



የኢትዮጵያ ከዴራላዊ ዲሞክራሲያዊ ሪፐብሊክ
የጠና ጥብቃ ማንበሳ

ከእቃ እኔ ስ/ከደሰ ጽር አካላዊ ባቃትን መብቃ መኖር

ከእቃ እኔ ስ/ከደሰ ጽር አካላዊ ባቃትን መብቃ
ለመኖር የሚረዳ ስብት መንገድ



የምክር ካርድን እንደሸጥ መጠቀም ይችላል?

- በግል ወይም በበድን በማስለው የምክር ክፍል ገዢያትን መጠቀም::
- ከኂቻ እና ስ/እድሉ ዝር በርታትን መብቅ ለመኖር ስለሚረዳት ስባቱ መንገድና የምክር አገልግሎት መሰጠት::
- በተጨማሪም የምክር ካርድን በመጠቀም በምግባ እጥረት በሽታ ለተገኘ ሁመሙን እንደሸጥ ተጨማሪ ፖሳን
መውሰድ እንዲለባቸው ምክር መሰጠት::

የምክር አገልግሎቶችን ለመሰጠት የሚረዳ መቋሚ ምክር ተ

- ከታካሚው ዝር ስላምታ ይለዋወጪ::
- ከታካሚው ዝር እናን ለእናን በመተያየት ልቦ በለው ያካምጠ::
- ታካማው ስለሆነ እንዲናገር የሚያበረታቸው ጥያቄዎችን ይጠይቁ::
- በበድን ለማደራት ወይደቀች ተሳታፊዎች እንዲናገሩ ይጠበዘዣ (ዘምተኛ ስወችን መምር)::
- ሆኖም ይኋላው ስለዚህ በታካሚው ቤት እድርጋው ይች:: ስለዚህም ታካማው ተማኑን እንደተረዳለት ይገኙባል::
- ታካማው የተሰጠትን ምክር መልዕስ በመልዕስ ተግባራዊ ማደራግ የሚችሉ በመንም ተግባራዊ እንዲያደርጋው አስፈላጊውን እርዳታ መሰጠት እንደሚችሉ ያስታውቁ::
- ከኂቻ እና ስ/እድሉ በድማቸው ወሰኑ ለተገኘበቸው ወገኖች የተመከኔትን ምክር ሆሉ ተግባራዊ እንዲያደርጋሁ
ያበረታቁ::

ከኢት አይ ስር የዚህ በቃጥን መጠቀስ ለመኖር የሚረዳ ሰጣት መንገድ



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

FOOD AND
NUTRITION
TECHNICAL
ASSISTANCE

fhi360
THE SCIENCE OF IMPROVING LIVES

ከኢትዮጵያ ከድር አካላዊ ባቃቻን መብቻ ለመኖር የሚፈጸም ስባት መንገዶች

1. ከበደተዋን በየንዴው ለመከታተል የጤና ባለሙያን
ያማካኬ
2. ባቃና የተለያዩ የምግባ እይነቶችን ይመገቡ
3. የረሰዎችና የምግባዎን ጉዳህና በከፍተኛ ደረጃ ይጠበቂ
4. የተጠሪ ወይም የተፈሳ ወሆን በበዛት ይጠበው
5. መናማ የአድራሻ ልምድን ይከተሉ
6. የህመም ስሜት ሲሰማዋት በተለው አካምና ያግኘት
7. በጤና ባለሙያ ፍክር መሠረት መድቃኒቶችና
ምግባዎን ይውሰድ

1. ከበደቻዎን በየጊዜው ለመከታታል የጊና ባለሙያን ያማካኝ



FOOD
AND
NUTRITION
TECHNICAL
ASSISTANCE



1. ከበደትዎን በየጊዜው ለመከታተል የጤና ባለሙያን ያማካኝ

አበራሪ:-

- ከበደትዎን በየጊዜው መለከት የአመራንስ ሥርዓትዎን እና የጤናነትዎን ሁኔታ ለመከታተል ይረዳል::
- ከእች እይሰ ስይፈጸም የተያያዘ የህመም ምልከት ከለው ከበደትዎን በየውኑ በጤና ባለሙያ ይለከ::
- ከእች እይሰ ስይፈጸም የተያያዘ የህመም ምልከት ከለለውት ማን ከበደትዎን በያንስ በጥ ውስጥ ይለከ::
- ከበደትዎን በማስታወሻ ወይም በከበደት መከታተያ ካርድ መዝግበው ያስቀምጣ::
- ማይኝ የሚከሰት የከበደት መቀኑስ ለጤና ተግርጓና ሆኖታታል ተኩቶ ለመታከም ይቆርጋል::
- ከበደትዎ ከ2-3 ወር ገዢ ወሰጥ ከ 5-10 ካን ከቀኑስ መናው ወይም የሥርዓት ምግባር አቅምው በቁ ስላምናውን ወደ እድሳ የመሽጋገርን ሂደትን ያኝተኞል::
- ከበደትዎ በማያወቁት ሁኔታ ከ 10 - 15 ካን በ 2-3 ወር ወሰጥ ከቀኑስ የህክምና አገልግሎት ይጠይቁ::

ጠይቁ:-

- የአመራንስ/ከበደት ሁኔታን በየጊዜው ለምን መከታተል አስፈላጊው?
- ከተተለገን ባይደርገት ምን የሚገጥምው ይመስልዋል?

ከበደትዎ ከ 2-3 ወር ገዢ ወሰጥ ከ 5-10 ካን ከቀኑስ መናው ወይም
የሥርዓት ምግባር አቅምው በቁ ስላምናውን ወደ እድሳ የመሽጋገርን ሂደትን
ያኝተኞል::

2. በቅር የተለያየ የምግብ እይታዎችን ይመለጥ



FOOD
AND
NUTRITION
TECHNICAL
ASSISTANCE



2. በቅና የተለያየ የምግባ አይነቶችን ይመገበ

አብራር:-

- እኛ እና ስ/እድሰ በሽታ ከሚያመጣው የተጨማሪ የምግባ አስፈላጊነት እኩል እኛ እና ስ/ በደማቻው ወሰት ለማጥኑቸው ሰምቶ ወተር ከሚመለት ይልቅ በተጨማሪ መመገበ ይኖርባቸዋል፡፡ ይህ ካልሆነ ማን ከበደታቸውና በርታቸው ይቀንሳል፡፡
 - ▶ በቅና ሰነት ገዢ መደበኛ ምግባር በመከከለም ሁሉት ገዢ መከሰለ ይመገበ፡፡
 - ◆ መደበኛ ምግባር፡- እንደሸር በሁሉት አይነት ወጥ፣ ገንዘብ፣ ወይም ፖስታ በድማቻም ስት ከዚህ ዓር የመሰሰለትን ይይዛል፡፡
 - ◆ መከሰለ፡- የዚህ ቅለ፣ ገኩል፣ የተቀቀለ ደንቃ፣ የተፈለ ወተት፣ መሠረት፣ አጠቃላይ፣ ታጋሪ፣ ማንኛና የመሰሰለትን ይይዛል፡፡
 - ◆ በምግባ ፍሳሽነት ማጠት ምክንያት በቅና ሰነት ገዢ መደበኛ ምግባር መመገበ ከልቻለ ተንሽ ተንሽ ምግባር የለው የለው ይመገበ፡፡

▶ ሁሉንና የተለያየ የምግባ አይነቶችን ይመገበ፡-

- ◆ መደበኛ ምግባች፡- ለምሳሌ፣ እንደሸር፣ የዚህ ደንቃ፣ ገንዘብ እና በሽታማን የበለጠት ምግባችን ይይዛል፡፡
- ◆ አትከልቶች፡- ለምሳሌ የዚህ ክፍት፣ ደንቃ፣ ተማቷም፣ ክሙን እና የመሰሰለትን ይይዛል፡፡
- ◆ ፍራፍራዎች፡- ለምሳሌ፣ መሠረት፣ በርቱካን፣ ታጋሪ፣ አጠቃላይ፣ ማንኛና የመሰሰለትን ይይዛል፡፡
- ◆ ማሳያ መጠች፡- ለምሳሌ፣ ገዢ፣ ምስር ወይም አጥር፣ ስጋ፣ ዝርዝር፣ አሳ፣ በግኝ፣ ገብት እና እንቀሳለ የመሰሰለትን ይይዛል፡፡

- በየቀና በይንስ ሰምንት በርሙቂ ተፈልቶ የቀዘቀዘው ወይም የተጠረው ወሄ ይጠበው፡-

ጠይቃ፡-

- በየቀና ሰነት ገዢ መደበኛ በመከከለም መከሰለ መመገበ ለምን ይጠቀማል?
- ከጠቀሰኑቸው የምግባ አይነቶች በቀሳለ በአካባቢው የሚገኘት የተቋሙ ዓይነት? (ታክማግው የተለያየ የምግባ አይነቶችን ለያገኘ የሚቋላቸውን ምንጠቃቂዎች ይጠቀሙ)

የተለያየ የምግባ አይነቶችን መመገበ በርታቸው እንደቀኔዎች እና እኛ እና ስ/ በደምዎ ወሰት
በመጀና የሚያስከተለውን ተጨማሪ የምግባ አስፈላጊነት ያማግለል፡፡

3. ልብዕናና የምግባዋን ነፃህና በከፍተኛ ደረጃ ይጠበቂ



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

FOOD AND
NUTRITION
TECHNICAL
ASSISTANCE

fhi360
THE SCIENCE OF IMPROVING LIVES

3. ልብዕትና ምግባርና ነዕስና በከፍተኛ ደረጃ ይጠብቃ

አበራሪ:-

ነዕስና በትደለው መንገድ ምግባር ማስቀመጥ፣ ማዘዣቸውን በቅናሽ እና መጠቀም ለተቻማጥና ለማስመለሰ ቅጂር ይካርታል፡፡ ይህም የሰውነት ቤይልን ያዳከማል፣ የሻይታማሪችንና ለጠንነት አስፈላጊ የሆነ ማሳደናት በሰውነት ወሰተ የሚኖረችውን መጠን ይቀንሳል፡፡

- መድሮኑትዎን ለመዋጥ፣ ወሄ ለመጠጣትና እንዲሁም ውጤቶች ለማዘዣቸው የተፈለ ወይም የተጠረ ወሄ ይጠቀሙ፡፡
- መግዳቸ በት ከተጠቀሙ በፊላ፣ ለፈቻዎን መግዳቸ በት እንዲጠቀም ከደረሰ በፊላና እንዲሁም ምግባር ከማዘዣቸውና ከመመግበው በፊት እፈቻዎን በውሃና በሳሙና ይታበበ፡፡
- አተከለትና ቅሬኔፈወቻን ከማብስልዋና ከመመግበው በፊት በንወህ ወሄ ይጠበ፡፡
- ምግባና ወሄን ከድኑው ያስቀመጥ፡፡ እንዲሁም ነፍሳት፣ በንበቻና አይጠቸ በማይደርሰበት በታ ያስቀመጥ፡፡
- ምግባር የሚያበለለበትና የሚመግበበትን ዕቁ በውሃና በሳሙና ይጠበ፡፡ እንዲሁም ምግባር የሚያስናደበትን ስፋራ በንወህና ይየዘ፡፡
- ጥሩ ስጋ፣ ጥሩ እንቀሳሉ፣ የተበለሽ ምግባርና ባልተፈለ ወሄ የተዘዣቸ ውጤቶች አይጠቀሙ፡፡
- ገጽሁናው ባልተጠበቀ በታ የተዘዣቸ ምግባር አይመግበ፡፡

ጠይቃ፡-

- ምግባና በንወህና መያዝ ለምን ይጠቀማል? ይህን ባይደርጉ ምን ለከሰት ይችላል?
- በበታወ እንደቸው እና ስጋው ገጽሁና አጠብቀና መተግበር ይችላል? ሰነት መንገዶችን ይተቀስ፡፡

ገጽሁናን በመጠበቀ በርታትዎን ለቀንስ ከሚችሉ በሽታዎች ልብዕት ይታረጋለ፡፡

4. የተናገነ ወይም የተጠሪ ወሄ በበዛት ይመጥ



FOOD AND
NUTRITION

TECHNICAL
ASSISTANCE



4. የተፈለግ ወይም የተጠሪ ውሃ በብዛት ይጠበኝ

አስፈላጊ:-

- ስውነት በእቻ እየሰኞ ስራውን በዕለታዊ እየሰኞ መድኃኒት አማካኝነት የሚያመጣትን መርከማኑት ያሳያው ወሆናቸውን ለማስወገድ የተፈለግ ወይም የተጠሪ ውሃ ያስፈልጋል::
- የተቀማዋን ሌሎች ተሳሳይ በሽታዎችን ለመከላከል የተፈለግ ወይም የተጠሪ ውሃ ይጠቀሙ::
- ውሃን ለማድረግት:- በመጀመሪያ ውሃውን በብዛት ይሰት አድርጋ ከ 10-15 ደቂቃ እስከፌለቁለቃ መብቃ ማውጣት:: ከዚህ በንግድ ሌቦ ላይ ደቂቃ አቀባቀው አኔ መብት በሆነ ዕቂ ማስቀመጥ::
- ውሃን ለማጠራት:- 20 ላትር በማይሆን ይረከኗል ውሃ ይችላ:: የውሃ አጋር በያዘው የእቃ ማካማያዊ ከኩን እንደ መለከታዊ ይችላና ይረከኗል ውሃውን ይመምሩ:: ውሃ የያዘውን ይረከኗል ከኩንው እያንቀሳቀስ እንዲዋጋድ ያደርጋ:: ውሃ አጋር በውሃ ውሃውን የሚገኘትን ይርጋም እስከገዳለ ይረዳ ላይ 30 ደቂቃ ከጠበቃ በንግድ ለመጠጥኑት መጠቀም ይችላል::
- የተፈለግ ወይም የተጠሪ ውሃ በቀን በያንስ ስምንት በርሱቃ ይጠበኝ::
- በበታቸው ሁሉንም የተፈለግ ወይም የተጠሪ ውሃ ለመጠጥ: ለማይቀቅ መስራዊ ወይም ለመድግኑት መዋጋ በበቃ ሁኔታ እንዲኖርም ያደርጋ::

በዚቃ:-

- በየቀኑ በዘዴ ውሃ መጠጣት ለምን ያስፈልጋል? ባይጠው ምን ለሆን ይችላል?
- ምን አይነት ውሃ ነው መጠጣት ያለበው?

ወሃን ማፍላት መይም ማጠራት በሽታን የሚያስከትሉ ተመሳሳቸው ይገኛል::

5. መናሸ የእናደር ለምድን ይከተል



FOOD
AND
NUTRITION
TECHNICAL
ASSISTANCE

fhi360
THE SCIENCE OF IMPROVING LIVES

5. መናማ የአዳዲር ልምድን ይከተሉ

አበራሪ:-

- ከእኔ እኩ ሲ ጉር የሚኖሩ ስዕች እኔ እኩ ሲ ከልተያዘት ጉር ሰነዶች በበለው ሁኔታ ለበሽታ የተጠለው ፍቃዣ::
- በደጋጭ በእኔ እኩ ሲ እድል እንዲይያዘው ጥንቃቄ የተሞላበት ዓቶዎች ግንኝነት ያደርጋ::
- ከበደትዎን ለመከታተል በየጊዜው የጠና ባለሙያ በንድ ይረዳ::
- እልካል አለመጠበቅ ተንካሏም እንዲይቀኑል፡ የምግባ ፍላጊትዎ እንዲይጠና፡ ምግባ በቀሳለ እንዲፈቀምና የወራ እኔ እኩ ሲ መድኃኒት በስዕት ወሰጥ በደንብ እንዲሰራ ይረዳ::
- የደንቅ ጥበት፡ ለሰላሳ መጠጥ፡ ለክርቡት ያሳተው ምግባዎችና ከመንገድ ዓር የሚገባ ምግባዎችን እያመጣ::
- የሚንቀሳቸው የመከናት ሲሆን የሚፈጸጥና ሁኔታዎችን ማስወገድ የምግባ ፍላጊት እንዲይቀኑል ይረዳ::
- የተለያየ እንቅስቃሴዎችን እንደ መደበኛ የእግዚ ገዢ፡ ለምሳሌ ፍጻቸው እተከልተ መዝከበበብና የመስራለትን እንቅስቃሴዎች ያደርጋ:: እነዚህ እንቅስቃሴዎች የደም ዘዴውርና ለማሽናል፡ የምግባ ፍላጊትን ለመጨመር፡ የሰብ መጠንን ለመቀነስና የጠንቂ ተንካሏን ለመጠበቅ ይረዳ::
- ሰራ ከማጨረሻ ማት ከመቆም ይቀበበ:: ምክንያቱም የምግባ ፍላጊትዎንና የወራ እኔ እኩ ሲ መድኃኒት የመስራት ህይልን ይቀንስል::

ጠይቪ:-

- መናማ የአዳዲር ከዚ እኔ እኩ ሲ በደማቸው ለማግኘትዎ ስዕች ለምን ይጠቀማል? ምን አይነት አድርጊር ነው እኔ እኩ ሲ በደማቸው የሚግኘትዎ ስዕች የሚገኘው?
- ምን አይነት የአይወቻት አድርጊር ነው ከአይወቻትዎ ማስወገድ የሚገባውት? እንደተሰ ማስከተት ይችላል?

መናማ የአዳዲር ከዚ ጥሩ የአመራንስ ሲሆንና መንከራ አካል እንዲኖረን ይረዳ::
በተጨማሪም በተገኘው በሽታ እንዲጠቃ ይረዳ::

6. የህመና ስጋት ሲሰማዎች በጽሎ አካላም የግኝ



6. የህመም ስጭት ስሳማዋት በተለው ሁኔታ የግኝ

አብራር:-

- በሽታውን ዓላው ካልታከሙ ስዕንት የሚያገኘውን ምግባር በደንብ እንዳይረጋግጣል፡ የምግባ ፍላጊት እንዳቀንስ ከሚደረገው በላይ የሆነ ለቦና ተጽዕኖ ያመጠል፡፡ ይህም የሥርዓት ምግባር ተግርኑ ከበደት መቀነስን ያሰከተላል፡፡
- የህመም ስጭት ከተሰማዋት ወይም ምንም ነገር መውሰድ ባያስተዋት ምግባር መመዘዣዎንና መድሃኑት መውሰድዎን አያያርጉጠል፡፡
- ምግባው በቀላሉ እንዳለመተና እንዳቀጥ አድርጋው ያዘጋጀት፡፡ የምግባ ፍላጊውን የሚያበረከትታል በቁ ማረጋገጫ የሆነ ጥሩ በስ የመሰሰለትን ይመጠል፡፡
- የእና መቀሰል ከየዘውት ለሰላሳ ምግባትን ይመጠል፡፡ ስክርነት እና ቅመም የበዘጋጀውን ምግባት አይመጠል፡፡ አፍጻን በንድሃ መርቆና መው ለለው ለለ በለ ውሃ ያጽኑት፡፡
- የተቀማጥ በሽታ ከየዘውት በዘመና ልማት እና የአይወጥ አድጋን ጥሩ ነገር ይመሰዳል፡፡ በተጨማሪም ምግባር መመዘዣዎን ይቀጥል፡፡
- የማቅለሽለሽ ወይም የምግባ ፍላጊት ማጣት ከጋጌም ተንሽ ተንሽ ምግባር ዓላው ዓላው መመዘበ ወይም ከበተሰበና እንደኛው ዓይ መመዘበን ይሞከሩ፡፡
- መንፈጥም የማቅጠል ስጭት ከተሰማዋት ዓላው ዓላው ተንሽ ተንሽ ምግባር ይመጠል፡፡ ይህ የሚፈጸማሩ ለምሳሌ፡ ለሰላሳ መጠጠትን ተቋል ገመና መውሰድን ያሰጠዋል፡፡
- የህመም ስጭት ከተሰማዋት በተለው ወደ መና ደርሻት በመሆና ሲከናወ እርዳታ ያግኘ፡፡

መቁቁ፡-

- የምግባ ፍላጊት የሚያሳጠና ከበደት እንዳቀንስ የሚያደርግ ምን አይነት በሽታውን ዓይነው ይችው ወደ ?
- የምግባ ፍላጊት እንዳቀንስ የሚያደርግ ሁሉት የበሽታ ምልክቶችና ምክንያቶችን ይተቀብል ?

በሽታው መንገዶች እንደተጠበቀ እንዳቀረቡ የህመም ስጭት ስሳማዋ

በአዲጂ የህናወ እርዳታ ያግኘ፡፡

7. በጠና በለመያዥ የክር መሠረት መድቃኒቶችና ምግባዋን ይውሳድ



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

FOOD AND
NUTRITION
TECHNICAL
ASSISTANCE

fhi360
THE SCIENCE OF IMPROVING LIVES

7. በጠና ባለሙያ ምክር መሠረት መድረኑትዎን ምግባዎን ይውስኝ

እነዚህ:-

- መድረኑት ውጤት የሚሆኑት በጠና ባለሙያ ምክር መሠረት በትክክልናው መጠናና ስት ስውስኝ ነው:: እንዲሁም መድረኑት በጥናቸው፣ መቻና ከምና ዓይነት ምግባር ጋር እንደማውሰድ የግድ ማውቅ ያስፈልጋል::
- በጠና ባለሙያ የታዘዘዣ መድረኑት በመሳሪያ ይውስኝ:: ለመድረኑት መውሰድ የተፈሳ ወይም የተማሪ ወገን ይጠቀሙ::
- ከጠና ባለሙያ ወይም ከአማካራው ጋር በመሆን መቻና መድረኑት መዋጥና ምግባር መመንበ እንዲለበው ተጨማሪው ያውጠ::
- የበተሰብ አባልዎን በዘመኩ ተጨማሪው መሠረት መጠቀም እንዲችሉ እርዳታ ይጠየቁ::
- የወረ እች አይሰኝም መድረኑት የሚውሰድ ከሆነ አልከላ ከመጠጣት ይቆጠብ::
- የወረ እች አይሰኝም መድረኑትን ውጤት የሚቀንስ የበት ውስጥ አካምና ወይም በተፈጻሚ መድርሻነት ያለቸው ቅጠል ቅጠል የሚጠቀሙ ከሆነ ለጠና ባለሙያ ያሳውቁ::
- ከወረ እች አይሰኝም ጋር በተያያዘ የሚሰማቸትን ማናቸውም ስሜቶች ለአካምና ባለሙያ ያሳውቁ:: እንዲሁም ከወረ እች አይሰኝም መድረኑት ጋር ተያይዘው የሚመጠው ስሜቶችን ለምሳሌ ማቅረቢያ ተቀማዋና የምግባብ ፍላጊት ማጣትን እንዲችሉ መቻቻም እንደማቻቻል ለመረዳት የጠና ባለሙያን ይጠየቁ::

ጥያቄ:-

- መድረኑትና ምግባብ የሚውሰድበትን ገዢ ተግባራዊ ማድረጋግል የሚጠቀሙው ለምንድነው?
- መድረኑትዎን በስተቀር እንዲውስኝና ምግባብ በደንብ እንዲመግበ ማን ለረዳዎችና ለሥነታውስቷል ይችላል?

ምግባዎን መድረኑትዎን ለመመሳሪያ ያወጠትን ተጨማሪው መከተል መድረኑቱ በተዘጋጀ
መልክ እንዲሰራና ተያይዘው የሚመጠውንም የመድረኑት ስሜቶችን ለመቀኑን ይረዳል::

ትመሮና ጥሃት ለማግበ ለማረጋገጥ ታክክልዋች የሚሰጥ የዚህ



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

FOOD AND
NUTRITION
TECHNICAL
ASSISTANCE

fhi360
THE SCIENCE OF IMPROVING LIVES

ተጨማሪ ምግብ ለማዕከል ታክሱዋች የሚሰጥ ምክር

አበራር:-

- አንድ ስው የሰውነት ክብደቱ በጣም ካቀነስ ጥንካሬውና የሰውነት ክብደቱ እንዲመለስ የተለያ ምግብ መመገቢ ያስፈልጋቸ፡፡ ይህ ምግብ በታዘዝሮ መጠን እና በተሰጠው ገዢ ገዢ ውስጥ መቆስድ አለበት፡፡
- እነዚህ ምግቦች እንዲመድኅኑት ሰላምኑ በት ውስጥ ለለ ለማንኛው ስው አያየቷል፡፡
- ምግብዎን የጤና ባለሙያ ባማከረምት መሠረት ያዘጋጀ፡፡
- ምግብዎን ካማዘጋጀትም በፊትና ሲያዘጋጀ ዘግሁኖችን በጠበቀ መልከ ያደርጋ፡፡
- ለመጠጥቶ ሆነ ምግብ ለማዘጋጀት የተፈላለ ወይም የተጠሪ ወሄ በቻ ይጠቀሙ፡፡
- ክብደትዎን በዚህ አንድ ገዢ ለመከተትና የጤና ክትትል ለማድረግ ወደ ጥና ይጋጀት ይረዳ፡፡
- አቅምም በፊቃድ መጠን የተለያየና ሂይል ሰጪ የሆኑ ምግቦች ገዢተው ይመገበ፡፡
- የእንደኛት ተወስኩን ለማስወገድ በአመት ሁሉት ገዢ የወራ-ተወስኩ መድኅኑትን ይወሰኝ፡፡

ጠይቃ:-

- የማዕከልት ላይ ተጨማሪ ምግብ ክብደት መቀነስን ለመከላከል የሚረዳው ለምንድነው?
- የተሰጠውትን ላይ ተጨማሪ ምግብ መጨረሻዎን የሚያረጋግጣት እንደት ነው ?

ለይ ተጨማሪ ምግብ ለማረዳው በምግባ እጥረት ለተገኙ ስው በቻ ሲሆን
ይህም አካላዊ ባቋቻዊ ማንኛን እንዲመለስ ይረዳል፡፡