

ፍቅር፡

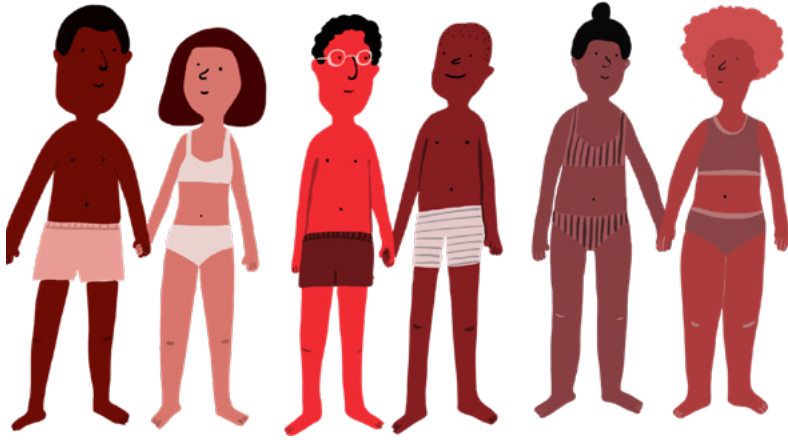
ጾታዊ

ርክብን

ገዛኝ-ርኅስኹምን

ንጾታውን ስርዓተ-
ወሊዳውን ጥዕናኹም
ተኸታተሉ

ጾታውነትን ጾታዊ ተሞክሮን፡ ንቡር ክፋል ናይ ሓዲ ሰብ ህይወት እዩ።



ኣብ ዩናይትድ ኪንግደም፡ እተፈላለዩ ጾታውነት ክህሉ ቅቡል እዩ። ጾታዊ ርክብ፡ ኣብ መንገድ ክልተ ሰባት ዝግበር ተግባራት ስጋዊ ርክብ እዩ።

ጾታዊ ርክብ ኣብ እትገብርሉ እዋን ኩሉ ግዜ ኮንዶም ተጠቐሙ።



ብጾታዊ ርክብ ካብ ዝመሓለፍ መልክፍትን ካብ ጥንስን ድማ ይክላኸለልኩም እዩ።



ንኣካልኩም ንኸትፈልጥዎን
ንኸትርድኡዎን ግዜ ይወስድ እዩ
- እዚ ነገር'ዚ ድማ ንቡር እዩ።

ብዛዕባ ጾታዊ ርክብ ዝምልከት
ምስ መጻምድትኩም
ምዝርራብ፡ ክልቲኹም ባህ
ዘብል ግዜ ንኸተሕልፉ
ይሕግዘኩም እዩ።



ንስኹምን ናይ ጾታዊ ርክብ
መጻምድትኩምን፡ ጾታዊ ርክብ
ንኸትገብሩ ክትሰማምዑ ይግባእ።
እዚ ድማ ወለንታዊ ስምምዕ
ተባሂሎ ይጽዋዕ።



ጾታዊ ርክብ ንኸትገብሩ
ጸቕጢ ኸግበረልኩም
ወይ ምስ ካልእ ሰብ ጾታዊ
ርክብ ንኸትገብሩ ጸቕጢ
ኸትገብሩ ብፍጹም
ኣይግባእን።

ዝኾነ ሰብ፡ ኣብ ዝኾነ
ግዜ ንሓሳቡ ኸቐይረ
ይኸእል እዩ። እዚ ድማ
ቅቡል ነገር እዩ።

ንተወሳኺ ሓበሬታ፡ ነዚ ከፊትኩም ርክቹ።

www.nhs.uk/live-well/eat-well/
www.doctorsoftheworld.org.uk/



ዘፍረየ ኣካል።

