

**ሰላም፡ ናብ ኣብ ሰካራ ዝርከብ ቪላ ባደት፡ እንቋዕ ብደሓን መጻእካ!
 ኣብዚ፡ ንዓኻ፡ ኣኹል ሰብ ዝኹንካ፡ መሓንበሰን መንቀሳቐሲ ክፍልን፡
 ተዳልዩልካ ኣሎ።**

ናብዚ እምክትመጹ፡ ንጥፊታትኩም ብዝቐለለ መንገዲ ንኸተካይዱ፡ ገለ ኣገባባትን ግብራዊያን ሓበሬታታትን ነቕርበልኩም።

- ኩሉ ናብዚ ዝኣቱ፡ ዋላውን ቆልዓ ከይተረፈ፡ መእተዊ ክኸፍል ኣለዎ።
- ኣንታ ቆልዓ ሒዝካ ዝመጸእካ፡ ወላድካ ኩሉ ግዜ ኣብ ትሕቲ ሓለዎኻ ከህሉ ኣለዎ።
- ተሕቲ 16 ዓመት ዝዕድሚኦም ኮይኖም፡ ምሕንባስ ዘይክእሉ፡ ኣብ ምሕንባስ ዓቢ ከሰንዮም ኣለዎ።
- ሓምቢሱ ዝኸእል ክንብል እነኩለና፡ ሓደ ሰብ፡ 200 ሚትሮ ብኩብዲን 50 ሚትሮ ብጥንቅሊዕትን ናይ ምሕንባስ ብቐዓት ምስ ዝህልዎ ማለትን እዩ።
- ናባና ኣብ እትመጽኡሉ እዋን፡ ሽጎማኒን መሓንበሲ ክዳውንቲን ሒዝካ ምጻእ፡ ንሕና ኣይነካርን ኢና።
- እቲ መሓንበሲ ክዳውንቲ ብሊርካ (LYCRA) ዝተሰርሐ ክኸወንን፡ ፈጹም ብጡጥ ዝተሰርሐ ክኸወን ከምዘይብሉን፡ ምኽንያቱ ንናትና ሲስተም (መስርሕ) ስለ ዘበላሸዎ።
- ኣብ ትሕቲ ናይ መሓንበሲ ክዳውንትኻ፡ ስረ ወሽጢ ኮነ ካልሲ ምልባስ ፈጹም ኣይፍቀድን።
- ኣብ ናይ ክዳውንቲ መቐየሪ ክፍሊ ኮነ ኣብ ክፍሊ መንቀሳቐሲ ኣካላት፡ ናይ ግዳም ጫማ ጌርካ ምእታወ ኣይፍቀድን። ጫማታትኩም ካብን ናብን ዝተጠቐሰ ቦታ ሒዝኩም ተንቀሳቐሱ።
- ቅድሚ ናብ መሓንበሲ ባስካታት ምእታወካ፡ ናይ ግድን ኣካላትካ ብሳሙና፡ ርእሰኻ ድማ ብሸምፖ ተሓጸብ።
- ብጣዕሚ ኣጸቢቑም ንኣሸቱ ህጻናት፡ ናይ ግድን መሓንበሲ ዳይፕረስ ክህልዎም ኣለዎ። እዚ ድማ ካብ ረስፕሽን ክዕደግ ይከኣል።
- ኣብ ክዳን መቐየሪ ክፍሊ ኮነ ኣብ መሓንበሲ ኣዳራሽ ፊልም ኮነ ስእሊ ምልዓል ኣይፍቀድን።
- ንመንቀሳቐሲ ኣካላት ተባሂለን ዝተሓዘኣ መስመራት ኣኸብር። (ከም ግቡእ መስምር 1ን 2ን እየን)።
- ኣብቲ ዝዓፍር ባስካ፡ ቀጠልያ መብራህቲ ምስ ዝወላዕ ጥራሕ ኮፍ በል። ንኸተበግስ ድማ ቀጠልያ መብራህቲ ጠወቐ። ቀይሕ መብራህቲ ምስ ዝወላዕ ድማ፡ ናይ ምጽራሕ መስርሕ ክሳብ ዝወዳእ ካብ ባስካ ወጻእ።
- ኣብ ክፍሊ መንቀሳቐሲ ኣካላት፡ ናይ ስፖረት ክዳውንቲን ናይ ወሽጢ ጫማን ኢና እንጥቀም።
- ኣብ ሽታሕታሕ መበሊ ካናለ፡ በብተራ ቀጠልያ መብራህቲ እንክወላዕ ኢና እንጎግዝ። ህጻናት ኣብ ሕቕፊ ዓበይቲ ክኹኑ ይኸእሉ።
- ኣብ ኣዳራሽ መሓንበሲ፡ ብእግርኻዩ ዝኸየድ፡ ብጣዕሚ ሽታሕታሕ ኩብል ድማ ተኸእሎ ኣለዎ።

ዝኾነ ዘይተረድኣካ ነገር ምስ ዝህሉ፡ ደሃይ ግበር!!

ምሳና፡ ሕጉስ ግዜ ከተሕልፉ ሰብ ሙሉኣት ተስፋ ኢና

ምስ ብዙሕ ሰላምታ
 ናይ ሰካራ ቪላ ባደት 0511-320 10

