

# ኤፍ አይ ቲ ዝበሀል ብኸመይ ከም እትውድእ(ፌይካል ኢሙኖኬሚካል ቴስት )ናይ ዓይነ መድሪ ምርመራ

ጠንቂ ምልክታት ሕማምካ ንምፍላጥ ዚሕግዝ ናይ መመርመሪ ኪት ተዋሂቡካ ኣሎ :: FIT ማለት ኣብ ዓይነ ምድሪ ናትካ ደም ምህላዉን ዘይምህላዉን ንምፍላጥ ዝግበር መርመራ ማለት እዩ :: ንስኻ ብዓይንኻ ክትርእዮ ዘይትኸእል ንኣሽቱ ኣሰር ክርኢ ዝኸእል ማለት እዩ ::

መዘኻኸሪ: ከምትነብረሉ ከባቢ ዝውሰን ኮይኑ እቲ ስእሊ ናይቲ ፊት ዝብሀል ኣብዚ ካብቲ ዝርእይ ፍልይ ዝበለ ክኸውን ይኸእል እዩ ::



ድሉው ኩን - ቅድሚኡ ኣብቲ ሸቓቕ ኮፍ ምባልካ ነቲ ዘድልዩካ ዓይነ ምድሪ ክትእከብ ይግባእ



ሸምካን ዝተወለድካሉ ዕለትን ነቲ ዓይነ ምድሪ ዝወሰድካሉ ዕለትን ኣብቲ ተለጢፉ ዝርከብ ወረቐት መዝግቦ ኢኻ ጸሊም ወይካእ ሰማያዊ ፒሮ ጌይርካ ጸሓፎ :: እቲ ናትካ ሐበሬታ ኣቐዱሞ ተጸሒፉ እንተለዩ መሊሰካ ልክዕ ምኻኑ ኣረጋግጽ ኢኻ



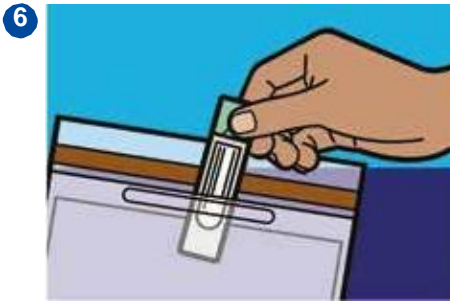
ዓይነ ምድርኻ ኣክብ - ኣብ ኣንጻሩ ሸንኽ እዛ ጽሕፍቲ እዚ ኣነዚ ብኸመይ ከም እትገብሮ ሓሳባት ሂብናካ ኣለና እቲ ዓይነ ምድርኻ ነቲ ማይ ወይድማ ነቲ ሸቓቕ ከይትንክፎ ተጠንቀቐ ኢኻ ::



ነቲ ነቲ መርኣዩ ዚኸውን ጥርመዝ ንምክፋት ነቲ ቆብዕ ጠውዮ :: እቲ ዕንጨይቲ ኸሳዕ ዚሸፈን ነቲ ዕንጨይቲ ኣብቲ ዓይነ ምድሪ ሕኽኽ ኣብሎ ኢኻ :: ንመርመራ ዝኸውን ን ኡሽተይ ዓይነ ምድሪ ጥራይ እዩ ዘድልዩካ :: ቢጃኻ ተወሳኺ ተረፍ ከይትውሰኽ ::



ነቲ ዕንጨይቲ መሊሰካ ናብቲ ጠርመራ የእትዎ ነቲ ቆብዕ ጠርመራ ድማ መሊሰካ ድፍኢ ኣቢልካ ዕጸዎ :: ምስ ተጠቐምካሉ መሊሰካ ከይትኸፍቶ :: ቢጃኻ ኣእዲውካ ተሓጸብ ::



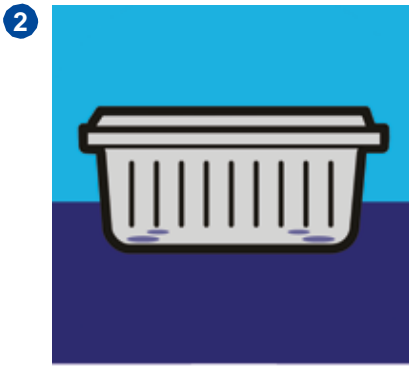
እቲ ናትካ ዶክተር ነቲ ዘዲለኻዮ መርኣዩ ወይ ናብኡ ወይድማ ብ ፖስታ ናብቲ ላብ ክትሰዱ ዱኻ ብዝምልከት ነገሩካ ይኸውን እዩ ::

# ዓይነ ምድርኻ ንምእካብ ዝሕግዝ ምኽሪ

ዓይነ ምድርኻ ቁሩብ ብዝቐለለ መንገዲ ንምእካብ ዝሕግዝ ምኽሪ እዚአቶም እዮም ንምንታይ ብቐሊሉ ኽትረኽቦ እትኽእል ሜላ ዘይትለማመድ ? እቲ ዓይነ ምድሪ ናትካ ማይ ወይድማ ሽቓቕ ካይትንክፍ ክትጥንቀቕ ይግባእ ።



1 ክሊንግ ፊልም (ረቂቕ ላስቲክ) ኣብቲ ልዕሊ ሽቓቕ ምግባር (ጥልቀት ዘለዎ ቦታ ምሕዳግካ ኣይትረስዕ)



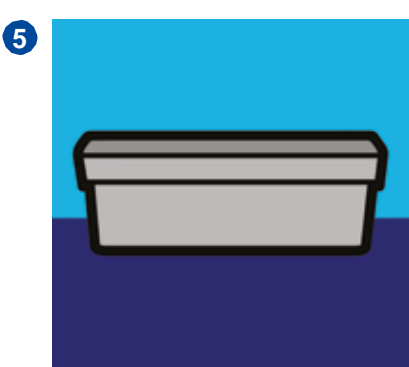
2 ሓዙ ክወጽእ ዝኽእል ካርቶን ወይ ባኮ



3 ኣብ ኢድካ ዝተዳጸፈ ናይ ሽቓቕ ወረቐት



4 ጸፋይ ዝኾነ ጥራዩ ናይ ማርጋሪን ወይ ድማ ፍዝ ወይ ናይ ጀላቲ ቱቦ



5 ጸፋይ ጥራዩ መትሓዚ መግቢ ዝዚእካ ትወስዮሉ መትሓዚ



6 ናይ ላስቲክ ቦርሳ ኣብ ልዕሊ ኢድካ ወይ ድማ ጓንቲ ምግባር

7 ሓንሳእ ዓይነ ምድሪ ናትካ ምስ ኣኩብካ እቲ ናይ መመርመሪ መትሓዚ ተጠቐም ቶሐር እቲ ዝኣኩብካዮ ብህጹፅ ምለሰልና ኢኻ