

# ምጥባው



ብዮምን ኢድኪ ሐቅፍኪ ብጸጋም ኢድኪ ርእሱ ትድግፍዮ

መተርእስ ኣብ ትሕቲ ኢድኪጌርኪ ቆልዓኪ ምሕቓፍ

## ቆልዓኽ ከምዚ ጌርኪ ትሐቅፍዮ



ብጎረ ደቂስካ ምጥባው



ኣብ መንኲብኪ ኣደጊፍካ ምሕቓፍ



ብጎረ ምሕቓፍ



# አጥባቅካ ብኸምዚ ጌርኪ ትሓስይዮ (ትደርዝዮ)

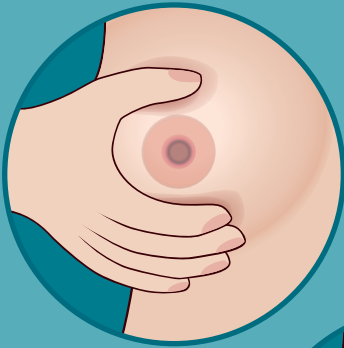


አፍኩስ አቢልኪ ጥብኪ ተንቐላቐሶ



ጡብኪ ካብ ላዕሊ ጀሚርኪ ክሳብ ጫፍ ጡብኪ ድረዝዮ

# ጸባ ጥብኪ ከምዚ ጌርኪ ትደርዝዮ



ብዓባይ ዓባይትክን መመልከቲቶኸን ንጫፍ ጡብኪ ትድጋፍዮ። እተን ካልኣት አጸብዕትኺ ፍኹስ ብዝበለ ንጡብኪ ቅሩብ ንላዕሊ ልዕል የብላ። ዓባይ ዓባይትክን መመልከቲቶኸን ንጡብኪ ይጸቅጣ።



ነጸብዕትኺ ብዝተኻለለ ጸቐጥኪ ንቐድሚት ትሰሕብዮ።

ሱብ ሞያ ክተሓጋዝተክን ይክእሉ



### ቆልዓኪ ክጠሚ ከሎ ዘርእዮ ምልክታት፡ አንተድኡ፡

- አፉ የንቀሳቅሶ
- ኢዱ ኣብ አፉ ምዘኣትዎ



### ብኸምዚ ጌርኪ ቆልዓኺ ተገምብውዮ

- ቅድሚ ምብካዩ
- አፉ ኣስፊሑ ይከፍቶ
- ብኸብዱ ናብ ኩብድኺ
- እዝኑ፡ መንኩብን ጎሎኡን ኣብ ሓደ መስመር ብምዃን

### ቆልዓኪ ምስ ጸገብ ዘርእዮ ምልክታት፡

#### ቆልዓኺ ኸምዚ ኢሎ ይሰቲ(ይጠቡብ)

- ብምሉኡ ጠብኪ፡ ማለት ከባቢ ጫፍ ጠብኪ ኣብ አፉ ከአቱ ኣለዎ
- ከንፈሩ ንቅድሚት ይወጥወጦ
- ክወሕጥ ከሎ ይረኣዩክን ይስምዓክን

#### ቆልዓኪ ክምዝጸገብ ትፈልጢ አንተድኡ

- ነብሱ ፍኹስ ይብሎ
- ኢዱ ኣይዓምኮን
- ኣጥባቕኪ ይልሰልሰ (ኣይግተርን)



### እኸል ጸባ ዝህልወኪ አንተድኡ

- ንቆልዓኺ ካብ 5 ክሳብ 6 ጊዜ ፓንፔር ትልውጥሎ አንተኮይንኪ
- ቆልዓኺ ኣብተን ቀዳሞት ሰሙናት ኣብ መዓልቲ ብዙሕ ጊዜ ደገ ዝወጽእ አንተኮይኑ

# ብብዝሒ ተጥብዒል

- ቆልዓኹ ከጠምዮ ወይ ንምጥባዉ ክደልይ ከሎ
- ካብ 8 ክሳብ 12 ግዜ ንመዓልቲ



## ቆልዓኹ ሰላምን ርግጽነትን ይስምዩ

ቆልዓኹ ካብቲ ተጥብዒል ሰዓታት ኣብመንጎ ኣንተጥቢክዮ ደስ ይብሎ።

- ምቕርራብ
- ኣካል ብኣካል ምቕርራብ



ንሰብ ሞያ ሕተታ

