Boston University Pardee School of Global Studies
African Studies Center

ISBN 978-0-578-32172-1
9 780578 321721 90000>

ለሕክምና እና ለጤንነት የሚሆኑ ስብስቦች

Materials for Medical and Health Purposes

An Amharic Workbook

ጥላሁን ገብረ ሕይወት፥ ፒኤች ዲ፥ኤምኤስ፥ደብሊዩ

Telahun Gebrehiwot, PhD, MSW

African Language Program
African Studies Center
Pardee School of Global Studies
Boston University

ለሕክምና እና ለጤንነት የሚሆኑ ስብስቦች

Materials for Medical and Health Purposes

An Amharic Workbook

ቦስተን ዩኒቨርስቲ

የአፍሪካ ጥናት ማዕከል

ፓርዴ ዓለም አቀፍ ጥናት ት/ቤት

ቦስተን ዩኒቨርስቲ

232 ቤይ እስቴት መንገድ፥ 5ኛ ፎቅ

ቦስተን፥ ማሳቹሴትስ 02215

African Language Program
African Studies Center
Pardee School of Global Studies
Boston University

ጥላሁን ገብረ ሕይወት፡ ፒኤች ዲ፡ኤምኤስ፡ደብሊዩ

TELAHUN GEBREHIWOT, PhD, MSW

BU **Boston University** Frederick S. Pardee School of Global Studies
African Studies Center

ለሕክምና እና ለጤንነት የሚሆኑ ስብስቦች

Materials for Medical and Health Purposes

An Amharic Workbook

ቦስተን ዩኒቨርስቲ

የአፍሪካ ጥናት ማዕከል

ፓርዴ ዓለም አቀፍ ጥናት ት/ቤት

ቦስተን ዩኒቨርስቲ

232 ቤይ እስቴት መንገድ፣ 5ኛ ፎቅ

ቦስተን፣ ማሳቹሴትስ 02215

African Language Program
African Studies Center
Pardee School of Global Studies
Boston University

ጥላሁን ገብረ ሕይወት፣ ፒኤች ዲ፣ኤምኤስ፣ደብሊዩ

TELAHUN GEBREHIWOT, PhD, MSW

Materials for Medical and Health Purposes:
An Amharic Workbook

First Edition

African Language Program, African Studies Center

Pardee School of Global Studies

Boston University

© 2021 Boston University

All rights reserved. Published in the year 2021.

No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photography, recordings, or any information storage or retrieval system, without permission in writing from the Boston University African Studies Center.

Motivation

The motivation for this book is largely driven by the Boston University African Studies Center to further language education and to serve those in the medical field. The workbook could be used as a resource to enable health professionals to communicate directly with their patients without the interference of interpreters. Hence, the workbook serves to bridge the gap between health professionals and patients, fulfilling an essential component of an effective outcome.

Acknowledgements

I would like to express my sincere gratitude to my colleagues at Boston University African Studies Center: Dr. Fallou Ngom, Director of the African Studies Center; Dr. Eric J. Schmidt, Assistant Director of the African Studies Center; Dr. Zoliswa O. Mali, Director of the African Language Program; Jennifer Erem; Lamine Diallo and Nneka Agba for all that they do to promote the study of African Languages. As well as Mustapha Kurfi for sharing his photographs and Beth Restrick for contributing her original illustrations for the cover and throughout the text.

Additionally, I would like to thank my senior students Teferi Dagnachew, Mahlet Assefa, Solomon Ephrem and Razel Girum for providing me their input and assistance, which made it possible to complete the project.

Finally, I would like to acknowledge my niece, Frehiwot Gebrehiwot, for her support during the editing phase of the workbook.

This book would not have been possible without the generous support of the US Department of Education International and Foreign Language Education (IFLE) office Program and its designation of Boston University African Studies Center as a National Resource Center for the study of Africa. The contents of this guide were developed under grant #P015A140088. However, these contents do not necessarily represent the policy of the U.S. Department of Education, and you should not assume endorsement by the Federal Government.

ማውጫ

ተራ ቁጥር	ርዕስ	ገጽ
1. ምዕራፍ አንድ *Unit 1*	ሰላምታ *Greetings*	4
2. ምዕራፍ ሁለት *Unit 2*	ሀ. ትውውቅ *a. Introduction*	9
ምዕራፍ ሁለት *Unit 2*	ለ. ፍቃድ መጠየቅ *b. Taking Leave*	12
3. ምዕራፍ ሦስት *Unit 3*	ቤተሰብ *Family*	18
4. ምዕራፍ አራት *Unit 4*	ጤንነት እና ብቃት *Health and Wellbeing*	21
5. ምዕራፍ አምስት *Unit 5*	መታመም *Being Ill*	33
6. ምዕራፍ ስድስት *Unit 6*	የምርመራ ውጤት እና ሕክምና *Diagnosis and Treatment*	35
7. ምዕራፍ ሰባት *Unit 7*	የእናት ጤና፣ እርግዝና እና ልጅ መውለድ *Maternal Health, Pregnancy, and Childbirth*	38
8. ምዕራፍ ስምንት *Unit 8*	ሕጻናት እና ሕጻናት እንክብካቤ *Children and Child Nurturing*	43
9. ምዕራፍ ዘጠኝ *Unit 9*	የወጣቶች የአኗኗር ዘይቤና ጤንነት *Youth Lifestyles and Health*	46
10.ምዕራፍ አሥር *Unit 10*	በግብረ ሥጋ ግንኙነት፥ የሚተላለፉ በሽታዎች *STDs and HIV/AIDS*	49
11.ምዕራፍ አሥራ አንድ *Unit 11*	ማኅበራዊ እና ኤኮኖሚዊ *Socioeconomic Status Factors*	56
12.ምዕራፍ አሥራ ሁለት *Unit 12*	ሞት እና ቀብር፥ሕይወት ከህልፈት በኋላ *Death and Burial, and Life after Death*	59

ምዕራፍ አንድ

ሰላምታ

ሐኪም ጤና ይስጥልኝ

ታካሚ ጤና ይስጥልኝ

ሐኪም ስሜ ዶ/ር ሰለሞን ይባላል የእርስዎ ስም ማን ይባላል?

ታካሚ ስሜ/ ጥላሁን ይባላል

ሐኪም ከእርስዎ ጋር ሌላ ሰው አለ?

ታካሚ ይህ አባቴ ነው ተፈሪ ይባላል

Source: Beth Restrick

ሐኪም ዛሬ ምን እንድረዳዎ ይፈልጋሉ?

ታካሚ ሆዴን ይወጋኛል

ሐኪም የት ቦታ ነው? በትክክል ያሳዩኛል?

ታካሚ እዚህ ጋ ነው

ሐኪም የሆድዎ ውጋት መጠን ከአንድ እስከ አስር ውስጥ ደረጃውን ይነግሩኛል?

ታካሚ ሰባት ይሆናል

ሐኪም ይህ የሆድዎ ውጋት ምን ያህል ጊዜ ሆነው

ታካሚ ጥቂት ሳምንቶች ሆኖታል

ሐኪም እሺ ልመርምሮት ወደ ውስጥ ይተንፍሱ።

ታካሚ (ትንፋሻቸውን ወደ ውስጥ ይወስዳሉ)

ሐኪም አሁን ወደ ውጭ ይተንፍሱ

ታካሚ (ትንፋሻቸውን ወደ ውጭ ያወጣሉ)

ሐኪም አተነፋፈስዎ ችግር የለበትም አንዳንድ
የክትትል ምርመራዎች እናደርግና በፍጥነት
እናስታውቆታለን

ታካሚ አመሰግናለሁ የክትትሉን ምርመራ ውጤት ለማወቅ
በጉጉት እጠባበቃለሁ

መልመጃ (Exercise)

1. ሰላምታ — **ጥዋት**

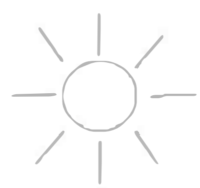
Selamta (Greetings) — *Morning*

ለሴት ጓደኛ *(Female Informal)*

ሀ. ጤና ይስጥልኝ	*Tenayestelejne*
ለ. ጤና ይስጥልኝ	*Tenayestelejne*
ሀ. እንደምን አደርሽ ?	*Endemen Aderesh?*
ለ. ደህና እግዚአብሔር ይመስገን	*Dehna Egzabher yemesgen*

ለወንድ ጓደኛ *(Male Informal)*

ሀ. ጤና ይስጥልኝ	*Tenayestelejne*
ለ. ጤና ይስጥልኝ	*Tenayestelejne*
ሀ. እንደምን አደርክ ?	*Endemen Aderek?*
ለ. ደህና እግዚአብሔር ይመስገን	*Dehna Egzabher yemesgen*



2. ሰላምታ — **ከሰዓት በኋላ**

Selamta (Greetings) — *Afternoon*

ለሴት ጓደኛ *(Female Informal)*

ሀ. ጤና ይስጥልኝ	*Tenayestelejne*
ለ. ጤና ይስጥልኝ	*Tenayestelejne*
ሀ. እንደምን ዋልሽ ?	*Endemen Walsh?*
ለ. ደህና እግዚአብሔር ይመስገን	*Dehna Egzabher yemesgen*

ለወንድ ጓደኛ (Male Informal)

ሀ. ጤና ይስጥልኝ	*Tenayestelejne*
ለ. ጤና ይስጥልኝ	*Tenayestelejne*
ሀ. እንደምን ዋልክ?	*Endemen Walke?*
ለ. ደህና እግዚአብሔር ይመስገን	*Dehna Egzabher yemesgen*

የብዙ ቁጥር (ለወንድና ለሴት) (Plural M & F)

ሀ. ጤና ይስጥልኝ	*Tenayestelejne*
ለ. ጤና ይስጥልኝ	*Tenayestelejne*
ሀ. እንደምን ዋላችሁ?	*Endemen Walachu?*
ለ. ደህና እግዚአብሔር ይመስገን	*Dehna Egzabher yemesgen*

3. **ሰላምታ** *Selamta (Greetings)* — **ማታ** *Evening*

ለሴት ጓደኛ (Female Informal)

ሀ. ጤና ይስጥልኝ	*Tenayestelejne*
ለ. ጤና ይስጥልኝ	*Tenayestelejne*
ሀ. እንደምን አመሸሽ?	*Endemen Ameshesh?*
ለ. ደህና እግዚአብሔር ይመስገን	*Dehna Egzabher yemesgen*

ለወንድ ጓደኛ (Male Informal)

ሀ. ጤና ይስጥልኝ	*Tenayestelejne*
ለ. ጤና ይስጥልኝ	*Tenayestelejne*
ሀ. እንደምን አመሸህ?	*Endemen Amesheh?*
ለ. ደህና እግዚአብሔር ይመስገን	*Dehna Egzabher yemesgen*

የብዙ ቁጥር (ለወንድና ለሴት) *(Plural M & F)*

ሀ. ጤና ይስጥልኝ	*Tenayestelejne*
ለ. ጤና ይስጥልኝ	*Tenayestelejne*
ሀ. እንደምን አመሻችሁ?	*Endemen Ameshachu?*
ለ. ደህና እግዚአብሔር ይመስገን	*Dehna Egzabher yemesgen*

4. **ሰላምታ** | **አክብሮት (ለሴትና ለወንድ)**

Selamta (Greetings) | *Formal (M & F)*

ሰላምታ *(Greetings)* — **ጥዋት** *(Morning)*

ሀ. ጤና ይስጥልኝ	*Tenayestelejne*
ለ. ጤና ይስጥልኝ	*Tenayestelejne*
ሀ. እንደምን አደሩ?	*Endemen Aderu?*
ለ. ደህና እግዚአብሔር ይመስገን	*Dehna Egzabher yemesgen*

ከሰዓት በኋላ *(Afternoon)*

ሀ. ጤና ይስጥልኝ	*Tenayestelejne*
ለ. ጤና ይስጥልኝ	*Tenayestelejne*
ሀ. እንደምን ዋሉ?	*Endemen Walu?*
ለ. ደህና እግዚአብሔር ይመስገን	*Dehna Egzabher yemesgen*

ማታ *(Evening)*

ሀ. ጤና ይስጥልኝ	*Tenayestelejne*
ለ. ጤና ይስጥልኝ	*Tenayestelejne*
ሀ. እንደምን አመሹ?	*Endemen Ameshu?*
ለ. ደህና እግዚአብሔር ይመስገን	*Dehna Egzabher yemesgen*

ምዕራፍ ሁለት ሀ

ትውውቅ

ሐኪም ጤና ይስጥልኝ

ታካሚ ጤና ይስጥልኝ ዶክተር

Source: Beth Restrick

ሐኪም ስሜ ዶ/ር ማኀሌት ነው የእርስዎስ ማን ነው?

ታካሚ ስሜ ነቢያት ነው

ሐኪም እንደ ምን አሉ?

ታካሚ በጣም ደህና ነኝ እርስዎስ?

ሐኪም እኔም በጣም ደህና ነኝ ስለጠየቁኝ አመሰግናለሁ ከየት ኖት?

ታካሚ እኔ ከአዲስ አበባ፥ ኢትዮጵያ ነኝ

ሐኪም ዕድሜዎ ስንት ነው?

ታካሚ ሠላሳ ዓመቴ ነው

ሐኪም ጥሩ ነው በአሁኑ ጊዜ መድኃኒት ይወስዳሉ?

ታካሚ አይ አልወስድም

ሐኪም የማይስማማዎት መድኃኒት አለ?

ታካሚ አይ የማውቀው የለም

ሐኪም ስለዚህ ችግርዎ ምንድን ነው?

መልመጃ (*Exercise*)

ትውውቅ (*Introductions*)

1. **ለወንድ ጓደኛ** *(Male Informal)*

ስሜ ______ ነው

ሀ. ስምህ ማን ነው?
ለ. ስሜ ጥላሁን ነው

ሀ. ስሙ ማን ነው?
ለ.ስሙ አሌክስ ነው

2. **ለሴት ጓደኛ** *(Female Informal)*

ሀ. ስምሽ ማን ነው?
ለ. ስሜ ርብቃ ነው

ሀ. ስሟ ማን ነው?
ለ. ስሟ ርብቃ ነው

3. **አክብሮት (ለሴትና ለወንድ)** *(Formal M & F)*

ሀ. ስምዎ ማን ነው?
ለ. ስሜ ፕሮፌሰር ተስፋዬ ነው

ሀ. ስማቸው ማን ነው?
ለ. ስማቸው ፕሮፌሰር ተስፋዬ ነው

ሀ. ስምዎ ማን ነው?
ለ. ስሜ ፕሮፌሰር ሜሪ ነው

ሀ. ስማቸው ማን ነው?
ለ. ስማቸው ፕሮፌሰር ሜሪ ነው

4. **የብዙ ቁጥር (ለወንድና ለሴት)** *(Plural M & F)*

ሀ. ስማችን ማን ነው?
ለ. ስማችሁ ኑሩና አብዱል ነው

ሀ. ስማቸው ማን ነው?
ለ. ስማቸው ኤልሳቤጥና ጥላሁን ነው

<u>መልመጃ</u> (*Exercise*)

ክፍት ቦታዎችን በተስማሚ ፊደሎች ወይም ቃሎች ሙሉ

Fill in the blanks with the appropriate letters or words

1. ስሜ ታሪክ _____ ነው/ነን/ናቸው

2. ስሙ ዳንኤል _____ ነን/ናቸው/ነው

3. ስማቸው ፕሮፌሰር እስቲቨን ______ ናቸው/ነን/ነው

4. ስሚ ራሄል______ ነው/ነን/ናቸው

5. ስማችን ሰይፉና ጥላሁን_____ ነው/ነን/ናቸው

6. ኑሩ እንደምን አደር_______ ሩ/ክ/አደራችሁ

7. ኤሊዛቤት እንደምን አደር_______ ክ/ሽ/ሩ

8. ጽዮን እና ነቢል እንደምን አደራ______ ሩ/ችሁ/ክ

ምዕራፍ ሁለት ለ

ፍቃድ መጠየቅ

ታካሚ	ከሥራ ፍቃድ ለመውሰድ እፈልጋለሁ እባክዎን ሊረዱኝ ይችላሉ?
ሐኪም	አዎ እንዴታ! ለምን ያህል ጊዜ ነው ፍቃድ የሚፈልጉት?
ታካሚ	ሁለት ሳምንት
ታካሚ	እሺ ነርሷ ታዘጋጅልዎትና እኔ እፈርምበታለሁ
ሐኪም	ከእረፍትዎ በኋላ ካልተሻሎት ተጨማሪ የእረፍት ፍቃድ እንጽፍልዎታለን
ታካሚ	እሺ እንደዚያ አደርጋለሁ አመሰግናለሁ

መልመጃ *(Exercise)*

1. **ፍቃድ መጠየቅ** *(Taking Leave)*

በክፍት ቦታዎች ላይ ትክክለኛ አባባሉን ጻፉ
Translate the following words

ቃላት	Vocabulary
ከሥራ ፍቃድ	
ከሥራ ፍቃድ ለመውሰድ	
እረፍት	
ፍቃድ	
ለምን ያህል ጊዜ	
ለሕመም ፍቃድ	
ለመውለድ ፍቃድ	

2. **ስንብት** *(Departing)*

ጥዋት *(Morning)*

ደህና አርፍድ — ወንድ ጓደኛ *(Male friend informal)*

ደህና አርፍጂ — ሴት ጓደኛ *(Female friend informal)*

ደህና ያርፍዱ — አክብሮት (ወ/ሴት) *(Formal male/female)*

ደህና አርፍዱ — ብዙ ቁጥር (ወ/ሴት) *(Plural male female)*

ከሰዓት በኋላ *(Afternoon)*

ደህና ዋል	ወንድ ጓደኛ *(Male friend informal)*
ደህና ዋይ/ ደህና ዋዪ	ሴት ጓደኛ *(Female friend informal)*
ደህና ይዋሉ	አክብሮት (ወ/ሴት) *(Formal male/female)*
ደህና ዋሉ	ብዙ ቁጥር (ወ/ሴት) *(Plural male/female)*
መልካም ቀን	አጠቃላይ *(All gender)*

ማታ/ምሽት *(Evening)*

ደህና አምሽ	ወንድ ጓደኛ *(Male friend informal)*
ደህና አምሺ	ሴት ጓደኛ *(Female friend informal)*
ደህና ያምሹ	አክብሮት (ወ/ሴት) *(Formal male/female)*
ደህና አምሹ	ብዙ ቁጥር (ወ/ሴት) *(Plural male/female)*
መልካም ምሽት	አጠቃላይ *(All gender)*

ማታ/ምሽት *(Night)*

ደህና እደር	ወንድ ጓደኛ *(Male friend informal)*
ደህና እደሪ	ሴት ጓደኛ *(Female friend informal)*
ደህና ይደሩ	አክብሮት (ወ/ሴት) *(Formal male/female)*
ደህና እደሩ	ብዙ ቁጥር (ወ/ሴት) *(Plural male/female)*
መልካም ምሽት	አጠቃላይ *(All gender)*

3. በክፍት ቦታዎች ላይ ትክክለኛ አባባሉን ጻፉ

Write the correct forms in the blank spaces

ጥዋት *(Morning)*

________________ ወንድ ጓደኛ *(Male friend informal)*

________________ ሴት ጓደኛ *(Female friend informal)*

________________ አክብሮት (ወ/ሴት) *(Formal male/ female)*

________________ ብዙ ቁጥር (ወ/ሴት) *(Plural male/ female)*

ረፋድ *(Late Morning)*

________________ ወንድ ጓደኛ *(Male friend informal)*

________________ ሴት ጓደኛ *(Female friend informal)*

________________ አክብሮት (ወ/ሴት) *(Female friend informal)*

________________ ብዙ ቁጥር (ወ/ሴት) *(Plural male/ female)*

ከሰዓት በኋላ *(Afternoon)*

________________ ወንድ ጓደኛ *(Male friend informal)*

________________ ሴት ጓደኛ *(Female friend informal)*

________________ አክብሮት (ወ/ሴት) *(Female friend informal)*

________________ ብዙ ቁጥር (ወ/ሴት) *(Plural male/ female)*

ማታ/ምሽት *(Evening)*

________________ ወንድ ጓደኛ *(Male friend informal)*

________________ ሴት ጓደኛ *(Female friend informal)*

________________ አክብሮት (ወ/ሴት) *(Female friend informal)*

________________ ብዙ ቁጥር (ወ/ሴት) *(Plural male/ female)*

4. በክፍት ቦታዎች ላይ ትክክለኛ አባባሉን ጻፉ

Translate the following words

ቃላት ቀን	Vocabulary *Parts of the Day*
ማለዳ	
ጥዋት	
ቀትር	
ከሰዓት በኋላ	
ማታ	
ሌሊት	

ቃላት ቀን	Vocabulary *Parts of the Day*
ዛሬ	
ነገ	
ከነገ ወዲያ	
ትናንትና	
ከትናንተና ወዲያ	

ቃላት ሳምንት	Vocabulary *Parts of the Week*
የዛሬ ሳምንት	
የሚቀጥለው ሳምንት	
ከሳምንት በኋላ	
ከአንድ ሳምንት በኋላ	
ያለፈው ሳምንት	
ከአንድ ሳምንት በፊት	

ቃላት ወር	Vocabulary *Month*
የዛሬ ወር	
የሚቀጥለው ወር	
ከወር በኋላ	
ከአንድ ወር በኋላ	
ከአንድ ወር በፊት	
ያለፈው ወር	

ቃላት **ዓመት**	**Vocabulary** ***Parts of the Year***
የዛሬ ዓመት	
በዚህ ዓመት/ዘንድሮ	
ከአንድ ዓመት በኋላ	
ያለፈው ዓመት/ አምና	
ባለፈው ዓመት	

ቃላት **ምኞት**	**Vocabulary** ***Wishes***
መልካም ቀን	
መልካም ምሽት	
መልካም አዳር	
መልካም የሳምንት መጨረሻ	
መልካም አዲስ ዓመት/ እንቁጣጣሽ	
መልካም ገና/ መልካም ልደት	
መልካም ፋሲካ	
መልካም ጥምቀት	
መልካም መውሊድ	
መልካም ኢድ	
መልካም ልደት	

ምዕራፍ ሦስት

ቤተሰብ

ተማሪ አማዬ እና አባዬ አንድ ቁም ነገር ላናግራችሁ እችላለሁ?

ቤተሰብ አዎ እንዴታ!

ተማሪ ከጥቂት ጊዜ ወዲህ ትንሽ የሚያሳስበኝ ነገር አለ ሐኪም ማየት እንዳለብኝ እገምታለሁ

ቤተሰብ ለምን?

ተማሪ ትምህርት ቤት ውስጥ በቂ ትንፋሽ አላገኘሁም ራሴን ያዞረኛል ትናንትና ራሴን እንደ መሳት አድርጎኝ

Source: Beth Restrick

ወንድም እንደ ምን ነህ? ደህና ነህ?

ተማሪ አዎን! አዎን ሁሉ ነገር ሰላም ነው

ወንድም	በእግር ኳስ ጨዋታ ማህል አቋርጠህ እንደ ወጣህ አስተውያለሁ

ሁላችንም አሳስቦናል ደህና እንድትሆን ነው የምንፈልገው

ተማሪ	አዎ ልክ ነው ለእኔም አስደንግጦኛል ምን እንደማደርግ አላውቅም

ወንድም	ሐኪም ማየት ጥሩ ሃሳብ አይመስልህም?!

ቤተሰብ	አዎ እኛም ይህንን ለማድረግ ነው ያሰብነው ቀጠሮ አስይዥላሁ

(በሚቀጥለው ቀን ወደ ሐኪም ቤት ሄዱ)

ሐኪም	ሰላም ፍጹም ዛሬ ካንቺ ጋር ማን አለ?

ታካሚ	ሰላም ዶክተር እናቴና አባቴ አሉ

ሐኪም	ሰላም እንደምን አላቸሁ እኔ ዶ/ር ማሳሌት እባላለሁ

ስላገኘኋችሁ ደስ ብሎኛል

ቤተሰቦች	ዶ/ር ማኅሌት እኛም ስላገኘኖት ደስ ብሎናል

ሐኪም	ባደረግነው የክትትል ምርመራ ውጤት የደም ግፊትዎ ዝቅተኛ

ነው ይህ በቤተሰብ ውስጥ ያለ ነው?

ታካሚ	አዎን በእናቴ ቤተሰብ ውስጥ የደም ግፊት ዝቅተኝነት ታሪክ አለ

Source: Beth Restrick

ሐኪም እሺ የአመጋገብ ዘይቤአችሁን መጠንቀቅ አለባችሁ

ብዙ ውሃ መጠጣት አለባችሁ እና በምግብ ውስጥ የጨው ብዛት መጠንቀቅ አለባችሁ ይህ በእንደዚህ የሚቀጥል ከሆነ መድኃኒት ላዝለችሁ እችላለሁ ነገር ግን በአሁን ጊዜ አያስፈልጋችሁም

ታካሚ እሺ በጣም አመሰግናለሁ

ምዕራፍ አራት

ጤንነት እና ብቃት

ታካሚ ሰላም ዶክተር ጤናማ የአኗኗር መንገድ ለመጀመር

ምን ምን ማድረግ አለብኝ?

ሐኪም አመጋገብ ላይ መጠንቀቅ ፍራፍሬዎችንና አትክልቶችን መመገብ

ግሉኮሶን መቆጣጠር÷ከመጠጥና ጣፋጭ ምግቦች መወገድ÷

ካርቦሃይድሬት ያላቸውን ምግቦች ማስወገድ ለምሳሌ ድንች

በተጨማሪም የስፖርት ልምምድ በሳምንት ቢያንስ ሦስት ቀን

አንዳንድ ሰዓት ማድረግ÷ በመጨረሻም በቂ እንቅልፍ ማግኘት

አለብዎት እኔ እምመክረው ቢያንስ የሰባት ሰዓት እንቅልፍ ነው::

Source: Beth Restrick

ታካሚ ዶክተር በጣም እሠራለሁ ከቤተሰብ ኃለፊነት በተጨማሪ ሥራ ታክሎበት ይህን ሁሉ ለማድረግ ይከብደኛል

ሐኪም እረዳሃለሁ ብዙ ጊዜ ከቀንህ ላይ ሳይወሰድ ለጤንነት የሚሆኑ እንቅስቃሴዎች ማድረግ በብዙ መንገድ ይቻላል ይህ ሁሉ ከእቅድና ፕላን ማድረግን መማር ጋር የተያያዘ ነው ትናትና ይህን የተመለከተ ጽሑፍ ሳነብ ነበር

Source: Mustapha Kurfi

ታካሚ ይህንን ጽሑፍ ለእኔም ሊያካፍሉኝ ይችላሉ?

ሐኪም አዎ በአጋጣሚ በቂ ቅጂ በር መግቢያው ጋር ያለችው አስተናጅ ጋ ማግኘት ይቻላል

ታካሚ እሺ በጣም አመሰግናለሁ

ሐኪም ማስታዎስ ያለብዎት ጤናማ አኗኗር ዘዴ ሥነ ልቦናዊና

አዕምሮያዊ ጤንነትን ያካትታል ውስጣዊ አጀማመር ለአጠቃላይ

ጤንነት ትልቅ ለውጥ አለው ይህንን ማድረግ የሚቻለው የራስን

ሰውነት ጥንቃቄ በማድረግ ብቻ ሳይሆን ከጥሩ ሰዎች ጋር በመዋልም፥

ጭንቀትን ማስወገድ የሚቻልበትን ዘዴ ማጤን አዕምሮን ማረጋጋት

ጭምር ነው

ታካሚ ይህንን ከዚህ በፊት አስቤው አላውቅም

ሐኪም አዎ ጥናቶች አሉ ድግግሞሽ የሆኑ ቀኖችን በእንቅስቃሴ በማስውገድ

ወይም በመተካት አዕምሮን ማንቀሳቀስ ይቻላል፡፡ ይህንንና ሌሎች

ጠቃሚ ጉዳዮችን በጥናቱ ጽሑፎች ላይ ማግኘት ይቻላል

ታካሚ ግሩም ነው በእርግጥም ጸሑፎቹን አነባለሁ

<u>መልመጃ (Practice)</u>

1. ጤንነት እና ብቃት (Personal Health and Wellbeing)

ቃላት (Vocabulary)

የሰውነት ክፍሎች	Parts of the Body Pronunciation
1. እጅ	*ïj*
2. ትከሻ	*tïkäša*
3. ግንባር	*gïnbar*
4. አንገት	*angät*
5. የእጅ ጣት	*yäïj t'at*
6. አ ውራጣት	*awra t'at*
7. ክርን	*Kïrn*
8. ጡት	*t'ut*
9. ሆድ	*hod*
10. ጭን	*č'ïn*
11. ጉልበት	*gulïbät*
12. እግር	*ïgïr*
13. የእግር ጣት	*yäïgïr t'at*
14. ባት	*bat*
15. ቁርጭምጭሚት	*k'urïč'ïmïč'ïmit*
16. ቂጥ	*k'it' (impolite)*
17. መቀመጫ	*mäk'ämäč'a (euphemisim)*
18. ወገብ	*wägäb*
19. ተረከዝ	*täräkäz*

2.1 ውጋትና ሕመም አገላለጽ *(Expressing Aches and Pains)*

ነጠላ *(nät'äla) Singular*		ብዙ *(Bïzu) Plural*	
አዎንታ *(Affirmative)*	**አፍራሽ** *(Negative)*	**አዎንታ** *(Affirmative)*	**አፍራሽ** *(Negative)*
እኔ *ïne* **ያመኛል** *yamäňal*	**አያመኝም** *ayamäňïm*	**እኛ** *ïňňa* **ያመናል** *yamänal*	**አያመንም** *yamänïm*
አንተ *anta* **ያምሃል** *yamïhal*	**አያምህም** *ayamïhïm*		
አንቺ *anči* **ያምሻል** *yamïšal*	**አያምሽም** *ayamïšïm*	**እናንተ** *ïnnantä* **ያማችኋል** *yamhačïwal*	**አያማችሁም** *ayamačhum*
እርስዎ *ïrswo* **ያሞታል** *yamïwotal*	**አያሞትም** *ayamotïm*	**እነሱ** *ïnnäsu* **ያማቸዋል** *yamačäwal*	**አያማቸውም** *ayamačäwïm*
እሱ *ïssu* **ያመዋል** *yamäwal*	**አያመውም** *ayamäwïm*		
እሷ *ïsswa* **ያማታል** *Yamatal*	**አያማትም** *ayamatïm*		
እሳቸው *ïssačäw* **ያማቸዋል** *Yamačäwal*	**አያማቸውም** *ayamačäwïm*		

2.2 ውጋትና ሕመም አገላለጽ *(Expressing Aches and Pains)*

ይወጋኛል *yïwägaňal*	*I have a sharp pain*
ያቃጥለኛል *yak'at'läňal*	*I have a heartburn*
ያዞረኛል *yazoräňal*	*I feel dizzy*

ሕመም አመልካች *Pain Markers*	**ሕመም አመልካች በሰውነት ክፍሎች** *Using Pain Markers for Body Parts*
ራሴን *rasen*	**ያዞረኛል** *yazoräňal*
ሆዴን *hoden*	**ያቃጥለኛል** *yak'at'läňal*
አይኔን *aynen*	**ያመኛል** *yamäňal*
ጥርሴን *t'ïrsen*	**ይወጋኛል** *yïwägaňal*

3. የሐኪም ጥያቄዎች *(Doctor's Questions)*

ምን ሆነሃል? *mïn honähal?*	*What's wrong with you?* *(Male Informal)*
ምን ሆነሻል? *mïn yïsämahal?*	*What's wrong with you?* *(Female Informal)*
ምን ሆነዋል? *mïn honwäal?*	*What's wrong with you?* *(Formal Male & Female)*

መቼ ጀመረህ? *mäče jämärähe?*	*When did it start?* *(Male Informal)*
መቼ ጀመረሽ? mäče jämäräš?	*When did it start?* *(Female Informal)*
መቼ ጀመረዎት? *mäče jämäräwot?*	*When did it start?* *(Formal Male & Female)*

4. በሃኪምና በበሽተኛ መካከል ውይይት ጻፉ

Create a dialogue between a doctor and a patient

ሃኪም (*hakim):*

____

ታካሚ *(takami):*

____

ሃኪም (*hakim):*

____

ታካሚ *(takami):*

____

ሃኪም (*hakim):*

____

ታካሚ *(takami):*

____

ሃኪም (*hakim):*

____

ታካሚ *(takami):*

____

5. ቃላት (*Vocabulary*)

በሽታዎች *bäšïtawoč*	***Diseases***
ወባ *wäba*	*malaria*
ተስቦ *täsïbo*	*typhoid*
ሳንባ ነቀርሳ *sanba näk'ärsa*	*tuberculosis*
ደም ግፊት *däm gïfit*	*blood pressure*
ጨጓራ č'ägwara	*gastritis*
የኩላሊት በሽታ *yäkulalit bäšïta*	*kidney problem*
ልብ ድካም *lïb dïkam*	*heart problem*
ኤች አይ ቪ/ኤድስ	*HIV/AIDS*
አሜባ *ameba*	*amoeba*
ቁርጥማት *k'urït'ïmat*	*arthritis / rheumatism*

ምልክቶች *mïlïkïtoč*	***Symptoms***
ትኩሳት *tïkusat*	*fever*
ራስ ምታት *ras mïtat*	*headache*
ማቅለሽለሽ *mak'ïläšläš*	*nausea*
ተቅማጥ *täk'ïmat'*	*diarrhea*
ትውከት *tïwïkät*	*vomiting (noun)*

ማስመለስ *masmäläs/ mastawäk*	*vomit (verb)*
ማንቀጥቀጥ *mank'ät'k'ät'*	*shivering*
ቁርጠት *k'urït'ät*	*stomach cramp*

6. የክሊኒክ ቃላት (*Clinic Vocabulary*)

ሕክምና *(hïkïmïna)*	***Treatment***
ታካሚ *takami*	*patient*
የሰውነት ፈሳሽ *yäsäwïnät fäsaš*	*body fluids*
ማረፊያ *maräfiya*	*waiting room*
ካርድ *kard*	*registration card*
ጤና ጣቢያ *t'ena t'abiya*	*health center*
ተራ /ወረፋ *tära/ wäräfa*	*turn*
መርፌ *märfe*	*injection, shot, syringe*
መድሃኒት *mädhanit*	*medicine*
ክኒን *kïnin*	*tablets*
ፋሻ *faša*	*bandage*
ደም *däm*	*blood*
ሰገራ *sägära*	*stool*
ሽንት *šïnt*	*urine*

ምርመራ *mïrmära*	*medical examination*
ጤና *t'ena*	*health*
ቁስል *k'usïl*	*wound*
ክትባት *kïtïbat*	*vaccination*
አሞኛል *amoňal*	*I am not feeling well*
ተጎድቻለሁ *t'ägodechlehu*	*I am injured*
እግሬን *ïgren*	*my foot or leg*
እጄን *ïjen*	*my hand or arm*
ቆረጠኝ *k'orät'äň*	*I have a stomach pain*
ወጋኝ *wägaň*	*I am in pain*

7. እርዱኝ/ እርዳታ *(Asking & Rendering Help)*

- **እርዱኝ** *(ïrduň)*
  Help me

- **ሃኪም ቤት ውሰዱኝ** (*hakim bet wïsäduň*)
  Take me to a clinic/ hospital

- **ምንህን ነው?** (*minïhïn näw?)*
  What hurts? (Male)

- **ምንሽን ነው?** (*minïšïn näw?)*
  What hurts? (Female)

8. **ገጸ ባህርይ ጭውውት** (*Role Play*)

ውይይት (*Dialog 1*)

ገጸ ባህርይ 1፡ **ምን ሆንክ?** (*mïn honk?*)

ገጸ ባህርይ 2፡ **ትንሽ አሞኛል** (*tinïš amoňal*)

ገጸ ባህርይ 1፡ **ምንህን ነው?** (*minïhïn näw?*)

ገጸ ባህርይ 2፡ **ጨጓራዬን** (*č'ägwarayen*)

ገጸ ባህርይ 1፡ **እንዴት ነው አሁን እየተሻለህ ነው?**

(*ïndet näw ahun ïyätäšaläh näw?*)

ገጸ ባህርይ 2፡ **አዎ እግዚአብሔር ይመስገን እየተሻለኝ ነው**

(*awo ïgziabher yïmäsgän ïyätäšaläñ näw*)

ገጸ ባህርይ 1፡ **አይዞህ እግዚአብሔር ይማርህ** (*ayzoh ïgziabher yïmarïh*)

ገጸ ባህርይ 2፡ **አሜን** (*amen*)

9. **ሀ ን ከ ለ አዛምዱ (***Match Column A with Column B*)

ሀ	**ለ**
1. **እግዚአብሔር ይማርህ** (*ïgziabher yïmarïh*)	**ሀ. አዎ ተሽሎኛል** (*awo täšïloñal*)
2. **ምን ሆንክ?** (*mïn honk?*)	**ለ. ሆዴን** (*hoden*)
3. **ምንህን ነው?** (*minïhïn näw?*)	**ሐ. አሜን** (*amen*)
4. **ተሻለሽ** (*täšaläš?*)	**መ. ወጋኝ** (*wägañ*)

10. ስሜት ገላጭ ቃላት (*Vocabulary for Emotion)*

መሰረት (*Infinitive*)	ግስ (*Verb)*	ስም (*Noun)*	ቅጽል (*Adjective)*
ማዘን *mazän (to be sad)*	አዘነ *azänä*	ሀዘን *hazän*	አዛኝ *azañ*
መናደድ *mänadäd (to be angry)*	ተናደደ *tänadädä*	ንዴት *nïdet*	ተናዳጅ *tänadaj*
መደሰት *mädäsät (to be happy)*	ተደሰተ *tädäsätä*	ደስታ *dästa*	ደስተኛ *dästäňa*
መደንገጥ *mädängät'(to be scared)*	ደነገጠ *dänägät'ä*	ድንጋጤ *dinïgat'e*	ድንጉጥ *dinïgut'*
መሰልቸት *mäsälčät (to be bored)*	ሰለቸ *säläčä*	ስልቹ *sïliču*	አሰልቺ *äsälč*
መናፈቅ *mänafäk' (to miss)*	ናፈቀ *nafäk'ä*	ናፍቆት *nafk'ot*	ናፋቂ *nafak'i*

ምዕራፍ አምስት

መታመም

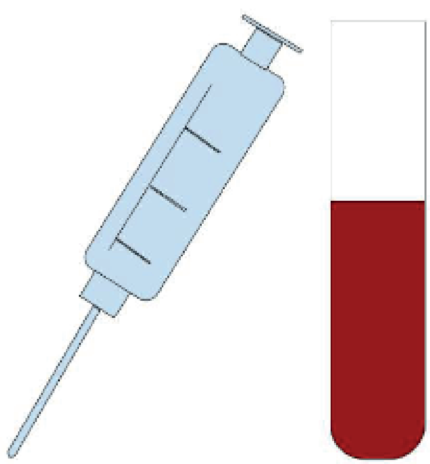
ታካሚ	እንደ ምን አደሩ ዶክተር? ከቅርብ ጊዜ ወዲህ ሆዴን ያመኛል ጥሩ ስሜት የለኝም

ሐኪም	ባለፉት ቀኖች ምንድን ነው የተመገቡት?

ታካሚ	ጓደኛዬ ቤት ሄጄ ነበር ብዙ ቅመም የበዛበት ምግብ በላሁ በርበሬም በብዛት ነበረበት። ቤቴ ስመለስ ማቅለሽለሽና ማስታወክ አጋጠመኝ

ሐኪም	ምን ያህል ጊዜ ሆኖት?

ታካሚ	አሁን ሁለት ቀን ሆኖታል



Source: Jennifer Erem

ሐኪም	ለምንድን ነው ወዲያውኑ ያልመጡት?

ታካሚ	ቶሎ የሚሻለኝ መስሎኝ ነበር ግን የማስታወቁ ሁኔታ አላቆመም ስለዚህ አሳሳቢና አስጊ ሆነብኝ

ሐኪም	አንዳንድ ምርመራዎች እናደርግና በሰውነት ውስጥ ተጨማሪ ችግሮች

እንዳሉ እናያለን

ታካሚ እሺ በጣም አመሰግናለሁ

ሐኪም የምርመራ ውጤቱ ደርሷል የሚያሳስብ ነገር የለም ግን
የችግሩ መንስኤ ከምግብ መሆኑን ያመላክታል

ታካሚ የእግዚአብሔር ያለህ! ይህ ምን ይባላል?!

ሐኪም ምንም አያሳስቦት ይህ አብዛኛውን ጊዜ ከምግብ መመረዝ ይባላል

ይህም ምግቦች በሕዋሳት ሲበከሉ የሚከሰት ነው

ተውከቱና ማቅለሽለሹ ከሰውነቶ ሥርዓት ውስጥ የቀሩትን

ሕምዝ /Toxin/ ሲያስወግድ ነው

ታካሚ መውሰድ ያለብኝ መድኃኒት አለ?

ሐኪም ምግብ መመረዝ በራሱ የሚለቅ ነው ሰውነታችን የተበከለውን

ሕዋስ ሲያስወግድ ነው ቀለል ያለ ምግብ እንደ የተጠበሰ ዳቦ÷

ብስኩት÷ እና ሱፕ ይመገቡ በተጨማሪም ብዙ ውሃ ይጠጡ

ሰውነቶ የውሃ እጥረት እንዳያጋጥመው÷ እረፍትም ያድርጉ

እስከ የሚቀጥለው ሳምንት ድረስ ካልተሻለዎ እባክዎን

ተመልሰው ይምጡ

ታካሚ እሺ አመሰግናለሁ እግዚአብሔር ይስጥልኝ

ምዕራፍ ስድስት

የምርመራ ውጤት እና ሕክምና

ሐኪም ጤና ይስጥልኝ ምን ልርዳዎት?

ታካሚ ጥሩ ስሜት አይሰማኝም ራስ ምታት፥ የዓይን ብዥታ
እና ድክመት አለኝ

ሐኪም እሺ ምን ያህል ጊዜ ሆኖታል?

ታካሚ ጥቂት ሳምንቶች ሆኗል

ሐኪም የደም ምርመራ አድርገን ሰውነቶ ውስጥ
ምን እንደ ተፈጠረ እንመለከታለን

ታካሚ መልካም አመሰግናለሁ

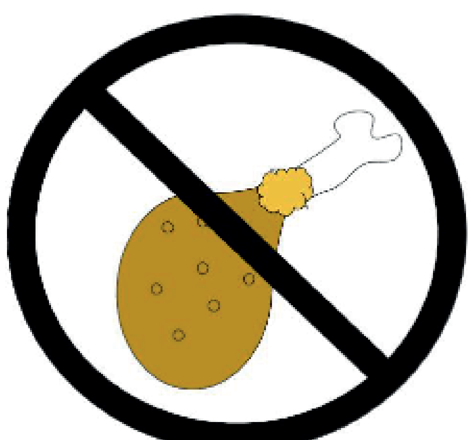
የላቦራቶሪ ምርመራዎች ተከናውነው ውጤቱ አልቋል

Source: Beth Restrick

ሐኪም የደም ግፊትዎ ከመደበኛው ቦታ በጣም ከፍ ብሏል

ታካሚ የደም ግፊቴ ከፍ እንዲል የሚያደርገው ምክንያት
ምንድን ነው?

ሐኪም	ይህ ነው ለማለት በጣም ያዳግታል ከቤተሰብ የተዛመደ ሊሆንም ይችላል ስለዚህ ይህም መነሻው ሊሆን ይችላል
ታካሚ	ይህን ለመከላከልና ወደ መደበኛው ቦታ ለማምጣት ምን ማድረግ አለብኝ?
ሐኪም	ዋነኛው የአመጋገብና የእንቅስቃሴ ሁኔታ ነው
ታካሚ	ቀይ ሥጋ በጣም እበላለሁ
ሐኪም	ቀይ ሥጋ መመገብዎን እንዲቀንሱ እመክርዎታለሁ ቀይ ሥጋ መመገብ ቀስ በቀስ የልብ በሽታ ያስከትላል
ታካሚ	እሺ ስለ ሥጋው የሰጡኝ ምክር በጣም አመሰግናለሁ በተቻለኝ መጠን ከቀይ ሥጋ መመገብ ለመቆጠብ ጥረት አደርጋለሁ
ሐኪም	ሌላ በተጨማሪ የሚያደርጉት ንቁህ መሆን÷ እንቅስቃሴ ማድረግ÷ በቂ እንቅልፍ እንዲኖሮት÷ መጠጥና ማጨስ መቀነስ በጥቅሉ ማቆም



Source: Jennifer Erem

ታካሚ	ለነዚህ ጠቃሚ ጥቆማዎች ሁሉ በጣም አመሰግናለሁ
ሐኪም	ምንም ችግር የለም በጥቂት ሳምንት ውስጥ ቀጠሮ አደርግሎትና ክትትል ምርመራ እናደርጋለን መድኃኒት የሚያስፍልጎት መሆኑንም እናያለን
ታካሚ	እሺ መልካም ነው በጥቂት ሳምንት ውስጥ አዮታለሁ መልካም ቀን!
ሐኪም	ግሩም! አመሰግናለሁ እንዲሁም ለእርስዎ መልካም ቀን!

<u>**መልመጃ** *(Practice)*</u>

የምርመራ ውጤት እና **ሕክምና** (*Diagnosis and Treatment)*

1. **ወጋኝ**

   I am in pain

2. **ምኖትን ነው የሚያምዎት**?

   Where does it hurt?

3. **ጉሮሮዬን አሞኛል ትኩሳት አለኝ**

   My throat hurts. I have a fever.

4. **ለረጅም ጊዜ ትካዜ ውስጥ ነበርኩ**

   I have been depressed for a long time.

5. **በሽተኛ ውሻ ነከሰኝ**

   A dog with rabies attacked me.

ምዕራፍ ሰባት

የእናት ጤና፥ እርግዝእና ልጅ መውለድ

ሐኪም የመውለጃ ጊዜዎ ካለፈ ጥቂት ቀኖች አልፏል እንዴት ኖት?

ታካሚ የጀርባ ውጋት አለኝ እግሮቼም እንዳበጡ ናቸው ሌላ የሚያሳስበኝ የለም

ሐኪም የእግሮችን እብጠት ለመቀነስ ጋደም በሚሉበት ጊዜ

እግሮችን ከፍ ያድርጉት በተጨማሪም ብዙ ፈሳሽ ይጠጡ

ታካሚ እሺ ከቅርብ ጊዜ ወዲህ የጀርባዬ ውጋት እየጨመረ ነው

ሐኪም ምን መሆን እንሚገባ እናጤናለን በሚቀጥሉት ጥቂት ቀናት ውስጥ ካልተሻሎት መደረግ ያለበትን ሕክምና እናደርጋለን

ታካሚ ልጆቼም የተገላገሉት የወሊድ ጊዜያቸው ካለፈ በኋላ ነው እኔም

በመደበኛ ለመወለድ ስለምፈልግ ትንሽ እታገሳለሁ

Source: Mustapha Kurfi

ሐኪም የሚሉት ይገባኛል ማራዘሙ ከፍተኛ አደጋ እንደሚያስከትል

በግምት ውስጥ በመውሰድ እናም ለረስዎና ለሚወለደው ሕጻን

ጤንነት ሲባል እርስዎን ለማገላገል አስፈላጊ የሆኑ አማራጮችን

እንወስዳለን

ታካሚ ለአሁን እሺ ግን ቆይቼ አስፈላጊውን አማራጭ ለመውሰድ

ዝግጁ ነኝ

ሐኪም ይህ ጥሩ ነው ያሉትን አማራጮች ማወቅና መዘጋጀት

ተገቢና አስፈላጊ ነው በመደበኛ መንገድ ለመገላገል ብዙ

አማራጮች አሉ ለመገላገል በሚጠብቁበት ጊዜም እነዚህን

አማራጮች ከግንዛቤ ውስጥ ያስገቡ

ታካሚ እሺ ዶክተር እርስዎ እንዳሉት

ሐኪም የእርስዎን ፍላጎት አከብራለሁ እናም በሰላም እንዲገላገሉ

ምኞቴም ነው ፍላጎቶ ሁሉ በልቤ ውስጥ አለ ይህ መረጃ በመደበኛ

ለመገላገል ሚያስረዳ ነው (ዶክተሩ ለታካሚው ይሰጣቸዋል)

ክትትሉ ከዚህ ይጀምራል

ታካሚ ውሃ ፈሰሰ

ሐኪም እንግዲህ ብዙ የሚያስጠብቀን ነገር የለም ነርስ ጥሩ

ነርስ ወ/ሮ ዓልማዝ እዚህ ተሽከርካሪ ወንበር ላይ ይቀመጡ ማዋለጃ ክፍል እዎስዶታለሁ ቤተሰቦችዎን ለመጥራት ይፈልጋሉ?

ታካሚ አዎ አባክሽን የማዋለጃ ክፍሉን ቁጥር ትነግሪኛለሽ?

እዚያ እንዲመጡ!

ነርስ የምንሄደው ወደ ክፍል ቁጥር 3-12

የስምምነት የሚፈርሙት ወረቀቶች አሉ ከዚያ እናዋልዶታለን

ታካሚ እሺ ውድ ነርስና ዶክተር በጣም አመሰግናለሁ

መልመጃ (*Practice*)

1. ቃላት (*Vocabulary*)

የፅንስ አስተዳደግ	***Embryo Growth***
ፅንስ	*Embryo*
ፅንስ	*Embryo*
ነባዘር	*Sperm*
እንቁላል	*Egg (ovum)*
ውህድህ ዋስ	*Zygote*
ክፍሌህ ዋስ	*Cell division*
ስንጥቀት	*Cleavage*

አሎሎ ፅንስ	*Morula*
ኩስ ፅንስ	*Blastula*
ስር ጉድ ፅንስ	*Gastrula*
ስርጋዴ ፅንስ	*Gastrulation*
ቅድመ ከርስ	*Arhenteron*
ቅድመ ቱሴ	*Blastopore*
ቱሴ	*Anus*
ውጭ ገበር	*Ectoderm*
ውስጥ ገበር	*Endoderm*
መሀል ገበር	*Mesoderm*
ውስጠ ፅንስ	*Blastocoels*
ህዋስ ፅንስ	*Blastomeric*
ውልጠት	*Differentiation*
ስርአ ተነርቭ	Nervous system
ስርአ ተዘውር	*Circulatory system*
ስርአ ተፅዳጅ	*Excretory system*
ስርአ ተጡንቻ	*Muscular system*
ስርአ ተአፅም	*Skeletal system*

- መውለድ ፡ *Childbirth*

- መቼ ነው ለመውለድ የሚያስቡት ?
  When do you expect your baby to be born?

- እንክዋን በሰላም ተገላገሉ
  It is good that God has made you two.

2. **ጥያቄዎች** *(Questions)*

1. የአንድ ፅንስ ህይወት የሚጀምረው መቼና እንዴትስ ነው?

2. የአንድ ፅንስ መጠን ሊጨምር የሚችለው እንዴት ነው?

3. የተለያዩ ቅርፅ ያላቸው ህዋሶች መኖር ለምን አስፈለገ?

4. ሶስቱ የፅንስ እድገት ደረጃዎች ምንድናቸው? አንዱስ ከሌላው በምን ይለያል?

5. ስንት አይነት የፅንስ ግብሮች አሉ? ስማቸውስ ምን ይባላል?

6. ከእያንዳንዱ የጽንስ ግብር የሚፈጥሩትን የሰውነት ክፍሎች ዘርዝር።

7. ከስራቸው የተሰመረባቸውን ቃላት ትርጉም አስረዳ።

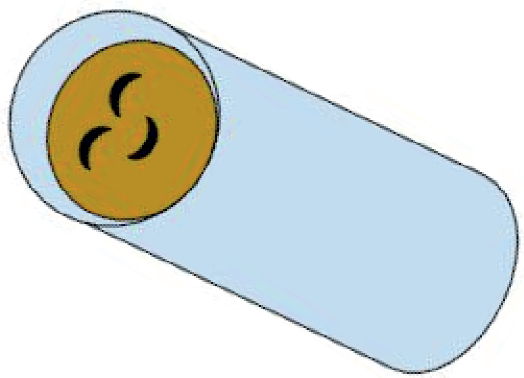
ምዕራፍ ስምንት

ሕጻናት እና ሕጻናት እንክብካቤ

ሐኪም ለልጅዎ አንዳንድ ምርመራዎች ማድረግ አለብን

የታካሚ እናት ልጄ ምን እንዳጋጠመው ማወቅ እፈልጋለሁ አንዳንድ ጥያቄዎች ለመጠየቅ ጊዜ ይኖሮታል?

ሐኪም እንዴታ!



Source: Jennifer Erem

የታካሚ እናት አሁን የደም ምርመራ ማድረግ ምን ጠቀሜታ ይኖረዋል?

ልጄ መርፌ ሲያይ ይበረግጋል

ሐኪም አዎን ብዙ ሰዎች መርፌ አይወዱም የደም ምርመራው ጠቃሚ ነው ችግሩ ምን እንደሆነ ያመላክተናል ልጅዎ ያለበትን ሁኔታ የሚያመላክት ብዙ ነገሮች ሊኖሩ ይችላሉ በትክክል ልጅዎን እንድመረምረው ውጤቱን በትክክል ማወቅ አለብኝ አስፈላጊ ሆኖ ከተገኘም መድኃኒት አዘልታለሁ

የታካሚ እናት	ይህንን በሌላ መንገድ ማከም ይቻላል?
ሐኪም	ሌላ መንገድ ቢኖር ኖሮ ሃሳቡን አካፍሎት ነበር
	ያለ ደም ምርመራ ሕጻናትን ማከም በጣም አስቸጋሪ ነው ሕጻናትን ስለ በሽታቸው ልንጠይቃቸው አንችልም ያለውን ችግር አለማወቅና አለመረዳት ለታካሚው ጉዳት አለው ስለዚህ የደም ምርመራውን ማካሄድ አስፈላጊ ነው
የታካሚ እናት	ልጄ ጤነኛ መሆኑን እንዴት አረጋግጣለሁ?
ሐኪም	ልጅዎ በደንብ እነደሚመገብ ማረጋገጥ አለብዎት በደንብ እንዲያድግ ትክክለኛ ንጥረ ነገር ያላቸውን ምግቦች በመመገብ አለበት
የታካሚ እናት	ጡት ላጥባው?
ሐኪም	አዎ ጡት ማጥባት ሕጻኑን ይረዳዋል
የታካሚ እናት	አመሰግናለሁ

<u>መልመጃ</u> *(Practice)*

ጥያቄዎች *(Questions)*

1. የሰው ደም አይነቶች ስንት ናቸው? ስማቸውስ ማን ይባላል?

2. በደም ውስጥ እንግዳ አካሎች የት ይገኛሉ? ስማቸውስ ማን ይባላል?

3. ፀረ እንግዳ አካላቶች የት ይገኛሉ? ስማቸውስ ማን ይባላል?

4. ሁለ ሰጥ የሚባሉ የትኛው የደም አይነት ያላቸው ናቸው? ሁሉ ተቀባይ የሚባሉትስ?

5. የደም አይነትህ ኦ ቢሆን ካንተ ደም ሊቀበሉ የሚችሉ የደም አይነቶች የትኞቹ ናቸው? ላንተ ደም ሊሰጡ የሚችሉትስ? የደም አይነትህ ኤቢ ቢሆንስ? የደም አይነትህ ኤ ቢሆንስ? የደም አይነትህ ቢ ቢሆንስ?

6. የማንም ደም ለማንም ሊሰጥ የማይችለው ለምንድነው? አስረዳ።

7. የሰውን ደም በአራት የደም አይነቶች ለመመደብ የሚያስችለን ነገር ምንድነው?

8. በምንባቡ ውስጥ የተሰመረባቸውን ቃላት ትርጉም አስረዳ።

ምዕራፍ ዘጠኝ

የወጣቶች የአኗኗር ዘይቤ እና ጤንነት

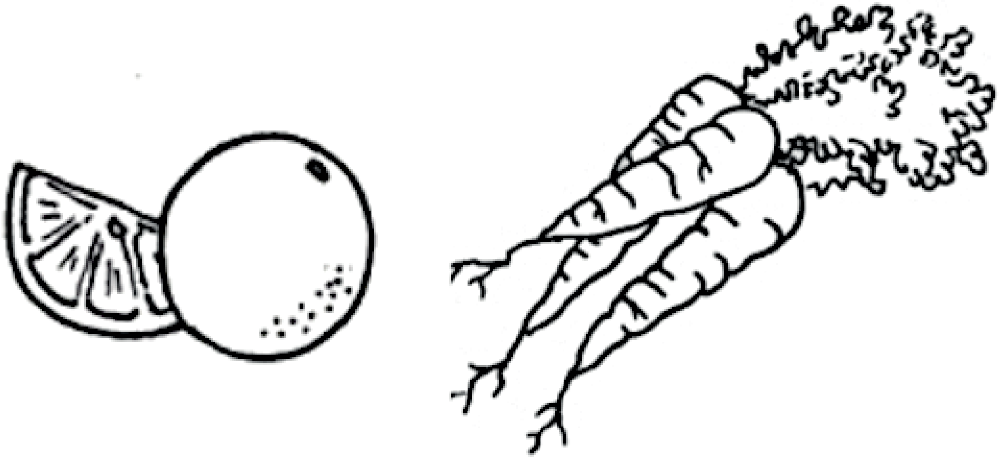
ሐኪም በወጣትነት ጊዜ ጤናማ አኗኗር በጣም አስፈላጊና ጠቃሚ ነው

ታካሚ ማወቅ የሚገባኝ ጠቃሚ የሆኑ ነገሮች ምንድን ናቸው?

ሐኪም በጥሩ ይዞታ ላይ ለመሆን በሳምንት ሦስት ጊዜ ልምምድ ማድረግ አለብዎት ሌላው ከአደንዛዥ እጽዋት፥ ሲጋራና መጥጥ ትክክለኛው ዕድሜ እስኪደርሱ ድረስ መቆጠብ አለብዎት

ታካሚ አልክሆል ለመጠጣት ዕድሜዬ ስንት መሆን አለበት?

ሐኪም ቢያንስ አሥራ ስምንት ዓመት መሆን አለብህ መጠጥ ስትጠጣ ኃለፊነት እንዲሰማህ ያስፈልጋል ገብትህንም እንዳትመርዝ መጠንቅቅ አለብህ



Source: Beth Restrick

ታካሚ ስለዚህ ማወቅ የሚገባኝ ምንድን ነው?

ሐኪም ስለ ትምህርትህ ፥ በቂ እንቅልፍ ስለ ማግኘት እና በደንብ ስለ መመገብ

ታካሚ በቀን ስንት ሰዓት መተኛት አለብኝ?

ሐኪም በየቀኑ ከሰባት እስከ ስምንት ሰዓት መተኛት አለብህ

ታካሚ እሺ ይህ ጥሩ ነው ግን በደከመኝ ቀንስ?

ሐኪም ቀን ሲሆን ጥንካሬ ያስፈልግሃል

ታካሚ አብዛኛውን ጊዜ ጥንካሬ አለኝ ግን አልፎ አልፎ ይደክመኛል

ሐኪም ምን አካባቢ ነው የሚደክምዎትና ጥንካሬ የሚያጡት?

ታካሚ አብዛኛውን ጊዜ ከምሳ ሰዓት በኋላ ነው

ሐኪም　　አልሚና ሰውነት ገንቢ የሆኑ ምግቦችን

እንደ ፓስታ÷አትክልት መመገብ ምን ዓይነት

ምግብ ነው የሚያዘወትሩት?

ታካሚ　　የማዘወትረው የድንች ጥብስ÷ በርገር÷ሳንድዊች ፈጥኖ ደራሽ ምግብ ነው

ሐኪም　　ይህ ነው ችግሩ እንደነዚህ ዓይነት ምግቦች ለጤንነት አስጊ

ከመሆናቸውም ባሻገር ንጥረ ነገር የላቸውም

ታካሚ　　ድካምን ለማስወገድ ቀን መተኛት ጥሩ አይሆንም?

ሐኪም　　አይ መተኛት ይቻላል

ታካሚ　　ምን ያህል ሰዓት መተኛት እችላለሁ?

ሐኪም　　ሰውነትህ ያጠፋውን ኃይል ለመተካት ከሃያ እስከ ሠለሳ ደቂቃ መተኛት ይቻላል

ታካሚ　　ዶክተር ምስጋናዬ በጣም ከፍ ያለ ነው

ሐኪም　　ምንም ችግር የለም

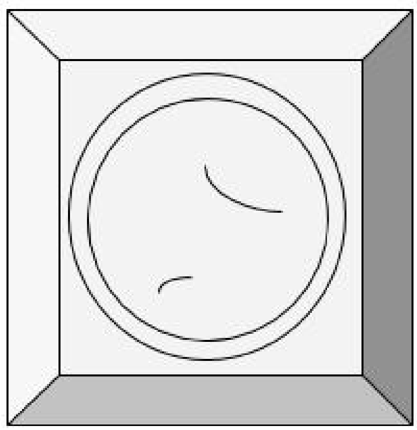
ምዕራፍ አሥር

በግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎች፥ ኤችአይቪ/ ኤድስ (በሽታ አምጪ ህዋስ (ቫይረስ))

ለግብረ ሥጋ ግንኙነት እና ለሚተላለፉ በሽታዎች፥ ኤችአይቪ/ ኤድስ (የሰው ልጅ ሊቋቋም የማይችለውን በሽታ አምጪ ህዋስ (ቫይረስ) መሠረታዊ ምንጮች ምንድን ናቸው?

- የግብረ ሥጋ ግንኙነት በሽታዎች ከአንድ ሰው ወደ ሌላ ሰው የሚመርዙ/ የሚተላለፉ ናቸው ይህም በግብረ ሥጋ ግንኙነት ነው ማለትም በፊንጢጣ፥ በእምስ እና በአፍ የሚደረጉ ናቸው
- ኤችአይቪ በግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚተላለፍ በሽታ ነው ለምሳሌ እነዚህ ከአስተላላፊ በሽታዎች ለናሙና የቀረቡ ናቸው ቻልማይዲያ፥ ጨብጦ፥ ሁማን ፓፒሎማ ፥ ቂጥኝ
- ከግብረ ሥጋ ግንኙነት ኤች አይ ቪ (የሰው ልጅ ሊቋቋም የማይችለውን በሽታ አምጪ ህዋስ (ቫይረስ) ለማስያዝ ቀላል መንገድ ነው ለምሳሌ፥ ቁስል ወይም ቆዳችን ላይ ክፍተትን ይፈጥራል ይህም የሰው ልጅ ሊቋቋም የማይችለውን በሽታአምጪ ህዋስ (ቫይረስ) ሰውነታችን ውስጥ እንዲገባ መንገድ በቀላሉ ይፈጥራል የሰው ልጅ ሊቋቋም የማይችለውን በሽታ አምጪ ህዋስ (ቫይረስ) እና ሌላ የግብር ሥጋ ግንኙነት ሁኔታወን ከተባባሰ ደረጃ ያደርሰዋል

- ከግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎቸንና ኤቾ አይ ቪ (የሰው ልጅ ሊቋቋም የማይችለውን በሽታ አምጪ ህዋስ (ቫይረስ) ለመከላከል በግብረ ሥጋ ግንኙነት ጊዜ ጥንቃቄ ያሻል ስለዚህ ማንኛውንም ዓይነት የግብረ ሥጋ ግንኙነት በምታደርጉበት ጊዜ አዋጪ ያልሆነ መንገድ አለመውሰድ እና መከላከያ ማድረግ
- ኤችአይቪ (የሰው ልጅ ሊቋቋም የማይችለውን በሽታ አምጪ ህዋስ (ቫይረስ) ያላቸው ሰዎች ቢያንስ በአንድ ዓመት አንዴ ምርመራ ማድረግ አለባቸው ሆኖም የጤንነትዎ ሁኔታና ሌሎች አመላካቶች ካሉ ቶሎ ሐኪም ወይም የጤና ባለሙያ ማየቱ ይጠቅማል



Source: Jennifer Erem

በግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎች ምንድን ናቸው?

ይህ አጠራር ምህጻረ ቃል አለው (ኤስቲዲ) በግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎች ማለት ሲሆን አንዳንዴም (ኤስቲአይ) በግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታ አሳላፊዎች ማለትም ከአንድ ሰው ወደ ሌላ ሰው ይህም በተለያዩ የግብር ሥጋ ግንኙነቶች ነው::

የግብር ሥጋ ግንኙነቶች በሽታዎች የሚከሰቱት ከረቂቅ ነፍሳት/ባክቴሪያ፥ ከጥገኞች ነፍሳት/ ፓረሳይት/ይስት፥ከበሽታ አምጪ ህዋስ/ቫይርስ ነው

- ኤችአይቪ (የሰው ልጅ ሊቋቋም የማይችለውን በሽታ አምጪ ህዋስ (ቫይረስ) የግብረ ሥጋ ግንኙነት በሽታ ነው ለምሳሌ፥ እነዚህ ከአስተላላፊ በሽታዎች ለና ሙና የቀረቡ ናቸው ቻልማይዲያ፥ ጨብጦ፥ ሁማን ፓፒሎማ ፥ ቂጥኝ

ኤችአይቪ (የሰው ልጅ ሊቋቋም የማይችለውን በሽታ አምጪ ህዋስ (ቫይረስ) እና የግብረ ሥጋ ግንኙነት በሽታዎች ግንኙነት ምንድን ነው?

የሰዎች የተለያየ ጠባይ ለኤችአይቪ (የሰው ልጅ ሰውነት ሊቋቋም የማይችለውን በሽታ አምጪ ህዋስ (ቫይረስ) ይዳርጋቸዋል እንዲሁም ለሌሎች በሽታ አስተላላፊዎች የግብረ ሥጋ ግንኙነት በሚያደርጉ ጊዜ በቀላሉ እንዲጋለጡ ያደርጋቸዋል እነዚህ አደገኛ ጠባዮች የሚከተሉትን ያካታትታሉ፥

- የተለያዩ የግብረ ሥጋ ግንኙነትን ያለ መከላከያ ማድረግ
- ከተለያዩ ሰዎች ጋር የግብረ ሥጋ ግንኙነት ማድረግ
- የግብረ ሥጋ ግንኙነት በመጠጥና በአደንዛዥ እጽዋት በወሰዱ ጊዜ ማድረግ መጠጥና አደንዛዥ እጽዋት መጠቀም አዕምሮን ያደነዝዛል ይህም የውሳኔ ድውይ መሆንና አደገኛ ጠባይን ይፈጥራል

Source: Jennifer Erem

የግብረ ሥጋ ግንኙነት በሽታዎች ያለው ሰው ኤችአይቪ (የሰው ልጅ ሰውነት ሊቋቋም የማይችለውን በሽታ አምጪ ህዋስ (ቫይረስ) በቀላሉ ይይዘዋል ለምሳሌ፥ የግብረ ሥጋ ግንኙነት በሽታዎች ቁስል ወይም ቆዳችን ላይ ክፍተትን ይፈጥራል ይህም የሰው ልጅ ሊቋቋም የማይችለውን በሽታ አምጪ ህዋስ (ቫይረስ) ሰውነታችን ውስጥ እንዲገባ መንገድ በቀላሉ ይፈጥራል የሰው ልጅ ሊቋቋም የማይችለውን በሽታ አምጪ ህዋስ (ቫይረስ) እና ሌላ የግብር ሥጋ ግንኙነት ሁኔታዎን ከተባባሰ ደረጃ ያደርሰዋል፡፡

የግብረ ሥጋ ግንኙነት ብሽታዎችን ከማግኘት እንዴት መቀነስ ይቻላል?

የግብረ ሥጋ ግንኙነት ብሽታዎችን ከማግኘት ዋነኛው መንገድ የግብረ ሥጋ ግንኙነት አለማድረግ ነው ግን የግብረ ሥጋ ግንኙነት ንቁ ሆነው የሚያደርጉ ከሆነ የሚከተሉትን ንድፈ ሃሳቦች በመከተል ከግብረ ሥጋ ግንኙነት ሊመጡ ከሚችሉ በሽታዎችና ከኤችአይቪ (የሰው ልጅ ሰውነት ሊቋቋም የማይችለውን በሽታ አምጪ ህዋስ (ቫይረስ) ራስዎን ይከላከላሉ፥

- የግብረ ሥጋ ግንኙነት ከሚያደርጓቸው ሰዎች ቁጥር መቀነስ
- መጠጥና አደንዛዥ እጽ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ከማድረጎ በፊትም ሆነ በሚያደርጉበት ጊዜ አይውሰዱ

የግብረ ሥጋ ግንኙነት በሚያደርጉበት ጊዜ መከላከያ ይጠቀሙ

- ላቴክስና ፖለዩርቴን ኮንዶም/መከላከያ ይጠቀሙ
- ከበሽታ መከላከያና መቆጣጠሪያ ስለ ኮንዶም/መከላከያ የሚሰጠውን መመሪያ ያንብቡ

ኤችአይቪ (የሰው ልጅ ሰውነት ሊቋቋም የማይችለውን በሽታ አምጪ ህዋስ (ቫይረስ) አለኝ ወደ ጓደኛዬ እንዳላስተላልፍ ምን ማድረግ አለብኝ?

ጓደኛህን ልትከላከል የምትችለው ከአደገኛ ጠባይ በመቆጠብና መከላከያ በመጠቀም ነው በተጨማሪም የኤችአይቪ (የሰው ልጅ ሰውነት ሊቋቋም የማይችለውን በሽታ አምጪህዋስ (ቫይረስ) መድኃኒት በየጊዜው ይውሰዱ የኤችአይቪ (የሰው ልጅ ሰውነት ሊቋቋም የማይችለውን በሽታ አምጪ ህዋስ (ቫይረስ) ሕክምና ያድርጉ

እነዚህን ኪኒኖች ይዋጡ አንቲ ሬትሮቫይራል ቴራፒ፥ ወይም ኤአረቲ ይህ በዚህ በሽታ የተያዙ ሰዎች ረጅም ዕድሜና ጤናማ ኑሮ እንዲኖሩ ይረዳቸዋል፥

ኤአረቲ ኤችአይቪ (የሰው ልጅ ሰውነት ሊቋቋም የማይችለውን በሽታ አምጪ ህዋስ (ቫይረስ) አያድንም ግን ሰውነታችን ውስጥ ያለውን ህዋሱን ይቀንሳል ይህ ቅነሳ ኤችአይቪ ወደ ሌላ ሰው በግብረ ሥጋ ግንኙነት ጊዜ እንዳናስተላልፍ ይረዳናል

ጓደኛዎን ፕሮፒላክሲስ ወይም ፒአርኢፒ እንዲወስዱ ይምከሯቸው ፒአርኢፒ ኤች አይ ቪ የሌላቸው ሰዎች መከላከያ ነው ነገር ግን በዚህ ህዋስ ለመያዝ በአደጋ ላይ ያሉ ናቸው ፒአርኢፒ አንድ ኪኒን መውሰድን ያካቲታል ይህም ኪኒን ትሩቫዳ ይባላል፡፡

<u>በበለጠ ለመረዳት</u> *(STDs Pre-Exposure Prophylaxis PrEP Info)*

የግብረ ሥጋ ግንኙነት በሽታዎች ምልክቶች ምንድን ናቸው?

የእነዚህ በሽታዎች ምልክቶች እንደ ግብረ ሥጋ ግንኙነቱ ይለያያል ወንዶችና ሴቶች በተመሳሳይ የግብረ ሥጋ ግንኙነቶች በሽታዎች የተለያዩ ምልክቶች ይኖራቸዋል አንዳንድ ምሳሌዎች እንደ ሽንት በችግር መሽናት ከወንድና ከሴት ብልት የሚወጣ ፈሳሽ እና ትኩሳት

አንዳንድ የግብረ ሥጋ ግንኙነቶች በሽታዎች ምንም ዓይነት ምልክቶች የላቸውም ማንኛውም ሰው የግብረ ሥጋ ግንኙነቶች በሽታዎች ምልክቶች ባይኖረውም ይህንን በሽታ ለሌላ ሰው የማሳለፍ አቅም አለው

የጤና ባለሙያን ይህን ጉዳይ በተመለከተ ያነጋግሩ የግብረ ሥጋ ግንኙነት አጋሮንም የጤና ባለሙያን እንዲያማክሩ ያድርጉ
ኤች አይ ቪ የሰው ልጅ ሰውነት ሊቋቋም የማይችለውን በሽታ አምጪ ህዋስ (ቫይረስ) ኖሯቸው የግብረ ሥጋ ግንኙነት ንቁ ተሳትፎ ያላቸው ለግብረ ሥጋ ግንኙነት

በሽታዎች ምርመራ ቢያንስ በዓመት አንድ ጊዜ ማድረግ አለባቸው፡፡ አብዛኛውን ጊዜ ከግለሰቡ አስጊ ሆነው በሚታዩ ምልክቶች ወሳኝ ይሆናል፡፡

በግብረ ሥጋ ግንኙነቶች የሚከሰቱ በሽታዎች ህክምናቸው እንዴት ይሆናል?

የግብረ ሥጋ ግንኙነቶች በሽታዎች የሚከሰቱት ከረቂቅ ነፍሳት/ባክቴሪያ፣ ከጥገኞች ነፍሳት/ፓረሳይት/ይስት፣ ከበሽታ አምጪ ህዋስ/ቫይረስ ነው ይህንን በሽታ በፀረ ነፍሳት መከላከል ይቻላል በግብረ ሥጋ ግንኙነቶች የተከሰቱ በሽታዎች

ፈውስ የላቸውም ህክምና ምልክቶችን ያስታግሳል በሽታውን እንዲቆጣጠሩት ይረዳል ለኤች አይ ቪ ፈውስ ባይኖረውም ኤ አርቲ ኤች አይ ቪን ወደ ኤይድስ እንዳይሸጋገር ይረዳል ሕክምና ያልተደረገለት ከግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚከሰቱ በሽታዎች ወደ ተለያዩ ችግሮች ያመራሉ ለምሳሌ ህክምና ያልተደረገለት ቂጥኝ በሴቶች በኩል የእርግዝና እና የመካንነት ችግር ያፈጥራሉ የህክምና ክትትል ያልተደረገለት ኤች አይ ቪ ወደ ኤይድስ ያድግና ሞትን ያስከትላል

➢ **ተጨማሪ መረጃ** *(Additional Information)*

- **ስለ ኤችአይቪ እና ኤይድስ የበለጠ ለመረዳት እነዚህን የሚያመላክቱ ንባቦችንና ዋቢዎችን መመልከት ያሻል**
    - ✓ **በሽታ አምጪ ኤችአይቪ እና ኤይድስ** *(STDs and HIV/AIDS)*

ጥያቄዎች *(Questions)*

- **በሽታ መከላከያ መቆጣጠሪያ ኮንዶም ትጠቀማላችሁ?**
  Do you use condoms?
- ምን ዓይነት በግብረ ሥጋ ግንኙነት የተከሰቱ በሽታዎች ነበረዎት ?
  What STDs have you had?

ምዕራፍ አሥራ አንድ

ማኅበራዊ እና ኤኮኖማዊ ሁኔታዎች

ታካሚ ጤና ይስጥልኝ ዶክተር ባለፈው ጊዜ ካየሆት በኋላ ጥሩ ስሜት የለኝም

ሐኪም በጣም አዝናለሁ ያዘዝኩሎትን መድኃኒት በየጊዜው ይወስዳሉ?

ታካሚ እስከ ቻልኩ ድረስ ወስጃለሁ መድኃኒቱ በጣም ውድ ስለሆነ

ለሳምንት ከሚሆን በላይ ለመግዛት አልችልም

ሐኪም ይህ ጥሩ አይድለም ያዘዝኩሎት መድኃኒት እስከ ተመደበው ጊዜ መሆን

ነበረበት ቀደም ብለው ከጨረሱ ሊታመሙ ይችላሉ መድኃኒቱ

በሽታዎን በሙሉ ሊፈውስ አይችልም ከተማ ውስጥ የርስዎን ችግር

በተመለከተ መድኃኒት ለመግዛት እርዳታ የሚሰጡ ድርጅቶች አሉ

Source: Beth Restrick

ታካሚ እሺ ዶክተር እኔ የምኖረው ከከተማው ራቅ ብዬ ነው እዚያ እንዴት ነው የምሄደው?

ሐኪም ሰፈራችሁ የኮንትራት ታክሲ አይመጣም?

ታካሚ መንገዱ ኮሮኮንቸ ስለሆነ ወደ ዋናው መንገድ ለመድረስ በእግር መጓዝ አለብኝ ለብቻዬ ለመጓዝ ከባድ ነው ምክንያቱም ሰውነቴ ደካማ ነው ገንዘብ ቢኖረኝ ለታክሲ ከማወጣ ይልቅ ለመድኃኒት መግዣ አውለዋለሁ

ሐኪም ከቤተሰብ ከጎረቤት ወይም ከጓደኛ በእርስዎ ምትክ ወደ ከተማ መምጣት የሚችል አለ?

ታካሚ በእኔ አካባቢ ያሉት ሁሉ ሥራ አላቸው በእነሱ እንጀራ ውስጥ ስለ ራሴ ሕመም መግባት ያዳግተኛል ዛሬ ወድ ጓደኛዬን አስካለች ወደዚህ እንድታመጣኝ ሥራ አስፈትቻታለሁ

ሐኪም ወ/ት አስካለች ላደረገችው ዕርዳታ መመስገን ይገባታል

መድኀኒቱን መውሰድ ስላቆሙ አሁን አዲስ ለተከሰተው ሁኔታ ላክሞት (የተለየ ማስታወሻ ይጻፍለዎታል) ይህን ምድር ቤት ላለው መድኃኒት ቤት ይውሰዱ ለስድስት ሳምንት የሚበቃ መድኃኒት ያለ ክፍያ ይሰጠዎታል ይህንን ለማንም እንዳማይነግሩ ተስፋ አደርጋለሁ

ታካሚ አመሰግናለሁ ዶክተር እግዚአብሔር ይስጥልኝ። ቤተሰብዎም ይባረክ

ሐኪም አሜን! ምንም አያስቡ ሌላ ጊዜ መድኃኒት ለመግዛት የገንዘብ እጥረት ካጋጠመዎት ድምጽዎን ያሰሙ ምንም እርዳታ ለመጠየቅ የሚያሳፍር ነገር የለም

ታካሚ እሺ እሞክራለሁ እርዳታ እንዳልጠይቅ የባሕል ተጽእኖ ነው የሚያስቸግረኝ ባሕላችን ኩሩ ነው

ሐኪም ግሩም ባሕል ነው ሌላ ሰው ላይ ሸክም አለመሆን ነገር ግን ማስታወስ ያለቦት ከጤንነትዎ በላይ ምንም ነገር የለም ስለዚህ ማንኛውንም ሕክምና የግድ ማግኘት አለብዎት

ታካሚ እጅግ በጣም አመሰግናለሁ ዶክተር መልካም ቀን!

ምዕራፍ አሥራ ሁለት

ሞት እና ቀብር፥ሕይወት ከህልፈት በኋላ

ሐኪም		በሕክምናው ወቅት አንዳንድ ችግሮች ነበሩ ?

የታካሚ ቤተሰብ	ምን ማለትዎ ነው?

ሐኪም		የሚሚ ልጅ አርፋለች ሚሚ የተወሳሰበ ድካምና ብዙ ደም

መፍሰስ ነበራት ለሕጻኗ መሞት ሚሚ ደም አልፈሰሳትም

ለልጇ መሞት በጣም እናዝናለን

የታካሚ ቤተሰብ	ዋይታና ለቅሶ

Source: Beth Restrick

ሐኪም		መቀበል ከባድ መሆኑ ይገባኛል ለሚሚ ስትሉ

መጠንከር አለባችሁ እሷ አሁን ከባድ እንክብካቤ

የሚደረግላት ክፍል ውስጥ ናት እንደሚሻላት እርግጠኛ ነኝ

ወጣት ናት በእግዚአብሔር ፈቃድ ሌላ ልጅ እንደምትወልድ

እርግጠኛ ነኝ

የታካሚ ቤተሰብ የልጅ ልጃችንን አስከሬን እንዴት ነው የምናገኘው?

ሐኪም ነርሶቹ ዝርዝር ሁኔታውን ይነግሯችኋል ይህንን ድንጋጤና ሀዘን መቀበል ያስቸግራል ቤተክርስቲያን አለ ካህኑም ፀሎት ሊያደርግ ይችላል ስለ ሃዘኑ መጽናናት የሚሰጥ ክፍል አለ

የታካሚ ቤተሰብ ሚሚን ማየት የምንችለው መቼ ነው?

ሐኪም አሁን ከባድ እንክብካቤ የሚሰኝ ክፍል ውስጥ ናት እናንተን ማስገባት ተላላፊ የሆኑ በሽታዎችን ለእሷ ማስተላለፍ ስለሚሆን በመስተዋት ውስጥ እንድታዩዋት እናመቻቻለን

የታካሚ ቤተሰብ ዓይኖቿን ብቻ ለማየት ነው የምንፈልገው

ሐኪም	ነርሶቹ እንዲያዘጋጁ አደርጋለሁ በድጋሚ ስለ ኃዘናችሁ በጣም አዝናለሁ
የታካሚ ቤተሰብ ለነርስ	እንዴት ነው የልጅ ልጃችንን አስከሬን የምናየው መቅበር አለብን
ነርስ	ከክፍሎቹ በስተመጨረሻ የአስከሬን ቤት አለ ሰነዱን ተመልክቼ የሕጻኗ አስከሬን አስከሬኑ ክፍል መግባቱን አረጋግጫለሁ ቤተሰብነታችሁን ለእናቷና ለሠራተኞቹ ካረጋገጣችሁ አስከሬኑን መረከብ ትችላላችሁ

የታካሚ ቤተሰብ የነርሷን ቃል ከሰሙ በኋላ ወደ አስከሬኑ ክፍል ሄዱ

መልመጃ *(Practice)*

ሞትና ቀብር *(Death and Burial)*

- **ማክሰኞ አረፈች መቼ ነው ቀብሯ?**
  She died on Tuesday. When is her funeral?

- **እግዚአብሔር ነፍሷን ይማራት**
  May she rest in peace?