

ናይ ውላድካ እግሪ ኣትርጎ



Tigrinya

Sundhedstjenesten

ናይ ጥዕና ኣገልግሎት

Egedal
Kommune

ጥዑይ አእጋር ንቁመናና ፣ አካይዳና፣ አጓይያናና ፣ ሚዛናንን ካልእ ምንቅስቃስ ብጣዕሚ አገዳሳይ እዩ። ናይ ነኣኸቱ ቆሎዕት ናይ እግሮም ኣዕጽምቲን መለጋግቦን ሉስሉስ እዩ እንተኾነ ግን ምዕባሌኡ ምስቲ ጠጠው ኢልካ ምኻዱን ዝተተሓሓዘ እዩ። ምስ ግዜ ካብ ጭዋዱን መለጋግቦን ዝድለይ ዕብዮት እንዳወሰኸ ይኸይድ።

ገለ ገለ ቆልዑት ብዛዕቲባ ብእግሮም ክኸዱ ከለዉ ዝስመዖም ናይ ኣዕጽምቶም ድኻም የማርሩ። ካልኣት ገዛ ምስመጹ ቅድሚ ምድቃሶም የማርሩ። ምናልባት ነዊሕ ናይ እግሪ ጉዕዞ ኣይፈትዉን ይኾኑ ዋላኪን ምኻድ ይኸእሉ ተባሂሉ ትጽቢት ዝግበር እንተኾነ።

ጉዳይ ጠፍጣፍ እግሪ

እግሪ ክልተ ቀስታዊ ቅርጺ ኣሎዎ፣ ሓይ ኣብቲ ቅድሚት እግሪ(ታሕተዋይ ክፍሊ ኣዳብዕቲ እግሪ) ዘሎ እንክኸውን እቲ ሓይ ድማ ጋድማዊ ጉብጠት (ልእሊ ጻዕዳ እግሪ) ገጹ ዘሎ እዩ። እቲ ናይ ቅድሚት ሰጥ ዝበለ እንተኾይኑ ዝሰመጠ ቅድሚ እግሪ ይበሃል። እቲ ጋድማዊ ጉብጠት (ልእሊ ጻዕዳ እግሪ) ገጹ ዘሎ ሰጥ ዝበለ እንተኾይኑ ድማ ጠፍጣፍ እግሪ ይበሃል። ቆልዓ ክውለድ እንከሎ ኣብቲ ክልተ ጉብጠታት እግሪ (ላዕለዋይን ታሕተዋይን ጉብጠት ጻዕድዳ እግሪ) ናይ ስብሒ መደገፍታ ሒዞ እዩ ዝዉለድ። ካብዚ እዩ ድማ ጉድጓድ ናይ ውሽጢ ጻዕዳ እግሪ ጸኒሉ ዝፍጠር/ዝመጽእ። እዚ ጉድጓድ ናይ ውሽጢ ጻዕዳ እግሪ ዝምዕብሎ ምስቲ ጭዋድን መለጋግቦን እቲ ቆልዓ ምስ ዝጥቀመሉን ክኸውን እንከሎ ቆልዑት ካብ 3 ክሳብ 4 ዓመት ዝመልኡ ብዘይ ጸገም ጠፍጣፍ ጥሕቲ እግሮም ዝኾኑሉ ምኽንያት፣ እስኪ ንኣብነት ውላድካ ድሕሪ ሰዉነቱ ምሕዳብ ኣሰር ናይ እግሩ ኣብ መሬት ብምስትዉዓል ተዓዘቦ።

ጉብጠት ናይ እግርና ክንጎዓዝ፣ ክንጎይይን ክንዘልን ከለና ንኹሉ ኣካል ካብ ጎጽታ መከላኸሊ ይጠቀም። ንገለ ገለ ዝርጉሕ እግሪ ናይ

ብርኪ እግሪ፣ ናይ እግሪን ምናልባት ናይ ሎቕ ድኻምን ቃንዛ የስዕብ እዩ። ብተወሳኺ ድማ ድሌት ናይ ምንቅስቃስ ንኣብነት ን ጉዕዞ ናይ ነዊሕ ርሕቕት ይቕንስ።

በዛ ንእሽተይ መጽሓፍ ክመሓለፍ ተሓሲቡ ዘሎ ብኸመይ ንውላድካ ናይ እግሩ ጭዋዳ ከም ዘጥንክን መተባብዒ እያ። ከምኡድማ ቆልዓ ኣብ ዝጸወተሉ እዋን ተጻዋርነት ከም ዘጥር ንክኸውን፣ ንኣብነት ኣብ ግዜ ዙረት/ ነዊሕ ጉዕዞ።

እዘን ልምምድ እዚኣን ኣብ ናይ ምንቅስቃስ ምናልባትም ጸገም/ቃንዛ ዘሎዎም ቆልዑት ጥራሕ ዘተኮረ ኣይኮነን። ጭዋድ ዘጥንክርን መጻኢ ጸገማት ዝከላከል ስለዝኾነ ኩሎም ቆልዑት ዝሕገዙሉ ልምምድ እዩ።

እዘን ኣብ ታሕቲ ተጠቐሱ ዘሎ እማመ/ሓሳብ ሓደ ዉጽኢት ጥራይ እዩ ዘለዎን፣ ንሱ ከኣ ነዘን ንጥፈታት ብስነ ሰርዓተ ብምክታል ቀጻሊ ልምምድ እንተገርካ እዩ ዝርከብ። እዚ ማለት ንኣብነት ሓደ ውስን ንጥፈት መዓልታዊ ቅድሚ ናብ ዓራት ምኽዱ ወይ ድማ መዓልታዊ ድሕሪ ድራር ምብልዑ፣ እቲ ቆልዓ ናይ ኣእጋሩ ጭዋድ ከትርፎ ምእንቲ። ነዘን ንጥፈታት እንዳቀያየርካ ንኣብነት ንሓደ ወርሒ ግበሮ።

ነዚ ንምግባር ዝጠልቦ ቅድመ ኩነት ድማ፣ ውላድካ ነዚ ንጥፈታት ንክገብሮ ድሌት ምስ ዝህልዎን፣ ንስኻን ውን ኣብቲ ጸወታ ብሓባር ንክትሳተፍ ቁሩብነት ምስ ዝህልወካ እዩ። ንውላድካ ብቃል ኣተባባዓዮ ድጋፍካ ግለጸሉን ከምኡዉን ነዘን ልምምዳት ዓብዪ ኣድህቦ ናይ ውላድካ ከምዘድልዮ ተረድኣሉ። ነዘን ጸወታ/ልምምዳት ብሓባር ግበሩዎን። እቲ ልምምድ ንዓካውን ጽቡቕ እዩ።



ኩል ግዜ ክልተ እግሩ ኣብ ሉስሉስ ብልሒ ዘሎዎ ንእሽተይ ኩዕሶ ወይ ከኣ ትነጠር ኩዓሶ ጌርካ ብምሕሳይ ጭዋዳን ሙትኑን ዩነቓቐሑ።

አጻብዕቲ እግሩ ብሓይሊ ጌሩ ንውሽጢ ገዱ ብምጭባጥን ንደገ ብምዝርጋሕን ነቲ ጭዋዳ የሙቆ።



ቆልዓ ካብ 50 ክሳብ 100 ስጉምትታት በጻብዕቲ ጥራይ ከምዝኸይድ ገበሮ ። ኣእጋሩ ድማ ቁሩብ ናብ ውሽጢ እትው ኣቢሉ ምኽዱ ኣረጋግጽ።



ቆልዓ ካብ 50 ክሳብ 100 ስጉምቲታት ኣዳብዕቲ ጨቢጡ ብጩፍ
እግሩ ከምዝኸይድ ግበሮ። ዓባይ ዓባይቶ ኣዳብዕቲ እግሩ ሙሬት
ረገዱ ከምዝኸይድ ኣረጋግጹ

ንዉላድካ ኣብ ተሪር ዘይኮነ ሽጎማኖ መሰል ጠጠዉ ኢሉ ንሓደ ክብድ ዝበለ ነገር ብኣጻብዕቲ እግሩ ናብኡ ገጹ ሰሒብ ከም ዘቕርብ ንምግባር ኣለማምዶ።



ቆልዓ ንኣብ ክልተ ዝተቆረጸ ጨርቂ ካብ መሬት ናብ ንእሽተይ ዕምቆት ዘለዎ መብልዕ ቁርሲ ብእግሩ በብሓድ እንዳልዓል ዩቕምጦ



መዓልታዊ ቆልዓ ካልሲ ካብ መሬት ሓንሳብ በቲ ሓድ ካልእ ግዜ ድማ በቲ ካልእ እግሩ የልዕል

ቆልዓ ኩልግዜ ድሕሪ ኣካላቱ ምሕዳብ ነቲ ዝተሓጸበሉ ስፕንጅ ብክልቲኡ እግሩ ብምጽማቕ ማዳ ከም ዘዉጽኦ ይግብር፤



አቀማምጣ ብርኪ፡

ቆልዓ ከብዳ እግሩ መድማድ እንተኾይኑ መብዛሕትኡ ግዜ ነቲ ናይ ብርኪ አቀማምጣ ይጸልዎ እዩ። .

ቆልዓ ከይተፈለጦ ክብደት ዘለዎ ስራሕ ክበዝሑ እንከሎ ንብርኪ ናብ ውሽጢ ገጹ ይጠውዮ - እዚ ድማ ነቲ ብርኪ ይሃስዮ እዩ።.

ስለዚ ንውላድካ ካብ መሬት ኣቅሑ ከም ዘልዕል ግበሮ ንኣብነት ዝገጣጠም ናይ ስእሊ ቁርጽራጽ፣ ግን እዚ እንዳገበረ እንከሎ ናይ ብርኪ አቀማምጣ ከም ዘስተብህል ገበሮ።:

ኣብዚ እቲ ቆልዓ ብተፈጥሮ ክገብሮ ዝኽእል ምንቅስቃስ ይረኣይ። እዚ ምንቅስቃስ ንናይ ብርኪ መገጣጥም ጽቡቕ ኣይኾነን።



እት ትኸክል ቆልዓ ክመሃሮ ዘለዎ ምንቅስቃህ ኣብዚ ቀሪቡ ኣሎ።
ክልተ ብርኩ ናብ ቅድሚት ናብ ዓባይ ዓባይቶ እግሩ ገጹ ክም
ዘመልክት ክኸውን ኣሎዎ።



ብተወሳኺ ካልእ ኣዝዩ ኣገዳሲ ድማ፣ ክልተ ኣእጋሩ ኣብ መሬት
ዝረገጸ ክኸውን ኣለዎ።



ቆልዓ ኣብ ውሽጢ ገዛ ኣብ ክልተ ነኣሽቱ ቁራጽ ምንጻፋት ረጊጹ ክንቀሳቀስ ይኸእል እዩ። ብከምዚ ዓይነት ምንቅስቃስ ንኣብነት፣ ናይ ቴሌቪዥን መወልዒ/መጥፍኢ (ሪሞት ኮንትሮል) የምጽእ። እዚ ከኣ ንጥንካር ብርኪ ጽቡቕ እዩ።.

ቆልዓ ኣብ ስካላ ንቕድሚትን ንድሕሪትን እንዳበለ ከም ዝወርድን ዝድይብን ግበሮ



ከምኡ ከአ ንከብድ እግሩ ብርኩን ክጠቅምን ከትርር ዝኸእል፣ ንኣብነት ፍያንሱን ፎ ዳይ ("Fjernsyn for dig") ትብል መደብ ተለብኹን ናይ ቆልዑ ልክዕ ኣብ እትጅምረሉ ኣብ ነቕነቕ ዝብል ከቢብ ጣውላ ጠጠው ብምባል ናይ ምቋም ክእለቱ ከም ዝጥንክር ግቦሮ።

ዝያዳ ኣተኩሮ ክትገብረሉ ዘለካ ክልቲኡ ኣእጋር ኣብ ማእከል ጣውላ ምዃኑ ኣረጋግጽ።

ሚዛን ኣካላቱ ኣብ ዓባይ ዓባይቶን ኣጸብዕቲ እግርን ንእሽተይ ኣጸብዕቲ እግርን ብማዕረ ክኸውን ከምዘለዎ ንውላድካ ምሃሮ



ዘይስሩዕ ኣቀማምጣ እግሪ

ኩሎም ቆልዑት ከምቲ ኣብ ላዕሊ ኣቐዲሙ ዝተጠቅሱ ናይ እግሮም ጭዋድ ክተረሎም ምልምማድ ምግባር ኣዚዩ የሓገሱም እዩ።

ገለ ገለ ቆልዑት ታኮ እግሮም ዝተጠወዩ እሞ መብዛኢቲ ግዜ ንውሽጢ ገዱ ስለዝወድቑ ክገብሩዎ ይጽግሞም እዮ። እዚ ድማ “ ዘይስሩዕ ኩርኩረ እግሪ ” ይበሃል።



ካብዘን ኣብ ላዕሊ ተጠቂሰን ዝርከባ ልምምድ፣ ነዞም ቆልዑት ጽቡቕ ደገፍ ዝህብ ሳእኒ/ ነዊሕ ሳእኒ የድልዮም እዩ። እዚ ማለት

- ግጥም ኢሉ ዝሕዝ ምቹእ ጭማ። ንውላድካ ከመይ ጌሩ በቲ ሓጮጮ ሓጮጮ ዝብል መእሰሪ ጭማ ብምስተብብን ብምጥባቅን ሳእኑ ልክዕ ኣብ እግሩ ከምዝገጥም ክገብር ኣምህሮ። ወላ እኪ መእሰር ጭማ(ላቺ) ዘሎዎ ሳእኒ እቲ ዝበለጸ እንተኾነ።

- ዱልዱል ታኮ ሶሉ ዘይጮፍለቅ ዘይጠዋወይን ዘይዕጸፍን ጮፍ። ነቲ ታኮ ክትረግጹ ከለኻ ቁሩብ ለጠቕ ክብል ኣሎዎ።
- ሉስሉስ ሶል ዘሎዎ ምስ ምትዕጽዳፍ ንጥፈታት እግሪ ክተዓጸዳፍ ዝኸእል።

አብ ደገ ዝግበር ምንቅስቃስ፡

ኩልግዜ ምቹእ ጫማ ምግባር ዘክር

ተሸከርካሪ ጎማ ዘሎዎ ናይ ጣውላ ኩቹነቶ ጌርካ ምኻድ ንብርክኻ
የትርሮ እዩ፣ እዚ ግን እግርኻ በብተራ እንዳባራረኻ ክኸውን እንከሎ
እዩ።

ብሽክለታ ምዝዋር ብርክኻ ከምዝተርር ይገብሮ - ቁሩብ
ዓቕቦትውን ምውጻእ ጽቡቕ እዩ።

ቆልዓ ንዝኾነ ነገር ብምዝላል አዚዩ ይሕጎስ።
ካብ ማርሻ ፔዲ መጀመሪያ ንቕድሚት፣ ቀዲሉ ንጎኒን ንድሕሪትን
ይዝለል። ክዘልል ከሎ ከኣ ክልተ እግር ብምጥባቕ/አኪቡ ምኪኑ
አረጋግጽ።

ክልተ እግርኻ ብምጥባቕ/አኪብካ እንዳዘለልካ ናብ ናይ ዓንዲ ጎደና
መብራህቲ፣ ትራፊክ መብራህቲ ወዘተ. ኪድ

እቲ ቆልዓ ክልተ እግሩ ብምጥባቕ/አኪቡ ነዊሕ ምዝላል ምስ ከኣለ
ብቕጻሊ ንላዕሊን ንታሕቲን ከም ዝዘልል ግበሮ፣ ንኣብነት ካብ
ታሕተዎይ ደረጃ አስከላ፣ ከምኡውን ካብ ጫፍ ዱልዱል ዝኾነ
ነገራት።

ንተፈጥሮ ተጠቐመሉ
እንዳ ደጋገምካ ናብ ጫካ ፣ ናብ ገመገም ባሕሪን ዝመሰሉ በታታት
ብምኻድ ተዛወር
ዘይተደላደላ መሬት፣ ጉድጓዳት፣ ዓቕቦት፣ ወዘተ ንውላድካ

ብጥዕሚ ጽቡቕ መለጣሚዬ ኣካባቢ እዩ ስለ ዝኾነ ተጠቕመሎም።

ጽቡቕ ናይ ምዝንጋዕ እዋን

www.sundhedstjenesten-egedal.dk



Egedal Kommune
Rådhusstorvet 2
3660 Stenløse