

እቶም **ዓቢይቲ 8** መትኒ-ልባዊን ሽኮሪያን
ናይ ጥዑይ ልቢ ባህሪያት

ክሎም "ዓቢይቲ 8"

ነፍስ ወከፍ ኣብ ታሕቲ ዘሎ መልእኽቲ ንኣደ ካብቶም **ዓቢይቲ 8** ለበዋ ዝግበረሎም ናይ ጥዕና ባህርያት ዝውክል እዩ።
ብኸብረትካ ካብዞም ዝስዕቡ ንኣደ ወይ ካብኡ ንላዕሊ ግበር።



ንጡፍ ኩን።



ጥዑይ ኣመጋግባ ይሃልኻ።



ናይ ጥዕና (ኣጎስን ምዝንጋዕን)
ልምምድ ግበር።



ንጸቕጢ ደምካ
ክትትል ግበረሉ።



ንቁጽርታት ናይ
ሸኮር ደምካ ተርድኣዮም።



ናይ ኮለስትሮል (ስብሒሊ)
መጠናትካ ፍለጥ።



ካብ ምትካኽ
ሽጋራ/ ኤለክትሮኒካዊ
ሽጋራ ናጻ ኹን።



ናይ ዶክተርካ ለበዋታት ሰዓብ።

ተወሰኹቲ ርእይቶታት ወይ መዘኻኸሪታት።



DOH 345-368 September 2019 Tigrinya