

መዓልታዊ ነቂሕካ ብምጽዋት ተዛናጋዕ

ሕጻናት መዓልታዊ ክጻውቱ እዩም ዝደልዩ። ኣብ ገዛ ኮይኖም ክጻውቱሉ ዝኸእሉሉ ብዙሕ መንገድታት ኸኣ ኣሎ። ካብዞም ኣብ ታሕቲ ተዘርዘሮም ዘለው ዝርዝራት ምረጽ

1. ኣብ ደገ ወጺእካ ምጽዋት

- ጭርጭር
- ዓቕብት ምድያብን ምውራድን
- ኣብ ዕቛር ማይ ምንጣር
- ጨፈቕፈቕ ምባል
- ዕርዲ ምስራሕ
- ኣብ መንጫዕጫታ ምጉያይ
- መሰናኸል ምስራሕ



2. ክእለትካ ብምማዕባል ተዛናጋዕ

- ምስ ኣሕዋትካ ወይ ስድራኽ ኩዕሶ ኣቋላላብ ምጽዋት
- ኣቃውማ ዮጋን ሚዛንካ ምሕለውን ተለማመድ
- ኩዕሶ ሰኪዔት ጠረብ ጠረብ ኣብል ወይ ጎል የእቲ
- ብካልሲ ዝተሰርሐት ኩዕሶ ኣብ ገዛ ምጽዋት
- ብካልሲ ዝተሰርሐት ኩዕሶ ኣብ ዘንቢል ምድርባይ
- ጠለይ ጠለይ ተጻወት
- ገመድ ምዘለል (ሃክቲ)



3. ብእግርኽ ተዛወር

- ዙረት
- ጉያ
- ብሽግለታ ምዝዋር
- ስኩተር ምባል
- ስኬትቦኣርድ ምባል
- ሮለር-ብለይድ ምባል



4. ናይ ስድራቤት ንጥፊታት ግበር

- ናይ ሳዕስዒት ፓርቲ
- ድሕሪ ድራር ምዝዋር
- ዚተሓብእ ነገር ምርኩብ
- ብሽግለታ ምዝዋር

5. ኣብ ገዛ ምሕጋዝ

- ዐራትካ ምንጻፍ
- ጎሐፍ ንደገ ምውጻእ
- መጻውቲታት ምእካብ
- ዚተሓጸበ ክዳን ምዕጻፍ
- ሳዕሪ ምግፋፍ
- ምክሰኝሰ
- ቫኪም ምግባር



- ኣብ ደገ ክትጻወት ግዜ መድብ
- ክእለትካ ብምማዕባል ምዝንጋዕ
- ብእግርኽ ምዝዋር
- ናይ ስድራቤት ምትእኻኻብ
- ኣብ ገዛ ምሕጋዝ

መዓልታዊ ነቂሕካ ምጽዋት ንኣካላት ንሕንጎልን ስምዒትን ጽቡቕ ኣዩ ንተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ ገዛ ንጻውተሉ ሜላታት ኣብ activeforlife.com ርእ።