PRO FAMILIA

Arbeiterwohlfahrt
Bundesverband e.V., Bonn

ሓፈሻዊ ሓበሬታ

ብዛዕባ

ኣገባባት፡ብመጠን፡ምውላድ

Informationen zur Familienplanung

TIGRINIA

እዚ ጽሑፍ'ዚ ዚኸፈሎ ከይኮነን።

Diese Broschüre ist kostenlos

AWI 685/a

Impressum

Diese Broschüre wird aus Zuwendungen des Bundesministeriums für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit gefördert.

Herausgeber:

Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e.V.
Oppelner Str. 130, 5300 Bonn 1

Pro Familia, Deutsche Gesellschaft für Sexualberatung und Familienplanung e.V., Cronstetterstr. 30, 6000 Frankfurt/M. 1

Bezug:

Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e.V., Bonn

Die Übersetzung der Broschüre wurde vorgenommen von Herrn Paulos Tesfazghi, Stuttgart

Druck: Druckerei Tempelhoff, Bonn

Auflage: 4 000

September 1987

መ ቅ ድ ም

እዚ ጽሑፍ'ዚ ብምትሕብባር ኣርባይ ተርቨለፋርትን ፕሮ-ፋሚልያን ንኣገባባት-ብመደብ-ምውላድ ብቕሊልን ጣጸርን ኣገባብ ንዝምልከቶም ኤርትራውያን ንምቕራብ፡ ተባ ሂሉ ዘተሰ ናደወ ኢዩ።

ንሥድራ-ቤታዊ መደብ ንዝርኢ መዓይ ክስ፡ ጠቓሚ ምኽርን ጠበሬታን ወፊናልኩም ብንከው ን'ውን ዕዙዝ ተኸፋና እናገለጽና፡ ኣብ ናይ ቃላት ምምራጽን ኣብ ናይ ዓይነት-ትሕዝቶ ቀረብን ጉድለት ምስ እትረኽቡ፡ ወይ ብዕልሸትኩም ክትእርምዎ ወይ ክኣ ንዓና ክትሕብሩና ብጥብቂ ነማሕጸነኩም።

መ ው ጽ ኢ

ኣርእስቲ፡	ገጽ
1. ሥድራ-ቤታዊ መደብ ማለት...	3
2. ብሸመይ ኣብ ጥንሲ ይበጽሕ	4
3. ጥንሲ ንምክልኻል ዝዝውተር ኣገባባት	9
* ናይ ሰብነት ሙቐት ምዕቃን	9
* ኣገባብ ንፋጥ-ማሕጸን	10
* ናይ መራሕ-ዕለት ኣገባብ	12
* ክኒና	13
* ንእሽቶ ክኒና	14
* ናይ ኸላስቲክ/ጎማ/ መከላኸሊ - ኮንደም	15
* ምኹላፍ-ጾታዊ ርክብ	16
* ዲያፍራም	17
* ቀመማዊ መሰርሕ	18
* ስፒራል/ወሰጠ-ማሕጸናዊ ጸረ-ጥንሲ/	19
* ዝውጋእ ጸረ-ጥንሲ/ደፖት ሸፕሪጸ/	20
* 'ናይ ጽባሕ ክኒና' /ፒለ ዳናሽ/	21
* ምሕጻብ-ርሕሚ	22
* መምከኒ	23
* ንጡራሳት/ንዘጥብዋ/ ኣደታት	26
ናይ ምውላድ ድሌት	26
ጠደ ሕሙም ቀልዓ ንሽይትወልዓ ትፈርሕዶ፧	27
ምቁራጽ-ጥንሲ	27
ናይ ፕሮ-ፋሚልያ ዘባዊ ቤት-ጽሕፈታት	28

Arbeiterwohlfahrt
Bund...
Bücherei
Bonn

AWI 685/a
10

1. ሰዶራ-ቤታዊ መደብ ማለት፡
ከንደይን መኣስን ውላድ ከምእትደልዪ
ምውሳን ማለት እዩ፡፡

ኣብዚ ዘሎና ዘመን ብዙሓት ደቂ ተባዕትዮን ደቂ ኣንስትዮን ንቘልዑ ይኹን መኣስ ከምዝወልዱ፡ ብዘይ መደብ ንሸሽውን ኣይደልዩን፡፡

- ጠቐጠቕ መንእሰያት ሰብ-ጠዓር ብዕድመ ብሉጻት ክይኖም ምስ ተሰምዖም ወይ ከኣ ዝኣክል ገንዘብ ደሊቦም፡ ቁጠባዊ ተሕከትሎም ምስ ኣደልደሉን፡ ገር እሰምን ንድፍምን ቀጥን ህይወት ንኸሕልፉ ዋሕስ ከምዘለዎም ምስኣረጋገጹን፡ ቘልዑ ንክህልዎም ይውስኑ፡፡
- ገሊኣቶም ሰብ-ጠዓር ደሮ እኹላት ቘልዑ ስለዘለውዎም ኪወልዱ ኣይደልዩን፡
- ብዙሓት ዉሉዱ፡ ዓመት-ዓመት ውላድ ኣይደልዩን ፡፡ ምናልባት ግን ኣብ ክክልተ ወይ ሰሰለስተ ዓመት ሓደ ውላድ ይደልዩ ይኾኑ፡
- ገለ ምርዑዋት ደማ ፈጺሞም ቘልዑ ኪወልዱ ኣይደልዩን፡፡
- ውሑዳት ደማ ውላድ ክህልዎም ይደልዩ'ዮ ግን ውላድ ክረኽቡ ኣይክእሉን፡፡

ነፍሲ-ወከፍ ሰብ ውላድ ክህልዎ ወይ ክይህልዎ ዝደለየሉ ዝተፈላለየ ምኽንያታት ኣለዎ፡፡ ይኹን እምበር ወዲ ተባዕታይ ኮነ ጓል ኣንስተይቲ፡ ነዚን ዝ ሽተሉ ነጥብታት ክጠብጡሉን ይግባእ፡፡

እቲ ቀልዓ ኣብ ሰዶራ-ቤትና ተቐባሊነትዶ ይህልዎ!

ቆልዑት ንሰዶራ-ቤታዊ ህይወት ዝያዳ ጠንክ ከምዘእሉ ይሸእሉ እዮም፡፡ከ ዎ'ዚ ክበ ሃለ እነክሉ ግን፡ነፍሲ-ወከፍ ሰብ ከምኡ ይሰምዖ ማለት ኣይኮነን፡፡

ንውላድናን ዘድልዮ ነገራት ንምምላእ ዓቕምና ይፈቕደና!

ቆልዑት፡ ብሕልፊ ሕጻናት፡ ብርቱዕ ፍቕርን ጥንቃቐን የድልዮም፡፡ ንክከ ታተልዎምን ንክከሃሽንዮምን ብዙሕ ናይ ጊዜን ንመላእ ሰዶራ-ቤት ዘከይድ እኹል ገንዘብን ዘለዎም ወለድቲ የድልዮም፡፡ ጠደ ሰብ ብዙሓት ቆልዑት ምስ ዝህልውዎ፡ ንነብሲ ወከፎም ዘድልዮ ነገራት ንከማልኣሉ ኣሸጋሪ እዩ፡

ጥንስን ሕርስን ንጥዕና ኣደን ሕጻንን እንታይ ተርጉም ኣሉዎ!

ጥንሲን ሕርሲን ንጥዕና ኣደን ሕጻንን ገለ ጠደጋ ክህሉዎ ይሽእል እዩ፡፡

ኣብ ገሊኡ ኩነታት ምክልኻል-ጥንሲ ዝጠቕም ክይኑ ክርከብ ይክኣል፡፡

ንኣብነት፡
- ናይ መንእሰያት ኣዋልድ ጥንሲ
- ናይ ብዕድመ ዝደፍኣ ደቂ ኣንስትዮ ጥንሲ
- ናይ ብዙሓት ህጻናት ወሊዲ ደቂ ኣንስትዮ ጥንሲ
- ጠደ ቆልዓ ደሕሪ ምውላድ፡ ኣብ ጠጺር ጊዜ ዝስዕብ ጥንሲ

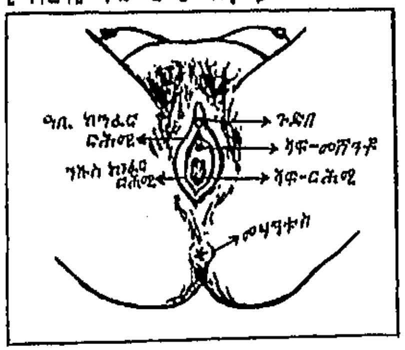
እተን ብዙሓት ቆልዑት ዝወለዳ ኣዴታት፡ እንደገና ምስ ዝወልዳን እሞኸ ኣ ብዚ ምኽንያት እዚ ጥዕንአን ምስዝጉዳእ ንደቀን ፕጡሕ ኣተዓባብያ ካብ ምብርካት ከምዝስናኸላ ክበር ሃለንይግባእ፡፡

ምናልባት ነቲ ኣዝማድን ፈተውትን ዝህብዎ ርእይቶ ክቢድ ሚዛን ትህብዎ ትኾኑ ወይ እውን ነቲ ሕግታት ናይ ሃይማኖትኩም ብጥብቂ ትከታተልዎ ትኾኑ ግን ቀዳሚ ኩሉ ክትጠበብዎ ዘለኩም ሰዶራ-ቤታዊ መደብ ማለት ናይ ገዛእ ርእስኻ ወጻኢ ምውሳን ማለት ከምዝኾነ እዩ፡፡

እዛ ንእሽተይ ጽሕፍቲ ንሰዶራ-ቤታዊ መደብ ኣየናይ ኣገባብ ምሽታለ ይ ጠይሽ ንዝበለ ሕቶ ንምምላሽ ክትረድእ ትሽእል እያ፡፡ ግን ጠደ ኣገባ ብ ንምጥቃም ቀዳሚ ምውሳንኩም፡ ንጠኪምኩም ሮይ እውን ንኣማኸርቲ ናይ ፕር ፋሚልያ ክትውክሱ ይግባእ፡፡

2. ብኸመይ ኣብ ጥንሲ ይበጻሕ፡

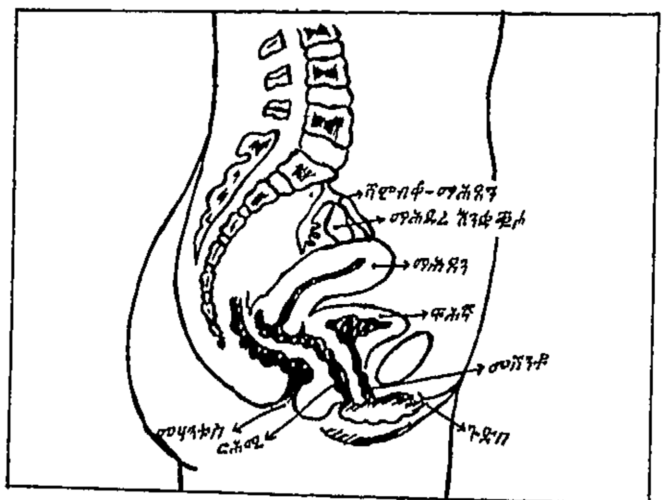
እቲ ሰብዓይነት መከላኸሊ ጥንሲ ብኸመይ ዝሰለ ኣገባብ ከምዝዓዩ ንምፍላጥ ምስ ዝድለ፣ ቀዳሚ ኹሉ ጥንሲ ከመይ ኢሉ ከምዝኻጸውም ምፍላጥ ይግባእ፡፡ ጠ ንቲ ጓል ኣንስተይቲ ዱቂ ንሽትሕዝ እቲ ዘርኢ ናይ ወዲ ተባዕታይ ምስ እቲ ዝበስለ እንቛቑሖ ክው ሃሃዱ ኣሉዎ፡፡



ኣብታ ጓል-ኣንስተይቲ እቲ ዝበሰለ እንቋቝሖ ከመይ'ሉ ይኸውን!

ኣብ ማህደር እንቋቝሖ ናይ ነብሲ ወከፍ ጓል ኣንስተይቲ ካብ ጊዜ ትውልዳ ኣትሒዙ በሽሓት ዝቑጸሩ እንቋቝሖታት ይርከቡ። እዚኣቶም ክበስሉ ዝኽእሉ እዋን ከኣ እታ ጓል ኣንስተይቲ ኣብ ዓቕመ-ሄዋን ኣብ ትበጽሓሉ እዩ። ናይ ጓል ኣንስተይቲ ጉርዝውና ምስቲ ናይ ወርሓዊ ደም ምርኣይ ይጅምር። ዝውድኣሉ ድማ እታ ጓል ኣንስተይቲ ሽምግላ ወርሓዊ ጽግያታ ኣብ ዝቋረጸሉ ጊዜ እዩ። ድሕሪ ነብሲ-ወከፍ ጽግያት ኣብ ማህደረ እንቋቝሖ ሓንቲ እንቋቝሖ ክትበስል ትጅምር። ኣብዚ ጊዜ እዚ ሸኣ ግዝፋ ከንዲ ጫፍ ምርፋእ ትኸውን። እታ እንቋቝሖ ምስ በሰለት ካብ ማሕደር እንቋቝሖ ትወጽእ። ሓንቲ እንቋቝሖ እትበስለሉ እዋን፡ ኣብ ተን ቀዳሞት ቀጻሊ ጽግያት ዘሎዋ ካብ 12 ክሳብ 16 መዓልታት ኢዩ። እዚ መስርሕ እዚ ሸኣ ''ምብሳል-እንቋቝሖ'' ተባሂሉ ይጽዋዕ።

ድሕሪ እዚ እታ እንቋቝሖ በቲ ኣብ ሻምብቆ-ማሕጸን ትእቱ። ኣብዚ እዋን ከኣ ምስቲ ዘርኢ ናይ ወዲ ተባዕታይ ክትራኸብ ትኽእል። እዚ መስርሕ እዚ ድማ ጽንሲ /ዱቂ ምጥዛ/ ይበሃል። ሓንቲ ዝበሰለት እንቋቝሖ ንኣስታት 24 ሰዓታት ናይ ምፍራይ ክእለት ኣሎዋ።

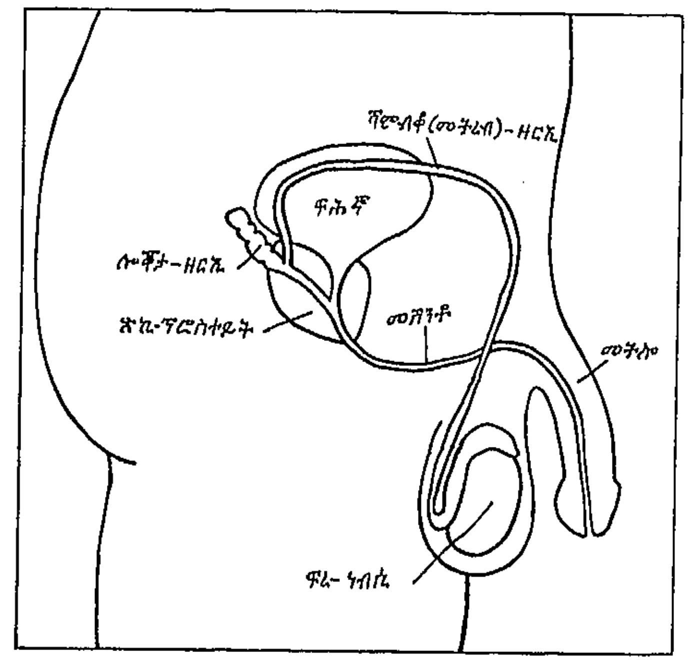


ናይ ጓለንስተይቲ ውሽጣዊ ኣካላት-መፍረ

ናይ ወዲ-ተባዕታይ ዘርኢ ከመይ'ሉ ይኸውን!

ሓደ ወዲ ተባዕታይ ጾታዊ ርክብ ምስ ዝፍጽም ሓደ ዓይነት ፈሳሲ የውጽእ።

እዚ ብበልዖት ዝወጽእ ፈሳሲ ''ፈሳሲ-ዘርኢ'' ይበሃል። እቲ ፈሳሲ ዘርኢ ጥራይ ብዙሕ ሰለዘይርከብ እዚ ተወሂቡ ዘሎ ስም ምእቲ ብምእቲ ዝሰማማዕ መግለጺ ኣይኮነን። መብዛሕትኡ ክፋል ናይ እዚ ፈሳሲ ካብ ዝተፈላለዩ ምንጭታት-ጸቢ ይፍልፍል። እቲ ቀንዲ ዘርኢ ናይ ወዲ ተባዕታይ ግን ካብ ፍረ-ነብሲ ይመጽእ። እዚ ዘርኢ እዚ ብብዝሒት ኣኸዋ ደቀቕቲ ዝኾኑ ህዋሳት ዝቖመ እዩ። ኣዝዮም ደቀቕቲ ብምዃኖም ከኣ ብዓይኒ ጥራይ ክርኣዩ ኣይክእሉን እዮም። እዞም ህዋሳት እዚኣቶም ዋህዮታት-ዘርኢ ይበሃሉ።



ናይ ወዲ ተባዕታይ ኣካላት-መፍረ

እዞም ዋህዮታት-ዘርኢ ተባዕታይ እዚኣቶም፣ እቲ ወዲ ተባዕታይ ኣብ ዓቕመ-ኣዳም ምስ በጽሐ ካብ ፍረ-ነብሱ ይፈርዩ። ወዲ ተባዕታይ ንብዙሕ እዩ ክበሃሉ ዝኽእል ካብቲ ፈሳሲ ዘርኢ ክውጽእ ዝጀመረሉ ዕድመ እዩ። ከምኡ ሊሉ እውን ኣብ መብዛሕትኦም ደቂ ተባዕትዮ ክሳብ ጊዜ ሞት ይቕጽል። ኣብዚ ጊዜ እዚ መዓልቲ-መዓልቲ ሚልዮናት ዝቑጸሩ ዋህዮታት-ዘርኢ ተባዕታይ ይፈርዩ።

እቶም ዋህዮታት-ዘርኢ ተባዕታይ ቀዳሞት ወዲ-ተባዕታይ ሰምዒት ምርዋይ፡ ካብ ፍረ-ነብሲ ነቒሎም ምስቲ ፈሳሲ ኣብቲ ናይ ዘርኢ-ሻምብቆ ይተሓዋወሱ። እቲ ካልእ ፈሳሲ ነቶም ዋህዮታት-ዘርኢ ተባዕታይ ክምዕብሉ ምግቢ ይረድኦም። እቶም ኣብ ውሽጢ ርሕሚ ናይታ ጓል ኣንስተይቲ ምስ ፈሰሱ መ

ብዝሕትኡ ጊዜ ንሰለስተ መዓልቲ ብህይወቶም ይጸንሑ፡፡ ኣብ ውሽጢ እዘን መዓልትታት እዚኣተን እቶም ምስ'ታ ዝበሰለት እንቋቑሖ ዘይተራኸቡ ዘበሉ ከኣ ይሞቱ፡፡

እቲ ዘርኢ-ተባዕታይ ከመይ ኢሉ ናብ'ቲ ዝበሰለ እንቋቑሖ ይበጽሕ፧

እዚ ኹሉ ንኽፍጽም እቶም ዋህዮታት-ዘርኢ ተባዕታይ ኣብ ርሕሚ ናይ'ታ ጓል ኣንስተይቲ ክእተዉ ኣሎዎም፡፡ እዚ ድማ መብዛሕትኡ ጊዜ ብጾታዊ ርክብ ይፍጸም፡፡ እቶም ዋህዮታት-ዘርኢ ተባዕታይ ባዕሎም ክንቀሳቐሱ ስለዝኽእሉ፣ ካብ ኣፍ ማሕጸን ሓሊፎም ብማሕጸን ኣቢሎም ኣብ ሻምብቆ-ማሕጸን ይበጽሑ፡፡ መብዛሕትኡ ጊዜ እዚ መተሓላለፊ ነቶም ዋህዮታት-ዘርኢ ተባዕታይ በቲ ካብ ማሕጸን ዝመጽእ ንፋጥ ዝመስል ጣፊሕ ፈሳሲ ዝተዓጸወ እዩ፡፡ እዚ ንፋጥ እዚ ኣብ ክባድ ናይ ማሕጸን ይእከብ እሞ፣ መብዛሕትኡ እዋን ነቶም ዋህዮታት-ዘርኢ ተባዕታይ ንከይሓልፉ ይዓግቶም፡፡ ገለ መዓልትታት ቅድሚ ምጽፋይ እንቋቑሖ እዚ ንፋጥ'ዚ ቀርጹ ክለዋወጥ ይጅምር፡፡ ነቶም ዋህዮታት-ዘርኢ ተባዕታይ ድማ ንኽሓልፍዎ ዝኽእሉ ቀርጺ ይሕዝ፡፡ ስለዚ ከኣ ኢዩ ቀረብ መዓልትታት ቅድሚ ወይ ድሕሪ ምጽፋይ እንቋቑሖ ጥራሕ እቶም ዋህዮታት-ዘርኢ ተባዕታይ ኣፍ-ማሕጸን ሓሊፎም ናብ ሻምብቆ-ማሕጸን ክበጽሑ ዝኽእሉ። ሓንቲ ጓል ኣንስተይቲ እንተደኣ ኣብዚ እዋን እዚ ምስ ሓደ ወዲ ተባዕታይ ጾታዊ ርክብ ፈጺማ፣ እታ እንቋቑሖ ክትጸጊ /ዱቂ ክትሕዝ/ ትኽእል፡፡ ኣብ'ዚ ጊዜ'ዚ ሓደ ካብ'ቶም ኣብ ሻምብቆ-ማሕጸን ዝበጽሑ ዋህዮታት-ዘርኢ ምስ'ታ ዝተጸፍየት እንቋቑሖ ይወሃሃዱ፡፡

እታ ዝጸገየት እንቋቑሖ እንታይ ትኸውን፧

ኩሉ ሳዕ ሓንቲ ዝተጸፍየት እንቋቑሖ ምስ ዋህዮታት-ዘርኢ ተባዕታይ ኣብ ዝተራኸበትሉ እዋን እታ ጓል-ኣንስተይቲ ተጠንስ ማለት ኣይኮነን፡፡ እታ እንቋቑሖ ካብቲ ሻምብቆ-ማሕጸን ናብ ማሕጸን ትጓዓዝ፡፡ እዚ ጉዕዞ እዚ ካብ ሓሙሽተ ክሳብ ሸውዓተ መዓልቲ ይወስድ፡፡ ሓንቲ እንቋቑሖ ኣብቲ ግህደረ-እንቋቑሖ ምስ በሰለት ኣብ'ቲ ውሽጣዊ ሸፋን ናይ ማሕጸን እቲ ንፋጥ ቀስ ብቀስ እናጣፈሰ ይሸይድ፡፡ እዚ ለውጢ ናይ'ቲ ካብ ማሕጸን ዝፍለፍል ፈሳሲ ብግምት ኣብቲ ጊዜ ምጽፋይ እንቋቑሖ ይውዓእ፡፡ ምስ'ዚ ለውጢ ናይ ውሽጣዊ ሸፋን ናይ ማሕጸን ጥራይ እያ እታ ዝተጸፍየት እንቋቑሖ ናብ ማሕጸን ክትኣቱ እትኽእል፡፡

እዚ እንተደኣ ተፈጺሙ እታ ጓል ኣንስተይቲ ተጠንስ፡፡ ግን እታ እንቋቑሖ ኩሉግዕ ኣብ'ቲ ናይ ማሕጸን ንፋጥ ክትኣቱን ክትቅመጥን ትኽእል ማለት ኣይኮነን፡፡ ሓንቲ ምስ ዋህዮታት-ዘርኢ ተባዕታይ ዝተራኸበት እንቋቑሖ እንተደኣ ኣብ ናይ ማሕጸን ንፋጥ ክትቅመጥ ዘይኪኢላ ተመውት፡፡ እንተደኣ እ

ንተደኣ እንቋቑሖ ክትጸጊ ዘይጀመራ ወይ ከኣ ኣብ ማሕጸን ሰፊራ ክትቅመጥ ዘይኪኢላ፣ እቲ ውሽጣዊ ሸፋን ናይ ማሕጸን ይለቅቕ እሞ ምስ እታ እንቋቑሖ ብሓባር ካብ ማሕጸን ይወጽእ፡፡ እዚ ሸኣ እዩ እቲ ወርሓዊ ጽግያት ዝበሃል፡፡ወይ ምድማይ እቲ ምጽፋይ እንቋቑሖን፡ እቲ ኣብ ውሽጢ ማሕጸን ክነ ኣብ ኣፍ-ማሕጸን ናይ ዝርከብ ንፋጥ ምቅይያራትን፡ እቲ ወርሓዊ ጽግያትን /ምድማይን/ ብሓባር፡ ብሆርሞን ዝበሃሉ ሕዋባት ዝለዓዓል ፍጻሜታት ኢዮ፡፡ ሆርሞን ኣብ ሰውነት ይሰርሑ /ንኣብነት ኣብ ማሕደረ እንቋቑሖ/፡፡ ነዚኦም ሆርሞን እዚኣቶም ሰብ'ውን ባዕሉ ክሰርሖም ይኽእል፡፡

ሓንቲ ጓል ኣንስተይቲ ከመይ ጌራ ጥንሲ ትከላኸል፧

ነዚ ዝስዕብ ኣገባባት ምስ እትጥቀም፣

- ጾታዊ ርክብ እትፍጸሞ ኣብ'ቲ እታ ክትጸጊ እትኽእል ዝተጸፍየት እንቋቑሖ ኣብ ሻምብቆ-ማሕጸን ኣብ ዘይትህልወሉ እዋን እንተዳኣ ኮይኑ፡ ነዚ ንምፍጻም ክትጥቀሉ እትኽእል ኣገባባት ከኣ ከም፣
  - ናይ ሰውነት ሙቐት ምዕቃን
  - ናይ ብልዕታ ፈሳሲ ምምርማር
  - ናይ ''መራሕ-ዕለት'' ኣገባብ ምጥቃም እዩ፡፡
- እታ ጓል-ኣንስተይቲ ነቲ ናይ ወዲ ተባዕታይ ዋህዮታት-ዘርኢ ብብልዕታ ኣቢሉ ናብቲ ሻምብቆ-ማሕጸን ከምዘይኣቱ እንተደኣ ጌራ፡፡ እዚ ክትፍጽም እትኽእል ድማ ሓደ መሰርሒ፣ ከም መዕገት-ብልዕቲ ዝኣመሰለ፣ ኣብ ኣፍ ማሕጸን እንተ ኣእትያ፣ ወይ ከኣ ነቶም ዋህዮታት-ዘርኢ ከምዘይንቀሳቐሱ ዝገብርን ዝቕትሉን ቅመማዊ መሰርሒ እንተተጠቒማ፣
- ነቲ ኣብ ኣፍ-ማሕጸን ዝርከብ ንፋጥ ነቶም ዋህዮታት-ዘርኢ ወዲ-ተባዕታይ ከምዘየሕለፍ ዝገብር ሰርሓት ሰብ-ሆርሞን እንተደኣ ተጠቒማ፡ ንኣብነት ከኒና፣ ንእሽ-ከኒና፣ መርፍእ፡፡
- ኣብ'ቲ ማሕደር-እንቋቑሖ፡ ሓንቲ እንቋቑሖ ንከይትበስል ዚዓግት ሰብኣዊ ሰርሓት ሆርሞን ምስ እትጥቀም፡፡
- እታ እንቋቑሖ ኣብ ማሕጸን ንከይትኣቱ ነቲ ኣብ ማሕጸን ዘሎ ንፋጣዊ መሸፈኒ ምልዋጥ፡፡ ንኣብነት - ናይ ጸባሕ ከኒና / ፒል ዳናሽ/፡ስፒራል፡፡
- እቶም ዋህዮታት-ዘርኢ ምእንቲ ምስ'ታ እንቋቑሖ ከይራኸቡ ነቲ ሻምብቆ

- ማሕጸን ምስ ተኣሰረ፡፡

ወዲ ተባዕታይ ብጸይቱ ንከይተጠንስ ክፍጸም ዝኽእል ነገራት

እቲ ወዲ ተባዕታይ እንተደኣ ንፃዒታት-ዘርኡ ኣብ በልዐቲ ናይ ብጸይቱ ከምዘይኣትዉ ገይሩ፡ ክትጠንስ ኣይትኽእልን እያ፡፡ እዚ ውጽኢት እዚ ንምርካብ እዚ ዝሰዕብ ኣገባብ ክፍጸም ይኽእል፡፡

- ንበልዐቱ ብመሸፈኒ ክዲኑ፡ ነቲ ዘርኡ ኣብ በልዐቲ ናይታ ጓል ኣንስተይቲ ከምዘይኣቱ እንተደኣ ገይሩ /ናይ ጎማ መከላኸሊ/፡፡
- ነቲ ናይ ዘርኢ-ሻምብቆ እንተደኣ ኣእሲሩዎ /ብመጥባሕቲ/፡፡ እዚ ኣገባብ እዚ ካብ በልዐቲ ናይቲ ወዲ ተባዕታይ ዝወጽእ ፈሳሲ ካብ ምስዳድ ኣይከልክሎን እዩ፡፡ ግን እቲ ፈሳሲ ፃዒታት-ዘርኢ ዘይብሉ ይኸውን፡ እዚ ኣብ ደቂ-ተባዕታይ ዝፍጸም ናይ መምከኒ ኣገባብ ኢዩ፡፡

ጥንሲ በየናይ ኣገባብ ክፍለጥ ይከኣል፧

ምብኳር ወርሓዊ ጽጌያት ሓደ ናይ ጥንሲ መጠበሪ ክኸውን ይኽእል፡፡ ምብኳር ጽጌያት ጥራይ ግን ርግጸኛ መጠበሪ ኣይኮነን፡፡ በዚ ምኽንያት እዚ ድማ ኣብ ውሽጢ 10 ክሳብ 14 መዓልቲ ናይ ጥንሲ መርመራ ክፍጸም ኣለዎ፡፡

ናይ ጥንሲ መርመራ በየናይ ኣገባብ ይፍጸም፧

ኣብ ቤት መድሃኒት በለ ዝርከብ ንበይንኽን ክትፍጽምኦ ትኽእላ ኢኽን፡፡ እቲ ኣፈጻጽማ ናይ'ቲ መርመራ ብጣዕሚ ቀሊል እዩ፡ ኣብ ቤት መሸጣ መድሓኒት ወይ ብሓኪምኽን ወይ'ውን ብናይ ፕሮ-ፋሚልያ ኣማኸርቲ ነዚ መርመራ'ዚ ክትፍጽምኦ ትኽእላ፡፡

3. <u>ጥንሲ ንምክልኻል ዝዝውተር ኣገባባት</u>

<u>ብበመዓልቱ ክፍጸም ዝግብኦ ኣገባባት፡-</u>
ንጓል-ኣንስተይቲ
ናይ ሰብነት ሙቐት ምዕቃን

ብቲ መርመራ መሰረት ጥንሲ ዘየብልክን ክይኖ፡ ግንከ ድሕሪ ቀረብ መዓልታት ገና ወርሓዊ ጽጌያት እንተዘይተራእዩኽን ብዝቕልጠፈ ናብ ሓኪም ኪዱ፡፡

ድሕሪ ምጽፋይ እንጀምሮ ኣብ ነፍሲ-ወከፍ ጓል ኣንስተይቲ ናይ ሰውነት ሙቐት ምውሳኽን ምጒዳልን ይርእ፡፡ ብጠገዝ እዚ ዚቀያየር ናይ ሰውነት ሙቐት፡ ጠንቲ ጓል ኣንስተይቲ ኣብ የኖት መዓልታት ጥንሲ ክትሕዝ ከምትኽእልን ዘይትኽእልን ንምፍላጥ ይከኣል እዩ፡፡

<u>ኣገዳሲ</u>

- እዚ ኣገባብ'ዚ ቀዳሚ ምዝውታርክን ጠኪምን ወይ ናይ ፕሮ-ፋሚልያ ኣማኸርቲ ብልክዕን ብርግጽነትን ንክብርሁልክን ሕተትኦም፡፡ ብዛዕባ እዚ ኣገባብ ብልክዕ ዝብርሁ መጻሕፍቲ እውን ይርከቡ እዮም፡፡
- ንገሆ-ንገሆ ኣብ ሓደ ውሱን እዋን ሙቐት ናይ ሰውነትክን ክትለክዕኦ ይግባእ፡፡
- ናይ ሙቐት ለውጢ ብሰንኪ ገለ ሕማማት እውን ክመጽእ ከምዝኽእል ክትዝከርኦ ናይ ግድን እዩ፡፡
- ጥንሲ ክትሕዝሉ ዘይትኽእላ መዓልታት ንምፍላጥ ብዘይካ'ዚ ካልእ ተወሳኺ ኣገባብ እውን ምጥቃም ዝሓሸ እዩ፡፡ ንኣብነት ናይ መራሕ ዕለት ኣገባብ ምጥቃም፡፡
- እዚ ኣገባብ እዚ ጥራይ ተጥቀማ እንተደኣ ኮይንክን፡ ኣብ ሓደ ወርሒ ካብ ሓደ ክሳብ ክልተ ሰሙናት ዝኸውን፡ ጾታዊ ርክብ ክትፍጽማ ኣይትኽእላን ኢኽን፡፡ እዚ እንተደኣ ዘይተደልይኦ ኮይኑክን ግን ኣብተን እተቋርጻለን ሰሙናት ካልእ ተወሳኺ ኣገባብ ተጠቐማ፡፡
/ንኣብነት ዲያፍራም ወይ ከሳ ብኣይክን መከላኸሊ ምጥቃም/፡፡

<u>ጥቕሙ</u>

ናይ ሙቐት ኣገባብ ንጥዕና ኣይጉድኣን ኢዩ፡፡ እዚ ኣገባብ ብግቡእ እንተደኣ ተጠቒምክናሉ፡ ጥንሲ ንምክልኻል ኣዝዩ ዘተኣማምን ኢዩ፡፡

<u>ጉድኣቱ</u>

እቲ ኣፈጻጽማኡ ቀሊል ኣይኮነን፡፡ እዚ ኣገባብ እዚ ጥራይ ምስ እትጥቀማ ኣብ ገለ ሰሙናት ጾታዊ ርክብ ከተቋርጻ ከምዘለክን ብዓይክን እውን ክስማማዕሉ ኣለዎ፡፡

<u>ወትሩ ክፍጸም ዝግብኦ ኣገባባት</u>
ንጓል ኣንስተይቲ
ኣገባብ ንፋጥ-ማሕጸን

ኩሉ ሳዕ ካብ ክሳድ ማሕጸን ፈልፊሉ ዝእከብ ንፋጥ ኣሎ፡፡ ካብ እዚ ንፋጥ

እዚ ነፍሲ-ወከፍ መዓልቲ ብጻብዕትኹም ወሲድኩም ምስ እትምልከትዎ፡ ኣብ መንጐ ጸግያታት ለውጢ ክተርእያሉ ትኽእላ ኢኽን። እዚ ለውጥታት እዚ ብዓይኒ ክርእን ብኣጻብዕቲ ክድህሰስን ይከኣል እዩ። ሕብሩ ካብ ናይ ማይ ናብ ናይ ጸባ ይልወጥ። ጠሉ ካብ ንቑጽ ናብ ለሰሉስ ይልወጥ፤ ምሕፋሩ ካብ ቀጢን ናብ ጥፉስ ስተት ዝበለ ይልወጥ። እዚ ለውጥታት እዚ ወትሩ ብሓደ ዓይነት መስርዕ ይደጋገም። እዚ ለውጥታት'ዚ ብምዕዛብ ከኣ ኣበየናይ መዓልቲ ጥንሲ ክትሕዛን ከይትሕዛን ከምእትኽእላ ንምፍላጥ ይከኣል እዩ

እቲ ንፋጥ ብሩህን ጥለቁይን ጥፉሰን እንተደኣ ኮይኑ ጥንሲ ክትሕዛ ትኽእላ ኢኽን። ኣብ ሃገር ጀርመን እዚ ኣገባብ እዚ ክሳብ ሎሚ ብዙሕ ዝውቱር ኣይኮነን።

ኣገዳሲ

- እዚ ኣገባብ እዚ ቀዳሚ ምጥቃምኩም ኣቐዲምኩም ሓኪምኩም ወይ ናይ ፕሮፋሚልያ ኣማኸርቲ ኣጠቓቕምኡ ክበርሁልኩም ተወከስዎም።
- ነዚ ኣገባብ እዚ ቀዳሚ ምጥቃምኩም፡ እቲ ለውጥታት ናይቲ ንፋጥ ንገለ ኣዋርሕ ምዕዛብን ምፍላጡን የድሊ።
- እዚ ኣገባብ እዚ ምስ'ቲ ናይ ሙቐት ኣገባብ ጥራሕ ብሓባር ክትጥቀማሉ ናይ ግድን እዩ።
- ነዚ ኣገባባት'ዚ ኣጣሚርኩም ብጥንቃቐ ብልክዕነትን እንተደኣ ኣብ ግብሪ ኣውዒልኩምኦ፡ ብርግጽ ዘየድሊ ጥንሲ ንምክልኻል የተኣማምነክን እዩ።
- ነዚ ኣገባብ እዚ ንበይኑ ወይ ከኣ ምስ'ቲ ናይ ሙቐት ብሓባር ኣብ ግብሪ እንተኣውዒልኩሞ፡ ናይ ግድነት ኣብ ወርሒ ካብ ሓደ ክሳብ ክልተ ሰሙን ጾታዊ ርክብ ክትፍጽማ ኣይትኽእላን ኢኽን። እዚ እንተዘይደሊኽንስ ግን ኣብተን ሰሙናት እቲኣን ካልእ ተወሳኺ ኣገባብ ተጠቀማ። ንኣብነት ዲያፍራም ወይ ከኣ ብጻይኩም መከላኸሊ ጎማ ይጥቀም።

ጥቕሙ

ናይ ንፋጥ-ማሕጸን ኣገባብ ንጥዕና ኣይጎድእን እዩ።

ጉድኣት

ናይ ንፋጥ-ማሕጸን ብምፍላጥ ጥራይ፡ ጥንሲ ብርግጽ ምክልኻል ኣይከኣልን እዩ፡ ኣፈጻጽምኡ ቀሊል ኣይኮነን። በዚ ኣገባብ እዚ ጥራይ ወይ ከኣ ምስ'ቲ ናይ ሙቐት ኣገባብ ብሓባር ትጥቀማ እንተደኣ ኮይንኩም ኣብ ገሊኡ ሰሙናት ጾታዊ ርክብ ክትፍጽማ ከምዘይትኽእላ ብጻይኩም ክሰማምዓሉ ኣሎዎ።

ኣብ ነፍሲ-ወከፍ መዓልቲ ክፍጸም ዝግብኦ ኣገባባት

ንጓል ኣንስተይቲ፡

ናይ መራሕ-ዕለት ኣገባብ

ነፍሲ-ወከፍ ጓል ኣንስተይቲ ኣብ መንጐ ጸግያታታ፡ ኣብ ዝተወሰነ መዓልታት ጥራይ እያ ክትጠንስ እትኽእል። ሓንቲ ጓል ኣንስተይቲ ስሩዕ ወርሓዊ ጸግያታት ዘሎዋ እንተኾይና፤ ንኣብነት ኣብ ዕስራንሸብዓተን ወይ ዕስራንትሸዓተን መዓልታት፤ ኣብ መንጐ ጸግያት ኣበየናይ መዓልታት ክትጠንስን ከይትጠንስን ከምእትኽእል ክፍለጥ ይከኣል።

ኣገዳሲ

- ቀዳሚ እዚ ኣገባብ'ዚ ኣብ ግብሪ ምውዓልኩም፡ ሓኪምኩም ብልክዕ ንክበርሃልኩም ተወከሱ። ብዛዕባ እዚ ኣገባብ ዝገልጹ መጻሕፍቲ እውን ኣለዉ።
- ነዚ ኣገባብ'ዚ ኣብ ግብሪ ንከተውዕሉኦ ቀዳሚ ምኽኣልኩም፡ ኣብ መንጐ ክልተ ተኸታታሊ ወርሓዊ ጸግያታትኩም ኣየናይ መዓልታት ክትጠንሳ ትኽእላ፡

  ኣበየናይትከ ክትጠንሳ ዘይትኽእላ ምፍላጥኩም ንምርግጋጽ፡ ብውሑዱ ናይ 12 ኣዋርሕ ትዕዝብተን መጽናዕትን ኣድላዪ ኢዩ።
- ናይ መራሕ-ዕለት ኣገባብ ንበይኑ ጥራሕ ምጥቃም፡ ዘይተደለየ ጥንሲ ንምክልኻል ምሉእ ውሕስነት የብሉን። ስለዚ ነቶም ክትጠንሳሎም ዘይትኽእላ መዓልታት ንምፍላጥ ብተወሳኺ ካልእ ኣገባብ ተጠቐማ። ንኣብነት ናይ ሰውነት ሙቐት።
- እዚ ኣገባብ እዚ ጥራይ እንተደኣ ተጠቒምኩም ኣብ ወርሒ ንሓደ ወይ ክልተ ሰሙን ዝኸውን ጾታዊ ርክብ ክትፍጽማ የብልክንን።
- እዚ እንተደኣዘይደሊኽን ግን ኣብተን እተጸርዓለን ሰሙናት ንስኽን ወይ ብጻይኩም ተወሳኺ ኣገባብ ተጠቐሙ። ንኣብነት ዲያፍራም ወይ ከኣ ብጻይኩም መከላኸሊ ጎማ ይጥቀም።

ጥቕሙ

ናይ መራሕ-ዕለት ኣገባብ ንጥዕና ፈጺሙ ዘይጎድእ እዩ።

ጉድኣት

ናይ መራሕ-ዕለት ኣገባብ ምሉእ ውሕስነት የብሉን። ኣብ ግብሪ ኣወዓዕላ

ሉ ከኣ ናይ ነፃሕ ጊዜ ምቅርራብ የድልዩ፡፡ በዚ ኣገባብ እዚ ጥራይ ተጥ ቀማ እንተደኣ ክይንክን፡ ኣብ ገሊኡ መዓልታት ጾታዊ ርክብ ክትፍጽማ ከም ዘይትኽእላ ብጾይክንኡን ክሰማማዓሉ ይግባእ፡፡

<u>ኣብ ነፍሲ-ወከፍ መዓልቲ ክፍጸም ዘሎዎ ኣገባባት</u>

ንጊል ኣንበተዩቲ፡-

ከኒና

ከኒና ንእንቋቑሖ ንከይትጸፈ ትዓግታ፡፡ ገሊኡ ከኒናታት ብተወሳኺ ነቲ ዱ ሮ ኣብ ኣፍ-ደገ ማሕጸን ዘርክብ ንፋጥ ቀርጹ ለዉጡ ንዘርኢ ናይ ሰብኣይ ንከይሓልፍ ክምዝከላኸል ይገብሮ፡፡ እቲ ከኒና ካብ ቤት-መሸጣ-መድሃኒት ክርከብ ይከኣል፡፡ ንክትገዝእኦ ግን ናይ ገድን ናይ ጠቢብ ወረቐት ኣድላ ዩ ኢዩ፡፡

<u>ኣገዳሲ</u>

- ኣብ መሸጣ ብዙሕ ዓይነት ከኒናታት ይርከብ እዩ፡፡ ይኹን እንበር እቲ ንሰውነትክን ዘሰማምዕ ኩሉ ኣይኮነን፡፡ ብጠደ ጠቢብ ብዝግባእ ድሕሪ ምምርማርክንን ምስኡ ዝኣክል ዝርርብ ድሕሪ ምፍጻምክንን ጥራይ ኢዩ፡ ከኒና ክትወስዓ ምኽኣልክንን ዘይምኽኣልክንን፣ ከምኡውን ኣየናይ ዓይነ ት ምስ ሰውነትክን ክሰማማዕ ከምዝኽእል ክእዘዘልክን ዝከኣል፡፡
- እቲ ከኒና ኣብ ሰውነት ምስ ዝጸንሕ እዩ ከዓዩ ዝኽእል፡፡ ምናልባት ደድሕሪ ምውጣጥክን እንተኣምሊስክን ወይ'ከኣ ኣውጺእክን፡ ቀልጢፍክን እንደገና ጠደ ከኒና ክትውሕጣ ኣለክን፡፡ ኣፋውስ ምውሳድ'ውን ከም'ዚ ዓይነት ሳዕቤን'ዚ ክምጽእ ይኽእል ኢዩ፡፡
- ጠንቲ ከኒና ን36 ሰዓታት ጥራይ ተገልግል፡፡ ምእንት'ዚ ንጠደ ምሉእ መዓልቲ ጥራሕ'ውን ከኒና ምውሳድ ምስዝርሳዕ ጥንሲ ክትሕዝ ትኽእላ ኢኽን፡፡

<u>ጥቕሙ</u>

- ከኒና እንተደኣ ኩሉ መዓልቲ ተወሲዱ፡ ጥንሲ ንምክልኻል ብዙሕ ዘተኣማ ምን ኢዩ፡፡

<u>ጉድኣት</u>

- ከኒና መንፈሳዊ /ስነ-ኣእምራዊ/ ይኹን ኣካላዊ ሳዕቤናት ከምጽእ ይኽ እል ኢዩ፡፡
- ንኣብነት ተምላስ፡ ዕንገርገር፡ ምርጋድ፡ ምውጣር ኣጥባት፡ ብጊዜ ጸግያት ጸገማት ክለዓዕልልክን ይኽእል ኢዩ፡፡

- ዕድሚኣን ካብ 35 ዓመት ንላዕሊ ዝኾና እሞ ሽጋራ ዘሰትያ ደቂ-ኣንስ ተዩ ከኒና ክወስዳ ኣይግብኣን፡ እተን ዕድሚኣን ካብ 40 ዓመት ንላ ዕሊ ዝኾና ሽጋራ ዘይሰትያ እንተኾና'ውን ከኒና ክወስዳ የብለን፡፡

<u>ወትሩ ክዝውተር ዝግብኦ ኣገባባት</u>

ንጊል ኣንበተዩቲ

ንእሽቶ-ከኒና /ሚኒ-ፒል/

ንእሽቶ-ከኒና ነቲ ኣብ ኣፍ ደገ ማሕጸን ዝርከብ ንፋጥ ቀርጹ ለዉጡ፡ እ ቲ ናይ ወዲ ተባዕታይ ዘርኢ ብእኡ ኣቢሉ ናብ ሻምብቆ-ማሕጸን ንከይሓልፍ ይገብር፡፡ ነዚ ንእሽቶ ከኒና እዚ ብናይ ጠቢብ ፍቓድ ጥራይ ኢዩ ካብ ቤ ት-መድሃኒት ክትገዝእኦ እትኽእላ፡፡

<u>ኣገዳሲ</u>

- ብዙሓት ዓይነታት ንእሽቶ-ከኒና ኣሎ፡፡ እንተኾነ ኩሉ ንሰውነትክን ይ ሰማማዕ ማለት ኣይኮነን፡፡
- ብጠደ ጠቢብ ብዝግባእ ድሕሪ ምምርማርክንን ምስኡ ዝኣክል ዝርርብ ድሕ ሪ ምፍጻምክንን ጥራይ ኢዩ እቲ ከኒና ክትወስዓ ምኽኣልክንን ዘይምኽኣ ልክንን፡ ከምኡ'ውን ኣየናይ ዓይነት ምስ ሰውነትክን ክሰማማዕ ከምዝኽ እል ክፍለጥ ይከኣል፡፡
- ንእሽቶ-ከኒና ኣብ ሰውነት ምስ ዝጸንሕ ጥራይ ኢዩ ከዓዩ ዝኽእል፡፡ ምናልባት ደድሕሪ ምውጣጥክን እንተኣምሊስክን ወይ ከኣ ተቕማጥ እንተሒ ዙክን ቀልጢፍክን እንደገና ጠደ ከኒና ውሒጡ። ገለ-ገለ ዓይነት ኣፋው ስ ነቲ ናይ ንእሽቶ-ከኒና ስራሕት ክስናኸሉ ከምዝኽእሉ'ውን ምፍላጥ የድሊ፡፡

ጠደ ንእሽቶ-ከኒና ክሳብ 24 ሰዓት ጥራይ የገልግል፡፡ በዚ ምኽንያት'ዚ ከኣ ነቲ ከኒና መዓልቲ-መዓልቲ ኣብቲ ውሱን ሰዓት ክትወስድኦ ናይ ግድን ኢዩ፡፡ እንተደኣ ንእሽቶ-ከኒና ካብቲ ልሙድ ጊዜ ጠንቲ ሰዓት ጥራይ'ውን ተኹን ኣሕሊፍክን ወሲድክንኦ ጥንሲ ክትሕዝ ትኽእላ ኢኽን፡

<u>ጥቕሙ</u>

- መዓልቲ-መዓልቲ ኣብ'ቲ ለበዕ ሰዓት ምስ ዝወሰድ፡ ንእሽቶ-ከኒና ንጥ ንሲ ንምክልኻል ብዘይመጠን ዘተኣማምን ኢዩ፡፡
- ንእሽቶ-ከኒና ምስ ካልኦት ከኒናታት እንተነጻጸር፡ ንጥዕና ከጕድእ ዝ

ኸእለ ዝወጽእ ጉድኣዊ ጠንቅታት ኣሎዎ።

ጉድኣት

- ንእሽቶ-ከኒና ብመጠኑ'ውን ኣካላውን መንፈሳውን ኣሉታዊ ሳዕቤናት ከኸትል ይኽእል'ዩ። ንኣብነት፡ ብዘይ እዋኑ ናይ ምድማይ ኩነታት ክስዕብ ይኽእል። ከምኡ'ውን መዓልቲ-መዓልቲ ኣብ ውሱን ሰዓት ክኒና ንምውሳዱ ከተርስዓ ፈጺምካ የብልካን።

ኣብ ነፍሲ-ወከፍ ጾታዊ ርክብ ክዝውተር ዝግባእ ኣገባባት

ንወዲ ተባዕታይ

ናይ ጎማ መከላኸሊ /ኮንዶም/

እዚ መከላኸሊ እዚ ብጎማ ወይ ፕላስቲክ ዝተሰርሐ፡ ብለዕቲ ወዲ ተባዕታይ ምስ ተረረ ዝኣቶ ኢዩ። እቲ ዘርኢ ናብ ብልዕቲ /ርሕሚ/ ጓል ኣንስተይቲ ንከይፈስስ ይከላኸል። ብዚ ምኽንያት ከኣ ፈጺሙ ነኺሉ ዘየብሉ ጎማ ክኸውን ይግባእ። ኣብ ቤት-መሸጣ-መድሃኒትን ካልእ ቤት መሸጣታትን ኣብ ኣውቶማትን ይርከብ።

ኣገዳሲ

- ኣብ ነፍሲ-ወከፍ ጾታዊ ርክብ ሓዱሽ መከላኸሊ ጎማ ተጠቐሙ።
- እንተደኣ ኣኸታቲልኩም ጾታዊ ርክብ ትፍጽሙ ሃሊኹም፣ ኣብ ነፍሲ-ወከፍ ርክብ ሓዱሽ መከላኸሊ ተጠቐሙ። ቀቅድሚ ሓዱሽ መከላኸሊ ምትካእኩም ኢድኩምን ብልዕትኹምን ተሓጸቡ።
- ኩሉ ሳዕ ብውሸጡ ጥሉል ዝበለ መከላኸሊ ተጠቐሙ። እዚ ዝያዳ ውሕስነት ኣለዎ።
- ''ብኤለክትሮኒክ መሳርያ ዝተመርመረ'' ዝብል ጽሑፍ ዘለዎ መከላኸሊ ጥራሕ ውሰዱ። ከምኡ እውን እቲ ዝወድቀሉ ዕለት ተጠንቂቕኩም ተመልከትዎ። እቲ መከላኸሊ ገና ዕለቱ ዘይወደቐ ክኸውን ናይ ግድነት ኢዩ።
- እቲ መከላኸሊ ጎማ ነቲ ዘርኢ ዝዕቅብ ኣብ ጫፉ መኣከቢ ቍርባበ ክህልዎ ኣለዎ።

ጥቕሚ

መከላኸሊ-ጎማ ብቕልጡ ክርከብ ዝኽእል ብቕልጡ ድማ ክትጥቀሙሉ እትኽእል ካብ ናይ ጾታዊ ርክብ ሕማማት ዝከላኸለን፡ ንጥዕና ዘየስግእን ኢዩ። እ

ቲ ኣጠቓቕማ ብልክዕ ኣብ ግብሪ እንተደኣ ውዒሉ፡ ካብ ዘየድሊ ጥንሲ ንምክልኻል ኣዝዩ የተኣማምን ኢዩ። እኳ ደኣ፡ ናይ ጎማ መከላኸሊ፡ ኣብ ግብረ-ጾታዊ ሕማማት ናይ ምክልኻል ጥቕሙ ልዑል ኢዩ።

ጉድኣት

ንጥድጥደ ደቂ ተባዕትዮን ደቂ ኣንስትዮን እዚ መከላኸሊ እዚ ደስ ኣይብሎምን እዩ። ወይ ጾታዊ ርክብ ክፍጽሙ ከለዉ ቁሩብ ስኽፍክፍ ይብሎም።

ኣብ ነፍሲ-ወከፍ ጾታዊ ርክብ ክዝውተር ዝግባእ ኣገባባት

ንወዲ ተባዕታይ

ምኹላፍ ጾታዊ ርክብ

እቲ ዘርኢ ናብ ርሕሚ ጓል ኣንስተይቲ ንከይኣቱ ወዲ ተባዕታይ ቅድሚ ምርፍዩ ሰምዒት ብልዕቱ የውጽእ። ጥድጥድ ግዜ ቅድሚ ሰምዒት ምርፍዩ ካብ ብልዕቲ ናይ ወዲ ተባዕታይ ቁሩብ ዘርኢ ኣቕዲሙ ይወጽእ ኢዩ። ብተወሳኺ እውን ብዙሓት ደቂ ተባዕትዮ ብልዕቶም ካብ'ቲ ናይ'ታ ጓል ኣንስተይቲ ብእጋኡ ከውጽኡዎ ኣይክእሉን ኢዮም። ስለዚ ኸኣ እዚ ኣገባብ እዚ መብዝሕትኡ እዋን ዓላማኡ ይስሕት'ዩ።

ኣገዳሲ

- ጾታዊ ርክብ ቅድሚ ኣብ ፍጻሜኡ ምብጻሕ ክቋረጽ ስለዘሎዎ፡ ኣብ ልዕሊ እቲ ናይ ወዲ ተባዕታይን ጓል ኣንስተይትን ግብረ-ጾታዊ ሕይወት ኣሉታዊ ሳዕቤናት ከኸትል ይኽእል ኢዩ።
- እዚ ኣገባብ እዚ ኣዚዩ ዘተኣማምን ስለዘይኮነ ጥንሲ ንምክልኻል ብቑዕ ኣይኮነን።

ጥቕሚ

ፈጺምካ መከላኸሊ ኣብዘየብልካ ኩነታት ክትፍትኖ እትኽእል ኣገባብ እንተዘይኮይኑ፡ ካልእ ጥቕሚ ፈጺሙ የብሉን።

ጉድኣት

እዚ ኣገባብ እዚ ኣጸቢቑ ዘየተኣማምን ኣብ ርእሲ ምዃኑ ሰምዒት ዘየርዊ እውን ኢዩ። ዝኾነ ካልእ ኣገባብ ካብዚ ይሓይሽ።

ኣብ ነፍሲ–ወከፍ ጸታዊ ርክብ ክዝውተር ዝግባእ ኣገባባት

ንጌል ኣገበተይቲ

ዲያፍራም /መዕገቲ/

ዲያፍራም ዝበሃል ብረቂቕ ተመጣጢ ጎማ ዝተሰርሐን ብኽዕጸፍ ዝኽእል ቀለቤት ዝተሸበበን መሳርሒ ኢዩ:: ንሱ ነቲ ናይ ዉዲ ተባዕታይ ዘርኢ ናብ ማሕጸን ንከይሓልፍ ይከላኸል:: ዲያፍራም ካብ ቤት መሸጣ–መድሃኒትን ካብ መብዝሕትኦም ናይ ፕሮ–ፋሚሊያ ቤት–ምኽርታትን ክውሰድ ይከኣል::

ኣገዳሲ

- ርሕምን ኣፍ ደገ ማሕጸንን ናይ ደቂ ኣንስትዮ ዝተፈላለየ ቅርጽን ዕብየትን ስለዘለዎ፣ እቲ ዲያፍራም እውን ብዝተፈላለየ ዓቐናት ዝተሰርሐ ኢዩ:: ስለዚ ንዓኽን ዝሰማማዕ ዓቐን ኣየናይ ምዃኑ፣ ጠቢብ ክውስኖ ኣለዎ:: በብዓመት እውን እቲ ዓቐን ሓኪም ምህላዉ ንምርግጋጽ ክተምርመራ የድሊ::
- ዲያፍራም ብግቡእ ንምእታዉ ጥንቃቐን ለምምድን ይሕተት:: ጠቢብክን ናይ ፕሮ–ፋሚሊያ ኣማኸርቲን ክርእዩኽን ክገልጸልኩምን ይኽእሉ ኢዮም::
- ዲያፍራም ብቖጻሪ ኣገባብ ንዝጥቀማሉ ደቀንስትዩ፣ ብዙሕ ዘተኣማምን ዩ:: እዚ ዲያፍራም እዚ ኩሉ ጊዜ ምስ ንዘርኢ ደቂ ተባዕትዮ ክቕትል ዘኽእል ክሬም /ጄሊ/ ኣተሓሒዝክን ክትጥቀማሉ ናይ ግድነትን ኣድላይን ኢዩ:: እቲ ክሬም ከኣ ኣብ'ቲ ዲያፍራም ክለኽ ይግባእ::
- ነቲ ዲያፍራም እንተቐለጠፈ 8 ሰዓታት ድሕሪ ግብረ–ጾታዊ ርክብ ምፍጻምክን ካብ ርሕምኽን ከተውጽእኦ ትኽእላ::

ጥቕሙ

ዲያፍራም ንጥዕና ኣይጐድእን ኢዩ:: ካብ ኩሉ ነተን ካልእ ኣገባብ ክጥቀማ ዘይደልያ፣ ግን ሳሕቲ ጾታዊ ርክብ ዝፍጽማ ደቂ ኣንስትዮ፣ ኣዝዩ ዝሰማማዕ ኣገባብ እዩ::

ጉድለቱ

እንጣንባብ ንገሊኣቶም ሰባት እዚ ኣገባብ'ዚ ዘይምቹእን ደስ ዘይብለን ክይኑ ይርከብ::

ኣብ ዝኾነ ግብረ–ጾታዊ ርክብ ክዝውተር ዝግባእ ኣገባብ

ንጌል ኣገበተይቲ

ቀመማዊ መሳርሕያ

ቀመማዊ ጸረ–ጥንሲ ብብዙሕ ዓይነት ቅርጽታት ክርከብ ይከኣል:: ከም ክሬማ፣ ዝንጸግ ፈሳሲ፣ ከኒና፣ ወይ ዕማ ርሕማዊ ሰኾዖታት:: ኩሉ እዚ መከላኸሊታት እዚ ብተመሳሳሊ ኣገባብ ይዓዩ:: ናብ ውሽጢ ርሕሚ ኣትዩ ነቶም ዉሁዶታት–ዘርኢ ይዓግት ወይ ይቐትል:: ቀመማዊ መከላኸሊታት ኣብ ቤት መሸጣ መድሃኒትን ቀመማትን ክትገዝኣእ ትኽእላ:: ናይ ጠቢብ ወረቐት ኣየድለን ኢዩ::

ኣገዳሲ

- እቲ ርሕማዊ ሰኾዖታት ካብ'ቲ ኣብ ውሽጢ ርሕሚ ዝኣቶዉ እዋን እንተቐለጠፈ ድሕሪ ዓሰርተ ደቒቕ ክሰርሕ ይጅምር:: ቀዲሚ ምስ ብጻይክን ጾታዊ ርክብ ምፍጻምክን ብግምት ጠቐ ዓሰርተ ደቒቕ ክትጸበያ ይግባእ::
- ምስ'ቲ መድሃኒታት ንዝርከብ ጠበሬታትን መምርሕን ብተገዳስነት ክተንብብኦ ኣሎክን::
- ጥንሲ ንምክልኻል ብቀመማዊ መሳርሕያታት ጥራይ ኣዝዩ ዘተኣማምን ስለዘይኮነ፣ ተወሳኺ ኣገባብ ተጠቐማ:: ንኣብነት ዲያፍራም ወይ ዕማ ብጻይክን ናይ ጎማ መከላኸሊ ምጥቃም የድሊ::

ጥቕሙ

- ቀመማዊ ጸረ–ጥንሲ ብቐሊሉ ክርከብ ዝከኣል ኢዩ::

ጉድለቱ

- ቀመማዊ ጸረ–ጥንሲ ብዘይ ተወሳኺ ካልእ ኣገባባት /ከም ዲያፍራምን ጎማን/ ንበይኑ ምዝውታር፣ ንጥንሲ ምክልኻል ብዙሕ ዘተኣማምን ኣይኮነን::
- ጠቐጠቐ ደቀንስትዮን ደቂ ተባዕትዮን፣ ከኒና ወይ ሰኾዖ ኣብ ርሕሚ ኣትዩ ሰርሑ ክሳብ ዝጅምር /ዓሰርተ ደቓይቕ/ ምጽባይ ዘዕገርግሮምን ዝርብሾምን ኣለዉ:: ግብረ–ጾታ እንከፍጽሙ'ውን ደስ ዘይብል ሙቕታዊ ስምዒት ዝስምዖም ኣለዉ::
- ጠቐጠቐ ጊዜ እውን ናይ'ታ ጌል ኣገበተይቲ ርሕማዊ ሽፋን ምስ'ቲ ቀመማዊ ጸረ–ጥንሲ ኣይሰማማዕን::

ኣዚዩ ኣገዳሲ

ኣብ ገሊኡ በታታት ጥንሲ ንምክልኻል ብዝበለ ጠባባት ኣብ ኣቶት፡ ኣብ ጸ ሟቶ ለሚን፡ ወይ ከኣ ኣብ ጨው ዝበዝሐ ማይ ዝጠለቐ ስፖንጅ ኣብ ወሸጢ ር ሕሚ ጓል ኣንስተይቲ ብምእታው ይጥቀሙ፡፡ ንዘየዱሊ ጥንሲ ንምክልኻል ብገ ሄሉ ኣብ ገዛ ዝዓሉ ከኒናታትን ካብ ኣታክልቲ ዝተሰርሐ ቀመማትን ዓይነ ታት ስሽዖታትን ኣሉ፡፡ ኩሉ እዚ መከላኸሊታት እዚ ዘተኣማምን ኣይኮነን፡ ብርግጽ ጥንሲ ንምክልኻል እንተደኣ ደሊኽን ሓደ ካልእ ኣገባብ ተጠቐማ፡፡

ጠንባብ ኣብ ግብሪ ምስወዓሉ ንነዊሕ ጊዜ ኣገልግሉት ዘለዎም ኣገባባት

ንጓል ኣንስተይቲ

ስፒራል/ ውሽጢ-ማሕጸናዊ ጸረ-ጥንሲ/

ስፒራል ሓደ በብዓይነቱ ቅርጻታት ዘሎዎ ካብ ፕላስቲክ፡ ጠደጠደ ጊዜ እው ን ካብ ብረት፡ ዝሰርሐ መከላኸሊ ጥንሲ ኢዩ፡፡ ኣብ ውሽጢ ማሕጸን ኣትዩ ንሓደ ወይ ክልተ ዓመታት ይጸንሕ፡፡ ስፒራል ኣብ ማሕጸን ክሳብ ዘሎ እዋ ን፡ እታ ዝጸገየት እንቋቑሖ ኣብ'ቲ ንፋጠዊ ሸፋን ናይ ማሕጸን ንከይተሰ ፍር ይከላኸል፡፡

ኣገዳሲ

- ስፒራል ንኹላን ደቂ ኣንስትዮ ዝሰማማዕ ኣይኮነን፡፡ እተን ኣብ ታሕተ ቁይ መዓይ ክበደን ቁጠሊ ዝርከበን ወይ ከኣ ብርቱዕ ዘሰቕን ወርሓዊ ጸገማት ዘለወን፡ ስፒራል ክጥቀማ የብለን፡፡ በዚ ምኽንያት እዚ ድማ ጠኪም ወይ ከኣ ሓደ ናይ ፕሮ-ፋሚልያ ኣማኻሪ ምስ ረኣየክን ምስ ኣ ዘራረበክን ስፒራል ንሰብነትክን ዝሰማማዕ ምዃኑን ዘይምዃኑን ኬረጋግ ጽ ኣሎዎ፡፡
- ስፒራል ድሕሪ ምእታው፡ ኣብ ማሕጸንክን ለከዐ ብታሉ ምጠዙን ዘይምጠዙን ንምርግጋጽ ጸጸኒሕክን ብጠኪም ክትምርመራ ይግባእ፡፡
- ስፒራል ኣብ ሰብነትክን ኣሉታዊ ሳዕቤን ከሽትል ይኽእል ኢዩ፡፡ ንኣብ ነት፡ ስፒራል ኣብ ማሕጸን ምስ ዝርከብ፡ እቶ በዚ እዋን'ዚ ኣብ'ቲ ታሕተዋይ ክፋሊ ከብድኽን ብርቱዕ ቃንዛን፡ ብርቱዕ ወርሓዊ ምድማይን እንተኣስዒቡ፡ በዝቕልጠፈ ጊዜ ናብ ጠኪም ክትከዳ ይግባእ፡፡
- ስፒራል ከከም ዓይነቱ ድሕሪ ሓደ ወይ ክልተ ዓመት ብጠኪምክን ክቕየር ኣሎዎ፡፡ ገለ ዓይነት ስፒራል ንዝነውሐ ጊዜ ክይተቐየረ ክጸንሕ እውን ይኽእል ኢዩ፡፡

ጥቕሙ

- ስፒራል ኣብ'ቲ ግቡእ ቦታኡ / ኣብ ማሕጸን/ ክሳብ ዘለወሉ ጊዜ፡ ጥ ንሲ ንምክልኻል ዓቢ ርግጸኝነት ኣሎዎ፡፡

ጉድኣት

- ስፒራል ከጥቀማ ዝኽእላ ኩለን ደቂ ኣንስትዮ ኣይኮናን፡፡ ብተወሳኺ እ ውን ኣብ ጥዕናኸን ጉድኣታዊ ሳዕቤናት ከምጽእ ይኽእል ኢዩ፡፡

ጠንባብ ኣብ ግብሪ ምስ ወዓሉ ንነዊሕ ጊዜ ኣገልግሉት ዘለዎም ኣገባባት

ንጓል ኣንስተይቲ

ዝውጋእ ጸረ-ጥንሲ /ደፖት-ሸፕሪጸ/

ናይ ሰለስተ ወርሒ ዝውጋእ ጸረ-ጥንሲ ንነዊሕ ዝጸንሕ ብምዃኑ እምበር ለ ክዕ ክም ታ ንእሽተ-ከኒና ኢዩ ዘገልግል፡፡ እዚ ጸረ-ጥንሲ'ዚ ንቅርጺ ናይ ማሕጸን ንፋጠዊ ሸፋን ካብ 8 ክሳብ 12 ሰሙናት ብምቕያር እቲ ዘርኢ ወ ዲ ተባዕታይ፡ ኣብ'ቲ ንፋጢ ሸፋን ከምዘይሰፍርን ምስ'ቲ ዝጸገየ እን ቋቑሖ ከምዘይራኸበን ይገብር፡፡

ኣገዳሲ

- ጠኪም ወይ ከኣ ናይ ፕሮ-ፋሚልያ ኣማኻሪ ንዓኽን ብምምርማርን ምስኻ ን ብምዝርራብን፡ እዚ ንሰለስተ-ወርሒ ዝውጋእ ጸረ-ጥንሲ እዚ ንስኹ ትክን ዝሰማማዕ ምዃኑን ዘይምዃኑን ክውስኑ ኣለዎም፡፡ እዚ መከላኸሊ እዚ ኣብ ጥዕናኽን እንታይ ዓይነት ለውጥታት ክኸትል ከምዝኽእል ነቶም ዝኣዘዙልክን ተወከስዮም ኢኽን፡፡
- ንሰለስተ-ወርሒ ዝውጋእ ሆርሞናዊ ጸረ-ጥንሲ ኣብ ለዕሊ ጥዕናኽን ኣሉ ታዊ ሳዕቤናት ክኸትል ይኽእል ኢዩ፡፡ ከም ሰገድገድ ምባል፣ ምምላስ፣ ምርጋድ፣ ምውጻር ኣጥባት፣ ዘይስሩዕ ጸገማት ዝኣመሰሉ ክኸትል ይኽእል፡፡ እዚ ዓይነት ሳዕቤናት'ዚ ከኣ ንካብ 8 ክሳዕ 12 ሰሙናት ዝሸውን ኣብ'ታ ዝምልከታ ጓል ኣንስተይቲ ክጸንሕ ይኽእል፡፡
- ቀጺልክን እንተዘይተወጋእክን እውን ንኽቕረብ እዋን ዝሸውን ጥንሲ ካብ ምጥዛ ግዱን ክትቋጸፃ ኢኽን፡፡

ጥቕሙ

- እዚ ኣገባብ'ዚ ጥንሲ ንምክልኻል ኣዝዩ ርግጸኛ ኢዩ፡፡

- ድሕሪ ሓደ ጊዜ ምዑጋእ ካብ ሓደ ክሳብ ሰለስተ ወርሒ የገልግል::

<u>ጉድለት</u>

እዚ ኣገባብ'ዚ ንጥዑናሽን ኣሉታዊ ጉድኣዊ ሳዕቤናት ከሸትለሉ ይኽእል::

<u>ድሕሪ ገበረ-ጾታዊ ርክብ ክዝውተር ዝግባእ ኣገባብ</u>

ንጓል ኣንስተይቲ

''ናይ ጸባሕ ከኒና''/ ፒል-ዳናሽ/

እዚ ከኒና እዚ ነታ ድሮ ዝጸገየት እንቋቑሕ ኣብ ማሕጸን ንከይተቐመጥ ይእገዳ:: ስለ'ዚ እዋን'ዚ እቲ ማሕጸን ዱቂ ከምዘይብሉ መቢሉ ዕለታዊ ዕዮሉ ይቐጽል:: ናይ ''ጸባሕ-ከኒና''ኣብ መሸጣ-መድሃኒት ይርከብ:: ብናይ ሓኪም ወይ ኣማኽሪ ናይ ፕሮ-ፋሚሊያ ፍቓድ መሰረት ይውሰድ::

<u>ኣገዳሲ</u>

ናይ ''ጸባሕ-ከኒና'' ድሕሪ እቲ ገበረ-ጾታዊ ርክብ፡ ብዝበለጸ ኣብ ውሽጢ 48 ሰዓታት እንተተወሲዱ ክዓዪ ይኽእል:: ናይ ''ጸባሕ ከኒና''ውትሩ ክዝውተር ዝግባእ መከላኸሊ ኣይኮነን:: ኣብ ፍሉይ ኩነታት-ሓደጋ <u>ጥራሕ'ዩ</u> ኪውሰድ ዚግባእ:: ናይ ''ጸባሕ-ከኒና'' ተጓዳኢ ሳዕቤናት ዘስዕብ ብምዃኑ፡ ብዛዕባ'ዚ ምስ'ቲ ዝምልከቶ ሓኪም ብዝርዝር ምዝታይ የድሊ::

<u>ጥቕሙ</u>

ናይ ''ጸባሕ-ከኒና'' እቲ ኣብ ጊዜ ሓደጋን ሸግርን ኣብ ግብሪ ክውዓል ዝኽእል ብሑት መከላኸሊ ጥንሲ ኢዩ::

<u>ጉድለት</u>

ናይ ''ጸባሕ-ከኒና''ሰራሒ ክፍጸም ዝኽእል፡ ኣብ ውሽጢ ሓደ ዑደት ናይ ወርሓዊ ጽግያት <u>ሓንሳብ ጥራሕ</u> ምስ እትጥቀሙሉ ኢዩ::

<u>ድሕሪ ጾታዊ ርክብ ክዝውተር ዝግባእ ኣገባብ</u>

ንጓል ኣንስተይቲ

ምሕዃብ-ርሕሚ

ምሕዃብ ርሕሚ እቲ ጥንሲ ንምክልኻል ተባ ሂሉ ብብዝሒ ዝዝውተር ኣገባብ ኢዩ:: ዕላማ ናይ እዚ ምሕዃብ ነቲ ዘርኢ ወዲ-ተባዕታይ ቀዲሚ ብማሕጸን ኣቢሉ ናብ ሻምብቆ-ማሕጸን ምብጻሑ፡ ካብ ርሕሚ ጓል ኣንስተይቲ ሓጺብካ ንምእላይ ተባ ሂሉ ኢዩ:: መብዛሕትኡ እዋን ግን ርሕሚ በዚ ኣገባብ'ዚ ብዝግባእ ክሕጸብ ኣይክእለን ኢዩ:: ብተወሳኺ እውን መብዛሕትኡ ጊዜ እቲ ዘርኢ ወዲ-ተባዕታይ ድሕሪ ቀረብ ቀጸበታት ኣብ ኣፍ-ደገ ማሕጸን ብጺሑ እንከሉ እቲ ምሕዃብ ኣዝዩ ደንጉዩ ኢዩ ዝፍጸም:: ምእንተ'ዚ'ውን እዚ ምሕዃብ'ዚ እኹል ደኣ ነቲ ዘርኢ መሊሉ ኣጸቢቑ ናብ ማሕጸን ንምስላኹ የኽእሉ::

<u>ኣገዳሲ</u>

- ምሕዃብ ብለዐቲ ከም መከላኸሊ ጥንሲ ክትጥቀሙሉ ብዘይ መጠን ዘይርጉጽ ኣገባብ ኢዩ:: እቲ ወዲ ተባዕታይ ዝጥቀመሉ መከላኸሊ እንተደኣ ተቐዲዱ ወይ ከኣ ጾታዊ ርክብ ''ብምሽላፍ''ዝፍጸም ኣገባብ እንተደኣ ተጥቀሙ ሃሊኹም፡ እሞ እቲ ወዲ ተባዕታይ ብኣጋኡ ንብልዖ ካብ'ቲ ርሕሚ ጓል ኣንስተይቲ ንምስሓብ እንተደንጉዩ'ሞ ዘርኢ ምስ ዝፈሰሰ፡ ብዝቕልጠፈ እዋን ናብ ሓኪም ብምኻድ፡ እቲ ናይ ''ጸባሕ-ከኒና'' ምጥቃም ይሓይሽ::

<u>ጥቕሙ</u>

- ምሕዃብ ርሕሚ እቲ ሓደ ጥቕሙ፡ ንክትፍጽሞ ብጣዕሚ ቀሊል ስለዝኾነ ጥራይ ኢዩ::

<u>ጉድለት</u>

- ከም መከላኸሊ ጥንሲ ኣዝዩ ዘይርጉጽ ኣገባብ ኢዩ:: ዝኾነ ካልእ ኣገባብ ከኣ ካብዚ ይሓይሽ::

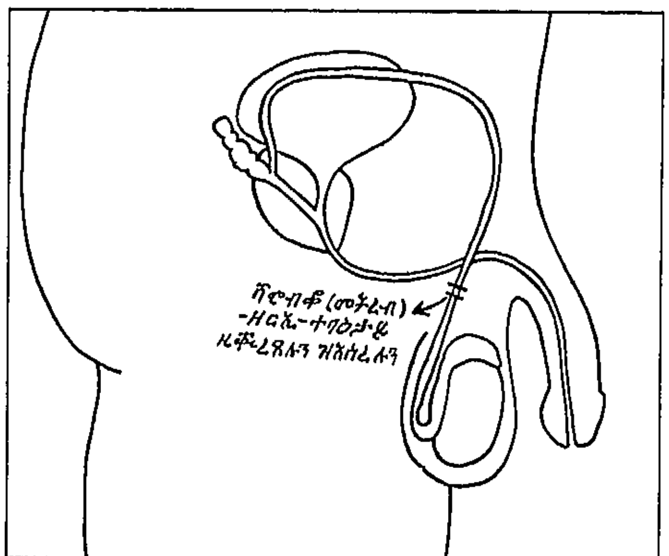
ንወትሩ ዘገልግሉ ኣገባባት

ንወዲ-ተባዕታይ

መምከንቲ

መምከንቲ ናይ ወዲ-ተባዕታይ ሓደ ጸገኩር ዘይኮነ ብመጥባሕቲ ዝፍጸም ዕዩ ኢዩ፡፡ እቲ ሓኪም ነተን ዋህዮታት-ዘርኢ ካብ ፍረ-ነብሲ ወዲ-ተባዕታይ ዘመሓላልፋ ሻምብቆታት ብቅሊል መጥባሕቲ ከምዝቕረጻ ይገብረን፡፡ ደድሕሪ እዚ መጥባሕቲ እዚ እቶም ዋህዮታት-ዘርኢ ናብ ብልዕቲ ምሕሳፍ የቋርጹ ኢዮም፡፡ እቲ ወዲ ተባዕታይ ግን ፈሳሲ ካብ ምስዳዱን ገብረ-ጾታዊ ስምዒት ካብ ምርዋይን ኣየቋርጽንዩ፡፡

እዚ መጥባሕቲ'ዚ ብሓኪም ክካየድ ኣሉዎ፡፡ ደድሕሪ'ዚ ኣገባብ'ዚ ምፍጻሙ፡ ክትፋረዩ ስለዘይትክእሉ፡ቀዳሚ ኣብ ገብሪ ምውዓልኩም ብዝገባእን ብዙሕ እዋንን እሹል መብርሂ ንክወሃበኩም ንሓኪምኩም ሕተቱ፡፡ እቲ መጥባሕቲ ብዙይ መጠን ቀሊልን ጊዜ ዘይወስድን ስለዝኾነ፡ እቲ ወዲ-ተባዕታይ ድሕር'ዚ ፍጻሜ'ዚ ብዘይሸግር ንገዛኡ ክምለስ ይኽእል / ኣብ ሆስፒታል ክድቀስ ኣድላዪ ኣይኮነን/፡፡



ናይ ወዲተባዕታይ መጥባሕታዊ መምከንቲ

ኣገዳሲ

- ድሕሪ መምከንቲ ክትፋረዩ ኣይትኽእሉን ኢኹም፡፡ መምከንቲ ንድሕሪት ዘይምለስ መስርሕ ኢዩ፡፡ በዚ ምኽንያት እዚ ድማ ናይ መምከንቲ ኣገባብ ክትጥቀሙ እንተመሪጽኩም ንስኹምን ብጾይትኹምን ንዝቕጽል ጊዜያት ቆልዓ ብፍጹም ዘይትደልዩ ምዃንኩም ርግጸኛታት ክትኮኑ ይግባእ፡፡

- ብዙሓት ደቂ ተባዕትዮ ድሕሪ ናይ መምከንቲ መጥባሕቲ ምግባርም ናይ ብሓቂ ከም ወዲ ተባዕታይ ኮይኖ ኣይስምዖምን፡፡ ንመምከንቲ ከም ምቕራጽ ብልዕቲ ገይሮም ይርእይዎ፡፡ እዚ ግን ጌጋዩ ኣረኣእያ ኢዩ፡ ድሕሪ ምምካን እውን እንተኾነ ሓደ ወዲ ተባዕታይ ከምቀደሙ ገብረ-ጾታዊ ርክብ ክፍጽም ይኽእል ኢዩ፡ ገና ፈሳሲ ክሰድድ ይኽእል ኢዩ፡ እንተኾነ ግን ኣብዚ ፈሳሲ'ዚ እቶም ንምፍራይ ዘድልዩ ዋህዮታት-ዘርኢ ኣይክህልዉን ኢዮም፡፡

- ይኹን ደኣ እምበር መምከንቲ ንብዙሓት ደቂ ተባዕትዮ ስነ-ኣእምሮኣዊ ምርባሽ የስዕበሎም፡፡ ምሉኣት ዘይኮኑ ኮይኖ እውን ይስምዖም፡፡ ስለዚ ቀዳሚ ናይ መምከንቲ መጥባሕቲ ምግባር ኣዚኻ ክሕሰበሉ ዘለዎ ነገር'ዩ፡፡

- ናይ ደቂ ተባዕትዮ ናይ ምምካን መጥባሕቲ ካብ ናይ ደቂ ኣንስትዮ ዝቕለለ ኢዩ፡፡

ጥቕሙ

- ድሕሪ ናይ መምከንቲ መጥባሕቲ ምፍጻምኩምን ብጾይትኹም ንወትሩ ጥንሲ ክትሕዝ ከምዘይትኽእል ፍጹም ርግጽነት ክህልዋ ይኽእል፡፡

ጉድለት

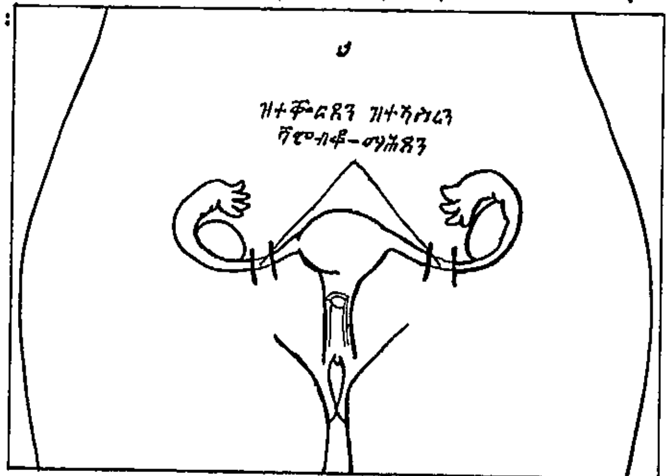
- ሓንሳብ ዝተፈጸመ ናይ መምከንቲ መጥባሕቲ ፈጺሙ ክዕረ ኣይክእለን፡፡
- ኣብ ገሊኣቶም ደቂ ተባዕትዮ እዚ ኣገባብ'ዚ መንፈሳዊ ርብሻታት ክስዕብ ይኽእል፡፡

መምከንቲ

ንጓል ኣንስተይቲ

መምከንቲ ናይ ጓል ኣንስተይቲ ብመጥባሕቲ ዝፍጸም ዕዩ ኢዩ፡ እዚ ዕዩ እዚ ብሓኪም ጥራይ ክፍጸም ይግባእ፡፡ እቲ ሓኪም ነቲ ሻምብቆታት እንቋቑሖ ወይ ይኣስሮ ወይ ከኣ ይቖርጾ፡፡ ድሕሪ እዚ እቶም ዘርኢ ወዲ-ተባዕታይ ናብ እንቋቑሖ ክበጽሑን ምስኡ ክራኸቡን ፈጺሞም ኣይክእሉን፡፡ እታ ጓል

ኣንስተይቲ ድሕሪ'ዚ መጥባሕቲ'ዚ ልክዕ ከም ቀደማ ግብረ-ስጋዊ ስምዒታ ክተረክብ ትኽእል:: ድሕሪ እዚ ኣገባብ ምፍጻሙ: ቁልዓ ክትወልድ ስለዘይትኽእል: ቀደሚ ኣብ ግብሪ ምውዓልከን ብዝግባእ ብተደጋጋሚ እኹል መግለጺ ንክወሃበክን ንጥዕናክን ኣጥቢቕክን ተወከሳ:: እዚ መጥባሕቲ'ዚ ብጥዕና ጥራሕ'ዩ ክፍጸም ዝከኣል:: ከም'ቲ ናይ ወዲ ተባዕታይ ከኣ ቀሊል ኣይኮነን:: ስለዚ ድሕሪኡ ንቑሩብ መዓልታት ኣብ ዓራት ክትጸንሓ ይግባኣክን::



ናይ ጓለንስተይቲ መጥባሕታዊ መምከኒት

<u>ኣገዳሲ</u>

- ድሕሪ መምከኒ ክትወልዳ ፈጺምከን ኣይትኽእላን ኢኽን:: መምከኒ ንጸዋሩ ኢዩ:: ንድሕሪት ክምለስ ዘይከኣል መስርሕ ኢዩ:: ስለዚ ድማ: መምከኒ ንምጥቃም ምስ እትወስና: ንስኽን ብጻይክን ንዝቕጽል ኣቕናት ቁልዓ ዘይትደልዩ ምዃንኩም ርግጸኛታት ክትኮኑ ይግባእ::
- ብዙሓት ደቂ ኣንስተዮ ድሕሪ ምምካን ክወልዳ ብዘይምኽኣለን ናይ ብጡቕ ደቂ ኣንስተዮ ከምዘይኮና ኮይኑ ይስምዖን:: በዚ ምኽንያት እዚ ድማ ቀደሚ ናይ ምምካን ኣገባብ ምጥቃምክን ክትሓስባሉ ይግባእ::
- ናይ ጓል ኣንስተይቲ ናይ መምከኒ መጥባሕቲ ካብ እቲ ናይ ወዲ ተባዕታይ ዝበርትዐ ኢዩ:: ናይ ወዲ ተባዕታይ ብጣዕሚ ቀሊልን ብዙሕ ጉድኣት ዘይብሉን መጥባሕቲ ስለዝኾነ: ቀደሚ'ዚ ነገር'ዚ ምስ ብጻይክን ኣጸቢቕክን ዘተያሉ::

<u>ጥቕሙ</u>

- እንተደኣ ናይ መምከኒ መጥባሕቲ ተጠቒምክን ጥንሲ ንምክልኻል ፈጺምክን ርግጸኛ ክትኮና ትኽእላ::

<u>ጉድኣት</u>

- መምከኒ ንድሕሪት ክምለስ ዘይከኣል መስርሕ ኢዩ:: ኣብ ገሊኣተን ደቂ ኣንስተዮ ናይ ስነ-ኣእምሮኣዊን መንፈሳውን ረብሻታት የኸትል::

- እዚ ናይ ጓል ኣንስተይቲ ናይ መምከኒ መጥባሕቲ: ካብ'ቲ ናይ ወዲ ተባዕታይ ዝጸንከረ ኢዩ::

<u>ናይ ጥንሲ መከላኸሊ ኣገባባት</u>

ንጡራባት ኣደታት /ንዘጥብዋ/

ብዙሓት ደቂ ኣንስተዮ ህጻውንተን ምጥባው ክሳብ ዘየቋረጻ እዋን ጥንሲ ዘይሕዛ ይመስለን:: እዚ ግን ፈጺሙ ሓቂ ኣይኮነን:: ዘጥብዋ ኣዴታት ካብተን ዘየጥብዋ ድሕሪ ሕርሲን ንኽጠንሳ ንውሕ ዝበለ እዋን እኳ የድልየን እንተኾነ: ሓንቲ ጓል ኣንስተይቲ ''እንዳ ኣጥበኹ ክጠንስ ኣይክእልን'የ'' ኢላ ክትተኣማመን የብላን:: ምኽንያቱ ሓደሓደ ግዜ ኣብ ዘጥብዋ ኣዴታት እውን እቲ ምጽፋይ-እንቋቑሖ ቀልጢፉ ይጅምር ስለዝኾነ ኢዩ::

በዚ ምኽንያት እዚ ዘጥብዋ ኣዴታት እውን ንጥንሲ ክከላኸላሉ ዝኽእላ ካልኣ ኣገባባት ክዝውትራ ይግባእ::

<u>ኣገዳሲ</u>

ምጥባው ንርእሱ ጥንሲ ንምክልኻል ዝኽእል ኣገባብ ኣይኮነን:: ብሕልፊ እቶም ህጻን ብዘይካ ጡብ-ኣዴኡ ካልእ ተወሳኺ መግብታት ዝወስዱ እንተደኣ ኮይኖም እታ ኣደ ጥንሲ ንክትሕዝ ዝያዳ ዕድል ኣላ::

<u>ተወሳኺ</u>

ከጥብዋ ዝደልያ ኣዴታት ጥንሲ ንኽከላኸላ ክብላ ኪኒና ኮነ ዝውጋእ ጸረ-ጥንሲ ክጥቀማ የብለን:: ምኽንያቱ እዚ ኣገባባት እዚ ነቲ ናይ ኣደ ጸባ ዓቕኑ ከውሕድ ስለ ዝኽእል ኢዩ::

<u>ናይ ምውላድ ድሌት</u>

ሓደሓደ ግዜ ሓደ ወዲ ተባዕታይን ሓንቲ ጓል ኣንስተይትን ውላድ ክህልዎም ይደልዩ:: ግን ኣይወለዱን:: እዚ ጸገም'ዚ ግን ኣብ'ታ ጓልኣንስተይቲ ጥራሕ ዝጸንሐ ኣይኮነን:: ቀልዑ ክውለዱሉ ዘይክእሉሉ ምኽንያት ኣብ እቲ ወዲ ተባዕታይ ዝተመርኮሰ እውን ክኸውን ይኽእል ኢዩ::
እቲ ቀንዲ ነገር: እቲ ወዲ ተባዕታይን እታ ጓል ኣንስተይትን ጸገም ምስ

ዝሀለዎም፡ጣኩም ካብ ምውካስ ብዙሕ ዓመታት ክጸበዩ የብሎምን፡፡ ከምቲ ኣቐዲሙ ተገሊጹ ዘሎ፡ ገለ ምርዑዋት ሰባት ውላድ ክህልዎም ዘይክእል ብሰንኪ እቲ ሰበኣይ ክኸውን ይኽእል ኢዩ፡፡ ብዙሓት ሰባት ከምዝሓስብዎ ግን እቲ ጉድለት ካብታ ጓል ኣንስተይቲ ጥራሕ ኢዩ፡፡ እዚ ግን ሓቂ ኣይኮነን። ወዲ ተባዕታይ ዘርኢ ብምስኣኑ ጥራሕ ከፍሪ ይኽእል ኢዩ ማለት ኣይኮነን፡፡ ቀለውት ክወልዱ ዘይኽእሉ ምኽንያት ስነ-ኣእምሮኣዊ ወይ እውን ኣካላዊ ክኸውን ይኽእል፡፡ እዚ ሽግር እዚ እንተለዎኩም ደቂ ኣንስትዮ ንጣኩም ናይ ደቂ ኣንስትዮ (Frauenarzt) ይውከሱ፡፡ ደቂ ተባዕትዮ ድማ ንናይ ሽንትን ኩሊትን መርማሪ ጣኩም (Urologe) ፣ ከምኡ እውን ንናይ ደቂ ተባዕትዮ ክኢላ ጣኩም (Androloge) ከምኡ እውን ንጣኩም ቖርበት ይውከሱ።

ጣደ ሕሙም ቀለዓ ንኸይትወልዳ ተፈርጣደ፧

ጣደ ሕሙም ቀለዓ ንኸይትወልዳ ፍርሓት እንተሃለዎክን ምስ ጣኩምክን ተማኸራ፡፡ ብጊዜ ጥንሲ ንስኽን ቀለዓኽን ብጥዕናኹም ከምዘለኹም ንምርግጋጽ ብብእዋኑ መርመራታት ይግበረልክን ኢዩ፡፡ ቀዳሚ ጥንሲ ዝግበር መርመራታት'ውን ብዘተፈላለየ ምኽንያታት ኣድላዪ ኢዩ፡፡

ቀለዓ ካብ ምውላድ ከጠራጥሩ ዝኽእሉ ምኽንያታት፣

- ኣብ ቤተሰብ ናይ እቲ ወዲ ተባዕታይ ወይ ናይ'ታ ጓል ኣንስተይቲ ካብ ወለዶ ናብ ወለዶ ዝመሓላለፍ ሕማም ምስ ዝሀሉ፡፡
- እቲ ወዲን እታ ጓልን ናይ ቀረባ ዝምድና ምስ ዝሀልዎም፡፡
- እትም ውላድ ዝምነዩ ሰባት ብዕድመ ድሮ ዝሸምገሉ ምስ ዝኾኑ፡፡
- ካልእ ዘተፈላለየ ምኽንያታት እውን ምስ ዝሀሉ፡፡

ብለዚ ድማ እዚ ሽግራት እዚ ንምፍታሕ ናይ ምፍራይ ኣማኸርቲ /ብዛዕባ ኣመዓባብላ ናይ ጥንሲ ጣበሬታ ዝሀቡ ኣማኸርቲ/ ክሕግዝኹም ይኽእሉ፡፡ ፕሮፋሚልያ ከኣ ኣድራሻ ናይዞም ኣማኸርቲ ክትሀብኩም ትኽእል ኢያ፡፡ ከምኡ'ውን ጣኩምኩም ናብ'ዞም ኣማኸርቲ እዚኣቶም ከመሓላልፈኩም ይኽእል፡፡

ኣብ ተውዕለ፣

ኣቓሚካ መርመራታት ምክያድ ኣድላዪ ኢዩ!

ምቁራጽ- ጥንሲ

ካብ 21 ሰነ 1976 ኣትሒዙ፡ኣብ ሃገር ጀርመን ኣብ ጸንኩር ኩነታት /ኢንዲካስዮን ዝብ ሃለ/ ንምስኣኑ ጥንሲ ዝፈቅድ ሕጊ ኣብ ግብሪ ክውዕል

ጀሚሩ ኣሎ፡፡ ጣኩምክን ጣደ ማሕበራዊ ኣማኻርን ነዚ ብዝርኢ ምስክርነት ብጽሑፍ ምስ ዝሀቡኽን፣ ጥንሲ ንምስኣኑ ይፍቀደልክን፡፡ እቲ ናይ ምስኣኑ ጥንሲ ናይ ገንዘብ ወጻኢ ብናይ ሕክምና ወረቐት / ክራንከንሻይን/ ይሽፈለ፡፡

እቲ ናይ'ቲ ዝተጠቕሰ ጸሑፋዊ ምስክርነት ተሕዝቶ ኣብ ናይ ጀርመን ሕጊ ዝተመርኮሰ ኢዩ፡፡ ይኹን እምበር ብዛዕባ እዚ ጉዳይ እዚ ንዘይፈልጥ ሰብ ክርድኦ ብርቱዕ ኢዩ፡፡ ከምኡ ምስዝኸውን ወይ ንጣኩምክን ወይ ንናይ ጥዑና ጉዳይ ቤት-ጽሕፈት፡ ወይ ንናይ ማሕበራዊ ጉዳይ ኣማኻሪ ቤት-ጽሕፈት ወይ ከኣ ንፕሮ-ፋሚልያ ተወከሳ፡፡ እዚኣቶም ክተሓጋገዝኹን ይኽእሉ ኢዮም፡፡

ኣገዳሲ

ኣብ ገለ ፍሉይ ኩነታት እንተዘይኮይኑ፡ ጥንሲ ንምስኣኑ ዝፍቀድ እንተነውሒ ክሳብ መበል ዓሰርተ ሸለተ ናይ ጥንሲ ሰሙናት ጥራሕ ኢዩ፡፡ እዚ ከበሃለ ከሎ ሸላ ብእዋኑ ጣበሬታታት ምድላይ ኣለክን ማለት ኢዩ፡፡

ብዚ ኣብ ታሕቲ ተዘርዚሩ ዘሎ ኣድራሻታት ኣብ ጥቓኽን ዝርከብ ናይ ፕሮ-ፋሚልያ ቤት-ጽሕፈት ኣበይ ከምዝኾነ ክትሕበራ ትኽእላ ፡፡ እተን ናይ ፕሮ-ፋሚልያ ቤት-ጽሕፈታት ከኣ ብዛዕባ መደብ-ሰድራ-ቤትን ናይ ጥንሲ ሕግታትን ጣበሬታታት ክህባኽን ይኽእላ ኢየን፡፡

ቋንቋ ጀርመን ምስዘይትኽእላ፡ ጣደ ዝትርጉመልክን ሰብ ሒዝክን ኪዳ፡፡

ናይ ፕሮ-ፋሚልያ ዘባዊ ቤት-ጽሕፈታት
Landesverbände der Pro Familia

Baden-Württemberg
Schloßstr. 6o
7000 Stuttgart 1
tel.(0711)617543

Bayern
Türkenstr. 103/1
8000 München 40
Tel.(089)399079

Berlin
Ansbacher Str. 11
1000 Berlin 30
Tel.(030)2139013

Bremen
Stader Str.35
2800 Bremen 1
Tel.(0421)491090

Hamburg
Tesdorpfstr.8
2000 Hamburg 13
Tel.(040)44195322

Hessen
Hügelstr.70
6000 Frankfurt/M 50
Tel.(069)533257

Niedersachsen

Am Hohen Ufer 3A
3000 Hannover 1
Tel.(0511)15459

Nordrhein-Westfalen

Loherstr. 7
5600 Wuppertal 2
Tel.(0202)8982122

Rheinland-Pfalz/Saarland

Rheinallee 40
6500 Mainz
Tel.(06131)672151

Schleswig-Holstein

Am Marienkirchhof 6
2390 Flensburg
Tel.(0461)86930

Wohlfahrtsverbände

Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e.V.
Oppelner Str. 130

5300 BONN 1

Deutscher Caritasverband e.V.
Karlstr. 40

7800 FREIBURG

Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband
Heinrich-Hoffmann-Str. 3

6000 FRANKFURT 71

Deutsches Rotes Kreuz
Generalsekretariat
Friedrich-Ebert-Allee 71

5300 BONN 1

Diakonisches Werk der EKD
Stafflenbergstr. 76

7000 STUTTGART

Zentralwohlfahrtsstelle der Juden
in Deutschland e.V.
Hebelstr. 6

6000 FRANKFURT

Beratungsstellen der Arbeiterwohlfahrt für ausländische Flüchtlinge

---

Wohnheim für ausländische Flüchtlinge
Leonorenstr. 17-33

1000 BERLIN 46 Tel.: 0 30/3 75 42 61

Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge
Eisenacher Str. 78

1000 BERLIN 62 Tel.: 0 30/7 82 75 63

Zentrale Beratungsstelle für Asylbewerber
Nernstweg 32

2000 HAMBURG 13 Tel.: 0 40/39 11 28

Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge
Zehntland 16 d

2100 HAMBURG 90 Tel.: 0 40/77 57 67

Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge
Teichstr. 6

2160 STADE Tel.: 0 41 41/6 81 91

Wohnheim für ausländische Flüchtlinge
Kabelhorst

2432 LENSAHN Tel.: 0 43 63/35 46

Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge
Langenstr. 35

2800 BREMEN Tel.: 04 21/3 97-92 64

Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge
Breitestr. 6

2880 BRAKE Tel.: 0 44 01/37 60

Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge
Plaatweg 1

2890 NORDENHAM Tel.: 0 47 31/2 14 74

Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge
Bahnhofstr. 23

2900 OLDENBURG Tel.: 04 01/2 76 26
04 41/1 62 36

Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge
Hauptstr. 21
2904 KIRCHHATTEN Tel.: 0 44 82/15 03

Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge
Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Friesland
Anton-Günther-Str. 26
2942 JEVER Tel.: 0 44 61/41 01

Wohnheim für Flüchtlinge
Haltenhofstr. 181
3000 HANNOVER 21 Tel.: 05 11/71 26 40

Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge
Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Neustadt
Wunstdorferstr. 2
3057 NEUSTADT 1 Tel.: 0 05 32/34 78

Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge
Rathauspassage 4
3060 STADTHAGEN Tel.: 0 57 21/50 44

Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge
Obere Karspue 16
3400 GÖTTINGEN Tel.: 05 51/5 77 39

Wohnheim für ausländische Flüchtlinge
Wahlburgerstr. 32
3430 WITZENHAUSEN Tel.: 0 55 42/7 16 15

Wohnheim für ausländische Flüchtlinge
Leuchtbergstr. 10 b
3440 ESCHWEGE Tel.: 0 56 51/3 10 86

Wohnheim für ausländische Flüchtlinge
Erzberger Str. 40
3500 KASSEL Tel.: 05 61/1 25 01

Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge
Ostring 9
4130 MOERS 1 Tel.: 0 28 41/2 52 21

...

Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge
Gelderstr. 50
4134 RHEINBERG 1 Tel.: 0 28 43/12 03

Beratungsstelle für ausländische Familien
Kaiserring 12-14
4230 WESEL Tel.: 02 81/2 20 18/19

Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge
Pferdemarkt 5
4300 ESSEN 1 Tel.: 02 01/18 97-1 20/43

Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge
Baderweg 74
4300 ESSEN 15 Tel.: 02 01/46 66 20

Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge
Theißingstr. 17
4400 MÜNSTER Tel.: 02 51/5 37 17

Wohnheim für Flüchtlinge "Haus Arche"
Niedersachsenstr. 1-5
4550 BRAMSCHE Tel.: 0 54 61/6 41 77/8

Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge
Lipper Tor 11
4780 LIPPSTADT Tel.: 0 2941/30 17/18

Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge
Ausländerzentrum
August-Bebel-Str. 74
4800 BIELEFELD 1 Tel.: 05 21/6 41 72

Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge
Böhmerstr. 11
5800 HAGEN Tel.: 0 23 31/3 81-14

Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge
Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Ennepe-Ruhr
Neustr. 10
5820 GEVELSBERG Tel.: 0 23 32/20 83

...

Überregionale Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge
Gutleutstr. 94, -Hinterhaus-
6000 FRANKFURT 1 Tel.: 0 69/23 24 58/59

Lateinamerikanisches Zentrum
Gutleutstr. 94. -Hinterhaus-
6000 FRANKFURT 1 Tel.: 0 69/23 52 95

Übergangswohnheim für ausländische Flüchtlinge
Geringshof
6405 NEUHOF 5 Tel.: 0 66 55/20 33

Wohnheim für ausländische Flüchtlinge
Hersfelderstr. 4
6440 BEBRA Tel.: 0 66 22/55 56

Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge
Finkenweg 5
6798 KUSEL Tel.: 0 63 81/39 39

Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge
Wormser Str. 16
6802 LADENBURG Tel.: 0 62 03/50 88

Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge
Am Sonnenrain 1
6950 MOSBACH Tel.: 0 62 61/56 46

Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge
Tübinger Str. 71
7000 STUTTGART 1 Tel.: 07 11/6 49 27 73

Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge
Dobelstr. 7
7000 STUTTGART 1 Tel.: 07 11/2 10 61-70

Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge
Karlsvorstadt 38
7110 ÖHRINGEN Tel.: 0 79 41/3 34 63

Sozialdienst für ausländische Flüchtlinge
Mohrenstr. 9
7170 SCHWÄBISCH HALL Tel.: 07 91/62 66

Sozialdienst für ausländische Flüchtlinge
Schmale Str. 10
7180 CRAILSHEIM Tel.: 0 79 51/57 20

Sozialdienst für Asylbewerber im staatlichen Ausländerwohnheim
Rennstr. 8-10
7300 ESSLINGEN Tel.: 07 11/31 82 74

Sozialdienst für ausländische Flüchtlinge
Kirchheimer Str. 101
7314 WERNAU Tel.: 0 71 53/3 80 21

Überregionale Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge
Gartenstr. 41
7500 KARLSRUHE 1 Tel.: 07 21/84 59 69

Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge/Überganswohnheim
Altvaterstr. 26
7630 LAHR Tel.: 0 78 21/2 39 02

Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge
Schiedgasse 22
7888 RHEINFELDEN Tel.: 0 76 23/36 48

Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge
Am Schloßplatz 1
Postfach 4
8015 MARKT SCHWABEN Tel.: 0 81 21/4 19 19

Sozialdienst für ausländische Flüchtlinge
Höllengasse 15
8390 PASSAU Tel.: 08 51/3 56 95

Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge
Proviantbachstr. 10
8900 AUGSBURG Tel.: 08 21/55 12 14

...

Einige Aufgabenfelder der Arbeiterwohlfahrt neben der sozialen Beratung ausländischer Flüchtlinge

ማሕበር ኣርባይተርቮልፋርት ብዘይካ'ቲ ንስደተይናታት
ኣትውፍዮ ማሕበራዊ ምኽርታት፡ ኣብ'ዚ ዚኽተሉ መ
ዳያት'ውን ንጡፍ ስራሓት ተካይድ ኢዩ።