



ፈሳሲ ማይ

ኢድካ ብግቡእን ብእኩልን ምጥልቃይ የድሊ

ሳሙና

መጠኑ ዝሓለወ እኩል ሳሙና ምጥቃም



ጊዜ ምውሳድ

ብግቡእ ኩሎ ኣጻብዕትካን ብፍላይ ኣን ነፍሲ ወከፍ ናይ ኣጻብዕትካ ቦታ ብግቡእ ካብ 20 ክሳብ 30 ደቂቕ ብግቡእ ምድራዝ

ብኩሉ ገጽ

ብኸልቲኡ ገጽ ኣእዳውካ ኣብ ትሕቲ ማይ ጌርካ ብሳምና ደጋ ጊምካ ምድራዝ



ምገገቃጽ

ብዝተካእለ መንቀጺ ኢድ ሓድግዜ ተጠቂምካ ምድርባይ

ኣዝዩ ቀሊል ዩ

ኣይትረስዕ

ኣብ ኣእዳው ባክተርያን ሻየረ ስን ስለዝቅመጡ

ስለዚ ቀጻሊ ቅድሚ መግቢ ድሕሪ ምጥቃም ዓይኒ ምድሪ ገዛኻ ምስ ኣተኻ ኣፍንጫኻ ድሕሪ ምድራዝካ

ኢድካ ተሓጸብ

