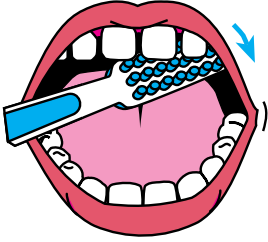


# ብኸመይ ስንኹም ብራሽ ትገብሩ (ትሓጽቡ)

- ንእሽተይ ርእሲ ዘለዎ ፈኩስ ኣሰባስባ ስንን ፍሎራይድ ዘለዎ ሳሙና ስንን ተጠቐሙ።
- ኣስናንኩም ጽቡቕ ገይርኩም ንኸትሓጽቡ፡ ካብ ሓደ ክሳብ ክልተ ደቓይቕ ውሰዱ።



**1** ላዕላዊይ ክፋል ናይ ውሽጢ

ግርጻንኩም ንምጽራይ፡ ምስ ነፍስወከፍ ስኒ ፋሕፍሕዎ።



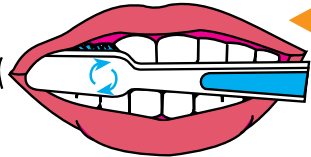
**2** ታሕተዊይ ክፋል ናይ ውሽጢ

ግርጻንኩም ንምጽራይ፡ ምስ ነፍስወከፍ ስኒ ፋሕፍሕዎ።



**3** መሓየኺ ቦታታት

ንላዕላዊይን ታሕተዊይን ናይ ድሕሪት ኣስናን ብራሽ ግበርዎ።



**4** ግዳማዊ ክፋል

ብመልክዕ ክቢ ወይ ላዕልን ታሕትን ብምባል ብራሽ ግበሩ። ብሓደ ወገን ጀግርኩም፡ ናብቲ ካልእ ወገን ብራሽ እናገብርኩም ሕለፉ።

ኣብ ነፍስወከፍ መዓልቲ፡ ንኸልተ-ግዜ ብኸምዚ መልክዕ ንኣስናኩም ኣጽርዩ።

ቆልዑ፡ ክባቢ ሸሞንተ ዓመት ክሳብ ዝገብሩ፡ ወለዲ፡ ኣብ ምሕጽብ ኣስናኖም ክተሓጋገዝዎም ይግባእ።

ሳሙና ስኒ፡ ንእሽቱ ቆልዑ ኣብ ዘይረኹብዎ ቦታ ከምዝዕቀብ ክኸውን ኣለዎ።

