

01/ ቫይታሚን-ዲ

ብርሃን ጸሐይ ቀንዲ ምንጩ ወይ ባኢታ ምስርሐ ቫይታሚን-ዲ እዩ። ቫይታሚን-ዲ ካብ ብዙሕ ዝዓይነቶም ሕማማት ድማ ይከላኸለልና። ኣብ ኣካላትና ዋሕዲ ቫይታሚን-ዲ ምስዝህሉ፡ ድኻም ከስምዓና፡ ሕልናና ከነፅርብ፡ ምምህማን ኣዕጽምቲ ከጋጥመና፡ ቃንዛ ስርዓተ-ኣዕጽምቲ ከህልወና፡ ከምኡውን ምልምላም ጭዋዳታት ከስዕበልና ዝከኣል እዩ።

02/ ቃንዛ ርእሲ

ልምምድ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ምክያድን ንጸሀ ኣየር ምትንፋስን **ቃንዛ ርእሲ** ኣብ ምንዛይ እወታዊ ተራ-ኣለዎም።

03/ ንጥዕና ልቢ ጽቡቕ ዝኹን

ፊኩስ ዝበለ ኣካላዊ ምንቅስቃስ እናኣካየድና እንከለና እውን **ዙረት ደም** ኩነት ህርመት ልብ ከውስኽ ዝከኣል እዩ። እዚ ድማ ብጥዕና ልቢ ዝመጸ ጽቡቕ ነገር እዩ።

04/ ምክልኻላዊ ጽልዋ/ውጽኢት

ኣካላዊ ምንቅስቃስ ምክያድ ንተኸእሎ ሓደጋ ናይ **ምውሳኽ ጸቕጢ ደም** ዝኾኒ ኣብ ርእሲ ምኽኒ፡ ካብ ጸገማት ምርጋእ ደም፡ **ምዝባዕ ዓጽሙጭዋዳ፡ ሕማማት ስርዓተ-ዙረት-ደም፡ ሕማም ሽኩር ዓይነት-2፡ ገለ ዓይነታት መንሽሮን ምኽላዕን** ይከላኸለልና።

05/ ምንዛይ ቃንዛ

ኣካላዊ ምንቅስቃስ ምክያድ ንቃንዛ **ሕቕን ከላድን** ይንኪ።

06/ ካብ ስምዒት ራዕዲ ይከላኸል

ተፈጥሮ ንምዕዛብ ናብ ግዳም ኣብ እንወጽኡ እዋን ብዙሕ ኣይንጭንቕን፤ ዝሓሸ ስምዒት ድማ ይህልወና። ኣብ ግዳም ዘሎ ሃዋህው፡ ኣንጻር **ስምዒታት ራዕድን ቅዛትን** ኣብ ምቅላስ ወሳኒ እዩ።

07/ ጽቡቕ ድቃስ

ንጸሀ ኣየር ምትንፋስን ኣካላዊ ምንቅስቃስ ምዝውታርን ጽቡቕ **ድቃስ** ንኸንረከብ የኽእሉና።

ኣብ ግዳም ዘሎ ሃዋህውን

(ውልቃዊ) ጥዕናን

