



## ክታቦት አብ እዋን ጥንሲ

አብ እዋን ጥንሲ ክትወስዮም ትኽእሉ 2 ክታቦታት ኣለዉ፣ ኣንጻር ጉንፋዕን ኣንጻር ሰዓልን (ናይ 22 ሰሙናት ክታቦት) እዞም ክታቦታት ንዓኽን ንውላድክን ክከላኸሉልኪ እዮም።



### ሰዓል



ሰዓል ብተኣኩ ከም ትስዕል ክገብረኪ ይኽእል እዩ። እዚ ሰዓል እዚ ንኣዋርሕ ክጸንጽ ይኽእል።



ህጻናት ብሰንኪ እቲ ሰዓል ኒሞንያ ወይ ናይ ሓንጎል ማህሰይቲ ከጋጥሞም ይኽእል።



ገለ ህጻናት ብሰንኪ ሰዓል ምስዓል ይሞቱ።

### ጉንፋዕ



ጉንፋዕ ንህጻናት ኣዝዮም ከም ዝሓሙ ክገብሮም ይኽእል።



ከቢድ ሕጽረት ምስትናፋስ ከስዕቡሎም ይኽእል።



ገለ ህጻናት ናብ ሆስፒታል ምኽድ ዮድልዮም እዩ።



ከምኡ ውን ንነፍሰ ጸር ኣይ ኣዝያ ከ ትሓምም ክገብራ ይኽእል እዩ።

### ብኸመይ ይሰርሕ?

ኣንሳብ እቲ ክታቦት ምስ ወሰድኪ፣ ኣካላትኪ ጸረ-ታህዋስያን ክፈጥር እዩ። እዚኣም ብመንገዱ መድሓንቲ ናብ ዕሽልኪ ይኸዱ። ዕሽልኪ ድሕሪ ምውላዱ ኣብተን ቀዳሞት ኣዋርሕ ክብ ሰዓልን ጉንፋዕን ይከላኸልሉ።

### ዕሽላት ሓንቲ ክታቦት ከተድልዮም እያ

ኣንጻር ሰዓል እንተተኸተብኪ፣ ዕሽልኪ ሓንቲ ክታቦት ከድልዮ እዩ።



### መዓስ?

ካብ መበል 22 ሰሙን ክሳብ መወዳእታ ጥንሲ ክታቦት ክትወስዱ ትኽእሉ ኢኹ። ክታቦት ጉንፋዕ ኣብ መንጎ 15 ጥቅምቲ ክሳብ 1 መጋቢት ኣብ ዘሎ ግዜ ጥራይ ኢኹ ክትወስድዮ ትኽእሉ።



### እቶም ጎናዊ ሳዕቤናት እንታይ እዮም?

እቶም ክታቦታት ንዓኽን ንዕሽልክን ውሑሳት እዮም፣ እንተኾነ ግን ገለ ጎናዊ ሳዕቤናት ክህልዎም ይኽእል እዩ።



ቃንዛ ኣብ ትሕተ መንከስ ዘሎ ክፋል ጎሮሮ



ድኹም ወይ መልኣኹ ዝሃደመ ምምሳል



ቃንዛ ርእሲ