

መዓዛታት ግብን

አተዓባብያ ሕጻንን ፍ



ብዛፉ ወርቂ ፍሰሐ

መግባታት ግብን  
አተግባብያ ሐጻንን ፍ



ብ  
ዛፋውርቂ ፍሰሐ።

ገጸ በረኸት  
ን ወ ለ ደ ይ ን  
ንተለን አዲታት ሃገረዬን



ም ል ክ ታ

እዚ መጽሐፍ እዚ ብ፲፱፻፶፬ ዓ/ም/ኢ. (ብ፲፱፻፷፪ ዓ/ም/ፈ) ከምዚ ኣብ ላዕሊ ዝረኣኹምዎ ከተመ፡ ኣቶ ኣሥፍሃ ካሕጣይ ዲረክተር ናይ ክፍሊ ትምህርቲ ኤርትራ ከለዉ፤ ዋሕዲ መጻሕፍቲ ንኣብያተ ትምህርቲ ትሕዳር ቤት ስለዝነበረና፡ ንመምህርቲ ኩነ ንተመሃሮ፡ ይሕ ግዘን ኢዩ ብማለት፡ ካብቲ ዝተማሃርኩዎን፡ ካብ ሓደ-ሓደ መጻሕፍቲ እንግሊዘኛ ዘንቡብኩዎን ኣዳልዮ ብዝቐረብኩዎ፡ ብብዙሕ ምኽንያታት ክሳብ ሎሚ ከይተሓትመ ብዝጸንሐ፡ እንሆ ንመሕተሚኡ ዝኸውን ግዜ ን፡ ገንዘብን ብዝረኸብኩ፡ ከም ዘለዎ ገረ ብድሕሪ ኣርባዕተ ዓመት ኣሕቲመዮ ኣለኹ እሞ፡ ንኩሉ ሰብ ጠቓሚ ክኸውን ተስፋ እገብር ።

ዛ- ፍ-

መ ቐ ድ ም

መግቢ ዚበሃል እቲ ዝኾነ ነገር ወትሩ እንምገቦ ከም ዝኾነ ኩሉ ዝፈልጦ ኢዩ ። መዓዛ መግቢ ከአ፡ እቲ ኣብ መግቢ ዚርከብ መዓዛ ታት ኢዩ ።

መግቢ ንስሙ ማንም ቁልዓ ከይተረፈ ዚፈልጦ ስለ ዝኾነ ሓደ ክልተ ብዛዕባ መግቢ ምምሃር እንታይ የድሊ፡ ዚብሉ መሕለፍ ጊዜ ገይሮም ዚቁጽርዎ ኣይሰኣኑን ። ግና ከምዚ ገይሮም ክቆጽርዎ ከለዉ፡ ከምቲ ዳርጋ ኣብ ምሉእ ሃገርና ንጥሚት ንምዕንጋልን ኩባዲ ጥራይ ንምምላእን ዝቀጽር ክኸውን ከሎ ኢዩ ። ኣዕምቑ ኣቢል ንዝሓሰብ ወይ ኣስፍሕ ኣቢሉ ንዝተማህሮ ግና ብመግቢ ሕማምን ጥዕናን ከም ዝመጽእ ብዝሓመምካ ኸአ ኣብ ክንዲ ተተመላሊስካ ናብ ሓኪም ምኻድ ብመግቢ ክትፍወስ ከም እትኸእል ንዝተረድኦ መግቢ እቲ ክብ ዝበለ ፍልጠት ወይ ሊቕነት ከም ዘድልዮ መጻሕፍቲ ዚነግሩሉ ርግጽ ዝኾነ ነገር ኢዩ ።

ንኣብነት፤ ብ፲፯ን ብ፲፰ን ዘበናት ኤውሮጳውያን ሓድሽ ምድሪ ንምርካብ ንብዙሕ ኣዋርሕ ብባሕሪ ክገቡ እንከለዉ፡ “ሰካርቪ” ዝብሃል ሕማም ብዙሕ የጨንቆም ከም ዝነበረ እሞ እዚ ሕማም’ዚ ኣብ መንጎ ገያሾ እናበርተዔ ብዝኸደ ኣብ መንጎ ፲፰ ዘበናት ብ፲፯፻፴፱ ብክራመር ዝበሃል ኣውሰትርያዊ ሊቕ እቲ ሕማም’ቲ ሰካርቪ ከም ዝኾነ ኣብ መንጎ ገያሾ መብዝሒኡ ከአ ኣብ መርከቦም መኸዘን መግብታት ስለ ዘይነበሮም እሞ፡ ብብዕለቱ ሓድሽ ኣሕምልትን ፍሬታትን ክረኽቡ ስለ ዘይከኣሉ እዚ ሕማም’ዚ ከአ ፈውሱ ፍሬታት ከም፤ ለሚን፡ ብር ትጳን፡ ወዘተ/ ከም ዝኾነ ገለጹ ። ብድሕሪኡ ሓደ ባሕረኛ እንግሊዛዊ ዛዊ ንሰካርቪ ከመይ ገርካ ከም እትከላኸሎን እተሓውዮን ኣጸቢቁ ገለጸ ። ብድሕሪኡ ከአ ኣብ መንጎ ሓደስቲ ባሕረኛታት ናይ ጃፓን “በሪበሪ” ዝበሃል ሕማም ባዚሒ ነበረ’ሞ፡ ሽዑ ዶክተር ታካኪ ዝበሃል መንእሰይ ባሕረኛ እቲ ሕማም ብሰንኪ መግቦም ከም ዝመጸም ገለጸሎም ። ምኽንያቱ ከአ መግቦም ዝተጸጸየ ጸዕዳ ሩዝ ጥራይ ብምንባሩ እሞ ንመሕወይኡ ዚኸውን ስርፍይን ስገምን ኣብ ርእሲኡ ከአ ከም ዓይኒ ዓተር፡ ጸባ፡ ስጋ፡ ክምገቡ ከም ዚግባእም ገለጸሎም ። ባዚ ሓድሽ መግብታት እዝን ብዓወት ዝመልእ ዕዮን ከአ እቶም ባሕረኛታት ጃፓን ፈጸሞም ካብ ሕማም “በሪበሪ” ደሓኑ ።

ቀጺሉ ዶክተር ኤጅክማን ናይ ፊዝክ ሊቕ ዝኾነ ወዲ ሆላንድ ብ፲፰፻፺ ዓ/ም/ፈ/ ናይ ሕማም በሪበሪ ኣጸቢቁ ገለጸ ።

ብዘይካ’ዚ ከአ ላቫይዘር እቲ ከም መጠን መሃዚ ናይ ከሚስትሪ ኮይኑ ክዝከር ዚነበር ዘሎ ሰብኣይ ኣብ ውሽጢ ሰብነት ሙቕት ከም ዘሎን፡ ብመዓዛታት ዝቆመ ከም ዝኾነን ገለጸ ። ብድሕሪኡ’ውን ባርን

ሊቢግ ዝበሃል ጀርመናዊ ካርቦ ሃይድሮትስ ፡ ስብሒ ፡ ፕሮተይን ፡ ዚባሃል መዓዛታት ከም ዘድልዩ ገለጸ ።

ብድሕሪ'ዚውን ብ፲፱፻፲፪ ዓ/ም/ፈ/ ፈረድሪክ ጎላንድ ሆፕኪንስ ዝተባህለ እንግሊዛዊ ብዘይካ ካርቦሃይድሮትስ ፋትስ ሚኒራልስ ንሱብ ነት እንታይ ከምዘድልዩ ምእንቲ ክፈልጥ ንአናጹ እዞም ዝተባህሉ መዓዛታት ብአርቲፊሻል ዝተዳለወ ክቕልበን ብዝቐነዩ እተን አናጹ ሞታ'ሞ ባዚ ፈተና'ዚ ንሱብ ይኹን ንእንስሳታት ካብ ባህርያዊ መግቢ ሓደ ህወይታዊ ነገር ብጥዕና ክንብር ዝኸእል መዓዛታት ከምዘሎ ገለጸ ። ባዚ ዓ/ም/ እዚ (፲፱፻፲፪) ድማ ፋንክ ዝበሃል ፖላንዳዊ ኣብ ላንደን እና ዓየዩ እቲ መዓዛታት ቪታሚንስ ከምዝበሃል ኣብ መግቢ ከአ ከምዝር ከብ “ንስካርቪ” “ፕላግራ” “ቦሪቦሪ” ወተዘ/ ዝበሃሉ ሕማማት ከድ ሕን ከም ዚኸእል ፡ ብዛዕባ “ቪታሚንስ” አጸቢቁ ገለጸ ።

ከምዚ እናበሉ ብብግዚኡን ፡ ብብዓዱን ፡ ብዛዕባ መግቢ ዚምርምሩ ሊቃውንቲ ፡ እናበዘሉ ማለት ኣብ ዝኾነ መግቢ እንታይ ዓይነት መዓዛ ከም ዚርከብ ፡ ገሊጹም ከአ ነዩናይ ወገን ኣካልና ኣውራ ከም ዘጥሩ ፡ ወይስ ካብዩናይ ሕማም ከድሕነና ከም ዚኸእል ገሊጹም ከአ ንሓደ ሰብ ክንደይ ዓቕን መዓዛታት ከም ዘድልዩ ፡ ኣብ እንስሳታት ይኹን ኣብ ሰብ ፡ ኣብዚ ክንዝርዝርም ዘይንኸእል ብዙሓት ሊቃውንቲ መርሚ ሮምን ፈቲናምን ወዲ ሰብ ንጥዕናኡ ብመግቢ ክከላኸልን ክፍወስን ከም ዚኸእል ገሊጹምን ስለ ዘሎዉ ዳርጋ ኩሉ ሕዝቢ ዓለም ተረዳ ኡዎ ኣብ ግብሪ የውዕሎ ኣሎ ።

ሎምስ ኣብ ሃገርናውን መንግሥትና ብዛዕባኡ ዝተማህሩ መማህራን ደቀንስትዮ ዳርጋ ናብ ኩሉ ኣውራጃታትና ልኢኹ የምህር ስለ ዘሎ ፡ ኩሉ ተረዳእዎ ኣብ መዓላ ከውዕሎ ምልእቲ ሃገርና ከአ ጭያ ክትር ኩብ ምሉእ ተስፋ ኣሎና ። ከመይ ሓደ ሰብ ጥዕና ከይረኸበ ትምህርቲ ከካፈል ኣይክእልን ። ጥዕና ከይረኸበ ዝኾነ ዕዮ ክዓዩ ኣይክእልን ። ሆሊን ስድራታት እንተጠዓዩ ከአ እዩ ሃገር እትጥሩ ማለት ጥዑያትን ድልዳላትን ደቂ እትረክብ ።

እምብአርክስ ፡ እዚ ሓጺር ጽሑፍ'ዚ ጠቓሚ ኮይኑ ኪርከብ ተስፋ እናገበረርኩ ነቶም ብስእሊ ዝሓገዙኒ መምህር ኣስረስ ተሰማን ፤ መም ህር ሓገስ ቀለታን ምስጋናይ አቕርቡሎም ።

ሚያዝያ ፲፱፻፶፰ ዓ-ም- ዛፋ-ወርቂ ፍሥሐ ።



# መ ዓ ዛ ታ ት መ ግ ቢ

፩ ይ ም ዕ ራ ፍ  
መ ግ ቢ ።

ምእንቲ ብጥዕናና ክንነብር ግቡእ ዓቕን መዓዛዊ መግብታት ዘለዎ መግቢ ክንምገብ ይግብእና ።

## ጠቓሚ መግቢ ኣብ ኣካላትና ።

- ፩ - መግቢ ንሱብነትና ንምዕባይን ፡ (ምህናጽ) ንምጽጋንን ወይ ንም ትካእን ይጠቐመና ።
- ፪ - ንአንጻር ጥዕናና ዝንድኡ ሓሳኹን ተቓላጢፎም ክሕዙና ንዝኸ እሉ ሕማማትን ንምክልኻል ይጠቐመና ።
- ፫ - ሓይልን ፡ ምቕትን (ዋዒ) ንምርካብን ይጠቐመና ።

ዕቤትን ምጽጋንን ፤ - ሓደ ሕጻን ክውለድ እንከሎ ሓደ ንእሽቶ ፍጥረት ኮይኑ ይውለድ ፡ ብብገዚኡ ከአ ሰብነቱ እናወሰኸን እናዓበየን ይኸይድ ። እዚ ምዕባይን ምውሳኸን ናይ ሰብነቱ እምበኣር እቲ ኣብ መግቢ ዝርከብ መዓዛታት ነቲ ስልስ ናይ ሰብነት እናወሰኸ ዝኸይድ ስለ ዝኾነ ፡ ንጭዋዳታት ይነድቆምን የደልድሎምን ። ኣብ ርእሲ'ዚ ከአ ነቲ ብሕማም ዝገደለ ወይ ዝተባላሸወ ስልስ ብመዓዛታት መ ግቢ ይትካእን ይጽገንን ።

ምክልኻል ፤ - ሰብነትና ካብቶም ኣንጻር ጥዕናና ዝንድኡ ሓሳኹን ፡ ካብቶም ተቓላጢፎም ክለግቡና ወይ ክሕዙና ዝኸእሉ ሕማማትን ንም ክልኻል ሓይልን ፡ ብርታዕን ካብ መዓዛታት መግቢ ይረክብ ።

ሓይልን ምቕትን ፤ - ከምቲ ሓንቲ ማኪና ብውዑይ ሃፋ ክትን ቀሳቀስን ክትጎይን እንርኢ ሰብነትና እውን ከምታ ማኪና ኣካላዊ ዕዮ ከም ፡ ምጉያይ ፡ ምዕያይ ፡ ምዝላል ፡ ምስካም ወዘተ/ ፡ ይፍጽም ። ነዚ ኩሉ ዘኸእሎ ሓይልን ፡ ምቕትን ፡ ካብ መዓዛታት መግቢ ይረክብ ።

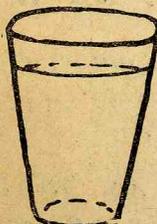
## መዓዛታት መግቢ ።

- እቶም ኣብ መግቢ እንረኸቦም መዓዛታት እዞም ዚስዕቡ ኢዮም ፤
- ፩ — ፕሮተይን ፡
- ፪ — ካርቦሃይድሮትስ ፡
- ፫ — ስብሒ ፡
- ፬ — ማዕድናት ፡
- ፭ — ቪታሚንስ ፡
- ፮ — ማይ ኢዮም ።

ፕ ሮ ተ ይ ን ።

ሰብነት ከም ሐደ ገዛ ገርና ንምስሎ ። ሐደ ገዛ እናተሃንጸ ብዝኸደ መጠን ይዓቢ ። ክሳዕቲ ዝደሌናዮውን ይበጽሕ ። ምስ ዝኣርግ ወይ ዝፈርስ ከኣ ነፅርዮ፡ ወይ ከኣ ነሐድሶ ። ከምኡውን ሰብነት ምስ ዝበላሾ ወይ ሐደ ኣካሉ ምስ ዝበበር ክዕረ ወይ ክሕደስ ይግብኡ ።

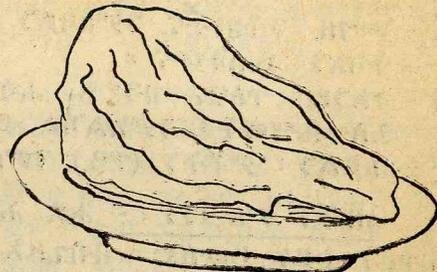
ፕ ሮ ተ ይ ን ዝርከቦም መግብታት ።



ጸ ባ



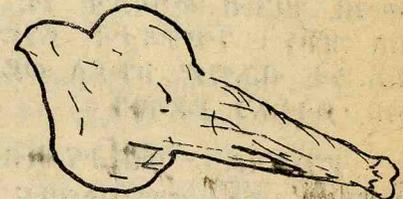
ቋ ን ጣ



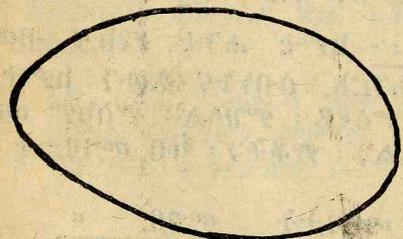
ስ ጋ



ዓ ሳ



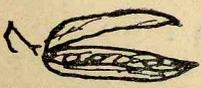
ስ ጋ ደርሆ



እንቋቋሖ



ሰዊት ኣዳጉራ (ፋጀሊ)



ዓይኒ ዓተር



ፋል



ብርስን

እምብኣር ከምቲ ንገዛ መግረዩ ጭቃ ወይ ስሚንቶ ዘድልዮ፡ ንሰብነትና ንመህንጽን መዕረዩን ወይ ንመሐደሲ ከኣ ፕ ሮ ተ ይ ን ዮድሌና ። ከመይ ፕ ሮ ተ ይ ን ንዝኣረጉ ሰልስ የሐድሶም ፡ ብሕማም ንዝገደሉ ሰልስ ይትክእም ፡ ነቲ ክዓቢ ዘለዎ ጭዋዳታት ከኣ ዝነድቑ ስለ ዝኾነ ኢዩ ። ስለዚ ንፕ ሮ ተ ይ ን ሃናጽ ሰብነት ቢልና ንስምዮ ።

ፕ ሮ ተ ይ ን ኣብ ሰብነትና ክዕቁር ዘይክኣል ስለ ዝኾነ ዕለት ዕለት ክንምገቦ ይግብኣና ። ንኣብነት ሐደ ብዙሕ ክበድ ዕዮ ዘይዓዩ ጥፁይ ሰብ ፡ ንመዓልቲ ሐደ ግራም ፕ ሮ ተ ይ ን ንነፍሱ ወክፍ ኪሎግራም ናይ ክብደቱ የድልዮ ። እዚ ከኣ እቲ ሰብ ፶ ኪሎ ግራም እንተኾነ ሚዛኑ ፶ ግራም ፕ ሮ ተ ይ ን የድልዮ ማለት ኢዩ ። ብሕልፊ ግና ሕጻናትን ፡ ነፍሱጽርን ፡ ሕመማትን እተጥቡ ኣደን ካብቲ ናይ ካልእ ሰብ ዝዛየደ ፕ ሮ ተ ይ ን የድልዮም ።

መዓልታዊ መግብና ካብቲ ግብእ ዓቕን ፕ ሮ ተ ይ ን ዘይሐዘ እንተኾነ ከኣ ሰልስ ናይ ሰብነትና እናሐመቑን ፡ እናደኸመን ይኸዱ ፡ ክብደትና ይንኪ ፡ ሰብነትና ከኣ ሕማም ክጸወር ዘይኸኣል ይኸውን ። ብጉድለት ፕ ሮ ተ ይ ን ዝመጽእ ሕማም ክያሲዮርኮር ይብሃል ። ምልክት ናይዚ ሕማምዚ ክኸውንኳ ናብ ሕጻናት ቆርቦቶም ሐርፋፍ ጸጉሮም ቀይሕ ብምዃን ይልለ ።

ፕ ሮ ተ ን ኣብ ፪ ተ ይ ኸፈል፤

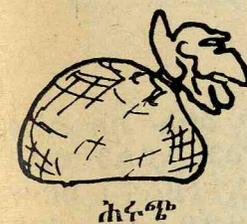
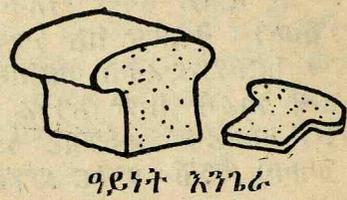
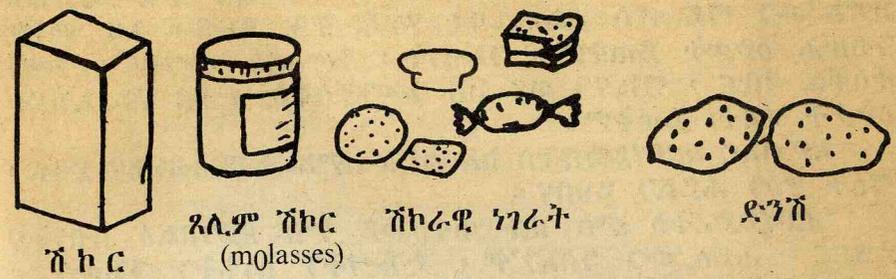
- (፩) ናይ እንስሳ ፕ ሮ ተ ን — (፪) ናይ ኣትክልቲ ፕ ሮ ተ ን ከኣ ይብሃል ።
- ፩ - ካብ እንስሳታት እንረኽቦ ፕ ሮ ተ ን ከም፤ ሥጋ (ኩሉ ዓይነት ሥጋ) ደርሆ ዓሳ ጸባ (ኩሉ ዓይነት ጸባ) ከም ጁባና ፡ ርግኦ ፡ ኣጅቦ ፡ እንቋቋሖ ወዘተ ።
- ፪ - ካብ ኣትክልቲ እንረኽቦ ፕ ሮ ተ ን ከኣ ከም፤ ዓይኒ ዓተር፤ (ፋጀሊ) ብርስን፤ ፋዝ፤ ፋል፤ ኣባዕከ፤ ባልደንን፤ ወዘተ ኢዩ ።

ዓቕን ፕ ሮ ተ ን ዘሎዎ መግቢ ምስ እንዕዘብ እቲ ናይ ኣትክልቲ ፕ ሮ ተ ን ካብ ናይ እንስሳታት ዝበዝሕ ኮይኑ ንረኽቦ ። እንተኾነ ሽሕኳ እንተ ብዝሐ እቲ ዝበለጸ ንሰብነትና ዝጠቕም ፕ ሮ ተ ን ናይ እንስሳታት ፕ ሮ ተ ን ስለ ዝኾነ ምሉእ ፕ ሮ ተ ይ ን ንብሎ ፡ ምኽንያቱ ከኣ ፡ ፕ ሮ ተ ን ኣሚኖ ኣሲድስ ዝተባህለ ነገር ኣለዎ ። እቶም ንሰልስ ናይ ጭዋዳታትና ክሃንጹን ከደልድሎን ዝኸኣሎ ከኣ ኣሚኖ ኣሲድ ኢዮም ። እምብኣር እቲ ናይ እንስሳታት ፕ ሮ ተ ይ ን ዓቕኑ ሓዶት እንከሎ ብዙሕ ኣሚኖ ኣሲድስ ንኹሎቲ ንሰብነትና መዓልታዊ ዓቕን ዘድልዮ ሓዙ ይርከብ ። እቲ ናይ ኣትክልቲ ፕ ሮ ተ ይ ን ግና ዓቕኑኳ ብዙሕ እንተኾነ ፡ ሓዶት ኣሚኖ ኣሲድስ ኢዩ ዘሎዎ ። ዝኾነ ኾይኑ ስጋ ዘይንረኽቡሉ ጊዜን ብጊዜ ጸምን ናይ ኣትክልቲ ፕ ሮ ተ ይ ን ከም ጥሬታት ፡ ኣእካልን ኣሕ

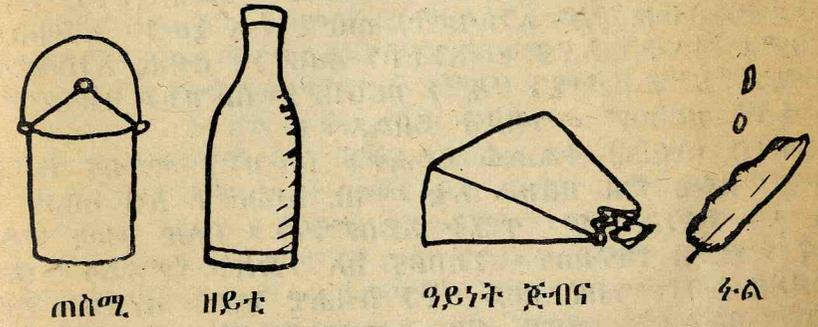
ምልትን እቲ ዝርከቦ ፕሮቲን ተአኻኸቡ ዝአክል ኦሚኖ ኦሲድስ ንኸ ህባና ሓዋዊስና ክንምገቦ ይግብእና ።

ፕሮቲይን ኣብ ርእሲ'ቲ ናይ ኣካላትና ሃናጺ መዓዛ ምዃኑ ምስ ቶም ነደድቲ መዓዛታት እውን ክጽብጸብ ይክእል ። ምኽንያቱ ከአ፡ ንሱብነትና ዋዒ ይህብ ። ንኣብነት ፕሮቲን ዘለዎ መግቢ ጥራይ ተመ ጊብና፡ ስብእን፡ ካርቦ ሃይድሮትስን ዘለዎ መግቢ ከይተመገብና እን ተወዓልና ፕሮቲን ከም ነዳዲ መዓዛታት ኮይኑ ንሱብነትና ዋዒ ክህብ ይኸእል፡ እንተኾነ እቲ ናይ ምህናጽ ዕዮኡ ስለ ዝገዓደለ፡ ከምኡ እና በለ እናቐጸለ ምስ ዝኸይድ ሰልስ እናሓመቁን እናደኸመን ይኸዱ ስለዚ ኣብ ኩሉ መዓዛታት ቡባዓቕኑ ከየጉደልና ክንምገብ ይግብእና ።

### ካርቦ ሃይድሮትስ ዚርከቦም መግባታት



### ስብሒ ዚርከቦም መግባታት



ካርቦ ሃይድሮትስ ።

ካርቦሃይድረትስ ብማይን ሕመትን (ከሰል) ዝተገብረ ኢዩ። ከሰል ምስ ነደደ ሐዊ ይኸውን። ካብኡ ከአ ሙቕት ወይ ዋዒ ይርከብ። ከምኡ'ውን ማይ ምስ ፈልሒ በቲ ሃፍኡ ዋዒ ይህብ። እዚ ዋዒዚ ንብዙሕ ዕዮታት ይጠቅም። ንአብነት፣ ንመስርሕ መግብና፣ ንመን ቀሳቕሲ ባቡር፣ ማኪና፣ ወይ ከአ ንመንቕሳቕሲ ሞቶር ናይ አብያተ ዕዮታት ወዘተ/ ይጠቅም።

እምብአር ካርቦሃይድሮትስ ከአ ልክዕ ከምኡ አብ ሰብነትና ይዓዩ። ማለት ዋዕን ሐይልን ይህበና።

ካርቦሃይድረትስ ምስ ዚጎድለና ወይ ምስ ዘይንበልዕ ሰብነትና ይቈርር። ሐይሊ'ውን ንስእን'ም፣ ድኹማትን ሰነፋትን ንኸውን። ካርቦሃይድረትስ ዘለዎ መግቢ ብዘይ ዓቕን ማለት አብዚሕና ምስ እን ምገብ ከአ፣ ረጎድቲ ንኸውን፣ ቅርጽና ከአ ነጥፍእ፣ ስለዚ ግቡእ ዓ ቕን ክንምገብ ይግብአና። ካርቦሃይድረትስ ዝርከቦም መግብታት፡—

ሽኩር ዝኾነ ሽኩራዊ ነገራት (ከም እንገራ ሽኩር ካራመል ሻሂ ወዘተ) ሐሪጭ አብ ዝኾነ ብሐሪጭ ዝተገብረ ነገራት (ከም ገፃት፣ ቅጫ፣ ፓስታ፣ ዶልቲ፣ ወዘተ) ድንሽ፣ ምቁር ድንሽ፣ ዕፋን፣ ብልቱግ፣ ፍዝ፣ መዓር ኢዮም።

ስ ብ ሒ (ፋ ት ስ )

ስብሒ'ውን ብማይን ሕመትን ዝተገብረ ኢዩ። ዕዮኡ ከአ ልክዕ ከም ካርቦሃይድረትስ ኢዩ። እዚ ከአ ንሰብነትና ዋዕን ሐይልን ይህብ ማለት ኢዩ። ግና ሽሕ'ኳ ክልቲኦም ሐደ ኢዮም እንቱባልና፣ ካርቦሃ ይድረትስ ሐይሊ ክህብ ከሎ፣ ስብሒ ዋዒ ኢዩ ዚህብ። ግዳ ብዘይ ዋዒ ሐይሊ ዘይረክብ ስለ ዝኾነ ናይ ክልቲኦም ዕዮ ዝተተሐሐዘ ኢዩ። ባዚ ምኽንያት'ዚ ከአ ኢዩ ዕዮኡም ሐደ ኢዩ ዝተባህለ። ስለዚ ካብ ክልቲኦም ብዓቕን ክንምገብ አድላዪ ኢዩ።

ስብሒ (ፋትስ ) ዚርከቦም መግብታት፡ ዘይቲ (ዝኾነ ዓይነት ዘይትታት) ስብሒ (ናይ እንስሳታት) ጠስሚ ፋል ኒህግ፣ እንጣጣዕ፣ ስምስም፣ ኮኮናት፣ ኢዮም። (እንተኾነ ጠስምን፣ ስብሒ እንስሳታትን ሺታሚን “ኤ”ን ሺታሚን “ዲ”ን ዝርከብዎም ስለ ዝኾነ ካብቶም ካል ኣት ፋትስ ዝርከቦም መግብታት ይበልጹ።)

ፋትስ (ስብሒ) ቀልጢፋ ዘይሐቕቕ ስለ ዝኾነ መግብና ስብሒ፣ ጠስሚ፣ ዘይቲ ምስ ዝበዝሐ እቲ መግቢ ከይሐቕቕ አብ ከሰዐና ንነ ዊሕ ጊዜ ይጸንሕ እሞ፣ ጥሚት አይስምዓናን። ስለዚ ካብቲ ምዑብ ጊዜና ምምጋብ የዛናብለና፣ ንኸስዐና ከአ ጉድኣት የምጽላላ። ስለዚ እምብአር አብ መግብና ብዘይ ዓቕን ስብሐዊ ነገራት ከነብዝሕ አይግ ባእን፣ ብሕልፊ'ኳ ማይ ናይ ሕመማትን ናይ ቁልዑን ስብሐዊ ዘይብሉ እንተኾነ ይሐይሽ።

ካሎሪስ ።

እቲ ብገሊኦም መአዛታት መግቢ፣ ከምኒ ስብሒ፣ ካርቦሃይድረትስ፣ ፕሮቲይን፣ አብ ሰብነትና ዝፍጸም ዋዒ ብካሎሪስ ይቀጽር። ወይ ኮአ ካሎሪስ እቲ ካብ መግቢ አብ ውሽጢ ሰብነትና እንረኽቦ ናይ ዋዕን ሐይልን ዓቕን ኢዩ።

- ፩ ግራም ስብሒ ፱ ካሎርስ ይህብ።
- ፪ ግራም ካርቦሃይድረትስ ፬ ካሎርስ ይህብ።
- ፫ ግራም ፕሮቲይን ፬ ካሎርስ ይህብ።

አ ጸ ባ ጽ ባ ካሎርስ ።

ንሐደ ሰብ አብ መዓልቲ ዘድልዮ ካሎርስ ከም መጠን ዕዮኡን ክብደቱን፣ ዕድሜኡን፣ ጾታኡን ኢዩ። እቶም ብርቱዕ ሥራሕ ከም ምኽዓት ምሕራስ ዝሰርሑ ሰባት ካብቶም ብኾፍ ቅልል ዝበለ ዕዮ ዝዓዩ ሰባት ዝሃይድ ካሎርስ የድልዮም። ንአብነት በዚ ተዋሂቡ ዘሎ ዓቕን ከም ዕዮኡን ክብደቱን ንመዓልቲ ዘልድዮ ካሎርስ ክንፈልጦ ንኸእል።

መዓልታዊ ዕዮ

ዘድሊ ዓቕን ካሎርስ

<u>ድቃስ</u>	<u>ንነፍሲ ወከፍ ፩ ኪሎ ክብደት ሰብ</u>
ብኾፍ ዝዕዮ	፳፬ ካሎርስ ንሐደ ኪሎ
ምጠን ዕዮ ዝዓዩ (ጽርበት)	፴/፴፮ ካሎርስ ንሐደ ኪሎ
ብርቱዕ ዕዮ (ዝዓዩ ከም ምኽዓት)	፴፮/፵፯ ካሎርስ ንሐደ ኪሎ።

ሕጻናት ክሰራሰፍን ክወሳወሱን አካላዊ ዕዮ ዝፍጽሙሉ ስለ ዝኾኑ፣ ፫፮ ካሎርስ ንነፍሲ ወከፍ ኪሎ ናይ ክብደቶም የድልዮም። እቲ ሕጻን ሐሙሽተ ኪሎ እንተኾነ፣ ንመዓልቲ ፫፮ ብ ፮-፯፫ ካሎርስ የድልዮ።

ርግጽ'ዩ፣ ሐደ ሰብ ከም መጠን ክብደቱን ዕዮኡን ዝአክል ካሎርስ የድልዮ። እንተኾነ መጠን ናይቲ ንመዓልቲ ዘድልዮና ካሎርስ ብ ዘይ ምስትወዓል እንሕንሳኡ ካብ መጠን እቲ ዘድልዮና አዚና ነው ሕደ ወይ ነዛይዶ። ማለት ሽኩራዊ፣ ሐርጫዊ፣ ከምኡ'ውን ስብሐዊ፣ መግቢ ብልምዲ አብዚሕና ንምገባ ንኸውን፣ ብዙሕ ሐፍ ኮፍ ዘሎዎ ዕዮ፣ ዘይንዓዩ እንተድኣ ኩንና፣ እቲ ዝያዳ ዋዒ ካሎርስ፣ ዕዮ ዘይን ፍጽመሉ ምስ ዝኸውን አብ ስብሒ ተለዊጡ አብ ትሕቲ ቆርበት ከም ኡውን አብ ገሊኡ ቦታታት ከምኒ አብ ዙርያ ሕምብርቲ ይኸዘን። እዚ ስብሒዚ ንሰውነት ክብደት ይውስኸሉ፣ ነተን ውሽጣውያን ተነ ካእቲ አካላት'ውን ካብ ግዳማዊ ጉድኣት ይከላኸለለን። እንተኾነ እዚ ምውሳኽ ክብደት፣ ነተን ውሽጣውያን አካላት እኒ ሳንቡእ፣ ከላሊት ልቢ፣ ዕዮ ዘብዝሐለን ስለ ዝኾነ ጉድኣት ከየስዓበ አይተርፍን። ስለዚ ብሕልፊ ካርቦሃይድረትስን ስብሕን ብዓቕን ምምጋብ ዝበለጸ ኢዩ።

ማዕድናት (ሚ ነ ራ ል ስ)

ማዕድናት ንእካላትና ንምድልዳልን ንምዕባይን ንብዙሕ ዕዮታት ናይ እካላትና ንምሕጋዝን ይጠቕሙና።

ማዕድናት ዝብሃሉ፡ ካልሲየም፡ ፎስፎርስ፡ ሐጺን፡ (አይረን) ኢዮዲን ኢዮም።  
ካ ል ሲ ዩ ም ን ፎ ስ ፎ ር ን ፤

ነስናንናን፡ ነዕጽምትኒናን፡ ብጽቡቕ ይሃንጽዎን፡ ይስርዕዎን። ሐደ ሕጻን ምእንቲ ኣዕጽምቱ ብጽቡቕ እናተሰርዐን፡ እናተረረን ክኸ ይድ፡ ነብስጸርን ሕጻንን፡ መግቦም ብዘይ ምቅራጽ፡ ካልሲየምን ፎስ ፎርን ዝሐዘ ክኸውን ይግባእ። ሐደ ሕጻን ኣብ መግቡ ግቡእ ዓቕን ናይዞም ማዕድናት እንተ ዘይረኽቡ ግን “ሪክትስ” ዝብሃል ሕጻንም ይሕዞም፡ ኣተዓባብያ (ህንጻ ሰብነት) ወይ ቅርጺ ኣዕጽምቲ ዘይግቡእ ይኸውን። ባዚ ምኽንያት እዚ ከኣ ኣእጋር ይልወዩ ማለት ሐንጻላት ወይ ጨጋዓት ይኾኑ። ከምኡውን ኣፍልቢ ይኹን ርእሲ ዘይግቡእ ቅርጺ ወሲዱ ኅባጥ ይኸውን ኮፍ ምባልን ጠጠው ምባልን ወይ ምን ቅስቓስ ድማ ኣይከኣሉን።

እዞም ማዕድናት'ዚኦም ዕዮኦም ብግቡእ ምኣንቲ ክፍጽሙ ሓገዝ ናይ ሺታሚን “ዲ” የድልዮም ኢዩ። ሺታሚን ዲ ብቐለል ካብ ጽልዋ ጽሑይ ክንረኽቦ ንክእል። እምብኣር እዞም ማዕድናት እዚኦም ኣውራ ንሕጻናት ከይገድሎም ክንጥንቀቕሎም ዝግብእና ምኽንያቱ ኣዕጽም ቶም ገና ልምሉም ስለ ዝኾኑሞ ቅርጺ ሓዚ እናደልደለን፡ እናዓበየን ክኸይድ ዘድልዮ ስለ ዝኾነ ኢዩ። ነብስጸር ድማ እቲ ሕጻን ካብኣ ዝኣክል ማዕድን ምእንቲ ክረክብ እዚ መዓዛ'ዚ ዘለዎ መግቢ ክትም ገብ ይግባእ። ዝኾነ ኾይኑ ሽሕ'ኳ ኣዕጽምትና እንተዘይወሰኸ፡ ግቡእ ዕዮኡ ምእንቲ ክፍጽም፡ ኩሉ ሰብ እዚ መዓዛታት'ዚ ዘለዎ መግቢ ክምገብ ይግባእ።

እዞም ማዕድናት'ዚኦም ዘርከብዎም መግብታት፡ ጸባ፡ ጅብና፡ እንቋቋሖ፡ ካብ ኣሕምልቲ'ውን ኣዳጉራ፡ ዓይኒ ዓተር፡ ኣባዕከ፡ ጣፍ ወዘተ ኢዮም።

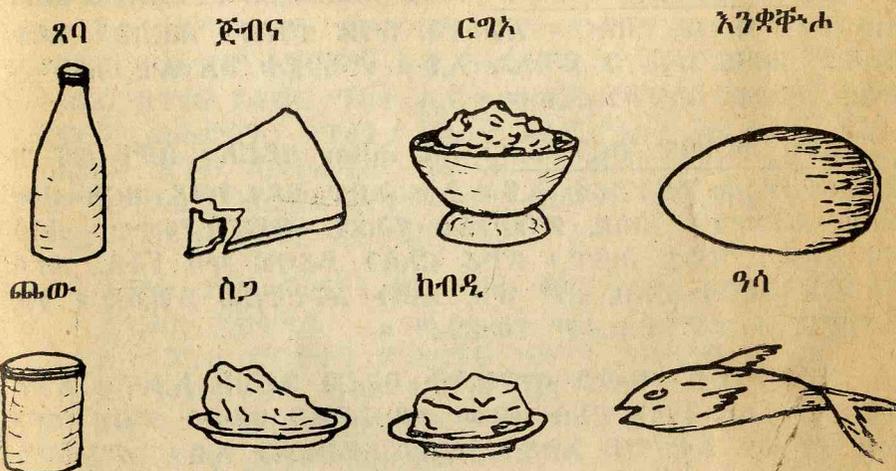
ሐ ጺ ን (አ ይ ረ ን)

እዚ ማዕድን እዚ ንደምና ይሕግዝ። ነቶም ኣብ ደምና ዝርከቡ ቀያሕቲ ኮርፓስልስ ሐድሽ ኣየር (ኣክሲጅን) ተሰኪሞም ናብ ኩሉ ኣካ ላትና ዝኸዱን፡ ረሳሕ ኣየር (ካርቦን ዳዮክሳይድ) ሓዞም ናብ ሰናቡእ ዝምለሱን ነዚ ዕዮዚ ንምፍጻም ዝሕግዞም ሂሞግሎቢን ዝብሃል ነገር ይህቦም። (ሂሞግሎቢን ዝብሃል ምስ ኣክሲጅን ተሓዊሱ ንደምና እቲ ግቡእ ቀይሕ ሕብሪ ዝህብ ኢዩ።) ስለዚ መግብና እዚ ማዕድንዚ ምስ ዝውሕዶ ቀያሕቲ ኮርፓስልስ ናይ ደምና ይውሕድ፡ ወይ ይደኸሙሞ “ኣነም” ዝብሃል ሕጻንም (ዋሕዲ ደም) ይሕዘና። እምብኣር ነዚ ማዕ

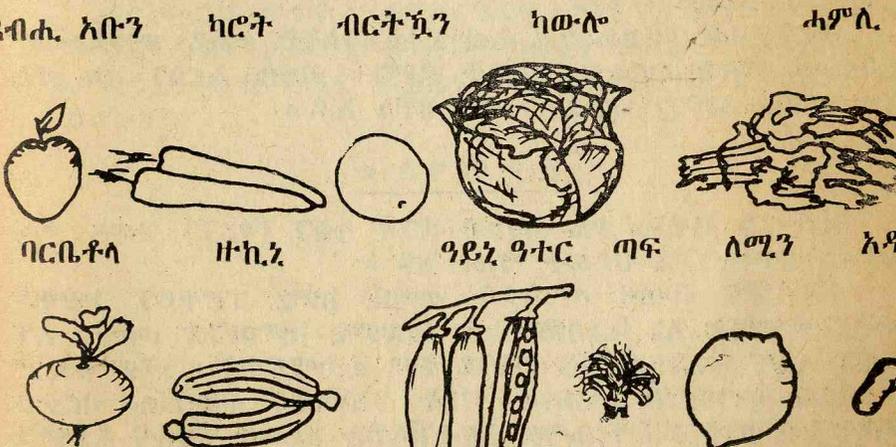
ድንዚውን ከምቶም ካልኣት መዓዛታት ኣብ መግብና ከይገድለና ክን ምገቦ ይግባእ። ብሕልፊ'ኳ ጊዜ ሕጻንነትን ገብዝናን (ኣውራ ኣዋልድ) ጊዜ ሕርስን እዚ መግቢ ኣብ ዕለታዊ መግቢ ከይውሕድ ምጥንቃቕ የድሊ።

ሐጺን (አይረን) ዝርከቦም መግብታት፡ ከብዲ፡ ስጋ፡ ዓሳ፡ ብጫ እንቋቋሖ ከምኡውን ቀይሕ፡ ቀጠልያ፡ ብጫ፡ ዝኾኑ ኣሕምልትን ፍረታትን ወይ ድማ ብሐጺኡ ድመቕ ሕብሪ ዘሎዎም መግብታት ሐ ጺን ኣለዎም።

ማዕድናት ዘለዎም መግብታት



ኣሕምልትን ፍረታትን



አዮዲን ፤

አብ ብዙሕ ክፍሊ ናይ ሃገርና አብ መግብና ብሰንኪ ምጉዳል አዮዲን ሕደ ሕማም ጉርንጉሪት ዝብሃል ሕማም ሕበጥ ክሳድ አሎ ።

እዚ ማዕድን'ዚ አብ'ቲ ሁሉ ጊዜ አብ መግብና እነዘውትሮ ጨውን ፡ ናይ ባሕሪ መግብታት ዓሳን ፡ ማይን ንረኽቦ ።

አዮዲን ነቶም ጽክታት (ታይሮይድ ግላንድስ) አዮዲን ንምስዳድ ወይ ዕዮኦም ብግቡእ ንምፍጻም ይሕግዘና ። መግብና አዮዲን ዘይብሉ ምስ ዝኸውን ግና ፡ እተን ጽክታት ነቲ ሓዘንኦ ዘለዎ ምራቕ አብ ክንዲ ብዘድሊ ዝሰድኦ ሰቕ ኢሊን የፍስስኦ እሞ ተዓቓኑ ጉርንጉሪት ይኸውን ፡ ጉርንጉሪት ፪ ዓይነት ኢዩ ።

፩ይ ፡ ግዳማዊ ጉርንጉሪት ፤ እዚ ሕበጡ ብደገ ክርኦ ዝኸእል ብዙሕ ስቓይ ግን የብሉን ። እንተኾነ ብግዜ ጥንስን ፡ ሕርስን ፡ ንደቀንስትዮ ብዙሕ ከሳቕየን ይኸእል ኢዩ ። ምኽንያቱ ከኣ እቲ ሕጻን አዮዲን ዘድልዮ ስለዝኾነ ኢዩ ።

፪ይ ፡ ውሽጣዊ ጉርንጉሪት ፤ እዚ ሕበጡ ዘይርኦ ፡ ስቓዩ ግና ዝበርቶ ዓይነት ጉርንጉሪት ኢዩ ። እቲ ሕበጥ ብደገ ክንዲ ዝርኦ ብውሽጢ ይኸውን ፡ ስለዚ ምስትንፋስ የሕጽር ፡ ዓይንካ የፍጥጥ ፡ ብሳዕብን ርስሐት ናይቲ ሕበጥ ፡ ጸጉሪ ርእሰን ይረግፍ ካብ ነቕጺ ዝተላዕለ ከኣ ቆርብት ርእሲ ከም ሁሉ ከይኑ እናተቐርፈ ይኸይድ ። ነዚ ሕማምዚ ሓካይም በጢሖም የውጽኦም ።

አዮዲን አብ ጨውን መግብታት ባሕርን ንረኽቦ ኢልና ። እንተኾነ እቲ ባሕሪ ንገዛእ ርእሱ ጨው ወይ አዮዲን ዘይብሉ ምስዝኸውን እቲ ዓሳ ወይ እቲ ማይ አዮዲን ክህበና አይክእልን ኢዩ ። ከምኡ'ውን አሕምልትን ፡ ጸባን እቲ ዝበቓላሉ ቦታ አዮዲን እንተለዎ ወይ እታ እንስሳ አዮዲን ዘለዎ መግቢ እትምገብ እንተኾይና ኢዩምበር አብ ሁሉም ዓሳታት ባሕሪ ፡ አብ ሁሉ አሕምልቲ ወይ አብ ሁሉ ጸባ አዮዲን አለዎ ማለት አይከብንን ።

ጉርንጉሪቲ ዝበዝሕ ጊዜ አብ ደቂ እንስትዮ ጥራይ ዝግሃድሉ ምኽንያት ፡ ምስቲ ወርሖዊ ጉድለት ደምን ፡ ብግዜ ሕርስን ከኣ ምስ ደም ብዙሕ አዮዲን ዝጎድለን ስለ ዝኾነ ኢዩ ።

ቪ ታ ሚ ን ስ ።

ቪ ታ ሚን ዚብል ቃል እንካብ ቋንቋ ላቲን (ግሪኽ) ዝመጸ ቃል እዩ ። ትርጉሙ ኸኣ ህይወት ማለት እዩ ።

አቕዲምና ብዛዕባ መግባታት መግቢ ከምኒ ፕሮተይን ንጭዋዳታት ከምዝሃንጽ እኒ ካልስዩም ከኣ ንዕጽምቲ ከምዝሃንጽ ወዘተ ፡ እንቢብና አሎና ። እንሀዉ ከኣ በብዓይነቶም ቪ ታ ሚናታት ፡ ነቶም ቅድም ዝተባህሉ መግባታት እናሓዘጉ ማለት ንአካላትና ብውሽጡ ብርታዕ ሂሮም ካብ ዝኾነ ይኸን ሕማም እናተኸላኸሉ ዘይወት ዝህቡር ነቶም

ቪ ታ ሚን አብ መግብና ኢና ክንረኽቦም እንኸእል'ምበር ሰብ ነት ባዕሉ ክሰርሖም አይኸእልን እዩ ። እምበኣር ቪ ታ ሚን ዘለዎም መግብታት እንተዘይበላዕና ፡ ወይ ከኣ መግብና ዚአክል ቪ ታ ሚን ዘይብሉ እንተ ድኣኾይኑ ፡ ሰብነትና ብግቡእ ክዓቢ አይክእልን እናሓመመን እናግህመንን ድማ ይኸይድ'ሞ መወዳእታኡ ኸኣ አብ ሞት ንበጽሕ ። ቪ ታ ሚን ኡ-ቢ-ሲ-ዲ- ወይ ድማ ሀ-ለ-ሐ-ሙ- እናተባህሉ ይከፋፈሉ ።

ቪ ታ ሚን “ኤ” እዚ ዓይነት ቪ ታ ሚን'ዚ ካብ ዝኾነ ዓይነት ሕማማት ንምክልኻል ይጠቕመና ። ብሕልፊ ኸኣ ንሕማም ዓይንን ሰናቡ እን ይከላኸል ። እዚ ቪ ታ ሚን'ዚ ንሕማም ይከላኸል ክበሃል እንከሎ ንሰብነት ሕማም ከይመጸ ብደገ ይከላኸል ማለት አይከብንን ፡ እንታይ ደኣ ንሱ ዘለዎ መግቢ ዝተመገበ ሰብነት ጸኒዑን ደልዲሉን ይጸንሕ'ሞ ምናልባት ሕማም እንተመጸ እቲ አካል ደልዲሉ ብምጽናሖ ብኡ ከይተሰነፈ ብጥዕና ይነብር ማለት ኢዩ ። ብዘይካዚ'ውን ንዝሓመመ አካል ፡ ከጽርን ፡ ከሐድስን ፡ ከጥዕን ፡ ክእለት አለዎ ማለት እዩ ። ዝኾነ አካል ብጽቡቕ እንተ ዘይተሓዲሱ ከኣ ሓሳኹ ብቐሊል መንገዲ ክአትዉ ከም ዝኸእሉን ብርታዕ ሕማም ከም ዘስዕቡን ዝተፈልጠ እዩ ። እምበኣር ብሓጺኑ ጥቕሚ ቪ ታ ሚን “ኤ”

፩ - ንዓይን ጥዕና ይህብ ፡ (ሀ) ዕሮት ለይቲ ወይ አብ ጸልማት ዘይምርኣይ ይከላኸል

ለ/ እንካብ ድርቀትን ምሕርፋፍ ዓይንን ይከላኸል

ሐ/ ንጸዕዳ ዓይን ብሩህ ጸዕዳ ይገብሮ ።

፪ - ሰብነት ንምዕባይ ይሕግዝ ።

፫ - ካብ ዝኾነ ሕማም ይከላኸል ።

እቲ ንሱ ዝርከቦም መግብታት ከኣ ፤ ፩/ ላህመቲ ዘይከደ ጸባ ፡ ብጫ-እንቋቓሖ ፡ አጅቦ ጠስሚ ፡ ዓሳ ፡ ከብዲ ፡ ዘይቲ ዓሳ ።

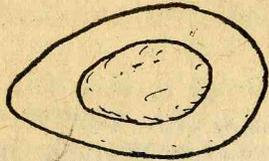
፪ - ቀይሕ ቀጠልያ ብጫ ዝኾነ አሕምልትን ፍሬታትን ከም ካሮት ፡ ብርታዕኝን ፡ ፓፓዮ ፡ ሓምሊ አድሪ ፡ ስፐርናቺ ቊስጣ ወዘተ ኢዮም ። እቲ ካብ አሕምልቲ እንረኽቦ ካሮቲን ይብሃል ምስ ተመግብናዮ ከኣ ካሮቲን አብ ከብዲ ይሓልፍ እሞ ከብዲ አብ ቪ ታ ሚን “ኤ” ትልውጦ ።

# ቪታሚን “ኤ” ዚርከቦም መግቢ

ካሮት



ብጫ እንቋቅሖ



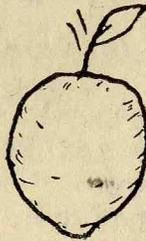
ጸባ



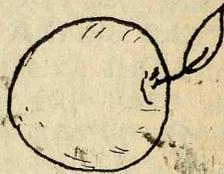
ከብዲ



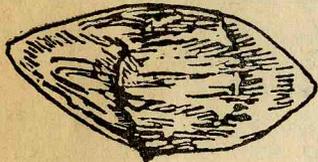
ቱፋሕ



ብርትኳን



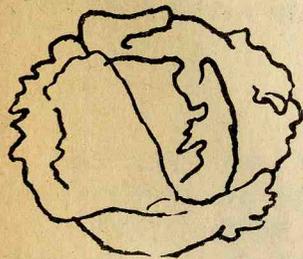
ፓፓዮ



ሐምሊ አድሪ



ጉልቡብ ሐምሊ



# ቪታሚን “ቢ”

እዚ ዓይነት ቪታሚንን ዚ ቪታሚን “ቢ፩” ቪታሚን “ቢ፪” እና ተባህሎ ይከፋፈላል ።

ቪታሚን “ቢ፩”፣ (ታይሚን) መግብና ግቡእ ዓቕን ቪታሚን “ቢ” ምስ ዚህልዎ ካብቲ በሪበሪ ዝተባህሎ ብርቱዕ ዓይነት ሕማም ክንድሕን ንኸእል። ካብ’ዚ ቪታሚን’ዚ ዚአክል ምስ ዘይንምግብ ግን ሽሕ’ዓ እዚ ዓይነት ሕማም’ዚ ቀልጢፉ እንተዘይሓዘና፣ ሸውሃትና ይዕጾ፣ መግቢ ይኣብየና፣ ከስዔና ድማ ሕማምን ቃንዛን የምጽእ፣ ብግቡእ ስራሑ ኣይፍጽምን ወይ ኣይሕቅቅን እሞ ኣካላትና ኸኣ እናደኸመ ይኸይድ። መትንታትናውን እዚ ቪታሚን’ዚ የድልዮም ስለ ዝኾነ፣ ምስ ዚስእን ም መንጸርጸርትን ቍጡዓትን ንኸውን፣ ብድሕርዚ ጅማውቲ እናደኸመ ይኸዱ፣ ኣብራኽ ምዕጻፍን ምዝርጋሕን ይኣቢ፣ ሕብጥ ብኣጸብዕ እግሪ ይጅምር፣ ከምኡ እናበለ’ውን ኣብ ምልማሽ (ፓራሊዛቶ) ይበጽሕ።

እዚ ዓይነት ሕማም’ዚ መብዝሕትኡ ኣብ ሃገራት ጃፓን፣ ህንዲ፣ ቺና፣ ሓድሓደ ሃገራት ኣፍሪቃን ይርከብ፣ ማለት መብዝሕትኡ ኣብ ቶም ዝተጸጸዩ ጸዕዳ ፍዝ ዝበልዑ ይርከብ። ምክንያቱ ኸኣ ቪታሚን “ቢ” ኣብ ቁርባት ናይ ዘርእታት ወይ ጥሬታት ዚርከብ ብምኳን እዩ። ቪታሚን “ቢ፩” ዚርከቦም መግብታት፣ ዝኾነ ናይ ኣትክልቲ ዘርእታት ወይ ጥሬታት ምስ ቅራፎም ከም ስርናይ፣ ስገም፣ ዓይኒ ዓተር፣ ኣዳጉራ፣ ጸሊም ባኒ፣ ስጋ ሓሰማ፣ ስፒናቺ፣ ጽቡቕ ብርትኳን እንቋቅሖ እዮም ።

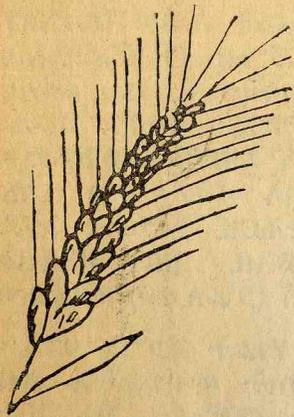
ቪታሚን “ቢ፪”፣ (ሪቦፍላቪን) እዚ ቪታሚን’ዚ ከኣ ንቆርባትን ንጅማውትን የጥዕዮም። እዚ ቪታሚን’ዚ ምስ ዝገድለና ከኣ፣ ከናፍር ይጭደድ፣ ብክልተ ጫፍ ናይ ኣፍን፣ ናይ ዓይንን ይቁስል፣ ወይ ሕማሙ ይርኤ፣ ኮበሮ ዓይኒ የሳሕየካ ይሓብጥ’ውን ጸጉሪ ዓይኒ ከኣ ይረግፍ። ቪታሚን “ቢ፪” ዝርከቦም መግብታት፣ መብዝሕትኡ ኣብቶም ቪታሚን “ቢ፩” ዝርከቦም መግብታትን ከምኡውን ኣብ ከብዲ፣ ዠሊት፣ ጸዕዳ እንቋቅሖ፣ ጸባ፣ ዓሳ፣ ጥሬታት ኣዮም ።

ኒያሲን፣ ሓደ ካብቶም ቪታሚን “ቢ” ኮምፕላክስ ዝብሃሉ ኣዩ። እዚ ቪታሚን እዚ ካብ ፕላግራ ዝተባህሎ ሕማም የድሕነና። እዚ ሕማም ቆርባት ኣዩ። ክኸውን እኳ ኣብ ቁልዑ፣ መጀመሪያ ኣብ ቁርባት ከም ዕንፍፍር ሹፍ ይብል፣ ደሐር የሳሒ፣ ቀጺሉ ከኣ ይተሐዋ ወስ’ም፣ ይጽልም ብድሕርዚ እቲ ቁርባት ከም ሓዊ ዝነደደ በሻዕ በሻዕ ይብል። ብዘይካዚ’ውን መልሐስ ይቁስል፣ ናይ ምሕቃቕ ሕዋሳት የቃጽለካ፣ መጨረሻትኡ ከኣ ናይ ደም ተቕማጥ የስዕብ። ከምኡ’ውን ቍጡዕ ትኸውን ።

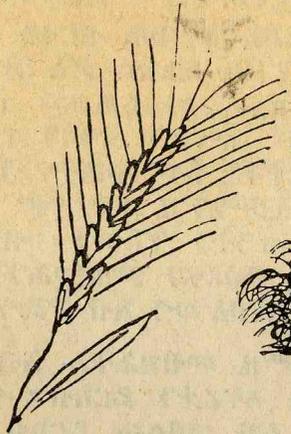
ኒያሲን ዝርከቦም መግብታት፣ ጸባ፣ እንቋቅሖ፣ ዓሳ፣ ከብዲ፣

# ቪታሚን «ቢ» ዚርከቦም መግብታት

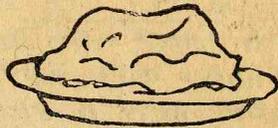
ስርናይ



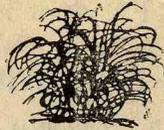
ሰገም



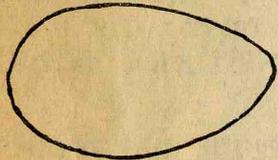
ከብዱ



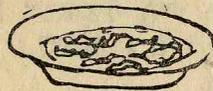
ጣፋ



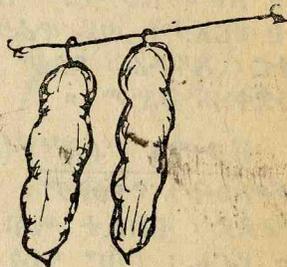
እንቋቅሐ



ቋንጣ



ስጋ ሐሰማ



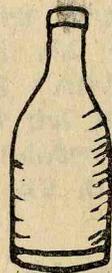
ስፒናቺ



ዓሳ



ጸባ



# ቪታሚን «ሲ»

ቪታሚን «ሲ» እንካብ ስካርቪ ዝብሃል ዓይነት ሕማም የድሕነና ንግርጸን የጥዕዮ፡ ነቲ መንደቕ ናይ ሻምብቆታት ደም ከእ የደልድሎ። ግቡእ ቪታሚን «ሲ» እንተዘይረኽብና ግን ግርጸንና ይሓብጥ፡ ደም ይወጽእ፡ ምስ ቆሰለ ከእ አስናንና ምሉቕ ምሉቕ ኢሉ ይወጽእ። ምሉእ ሰብነት ና'ውን ደኻም ይሕዞ እቶም ቀጠንቲ መትንታት ደም እናላሕልሑ ብዝኸዱ፡ ደም ኣብ ትሕቲ ቁርበት ይፈስስ'ሞ ጸሊም ነጥቢ ኩይቲ ይረአየና።

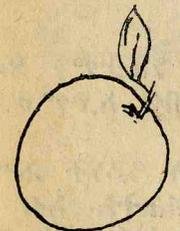
እዚ ሕማም ዚ ዝበዝሕ ግዜ ኣብ ውሽጢ ባሕሪ ዝገሹን ኣብ ምዕራባዊ ኣፍሪቃ ዝቕመጡን ብግዜ ብርቱዕ ዋዒ ኣሕምልቲ ክረኽቡ ዘይክእሉን፡ ማለት ሓድሽ ፍራታትን፡ ኣሕምልትን ብዘይምርካቦም እዚ ሕማም ይረኽቦም።

ቪታሚን «ሲ» ኣብ ሰውነትና ክዕቁር ዘይከኣል ስለ ዝኾነ ዕለት ዕለት ክንምገቦ ይግብእና።

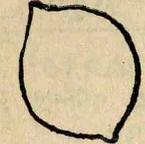
ቪታሚን «ሲ» ዚርከቦም መግብታት ሓድሽ ፍራታትን ኣሕምልትን ከም እኒ፡ ብርትጂን፡ ለሚን፡ መንደሪኒ፡ ዘይቱን፡ ፓፓዮ፡ ጸብሒ-አቡን፡ ብቑልቶ፡ ኣሕምልትን፡ ኢዮም።

# ቪታሚን «ሲ» ዘለዎም ፍሬታት

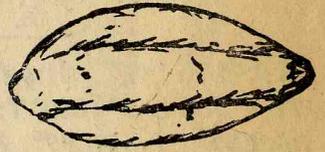
ብርትጂን



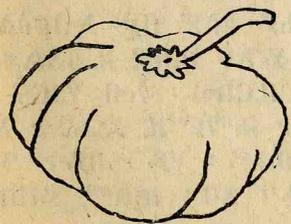
ለሚን



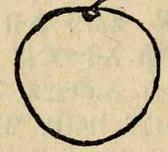
ፓፓዮ



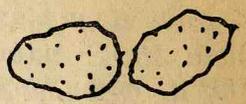
ጸብሒ አቡን



ዘይትሁን



ድንሽ

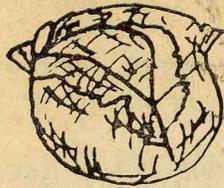


### አሕምልቲ

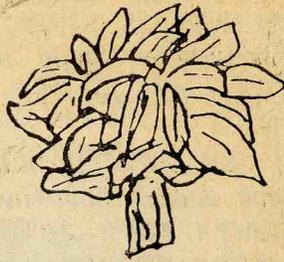
ስፒናቺ



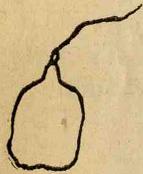
ጉልበብ ሐምሊ



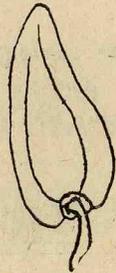
ቁስጣ



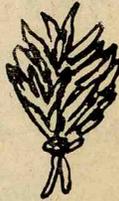
ሐምሊ አድሪ



ብቀልቶ



ጉዕበርበረ



### ቪታሚን «ዲ»

ቪታሚን «ዲ» ንካልሲየም ፡ ካልሲየም ከአ ንቪታሚን «ዲ» ይሕግዝ ። ክልቲኦም በበይኛም ዝአክል ጥቕሚ አይህቡን ኢዮም ። ስለዚ ክልቲኦም ተሓጋጊዞም ኢዮም ዝጻዩ ።

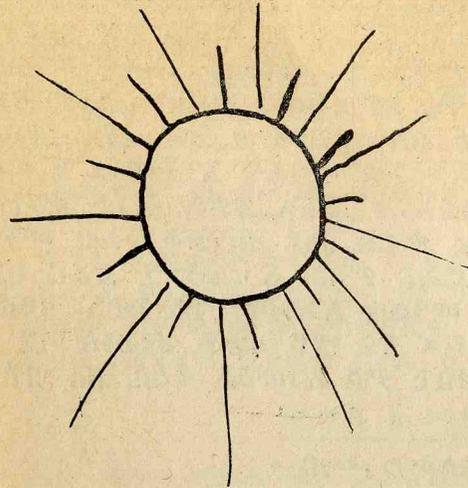
እዚ ዓይነት ቪታሚን፣ እንካብ ሪክት ዝተባህለ ዓይነት ሕማም አዕጽምቲ ከድሕነና ይኸክል ። እዚ ሕማም፣ መብዝሕትኡ ኣብ ቆላ ዑ ይርከብ ። ብምሕባጥ ግንባርን አኢጋርን ከምኡውን ካብ ብርኪ ንታ ሕቲ ምልዋይን ፡ ኣብ ክንዲ ሰጥ ዚብል ድማ አዕጽምቲ ካብ ግቡኡ ብምውጻኡ ሓንኳል ፡ ጎባጥ ፡ ጨጋዕ ፡ ይኸውን ።

ሓደ ሪክት ዝሓዞ ሕጻን ወይ ቁልዓ ኣብ ጸሓይ ዘለዎ ቦታ ኣብዐዕለት ፡ ንብዙሕ ሰዓታት ክጸወት ምስ እትገድፎ ጥራይ እዩ ክሓዎ ዚኸክል ። እዚ ሕማም፣ መብዝሕትኡ ኣብ ኤውሮጳ እዩ ዚርከብ ፡ ኣብ ሃገርና ግን ዚአክል ጸሓይ ስለ ዘሎ ሃገርና ካብዚ ዓይነት ሕማም፣ ድሕንቲ እያ ።

ቪታሚን «ዲ» እንካብ ፩ይ - ብርሃን ፀሓይ ፡ ፪ይ - ዘይቲ ዓሳ ፡ ዓሳ ፡ ስብሒ ዓሳ ፡ ከብዲ ፡ ብጫ እንቋቋሖ ፡ ጸባ ፡ ጠስሚ ይርከብ ።

### ቪታሚን «ዲ» ዝርከቦም

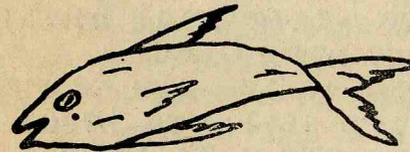
ጸሓይ



ዘይቲ



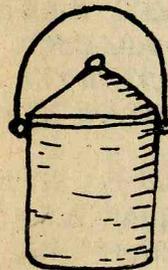
ዓሳ



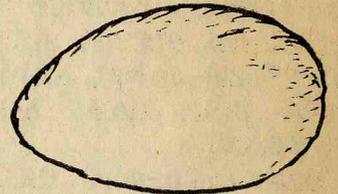
ጸባ



ጠስሚ



እንቋቋሖ



ማይ ።

ማይውን ካብቶም ንሰብነትና ብጥዕና ከንብሩ ዝኸለሉ መጓዛታት መግቢ ኢዩ ። ክልተ ሲሶ ናይ ሰብነትና ማይ ኢዩ ። እዚ ኸኣ ከብቲ እንሰትዮ ጽሩይ ማይ ጥራይ ዘይኮነስ ካብቲ እንምገቦ ብብዓይነቱ ምግብታት ዝርከብ ፈሳሲ እውን ይመጽእ ። ማይ ነቲ ዋሲ ናይ ሰብነትና መጠነኛ ይገብሮ ። ሰብነትና ልክዕ ከም ናይ ዓዋሲ «ከሰል ከም ዘለዎም ብኡ ክንቀሳቐስን ክዓይን ከምዝኸለል ኣንቢብና ኣሎና ። ስለ ዚ ማይ በዚ ዋሲ ወይ ልክዔኛ ሙቕት ከምዝኸውን ይገብሮ ። ነቶም ናይ ርስቲት ደም ዝሰዱ ሻምብቆታት ከኣ የጽርዮም ። ከም ረሃጽ ሽንቲ ኩይኑ ኸኣ ርስቲት ደም ይወጽእ ። ኣብ መዓልቲ እንተወሐደ ፮ ብርጭቆ ዝኸውን ማይ ክንሰቲ ይግብእና ። ሽሕጻ ጽምእ እንተ ዘይተሰ መዓና ንግሆ ፩ ብርጭቆ ፡ ድሕሪ ቍርሲ ሐደ ብርጭቆ ፡ ኣብ ሙንጎ ቍርሲን ምሳሕን ፩ ብርጭቆ ፡ ድሕሪ ምሳሕ ፩ ፡ ቅድሚ ድራር ከኣ ሐደ ብርጭቆ ፡ እናሰተና ፡ ኣብ መዓልቲ እንሰትዮ ማይ ካብኡ ዘይውሕድ ክኸውን ግድን ኣድላይ እዩ ። ግና ማይ ጥራይ ዘይኮነስ ሻሂ ፡ ጸባ ፡ ጽማቑ ፍረታት ወዘተ ክንሰቲ ምስ እንውዕል ፈሳሲ ስለ ዝኾነ ምስኡ ክቀጽር ይከኣል ኢዩ ።

ምምዳብ ዕለታዊ መግቢ ።

ነዞም ጥቕምም ተገሊጹ ዘሎ መዓዛታት ምግቢ ፡ ነቲ ጊዜ ኣብ መግብና እንተዘይረኸብናዮም እንታይ ጉድኣት ከም ዘምጽኣልና ኣንቢብና ኣሎና ። ስለዚ ካብ ሳዕቤን ናይ ጉድለቶም ምእንቲ ክንድሕን መዓልታዊ መግብና ከምዚ ዝስዕብ ገርና ክንምድቦ ይግባእ ።

እቲ እንምገብሉ ጊዜ ንመዓልቲ ፫ ጊዜ እዩ ። ኣብዚ ናይ ምምጋብ ግዜ ኣብ ቍርሲ ምሳሕ ድራር እንታይ ዓይነት መግቢ ክንሰርሕ ከም ዝኸንና ኣቀዲምና ክንሕገበሉ የድሊ ፡ ምኽንያቱ ኸኣ ኣብ ምሉእ መዓልቲ ካብቶም ዘድልዩና መኣዛታት ምእንቲ ከይጎድሉ ኣብ ሰለስቲኡ ጊዜ ለዋዊጥና ብብዓይነቱ መግቢ ምስ እንምድብ እንታይ ከምዝጎ ደለና ክንፈልጦ ንኸእል ። ንኣብነት ኣብ ቍርሲ እንቋቋሖ ጸባ ወይ ሻሂ ቅጫ እንተበላዕና ዝሓሸ እዩ ። ኩላቶም ዘድልዩና መዓዛታት ከኣ ንረኽቦም ማለት እዩ ። ብዝከኣል መጠን እቲ ኣብ ምሳሕ ዝበላዕናዮ ዓይነት መግቢ ከይደገምናዮ ካልእ ዓይነት እንተተደረርና ይሓይሽ ። ኣብ ሐደ ግዜ ምምጋብ ሐደ ዓይነት መግቢ በበይኑ ኣሰራርሐኳ እንተኾነ ምቕራቡ ጠቓሚ ኣይኮነን ። ንኣብነት ቅልዎ ሥጋን ዝግንን ሐደ ስለዝኾኑ ሐዲኡ በሊዕና ኣብ ክንዲ ሐዲኡ ከኣ ኣሕምልቲ እንተቀረብና ይበልጽ ።

ድሕሪ ነፍሲ-ወከፍ ግዜ መግቢ ሰላጣ ወይ ፍሬታት ፡ እንተተሳእን ኸኣ ፡ ጸብሐ ኣቡን ፍሬኡ ኣውጺእካ ምቕራብ ዝበለጸ ኢዩ ። ነቲ ዝበላዕናዮ መግቢ ብቅልጠፍ ንምሕቃቕ ይሕግዝና ካብኣቶም ከኣ ዘድልዩና ቪታሚንስ ንረኽቡሉ ።

ዝኾነ ይኹን ሰብ መዓልታዊ መግቡ ከም ክእለቱን ከም ልማዱን ጌሩ ክምድብ ይኸእል ። እቲ ዝሓሸን ዝተለምደን ኣቀራርባ ግን ከም ዚ ዝስዕብ ኢዩ ።

- ፩ - ቍርሲ ሐርጫዊ መግቢ ዝበዝሖ ፡
- ፪ - ምሳሕ ፕሮተይን ዝበዝሖ (ሥጋ ወል ጥሬታት)
- ፫ - ድራር ከኣ ኣሕምልቲ ።

ቅድሚ መግቢ ሽኮራዊ ምብላዕ ሸውሃት ዝዓጹ ስለ ዝኾነ ፡ ብዝ ከኣል መጠን ሸውሃት ክኸፍት ዝኸእል ከም ድሎት መሳሊ ክቕረብ ድኣ እምበር ፡ ዓይነት እንገራ ሽኮር (ዶልቺ) ወይ ካራመለ ምብላዕ ኣየድልን ።

ናይ ምሕቃቅ መግቢ ሕዋሳት ብግቡእ ምእንቲ ክዓዩ ፡ ጥምየት ከይሓለፈ ዝኣክል መግቢ ንኸንምገብ ሰዓታት ኣመጋግባ ምሕላው የድሊ ።

መግቢ ብዙሕ መኣዛ ደኣ ይሃልዎ እምበር ብዓይነት ኣሰራርሐኡ (ናይ ፈረንጂ ወይ ናይ ኢትዮጵያ ብምዃን) ብዙሕ ዘግድስ ኣይኮነን ።

መግቢ ብመቐረቲ ኩነ ብትርኢቲ ንዓይነት እቲ ተመጋቢ ዝስሕብ ፡ ባህ ዘብል ኣቀራርባ ክኸውን የድሊ ።

መግቢ ሕሙማት ።

ኣብ ሙንጎ ሥድራ ቤት እንሓንሰኡ ሐደ ክሓምም ከሎ ዝበዝሕ ጊዜ ክትከፍኸኛ ዘሎዎ እታ በዓልቲ ቤት ስለዝኮነት ፡ እቲ ሕሙም ሐኪም ብዝርእናዮ ፡ ሕማሙ ከማሓላለፍ ዘይከእል ምዃን ኣረጋገጹ ፡ ከም መጠን ሕማሙ ዝሰማመዎ መግቢ ክምገብ ሚዒዱ ክሰዶ ከሎ ፡ ንሳ ጽርየት ኮነ ካልእ ዘድሊ ነገራት ክትፍጽሙሉ ከላ ፡ እንታይ ዓይነት መግቢ ከም ዘድልዩ ክትፈልጥውን ግቡእ እዩ ።

ንሕሙማት ዝውሃብ መግቢ ብዝከኣል መጠን ልምሉምን ንኹሎም እቶም ዘድልዩ መዓዛታት ዝሓዘ ኣብ ርእሲ ምዃን ፡ ቀመማት ፡ ሰብሐ ፡ ዘይቲ ፡ በርበሪ ፡ ዘይብሉ ብቐለል ክሓቅቕ ዝኸእል ኪኸውን ኣለዎ ። መግቢ ሕሙም ከም ስብቆ ፡ መረቕ ፡ ናይ ዘይስቡሕ ፡ ሥጋ ፡ ብሃፋ ዝበሰለ እንቋቋሖ ፡ በሲሉ ዝተጣሕነ ኣሕምልቲ ፡ ቅጥን ዝበለ ፍሉሕ ጸባ ፡ ልምሉም ሥጋ ወይ ሥጋ ከብዲ ፡ ተጣሒኑ ብሃፋ ዝበሰለ ብሱል ድንሽ ፡ ጽግቅ ፍሬታት እዩ ፡ እንተኾነ እቲ መግቢ ከከም ዓይነት ሕማሙ ዝተፈላለየ ኪኸውን ኣለዎ ።

ረስኒ ። ብርቱዕ ረስኒ ዝሓመመ ሰብ ፡ ረሃጽ ዝኸዶ ስለ ዝኮነ ካብ ሰብነቲ ማይ ምእንቲ ከይጎድሎ ብዙሕ ፈሳሲ ከነስትዮ የድሊ ። ካብ ማይ ጥራይ በይኑ ምስታይ ጽግቅ ፡ ፍሬታት ፡ ሐዊስካ ምሃብ ይበልጽ ። ከምኡውን እቲ ዝምገቦ መግቢ ልምሉም ከም ዝኸውን ፡ ዘይስቡሕ መረቕ ፡ ወይ ማይ ዝበዝሖ ጸባ ኣፍሊሕካ ፤ ጽግቅ ፡ ፍሬታት ፤ ስብቆ ፤ ኣሕምልቲውን ፡ ከምቲ ንሕጸን ዝዳሎ ብማይ ኣብሰልካ ይኸውን ።

ተቕማጥ ፡ ተቕማጥ ዝሓዘ ፡ ክሳዕ ሕማሙ ዝገድፎ ፡ ኣሕምልቲ ፡ ፍሬታት ክምገብ ኣይግባእን ፡ ኢዩ ። ልምሉም ገዓት ፡ ሰብቆ ፡ ፋዝ ፡

ብጸባ፡ ዝበሰለ እንቋቆሖ፡ ሐዊስካ፡ ቁሩብ ሽኮር አእቲኻ፡ ከምኡ እውን ቆጽሊ ሻሂ አጸቢቕካ ከየፍላጎትካ ብዙሕ ሽኮር ዘይብሉ ሻሂ ተሰትዮ፡ ዝኩነ ይኹን ንሱ ዝምገቦ አጸቢቁ ክበሰል አለዎ ። ማይ እንተኩነ አፍሊጎትካ ምሃብ ። እዚ ሕማም እዚ ንሕጻናት ክሕዞም ከሎ ጸባ ዘይምጥባዎም እንተኹን ብዙሕ ፈሳሲ ዘውጽእ እንተኾይኑ ማይ ከይጎድሎም ቀጠን ሻሂ ሽኮር ዘይበዘሎ ምስታዮም፡ ከምኡውን ማይ ፍዝ ምጥባዎም ይሓይሽ ።

ድርቀት ከብዲ ። ዝአክል አሕምልትን፡ ፍሬታትን እንተዘይተመገብካ ከምኡውን ድሕሪ መግቢ ወይ ቅድሚኡ ዝአክል ማይ እንተዘይሰተኻ ድርቀት ከብዲ ክሕዘካ ይኸእል፡ ስለዚ አሕምልቲን ፍሬታትን፡ ብዘይካ እቲ ካልእ ቅድሚ ሕጂ ተባሂሉ ዘሎ ጠቅሚ፡ ካብ ድርቀት ከብዲውን የድሕኑ እዮም ። ብዘይካዚ እውን እቲ አብ እኸሊ ዝርከብ ስሎሎስ ንምትርካስ መጻፍጡ ዝጠቅም ስለ ዝኩነ ጸዕዳ ሐሪጭ፡ ጸዕዳ ባኒ፡ ሽዕርያ ጥራይ ምምጋብ ነዚ ሕማምዚ ከስዕብ ይኸእል ። ድርቀት ከብዲ ምስ ሓዘካ ንግሆ ቅድሚ ዝኾነ ምግቢ ምጥጻም፡ ምውቅ ዝበለ ፍሉጽ ማይ ምስታይ አብ ክንዲ ሻሂ ከአ ቡን ምስታይ ጽቡቕ እዩ ።

ጸጸር ከብዲ ። ሐምት ነቲ ዝበላዕናዮ ስብሐዊ መግቢ ንምሕቃቕ ዝሕግዝ ስለ ዝኩነ ከብዲ ብምኸንያት ሕማም ጸጸር ከተሕቅቕ ስለ ዘይትኸእል፡ እዚ ሕማም ዚ ዝሓዞ ሰብ ስብሐዊ መግቢ ከም እንቋቆሖ፡ ሥቡሕ ሥጋ፡ ጠስሚ፡ ከይምገብ ሓኪም ይምዕድ እዩ ። ስለዚ ስብሐዊ መግቢ ዘይኩነስ፡ ከም ላህመቱ ዝኸዶ ጸባ፡ (ጸባ-ሐርጭ) ከምኡውን ስብሐ ዘይብሉ ልምሉም ሥጋ፡ አሕምልቲ ብዘይ ቀመማትን፡ በርበረን ዝተሰርሑ ክኸውን ይግባእ ።

ንሕሙም ክትምገቦ ከሎኻ ።

- ፩ - ምስቲ ሕሙሞም ዝሰማማዕ መግቢ ምቕራብ ።
- ፪ - አብዚሕካ እንተሃብካዮ ይጸልኦ ስለ ዝኩነ ከየብሃሕኻ ንእሽቶ ምሃቡ፡ እንተደለየ ኸአ ትውሰኽ ።
- ፫ - ሓኪም ዝኸልከሎ መግቢ፡ ሽሕኳ እንተደለየ፡ አጥቢቕካ ክትክልከሎ ይግባእ ።
- ፬ - ነዊሕ ጊዜ ብሕማም ደቂሱ እንተነበረ፡ ገለ ሽታ ናይ ረሃጽ እንተለዎ ንምብላዕ ደስ ዘይብሎ ስለ ዝኾነ ብላዕ ኢልካ አይትገድዶ፡ ንቕድም አጽሪኻ፡ ክዳውንቲ ቀይርካ፡ ደስ ከምዝብሎ ገርካ፡ ደሐር መግቢ እንተሃብካዮ ተደሲቱ ክበልዕ ይኸእል ።

ሻ ሂ ።

አብ ሽኮር ዝርከብ ዓይነት ማዓዛ፡ ካርቦ ሃይድራትስ ጥራይ ከም ዝኾነ አቐዲሙ ተነጊሩና አሎ ። ቆጽሊ ሻሂ ከአ፡ ንሱብነት ክጠቅም ዝኸእል ማዓዛ የብሉን ። ስለዚ ሻሂ፡ ሽኮርን ቆጽሊ ሻህን ጥራይ ስለ ዝኾነ፡ ከም መጠን ጤቓሚ መግቢ ቆጸርና ምሉእ መዓልቲ ክትሰትዮ ብሐቂ ጉድኣት ምውሳኽ ድአምበር ጥቕሚ አይንረኸቡሉን ።

እወ፡ ብዙሕ ዘድክም ዕዮ ሰሪሕና ምስ እንደክም፡ ሻሂ ምስታይ ገለ ካሎርስ ይህበና፡ ብዝተረፈስ ሻሂ እቲ ቆጽሎ አጸቢቁ ምስ ፈልሑ “ቲና” ዝበሃል ንጅማውቲ ዝጎድእ መርዚ ስለ ዘለዎ፡ ጸጸኒሕና እንተሰተናዮ፡ ንጥዕና ዝንኪ ብምሻኑ አብ መዓልቲ እንተበዘሐ ፪ ጊዜ ጥራይ ምስታይ (እቲ እኳ ልምዲ ከይተርፍ) እኹል ኢዩ፡ ገሊጸም ሰባት ሻሂ ሕብሩ ቀይሕ ብምሻኑ ደም ይውስኽ ኢዩ፡ ዝብል እምነት ተገንዚቦም ክኸውንኳ ንሕጻናት፡ አዘውቲሮም ከስትይዎም ዘድሊ ይመስሎም ኢዩ ። ግናኸ፡ ከምቲ ተባሂሉ ዘሎ ሻሂ ጥቕሚ ዘይብሉ ጉድኣት ዘስዕብ ብምሻኑ፡ ቀዳማይ ነገር ገንዘብካ ብኸንቱ ይጠፍእ፡ ካልአይ ነገር ከአ ጥዕና ሰብ የገድል ። ምእንትዚ ነዚ ዝመጸና ጋሻ እንተኾነ ድልየት እንተሎዎ ምሕታት፡ እንተዘየሎ ከአ ብፍሕሽዊ ገጽ ጥራይ አጸዊትካ ምስዳዱ ይበልጽ ።

አፈላልሐ ሻሂ፡ ቆጽሊ ሻሂ እንተተጠጠቐ ሕማም የምጽእ ስለ ዝኾነ፡ መጀመርያ ማይ ተፍልሕ፡ አውራድካ ከአ፡ ዝአኸሎ ቆጽሊ ሻሂ መጢንካ ሓጸብካ ተእትወሉ፡ ቍሩብ ምስ ጸንሑ ከአ አብ ካልእ በራድ ተጽርሮ ። ወይ ከአ ቆጽሊ ሻሂ አብ መንፈት ናይ ሻሂ ገርካ አብቲ ዝፈልሑ ማይ ን ፩-፪ ደቂቕ አሊኸካ፡ ቅይሕ ምስ በለ ተልግሶ ። ሽኮር ግን ካብ አብኡ አእቲኻ ምፍላሕ፡ እቲ ስታዩ ከም ዝአኸሎ ባዕሉ አብ ጣስኡ ክወስድ ይሓይሽ ።

ቡ ን ።

ካብ ቡን ዝርከብ መአዛ የልቦን ። ግን “ካሬና” ዝበሃል መርዚ ስለዘለዎ፡ እዚ መርዚ’ዚ ቀልጢፉ ናብ ጅማውትን ሓንጎልን ይሓልፍ እዎ፡ ብብርቱዕ ዕዮ ደኩኸሙ እንተነበረ የባራብሮ ። እዚ ካሬና ናይ ቡን መርዚ እንተበዘሐ ንጅማውቲ ይጎድእ ። አውራ አውራኳ አብ ሃገርና ምስታይ ቡን ሓዶ ካብተም መራሕቲ ድኸነትን፡ ዓንቀፍቲ ጥዕናን ኢዩ ክበሃል ይክአል ። ምኸንያቱ ከአ፡

- ፩ - ብዘይ ዓቕንን ብጌጋ አፈላልሐን ዝስተ ስለ ዝኾነ ንጥዕና ይጎድኦ፡
- ፪ - አወል፡ ካልአይ፡ በረካ፡ ደረጃ፡ እናተባህለ ተደጋጊሙ ክፈልሕ ጊዜ ብኸንቱ ይባኸን፡
- ፫ - ቡን ንጥቕሚ ወይ ንምምላእ ከብዲ ጥራይ ዘይኩነስ “ንመጥፍእ ጊዜ” ተባሂሉ ኢዩ ዝስተን ዝቍሎን ።

ስለዚ ጊዜ ወርቂ ምሻኑ፡ ብኸንቱ ብዝሓለፈ ከአ ሓሲብና ወይ ተጣጣሪና ክንመልሶ ከም ዘይንኸእል ተረዲእና፡ ካብ ቡን ጀሚርና እቲ ንጥዕናናን፡ ንጊዜናን ዕንቅፋት ዝኸውን ገንዘብና አጥፊእና እነምጽኦ ነገራት ፈጸምና እንተንገድፎ ናብራና ሓጎስና፡ ጥዕናን ዝመልኦ ምኾነ ። ብዘይካዚ’ውን ካብኡ ዝርከብ ጠቕሚ ወይ መአዛ ስለ ዘየልቦ ገንዘብና ብኸንቱ አይጠፍእን ።

አፈላልሐ ቡን፡ ከምቲ ንሕና እንሰትዮ ደጋጊምካ ምፍላሕ ሕማም ዘስዕብ ስለ ዝኾነ ካልአይ፡ ሳልሳይ፡ ተጠጠቁስ ይትረፍ፡ አብ መጀ

መርያ ጥራይኳ አጸቢቁ እንተፈልሐ እቲ መርዚ ካፊና አጸቢቁ ይን ዳእ ስለ ዝኾነ፡ ኡብ ዝፈልሐ ማይ፡ ነቲ ቡን አጸቢቕካ ከየድከምካ፡ ነቲ ማይ አውራድካ ተእትወሎ'ም ከየፍላጕካ ቍሩብ አጽኒሕካ ትቐድሐ።

አገዛዝአን፡ አቀራርባን መዓዛዊ — መግቢ

ሽሕኳ ካብዞም ዓይነት መዓዛታት ሐዲእም ምስ ዚጎድለና፡ እን ታይ ዓይነት ሕማም ከም እንረክብ፡ በየናይ ዓይነት መግቢ ከአ ከም እንጥቀም፡ ተገሊጹ እንተሎ፡ እቲ እንደልዮ መዓዛ ብአቀራርባን (ማ ለት ብርስሐት) ብአካሻሽናን እቲ መግቢ ይጠፍእ ከም ዝኾነ ወይ ከአ ኡብ ክንዲ ጥቕሚ ጉድኣት ከም ዘስዕብ ምርዳእ'ም፡ ከምቲ እንደልዮ ጥቕሚ ምእንቲ ክንረኽቡሉ፡ ከምዚ ዚስዕብ ገርና ክንጥንቀቕሉ ይግባእ።

ጸባ፤ ጸባ ዳርጋ ኡብ ኩሉ መዓዛታት ተሰምዮ ስለ ዘሎ፡ እቲ ዝዓ በየ መግቢ እዩ፡ ግና ኡብ ጽሩይ አቕሐ እንተዘይሒዝናዮ ወይ አጸቢ ቕና እንተዘይአፍላጕናዮ፡ ኡብ ክንዲ ጥቕሚ ጉድኣት ከም ዘስዕብልና ዝተፈልጠ ኢዩ። ጸባ ኤቸ ወይ ዒላበርዕድ እንተኾነስ እኳ፡ ዝተመጸ ረዩ ስለ ዝኾነ አየሰክፍን ኢዩ። ግና ሽዑ ተሐሊቡ ዝመጸ እንተድኣ ኮይኑስ፡ ምናልባት እታ ላም ሕምምቲ ነይራ ትኸውን፡ ወይ ድማ እቲ ዝሐለባ ሰብ ሕሙም ወይ አእዳዉ ዘይተሐጸበ ወይ ከአ እቲ ዝሐ ልበሉ አቕሐ ዘይጽሩይ ነይሩ ይኸውን። ብዘይ ጥንቃቕውን ደርና ወይ ጸጉሪ ላም አትይዎ ይኸውን፡ ስለዚ ክንፈልጦ አይንኸእልን ኢና 'ም፡ ብገለ ምክንያት እቶም አትዮም ዘሎዉ ደቀቕቲ ሐሳኹ ምእንቲ ክሞቲ፡ ብገንዘብና ገዚእናውን ኡብ ከብድና ሐሳኹ ከይነሕድር፡ አጸቢቕና ማ ለት እንተወሐደ ፲ ደቂቕ ከነፍልሐ ዝበለጸ ኢዩ። ከምኡ'ውን ርግኦ ብመብዛሕትኦም ሕዝብና ዝተፈትወ ስለ ዝኾነስ፡ እንካባ ኡብኡ ክፋ ረዩ ዝቐነዩ ሐሳኹ ትም ኢልካ ምስታይ፡ አጸቢቕካ አፍላጕካ ኡብ ጽሩይ አቕሐ አቕሚጥካ ምርጋእ ይበልጽ።

ጸባ ክንገዝእ እንከሎና ከመይ ዝበለ ምስትውዓል የድልየና፤

፩ - ብዝክአል መጠን እቲ እንገዝእ ጸባ ጽሩይ ምዃን አለዎ፡ እንተ ዘየሎ ኡብ ጥርሙዝ ወይ ኩባያ ንቍሩብ ጊዜ ምጽናሕ'ም፡ ገለ ርስሐት ዝግ ኢሉ ምስ እንርእ፡ ክንርእዮም ዘይንኸእል ሐሳኹ እውን መሊኦም አሎዉ ማለት ኢዩ።

፪ - ብጨንኡን ብመቐረቱን'ውን ክንፈልጦ ንኸእል። ከመይ ጽሩይ ጸባ እንተድኣ ከይኑስ፡ ሽታ የብሉን።

ስጋ፤ ስጋ ንሰብነትና ብዙሕ ጥቕሚ ከም ዝሀቦ ንፈልጥ ኢና። እንተኾነ ስጋ ናይ ሕሙም ዝነበረ እንስሳ ምስ እንምገብ ድማ፡ እቲ ሕማም ናቱ ናባና ይሓልፍ ከም ዘሎ እናዘከርና ብገንዘብና ሕማም ነም ጽእ ከም ዘሎና ምፍላጥ አሎና። ስጋ ብዝገዛእና ብጥንቃቕ ክንሕዞ ግቡእና ኢዩ። ስጋ ክንገዝእ እንከሎና፤

፩ - ከምቲ ኡብ ብዙሕ ገጠራት ሃገርና ዚግበር እቲ እንስሳ ብዝኾነ ይኹን ዓይነት ሕማም ብዝሞተ ሞገኡ ምእንቲ ከይጠፍእ ግዝ

ኡልና እናበልካ ሰብ ምልካም ግቡእ አይኮነን። ንገዛእቲ'ውን ንሽያጣይ ከነሕጉስ ብዚብል ሐሳብ ተደራሽና ሕማም ንዕድግ ከም ዘሎና ንፍለጦ'ም፡ ንብጻይካ ብኻልእ ምሕጋዙ'ምበር፡ ብጥዕና ሞዛ ስለ ዘየልቦ፡ ካብ ከምዚ ዝበለ ካብ ሕጊ ዝወጸ አተዓዳድጋ ክንጥንቀቕ ይግባእና።

፪ - ሕብሩን፡ ትርኢቱን፡ ከም ሐድሽ ስጋ ክኸውን አለዎምበር፡ ዛዕዛዕ ዚብል ደም፡ ወይ ድማ ዝተጨማደደ ክኸውን አይግባእን።

፫ - ሐኪም ከም ዝረኣዮ ምልክት (ስታምፕ) ክህልዎ ይግባእ።

፬ - በጸብዕትና ምስ እንጥውቆ ከም ሐደ ንፋሕ ነማ ቀልጢፉ ዚም ለስ ኪኸውን ይግባር።

፭ - አዕጽምቱን፡ ስብሐን፡ ብሩህ ጸዕዳ ክኸውን ይግባእ።

ንስጋ አንቁጻካ ወይ ቋንጣ ገርካ ምብላዕ ኡብ ሃገርና ልሙድ እዩ። ብሐቂ'ውን ብጽሬት ዝተሰርሐ ጸብሒ ቋንጣ ጥዑም እዩ። እንተኾነ ኡብ ሃገርና ብዙሐት እንስሳታት ስለ ዘለዎ 'ም፡ ብቐለል ነገር ስጋ ክንረክብ እንኸእል ስለ ዝኾንና፡ በብዕለቱ ሐድሽ ስጋ እናገዛእና፡ ወይ ሐንቲ በጊዕ ኡብ መንጎ ክልተ ሰለስተ ጎረባብቲ እናገዝና፡ በብሐድሽ ምብላዕ ይበልጽ። ቋንጣ እንተአድለየና ግና፡ እቲ እንስሳ ብዝተሐርደ ብድሕሪ ሐደ ወይ ክልተ ሰዓታት አቕጢንካ ዘልዚልካ ሻሽ ከዲንካ ኡብ ጸሐይ ምንቃጹ፡ ብድሕሪዚ ከአ ወቐጥካ ወይ ኡብኡ እንከሎ ኡብ ጽሩይ አቕሐ ከም አገልግል ወይ ንዕኡ ዝተሰርሐ ከረ ጺት ምቕማጡ የድሊ። ብዝተረፈስ ንሰለስተ ወይ አርባዕተ መዓልቲ ትም ኢሉ ኡብ ስልኪ ከይተኸድነ ምስ ዚንጥልጠል ብጸናጹን ደርናን ዝመጸ ርስሐት ንምገብ አሎና ማለት'ዩም ጥዕና አይንረክብን።

አሕምልቲ፡ አሕምልቲ ዕለት ዕለት ክንምገቦም ከም ዚግበእና ድሮ ተገንዚብናዮ አሎና። ብሕልፊ ከአ ብጥሬኡ እንተተመገብናዮም እቲ እንደልዮ መዓዛ ብምሉኡ ምረኽብናዮ። እንተኾነ ኡብ ጥሬታት አሕምልቲ ሐሳኹ ዚርከቡ ስለ ዝኾኑ ምጥንቃቕ የድሊ። ንኡብነት ኡብ ገለኦም አሕምልቲ ከም ሰላጣ ብላዕሊ ከይተራእዩ፡ ኡብቲ ዓንዱ ከም ሻምብቆ ገይሮም ኡብ ውሽጡ ይነጸንሑ ኢዮም። ስለዚ ካብ ተሃ ዊኸካ ምውሐጦም ብዝክአል መጠን በብሐንቲ ቁጽሊ እናፈሎኻ ዓን ዱ'ውን እናረከኻ፡ ክሳዕ ፯-፰ ጊዜ ምሕጸብ፡ ብድሕር'ዚ ድማ ዝተ ረፉ ምእንቲ ክወጹ ኡብ ማይን ጨውን ምዝፍዛፍ የድሊ። ብዝተረፈ ግን ህኩዮት እንተድኣ ኩንና ዝበሰለ ሐምሊ ክንበልዕ ይሓይሽ።

አሕምልቲ ከነብስል እንከሎና ምእንቲ እቲ መዓዛኡ ከይጠፍእ'ም ጥቕሚ ዘይብሉ ከይኮነና “ቐድም አጽሪና፡ ብቍሩብ ማይ፡ ኡብ ብርቱዕ ሐዊ ከዲንና ከነብስሎ ይግብእና”። እቲ ኡብ ማይ ዝተረፈ መዓዛ ምእንቲ ክንጥቀሙሉ ከአ ነቲ ማይ ከም መረቕ ኡብ ጸብሒ መሰለሲ ንገብር።

ብዝተረፈ ዝኾነ መግቢ፡ ብሕልፊ አሕምልቲ፡ ቀስ ኢሉ ይበስል ቢልካ፡ ኡብ ሐዊ ሰኹቲትካ ካልእ ዕዮኻ ምግባር፡ ወይ ብሸለልትነት

ምርአይ፡ ነቲ ካብኡ እንደልዮ መዓዛ ነጥፍኦ ኣሎና ማለትዮ፡ ንመግቢ ምስራሕ ፍሉይ ሰዓታት ወሲንካ፡ ከምዚ ኣብ ላዕሊ ዝተጠቐሰ ብጥንቃቄ ምዕያይ የድሊ።

አሕምልቲ ክትገዝእ እንከሎኻ ድማ፡

፩ - ንቁጽ፡ ዝተጨማደደ ወይ ዝሐረረ ዘይኮነስ ሐድሽ ምዃን ኣለዎ።

፪ - ዝኣረገን፡ ዝተሰባበረን፡ ጭቓ ዝመልእን፡ አሕምልቲ ጽቡቕ ኣይኮነን፡ ጽሑፍን ጥዑይን ብግቡእ ዝበለጸን ክኸውን ይግባእ። ፍሬታት፤ እንካብ ፍሬታት'ውን ዝበለጸ መዓዛ ከም እንረክብ

ድሮ ተረዲእናዮ ኣሎና። እንተኾነ ጸሚቑና ይኹን ወይ ቆራሪጽና ክንቅርብ ምስ እንደሊ፡ ምእንቲ እቲ እንደልዮ መዓዛ ከይጠፍኣና፡ ኣብቲ እንደልዮ ጊዜ እንተቐረብናዮ ይሓይሽ።

ፍሬታት ክንገዝእ እንከሎና፤

፩ - ሐድሽን ዘይተባላሸውን፡

፪ - ጽሑፍን፡ ብሱልን ማለት ዘይቈሰለ ወይ ሕማም ዘይብሉ ክኸውን ይግባእ።

ማይ፡ ማይ'ውን ንአካላትና ዘድልዮ ስለ ዝኾነ ፩ ብርጭቆታት ኣብ መጽልቲ ክንሰቲ ኣድላዪ ከም ዝኾነ ኣንቢብና ኣሎና። ግና እንካብ ማይ ወይ ብሰንኪ ማይ ዝመጽእ ሕማም'ውን ቀለል ኣይኮነን፡ ምጥንቓቕ የድሊ። ኣብ ከተማታት እንረክቦ ማይስኳ ብሻምብቆታት ዝመጸን ብሐካይም ዝተራእየን ብምዃን ዘገድስ ኣይኮነን። ዘገድስስ ናይቶም ኣብ ገጠር ዝርከቡ ሰብና እንካብ ዒላታትን፡ ርባታትን፡ ዝወርድዎ ብምዃን ኢዮ። ስለዚ እንካብ ዘይነበረካ ሕማም ምምጻእ ነቲ ማይ ኣፍሊሕካ ብሻሽ ጸሚቑካ ኣዝሒልካ እንተተሰትየ ይበልጽ።

ስለዚ እዞም ኣብ ከተማ እንርከብ ነሕዋትና፡ ነዝማድናን፡ ንምርአይ ንገጠር ከይገሸና ኣይንተርፍን ኢና፡ ንርእስና ከምኡ ገርና ንዓታቶም ከነልምዶም መዝነትና ምዃኑ ኣይንረስዕ።

አቀራረባ መግቢ'ውን ጥዕና ወይ ሕማም ከምጽእ ይኸእል ኢዮ

ንኣብነት፡ ከምቲ ናይ ሃገርና ልማድ ማለት ኣብ ሐደ መኣዲ ኩንካ ምምጋብ፡ እሞ ምናልባት ሐደ እንካብ ቤትሰብና፡ ወይ ጋሻና፡ ተላጋቢ ሕማም ምስ ዝህልዎ፡ ከሎም እቶም፡ ኣብ ሐደ መኣዲ ዘለዉ ይልከሙ ኣለዉ ማለት፡ ኢዮ። እዚ ከኣ እቲ ሕሙም ሰብ ምስ ከሎሰ፡ ነቲ ኣብ ኢዱ ዝጸንሐ ርፍራፍ ኣብ መኣዲ ዝነጸጎ ስለ ዝኮነ፡ ወይ ድማ መንጎ ምጽባሕ እቲ ብወገኑ ዝነበረ እንገራ ሐዋዊስካ ዝጸባሕ ስለዝኾነ ኢዮ። ስለዚ ብዝኸእል መጠን፡ ሸሽሐንካ ገርካ ምብላዕ እንተ ነዘውትር ዝበለጸ ምኩን። መግቢ ተሪፉ ከይድርበየና ከኣ፡ ቅድም ነቲ እንገራ ቁራርጽና እቲ ጸብሒ'ውን ኣብ ሐደ ሸሐን ገርኒና ንቕርቦ፡ ሽዑ እቲ ሰብ ዓዓቕኑ ባዕሉ ይወስድ ዝድርበ ወይ ዝበላሾ ተረፍ መግቢ ድማ ኣይርከብን።

ትበልዕ ሰደቓ ኣጽሪኻ፡ ሸሐውንቲ ብጽርየትን ስነስርዓትን ኣቐሚጥካ፡ ብሐደ ወሰን ድማ ዕንባባ ወይ ዝኩን ቈጽሊ ገርካ መኣድኻ ምቕራብ ጠቓሚ ነገር ኢዮ።

እ ም በ ኣ ር ከ ስ ፡

፩ይ፡ ካብ ዝኩን መግቢ እንታይ ዓይነት መዓዛታት ከም እንረክብ ሉ፡ ነየናይ ዓይነት ኣካልና'ውን ከም ዝጠቐም፡ ኣጸቢቕና ተረዲእና ምእንቲ ብጥዕና ክንነብር፡ ኩሎም መዓዛታት ዝርከቡዎም መግብታት ዕለት ዕለት ንምምጋብ ካብ ሕጂ ንዳሎ።

፪ይ፡ ሸሕኳ መግብን መዓዛታትን፡ ተረዲእና እንተቐራብናዮ፡ ብርስሐቲን ብኣቐራርባኡን፡ ኣበሳስልኡን፡ መዓዝኡ ይጠፍእ ምዃኑ ተረዲእና ብኹሉ ጽፋፋትን፡ ጽሑፍትን፡ ብስርዓት ንምቕራብ ከኣ ትገግትን፡ ኩንና ንምንባር ንልመድ።

፫ይ፡ ብኣገባብ ኣገዛዝኣና ማለት ሀ/ ገንዘብካ ኣጥፊእካ ሕማም ምጥራይ፡ ለ/ እቲ ገንዘብ'ውን ብረሃጽ እዩ መጺኡ'ሞ፡ ካብ ንኸንቱ ምጥፋእ፡ ማለት ካብ ሕማቕ መግብታት፡ ወይ ዘየድለየና መግቢ ምግዛእ ምጥንቓቕ'ሞ፡ እቲ ዘድልየና ብብዕለቲ ማለት ብብሐድሹ ክንገዝእ ይግበእና።

ስለዚ ድኻምና ከይጸብጸብና ንመግብታትና ብጽሬት፡ ስርዓት፡ ብጥንቓቕን፡ ምስ እንሕዞ ቅድም ንኣናን ስድራ ቤትናን፡ ድሐር ነዝማድናን፡ ብዓቢኡ ኸኣ ምሉእ ሃገርና ብጥዕና ክነብር ከም እንኸእል ዝተረጋገጸ ኢዮ።

ነዚ ኹሉ ሐጋዚ ምእንቲ ክኸውን ከኣ፡ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ቤት ይንኣስ ይዕበ፡ ኣብ ኣፍደገኡ ወይ ደምቤኡ፡ ኣብ ንእሽቶ ቦታ ኩሉ ዓይነት ኣሕምልቲ ንኸዝራኡ ክህቅን ኣለዎ። ኣብ ኣፍደገኻ ኣሕምልቲ ምዝራእ፡ ሐገዙ እዚ ዝስዕብ ኢዮ።

፬ይ፡ ንቑጠባ ገንዘብ፡ ማለት ገንዘብ ከይከፈልካ ካብ ባዕልኻ ዝዘራእካዮ ቀንጢብካ ምብላዕ።

፭ይ፡ ቑጠባ ጊዜ፡ ማለት ሐምሌ ክትገዝእ ርሑቕ እንካብ ምኻድ ካብ ኣፍደገኻ ቀቀንጢብካ ብሐድሹ ምብላዕ። ከምኡ'ውን ንዑኡ ንክትገዝእ ቢልካ ካብ ምድኻም የድሕን።

፮ይ፡ ኣብ ትርፌ ጊዜኻ ንዑኡ ንክትኩስኩስ ሰብነትካ ብምውስዋስ ትጥቀም።

፯ይ፡ ንግሆን ምሸትን ደስ ዝበል ኣቑጽልቲ ብምርኣይ ዓይንኻ ይጸግብ።

እምበኣርከስ ኣሕምልቲ ኣብ ኣፍ ደገኻ ምዝራእ 'ውን፡ ዓቢ ጠቐሚ ኣለዎ ሞ፡ ምእንቲ ምምሕያሽ መግብናን፡ ጥዕናናን፡ ነናብ ዘሎናዮ ቦታ ይንኣስ ይዕበ ኣሕምልቲ ንምዝራእ ኣይንተሃከ፡ እንካብ ኩሉ መዓዛታት

መደብ ገንዘብና

መቸም ነፍሱ-ወከፍ ሰብ፡ ነፍብርኡ ባዕሉ ከም ዝሕሾን ከም ዝሰ ማምዖን ገሩ ደኣ ከመሐይሽ አለም'ምበር፡ ሐደ ፍሉይ መገዲ ተኸትሉ ክፍበር አለም ክንብል አይንኸእልን ኢና። ሆሉ ከከም ዓቕሙ፡ ክእለቱን ኢዩ ዝፍበር። እንተከኣ ሐደ ሐደ ሰባት እዚ ሆሉ መግብታት ካበይ ከነምጽኦ ኢና ዝብሉ አይሰኣኑን ይኩኑ። ግናኸ ሐደ-ሐደ ሰድራ ቤታት 'ውን እቲ ዝረኽብም ገንዘብ ዝአክል'ኳ እንተ'ኩነ፡ ክእለት አተሐሕዛ ገንዘብ፡ ወይ ከአ ብዘይ ምስምማዕ፡ ወለዲ፡ እቲ ገንዘብ እንኳይዶ መ ዓዛዊ መግቢ እናበልዑ ብኸንክን ክሐልፍዎስ ድራር-ዕለት ንምርካብ'ኳ እናሸገሮም ዘሕልፍዎ አይሰኣኑን ኢዮም። እወ እቶም ጨሪሶም ዝጸግ ሞም ሰባትሰ'ኳ (ምንም'ውን ንድራር ዕለት ወርትግ ህርድግ ካብ ምባል ዘይዓርፉ እንተኩኑ) ዕለታዊ-መዓዛ መግቢ ይምገቡ ክብል እንተዘይደ ፈርኩ፡ ዝጎድእን፡ ዝጠቅምን መግቢ ፈሊጦም በተን ዝረኽብዎን ገን ዘብ ስጋ፡ ወይ ሽሮ፡ ጥራይ ዘይኮነርስ በብዓይነቱ አሕምልቲ፡ ብዝቐለለ ዋጋ እናቐያየሩ ንምምጋብ ክለምዱ ካብ ምምካር አይዓርፍን።

ዝኩነ ኩይኑ ከምዚ አቐዲመ ጠቂሰዮ ዘለኹ መዓዛታት መግቢ ንህይወትና አዝዩ ዝሰማምዖ ብምዃን እናተካታተልና ዓቕምና ዝፈቐደልና መግብታት ብምውሳድ ናይ ጥዕናና መሰረት ንምንባር ናይ ግዲ ምዃኑ ኢዩ። ንፈትን'ምበር ዘይከአል አሎ ክንብል አይንኸእልን፡ ንምሳሌ፡ ሐደ ፱ ቅርሺ ዝደሞዙ አቦ ስድራ፡ መላኽ ሰብነቱ፡ (ናይ አመል ተገ ዛኢ እንተዘይኮነ) ወሐለ ሰበይቱ ምስ እትህልዎ፡ ማዕረቶም ፪፻፱ ቅርሺ ዝደሞዙም፡ ብዙሕ ምቕት ክህልዎ'ኳ እንተዘይከአል፡ ብጽሬትን ብቐልል ዝበለ መዓዛዊ-መግብን ንኸነብር ዘይኸእሎ ምኸንያት ምንም የለን። ናይ አመል ተገዛኢ ዝበልክዎ ከም ዓይነት መስተ፡ ምጥያሱ-ሽጋራ፡ ወዘተ፡ ዝአመሰለ አንጻር ኑሮን፡ ስድራን ዝኾነ ማለት ኢዩ፡ እምበኣ ርክስ ከምዝን ዝኸምዝን፡ ብምባል ናይ ውሽጢ ኑሮን፡ ምስቲ ከብ ደገ ሽመጽእ እናአሰማማዕና ንምንባር ዘኸእለና ናይ በዓል ቤት ክንብል ከሎና እንተሎ፡ ናይ በዓልቲ ቤት'ውን ኢዩ። ንምሳሌ፡ ቀዳሞት አይ ታት ናይ ገጸ ገጽ ተገዛእቲ ስለ ዘይነበራ፡ ስልማተይ ውሉደይ ኢዮም፡ ብምባል ናይ በዓል-ቤት ሐገዝ፡ ናይ ውላድ ፍቕርን ካብ ማንም ዓለማ ዊ ወይ ግዳማዊ መልክዕ ክብ ዝበለ ግምት ከም ዘለዎ ይገልጸ ነበራ። ሎሚ ግን በዘን ዝበልናየን ውሑዳት ገንዘብ “እቲ ከም ቤትካ'ምበር ከም ጎራቤትካ አይንበርን ዝብል ምስላ ብምርሳዕ መዕረተን ብዙሕ ዝ ደሞዞም ሰብ ሐዳራት ክዋዳደራ ምርአይ ሳሕቲ ስለ ዘይኮነ ይውአትዮም ሕጻናት! እቲ ብዝግባእ ክንክን ዘይዓበዩ ሐንጎሎም ግቡእ-መግቢ ብዘ ይምርካብ ዝደኸመ መትንታቶም ማዕረቶም ብዝግባእ መዓዛዊ መግቢ እናተመገቡ ዝዓበዩን፡ ዝደልደሉን ንምጽናዕ ህርድግ አብ ዝብልዎ እዋን ግደ በስጭትን ሕማምን ከይኖም ምርአይ ካብዚ ዝሐምቕ ዕድል የልቦን 'ም እዞም ሰባት እዚአም ዓብዮም ብቁዓት ዜጋታት ንምዃን አብ ጥርጥ ር ምህላዎም ዘይሳሐት ኢዩ።

ቐዱስ ጳውሎስ ብዛዕባ ስልማት ክገልጽ ከሎ “ናይ ሰበይቲ ግርማን ዙርዓትን አብ ሰብአዮ ዘሎለዎ ሐላፍነት ምፍላጥ ጥራይ ድኣ ምበር እዚ ዘብለጭልጭ ስልማትስ ከንቱን ናይ ከንቱነትን ስለ ዝኩነ ነዚ ሐላፊ ወር ቂ'ዚ ናብቲ ዘይሐልፍ ወርቂ ምልዋጥ፡ ከም ዝግባእ” ይነግረና። ምእንቲ'ዚ ንግርካ አዕቢኻን፡ መልሚልካን፡ እሙንን፡ ድልዱልን ዜጋ ምብርካት ካብዚ ዝዓቢ ህያብ የልቦን፡ ስለዚ አይታት ብዝክአለን ሐላ ፍነትን ፈሊጦን ንግረንን፡ ንወገንንን፡ ዘድሊ ሐገዝ ካብ ምብርካት ከቶ ክሕለላ ከም ዘይብለን በዛ ንእሽቶ መጽሐፍ ሐደራ ክብል ከለኹ ግቡአይ ይፍጽም'ኳ እንተለኹ ንሳተን እውን እንተፈጸማልና ኢዩ።

ሐቂ'ዩ ስልማት እሞ እንታይ ክፋእ አለዎ፡ ዝብል አይሰንን። ግና ሕማቕ ኢዩ በሃሊት እኳ እንተዘይኩንኩ፡

፩ይ፡ አብታ ስድራ ቤት በምልእታ ግቡእ መዓዛዊ መግብታት ዕለት ዕለትዶ ተዘውትር ኢዩ፡

፪ይ፡ አብታ ስድራ ዝርከቡ ቍልዑ ግቡእ ልብሲዶ ለቢሶም ኢዮም፡

፫ይ አእጋሮም ጫማዶ ረኽቡ ኢዩ?

ብድሕር'ዚ ኩሉ እንተድኣ ኩይኑስ አይምኸፍአን፡

እምበኣር ሐደ ከምቲ እንግሊዛዊ “አብ ቤትካ ስምምዕን ሐጎስን እንተድኣ አሊዩካ-ካብኡ ዝዓቢ መንግሥተ ሰማይ የልቦን፡ አብ ቤትካ እትጎህን፡ ዘይትሰማማዕን እንተድኣ ኩንካ ከአ ከብኡ ዝዓቢ ግሃንምእ ሳት የልቦን” ዝበሎ፡ መጀመሪያ አብ ቤትካ ስምምዕን እንተድኣ አሊዩ፡ እቲ አቦ ንገዛእ ሐዳሩ ከይሰረቐ፡ ገንዘቡ አብ ደገ ከይዘረወ፡ ከመይ ገረ አጣራቐመ ንቤተይ የመሐይሽ ወይ አብ ሐጎስ የብጽሐ፡ ምስ ዝብል ከምኡ'ውን እታ አደ ንገዛእ ሐዳራ ሰረቐ ከመይ ገረ ኢዩ ዝሰለም እናበ ለት ናይ ግሊ ጌጽነታ ከይረአየት ንሐዳራይ እንታይ እንተ መገብክዎ፡ ከመይገሬኸ እንተቐረብኩላ፡ ኩን ጥዕይትን ሕጎስትን ስድራ-ቤት ትኸ ውን፡ ኢሎም ክልተ ወለዲ ሐላይቲ ምስ ዝኩኑ፡ እዚ ኢዩ እቲ ብሐቂ መንግሥቲ ሰማይያት ዝብሃል፡ ወትሩ ከአ ጥዑያትን ሕጎሳትን ከይኖም ይነብሩ። እምበኣር ምቕት ዘለዎ ንብራ ንኸነብሩን፡ ንዕአም ኩነ ንደቆም ብጎድለት መዓዛታት መግቢ በብዓይነቱ ሕማም አሕዲሮም ከይሳቐዩ።

፩- ክልቲአም ወለዲ ተሰማሚዖምን፡ ተአማሚኖምን፡ ነቲ ገንዘብ አብ ምንታይ ከጥፍእዎ ከምዘለዎም፡ አቐዲሞም ክሐስቡሉን የድሊ።

፪- አብቲ ንቐድሚኦም ዝጽበዮም ዘሎ ወርሒ'ውን ክንደይ ዝኸውን ገንዘብ ከጥፍኡ ከምዘለዎም ሐደ መደብ ይገብሩሉ'ም ንመዓልቲ ካብቲ ዘድሊ መዓዛዚ መግብታት ምስ ዓደጉ ክንደይ ዝኸውን ከምዝተርፎም አቐዲሞም ክፈልጥዎ ይግባእ።

፫- ከምዚ አብ ላዕሊ ዝተባህለ መደብ ገሮም ዘይተሐስበ ነገር ምስ ዝርከብ ካብ ትርፌ ገንዘብ አብ ክንዲ ምልዓል ገንዘብካ መደብ ከይገበርካ ዝካኻን፡ ንብረትካን፡ ከየማሐየኸካ፡ “ምብጻሕ” እናበልካ ሽኩር፡ ቡን፡ እ ንገራ-ወዘተ ተተኩልዩልካ ፈቐድኡ ምኻድ'ም ገንዘብካ ብዝተጨረሸ መ ዓዛታት ዜብሉ ሐደ ዓይነት መግቢ ጥራይ ምብላዕ ብሐቂ ንጥዕናና ጎዲኡ ንንብረትና አድሒሩ ስለዝርከብ ንንብረት ዘይሰማማዕ ገዲፍና ሰብአይ ይኸን

ሰበይቲ ከምዚ አብ ላዕሊ ዝተባህለ ብስምምዕ ፍቕርን ፡ ከከም ገንዘብና ሙደ  
ብና ንጥዕናናን ፡ ንብረትናን ከነግሐይኽ ንጋደል ።



፪ይ ምዕራፍ

### አተገባብያ ሕጻን

ምእንቲ ጽቡቕ ሕጻን ክርከብ ነፍሲ-ጸር መግባ ክትከናኸን ይግባእ ።

ነፍሲ-ወከፍ ሰብ አብ ሐዳሩ ወይስ ካብ ናይ ሐዳሩ ዕምባባ (ሕጻን) ክርእ  
ከም ዝምነ ፍሉጥ ኢዩ። ግና እቲ ክርክር ዝድለ ዘሎ ሕጻን ጥዑይን ፡  
መልክዕኛን ፡ ሐያልን ፡ ምሉእ ቅርጻ ሰብነት ዘለዎ ሕጻን ደአምበር ፡  
ግናይ ወይ ድኸም ፡ ወይ ከአ ጎደሎ አካል ፡ ንኸርከብ ዝትምነ ሰብ  
ስለዘየልቦ ፡ ጽቡቕ ሕጻን ንምርካብ ግዜ ጥንሲ ፡ ብዙሕ ነገር ይጥይቕዮ።

ንኡብነት ዘርእ ዕንባባ ምስ እንዘርእ እሞ ፡ እቲ እተዘርአሉ ሙደ  
ብ ፡ ዘይተደከሙን ፡ ዘይተኾስኮሰን ፡ እንተዝነብር ፡ ወይ ብብዕለቱ ማይ  
ዘይነስትዮን ዘይንከናኸኖን ምስ እንኸውን ፡ እቲ ፍረ አብኡ ከሎ ይነ  
ቅጽ ፡ እንተብቆለ'ውን ቀጢንን ፡ ሕሩርን ፡ ወይከአ ንምርአዩ ዘየደስት  
ተኸሊ ከይኑ ይወጽእ ።

እምባኣር ልክዕ ከምኡ ከአ ሐንቲ ንልኣንስተይቲ ግቡእን ፡ ምሩ  
ጽን ፡ መግቢ ምስ እትምገብ ፡ ሰብነታ ጥዑይን ድልዳልን ይኸውን'ሞ ፡ አብር  
ርእስቲ ንገዛእ ርእሳ ጥዕና ምርካብ ፡ ንአደ ንምጥንን ፡ ጥዑያት ሕጻ  
ናት ከአ ፡ ንምውላድን ይሕገዛ ።

ከምኡ'ውን ንአደ ጥራይ ዘይኮነስ ፡ አቦ'ውን ከምታ አደ ፡ ጥዑይ  
ን ፡ ድልዳልን ፡ ከይኑ እንተጸንሐ እቲ ሕጻን ምሉእ ጥዕና ዘለዎ ከይ  
ኑ ይውለድ ። ብዝተረፈ እቲ አቦ ክኸውን ዘለዎ ሰብአይ ፡ ደሙ ብአል  
ኮላዊ መስተ ዝተመረዘ ፡ ወይ ብዝረቱ ዘምጽኦ ሕግም ፡ ምስ ዝህልዎ  
እቲ ሕጻን ብደም ናይ ክልቲኦም ዝተፈጥረ ስለዝኾነ ፡ ከምቲ ዝድለ  
ዘሎ ሕጻን ፡ ከም ዘይከውን ፡ ወይ ገለ-ሕግም ዝሐዘ ሕጻን ከይኑ ከም  
ዝውለድ ፡ ዝተፈልጠ ኢዩ'ሞ ፡ አቦ'ውን ወትሩ ናብ ሐኪም ብምርአይ ን  
ጽቡቕ መግቢ ብምምጋብን ፡ ሰብነቱ ብጥዕና ክአልዮ ይግባእ ። አውራ  
ነፍሲ-ጸር ካብቲ ፡ ድቂ ዘልግለትሉ ግዜ ጀሚራ ፡ መግባ ክትከናኸንን ግ  
ቡእን ምሩጽን መግቢ ክትምገብ ይግባእ ። ከመይ ፡

፪ይ ፡ ንገዛእ ርእሳ ጥዕና ክትረክብ ፡ ደልዲላ እንተደአ ጸኒሐ  
ከአ ፡ አብ ግዜ ሕርሳ ብዙሕ ጸዕርን ፡ ሕግምን ፡ አይትረክብን ። እንተ  
ደአ ግቡእ መግብታት ዘይተመገበት ግን ፡ እቲ አብ ከብዳ ዘሎ ሕጻን  
ካብ ደማ ከምዝምገብ ፍሉጥ ኢዩ ፡ እቲ ደም ዝኸውን ከአ ካብ መግቢ  
ዝተጸምቁ መግዛታት ኢዩ ፡ ስለዚ ንግሉን ንሕጻናን ዝኸውን መግቢ  
ምስ ዘይትምገብ ፡ እቲ ሕጻን ካብ ደማ ምምጋብ አየቋርጽን እሞ ፡ ንገ  
ዛእ ርእሳ ዝኸውን ደም ብምውሐድ ሐይሊ ትስእን ብዙሕ ከአ ትደ  
ክም ፡ ሰብነታ ደኺሙ ብዝጸንሐ ድማ አብ ምሕራስ ትጽግር (ትጭነቕ) ።

፪ይ ፡ እቲ ገና ዝህነጽ ዘሎ ሕጻን ግቡእ መግብታት ብዘይምርካብ ፡

ሰብነቱ ብጽቡቅ አይሰራዕን አይድልድልን፡ ዝኾነ ሕማም'ውን ቀል ጠፋ ይቐበል። ምኽንያቱ ከአ ሐይልን፡ ጥዕናን ዝህብ መግቢ ስለ ዝኾነ ኢዩ።

ስለዚ መግቢ ናይ ክልቲኦም ጥዕና ዝሕልወሎምን ሐይሊ ከአ ዝህቦምን ስለዝኾነ ነፍሲ ጸር ብምግባ አጸቢቓ ክትከናኸን፡ ማለት እቲ ንርጉድን፡ ንኸብደትን፡ ዝውሰኽ ሐሪጫዊ ዘይከኑስ፡ ንጥዕናኦ ዝጠቐም ግቡእ መዓዛታት ዘለዎ መግቢ ክትምግባእ ይግባእ።

ነፍሱ-ጸር ክትምገቦ ዝግባእ ዓይነት መግቢ።

ነፍሱ-ጸር ኣብ መዓልቲ እንታይ ዓይነት መግብታት ክትምገብ የድልዎ፡ ከም ስጋዓሳ፡ ደርሆ፡ እንቋቋሖ፡ ጸባ፡ ኣዳጉራ፡ ዓይኒ-ዓተር፡ ብርሰን፡ ጣፍ፡ ዘመሰሉ መግብታት ንስጋን ኣዕጽምትን ናይቲ ሕጻን (ናታ'ውን ንምድልዳል) ንምህናጽን ንምዕባይን ይጠቐሙ ስለዝኾኑ ካብ ኣም ኣብ ዐዕለት ክትምገብ ይግባእ።

ብሕልፊ ጸባን ከም ርግኦ፡ ጀብና፡ ዝእመሰሉ ዓይነት ጸባን ነዕጽ ምቲ ዘደልድሉ ስለዝኾኑ ምእንቲ ነቲ ኣዕጽምቲ-ሕጻን ንኸደልድሉ፡ ነስናኑ ከአ ብጽቡቅ ንኸሰርዑ፡ ብዙሕ ጸባ ምስታይ የድልዎ።

ከመይ ንኣዕጽምቲ ጥራይ ዘይኮነስ ዘይንሪኦ ድኦ ከይንኖምበር ኣብ ፭-፮ ወርሒ ጥንሲ ኣስናን ሕጻን ኣብ ውሽጢ ግርጻኑ ይስርዑ ኢዮም'ሞ ብጽቡቅ እንተድኦ ተሰሪዖም ንዳሕራይ ድልዳልን ጽቡቅ ኣስናንን ከይኑ ይወጸሉ።

ከም ከብዲ፡ ኩሊት፡ ስጋ፡ ደርሆ እንቋቋሖ ኣሕምልቲ ቀይሕ-ሱር (ቀይ ሱር ወይ ባርባቤቶላ ዝበሃል) ንደም ከበራትዑ ዝኸእሉ ስለ ዝኾኑ ካብዚኣም'ውን ኣብ ዐዕለት ክትምገብ ይግባእ። ከመይ ሕጻን እቲ ኣብ ከብዳ ከሎ ዝወሰዶ ጥራይ ከይኣኸሎ፡ ሞስ ተወልዶ'ውን ክሳዕ ንሐደ ወርሒ ዝኾኖ ደም ኣብ ጸላም ከብዲ ዓቋሩ ይውለድ ስለ ዝኾነ፡ ነብሰጸር ደም ዝህብ መግብታት እንተዘይበመጊባ፡ ኣብ ርእሰቲ ንዓኦ ምውሐድ፡ እቲ ሕጻን'ውን ዝኣክል መግቢ ኣይረክብን።

ነፍሱ-ጸር ብዘይካ'ቲ ኣብ ሳዕሊ እተሰምየ መግብታት ቪታሚንስ ዝበሃሉ መዓዛታት ዘለዎም መግብታት'ውን የድልዎ ኢዩ፡ ርግጽ'ዩ ኣብቶም ቅድም ዝሰመናዮም መግብታት'ውን ቪታሚንስ ይርከብ ኢዩ፡ ግና ኣኻሊ ስለዘይኮነ፡ ኣውራ ከአ ኣብ ፍሬታትን ኣሕምልትን ዝር ከቡ ስለዝኾኑ ከም፡ ብርትኻን፡ ፓፓዬ፡ ዘይትሁን፡ ጸብሒ ኣቡን፡ ድንሽ፡ ወዘተ ካብ ዝኾነ ኣሕምልቲ'ውን ከም፡ ቊስጣ፡ ሐምሊ-ኣድሪ፡ ስፒናቺ፡ ሰላጣ፡ ካርት ወዘተ፡ መዓልታዊ መግባ ክትገብርም ይግባእ። ነብሰ-ጸር ካብዘም ቪታሚንስ ዝርከቦም መግብታት እንተዘይተመጊባ ገና ምናልባሽ እቲ ሕጻን ብዘይ ጽቡቅ ዓይኒ ወይ ብዘይ ጽቡቅ ስኒ ወይ ከአ ብዘይ ጽቡቅ ቅርጽ-ሰብነት (ማለት ዘይመልክዐኛ) ከይኑ ይውለዱ።

ከምኡ'ውን ኣብ መመዓልቲ ካብ እንገራን ዓይነት፡ ቅጫ (ወትሩ እንበልዎ ደኣዮምበር) ካብ ዓይነት ጥረታት ከአ ብምሉኡም ማለት ምስ ቆርባቶም ከም ጥጥቆ ወይ ገዓት እናገበረት ክትምገብ ይግባእ።

ግና ቁርባቱ ኣጸቢቁ ዝለገሰ፡ ማለት ሕሩጭ ጥራይ፡ ወይ ሽኮር፡ ወይ ዓይነት ስብሒ፡ ሐይሊ ጥራይ ዝህቡ ስለዝኾኑ ብዓቕን ደኣምበር ኣብ ዚሐ ምስ እትምገብ ዝበዝሐ ክብደትን ርጉድን ይውስኹላ። ከም፡ ጣፍ፡ ስርናይ፡ ስንም ወዘተ ብምሉኡም ማለት ምስ ቁርባቶም ገና ኣብ ርእሰ'ቲ ሐይሊ ምሃቦም፡ ካልእ ዓይነት ቪታሚንስ'ውን ስለዘለዎም ንሰብነታን ነቲ እትጽበዮ ሕጻንን ጽቡቅ ጥዕና ይህቦም።

ዓቕን ዕለታዊ መግቢ ነፍሱ-ጸር ከመይ ክኸውን ይግባእ።

ጸባን፤ ካብ ዓይነት ጸባን፡ እንተወሐደ ፬ ብርጭቆ (እንተተረኸበ ውን ካብኡ ዝበዝሕ) ስጋ፡ እንተወሐደ ርብዒ ኪሎ ኣብ መዓልቲ። ሐንሳእ ኣብ ሰሙን ከአ ከብዲ ክትምገብ ይግባእ። ኣብ ክንዲ ስጋ'ውን ከም ዓሳ ወይ ደርሆ ክትቀያይሮ ትኸእል። እንቋቋሖ እንተወሐደ ሐደ ኣብ መዓልቲ።

ፍረታት፤ ሐደ-ክልተ (ወይ ካብኡ ዝበዝሕ) ብርትኻን ኣብ መዓልቲ። ብርቱኻን እንተዘይተረኸበ፡ ወይ፡ እንተኸበረ፡ ዘይትሁን ወይ ፓፓዬ፡ ምናልባት ብጭርሽ ፍሬታት ዘይርከቦ ቦታ እንተኾነ ከአ ጸብሒ ኣቡን፡ ወይ ብቁልቶ ዓተር፡ ኣብዚሕካ ክብላዕ ይከኣል።

ኣሕምልቲ፤ ምስ ተቐርዶሎ ሐደ ብርጭቆ ዝኸውን ብሱል ይኹን ወይ ጥረ ካብ ዝኾነ ኣሕምልቲ ብዘይክኡ ከአ ፪-፫ ካርት፡ ድንሽ፡ ቀይሕ-ሱር፡ (ባርባቤቶላ) የድልዎ።

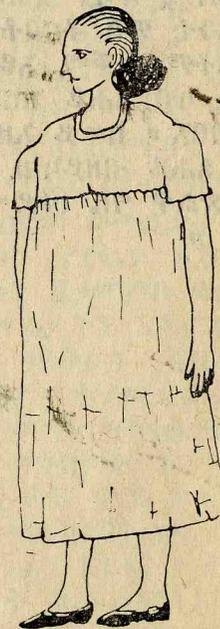
ዓይነት እንገራን ጥረታትን፤ እንገራ-ቊራስ ካብ ዓይነት ቅጫ'ውን፡ ብዘይክኡ ከአ ፪ ኰባዩ ዝኸውን ከም፡ ስርናይ፡ ዑፋን፡ ዓይኒ-ዓተር ወዘተ፡ ምእንቲ ምስ ቆርባቶም ክርከቡ፡ ከም ጥጥቆ ወይ ገዓት ገራ እንተተመገቡም ጠቓሚ እዩ።

ጸሐይ፤ ካብ ጸሐይ ዝርከብ መዓዛ'ውን ስለዘሎ ኣብ መመዓልቲ ክትጽሎ ይግባእ። ከጣይ እዚ ኹሉ ግቡእ መግብታት ተመጊባ ብዘይ ጸሐይ ወይ ጸሐይ ብዘይካ'ዚ ጠቓሚ ዘይብሉ ስለዝኾነ ኣብቲ ጥዑም ናይ ጸሐይ ጽልዋ ግዜ (ቅድሚያ ቀትሪ ወይ ድሕሪ ቀትሪ) ምጽላው ኣድላይ ኢዩ።



(ሀ)

ወይዘሮ ብርክቲ ብጊዜ  
ጥንሲ ዘይግባእ ልብስን  
ጫማን ለሲሰን ይርአያ ።



(ለ)

ወይዘሮ አበባ ብጊዜ  
ጥንሲ ዘግባእ ልብስን  
ጫማን ለቢሰን ይርአያ ።

ማይ ፤ ካብ ፩-፲ ብርጭቆ ማይ ክትሰቲ ይግባእ ። ንሰብነታ ንም  
ጽራይ ከአ ይጠቅም ።

ክትሰትዮ ዘይግባእ መስተታት ፤ ሐፊስ ቡንን ፡ ሐፊስ ሻህን ብዙሕ  
ምስታይ አይግባእን ። ከም ስዋ ፡ ሚስ ፡ አልተላዊ መስተታት (ከም  
ኡ'ውን ሺጋራ ተጥይስ እንተኾይና) ብጭራሽ ምግዳፍ ይግባእ ።

ናብ ሐኪም ምኻድ አድላዬ እዩ ።

ሐንቲ አደ ሰብነታ ብዝጠርጠረት ቀልጢፋ ሐኪም ክትርአ ይግ  
ባእ ። ምኽንያቱ ከአ ሐኪም ብዙሕ ነገራት ክሕግዛ ዝኽእል ስለ ዝ  
ኾነ ኢዩ ። ንአብነት ፩ይ ፡ ብርግጽ ጥንሲ እንተኾይኑ መርጫፍ የራጋ  
ግጸላ ። ፪ይ ፡ ምናልባት ናታ ይኹን ወይ ካብ በዓል ቤታ ዝመጸ ሕ  
ማም እንተለዋ ፡ ነቲ ሕጻን ከይለግቦ ቀልጢፋ ከጸርያን ክረድአን  
ይኽእል ኢዩ ። ብድሕሪኡ'ውን እንተተካኢሉ ኣብ ወወርሒ እንተደን  
ጎዮት ከአ ኣብ ፪-፫ ወርሒ ናብ ሐኪም እናኸደት ክትምርመርን ምኽሪ  
ክትቅበልን ይግባእ ። ከመይ ብዙሕ ዓይነት ሕማማት አሎ ፡ ብኹባያ  
ታት'ውን ዝተሐላለፍ ። ስለዚ ንዝኾነ ሕማም ቀልጢፋ ከጸርየላ ይኽ  
እል ። ብዝተረፈ ካብቲ ብርቱዕ ሕማም ምስ ዝኸውን ግን (ብሕልፊ  
ከም ፍንጣጣ ፡ ጅግል ፡ ሕማም ሰናባእ'ውን) ነቲ ሕጻን ምኽንያት ም  
ኻድ ይኾኖ ፡ ወይ ከአ ገለ አካሉ ጎደሎ ኮይኑ ይውለድ ። ብዓቢኡ  
ከአ ንዓእ ጥዕንአ ትጎድእ ።

ብዘይካ እዚ'ውን ኣብ መንጎ ጥንሲ ንሐደ ሐደ አንስቲ ብዘይ  
ሐደ ቃንዛን ፡ ሕማምን አእጋሪን ወይ አእዳወን (ገጸን'ውን) ይሓብጠ  
ን'ሞ ገለ ቃንዛ ስለ ዘይተሰምዐን ሸለል ኢለን ዝርእይኦ አለዋ ፡ ግና  
እዚ ሕማም'ዚ (አልቡሚና ዝብሃል ሕማም) ኣብ ሃገርና ጥራይ ዘይ  
ኩነስ ኣብ ብዙሕ ሃገራት ኣብ ጊዜ ሕርስን ዝቐትለን ስለ ዝኾነስ ፡  
ብሸለልትነት ክርኤ ዝግብኦ አይኮነን ።

ስለዚ ጥንስቲ በብጊዜኡ ናብ ሐኪም ክትከይድ ከላ ዝስምዓ ስነ  
ታት አጸቢቓ ክትገልጸሉ ይግባእ ። ብሕልፊ ከአ ፡ አእዳዋ ይኹን አእ  
ጋራ ምስ ዝሓብጣ ፡ ወይ ኣብ ጊዜ ጥንሲ ገለ ደም ምስ እትርኢ ፡  
ወይ ቅርጸት መሳሊ ወይ ካልእ ሕማም ኣብ ኩባዳ ምስ ዝስምዓ ፡ ወይ  
ከአ ብርቱዕ ተምላስ ወይ ብርቱዕ ሕማም ርእሲ ፡ ምስ ዝስምዓ አጸ  
ቢቓ ክትገልጸሉ ይግባእ ።

ስለዚ ምእንቲ ጥዕና ገዛእ ርእሳን ሕጻናን ብመግብን ናብ ሐኪም  
ብምርአይን ክትጥንቀቕ ይግባእ ።

ል ብ ሲ ።

ካብዚ ክልተ ልብሲ ናይ ነፍሰ-ጸራት ዘርኢ ስእሊ ፡ አየናይ ምሙ  
ረጽክን? አየነይተንከ ጽቡቕ ዝለበሰት ኩይና ትርኢ? መቐስ ናይ ወይ

ዘሮ አበባ ከም እትብላ ርግጽ ኢዩ። ንሰን ከአ ኢዩን ግቡእ ልብሲ ለቢሰን ዘለዎ።

እምበኣር ሐንቲ ሰበይቲ። አብ ጊዜ ጥንሳ እትለብሶ ፍሉይ ልብሲ። ማለት ገፊሕ ክኸውን ይግባእ። ምኽንያቱ ከአ፤ ሀ) ነቲ ሕጻን ከም ድላዩ ንምግልግጥ ጥጡሕ ይኾነሉ። ለ) እታ ጥንስቲ'ውን ገፊሕ ምስ ለበሰት ጽቡቕ መልክዕ ይህባ። ግዝፈ ከብዳ'ውን ይስተር።

ቀዳሞት አዴታትናስ'ኳ ጀለብያ ዝበሃል ገፊሕ ልብሲ ይለብሳ ስለ ዝነበራ። እሞ ንጥንስቲ ዝኸውን ገፊሕ ልብሲ ብምንባሩ። ብምስትውዓለን ዝምስገና ኢዩን። ሎሚ ግን ጀለብያ ተሪፉስ ሽብሽብ ዝበሃል ስፌት ስለ ዝበዝሑ። እሞ ንጊዜ ጥንሲ ዝኸውን ስፌት ስለ ዘይኩነስ ብጊዜ ጥንሲ ንዝለበሰቶ ከየንቀፋ አይተረፈን። ሐቂ ኢዩ ንማንም ጊዜ ጽቡቕ ኢዩ። ግን ብጊዜ ጥንስስ አብ ርእስቲ ነቲ ሕጻን ቀጥ አቢሉ ምሐዙስ። መልክዕ'ውን የብሉን።

ስለዚ ነፍሱ-ጾር ምእንቲ ጥዕና ሕጻናን ምእንቲ ጥዕና ገዛእ ርእሳን። ሀ) ገፊሕ ልብሲ'ምበር ጸቢብ ወይ ጥልቁይ ልብሲ ምልባስ አይግባእን። ለ) ሐጺር ጫማ እምበር ነዊሕ ጫማ ክትለብስ አይግባእን።

ጽ ሬ ት ።

ሐንቲ ነፍሱ-ጾር ዕለት ዕለት ብማይን ሳሙናን ምሉእ አካላታ ክት ሕጸብን ብዓለባ ወይ መሐበሻ ገይራ አጸቢቓ ክትደርዞን ይግባእ። ምኽንያቱ ሽአ ምእንቲ መናፊት - ቁርበታ ከይዕበስ'ሞ እቲ አብ ከብዳ ዘሎ ሕጻን'ውን ብግቡእ ምእንቲ ከስተንፍስ ኢዩ። ብሐጺሩ እቲ ብብጊዜኡ አሰናና ምጽራይ ኩነ ሰብነታ ምጽራይ እትገብሮ ኩሉ ንገዛእ ርእሳ ጽሬት ዘይኩነስ። ንሕጻና'ውን ከምዝኾነ ምዝካር ይግባእ።

ገሊኤን ነፍሱ-ጾር ድርቀት ከብዲ ብዝሐዘን። ከብደን ከጽርያ ክብላ መድሃኒት ብምስታይ ነብሰን ዝልክማ ውሑዳት አይኮናን። ግና ነፍሱጾር ሐኪም ከይአዘዛ ዘውጽአ መድኃኒት በም፤ ኮስ፤ እንቆቆ፤ ጨው-እንግሊዝ ወዘተ ምስታይ ብጭራሽ ክልኩል ኢዩ።

ነፍሱ-ጾር ድርቀት ከብዲ እንተሐዛ። ብዙሕ ማይ ብምስታይ። ፍሬ ታትን። አሕምልትን። ብምብላዕን። ብመግቢ ክትፍወስ ይግባእ። እንተበርትዔ ከአ ናብ ሐኪም ወይ አለይቲ ሕሙማት ከይዳ ከብዳ ክት ሕጸብ ወይ ምኽሪ ክትወስድ ይሓይሽ።

ነፍሱ-ጾር ኩሉ ክዳውንታ'ውን ብጽሬት ክትሕዞ ይግባእ። ማለት ክዳውንቲ ለይቲ በብዕለቱ አብ ጸሐይ እናውጽኤት ቤት መደቀሲአ'ውን አብ ዕዕለት ዝአክል ጸሐይን። አየርን። ከምዝረከብ ምግባር እንተዘይኮነ ከአ በብዕለቱ ፍሊት ወይ ዲዲቲ እናገበረት ብጽሬት ክትሕዞ ይግባእ ምውስዋስን፤ ዕረፍትን።

ሐንቲ ነፍሱ-ጾር። ዕዮ ቤት ባዕላ እትግዮ። እንተድኣ ኩይና ዝአ ክል ምውስዋስ አለዎ። እንተኾነ ብርቱዕ ዕዮ (ክሳዕ እትደክም) ምዕ

ያይን ከቢድ አቕሐ ምልዓልን አይግባእን። ከቢድ ነገራት ከም ማይ ምስካም። ወይ ከቢድ እኸሊ ምልዓል። ወይ ከአ ከምቲ ጸርያ ከላ እተ ልዕሎ ዝነበረት። ካብ ዓቕማ ንላዕሊ ምስ እተልዕል ግን። ንዓአ ምድ ካም ጥራይ ዘይኮነስ። ነቲ አብ ከብዳ ዘሎ ሕጻን ምኽንያት ምኽድ ክኾኖ ይኸእል ኢዩ'ሞ ንኹሉ ነገር ክትጥንቀቅ ይግባእ።

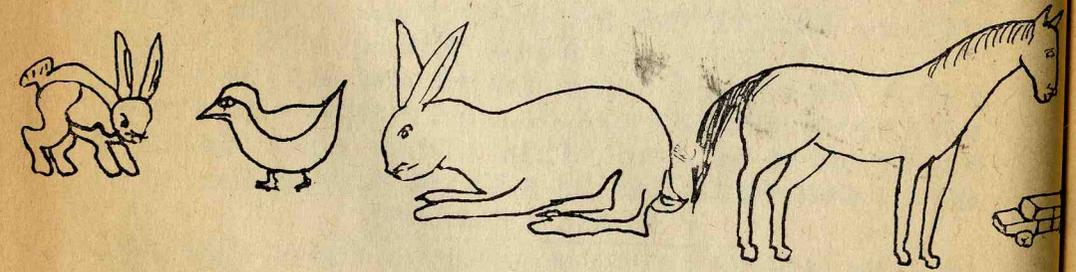
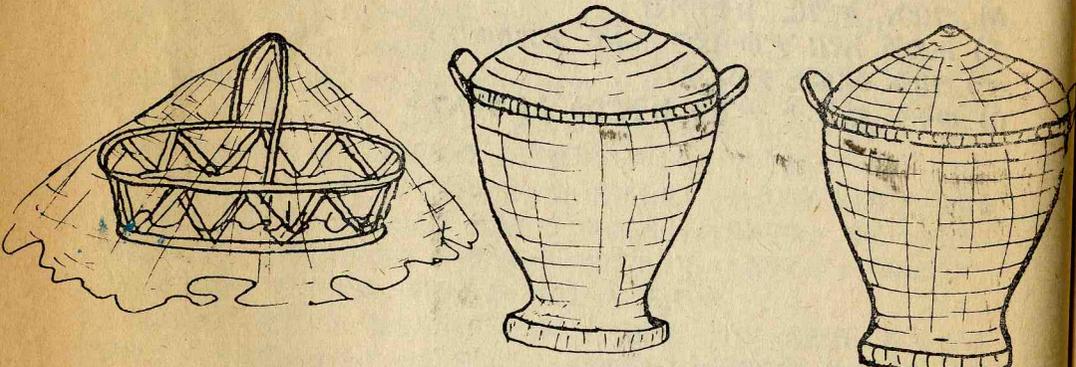
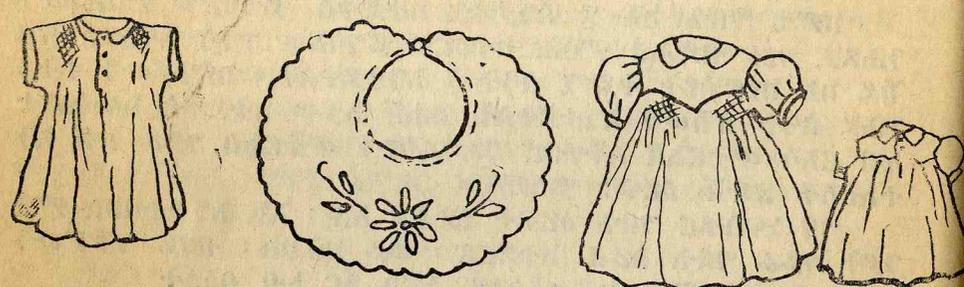
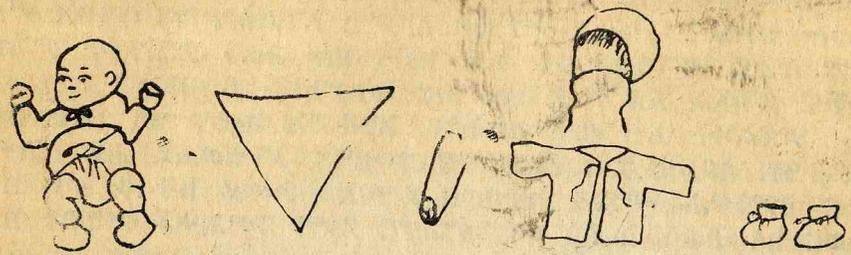
ምናልባት አብ ቤት ዘይትግዲ እንተድኣ ኩይና ግና (አብ ቤት ዘይትግዲ ሰበይቲ ድኣ የልቦን'ምበር) ብግዲ እንተወሐደ ሐደ ኪሎሚ ተር ዝምንዋሑ መንገዲ ክትዛወር ይግባእ። ከመይ ክትግዲ ወይ ክት ዛወር ከላ ትወሳወስ ስለ ዘላ ንምዝዋር ደምን ንምሕቃቕ ምግብን ክሕግዞ ይኸእል።

ከምቲ ግቡእ ከአ ፸ ሰዓታት ክትድቅስ ይግባእ። ምስኡ'ውን ንሐጺር ጊዜ ብድሕሪ ምሳሕ ከተዕርፍ ይግባእ። ጥንሳ እናዓበየ ብዝ ሽደ ከአ ከየምሰየት ቅድሚ ሰዓት ፤ እንተደቀሰት። ከምኡ'ውን ቀትሪ ንሐደ ሰዓት ዝኸውን እንተደቀሰት ዝሐሸ ኢዩ። ክትድቅስ ከላ ከምቲ አብ ርእሳ መተርእስ እትገብሮ ንእግራ'ውን መተርእስ ገይራ ክብ እን ተአበለቶ ጽቡቕ ዕረፍቲ ይስምዓ።

ግና ነፍሱ-ጾር ግቡእ ዕረፍቲ የድልያ ኢዩ። እኳ እንተተባህለ ምኽንያት ገይራ ግቡእ ስራሕ ከተቋርጽ። ወይ ክትህከ። ብዘይ ዓቕን'ውን ክትረገድ አይግባእን ኢዩ። ስለዚ ነፍሱ ጾር አብ ዕዕለት።

- ሀ) ግቡእ ዕዮ ክትግዲ ወይ ግቡእ ምዝዋር ክትፍጸም።
- ለ) ግቡእ መግቢ ክትምገብ።
- ሐ) ሐድሽ አየር ምውሳድን ጸሐይ ምጽላወን።
- መ) ግቡእ ዕረፍቲ ምዕራፍ።
- ሰ) ወትሩ ጸርይቲ ምዃን ክትርስዕ አይግባእን።

# ንሕጻናት ዘድልዮ ነገራት



# ንሕጻን ዘድልዮ ነገራት ።

ነፍሰጸር ካብ መጀመርያ ኣትሒዛ፡ ነቲ ኣትጽቦዮ ዘላ ሕጻን ዝኸውን ነገራት ማለት፡ መደቀሲኡ፡ ልብሱ፡ መተሓጸቢኡ፡ ንጽፋይን ረሳሕን ልብስታት ዝኸውን ፍሉይ መቐመጢ ወዘተ፡ ኣዳልዮ ክትጸንሕ ይግባእ ። ነዚ ኩሉ ንምድላው ከኣ ብዙሕ ገንዘብ ዝወውድኣላ ኣይኩነን ባዕላ ክትግዩ ኣትክእል ነገራት ኣዩ፡ ንኡብነት ነዚ ነገራት ክትሓስብ ከላ (ማለት ጥንሳ ከይዓቦዩ ከሎ) ሓደ ጽቡቕ ዓራት ሕጻን ብላኻ ክትሰፍዮ ትኸእል ኣዩ፡ ኣወጻጽኡ ድኣ ንምጽባቕ'ምቦር ኣፍራኻ ዝስፈ ስለ ዝኩነስ ጊዜ'ውን ብዙሕ ኣይውደኣላን ኣዩ። ብድሕሪዚ መብዝሕትኡ ልብሲ ደቀኣንስትዮ ብቅድሚት ዝኣርግ ስለዝኩነ፡ ካብቲ ጠጥዑይ ኣረገውቲ ልብስታት ሓጺቦን፡ ዲሂጻን፡ (ኣስታሪራ) ነቲ ዝሰፈዮቶ ዓራት ሕጻን ማዕሪኡ ጌራ ሸፊና፡ ምስ ኣትሰፍዮ፡ ስፈ ከምምዃኑ ኣይርኣይን መልክዕኛ ከኣይኸውን ። ምስኡ ከኣ ንሕጻና ሃመግ ይኹን ግንጡ ከይትንክፈላ፡ ንዓራት ሕጻን ብምሉኡ ዝኸድን ሻሽ ምቕራብ ይግባእ ። ዓራት ብዘዳለወት ከኣ ፪ ደላ ሙሶል መምስ መኸደኑ፡ ብላኻ ሰፍዮ ይግባእ ። እቲ ሓደ ንጽፋይ ክዳውንቲ ሕጻን፡ እቲ ሓደ ከኣ ንዝረሰሐ ክዳውንቲ ሕጻን፡ ንመቐመጢ ይጠቐማ ። (ከመይ ክዳውንቲ ሕጻን ወትሩ ፍሉይ ክኸውን'ምቦር ምስ ክዳውንቲ ዓቦይቲ ክሕወስ ኣይግባእ ኣዩ) ብድሕርዚ ከኣ ልብስታት ምድላው ። ልብስታት ሕጻን ዋጋ ሕሱር፡ ርስሐቱ ከያዲ፡ ብዙሕ ጊዜ ክትሕጸብን ክድሃጽን ዝኸእል ክኸውን ይግባእ ። ማለት ደባላን ወይ ሹት ወይ ዓለባ-ጡጥ (ፍላጌል) ዝበለጸ ግና ፍላጌል ኣዩ ። እምቦኣር ነፍሰጸር ንልብስታት ሕጻን ዝኸውን ከተዳልዎ ዝግባእ ነገራት፡

- |                          |     |        |
|--------------------------|-----|--------|
| መሓበሻ (መወላወሊኡ)            | ፪—፬ | ዝኸውን ። |
| መለዘዩ                     | ፮   | ዝኸውን ። |
| ጨርቂ ሽንቲ                  | ፭—፮ | »      |
| ቀምሽ ውሽጢ (ነዊሕ ይኹን ሓጺር)    | ፭—፮ | ዝኸውን ። |
| ጎማ ወይ ፕላስቲካ (ንሸንቱ ዘየሕልፍ) | ፩—፪ | »      |
| ኩቦርታ                     | ፪—፫ | ዝኸውን   |
| ሹራብ-እግሪ፡ ቆቡዕ             | ፪—፫ | »      |
| ሹራብ (ጎልፎ)                | ፪   | »      |
| ኣንሶላ                     | ፪—፫ | »      |

እዚ ኩሉ ኣብ ቤት ዓለባን፡ ፈትልን፡ ገዚኣ ባዕላ ከተዳልዎ እትኸእል ኣዩ። እኒ ሹራብ፡ ቆቡዕ፡ ኩቦርታ፡ ከም መጠን ኣየር እቲ ዓዲ (ክላይመት) ክበዝሕን ክውሕድን ከምኡ'ውን እቲ ክዳውንቲ ከምቲ ኣየሩ ብነዊሕ ወይ ብሓጽር ክስፈ ይክኣል ።

ብሕልፊ ግና ዝነታት ኣየር ሙቐቱን፡ ዛሕሉን፡ ከየስተውዓልካ ትም ኣልካ ክዳውንትን፡ ሹራብን፡ ኩቦርታታትን ድርዕርዕ ምባል፡ እሞ ኸኣ ወትሩ ዘይሰዓብ ነገር ስለ ዝኾነ፡ ማለት እታ ኣይ ብዝወጸት

ብድሕሪክ ንሕጻን እትኣሊ ሰብ ከምኡ ጌራ ዘይትኣልዮ ምስ እትኸውን ማለት ክዳን ክትልውጡሉ ከላ ኣብ ብርቱዕ ሃሩር ኔሩ ጥራሑ ምስ እት ገብር ወይ ጊዜኡ ዛሕሊ ከሎ ልብሲ ምስ እትገብር ልሎ፡ ቍሪ ወይ ፖልሞኒት፡ ይወስድ እሞ ብዘይ ምጥንቃቕ ኣብ ብዙሕ ስቓይ ይበጽሕ ስለ ዝኮነ ንሕጻን ክዳን ብዘይ ምብዛሕን ምውሓድን ከም ዘነታት ኣየሩ እናረኣኻ ብጥንቃቕ ከተልብሶ ይግባእ ።

ንምሕራስ — ምድላው ።

ነፍሰጾር ኣብ ቤት ሓኪም ክትሓርስ ከላ፡ ምሉእ ጽርየትን፡ ጥንቃቕን፡ ዘድልዩን መድኃኒትን፡ ትረክብ ስለ ዝኮነት ንዓኡን ንሕጻናትን ጽቡቕ ኢዩ። ኣብ ቤት ትሓርስ እንተድኣ ከይኖ ግና፡ ብዙሕ ምድላውን ጥንቃቕን የድልዩ። ማለት፡ እቲ እትሓርሰሉ ቤት ብርሃንን፡ ኣየር ዝእትዎን ክፍሊ ርእያ ክትመርጽ ድሓር ከኣ ነቲ ኣብኡ ዝነበረ ኣቍሑ፡ ምእንቲ እቲ ክፍሊ ክገፍሕኻ ሰብ ከም ድላዩ ምዝውዋር ምእንቲ ክኸእል ናብ ካልእ ክፍሊ ከተገዕዞ ይግባእ። ዓራትን፡ ጽሩይ ፍርናሽን ከኣ ምቕራብ፡ ፍርናሽ ከይባላሹ እንተተኻኢሉ ነግ ወይ ፕላስቲክ፡ እንተ ዘይኮይኑ ድማ ብልዕሊ ፍርናሽ ዝንጸፍ ጋዜጣታት ምቕራብ። ብልዕሊኡ ዝኸውን'ውን ኣንሶላ ወይ ጽሩይ ጋቢ ከቦርታታትን ንመሕረሲኡ ዝኸውን ብዝግባእ ምቕራብ ይግባእ ።

ብድሕርዚ ኣብ መዓልቲ ሕርሳ እንተኮነ ብሳላ መንግሥትና ንህ ዝቢ ንኸገልግል ዝተዳለዎ ሕያዎትን፡ ኪኢላታትን፡ ድኻመን ዘይጽብጽባ ዋግኡን ንኸኸፈላ'ውን ዘይጽብጽባ፡ ኣለይቲ ሕሙማት ስለ ዘለዎ፡ ሰብ ሊኢኸከ ከይኑ ወይ ብተለፎን ምስ እትጽውዑን፡ ወትሩ ድልዎት እየን እሞ፡ ብቕጽበት ክመጸን፡ ንሓራሰን ነቲ ሕጻንን ጥዕንኡም ብምእላይ ን ብምክንኻንን ኣጸቢቑን ከሕርሳን፡ ክሕግዛን ይኸእላ ኢዩን። እንተዘ ይኮነ ኣብ ቀረባ ዘላ ዝኮነት ኣለይቲ ሕሙማት ወይ ኣጸቢቑ ኣሕሪሳ ጸትኸእል ሰብይቲ እንተላ'ውን ክትሕግዝ ትኸእል። ብዘተረፈ ኣብዚ ኣብ መብዝሕትኡ ኣባይቲ ዝግበር ዝኸእላን ዘይክእላን ኣንስቲ ክትሓርስ ያኢ ኢላ ! እናበልካ ምእካብ ፈጸሙ ኣይጽቡቕን ኢዩ። ከመይ ብዝተኣከባ ።

- ሀ/ ነታ እትሓርስ ኣየር ይውሕጻ ።
- ለ/ ብጫውጫውትኡን ትጸምም ።
- ሐ/ እንተተጸዕረት ከኣ ነናተን ሓሳብ እናኣምጽኡ፡ እቲ ዘጩ ንቓ ዘሎ ነገር ወይ እቲ ሕጻን ከመይ ከምዘሎ ብዘይም ፍላጥ ብሓይሊ ጸቓቕጠን ይቐትልኡ ።

ስለዚ ኣብ ጊዜ ሕርሲ ካብ ክልተ ሰብ ንላዕሊ ኣየድልን ኢዩ'ሞ ነተን ንምሕራስ ዝጽውዓ 'ውን ኣቐዲምካ ምሕሳብን ምጥንቃቕን ኣድላዩ ኢዩ። እተን ዝተረፉ ኣዝማድ፡ ጸሓዙት ወይ ጎረባብቲ ሓሪሳ ብዝጠገዩት ሓጎስን ንምግላጽ እንተመጸ ይኣክል እንተዘይኮነ ኣኸባ የሕምማ ድኣምበር ኣየጥዕዩን ኢዩ ።

ነፍሰጾር ኣብ ጊዜ ሕርሳ ዝኸውን ነገራት ኩሉ ኣብ ጥቕኣ ቀሪባ ክትጸንሕ ይግባእ። ብዝተረፈ ሽዑ ዘድልዩካ ነገር ንምድላይ ኣይምቕእን ኢዩ። ንሱ ከኣ ከም፡ ሸሐንን፡ ማይን፡ ሳሙናን፡ መሕጸብ ኣእዳዎ ነታ እተሕርስ፡ ኣብ ፍሉሕ ማይ ዝተጠጠቐ መላጸ ወይ መቐስ ወይ ላማ ንመቍረጽ እትበት ዝኸውን፡ ንመእሰሪኡ ዝኸውን ድልዱል ጸዕዳ ፈትሊ፡ ንመሕረር ጫፍ ሕምብርቲ ሕጻን ዝኸውን ኣልኮል ምቕራብ ይግባእ። ብዝተረፈ ብዙሓት ሕማም ሕምብርቲ ዘሰዕቡ ሕጻናት እተን ዘሕርሳ ኣእዳዎን ከይተሓጸበ ወይ እቲ ዝቍርጸሉ ናውቲ ከይተጠጠቐ ብዝገዳ ዩ ኢዩ። ከምኡ'ውን ሓውን ማይ ውዑይን ወትሩ ድልዊ ክኸውን ይግባእ። ከመይ ማይ ነቲ ሕጻን ንመሕጸብን ንዝኮነ ነገር ንመተሓጸብን ይጠቐም ።

# ሕጻን ብዝተወለደ



## ሕ ጸ ን ።

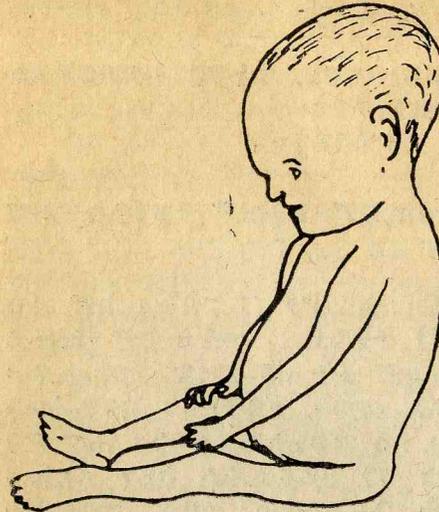
አደ ካብ ሕጂ ንንጥውውን ዝግበዩ ክንክንን ጥንቃቄን ንምርካብ፡ ሕጻና ዝሓታ ጊዜ ኢዮም፡ ካብ ሕጂ ከአ ግቢ ዕዮ ኣለዎ ። ከመይ ሕጻን ክብሃል ከሎ ቀለል ኢዮ፡ ግና ኣዕምቕ ኣቢልካ ብዝሓሰብካ፡ እዚ ሕጻንንዚ ካብ ሓዲኡ ጎደሎ ዘይብሉ ኩይኑ ንኸርከብ፡ ብመንፈሱን ብሰግኡን ድልዳልን፡ ብርቱዕን፡ ብልህን፡ ኩይኑ ንኸግቡ፡ መጀመርያ ንገዛእ ርእሱን፡ ድሓር ከአ፡ ንሃገሩ መስመዩ ዝኸውን፡ መብዝሕትኡ ካብ አደ ዝወረሶ ነገራት ስለዝኾነ አደ ካብ ሕጂ ብኸሉ ጥንቃቄ ንም እላዩን ንምኸስኳሱን ግቢ ሓላፍነትን ኣለዎ ።

እዚ ክብል ከሎኹ ንሕጻን ምዕባይ፡ እንታይ ዘጨንቅ ኣለዎ ኢዮ? ዝብል ኣይሰኣንን፡ ግና ሓደ ክልተ ነገራት ብዘይፍላጥ እንገብረ፡ ቀለል ነገር ገርና እንቆጽር፡ ኣብቲ ጸዕዳ ዘሎ ሓንጎል ሕጻን ተቐሪጹ ጸኒሑ፡ ይጎድኦ ስለ ዝኾነ፡ ንማንም ነገር ብዋሃ ክንሪኦ ኣይ ግባእን ማለተይ ኢዮ ። ንኣብነት ንሕጻን ቡብዝበኸዮ መጠን ምእንቲ ትም ክብል ወትሩ ምምጋብ፡ ኣብ ርእሱ፡ መብከይኡ ዘይምፍላጥ፡ ሰዓታት መግቢ ብዘይምፍላይ ነቲ ሕጻንን ነዲኡን ጉድኣት ኢዮ ። ብዘይካዚ ከአ ሓንቲ መምህር ነኣተግባብያ ሕጻን ጥንቃቄ ከም ዘድልዮ ክትምህረና ከላ ከምዚ ቢላ ኣዘንተወትልና፡ ሓደ ጊዜ አደ ስዘለይ ነበረት፡ ሰበይቲ ኣኩኡ ነቲ ሕጻን ኣብ ኢዳ ገይራ ክትሓጽቦ ከላ፡ ናብ ካልእ ክትርኦ ነቲ ሕጻን ሓፍቶፍ ስለ ዘበለቶ፡ እቲ ሕጻን ዝወደቐ ኩይኑ ግዲ ተሰሚዕዎ በኸዮ፡ እቲ ስንባደ ከአ ኣብ ሓንጎሉ ሰረጸ ። ስለዚ ካብታ ጊዜ፡ ግይ ጸልኦ ። ንምሕጻብ ከአ እናበኸዮ ብሓይሊ ኩነ፡ ጎብዝ ብዝኾነ ከአ፡ ኣብ ሥራሕ መካኒክ ኣተወ፡ ኣብ ክንዲ ምሕጻብ ዝበዝሕ ጊዜ ከምኡ ኢሉ ይዘውር (ቡቲ ነገር፡ ግዲ ኮይኑ) ማይ ብምጽላእ ከአ ብድሕሪ ነዊሕ ጊዜ ይሕጸብ ከም ዝነበረ ኣዘንተወትልና ።

ብዘይካዚ ንሕጻን ሰዓታት ሽንቲ ብዘይምሕላው ከመይ ዝበለ ጭንቁ ከም ዝሰዕብ ነፍሲ ወከፍ ኣደ እትፈልጦ ኢዮ ። ኣብ ርእሱ ውን እናግበዮ ብዝኸደ፡ እሞ እንተበኸዮ እዚ መጻካ፡ እዚ ክበልጻካዮ ክቈርጸካዮ፡ ወዘተ፡ ምስ ግብዮውን ዘፍርሕ ጽውጽዎቻት ጥራይ ምንጋር፡ ኩሉ ኣብ ሓንጎሉ ተጸሒፉ ዝጸንሕ ስለ ዝኾነ ፈራሕን፡ ጃጃ ውን ይኸውን ። እዚ ጥራይ ዘይኩነውን ብዘሓት ኣደታት ኣብ መንጎ ጸወታኣን ንሕጻን ዘዘናግዕኦ ዘለዎ እናመሰለን፡ ከይደ ሓዲገካ፡ እናበላ ይሕብኦ ወይ ሞይተ እናበላ ይድቅሳ፡ ግና ሕጻን ከም ኣዲኡ ገይሩ ዘፍቅሩ ስለ ዘይብሉ ምስመን ድኦ ክተርፍ ኢዮ! ብዝብል ሓሳብ ሓንጎሉ ይንካእ እሞ ፈዘዝ ኮይኑ ይተርፍ ። ስለዚ ካብቲ እንዛረቦን እንግዮን፡ ክጎድኦ ዝኸእል ነገራትን፡ ክንጥንቃቄ እንተበኸዮውን ብኻልእ መገዲ ክንኣብዶን ከነዕርፎን ፍቕርና ክንገልጸሉን ንጋደል ።

ይድ ስለ ዝቸነ፣ ክጻወት ከሎ ዝቸነ ነገር እንታይ ከም ዝቸነ ክፈልጥ ብምድላይ ኣብ መንጎ ጻወታ ብዙሕ ጌጋታት ይፍጽም። ንኣብነት፡ ኣቀጥሖ ይሰብር፡ ብርጭቆ ጥቕኡ እንተደኣልዩ ይድርቦይ፡ ከምኡ ዝመ ስለ'ውን ብዙሕ ነገር ይፍጽም። ግና እዚ ዝፍጽም ዘሎ ጌጋታት እን ታይ ከምዝቸነ ዝሰበር እንተቸይነን ንኸፈልጥ ኢሉ ድኣምበር፡ ዝሰ በር ከም ምዃኑ ፈሊጡ እንተዘነብርሲ ኣይምሰበሮን። ግና ንሕና ዝቸነ ሕጻን ከምኡ ክገብር ክንሪኦ ከሎና ብቀጥጥን ንገንታ'ሞ፡ እቲ ሕጻን ብስንባዶ ይፈዝዝ ወይ ይበኪ። ብድሕሪ'ዚ እናዓበየ ብዝኸደ ኩሉ'ቲ ዝገብሮ ጌጋ እናመሰሎ ብፍርሖት ወትሩ መራሒ ይጽበ። እዚ ከኣ ሓን ጎሉ ብነጻ ስለ ዘይዓበየ፡ ብዝዓበየ ተመራሒ'ምበር ተባዕ መራሒ ንም ሻን ኣይበቅዕን። ብፍርሖት ዝኣክል ባዕሉ ድላዩ ክገብር ወይ ክምህዝ ኣይክእልን። ስለዚ ሕጻን ብዝከኣል መጠን ብነጻ ከምዝዓቢ ምግዳል፡ እንተበደለ ከኣ ምእንቲ ከምኡ ከይደግም እናሰሐቕካ ምርድኡ'ምበር ዘይምግንቡ ይሓይሽ።

እምብኣር ከምዚ ኣብ ላዕሊ ዝተባህለ ንዓና ግንም ኮይኑ ዝሰም ዓና'ሞ፡ እንስሕቀሉ ወይ ከየስተውዓልናሉ እንሓልፍ፡ ብዙሕ ነገራት ንሕጻን ክጎድኦ ዝኸእል ስለ ዝቸነ ሕጻን ምእንቲ ከይጎዳእ ንዝቸነ ነገር ክንጥንቐቐሉ ይግባእ። ስለዚ ኣተዓባብዩ ሕጻን ቀሊል ኣይኮነን። ብሓቂ ኩናት ኢዩ'ሞ፡ ምእንቲ ሕጻንና ብግቡእ ከምቲ እንደልዩ ኮይኑ ክዓብዩልና፡ ንኹሉ ብትዕግስትን፡ ብኸእለትን፡ ከነካይዶ ይግባእ።

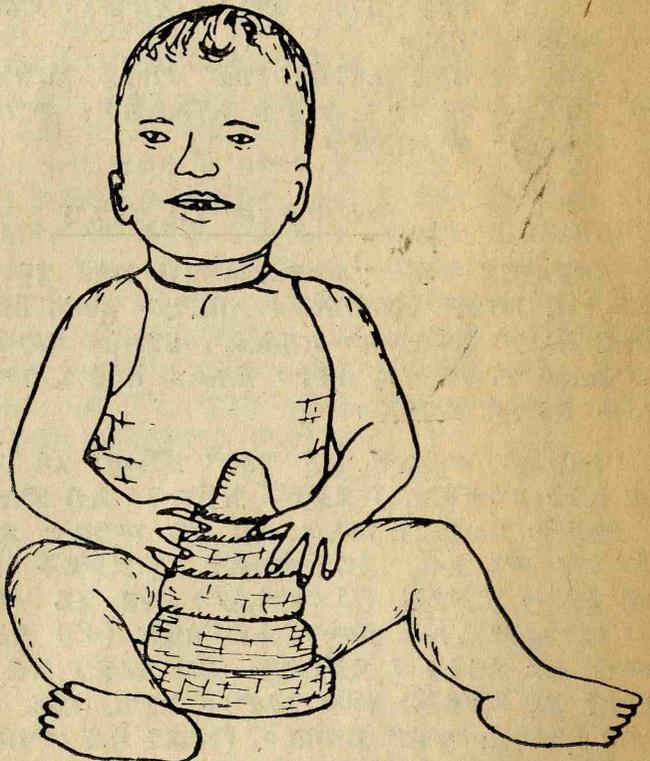


(U)

ሀብተ ኣዲኡ ጡብ ጥራይ'ምበር ካልእ መግቢ ዘይትህቦን ዘይትከናኸኖን፡ ከምኡ'ውን ኣብ ጸሐይ ዘይትጸልዎን ስለ ዝቸነ ት፡ ፈዛዝን፡ ሕሙምን፡ ኩይኑ ይርኤ

(A)

ተስፋይ ኣዲኡ ኣብ ርእሲ ጡባ ብብዓይነቱ እናመገበትን ብጽሬትን እትኸናኸኖ ስለዝቸነት ጽቡቕ ጥዕና ረኺቡ ደስኢሉ ምነቕሖ ክጻወት ከሎ ይርኤ።



መ ግ ቢ — ሕ ጸ ን ።

ህይወት ዘለዎ ዘበለ ኩሉ ብዘይ መግቢ ክነብር ከምዘይኸእል ዝተፈልጠ ኢዩ ። ስለዚ መግቢ ንሕጻን'ውን ፡

፩ይ - ንሰብነት ብጽቡቕ ንምህናጽን ንምዕባይን ፡

፪ይ - ሓይልን ምቕትን ንምሃብ ፡

፫ይ - ኣንጻር ዝጓድኡ ሓሳኹን ተቓላጢፎም ክሕዝዎ ንዝኸእሉ ሕማ ማት ንምክልኻልን ይጠቅሞ ።

ካብዘም ኣብ ስእሊ ዘለዉ ሕጻናት ኣየናዮም ይጽብቑ ፡ ከም ተስ ፋይይ ከም ሃብተ ሕጻንክን ክኾነልክን ትምነያ ! መቐስ ከም ተስፋይ ንቅሕን ጽቡቕን ክኾነልና ይሕሸና ከም ኢት ብላ ርግጽ ነገር ኢዩ ። ሃብተ ኣዲኡ ጠብ ጥራይ'ምበር ካልእ መግቢ ዘይትህቦ ፡ ከምኡ'ውን ጸሓይ ዘይተጽልዎን ፡ ዘይትከናኸኖን ፡ ስለ ዝኾነት ፡ ፈዛዝን ፡ ሕሙምን ከብዱ ጥራይ ተነፊሐ ፡ ካልእ ኣካላቱ ግን ዘይዱልዱል ኮይኑ ይርኤ ። ተስፋይ ግን ኣዲኡ ብግቡእ ሰዓታት እናሐለወት ግቡእ መግብታት እናቐያየረት ፡ ሰብነቱ ብጽሬት እናሐዘት ፡ በብጊዜኡ 'ውን ጸሓይ እና ጽለወት ፡ ስለ ዝተኸናኸነቶ ፡ ንቅሕን ጽቡቕን ፡ ድልዱልን ኮይኑ ብሐ ጎስ ክጸወት ይርኤ ።

ስለዚ እምብኣር ሕጻንክን ፡ ከም ተስፋይ ንክኾነልክን ከምዚ ዚስ ዕብ ግቡእ መግብታት ፡ ሰዓታቱ እናሐለኸን ፡ መግቡ'ውን እናቐያየር ክን ፡ ብጽሬት መግብእም ።

ዕለታዊ መግቢ ሕጻን

መጀመርያ ካብ'ታ ዝተወልደላ ጊዜ ክሳብ ፳፬ ሰዓታት ዝኾነ ይ ኹን ነገር ክጥዕም ኣይግባእን ። ኣበርቲዑ እንተብኸየ ግን ማይ ቁሩብ ሸኩር ኣእቲኻ ኣፍሊሕኻ ፡ ኣዝሒልኻ ብንእሸቶ ማንካ ቁሩብ ተቐምሶ ። ብድሕሪኡ ግና ኣኣብ ፬ ሰዓት ፡ ብሕልፊ ክሳብ ፮ ሰሙናት ጠብ ኣዲኡ ጥራይ ክምገብ ይግባእ ።

ኣብ ፪ይ መዓልቲ ፸፮ ግራም ዝኸውን ጸባ ኣዲኡ ዓቕኑ ክፍ ለጥ እንተ ዘይተኸእለ ፲ ደቓይቕ ዝኸውን ፡ ኣብ ምሉእ መዓልቲ ኣኣብ ፬ ሰዓታት ክጠቡ ይግባእ ። ኣብ ፫ይ መዓልቲ ፳ ደቓይቕ (ወይ ፡ 75x2 ግራም) ኣብ ፬ይ መዓልቲ ፴ ደቓይቕ (75x3 ግራም) ። ኣብ ፭ይ ፵ ደቓይቕ (75x4 ግራም) ኣብ ፮ይ መዓልቲ ፶ ደቓይቕ (75x5 ግራም) ኣብ ሰሙን ሓደ ሰዓት (450 ግራም) ኣብ ክልተ ሰሙን ሓደ ሰዓትን ፲ ደቓይቕን (500 ግራም) ኣብ ሓደ ወርሒ ሓደ ሰዓትን ፳፭ ደቓይቕን (600 ግራም) ። ከምዚ ገይራ በብዓቕኑን ፡ ኣኣብ ልክዕ ሰዓቲ ከተጥብዎ ይግባእ ። (ንሕጻን ካብ መግቢ ዝጀመረሉ ጊዜ ፡ ሰዓታት ምሕላው ከተልምዶ ይግባእ) ።

ምናልባት እታ ኣደ እንተ ሓመመት ፡ ወይ ብገለ ምክንያት ንኸ ተጥብዎ ዘይትኸእል እንተኾነት ድማ ፡ ጸባ-ላም ከቢድ ስለ ዝኾነ ፡ ኣብ መጀመርያ ፍርቂ ሊትር ጸባ ምስ ፍርቂ ሊትር ማይ ፡ ፲ ማንካ ሹኩር ገይራ በዚ ዝተሃህበ ዓቕን ከተስትዮ ይግባእ ። ብዝተረፈ እቲ ዝበለጸ ጠብ ኣደ ኢዩ ። ምክንያቱ ከአ ፡

ሀ) ጸባ ኣደ ኩሉ መዓዛታት ዝርከቦ ስለ ዝኾነ ካብ ዝኾነ ሕማም ንምክልኻል ይጠቕሞ (ግና ሎሚ'ውን እታ ኣደ ከምቲ ብጥንስታ እት ምግባ ዝነበረት መዓዛታት ዘለዎ መግብታት ክትምግቦ ይግባእ ። ምክን ያቱ ከአ ፡ ሎሚ'ውን እቲ ዘዝተመገቦቶ ጸባ ከይኑ ነቲ ሕጻን ዝም ግብ ስለ ዝኾነ ኢዩ ።

ለ) ጸባእ ንቁልዓ ዝኸውን ግቡእ ምጣነ ኣለዎ ማለት ካብ ናይ ላም ዝቐጥን ስለ ዝኾነ ብቐለል ንምሕቓቕ ይጠቕሞ ።

ሐ) ካብቲ ቀንዲ ጠብ ይወስዶ ስለ ዘሎ ፡ ርስሐት ወይ ሓሳኹ ዘይብሉ ብምዃን ፡ ካብ ሕማም ይድሕን ።

መ) ንሕጻን ዝኸውን ዕቁን ዋዒ ወይ ግቡእ ሙቕት ስለ ዘለዎ ። ኣብ ርእሲኡ ድማ ነታ ኣደ ርሑቕ ከይከደት ዋጋ ከይከፈለት ብቐ ሊል ክትረኽቦ እትኸል ኢያ ። ግና ክትዓዱ ውዒላ ምስ ረገጸ ማለት እቲ መናፊት ቁርብት ብርስሐት መሊኡ ከሎ እንተኣጥብዮቶስ ገለ ሕማም ከይተኸፈለ ኣይተርፍን ማለት ኢዩ'ም ፡ ብዝክእል መጠን ቅድም ብማይ ውዑይን ፡ ሳሙናን ሓጺባ እንተኣጥበወቶ ይበልጽ ።

ብዘይካዚ ከአ ነቲ ሕጻን ዕለት ዕለት ጥርሑ ፡ ርእሱ ጥራይ ሸፊና ኣብ ዓራቱ ገይራ ኣብ ጥዑም ጊዜ ጽልዎ ጸሓይ ንግሆ ወይ ኣጋምሸት ከተጽልዎ ይግባእ ፡ ካብ ቁልዓ ፪ ሰሙን ጀሚራ ንመዓልቲ ፮ ደቐቕ በብዕለቱ ከአ ፪-፫ ደቓይቕ እናወሰኸት ክሳብ ፪ ሰዓት ንመዓልቲ ከተ ጽልዎ ትኸእል ኢያ ። ምናልባት ናብ ጸሓይ ክወጽእ ዘይክእል እንተ ኾይኑ ግና ንመዓልቲ ክልተ ንግባ ዝኸውን ኮድ-ሊቨር-ኦይል ዝብሃል ዘይቲ ዓሳ (ከም ናይ ጸሓይ ቪታሚን ዝርከቦ'ዩ) ምግቡ'ውን ጽቡቕ እዩ ።

፪ይ ወርሒ ፡ ጠብ ኣዲኡ እናቐጸለ ፡ ዝፈልሐ ማይ ናይ ኣሕምልቲ ካሮት ፡ ቁሩብ ሹኩር ወሲኸካ ምግቡ ። ሓደ ናይ ሻሂ ማንካ ጽግቡ ብርቱኳን ምስ ሓደ ናይ ሻሂ ማንካ ፍሉሕ ማይ ዝተሐወሰ ሓንሳእ ኣብ መዓልቲ እናሃብካ ከተለማምዶ ምጽናሕ ።

ግ ሲ

	፩ ደ ወርሒ	፪ ደ ወርሒ	፫ ደ ወርሒ	፬ ደ ወርሒ
ጡብ ኣደ	ጡብ ኣደ	ጡብ ኣደ	ጡብ ኣደ	ጡብ ኣደ
ምጽላው ያሓይ ወይ ዘይቲ ሓጎ	 ፩ ፍርቂ ገንጽቶ መገን	 ፪ ሓይ ገንጽቶ መገን	 ፫ ገንጽቶ መገን	 ፬ ገንጽቶ መገን
ቶማቶ ብርቱካን		 ፩ ገንጽቶ መገን	 ፪ ሓይ ገንጽቶ መገን	 ፫ ሓይ ገንጽቶ መገን
ጠላዕ ፩ ደ ወርሒ ማይ ጥፋቶ ካብ ገጽ ገዛተ ማጠቃለል ኣሎ		 ፩ ገንጽቶ መገን	 ፫ ገንጽቶ መገን	 ፬ ገንጽቶ መገን
ብጫ ገንጽቶ (ጸብሳ)				 ሓይ ገንጽቶ
እኩሊ				 ፩ ገንጽቶ መገን
ፍሬታት				
ሓጎ ወይ ደርሆ (ብሒሩ ዝተጣሓየ)				
ዓይን ገንጽቶ				

ሐ ጸ ን

፩ ደ ወርሒ	፪ ደ ወርሒ	፫ ደ ወርሒ	፬ ደ ወርሒ	፭ ደ ወርሒ	ግብ ማይ ካብ ገጽ
ጡብ ኣደ	ጡብ ኣደ	ጡብ ኣደን ጸገን	ጡብ ኣደን ጸገን	ጸገን	
 ፩ ገንጽቶ መገን	 ፪ ገንጽቶ መገን	 ፫ ገንጽቶ መገን	 ፬ ገንጽቶ መገን	 ፭ ገንጽቶ መገን	
 ፩ ሓይ ገንጽቶ መገን	 ፪ ሓይ ገንጽቶ መገን	 ፫ ሓይ ገንጽቶ መገን	 ፬ ሓይ ገንጽቶ መገን	 ፭ ሓይ ገንጽቶ መገን	
 ፩ ገንጽቶ መገን	 ፪ ገንጽቶ መገን	 ፫ ገንጽቶ መገን	 ፬ ገንጽቶ መገን	 ፭ ገንጽቶ መገን	
 ፩ ሓይ ገንጽቶ	 ፪ ሓይ ገንጽቶ	 ፫ ሓይ ገንጽቶ	 ፬ ሓይ ገንጽቶ	 ፭ ሓይ ገንጽቶ	
 ፩ ሓይ ገንጽቶ መገን	 ፪ ሓይ ገንጽቶ መገን	 ፫ ሓይ ገንጽቶ መገን	 ፬ ሓይ ገንጽቶ መገን	 ፭ ሓይ ገንጽቶ መገን	
	 ፩ ሓይ ገንጽቶ መገን (ግብ)	 ፪ ሓይ ገንጽቶ መገን	 ፫ ሓይ ገንጽቶ መገን	 ፬ ሓይ ገንጽቶ መገን	
			 ፩ ሓይ ገንጽቶ መገን	 ፪ ሓይ ገንጽቶ መገን	
			 ፩ ሓይ ገንጽቶ መገን	 ፪ ሓይ ገንጽቶ መገን	

፫ይ ወርሐ፤ ከም ናይ ፪ይ ወርሐ ክነሱ፡ ኣብ ክንዲ ናይ ሻሂ ማንካ ፫-፬ ማእከላይ ማንካ ማለት ፪ ሳዕ ኣብ መዓልቲ ምሃቡ።

፬ይ ወርሐ፤ ከምቲ ናይ ፫ ወርሐ መግቡ እናቐጸለ ብቐጢን ዝተጋዕተ እኸለ ጣፍ ወይ ስርናይ ሐደ ናይ ሻሂ ማንካ ንሐንሳእ እና ገበርካ (ብጸባ ኣፍሊሕካ፡ ከም ጸባ ዝምቐጣኑ'ውን ገርካ) ክልተ ሳዕ ኣብ መዓልቲ፡ ርብዒ ማንካ ብጫ እንቋቋሖ'ውን ምስኡ ወሲኸካ ምል ማዱ ኣድላዩ ኣይ። ምስዚ ኩሉ ግና ጡብ ኣደ እናተመገበ ኣይ።

ካብዚ ንንዩው'ውን እታ ኣደ እንተደኸመት ወይ እንተወጸት፡ ምእንቲ ክጠቐማ ጸባ ላም ከተልምዶ ይግባእ። ግና ከምቲ ቀደም ዝተ ባህለ ጸባ ላም ክብድ ዝበለ ስለ ዝኾነ ካብ መጀመርያ ክሳዕ ፫ ወርሐ ፍርቂ ማይ ፍርቂ ጸባ ፲ ማንካ ሸኩር ወሲኻ፡ ካብ ፫ ወርሐ ክሳዕ ፮ ወርሐ ከኣ ፪ ሲሶ ሊትር ጸባ ምስ ፩ ሲሶ ሊትር ማይን ሸኩርን ሐዊሳ ከተስትዮ ብዝጸንሐት ካብ ፮ ወርሐ ግና ምሉእ ጸባ እንተሃበቶ ድሐን ኣይ።

፭ይ ወርሐ፤ ኣብ ርእሲ'ቲ ናይ ቅድም መግቢ ሐደ ማንካ ብጣ ዕሚ በሲሉ ዝተለንቀጠ ኣሕምልቲ ከም፡ ቍስጣ፡ ስፒናቺ፡ ካርት፡ ዓይኒ ዓተር፡ ወዘተ ምሃቡ። ጽማቑ ብርቱኳን ከኣ ዘይምርሳዕ።

፮ይ ወርሐ፤ ገና ከም ናይ ቀደሙ መግቢ እናቐጸለ ዝተጣሕነ ባናና ወይ ፓፓዮ ሐደ ማንካ ምውሳኽ።

፯ይ ወርሐ፤ ሐደ ማንካ ጥሑን ድንሽ ርፍራፍ እንጀራ'ውን ምል ማዱ። እቲ ገዓቲ'ውን ኣብ ክንዲ ሕፋጭ ጥራይ ከም ጣፍ ብጥሪኡ ግዲትካ ምሃቡ። (ኣብ መወዳእታ ናይዚ መጽሐፍ'ዚ ርኤ።)

ግና ካብ ዝተወልደሉ ዕለት ክሳዕ ፫ ወርሐ ካብ ሰዓት ፮ ናይ ንግሆ ክሳዕ ሰዓት ፲ ናይ ምሸት ኣኣብ ድሕሪ ፬ ሰዓት ምጥባዉ። ካብ ፫-፬ ወርሐ ከኣ ኣኣብ ፫ ሰዓት ምጥባዉ። እቲ ዝተረፈ መግብታ ት ድማ ኣብ መንጎ ብልክዕ ሰዓታት ምሃቡ። ካብ ሰዓት ፲ ናይ ምሸት ግና ሰቕ ኣሉ ክድቅስ ይግብኣ።

፰ይ ወርሐ፤ ሕጂ'ውን ገና ከም ናይ ቅድም መግቡ እናቐጸለ በሲሉ ዝተጣሕነ ልሰሉስ ስጋታት ከም ደርሆ፡ ዓሳ፡ ምልማዱ። እቲ ቅድም ዝለመዶ መግብታት ከኣ ቡብቁሩብ እናብሃሕካዮ ምኻድ።

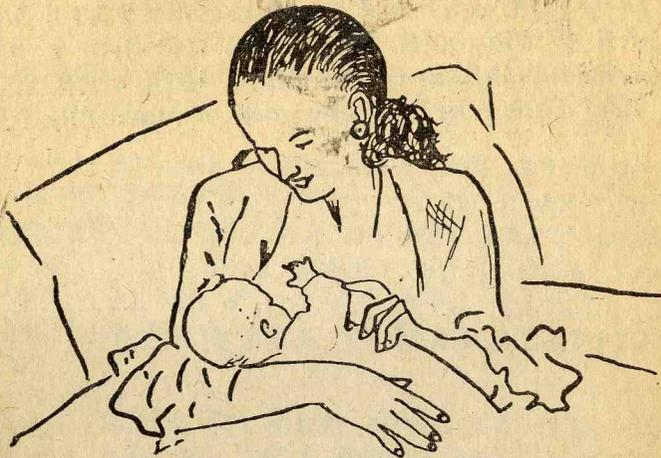
፱ይ ወርሐ፤ ሰዓት ፮ ቅድሚ ቐትሪ ጡብ ኣዲኡ። ሰዓት ፰ ቅ/ቀ/ ጥሑን ፓፓዮ። ሰዓት ፱ ቅ/ቀ/ ጸባ። ሰዓት ፪ ቅ/ቀ/ ጡብ ኣዲኡ። ሰዓት ፫ ድ/ቀ/ ጣፍ ወይ ስርናይ ብጸባን ሸኩርን ዝተጋዕተ። ወይ ዝደ ኸመ ሩዝ። ወይ በሲሉ ዝደኸመ ስጋ። ሰዓት ፮ ድ/ቀ/ ጡብ ኣዲኡ። ከምዚ ኣሉ እናተቐየየረ ይምገብ።

ካብዚ ንንዩው ጡብ ኣደ ዘቋርጸሉ ኣይ'ሞ ዕለት ዕለት ካብ ኣሕ ምልቲ፡ ፍሬታት፡ ክምገብ ይግባእ። ብሕልፊ ጸባ ድማ ክሳዕ'ቲ ምዱብ ምዕባይ ዘቋርጸሉ ጊዜ (ክሳዕ ፳፮ ዓመት) ከየቋረጸ ክምገብ ይግብኣ።

እምብእር ካብ ፱ ወርሐ ንንዩው ጸባ ጡብ እናቐጠነ ዝኸይድ ስለ ዝኾነ፡ ነቲ ሕጻን ጠቓሚ ኣይኮነን'ሞ፡ ምእንቲ ንዓኣ ይኸን ነቲ ሕጻን ኣብ ምግዳፍ ጡብ ስቓይ ከይጓነፎም ካብ ፯ ወርሐ ካብቲ ዕለታዊ እተጥብዎ ሐደ ጡብ እናጉደለት፡ ካልእ መግቢ እናተክአቶ፡ ቀስ ኣበላ ከይተፈለጠ እንተኣሕደገቶ፡ ጡብ ምጥባዉ ብዘይ ስቓይ ክሐድጎ ይኸእል።

# አመጋግባ ሕጻን

፩ይ



፪ይ



፫ይ



፬ይ

## አ መ ጋ ግ ባ ሕ ጻ ን ] ።

፩ይን ፪ይን ስእሊ ፡ ሕጻን ምእንቲ ብምቹእ ክምገብ ፡ አደ ጡብ ይኹን ጡጦ ክትህቦ ከላ ፡ አብ ጡጡሕ ቦታ ተቐሚጣ ንሕጻን'ውን ብግቡእ አተሓሕዛ ሓቅፋ ክትምግቦ ከላ የርእ. ።

፫ይ ስእሊ ፡ ሕጻን አብ መንጎ መግቡ እንተተግግተ ፡ አፍልቡ እናጠብጠበት ከተዘናግዖ ከላ የርእ. ።

፬ይ ስእሊ ከአ ፡ ሕጻን ብዝተመገበ ፡ ቅድሚያ ምድቃሱ አብ አፍ ልባ ደፊእ መግቡ ክላዕ ዝወርደሉ ፡ ንቅሩብ ደቓይቕ እናጠብጠበት ከተዘናግዖ ከላ የርእ. ።

## አ መ ጋ ግ ባ ።

አደታት አመጋግባ ሕጻን ክጥንቀቓሉ ይግባእ ። ሓደ ክልተ አደ ታት ብዘይ ምስትውዓል ይኹን ወይስ ብዘይ ምግዳስ ሕጻን አብ ዓራት ከሎ ምእንቲ ከይበኪ ጠጦ (ጥርሙዝ ናይ ጸባ) አብ አፍ ወትፈን ይዓዩ ። እዚ ብፍጹም ጌጋ እዩ ። ከመይ ፡ ብድቅሱ ብሓይሊ ጸባ ክስሕብ ክስዕኡ ን ሰናብኡን ይጎድእ ። ንሕና ዓበይቲ እኋኳ ተመጊብና ብኡ ብኡ እን ተደቀስና ወይ ብድቀስና እንተተመገብና ምሕቃቕ አብዩና እንህወጽ ን ሕጻን ከአ ዝዓበዩ ጭንቂ ከም ዝጎነፎ ምሕሳብ ይግባእ ።

እምብብአር ሕጻን ክምገብ ከሎ አብ ልክዕ ሰዓታት እሞ ፡  
ሀ - እታ አደ ብስርዓት አእዳዋ ተሓጽባ ፡ ጽሩይ በጃ ክዳን ፡ (ግርምብያ ለ) ተዓጢቓ ፡ ሕጻን ሓቅፋ ፡ አብ ነዊሕ መንበር ተቐሚጣ ፡ ምእንቲ እቲ ሕጻን ብጡጡሕ ክምገብ አእጋራ አብ ላዕሊ ዱኳ ገይራ ከምዚ አብ ስእሊ ፩/፪ን ዘሎ ብአተሓቓቓኡን አተሓሕዛኡን ተጠንቂቓ ክትምግቦ ይግባእ ።

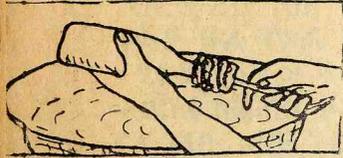
ለ - ምናልባሽ ጉንፋዕ ወይ ሰዓል እንተሓዛ ከአ መግቡ ክተቅርብሉን ክትምግቦን ከላ ብጸሩይ ጨርቂ አፋን ፡ አፍንጭአን ፡ ክትሸፍኖ ይግባእ ። (ዝኾነ ዓይነት ሕግም እንተሓመመት ከአ ምእንቲ ነቲ ሕጻን ከይሓልፎ ጡብ ከትግድፎ ይሓይሽ ።)

ሐ - ምናልባት እቲ አፍ ጡጦ እንተጸበባ ምእንቲ ነቲ ጸባ ክስሕብ ከይሸገሮ ማለት ብቕልጡፍ ብዘይሸገርን ክምገብ አብ ፍሉሕ ማይ ዝተጠጠቐ መስፈ ወይ ዓቢ መርፍእ ገራ ብዕቕን ከምዝመጽእ ከተግፈሐሉ ይግባእ ።

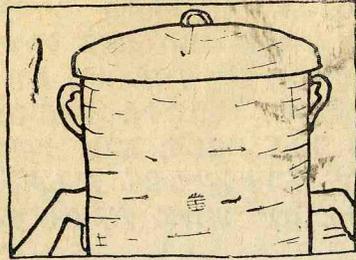
ሕጻን ክጠቡ ወይ ዝኾነ መግቢ ክምገብ ከሎ ፡ ብጣዕሚ ህዱእ ዝኩነ ቦታ (አረ ቁሩብ ጽልምት ዝበለ ቤት'ውን) ኢዩ ዝፈቱ ። ስለዚ ክምገብ ከሎ ምስ ብዙሓት እናዕለልካ ፡ ወይ ጫውጫውታ ፡ ወይ ጓይላ ዘለዎ ቦታ ፡ የቐጥዖ ኢዩ'ሞ ፡ ምእንቲ ሸውሃቱ ከይዕጸው ምጥንቃቅ ይግባእ ።

አብ መንጎ መግቡ ቁሩብ ተመጊቡ እንተተግግተ ከምዚ አብ ስእሊ ፫ን/፬ን ዘሎ አፍልቡ እናጠብጠበት ቁሩብ አስሒቃን አዛናጊዓን እንተ አቐጸለቶ ንምሕቃቕ መግቡ ክሕግዞ ይኸእል ። ብዝተመገበ ከአ ምእንቲ መግቡ ክወርደሉ ከም ስእሊ ፬ አብ ጥቓ መንኩባ ደፊእ ሕቁኡ ቁሩብ ጥብጥብ አቢላ ቁሩብ ጸኒሐ ክተደቅሶ ይግባእ ።

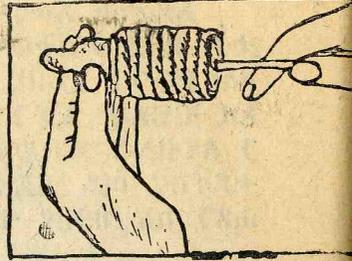
# አተሐሕዛ አቆሎ መመገቢ ሕጻን



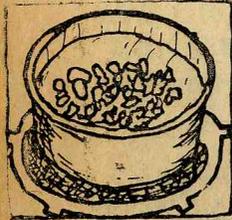
፩ይ



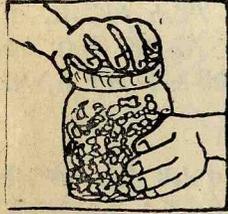
፪ይ



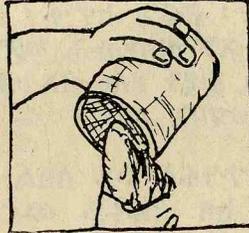
፫ይ



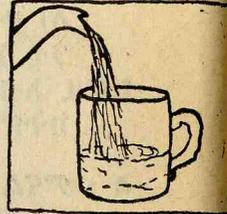
፬ይ



፭ይ



፮ይ



፯ይ



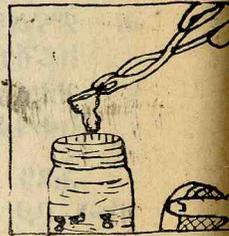
፰ይ



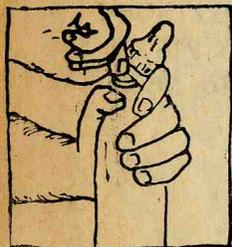
፱ይ



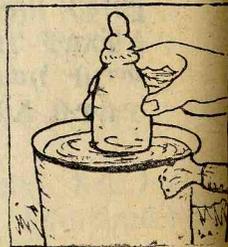
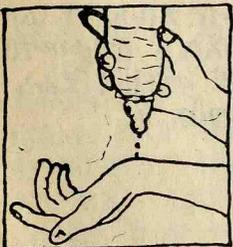
፲ይ



መበል ፲፩



መበል ፲፲



መበል ፲፮

# አተሐሕዛ - አቆሎ - መመገቢ - ሕጻን

ናይ ሕጻን አቆሎት መግቡ ብግቡእ እንተድኣ ዘይተሐጸበ፡ ምምጋቡ ጥራይ አኻሊ ኣይከብን። ብሰንኪ ርስሐት አቆሎት'ውን ኣብ ሕጻን ይበጽሖ ኣይ።

እምብኣር አቆሎ ናይ መግቢ - ሕጻን፡ ቅድሚ ምምጋቡ ከፊት ብድሕሪ መግቡ ብጽሬት ከምዚ ኣብ ስእሊ ዘሎ ምጥንቃቕ ይግባእ። ኣብ ፩ይ ስእሊ ጥርሙዝ ናይ ጸባ ቅድሚ ጸባ ምምልኡ ኣብ ውሽጡ ዘሎ ርስሐት ምእንቲ ኣጸቢቁ ክጸሪ ብስፓስላ ናይ ጥርሙዝ፡ ሳሙናን ገርካ ኣጸቢቆካ ምሕጻብ (ስፓስላ እንተተሳእነ'ውን ጽሩይ ረጉድ ስልኪ ወይ ቀጠን በትሪ ሳሙና ዝተለኸየ ጨርቂ ሸፊንካ ውሽጡ ጥርሙዝ ክሕጽብ ይክእል።) ብድሕርዚ ምእንቲ ኣጸቢቁ ክጸሪ ከም ኣብ ፪ይ ስእሊ ኣብ ሐደ ጽሩይ ድስቲ ወይ ሸሐኒ ምስ መኸደኑ ማይ ገርካ ነቲ ጥርሙዝ ዝኸውን ከምቲ ናይ ጥርሙዝ አተሐጸጸባ ብማይ ውዑይን ሳሙናን ስፓሶላን ገርካ ምጽራዩ። ብድርዚ ነዚ'ውን ከም ፬ይ ስእሊ ኣብ ማይ ዝሐዘ ጽሩይ ድስቲ ገርካ ንቲ ደቂቕ ምፍልሖ። ብዝጸረየ ከእ ምእንቲ ንዘድለየካ ጊዜ ቅሩብ ከይኑ ክጸንሕ፡ ኣብ ሐደ ብፍሉሕ ማይ ዝጸረየ ጽሩይ ጥርሙዝ ወይ ሸሐኒ ምስ መኸደኒኡ ከም ፭ይ ስእሊ፡ ገርካ ኣብ ዝሓልቦ ቦታ ምቕማጡ። ፮ይ ስእሊ ከእ ሕሩጭ ጸባ ካብ ታኒካ እትወስድ እንተድኣ ከፊት (ኣረንዝኩን መግቡ እትወስድ) ቅድሚ ምኸፋቲ ምእንቲ ኣብ ልዕልኡ ዘሎ ንፋስ ዘምጽኦ ርስሐት ምስቲ መግቢ ከይሕወስ አቐዲምካ ምጽራዩ ከምዝግባእ የርኢ። ብድሕሪኡ ከፊትካ ከም ፯ይ ስእሊ፡ ዘሎ ብግቡእ ዓቂንካ ምልዓል ከምዝግባእ። ፰ይ ስእሊ። ከእ ንመግቢ ሕጻን ዝኸውን ማይ ፍሉሕ ኣጽንሕካ ብግቡእ ዓቂንካ ከም ፱ይ ስእሊ ምሕባሩ፡ ብድሕርዚ ከም ፲ይ ስእሊ፡ ኣብ ቲ ጸርዩ ተቐሪቡ ዝጸንሐ ጠራሙዝ ብዓቕኑ ምምላእ። ከም መበል ፲፩ ስእሊ፡ ከእ እቲ መጥበቂ ነግ ንኸተውጸኦ ምእንቲ ነቲ ዝተረፈ ገለርስሐት ከይለግቦ፡ እታ እተድሌካ ብጽሩይ መንቀርቀር መሳሊ መውጸኢ ኣውጽኢካ ነቲ ዝተረፈ ከዲንካ ምቕማጥ። ብድሕሪ'ዚ ከም ስእሊ ፲፪። ከዲንካ ቅድሚ ንሕጻን ምግቡ ዝሓል ምዃኑን ውዑይ ምዃኑን ከም ስእሊ ፲፫፡ ኣብ ግንቦ እድካ ኣንጢብካ ትፍፍኖጥ፡ እንተድኣ ውዑይ ከይኑ ከም ስእሊ ፲፬፡ ኣብ ሐደ ሸሐኒ ማይ ዝሓል ገርካ ተዝሕሎ እንተድኣ ዚሓሉ ከእ ምእንቲ ልብጥ ክብል ከም ስእሊ ፲፭፡ ማይ ኣብ ድስቲ ገርካ ተምውቕ እሞ፡ እቲ ጥርሙዝ ኣብቲ ውዑይ ኣእቲኻ ይመውቕ። በዚ ከምዚ ነቲ ሕጻን ኣረጋጊጽካ ግቡእ መግቡ ተጥብ።

መገብካ ብዝጨረስካ ከእ ከምቲ ኣብ መጀመርያ ዝተባህለ ኣጽሪኻ ተቐምጦ።

# ጸ ባ - ጡ ብ

ሐደ ክልተ ኣዴታት ኣብ ፫ መዓልተ ኣጥቦተን ብምዃን ይሰቕዩ።

እዚ ዝኸውን ከአ እቲ መንገዲ ናይ ጸባ ቦቲ ጸባ ምሕፋሱ ከይወጽእ ይዕገት። ጸባ ብግቡእ ስለ ዘይወጸ እቲ ሕጻን ምጥባው ይኸገር። በዚ ምኽንያት። ዚ እቲ ጸባ ናብ አደ ይምለስ ስለ ዝኸውን ኢዩ። ነዚ ነገር። ዚ ንምክልኻል እታ አደ አቐዲማ ነቲ አብ አጥባታ ዘሎ ጸባ በእዳዎ እና ሓለቦት ከተውጽኦ እንተጸንሖት ነቲ ሕጻን ሓገዝ ይኸውን። ከምኡ። ወን ሕጻን ብዝጠበወ ነቲ ዝተረፈ ጸባ በእዳዎ ይኸውን ወይስ ብጎማ ዝተገብረ ጠባዊ (አብ ዝኸውን አብያተ መድሃኒት፣ ብሕሱር ዋጋ ዝሸየጥ መሕለብ ጡብ ጎማ) ገራ ክትሓልቦ ይግባእ።

ከምዚ ምስ እትገብር አጥባታ ግቡእ ጸባ ንምሃብ ይኸእል። ሓደ ሓደ አደታት ከአ ጸባ ጡብ ዝውሓደን አሎዎ። ስለዚ ጸባ ንምር ካብ ምእንቲ ክሓግዘን ነፍስ ጸር ብዝኸውን፣ ዕለት አጥባታን ማይዝሓል ገረን ክሓጽብኦ ይግባእ። ብዙይካ። ከአ አደታት ገለ ሕማቕ ወረ ምስ ዝሰምዓ፣ ወይ ምስ ዝሓረቃ ጡብን ዝእክል ጸባ ክህብ ስለ ዘይክእል፣ ነዚ ከምዝታት ዝበለ ጊዜ ምእንቲ እቲ ሕጻን ክጥቀም አቐዲምካ ጸባ-ጥርሙዝ ምልማዱ ይሓይሽ። ጸባ ጡብ ምእንቲ ክበዝሕ ከአ፤

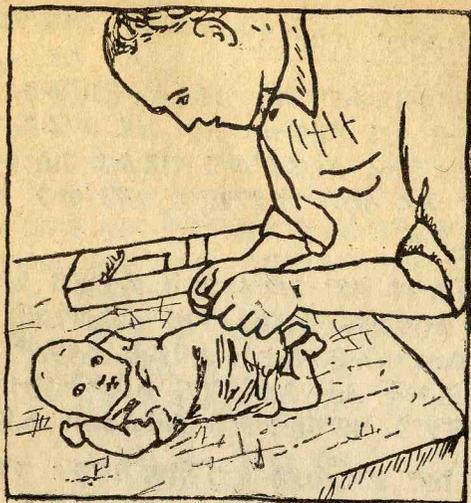
- ፩/ ነቲ ሕጻን በብተራ ንኸልትኡ አጥባታ ከም ዝጠቡ ምግባር።
- ፪/ ቅድሚ ሕጻን ምጥባዉ ሓደ ብርጭቆ ዚኸውን ጽማቕ ብርትጂን፣ ወይ ጸባ፣ ዝኸውን ዘይጎድእ ፈሳሲ ነገር። ወን ክትሰቲ ይግባእ።
- ፫/ ቅድሚ ምጥባዎ ንርብዒ ሰዓት ዚኸውን ብዘይ ምሕሳብ ከተዕርፍ ይግባእ።

፬/ ቅድሚ ምጥባዎ ንርብዒ ሰዓት ዚኸውን ብማይ ውዑይን ዝሓልን አጥባታን እእዳዎን ምሕጻብ የድልዎ።

ከምቲ ቅድም ዝተባህለ ከአ አብ ትሽዓተ ወርሒ ሕጻን ጡብ ምግዳፋ ከይአብያ አብ ሽብዓተ ወርሒ ካብ ዕለታዊ ጡብ ሓደ እናጎደለት ከይተፈለጠ ከተሕድን ይግባእ። እንተዘይኸውን ብሃንደበት ምስ እተሕድን ፈዛዝ ወይ ቁጡዕ ይኸውን። ምናዳን አቀዲማ አብ ክንዲ ብጎማ ኩሉ መግብታት በብቁሩብ ብንእሽቶ ማንካ እንተተልምዶ፣ መጀመሪያ ንጡብ ንምሕዳግ አይግደስን፣ ካልአይ ነገር ድማ ንዳሕራይ አመጋግባ ለሚዱ ይጸንሕ። አብ ርእሲዚ ወን እንካብ ብጥርሙዝ ምስሓብ፣ ብማንካ ክሰቲ እንከሎ ጥዕና ይኸውን፣ ስለዚ ብማንካ እንተለመደ ነታ አደ እውን ሓገዝ እዩ።

ብኸያት - ሕጻን

አደ ብብኸያት ሕጻን (ምኽንያት እንተዘየልይዎ) ብዙሕ ክትሸገር ማለት፣ አአብ ሰዓቲ እንተዘይኸውይን በኻዩ እናበለት ክትምግብ አይግባእን። ግና ምኽንያት መብከይኡ ክትፈልጠ ይግባእ። ከመይ፣ መንጸፋ ጠልቅዩ ጸሊኡዎ ከይኸውን፣ ወይ እቲ እተመገቦ በዚሓ ከቢዱዎ ከይኸውን፣ ወይ ድማ ሓሚሙ ከይኸውን። ብዝተረፈ ትም ኢሉ እንተበኸየ መኸረት የሃይ ይኸውን እዩ። ምንም ዘይምግዳስ።



(ሀ)  
አቦ ንሕጻን ልብሱ ክቕይረሉ ከሎ ይርኤ።



(ለ)  
አቦ ንሕጻን ከምግብ እንከ ሎ ይርኤ።

አሶውን ክሕግ መዙ አዶ ።

ሕጻን ነደን፡ ነሶን ማዕረ ዝብጽሖ ስለ ዝኾነ፡ አሶውን ነደ ክሕግ መዙ አዶ ። ማለት ኣብ ጊዜ ዕረፍቲ፡ እታ አደ ሥራሕ ክብርትዓ ከሎ ወይ ክጽልኦ ከሎ፡ አረ ዕረፍቲውን ከድልዎ ከሎ፡ አሶ ንሕጻኑ ክአልዮ፡ ማለት ከም አደ ኮይኑ ክምግቦ፡ ክዳን'ውን ክቆይረሉ፡ ወይ ከጸውቶ ግቡኡ አዶ ።

አብ ሃገርና አሶ ነደ ንክሕግ ከም ነውሪ ገርካ ይቀጽር ነይሩ ። ሎሚ ግን ብሳላ ትምህርቲ፡ ቡብጊዜኡ ንዝኾነ ነገር ተሓጋጊዝካ ክፍጸም ከም ዝግባእ ስለ ዝተፈልጠ፡ ኣብ ብዙሕ አባይቲ ይፍጸም ብምህላወ ብዙሕ የሓጉስ ። አረ ሕመቕ ሐሶ አደ'ምበር አሶታት ካብ አደ ዝበዝሕ ምግዳስን ፍቕሪ ሕጻኖምን ከምዘሎዎምን ዝተፈልጠ አዶ ።

እምብአር፡ አሶ ንሕጻኑ ከም አደ ኮይኑ፡ ንክከፍኹፍን፡ ንክጸውቶን፡ ንክጽርዮን፡ ናብ ጽቡቕ ጠባይ ንክመርሖ፡ መዙ አዶ ።

አ ተ ሐ ጸ ጽ ባ ሕ ጸ ን ።

ሕጻን ዕለት ዕለት'ሞ ኣብ ሐደ ምዱብ ጊዜ ክሓጽቦ ይግባእ ። እቲ ዝበለጸ ከአ ናይ ንግሆ አዶ ። ሕጻን ክትሓጽቦ መጀመርያ እቲ ሕጻን ዝሕጸበሉ ቤት ምውቕ እንተኾነይኑ ርእኻ፡ ክሕጸብ ከሎ ሕጻን ቍሪ ከም ዘይወስድ መሳኹቲ ኮነ ማዕጺ ዓጺኻ ። ብዘይካዚ ከአ ንመተሓጸቢኡ ዘድሊ ኣቍሑን፡ ዝቐይሮ ልብስታትን ኣዳሊኻ ክኸውን ይግባእ ። ሕጻን ንክሕጸብ ክዳሎ ዝግብኦ ኣቍሑ ።

፩ - ዘይቲ ወይ ፖውደር ናይ ሕጻን (ሕጻን ምስ ተሓጽቦ ምእንቲ ቈርብቲ ከይቀርብዎ ዝልከዮ)፡

፪ - ዝቐይሮ ልብስታትን ምስኡ ዝነበረ ረሳሕ ክዳውንቲ ዝቐመጦ ኣቐሐን ምቕራብ፡

፫ - ንእሽቲ ልሰሉስ ኣጫርቕን ጡጥን (ንገጹ መተሓጸቢ ዝኸውን)፡

፬ - መተሓዝ ክዳንን (ዓቢ ስፒሎ ንጨርቁሽንቲ መተሓዚ ዝኾኖ) መቐስን ምቕራብ፡

፭ - መሐበሻ (ምስ ተሓጽቦ መንቀጺ ዝኾኖ)፡

፮ - ሳሙና (ዓቢይቲ ዝሕጸብሉ ዘይኮነ) ናይ ባይኑ ምቕራብ፡

፯ - ውዑይን ዝሓልን ማይ ምቕራብ፡

፰ - ንመሕጸቢኡ ዝኸውን ዓቢ ሸሐን፡

፱ - ንመሕጸቢኡ ምቕራብ

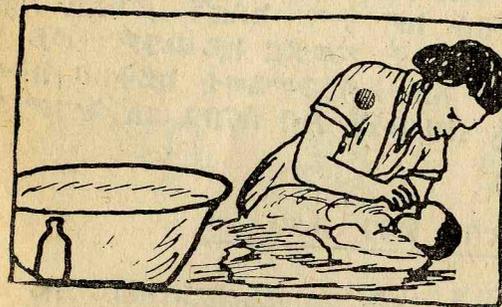
፲ - ጥርመዝግ ጸብኡ ኣብ ውዑይ ማይ ዝሓዘ ሽሐን ኣእቲኻ ምቕራብ፡ (ምእንቲ ከይዝሕል)፡

፲፩ - ልሰሉስ ንእሽቶ ስፓሶላ ንመበጨር ርእሱ ዝኸውን፡

፲፪ - ጠረዛጺ (ፍርቁ ንመሕጸቢኡ ፍርቁ ከአ ኣብኡ ኣደቂሳ መልበሲኡ ይኾኖ) ።

በዚ ኩሉ ምስ ተዳለወት፡ ኣእዳዎ ብማይን ብሳምናን ክሳብ ኰርናዓ ሓጺባ ኣንቁጸ ነቲ ማይ ምውዓዩ፡ ቡኹርናዕ ኣዳ ፈቲኖ፡ ንምሕጸቡ ትጀምር ። ክትሓጽቦ ከላ ሽኦ መጀመርያ ነቲ ሕጻን ምስ ልብሱ ኣብ ሰደቕ ኣደቂሳ ብጡጥ ወይ ጽሩይን ልሰሉስን ኣጫርቕ ገይራ ብዓይኑ ንምሕጸብ ትጀምር ። (ንኣዲንቲ'ውን፡ ነንባይኑ መተሓጸቢ ኣጫርቕ ክትገብር ይግባኦ) ብድሕሪኡ ኣፍንጫኡን፡ ኣእዛኑን፡ ከም ስእሊ ፩፡ ናይ ገጹ ምሕጸብ ብዝወደአት እንደገና ምስ ልብሱ ከሎ ኣብ ኣዳ ሓቑፋ ርእሱ ከም ስእሊ ፪ ምሕጸብ ።

አተሓጸብ ሕጻን



፩ይ ፤ ምስ ልብሱ ኣብ ሰደቕ ኣደቂሳ ምሕጸብ ብገጹ ክትጀምር ከላ የርኢ ። ፪ይ ፤ ንምስ ልብሱ ከሎ ብኣዳ ሓዘ ርእሱ ክትሓጽቦ ከላ የርኢ ።



፫ይ ፤ ልብሱ ኣውጺኦ ዝተረፈ ኣካላቲ ክትሓጽቦ ከላ የርዩ ። ምስ ኣጽረዮቶ ፓውደር ይኹን ወይ ዘይቲ ለኽያ ልብሱ ከተልብስ ከላ የርኢ ።

ንአረንቴን፡ አእዛነን ግና ሳሙና ገይራ ክትሐጽቦ አይግባእን። ነቲ ዝሐጸበቶ አካሉ በብበይኑ ንጹህ አጫርቕ ወይ መሐበሻ እንቁጸ ክዳውንቱ አውጺአ ነቲ ዝተረፈ ሰብነቱ አብ ሸሐኒ ማይ አእትዮ ከም ስእሊ ና ክትሐጽቦ ይግባእ። ብድሕሪዚ ብልሰሉስ መሐበሻ ሰብነቱ እንቁጸ፡ ናብቲ ሰደቓ አደቂሳ ዘይቲ ይኹን ወይ ፖውደር አብ ኢዳ ወይ አብ ልሰሉስ ጨርቂ ለኽያ፡ ብሕልፊ ነቲ ወገን ሽንቲ ዘሉ ቆር በት፡ ምእንቲ ከይቁርብዕ ለኽያ፡ ልብስታቱ ብዝግባእ ከዲና፡ ጸብኡ መጊባ ተደቅሶ።

አብ ላዕሊ ስፒሎ መትሐዚ ንጨርቂ ሽንቲ ዝኸውን ምቕራብ ኢሊ ነይረ፡ ግና ስፒሎ ብገለ ምኽንያት ወይ ክጸወት ከሎ ምስ ዝፍ ታሕ ድንገታዊ ስለ ዝኾነ (ንኸብዱ ከይወግኦ) ብዝከአል መጠን አብ ነፍሱ-ወከፍ ጨርቂ ሽንቲ፡ ጣዕጣዕ ወይ ተሐላላፊ መልጎም እንተዝ ግበር ዝበለጸ ኢዩ። ብዝተረፈ እቲ ስፒሎ መዕጻዊኡ ድልዱል ምዃኑ ከተረጋግጽ ይግባእ።

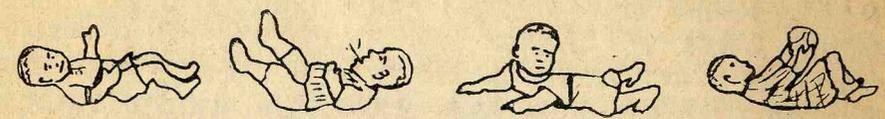
ከምኡ'ውን ብዝሐጸበቶ፡ ፖውደር ክትለኽዮ ከላ፡ አብ ጡጥ ወይ አብ ኢዳ ለኽያ ክትገብረሉ ድኦ ይሓይሽ እምበር፡ አብኡ ከሎ እን ተድኦ ነስኒሳትሉስ፡ አብ ነብሱ ከም ቅጫ ክደርቕ ይኸእል ኢዩ። አብ ርእሱ'ዚ ድግ እቲ ሕጻን፡ ነቲ ፖውደር ከይጨንም፡ ወይ ነቲ ታኒካ ናይ ፖውደር ተጨሪሱ ኢዩ ኢላ ንመጻወቲ ከይትሀቦ ክትጥን ቀቕ ይግባእ። ምኽንያቱ ከአ ብዝጨነዎ አብ ሰናቡእ ገለ ሕግም ክፈ ጥር ይኸእል ኢዩ።

አተሐጸጻባ ክዳን ሕጻን ።

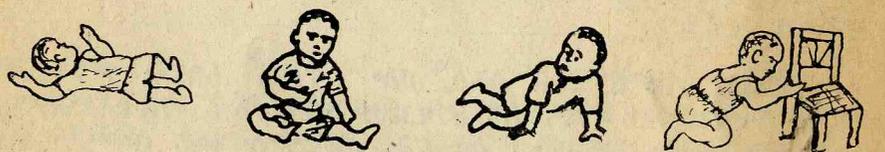
ቁልዓ ዝበዝሕ ጊዜኡ አብ ዓራት ስለ ዘሕልፎ፡ ብዘይ ናይ ውጽ አትን፡ ሽንትን፡ ዘቕሕሮ ፍሳስ ጸባን፡ አብ ክዳውንቱ ካልእ ርስሐት የብሉን። ስለዚ ክዳውንቱ ናይ ፍሳስ ጸባ ምስ ዝህልዎ ቅድም አብ ዝሓል ማይ ምእላኽ የድሊ፡ ድሐር እቲ ቅብኡ ምስ ከደ ብሳሙናን፡ ውዑይ ማይን ገርካ ይሕጸብ። ቅድም አብ ማይ ውዑይ እንተአለኽ ካዮ ግን እቲ ፕሮተይን ስለ ዘይለቕቕ አይጸርን። ንዝኾነ ክዳን-ሕጻን ሳሙና ከይተርፎ ብብዙሕ ማይ አጽሪኻ ምልቕላቕ የድሊ። አጸቢቂ እንተዘይጸረየ ግና ብዝደረቕ ነቲ ቁርበት ሕጻን ይበልዎ ኢዩ።

ናይ ሽንቲ ጨርቂ፤ ካልእ እንተዘይተጸየቕ አጸቢቕና ለቕለቕና ክንሰጥሖ ንኸእል። ውጽኦት እንተለዎ ድግ፡ እቲ ውጽኦት ሰዲድና ንሐጽቦ። እቲ ክዳውንቱ ገለ ደቀቕቲ ሐሳኹ እንተለውዎ ምእንቲ ክ ሞቱ አብ ጸሐይ አንቁጽና ድሂጽና አስታሪርና ነልብሶ፡ ወይ ነቕምጦ። ከምዚ ምስ እንገብር ጽፋይን፡ ጽቡቕ ሽታ ዘለዎን ይኸውን። አብ ርእ ሲዚ አጫርቕ ሕጻን እንተወሐደ አብ ፪ ቕኑ አብ ፍሉሕ ማይ ምጥጣቕ የድሊ።

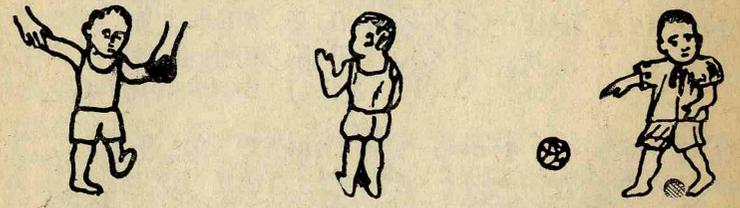
አተግባብያ ሕጻን



- ፩ይ አብ ሐደ ወርሒ ፍሽኽታ ይጀምር።
- ፪ይ ካብ 1 1/2 ፪ ወርሒ ደሃይ ክህብ ይጀምር።
- ፫ይ ካብ ፪/፫ ወርሒ ርእሱ ሐፍ የብል።
- ፬ይ አብ ፬ ወርሒ ብኢዱ ፖሐዝን ዓው ኢሉ ምስሐቕን ይጀምር።



- ፭ይ ካብ ፭/፮ ወርሒ ምግልባጥ ይጀምር።
- ፮ይ አብ ፮/፳ ወርሒ በይኑ ኮፍ ክብል ይኸእል።
- ፯ይ ካብ ፯/፱ ወርሒ ፍሉኹ ይብል።
- ፰ይ አብ ፱/፲ ወርሒ ገለ ነገር ሓዙ ጠጠው ክብል ይጀምር።



- ካብ ፲ ወርሒ ንንዮው ተተ ይብል።
- አብ ፲፪ ወርሒ ባዕሉ
- አብ ፲፬ ወርሒ።

አ ተ ዓ ባ ብ ያ ሕ ጸ ን ።

አተዓባብያ ሕጻን ክብሃል ከሎ ሕጻን፡ ቍ፡ ር፡ ራ፡ ክብደት፡ እናወሰኸ አብ ዝኸደሉ ጊዜ፡ ምቅይዮር'ውን እናፈጸመ ማለት ቅድም ፍሽኽታ፡ ድሐር ድሃይ ይህብ፡ በብቍሩብ'ውን መትንታቱ ምስ ሐን ጎሎ እናተራኸቡ ክዓዩ ይጅምሩ፡ ማለት ሐሳቡን፡ ስግሉን ብሐደ እናዓበዩ ይኸይድ'ም፡ አእዳው ኩነ አእጋሩ ይንቀሳቅስ፡ መጸወቲ ይሕዝ፡ ከምኡ'ውን አዒንቱ ኩነ አእዛኑ ዕዮኡ ይጅምር፡ ማለት ንወ ለዱ የለሊ፡ ንአብነት ክበኪ ጸኒሑ ድሃይ አዲኡ ብዝሰምዐ የቋርጽ። ከምዚ እናበለ ናይ ዕቤቱ ምልክት በብቍሩብ እናተመሐየሽ ይኸይድ።

ግና ከምቲ ክልተ ቁልዑ ልክዕ ዘይመስሉ፡ ከምኡ ከአ ባህርዮም ነንበይኑ ኢዩ። ንአብነት፡ ገሊኦም ቀልጢፎም ይዛረቡ፡ ወይ ቀልጢ ፎም ይኸዱ፡ ገሊኦም ከአ ይድንጉዩ። ነዚ ብምንባብ መጽሐፍ ወይ ብሕጊ ገለ ክግበሮ ወይ ከአ ወለዲ ክቆልጥፍዎም ዝክአል አይኮነን። ብናይ ተፈጥሮኦም ዋዒ ወይ ሐይሊ ገይሮም ኢዮም ዝንቀሳቅሱ። ግና ንኹሉ ሕጻን ሐደ ዝኾነ ሕጊ ዘሎ ቅድም ባዕሉ ኮፍ ምባል ከይክአለ ክዛወር ከምዘይክእል ምፍላጥ ኢዩ። ስለዚ ንኹሉ ምልክታት ርኢኻ ነቲ ዝስዕብ ምዕዛብ ድኡምበር፡ ንዝኾነ ሕጻን ርኢኻ ንኸተናጸጽሮ ዘይከአል ኢዩ።

እምብኣር ከምዚ አብ ስእሊ ዘሎ አዋርሕ ሕጻናት ምንቅስቆሶ ዝፍጽምሉ ጊዜ ኢዩ፡ ግና አብቲ ጊዜቲ አቢሉ ኢዩ ማለት ድኡምበር ልክዕ ኢዩ ማለት አይኮነን፡ ሰሙናት ዝቆድምሉ ወይ ሰሙናት ዝድ ንጉዩሉ'ውን አሎ። ግዳ ናይ አካላቱ ዕብዮት ይውሰኽ ወይ ዘይውሰኽ ምህላወ ንምፍላጥ፡ ቍ፡ መቲ ብሰንቲ ሜተር ብምዕቃን፡ ክብደቱ ከአ ብሚዛን እናመዘንካ ወትሩ ክፍለጥ ይከአል። ክብደቱ ንምፍላጥ ሐገዝ ክኸውን ነዚ ዝስዕብ አመዛዚንካ ክትፈልጦ ትኸእል።

ሕጻን ክውለድ ከሎ ካብ ፪-፪ን ፈረቓን ፫ ክሳብ ፬ ኪሎ ዝበጽ ሕውን አሎ። ስለዚ ነቲ ዝተወልደሉ ክብደት ንአብነት ፫ ኹሎ ዝኸ ብደቱ እንተተወልደ፡

ናይ ዝተወልደሉ ክብደት 3x2 አብ ፮ ወርሒ ፮ ኪሎ ይኸውን፡  
» » » 3x3 አብ ፩ ዓመቱ ፱ ወይ ፲ ኪሎ ይኸውን  
» » » 3x10 አብ ፲ ዓመቱ ፴ ኪሎ ይኸውን።

ከምኡ'ውን ናይ ቍ፡ መቲ ዓቕን ክውለድ ከሎ ፶ ሰንቲ ሜተር አብ ዓመቱ ከአ ፸፮ ሰንቲሜተር ይኸውን፡ ስለዚ ከምዚ ገርካ እናዓቕንካ ምውሳኽን ዘይምውሳኽን ክፍለጥ ይከአል። እዚ አወሳኸኻ ከአ ናይ ነፍስ ወከፍ ቆልዓ ቁመትን ግዝፍን ምስቲ ክውለድ እንከሎ ዝነበሮ ሚዛንን ቁመት ክናጸጸር አለዎ።

አ ስ ና ን - ሕ ጸ ን ።

አስናን ሕጻን ንዓና እኳ ዘይረአየና እንተኾነ ቅድሚ ፮-፮ ወርሒ ጊዜ ጥንሲ አብ ውሽጢ ግርጻኑ ይስርዑ ኢዮም። ክውለድ ከሎ ከአ እተን ቆሎ ስኑ አብ ውሽጢ ግርጻኑ ከለዎ ይተርፎ። ዝኾነ ከዕይኑ በብ ዝዓበየሉ ጊዜ አስናኑ'ውን እናዓበየን እናደልደለን ይኸይድ።

ዳርጋ ኩሎም ሕጻናት ፮-፮ ወርሒ ዕድሚኦም አስናን ምውጻእ ይጅምሩ። ቅድም ፪ ታሕተዎት ድሐር ፪ ላዕለዎት እናወጹ መብዝሕ ትኦም አብ ናይ ፩ ዓመት ዕድሚኦም ፮-፮ አስናን የውጽኡ። (፪ አስ ናን ጥራይ ዘውጽኡ'ውን አለዉ) ግና ብጭራሽ ስኒ እንተዘይአውጹኡ መግቡ ዘይቅነዕ ኮይነ ወይ ከአ ሐሚሙ ማለት ኢዮ'ም ናብ ሐኪም ምርአዩ የድሊ።

አወጻጽኦ አስናን ሕጻን አብ መጀመርያ ፪ ካብ ታሕተዎት ግር ጻን ይርአዮ። ብድሕሪ ቁሩብ ጊዜ ፬ ላዕለዎት። ብድሕሪ ገለ አዋርሕ ከአ ፪ ታሕተዎት። እንደገና ጸኒሑ ከአ ፪ ላዕለዎት። ጸኒሑ'ውን ፪ ታሕተዎት ይወጽእ።

አ ወ ጸ ጽ አ አ ስ ና ን ።

ሰ ረ ሠ ሐ ለለ ሐ ሠ ረ ሰ ።

ሰ ረ ሠ መ ሀሀ መ ሠ ረ ሰ ።

ከምዚ አብ ላዕሊ ዝተባህለ በብቍሩብ አብ ፪ ዓመትን መንፈ ቕን ዕድሚኡ ኩሎም እቶም ፳ አስናኑ ይስርዑ። አብ ፮ ዓመቱ ሐደ ኩርምቲ አብ ነፍስ ወከፍ ኩርናዕ ይበቍሉ። ብድሕሪኡ ከአ እቶም ፳ ቀዳሞት አስናን ብምጎራፍ ክልወጡ ይጅምሩ። አብ ፲፪ ዕድሚኡ ፬ ካልኦት ኩራርምቲ ይውሰኹ። ከምኡ እናበሉ ከአ ክሳብ ፳ ዓመት ፴፪ አስናን ክሳብ ዝከኸሉ እናበቁሉ ይቆጽሉ።

ስለዚ አብቲ አስናን ዝስርዓሉ ጊዜ፡ ከም ኩነታት መግቡ ብጽ ቡቕ ይስራዕን ይድልድልን። ቁልዓ አስናን ምስ አውጽኤ ክሰርሐሎም የድሊ። ስለዚ ወትሩ መግቡ ጸባን፡ ስብቆን ጥራይ ክኸውን አይግ ባእን። ከምቲ ጭዋዳታትና እንተዘይሰራሕናሉ እናደኸመ ዝኸይድ አስናን'ውን እንተዘይሰርሑ ደም አይዘርምን። መግዛታት መግቡ'ውን አይበጽሑምን'ም ይሐምቁ። ስለዚ አስናን ካብ መጀመርታ እንተዘይተ ጠንቀቕናሉ ንምሉእ ህይወት ዘድልዩ ስለ ዝኾኑ ብከንቱ እንተጠፍኡ ድሐር ዘይርከቡ ኢዮም።

እምብኣር ነስናን ከደልድሉ ዝኸእሉ ሺታሚንን፡ ካልሰዮምን ዘለ ዘለዎም መግብታት ምዝውታርን፡ ድሕሪ ነፍሲ ወከፍ መግቢ አስናን ክሕጸቡ ይግባእ። ከምኡ'ውን ምስዳድ ወይ ምትኳስ ስኒ ባርካይ ካልእ ስቓይ ንኸተስዕቡ እንተዘይኮይኑ ፈውሲ ዝኾኖ አይኩነን'ም እዚ ልምዲ እዚ ተሪፉ እንተሐመመ ናብ ሐኪም ምውሳድ ዝበለጸ ኢዩ።

ብዛይካ'ዚ ከአ ምቁር ነገራት ከም (ካራሚል) ኩሉ ጊዜ ምሃብ ነስናን ከየባላሽወዎምን፡ አስናን ክረግፉ ከለዉ ከአ ረኽሲ ከየሰዕብን ምጥ ንቃቕ የድሊ ።

መ ጸ ወ ቲ ።

ንሕጻን ዝአክል መጻወቲ ቀሪብካሉ ምጽናሕ ንብዙሕ ነገራት ይጠቐም ንኡብነት፤

፩ - ዝኾነ ተምሳሌ እንስሳታት ገይሮም ክጸውቱ እንተጸኒሖም፡ ካብ ዝኾነ እንስሳታት አይፈርሑንጥ ንእንስሳታት ከም ብጸቶም ብምርአይ ፈተውቲ እንስሳታት ይኾኑ ።

፪ - ዝኾነ ተምሳሌ ሰብ (አሻንጉሊት) ገይሮም እንተተጸውቱ ከአ ፈተውቲ ሕጻናት ይኾኑጥ ሕጻን እንተተወልዶም ካብ ቅንኢ የድሕናም ። አደ ከምዚ ገይራ ብሕጻኑ ብሕልፊ'ዩ ቪ ጮርሒ ቅድሚ ምሕራሳ ብመጻወቲ ይኾን፡ ወይ ብናይ ጉረባብታ ሕጻናት እንተ ዘይአላግሚዳተ፡ ብርቱፅ ቅንኢ የሕድር እጥ ካብ ሕቅፊ አዲኡ ምፍላይ ይአቢ፡ ነቲ ሕጻን ከተልዕል እንተረአየ ይሐርቕን ይበክን ።

፫ - መጻወቲ አቅሑ ንመዘናግዒ ዝኾና ብምርካቡ ተሐጉሱ ብደስታ ክጸውት ይውዕል ።

እምብአር ጠቐሚ መጻወቲ ብዙሕ ኢዮጥ አደ ብግቡእ መጻወቲ ሕጻናት ከተዳሉ ድኡምበር ብሸላላታ ክትሪኦ አይግባእን ። ንመስርሒኡ ዝኸውን ገንዘብ ዝውድአላ እውን አይኮነን ። ብዝኾነ ዓይነት አብ ቤት ዝርከብ አረገውቲ አጫርቕ፡ ስኢላ፡ ቀዲዳ፡ ብግቡእ ሰፍዶ፡ ጡጥ ይኹን ሳዕሪ መሊኦ ብጥልፊ አመልኪዓ ብቐሊል ባዕላ ከተዳልዎ ትኸእል ኢያ ።

ንአዝዮም ናአሽቱ ቁልዑ ክውሃቦም ዘይግባእ መግብታት ።

፩ - ዝስተ፤ ቡን፡ አልኮላዊ መስተታት ይኹን፡ ሚስ፡ ስዋ'ውን ክስቲ አይግባእን ።

፪ - ብዙሕ በርበረን ቀመማት ዝበዝሖ መግብን፡

፫ - አዝዮ ሽኩር ዝበዝሖ እንጊራ ሽኩራት (ከም ዓይነት ዶልቺ)፡

፬ - አዝዮ ዝተቐለወ መግብታት ።

ንጥዕና ዝሕብር ልምዲ ።

ንቁልዑ ካብ ዓመትን መንፈቕን ንንዩው፡ አመጋግብኦም ይኹን፡ ንጥዕናኦም ዝርኢ ጉዳያት፡ ወለዲ ባዕላቶም መደብ እናገበሩ፡ ክብሕርዎምን ከላምድዎምን ይግባእ ።

፩ - ናይ መግቢ ልምዲ ።

፩ - አብ ጊዜ መግቢ ግቡእ ዝግቕኑ መግቢ ከምዝምገብ ምልማድ፡

፪ - አብ መንጎ ግቡእ መግብታት ዝኾነ ከይበልዕን ከይሰትን፡ (ምእንቲ ጠምዮ ጸኒሑ ግቡእ መግቡ ክምገብ) መግቢ አብ አፉ ከሎ ከአ ገለ ነገር ከይሰቲ ። ዝስተ ቅድሚ መግቡ ወይ ድሕሪ መግቡ ከም ዝኸውን፡

፫ - ካብ ዓቕሙ ንላዕሊ ከይበልዕ ምኽልካል፡ ቀስ ኢሉ ከምዝምገብ አጸቢቁ ከአ ከም ዝሐይኮ፡

፬ - በብዓይነቱ መግብታት ብሕልፊ ከአ ዕለት ዕለት አሕምልትን፡ ፍረታትን ካብ ጥረታትን ከም ዝምገብ፡

፭ - ዕለት ዕለት ብዙሕ ማይ ከም ዝሰቲ ። ጸባ'ውን፡

፮ - አብ ግቡእ ሰዓትን፡ ብግቡእን አብ ሰደቕኡ ከም ዝቐርብ ምልማዱ

፯ - ጊዜ መግቢ ሕጉስ ከዮይኑ ብዘይ ምዕግርጋርን ምጽዋግን ከምዝምገብ፡

፰ - ቅድሚ መግብን፡ ድሕሪ መግብን አእዳውን ገጹን ምሕጸብ ። ከም ኡ'ውን ንዝኾነ ፍሬታት ቅድሚ ምቕራብ ምሕጸብ፡

፱ - ንቁልዓ ዝአክል ጊዜ ሂብካ ባዕሉ ክምገብ ምግዳፉ ። ባዕሉ ንኸምገብ ምልማድ ብዙሕ የሐጉሶ ኢዮ ።

፲ - ሕጻን ምምጋብ እንተአበየ ወለዲ ብፍጹም ክግድድዎ አይግባእን ። እንተአበየ ክሳዕ ዝጠሚ ምግዳፉ ። ግዳ ሐሚሙ ወይ ሐሪቁ ማለት ገለ ዝደለዮ ስኢኑ ከይከውን ምኽንያቱ ምፍላጥጥ ብኸእለት ምእራሙ እምበር ንክበልዕ ዘይምግዳዱ ።

፲፩ - ዓበይቲ ዝበልዕዎ መግብን ንአሽቱ ዝበልዕዎ መግብን ምፍላጥ፡

፲፪ - መግቢ ቁልዑ ብግቡእ ዝበሰለን ብዝስሕብ አቀራርባ ዝተዳለወን ክኸውን ይግባእ ። ግን ከበድቲ መግብታት አብ ምሳሕ ፈተስ መግብታት ከአ ምእንቲ ጽቡቕ ክድቅስ አብ ድራር ክኸውን ይበልጽ፡

ንቁልዑ ገንዘብ ምሃብ ምልማድ ጽቡቕ አይኮነን ። ግና ነቶም ቀሩብ ዝሕዙ አየናይ ዓይነት መግቢ ከምዝገዝኡን ስለምንታይን ወለዲ እንተገለጸሎም ጽቡቕ ኢዮ ። ከመይ ቁልዑ ቀልጢፎም ሐያላትን፡ ዓበይትን፡ ጥዑያትን፡ ክኹን ይህወኹ ኢዮምጥ፡ እዚ ዓይነት መግቢ ንጥዕና ይኾነካ የዕብየካ እናበልካ እንተአረዳእካም ይሐይሽ ።

፪ - አገባብ መግዲ ጥዕና ።

፩ - ቁልዓ አብ አየር ዘለዎ ቤት ን፲ ሰዓታት ክድቅስ ይግባእ ። ጦደ ቀሲኡ ፍሉይ ገጹ ከአ ከይተሸፈነ ክድቅስ ይግብእ ። ግና ሃመማ ይኹን ዛንዛራ ምእንቲ ከይረኽብዎ ረቂቕ ሻሽ ገጹ ምሽፍኑ ይግባእ ።

፪ - እንተወሐደ ክልተ ሳዕ አብ መዓልቲ ከምዝሕጸብ ። ጽሩይ ክዳውንቲ ከምዝለብስ ። ካብ ድቃስ ብዝተበራበ'ውን ወትሩ ገጹ፡ አፉ አእዳዉ፡ ወዘተ ከም ዝሕጸብ፡

፫ - ዕለት ዕለት አብ ደገ ክወሳወስን፡ ክጸውትን ይግባእ ። ምእንቲ ከብዱ ክወሳወስ ከአ ዕንክሊል አብ መዓንጣ ገርካ ዝጽውት (ሆላሁክ) ምልማዱ፡

- ፬ - ኩሉ ጊዜ ደው ክብል ኮፍ ክብል ወይ ክዛወር ከሎ ከአ ሰብነቱ ትኸ ወይ ሰጥ ከምዝብል :
- ፭ - ወትሩ ሕጉስ ከም ዝኸውን እምበር : ብዘይጠቅም ኩራዩ ወይ በኻዩ ከይከውን ምምሃር :
- ፮ - ኩሉ ጊዜ ጽፋይ ከም ዝኸውን ምምሃር : ናይ ገዛእ ርእሱ ዘድልዮ አቀሓ ከም ሳሙና : መሐበኻ : መበጨሪ : ወዘተ ሂብካ ባዕሉ ከምዝጸሪ ምግዳፉ : አብ ዘድሊ ጥራይ ምሕጋዙ :
- ፯ - ምእንቲ አብ ናይ ባህርያዊ ፍጥረት ክግደስ አብ በረኻ ወሲድካ አትክልቲ : ጨራሩ : ቀላይ : ወዘተ ምርአዩ ።

ዕለታዊ መደብ : ካብ ፩ - ፪ ዓመት ።

- ካብ ሰዓት ፯ ክሳብ ሰዓት ፯ን ፈረቓን ንግሆ : ምትንሣእ : ምሕጸብ ሰብነት : ቊርሲ :
- ካብ ሰዓት ፰ ክሳብ ሰዓት ፲፪ ንግሆ : ጸወታ : ምሳሕ : ዕረፍቲ : ድቃስ :
- ካብ ሰዓት ፱ ክሳብ ሰዓት ፳ ድ/ቀ/ : ምሕጸብ ሰብነት : ዕረፍቲ ምዝዋር :
- ካብ ሰዓት ፳ን ፈረቓን ክሳብ ሰዓት ፳ን ፈረቓን ድ/ቀ/ : ፈተስ ድራር : ተሕጸሊቡ ምድቃስ ።

ካብ ፫ - ፭ ዓመት ።

- ካብ ሰዓት ፯ ክሳብ ሰዓት ፯ን ፈረቓን ንግሆ : ምትንሣእ : ምሕጸብ : ቊርሲ ዕዮ ቤት ምልማድ :
- ካብ ሰዓት ፰ ክሳብ ሰዓት ፩ ንግሆ : ጸወታ : ዕረፍቲ : ድቃስ : ነደ ምሕጋዝ : ምሕጸብ ሰብነት ምሳሕ :
- ካብ ሰዓት ፪ ክሳብ ሰዓት ፭ን ፈረቓን ድ/ቀ/ : ዕረፍቲ : ድቃስ : ጸወታ ወይ ምዝዋር :
- ካብ ሰዓት ፮ ክሳብ ሰዓት ፯ ድ/ቀ/ : ምሕጸብ ሰብነት ድራር : ቊርሲ ጊዜ ምስ ስድራ ቤቱ ምውጋዕ ምድቃስ ።
- አብ ጥቓ ቤትካ ናይ ሕጻናት ቤት ትምህርቲ እንተድኣ አልዩ ካብ ፫ - ፭ ዓመት ምእንቲ ካብ ሕጻንነቶም ስነ ስርዓትን : ጽቡቕ ጸወታን ክለምዱ ንቤት ትምህርቲ ምስዳዶም ዝበለጸ አደ : እንተዘየሎ ግን : አብ ደምበኻ ንቁልዓ ዝኸውን ፍሉይን : ጽፋይን : ጽላል ዘለዎን : ንባይኑ ዝጸወተሉ ቦታ ምሃቡ ብጣዕሚ ጽቡቕ አደ ።
- እናዓቦዩ ብዝኸደ ከአ ብድሕሪ መግቢ ሰሐውንቱ ባዕሉ ንኸሐጽቦ ምልማዱ ።
- ካብ ፭ - ፯ ዓመት (ንቤት ትምህርቲ ንምኻድ ዝበቐዑ ቁልዑ)
- ካብ ሰዓት ፯ ክሳብ ሰዓት ፰ ንግሆ : ምትንሣእ : ምሕጸብ 1ጽ : ዘድሊ ዕዮ ቤት ምዕያይ ምሕጸብ ሰብነት ቊርሲ : ንቤት ትምህርቲ ንምኻድ ምድላው :

- ካብ ሰዓት ፰ን ፈረቓን ክሳብ ሰዓት ፲፪ ቤት ትምህርቲ :
- ካብ ሰዓት ፲፪ን ፈረቓን ክሳብ ሰዓት ፩ን ፈረቓን ምሳሕ ንምቕራብ : ምሕጋዝ : ምምሳሕ : ምሕጸብ ሸሐውንቲ ምዕራፍ ።
- ካብ ሰዓት ፪ ክሳብ ሰዓት ፭ ድ/ቀ/ ቤት ትምህርቲ :
- ካብ ሰዓት ፭ን ፈረቓን ክሳብ ሰዓት ፮ን ፈረቓን ድ/ቀ/ ነጻ ።
- ካብ ሰዓት ፮ን ፵፭ ክሳብ ሰዓት ፯ ቅ/ቀ/ : ድራር : ምስ ስድርኡ ዘዋግዓሉን : ንምድቃስ ዝዳለዉሉን ።
- ንቁልዑ ካብ ሰዓት ፰ ምምሳይ ወይ ናይ ለይቲ ሲነማ ምውሳድ ብፍጹም ጌጋ አደ ። ከመይ ሰዓት ፯ን ፈረቓን ወይ ፰ ከድቅስ ይግባእ ። ከምኡ'ውን ንጻል ደኸን ንወዲ አብ ቤት ንዘሎ ሰብ ይንእስ ይዕበ ነፍቱ ማለት ከክእለቲ ዕዮ ሂብካ ወትሩ ዕዮኡ ብግቡእ ክፍጽም ምልማዱ ። አብ ርእሱኡ ከአ ቁልዓ ዝጸወተሉ : ዘንብሉሉ : ዕዮ ናይ ቤት ትምህርቲ ዝገብረሉ ዝዛወረሉ ወዘተ ሰዓታት ብግቡእ መደብ እናገበርካ ምልማዱ : ንሓሳቡ ኮነ ንሰብነቱ ብጣዕሚ ሓጋዚ ወይ ጠቓሚ አደ ።

ንቁልዑ ብስግኡም ጥራይ ዘይኮነስ :

መንፈሳዊ ብጽቡቕ ንምዕባይ'ውን ምሕጋዞም የድሊ ።

- ሕጻናት ምእንቲ ምስ ግቡእ ጥዕናን ሓይልን ክዓብዩ : ግቡእ ጠግብን ዕረፍትን : ግቡእ ምውስዋስን ሓድሽ አየርን : ጸሐይን ከም ዘድልዮም ድሮ ርአናዮን ተገንዚብናዮን አሎና ። እንተኾነ ብዘይካ'ዚውን ምእንቲ ብመንፈሳዊ ጽቡቕ ዕረፍትን ጥዕናን ተሰሚዕዎም ክነብሩ ንሓሳባቶም እናተኸተልናን እናመርመርናን ክንሕግዞም ግቡእና አደ ።
- እምብአር ሕጻን እናዓቦዩ ብዝኸደ ነዞም ዝስዕቡ ነገራት ክፈልጥ የድሊ ።
- ፩ - ፍቕሪ ስድራ ፣ ሓደ ቁልዓ ስድርኡ የፍቕርዎ እንተኾይኖም ወይ እንተ ዘይኮይኖም ስድርኡ ጥራይ ዘይኮነስ : ጎረባብቱን ቤተሰቡን ክይተረፉ ይግደሱሉ እንተኾይኖም ወይ ከአ ዝደልይዎ ነገር ወይ ዘፍቱ ነገር ክፍጽም ከሎ : ጥራይ ዘይኮነስ ወትሩ ብልቢ ይፈትወዎን ይደልይዎን : እንተኾነን ከምኡ'ውን ብነጻ ንኸዓቢ ዘፍቕድሉ እንተኾይኖም ክፈልጥ ይደሊ አደ ።
- ፪ - ቤቱ ጽብቕቲ መከላኸሊት ወይ መዕቕቢት ክትኮፍ ትኸእል እንተኾይኖን ስድርኡ አብ ዝኾነ ጊዜ አደም ይዝርግሑሉ ወይ ድላዩ ይህብዎ እንተኾይኖም ከምኡ'ውን ዝገበረ እንተገበረ ስድርኡ ከከላኸሉሉ ከም ዝኸእሉን ከረጋግጽ ይደሊ ።
- ፫ - ስድርኡ ንኸዓብየሎም ጥራይ ድሌት ብምግባር አብ ዝሓስቡ-ነገር ተሰፋን ምትብባዕን ክህብዎን ከምኡ'ውን ንገዛእ ርእሱ ብነፃ ዝጸወተሉ አቀሓ ከምጽኡሉን ይደሊ ።
- ፬ - መንፈሳዊ ትምህርቲ ማለት : እሙን : ሕያዋይ : ፍትሐኛ : ደፋር

ከምኡውን ምስ ሰብ ሕውስ ዝገብር ትምህርቲ እንካብ ስድርኡ ይደሊ፡

፩ - እንካብ ስድራን፡ መሐዙትን፡ ይኹን፡ ጫይ ዓባይቲ ሰባት ከመይ ገይሩ ነዚ ኩሉ ነገር ከም ዝምሃርን ብቑዓት ብጸት ከም ዘጥርን ከምኡውን ነዩናይ ክገብር ስድርኡ ከም ዘፍቅዱልን፡ ነዩናይ ከም ዝኸልክልዎን፡ ስለምንታይ ከም ዝኸልክልዎን ክፈልጥ ይደሊ። እዚ ኩሉ ምስ ዝፍጸሙሉ ከአ ብዘይ ሓርቆትን ብዘይ ገለ ጉድ አትን ብጸቡቕ ይዓቢ።

እምብአርከስ ነዚ ኩሉ መሠረት ብምግባእር ወለዲ ብጥንቓቕ ብመ ንፈስን፡ ብስጋን፡ ንደቃቶም ንኸዕብዩ ዓቢ ሓላፍነት አለዎም። ብሕ ልፊ ግና አደ ቁልዓ እቲ ዝበዝሕ ጊዜኡ፡ ምስአ ዘሕልፎ ምኻኑ ወትሩ ፍቕራ እናገለጸት ምዕዶአን፡ ምኽራን እናገበት ክትከታተሎ ይግባእ ን አ ብ ነ ት ፤

፪ - ሰዓታት መግቡን፡ ጽሬቱን ምሕሳው። ቀልጠፉ ከአ ዝሸነሉ ሰዓ ታት ምምሃር፡ ግለት ምእንቲ መደቀሲ ከየጠልቁ ቅድሚ መግቡን፡ ቅድሚ ምድቃሱን፡ ከምኡውን አብ ጫን ለይቲ አበራቢርካ ከም ዝሸይን ምግባር፡

፫ - እናዓባዩ ብዝኸደ ናይ ፅቤቱ ክርኢ ባዕሉ ክበልዕ ክሕጸብ፡ ክኸ ደን ይፈቱ ስለ ዝኾነ፡ ፈንጠርጠር ክብል ብዝጀመረ፡ አደ ብዓ ቕሊ ኩሉ ባዕሉ ከም ዝገብር እናሰሓቕት ወይ እናዘመረት ቀስ ኢላ ከተላምዶ አብ ዝኾነ ነገር ጽሬት ከም ዝፈቱ ከአ ክትምህ ሮን ይግባእ፡

፬ - ዝአክል መጻወቲ ቀሪባ አብ ደገ ብነጻ ክጻወት ከተፍቅደሉ ይግባእ፡ ከገደ፤

ሀ) አናተጻወተ ብምውስዋስ ሰብነቱ የዕቡ፡

ለ) በቲ መጻወቲ ክፈትሑን ወይ ገለ ክፈጥርን ብምሕሳብ ሓሳባቱ የሰፍሕ፡

ሐ) አብ ደገ ክጻወት ከሎ ሓድሽ አየርን፡ ጸሐይን ብምውሳድ ጥዕና ይረክብ፡

ሐ) ምስ ቆልዑ ብምጽዋት ብዙሕ ጠባይት ይወስድ'ም ምስ ኩሉ ሰብ ሕውስ ይኸውን።

፭ - ሕጻን ድሉቱ ብምስአን ኢዩ ዝሓርቕን፡ ዘዕርግርን፡ አምሪሩ ዝበክን እም ኩሉ ጠባዩ ፈሊጥካ ከምዘይሓርቕን ዘይበክን ምግባሩ የድሊ፡

፮ - አብ ዝኾነ ዘፍርሕ ነገር፡ አደ ባፅላ ሓዛ ዘፍርሕ ከምዘየልቦ ቀስ ኢላ ከተረድአን አብቲ ዝፈርሐሉ ቦታ ክትጸስዶን ይግባእ። ብሕ ልፊ ብጸልግት ኮፍ ኢልካ እንታይ ዘፍርሕ አሎ፡ እዚ አምጽእ እዚ ግበር፡ ክትብሎ ንቁልዓ ብዙሕ የጨንቆ ስለ ዝኾነ ጭንቁ፡ ፈሊጥካ ቀስ ገርካ ከተረድአ ይግባእ። ብዝተረፈ ፍርሒ አብ ሓን ጉሉ ሓዲሩ ፈራሕን ድሁልን ክኸውን ይኸእል ኢዩ፡

፯ - ቆልዓ ካብ ደገ ዘምጽአ ይንኣስ ይዕበ፡ ዝኾነ ነገር ወለዲ ክጥን ቀቕሎ ይግባእ። ከመይ ስርቂ ብንእሽቶ ነገር ግለት ብርሳስ፡ መደ ምሰስ፡ ወይ መጻወቲ፡ ወዘተ፡ ዝልመዶ ስለ ዝኾነ ንዝኾነ ነገር ካበይ ከምዘምጽአ፡ ዘይናቱ ስለ ዝኾነ ድግ ና፣ ሞንኡ ከመልሳ ከምዝግባእ አረዲአም፡ ብዝከአል መጠን ከአ፡ ሓቁ እንተድአ ኮይኑ ብዘይጠቅም ነገር'ውን ይኹን ከይዶም ክረጋግጹ ይግባእ፡ ምሕሳው'ውን ብዘይጠቅም ነገር ዝጀመር ስለ ዝኾነ ናብዝን፡ ናብትን ንኸየባጸጸሕ ወለዲ ብጥብቂ ክጥንቀቕሎ ይግባእ። ብሕልፊ ከአ ሓሶት መብዛሕትኡ ብፍርሒ ስለ ዝኾነ፡ ዝገበረ እንተገበረ ወይ አብ ዝኾነ እንተ ወዓለ ሓቂ ድአ ከምዝሃረብ እምበር ከምዘይወቕዕዎ ወለዲ ክረጋግጹ ይግባእ። ከመይ ብፍ ርሒ ሓሶት ከይለምዱ።

፰ - ስነ ሥርዓት፡ ወለዲ ንደቆም ካብ ሕጻንነቶም ስነ ሥርዓት አብ ቤቶም ምሃሮም ከዕብይዎን ይግባእ። ከመይ ቆልዓ እቲ ዝገብር ኩሉ ቅነዕ ኮይኑ እናተሰምዖ ኢዩ ዝገብረ'ም ንዝኾነ ነገር ብዝከአሎም አብሪህም እናገለጹ ስነ ሥርዓት ከምህርዎ ይግባእ።

ንኣብነት፤ አብ ቤት ትምህርቲ ዝጀመርሉ ጊዜ ጽሕፈት ወይ ስእሊ ክላመዱ ክብሉ ብኸርሽ ወይ ብጸለሎ ንዝኩነ መናድቕ የባላሸዉ። ስለዚ ወላዲ ጌጋ ይገብሩ ከምዘለዉ ብምፍላጥ ንዕኡ ንምእራም ከምቲ “ንግኻ ክፋእ ክገብሩኻ ዘይትደሊ ንኻልኣት ክፋእ አይትግበር” ከም ዝባሃል እቶም መናድቆም ብጸሎሎ ዝተባላሸዎም ከምዝገቡሎ ብዘረድኡ ንውላዶ ም መአረግ ዝኸውን ንእሽቶ ሰሌዳ አብኡ ድላዩ ንኸጽሕፍ ምዕዳግ (ክቡር አይኮነን ሿሣን. አዩ ሞጋኡ) ወይ አብ ጥራዙ ጥራይ ከምዝጽሕፍ ምግባሩ። ብዘይካዚውን መረጺን መስኮት ምስባር ጫይ ዘይግዕጽኻ ምኸሕኳሕ ወይ አብ ጫንኻ ንዝሓለፈ ምጽራፍ ከምኡውን አብ ዝኾነ መገዲ ርስሐት ምድርባይን፡ አብ ዝኾነ ቦታ ምሻንን ወዘተ። ከታ ቆ ልዑ ዝገብርዎ ንግንም ሰብ ዘገቡሎ ብዙሕ ነገር አሎ'ም ነዚ ኸሉ ን ምትራፍ ንደቆም ካብ ሕጻንነቶም ምምዓዱን ስነ ሥርዓት ምምሃርን ናይ ወለዲ ሓላፍነት ኢዩ። ብዝተረፈ ብሸለልታ ምስ ዝርእይዎም እቶም ቆልዑ ከም ልግድ ገርም ሓዞም እናዓባዩ ብዝኸዱ ትምህርቶም አብ ክንዲ ናብ ጽቡቕ ምውዓል አብዝኩነ ሸንቲ ቤት ጫይ መናድቕ ወይ አብ መገዲ ዘጸይፍ ነገር ብጽሕፈት ይኹን ብስእሊ ፍልጠቶም ናብ ክፍአት ንኸውዕልዎ ንኸትርኢ ደስ አይብልን ኢዩ፤ ብሕልፊ ወለዲ አብ አተዓ ባብያ ቑልዑ ድልዎት ክኩንሉ ዘለዎም፡ ቁልዑ ንኹሉ ክፈልጡ ም ድላይ ባህሪያዊ አመሎም ስለ ዝኾነ፡ ወለዲ ዝኾነ ዝቕረበሎም ሕቶ ብዘይ ምስልካይ ብግቡእ ምምላሽ ይግባእ። ከመይ ንሓደ ቁልዓ ዝሓተቶ ነገር እዚ ነውሪ ኢዩ ወይ ሱቕ በል ኢልካ ምስ እትዓጽዎ፡ አብ ርእሲ'ቲ ጌጋ መገዲ ምሕዙ ነቲ ሓሳቡ ብምዕጻው ፍልጠቱ አይሰፍሕን። ናይ ስነ ሥርዓት መምህራን ወለዲ ከም ዝኾኑ ዝገልጹ ሓደ ቆልዓ

ክፉ እ ክገብር ምስእትሪኦ፡ “ምስ መዕበይኻ” ጥፋእ፡ ዝብል ማርገም ኦሎ። ስለዚ ወላዲ ምእንቲ ቆልዓ ካብ ዝኾነ ክፉእ ኦሎ ክድሕን ፈራሕ ሕ እግዚአብሔርን፡ ሙፍቀር ስድራ ቤቱን ሃገሩን ከይኮነ ከእ ንኸዓቢ። ካብ ሕጻንነቱ ክጥንቀቅሉ ይግባእ። ብዝተረፈ ከምቲ ሓደ ተክሊ እንተ ገብጠጥም ብንእሸተኡ እንተዘይኣቕናዕካዮ ምስ ዓበዮ ትኽ ክብል ዘይኽ እል ከምኡ ከእ ሓደ ቆልዓ ንጠባዩ ካብ ሕጻንነቱ ተካታቲልካ እንተዘይ ኣቕናዕካ ዮ ብዝገባዮ ንዝለመዶ ንኸትግድፎ ብሓቕ ሽግር ኢዮ።

እምባኣር ወላዲ ንሕጻናም ፍቕሮም እናገለጹ ዘድልዮውን እናቕረቡ ብኸእለት እናኩሰኹን ንጠባዩውን እናተኸታተሉ ብስገሉን ብመንፈሱ ን ማዕረ ገይሮም ከዕበይዎ ይግባእ።

ቅልጡፍ ረዲኤት (ወይ ሓገዝ)

ሕጻን ምስ ዝሓምም ኣደ ብዙሕ እትሸገር ስለ ዝኩነት ምናልባት ሕጻን እንተሓመመ ኣብ ቤታ ከመይ ገራ ቅልጡፍ ሓገዝ ከም እተውፊ ፈሊግ ምጽናሕ ይግባእ።

፩/ ተምላስ ወይ ውጻእት፡ ሕጻን ተምላስ ወይ ውጻእት ምስ ዝሓምም ቀጠን ሻሂ ብዘይ ሸኮር (ወይ ቁሩብ ዘለዎ) ወይ ከእ ማይ ናይ ዝበሰለ ሩዝ፡ ወይ ጥሑን ፓፓዮ፡ ወይ ማይ ናይ ዝበሰለ ካሮት እናሃበት ክሳብ ፳፬ ሰዓታት ዝኸውን ካልእ ምግብ ከይሃበት ክትጥንቐቅሉ ይግባእ፡ ካብኡ እንተኣበዮ ግና ናብ ሓኪም ምውሳዱ።

፪/ ግቡእ ምግብ ምእባይ፡ እቲ ግቡእ ምግብ ምምጋብ እንተኣበዮ ምእ ንቲ ሰውነቱ ክኸፈተሉ ኣብ ኣታኸልቲ ዘለዎ ወሲድካ እንተኣስተናፈስካ ዮ ጽቡቕ ኢዮ።

ዕለት ዕለት ከእ ጸሓይ ምጽላው ዘይምርሳዕ (ሻውሃቶም ይኸፍተሉ ም ኢዮ)።

፫/ በዲዶ ሰዓል ቲቢ። ሕጻን ምእንቲ በዲዶ ከይትሓዝ ኣብ ፮ ወርሒ ኣንጻር በዲዶ (ANTI SMALL POX VACCINATION) ክኸተብ ይግባእ። ሓደ ዓመት ከእ ኣንጻር ቲቢ (B. C. G. VACCINATION) ከምኡውን ሳዕቤን ዘለዎ ሰዓል ከይተሓዙ ዲ/ፒ/ቲ/ (D. P. T.) ዝብሃል ኣፋውስ ኣብ ኣብያተ ሓኪም ወይ ኣብያተ ክንክን ቁልዑ ወሲድካ ክውጋእ ይግባእ

፬/ ቅርጻትን፡ ድርቀትን፡ እዚ ካብ ሓዲሽ ኣመጋግባ፡ ማለት ቅድም ዘይምገቦ ዝነበረ መግቢ እሞ ኣብዚሕካ ብዘይ ዓቕን ምስ እትህቦ፡ ወይ ከእ መግቡ ጊዜ ምስ ሓለፈ ምስ እትህቦ፡ ኣብ ኣዘዮም ሕጻናት ከእ ዝ ስተ ምስ ዝውሕዶም ወይ መግቦም ምስ ዝሓፍሱ፡ ክልዓሎም ይኸእል። ስለዚ ማይ ጽማቕ ብርትሷን ምሃቦም፡ እንተብርትዕዎም ግን ናብ ዝቕረቡ ቤት ሓኪም ማይ ልብጥን ሳሙናን ገርም ከብዱ ክሓጽብዎ ወይ ካልእ ዘድሊ ክገብሩሉ ምውሳዱ።

፭/ ንፍዮ፤ እዚ ሕማም'ዚ ቅድሚ ምርኣይዮ ናብ ቁልዑ ተሓላፊ ኢዮ። ስለዚ ንሕሙም ብዝክእል መጠን ንበይኑ ምፍላዮ። ካብ ብርሃን ጸሓይ ምርሓቁ፡ ብመጋረጃ ከእ ምኽዋሉ መስኩት ግን ኣየር ከም ዝህብ ምኽፋቱ። ኣዲንቱ ብማይን፡ ጨውን፡ (ሓደ ንእሸቶ ማንካ ጨው ኣብ ፍርቂ ኩባዮ ማይ እትዮ ዝፈልሐን ዝዘሓለን) ጌርካ ምሕጸቡ። ብዝክእል መጠን ዝሕየኽ ነገራት ፫ ጊዜ ኣብ መዓልቲ ምሃብ። ከፍፍሮምን ኣፍን ጭኦምን ምስ ዝደርቕ ብዘይቲ መሳሊ ምድራዙ። ረስኑን፡ ቁስሉን፡ ክሳዕ ዝጠፍእ ከእ ኣብ ዓራት ክትሓዝ ይግብእ እንተድኣ ኣዲንቱን፡ ኣ እዛኑን፡ ኣፍልቡን ቃንዛ ጌሩ ግን ናብ ሓኪም ምውሳዱ።

፮/ ፍሮማይ፤ ምልክቱ፡ ስሓ ዝመልኦ ብጫ ዝመስል ሕብሩ ዕንፍ ሩር ይወጽእ። ቀልጠፉ ከእ ይሓርር። እናተወሓደ ከእ ንሓደ ሰሙን ይ ጸንሕ። ኣብ መጀመርያ ሰሙን'ውን ብርቱዕ ደኣ ኣይኩነን'ምበር ረስ ኒ ኣለዎ።

ክንክን፡ ፪ ጊዜ ንመዓልቲ ብልቡጥ ማይ ምሕጸቡ ኣብ ልዕልቲ ዕንፍሩር ከእ ፓውደር ናይ ሕጻናት ምንስናስ። ክሳዕ'ቲ መወዳእታ ዕን ፍሩር ዝጠፍእ ከእ ካብ ምስ ሕጻናት ምሕዋስ ምኸልካሉ ይግባእ።

፯/ ትኸትኸታ፤ ምልክቱ ምዝሓልን፡ ምስዓልን ኢዮ። ብድሕሪ ፪ ሰሙን ከእ ብርቱዕ ክስዕል ይጀምር። ምስዓል እናቕጸለ ከእ ምስኡ ተም ላስ ይውስኾ ኣካላቱ'ውን እናደኸመ ይኸይድ ክንክን፤ ንሕሙም ኣብ ሙቕት ዘለዎ ቦታ ክትሕዞ ይግባእ ሰዓል ክጀምሮ ከሎ ከእ ኣደ በእዳዎ ክትሓቕፎ ይግባእ። ብዘምለስ ጊዜ'ውን ፈዞስ መግብን፡ ዝስተን ብቕ ልጡፍ ምሃቡ። ምስ ዝኾነ ሕጻን ከይተሓወሰ ከእ ን፮ ሰሙን ኣብ ገዛ ክትሓዝ ይግባእ። ግና ኣብ ምግዳፍ ረስኑ ኣየር ምእንቲ ክረክብ ኣብ ደምበ ዝገዙ ክጸወት ምሕዳጉ። ስዓሉ ብዙሕ ጊዜ እንተወሰደ ወይ እንተ ብርትዖ ግን፡ ናብ ካልእ ሕማም ከየድህበሉ ናብ ሓኪም ምውሳዱ።

፰/ ጽግዕ፤ ምልክቱ ኣብ ቅድሚት'ም ትሕቲ እዘነ ይሓብጥ ቁሩብ ረስንን፡ ተምላስን፡ ውጽኢትን ከእ የስዕብ።

ክንክን፡ እንተድኣ ቃንዛ ዝብርትዖ ከይኮነ ልስሉስ ጨርቂ ደራራብካ ኣብ ትሕቲ መንከሱ ገርካ ኣብ ርእሱ ክእስር ይግባእ። ወይ ከእ ሙቕት ዝህብ ነገር ምቕራቡ። ብዙሕ ዝስተ እናሃብካ ድማ ድሩቕ መግቢ ምኽ ልካል። ድሕሪ ሕብጥ ዝግምባሉ'ውን ንሓደ ሰሙን ካብ ምስ ካልኣት ሰባት ምሕዋስ ምኸልካል።

፱/ ዓበቕ፤ ምልክቱ ኣብ መንጎ ኣጸብዕ ኣእዳው ወይ ኣእጋሩ ዕንፍሩር ዝመስል ስሓ ዝሙልኦ ቍስሊ ይርኤ።

ክንክን፡ ብማይ ውዑይን፡ ሳሙናን እናፋሕፋሕካ ምሕጸብ መድሃኒት ኣንጻር ዓበቕ (SULPHUR OINTMENT) ዝተባህለ እናለኸኻ ኣብ ጸሓይ ምጽ ላው። እንደገና ብማይ ውዑይን፡ ሳሙናን ምሕጸብ። ዝለብሶ ክዳውንቲ

መግልትን ለይትን አብ ማይ ፍሉሕን፡ ሳሙናን ንበይኑ ምጥጣቁን ምም ካውን። ከምኡ'ውን ዝምገበሉ አቀሓሕን፡ ብማይ ፍሉሕን፡ ሳሙናን እ ናፋሕፋሕካ ምሕጻብን ክሳብ ዝሓዘ ምፍላይን ።

፲/ ዓንቀር ምኽላእ፤ ሕጻን ዓንቀር ብዝወረደቶ ምኽላእ አብ ሃገርና ልሙድ ኢዩ። ግና ሓካይም ፍጹም ጌጋ ከም ዝኮነ ብዙሕ ጊዜ ገሊጾም አለው'ም ብዝሓዙ ናብ ሓኪም ጥራይ ምውሳዱ ዝበለጸ ኢዩ። ከመይ እታ ዓንቀር ኢልና እንሰዳ ተድሊ ከይና ከም እትፈጥረት፡ ንሱ ከእ ንፋስ ብአፍና ምስ ዝአቱ ብምሉኡ ናብ ሰናቡእ ከይከይድ ንሳ ከም እትከላኸልና፡ ምስ እንሰዳ ግን፡ እቲ ጐረሮ ሃሀ ኢሉ ስለዘሎ ቀቀልጢ ፍና ጉንፋዕ ወይ ስዓል ከም እትሓዝ፡ አጸቢቆም አረዲእም አለው'ም ካብ ምቑራጽ ጭድሃኒት ንኸግበረሉ ናብ ሓኪም ምውሳዱ ።

ምዕቃን ረስኒ፤ ሕጻን ብዝሓመመ ይናወጽ፡ አብ ጊዜ ድቃሱ'ውን ብመዓልቲ ይኹን ብለይቲ አምሪሩ ይበኪ። በዚ ጊዜ'ዚ ክዳውንቲ አብ ዚሑ ረስኒ በርቲዕም ከይከውን ምርአይ'ም ክዳውንቱ ምንካይ፡ ግና አ ውራ ንአደ ከመይ ከም ዘሉ ሕጻና ንምፍላጥ ረስኒ ብምዕቃን ክሕገዝ ይኸ እል። ስለዚ አደ ከመይ ጌራ ንሕጻና ብተርምሚተር ረስኒ ከምእትዕቅና፡ አገባብ ካብ አለይቲ ሕሙማት፡ ወይ ብመምህራን ናይ ትሕጻር ቤት፡ ተማሂራቶን፡ ተርምሚተር ከእ ገዚእን ክትጸንሕ ይግባእ።

ሓደ ሕጻን ካብ ፺፰/፺ ደግሪ ክሳብ ፺፱/፺ ደግሪ ፈ/ ግቡእ ዋዒ ክህልዎ ይግባእ። ፫፩ ደግሪ ወይ ካብኡ እንተሓጻል ወይ ካብኡ ፺፯ ደግሪ ንታሕቲ እንተከይዱ፡ ግን ሓሚሙ ማለት ኢዩ'ም፡ ናብ ሓኪም ምውሳዱ። ከምዚ ጌራ ዋዒኡን ዛሕሉን ብምፍላጥን፡ በብዝሓመመ ጊዜ አብ ጥራዝ ምጽ ሓፋን፡ ናብ ሓኪም አብ ዝኸደትሉ ጊዜ ጸብጸብ ንሓኪም ገምሃብ ዓቢ ሓገዝ ክህባ ይኸእል።

እምበኣር ሓንቲ አደ ንኸምዚ ዝበለ ቀሊል ሕማማት ከመይ ገራ አብ ቤታ ከም እትፍውሶን፡ እትካናኸናን፡ አቐዲማ ፈሊጣ ክትጸንሕ ይግባእ። ከምኡ'ውን ንሕጻን ጥራይ ዘይኮነ አለይቲ ምሉእ ስድራ ስለ ዝኮነት፡ ንዝኮነ ሕማም ቅልጡፍ ረዲኤት እትህበሉ፡ ቁሩብ ናይ ቅል ጡፍ ረዲኤት ምምሃር፡ ቁሩብ አፋውስ ከም አልኮል፡ ቲንቱራ፡ ጡጥ ጽሩይ ጨርቂ (ፋሻ) ወዘተ፡ ክትሕዝን ይግባእ። ግና ዝኸነ ይኹን ፈ ውሲ፡ አብ ቀረባን፡ ፍሉይን ማለት ቁልፀ ዘየርከብዎ ጠቐመጥ አፋውስ ክትሕዙ ይግባእ።

መ ግ ቢ — ሕ ጸ ና ት ።

፩- ጽማቑ ብርቱኳን

ዓቕን ፤

፩- ብርቱኳን ፡ ሽኩር (ንመማቕርቲ)

አተዓይይኡ ፤

፩ይ ፡ ብርቱኳን ይሕጸብ ፡ ቁርባቲ ይቐለጥ ይቁራረጽ ፡  
፪ይ ፡ ይጽመቑ ፍረኡ ይለገስ ፡  
፫ይ ፡ ምእንቲ ከይመጽጽ ሽኩር ይውሰኾ ።

(አብ ብዙሕ ቦታ ሽኩር ዝአትዎ መግቢ ተጸሒፉ አሎ። እንተኾነ ንመ ማቕርቲ ድኡ'ምበር ሕጻን ብዝተኻለ መጠን ብዙሕ ሽኩር እንተዘይ ለመደ ይሓይሽ) ።

፪- ጽማቑ ጸብሒ - አቡን

፪- ዓበይቲ ጸብሒ - አቡን (ሽኩር ንመቐረት)

፩ይ ፡ ጸብሒ - አቡን ይሕጸብ ፡  
፪ይ ፡ ቁራረጽካ ይጽመቑ ፡  
፫ይ ፡ ፍረኡ ዘፊፍካ ንመማቕርቲ ሽኩር ትውሰኸሉ ።

፫- ማይ — ሩዝ ።

፫ ማንካ - ሩዝ ፡  
፬ ማንካ ሽኩር ፡  
፭ ዙባያ - ማይ ።

፩ይ ፡ ሩዝ ይሕጸብ ፡  
፪ይ ፡ ማይ ተፍልሖ ሩዝ ይአቱ ። አጸቢቁ ይበሰል ።  
፫ይ ፡ ሩዝ ትዘር ፡ ሽኩር ተእትወሉ ተዝሕሉ ።

፬- ገዓት — ሰሞሊኖ ።

ፍርቂ ሊተር - ጸባ  
፫ ማእከላይ ማንካ ሰሞሊኖ  
ፍርቂ ማእከላይ ማንካ ሽኩር  
ርብዒ ንእሽቶ ማንካ ጨው  
ባኒላ ወይ ጥሑን - ቃርፋ (መማቕርቲ)

፩ይ ፡ ጸባ ክፈልሕ ምስ ቀረበ ፡ ሰሞሊኖ ነስኒስካ ተእትወሉ'ም አጸ ቢቕካ ተሕብር ፡  
፪ይ ፡ ሽኩርን ጨውን ተእትወሉ ፡  
፫ይ ፡ አጸቢቁ ብዝበሰለ ካብቲ ቃርፋ ወይ ባኒላ ንመማቕርቲ አእቲኻ ተውርዶ ።

፭- ገዓት ሕሩጭ ርስናይ ።

ፍርቂ ሊተር - ጸባ ፡  
፪ ማእከላይ ማንካ ሕሩጭ ስርናይ ፡  
፫ ማእከላይ ማንካ ሽኩር  
፬ እንቋቋሖ ፡  
ፍርቂ ንእሽቶይ ማንካ ጥሑን ቃርፋ ወይ ባኒላ (መማቕርቲ)

፩ይ : ጸባን-ሕሩጭን ዕንፍፋር ከምዘይብሉ ገርካ ትሐዋውሶ :  
 ፪ይ : እንቋቋሖን : ሽኩርን ድማ ንበይኑ ቍሩብ ትወቕዖ :  
 ፫ይ : እቲ ጸባን-ሕሩጭን ክፈልሕ ብዝቐረበ ነቲ እንቋቋሖ ተእትዖ :  
 ፬ይ : ብዝበሰለ ካብቲ ቃርፋ ወይ ባኒላ አእቲኻ ተውርዶ :  
 (ግና ቃርፋ ወይ ባኒላ እንተዘይብልካውን ድሕንዮ።)

፯- ሕሩጭ ስርናይ ምስ-ስጋ።

፩ ማእከላይ - ማንካ ሕሩጭ  
 ፪ ኩባያ (ናይ ሻሂ) ማይ  
 ፫ ንእሽቶይ - ማንካ ሽኩር  
 ፬ ንእሽቶ - ማንካ ድኹም ስጋ - ዓሳ

፩ይ : ማይን : ሕሩጭን አብዒጥካ ተብስሎ :  
 ፪ይ : ብዝበሰለ ድኹም ስጋ-ዓሳ ትውስኸሎ። ብዝበሰለ ተውርዶ።

፰- ስብቆ ሕሩጭ-ዕፋን።

፩ ማእከላይ ማንካ ሕሩጭ-ዕፋን  
 ፪ ኩባያ (ናይ ሻሂ) ጸባ  
 ፫ ንእሽቶ - ማንካ ሽኩር :  
 ፬ ፍርቂ እንቋቋሖ

፩ይ : ሕሩጭን : ጸባን ሐዋዊስካ ተብስሎ :  
 ፪ይ : ሽኩርን : እንቋቋሖን አእቲኻ ብዝበሰለ ተውርዶ

፩ ማእከላይ - ማንካ ስብቆ ሕሩጭ - ጣፍ  
 ፪ ኩባያ - ጸባ  
 ፫ ንእሽቶ ማንካ ሽኩር  
 ፬ ፍርቂ እንቋቋሖ :

፩ይ : ጸባን ሕሩጭን አብዒጥካ ይበስል :  
 ፪ይ : ሽኩርን እንቋቋሖን ተእትወሎ። ብዝበሰለ ተውርዶ።

፱- ጥረ - ጣፍ።

፩ ማእከላይ ማንካ ጥረ - ጣፍ  
 ፪ን ፈረቓን ኩባያ - ማይ  
 ፫ ንእሽቶ ማንካ ሽኩር  
 ፬ ንእሽቶ ማንካ ጠስሚ  
 ፭ ማእከላይ ማንካ አዝዩ ድኹም-ስጋ (ወይ ሕሩጭ ጣፍ ስርናይ)

፩ይ : ነቲ ጥረ-ጣፍ ናብ ማይ አእቲኻ ንፍርቂ ስዓት ዝኸውን አጸቢቕ ካ ተብስሎ :

፪ይ : ምስ በሰለ ጠስምን : ሽኩርን ድኹም ስጋ ወይ ሕሩጭ ተእትወሎ

፲- ብርትኳንን ሕሩጭ ስርናይን።

፩ ኩባያ ሕሩጭ ስርናይ :  
 ፍርቂ ሊተር - ማይ  
 ፍርቂ ንእሽቶ ማንካ ጨው  
 ፪ ብርቱኳን :  
 ሽኩር  
 ሙዝ ንመልክዕ።

፩ይ : ማይን ሕሩጭን ጨውን ሐዋዊስካ ተብስሎ :  
 ፪ይ : በሲሉ ብዝወረደ ሽኩርን ብርትኳን ቁራሪጽካ ተእትወሎ።  
 ፫ይ : ሙዝ ንመልክዕ ከም ዓንኬል ገርካ ቁራሪጽካ ትውስኸሎ።

፲፩- ሩዝ ምስ ብርትኳን።

፩ ኩባያ ሩዝ  
 ፪ ሊተር ጨው ዝአተዎ ማይ  
 ፪ ብርትኳን  
 ሽኩር

፩ይ : ሩዝ ብቍሩብ ጨው ዝአተዎ ማይ አብሲልካ ተውርዶ  
 ፪ይ : ብርትኳን ቅራፋ ሰዲድካ ቀርዲድካ ተእትወሎ ሽኩር ከአ ትውስኸሎ።

፲፪- ሙረቕ - ሩዝ።

፩ ኩባያ ሩዝ  
 ፪ ሊተር - ጸባ (ማይን ጸባን ዝተሐዋወበ)  
 ፫ ማእከላይ - ማንካ ጠስሚ  
 ፬ ማእከላይ - ማንካ ሽኩር  
 ፭ ንእሽቶ - ማንካ ጨው  
 ፮ ጥሑን - ቃርፋ (ንመማቕርቲ)

፩ይ : ሩዝ ሐጺብካ ብጸባ ይበስል :  
 ፪ይ : ምስ በሰለ ጠስሚ ሽኩር : ጨው : ይአትዎ :  
 ፫ይ : ቍሩብ ቃርፋ አእቲኻ ተውርዶ።

፲፫- ማካሮኒ ምስ ጸባ።

ርብዒ ኪሎ ማካሮኒ  
 ፍርቂ ሊተር ጸባ  
 ፩ ማእከላይ ማንካ ጠስሚ ወይ ዘይቲ : ጨው

፩ይ : ማካሮኒ ብጸባ ይበስል :  
 ፪ይ : ብዝበሰለ ጠስሚ ጨው አእቲኻ ተውርዶ።

፲፬- ሕውስዋስ ።

፫ ኩባያ ጸባ ፡  
፩ ማእከላይ ማንካ ሕሩጭ ስርናይ  
፪ እንቋቋሖ ቀሩብ ጨው  
፫ ማንካ ሽኩር ሙዝ

፩ይ ፡ ሕሩጭ ፡ ጨው ፡ እንቋቋሖ ፡ ጸባ ፡ ሐዋዊስካ ተብስሎ ።  
፪ይ ፡ በሲሉ ምስ ወረደ ሙዝ-ግንኩል ገርካ ቈራሪጽካ ሽኩርን ትውስኸሉ

፲፭- ስፒናቺ ።

ፍርቂ ኩባያ ዝበሰለ ስፒናቺ  
፪ እንቋቋሖ  
፫ ማንካ - ጸባ  
፩ ማንካ ጠስሚ ጨው ።

፩ይ ፡ ስፒናቺ ሐጺብካ ኣብሲልካ ኣጸቢቕካ ትቐርድዶ ፡  
፪ይ ፡ እንቋቋሖ ወቐዕካ ፡ ጸባን ጨውን ምስ ስፒናቺ ትሕውሶ ፡  
፫ይ ፡ ጠስሚ ተምቆጥ ኩሉቲ ሕውስዋስ ኣብኡ ትግልብጦ ኣጸቢቕካ ከእ ተሕብር ፡ ግን ክበስል ከሎ ክሳዕ ዝደርቕ ክጸንሕ ኣይግባእን

፲፮- ሕውስዋስ ምስ ስፒናቺ ።

፩ ኩባያ ዝበሰለ ስፒናቺ  
፪ እንቋቋሖ  
፫ ኩባያ ጸባ ፡ ጨው ፡

፩ይ ፡ ስፒናቺ ኣጸቢቕካ ትጥሕኖ ፡  
፪ይ ፡ እንቋቋሖ ኣጸቢቕካ ትወቐጥ ምስ ጸባን ጨውን ከእ ትሐዋውሶ ።  
፫ይ ፡ ብድሕርጊ ምስ ስፒናቺ ሐዋዊስካ ኣብ ድስቲ ገርካ ተብስሎ ። እዚ ካብ ኩሉ ሕውስዋስ ስለዝኾነ ኩሉ ዓይነት መጻሕፍታት ይር ከቦ ፡ ኢዩጥ ንቁልዓ ሰብነቶም ንምዕባይ ብጣዕሚ ጠቐሚ ኢዩ።

፲፯- መረቕ - ኣዳጉራ ።

፩ ኩባያ - ኣዳጉራ  
፩ ሽኩር  
፪ ማንካ ጠስሚ  
ኣዕጽምቲ  
፫ ኩባያ ማይ  
ጨው  
፪ ማንካ - ሕሩጭ  
ፍርቂ ወይ ፩ ኩባያ ጸባ

፩ይ ፡ ኣዳጉራ ማይ ተኣሊኹ ይሐድር ፡ ብድሕርጊ ቆርባቱ ተልግሶ ፡  
፪ይ ፡ ሽጉርቲ ኣቐጠንካ ትቐርድዶ ጠስሚ ኣሚቕካ ክሳብ ዝቐይሕ ትቐልዎ ።

፫ይ ፡ ኣዳጉራ ፡ ማይ ጨው ፡ ኣዕጽምቲ ፡ ተእትወሉጥ ካብ ፪-፫ ሰዓ ታት ዝኸውን ተብስሎ ። ወይ እቲ ኣዳጉራ ክሳብ ኣጸቢቁ ዝበ ስል ተጽንሖ ።

፬ይ ፡ ኣዕጽምቲ ተልግሶ  
፭ይ ፡ ነቲ ዝበሰለ ኣዳጉራ ኣጸቢቕካ ተጥሕኖ ፡  
፮ይ ፡ ሕሩጭን ጸባን ሐዋዊስካ ናብቲ መረቕ ተእትዎጥ ን፲ ደቂቕ ይበስል ።

፲፰ ጥሑን ድንሽ ።

፪-፫ ድንሽ  
፩ ማንካ ጠስሚ ወይ ዘይቲ  
፪ ማንካ ጸባ  
ጨው ፡

፩ይ ፡ ድንሽ ምስ ቁርባቱ ይበስል  
፪ይ ፡ ቁርባቱ ቀልጥካ ብሻኳ ይኹን ብማንካ ኣጸቢቕካ ትጥሕኖ ፡  
፫ይ ፡ ጸባን ፡ ጨውን ፡ ትውስኸሉ ፡  
፬ይ ፡ ኣጸቢቕካ ኣሕቢርካ ምስ ፈልሐ ተውርዶ ። ድንሽ ብውዕዩ ንምጥሕኑ ይቐልል ስለዝኾነ ተረፍ እንተተረኸበ እኳ ምውዓዩ ይበልጽ ።

፲፱ መረቕ - ድንሽ ።

፫-፬ ድንሽ  
፪ ሽጉርቲ  
፪ ብርጭቆ - ማይ  
ፍርቂ ብርጭቆ ጸባ  
፩ ማንካ ጠስሚ ወይ ዘይቲ  
ጨው

፩ይ ፡ ድንሽ ቁርባቱ ቀልጥካ ትቀርጽ  
፪ይ ፡ ሽጉርቲ ኣቐጥንካ ቐርዲድካ ፡ ጠስሚ ኣሚቕካ ንቁሩብ ደቃይቅ ትቐልዎ ።  
፫ይ ፡ ነቲ ድንሽ ኣእቲኻ ፡ ክሳብ ነቲ ጠስሚ ዝሰተዮ ፡ ንቁሩብ ጊዜ ትቐልዎ ።  
፬ይ ፡ ማይን ፡ ጨውን ፡ ኣእቲኻ ኣጸቢቕካ ተብስሎ  
፭ይ ፡ ብዝበሰለ ኣውርድካ ፡ ነቲ ድንሽ ብሻኳ ይኹን ፡ ብማንካ ትጥሕኖ ፡  
፮ይ ፡ ጸባ ወሲኸካ እንደገና ተብስሎ ።

እንተደክ ሐፊስ ክኸውን ተደልዩ ከአ፡ ሐደ ማንካ ሕሩጭ ምስቲ ጸባ ሐዊስካ፡ ን፲ ደቃይቕ ተብስሎ ።

፳ መረቕ ።

አዕጽምቲ  
በርሰመሎ ወይ ፍርቂ ሽፍን - ሐምሌ /ካውሎ/ ወይ ቁሩብ  
ስፒናቺ  
፩ ካሮት  
፩ እንቋቋሖ  
፩ ብርጭቆ - ማይ  
፩ ሽጉርቲ  
ርብዒ ብርጭቆ - ጸባ  
ጨው

፩ይ፡ ነቲ ዓጽሚ ሐጺብካ አጽሪኻ ማይ ጌርካ አብ ድስቲ ይበስል፡  
፪ይ፡ ሐምሌ ሐጺብካ አጽሪኻ ትቕርድዶ  
፫ይ፡ ካሮት ሐጺብካ፡ ቆርብቱ ሐሺኸካ ትቕርድዶ፡ ሽጉርቲ'ውን ይቆርድዶ፡  
፬ይ፡ ሆሎ አሕምልቲ አእቲኻ እንደገና ካብ ፩-፪ ሰዓታት አብሲልካ አሕምልቲ ትጥሕኖ፡  
፭ይ፡ ነቲ መረቕ ዘቋቋካ ጸባ ወሲኸካ ተፍልሖ፡  
፮ይ፡ ካብ ሐዊ አውርድካ እንቋቋሖ አጸቢቅካ ወቂዕካ ተእትወሎ'ሞ አጸቢቕካ ተሕብሮ ።

፳፩ ሙዝ ።

፩ ብሱል ሙዝ  
፪ ማእከላይ ማንካ ጸባ  
ሹኩር ንመቐረት

፩ይ፡ ነቲ ሙዝ ሐጺብካ ትቕርፎ፡  
፪ይ፡ ብሻኳ ይኹን ወይ ብማንካ ትጥሕኖ፡  
፫ይ፡ ሹኩርን፡ ጸባን ወሲኸካ አጸቢቕካ ትሐዋውሶ፡

፳፪ ወርጨ ዝመስል ሙዝ ።

፪ ሙዝ  
፩ ማእከላይ - ማንካ ሹኩር  
ጽማቕ ለሚን

፩ይ፡ ሙዝ ቀሊጥካ ዓንኬል ጌርካ ትቁራርጸ፡  
፪ይ፡ ሹኩርን፡ ጽማቕ - ለሚንን ትውስኸሉ፡  
፫ይ፡ ነቲ ጸዕዳ እንቋቋሖ ከአ አጸቢቕካ ወቂዕካ ትውስኸሉ ።

፳፫ ፓፓዮ ።

፩ ንእሽቶ ፓፓዮ - - - - -  
ሽኩርን፡ ጸባን፡ ንመቐረት ።  
፩ይ፡ ነቲ ፓፓዮ ሐጺብካ ትቕርፎ፡  
፪ይ፡ ነቲ አብ ውሽጡ ዘሎ ፍረ አልጊስካ ብማንካ ወይ ብሻኳ ትጥሕኖ፡  
፫ይ፡ ሽኩርን ጸባን ትውስኸሉ ።

፳፬ ወርጨ መሰል ፓፓዮ ።

፩ ንእሽቶ ፓፓዮ  
ሹኩር  
ለሚን  
፪ እንቋቋሖ

፩ይ፡ ነቲ ፓፓዮ ቍርብቱ ቀሊጥካ ፍሪኡ አልጊስካ ትጥሕኖ፡  
፪ይ፡ ሹኩርን፡ ብጫ እንቋቋሖን ወቂዕካ ለሚን ከአ ጸሚቋካ ትሕውሰሉ፡  
፫ይ፡ ነቲ ጸዕዳ - እንቋቋሖ ፍርቂ ንእሽቶ ማንካ ሹኩር ወሲኸካ አጸቢቕካ ትውቐዕ (ክሳዕ ሐፊሱ እንተደፋእካዮውን ዘይወድቕ ዝኸውን)፡  
፬ይ፡ እቲ ጸዕዳ እንቋቋሖ ብዝተወቐዐ ናብ ልዕሊ'ቲ ፓፓዮ ትገብሮ ። ብሐቂ ብመልክዑ ብጣዕሚ ይስሕብ መቐረቲ ድማ ጥዑም ኢዩ ።

፳፭ ዓሳ ።

ዓሳ  
ጸባ  
ጨው

፩ይ፡ ንዓሳ ሐጺብካ ቁርብቱን አዕጽምቱን ተውጽኦ፡  
፪ይ፡ ነቲ ዓሳ ማዕርኡ ጸባን፡ ጨውን ጌርካ ከዲንካ አብ ሐዊ ትስኸትቶ  
፫ይ፡ አጸቢቁ ብዝበሰለ ተውርዶ ።  
ዓሳ ልምሉም ስጋ ስለ ዝኾነ ንቁልዑ ጠቓሚ ኢዩ ። እንተኸነ በዕጽምቱ ብዙሕ ምጥንቓቕ፤ ዓጽሚ ዘይብሉ ስጋ ዓሳ ምዃን የድሊ ።

፳፮ ዓሳ ።

፩ እንቋቋሖ  
፩ ኩባያ ጸባ  
ፍርቂ ኩባያ ዓሳ  
ጨው

፩ይ፡ ዓሳ ዓጽሙን ቍርብቱን አልጊስካ አድቂቕካ ትክትፎ፡  
፪ይ፡ ጨውን፡ እንቋቋሖን ትውቐዕ  
፫ይ፡ ጸባን፡ ዓሳን፡ ትሕውሰሉ'ሞ ተብስሎ ።

ዓሳ እንተዘይ ተረኸበ ስጋ ደርሆ ፡ ወይ አዝዮ ዝደቐቐ ስጋ ፡ ክኸ ውን ይኸእል ።

፳፯ ፡ ደርሆ ።

ንቁልዑ ምእንቲ ክልምልመሎም ነእኸቱ ደርሆ ምስራሕ ዝበለጸ ኢዩ ፩ይ ፡ ደርሆ ተጠባቢሖ ብዝጸረየት ነቲ ዓቢ ስጋ ዝርከቦ ወገናት ኣብ ድስቲ ትገብር ።

፪ይ ፡ ማይን ፡ ጨውን ወሲኸካ ከዲንካ ተብሰሎ ፡  
፫ይ ፡ አጸቢቁ ከም ዝበሰለ እቲ ስጋ ካብቲ አዕጽምቲ ተፈልዮ ክወድቅ ከሎ ክፍለጥ ይክአል ።

፬ይ ፡ ብዝበሰለ ነቲ ስጋ ብሻኳ ጢሕንካ ምስ መረቁ ክውሃብ ይክአል ወይ ከም ዝደለኻዮ ጌርካ ክስራሕ ይካአል ።

፳፰ መረቐ - ስጋ ።

ንእኸቶ ቀይሕ - ስጋ (ስብሒ ዘይብሉ)

፩ ኩባያ ማይ

ጨው

፩ይ ፡ ነቲ ስጋ ከም ጣፍ ዝምድቃቁ ክሳብ ዝኸውን ትክትፎ ፡

፪ይ ፡ ማይን ፡ ጨውን ፡ ጌርካ ኣብ ንእኸቶ ድስቲ ትገብር ፡

፫ይ ፡ ኣብ ሐደ ማይ ዝሐዘ ዐቢ ድስቲ እቲ ንእኸቶ ድስቲ አእቲኻ ፡ ኣብ ሐዊ ትስኸትቶ ።

፬ይ ፡ ክሳብ አጸቢቁ ዝበሰል ካብ ፩-፪ ዕዓት ትገድፎ ፡

፭ይ ፡ ብድሕርዚ ነቲ ዝበሰለ ስጋ ብሻኳ ተጥሕኖም ምስ መረቁ (ከም ሻሂ ዝመስል ከይኑ) ይስተ ነቲ ዘይበሰለ ከአ ትዘቆ ።

፳፱ - ዝበሰለ ባኒ ።

፩ - ፯ ዝኸውን ብረቂቕ ዝተቈርጸ ባኒ ፡

፪ ማእከላይ ማንካ ጠስሚ ወይ ማርገሪን ፡

፫ ፍርቂ ሊትር ጸባ ፡

፬ ማእከላይ ማንካ ሽኩር ፡

፭ እንቋቋሖ ፡

፮ ንእኸቶ ማንካ ጥሑን ቃርፋ ።

፩ይ ፡ ንእኸቶ ድስቲ ቁሩብ ጠስሚ ትቐብሉ ፡

፪ይ ፡ ንባኒ ዓንኬል ገርካ አርቂቕካ ትቈርጸኦም ፡ ብሐደ ወገኑ ጥራይ ጠስሚ እናለኸኻ ኣብ ርእሱ-ርእሱ ጌርካ ናብቲ ድስቲ ተቐምጦ ።

፫ይ ፡ ናብ ሐደ ሸሐኒ ጸባ ፡ ሹኮር ፡ እንቋቋሖ ሐዋዊስካ ናብ ርእሱቲ ባኒ ትኸዕዎ ።

፬ይ ፡ ናብ ሐደ ዓቢ ድስቲ ማይ ገርካ ፡ ነቲ መግቢ ዝሐዘ ንእኸቶ ድስቲ ኣብኡ አእቲኻ ከዲንካ ቦቲ ማይ ፍሉሕ ይበሰል ።

፭ይ ፡ ብዝበሰለ ጥሑን ቃርፋ አእቲኻ ተውርዶ ።

ብሐቂ ንቁልዑ ጥራይ ዘይኮነስ ንዓቦይቲውን ብጣዕሚ ጥዑም ኢዩ ።

፴ - ንእኸቶ እንጌራ ሽኩር ።

፪ ኩባያ ሕሩጭ ፡

፩ እንቋቋሖ ፡

፩ ማእከላይ ማንካ ሹኩር ፡

፩ ማእከላይ ማንካ ጠስሚ ፡

ቋሩብ ጸባ ወይ ማይ ፡

ቋሩብ ዘይቲ ንመቐለዊ ፡

፩ይ ፡ ጠስምን ፡ ሹኮርን ፡ ክሳብ ጸዕዳ ዝኸውን ብሐንሳእ ትወቕዖ ፡

፪ይ ፡ ነቲ እንቋቋሖ ከአ ሐደ ማንካ ማይ ወሲኸካ አጸቢቕካ ትወቕዖ ፡

፫ይ ፡ ነቲ ጠስምን ፡ ሹኮርን ቁሩብ ሕሩጭ ቁሩብ ከአ እንቋቋሖ እናአ እተኻ ክሳብ ዝውዳእ አጸቢቕካ ትልዕጥጦ ፡

፬ይ ፡ ቢሑቕ ከይደረቐ ቁሩብ ጸባ ወይ ማይ ትውስኸሉ ፡

፭ይ ፡ እንተሎካ መፍኩሲ - ሕሪጭ (መባኸዕቲ) ሐደ ንእኸቶ ማንካ ተእትወሉ ፡

፮ይ ፡ ብድሕርዚ ቈራሪጽካ ከም ዝደለኻዮ ዓይነት ትስልጦ እሞ ፡ ሙብ ስል እንገራ ሹኮራት ዝኸውን እቶን እንተአልዩካ ኣብ ታኒካታት ገርካ ተብሰሎ ። እቶን እንተዘይብልካ ከአ ኣብ ባይላ ዘይቲ ገርካ ብክልተ ወገኑ ገላቢጥካ ትቐልጥ ።

፴፩ - እንገራ - ሽኩር - ብዘይቲ ።

፪ ኩባያ ሕሩጭ ፡

፪ ማንካ ዘይቲ ፡

፩ ማንካ ሹኮር ፡

፪ ናእኸቲ ማንካ መፋኹስቲ ፡

ርብዒ ናእኸቲ ማንካ ጨው ፡

ሰለስተ ርብዒ ኩባያ ማይ ፡ ወይ ጸባ ፡ ወይ ከአ እንቋ ቋሖ ምስ ሐዲኡ ዝተሐዋወሰ

፩ይ ፡ ሕሩጭ ፡ ጨው ፡ መፋኹስቲ ብሐንሳእ ትሐዋውሶ ፡

፪ይ ፡ ዘይቲ ትውስኸሉም ፡ አጸቢቕካ ተብሰዕጦ ፡

፫ይ ፡ ሹኮር ኮነ ዘሎ ነገራት አእቲኻ ትልዕጥጦ ፡

፬ይ ፡ ብዝተላዕጠጠ ተብሰሎ ወይ ትቐልጥ ፡

፴፪ - ቅልጥ - ሙዝ ።

፪-፫ ሙዝ ፡

፩ እንቋቋሖ ፡

፩ ኩባያ ሕሩጭ ፡

፩ ማንካ ሹኮር ፡

ዘይቲ ወይ ጠስሚ ንመቐለዊ ፡

፩ይ ፡ ነቲ ሙዝ ቀሊጥካ ክሳብ አጸቢቁ ዝፈኸሰ ምስቲ ሽኮር ትልዕጥጦ ፡

፪ይ ፡ እንቋሖ አጸቢቕካ ትወቕዖ ፡

፫ይ ፡ ሕሩጭን እንቋቋሖን ብብቋሩብ ናብቲ ሙዝ እናሐወስካ አጸቢቕካ ትልዕጥጦ ፡

፬ይ : ዘይቲ ወይ ጠስሚ ኣብ ባይላ ገርካ ብማንካ እናዓቀንካ ትቐልጥ ።  
ማር መላታ ።

ማርመላታ ብፍሬታት ኢዩ ዝሰራሕ ። ግና ፍሬታት ብብሐድሹ ክብላዕ ከሎ ዝበለጸ ሺታሚን ዝርከቦ ስለ ዝኾነ ብሐድሹ ምብላዕ ይበልጽ ። ግና ምናልባት ንቁልዑ ምስ ባኒ ወይ ቅጫ ገርካ ንኸውሃቦም እንተኣድለዩስ እንሆ ኣብ ታሕቲ ፤

ናይ ብርቱኳን ማርመላታ ።

- ፬ ብርቱኳን :
- ፍርቂ ኪሎ ሸኮር :
- ፮ ኩባያ ማይ :
- ፩-፪ ለሚን :

፩ይ : ብርቱኳንን ለሚንን ቀሪፍካ ቁራሪጽካ ፍሬኡ ምውጻእ :  
፪ይ : ናብ ማይ ኣእቲኻ ንጸ፬ ሰዓታት ከዲንካ ምቕማጥ ።  
፫ይ : ብድሕሪዚ ንሐደ ሰዓት ቦቲ ምስኡ ዝሐደረ ማይ ገርካ ኣብ ጽፋይ ድስቲ ምብላዕ ።

፬ይ : እንደገና ሹኮር ወሲኽካ ንሐደ ሰዓት ምብላዕ ።  
፭ይ : ኣጸቢቕካ ሐቢሩ ሐፊስ ብዝኾነ ማርመላታ ኮይኑ ማለት ኢዩ ።

፮ይ : ካብ ሐዊ ኣውራድካ ኣዝሒልካ ኣብ ጽፋይ ብርጭቆ ከዲንካ ምቕማጥ ።

ቁርብት ብርቱኳንን : ለሚንን'ውን ኣቕጢንካ ቀርዲድካ ንበይኑ ኣሊኸካዮ ብዝሐደርካ ምስኡ ተሐዊሱ ክበስል ይኸእል ኢዩ ። ግና ዝበዝሐ ጊዜ ዝመጽጽ ስለ ዝኾነስ እንተተረፈ ይሓይሽ ።

ናይ ናርገ ማርመላታ ።

- ፍርቂ ኪሎ ናርገ :
- ሰለስተ ርብዒ ኪሎ ሸኮር :
- ፍርቂ ሊተር ማይ :

፩ይ : ምእንቲ ከይመርር ነቲ ላዕለዋይ ቁርብት ናርገ ትፍሕፍሐ ።

፪ይ : ቁርብቱ ቀሊጥካ ቁራሪጽካ ፍሬኡ ተውጽኦ ።

፫ይ : ነቲ ቁርብቱ ከኣ ኣቕጢንካ ትቐርድዶ ።

፬ይ : ቁርብቱን እቲ ናርገን ኣብ ነንበይኑ ገርካ ንጸ፬ ሰዓታት ኣብ ማይ ትኣልኮ ።

፭ይ : ብድሕሪዚ ምስቲ ቁርብት ዝነበረ ማይ ኪዲኻ (ምእንቲ ከይመጽጽ) ምስቲ ናርገ ሐዊስካ ቦቲ ምስኡ ዝሐደረ ማይ ንሐደ ሰዓት ተበስሎ

፮ይ : እንደገና ሹኮር ወሲኽካ ንሐደ ሰዓት ምብላዕ ።

፯ይ : ኣጸቢቁ ሐቢሩ ብዝሐፈሰ ማርመላታ ኮይኑ ማለት ኢዩ'ሞ ኣውራድካ ኣዝሒልካ ኣብ ጽፋይ ብርጭቆ ከዲንካ ምቕማጥ ።

እምብእርከስ ንቁለውዕካ ካብዚ ኣብ ላዕሊ ዝተጸሕፈ ብብዓይነቱ መግብታት ከከም ዕድሚኡም ሐሪኻ ብብዓይነቱ መግብታት እናቐያየርካ መገብካ ምዕባይ ብጣዕሚ ጠቕሚ ኢዩ ።

# አርእስቲ

፩	«	ተገጽ ፩
፪	«	፩
፫	«	፩
፬	«	፩
፭	«	፩
፮	«	፩
፯	«	፩
፲	«	፩
፲፩	«	፩
፲፪	«	፩
፲፫	«	፩
፲፬	«	፩
፲፭	«	፩
፲፮	«	፩
፲፯	«	፩
፳	«	፩
፳፩	«	፩
፳፪	«	፩
፳፫	«	፩
፳፬	«	፩
፳፭	«	፩
፳፮	«	፩
፳፯	«	፩
፴	«	፩
፴፩	«	፩
፴፪	«	፩
፴፫	«	፩
፴፬	«	፩
፴፭	«	፩
፴፮	«	፩
፴፯	«	፩
፵	«	፩
፵፩	«	፩
፵፪	«	፩
፵፫	«	፩
፵፬	«	፩
፵፭	«	፩
፵፮	«	፩
፵፯	«	፩
፶	«	፩
፶፩	«	፩
፶፪	«	፩
፶፫	«	፩
፶፬	«	፩
፶፭	«	፩
፶፮	«	፩
፶፯	«	፩
፷	«	፩
፷፩	«	፩
፷፪	«	፩
፷፫	«	፩
፷፬	«	፩
፷፭	«	፩
፷፮	«	፩
፷፯	«	፩
፸	«	፩
፸፩	«	፩
፸፪	«	፩
፸፫	«	፩
፸፬	«	፩
፸፭	«	፩
፸፮	«	፩
፸፯	«	፩
፹	«	፩
፹፩	«	፩
፹፪	«	፩
፹፫	«	፩
፹፬	«	፩
፹፭	«	፩
፹፮	«	፩
፹፯	«	፩
XXX	«	፩
XXXI	«	፩
XXXII	«	፩
XXXIII	«	፩
XXXIV	«	፩
XXXV	«	፩
XXXVI	«	፩
XXXVII	«	፩
XXXVIII	«	፩
XXXIX	«	፩
XL	«	፩
XLI	«	፩
XLII	«	፩
XLIII	«	፩
XLIV	«	፩
XLV	«	፩
XLVI	«	፩
XLVII	«	፩
XLVIII	«	፩
XLIX	«	፩
L	«	፩
LI	«	፩
LII	«	፩
LIII	«	፩
LIV	«	፩
LV	«	፩
LVI	«	፩
LVII	«	፩
LVIII	«	፩
LIX	«	፩
LX	«	፩
LXI	«	፩
LXII	«	፩
LXIII	«	፩
LXIV	«	፩
LXV	«	፩
LXVI	«	፩
LXVII	«	፩
LXVIII	«	፩
LXIX	«	፩
LXX	«	፩
LXXI	«	፩
LXXII	«	፩
LXXIII	«	፩
LXXIV	«	፩
LXXV	«	፩
LXXVI	«	፩
LXXVII	«	፩
LXXVIII	«	፩
LXXIX	«	፩
LXXX	«	፩
LXXXI	«	፩
LXXXII	«	፩
LXXXIII	«	፩
LXXXIV	«	፩
LXXXV	«	፩
LXXXVI	«	፩
LXXXVII	«	፩
LXXXVIII	«	፩
LXXXIX	«	፩
LXXXX	«	፩

ጸ፪ - ጽሬት	»	፴፰
ጸ፫ - ምውስዋስን ዕረፍትን	»	፴፰
ጸ፬ - ንሕጻን ዘድሊ ነገራት	»	፵፩
ጸ፭ - ንምሕራስ ምድላው	»	፵፪
ጸ፮ - ሕጻን	»	፵፫
ጸ፯ - መግቢ ሕጻን	»	፵፭
ጸ፰ - ዕለታዊ መግቢ ሕጻን	»	፵፭
ጸ፱ - አመጋግባ	»	፶፩
፴ - አተሐሕዛ አቕሑ ማመገቢ ሕጻን	»	፶፯
፴፩ - ጸባ ጡብ	»	፶፯
፴፪ - ብኸያት ሕጻን	»	፶፰
፴፫ - አቦ'ውን ክሕግዝ መዙ ኢዩ	»	፷
፴፬ - አተሐጸጽባ ሕጻን	»	፷
፴፭ - አተሐጸጽባ ክዳን ሕጻን	»	፷፪
፴፮ - አተግባብያ ሕጻን	»	፷፬
፴፯ - አስናን ሕጻን	»	፷፮
፴፰ - መጻውቲ	»	፷፯
፴፱ - ንአዝዮም ናእሽቱ ቆልዑ ክውሃቦም ዘይግባእ መግብታት	»	፷፯
፵ - ንጥዕና ዝሕብር ልምዲ	»	፷፯
፵፩ - አገባብ መገዲ ጥዕና	»	፷፯
፵፪ - ዕለታዊ መደብ	»	፷፰
፵፫ - ንቁልዑ ብስግእም ጥራይ ዘይኮነስ መንፈሶም ብጽቡቕ ንምዕባይ'ውን ምሕጋዞም የድሊ	»	፷፱
መግቢ	»	፸፪
ርካ መገብሩ ረድኤት	»	፸፬

ጸ፪ - ጽሬት	»	፴፰
ጸ፫ - ምውስዋስን ዕረፍትን	»	፴፯
ጸ፬ - ንሕጻን ዘድሊ ነገራት	»	፵፩
ጸ፭ - ንምሕራስ ምድላው	»	፵፪
ጸ፮ - ሕጻን	»	፵፫
ጸ፯ - መግቢ ሕጻን	»	፵፬
ጸ፰ - ዕለታዊ መግቢ ሕጻን	»	፵፭
ጸ፱ - አመጋግባ	»	፶፩
፴ - አተሐሕዛ አቕሑ ማመገቢ ሕጻን	»	፶፪
፴፩ - ጸባ ጡብ	»	፶፫
፴፪ - ብኸያት ሕጻን	»	፶፬
፴፫ - አቦ'ውን ክሕግዝ መዙ ኢዩ	»	፶፭
፴፬ - አተሐጸጽባ ሕጻን	»	፶፮
፴፭ - አተሐጸጽባ ክዳን ሕጻን	»	፶፯
፴፮ - አተዓባብያ ሕጻን	»	፷፩
፴፯ - አስናን ሕጻን	»	፷፪
፴፰ - መጻወቲ	»	፷፫
፴፱ - ንአዝዮም ናእሽቱ ቆልዑ ክውሃቦም ዘይግባእ መግብታት	»	፷፬
፵ - ንጥዕና ዝሕብር ልምዲ	»	፷፭
፵፩ - አገባብ መገዲ ጥዕና	»	፷፮
፵፪ - ዕለታዊ መደብ	»	፷፯
፵፫ - ንቁልዑ ብስግእም ጥራይ ዘይኮነስ መንፈሶም ብጽቡቕ		
ንምዕባይ'ውን ምሕጋዞም የድሊ	»	፷፱
መግቢ	»	፸፪
ርካ መገብረ ረድኤት	»	፸፬