**ሰላም!**

# ናብ ልዝብ ጥዕና ብደሓን ምጹ

ንጥዕናኻ ብዙሕ ነገር ክትገብር ትኽእል ኢኻ። ጥዕና ዝሕሉ ኣነባብራ ምስ ትኽተል፡ ባዕልኻ ጥራሕ ስግኣት ወቕዒ ልቢ፡ ወቕዒ ሓንጎል፡ መንሽሮን ሽኮርያን ክትቕንሶ ትኽእል። ኣብ’ዚ እዋን ጥዕናኻ ምሉእ ድዩ ኣይኮነን ብዘይገድስ፡ ናይ ጥዕና ዝርርብ ምክያድ ጠቓሚ ክኸውን ይኽእል እዩ። ብተወሳኺ ጥዕናኻ ካብ’ዚ ዘለዎ ብኸመይ ከም ተማሒሾ ምኽርን ደገፍን ክወሃበካ እዩ - ብዝተኻእለ ዝሓሸ ጥዕና ንኽህልወካ። 

## ዕድሜኦም ካብ 50 ክሳብ 59 ንዝኾኑ ዝምልከት ልዝብ ጥዕና ኣብ ማእከል ክንክን ጥዕና(ቮርድ ሰንትራለን)

ንጥዕና ምቹእ ዝኾነ ኣነባብራ ንምንባር ዘድሊ ድርኺትን ግዜን ምርካብ ክብድ ዝበለ ኮይኑ ክስመዓካ ይኽእል ይኸውን። ስለ’ዚ እዩ ድማ ኣብ ማእከል ክንክን-ጥዕና መጺኻ ምርመራታት ዓቐናትን ክትወስድ ዝምጠወልካ ዘሎ። እቲ ልዝብ ወይ ዝርርብ ኣብ ድሌታትካን፡ ልምድታትካን ኲነታትካን ይብገስ። ኣብ’ቲ ልዝብ ምስ ኲነታት ህይወትካ ዝቃዶ ምኽርን ደገፍን ይቐርበልካ።

ልዝብ ጥዕና ገንዘብ ዘይክፈሎ ነጻ ኮይኑ ኣስታት ሓደ ሰዓት ይወስድ። ናይ’ቶም ኣብ ማእከል ክንክን-ጥዕና ዝውሰዱልካ መርመራታትን ፈተናታትን መልስን ከምኡ ድማ መልሲ ናይ ሕቶታትካን፡ ቀንዲ ሰረት ናይ’ዚ ልዝብ ጥዕና እዮም።

*እቲ ልዝብ ጥዕና ብኸመይ ከም ዝካየድ ኣብ’ዛ ትስዕብ ገጽ ኣንብብ*

**ብኸምዚ ይካየድ፤**

1. በዚ ዝስዕብ ዕለት ተሌፎን ክንድውለልካ ኢና ……………………………………..

ተሌፎን ኣብ ንድውለልካ እዋን፡ ልዝብ ጥዕና ብዝምልከት ተወሳኺ ሓበሬታን ሕቶታት ንኽትሓትት ድማ ዕድል ይወሃበካ። ልዝብ ጥዕና ንምግባር ሕራይ ምስ ትብል ቆጸራ ንሕዝ። ብተሌፎን እንተ ዘይረኺብናካ ከም ብሓድሽ ክንድውለልካ ንፍትን።

በዛ ኣብ ላዕሊ ተጠቒሳ ዘላ ዕለት ተሌፎን ክትቕበል ኣይትኽእልን ዲኻ? ዘይትኽእል እንተ ኾይንካ በዛ ትስዕብ ተሌፎን ሓብረና ……....

*ቋንቋ ሽወደን የጸግመካ ድዩ? ተሌፎን ኣብ ንድውለልካ እዋን፡ እንተ ተኻኢሉ ሽወደን ዝኽእል ምሳኻ ኣዳሊኻ ጽናሕ!*

1. ልዝብ ጥዕና ቅድሚ ምክያዱ ሕቶታት ብዛዕባ ጥዕናኻን ኣነባብራኻን ሕቶታት ከነቕርበልካ ኢና።
2. ደንጒ እንተ ተባህለ ሓደ ሰሙን ቅድሚ እቲ ልዝብ ጥዕና ምክያዱ መርመራ ደም ትገብር። እቲ ምርመራ ደም ትገብሮ ኣብ ጥራሕ ከብድኻ እዩ።
3. ኣብ እዋን ልዝብ ጥዕና ምስ ፍሉይ ክእለት ዘለዋ ኣባል ክንክን ጥዕና ኣብ ማእከል ክንክን-ጥዕና ክትራኸብ ኢኻ። ኣብ’ቲ እዋን ዑደት ምርመራ ናይ ጸቕጢ ደም፡ ሚዛን፡ ቊመትን ዓቐን ሽምጥን ይውሰደልካ። ብዛዕባ ጥዕናኻን ኣነባብራኻን ድማ ንዛረብ።
4. ኣብ ህይወትካ ለውጥታት ንኽትገብር ምኽርን ደገፍን ዘድልየካ እንተኾይኑ ባዕልኻ ትመርጽ።

ብደሓን ምጹ!