

Tigrinya (Übersetzung durch komin)



(Ausgabe September 2017)

**ቀዳማይ አመት (እድመ) አመጋግባ (ምግብና)
ናይ አዲታትን አቦታት አማካሪ ካንቶን ሸሺትዝ**

ቀዳማይ አመት (እድመ) አመጋግባ (ምግብና)

„አማህራ ባህርያት አመጋግባ እንድህር ተዳጋጋጊሙ ውጽዒቱ ከምት ዝድለይ አይከውንን“ ሬሞ ሃ. ላርጎ፣ ናይ „Babyjahre / ግዜ (አመታት) ህጻንነት“ መጽሃፍ ደራሲ / ጸሃፊ። ናይ ወለድ አብነት ቀንድን፣ ልዕል ኹሉ አገዳሲ እዩ። ትርጉም ወለድ አብ አመጋግባ ዘለዎም፣ ብዛዕባ ምግብ ዘለዎም አታህሳስባ፣ ዘለዎም ብውልቆም ዝበጽህዎን ድልዎቶምን፣ ናይ ደቅኹም አመጋግባ ይውስኖ እዩ። አቀራርባ ምግብ ዘለኩም ሃባራዊ ናይ ምግብ ግዜ ንውላድኩም ጉሉሕ ትርጉም አለዎ። እዚ መንሹር (ጽሑፍ) አብናይ ውላድኩም ቀዳማይ ዓመት (እድመ) ምድላው ምግብ ክህግዘኩም ኢዩ።

ሃፋሻዊ ሃበሬታታት

- ተወሃደ ካብ 5 ክሳብ 6 ወርሂ ብዘሎ ግዜ ክጥዓሙ (ክፍትኑ) ግብሩዎም
- በብ3 ክሳብ 4 መዓልቲ ብዘሎ ግዜ ሃዲሽ ምግብ ክትሕቡ ትኽእሉ ኢኹም
- ውልድኹም እንድህር ሃሚሙ፣ ሃዲሽ ምግብ አይትሃቡ
- ትዕግስት፡ ኩሉ ህጻን አብ ኣፎም ሓዲሽ ጣዕሚ ወይ ሓዲሽ ስምዒት ንኽለመዱ ጊዜ ይድልዩም ኢዩ።
- ምግብና ማለት ሃዲሽ ምግብ ምቕራብ ማለት አይኮነን፣ ግን ምርዳዕ ማለት እውን እዩ። እት ህጻን ሃዲሽ ነገር ክላለይን ክረክብ ወይክሃ ክላለይ ግዜ ይድልዩ እዩ።
- ውላድኩም ምስ ኩሉ ስድራ ክምገብ ግብሩ (ብሃባር ክንገብ ግብሩ)።
- ናይ ጽጋብ (ምጽጋብ) ምልክት እንድህር ሪኢኹም (ርእሲ ናብ ኔው ምጥዋይ፣ አፍ ምዕጻው፣ ምትፋእ) ምምጋብኩም አቋርጹም።
- ዝምገብዎ ምግብ ናይ ቀልቀል አይነቱን ህብሩ ክቕየር ይኽእል ኢዩ።

ሓላፍነት

- ሓድሽ ተሰፍኝ ብሪ (ምግቢ ጃልያ) ተሰሪሁ ን1 ሰዓት ዝኸውን አብ ፍሪጎ ክጸንቕ ይኸእል።
- ዝወዓዩ ብሪ (ምግቢ ጃልያ) ዝሂሉ እንደገና ክውዕይ አይፍቀድን።
- ዝዘሓለ ብሪ (ምግቢ ጃልያ) (ብዘይ ዘይቲ) ናብ መዝሃሊ ክአትው ይኸእል።

ተሞክሮአዊ አፋፍኖት

- ወቕታዊ ፍርዖት ምጥቃም
- ቀጻል መጠን ብሪ (ቦጅቦጅ) ብምውሳኽ ጡብ ወይ ናይ ጸባ ሕሩጭ ምቕናስ።
- ሃደ ጥዑይ ዝኾነ ቁልዓ ሸውሃቱ ምልውዋጥ ክኸልው ይኸእል። ንነውህ ግዜ ከምዝ ዓይነት ናይ አመጋግባ ምቅይያር እንድህር ሪኢኹም ምስ ናይ አማካሪት አይታትን ወይ ሓኪም ክትዛረቡለኩም።
- አብ ሃደ ናይ ምግብና ግዜ ካብ 180 ክሳብ 250 ግራም ብሪ (ቦጅቦጅ) ኢዮ። (ሃደ ናይ ርጎዕ (ዮጎርት) 180 ግራም ይኸዝ)
- ንውላድኩም ማይ ወይ ሸኮር ዘይብሉ ሻሂ አቕርቡሎ። ቁልያ ክንደይን መዓስ ፈሳስ ከምዘድልዮም ብዓሎም ክውስኑዮም።
- ብሪ (ቦጅቦጅ) ጩው፣ አሮማ፣ ሸኮር ወይ መዓር ክህልዎ ይብሉን።

አብ ምግቢ ዘሎ ሓጎስ ክህገዝ/ክድገፍ ዝክእሉ መገድ

- አብ ጣውላ ምቕ ሃዋህው፣ ቁልያ ክጸወቱ አይፍቀድን፣ ቴሌቪዥን ወዘተ አቃልቦ ንምዝንባል አይትፍትኑ።
- ትዕግስት! ውላድኩም አፋ ክሳብ ዝኸፍት ተጸቦዮ።
- ውላድኩም አብ አመጋግባ ነብሶክ ክኸእሉ ሃግዝዎም።

እዚ ሓፋሻዊ ርእይቶታት ኢዮን፡ ንናይ ውልቃው ሃገዝ/ምኽሪ ናይ ምኽሪ ሃገዝ ንናይ አማካሪት አዲታትን ሃካይም ቋልያ ክትረኽብዎም ንልምነኩም።

ሕጻይ አመጋግባ

ክሳብ 5. (6.) ወርሂ ድህር ምውላድ

ምጥባይ/ ናይ ህጻን ጸባ ወይ ጸባ ህጻናት HA.

ካብ 5. እስብ 6. ወርሂ

- ብአትክልታዊ ወይ ናይ ፍሩታ ብሪ (ቦጅቦጅ) ጀምሩ (ወቕታዊ ምግቢ፣ ዝበሰለ ምግቢ)
- ዝፍቀዱ ቀታክልታት፡ ካሮት፣ ሽላን፣ ዙኪኒ፣ ዱባ
- ደሃር ብምቕጻል ናብ አትክልት-ድንሽ ብሪ (ቦጅቦጅ) ወይ አትክልት-እኽሊ ብሪ (ብልቱግ/መሸላ፣ ዓይነት ስርናይ ወዘተ.)
- ተበዘኽ ክልተ ዓይነት አታኽልት ምስ እኽሊ ወይ ድንሽ (መጠን፡ 2/3 አትክልት አብ 1/3 ካሮት ወይ እኽሊ)
- አባ ናይ አትክልት-ድንሽ / እኽሊ-ብሪ 1 ማንካ ናይ ራፕሶን ዘይቲ አብ 100 ግራም ወስኹሉ።
- ጽቡቕ/እኹል ሓዲን ክረኽባ ምእንታን ቪታሚን ሲ (C) ንአብነት ቱፋሕ፣ ተቐራረጸ ቱፋሕ፣ ሓድሽ ፕተርሊ ወይ 1/2-1 ማንካ ጽማቕ ሳንዶርን/ 200 ግራም.
- ሰሞናዊ ካብ 30 ክሳብ 40 ግራም ዝጋ አዳልዉ፣ ምራኽ፣ ታኪን፣ ደርሆ፣ ዕዮት፣ ላም (ተተኸኢሉ bio)
- ዝፍቀዱ ፍሩታት፡ ቱፋ፣ ካዕካዕ (ቢርኔ)፣ ዝበሰለን ተጠሃነ፣ ምናልባትውን ባናና
- ካብ ናይ ምግቢ ሰዓት ወጻ፡ ጡብ ወይ ናይ ህሩጭ ጸባ ምሃብ።

ነት ሃዲሽ መቐረት ክለመዱ ቆልኡ ግዜ ይድልዮም።

ድህረ ከባቢ 4 ሰሞን

- ብተወሰኑ ናይ ፍሩታን አትክልት ብረ(ቦጅቦጅ) ግበሩ።
- ካብ ናይ ምግብ ሰዓት ወጻ፡ ጡብ ወይ ናይ ህሩጭ ጸባ ምሃብ።
- እት ስጋ ሃደ ሃደ ግዜ ሽቡሕ ብዘለዎ ስጋ ክትካዕ ይኸእል (ለክስ (ዓሳ)፣ ስገምሪ)

ቀጺሉ ድህረ 2 ክሳብ 4 ሰሞን

ንጉሆ ጡብ ምሃብ ወይ ጸባ ምጅማር (+ወሰኑ ጸባ ተቐልጢፉ ድህረ 7 ወርሒ)

አብ መንጎ ጸሊም ባኒ (ዘይተጠሃነ ፍረ፣ እኸል ብዘይብሉ)
 ምሳሕ አትክልት-ድንሽ-/ ናይ እኸሊ ብረ (ቦጅቦጅ)
 ጣዕሞት ፍሩታ ምስ እኸሊ (ብልቱግ/ሞሽላ፣ ራይዝፍሎኮን፣ ሰዓዕ/ሃፈር፣ ስገም)

ምሽት ጸባ-ናይ እኸሊ ብረ አምኡውን ጡብ ምሃብ/ናይ ቋልጾ ጸባ

ካብ 7. እሳብ 8. ወርሒ

- ጳዕዳ ሩግኦን እንቋቋሉ ይፍቀድ
- ኩዋርክ ከምኡውን ካልዕ ነገር ዘይተሃወሰሎ ጸባ ድሕር መበል 12 ወርሒ
- ንውላድኩም እጂ ሃዲሽ አታኸልት-ቁራጽ ፍሩታ ክሕደኹ/ክበልኡዎ ምሃብ። ቁልጾ ኮፍ ኢሎም ኸሸርምሙ አዳልዉሎም።
- ምሕደኸ ምልምማድ ይደልዮ፡ ነት ብረ (ቦጅቦጅ) ምስ ግዜ ዘይተጠሃነ ምግብ ሃውሱሎ፣ በዚ ቁልጾ ምሕደኸ ይላማመዱ።
- ውላድኩም ምሳኹም አብ ጣውላ ይበልዕ፣ ምግብኹም ቅመም ዘይበዝሆ ክኸውን አለዎ ።
- ብተኸአለኩም ምስ ውላድኩም ሃባራዊ ናይ ምግብ ግዜ ውሰዱ።
- ዝመጹ ሃጎሳት ምድጋፍ ምትብባዕ!
- ቋልጾ ዘለዎም ድሌት ምግብ (ጥሜት) ካብ ማዕድ ናብ ማዕድ ዝተፈላለይ እዩ።

9 እሳብ 12 ወርሒ

ብዛዕባ ነብሶም ኪኢሎም ምብላዕ ንኸመሃሩ ሓበሬታ

- እንተደንጊዩ እጂ ምሳኹም ክበልእ ክጅምር ክተዳልውሎ አለኩም።
- ደቅኹም ነብሶም ክኢሎም ብኢዶም ክበልዑ አተባብእዎም።
- ከም ስድራ አብነታዊ ዝኸነ ሕይወት ክህልወና ክነስተውዕል አለኩም።
- ንኹሉ ስድራ ምግብ ብሃንሳብ ይበስል። እት ቁልጻ ፍቕር ከርእዩ ይኸእለዮን፣ እዚ አብ ዘለኩም መደብ-መኣዲ ግን ብተህ ግዜ አይረአን።
- ከም መጠን ወለድ እስኹም ኢኹም እንታይ አይነት ምግብ አብ ጣውላ ከምዝቐርብ ትውስኑ። ውላድኩም ንምብላእን ዘይምብላእ ከምኡውን ክንደይ ከምዝበልኡ ይውስኑ።
- ንውላድኩም ንእሽቶ (ከይበዘኸ) ምግብ አቕርቡ፣ ወዲኡ ክበልኦን ንኸውስኸ ይገብሩ። ምግብ ክቕንስ ይኸእል።
- ውላድኩም ጥሜት ይብሉን ወይ ብተህ ይበልእ፣ እዚ ንኸንወቕሶም ወይ ክነድንቐም ምኸንደት ክኸውን ይብሉን። ውላድኩም ክመገስ ዝግብኦ ነብሱ ኪኢሉ ንኸበልዕ ንዝገብሮ ጻእሪ ክኸውን አለዎ።
- ውላድኩም ሕጅውን ብምግብ ይጻወት፣ ምግብ ናብ መሬት ይድርብይ፣ ድህረ ሃደ መጠንቀቕታ ኩሉ ምግብ አልእሉዎ።
- ከምዘይጠመዩ ምልክት ዘርእዩሎ ምግብ ሃደ ዘይምውሃጥ እዮ። ውላድኩም አብ ትህት ሰ ከመዘሎ ምትፋይ፣ ንላዕል ምባል ከማን ምምላሰ ክረአይ ከጋጥም ይኸእል።
- ውላድኩም ኩል ግዜ ሃደ አይነት ምግብ ዲዮ ዝምገብ፣ ነት ተረፍ ምግብ ከም ጣዕሞት ጌርኩም አቕርቡሎ።

ሐፋሻዊ ሓበሬታት

ጸባን ብባሓታት ጸባ

- ካብ መበል ካልኣይ ዓመት (እድመ) መዓልታዊ ዘድልይ ጸባም/ውጽኢት ጸባ 5 ዴሲ ሌትሮ ኢዩ። እዝ ሽኦ ከም ፍግኦ፣ ኬዜ (ቺዝ)፣ ላህመት ወዘተ... እዮ።
- ቆልዖ ንዕብዮቶም እኹል ዝኾነ ርብሓታት ጸባ ከም ካልሲዮም፣ ፎስፎር ከምኡውን ፕሮቲን ክረኽቡ ይደልዮም።
- ካብ ባክተሪያ ዝጸረዩ (ፓስትሪይሲዲዲት) ጸባ ክትጥቀሙ ንመኽረኩም።
- ናይ ፍሩታ ርጎኦ ኣድላይ ዘይኮነ ብዙህ ሸኮር ኣለዎ (ኣብ 180 ግራም ቢኬር፣ 3 – 5 ማንካ)። ዝነኣድ ናይ ተፈጥሮ ርጎኦ ሓድሽ (ብኣልኹም ዘዳለኹዎ) ፍሩታ ዝተወሰኸሉ እዩ።
- ኩዋርክን ፍሩታ ምስ ኩዋርክ ኣብ ቀዳማይ እድማኦም ጽቡቕ ኣይኮነን።
- ኬዜ (ቺዝ) ሃቡዎም፣ ምኽንያቱ ብዙህ ናይ ጨው ማዕድን ኣለዎ፣ ከይበዘኸ ቁሩብ ጥራኽ።

መዓር

ኣብ ቀዳማይ ኣመት/እድመ መዓር ኣይትወሃቡ።

ጽሜት ዝቕርጽ

- ንቆልዖ ጽቡቕ ጽሜቶም ስቕርጻሎም ቦንባ ማይ ወይ ሸኮር ዘይኣተወሉ ሻሂ ኢዮ። እክብ 7 ወርሒ ፈሊኹ ዝዘሃለ ማይ ሃቡዎም፣ ውላድኩም ሻሂ ዝመርጽ ተኸይኑ፣ እዚ እን ሻሂታት ክትጥቀሙ ትኽእሉ ሸላን(ፊንክል)፣ ሲትሮንምሊሰ፣ ሊነድነበሉትን ከምኡውን ካሚሌ።
- ሸኮራው መስተያት ንቆልዖ ጽቡቕ ኣይኮነን።

ብእኽሊ ተሰረኽ ብሸኩቲ (ጌትራይደሬጋል)፣ ናይ ፍሩታ ኩዋርክ፣ ናይ ፍሩታ መስተያትን ካምፓኒ።

እዚ ኣን ዋላ እንቋእ ብዝተፈላለዩ ግዜ ርክላማት ኣንጸራው ዝኾነ ነገር ተይነግሩ ዝጠቕም ምግብ ግና ይብሎምን፣ ብጀካ ብዙህ ሸኮር። ነዚ እን ሸኮር ዝበዘሆም ነገራት ይቕርቡልኩም።