

ቅድሚያ መጥባሕቲ ሓይሊ ምስ ዚህልወካ

ንውጽኢት መጥባሕቲ ክትጸልዎ ትኽእል ኢኹ።

ኣልኮል

ምቁራጽ ኣልኮላዊ-መስተ፡ ንሓደጋ ሕክምናዊ-ምትሕልላኽ የጉድሎ'ዩ።

ቅድሚያ መጥባሕቲ ን4-8 ሰሙናት፡ ብድሕሪኡ ውን ንቕፋብ ጊዜ ኣልኮል ምስታይ ደው ምስ ተብል፡ እቲ መሳርዕ-ኣካላትካ ብግቡእ ስርሑ ኪጅምር ዕድላ ኪረክብ'ዩ። ኣልኮላዊ-መስተ ካብ ዘስዕቦ ኣሉታዊ ሳዕቤናት፡ ካብ ሓደጋታት ረኽሲን፡ ኣክብ ሽግራት ቁስሊን፡ ካብ ረኽሲታት ልቢን-ሳንቡእን - ናይ ደም ምፍሳስን ሽግራት ክትድሕን ትኽእል ኢኹ።

ካብ ዓቂንካ ምስታይ ብዙሕ ትኽስቦ ነገር ኣሎ'ዩ። ግን እቲ ብዓቕን ትሰትዮ ደው እንተቢልካዮ ድማ፡ ኣካላትካ ብኣወንታ ይጽሎ'ዩ።

ሽጋራ-ምስታይ

ቅድሚያ መጥባሕቲ ምግባርካ ን4-8 ሰሙናት ዚኸውን ሽጋራ ምስታይ ደው ምስ ተብሎ፡ ንሓደጋ ምትሕልላኽት-ጥዕና ክትጉድሎ ትኽእል ኢኹ። ድሮ ኣብቲ ጊዜ'ቲ፡ ናይ ልብኽን ናይ ሳምቡእኽን ዓቕሚ ኪመሓየሽ፡ ከምኡ ውን ኣካላዊ ናይ ምክልኻልካ ዓቕምኽ ክሕይልን ክኢሉ ኣሎ።

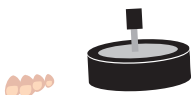
ምስቲ ሽጋራ ደው-ምባልካ፡ ቁስሊ ናይ ምሕዋይ ተኸእሎኽ ክመሓየሽን፡ ንሓደጋታት መዕበስቲ-ደምን ምፍጣር በሰላታታትን ውን ዘጉድለልካ'ዩ። ዋላ "ስኑስ" ምውሳድ ውን፡ ነቲ መገዲ-ደም ስለ ዘጽብቦ ነቲ ናይ ደም ዑደት ከም ዚጉተት ብምግባር፡ ነቲ ናይ ምሕዋይ ቁስሊ መስርሕ የሰናኽሎ'ዩ። ገለ ዓይነት መጥባሕቲታት፡ ቅድሚያቲ መጥባሕቲ ምግባርካ፡ ንገለ እዋን ሽጋራ ደው ንክተብል ጠለብ ዘቕርብ'ዩ።



ርእስኽ ኣዳሉ

ሽጋራ ምስታይ ደው ንምባል መታን ክትዕወተሉ፤ እቲ ኣቕዲምካ ኣድላዪ ምድላው ምግባር ወሳኒ እዩ። ብኸመይ ከም ትገብር ዚውስን፡ እሱ ነንውልቅኽ ዚምልከት ነገር'ዩ። ንዓኽ ኣየናይ ኣገባብ ከም ዚምእምኣካን፡ ኣብ ዝተፈላለዩ ኮነታት ከመይ ከም ዚስምዓካን፡ ንስኽ ኢኽ ብዝበለጸ ትፈልጡ። ይኹን እምበር፡ ነቲ ኮነታት ክቃልሉ ዚኽእሉ ገለ ምኽርታት ኣብዚ ታሕቲ እንሆ፡-

- ➔ ስለምንታይ ደው ክተብል ከም ትደሊ ኣዕሚቕካ ሕሰበሉ።
- ➔ ደው ተብለሉ ሓንቲ ውስንቲ መዓልቲ መድብ።
- ➔ መዓስ-መዓስ ሽጋራ ወይ "ስኑስ" ከም ትወስድ መዝግቦ። ንሱ ድማ፡ ነዩኖት ናይ ህይወትካ ኣገባባት ክትቅይር ከም ዘድልዩካ ኪሕብረካ'ዩ።
- ➔ ምስቲ ሽጋራ ክተብል ዝተሓላገዘ ዘበለ ነገር ካብ ከባቢኽ ኣርሕቆ፡ ነቶም ካብ ሽጋራን ካብ "ስኑስን" ንምርሓቕ ከሽግሩኒ ይኸእሉ'ዮም ኢልካ ትግምቶም ኮነታት፡ ኣየኖት ምዃኖም ሕሰበሎም። ንኣብነት ምስ ናይ ንጉሆ ወይ ናይ ድሕሪ-ቕትሪ ቡን ኪኸውን ይኽእልዩ። ሽዑ፡ ኣምሰይኡ እንታይ ካልእ ነገር ክትገብር ከም ትኽእል ተዳለውሉ።
- ➔ ኒኮቲን መድሃኒት ክተዳሉ ትኽእል ኢኹ፤ እዚ ግን ነቲ ድሌትካ ይኹን ነቲ ናትካ ውሳኔ ክትክእ ኣይከእልን እዩ!



አካላዊ ንጥፈታት

ብዝተኸለሰ መጠን ኣብ ጽቡቕ አካላዊ-ቁመና ምህላው፡ ነቲ መጥባሕቲ ብዝቐለለ ንኽትወጽን - ንዳግሙ-ትሃድሶን፡ ጥዕናኻ ቀልጢፉ ንኺምለስን ኣዝዩ ኣድላዪ እዩ።

እቲ ሓፈሻዊ እንህቦ ምኽሪ፡ ናይ 150 ደቓይቕ ኣብ ሰሙን አካላዊ ንጥፈታት ምግባር'ዩ። እዚ፡ ምስቲ ፈጠን-ፈጠን እናበልካ ትገብሮ ናይ እግሪ ጉዕዞ ዝመጣጠን'ዩ።

ሕማምን መድሃኒታዊ-ሕክምናታትን ኣካላዊ ምድኽም ስለ ዘስዕብ፡ ነቲ ናይ ምንቅስቃስ ተኸእሎኻን ሓይልኻን ስለ ዝጸልዎ፡ ነቲ ዓቕምኻ ዝኹነን - ነቲ ክትገብሮ ትኽእልን ምንቅስቃስ ደኣ ምረጽ። ነቲ ዓቕምኻ ዝኹነ ምንቅስቃስ ምግባር፡ ካብቲ ፈጸምካ ዘይምግባር ዝሓሸ'ዩ።



ልምዲ-ኣመጋግባ

ቀቓድሚ መጥባሕቲ፡ ጥዕና ዚህብ ናይ ኣመጋግባ ልምዲ ምህላው፡ ንሓደጋታት ምትሕልላኻት-ጥዕና ኣጉዲሉ፤ ንምሕዋይ ኣካላትካ የቀላጥፎ'ዩ።

ምጥማይን ምፍዝራዕን ክልቲኡ፡ ንምትሕልላኻት-ጥዕና ዘጋድድ'ዩ። ዋላ ህጡር ኳንካ ውን መዓዛ መግቢ ዝጉደለካ ክትከውን ከም ትኽእል ክተስውዕለሉ ኣግዳሲ'ዩ፤ እንተ ደኣ እቲ እትምገቦ መግቢ ጠቐሜታ ዘይብሉን ሓይሊ ዘይህብን ከይኑ።

ቀቓድሚ መጥባሕቲ ምግባርካ፡ ከከምቲ ዘሎካ ኣካላዊ-ኩነትን ኣድላይነትን ተራእዩ፡ ብዛዕባ ጥዕና ዚህብ ኣመጋግባ ምኽሪ ምርካብ ኣድላዪ ኪኸውን ይኽእል'ዩ። እዚ ዚግበር ድማ፡ መታን እቶም ትገብሮም ለውጢታት፡ ንናይ ጥዕናኻ ምምላስ ኣወንታዊ ውጽኢት ንኺህልዎም ተባሂሉ እዩ።

ኣብ'ቲ መጥባሕቲ ትገብረሉ ጊዜ፡ ነቲ ውጽኢቱን ነቲ ናይ ጥዕናኻ ምምላስ ኩነታት ዚውስኑ ብዙሓት ረጃቢታት ኣሎዉ እዮም። ኣብቲ ናይ ህይወትካ ልምዲታት ምግባር፡ ንሓደጋታት ምትሕልላኻ ጥዕናኻ ከጉድሎ ይኽእል'ዩ። ጽቡቕ ውጽኢት ንኽትረክብ ውን ክብ ክብሎ ይኽእል እዩ።

ኣብ ህጹጽ ኩነታት ንእትገብሮም መጥባሕቲታት ውን፡ እቶም ጌርካዮም ዝጸናሕካ ለውጢታት ኣወንታዊ ውጽኢት ኣሎዎም'ዩ።

ኣብ www.1177.se ኣቲኽ ብዛዕባ ናይ ህይወትካ ልምድታት ጊዜ መጥባሕቲ ብዝበለጸ ክተንብብ ትኽእል ኢኽ። ኣብ ርእሲ ውን፡ ለውጢ ንምግባርን ደገፍ ንምርካብ ካበይ ምኽሪ ከም ዝርከብ ኣብኡ ሰፊሩ ኣሎ።