

ፍሉይ መግብን ዝተቐደወ መግብን

አብ ዳላ ዘሎ ሓባራዊ መምርሒ ሕንጻጽ

አብ ንኡሳን-ዞባታት ዳላርና ዓማዊል መግቢ ንዝኾኑ ቁልዑን ተመሃሮን ውሑስን ዓይነታውን ዝኾነ መግቢ ከነዳልወሎም ንደሊ ኢና። ኩሊን ንኡሳን-ዞባታት ዳላርና ምስ ዞባ ዳላርና ብምትሕብባር ሓባራዊ ዝኾኑ ፍሉይት መግብታትን ዝተቐደወ መግብታትን ንምድላው መምርሒ ሕንጻጽ ኣውጺኦን ኣለዎ። ኣብ'ዚ ጽሑፍ'ዚ ዓይነታት ናይ'ቶም ፍሉይት መግብታትን ዝተቐደወ መግብታትን እንታይ ምዃናምን ቅድመ ኩነታቶምን መግለጺ ኣዳሊና ኣለና። ፍሉይ መግቢ ወይ ዝተቐደወ መግቢ ምስ ዝድለ በቲ መጉዚ/መጉዚት ወይ ዕድሚኡ ዝኣኸለ ተመሃራይ ዓመት ዓመት ትምህርቲ ቀውዒ(ሀስት) ቅድሚ ምጅማሩ ብእዎኑ ከመልክቱ ኣለዎም። ኣብ www.borlange.se ብምግባር ነቲ : [Anmälan specialkost](#) ዝብል ኤሌክትሮኒካዊ ኣገልግሎት ብምጥቀሻ ከመልክቱ ይኸእሉ። ኣብ እዋን ዓመተ ትምህርቲ ለውጥታት ምስ ዘጋጥም ብዝቐልጠፈ ክሕበር ከም ዘለዎምን እቲ ድሌት ምስ ዘይህሉ ድማ እቲ ምልክታ ክስሕብዎ ኣለዎ። ኣብ ፍሉይ ኩነታት እንተዘይኮይኑ (ነዚ ዝስዕብ ሓበሬታ ተመልከት)፡ ብሰንኪ ኣለርጂ-መግብን ካልእ ምስ መግቢ ዝተሓሓዘ ሕግምን ምልክት-ሕግምን ጠለብ ናይ ፍሉይ መግቢ ምስ ዝህሉ፡ ብናይ ሓኪም ወይ ክኢላ ስነ-መግቢ መረጋገጺ ወረቐት ክረጋገጽ ኣለዎ። እቲ ጠለብ ፍሉይ መግቢ ብሰንኪ መኻላእቲ መትነ ሲካትሪያዊ(ኔውሮ ሳይካትሪ ዲስ ኦርደር) ወይ ካልእ ከምኡ ዝኣመሰለ ምስ ዝኾነውን፡ በቲ ኣብ ቤ/ትምህርቲ ዘሎ ጉጅለ ጥዕና ተመሃሮ ወይ ብርእሰ-መምህራን መዋእለ-ሕጻናት ወይ ብሓኪም ወይ ድማ ብክኢላ ስነ-መግቢ ዝተረጋገጸ ክኾነውን ኣለዎ። እቲ መረጋገጺ ወረቐት ነቲ ብዛዕባ ውላድካ ንረኽቦ ሓበሬታ ቅኑዕ ምዃን ንኸነረጋገጽ ይሕግዘና።

ፍሉይ መግቢ ብሰንኪ ኣለርጂ-መግብን ካልእ ምስ መግቢ ዝተሓሓዘ ምልክት-ሕግምን

ኣለርጂ

ንስኻ ወይ ውላድካ ብሰንኪ ኣለርጂ ናይ እንቁጥራታ፡ ሶያ(ዓይነት ኣዳጉራ)፡ ዓሳ፡ ካዕካዕ፡ ፍል ወይ ካልኣት ኣብ መግቢ ኣለርጂ ዝፈጥሩ ነገራት ፍሉይ መግቢ የድልየኒ እዩ ትብል እንተኾይንካ ካብታ ዝረኣየትካ ሓኪም ወይ ፈላጥ ስነ-መግቢ፡ ኣለርጂ ከም ዘለካ/ዘለዎ መረጋገጺ ወረቐት ከተቐርብ ኣለካ። እቲ መረጋገጺ ወረቐት እንተ ደንጎየ ነቲ መግቢ ክንቅርቦ ድሕሪ ምጅማርና ኣብ ውሽጢ ሓደ ወርሒ ክቐርብ ኣለዎ። ኣብ'ቲ ወረቐት ናይ ምንታይ ዓይነት ኣለርጂ ከም ዝኾነን ከምኡ ድማ እቲ ወረቐት ንኸንደይ እዋን ከም ዘገልግ ክምልከት ኣለዎ። ኣብ ዕድመ ቊላዕነት ዝነበሩ ብዙሓት ኣለርጂ ምስ ግዜ እንዳጠፍኡ ስለ ዝኾኑ፡ ኣድላዩ ብዘይኮነ መንገዲ ካብ መግቢ ኣብ ክንዲ ምግታእ፡ ሓኪም ብቐጻሊ እቲ ኣለርጂ ዝጠፈኡን ዘይጠፈኡን ሓኪም ክከታተሎ ኣለዎ። እቲ መረጋገጺ ወረቐት ዕለቱ ምስ ዝሓልፍን ፍሉይ መግቢ ክወሃበካ ክቐጽል እንተ ኾይኑ፡ ካብታ ሓኪም ወይ ክኢላ ስነ-መግቢ፡ ሓድሽ መረጋገጺ ወረቐት ከተቐርብ ክድልየካዩ። ንስኻ ወይ ውላድካ ከቢድ ኣለርጂ ምስ ዝህልወካን ምናልባት ኣብ'ቲ ቤ/ት መጥቓዕቲ ኣለርጂ ምስ ዘጋጥመካ እንታይ ክግበር ከም ዘለዎ ምስ'ቲ ኣብ ቤ/ትምህርቲ ዘሎ ክፍሊ-ጥዕና ተመሃሮ ወይ ምስ ርእሰ-መምህራን ክትዘራረብ ኣለካ።

ተመሳቻሊ ግብረ መልሲ ኣብ እዋን ኣለርጂ ጽገ

ኣብ እዋን ኣለርጂ ጽገ ተመሳቻሊ ግብረ መልሲ ኣንጻር ቱፋሕ፡ድፍጻን(ስቴን ፍፍክት) ካሮትን ጸገማት ክፈጥር ይኽእልዮ። ንስኻ ወይ ውላድካ ከምገዚ ሽግር ከዩጋጥም ትስከፉ እንተኾይንኩም፡ ኣብ ተመልክትሉ እዋን ክሕበር ኣለዎ። እቲ ዘስክፈኩም ዘሎ መግቢ ክሳብ ዘይበሰለ ዓይነት መግቢ ዝኾነ፡ ነዚ ጉዳይ ብዝምልከት ናይ ሓኪም ወይ ክኢላ ስነ-መግቢ መረጋገጺ ወረቓት ኣየድልየኩምን እዮ። እቲ ጠለብ ከምገዚኡም ዝዓየነቶም መግብታት ምስ መግቢ ተሓዊሶም ክሰርሑ የብሎምን ዝብል እንተኾይኑ ግን መረጋገጺ ወረቓት ካብ ሓኪም ወይ ክኢላ ስነ-መግቢ ክድልየኩምዮ።

ጸረ ቀይሕ መግቢ ተኣፋፍነት

ኣብ መዋእለ-ሕጻናት ዝኾኑ ቁልዑ ሓደ ሓደ ግዜ ቀይሕቲ መግብታት ንኣብነት ከም ስትሮቤሪ ወይ ኮመደሪ ጸገም ክገብርሎም ይኽእሉ እዮም። እዞም ጸገማት ኣለርጂ ኣይኮኑን ሓደገኛታውን ኣይኮኑን። ውላድኩም ካብ ገለ ቀይሕቲ መግብታት ክቕጠብ እንተኾይኑ እንታይ እንታይ ቀይሕቲ መግብታት ምዃናም ብምሕባር ፍሉይ መግቢ ክወሃቦ ከተመልክቱ ትኽእሉ ኢኹም። ካብ ሓኪም ወይ ክኢላ ስነ-መግቢ መረጋገጺ ወረቓት ኣየድልን እዮ። ውላድኪ ነቶም ቀይሕቲ መግብታት ምስ ካልኣት መግብታት ሓቢሮም ምስ ዝኾኹ ክበልዎ ኣይክእልን እዮ ምስ ትብሊ ግን ካብ ሓኪም ወይ ክኢላ ስነ-መግቢ መረጋገጺ ወረቓት ክድሊ እዮ።

ዘይተጻዋርነት ላክቶስ(ውጽኢት ጸባ)

ምልክታት-ሕማም ዘይተጻዋርነት ላክቶስ ደስ ዘብሉ እኳ ኣይኹኑ ደኣምበር ሓደገኛ ግን ኣይኮኑን። መብዛሕቶም እቶም ዘይተጻዋርነት ላክቶስ ዘለዎም ሒደት ላክቶስ ዘለዎ መግቢ ክበልዑ ይኽእሉ እዮም። ዘይተጻዋርነት ላክቶስ ኣብ መዋእለ-ሕጻናት ዝኾኑ ቁልዑ ሽወደን ዝውቱር ስለዘይኮነ ከምኡ ኣለዎ ዝብል ጥርጣሪ ምስ ዝህሉ ነቲ ቁልዓ ሓኪም ክምርምር ኣለዎ። ስለዝ እዩ ድማ እቲ ቁልዓ ካብ ላክቶስ ነጻ ዝኾነ መግቢ ኣብ'ቲ መዋእለ-ሕጻናት ክዳለውሉ እንተኾይኑ ካብ ሓኪም ወይ ክኢላ ስነ-መግቢ መረጋገጺ ወረቓት ክቐርብ ዘለዎ። ንስኻ ወይ ውላድካ ኣብ ቤ/ትምርህቲ ዝኾይድ ምስ ዝኾውን ግን ካብ ላክቶስ ነጻ ዝኾነ መግቢ ንኽወሃቦ መረጋገጺ ወረቓት ሓኪም ወይ ክኢላ ስነ መግቢ ኣድላዩ ዝኾውን።

ሰሊያክ

ንስኻ/ውላድካ ሕማም ሰሊያክ ምስ ዝህልወካ ካብ ግሉተን ነጻ ዝኾነ መግቢ ክዳለወልካ ይኽእልዮ። ሰሊያክ ኣብ ምሉእ ሕይወትካ ምሳኻ ስለ ዝህሉ፡ ፈውሱ ወይ መከላኸሊኡ፡ ካብ ግሉተን ነጻ ዝኾነ መግቢ ምብላዕ ጥራሕ እዮ። ንስኻ/ውላድካ ካብ ግሉተን ነጻ ዝኾነ ፍሉይ መግቢ ክወሃበካ እንተኾይኑ ካብ ሓኪም ወይ ክኢላ ስነ-መግቢ ሰሊያክ ከም ዘለካ መረጋገጺ ወረቓት ከተቐርብ ኣለካ። ጸገም ከስዕ ስለ ዘለካ ብኢደ ወነን ካብ ግሉተን ነጻ ዝኾነ መግቢ ክትበልዕ ምስ ትውስን፡ እቲ ቀንዲ ጠንቂ ናይ'ቲ ጸገምካ ከይተፈልጠ ክተርፍ ይኽእልዮ። ስለዝ እዩ ድማ ብዘይ መረጋገጺ ወረቓት ሓኪም ወይ ክኢላ ስነ መግቢ ካብ ግሉተን ነጻ ዝኾነ ፍሉይ መግቢ ክንህብ ዘይናቕድ።

ኣይ.ቢ.ኤስ(መኻላእቲ ተኣፋፊ ከሰዕ)

ንስኻ/ውላድካ ብሰንኪ መኻላእቲ ተኣፋፊ ከሰዕ(ኣይ.ቢ.ኤስ) ወይ ካልእ ኣምዑታዊ ሕማም ፍሉይ መግቢ ምስ ዘድልየካ ካብ'ታ ዝረእየትካ ሓኪም ወይ ክኢላ ስነ መግቢ መረጋገጺ ወረቓት ከተቐርብ ኣለካ። ኣብ'ቲ መረጋገጺ ወረቓት ብንጹር ካብ ምንታይ ዓይነታት መግብታት ክትቕጠብ ከም ዘለካን እቲ መረጋገጺ ወረቓት ንኽደይ እዋን ከም ዘገልግልን ክንጻር ኣለዎ። እቲ መረጋገጺ ወረቓት ዕለቱ ምስ ዝሓልፍ ፍሉይ መግቢ ክወሃበካ እንተኾይኑ ካብ'ታ ሓኪም ወይ ክኢላ ስነ መግቢ ሓድሽ መረጋገጺ ወረቓት ከተቐርብ ኣለካ።

ዝተረፉ ካልኦት ምክንያታት ንፍሉይ መግቢ

ንስኻ ወይ ውላድካ ብሰንኪ ካልኦት ሕግግት ንኣብነት ሽኮርያ፡ ፍሉይ መግቢ ምስ ዘድልየኩም ካብ'ቲ ዝረኣየኩም ሓኪም ወይ ክኢላ ስነ መግቢ መረጋገጺ ወረቐት ከተቐርቡ ኣለኩም። ኣብ'ቲ መረጋገጺ ወረቐት ነቲ ጉዳይ ዝምልከቱ ሓበሬታታትን እቲ መረጋገጺ ወረቐት ንክንደይ እዋን ከም ዘገልግልን ክምልከት ኣለዎ። እቲ መረጋገጺ ወረቐት ዕለቱ ምስ ዝሓልፍ ፍሉይ መግቢ ክወሃብካ እንተኾይኑ ካብ'ቲ ሓኪም ወይ ክኢላ ስነ መግቢ ሓድሽ መረጋገጺ ወረቐት ከተቐርብ ኣለካ።

ዝተቐደወ መግቢ

ምስ ጠለብ ዝቃደዉ መግብታት

ንስኻ ወይ ውላድካ ብሰንኪ ኣካላዊ፡ ህወሳዊ፡ ተገንዝቦኣዊ ወይ ብምክንያት ዕብየታዊ መክሳእቲ (ስንክልና) ከም መትነ ሲካትሪያዊ መክሳእቲ (NPF) ወይ መክሳእቲ ምብላዕ ምስ ዝህሉ፡ ናዓኻ ወይ ውላድካ ዝተቃደወ መግቢ ክዳለወልኩም ይኸእል እዩ። ነዚ ዝተቐደወ መግቢ ንምርካብ ካብ'ታ ኣብ መዋእለ-ሕጻናት ዘላ ርእሰ-መምህራን ወይ ኣብ ቤ/ትምህርቲ ዘሎ ክፍሊ-ጥዕና ተመሃሮ ወይ እታ ትከታተለኩም ሓኪም ወይ ክኢላ ስነ-መግቢ መረጋገጺ ወረቐት ከተምጹ ኣለኩም። ኣብ መዋእለ-ሕጻናት ኩሉ ሳዕ ንነፍሲ ወከፍ ቁልዓ ዝቃደ መግቢ ይቐርብ። ኣብ ቤ/ትምህርቲ ድማ ብቐዳምነት ነቶም መትነ ሲካትሪያዊ መክሳእቲ (NPF) ዘለዎም ተመሃሮ ተወሳኺ ምርጫ ዘለዎ ናይ 5 መዓልቲ ዝርዝር መግቢ ይዳለወሎም። ብዘይካዚ ናይ 5 መዓልቲ ዝርዝር መግቢ፡ እቶም ዝተቐደወ መግቢ ዝወሃቦም ተምሃሮ እንተደልዮም ድማ ካብ'ቲ ንቡር ዝቐርብ መግቢ'ውን ክወስዱ ይኸእሉ እዮም።

ንስኻ ወይ ውላድካ ተወሳኺ ዝተቐደወ ምሳሕ፡ ቍርሲ ወይ ጣዕሞት ምስ ትደልዩ፡ ንስኻን/ውላድካን ምስ'ቲ ኣብ ቤ/ትምህርቲ ዘሎ ክፍሊ-ጥዕና ተመሃሮን ሓላፊ ክሸነን ክትግኸሩ ኣለኩም። ንስኻ ወይ ውላድካ መግቢ ዝብላዓሉ ዝቃደ ቦታ ምስ ትደልዩ፡ ምስቲ ክፍሊ-ጥዕና ተመሃሮ ወይ ርእሰ-መምህራን መዋእለ-ሕጻናት ብምዝራብ ሓገዝ ክርከብ ይከኣልዮ።

ምስ ሃይማኖት ዝቃደዉ መግቢ

ንስኻ ወይ ውላድካ ብሰንኪ ሓንቲ ካብ'ዘን ሓሙሽተ ዓበይቲ ሃይማኖታት ዓለም ክርስትና፡ ይሁድ፡ እስላም፡ ሃይማኖት ቡድሃን ሃይማኖት ሂንዱን፡ ገለ መግቢ ከተወግድ ምስ ትደሊ፡ ምስ ሃይማኖትካ ዝቃደ መግቢ ክዳለወልካ ይኸእል እዩ። እቲ ዝቃደ መግቢ ቨጀታርያን መግቢ ክኸውን ይኸእል እዩ። ነዚ ድሌት ኣብ ኢንተርኒታዊ ኣገልግሎት ቦርሌንገ ምምልካት ኣየድልን እዩ ምክንያቱ ኣብ'ቲ ቤ/ትምህርቲ ኩሉ ሳዕ ከም ኣማራጺ ቨጀራርያን ቡፌ ስለ ዘሎ። ኣብ መዋእለ-ሕጻናት እንተኾይኑ ድማ ምስ ሓላፊ መምህር ምስ ትዛረቡ፡ እታ መምህር ነቲ ክሸነ መልእኽቲ ከተመሓላልፈሉ ትኸእል እያ።

ቨጀራትርያን መግቢ

ንስኻ ወይ ውላድካ ዝኾነ ይኹን ካብ እንስሳ ዝነቐለ መግቢ ምስ ዘይትደሊ፡ ነዚ ኣብ ኢንተርኒታዊ ኣገልግሎት ቦርሌንገ ምምልካት ኣየድልን እዩ ምክንያቱ ኣብ'ቲ ቤ/ትምህርቲ ኩሉ ሳዕ ከም ኣማራጺ ቨጀራርያን ቡፌ ስለ ዘሎ። ኣብ መዋእለ-ሕጻናት እንተኾይኑ ድማ ምስ ሓላፊ መምህር ምስ ትዛረቡ፡ እታ መምህር ነቲ ክሸነ መልእኽቲ ክትገድፈሉ ትኸእል እያ።

ቪጋን መግቢ

ናይ ቪጋን መግቢ ድሌት ምስ ዝህሉ ኣብ ኢንተርኒታዊ ኣገልግሎት ናይ ቦርሌንገ ከተመልክቱ ትኸእሉ ኢኹም። ምሉእ ብምሉእ ግን ትሕዝቶ መሓላ ናይ'ቲ መግቢ ክረጋገጽ ኣይኸእልንዮ።