






ጥዕናዎን ባዕልዎን ብጽቡቕ ናይ ናብራ ልምድታት ጽልዋ ክትገብረሉ ትኽእል ኢኹ። እቶም ናይ ናብራ ልምድታት ንኽንጠቀምዎ ዓቢ ተራ ዘለዎም ትምባኹ ምጥቃም፣ ኣመና ኣልኮላዊ መስተ ምስታይ፣ ብዙሕ ዘይምዉስዎስን ንጥዕና ዝጎድእ መግቢ ምብላዕን እዮም። ቅድሚኒ ናብና ክትበጽብና ምምጻእካ ንስኹ ከም ዉልቂ ሰብን ጥዕናዎን ብዝተኸለለ መጠን ጽቡቕ ንክኸዉንን ሓቢርና ክንሰርሓርሉ ምእንቲ ነዚ ቅዩሳ ምልእዮ።

ትምባኹ (Tobak)

- ናይ ምትካኽ ሽጋራ ልምድታታይ
 - ሽግራ ኣትኪኽ ኣይፈልጥን እዩ
 - ሽጋራ ምትካኽ ቅድሚኒ ዝያዳ 6 ወርሒ ገዲፈዮ
 - ሽጋራ ምትካኽ ቅድሚኒ ዉሑድ 6 ወርሒ ገዲፈዮ
 - ሽጋራ ዩትካኽ እዩ ግን መዓልታዊ ኣይኮነን
 - ሽጋራ መዓልታዊ እዩ ዘትካኽ:
 - ካብ 1-9 ሽጋራታት ንመዓልቲ
 - ካብ 10-19 ሽጋራታት ንመዓልቲ
 - 20 ወይ ዝያዳ ሽጋራታት ንመዓልቲ
- ናይ ትምባኹ (ዝስፈፍ) ልምድታታይ
 - ትምባኹ ተጠቐመ ኣይፈልጥን እዩ
 - ትምባኹ ምጥቃም ቅድሚኒ ዝያዳ 6 ወርሒ ገዲፈዮ
 - ትምባኹ ምጥቃም ዳርጋ ቅድሚኒ ዉሑድ 6 ወርሒ ገዲፈዮ
 - ትምባኹ ይጥቀም እዩ ግን መዓልታዊ ኣይኮነን
 - ትምባኹ መዓልታዊ እዩ ዝጥቀም:
 - ካብ 1-3 ናይ ትምባኹ ዓቕን ኣብ ሰሙን
 - ካብ 4-6 ናይ ትምባኹ ዓቕን ኣብ ሰሙን
 - 7 ወይ ዝያዳ ናይ ትምባኹ ዓቕን ኣብ ሰሙን

ኣልኮላዊ መስተ (Alkohol)

ሓይ "መስፈር ኩባያ (ቢከሪ)" ማለት:

	50 cl ማእከ ላይ ቢራ		33 cl ሓያል ቢራ		12-15 cl ጻዕዳ ወይ ቀይሕ ነቢት		8 cl ሓያል ነቢት		4 cl ኣልኮላዊ መስተ ንምሳሌ ዊስኪ
---	--------------------------	---	--------------------	---	-------------------------------	---	--------------------	---	-------------------------------------

- ኣብ ሓይ ልሙድ ዝኾነ ሰሙን ክንደይ መስፈር ኩባያ ትሰቲ?
 - ኣልኮላዊ መስተ ኣይሰትን እዩ
 - ካብ ሓይ መስፈር ኩባያ ንታሕቲ ኣብ ሰሙን
 - ካብ 1-4 መስፈር ኩባያ ንሰሙን
 - ካብ 5-9 መስፈር ኩባያ ንሰሙን
 - ካብ 10-14 መስፈር ኩባያ ንሰሙን
 - 15 ወይ ዝያዳ መስፈር ኩባያ ንሰሙን

2. ንስኺ ዓል ኣንስተይቲ ብሓንሳብ 4 መስፈር ኩባያ ዝዓቕኑ ወይ ዝያዳ መስተ ኣብ ክንደይ ትሰትይ? ንስኺ ወዲ ተባዕታይ ብሓንሳብ 5 መስፈር ኩባያ ዝዓቕኑ ወይ ዝያዳ መስተ ኣብ ክንደይ ትስቲ?

- ብፍጹም (ኩሉ ኹሉ ኣይሰትን እየ)
- ኣብ ወርሒ ሓንሳብ ዉን ኣይከዉንን
- ወርሒ ወርሒ
- ሰሙን ሰሙን
- መዓልታዊ ወይ ዳርጋ መዓልታዊ

ኣካልዊ ምዉስዋስ (Fysisk aktivitet)

1. ኣብ ሓይል ልሙድ ሰሙን ክንደይ ግዜ ላህላህ ትብለሉ ናይ ነብሲ ምዉስዋስ ግዜ ትወፊ ንምሳሌ ምጉያይ ናይ ምዉስዋስ ጅምናስቲክ ወይ ናይ ኩዑሶ ስፖርት?

- ምንም ግዜ (ኣይወሳወስን እየ)
- ካብ 30 ደቓይቕ ዘይበዝሕ
- ካብ 30-60 ደቓይቕ (0,5-1 ስዓት)
- ካብ 60-90 ደቓይቕ (1-1,5 ስዓት)
- ካብ 90-120 ደቓይቕ (1,5-2 ስዓታት)
- ዝያዳ 120 ደቓይቕ (2 ስዓታት ወይ ዝያዳ)

2. ኣብ ሓይል ልሙድ ሰሙን ክንደይ ግዜ ንናይ መዓልታዊ ምዉስዋስ ግዜ ትወፊ ንምሳሌ ብእግርኻ ምዝዋር፣ ብሽክለታ ምዝዋር ወይ ናይ ጃርዲን ስርሓት ትነጥፈሉ? ኩለን እተን ስዓታት ደምረን

- ምንም ግዜ (ኣይወሳወስን እየ)
- ካብ 30 ደቓይቕ ዘይበዝሕ
- ካብ 30-60 ደቓይቕ (0,5-1 ስዓት)
- ካብ 60-90 ደቓይቕ (1-1,5 ስዓት)
- ካብ 90-150 ደቓይቕ (1,5-2,5 ስዓታት)
- ካብ 150-300 ደቓይቕ (2,5-5 ስዓታት)
- ካብ 300 ደቓይቕ ዝያዳ (5 ስዓታት ወይ ዝያዳ)

ኮፍ ኢልካ ዝሓልፍ ግዜ (Stillasittande)

ግዜ ድቃስ ከይተቐጸረ ኣብ መዓልቲ ከም ልሙድ ክንደይ ግዜ ኮፍ ኢልካ ተሕልፎ?

- እታ መዓልቲ ዳርጋ ብሙሉኣ
- ካብ 13-15 ስዓታት
- ካብ 10-12 ስዓታት
- ካብ 7-9 ስዓታት
- ካብ 4-6 ስዓታት
- ካብ 1-3 ስዓታት
- ብፍጹም ኮፍ ኣይብልን

መግቢ (Mat)

1. ኣሕምልቲን/ወይ ናይ ሱር ኣሕምልቲ (ሓድሽ ፍረሽ፣ ዝበረደ ወይ ዝተኸሸነ) ኣብ ክንደይ ትበልዕ?

- ክልተ ግዜ ወይ ዝያዳ ኣብ መዓልቲ
- ሓንሳብ ኣብ መዓልቲ
- ገለ መዓልታት ኣብ ሰሙን
- ሓንስብ ኣብ ሰሙን ወይ ሳሕቲ

2. ፍፍታታን ወይ/ ፍረታትን (ሓድሽ ፍረሽ፣ ዝበረደ፣ ዝተዓሸገ፣ ጽማቕ ፍረታት ወዘተ) ኣብ ክንደይ ትበልዕ?

- ክልተ ግዜ ኣብ መዓልቲ ወይ ዝበዝሐ ግዜ
- ሓንሳብ ኣብ መዓልቲ
- ገለ መዓልታት ኣብ ሰሙን
- ሓንስብ ኣብ ሰሙን ወይ ሳሕቲ

3. ዓሳ ወይ መግቢ ባሕሪ ከም ቀንዲ ምግቢ፣ ኣብ ሳላጦ ወይ ከም ለጠፍ (ሳንድዊች) ኣብ ክንደይ ትበልዕ?
- ሰለስተ ግዜ ኣብ ሰሙን ወይ ዝበዝሐ ግዜ
 - ክልተ ግዜ ኣብ ሰሙን
 - ሓንሳብ ኣብ ሰሙን
 - ገለ ቁሩብ ግዚያት ኣብ ወርሒ ወይ ሳሕቲ
4. ቁርሲ ቡን፣ ችኮላታ/ሓለዎት፣ ሹፕስ ለስላሳ/ሰፍት ኣብ ክንደይ ትበልዕ ትሰቲ?
- ክልተ ግዜ ኣብ መዓልቲ ወይ ዝበዝሐ
 - ሓንሳብ ኣብ መዓልቲ
 - ገለ መዓልታት ኣብ ሰሙን
 - ሓንሳብ ኣብ ሰሙን ወይ ሳሕቲ
5. ቁርሲ ምብላዕ ከመይ ተዘውትር?
- መዓልታዊ
 - ዳርጋ መዓልታዊ
 - ገለ መዓልታት ኣብ ሰሙን
 - ሓንሳብ ኣብ ሰሙን ወይ ሳሕቲ