መግቢ ድሑን ክኸውን

10 ምኽርታት ንምጉዳል ሓደጋታት ብመግቢ ዝስዕቡ ሕማማት

እቲ ዘየላቡ ክፋል ናይ ጥዑይ ኣመጋግባ ንመግቢ ድሑን ከምዝኸውን ምግባር ኢዩ። ውልቀ-ሰባት ኣብ ገዛእ ቤቶም ድሑን ናይ መግቢ ኣተሓሕዛ ልምድታት ብምኽታል ንበከልቲ ከጉድሉ ብምኽኣል መግቢ ንክብላዕ ድሑን ከምዝኸውን ክገብሩ ይኽእሉ። ኣርባዕተ መሰረታውያን ናይ መግቢ ድሕነት መትከላት ብሓንሳብ ይሰርሑ ሓደጋታት መግቢ-ዝጠንቆም ሕማማት ንምጉዳል—**ምጽራይ, ምፍላይ, ምብሳል, ከምኡ ድማ ምዝሓል።**

ጽሩይ

1 ኣእዳውካ ብሳሙናን ማይን ሕጸብ

ኣእዳውካ ብጽሩይ ዝፈስስ ማይ ኣጠልቂ ከምኡ ድማ ሳሙና ግበረሉ። እንተደኣ ተኻኢሉ ልቡጥ ማይ ተጠቐም። ዓፍራ ንምፍጣር ኣእዳውካ ብሓንሳብ ጌርካ ፋሕፍሕ ንኩሉ ክፋላት ኣእዳዉ ድማ ፋሕፍሕ ን20 ካልኢታት። ንኣእዳው ኣጸቢቕካ ለቕልቀም ከምኡ ድማ ንጹህ ናይ ወረቕት ሽንማኖ ጌርካ ኣንቅጽ። እንተደኣ ተኻኢሉ, ናይ ወረቕት ሽንማኖ ተጠቒምካ ነታ ቡምባ ማይ ኣጥፋኣያ።

2 ዝባን ነገራት ኣጽሪ

ዝባን ነገራት ክሕጸቡ ኣለዎም ብውዑይ, ሳሙና ዘለዎ ማይ። ሕቃቕ ናይ 1 ማንካ ጣውላ ሽታ-ኣልቦ, ፈሳሲ ክሎሪን መጻዕደዊ ኣብ ነፍስ ወከፍ ጋሎን ንዝባን ነገራት ንምጽራይ ክጠቅም ይኽእል።

3 ኣብ ፍሪጅ ንዘለዉ መግብታት ሓንሳእ ኣብ ሰሙን ኣጽሪኻ ጽረግ

እንተወሓደ ሓንሳእ ኣብ ሰሙን, ካብኡ ንደሓር ክብልዑ ንዘይብሎም ኣብ ፍሪጅ ዝተዓቀቡ መግብታት ኣውጺእካ ጎሓፍ። ዝበሰሉ ትርፍራፍ ክድርበዩ ኣለዎም ድሕሪ 4 መዓልታት; ጥረ ስጋ-ኣዕዋፍ ከምኡ ድማ ጥሑን ስጋታት, 1 ክሳብ 2 መዓልታት።

4 ነቶም መሳርሒታት ብጽሬት ሓዝ

ናይ መሳርሒታት ውሽጥን ግዳምን ኣጽሪ። ንመልነማትን መትሓዝታትን ማለት ኣብ መስቀላዊ-ምብካል ናብ ኣእዳው ከጋጥም ዝኽእል ቦታታት ፍሉይ ኣቓልቦ ግበረሉ።

5 ንፍርያት ለቕልቕ

ንሓድሽ ኣሕምልትታትን ፍረታትን ኣብ ትሕቲ ዝፈስስ ማይ ለቕልቕ ቅቅድሚ ምብላዕ, ምቑራጽ, ወይ ድማ ምብሳል። ዋላ እንተደኣ ነቶም ፍርያት ቅድሚ ምብላዕ ክትቀርፎም ወይ ክትቆርጾም መዲብካ, ኣቕዲምካ ኣጸቢቕካ ክትልቕልቕም ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ ደቀቕቲ ነፍሳት ካብ ግዳማዊ ናብ ውሽጣዊ ፍርያት ካብ ምስግጋር ንምኽልካል።

ፍሉይ

6 ክትገዝእ ከለኻ ንመግብታት ፈላሊ

ጥረ ናይ ባሕሪ መግቢ, ስጋ, ከምኡ ድማ ስጋ ኣዕዋፍ ኣብ ፕላስቲክ ከረጺት ኣቕምጥ። ኣብ ትሕቲ ቅሩብ-ን-ኽብላዕ መግብታት ኣብ ፍሪጅካ ከዝኖም።

7 ከተዳሉን ክትቅርብን ከለኻ ንመግብታት ፈላሊ

ኩሉ ግዜ ጽሩይ መምተሪ ጣውላ ንሓድሽ ፍርያት ተጠቐም ከምኡ ድማ ዝተፈልየ ካልእ ንጥረ መግቢ-ባሕሪ, ስጋ, ከምኡ ድማ ስጋ ኣዕዋፍ። ዝበሰለ መግቢ መሊስካ ኣብ ተመሳሳሊ ብያቲ ወይ ድማ ኣቕዲሙ ጥረ መግቢ ሒዙ ዝነበረ መምተሪ ጣውላ ኣይተቐምጥ።

ኣብስልን ኣዝሕልን

8 ከተብስል ከለኻ ናይ መግቢ ቴርሞመተር ተጠቐም

መግቢ ብድሑን ኣገባብ ከምዝበሰለን ከምኡ ድማ እቲ ዝበሰለ መግቢ ድማ ክሳዕ ዝብላዕ ኣብ ድሑን ሙቕት ከምዝዕቀብ ንምርግጋጽ ናይ መግቢ ቴርሞመተር ተጠቐም።

9 ንመግቢ ኣብስል ኣብ ድሑን ውሽጣዊ ሙቕት

ሓደ ካብ ሕማም ናይ ምክልኻል ውጽኢታዊ መንገዲ ንውሽጣዊ ሙቕት ናይ መግቢ ባሕሪ, ስጋ, ስጋ ኣዕዋፍ, ከምኡ ድማ ናይ እንቋቁሖ መኣዲ ምቁጽጻር ኢዩ። ኣብስል ንኹሉ ጥረ ስጋ, ስጋ ሓሰማ, ዕየት, ከምኡ ድማ ስጋ-ምራኽ ቢስቴካ, ክንታፍ ስጋ, ከምኡ ድማ ጥብሲ ናብ ድሑን ዝተሓተ ውሽጣዊ ሙቕት ናይ 145 °F። ንድሕነትን ዓይነትን, ኣፍቅድ ስጋ ኮፍ ክብል እንተወሓደ 3 ደቓይቕ ቅድሚ ምጉዛይ ወይ ምብላዕ። ኣብስል ንኹሉ ጥረ ጥሑን ስጋ, ስጋ ሓሰማ, ዕየት, ከምኡ ድማ ስጋ ምራኽ ናብ ውሽጣዊ ሙቕት ናይ 160 °F። ኣብስል ንኹሉ ስጋ ኣዕዋፍ, ንጥሑን ስጋ ታኪንን ደርሆን, ናብ ውሽጣዊ ሙቕት ናይ 165 °F (www.isitdoneyet.gov)።

10 ንመግብታት ኣብ ድሑን ሙቕት ዓቅብ

ኣቕምጥ ዝሑል መግብታት ኣብ 40 °F ወይ ትሕቲኡ። ውዑያት መግብታት ዓቅብ ኣብ 140 °F ወይ ልዕሊኡ። መግብታት ካብኡ ንደሓር ንምምጋብ ድሑን ኣይኮነን እንተደኣ ኣብ ናይ ሓደጋ ዞና ጸኒሖም ኣብ መንጎ 40-140 °F ንልዕሊ 2 ሰዓታት ዝያዳ (1 ሰዓት እንተደኣ እቲ ሙቕት ኔሩ ልዕሊ 90 °F)።