



እናባብኝ ምስ ከድካ ምውስዋስ ኣካላት ግባር፡- መወሀብ ሓበሬታ ሕሙማት ኣሮግቶት

ኣካላዊ ምንቅስቃስ ኣካላትካን ኣእምሮኻን ጥዑይ ንክኸውን ይሕግዝ። መብዛሕትኦም ልዕሊ 65 ዓመት ዝዕድሚኦም ዓበይቲ ሰባት ኣብ ሰሙን 150 ደቓይቕ ወይ ድማ ኣብ መዓልቲ 20 ደቓይቕ ምውስዋስ ኣካላት የድልዮም። እዚ ማለት ግን ዕስራ ደቐቕ ሓደ ክኸውን ኣለዎ ማለት ኣይኮነን! ናይ ሓጺር ግዜ ንጥፊታት ከም ጀርዲን ምሕላው፡ ዮጋ፡ ዕዮ ገዛ ምግባር ወይ ንጎረባብቲ ምብጻሕ፡ ሰሙናዊ ዕላማታትካ ንምዕዋት ክሕግዡኻ ይኽእሉ። ንኹሎም ዓበይቲ ጭዋዳታት ኣካላትካ ንምንቅስቃስ እንተወሓደ ኣብ ሰሙን 2 መዓልቲ ምውስዋስ ኣካላት ክትገብር ትኽእል ኢኻ።

መዓልታዊ ኣካላትካ ምንቅስቃስ፡ ሓይልኻ፡ ሚዛንካን ተዓጻጻፍነትካን ንምህናጽ ይሕግዝካ። ከምኡ'ውን ከም ሕማም ሸኮር ዝኣመሰሉ ሕዲራት ሕማማት ብምቁጽጻር ንነዊሕ እዋን ጥዕናኻ ንክትጸንሕ ክሕግዝካ ይኽእል። ዝፈትዎ ዓይነት ምውስዋስ ኣካላት ምርካብ ኣገዳሲ እዩ። ኩሉ ሰብ ነናቱ ምርጫ ኣለዎ! ኣብ ከባቢኻ ዝርከብ ክኢላ ማእከል ጥዕና ብዛዕባ ኣብ ማሕበረሰብካ ዝርከቡ መደባት ወይ ብዛዕባ ኣገደስቲን ውሑስን ምንቅስቃስ ኣካላት ክትፈልጥ ክሕግዝካ ይኽእል።

ምንቅስቃስ ኣካላት ነዞም ዝስዕቡ ክሕግዝካ ይኽእል እዩ፤



ንነዊሕ እዋን ብናጻ ክትንቀሳቐስ ምእንቲ

ጽቡቕ ስምዒት ይፈጥረልካ



ሕማም ሸኮርን ሕማም ልብን ናይ ምምዕባል ተኽእሎኻ ኣጉድል

ጭዋዳታትካን ኣዕጽምትኻን ኣደልድሎ



ጸቕጢ ደምካ ኣጉድል

ኣብ ጽቡቕ ሚዛን ምሕላው



ክትዘክሮም ዘለካ ገጸት፡

ድሕነትካ ቀዳምነት ሃቦ - ቦታኻ ንኣካላዊ ምንቅስቃስ ውሑስ ምኒኑ ንምርግጋጽ ኣብ ደገ ወይ ደገ ናይቲ ክፍሊ መርምሮ።

ኣብ ምቕው ኩነታት ኩን - ምቕው ክዳንን እግርኻ ዝድግፍ ጫማን ተጠቐም።

ቀስ ኢልካ ጀምር - ኣብ መዓልቲ 2 ግዜ 10 ደቓይቕ ምውስዎስ ኣካላት ፈትን። እቲ ንጥፈት ምቕእ ኮይኑ እንተረኺብካዮ፡ ቀጽሎ!

ማይ ዕረፍቲ - ቅድሚ ምውስዎስ ኣካላት፡ ኣብ እዋንን ድሕሪን ምውስዎስ ኣካላት ማይ ምስታይ።

ተወሳኺ ደገፍ፡- ኣድላዪ ኮይኑ እንተረኺብካዮ፡ መንበር፡ ደገፍ ወይ ሶኬት ምሓዝ።

ኢድካ ምብጻሕ፡- ከም ዮጋ ወይ ታይላንድ ዝኣመሰሉ ቀለልቲ ምውስዎስ ኣካላት ጭዋዳታትካን ኣእምሮኻን ህድኣት ንኺህልዎም ክሕግዝ ይኸእል እዩ፤

ኣብ ገዛኻ ምውስዎስ ኣካላት ምግባር፡

20 ግዜ ተዘርዚሩ ዘሎ ንጥፈታት ብምፍታን ግብረ መልሲኻ ስምዓዮ። እናተንቀሳቐስካ ክትዘረብ እንተ ተጸጊምካ፡ ስቕ ምባል ከድልየካ ይኸእል እዩ! ቃንዛ ኣፍልቢ፡ ምጭብባጥ ጭዋዳታት ወይ ምድንዛዝ እንተሃልዩካ ደው ኣቢልካ ኣቋርጽ።

ስጉምትታት - ትኽ ኢልካ ደው በል ወይ ደው ኢልካ የማናይ እግርኻ ብዘተኸእለካ መጠን ንላዕሊ ኣልዕሎ። ኣውርድዎ ድሕሪኡ ጸጋማይ እግርኻ ኣልዕል።

መሐንበሲ፡- ደው ኢልካ ወይ ኮፍ ክትብል ከለኻ፡ ከም እትሕንብስ ኳንካ ብዓንኬላዊ ምንቅስቃስ ንቕድሚት ስጉም።

ኣብ መንደቕ እናደፍእካ ቁሩብ ንቕድሚት ተጸጊዕካ ኣእዳውካ ኣብ የማናይ መንደቕ መንኲብካ ኣቐምጦ። እግርኻ ኣብ መሬት ኣቐሚጥካ ኣካላትካ ቀስ ኢልካ ኣብቲ መንደቕ ተጸግጾ። ቅልጽምካ ክሳብ ትኽ ዘበለ ንነብስኻ ንድሕሪት ደፍኣያ።

ብዛዕባ NCECE ዝያዳ ሓበሬታ ንምርካብ ኣብዚ ዝስዕብ መርበብ ሓበሬታ ተወከሱ፡ ece.hsdm.harvard.edu
ብዛዕባ ማእከላት ጥዕና ሓበሬታ ንምርካብ፡ bit.ly/HRSA-Health-Centers

እዚ ሕታም ኣካል ናይቲ ብሚኒስትሪ ጥዕናን ሰብኣዊ ኣገልግሎትን ሕቡራት መንግስታት ኣመሪካ (HRS) ምምሕዳር ጥዕናን ኣገልግሎትን (HRSA) ዝምወል \$ 137,347 ሓገዝ እዩ፤ ካብ ዚመንግስታዊ ትካላት ዝወሃብ ደገፍ ዐ ሚኒስትሪ እዩ። ትሕዝቶ ናይዚ ጽሑፍ ናይ ደራሲ ኮይኑ ንመርገጺ ክፍሊ ጥዕናን ሰብኣዊ ኣገልግሎትን (HRSA)ን ክፍሊ ጥዕናን ሰብኣዊ ኣገልግሎትን (HHS) ከምኡ'ውን መንግስቲ ሕቡራት መንግስታት ኣመሪካ ዝውክል ኣይኮነን። ንዝበለጸሓበሬታ ኣብ HRSA.gov ይወከሱ።

