

NNMCCD

NORDIC NUTRITION & METABOLIC CENTER FOR CHILD DEVELOPMENT · BÆRUM,
NORWAY



መምሪሒ ወለድቲ ቆልዑ ነወሮዳይሽርስ

ፕሮፑላል ዓንቀጽ ሆድ-ሐንጎል · ምግብ · ተወሳኺ ምግብ

ASD · ADHD · ስምዒት ሕዋሳት · ድንጋፀ ዘረባ

[NNMCCD.ORG](#) · ብትግርኛ

ዝርዝር ምዕራፋት

ሮድ ማፕ ፕሮቶኮል — ሃዋሳ & ሓንጎል	p. 1
ክፋል ፩ — ናይ ሓዋሳ-ሓንጎል ዘዛምዶ	p. 2
ክፋል ፪ — 7 ምሰሶታት ፕሮቶኮል NNMCCD	p. 2
ክፋል ፫ — ምግብ፡ እንታይ ተወስኽ፣ እንታይ ትሕደ	p. 3
ክፋል ፬ — 10 ናይ ምግብ ዓይነታት	p. 4
ክፋል ፭ — ተወሳኺ፡ እንታይ፣ አዋዲ፣ ስለምንታይ	p. 6
ክፋል ፮ — አበይ ይዕደጉ ኖርወይ / ቤት & ጽሬት	p. 7

nnmccd.org — ሕቶ፣ ቆጸራ፣ ፊርማ

purenordic.no — ተወሳኺ ፕሮቶኮል NNMCCD

ካቢይ ትጅምር — ፩ ስጉምቲ

፩

ግሉተን ን ካዝዩን አቋርጽ

ንቢ ወርሒ ብወሒዱ ስርዓቱን ፍርድን ጸባን ቅንስ። ዕለታዊ ሓለዋ ግበር።

፪

ሾርባ ዓጽሚ ወስኽ

ዕለታዊ ምግብ ወይ ናብ ምግብ ወስኽ። ኮላጅን ዓንቀጽ ሆድ ይፈውስ።

፫

መሰረታዊ ተወሳኺ ምግብ ጀምር

አሜጋ-3 + ቪታሚን D3 + ማግኒዥየም። መድሃኒት አይኮነን — ተግባራዊ ሓገዝ።

፬

ንቀነቶ ቅድምያ ሃብ

ማግኒዥየም ምሽት → ብዙሕ ጊዜ አብ ፪-፬ ሰሙናት ይሕሸ።

፭

መዝገብ አቕምጥ ንአዛዝ

ሰሙናዊ ሓለዋ — ምግብ፣ ባህሪ፣ ነቀነቶ፣ ምንቅስቃሴ፣ ድሕሪ ፪ ወርሒ ምስ አመጋገብ ተወካኸብ።

፮

ምርመራ ደም ግበር

ን ጸም ምርመራ ሕቶ (ሞርፎሎጂ፣ ፊሪቲን፣ ቪታሚን D)።

- አብ ሓደ ጊዜ ሓደ ለውጢ ጥራይ ጀምር — እንታይ ከምዝሰርሕ ፍለጥ
- ምልክት ምምሕያሽ (ጭንቀት፣ ዕጻፍ ሆድ) አብ ሳምንቱ ጀምር ንቡር እዩ
- ን ጸም ምርመራ ሕቶ (ሞርፎሎጂ፣ ፊሪቲን፣ ቪታሚን D)
- ለውጢ ቀስ ብቐስ ጀምር — ምግብን ተወሳኺ ምግብን ናብ ቆልዓኻ ዝሰማማዕ

ዝምድና ሆድ-ሓንጎል

ሆድን ሓንጎልን ብቫጉስ ነርብ፣ አካለ-ሳዕቤን ስርዓት ምክልኻልን ነውሮትራንስሚተራትን ተአሳሲሮም አለዉ። ናይ ሆድ ባክቴርያ ምስ ዝዛነ — ብዙሕ ጊዜ አብ ቆልዑ ASD ዝረከ — ምልክት ሓንጎል ይዛነ። እዚ ናይ አሕዳር ጉዳይ አይኮነን። ባዮኬሚስትሪ እዩ።



CFD (Cerebral Folate Deficiency) — ምጉዳል ንቕሕ ፎሌት አብ ፈሳሲ ሓንጎል — ምስ ASD ይተሓሳዝ። ሊዩኮቮሪን ዓቕሚ ስርዓት ነርቭ ክድግፍ ይኽእል። ፍርማ ምስምዓሕ፡ nnmccd.org/petition

ክፋል ፪

፯ አምዶ ፕሮቶኮል NNMCCD

ኩሉ ጊዜ ካብ ሆድ ንጅምር — ሆድ ክይተሓደስ ተወሳኺ ምግቢ ብግቡእ ኣይሰርሕን።

፩ ሆድ	፪ ምግቢ	፫ ⚡ ሓይሊ	፬ ኤሌክትሮሊት	፭ ምቅጻል	፮ ⚖ ሆርሞኖች	፯ ምጽዳቅ
---	--	---	--	---	---	---

ክፋል ፫

ምግቢ — እንታይ ነወስኽ፣ እንታይ ነልቕ

መሰረት፡ ምኽዳድ ግሉተን ን ካዝዬን + ምሕዳስ ሆድ። ብዉሑዱ ፫ ወርሒ ምኽዳድ ቆልዓ ምላሽ ዝህብ እንተሎ ይሕብር።

ወስኽ — ዕለት ዕለት	ልቕቕ — ብዉሑዱ ፫ ወርሒ
ሾርባ ዓጽሚ — መሰረት ምሕዳስ ሆድ	ግሉተን፡ ስርናይ፣ ራይ፣ ስፐልት፣ ኦትስ፣ ኩስቱ
ስጋ ላም፣ ጠሊ፣ ዶሮ (ተፈጥሮአዊ)	ካዝዬን፡ ጸባ ላም፣ ጋሻ፣ ቅቤ፣ ዮጉርት
ዓሳ ሰፋሕ፡ ሳልሞን፣ ማኬሬል፣ ሰርዲን	ሽኮር፣ ጣዕሚ፣ ጽማቕ፣ ጣዕሙ መስተ
እንቋቑሖ ዶሮ ናጻ	ምቅኚን ምግቢ፡ ቺፕስ፣ ቢስኩት፣ ቅልጡፍ ምግቢ
ዝተኸዘዘ ኣሕምልቲ፡ ካሮት፣ ዙኪኒ፣ ዕምቡጦ	ሕብሪ ዓቃቢ (E102፣ E110፣ E621)
ኣሸካዶ፣ ዘይቲ ኮኮናት፣ ዘይቲ ዘይቱን	ሃናጺ ዘይቲ፡ ሱፍ፣ ካኖላ
ፍረታት፡ ብሉቤሪ፣ ቤሪ፣ ስትሮቤሪ	ዕምበባ ኣምኖ ን ፍርያቱ (ኣብ ግዜ ሕክምና)
ሽጉርቲ፣ ዝንጅብል፣ ቱርሜሪክ (ፀረ-ምቅጻል)	ሃቕ ን ዘርኢ ሃቕ
ሎዝ፣ ዋልነት፣ ቅቤ ሎዝ (100%)	ፍርያት ስጋ ናይትሬት ን ፎስፌት ዘለዎ

ጸባ ን ዮጉርት ኮከናት (ምትክ)

ሰብ ሰርሖ ጣዕሚ፡ አስፓርቴም፡ አሴሱልፌም K

ዝሸሸሙ አሕምልቲ፡ ካቢጅ፡ ቂምቢ (ፕሮቢዮቲክ)

GMO — non-GMO ዝጸሓፈሉ ምርቶ ምረጽ

ክፋል ፬

ዋናታት ፲ ምግቢ ንቆልዑ ስምዒታዊ

ኩሉ ካብ ግሉተን፡ ካዝዩን ን ሽኮር ናጻ፡ ንቆልዑ ስምዒታዊ ዝምጥን፡

፩. ሽኮር ፈውሲ

መሰረት፡ ፳-፲፪ ሰ፡ ዋና ናይ ፕሮቢዮታ

ኮላጅን ን ግላይሲን ካብ ዓጽሚ ዓንቀጽ ሆድ ይዕርጎ፡ ከም "ዝስተ ሽኮር" ችርብ፡

ቁሳቁሳት

- ፩.፭ ኪ.ግ ዓጽሚ ላም ወይ ዶሮ
- ፪ ካሮት፡ ሽጉርቲ፡ ሰለሪ
- ፫ ኩባያ ዝሒ ፖም
- ፬ ጨው፡ ዕምበባ ቀረፋ፡ ፫ ሊ ማይ

አዘገጃጀት

ዓጽሚ ምስ ዝሒ ፮ ደቂቃ ኣብ ማይ ቅምጥ፡ ኣፍሊ፡ ቃጫ ኣልኹ፡ አሕምልቲ ን ቅመም ወስኽ፡ ፳-፲፪ ሰ ቀስ ብቐስ ኣብስል፡ ሸፈን ምእዋ፡

፪. ወርቃዊ ሽኮር ካሮት

ክፍሊ ሽኮር፡ ፳፭ ደቂቃ፡ ንዝነጸጉ ቆልዑ ዝምጥን

ቱርሚሪክ ፀረ-ምቅጻል እዩ፡ ለስሉስ፡ ካብ ጭዋዳ ነጻ፡

ቁሳቁሳት

- ፩.፪ ግ ካሮት
- ፪.፪ ሚ.ሊ ጸባ ኮከናት
- ፫.፪ ሚ.ሊ ሽኮር
- ፬ ኩ. ቱርሚሪክ፡ ዝንጅብል፡ ጨው

አዘገጃጀት

ካሮት ኣብ ሽኮር ኣብስል፡ ጸባ ኮከናት ን ቱርሚሪክ ወስኽ፡ ከሊጥ ክሳብ ለስሉስ ዝኸውን ሕውስ፡ ጨው ወስኽ፡

፬ ምኽሪ፡ ብቱቦ ችርብ — ቆልዑ ሽኮር "ምስታይ" ካብ ማንካ ዝያዳ ይፈት፡

፩. ንግድ ደረጃ

ስጋ · ፳፭ ደቂቃ · ካብ ግሉጥ ናጻ፣ ዱቄት ሎዝ

ቅርጺ ንግድ ብዙሓት ቆልዑ ዝኸበሉዎ፡፡ ዱቄት ሎዝ ኣብ ክንዲ ጠመቐ፡፡

ቁሳቁሳት

- ፱፻ ግ ፊሌ ደረጃ
- ፹ ግ ዱቄት ሎዝ
- ፪ እንቋቋሞ
- ጨው፣ ሽጉርቲ፣ በርበሬ፣ ዘይቲ ኮከናት

ኣዘገጃጀት

ደረጃ ቐርጽ፡፡ ኣብ እንቋቋሞ፣ ብድሕሪኡ ዱቄት ን ቅመም ለቅ፤
፫-፬ ደቂቃ/ሸነኽ ወይ ፪፻፬፣ ፲፰ ደቂቃ ጋጋ፡፡

፬. ኩዕሶ ስጋ ኣብ ሾርባ

ስጋ · ፴ ደቂቃ · ለስሉስ፣ ካብ ጭዋዳ ነጻ

ምብሳል ኣብ ሾርባ = ለስሉስነት ን ተወሳኺ ኮላጅን፡፡ ኣብ ፍሉይ ሳሕን ሾርብ፡፡

ቁሳቁሳት

- ፭፻ ግ ዝተፈጨ ስጋ
- ፩ እንቋቋሞ
- ጨው፣ ዱቄት ሽጉርቲ
- ፩ ሊ ሾርባ

ኣዘገጃጀት

ስጋ ምስ እንቋቋሞ ን ቅመም ሕውስ፡፡ ኩዕሶ ቅርጽ ሃቦ፡፡ ኣብ
ሾርባ ፲፪-፲፭ ደቂቃ ኣብስል፡፡ ምስ ፒዩሬ ካሮት ሾርብ፡፡

፭. GAPS ፓንኬክ ሎዝ

ቁርሲ · ፲፭ ደቂቃ · ካብ ግሉጥ ን ካዝዬን ናጻ

ሙዝ ብተፈጥሮ ጣዕሚ ይህብ፡፡ ዱቄት ሎዝ ሺታሚን E ን ማግነዝዮም ይህብ፡፡

ቁሳቁሳት

- ፩ ግ ዱቄት ሎዝ
- ፪ እንቋቋሞ
- ፩ ሙዝ ቡሱል
- ¼ ኩ. ሶዲዮም ባይካርቦኔት

ኣዘገጃጀት

ሙዝ ደቡ፡፡ እንቋቋሞ ን ዱቄት ወስኽ፣ ሕውስ፡፡ ንኣሸቱ
ፓንኬክ ኣብ ዘይቲ ኮከናት ፪ ደቂቃ/ሸነኽ ኣዳሉ፡፡

፩. ስሙዚ ቀጠልያ (ስፒናቲ ዝተሓቡኡ) □

ስሙዚ · ፩ ደቂቃ · ጣዕሚ ሙዝ፣ ሕብረ ቀጠልያ

ስፒናቲ ኣብ ጣዕሚ ኣይረከን። ሓጺን፣ ፎሊክ ኣሲድ፣ ማግኒዥየም። "ሸቶ ዘንዶ" ወይ "መስተ ኮከብ" ብሎ ስምዮ።

ቁሳቁሳት

- ፩ ዝቀዘዘ ሙዝ
- ንሕናን ዝስዕብ ስፒናቲ ቀርጺ
- ፪፻ ሚ.ሊ. ጸባ ኮከናት
- ፩ ኩ. ዘይቲ ዕዘዝ

ኣዘገጃጀት

ኩሉ ፩ ካልኢት ሕውስ። ብቐጥታ ኣብ ዝፈቱዎ ዕቃ ቁልፍ
ቐርብ። ስፒናቲ ቀስ ብቐስ ወስኽ።

፪. ኣይስ ክሪም ሙዝ — ፪ ቁሳቁሳት □

ጣዕሚ · ፪ ደቂቃ + ቀዝቃዛ · ካብ ሽኩር ን ጸባ ናጻ

ቁልዑ ኣይስ ክሪም ይፈትዉ። ኣብዚ ምሉእ ፍሬ ከም ጣዕሚ ትዳሉ።

ቁሳቁሳት

- ፫ ምሉእ ሙዝ (፫+ ሰ ዝቀዘዙ)
- ፪ ኩ. ቅቤ ሎዝ
- ምርጫ፡ ካካዎ ዘይጥዑም

ኣዘገጃጀት

ዝቀዘዘ ሙዝ ምስ ካልኢት ቁሳቁሳት ክሳብ ክፈሚ ዝኸውን
ሕውስ። ብቐጥታ ወይ ፩ ሰ ቀዝቃዛ ቐርብ።

□ + ካካዎ = "ቸኮሌት" | + ብሉቤሪ = "ፍሬ"

፫. ፑዲንግ ቺያ ምስ ጸባ ኮከናት □

ቁርሲ · ፪ ደቂቃ + ለይቲ · ቅድሚያ ምምጻኡ ኣዳሉ

ኣሜፓ-3፣ ፋይበር፣ ካልሲየም። ብግቡእ ዝተዳለወ ንጽብሓ ቅልጡፍ። ቁልዑ ዘርኢ ምስ ዘይፈቱ ድሕሪ ፪ ሰ ሕውስ።

ቁሳቁሳት

- ፪፻ ሚ.ሊ. ጸባ ኮከናት
- ፪ ኩ. ዘርኢ ቺያ
- ፩ ኩ. ቫኒላ
- ፍሬ ንምስዕ

ኣዘገጃጀት

ቺያ፣ ጸባ ን ቫኒላ ሕውስ። ናብ ኩባያ ጽሪ። ቢያንስ ፪ ሰ ናብ
ማቀዝቀዢ ቐምጥ (ምሽት ቅልጡፍ)። ንጽሓ ፍሬ ወስኽ።

፪. ዝተሸገዘ ዕምቡሮ

ፍሉይ ምግብ ፡ ፱ ደቂቃ ፡ ዝሸገዘሉ ዝከርነት

ዕምቡሮ ቤታ-ካሮቲን ን ፕሪቢሮቲን ፍይበር ኣለዎ። ለስሉስ ዝከርነት + ቅርጺ ፕሮቲን = ቅብልነት ይወስኽ።

ቁሳቁሳት

- ፪ ዕምቡሮ
- ፪ ኩ. ዘይቲ ኮኮናት
- ፪ ጨው ሒማሊያ

ኣዘገጃጀት

ቅርጺ ቅርጺ ቅርጽ። ምስ ዘይቲ ን ጨው ሕውስ። ሓደ ፈርሽ
ኣቐምጥ። ፪፻፲፩፡ ፳፭-፳፮ ደቂቃ፡ ኣብ ፍርቁ ምልዋጥ።

፫. ኩዕሶ ሓይሊ (ብዘይ ምጥቃስ) <

ቅርብት ፡ ፲፭ ደቂቃ ፡ ሳምንቲ ኣብ ማቀዝቀዢ

ቲምር + ሉዝ = ሓይሊ ዘይብርህ ብዘይ ምልዋጥ ሽኩር። ካካዎ ማግነዝየም ኣለዎ። ምጥቃስ ኣይሓትትን።

ቁሳቁሳት (፲፭-፲፮ ኩዕሶ)

- ፪፻፲ ግ ቲምር ዘይሕቕ
- ፲ ግ ሉዝ (ሉዝ + ዋልነት)
- ፪ ኩ. ካካዎ ዘይጥዑም
- ዱቄት ኮኮናት ንምሸቱ

ኣዘገጃጀት

ቲምር ፲፭ ደቂቃ ዘሸቑ። ኩሉ ሓቢርካ ሕውስ። ኩዕሶ ቅርጺ ሃቦ።
ዱቄት ኩዕሶ። ኣብ ማቀዝቀዢ ሽምጥ።

ክፋል ፭

ተወሳኺ ምግብ — እንታይ፣ መዓስ፣ ስለምንታይ

ዋናው ሕጊ፡ ምግብ → ምሕዳስ ሆኖ → ተወሳኺ ምግብ → ምክትታል። ኩሉ ጊዜ ኣብዚ ተርታ ተጠቐም።

ተወሳኺ ምግብ	ዓቕን ን ጊዜ	ስለምንታይ?
አሜጋ-3 DHA/ EPA PureNordic	፩–፪ ካፕሱል ✱ ንጋሃ ምስ ዘይቲ ምግብ	ማይሊን ን ዳርባ ኒውሮን ይሃንጽ። ምቅጻል ይቕንስ። ምጉዳሉ = ጸገም ትኩረት ን ነቀነቕ።
ቪታሚን D3 + K2 PureNordic	፩፻፩–፪፻ IU D3 ✱ ንጋሃ ምስ ዘይቲ ምግብ	፹ ወርሒ ቀውዒ ኖርዌይ = ምጉዳል። D3 ኢሙን ን ናዋሮትራንስሚተራት ይቆጻጸር። K2 ጡንቃ ይሕሉ።
ማግኒዝየም ግሊሲኔት PureNordic	፻–፪፻ ሚ.ግ ☐ ምሽት	ምጉዳሉ = ጭንቀት፣ ዝሑር ሞጎስ፣ ጸገም ነቀነቕ። ግሊሲኔት = ዝሓሸ ዓቕን + ድቅስ ዘቐልፅ ውጺኢት።
ዚንክ + ቪታሚን B6 PureNordic	፲–፲፭ ሚ.ግ ዚንክ ✱ ንጋሃ ምስ ምግብ	ዚንክ ኣብ ምፍራይ ዶፓሚን ን ሴሮቶኒን ኣዚዩ ኣዕጋቢ እዩ። ምጉዳሉ ምስ ስምዒታዊ ሕዋሳት ይተሓላዝ።
ኮላጅን + ሲሊኮን PureNordic	ከም ጥቕሊ ☐ ባዶ ሆድ	ሙዙስ ሆድ የጠናኹ። ምስ ምሕዋስ ሆድ ኣዚዩ ኣድላዪ። ውጺኢቱ ኣብ ፬–፳ ሰሙናት ይርእ።
ኢናዚምታት ምብሳል PureNordic	፩ ካፕሱል/ምግብ ☐ ቅድሚ ምግብ	ፕሮቲናት (ግሉተን/ካዝዬን) ምፍሕፋሕ ይደግፍ። ምፍጣር ፔፕታይድ ኦፒዮይድ ኣብ ሆድ ይዓጽቕ።

ተወሳኺ ምግብ	ዓቕን ን ጊዜ	ስለምንታይ?
L. reuteri Protectis BioGaia	፭ ጠብታ/መዓልቲ ☐ ምሽት	ኣብ ዘዴ ሆድ-ሓንጎል ዝተረጋገጸ ጽልዋ። ኦክሲቶሲን ኣብ ሆድ ይፈጥር። ምርምር ASD ኣወንታዊ ኣሎ።
ዘዮሊት (ክሊኖፕቲሎሊት) Klinoptilolyt	፩ ኩ ኣብ ማይ ☐ ባዶ ሆድ — ፴ ደቂቃ ቅድሚ ካልኦት ተወሳኺ	ኣብ ሆድ ዓቢ ማዕድናት (ርሳስ፣ ሜርኩሪ፣ ኣሎሚኒየም) ይዓጽቕ። ምስ ካልኦት ተወሳኺ ኣይሕዋሱ!
ኮላጅን ባሕሪ Super Kraft	ከም ጥቕሊ ☐ ባዶ ሆድ	ምጥናቕ ሆድ። ግላይሲን ሓንጎል ይሕሉ። ንቆልዑ ዘይሰትዩ ሾርባ ዓጽሚ ዝሕሸ።
ፕሮቢዮቲክ ዓይነታት ብዙሕ ካብ ፋርማሲ	ብዉሑዱ ፲ ቢሊዮን CFU ☐ ምሽት	ምድጋፍ ማይክሮቢዮም። ላክቶባሲሉስ + ቢፊዶባክቴሪዮም። ካብ ጸባ ን ዓቃቢ ናጻ። ካብ ዘዮሊት ፍሉይ ጊዜ!

አብ ኖርዌይ ምን ትደሊ

- PureNordic — ተወሳኺ ምግብ ፕሮቶኮል NNMCCD → purenordic.no
- Vitusapotek / Apotek 1 — BioGaia Protectis ጠብታ፣ ሺታሚናት፣ ፕሮቢዮቲካት
- Life / Helsemat — ዘዮሊት፣ Super Kraft፣ ዱቄት ሎዝ፣ ዘይቲ ኮኮናት፣ ጸባ ኮኮናት
- RØTTER / Reko-ring — ስጋ ተፈጥሮአዊ ን እንቋቋሖ ሕሩምቲ → rekorings.no
- Bondens Marked — ዕዳጋ ሕርሻ Bærum ን Oslo → bondensmarked.no
- Holtegård Naturligvis — ኦርጋኒክ አሕምልቲ፣ Bærum → holtegaard.no
- Happy Copper — ናሓሲ ስምሪ ናይ ልሳን (copper tongue scraper) · happycopper.com · ኮድ: NORDIC20 (፳% ቅናሽ)

□ ከነታት ገዛ

ማይ ቱቦ ኖርዌይ ጽቡቕ እዩ፣ ግን አብ ዓበይቲ ቤት ቱቦ ግምገም (ርሳስ)፣ ፊልተር ብሪታ ክሎሪን ይቕንስ፣ BPA ፕላስቲክ አወግድ፣ አጸቢቂ — ካብ phthalates፣ parabens ን ባዕዳዊ ሽቶ ናጹ።

ፍርማ ምስምዓሕ — ሊዩኮቮሪን ንቆልዑ

ሊዩኮቮሪን (ንቕሕ ፎሌት) ቆልዑ CFD ዘለዎም ክድግፍ ይኽእሉ። አብ ኖርዌይ፣ አቅርቦቱ ይውስን ኣሎ። ናይና ምልምላስ ድምጽካ ይሓትት።

nnmccd.org/petition

አባል ሽንት — nnmccd.org

ምሉእ መምሪሒ፣ ፕሮፑላ 3 ደገፍ ሕ/ሰብ ስድራቤታት ዘለዎ ተሞክሮ ምስ ቆልዓካ ናብ ዝሳዕ ርኽቦ።

አባልነት ፪፻ NOK ዓመታዊ።

nnmccd.org

ሓበሬታ ኣብዚ መምሪሒ ንትምህርቲ ን ሓበሬታ ጥራይ ዝዓለምካ እዩ። ምርመራ ሓኪም ወይ ምኽሪ ናይ ክኢላ ጥዕና ኣይትክእን። ዝተጠቐሱ ተወሳኺ ምግባር ን ፕሮፑላት ዝኾነ ሕጻን ኣይፈውሱን፣ ኣይፈልጡን፣ ኣይከላኸሉን። ቅድሚ ምቕያርካ ምግባር ወይ ተወሳኺ ምግባር ሓኪምካ ወይ ኣሕምልቲ ምኽርሃቦ።

© 2025 NNMCCD — Nordic Nutrition & Metabolic Center for Child Development · Bærum, Norway · nnmccd.org