TIGRIGNA ትግርኛ

ጠጠው ምግባር ትደልይ'ዶ? ከመይ ከምዝኾነ ኣብዚ ኣሎ

ሽጋራ ጠጠው ንምግባር ትሓስብ'ዶ?

ንጥዕናኻ ሽጋራ ጠጠው ምግባር ጠቓሚ እዩ። ንምውሳን ከሕግዘካ ዝኽእል ሓደ ሓደ ነጥብታት ኣብዚ ታሕቲ ይርከብ

ሽጋራ ጠጠው ንምግባር ንምንታይ ከምዝደሌኻ ምውሳን፣ ምኽንያትካ ምናልባሽ፡

- ዝሓሸ ጥዕና ሃሊዩካ ካብ መንሽሮ፣ ልቢ ሕማምን ካልኦት ብትንባኾ ዝመጹ ሕማማት ፀገም ምንካይ
- ሽጋራ ብዘይምግዛእ ብዙሕ ገንዘብ ይነብረካ
- ሽጋራ ከተትኽኽ እንከሎ ነቲ ቲኪ ስድራኻን ዓርከቱኻን ከይተንፍሱ ምክልኻል

ሽጋራ ምትኻኽ ከመይ ጌረ ጠጠው ምግባር ይኻኣል?

- ብዙሕ ግዜ እተትከኽሉ እዋንን ቦታን ምፍላይ ምፍታን። ነዚ ባህሪ ንምግዳፍ ሓዱሽ ልሙድ ኣሰራርሓ ምድላይ።
- ሽጋራ ጠጠው ንምግባር ኣብ ቐረባ ግዜ መደብ ምግባር። ሽጋራን ምስ ምትኻኽ ዝተታሓዘ ነገራት ኣፅሪኻ ኣብ ጥቓኻ ከርሕቕ ምግባር።
- ንብዙሕ ሰባት ምትኻኽ ጠጠው ንምግባር ኣብ ዝተወሰነሉ ተግባራዊ ይኸውን እዩ። ብጣዕሚ ንዘትኹ ሰባት ቅድሚ ጠጠው ምባሎም ብብግዚኡ ምንካይ ዝበለፀ ተግባራዊ ይኸውን እዩ።
- ሽጋራ ጠጠው ንምባል ዝሕግዝ መገዲ ንሓኪምካ ወይካዓ ንሽያጢ መድሃኒት ምዝራብ።
- ሽጋራ ንምትኻኽ ዘደፋፍኣካ ነገራት ንምቁፅፃር መገዲ ቐዲምካ ምትላም።

ማዓልቲ ብማዓልቲ ብብሓደ ከትወሰወዶ ከምዘለካ ምዝካር

- ኣልኮሆል፣ ቡን ወይካዓ ሻሂ ሽጋራ ከተትኽኽ ዝገብሩካ/ዝደፍኡኻ እንድሕር ኮይኖም ኣብ ሓፂር እዋን ጠጠው ምባል
- ሽጋራ ከውሃበካ እንከሎ እምቢ ምባል። **ንባዕልኻ ሽጋራ ዘይመትከኺ ምዐን ቑፀር።**
- ካብ ሽጋራ መግዝኢ ዘጠራቐምካዮ ሰልዲ ፍሉይ ዝኾነ ነገር ንባዕልኻ ምግዛእ።

ሓገዝ ምርካብ

- ሽጋራ ጠጠው ንምባል ናይ ናጻ መረዳእታን ምኽሪን ንምርካብ ንጠጠው መበሊ መስመር ብ131 848 ምድዋል። ብቋንቋኻ ተርጓማይ እንተደሊኻ ናትካ ቋንቋን ስልኪ ቑፅርኻ ምዝራብ። እዚ ናይ ናጻ ኣገልግሎት እዩ።
- ሽጋራ ጠጠው ንምግባር ዘለካ ፅዕረት ምንታን ድጋፍ ከገብሩ ንስድራኻን ዓዕርከታካ ምሕታት

ሽጋራ እንተሃልዩካ

- ሽጋራ እንተሃልዩካ ካልኣይ ምትኻኽ ኣለካ ማለት ኣይኾነን። ብዙሓት ሰባት ቅድሚ ሽጋራ ጨሪሶም ጠጠው ምባሎም ብውሑድ ይፍትኑ እዮም። ሽጋራ ጠጠው ምባል ንምንታይ ከምዝወሰንካ ናይ ቐዳማይ ምኽንያታት ምዝካርን ከምኡውን ሓገዝ ንምርካብ ንጠጠው መበሊ መስመር ብ131 848 ምድዋል።
- ኣብዚ እዋን ሽጋራ ንምትካኽ ምኽንያት እንታይ ከምዝኾነ ምፍላጥን ንቅድሚት ከመይ ጌርካ መፍትሒ ከምትረኽብ ምሕሳብ።
- ሽጋራ ብዘይምትኻኽ ዝነበረካ ናይ ጥዕናን ገንዘብ መምሕያሽ ምዝካር።