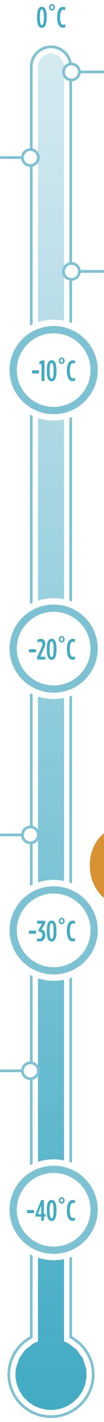
ኣብ እዋን ክረምቲ ህጻናት ምኽዳን

ኣብ ቁሪ ኩነታት ኣየር ብደሓንነት ምጽዋት

ቆልዑ ምእት ሙሉእ ኣብ ደግገክጻወቱ ይኽእሉ — ንቑሪ ግና ብስሩዕ ክዳን ክኽደኑ ኣለዎም። ኣብ ደገ ዝጸንሑሉ ጻንሒት ብምቕት ንክጸንሖ ንቑጽን ብንጥፈት ዝተመልአ ምኳን እውን ጽዕንቶ ኣለዎ። ወለዲ፡ እዞም ከይድታት ንዓኹም እውን ምኳኖም፣ ዘክሩ !



ንክናፍኩምን ገጽኩምን ሓልዉ 0

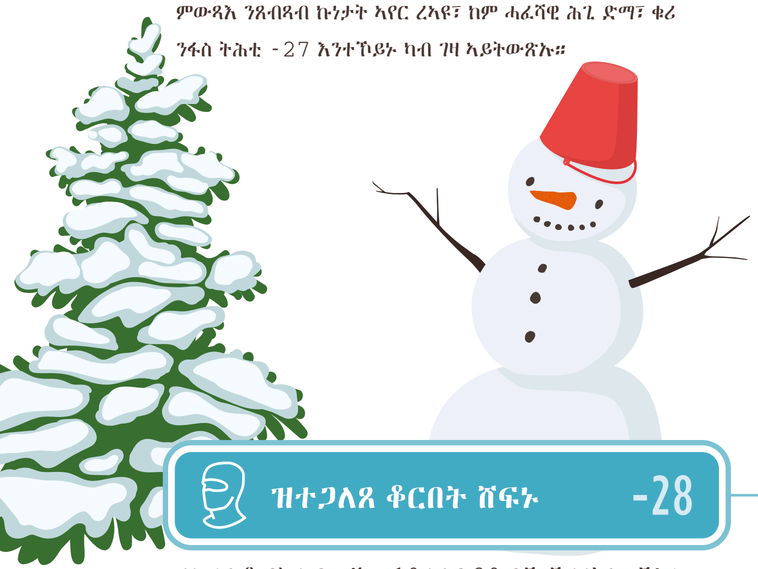
ንፋስን ቁሪን ንቐርበት ብጣዕሚ ክነቅጽ ክገብሮ ይኽእል እዩ። ናይ ከንፈር ቅብኣትን ናይ ቆርበት ክንክን ምህርቲታትን ግበሩ (ኣብነት፡ መለስለሲ ቆርበት ክሬም)።

ንናይ ንፋስ ቁሪ ተጠንቀቑ -5

ኣብ ክረምቲ መሸኮት ካብ ኣካላት ብዙሕ ሙቐት ይወስድ። ንፋስ ዘለዎም መዓልቲታት ድማ ብጣዕሚ ቁሪ ክኾኑ ይኽእሉ። እቲ ሙቐት -5 ኮይኑ ግና ምስ ንፋስን ቁሪን ከም -20 ክስመዓና ይኽእል። ቅድሚ ንደገ ምውጻእ ንጸብጻብ ኩነታት ኣየር ረኣዩ፣ ከም ሓፈሻዊ ሕጊ ድማ፣ ቁሪ ንፋስ ትሕቲ -27 እንተኾይኑ ካብ ገዛ ኣይትውጽኡ።

ደራሪብኩም ተኸደኑ -7

በዓል ቀጸላ ክዳን ምስ ንፋስ ዝከላኸል ናይ ላዕሊ ቀጸልላ ተኸደኑ። ናይ ጡጥ ምህርቲ ዝኾነ ክዳን ኣይትግበሩ ምኽንያቱ ንረሃጽ ስለዝስሕብ ቁሪ ከምጸኣልኩም እዩ። ናይ ቆርበት ጸጉሪ፣ ሃሪን ሕዋስ ፖልይስተርን ኣብክንድኡ ተጠቐሙ።

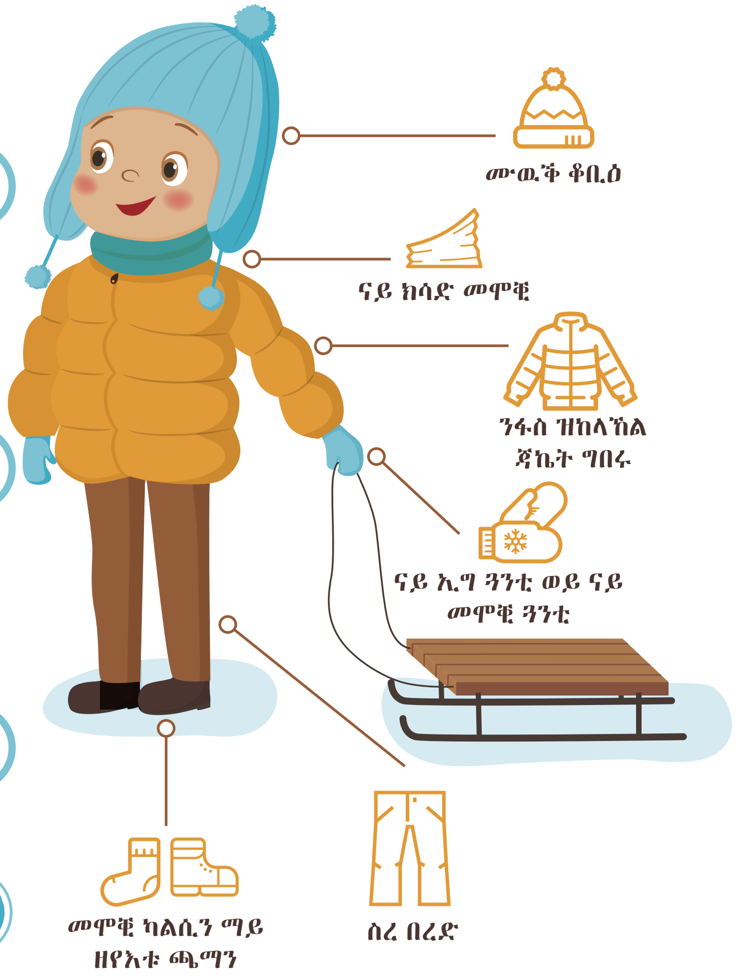


ዝተጋለጸ ቆርበት ሸፍኑ -28

ዝተጋለጸ ቆርበት ኣብ ዉሽጢ 10 ክሳብ 30 ደቓይቕ ክነቅጽ ይኽእል። ንገጽኩም ብመሞቒ ክሳድ፣ ባልካቫ፣ ወይ ናይ ገጽ ማስክ ኣሙቕዎ።

ፎረስትባይትን ሃይፖተርምያን -35

ንኢድ፣ ገጽን እግሪን ምድንዛዝ ወይ ምጽዕዳው እንተሃልዩ ረኣዩ - እዚ ምልክት ፎረስትባይት ክኸውን ይኽእል። እዚ እንተኾይኑ፣ ብቕልጡፍ ናብ ገዛ እተዉ እሞ ንቶም ዝተጎድኡ ከባብታት ብኢድኩም ወይ ከዓ ብሙዉቕ (ብዝፈልሐ ኣይኮነን !) ማይ ኣሙቕዎም። ኣብ ደገ ኣብ ብጣዕሚ ቁሪ ዝኾነ ኸባቢ እኹል ክዳን ከይገበርካ ወይ ንፋስ መከላኸሊ ከይሃለወካ ናይ ምጽናሕ ካልእ ሳዕቤን ሃይፖተርሚያ እዩ።



© Actif Pour la Vie 2020

ACTIF POUR LA VIE