

ኣብ መኣከቢ ጐሐፍ ዚጉሓፍ ጐሐፍ

ናይ መግቢ ጐሐፍ

ተረፍመረፍ ክሸነ፡ ኣብ ቀጠልያ ሳንጣ ጥራይ ክገበር ይግባእ። ልዑል ዝደረጅኡ ባህርያዊ ድኹዲን ነዳዲ ተሽከርከርቲን፡ ሕዋስ ካብ ዘይብሉ ተረፍመረፍ ምግቢ ከወጽእ ይከኣል እዩ።

ኣብነታት ተረፍመረፍ ምግቢ

ኣብ ምኽሻን ዝተርፍ ነገራት፡ ተረፍመረፍ ምግቢ፡ ጥሑን ቡን፡ ፍረታት፡ ኣሕምልቲ፡ ቀጠፍ ሻሂ፡ ሰጋ፡ ኣዕጽምቲ፡ መለግለጋይ ዓሳን ቅርፍራፍን፡ ቅራፍ ድንሽ፡ ማርጋሪን፡ ጅብና፡ ፋጋ እንቋሕቐሎ፡ ዘይቲ ብልዒ። ቁርጽራጽ ዕምባባታት ድማ ኣብ ቀጠልያ ሳንጣታት ክገበር ይከኣል እዩ።



ኣብ ቀጠልያ ሳንጣታት፡ ተረፍመረፍ ምግቢ እንተተዘይኮይኑ፡ ካልእ ከቕመጥ ዮብሉን - ኣብ ግዜ ምፍልላይ ጐሐፍ ከጸግም ዚኽእል ነገር ከህሉ ዮብሉን!

ንዘለኩም ጐሐፍ ብግቡእ ፈላጊኹም ብምጉሓፍኩም ነመስግነኩም!

ተረፍ ጐሐፍ

ተረፍ ጐሐፍ፡ ካብ መትሓዚታት፡ ጋዜጣታት፡ ተረፍመረፍ ጐሐፍን ሓደገኛ ጐሐፍን ምስፈለሻሙዎ ዝተርፍ ነገር እዩ። ገዚፍ ኣኩብ ጐሐፍ ንኺይህሉ፡ ተረፍ ጐሐፍ ብሓዊ ከምዚ ቃጽል ኪኸውን ኣለዎ።

ኣብነታት ተረፍ ጐሐፍ

ሳንጣታት ንፋሳዊ መጽረጊ (ቫኩም)፡ መሕጸቢ ኣስፓስላታት፡ ካይላ፡ ሰራማዚክስ፡ ገዚፍ ኩባያ፡ መስተዋ. ብኬራ፡ ፎርኖ ዚጻወር ጥርሙዝ፡ ጐሐፍ ድሙ፡ ሒሳብ፡ መንጻጽሂ፡ ዝሒል ሓምኹሽቲ፡ ጸስጣታት፡ ሳንጣታት ቀልቀል ክልቢ፡ መጽረጊ ሰኒ፡ ትምባኸ፡ ተረፍ ሽጋራ፡ ተሪር ቆርበት መጽሓፍቲ፡ ዓለባታት፡ ሳእንታት፡ ባምቡላታት (ኤለትሪካዊ ዘይነኻ)፡ ናይ ፕላስቲክ መምተሪ፡ ማስቲካ፡ ሽምባታት፡ ወረቐት ክሸነ፡ መጽራሪዩ ጨርቅታትን ኣብ ባዞ እተተኸለ ኣትክልትን።



ምሉእ ብምሉእ ቀጠልያ ንዘይነኻ ድማ ቀያሕቲ ሳንጣታት ወይ ካልእ ናይ ፕላስቲክ ሳንጣታት ተጠቐሙ።

ንተረፍ ጐሐፍ፡ ቀጠልያ ሳንጣታት ብፍጹም ኣይትጠቐሙ!

ናብ ማእከል ዳግማይ ምምስራሕ ጐሐፍ ዚውሰድ ወይ ጐሐፍ ብእትእክብ ናይ ጽዕነት ማኪና ዝእክብ ጐሐፍ

ሓደገኛ ጐሐፍ

እተፈላለዩ ዓይነታት ጐሐፍ ገዛ፡ ብገለ መገዲ ሓደገኛ ዝኾኑ ወይ ንኺኾኑ ተኸእሎ ዘለዎም ሰለዝኾኑ፡ ካብ ካልእ ዓይነት ጐሐፍ ክፈላለዩ ኣለዎም።

ኣብነታት ሓደገኛ ጐሐፍ፡ ኣሰቶን፡ ተረፍ ኮላን ሸርኒቶን፡ ዘይቲ ሞተሪ፡ ቀለም ጽፍራ፡ ጨና፡ ሕብሪ ጸጉሪ፡ ጥርሑ ዘይነኻ መንጻጊ ታኒካታት፡ ቀለምን ከም ኣምፑላት፡ ፍሎረሰንት፡ ኤለትሪካዊ መሳርሒ ገዛ፡ ኤለትሪካዊ ባምቡላታት፡ ሰዓታትን ባትርታትን ዝኣመስለ ዘጠቓልል ዝኣረገ ኤለትሪካዊ ኣቕሓን እዩ።



ሓደገኛ ጐሐፍ፡ ቅድሚ ኣብ ካሴታ ምግባሩ ብግቡእ ካብ ካልእ ጐሐፍ እተፈላለየ ኪኸውን ኣለዎ። ኣብቲ ናይ ፋብሪካኡ መትሓዚ ዘየሉ ከሚካላት፡ ምልክት ከግበረሉ ይግባእ።

ኣብ ገዛ ኢፓርትማ ትቕመጡ እንተኼንኩም፡ ነቲ ሓደገኛ ጐሐፍ ኣበይ ክትወስድዎ ከምዝግብኣኩም ንምፍላጥ ንኣካራዩ ሕተቱ።

መድኃኒታትን ሰሪንጋታትን

እዚ፡ ኩሉ ግዜ ናብ ቤት መድኃኒት ክውሰድ ይግባእ።

ገዚፍ ጐሐፍ

እዚ፡ ብዙሕ ቦታ ዚወስድ ዓይነት ጐሐፍ ገዛ እዩ።

ኤለትሪካዊ ጐሐፍ ጸዓዱ ኣቑሑ፡ ተለቪዥናት፡ ናይ ድምጺ መሳርሒታት፡ ኤለትሪካዊ መሳርሒታት ገዛ፡ ባትርታት ማኪና

ዝቃጽል ጣውላታት፡ ኩብሕታት፡ ሶፋታት፡ መጽራሪዩ ጨርቁ፡ ንኣሸቱ መንሸራተቲታት፡ ገዚፍ ዝዓይነቱ መትሓዚ

ቁራጽምራጽ ሓጺን መሳርሒታት ምዝንጋዕን ጀርዲንን፡ ብሽክለታት፡ ናውቲ ክሸነ፡ መመታተሪ፡ ዓጽድቲ ሳዕሪ (ንዘይቲ ኣውጽእዎ)

ዳግማይ ዘይምስራሕ ዓይነት ጐሐፍ ካይላ፡ ሰራማዚክስ

እንተተኸኢሉ፡ ገዚፍ ጐሐፍ ንኺጉሓፍ፡ ኣብ መትሓዚታት ክፈላለ ወይ ካብ 15 ኪ.ግ. ዘይከብድ ኣብ ማይ ዘየሓልፍ ከረጺታት ክፈላለ ይግባእ። ነፍሰወከፍ ከረጺት፡ ንኣብነት፡ ኤለትሪካዊ ጐሐፍ፡ ዝቃጽል፡ ቁራጽምራጽ ሓጺን፡ ዳግማይ ዘይምስራሕ ጐሐፍ ብምባል ብመሰረት ትሕዝቲኡ ብንጽር ምልክት ከግበረሉ ኣለዎ።

ጸዕዳ ኣቑሑ፡ ተፈላልዩ ክወጻጸእ ኣይግባእን።

ኣብ ገዛ ኢፓርትማ ትቕመጡ እንተኼንኩም፡ ንዘለኩም ገዚፍ ጐሐፍ ናበይ ከምእትወስድዎ ንምፍላጥ ንኣካራዩ ሕተቱ።

ናይ ህንጻ ጐሐፍ

እዚ፡ ናብ ዳግማይ መመስርሒ ትካል ኪውሰድ ኣለዎ።

መትሓዚታትን ጋዜጣታትን፡ ናብ መደበር ዳግማይ ምምስራሕ ጐሐፍ ኪውሰድ ኣለዎ።

ናይ ወረቐት መትሓዚ

ባኮታት፡ ሕጽፍጻፍ ባኮታት፡ ናይ ወረቐት ሳንጣታት፡ ብወረቐት እተሰርሐ ካርቶናት ጸባ/መጺጽ ጸባ/ጽማቕ።

ናይ ፕላስቲክ መትሓዚ

ናይ ፕላስቲክ መትሓዚታት፡ ናይ ፕላስቲክ ገንኢ፡ ጀሪካን፡ ንኣሸቱ ሳንኬሎታት፡ ፖሊስትሪን፡ ናይ ፕላስቲክ ሳንጣታት፡ ናይ ፕላስቲክ ቱቦታት፡ ዝምለእ ባኮ፡ ናይ ፕላስቲክ መሸፈኒ፡ መጠቕለሊ ፕላስቲክ፡ ናይ ፕላስቲክ ሳጽናት፡ ጥርሑ ናይ ፕላስቲክ መንጻጊ

ናይ ጥርሙዝ መትሓዚ

መኽደን ዘይብሉ ገንኢታትን ሳርማታትን ጥርሙዝ - መስተዋ. ብኬራ ወይ ካይላ ኣይነኻን!

ናይ ሓጺን መትሓዚ

ታኒካ፡ ናይ ኣሉማንዩም መጠቕለሊ፡ መኽደን ጥርሙዝ፡ ናይ ሓጺን መኽደኒ፡ ጥርሑ ናይ ሓጺን መንጻጊ

ጋዜጣታትን እተሓትመ ነገራትን

ከታሎጋት፡ መዋዕውዒ መንሹራት፡ ገበር መጽሓፍ

መደበራት ዳግማይ ምምስራሕ ጐሐፍ፡ ብFTI ይመሓደር

ተሌፎን 0200-88 03 11
www.ftiab.se

(Vetlanda, Sävsjö & Uppvidinge)



KRETSLOPP
SYDOST

Kretslopp Sydost
020-40 43 00 www.kretsloppsydost.se

ምምሕዳር ከተማ ኤክስጆ (Eksjö)



Eksjö Energi AB
0381-19 20 20 www.eksjoenergi.se

ምምሕዳር ከተማ ንኣኒቢ (Aneby)



Aneby Miljö & Vatten AB
0380-463 70 www.amaq.se