ድልውነትና ንሕጽረት መግቢ

መግቢ መሰረት ህላወና እዩ፣ ግን ከኣ ንማሕበራዊ ምትእስሳርና ኣገዳሲ እዩ። ኣብ ሽወደን ብዙሕ መግቢ ኣለና፡ ይኹንምበር ብሰንኪ ኲናት ወይ ካልእ ቀውሲ ንነዊሕ እዋን ዚቕጽል ምቁራጽ ሓይሊ ኤሌክትሪክ እንተ ደኣ ኣጋጢሙ ወይ ካብ ደገ ዚመጽእ መግቢ እንተ ደኣ ኣቋሪጹ፡ ናይ ዝተወሰኑ ምግቢታት ሕጽረት ኪህሉ ይኽእል እዩ። ስለዚ ንሓደ ሰሙን ዚጸንሕ ተወሳኺ መግቢ ኣብ ከብሒ ምቕማጥ ጽቡቕ እዩ።

ስእሊ፣ መልከር ዳህልስትራንድ፡ ኤም.ኤስ.ቢ

ተነቃፊ ሰንሰለት

ቅድሚ እቲ መግቢ ኣብ መኣድና ምቕራቡ፡ ብዙሓት ዝተፈላለዩ ደረጃታትን ዝተፈላለዩ ተዋሳእትን ኣብቲ መስርሕ ይሳተፉ ኢዮም። ኩሉ ነገር ንኽሰርሕ ድማ ኩሉ ሰብ ኣብ ነንሕድሕዱ እዩ ዝምርኮስ። ብተወሳኺ ንሕና ኣብ ኣእትዎትን መጓዓዝያን፡ ኣብ ድኹዒ፡ ናፍታ፡ መጠቐለልን ካልእ ብዙሕ ነገራትን ጽግዕተኛታት ኢና። ኣብ ልዕል'ዚ፡ ዝተፈላለዩ ቴክኒካዊ ስርዓታት ክሰርሑ ግድን ኢዩ። ኣብዚ ነዊሕ ሰንሰለታዊ መስርሕ'ዚ ሓደ መላግቦ እንተ ጎዲሉ ምዝንባላት ከጋጥም ይኽእል ኢዩ።

ለውጢ ክሊማ ንፍርያት መግቢ ብዓለም ደረጃ ይጸልዎ ኢዩ። ድርቂ፡ ውሕጅን ተወሳኺ ባልዕን፡ ናይ ኣእካል እቶት ዚያዳ ንኽፊሽል ኣበርክቶ ኣለዎ። ዋጋታት ይውስኽ ስለ ዘሎ፡ ሕጽረት ዝተወሰኑ ኣቑሑት ክህሉ ይኽእል እዩ። ከምኡውን ብዙሕ ነገራት እንገዝኣላ ሃገር ብቅልውላው ወይ ብኹናት እንተ ተተንኪፋ ተመሳሳሊ ኩነታት ኪፍጠር ይኽእል ኢዩ።

ካልእ ኣገባብ ኣመጋግባ

ቀልውላዋትን ኲናትን ኪብሃል ከሎ ንገለ ድሌታትና ከነፖድሎን ንኣመጋግባና ድማ ክንቅይርን ኣለና ማለት እዩ። ኣብ ቀረብ መግቢ ምዝንባዕ እንተ ኣጋጢሙ፡ ከምቲ ዝለመድናዮ ዝተፈላለየ ዓይነት መግቢ ኪህልወና ኣይክእልን ኢዩ። ንኣብነት ሓድሽ ፍርያት መግቢ ምህላው ዝኸፍአ ኪኸውን ይኽእል እዩ። ከምኡውን ድኳናት ምግቢ ኣብ ዝተወሰነ ግዜ ጥራይ ዚኽፈታ ምስ ዝኾና ገለ ጥረነገር ንምዕዳግ ሪጋ ክትሕዝ ኣለካ ማለት ኪኸውን ይኽእል ኢዩ።

ንሓደ ሰሙን ዝኸውን መግቢ

ንሓደ ሰሙን ንዕዳጋ ከይከድካ ምእንቲ ክትጸንሕ፡ ኩሉ ሰብ በብዓቑሙ ኣብ ገዝኡ መግቢ ክህልዎ ይግባእ። ንቕሩብነት መግብኻ ብዚምልከት፡ ኣብ ናይ ገዛ ሙቐት ክኽዘን ዝኽእል፡ ቀልጢፉ ዚሃልኽን፡ ንኽበስል ድማ ውሑድ ወይውን ምንም ማይ ዘየድልዮን መግቢ ምዕዳግ ጽቡቕ እዩ። ካብቲ ልሙድ እትበልዖ መግቢ ጀምር፡ ከምኡ ብምግባር ድማ ብቐጻሊ ክትቅይሮን ካብ ምድርባይ ክትቁጠብን ኢኻ። ጥዕና ንኽስምዓካ ድማ እኹል ሓይሊ ዚህብ መግቢ ንምርካብ ክትሓስበሉ ይግበኣካ።

ምዕዶ!

ኣብታ ቅልውላው ወይ ውግእ እንተ መጺኡ እትብል ብሮሹር ዝተፈላለዩ ማሕበራዊ ቅልውላዋት ንመዓልታዊ ህይወትካ ብኸመይ ክጸልዉ ከም ዝኽእሉን ብዝሓሸ መገዲ ድሉው ንምኺን ድማ እንታይ ክትገብርን ክትሓስብን ከም እትኽእልን ብዝያዳ ከተንብብ ትኽእል ኢኻ። እታ ብሮሹር ብቛንቛ ሽወደን ኮይና ክትእዘዝ ትኽእል ኢያ። ብዲጂታላዊ ቅርጺ ኮይና ድማ ብሓያሎ ዝተፈላለዩ ቋንቋታትን ከምኡ'ውን ብቐሊል መገድን ተዳሊያ ኣላ። እቲ ሓበሬታ ብሽወደንን እንግሊዝን፡ ብቋንቋ ምልክትን ብሬይልን እውን ይርከብ ኢዩ። ናብቲ ብቛንቛ ትግርኛ እተዳለወ ብሮሹር ንምእታው ነቲ QR ኮድ ስካን ግበሮ።

ንመግቢ ብግቡእ ምኽዛን

ንነዊሕ እዋን ምቁራጽ ሓይሊ ኤሌክትሪክ ኣብ ዘጋጥመሉ እዋን፡ መግቢ ብግቡእ ምኽዛን ኣገዳሲ እዩ፡ እንተ ዘይኮይኑ ወላውን ነቲ መግቢ እንተ ኣብሲልካዮ ወይ ጠቢስካዮ ክትሓምም ትኽእል ኢኻ። ነቲ ኣብ ፍሪጅ ዘሎ መግቢ ቅድሚ ምብልሻዉ ክትበልዖ ጀምር። ዋላኳ ኤለክትሪክ እንተ ኸደ፡ እቲ ፍሪጅ ንሓደ ክልተ መዓልቲ እኹል ዛሕሊ ሒዙ ኪጸንሕ ይኽእል ኢዩ። ኣብ ደገ ቁሪ እንተሎ፡ ነቲ መግቢ ከዲንካ ኣብኡ ከተጽንሖ ትኽእል ኢኻ። ብግቡእ መገዲ መግቢ ብምኽዛን መግቢ ንኸንቱ ስለ ዘይትድርቢ ኣብ ዘቤታዊ ቁጠባ ኣበርክቶ ክትገብር ትኽእል ኢኻ።

መግቢ ብሓባር ኼንካ ምኽሻን

ንዝቐለለ ምኽሻን፡ ናይ ካምፒንግ ክሽነ ምህላው ጽቡቕ እዩ። ኣብ ደገ ስጋ ምጥባስ እውን ኣማራጺ ኪኸውን ይኽእል እዩ። ንጎረባብትኻ ብምዕዳም ብሓባር ምግቢ ምኽሻን ። ብፍላይ ኣብ እዋን ቅልውላው ምስ ካልኦት ምትሕብባር ኣገዳሲ ኢዩ። መግቢ ምኽሻን ድማ ንምትእኽኻብ ይጠቅም ኢዩ።

ንመግቢ ዚምልከት ተዳሊኻ ምጽናሕ ኣብ ሽወደን

ካብ መጀመርታ 2000ታት ጀሚሩ ሽወደን ንቐረብ መግቢ ዚኸውን ናይ ህጹጽ ግዜ መኽዘን ኣይነበራን። ቀረብ መግቢ ኣዝዩ እተማለአን እቲ ስግኣታት ድማ ኣዝዩ ውሑድን ብምንባሩ ዓበይቲ መንግስታዊ መኽዘናት ምህላው ከም ኣድለይቲ ኣይተቖጽሩን።

ግን መላእ ዓለምን እቲ ናይ ስግኣት መልክዓ-ምድሪን ብምቕያሩ፡ መንግስቲ ሽወደን፡ ሰፊሕ ቅልውላዋትን ኲናትን ምስ ዘጋጥም መግቢ ንኺህሉ ብማለት ስርዓት-ምድላው ኪምስርት ከም ዘለዎ ወሲኑ ኣሎ። እዚ ንኽሰርሕ ድማ ኩሎም ሓላፍነት ዝስምዖም ተዋሳእቲ ኣብ ድልውነቶም ኪጸንሑ ይግባእ። ሓደ ነገር እንተ ኣጋጢሙ ነንሕድሕድና ምእንቲ ክንተሓጋገዝ፡ ሽወደን ምስ ካልኦት ሃገራት ብምትሕብባር ትሰርሕ ኢያ። ኣብ ገዛኻ ተወሳኺ ቀረብ መግቢ ብምህላው ድማ ንስኻ'ውን ኣበርክቶ ክትገብር ትኽእል ኢኻ።

ውሕስነት መግቢ ሽወደን ንምህናጽ ሓያሎ ዓመታት ክወስድ እዩ። እዚ ማለት ግን ፍጹም ዘይተዳለና ኢና ማለት ኣይኮነን። ሽወደን ምስ ካልኦት ትካላት መግቢ፡ ጎረባብቲ ሃገራትን ሕብረት ኤውሮጳን ብምትሕብባር፡ እቲ ምሉእ ሰንሰለት መግቢ ንኽሰርሕ ትጽዕር ኣላ። ኣብዚ ስራሕ'ዚ ሓላፍነት ዚስከም ድማ ትካል ምግቢ ሽወደን እዩ።

ኣብ እዋን ቅልውላውን ኲናትን ንመግቢ ዚምልከት ዝርዝር

- [ ] ድንሽ፣ መሽላ፣ ካሮት፣ እንቋቑሖ
- [ ] ነዊሕ ናይ ምዕቃብ ግዜ ዘለዎ ባኒ ንኣብነት ቶርቲላ፡ ተሪር ባኒ፡ ብሽኮቲ፡ ዳቦቆሎን
- [ ] ልስሉስ ፎርማጆ፣ ጠስሚ፡ ካልእ ናይ ታኒካ መግብታትን
- [ ] ናይ ኦትስ መስተ፣ ናይ ሶያ መስተ፣ ደረቕ ሓሪጭ ጸባ
- [ ] ዘይቲ መግቢ፣ ተሪር ፎርማጆ
- [ ] ብቕልጡፍ ዚበስል ፓስታ፣ ሩዝ፣ ሰሞሊና፣ ሓሪጭ ድንሽ
- [ ] ኣቐዲሙ ዝበሰለ ብርስን፣ ፋጆሊ፣ ኣሕምልቲ፣ ናይ ታኒካ ሑሙስ
- [ ] ንፓስታ ምኽሻን ዘገልግል ዝተጣሕነ ኮሚደረ
- [ ] እተጣሕነ ስጋ ሶስ፣ ማከረል፣ ሳርዲን፣ ራቪዮሊ፣ ፖልፐቲ ሳልሞን፣ ዝበሰለ ስጋ፣ መረቕ
- [ ] ይ ፍረታት ክሬም፣ ጃም፣ ማርማላድ
- [ ] ድሉው ዝኾነ ናይ ብሉቤሪን ሮዝሂፕን ጽማቘ ወይ ካልእ ኣብ ናይ ገዛ ሙቐት ኪቐመጥ ዚኽእል መስተ
- [ ] ቡን፡ ሻሂ፡ ቸኮሌት፡ ጸዓት ዝህቡ ካራመለ፡ መዓር፡ ኣልሞንድ፡ ፍረታት፡ ናይ ጥረታት ጠስሚ፡ ጥረታት

ምዕዶ!

ነቲ ምድላው መግብኻ ከከም ኣገባብ ኣመጋግባኻን ድሌታትካን ኣስተኻኽሎ፡ ንኣብነት ፍሉይ ኣመጋግባ ምስ ዘድልየካ ወይ ኣለርጂ መግቢ ምስ ዚህልወካ። ብተወሳኺ ናይ ህጻናት መግብን ናይ ገዛ እንስሳታት መግብን ኪህልወካ ኣድላዪ ኪኸውን ይኽእል ኢዩ። ኣብ ክንዲ ኣብ ጥቕሚ ዘይውዕል መኽዘኒ ኣቑሑት ዚህልወካ፡ ነቲ ኣቐዲምካ እትዕድጎን ድሒርካ እትመልኦን ተወሳኺ ነገራት ተጠቐመሉ። በዚ መገዲ'ዚ ድማ ናይቲ ኣስበዛ ምዱብ ዝውተራ ይህልወካ ካብ ምድርባይ ድማ ትቑጠብ።

ምዕዶ!

ምህላው መግብን ምኽሻኑን ድሩት ኣብ ዝኾነሉ እዋን፡ ምእንቲ ነቲ መዓልታዊ ህይወት ክትጸወሮ፡ እቲ እትበልዖ ነገራት ሓይሊ ዚህበካ ኪኸውን ኣገዳሲ'ዩ። ፍረታት፡ ጥረምረ፡ ደረቕ ፍረታት፡ ቀልጢፉ ዚበስል ፓስታን ኦትሚልን ኣብነታት ናይቶም ኣብ ገዛኻ ብዝያዳ ኪህልዉኻ ዚግባኦም ሓይሊ ዚህቡ መግብታት እዮም።

ኤጀንሲ መግቢ ሽወደን ሓላፍነት ይስከም

ካብ 1 ጥቅምቲ 2022 ጀሚሩ፡ ትካል መግቢ ሽወደን፡ ንምድላው መግቢ ሽወደን ብዚምልከት ብጨንፈራዊ መገዲ ሓላፍነት ዝወስድ በዓል መዚ እዩ። ኣብ እዋን ቅልውላውን ኲናትን ከይተረፈ ኩሉ ሰብ መግቢ ክረክብ፡ ኤጀንሲ መግቢ ሽወደን ምስ ካልኦት ሰበስልጣንን ምስ ኢንዱስትሪ መግብን ይተሓባበር።

ኣብዚ ብምእታው ዝያዳ ፍለጥ፦

livsmedelsverket.se/matforrad

livsmedelsverket.se/livsmedelsberedskap

msb.se/egenberedskap

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap

Livsmedelsverket

Publ.nr: MSB2041 – september 2022 | Produktion: Advant