

# ነዚ ኣብ'ቲ ቐጠልያ ከረጺቶ ትጉሕፎ!



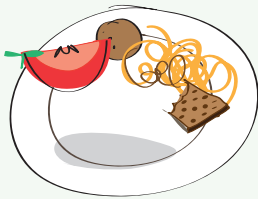
**ፍሩታን ኣሕምልትን**  
ኩሩምራማት፡ ቅራፋትን ፍረታትን  
ከምኡ ድማ ግዚአም ዘሕለፉ ኣሕ  
ምልቲ።



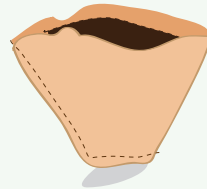
**ጠስሚ**  
ቡሮ፡ ማርጋሪንን ዘይትን  
ካልእ ጠስሚ መሰልን።



**የዕጽምትን ቅራፋትን**  
ዓጽሚ ናይ ስጋን ዓሳን፡  
ቅራፍ ዓሳ፡ ቅራፍ  
ድርዓዊ ዓሳን(ሲፊሽ) እን  
ቋቋሖን



**ተረፍመረፍ  
መግቢ**  
ዝተኸሸኑን ጥረን



**ቡንን ሻሂን**  
ቡን፡ ሻሂን ፊልተርን

ኣስተውዕል! እቲ ቐጠልያ ከረጺቶ ምስ መልእክ፡ ቅድሚ ኣብ'ቲ ንቡር ጎሓፍ ምድርባይካ ድርብ ዕንክ ሊል ገይርካ እሰሮ።

# ነዚ ክትጉሕፎ የብልካን ኣብ'ቲ ቐጠልያ ከረጺቶ!



**መድሃኒታት**  
ዝወደቑ መድሃኒታት  
ከተረከቦም ኣለካ  
ንፋርማቻ



**ኣትክልቲ**  
ናይ ባዞ ኣትክልቲ፡  
ሓመድብ  
ናይ ጀርዲን ጎሓፍን



**መሓበሻ ኣፍን(ናፕኪን)  
ወረቓቕትን**  
ወረቓቕቲ፡ መሓበሻ ኣፍ፡  
ጨርቀመርቂ፡ ዳይፐር፡ ፓድን  
ታምፖንን



**ሽጋራን ቱምባኾን**  
ናይ ሽጋራን ቱምባኾን  
ጎሓፍ

ኣስተውዕል! ጋዜጣታት፡ መዐ  
ሸጊታት፡ ካርቶናት፡ ፕላስቲክ፡  
ጠራሙዝ፡ ብረት፡ ኬሚካላትን  
ካልእን ኣብ ካልእ ዳግመ-ምጥቃም  
ወይ ሪሳክል ዝግበረሉ ቦታ ክወሃብ  
ኣለዎ።

