RFO
REGIONALES FÜHRUNGSORGAN
BRUGG REGION

27.03.2023

ንሕፅረት ሓይሊ ምድላው

እኹል ቀረብ ማይን መግብን ምድላው (‹‹ናይ ህፁፅ እዋን ቀረብ›› ዝብል ረኣይ)።

ኣድላይ እንተኾይኑ ንዝተወሰነ እዋን ስድራኻ ንምክንኻን ንከእኽእለካ ጥንቃቐታት ግበር። መድሓኒት፡ ሓገዝቲ ንፅሬት ዝሕግዙ ኣቕሑታት ንሓደ ሰሙን ኣብ መኽዝን ምቕማጥ። ኣገደስቲ ዝኾኑ ናይ መድሓኒት መረዳእታን ናይ መድሓኒት ትእዛዝ ወረቐት ከም ዝሓዝኩም ርግፀኛ ኩን።

ፋየር ፕሌስ ወይ ብዕንፀይቲ ዝሰርሕ ስቶቭ እንተድኣ ኣለካ ዕንፀይቲ፡ ብሪኬት ወይ ከሰል ኣብ መኽዝን ኣቐምጥ። ብተወሳኺ ንናይ መውዓይ ስርዓት መኽዝን ኣዳልው ንኣብነት ንናይ ዘይቲ መሞቒኻ፡ ፔታት ወዘተ ኣብ መኽዝን ኣቐምጥ።

ብባትሪ ብዝሰርሕ ሬድዮ ኣቢልኩም መብራህቲ ኣብ ዝጠፍኣሉ እዋን ካብ ሰበስልጣናት ኣገደስቲ መረዳእታት ክትረክብ ኢኻ።

ብሽምዓ፡ ላምባዲናን (ናይ ባትርን ጋዝ ካርቴጅ)፡ጋዝ ካርቴጅ ዘለዎ ናይ ካምፒንግ ስቶቭ (ባርዕ ናይ ምልዓል ስግኣት ስለዘለዎ እኹል ኣየር ኣብ ዘለዎ ብጥንቃቐ ተጠቐም) ብተወሳኺ ድማ ብዘይ-ኤሌትሪክ ዝሰርሑ መብራህትን መግብኻ ክተምውቕ ትኽእል ኢኻ።

ኩል ግዘ ኣብ ገዛኹም ዝተወሰነ ናይ ጥረ ገንዘብ ኣቐምጡ። መብራህቲ እንተድኣ ጠፊኦም ከም ኤትኤምን ናይ ኤሌትሮኒክስ ናይ ክፍሊት መስርሓት ኣይሰርሑን።

ብዘይካ ኤሌትሪክ ዝሰርሑ ናይ ገዛ መሳርሕታት ፈትሸም፣ እንተኾነ ግና ከም መሰረታዊ ስርዓት (ኦክስጅን)፡ ኤሌትሮኒክ ዝዕፀው መሳርሕታት፡ ናይ ደረጃ ኣሳንሱር፡ ኤሌትሪክ ናይ ተሓከምቲ ዓራት ወዘተ ዝኣመሰሉ ፅግዕተኝነት ዝኾንካሎም መሳርሕታት ፈትሽ።

ኣብ ከተማኹም እቲ ኣብ ቀረባኹም ዝርከብ ናይ ህፁፅ እዋን መራኸቢ ኣበይ ከም ዝኾነ ኣቐዲምኩም ንምፍላጥ ኣብhttp://www.notfalltreffpunkt.ch መረዳእታ ርኸቡ(በቲ ምምሕዳር ከተማ ዝሕተም ተተሓሓዚ በራሪ ወረቐት ረኣዩ)።

ናይ ህፁፅ እዋን ጀነሬተርካን ዝተኣሳሰሩ ናይ ነዳዲ መኽዘን ብስሩዕ ፈትሾ።

ኣገደስቲ ዘይኮኑ መሳርሕታት ኣጥፍኡ። እቲ መሳርሒ ኣብ ስታንድባይ ሞድ ከም ዘይኮነ ኣረጋግፁ።

መብራህቲ ክቋረፅ ከሎ ግቡእ ባህሪ ኣርእዩ

ተረጋጊዕኹም እኹል ዝኾነ ብርሃን ኣዳልዩ።

ኣብ ገዛ ኣብ ዝርከብ ኣሳንሱር ሰባት ከም ዘይተዓፀው ኣረጋግፁ፤ ኣድላይ እንተኾይኑ ደገፍ ኣዋድዱ።

ብዛዕባ እቲ ምቁራፅ መብራህቲ ንዘም ኣረጋውያን ሓብር።

ዝኾነ ዓይነት ደገፍ እንተደሊኹም ወይ ብዛዕባ እቲ ኹነታት ተወሳኺ መረዳእታ ንምርካብ ኣብ ከባቢኹም ናብ ዝርከብ ናይ ህፁፅ እዋን መራኸቢ ርኸቡ። (ሞባይልኩም ዝሰርሕ እንተድኣ ኮይኑ ኣብቲ ስሩዕ እዋን ህፁፅ ሓደጋ ከጋጥመኩም ከሎ ናብ እትድውልሉ ናብ 177፡ 118 ከምኡ ድማ 144 ደውሉ)

ምስ ጎረባብትኹምን ዘይተመርዓዉ ሰባት ብምርኻብ እዘም ሰባት ንበይኖም ኣይትግደፍዎም። ብሓባር ንሕድሕድ ምትሕግጋዝ።

ሬድዮ ኣዳምፁ። ኣብ ናይ ኤሌትሪክ ኣቕረብቲ መርበብ ባይታ ወይ ብአለርትዋይዝ ዝኾነ ዓይነት መረዳእታ ዘድልይ እንተኾይኑ ንምስማዕ ብባትሪ ዝሰርሕ መሳርሒ (ንኣብነት ስማርትፎን) ተጠቐሙ።

ስልክኹም ሕዝውን ዝሰርሕ እተኾይኑ፡ ናብ ህፁፅ ቁፅሪ ቴሌፎን ጥራሕ ደውሉ ካልኦት ዘየገድሱ ፃውዒታት ኣይትግበሩ (ናይ ኔትዎርክ ምጭንናቕ ስጋኣት ክህሉ ስለዝኽእል እዩ)።

ዘሙቕ ክዳውንቲ ተኸደኑ። እዚ ድማ መሞቒ ንምትካእ ይሕግዝ።

ሓይል መብራህቲ ቅድሚ ምቁራፁ ቅድሚ ሽዱሽ ሰዓት መዝሓልታትን ፍርጃትን ብዝተኽኣለ መጠን ከዲንኩም ኣፅንሕዎ፤ እቲ መብረዲ ድሕሪ 24 ሰዓት ጥራሕ ናፃ ክኸውን ዘለዎ እንትኸውን መዝሓሊ ግና ጥርሑ ክኸውን የብሉን።

ዋና ናይ ሓይሊ መስመር ምጥፋእ። መብራህቲ ምስ መፀ ሓደ ግዘ ሓደ መሳርሒ ጥራሕ ኣብርሁ።

ናይ ህፁፅ እዋን ዝኽዘን ዝርዝር

መስተታት

- ◯ 9 ሊትሮ ማይ (ንሕድሕድ ሰብ)
- ◯ ተወሳኺ መስተታት

መግቢ *(ን1 ሰብ)*

- ◯ ሩዝ ወይ ፓስታ
- ◯ ዘይቲ ወይ ስብሒ
- ◯ ንኣብነት ኣሕምልቲ-መኣዲ፡ ፍረታት ወይ ሽጉርቲ ምዕቃብ
- ◯ ሕሩጭን ዝነቐፀ ነቪቶ
- ◯ ዝተዓቀበ ሶሴጅን ዝነቐፀ ስጋን
- ◯ ዝተዳለው መግብታት፡ ንኣብነት ሮስቲ ወይ ዝተዳለው ሾርባ
- ◯ ደረቕን ፕሮሰስ ዝተገበረ ቺዝ
- ◯ መረቕ፡ ጨው፡ በርበረ
- ◯ ቡን፡ ካካዎን ሻሂ
- ◯ ሙስሊ፡ ፍራምረ፡ ደረቕ ፍራምረ
- ◯ ራስክ ወይ ደረቕ ቅጫ
- ◯ ቸኮሌት
- ◯ UHT ፀባ፡ ዝተፃረየ ፃባ
- ◯ ሽኮር፡ ጃም፡ መዓር
- ◯ ፍሉይ መግቢ (ንኣብነት ንህፃናት)
- ◯ ናይ እንስሳ መግቢ

ናይ ገዛ መደብር መድሓኒ/መፅረይ

- ◯ ሳሙናን ናይ ሽቓቕ ወረቐት
- ◯ መከላኸሊ ረኽሲ
- ◯ ንሕድሕድ ሰብ 50 ናይ ፅርየት ማስክ
- ◯ ናይ ውልቀ መድሓኒት
- ◯ ሓፈሻዊ ናይ ገዛ መደብር መድሓኒት

ቴክኖሎጂ

- ◯ ብባትሪ ዝሰርሕ ሬድዮ፡ (ክራንክ) ናይ ኢድ ባትሪ
- ◯ ንገመድ ኣልቦ መሳርሕታት ፓወር ባንክ
- ◯ ሽምዓ፡ ክብሪትን/ወይ ላይተራት
- ◯ ናይ ጋዝ መብሰሊ፡ ረቻውድ
- ◯ መሞቐ ኣማራፂ (ናይ ዓራት ጥርሙዝ ዝኣመሰሉ)

.. ከምኡ ድማ ብተወሳኺ

- ◯ ጥረ ገንዘብ
- ◯ ኣገደስቲ ሰነዳት
- ◯
- ◯
- ◯
- ◯