

ሓካኪን

አብዚ ናይ ሓብሬታ ጥራዝ ንሓካኪን ዝምልከት መግለጺ ሰፊሩ ይርከብ። ብተወሳኺ'ውን፡ ንምሕዋይ ሕማም ሓካኪን ብክሬም ዝምልከት መብርሂ ሰፊሩ ይርከብ።

ሓካኪን እንታይ እዩ?

ሓካኪን ናይ ቆርባት ሕማም እዩ። ብዙሕ ሰሓ ድማ የሰዕበልካ። ለይቲ'ድማ ሰሓ ዝያዳ ይብርትዕ። ጠንቲ ናይ'ቲ ሰሓ፡ እቲ ኣብ ትሕቲ ቆርባት ናይ'ቲ ሕመም ሰፍሩ ዝርከብ ደቂቕ ነፍሳት እዩ። ሓካኪን፡ ዋላ'ኳ ዓቕልኻ ዘጽብብ ይኹን፡ ሓደገኛ ግን ኣይኮነን።

ሓካኪን ብኸመይ ክሕዘካ ይኽእል?

ሓካኪን፡ ካብ ካልእ ሓካኪን ዘለዎ ሰብ፡ በዞም ዝሰዕቡ ኣገባባት ክሰግበካ ይኽእል።

- በዞም ዝሰዕቡ ኣገባባት ንልዕሊ 15 ደቓይቓ ምስ ሓካኪን ዘለዎ ሰብ ናይ ቆርባት ርክብ ምግባር፡-
 - ብምትሓቕቓቕ
 - ኢድ ን ኢድ ተታሓሓዝካ ብምኻድ
 - ጸታዊ ርክብ ብምግባር
- ኣብ ሓደ ዓራት ብምድቃስ
- ኣብ ሓደ ዓራት ኮፍ ብምባል
- ናይ ካልእ ሰብ ክዳን ብምግባር

ሓካኪን ብኸምይ ኣገባብ ክሓዊ ይኽእል?

ሓካኪን፡ ባዕሉ ክሓዊ ኣይክእልን እዩ። እንተኾነ ግን ብመድሃኒት ብቐሊሉ ክሓዊ ይኽእል እዩ። ጎረ ጎረ ናይ'ቲ መድሃኒት፡ ክዳውንትኻን ናውቲ ዓራትኻን ምሕጻብ ድማ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ሓካኪን ምስ ዝሕዘኩም፡ ንሰኹም ጥራሕ ዘይኮንኩም፡ እንተላይ መጻምድትኹምን ደቕኹምን ናብ ሓኪም ክኹዱ ኣለዎም።

ኣገባብ ኣፈዋውሳ ሓካኪን ብክሬም ኣብ ገጽ 2 ሰፊሩ ይርከብ።

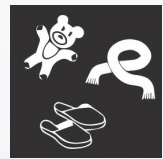
ምሕዋይ ሓካኪን ብከሬም



ገይ መዓልቲ። መዓልትን ዕለትን፡

ከዳውንትኹም

- ኣብ ዝሓለፈ 3 መዓልታት ወዲኹም ዝነበርኩም ከዳውንቲ ኣብ ናይ ጉሓፍ ላሰቲክ ኣክብዎ።
- እኹል ቅደር ከዳውንቲ እንተዘይብልኩም ንምእካል ምዕቆቢ ስደተኛታት ሓብሩ።
- ኣብ መሕጸቢ ማሸን ክኣቱ ዘይክእል ከዳውንትኹም ከም ጃኬት፡ ጫማን ናይ ህጻናት ባምቡላታትን ኣብ ካልእ ናይ ጉሓፍ ላሰቲክ ትእትውዎ። ነታ ላሰቲክ ድማ 3 መዓልቲ ዓሺግኩም ኣቐምጥዎ። እቶም ጠንቂ ሓካኪን ዝኾኑ ነፍሳት ድማ ባዕሎም ከምቱ እዮም።



ምሽት

- ንጽባሒቱ ንግሆ ትጥቀሙሉ ጽሩይ ሸጎማኖን ጽሩይ ከዳውንትን ቀሪብኩም ሕደሩ።



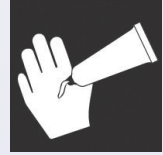
ምስዳድ ጽፍሪ

- ናይ ኢድን እግርን ጽፍሪ ኣሕጺርኩም ስደዱ።



ምልካይ ክሬም

- ካብ ትሕቲ መንጋጋኹም ኣትሒዝኩም ከሳብ ትሕቲ ጽፍርኹምም ዘሎ መላእ ኣካልትኩም ቦቲ ክሬም ትልክዩ። ዝኾነ ይኹን ቆርባታ ስብነትኩም ከትዘሉ ዮብልኩምን።
- ሓቕኹም ካልእ ሰብ ከም ዝለኸየኩም ግበሩ። እቲ ዝለኸየኩም ሰብ ግን ጓንቲ ከወዲ ኣለዎ።
- እቲ ክሬም ኣብ ርእሰኹምን ገጽኩን ከይትልክዩዎ።
- እቲ ክሬም ኣብ ውሽቲ ብልዕቲ ጓል ኣንስተይቲ ክልክ ዮብሉን።
- ኣብ መንጎ መቐመጫኹም ግን ክልክ ኣለዎ።
- እቲ ክሬም ምሉእ ላይቲ ተለኺኹም ከትሓድሩ ኣለኩም (እንተወሓደ ን8 ሰዓታት)።
- ቅድሚ ምድታሰኩም የእዳውኩም እንተተሓጸብኩም፡ ዳግማይ ኣብ ኢድኩምን ትሕቲ ጽፍሪኹምን ክሬም ከትልክዩ ኣለኩም።



ብድሕሪኡ ትድቅሱ



2ይ መዓልቲ። ዕለትን መዓልትን።



ካብ ዓራትኩም ትትንሱ

ዓራትኩም

- ተኸዲንኩም ዝሓደርኩም ናውቲ ዓራት ከም ኣንሶላን ኮብሊሌቶን ተልግስዎ።
- እቲ ዘልገስኩም ናውቲ ዓራት ኣብ ናይ ጉሓፍ ላሰቲክ ትእትውዎ።
- እቲ ናይ ጉሓፍ ላሰቲክ ድማ ንማእከል መዕቆቢ ስደተኛታት (ኮዋ) ተረክብዎ።



ምእጸብ ሰብነት

- ነብስኹም ተሓጸቡ።
- ብጽሩይ ሽጎማኖ ነብስኹም ኣንቁጽኩም ጽሩይ ክዳውንቲ ትወድዩ።
- እቲ ዝተጠቐምኩምሉ ሽጎማኖ ምሰቲ ተኸዲንኩም ዝሓደርኩም ክዳውንቲ ብሓንሳእ ኣብ መእጸቢ ማሸን ትእትውዎ።
- ብ 60 ደግሪ (ውዑይ ማይ) ጌርኩም ድማ ትሓጽብዎ።



ዓራት ምገጻፍ

- ካብ ማእከል መዕቆቢ ስደተኛታት ጽሩይ ናውቲ ዓራት ክወሃቡኩም እዩ።
- ነቲ ዝተዋህበኩም ናውቲ ዓራት ተጠቐምኩም ድማ ዓራትኩም ተገጽፉ።



4ይ መዓልቲ። መዓልትን ዕለትን።

ኣብ 4ይ መዓልቲ፡ ነቲ ኣብ ናይ ጉሓፍ ላሰቲክ ይእቲኹም ዝቐንኹም ክዳውንቲ ክትትጥቀምሉ ትክእሉ።

ክትትል

ማእከል ክንክን ጥዕና፡ ንክትትል ሓካኪን ዝምልከት ምሳኹም ቆጶራ ጌሩ ኣሎ።
ድሕሪ ምድሃኒት ምውሳድኩም እቲ ሰሓ ክሳብ 4 ሰሙን ክጸንሕ ይክእል። እዚ ግን ንቡር እዩ።
መድሃኒት ናይ ሓካኪን ካብ ሓኪም ክትሓቱ ትክእሉ ኢኹም።