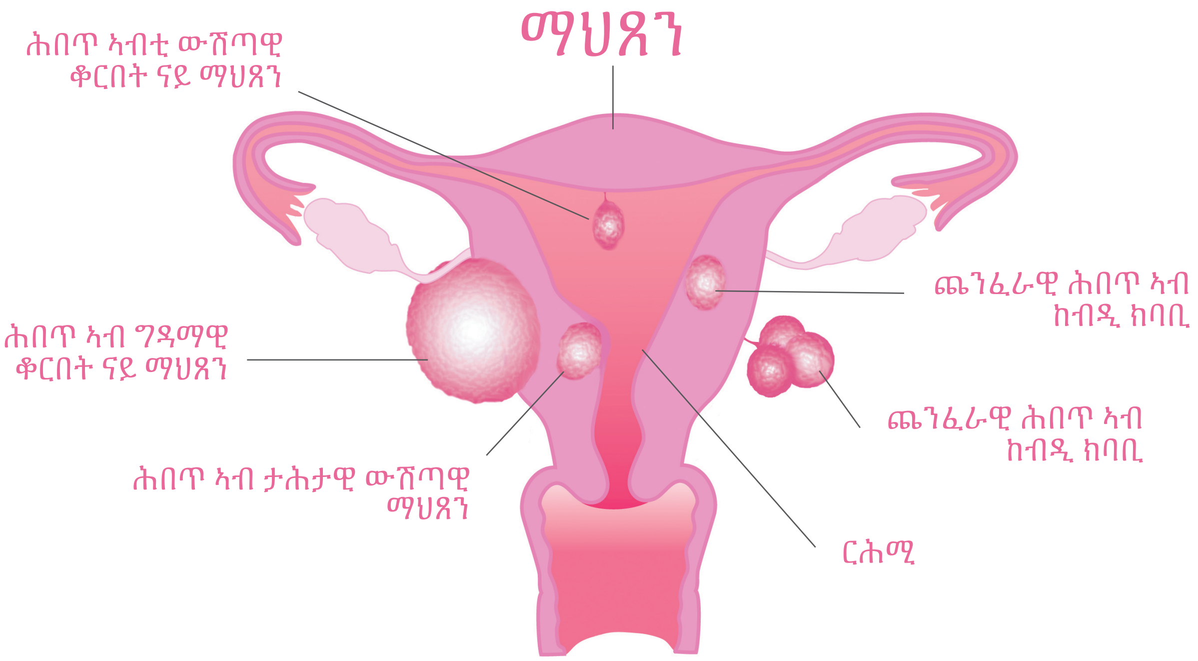
መንገኛ(ሕበጥ)

እዚ መንገኛ ዝብሃል ሕበጥ (ሓደገኛ ኣይኮነን) ብዙሓት ደቂ-ኣንስትዮ ኣለወን። ኣብ ዝተፈላለየ ናይ ክፍሊ ናይ ማህጸንክን ይወጽእ። እዚ ኣብዚ ስእሊ ክ ትርእ ትኽእላ ኢኽን።



ምኽንያት ወይ ጠንቂ : ናይዚ ሕበጥ እዚ ዝፈልጦ ወለሓደ የልቦን። ዝፍለጥ ግና እቲ ናይድቂኣንስትዮ እቲ ካብኣካላት ሰብ ዝዳሎ ፈሳሲ (ብጀርመን ሃርሞነ ከም ምራቅ ኣብ ኣፍን፣ ኣብ ናይ ስጋዊ ርክባት ክንዳሎ ከሎና ዝትርክስ ኣብቲ ብልዕትን ነዚ ሕበጥ ምቹእ እዩ።

ስቓይ ወይ ቃንዛ : መብዛሕታኦም መንገኛ (ሕበጥ) ቃንዛ ዘይብሎም ወይ ከኣ ውሑድ ቃንዛ እንተለዎም ሕክምና ኣየድልን እዩ

እንተኾነ ግና ብርቱዕ ወይ ከኣ ነዊሕ ናይ ወርሓዊ-ጽግያት ደም እንተሎክን: ካብቲ መንገኛ ክኸውን ስለ ዝክእል ናይ ሕክምና ምርመራ ምግባር የድልየክን። ኣብ ደምክን ናይ ማዕድን (ሓጺን ብጀርመን ኣይዘን) ዋሕዲ እንተሎክን ከኒና ክትወስዳ ኣሎክን።

እዚ ዝዐበየ ሕበጥ (መንገኛ) ግና ኣብ ታሕተዋይ ከብድኽን ጸቐጢ ይገብረልክን። ቃንዛ ናይ ሑቖን ናይ እግርን የስዕብ። ናይ ውጻት ድርቀት የምጽእ ወይ ሽንቲ ሽንቲ ኣየብለክን። ኣብ ናይ ጉልበት ስርሓት ወይ ስፖርት፣ ከምኡውን ኣብ ስጋዊ-ርክባዊ እቲ ቃንዛ ክብርትዕ ይክእል።

ጥንሲ፣ እዚ ሕበጥ ኣብ ማህጸንክን ክሎ ክትጠንሳ ትኽእላ ኢኽን። እንተኾነ ግና ብሰንኩ ምኽንያት እቲ ናይ ማህጸን ቀርጹ ክቐይር ስለዝኽእል፣ ቑድሚ ጥንሲ ምሓዝክን ብመጥባሕቲ ገይሮም ክውጽእዎ ዝሐሸ እዩ። እንተዘይኮነ ግና ጸገማት ዘይፈጥር እንተኮይኑ መጥባሕቲ ኣየድልየክንን እዩ።

ውሽጣዊ ለውጥታት፣ እዚ ለውጢ ኣብ ግዜ ዕድመ-ምድፋ ገለ ዓመታት ዘድልዩ፣ ኣብገሌኽን ኣቐዲሙ ኣብ ገሌኽን ከኣ ደንጕዩ ቅድሚ ወርሓዊ-ጽግያትክን ጠጠው ዝብለሉ። ዝረአ ቀልውላት እዩ። ድሕሪ እዚ ለውጢ እዚ ዓይነት ሕበጥ (መንገኛ) ኣይወጽእን (ኣብቂዑ ማለት እዩ)። ብድሕሪኡ ክሳብ ክንደይ ቃንዛ ኣልክን ናይ ሕቶ ምልክት እዩ? እተዘይኮነ እቲ ዝተረፈ ግዜሕን ብዘይ ቀልውላው ተሕልፍኦ።

ሓደ ሓደ ግዜ ደቂ-ኣንስትዮ ጥዕና ዘለዎ መግቢ እንተ ተመገብክን ጠቓሚ እዩ። ከምኡውን ዝተፈላለየ ናይ ኣቑጽልቲ ሻሂ (ኣስማቱ ኣብቲ ብጀርመን ተጻሒፉ ዘሎ ኣንብብኦ) ፈውሲ ቃንዛ ይጠቕሙ እዮም። ከምኡውን ዝተፈላለየ ኣካላታዊ ምንቅስቃሳት ከም ሳዕስዒት፣ ዮጋ

ንመንገኛ ዕብየት ንምክልኻል ይጠቕሙ ዝብሃሉ ዝተድለሉ ኣፋውስ ኣለዉ ። ከመኡውን ዝተፈላለየ ናይ ምጥባሕቲ ዓይነት ኣሎ። ነቲ ናይ ምጥባሕቲ ዓይነት ዝውስን ግና እቲ መንገኛ (ሕበጥ) ኣበየናይ ቦታ ወኡጺኡ ከምዘሎን፣ ክሳዕ ክንደይ ግዝፊ ክመዘለዎ ወሰሰ እዩ። መብዛሕተኡ ግዜ ግና ነዚ ሕበጥ ኣውጺእካ ነቲ ማህጸን ግን ተድሕኖ (ትዕቅቦ)።

ንገለ ኣንስቲ ሓካይም ማህጸንኪ ክወጽእ ኢሎዎ ይብልወን እዮም። ግና እዚ መጥባሕቲ እዚ ኣድላዪ ክኸውን ስለ ዘይክእል፣ ኣብ ካልኣይ (ካልእ) ሐኪም ከድክን ኣረጋግጻ።

ኣዳላዊት ነዚ ጽሑፍ፣ ካሪን ሾኒግ – ካብ ናይ ደቂ-ኣንስትዮ ናይ ጥዕና ማእከላዊ-ማሕበር ሙንሸን (ሙኒክ)። ኣብዚ ናይ ኢ-መይል www.fgz-muc.de ወይ ብተለፎን :
ቁጽሪ 089-1291195 ኣድላዪ ውልቃዊ ምኽርን ምዕዱን ምስ ኣተርጎምቲ ክትረኽባ ትኽእላ። ብዛዕባ መንገኛ(ሕበጥ)
ብጀርመን ዝተጻሒፈት መጽሓፍ እውን ኣላ።
ሓላዪ ሰብ (ን ሓደ ጉዳይ/ ነገር እንተ ደጊፉዎን ሃጊዙዎን): Techniker Krankenkasse