

# ጤናማ ህይወት ከAIMGA ጋር

## ቅፅ 7:- በተፈጥሮአዊ መንገድ መዳን



### አጠቃላይ እይታ



ተፈጥሮ በዙሪያዎ በየትኛውም ቦታ ይገኛል እናም በዚህ ወር አካላዊ እና ሥነ ልቦናዊ ጤንነትዎን ጨምሮ አጠቃላይ ደህንነትዎን ለመደገፍ የተፈጥሮን ውበት እንዲጠቀሙ እና በረታታ ያለውን ጥናቶች እንደሚያሳዩት ተፈጥሮን ማድነቅ ጥቅሞች አሉት እነዚህም የጭንቀት እና ከባድ አደጋን ተከትሎ ማመጣን ጭንቀት ይቀንሳል፤ የማሰብ አቅምን ያገለግላል፤ ፍጹም ደስተኛ እና በህይወት የመርከትን ስሜቶች ይጨምራል። ራስዎን በተፈጥሮ ለመመሰጥ ብዙ መንገዶች አሉ። በእግር መጓዝ፣ በእግር መጓዝ፣ በብስክሌት መንዳት፣ ወይም ከቤት ውጭ መሮጥ፣ የአከባቢ ፓርኮችን ወይም አረንጓዴ ቦታዎችን መጎብኘት፣ የአእምሮን ማሰላሰል መለማመድ፣ መመሰጥ፣ የደን መታጠቢያ እና ሌሎችንም። "ጤናማ ህይወት ከAIMGA ጋር" የዜና መጽሔት በዚህ ጥራዝ ውስጥ በበጋው እና ከእሱ ጋር በሚመጣው ጥሩ የአየር ሁኔታ በተፈጥሮ ጋር በመገናኘት እና የራስዎን ፈውስ በማድረግ እንደሚደሰቱ ተስፋ እናደርጋለን። ከቤት ውጭ በመሆን ደህንነትዎን ለመደገፍ አንዳንድ ተግባራዊ ምክሮችን ይማራሉ።

Sources: [Greater Good Science Centre, 2018](#); [Jimenez et al., 2021](#); [Participaction, 2023](#); [Tillmann et al., 2018](#); [American Psychological Association, 2020](#);

### የጤና ማሳሰቢያዎች

- የአልትራቫዮሌት ኢንዱስትሪ 3+ በሚሆንበት ቀን ተገቢውን የመከላከያ ልብስ በመልበስ ( ባርኔጣ፣ የፀሐይ መነጽር፣ ቀለል ያለ ቀለም ያለው ልብስ)፣ በቂ ውኃ በመጠጣት እና የፀሐይ መከላከያ በመጠቀም የሙቀት ምትን ያስወግዱ። በእነዚህ የጤና ካናዳ ምክሮች አማካኝነት በሙቀቱ ውስጥ ጤናማ ሆነው ለመቆየት እንዴት እንደሚችሉ የበለጠ ይወቁ ወይም [የግንቦት ጋዜጣችንን](#) ያንብቡ።
- ብስክሌት በሚነዳበት ጊዜ የመንገድ ላይ ደኅንነትን ይለማመዱ።- በትክክል የሚገጣጠም የራስ ቍር(መከላከያ)መያዣን ያረጋግጡ፣ የእግረኛ መንገደኞችን ከማለፍዎ በፊት ለማስጠንቀቅ ደወል ወይም ድምጽዎን ይጠቀሙ፣ በከፍተኛ ፍጥነት ከመጓዝ ይቆጠቡ( ይህ ለወጣቶች ብስክሌት መንዳት ጉዳት ከሚያስከትሉ ዋና ዋና ምክንያቶች አንዱ ነው)፣የብስክሌት ጎዳናዎችን ይጠቀሙ እና የተጨናነቁ ጎዳናዎችን ያስወግዱ፣ የትራፊክ ህጎችን ይወቁ እና ይከተሉ፣ እና ከጓደኛዎ ጋር ብስክሌት ይንዱ። የአውራጃዎን የመንገድ ትራፊክ ምልክቶችን እና ህጎችን ማወቅ አስፈላጊ ነው።

- በእግር ተራራ በሚወጡበት ጊዜ ወይም በገጠር ካምፕ በሚሄዱበት ጊዜ፡- አስቀድመው ያቅዱ እና ዝግጁ ይሁኑ፤ ምልክት ከተደረገባቸው ዳካሞች አይውሉ። ልብስ ይደርቡ፣ ተጨማሪ ውኃ እና መሣሪያዎችን ይያዙ( ለምሳሌ፡ የመጀመሪያ እርዳታ ኪት፣ ድብ መርጨት፣ ግጥሚያዎች)፣ከሌሎች ጋር መጓዝ፣ ከምጋስ እና ከርታ ማምጣት እና እንዴት እንደሚጠቀሙባቸው ማወቅ፣ የ AllTrails መተግበሪያውን ያውርዱ። የሚከተሉትን ይመልከቱ: [Adventure-smart](#) የጉዞ እቅድ መተግበሪያ፣ [ፓርኮች ብሎግ](#) እና [10 ወርቃማ ህጎች](#)።
- የድብ ክልል ውስጥ ለሚኖሩ ሰዎች ከድብ ጋር መገናኘትን እንዴት ማስወገድ እንደሚቻል ማወቅ ደኅንነታቸው እንደተጠበቀ በተፈጥሮ ለመደሰት ወሳኝ ነው።1) ብዙ ጫጫታ ማሰማት እና በቡድን መጓዝ፣ 2) አካባቢዎን ማወቅ እና ድቦችን እና ምልክቶቻቸውን መፈለግ/ ማዳመጥ( ለምሳሌ፡ ዳካሞች፣ ቆሻሻዎች፣ ቁፋሮዎች፣ የተቀደዱ እንጨቶች ወይም የተገለበጡ ድንጋዮች)፣ 3) የቤት እንስሳዎን በጠመንጃ ላይ ማቆየት እና 4) የድብ መርጨ መያዝ እና እንዴት እንደሚጠቀሙበት ማወቅ አስፈላጊ ነው።

# አደገኛ ምልክቶች

**1** ድብ ካዩ የሚከተሉትን ደረጃዎች ይከተሉ:- ተረጋጉ፣ድቡን በጥብቅ እና በተረጋጋ ሁኔታ ያነጋግሩ፣በዝግታ ወደ ኋላ ይሂዱ፣እራስዎን ትልቅ ያድርጉት፣እና የጀርባ ቦርሳዎን አይጣሉ፣ምክንያቱም ጥበቃ ሊያደርግልዎት ይችላል።

ስለ ድብ ስፕሬይ እና እንዴት እንደሚጠቀሙ ለማወቅ ጠቅ ያድርጉ።

ድብ ቢቀርብዎ ወይም ጥቃት ቢሰነዘርብዎት ምን ማድረግ እንዳለብዎት ተጨማሪ ምክኖችን ለማግኘት እዚህ ላይ ጠቅ ያድርጉ፣ በገጠር ውስጥ ለካምፕ የሚሆኑ ምክኖች፣ ወዘተ።

**2** በእግር ጉዞ ወይም በካምፕ ጉዞ ላይ ከጠፉ የ S-T-O-P አሕጽሮተ ቃልን መከተል አስፈላጊ ነው። S ማለት መቆም፣ መቁዋት እና መረጋጋት ማለት ነው፣ T ማለት ማሰብ ማለት ነው፣ O ማለት መመልከት ማለት ነው፣ እና P ማለት እቅድ ነው።ስለእነዚህ አሕጽሮተ ቃላት እና ምን ማድረግ እንዳለብዎ በዚህ ጽሑፍ ውስጥ የበለጠ ማንበብ ይችላሉ።ከቻሉ ጥሪ ያድርጉ( የ 911 ስልክ ይደውሉ እና ቦታዎን ይጋሩ እና የጂፕኤስ

መጋጠሚያዎችዎን ወይም የመሬት ምልክቶችዎን በመጠቀም አዳኞችዎ ቦታዎን በትክክል እንዲያገኙ ያግዙ) ወይም ጥሪዎ ካልተሰኘ የጽሑፍ መልእክት ለመላክ ይሞክሩ።

**3** በበጋ ወራት ተፈጥሮን በሚያስሱበት ጊዜ የሙቀት ምት ምልክቶችን እና ምልክቶችን ማወቅ አስፈላጊ ነው።ከፍተኛ የሰውነት ሙቀት ያለበት እና ንቃተ ሕሊና የሌለው፣ ግራ የተጋባ ወይም ላብ ማላብ ያቆመ ሰው እየተንከባከቡ ከሆነ ወዲያውኑ 911 ወይም የአካባቢዎን የድንገተኛ ጊዜ ቅጥር ይደውሉ( ጤና ካናዳ 2022).

ስለ ሙቀት ምት ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት እዚህ ጠቅ ያድርጉ!



# ከተፈጥሮ ሺዲዮዎች ጋር በመገናኘት



[ስለ ተፈጥሮ የበለጠ ይማሩ እንደ የአዕምሮ ጤና ማዘዥ። የስታንፎርድ ተመራማሪዎች](#)



[ተፈጥሮ እና ጤና ላይ የተደረገ የTEDx ንግግር።](#)



[የተመራ የጨካኝ የእግር ጉዞ ማሰላሰል።](#)

**ይህን ያውቃሉ?** 

የAIMGA ባለሙያዎች በዚህ ጉዳይ ላይ ሊያውቁዎችሁ ዝግጁ ናችዎ።

[ቀጠሮዎን በዚህ ኢ-ሜል ዛሬ መልክት](#)  
 በመላክ ዛሬውኑ ይያዙ:- [drew@aimga.ca](mailto:drew@aimga.ca)

ለበለጠ መረጃ "ጤናማ ህይወት ከAIMGA ጋር" ጋዜጣ ሙሉውን ስረት ከታች ያለውን QR ኮድ በስልክ በመቃኘት ይመልከቱ።



<https://aimga.ca/wp-content/uploads/7.July2023-LivingWithAIMGA-Newsletter.pdf>

ምስጋና ለ ኤዶም ሄላሞ የትርጉም ስራውን ስለሰሩልን።