



ምክረ ቅጠባ

ንዓኝን ንኣከባቢኝን ዚኸውን።

1

ኣየር

ካብ ዘሰንብድ ንፋስ ወይ ካብ ነዊሕ ግዜ መሳኩቲ ምቕናን ኣብ ግዜ ንፋስ ተርሞስታት (ርእሲናይ ሃይሱንግ) ምዕጻው።

2

በሊሕ መሞቕ

ጥራይ መቐት ኣብ ሓንቲ ክፍለ እንተ ተጠቂምካ ነቲ ወጻኢታት ከተዋህልሎ ትኸእል ኢኻ ሓደ ዲግሪ ሰንቲ ግሬድ።

3

በሊሕ መሞቕ

ኤለክትሪክ እትጥቀመሉ ተርሞስታት ግዜ መሞቕ ግዜን ዜሰምብድ ኣየርን ከለሊ ስለ ዚኸእል ኣብ ኢድካ ንዘሎ ግዜን ወጻኢታትን ክትርእዮ ትኸእል ኢኻ።

4

መቐት

ኣብ ዘይትህልወሉ እዋን መቐት 20 ዲግሪ ሰንቲ ግሬድ ከምኡውን 16 ዲግሪ ክሰንብ 17 ዲግሪ ሰንቲ ግሬድ ኪበጽሕ እዩ ዚምሕጸነካ። ምሽት ወይ ኣብ ቤትካ

5

ምህርቲ መቐት

ኣቑሑን መጋረጃን ናይቲ ሞሞቂ ኣካል ኣይኮነን ከመይሲ እቲ ኣየር ብዝበለጸ ክዘውር ይኸእል ኢዩ ብዝሓሸ መገዲ ድማ መሞቕ ክትረክብ ትኸእል ኢኻ።

6

መዓዶ ምዕጻው

ዘሎ መዓዶ ዕጹው እንተ ኹይኑ ክሰባ 5% ናይ መሞቕ ወጻኢታት ክቑጠብ ይከኣል ኢዩ። እቲ ኣብ መንጎ ክፍልታት

7

ዝሑል ማይ ተጠቐም

ሳሙና ብዘይ ውዑይ ማይ እውን ከይተረፈ ርስሓት(ሓመድ) የልግስ። ስለዚ ዝሑል ማይ ኢድካ ንምሕጸብ እውን ክትጥቀመሉ ትኸእል ኢኻ።

8

ማለት ክትሕጸብ ከለኻ ሓጺር ግዜ ተጠከም

መሕጸቢ ነብሲ ነቲ መሕጸቢ ነብሲ እንተ ለዓለ ክሰባ 5 ደቕቕ ነክዮ መቐት ማይ ጥራይ ዘይኮነስ ጸዓት እውን ክትቑጥብ ኢኻ።

