

ምፍዋስ ሓካኪን ብኸኒና ናይ ኩሉ ሰብ ረብሓ እዩ

1ይ መዓልቲ



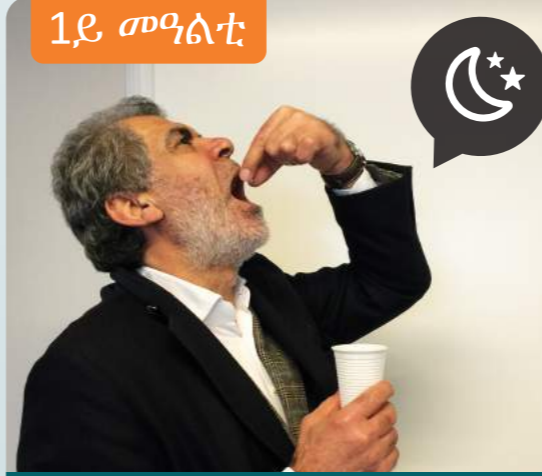
ክዳንካ ብውዕይ ማይ ብ 60 ዲግሪ ሕጸብ።

1ይ መዓልቲ



ክሕጸቡ ዘይክእሉ ነገራት፡ ኣብ ላሰቲክ ዓሺክካ፡ ንሰለስተ መዓልቲ ኣጽናሓዮም። ከም እኒ ጫማ፡ ጃኬት ከምኡውን ናይ ህጻናት መጻወቲ ባምቡላ ዝኣመሰሉ። ላሰቲክ ካብ ኮዋ ከተምጽእ ትኽእል ኢኻ።

1ይ መዓልቲ



ነቲ ኸኒናታት ኣብ ናይ ኣጋ ምሸት ውሓጦ። 2 ሰዓት ቅድሚ ከኒና ምውሓጥካን፡ ብድሕሪኡ ዘሎ 2 ሰዓታትን ምግቢ ኮነ ፈሳሲ ክይትለክፍ። ማይ ግን ክትሰቲ ትክእል ኢኻ።

1ይ መዓልቲ



ንጽባሕ ንግሆ ተዳሎ። ጽሩይ ክዳንውንቲን ጽሩይ ሸጎማኖን ቀርብ። ጽሩይ ናውቲ ዓራት ድማ ካብ ኮዋ ኣምጽእ።

1ይ መዓልቲ



ሕጂ ደቅስ። ልዋም ለይቲ...

2ይ መዓልቲ



ምስ ወግሐ፡ ነቲ ተኸዲንካዮ ዝሓደርካ ናውቲ ዓራት ኣልግሶ። ኣብ ላሰቲክ ድማ ዓሸጎ። እቲ ጽሩይ ናውቲ ዓራት ኣንጽፎ።

2ይ መዓልቲ



ነብስኻ ተሓጸብ። ብዙሕ ሳምና ኣይትጠቀም። ጽሩይ ሸጎማኣኖ ተጠቀም። ጽሩይ ክዳንውንቲ ድማ ውደ።

4ይ መዓልቲ



እቲ ክትሓጸብ ስለዘይከኣልካ ኣብ ላሰቲክ ዓሺክካዮ ዝቐነኻ ነገራት፡ ሕጂ ካብ ባልዕ ናጻ ኮይኑ ኣሎ። ክትጥቀመሉ ድማ ትኽእል።