

## ብዛዕባ ምቅርራብ ኮሎኖስኮፒ (ብካሜራ ዝግበር ምርመራ) ውጽኢታዊ ዝኾነ ሓበሬታ

ሓበሬታታትን መምርሒታትን መልስታትን ንሕቶታኩም

### ዝኸበርኪ ተሓካሚት! ዝኸበርካ ተሓካሚ!

ብካሜራ ዝግበር ምርመራ ብዝምልከት ኣብ ማእከል ጥዕናና ተመዝጊብኩም ኣለኹም። እቲ ናይ መዓናጡ ምርመራ ብዝሰለጠ መንገዲ መታን ከካየድ፣ መዓንጣኹም ኣቕዲምኩም ምጽራይ ኣድላዩ እዩ። በዚ ምክንያት ከኣ ካባና ሓበሬታ ተዋሂብኩም ኔርኩም። እዚ ተወሳኺ መጽሔት ሓበሬታ ከኣ ይወሃብኩም ኣሎ። እቲ ኮሎኖስኮፒ መታን ውጽኢታዊ ክኸውን እቲ ናይ መዓናጡ ምጽራይ ብጽቡቕ መንገዲ ተጊሩ ጽሬቱ ከራጋገጽ ኣለዎ። ነዚ መጽሔት፣ ቅድሚ ሕጂ ኮሎኖስኮፒ ንዝገበሩ ሕሙማት ብዛዕባ ኣብ ምድላው ዘጋጠሞም ጸገማትን ዘይተረድኦም ነገራትን ብምሕታት ዘዳለናዮ እዩ። ብኸብረትኩም ጽቡቕ ኔርኩም ኣንብብዎ።

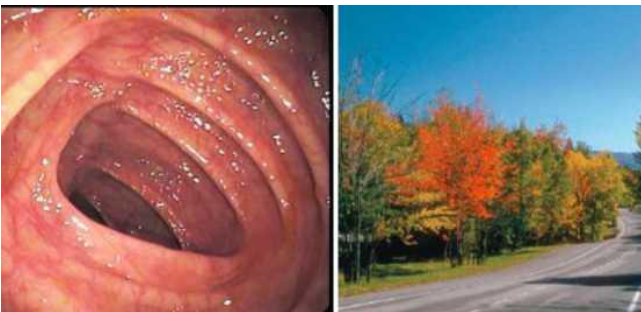
### ጽሬት መዓንጣ ነቲ ምርመራ ስለምንታይ ኣገዳሲ ድዩ?

ናይ ኮሎኖስኮፒ ዕላማ ዘይልሙድ ኣካላዊ ሕበጥ/ቁስለ (ንኣብነት፣ ጽኪ፣ ሕበጥ) እንተሎ ንምርካብ እዩ። ስለዝኾነ እቲ ምርመራ ርጉጽ ዝኾነ ውጽኢት መታን ከርኩብ እቲ ናይ ውሽጣዊ ኣካል ሸፋን ቆርብት መዓንጣ ጽሩይ ምህላዉ ወሳኒ እዩ። እቲ መዓንጣ ናይ ቀልቀል ተረፍ እንተጸኒሕዎ፣ ነቲ ምርመራ የናውሖን የካብዶን እዩ። እቲ ረስሓት ክጸርይ ዘይክእል እንተኾይኑ ካልእ ምቅርራብ ዘድልዮ ቆጶራ ክግበረልኩም እዩ።

ጽሩይ መዓንጣ ንዓና ከም ጸሓይ ከላ ምዝዋር ኣብ ጽርግያ እዩ። በንጻሩ ከኣ፣ ርሳሕ መዓንጣ ከኣ ከም ህቡብላን በረድን ከሎ ምዝዋር እዩ።



ጽሩይ መዓንጣ



ረሳሕ መዓንጣ

**መዓንጣ ብኸመይ ክጸርይ ይኸእል?**

ብዛዕባ'ዚ ኣገባብ ዝርዝር ሓበሬታ ተዋሂብኩም ኣሎ። ካብ መዓልቲ ምርመራ ሓንቲ መዓልቲ ኣቐዲምኩም፣ ከምኡ'ውን ኣብ ናይ ምርመራ መዓልቲ መዓንጣኹም ምጽራይ ኣድላዩ እዩ። ኣብቲ መዓልቲ ከትገብርዎም ዝግብኣኩም ነገራት ብጽሑፍን ብስእልን ኣዳሊናልኩም ኣለና።

**ሓደ መዓልቲ ቅድሚ ምርመራ**



**08:00: 2 ዳልኮላክስ ከኒና**

ብድሕሪ'ዚ ሰዓት ንጹር ፈሳሲ እንተዘይኮይኑ፣ ዝኸነ መግቢ ኣይትውሰዱ



**ዝስተ**

**4 ኩባያ ንጹር ፈሳሲ**



**12:00 ንምርመራ መዓንጣ ምድላው ብፈሳሲ ዝሓቅቅ ከረጺኡት 1.**

**ካብዚ ግዜ ጀሚርኩም ካብ ሸቓቕ ዘለዎ ቦታ ኣይትርሓቑ**

12:30-16:30: ኣብ ሰዓት ሰዓት ½ ሊትሮ ንጹር ፈሳሲ ውሰዱ



**18:00 ንምርመራ መዓንጣ ምድላው ብፈሳሲ ዝሓቅቅ ከረጺኡት 2.**

18:30-22:30: ኣብ ሰዓት ሰዓት ½ ሊትሮ ንጹር ፈሳሲ ውሰዱ



**መዓልቲ ምርመራ**

**መግቢ**

**ዝስተ**



ክሳብ 2 ሰዓት ቅድሚ ምርመራ፣ ንጹር ፈሳሲ ብብዝሒ ውሰዱ፣ ከሳብ ግዜ ምርመራ ምግቢ ክይትወስዱ።

**ንጹር ፈሳሲ**



**ምርመራ**

**ልሙድ ምግቢ**



**ንጹር ፈሳሲ**



**ልሙድ ምግቢ**



**መጽረዱ መግንጣ ብፈሳሲ ዝሓቕቕ ብኸመይ ይዳለው?**

<p>1.</p>  <p>150 ሚ.ሊ.</p>	<p>2.</p> 	<p>3.</p>  <p>2-3 ደቓይቕ</p>	<p>4.</p>  <p>250 ሚ.ሊ.</p>
<p>ኣብ ኩባያ 150ሚ.ሊ. ዝሓሉ ማይ ምልኡ</p>	<p>ናይታ ከረጺት ትሕዝቶ ናብታ ኩባያ ኣእትውዎ</p>	<p>ን 2-3 ደቓይቕ ኩሉ ክሳብ ዝሓቕቕ ኣኹስኩም ስተይዎ። እነተደሊኹም ከኣ ነቲ ጸባ ዝመስል ፈሳሲ ኣዝሒልኩም ክትሰትይዎ ትኽእሉ ኢኹም።</p>	<p>½ ሊትሮ ንጹር ፈሳሲ ኣብ ሰዓት ሰዓት ንኣርባዕተ ሰዓታት ዝኣክል ውሰዱ</p>

**ንጹር ፈሳሲ ጥራይ እንታይ ማለት እዩ?**

ከምቲ ቅድሚ ሕጂ ዘንበብክምዎ ንምርመራ ኣብትዳለውሉ ግዜ፣ ንጹር (ብርሃን ዘሕልፍ ሕብሪ ወይ ሕርኽርኽ ዝብል ነገር ዘይብሉ) ፈሳሲ ነገር ጥራይ ክትሰትዩ እዩ ዘለኩም። ክትበልጶምን ክትሰትይዎን ዘለኩም ነገራት ዝምልከት ሓበሬታ



ጽዕቕ ኣራንሺ ኣይፍቀድን እዩ።



ጽዕቕ ኣናናስ ኣይፍቀድን እዩ።



ናይ ቱፋሕ (ሜለ) ጽዕቕ ይፍቀድ እዩ።

**ክትሰትይዎ ዝፍቀድ:**



ሽኩራዊ ሶዳ (ማይ)



ማይ ጋዝ



ቡን ብዘይ ጸባ



ሓይሊ ዝህብ መስተ



ቴፋሕ ብማይ ጋዝ



ሻሂ ብዘይ ጸባ

## ከትሰትይዎ ዘይፍቀድ?



ቡን ብጸባ



ጸባ



ሚልክሽይክ

ወላኳ አልኮል ንጹር ፈሳሲ መስተ ይኹን እምበር፣ ብውሸጢ ከንቅጽኩም ስለዝኸእል፣ ኡብቲ ናይ ምርመራ ምድላው እዋን ከትሰትዮ ኣይፍቀደልኩምን እዩ።

**ኣብቲ ምርመራ እንታይ ክትበልዕ ይፍቀድ?**



መዓር



ንጹር መረቕ



መትሓዚ ዘለዎ ናይ ፍፋታ ጀላቶ



ተሪር ካሪመላ

**እንታይ ምብላዕ ኣይፍቀድን?**



ሕብስቲ (ባኒ)፣ ምቁር ሕብስቲ፣ ፓስታ ዝብላዕ ነገር ዘለዎ መረቕ



ስጋ

ፋርማጆ ከምኡውን ካልእ ፍርያታት ጸባ



ኣሕምልቲ

ፍሩታ



**እቲ ተግባር ምቅርራብ ዕዉት ምዃኑ ብኸመይ ትፈልጡ?**

ቀልቀልኩም ከምቲ ዝበላዕኩሞን ዝሰተኹሞን እንተኾይኑ ንምርአይ ነቲ ቀልቀል ብምዕዛብ። እቲ ቀልቀል ገለ ተረፍ ዘይብሉ (ናይ ቀልቀል ምልክት) ብጫ ፈሳሲ ዝመስል ብኑህ ክኸውን ኣለዎ፣ ሽዑ ምርመራ ዕዉት ከምዝነበረ ርግጻኛ ክትከውን ትኽእል።



ድቡን	ሙኽሽታዊሓ	ብርህ ዝበለ ሓሙኽሽታይ	ሙብዛሕቱ ጽሩይ	ንጹር ብጫ
ረስሓት	ረስሓት	ገለ ጽርይ ዝበለ	ኮይኑ ብጫ ሕብሪ	ሸንቲ ማይ ዝመስል
ዘለዎ	ዘለዎ			
ጌና ጽቡቕ	ጌና ጽቡቕ	ጌና ጽቡቕ	ዳርጋ ቅኑዕ	ቅኑዕ
ኣይኮነን	ኣይኮነን	ኣይኮነን		