

BUXÂ MARIH MARO

የቤተሰብ ነብብ



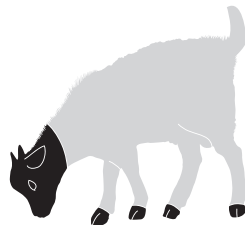
Sinni buxah marak Fooqa fanih manoh uscubay. Maca abbinissoonu/ara-
cat haytoonuh Qaagittaanaah? Mamabla /soono litoonuuuh?

2 sanatih addat aracat haytaanam/abbinossaanam faxxaanamak fooqa
fan mannah tan ekraaro litoonuuuh? Adda fakoot luk macaa kee macaay?

Away litoonuh tannin culentaa kee duddaak amakkaquk niyattaanah
taninim aracat haytoonuh/madma maaddoonuh maca siinik qambalsitam
wagitnu wayana.

Issi Madma aracat haytoonuh siinih faxxiimah yan amolladi awqenti
magide? Isin alsal magide kah qeda adisettoonum/daanisettoonum siinit
celtaah?

{CISAB KAK ABA }



SIN MADMAH FAXXIMTAH TAN
AMOLLADII AWQENTI

INKI ALSAL QEDAADISANAMA/DAANI
SAANAMA

Tama cisaabaak ugutak madma _____alsih addat aracat
haytaanam /abbinossaanam duuddaanah. Tah mannal tableenii?

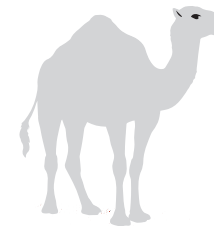
ስለ ቤተሰባችሁ የወደፊት ህይወት ያስቡ። ምን ለማሳካት ተስፋ-
ታደርጋላችሁ? ምንስ ራዕይ አላችሁ?

በ 2 አመታት ውስጥ ማሳካት የምትፈልጓቸው ምን አይነት
የወደፊት ዕቅዶች አሏችሁ? በዝርዝር ምን ምን ናቸው?

አሁን ካላችሁ ገቢ እና አቅም በመ ነሳት ያሰባችሁትን ግብ
ለማሳካት ምን ማድረግ እንደሚጠይቅ እንመልከት።

ግባችሁን ለማሳካት የሚያስፈልጓቸው ጠቅላላ ወጪ ስነት ነው?
በወር ምን ያህል መቆጠብ የምትችሉ ይመስላችኋል?

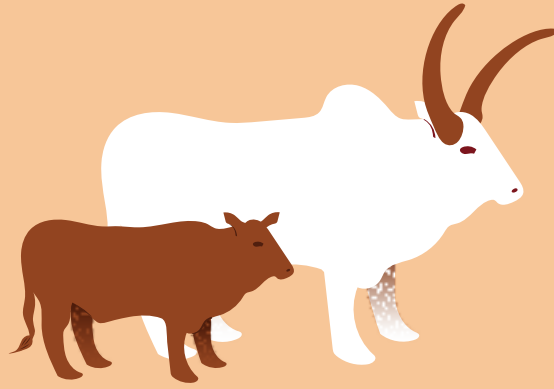
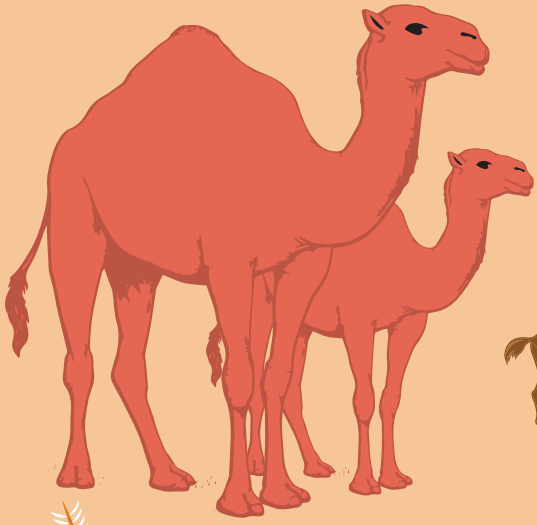
[አሰሎት]



ለግባችሁ የሚያስፈልገው
ወጪ በጠቅላላ

በ አንድ ወር መቆጠብ

በስሌቱ መሰረት ግባችሁን በ-----ወራት ማሳካት
ትችላላችሁ ማለት ነው ። ይህን አንደኛ ትመለከቱታላችሁ?



Taway kaadu Madma aracat haytoonuh siinik faxximta maali arqo taalleeni gidih lakqo qedaddo elle qembissan gurral walallu wayna.

Tamah abtaanam xiqtaanah

1-Culenta osisnuh

- Ossotina taamoomi abaanama
- Siinik faxxiime wayta ikoyta limoh kalaanama

2-Awqenta daggosnuh

- Faxxiime wayta awqentitte cabaanam
- Xalaayaak ciggiila baguk fayxi /mascub wadir haanama.

Madma aracat haytoonuh dagal galab akak xagne gitittek ani gitat xoqoysintaaanam maqaytaanaa?/niyattaana?

Mannah tan adafitte siinit matrelem takkaleeniih?

አሁን ደግሞ ግባችሁን ለማሳካት የሚያስችል የገንዘብ አቅም እንዲኖራችሁ ለማድረግ እንዴት ገንዘብ መቆጣጠር እንደምትጀምሩ እንነጋገር።

እነዚህን ማድረግ ትችላላችሁ፡-

1 . ገቢን ለማሳደግ

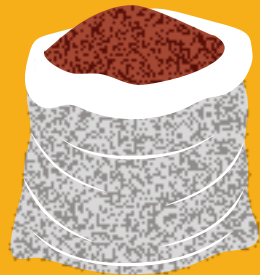
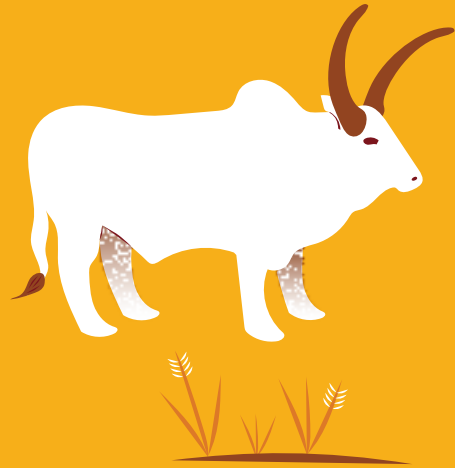
- ተጨማሪ ስራዎችን በመስራት
- የሚያስፈልጓችሁን ንብረቶቻችሁን በመሸጥ

2 . ወጪን ለመቀነስ

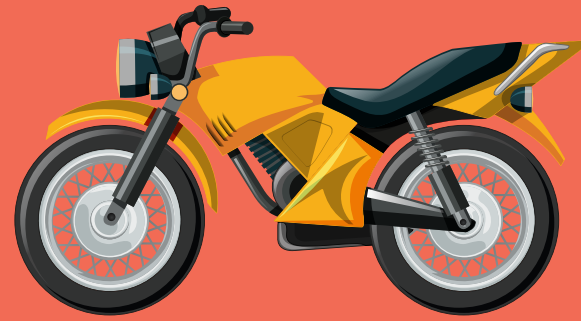
- አላስፈላጊ ወጪዎችን ማስቀረት
- ቀጣይ ልጅ የመውለድ ሃሳብን በማዘግየት

ግባችሁን ለማሳካት ከላይ ከተጠቀሱት መንገዶች ውስጥ የትኞቹን ለመጠቀም አቀዳችሁ? ምን አይነት እንቅፋቶች ሊገጥማችሁ የሚችሉ ይመስላችኋል ?

CULENTA



AWQENTA



Xalay fanat baxxo haanam inontii kee xalay qaafiyat inki akah daccarsiman- nah aba. Xalay fanat baxxo heekal xalla nee tekkek linoh nan gaddi inkih urruh faxiimah yan hanaawil nek asele/ammaxele.

Soolimiini uddur kee xaleeniik geera xiqah yan gadda ane waa kaa tekkek inaa kee baxa dudda le maaqo mageyta. Toh kinniimih sabbatah maaqididi dagna/massaamma inontii kee alaaqa guftaamaak taturru inteh dagar baxqi- naan kee angut can daggoowam katass.

Awki yoobokeek geera gaba xayuuk tabbixeh tan gersi idqiso inaay, yoobo- keh yan awkaa kee bagut yan awkih qaafiyat inkih biyaktu duddaama. Inonti xalteek gamadal gersi awka xaloonuuy yagadaadaboону kee duma luk su- geenih yanin maqar yaalloonuh dagnal namma sanat keenih faxxiima. Tamah akke waytekiyy ciggiltah tan idqiso qawwalaylittuh booxal tan. Gersi idqiso anih maaqididi dagna tabbixeeke afal tookobeh tan alaaqa elle faxximmi intannal tambem kee maqarrowtam faxximta. Alaaqa dudda le hanaawii kee siita qeedaltah tan maaqo geyta waqdi farcii kee qaafiyat yaallen. Xalay fanat baxxo haanam kas kee masquuliyat edde yantaabbe buxah marih baxxaqqa kinni.

Away sin buxah mari elle yan caalat elle yan innal kusaaqisak axcihiyy gaddi duddi garcik edqiso tibbixek fooca fan luk sugteenih tannin ekraaro mannal milaagtu duudele axcuk tascubeeniiah?

Ekraaro aracad haytaanam xiqtaana gidih idqisoh uddur madaqtoonuu kee idqisok lowsiiyyi gititte wagittaamal qaduuk walallam may xiqnaa?

ልጆችን አራርቆ መውለድ የአናትና ልጅ ጤንነት እንዲጠበቅ ያደርጋል። ልጆች ተራርቀው ህክልተውለዱ ሃብታችን/ግብአታችንን በሙሉ ልጆችን ለመንከባከብ በማዳረስ ይሟጠጣል።

በአግርዝና ወቅት እና ከወሊድ በኋላ በቂ ሃብት/ግብአት ከሌለ አናት እና ልጅ የሚ መገቡት በቂ ምግብ አይኖራቸውም። ይህ በመሆኑ የምግብ አጥረት አናቶችን እና ህፃናትን ከማጥቃቱ ባሻገር፤ አካላዊ መቀጨጭ እና የጡት ወተት መጠን መቀነስ ያስከትላል።

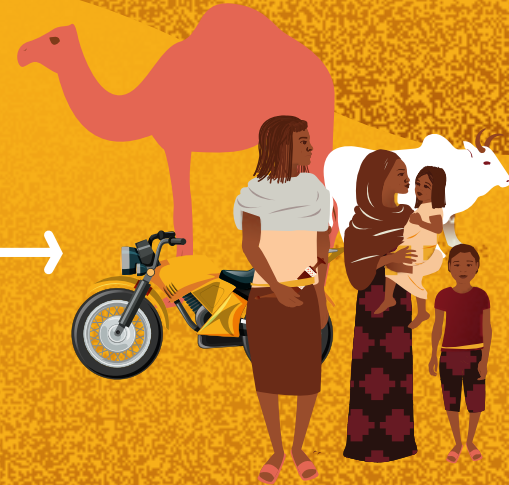
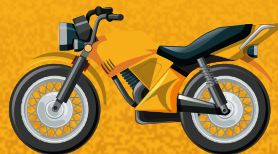
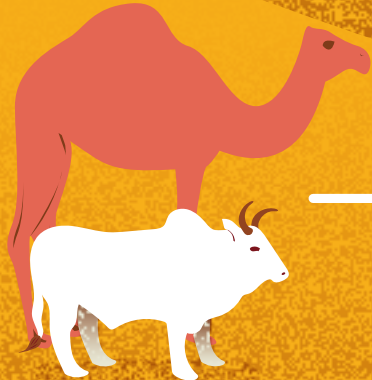
ልጅ ከተወለደ በኋላ ወዲያውኑ የሚፈጠር ሌላ አርግዝና የአናቲቱን፣ የተወለደውን ህጻን እና የፅንሱን ጤንነት ሊጎዳ ይችላል። እናቶች ከወለዱ በኋላ ሌላ ልጅ ለመውለድ ለማገገም እና ወደ በፊቱ ጥንካሬያቸው ለመመለስ ቢያንስ ሁለት አመት ያስፈልጋቸዋል። ይህ ካልሆነ ግን ቀጣዩ አርግዝና ለአደጋ የተጋለጠ ይሆናል። ሌላ አርግዝና ኖሮም የምግብ አጥረት ከመፈጠሩ በፊትም የተወለዱ ህፃናት በአግባቡ ሊያደጉ እና ሊጠነክሩ ይገባል።

ህፃናት በቂ አንክብካቤ እና የተመጣጠነ ምግብ ሲያገኙ ደስተኛ እና ጤናማ ይሆናሉ።

አራርቆ መውለድ የብልህ እና ሃላፊነት የሚሰማው ቤተሰብ መገለጫ ነው።

አሁን ቤተሰባችሁ ያለበትን ሁኔታ ባለበት ሁኔታ በማገናዘብ ማለትም የግብአት መጠን ድንገት አርግዝና ቢከሰት የወደፊት እቅዳችሁን እንዴት ሊለውጠው ይችላል ብላችሁ ታስባላችሁ?

እቅዳችሁን ለማሳካት ይረዳችሁ ዘንድ ስለ አርግዝና ጊዜ የምትወስኑበት እና የምትቆጣጠሩበትን መንገድ በተመለከተ ግልፅ ውይይት ማድረግ እንችላለን?



1.Udduruk afal yaabukeemi: Tama caalat awki edde aabakuk yen udduruk ukummu iyyeh yakubeemi. Axcihiiy 37haytoh idqisoh ayyaam (9alsi)gaba kalekah/aafee-kah/yaakubeemi. Awki udduruk afal yoobokek rabee kee erkenna aalle yakkeemih saami kaak fayyale. Tama caalatat tatreh yan urri ufuy rubtane taqbiyy, ulqi(maaqo riyaanamih) taqbi kee cananit qabal keenik caxtaamih caalat keenit matram bictah.

2.Xaleeniik gamadal qabal caxtam kee raba: Xaleenik gamadal yabbixeh yan qabalih caxtiyyi awki yoobokeek geera yanh yan raatibiik caxta qabalak baxsa luk caxtahyan qabal kinni.

3.Maxax qanxixu /berreekimiyya /: Kaxxam qunxah gide kinni way ina lacawal xaltah tan waqdi matar xiqayan cemerraakime taqbi kinni. Tama caalat maxax berreekimam kee awki ina baguffan wadir yansurrudem aba. Tamahaay gibdih qabal caxtiyyaaa kee awkikaaduuy ufuy akah waannah aba.

4.Idqiso baxaqa: Tama caalataay awki maxax addal 28 ayyaamaak afal (4alsaak afal)ra-ba waqdi yakke caalata. Xeflih idiqso edde baxaqtamaay idqisok nahursi uddur axcihiiy 12 haytoh idqisoh ayyaama (3 haytoh alsak) duma kinni.

5.Ayren kee kalah tan maxxatitteh dagna: Soolimiini uddur idqiso sinni baarrak baxsa luk Ayrenik namma gaba teetih faxximta. Dagarak addat kaalimeh yan ayren akkee kee wohuk kalah yan maxxat le duuyye idqisoh uddur gee waytek ayren dagna koo tabbix-em bictah.

6.Baxi maaqo dagna/massaammat biyaakitam: Urruu kaxxam siital xayih yan caalatal yaakubeenih yanin waqdi inkih ken maadda gidih tu yaanam xiqsiisaaam faxximta. Xalay uddur duddah tanim ane waytekiiy yoobokeh yan awki yakmeenimiy dudda leh tani geewaam takkeh. Tamahaay awki maaqo massaammaa kee baxqinaaneh kaa taceem kinni.

1. ከጊዜ በፊት የሚወለድ ልጅ፣ ይህ ሁኔታ ልጅ ከመወለጃ ጊዜ አስቀድሞ ሲወለድ፤ ማለትም 37ኛ የእርግዝና ሳምንት (9 ወር) ከመጠናቀቁ በፊት ማለት ነው። ልጅ ከጊዜው ቀድሞ ሲወለድ የሞትና የአካል ጉዳት መከሰቱ እድሉ ከፍተኛ ነው። ይህንን ሁኔታ ያለፉ ሀጻናት የአተነፋፊስ ችግር፣ የአንጀት (የምግብ መፈጨት) ችግር እና በአንጎል ውስጥ የደም መፍሰስ ሁኔታ ሊያጋጥሟቸው ይችላል።

2. ድሀረ ወሊድ የደም መፍሰስ እና ሞት፣ በድሀረ ወሊድ የሚከሰተው የደም መፍሰስ ከልጅ መውለድ በኋላ ከሚኖረው ከመደበኛው በተለየ ሁኔታ የሚከሰት ነው።

3. የማህፀን መተርተር፣ በጣም አነስተኛ ቢሆንም ነገር ግን እናት በምጥ በምትወልድበት ጊዜ ሊከሰት የሚችል ውስብስብ ችግር ነው። ይህ ሁኔታ ማህጸን እንዲተረተር እና ልጁም ወደ እናትየው ሆድ እንዲንሸራተት ያደርጋል። ይህም በእናትየው ላይ አደገኛ የሆነ መድማትና ልጁም እንዲታፈን ያደርጋል።

4. የጽንሰ መጨንገ፣ ይህ ሁኔታ ጽንሰ- በማህጸን ውስጥ ከ 28 ሳምንት በፊት ሲሞት የሚከሰት ነው። አብዛኛው የጽንሰ መጨንገ፣ የሚከሰተው በመጀመሪያው የእርግዝና ክፍለ ጊዜ ማለትም ከ12ኛው የእርግዝና ሳምንት (በ 3ተኛው ወር) በፊት ነው።

5. የአይረን እና ሌሎች ንጥረ ነገሮች አጥረት፣ በእርግዝና ወቅት እርጉዝ ካልሆነች ሴት በተለየ መልኩ አይረን በአጥፍ ያስፈልጋታል። በሰውነትዎ ውስጥ የተከማቸ አይረን ወይም ንጥረ ነገሮች በእርግዝና ወቅት ካለገኙ የአይረን አጥረት ሊያጋጥምዎ ይችላል።

6. የልጆች በምግብ አጥረት መጎዳት፣ ልጆች በጣም በተቀራረቡ ሁኔታ በሚወለዱበት ጊዜ ለሁሉም እንዲደርስ ነገሮችን ማብቃቃት ይጠይቃል። በወሊድ ወቅት በቂ የሆነ ነገር ከሌለ የተወለደው ልጅ ለመብለት የሚሆን በቂ ነገር ላያገኝ ይችላል። ይህም ልጁ ለምግብ አጥረት እና ለመቀንጨር እንዲጋለጥ ያደርጋል።



BARCABISE BAXA



NAMMEY HEELE XALAAYA



MAXAX QANXIXU



FANTI XALAAYA



QAawe SINNA



AFTO MASSAMMO

Inkinki ayyunti baxxo haanamal mayabbixan. Uson iyyaanam ah away temeeteeh niqaadak iroh taniimi iyyan.

Isin maca kak intaanaah? Gersi dariifal tublen abak-raag telleenik? Sin manol maxaqalle milaagu yuybullee?

Ceelalloh (awwalih sugtem kee qasri manoh cugdaadi ittal qeedaalisak yaybulleenimi)

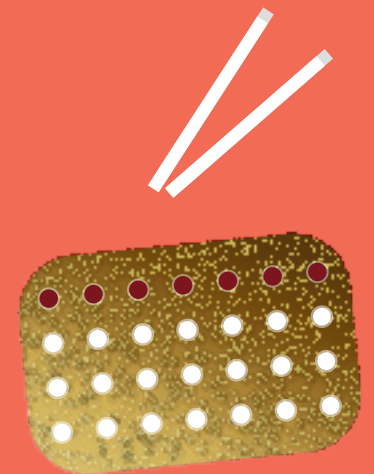
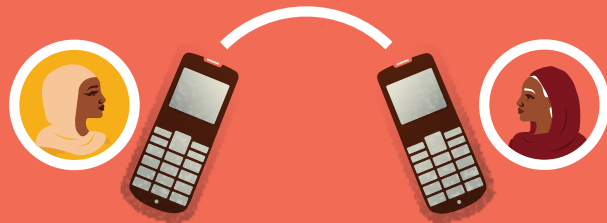
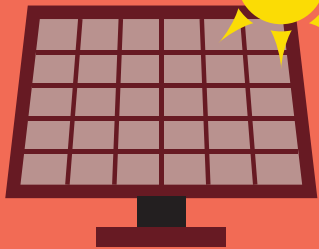
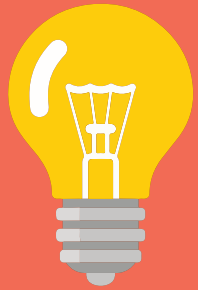
- 1.Awwali BT (baxxo haana gidih angu yaysaxxeenimi) _____Qasri BT
- 2.“Xaagu” _____Mobaayil foonu
- 3.Tiriki _____Solar ifoyta

በአፋር ባህል የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች እምብዛም ተቀባይነት የላቸውም። ይህ ዘመናዊ እና ከ ባህሉን ወጭ ነው ይላሉ።

ከአፋር ባህል ወጭ ያሉ ከሌሎች አካባቢዎች የቀሰሙአቸው አዳዲስ ተሞክሮዎችን ካሉ ምን ምን ናቸው፤ ሀይወታችሁን በምን መልክ ቀይረውታል/አግዘዋችሁአል

ለምሳሌ (ባህላዊውን ከዘመናዊው ጋር አያነጻጸሩ ማሳየት)

- 1 ባህላዊ የቤተሰብ እቅድ (ጡት ማጥባትን እንደ ቤተሰብ እቅድ አገልግሎት መጠቀም)
-----ዘመናዊ የቤተሰብ እቅድ መጠቀም**
- 2 . ዳጉ..... ሞባይል . ስልክ**
- 3 . ፋኖስ..... ሶሊር መብራት**



Akah tamixxigennaah der/ mango waktih sugteh tan xalay fanat baxxo haanamih cugda Qafar addal qaadah sugteh tanimiiy tamixxige. Isin akak taaxigeen cugdaadi yoh warisay.

Edde yabteenimiik ossotinah /iroh Qafar ayyuntih addal afah udduura Qafar qaadal buxa marih taddeerat antafaquk sugte.

- 1. Qarsaanama (angu yayssaxeenim)
- 2. Hoorimaanama/ Is yabbixeenimi

Esser

Tama cogdaadik tuxxiq macaay?

Qaku le gammi kak macaay?

በአፋር ባህል ውስጥ የሚታወቁ ልጅ አራርቆ ለመውለድ የሚጠቀሙባቸው ባህላዊ መንገዶች አሉ።

እስቲ የምታወቁአቸውን መንገዶች ንገሩኝ

መልሳቸውን ካዳመጡ በሁከላ ከታች የተዘረዘሩትን እንደምሳሌ ማንሳት

- 1 . ጡት ማጥባት
- 2 . መታቀብ

ጠይቅ/ቁ

የእንዚህ ዘዴ ጥቅሞች ምንድን ናቸው?

ደካማ ጎናቸውስ ምንድን ነው?





Kaniinay afah yanxuqeeni

Makina udduruh tu xiqtaah hinnam-may tanfiqeeh?
-Kulli ayro too waqla inki inki kaniinaytu yanxuqeenim kok faxximta.
-Inki cixi 28 cabbat le waqdii inki alsah yanfiqe.

Ma giddakke xalot leeh?

-Elle faxximmi intannal yunxuqeenik Idiqso waasoh duuddi kak kaxxam fayya le.
-Faxe agabauy edde xalam xiqqa qumrit yanii xalay yaalloonu aalle woonu edde yantifiqeenim xiqqaanah.
-Sunna qabalat yanin uddur geyab bagi garuuquuy, sunna qabali caxtiyya oasaanamaay, Qabli dagnaa kee kalah tab biyaakitte waasaanamih tuxxiq le.

Yaadiqeenim faxeenik

-Faxximma intekiiyi faxiinnaan uddur yargiqeenim xiqqimta asmat le idiqso waasoh cugdaay kinni.

Tu kalo le gammi

-Dagoo sayyolamo berraay, dagar ossotinaay /gabuu/garb biyak/ ali liiqiyyi baxsa luk idqisok naharsialsittet yanin uddur tama biyaakitte tanu xiqqah .takkay ikkal dagoo udduruk wadir cabak maacisan.

Erabat yaceen idiqso kalalih cogda/ Injectable

Magiddakke udduruh tu xiqtaah? Hinnammay tanfiqeeh?
Inki adda heen erba 3 alsah tu xiqta waqdii osissam faxxek hununuh too 3 alsal inki adda erba qagissam dirki kinni.

Magiddakke xaloot leeh

-Faxe agabuy edde xalaanam xiqan qumrit yanii xalay yaalloonu aalle woonu edde yantifiqeenim xiqqaanah.
-Qarsa agabi xaleeniik gamadal 6 hattoh ayyaamaak qembissi haanam edde yantifiqeenim xiqqaanah.

Xalaanam faxeenikii ?

-Ta cugdaat intifiqqi iyyeh yargiqe agabiiy wadir yaadiqem xiqqah.takkay ikkalaay dagoo alsitte keenik beytam xiqqah

Tu kalo le gammi

-Tama cugdat tantifiqqem qembissaa naharsi alsittet sunna qabali mamaatah gexsitiit addat gersi qabali bixiqqa baaham bictah.tok-keek xeflih sunna qabal raaqam bictah.dagar ossotina/gabul kee amo berra taallem bictah.Qaafiyat caddol bohoy lemiiy hinna.



Amot raddoh idiqsoh kalalih cogda /Emergency pills

Magiddakke udduruh nafqi leeh ?

Amoddabayri /cubbi sinni angaaraw abeeniik gamadal idiqso waasoonuh tu xiq le.
Amo dacayri/cubbi sinni angaaraw abeenim kee 72 saaqatih addat kaniina caddol /gurrall beyanam kinni.

Magiddakke Xaloot leeh ?

Idqiso akkewayta gidih waaso abtakkalah sugteh tan idqiso oobisiyya hinnammay baxqisiyya mabta.
Amot raddoh idiqso akke Kah waytannal dubuk xalot le.Takkay ikkah gesri idiqso waasoh cogdaadih innal ablewaanam/bee waanam faxximta.



Daga cusulut /caraak arabat addat daagisan idiqso kalalih cogda/ Implant

-Magiddakke uddurux tuxxiq lee? /nfiqi lee?

- Tama idqisoh kalalih cogda inki hinnammay namma rodes/kapsul saynumih cusuluk arabak guabat daffeysaanamkinni waqdii inki adda culseeniik wadir kaxxa kattaatuh waytam mali .
- 3-5sanatah taamitam xiqqa waqdii faxinnaan uddurux yayyaaqeenim xiqqimtah.
- Cusul gubat daffeyseniik geera ambullee waam kee arabalaay dagoo fiica celta anxaqa baxaay caba.

Magiddakke xaloot leeh

Edde xoqaysimoonuh sahali leeh /xabciniih .inki adda cusul arabih gubat kaa daaniseeniik geera faxxiimtek mihrat leela gabat bukku heeniik yaadiqeenim xiqqimtah

Yaadiqeenim faxeenik

-3-5sanatih gide taamitam xiqqa waqdii faxinnaan uddur bukku heeniik yaadiqeenim xiqqimtah.

Tu kalo le gammi

-inki sanatih gide sunna qabal elle sugennak korarraaqam bictah.tak-kay ikkah sahhalloowak amma iyyeh soolam bictah.kalah tan tukal le gammitte lem bictah.takkay ikkalaay dagoo alsittet addat kattah /baytah.edde daagisan cusululuuy hebello taqabi mabahta.

Maxax addal daffeysan idqiso kalalih cogda.(Lup hinnammay IUCD)

Magiddak udduruh tu xiqq leee hinnammay tanfiqeeh?

Ilaa 10 sanatah tanfiqem xiqqa waqdii faxinnaan uddur yayyaaqeenim xiqqimtah

Magiggakke xaloot leeh?

-Edde xoqaysimoonuh sahali le/xabciniih.Mihrat leela gabat maxax addal daffeysan /daanisan Idqiso faxeenik Qaafiyat mihrat leelah gabat caaliik bukku heeniik yaadiqeenim xiqqimtah.sunna qabalaay maraaqa.
-Maxax addal mihrat leela gabat daffeya /daanisan waqdii idqiso waasoh kaxxa xaloot le.

Yaadiqeenim faxeenikii?

-yaadiqeenim faxeenik faxinnaan uddur akah yawqennq abaanam xiqqimtah



Tu kalo le gammi

Korraaqimteh tan kaxxa sunna qabal radam bictah .takkay ikkalaay amah foocaffanih idqisot adaf matakka .
IUCD maxaxal daanisneek gamadal dagoo bagi garuq net yantaabbeeh yanbulleem takkeh.
Amot raddoh idiqsoh kalalih cogda

Magiddakke udduruh nafqi leeh ?

Amoddabayri /cubbi sinni angaaraw abeeniik gamadal idiqso waasoonuh tu xiq le.
Amo dacayri/cubbi sinni angaaraw abeenim kee 72 saaqatih addat kaniina caddol /gurrall beyanam kinni.

Magiddakke Xaloot leeh ?

Idqiso akkewayta gidih waaso abtakkalah sugteh tan idqiso oobisiyya hinnammay baxqisiyya mabta.
Amot raddoh idiqso akke Kah waytannal dubuk xalot le.Takkay ikkah gesri idiqso waasoh cogdaadih innal ablewaanam/bee waanam faxximta.



Konxom

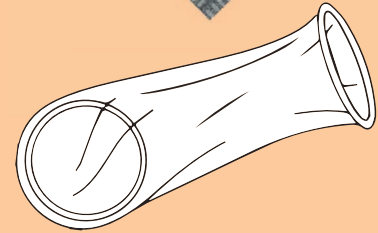
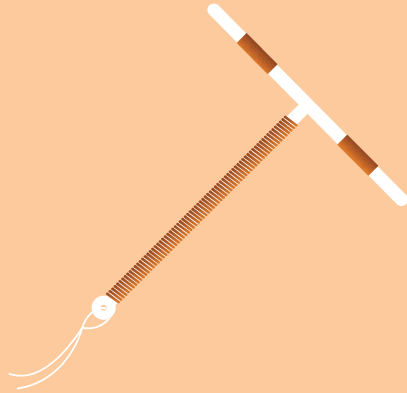
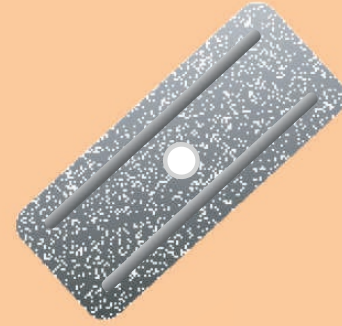
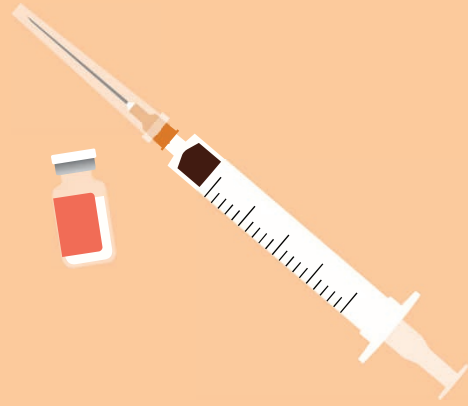
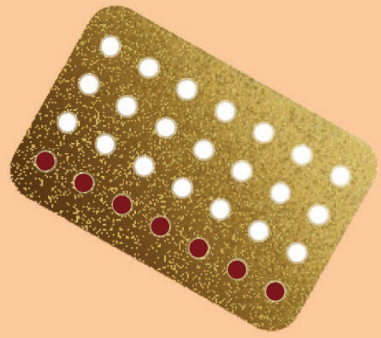
labha konxomu/male condom sayyo konxomu/female condom
Magiddakke udduruh tu xiqqa>?

Ummaan konxom inki waqdih

Magiddakke xaloot leeh?

Elle faxximi iyyaah nnalkulli waqdi kaat yitifiqeenik xaloot lem bictah.Takkay ikkalaay idqiso waasaanamih caddol-gersi idqiso waasoh cogdaadi innal (Maxaxal daffeysaanaah,erbah beyaanah,cusul arabih gubat hee kee anxuqe yakken)cugdaadih innal aysatal mali.

-Idqiso waasook ossotinah dalwak tabta biyaakitte kee Ech Ay Vii edde kalalitaanam xiqan.



Idiqso kalalih cugdaadi dooroonuh cato takkeraakiibayle/cibta.

Mango mari baxaabaxsale doorit le gititte /cugdaaditanim kee Dagaral keenik bahta baxaabaxsa le taqbittelemiiy mayaaxiga. Atu fayxi yoh warissekiiy atu kaxxam yoh faxximta akak intah tan assental/weelooke gurral /hununuh koh takkeeh meqeh tan cugda siitalliih geynam xiqnah.

Ceelalloh-inki inki cugdaadi fidoh angarawih uddur hinnammay angaarawah fayxi uguuguttah tan waqdi kaxxa taqbii kee ceela taqbi /woo gide akke waa taqable cugdaadi tan.

Inki inki cugdaadi sunna qabal akah yamggeenah abta.

Kulli cugda baxaabaxsa le tuxxiq /ayfaafay edde tace uddurih waado le.

Idqiso kalalih cugdaadik manni cugdaay nagay taaxigem faxxam?

የእርግዝና መከላከያ ለመምረጥ የሚያግዝ ሰንጠረዥ

ብዙ ሰዎች የተለያዩ አማራጭ መንገዶች እንዳሉ እና በሰውነታቸው ላይ የተለያዩ ተጽእኖዎች እንዳሉ አቸው አያውቁም ። ፍላጎትሽን ብትነግሪኝ በጣም ያስፈልገኛል በምትይወ መመዘኛ መሰረት ትክክለኛውን ዘዴ አብረን ማግኘት እንችላለን።

ለምሳሌ አንዳንድ ዘዴዎች በግንኙነት ጊዜ ወይም ለግንኙነት በመነሳሳት ጊዜ ከፍተኛ ተጽእኖ እና ተመጣጣኝ ተጽእኖ ያላቸው አሉ አንዳንዶቹ ደግሞ ያገልግሎታቸውን ዘመን በጨረሱ ጊዜ እና በተቋረጡ ጊዜ በቀላሉ ለማርገዝ የሚያስችሉ እንዲሁም ደግሞ የሚያዘገዩ ዘዴዎች አሉ


አንዳንዶቹ የወር አበባ እንዲበዛ ያደርጋሉ። አንዳንዶቹ ደግሞ ይቀንሳሉ ።

ሁሉም አይነቶች የተለያዩ የአገልግሎት ጊዜ ገደብ አላቸው።

ስለየትኛው የእርግዝና መከላከያ ዘዴ በደንብ ማወቅ ትፈልገያለሽ

Dooroh cato yakke qarwali

የምርጫ ሰንጠረዥ

Urri fanat baxxo haanamih cugda ልጅ ማራራቂያ ዘዴ	 Caray gubat haan cugda	 Maganal daffeysan cugda	 Irba	 Kaniinal	 Konxom	 Amokraddi
በግንኙነት ጊዜ ወይም ለግንኙነት በመነሳሳት ጊዜ Fidoh anagaarawal	ምንም ተጽእኖ የሌለው Katassam mali	ምንም ተጽእኖ የሌለው Katassam mali	ምንም ተጽእኖ የሌለው Katassam mali	መጠኛ ተጽእኖ ያለው Dago milaaguleh	መጠኛ ተጽእኖ ያለው Dago milaaguleh	መጠኛ ተጽእኖ ያለው Dago milaaguleh
ለመውለድ በተፈለገ ጊዜ Idqiso faxan saaqat	ወዲያው ለማርገዝ ያስችላል Woo waqdiik	ወዲያው ለማርገዝ ያስችላል Woo waqdiik	እርግዝናን በተወሰነ ጊዜ ያዘገያል Dago udurroleh	ወዲያው ለማርገዝ ያስችላል Woo waqdiik	ወዲያው ለማርገዝ ያስችላል Woo waqdiik	ወዲያው ለማርገዝ ያስችላል Woo waqdiik
የወር አበባ መዛባት Sunna qabalal	በተወሰነ መልኩ ያዛባል Dago milaaguleh	በተወሰነ መልኩ ያዛባል Dago milaaguleh	የወር አበባን ይቀንሳል ሊቆክረጥ ይችላል Daggoosi /soolisi	በተወሰነ መልኩ ያዛባል Dago milaaguleh	ምንም ለውጥ የማያመጣ Katassam mali	በተወሰነ መልኩ ያዛባል Dago milaaguleh
ያገልግሎት ጊዜ Ayfaf qumri kak	የረዥም ጊዜ Xer waktih	የረዥም ጊዜ Xer waktih	የአጭር ጊዜ Ux waktih	የአጭር ጊዜ Ux waktih	የአጭር ጊዜ Ux waktih	የአጭር ጊዜ Ux waktih

