ሓዳስ ኤርትራ

መበል 33 ዓመት ቁ.3 | ሰንበት 3 መስከረም 2023 | ገጻት 8 ዋጋ 2.00 ናቕፋ

ገጽ 2
ኮለጅ ቅድሚ ምእታውና ዘገድሰና . . .

ገጽ 3
ቃለ-መሕትት ምስ ኣመሓዳሪ ን/ዞባ ዓዲ-ቐይሕ . . .

ገጽ 4
ኣባከስ፡ ጥንታዊት ቀማሪት መኪና

ገጽ 5
ሓቅታት ብዛዕባ ጎደበ

ገጽ 7
ግሪንዉድ፡ ዳግማይ ናይ ጸወታ ተመሊሱ

ፕረዚደንት ባንክ ልምዓት ኣፍሪቃ፡ ኣብ ንኡስ ዞባ ድባርዋ ዝሰላሰል ዘሎ መደባት ልምዓት ተዓዘቡ

ኣብ ኤርትራ ናይ ክልተ መዓልታት ናይ ስራሕ ምብጻሕ ዝፈጸመ ፕረዚደንት ባንክ ልምዓት ኣፍሪቃ ዶ/ር ኣኪንዉሚ ኣደሲና፡ ትማሊ ኣብ ሰዓታት ቅድሚ-ቐትሪ ብፕረዚደንት ኢሳይያስ ኣፈወርቂ ተሰንዮም ኣብ ዞባ ደቡብ - ንኡስ ዞባ ድባርዋ ዝሰላሰል ዘሎ መደባት ልምዓት ተዓዘቡ።

ዑደት ዶ/ር ኣኪንዉሚ፡ ዲጋታት ምስኦምን ሎጎን ምስኡ ተተሓሒዙ ዝቐየድ ዘሎ ንጥፈታት ምዕቃብ ማይ፡ ትሕተ-ቕርጺ ሕርሻ፡ ኢንዱስትርያዊ ሕርሻ፡ ጸሓያዊ ጸዓት፡ ከምኡ'ውን ምርባሕ ከብትን ምምስራሕ ጸባን ዘጠቓለለ እዩ።

ኣብ'ቲ ዑደት፡ ኤርትራ ብውሽጣዊ ዓቕማ ዝሃነጸቶ ከዞንቲ ማይ፡ ሒዝዎ ዘሎ ዓቕሚ፡ ማሰኖኣዊ ሕርሻ ንምስፋሕ ዝሰላሰል ዘሎ ፕሮጀክትታትን ኣብ ቀጠባዊ ገስጋስ ኤርትራ ዝህልዎ ተራን ብዝምልከት፡ ብሰብ ኣኪያታትን ሳዕለምት ሰብ ሞዚን መብርሂ ተዋሂብዎም።

ፕረዚደንት ባንክ ልምዓት ኣፍሪቃ ዶ/ር ኣኪንዉሚ ኣደሲና ኣብ ዝሃቦ ሓበሬታ፡ ኤርትራ ብውሽጣዊ ዓቕማ ሃኒጻቶ ዘላ ከዞንቲ ማይን ምስኡ ተኣሳሲሩ ዝኸይድ ትሕተ-ቕርጺን ትካላትን ብኣካል ክምስክር ምብቅዑ ከምዝሐጎሶን ከም ኣፍሪቃዊ ከምዝሐበኖን ብምሕባር፡ "ተጠርዩ ዘሎ ዓቕሚን ብቕዓትን፡ ራኢ ህዝብን መንግስትን ኤርትራ ኣብ ምስኻር ዓቢ ኣበርክቶ ከምዝህልዎ ጸኒዕ እምነት ኣሎኒ" ክብል፡ ባንክ ልምዓት ኣፍሪቃ ክደግፍ ዝለዎ ቅሩብነት ኣረጋጊጹ።

ኣብ'ቲ ዑደት፡ ሚኒስተር ፋይናንስን ሃገራዊ ልምዓትን ዶ/ር ገርገስ ተኽለሚካኤል፡ ሓላፊ ቀጠባዊ ጉዳያት ህግደፍ ኣቶ ሓጎስ ገብረሂወት፡ ሓላፊ ማእከል ካርታን ሓበሬታን ጆሜትራ ጌታቸው መርሃጸየን፡ ከምኡ'ውን ኣኪያዲ ስራሕ ኮርፖሬሽን ጥሪትን ዘራእትን ኣቶ ክብረኣብ ኣብርሃም ተረኺቦም ነይሮም።

ፕረዚደንት ባንክ ልምዓት ኣፍሪቃ ዶ/ር ኣኪንዉሚ ኣደሲና፡ ብ1 መስከረም ምስ ፕረዚደንት ኢሳይያስ ኣፈወርቂ ኣብ ዝገበሮ ርክብ፡ ኣብ ሕርሻ፡ ጸዓት፡ ምምዕባል ገምገም ባሕርን ካልኦት ንቀጠባዊ ጽላታትን ኣብ ዝገበር ምትሕግጋዝ ኣተኲሮም ከምእተዘራረቡ ዝዝርዝር እዩ።

ኣቑርደት - ኣብ ሓመድ-ኣልቦ ሕርሻ ኣስተምህሮ ተዋሂቡ

ጨንፈር ሚኒስትሪ ሕርሻ ዞባ ጋሽ-ባርካ፡ ንከበርትን ኣመሓደርቲ ከባብን ከተማ ኣቑርደት፡ ብ27 ነሓሰ ኣብ ሓመድ-ኣልቦ ሕርሻ ኣስተምህሮ ሂቡ።

ኣብ'ቲ ጨንፈር ኣባል ኣሃዱ ስርዓተ-ሓበሬታ ኣቶ ዓወት ኢሳቕ ኣብ ዝሃቦ ሓበሬታ፡ ኣብ ዓለም ተጠቃምነት ሓመድ-ኣልቦ ሕርሻ እናሰሰነ ይመጽእ ከምዘሎ ጠቒሱ፡ ሕብረተሰብ ብክኢላታት ሕርሻ ንዘወሃቦ ኣስተምህሮን ሓበሬታን ኣብ ረብሓኡ ከውዕል ኣዘኻኺሩ።

ካብ ኣሃዱ ልምዓት መጋሃጫን ሲጋን ኣቶ ክብሮም ተኽለማርያም ድማ፡ ንሚላታት ሓመድ-ኣልቦ ሕርሻን ብልጫታቱን ድሕሪ ምብራህ፡ ካብኡ ዝርከብ እቶት ብዘውንኖ ትሕዝቶ - ንቐለብ ጥሪትን ደርሁን ኣገዳሲ ከምዝኾነን፡ ኣብ ሲጋን ጸባን ዓቢ ወጽኢት ከምዝለዎን ኣረዲኡ።

ዋና ኣኪያዲ ስራሕ ንኡስ ዞባ ኣቑርደት ኣቶ ክብረኣብ ፍስሓጼን ተሳተፍቲ - ዝቐሰምዎ ፍልጠት ናብ ካልኦት ከመሓላልፍዎ ብምዝኻኻር፡ እቲ ኣስተምህሮ ክሳብ ዓዲ ክወርድን ግቡእ ክትትል ክግበረሉን ኣተሓሳሰበ።

ማእከል - መ.ው.ል፡ ንወነንቲ ትካላት ኣስተምህሮ ይህብ ኣሎ

መደብ ወህለላን ንኡስ ልቓሕን - 'መ.ው.ል'፡ ካብ ወርሒ ነሓሰ ጀሚሩ ኣብ 16 ንኡሳን ዞባታት ማእከል ንዝርከቡ ወነንቲ ንኣሽቱን ማእከሎትን ትካላት፡ ኣስተምህሮ ይህብ ኣሎ።

እቲ ብውልቀን ብጉጅለን ንዝጥፉ ከምኡ'ውን ንሰራሕተኛታት መንግስትን ብሕታውያን ትካላትን ዝወሃብ ዘሎ ኣስተምህሮ፡ ኣብ ዕብየት ዋኒን ብሓፈሻ፡ ዝሓዝዎ መደብ ኣብ ምምዕባል ድማ ብፍላይ ዘተኩረ ምዃኑ፡ ኣኪያዲ ስራሕ ናይ'ቲ ትካል ኣቶ ታፍላ ኣስመሮም ገሊጹ።

እቲ ትካል፡ ኣብ ትሑት ደረጃ ናይ ዝርከቡ ዜጋታት መነባብሮ ኣብ ምምሕያሽ፡ ዘይንዓቕ ኣበርክቶ ይገብር ከምዘሎ ብምጥቃስ፡ ኣመሓደርቲ ንኡሳን ዞባታትን ምምሕዳራት ከባብን ንዝገብሩሎም ዘለዉ ምትሕብባር ኣመስጊኑ።

ኣብ ማእከላይ ቤት-ጽሕፈት 'መውል' ሓላፊ ቁጽጽርን ግምገማን ኣቶ ሃይለ እምባዬን ሓላፊ 'መውል' ዞባ ማእከል ኣቶ ሳምሶን የውሃንስን ድማ፡ ኣብ ዞባ ማእከል ኣብ 99 ምምሕዳራት ከባቢ፡ ብ66 ዓዳዊ ባንክታት ን9,134 ዓማዊል ኣገልግሎት ከምዝወሃብ ሓቢሮም።

ኣብ ንኡስ ዞባ ማእከል ከተማ ኣብ ዝተዋህበ ኣስተምህሮ፡ ኣመሓዳሪት እቲ ንኡስ ዞባ ወ/ሮ ሂወት ሞገስ፡ ኩሎም ወነንቲ ትካላት - ነቲ ናይ ልቓሕ ዕድል ብግቡእ ክጥቀሙሉን፡ ምስ'ቲ ትካል ጥቡቕ ርክብ ክገብሩን ኣተሓሳሰበ።

ኵርናዕ ተመሃሮ

ሱራፌል ተስፋብሩኽ

ኮለጅ ቅድሚ ምእታውና ዘገድሱና እንዶታት IV

ኣብዚ ተሳዒሉ ዘሎ ኣርእስቲ፡ ኣብ ዝሓለፈ ሰለስተ ሕታማት እዚ ዓምዲ ካብ ካልኣይ ደርጃ ናብ ኮለጅ ክንሰግር እንከለና ክንግንዘቦም ዝግብኣና ጕዳያት ኣልዒልና ነይርና። ናብ ኮለጅ ክንሰግር ከለና ዝህልወና ሓደ ሓደ ናይ መረዳእታ ብድሆታት ክፈትሑ ዝኽእሉ እንዶታት ዝሓዘ ድማ'ዩም። ኣብ ዝሓለፈ ናብ ኮለጅ ክንሰግር ከለና ዝህሉወና ኵነት-ኣእምሮ ካብ ካልኣይ ደረጃ ብምንታይ ይፈል? ኣብ ኮለጅ ዝህልወና ኣገባብ ኣጸናንዓ፡ ምሕደራ ግዜ፡ ማሕበራዊ ዝምድናንን ካልኦት ተወሰኽቲ ፍልልያት ክልተኡ ደረጃታት ትምህርትን ኣቕሪብና። ማዕረ ማዕረኡ ኽኣ ተሳተፍቲ እዚ ዓምዲ ንናይ ኮለጅ ተመኩሮኦም ዝገልጽ ሕጽር ዝበለ ትሕዝቶታት ምስኡ ኣካቲቱ ነይሩ። ንሎሚ፡ ኣገዳስነት ቋንቋ እንግሊዝ ኣብ ኮለጅን ካልኦት ዘይተላዕሉ ፍልልያትን ኣልዒሉ ኣሎ ሰናይ ንባብ።

ኣብ ብዙሓት ተመሃሮ ዝረአ ሓደ ጸገም ኣሎ። ካብ ማእከላይ ደረጃ ጀሚርና ብቛንቋ እንግሊዝ ኢና እንመሃር። እንግሊዝኛ ከም ቋንቋ ኣደና ክንመልኮ የድልየና እዩ። ኣብ ካልኣይ ደረጃ ዝርከቡ መምህራንና - ውሑዳት ገዲፍካ - ኤርትራውያን ብምዃኖም፡ ብቛንቋ ኣደና ይድግፉና እዮም። እዚ ደገፍ ኣብ ካልኣይ ደረጃ እንተ ለሚድናዮ ኣብ ኮለጅ ስለ ዘይንረኽቦ፡ ካብቲ እነጽንዓሉ ግዜ ንላዕሊ መዝገበ ቓላት ንርእየሉ ክበዝሕ እዩ። ብዘይካኡ'ውን ኣብ ኮለጅ እንረኽቦም መምህራን ብቛንቋ እንግሊዝ ጥራይ ዝረዳድኡና እዮም። ኣብ ኮለጅ ዝህልወና ደረጃ ነዚ ዘካትት ብቕዓት'ዩ ክኸውን ዘለዎ።

ኣብ ካልኣይ ደረጃ እንከለና ናይ ምስማዕ፡ ሰሚዕካ'ውን ምርዳእን ምጽማቑን፣ ናይ ምንባብ፡ ኣንቢብካ'ውን ምጽማቑ፣ ናይ ምዝራብን ምርዳእን ዓቕምና ንምዕባይ ክንሰርሓሉ ይግባእ። ኣብዚ እዋን ንጥቀመሉ ዘለና ኣገባብ ኣመሃህራ - ተመሃራይ ዝማእከለ ኣመሃህራ - ናጻ ኴንና ክንዋሳኣሉ እንተ ኽኢልና ክንረብሕ ንኽእል። ዝተፈላለዩ ናይ ቋንቋ እንግሊዝ መጽሓፍቲ፡ ጋዜጣን መጽሔትን ብምንባብ ኣብቲ ቋንቋ ዘለና ፍልጠት ይዓቢ፣ እንግሊዝኛ ንርዳእ፡ ሰዋስውን ካልእን ንፈልጥ፣ ከይተፈለጠና ነጥርዮ ብቕዓት ኣሎ። ናይ ምስማዕ ክእለትና ንምዕባይ ከኣ፤ ናይ ዝተፈላለዩ መደበራት ሬድዮን ተለቪዥንን መደባት ምክትታል፣ ዝተፈላላዩ ዝተመልኡ መደባት ምስማዕ፣ ብቛንቋ እንግሊዝ ዝተዳለዉ ፊልምታት ምክትታልን ካልእን ክሕግዙና ይኽእሉ። ናይ ምዝራብ ዓቕሚ ክዓቢ እንተ ኾይኑ እዞም ኣቐዲምና ዝረኣናዮም ጽቡቕ ሰረት ይኾኑና እዮም። ምስ መማህርትና፡ ኣዕሩኽና፡ ስድራና ናጻ ኴንና ንዛረብ። ኣብ ቤት ትምህርትና ንመምህራና ሕቶ ክንሓትትን ክንምልስን ብቛንቋ እንግሊዝ ክንገብሮ እንተ ኽኢልና፡ ክንዛረብ እንከለና ዝህልወና ስክፍታን ሕፍረትን ሻቡ ኣብ ካልኣይ ደረጃ መሊኽናዮ ክንወጽእ ንኽእል።

ኣብ ኮለጅ ዝጸንሓና ዝተፈላለየ መደባት ኵሉ ብቛንቋ እንግሊዝ እዩ። ኣብ ኮለጅ ካብ ኣብ ካልኣይ ደረጃ ዘለዉ ናይ ካልእ ሃገር ዜጋ መምህራን በቲ ንመልኮ ቋንቋ ኣደና ክረዳድኡና ኣይክእሉን እዮም። ኣብ ደገ ረኺብና ከምቲ ድላይና ክነርድኦም እንተ ኼንና፡ ጽቡቕ ናይ ምዝራብ ዓቕሚ ክህልወና ኣለዎ።

ተወሳኺ

ኣብ ኮለጅ ክንጓናጸፎ እንደልዮ ዓወት - ዘይከም ካልኣይ ደረጃ - ባዕልና ኢና እንገብሮን እንኸዶን።

- ኣብ ካልኣይ ደረጃ ውሑድ ጻዕሪ ብምግባር ክትዕወት ትኽእል ኢኻ። ኣብ ናይ ትምህርቲ ጕዕዞኻ ግድን ብሉጽ ክትከውን ኣለካ ዝብለካ የለን። ናይ ትምህርቲ ውጽኢትካ ከኣ ካብ ማእከላይ ዝልዕል እንተ ኾይኑ፡ ኣኻሊ ክኸውን ይኽእል እዩ።

ኣብ ኮለጅ ግን እተመዝግቦ ውጽኢት ኣዝዩ ልዑል ክኸውን'ዩ ትጽቢት ዝግበረልካ። ከም ኣብ ካልኣይ ደረጃ ውሑድ ጻዕሪ ጌርካ ዝርከብ ከኣ ኣይኮነን። ኣብ ኮለጅ ንውሑድ ጻዕሪ፡ ውሑድ ነጥቢ'ዩ ዋጋኡ። ስለዚ ኣበርቲዕካ ምስራሕ የድልየካ።

- ኣብ ካልኣይ ደረጃ እንመሃረን ዓይነት ትምህርቲ ዳርጋ ኣብ ሓሙሽተኣን መዓልታት፡ መዓልታዊ ንምሃረን ኢና። ምስ ናይ ኵለን ዓይነት ትምህርቲ መምህራንና ንራኸብ ኢና። ትማሊ ዝሓለፍናያ ትምህርቲ ንጽባሓይቱ ክንረኽባ ንኽእል ኢና። ንመምህራንና ከም ድላይና ክንጥቀመሎም ጸገም የብልናን።

ኣብ ኮለጅ እንመሃሮ "ኮርሳት" ዝተፈላለየ ሚዛን ዘለዎ እዩ። ገለ ኣብ ሰሙን ኣርባዕተ፡ ሰለስተ፡ ክልተ ግዜ ወይ ሓንሳእ ክኸውን ይኽእል። ሓንቲ ክፍለ ግዜ፡ ሰዓት እያ። ምናልባት ኣብ ገሊኡ እተን ናይ ሰሙን ሰለስተ ሰዓታት ኣብ ሓደ መዓልቲ ክትመሃረን ትኽእል ኢኻ። ሓንቲ ዓይነት "ኮርስ" ኣብ ሰሙን ሓንሳእ፡ ክልተ ወይ ሰለስትር ግዜ ጥራይ ስለ እትወስደን (እትመሃረን) ምስ መምህራንካ እትራኸበሉ ግዜ ስሑው እዩ። እተን ነቲ ትመሃረሉ ዓውዲ ሕመረቱ ዝኾና ኮርሳት ዝያዳ ግዜ ኣለወን፣ እንተ በዝሐ ኸኣ ኣርባዕተ ሰዓታት ኣብ ሰሙን ይህልዋወን።

- ኣብ ካልኣይ ደረጃ ንኽንመሃር፡ ንኸነጽንዕን ክነፍዕን መዓልታዊ ይጕስጕሱና እዮም። እታ ጽባሕ ንመሃራ ኣቐዲሞም፡ "ምዕራፍ ሰለስተ ጽባሕ ኣንቢብኩማ ምጽኡ!" ይብሉና'ዮም። ንሕና ከኣ እንተ ተገዲስና ኣንቢብናያ ንመጽእ። ምርድኡ'ውን ይቐለልና።

ኣብ ኮለጅ መዓልታዊ ዘዘክረና ሰብ የለን። መምህራንና ኣብታ ቀዳመይቲ እንኣትዋ ክፍሊ ናይቲ ሰሚስተር ምሉእ ፕሮግራም ይገልጹልናን ይህቡናን እዮም። ድሕሪኡ ሰሚስተር ምሉእ፡ "ጽባሕ ወይ ዝመጽእ ክፍለ ግዜ እዚ ክንመሃር ስለ ዝኾንና ተዳለዉ ኢኹም፡" ኣይክብሉናን እዮም። ናይ ሰሚስተር መደብ ኣብታ ቀዳመይቲ መዓልቲ ስለ እንሕዞ ባዕልና ኢና እንከታተሎን እንዳሎን።

- ኣብ ካልኣይ ደረጃ እንከለና እንሰርሖ ዕዮ-ገዛ፡ ዕዮ-ክፍሊ፡ ፕሮጀክትን ካልእን መምህራንና በብሓደ እናረኣዩ ይእርሙልና። እንተ ዘይሰሪሕና ከኣ "ስለምንታይ ዘይሰራሕኩም፡" ብምባል ይግስጹናን ካልእ መዓልቲ ከይሰራሕና ከም ዘይንምጽእ ክገብሩ ይኽእሉ።

ኣብ ኮለጅ ዘለዉ መምህራን ኣብ ርእሶም ብዛዕባና ዝሓዝዎ ኣምር ኣሎ። ኵሉና ናብ ኮለጅ ሰጊርና እንመጽእ ተመሃሮ ትርጕም ዕዮ-ገዛ ወይ ዕዮ-ክፍሊ ኣጸቢቕና ከም እንፈልጥ ስለ ዝሓሰቡ፡ ጥራዝና ኣኪቦም ክእርሙልናን ዘይሰራሕና ክሓቱናን ኣይክእሉን። መኣረምታ ክገብሩልና'ውን ኣይንጽበን ኢና።

- ኣብ ካልኣይ ደረጃ እንከለና ንሕና እንውስኖ ነገራት ዳርጋ የለን። ስድራናን መምህራናን ንጽቡቕን ሕማቕን ናትና እናተኸታተሉ ደረትና ከይንጥሕስ ይሕልውና እዮም። ትምህርትና ክንሓምቕ እንከለና ስድራና ተጸዊዖም ዝሕተትሉ ግዜ ኣሎ። ስድራና ደሃይና ክገብሩ ቤት ትምህርትና ይመጽኡና ነይሮም ይኾኑ።

ኣብ ኮለጅ ንዓና ዝሓጽር ደረት የለን። ኵሉ ባዕልና ኢና እንውስኖ። ምንቅልቓል ነጥብና ርእዩ ስድራና ዝጽውዕ መምህር የለን፣ መምህራንና "ዓበይትን እኹላትን ሰባት እዮም፡ " ኢሎም ስለ ዝኣምኑ፡ ምሳና ጥራይ'ዩ ርክቦም። ስድራና "ናይዚ ወደይ/ ጓለይ ነጥቢ ከመይ ኣሎ?" ኢሎም ኣይመጽኡን'ዮም። ነጥብና ደሊና ነዕብዮ፡ ደለና ነትሕቶ እቲ ምርጫ ንዓና'ዩ ዝግደፍ።

- ኣብ ካልኣይ ደረጃ ብብዙሓት ሕግታት ተመሪሕና ኢና እንኸይድ። ሓደ ካብቶም ሕግታት ከኣ ሓደ ዓይነት "ዩኒፎርም" ክንክደን ዝግድድ እዩ።

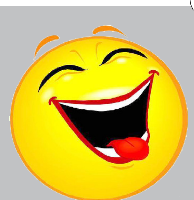
ኣብ ኮለጅ ግን ሓደ ተኸደን፡ ብሓደ ተማሃር ዝብለካ የለን። ነጥብና ግና ናይ ኵልና ሓደን ልዑልን ክኸውን ትጽቢት ይግበረልና እዩ።

ኣብ መወዳእታ ክንግንዘቦ ንኽእል እንተ ሃልዩ፡ ኣብ ኮለጅ ነብስና ኢና ንኽእል። ብተወሳኺ፡ ንትጽቢታት መምህራንና ንመልእ እንተ ኼንና ኢና ትምህርትና ብዓወት ክንዛዝሞ ንኽእል።

ዳእላ ተመሃሮ

Teacher : "What do you call a person who keeps on talking when people are no longer interested?"

Pupil : "A teacher".



***

A student was asked to write a signboard for traffic rules near the college campus

He wrote: "Drive carefully! Don`t kill the students, wait for the TEACHERS.

ሜሪ ማና

ብዘይካ ሰኑይ መዓልታዊ እትሕተም ጋዜጣ

ዋና ኣሰናዳኢ
ኣስፍሃ ተኽለማርያም

ምክትል ኣሰናዳኢ
ብርሃነ ምሕረትኣብ

ቍ.ስ 116266 / 201820(2220)

ቦርድ ምስንዳእ
ዮሴፍ ሃይለማርያም
ምሉእብርሃን ሃብተገብርኤል
ተስፋኣለም የማነ
ተስፋልደት መብራህቱ

ቍ.ስ 201820 (2214)
ፋክስ. 127749 - ቍ.ሳ.ጸ. 247

ለይ-ኣውት
ትንሱእ ፍስሃየ
ሳምራዊት ሃብተ
ቤተልሄም ታደሰ
ፍርቱና ኤፍሬም
ቅሳነት ተወልደ

ምዝርጋሕ ጋዜጣ
ቍ.ስ.200454-07121322
ምልክታ
ቍ.ስ 125013 - ቍ.ሳጸ. 1284

ጥቕሲ እዚ ሰሙን

"ሰብ ንሓደ መገዲ ክጅምር ከሎ፡ ነቲ እቲ መገዲ ዘብጽሖ ቦታ እዩ ዝመርጽ ዘሎ።"

\- Harry Fosdick

ንትምህርቲ፡ ምህዞ፡ ርኽበትን ሓፈሻዊ ህይወትን ዝገልጽ ጥቕሲ

ቃል-መሕትት

ምስ ኣመሓዳሪ ን/ዞባ ዓዲ-ቐይሕ ኣቶ ሃብታይ ተስፋዝጊ

መርሃዊ ታደሰ

ዝኸበርኩም ኣንበብቲ ጋዜጣ ሓዳስ ኤርትራ፥ ምስ ኣመሓዳሪ ን/ዞባ ዓዲ-ቐይሕ ኣቶ ሃብታይ ተስፋዝጊ - ኣብ ሓፈሻዊ ንጥፈታትን ጸገታትን ናይ'ቲ ን/ዞባ ኣትኪርና ናይ ዘካየድናዮ ቃለ-መሕትት ቀዳማይ ክፋል ሒዝናልኩም ቀሪብና ኣለና - ሰናይ ንባብ።

ፈለማ ምስ ን/ዞባ ዓዲ-ቐይሕ ከተላልየና?

ን/ዞባ ዓዲ ቐይሕ ሓንቲ ካብቶን ኣብ ዞባ ደቡብ ዝርከባ 12 ንኡሳን ዞባታት ኮይና፥ 21 ምምሕዳራት ከባቢ፥ 109 ዓድታት፥ 11 መጋባእያታት ኮማዊ ቤት-ፍርዲ ዘለዋ እያ። ኣስታት 65 ሽሕ ህዝቢ ይቕመጣ፤ ኣስታት 702 ትርብዒት ኪሎ-ሜተር ስፍሓት ድማ ትውንን። ብሰሜን ምስ ን/ዞባ ሰገነይቲ፥ ብምብራቕ ምስ ዞባ ሰሜናዊ ቀይሕ ባሕሪ - ማለት ምስ ን/ዞባ ፎሮ፥ ብደቡብ ምስ ን/ዞባ ሰንዓፈ፥ ብምዕራብ ምስ ንኡሳን ዞባታት ጾሮናን ማይ ዓይንን እትዳወብ ንኡስ ዞባ እያ።

እዛ ን/ዞባ ንጽሕቲ ኣዝዮም መስሕቢ ዝኾኑ ጥንታውያንን ታሪኻውያንን ቦታታት ዝሓቖፈት፥ ንሕርሻ ምቹእ ዝኾነ መሬትን እኹል ትሕተ-መሬታዊ ማይን ዘለዋ፥ ካብ ንንኡስ ዞባኣ ሓለፎም ንኻልኦት ንኡሳን ዞባታት ማሕበራዊ ኣግልግሎት ዝህቡ መንግስታውያን ትካላት ዝሓቖፈት፥ ክልተ ብሄራት - ማለት፥ ብሄረ ሳሆን ብሄረ ትግርኛን ብኣዝዩ ልዑል ሰላምን ፍቕርን ዝነብሩላ ስትራተጂካዊት ን/ዞባ እያ።

ክሊማ ናይ'ዚ ን/ዞባ ምስ ምንታይ እዩ ዝምደብ?

ዓዲ-ቐይሕ ምስ'ቲ ካብ ሃገርና ዝበርሐ ምኻኑ ዝንገረሉ ኣብ ን/ዞባ ሰንዓፈ ዝርከብ ጎቦ እንባሶይራ ዝዛመድን ዝተኣሳሰርን - ማለት ኣስታት 2,490 ሜትሮ ካብ ጸፍሒ ባሕሪ ብራኸ ዘለዋ ከም ምኳና መጠን፥ እቲ እትውንኖ ክሊማ፥ ምስ ደጋ ዝምደብ ደጋዊ ክሊማ እዩ። እዚ ንኡስ ዞባ ዘውንኖ ክሊማ - ህዝቢ ንኽነብረሉ ኣዝዩ ምቹእ ዝኾነ ክሊማ እዩ።

ኣብዚ ዝቕመጥ ህዝቢ መነባብሮኡ ኣብ ምንታይ ዝተመርኮሰ እዩ?

መነባብሮ ህዝቢ ንኡስ ዞባ ዓዲ ቐይሕ፥ ኣብ ሕርሻ፥ መጓሰ፥ ንግድን ሸቐለትን ዝተመርኮሰ እዩ። ቀንዲ መራኸቢትን ወሃቢት ዓበይቲ ኣግልግሎታትን ናይ'ዚ ህዝቢ እዚ ድማ ከተማ ዓዲ ቐይሕ እያ።

መዓልቲ ዕዳጋ ናይ'ዚ ህዝቢ መዓስን ኣበይን እዩ ዝካየድ?

ኣብ ንኡስ ዞባና፥ እቲ ናይ ዕዳጋ መዓልቲ ኣብ ሰሙን ክልተ ግዜ እዩ ዝካየድ። ማእከል መራኸቢት ናይ'ዚ ህዝቢ'ዚ ከተማ ዓዲ ቐይሕ ከም ምኳና መጠን ድማ፥ እቲ ናይ ዕዳጋ ማእከሕ ወትሩ ቀዳምን ረቡዕን ኣብ ከተማ ዓዲ ቐይሕ'ዩ ዝፍጸም። በዚ መሰረት፥ ረቡዕ መዓልቲ እቲ ናይ ኣሕምልትን ፍሩታታትን ዕዳጋ ክኸውን እንከሎ፥ ቀዳም ድማ ናይ ኩሉ ዓይነት ፍርያት - ማለት፥ ካብ ናይ ኣሕምልትን ፍሩታታትን ጀሚሩ ክሳብ ናይ ጥሪትን ኩሉ ዓይነት ኣእካልን ዝሽየጠሉ ዘሎ ዕዳጋ እዩ ዘለና።

በዚ መሰረት'ዚ ኸኣ ኩሉ ተቐማጢ ናይ'ዚ ን/ዞባ፥ ናብ'ዛ ከተማ ትሕዝቶኡ ሒዙ ብምምጻእ መስርሕ ናይ ምሻጥን ምዕዳግን ዝተፈላለየ ፍርያት ኣብዘን ዝጠቐስኩልካ ክልተ መዓልታት ብወግዒ የካይድ።

ኣብ'ዚ ን/ዞባ ዘለዉ ትሩዚማዊ ጸጋታት እንታይ ይመስሉ?

ን/ዞባ ዓዲ-ቐይሕ ኣዝዮም ብዙሓት መስሕቢ ቱሪስት ክኾኑ ዝኽእሉ ጸጋታት ዝሓቖፈ እዩ። ከም ኣብነት ኣብ ውሽጢ እዚ ን/ዞባ ተሓቒፎም ዝርከቡ ታሪኻውያንን ጥንታውያንን ቦታታት - ከም በዓል ቆሓይቶ፥ ካራቡ፥ ተኾንዳዕ፥ ሕሸመሌ፥ ሓጸቢ ሳፊራ፥ ኣብዚ እዋን'ዚ ድማ ዳርጋ ጉዳም ክንብሎ እንኽእል ማጨሎት ኣቡ ሰላማ. . . ዝኣመሰሉ ጥንታዊ ታሪኽ ዘለዎም ቦታታት ምጥቃስ ይከኣል።

እስከ ብዛዕባ ታሪኻዊ ቦታ ቆሓይቶ ግለጸለና?

"ቆሓይቶ" ዝብል ቃል - ቋንቋ ሳሆ ኮይኑ፥ ከውሒ ዝጠዝሐ ቦታ ወይ ድማ ኣኻውሕ ማለት እዩ። እዚ ታሪኻዊ ቦታ'ዚ፥ ካብ ከተማ ዓዲ-ቐይሕ ኣስታት 23 ኪሎ-ሜተር ርሒቑ ዝርከብ ኮይኑ፥ ብቑጽሪ ክልካዕ እንከሎ፥ ልዕሊ 700 ዝበጽሐ ቅርሲታት ዝርከቦ ኣዝዩ ሃብታም ዝኾነ ታሪኻዊ ትሕዝቶ ዘለዎ ቦታ እዩ።

እሞ እዚ ታሪኻዊ ቦታ ምስ በጻሕቲ ዘለዎ ቅርበት ከመይ እዩ?

ቆሓይቶ፥ ሓደ ካብቶም ብቐጻሊ በጻሕቲ ዝዩፍለይዎም ጥንታውያንን ታሪኻውያንን ቦታታት ናይ ሃገርና እዩ። ካብ ውሽጢ ሃገርን ወጻኢን ዝመጽኡ ግዱሳት በጻሕቲ፥ ነዚ ታሪኻዊ ቦታ'ዚ ንምርኣይ ኣብ ዝተፋላለየ እዋን ብዝተፋላለየ መልክዕ ይመጽኡ እዮም። እኹል ትዕዝብቲ ድሕሪ ምውሳዶም ከኣ፥ ብዘለዎ ትሕዝቶ ተመሲጦም ኣድናቖቶም ይገልጹ። ስለ'ዚ እዚ ታሪኻዊ ቦታ'ዚ ምስ በጻሕቲ ዘለዎ ቅርበት ልዑል እዩ። ብዓይኒ ራሕቂ እንተደኣ ጠሚትናዮ እውን፥ ካብ'ታ ርእሲ ከተማታት ናይ ሃገርና ዝኾነት ከተማ ኣስመራ ናይ ኣስታት 133 ኪሎ-ሜተር ጥራይ ራሕቂ ዘለዎ ብምኻኑ፥ ናብ'ቲ ሓወልቲ ዝጽጋዕ ናይ ሓመድ ጽርግያ እውን ስለዘለዎ ንበጻሕቲ እቲ ዝመቸኦን ዝቐረበን እዩ።

ንበጻሕቲ እኹል ሓበሬታ ዝሀቡ ሰብ ሞያ ኣለውዶ?

ኣብዚ ሃዋሕ ሰረት ዘለዎ ታሪኻዊ ቦታ'ዚ፥ ሓደ ግዱስ ዜጋ ንበጻሕቲ ብዛዕባ ታሪኽ ናይ'ዛ ጥንታዊት ከተማ ምንባራ ዝዘርበላ ቆሓይቶን፥ ምስ በዓል ሓወልቲ በለው ከለውን ጥንታዊት ወደብ ኣዱሊስን ዝነበራ ምትእስሳርን፥ ኣብዚ እዋን'ዚ ዘለዎ ትሕዝቶ ድማ እንታይ ከም ዝመስል - እኹል ሓበሬታ ዝሀብ፥ ንበጻሕቲ ድማ ዝኾኑት ትኹን እምኒ ካብቲ ቦታ ኣልዒሎም ንኸይወስዱ ዝከታተል - ኣቶ ኢብራሂም ዑመር መሓመድ ዝተባህለ በዓል-ሞያ ኣሎ።

ብፍላይ ኑዩም ብጥርኑፍ መልክዕ ናብ ቆሓይቶ ዑደት ክገብሩ ዝመጽኡ ሰባት፥ ክሳብ ናብ'ቲ ከባቢ ዝርከብ ኣጻድፍ ብምውሳድ እዩ እኹል መብርሂ ዝህቦም። ብዛዕባ ቆሓይቶ መግለጺ ክህብ እንከሎ ኸኣ፥ ብዘለዎ ጥቡብ ናይ ኣቃራርባ ኑዩም በጻሕቲ ብጣዕሚ እዩ ዝምስጦም። እዚ ዜጋ'ዚ ዝኾኑት ትኹን እምኒ ካብቲ ቦታ ክትላዓል ኣይፈቅድን ክትግዓጥ እውን ዘይፍቅድ ዜጋ እዩ።

መዐቀቢ ቅርሲ'ኸ ኣለዎዶ?

እዚ ዝበልካዮ ዘለኹ ዜጋ፥ ነቲ ቦታ ከም ኩብዲ ኢዱ እዩ ኣጸቢቑ ዝፈልጦ። ነቲ ዝረኸቦ ቅርሲታት እውን ኣብ ሓንቲ ንእሽቶ ክፍሊ እዩ ዓቂቡዎ ዘሎ። ህዝቢ እቲ ከባቢ'ውን ኣጉዳሽት ናይ'ቲ ቦታ ተገንዚቡ ነቲ ከባቢ ከም ዘለዎ እዩ ዓቂቡዎ ጸኒሑ። ብቐንዱ'ውን ኮምሽነ ባህልን ስፖርትን ኣምባሰደር ዘመደ ተኸለ ምስ መሳርሕቱ መጺኡ ርእዩዎ ስለዝነበረ፥ ኣብ ዝመጽእ እዋን ንዝሓሸ ኩነታት ኣተሓሕዝኡ መደብ ሒዞምሉ ክህልዉ ተስፋ ንገብር። ምኽንያቱ እዚ ቦታ'ዚ ጌና ዘይተዳህሰሰ ቦታ ከም ምኻኑ መጠን እኹል ሓለዋን እኹል መዐቀቢ ቅርሲታትን ከም ዘድልዮ ርዱእ'ዩ። ምስ ምስራሕ ጽርግያ ኢጊላ-ደምሒና ከም ኣስከሬን ዑንቀ. . . ዝኣመሰሉ ንምርምር ዝዕድሙ ቅርሲታት'ውን ተረኺቦም እዩ።

ምስ ከተማ ዓዲ-ቐይሕ እውን ኣላልየና?

ቅድሚ እዚ ሕጂ ንጥቀመሉ ዘለና ቅርጺ ናይ ምሕደራ - ብደረጃ ዞባታት፥ ማለት ምሕደራ ናይ ሃገርና ቅርጺ ብኣውራጃታት እንከሎ፥ እቲ ናይ ኣውራጃ ኣኩሉ-ጉዛይ ቤት-ጽሕፈት ምምሕዳር ኣብ'ዛ ከተማ'ዩ ነይሩ። ስለ'ዚ ከተማ ዓዲ ቐይሕ ካብ ነዊሕ እዋን ጀሚሮም ኣማሓደርቲ ዝቕመጡላ ዝነበሩ ከተማ እያ።

ከተማ ዓዲ-ቐይሕ ኣብዚ እዋን'ዚ ልዕሊ 24,000 ተቐማጦ፥ ከምኡ ድማ ካብ መዋእለ ህጻናት ክሳብ ናይ ካልኣይ ደረጃ ዝርጋሐ ዘለዎ ኣብያተ-ትምህርቲ፥ ክንዮ ንንኡስ ዞባኣ ሓለፎም ንንኡሳን ዞባታት ሰንዓፈን ጾሮናን ሰገነይትን እኹል ማሕበራዊ ኣገልግሎት ዝህቡ ትካላት ዝሓቖፈት፥ መጠኑ ዝሓለወ ዝርጋሐ ማስመር ማይን ኤለክትሪክን እትውንን፥ ብኣግራብን ኣታኽልትን እትልሉ፥ ሰለስተ ጁራ ፍዮሪን ሓደ ዓብዪ ህዝባዊ ቤት-ንባብን ዘለዋ፥ ኣብ ውሽጣ ጸፋፍ ናይ ካርታመ ጽርግያታት እትውንን፥ ሓደ ዓብዪ ስታድዮም ዘለዋ ከተማ እያ።

ንኽትነብረላ ምችእቲ፥ ንስፖርተኛታት ድማ - ብፍላይ ምስ'ቲ ዘለዋ ብራኸ ኣዝያ ኣጉዳሲት፥ ብቐንዱ ድማ ኣብ ውሽጣ ሓደ ዓብዪ ኮሎጅ ዝተደኰላ ከተማ እውን እያ።

ብዛዕባ'ዚ ኣብ'ዛ ከተማ ዘሎ መናፈሻ መብርሂ ክትህበና?

እዚ መናፈሻ እዚ፥ ካብ ሕምብርቲ ናይ'ታ ከተማ ኣስታት 1.5 ኪሎ-ሜተርን ፈረቓን ርሕቀት ዘለዎ ኮይኑ፥ ብሩባ በር ወይ ድማ ብእንዳ ጋሎ ዝብል ስም ዝፍለጥ መናፈሻ እዩ። ካብ ከተማ ዓዲ-ቐይሕን ካብ ኩለን ገጠራት ናይ'ዚ ንኡስ ዞባን መርዓውቲ መጺኦም ዝስኣሉሉ ብቐጠልያ ዝተሸፈነ ጸቡቕ መናፈሻ'ኳ እዩ።

እዚ መናፈሻ'ዚ፥ ኣገልግሎቱ ንተቐማጦ ን/ዞባ ዓዲ ቐይሕ ጥራሕ ዝተሓጽረ ኣይኮነን። ምኽንያቱ ካብ ን/ዞባ ሰንዓፈ ብፍላይ ከኣ ካብ ከተማ ሰንዓፈ መርዓውቲ መጺኦም ዝስኣልሉ መናፈሻ እውን እዩ።

እሞ ኣብ ከተማ ዓዲ-ቀይሕ ዝርከቡ ሰፊሕ ዝርጋሐ ኣለዎም ክትብሎም ዝጸናሕካ ወሃብቲ ኣገልግሎት ከመይ ዝበሉ እዮም?

ኣገዳሲ ሕቶ እዩ። ከም ኣብነት ኣገልግሎት ባንክ፥ ኣገልግሎት ኢምግረሽንን ኣገልግሎት ኤሪተል ክንወስድ ይከኣል እዩ። ንዚያዳ መብርሂ ብምልኡ ህዝቢ ን/ዞባ ሰንዓፈ፥ ናይ ባንክ፥ ናይ ኢሚግረሽንን ኤሪተልን ኣገልግሎት ኣብ ከተማ ዓዲ-ቐይሕ መጺኡ እዩ ዝረክብ። ገለ ክፋል ተቐማጢ ናይ ን/ዞባ ሰገነይትን ጾሮናን እውን ነቲ ናይ ባንክ ኣገልግሎት ኣብ ከተማ ዓዲ-ቐይሕ መጺኦም እዮም ዝረኽብዎ። እዚ ኣብ ከተማ ዓዲ-ቐይሕ ዘሎ ነዊሕ ሰረት ዘለዎ ሆስፒታል እውን፥ ቅድሚ ሕጂ ንህዝቢ ን/ዞባ ሰንዓፈ ኣገልግሎት ሕክምና ዓይኒ ክህብ ዝጸንሐ እኹል መሳርሒታት ዘለዎ ሆስፒታል እዩ።

ኣብ'ዚ እዋን እዚ'ኸ?

ኣብ'ዚ እዋን እዚ ከተማ ሰንዓፈ ሓደ ዘመናዊ ሆስፒታል ዘለዋ ከተማ እያ። ህዝቢ ን/ዞባ ሰንዓፈ ኸኣ ኣብ'ዚ እዋን'ዚ ኣብ ከተማ ሰንዓፈ እዩ ኣገልግሎት ሕክምና ዓይኒ ዝረክብ ዘሎ። እዚ ኣብ ዓዲ-ቐይሕ ዘሎ ሆስፒታል፥ ክሳብ ናይ ዓይኒ መብጣሕቲ ኣገልግሎት ዝህብ ሆስፒታል ከም ምኳኑ መጠን ግና፥ መብጣሕቲ ዓይኒ ዘድልዮምን ካልኦት ክርኣዩ ዝደልዩን ተገልገልቲ፥ ካብ ዝተፈላለዩ ንኡሳን ዞባታት ናይ'ዚ ከባቢ ይመጹ እዮም።

ኣብ'ዚ ን/ዞባ ሓወሲ ከተማ ኣሎትኩምዶ?

ኣብ ንኡስ ዞባና ሓወሲ ከተማ የብልናን። ንመጻኢ ግና ምስ ታሪኻዊ ቦታ ቆሓይቶን መስመር ጽርግያ ኢጊላ-ደምሒናን ብምትእስሳር፥ ኢጊላን ሳፊራን ሓወሲ ከተማ ክኾና ዝኽእላ እየን ዝብል ሓሳብ ኣለና። ብልክዕ ድማ፥ ኣብ'ዚ እዋን'ዚ ናብ ሓወሲ ከተማ ገጸን እየን ዝኸዳ ዘለዋ።

ኣብ'ዚ ከባቢ ብፍሉይ ምስ ዝዘውተሩ ባህላውያን መግብታት ከተላልየና?

ኣብ'ዚ ከባቢ ኣብ ምብራቓዊ ኣጻድፍ ናይ'ዚ ን/ዞባ፥ ብፍሉይን ኣብ ፍሉይ ኢጋጥሚን ዝዘውተር 'ግዕዝም' ተባሂሉ ዝጽዋዕ ዓይነት ባህላዊ መግቢ ጥራሕ እየ ርእየ ዘለኹ።

ኣብ'ዚ ንኡስ ዞባ ዝተሃንጸ ኣብያተ-ትምህርቲ ብቑጽርን ዓይነትን. . .?

ኣብ'ዚ ን/ዞባና 15 ናይ መዋእለ ህጻናት፥ 21 ናይ መባእታ ደረጃ፥ 9 ናይ ማእከላይ ደረጃ፥ 3 ድማ ናይ ካልኣይ ደረጃ - ብድምር 48 ኣብያተ-ትምህርቲ ኣለዋ። ብዓይኒ ዝርጋሐ ክርአ እንከሎ ድማ፥ ምስ ቅርጺ መሬት ናይ'ዚ ን/ዞባ ብምንጻጻር፥ ብዚያዳ ኣብ ምብራቓዊ ኣጻድፍ ገዲፍካ እኹል ዝርጋሐ ኣብያተ-ትምህርቲ እዩ ዘለና።

ኣብ ምብራቓዊ ኣጻድፍ ክደኽሙ ዝይተኻእለ ምኽንያት እንታይ እዩ?

ሓደ፥ እቲ ዘይምቹእነት ቅርጺ ናይ'ቲ ቦታ ኣሎ። ካልኣይ ከኣ ዘይምጥርናፍ ናይ'ቶም ኣብ'ቲ ከባቢ ዝርከቡ ተቐማጦ። እቶም ኣብቲ ከባቢ ዝቕመጡ ህዝቢ፥ ኣብ ሓደ ቦታ ብጥበእ ዝተጠርነፉ ኣይኮኑን። ምስ ኩነታት መጋሃጺ እውን ጥሪቶም ሒዞም ንዝተወሰነ ግዜ ካብ'ቲ ዝነብርሉ ከባቢ ይንቀሳቐሱ እዮም። ኣብዚ ግና፥ ብፍላይ ኣብ ምምሕዳር ከባቢ ኣርባዓባ ትምህርቲ ንጎበይቲ ንህብ ኢና።

እቲ ዝወሃብ ትምህርቲ ንጎበይቲ ኸኣ ነተን ኣዴታት ምስ ደቀን እዩ ዝወሃብ። ዝ ጸምበት'ዚ ንምፍታሕ፥ ኣብ ን/ዞባ ዓዲ-ቐይሕ ብጠቕላላ 9 ነቑጣታት ትምህርቲ ንጎበይቲ ኣለዋና።

ይቕጽል

ካብዝን ካብትን

ሃብተሚካኤል ዕቑባስላሴ

ብዛዕባ ብቕልቶ

ምድላው ብቕልቶ፣ ንዝተፈላለዩ ኣዝርእቲ ኣብ ማይ ክሳብ ዝትርክሱ ብምእላኽ፣ ድሕሪኡ ድማ ኣብ ረሃዲ ዘለዎ ጥሉል መትሓዚ ንሒደት መዓልታት ብምቕማጥን ኣብ መዓልቲ ክልተ ግዜ ብጽሩይ ማይ ብምልቕላቕን (ጽሬቱ ንምሕላው) ዝኣመሰሉ ቀሊልቲ ማስርሖት የጠቓልል። ብቕልቶ ንዊሒ ዓመታት መኣዛዊ ትሕዝቶ ኣእካልን ጥረታትን ናይ ምህብታም ዝቐለለ ኣገባብ ምኻኑ ክነገርጸኒሑ'ዩ። ንምኻኑ ቀንዲ ረብሓ ብቕልቶ እንታይ እዩ? ብርግጽከ ምብቁል ንመኣዛዊ ትሕዝቶ ኣዝርእቲ ክልውጦ ይኽእል ድዩ? ሕጽረት ቪታሚን 'ሲ' ብሕማም ሩጥባ እዩ ዝግለጽ። ምልክታቱ ድማ ሕበጥ፣ ዝደሚ ግርጻን፣ ምትራፍ ኣሰናን (ቀወምቲ ኣሰናን ማለት'ዩ)፣ ምቝሳል መላግቦታትን ዋሕዲ ደምን የጠቓልል። ዘይበቖሉ ደረቓት ኣዝርእቲ (ኣእካልን ጥረታትን) ብምሉኦም ዳርጋ ቪታሚን 'ሲ' ዝበሃል የብሎምን። ዝበቖለ ኣዝርእቲ በቲ ሓደ ወገን ሕማም ሩጥባ ንምክልኻል ካብ ዘድሊ ዓቐን ንላዕሊ ዝኣክል ትሕዝቶ ቪታሚን 'ሲ' ኣለዎ።

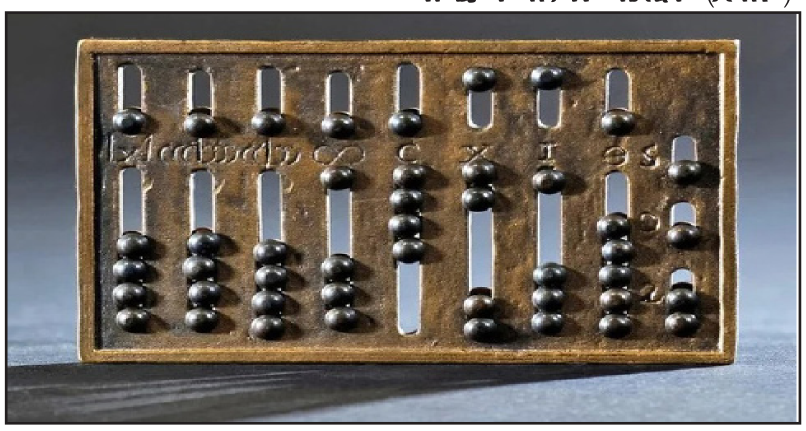
ዝተፈላለዩ ዝበቖሉ ኣእካልን ጥረታትን ንሕማም ሩጥባ ክፍውሱ ይኽእሉ እዮም። ሒደት ኣብነታት ናይዚ ዓተር፣ ኣጃ፣ ሰገም፣ ሰርናይ፣ ሰዋ፣ ሩዝ፣ ባልደንጓን ዓይኒ-ዓተርን ይርከብዎም። ብቕልቶ፣ መሸላን ፋጆሊን ግን ብፍሉይ ብዙሕ ትሕዝቶ ቪታሚን 'ሲ' የብሎምን። ካብ 1938 ክሳብ 1941 ንኣርባዕተ ዓመታት ኣብ ህንዲ ዘጋጠመ ደርቂ ከቢድ ሕማም ሩጥባን (ሕጽረት ቪታሚን 'ሲ') ዓጺጦን

ኣኸቲሉ ከም ዝበረ ዝፍለጥ'ዩ። እዚ ሕማም'ዚ ብቕልቶን ዝተፈላለዩ ኣእካልን ንጉዳያት ብምንፍፋል ከም ዝጠፍአ እዩ ዝሕበር። ብርግጽ እቲ ምዕዳል ብቕልቶ ምስ ተቛረጸ እቲ ሕማም እንደገና ደጊሱ ከም ዝበረ እውን ክዘንግዕ የብሉን። ብቕልቶ ቀምጋይ ምስ ተዓደለ ግን እቲ ሕማም ንሓዋሩ ጠፊኡ።

ኣብቲ እዋን'ቲ ብዙሓት ህንዳውያን 28.38 ግራም ብቕልቶ ክልተ ግዜ ንሰሙን እናተዓደሉ ከም መከላኸሊን መፈወሲን ተጠቒሞምሉ እዮም። ቪታሚናት 'ቢ' በቲ ሓደ መዳይ ንመስርሕ ምድቃቕ ዋህዮታትን (cell metabolism) ንግበእ ኣገልግሎት ስርዓታት ባህርያዊ ምክልኻል ሕማምን መትኒን ኣዝዩም ኣገደስቲ እዮም። ብቕልቶ ኣዝርእቲ ካብ ዘህቦም ካልእ ረብሓታት እምብኣር ምዕባይ (ምውሳኽ) ትሕዝቶ ቪታሚናት 'ቢ' እዩ።

ኣባከስ፡ ጥንታዊት ቀማሪት ማኪና

'ኣባከስ'- እታ ዝበደመት ጥንታዊት መቐመሪ ማሽን ከም ዝበረት'ዩ ዝነገረሉ። እዛ ስርሓታ ቀሊል ዝኾነት መሳርሒ፡ ከባቢ 5,000 ዓመታት ዕድመ ከም ዘለዋ'ዩ ዝግመት። መብቁላ ድማ ባቢሎን ምኻኑ ይዝንቶ። ኣምራት ዜሮን ምጥቃም ዓረባዊ ቁጽሪታት (እዚ ለሚ ንጥቀመሉ ዘሎና ቁጽሪታት መብቆሉ ዓዲ ዓረብ'ዩ) እናተዘውተረ ምስ መጸ፡ ግድላት ሕሳብ እናቐለለ ስለ ዝመጸ፡ ኣገልግሎት ኣባከስ ድማ ብኡኡ መጠን እናንኣየ ከደ። ለሚ'ዉን እንተ'ኾነ ዝበዝሐ ሃገራት ዓለም ንኣገልግሎት ቅመራ ሕሳብ፡ ካልኩሌተራትን ኮምፒዩተራትን እኳ ዝጥቀማ እንተ ኾና፡ ኣብ ከም በዓል ጃፓን፡ ቻይና ማእከላይ ምብራቕን ሩሲያን ዝኣመሰላ ሃገራት ኣባከስ'የን ዝጥቀማ። ተማሃሮ ናይዘን ሃገራት ከኣ ኣጠቓቕማ ኣባከስ ተማሂሮም እዮም ዝዓብዩ። ቀዳሞት ዝተሰርሓ ኣባከሳት፡ ቁሩብ ዕሙቕ ዝበለ ሽሓኒታት ኮይነን ብደቂቕ (ድኹም)



ቀጽሊታት ወይ ሑጻ ዝተመልኣ እየን ነይረን። ስለ'ዚ ምልክታት ቁጽሪ ብቐሊሉ ክትጽሕፍን ክትድምስስን ይካኣል ነይሩ። ገለ ሰነፍልጠተኛታት፡ ኣባከስ ዝብል ቃል ካብ 'ኣበቅ' (abq) ዝብል ቃል ከም ዝመጸአ እዮም ዝሓስቡ። 'ኣበቅ' ማለት - ደሮና ማለት'ዩ። ዘመናዊት ኣባከስ ካብ ዕንጨይቲ ወይ ፕላስቲክ እያ እትስራሕ። ብቕርጺ ርቡዕ ኩርናዕ ክትከውን እንከላ፡ ብዖቓን ድማ ክንዲ ናይ ጥሮ ጫማ ትኸውን። ኣብ ውሽጢ'ቲ ርቡዕ ኩርናዕ ብውሑዱ 9 ኣባትር ንትኹል ዝተሰርዓ ኣለዋ። እዘን ኣባትር ተንቀሳቐስቲ ኮይነን እየን ዝስርዓ። ኣባከስ ኣብ ሰርዓተ ዕሸር ተመርኲሳ እያ እትሰርሕ። ነፍሲ-ወከፍ በትሪ ቁጽሪታት ዝተጻሕፎ ዓምዲታት ትውክል። ንኣብነት፡ ካብ የማን ጸጋማ ንጸጋም ክትከይድ እንከለኻ፡ እታ ቀዳመይቲ በትሪ ዓዲ ሓደ ትውክል። ካልኣይቲ በትሪ ዓዲ ዓሰርተ ትውክል። ሳልሳይቲ በትሪ ድማ ዓዲ ማእቲ . . . ከምኡ እናበለ ይቕጽል። ኣባከሰ ተጠቒምና ምድማር፡ ምጉዳል፡ ምርባሕን ምምቃልን ዝኣመሰሉ ንጥፈታት ሕሳብ ክንሰርሕ ንኽእል። ተጠቀምቲ ምዕቡላት ኣባከስ ንዋሕቲ ናይ ምርባሕን ምምቃልን ግድላት እዮም ዝጥቀሙለን።

ትሰፉዋት ዲና. . .!

ደቂሰብ፡ መጺኢና ካብ ለሚ ክሓይሽ'ዩ እናበልና ብተስፋ ንዝሓሸ ህይወት ኒቃምት። ብሓፈሻ ተስፋ ዘለዎ ኣተሓሳስባ ምውናን ኣብ ህይወት ወሳኒ እዩ። ተስፋ ካብ ጸቡቕ ስምዒት ንላዕሊ እዩ። ዕላማታት ክበጽሕ ከም ዝኽእል፡ ናብቲ ዝደለ መጺኢ ንምብጻሕ ብዙሓት ወጽኢታውያን መንገድታት ክሕንጸጹ ከም ዝኽእሉ. . . ዘጠቓልል ኣብ ተግባር ዝተመርኮሰ ሓይሊ እዩ። ትሰፉዋት ሰባት ዲና ንኽብሉና ንፈትሽ–

- ዝበዝሐ ካብ መዓልትታትና ኣብ ምዕዝምዛምን ምምራርን ኣሕሊፍ እንተደአ ኾንና፣
- ብዙሓት ሰባት ኣብ ዓራት ከም ዝሞቱ ስለ ዝፈልጥና - ኣብ ዓራት ምድቃስ ዘፍርሓና እንተ ኾይኑ፣

- ጽባሕ ንሓምም ንኸውን ኢና ብምባል - ለሚ ዘሎና ጥዕና ዘይነስተማቕር እንተ'ኳንና፣
- ጸጋታትና ረሲዕና ንጸገማትና ጥራይ ንጽብጽብ፣ ኣሉታዊ ሸነኻት ናይ ፍጻሜታት ዝያዳ ዝምስጠና ኣእምሮና ዝሰልበና እንተ ኾይንና፣
- ብዛዕባ ዝኸፍአ ንሓስብ፡ ዝኸፍአ ንሰርሕን ዝኸፍአ ንጽበን እንተ ኾንና፣
- ፍሽኽታ ምዝውታር ከም ነውሪ ቈጺርና፡ መዓልትታትና ተጸዊግና ነሕልፍ እንተ ኾንና፣
- ነበስና ንምምሕያሽ ግዜ ንሰእን፡ ካልኦት ሰባት ንምንቃፍ ግን ዘይተኣደነ ግዜ እንተደአ ሃልዩና፣
- ሰላም ኣእምሮና ብዘጠቕምን ዘይጠቕምን ብቐሊሉ ዝርበሸ እንተ ደኣ ኾይኑ. . . ከም'ዚ ኣቐርዲሙ ዝተገልጸ እንተ ኾንና፡ ብሓቂ ተስፋ ዘይብልና ሰባት ኢና'ሞ፡ ህይወትና ብተስፋ ዝተመልአት ክትከውን ስጉምቲ ምውሳድ ከድልየና እዩ። ምኽንያቱ ተስፋ እንተ ኾይኑ ሰንቅና - ንኹሉ ክንሰግሮ ስለእንኽእል።

ካውሎ ንጥዕና

ሓምሊ ካውሎ፡ ብዘይካ'ቲ ከም መግቢ እንግልገሉ ዘውትር ጥቕሙ፡ ኣብ ምፍዋስ ሕማማት'ውን ዓቢ ተራ'ዩ ዘለዎ። ካውሎ ጠጢቕካ መረፅ ብምስታይን ንዝተጎድአ ኣካላት ብምልካይን ወጽኢታዊ ረብሓ ኣለዎ። ቀዳሞት ግሪኻውያን ሓደሽ (fresh) ጽማቕ ጸዕዳ ካውሎ ንመፈወሲ ቁስሊ

ወይ ረኽሲ ናይ ዓይኒ ይጥቀምሉ ነይሮም። ኣብ ተመሳሳሊ ግዜ'ውን ሮማውያንን ግብጻውያንን ጽማቕ ሓምሊ ካውሎ፡ ካብ ሓደጋ ምምራዝ ይከላኸል'ዩ ብምባል ቅድሚ መግቢ ምምጋብም ደሰትዩዎ ምንባሮም ይንገር። ብዘይካ'ዚ ሓምሊ ካውሎ ከም ጸረ-ረኽሲን ነድርን የገልግል። ትሕዝቶ ላክቲክ ኣሲድ (lactic acid) ስለ ዘለዎ ንዳንዱር (ታሕተዋይ ኣካል ናይ ረጉድ መዓንጣ) ካብ ረኽሲ ይከላኸሎ። ቃንዛ ርእሲ የህድእ - ካብ መጥቃዕቲ ናይ ካንሰር ይከላኸልን ንኻልኦት ናይ ቁርበት ሕማማት ይፍውስን። ጉንዲ ናይ ሓምሊ ካውሎ ጽሚቕካ ምስታይ ዝበለጸ ፈውሲ ነድሪ ከስዕ'ዩ። ብጋስትራይቲ ትሽገር እንተ ደኣ ኮይንካ ሓደሽ (fresh) ጽማቕ ሓምሊ ካውሎ ስተ። መዓልታዊ ካብ 25 ክሳብ 50 ሚሊ ሊትሮ ጽማቕ ሓምሊ ካውሎ ብምስታይ ሕማም ርእሲ፡ ኣዝዮም ብርጎካይትን ካልኦት ናይ ስርዓተ-ምሕቃቕ ጸገማትን ክፍወሱ ይኽእሉ። ናይ ኣፍ ረኽሲ ብጽማቕ ጻዕዳ ሓምሊ ካውሎ ቀስ ኣቢልና ምስ እንደርዞ ቀልጢፉ ክሓዊ ይኽእል። ክንጥንቀቐሉም ዘሎና ዘይበሰለ ቀይሕ ካውሎ ክንምግብ የብልናን። ጉርንጉሪት እንተድኣ ሃልዩካ መድሃኒት ናይ ጸረ-ጸቕጢ ትወስድ እንተድኣ ኮይንካ ሓምሊ ካውሎ ኣይትወሰድ። ዋላ ጸቡቕ ገይሩ ተሸፊኑ ዝበልካዮ ዝተመቐለ ሓምሊ ካውሎ ኣይትግዝእ። እቲ ኣቑጺልቲ ምስ ረገፈ ትሕዝቶ ናይ ቪታሚን 'ሲ' ብኡ-ንብኡ'ዩ ዝጠፍእ። ስለ'ዚ ካብ ካውሎ እዚ ኩሉ ረብሓ ዘርክብ ካብ ኩሉ ንመግቡ።

ጥቕስታት

- "ሰንበት መዓልቲ ኣስተንትኖ እያ። ብዛዕባ ባህርያትካ፡ ድርኺትካን ድሌታትካን እትሓስበላን እትግምገመላን መዓልቲ እያ።"- ኢንባጂ
- "ልክዕነት ትዕዝብቲ ማዕረ ልክዕነት ኣተሓሳስባ እዩ።"- ካትሪን ኤል ኒልሰን
- "ህይወት ከም ብሽክለታ እያ። ሚዛንካ ብምሕላው፡ ምንቅስቓስካ ክትቅጽል ኣሎካ።"- ኣልበርት ኣይንስ
- "ሓሳባትካ እወታዊ ይኹኑ ምኽንያቱ ቃላትካ ወጽኢት ሓሳባትካ ስለዝኾኑ። ቃላትካ ከኣ እወታዊ ይኹኑ እቲ ምንታይሲ ኣካይዳኻ ከኣ ወጽኢት ቃላትካ ስለዝኾኑ"- ማሃትማ ጋንዲ
- "ለሚ እንዝብሮ ምርጫታት ኑቲ ንጽባሕ እንሓልሞ ዘሎና መጻኢ ይፈጥሮ"- ካፒል ተታርዋል
- "ሾቕታ ዓበይቲ ነገራት ብሓባር ዝፍጠሩሉ ባእታ እዩ።"- ቶማስ ካርላይል
- "ናይ ቀደም ልምድታት ክንቅይር ኣየድልየናን እዩ፡ ዝሓሹ ልምድታት ክንዝንጽ ንኽእል ኢና።"- ቤንደር

ምሉእነት ንኽስመዓካ

ደቂ ሰብ ድሌታትና ብዙሕ እዩ። ስለ ዝኾነ ከኣ ገለ ካብቶም ድሌታትና ጎዲሉምና ኢልና ምስ እንሓስብ ዘይምሉእነት ይስመዓና።

"ኣብ ዓለም፡ ሃብታም ዝኾንካ ኰይኑ ክስመዓካ እንተ ደሊኻ፡ ኑቶም ብገዝእብ ክትዕድጎም ዘይትኽእል ዘለውኻ ነገራት ብገዝእብ ተምናዮም።" - ኣወሽራ ለያሶግ

ኣብ ዓለም ብዘይብልካ ነገራዊ ንዋት ድኽነት ክስመዓካን ርእሰ ምትሓት

ክተጥርን ትኽእል ትኸውን። እንተ'ኾነ ኩሉ ኣብ ዓለም ዝርከብ ነገራት ብገዝእብ ክጥዮእ ከም ዘይከኣል ኣስተብህል። ስለዚ ኑቲ ካልኦት ተመንጽዮም ክረኽብዎ ዘይከኣሉ ዘለካ ጸጋ ብገዝእብ ክትትምኖ ፈትን። እዞም ጸጋታት ፈጺሞም ብኣእላፍ ገዝእብ ክትመኑ ከም ዘይክእሉ ኣስተብህል። ኣብ ዓለም ኩሉ ነገር ጎደሎ'ዩ። ምናልባት ሓደ ሰብ ገዝእብ ረኺቡ ጥዕና ይስኢን ይኸውን። ሓደ'ውን ኣዋርቕ ሓፊሱ ውላድ ይስኢን ይኸውን። ኑቲ ናትካን ናቱን ዘሎ ሃብቲ ብጥብብ ክተወዳደሮ እሞ ፈትን ኩሉ ዘለዎ ሃብቲ ኣከቢቡ'ውን ጥዕና ወይ ድማ ካብ ፍረ ብርኪ ዝርከብ ውላድ ክረክብ ኣይክእልን። ስለዚ ኑበሸኻ ሃብታም ኩይና ክትስመዓካ እንተ ደሊኻ፡ ካብቲ ዝዓበየ እቲ ዝደቀቐ ዘለካ ንኻልኦት ግን ዘይተዓደሉም ነገራት ክትቆጽር ጀምር። ሽዑ ንሸኻ ዝያዳ ካልኦት ዝሃብተምኻን ዝበለጽካን ምኻንካ ክበርሃልካ'ዩ።

ቁርሲ ሰንበት

መርሃዊ ገብረሚካኤል

ሓቅታት ብዛዕባ ጎደብ

ጎደብ ሓደ ካብቶም ዘሸፍኦ ጉድኣት ከውርዱ ዝኽእሉ ሓሸራታት እዩ፡፡ እዞም ብኢቃወማ ተመሳሳሊ ዝመስሉ ዓሌታት ባልዓት፡ ዋላ እኳ ሓፈሻዊ ትርኢቶምን ተግባራቶምን ሓደ ዝመስሉ እንተኾኑ፡ ኣብ መላእ እዛ ምድሪ ብኣሽሓት ዝቝጸሩ ዓሌታት ጎደብ ከም ዘለዉ ይንገር፡፡ እዞም ዝተፈላለዩ ዓይነታት ኣንበጣ፡ ናይ ሓባር ረቛሒ ዘለዎም እዮም፡፡ ንሱ ድማ፡ እቶታውኑት ሕርሻ ኣብ ምንቅልቋል ዝለዓለ ጽልዋ ዘለዎም ኣብ ኩሉ ኩርናዓት ዓለም ዝርከቡ ባልዓት ብምዃኖምን'ዩ፡፡

ሰብት ኣብዞም ፍጡራት ዘለና ኣመለኻኽታን ርድኢትን ልዕሊ'ቲ ጕሚትናዮ ዝጸናሕና ክኸውን ከም ዝኽእል ኣብ'ቲ ዝተረኽበ ሓበሬታ ተዘርዚሩ ኣሎ፡፡ ብመሰረት እቲ ምንጪ፡ ንሓፈሻዊ ባህርያት ጎደብ ኣመልኪቱ ንዝሰኣዶ ነጥብታት ምስ እንዕዙብ ከኣ፡

ኣብ ዓለም ልዕሊ 11,000 ዝተፈላለዩ ዓይነታት ጎደብ ይርከቡ፡፡

ጎደብ መዓልታዊ ልዕሊ ፍርቂ ሚዛን ኣካላቶም መግቢ ክበልዑ ይኽእሉ፡፡

መብዛሕትኦም ጎደብታት፡ ክሳብ ሓሙሽተ ሰንቲ ሜተር ንውሓት ዕበየት ከርእዩ እንከለው፡ ገለ ጎደብታት ግና፡ ክንጽ'ዚ ዝተጠቕሰ ኣዝዮም ገዚፍት ኮይኖም ክሳብ 12.7 ሰንቲ ሜተር ንውሓት ክበጽሑ ይኽእሉ፡፡

ጎደብታት ዘይከም ካልኦት ባልዓት ብቐሊሉ ክረኣዩ ዘይክእሉ ልዑል ናይ ምሕባእ ባህሪ ዘለዎም ሓሸራታት እዮም፡፡ ምስ ከባቢኦም ናይ ምምስሳል ባህሪ ስለ ዘውንኡ ድማ ብቐልጢፍ ክርከቡ ኣይክእሉን፡፡

ጎደብ ማዕረ'ቲ ዘህልኽዎ መግቢ ሃብታም ትሕዝቶ ፕሮቲን ዘለዎም ብምዃኖም፡ ብበዙሓት ሰባት ከም ምንጪ መግቢ ክርኣዩ ይኽእሉ፡፡

ንኣከባቢ ዝርብሽ ብርቱዕ ድምጺ ይውንኑ፡፡ ብተፈጥሮኣዊ ድምጾም ንኣከባቢ ብምንዋጽ ኣዝዮም ግሩናት እዮም፡፡ መሓውርም ኑሓድሕዱ ብምጕጣውን ብምፍትሓሕን እዮም ድማ ነቲ ድምጺ ዝፈጥርዎ፡፡ ከምኡ እውን፡ ሓደ ሓደ ብምንፋስ ዝፈጥርዎ ድምጺ ንኣከባቢ ረቢሺ ምዃኑ'ኳ ዘእመሉ እንተኾኑ፡ ካብዚ ሓሊፉ ኣብ ደቂ ሰባት መንከሲታዊ መጥቃዕቲ ምስ ዝፍትኑ፡ ከስዕብዎ ዝኽእሉ ቓንዛን መጕዳእትን ግና፡ ኣስካፍን ሃሳዩን ከም ዘይኮነ ይንገር፡፡

ብመሰረት ሳይንሳዊ መጽናዕቲ ዝተረኽበ ሓበሬታ፡ ኣብ መላእ ዓለም ዝርከቡ ጎደብታት ሽዱሽተ መሓውርን ክልተ 'ኣንቴና' ዝመስሉ ደቓቕቲ ነዋሕቲ ኣቕርንቲን ይውንኑ፡፡

ጎደብ ካብቶም ብእንቋቑሖ ዝፈርዩ ፍጡራት እዮም፡፡ እንተኾነ እዚ ስርዓተ መፍረ (እንቋቑሖ) ናይዞም ሓሸር መሰል ፍጡራት፡ ካብ ካልኦት ብእንቋቑሖ ዝፋረዩ ፍልይ ዘበሎ ባህርያት ኣይተሳእኖን፡፡ እንቋቑሖ ጎደብ ኣብ ትሕቲ ዝኾነ ግዜን እዋንን ፈጺሙ ክባላሾ ዘይክእል ምዃኑ እዩ፡፡ በዚ መሰረት ልዑል ዋዒን ዛሕሊን ኣብ ዝዕብለሉ ክሊማ ብዘይዝኾነ ጸገም ክጸንሕ ይኽእል፡፡ ዋላ እውን ኣብ ግዜ ክረምቲ ክፍጠር ብዝኽእል ዝናብን በረድን ዝኾነ ጉድኣት ክበጽሖ ኣይክእልን እዩ፡፡

ወትሩ ንበኣሲ ድሉዋት እናተባህሉ ከም ዝጽውዑ እንተ ነገርናኩምከ!! ብርግጽ ምእማኑ ከጸግመኩም ከም ዝኽእል ርዱእ እዩ፡፡ ምኽንያቱ 'ጎደብ ደኣ እንታይ ሓይሊ ስለዘለዎም'ዩ ኣንጻር ዝኾነ ፍጡር ክቃለሱ' ዶ ትብሉ ኣለኹም፡፡ ዘዋብል መዓስ ኮይኑ፡ ግዱ ሓቂ እቲ ክውንነት ንሱ እዩ፡፡ ወዮ ደኣ ባህሪ ኣይሓገዞምን እምበር፡ ብመጠን እቲ ዘውርድዎ ጉድኣት ጉልበት እንተ ዝህልዎም፡ ከስዕብዎ ዝኽእሉ ሃሰያ ክትግምቶ መሸገረ ነይሩ፡፡ እንተኾነ በታ ዘሎቶም ዓቕሚ፡ ኣንጻርና ክልዓል ይኽእል እዩ ንዝበልዎ ሓይሊ ክገጥሙ ወትሩ ድሉዋት ምዃኖም እቲ ዝተረኽበ ሓበሬታ የጽርር፡፡ ዋላ እኳ ዝገጥን ተርእዮ ኣይኸኑ ሓሓሊፎም ዘካይድዎ ናይ ተቓውሞ ንጥፈታት ቀሊል ዘይምዃኑ እዩ ዝጥቀሱ፡፡ እቲ ተቓውሞኦም ከሚቲ ዝድለ ከድምዕ ከም ዘይክእል ምስ ዝግዝኡ ድማ፡ ከም ዝጥዕሞም ካብቲ ግጥም ከንሳሕቡን ፋሕ ክብሉን ከም ዝረኣዩ ይሕበር፡፡

ጎደብ ንኹሎም ዓይነታት ኣዝርእቲ ምሉእ ብምሉእ ናይ ምጥፋእ ሓይሊ ኣለዎም፡፡ እዞም ናይ ምብላዕ ሸውሃቶም ዘይዓግብ ምዃኑ ዝእመሎም ፍጡራት፡ ኣብ ሕርሻን እቶታውነቱን ኣሉታዊ ጉድኣት ከስዕቡ ስለ ዝረኣዩ፡ ብዝተፈላለዩ መንግስታውያንን ዘይመንግስታውያንን ትካላት ንቑጽጽሪ ብዙሒ እዞም እንስሳታት ንምግታእ ብዙሕ ፈተነታት ከም ዝቶዶድ ይንገር፡፡ ሓደ ኣብነት ናይዚ ድማ፡ ኣብ ሃገረ ኬንያ ኣብ 1954 ንልዕሊ 75 ትርብዒት ማይል ዝሰፍሓቱ ሕርሻ ነበረያ ነበረ ክዝርዎ ምኽኣሎም እዩ፡፡

ካብ መዝገብ ክብረ-ወሰን

ኣብ መዝገብ ክብረ-ወሰን ዓለም ካብ ዝተረኽበ ሓበሬታ ከም ዘጽሮ፡ ጆናታን ዝተባህለ ጉብእ ብዕድመ ዝውሓለ ዓመታት ዝበረ እንስሳ ዝብል ክብሪ ረኺቡ ከም ዘሎ እዩ ዝጥቀሱ፡፡ እዚ ን190 ዓመታት ብህይወት ክጸንሕ ዝኸኣለ ጉብእ፡ ኣብ ደሴት ቅድስቲ ሄለና ዝተረኽበ እዩ፡፡ እቲ ኣብ ስጥር ባሕሪ ሃገረ እንግሊዝ ዝተጉብረ ጽንብል መበል 190 ዓመቱ ከኣ፡ ኣብ 2022 ከም ዝተኻየደ እቲ ዝተረኽበ ሓበሬታ የጽርር፡፡

ኣብ 1832 ተወሊዱ ክኸውን ከም ዝኽእል ዝተገመተ ጆናታን፡ ኣብዚ ግዜ'ዚ (2022) ዝ ደረጃ ዕድመ ክበጽሐ ምኽንያት ድሕሪ ምርግጋጹ እዩ ዝጠንተወን ዝውሓለ ዓመታት ብህይወት ዝጸንሐን እንስሳ ተባሂሉ ኣብዚ ዓለማዊ ክብረ-ወሰን ክሰፍር ክኢሉ ዘሎ፡፡ እንተኾነ፡ እቲ ብጥምት ኣብ 1832 ተወሊዱ ክኸውን ከም ዝኽእል ዝተነገረሉ ጆናታን፡ ብልክዕ ዝ ዕድመ ክበጽሐ ከም ዝኽእል ዝእንፍት ንጹር ሓበሬታ ክርከብ ብዘይ ምኽኣሉ፡ ኣብ ገለ ወገናት ዘይምስምማዕ ክፈጥር ክኢሉ እዩ፡፡ እዚ ከምዚ ኢሉ እንከሎ ግና፡ ዝ ዘይምስምማዕ ከህድእ ይኽእል እዩ ተባሂሉ ካብ ዝተጠቕሰ ረቛሒ፡ ሓደ፡ ጆናታን ኣብ ደሴት ቅድስቲ ሄለና ኣብ መበል 50 ዓመቱ ተረኺቡ ክኸውን ከም ዝኽእል ብምምልካት፡ ካብቲ ግዜቲ ማለት 1882 ኣትሒዝካ ክሳብ'ዚ ኣብ መዝገብ ክብረ-ወሰን ዓለም ዝሰፍር ከኣ 190 ዓመታት ከቝጸር ይኽእል እዩ ካብ ዝብል ግምታዊ ርእይቶታት ዝተበገሰ ምዃኑ ይሕበር፡፡ ዋላ እኳ እቲ ዘይምስምማዕ ክቕጽል ከም ዝኽእል ብበዙሓት ወገናት ይጠቐስ፡ መዝገብ ክብረ-ወሰን ዓለም ግና፡ ዕድመ ጆናታን ልዕሊ'ቲ ዝተገመተ ዓመታት ክኸውን ከም ዝኽእል እዩ ዘረድእ፡፡

ደረጃ ዕድመ እዚ እንስሳ ውሑድ ዘይምኳኑ ዘመልከቱ ጸብጻባት፡ ናይ ምርኣይን ናይ ምሽታትን ህዋሳቱ ግቡእ ስርሖም ከም ዘቋረጹ ብምምልካት፡ ናይ ምስምማዕ ዓቕሙ ይኹን ምስ ደቂ ሰባት ዘለዎ ዝምድና ግና ጽቡቕ ከም ዘሎ ይንገር፡፡

እቲ ምንጪ ኣብ መወዳእታ፡ ጆናታን ብኣላይነት ክኢላታት እንስሳታት ሓገዝ እናተገበረሉ ዕለታዊ መግቡ ከም ዝረክብ ብምንጻር፡ ቅድሚ ጆናታን እዚ ክብረ-ወሰን ብኻልእ ጉብእ ተታሒዙ ከም ዝጸንሐ የመልክት፡፡ እቲ ኣቐዲሙ ብ'ቱዪ ማሊላ' ዝብል ስም ዝጽዋዕ ዝነበረ በዓል ክብረ ወሰን ጉብእ፡ ብንጉሳውያን ስድራ ቶንጋ ካፒተን ኩክ ኣብ 1777 ዝውሃበ ዝነበረ ኮይኑ፡ ን188 ዓመታት ከም ዝጸንሐ ይሕበር፡፡

ትፈልጡዶ?

ካብ ኣገደስቲ ኣህጉራውያን ዕለታት፥

21 መስከረም ኣህጉራዊ መዓልቲ ሰላም

27 መስከረም ዓለምለኻዊ መዓልቲ ቱሪዝም

5 ጥቅምቲ ዓለምለኻዊ መዓልቲ መምህራን

15 ሕዳር ዓለምለኻዊ መዓልቲ ፍልስፍና

1 ታሕሳስ ዓለምለኻዊ መዓልቲ ኤይድስ

7 ታሕሳስ ኣህጉራዊ መዓልቲ ሰቨል ኣቭየሽን

4 ለካቲት ዓለምለኻዊ መዓልቲ መንሸሮ

21 ለካቲት ኣህጉራዊ መዓልቲ ቋንቋ ኣደ

8 መጋቢት ኣህጉራዊ መዓልቲ ደቂ-ኣንስትዮ

1 ግንቦት ኣህጉራዊ መዓልቲ ሰራሕተኛታት

5 ግንቦት ዓለምለኻዊ መዓልቲ ኣትሌቲክስ

25 ግንቦት መዓልቲ ኣህጉር ኣፍሪቃ

21 ሰነ ዓለምለኻዊ መዓልቲ መዚቃ

2 ነሓሰ ኣህጉራዊ መዓልቲ መንእሰያት

እቲ ዘይዕድለኛ በዓል ዕድል

ኣብ 1945 ኣብ ዓለም ክሳብ ሎሚ ከቢድ ሰንበራት ፈጢሩ መዛረቢ ማሕበረሰብ ዓለም ኮይኑ ዝነበረ ታሪኻዊ ፍጻመ እንተ ደኣ ነይሩ፡ ደብዳብ ክልተ ከተማታት ጃፓን ብኣቶሚክ ቦምብ እዩ፡፡ ኣብቲ ዝተጠቕሰ ግዜ፡ ቶሰሚ ያማጉቺ ዝተባህለ ጃፓናዊ ሰብኣይ፡ ንታ ዝውንና ስድራቤት ካብታ ዝቕመጠላ ከተማ ሂሮሺማ ናብ ካልእ ከተማ ክግዕዝ ሓሳብ ሒዙ እዩ ኣንጊሁ ካብ መደቀሲኡ ናጋሳኪ ምኳና እያ፡፡ ኣብዛ ዝተጠቕሰት መዓልቲ ድማ ምስ ስድራ ቤቱ ናብታ ክቕመጠላ ዝመደባ ከተማ ኣተወ፡፡ ይኹን'ምበር፡ ብዘይ ወዓል ሕደር ናብ'ታ ንዓመታት ዝተቐመጠላ ግን ከኣ ግዳይ ደብዳብ ኣቶሚክ ቦምብ ዝኾነት ሂሮሺማ ደኣ ምስ ስድራቤቱ ተመልሰ፡፡

እቲ ዝገርም ድማ፡ እታ ንሒደት ሰዓታት ጥራይ ዝጸንሓላ ናጋሳኪ እውን እግሪ እግሩ ብኣቶሚክ ቦምብ ተደሰቐት፡፡

ነገራቱ ዝደንጽዎ ቶሰሚ፡ በቲ ክስተት ኣዝዩ ሰንበደ፡፡ ልዕሊ ኹሉ ድማ፡ እቲ ኣብዘን ክልተ ከተማታት ዝወረደ ዕንወት ዝኾነ ጉድኣት ከውርደሉ ዘይምኽኣሉ ምስ ምንታይ ከም ዝተኣሳሰሮ መግለጺ ሰኣነሉ፡፡ ንሓፈሻዊ ኩነታት እዚ ሰብኣይ ድሕረን ዝዳህሰሳ ማዕከናት ዜና ናይ'ቲ እዋን'ቲ ድማ፡ ኣብ ልዕሊኡን ስድራቤቱን ዝኾነ ሓደጋ ክወርዶ ብዘይምኽኣሉ ምስ 'ዕድለኛታት' ክሰርዕኦ እንከለዋ፡ ብኻልእ ሸነኽ ድማ፡ እተን ክነብረለን ዝመደበን ከተማታት ግዳይ ከቢድ ደብዳብን ዕንወትን ብምዃነን፡ እዘን ማዕከናት ዜና፡ 'ዘይዕድለኛ' ኩብላ ከምዝጠቕስኦ ይንገር፡፡ በዚ እዩ ድማ "እቲ ዘይዕድለኛ ዕድለኛ" ክብሃል እተቐስበ፡፡

ዝተንሰኡ፡፡ እዚ ፍጻመ ቀቅድሚ'ቲ ኣመራጋ ኣብ ልዕሊ እዛ ከተማ ዘዘበብዮ ኣቶሚክ ቦምብ ድማ እዩ ነይሩ፡፡

ቶሰሚ ዋላ እኳ ዕድሉ ጸቢቑ ካብ ሂሮሺማ ድሕሪ ምውጽኡ ከቢድ ሰብኣውን ንዋታውን ዕንወት ዘስዓበ ኣሰንባዲ ኩነት እንተ ኣጋጠሞ፡ በቲ ሃንደበታዊ ክስተት ግና ጽቡቕ ኣይተሰመዖን፡፡ ካብዛ ከተማ ተበጊሱ፡ ስድራቤቱ ክቕመጡላ ዝመረጸ እንኮ ከተማ እንተኳይደራ ድማ፡ እታ ድሕሪ ካልኣይቲ ግዳይ ናይ'ቲ ዘይምሕር ኣቶሚክ ቦምብ ዝኾነት

ሎሚ ኣብ ERI-TV

ሰዓት	መደብ
09:00	ሃገራዊ መዝሙር
09:05	ድራማ
09:30	ፊዮሪና
10:10	ፓኖራማ
11:00	ማእገር
13:00	ዶክተራት ኣብ ስቱድዮ
13:45	ቀስተ ድሕነት
14:00	ሞዚይክ
16:30	ፊልም እንዳ ዝማም
17:30	ስርሒት ባረንቱ 1985
18:05	30 ዓመታት ኣብ መኸተ
18:40	መደብ ህርመት
20:00	ዜና (ትግረ)
20:15	እትመት
21:00	ዜና (ትግርኛ)
21:25	ወድድር ሓፈሻዊ ፍልጠት ቡያ
22:00	ዜና (ዓረብ)
22:10	ደርፌ
22:30	ዜና (እንግሊዝ)

ሰኑይ

ሰዓት	መደብ
12:00	ሃገራዊ መዝሙር
12:02	ድራማ
12:30	ዜና (ትግርኛ)
12:50	ዕላል ጥበባት
13:30	ዜና (ዓረብ)
13:45	ሃለው ደባይዋ
15:30	ኮንሰርት ብኢጋጥሚ ባሕቲ መስከረም
17:00	ዜና (ትግርኛ)
17:15	ደርፌ
17:30	ዜና (ዓረብ)
17:40	ደረት ቃና
19:10	ሳይዳ
20:00	ዜና (ትግረ)
20:15	ሰሙናዊ ፍጻሜታት ስፖርት
21:00	ዜና (ትግርኛ)
21:25	ካብ ዞባታት
22:00	ዜና (ዓረብ)
22:10	ደርፌ
22:30	ዜና (እንግሊዝ)

ምልክታ
ናጽነት ደስበለ - ሓበን ገብረኣምላኽ - ሳምራዊት መለስ

ASMARA MINING SHARE COMPANY

VACANCY ANNOUNCEMENT

ASMARA MINING SHARE COMPANY
Abo Street, No. 178, House No. 16
Gejeret, P.O. Box 10688

Tel. ++291-1-153986
Asmara, Eritrea

Asmara Mining Share Company is inviting applicants for the following position;

Loader Operator
Number required – (04)
Type of contract – Indefinite

Major Duties and responsibilities.

- Load Trucks
- Feed the crusher

Safety
- Loading procedures
- Pre – check on Loader
- Pinch points
- Clear driving vision, front, back and sides
- Park procedures

Reporting
- Report to mining supervisor
- Pre- check report to be handed to the mining supervisor at end of shift

Develop Standards
- Ensure training complies with local and international standards.

Profile: Qualifications and Experience

Formal Education, Certifications or Equivalents

- Able to read and write
- Secondary schooling

Working Experience – Nature & Length
- Six months and longer in a mining environment
- Able to feed a crusher
- Able to load trucks
- Able to drive up and reverse on a ramp

Technical Skills
- Able to identify any problem that will be a safety risk to machine and operator.
- Able to identify and report damage to machine
- Able to read and understand the display panel in the cab

Behavioral Skills
- Communication - Local (English will be an advantage)
- Safety leadership
- Good Interpersonal skills
- Commitment to deliver dozing skills
- Physical condition to climb heights

General Information and other requirements:

Place of Work:	AMSC Sites
Type of contract:	Indefinite Period
Salary:	As per the Company salary scale

Additional requirements for Nationals:

- Having fulfilled his/her National Service obligation and provide evidence of release paper from the Ministry of Defense.
- Present clearance paper from current/last employer.
- Testimonial documents to be attached (CV, work experience credentials, a copy of your National Identity Card, etc.).
- Only shortlisted applicants would be considered as potential candidates for an interview.
- Application documents will not be returned to the sender.
- All applications should be sent through the post office.
- Deadline for application: 10 days from the day of publication in the Newspaper.

- Address: Please mail your applications to;
  Asmara Mining Share Company,
  P. O. Box 10688 Asmara, Eritrea
- Note to Non-Eritrean applicants:
  Please send a copy of your application to
  Aliens Employment Permit Affairs,
  P. O. Box 7940 Asmara, Eritrea

SECOND INVITATION FOR BID

The Body Corporate of the Green Building in the Dembe-SembelHousin Complex is responsible for the management of the lift service that serves the two blocks of the building – Block ‘A’ and ‘B’. There are,in total two lifts in the two blocks which will be serviced under a single contract. These are LG type lifts. The Corporate is now looking for qualified and authorized representatives of the LG products with whom it can enter an annual maintenance agreement. The services required from the companies include the following;-
General inspection of the mobile and stationary components of the life system and asses its status and present a report to the body corporate;
Regular Cleaning and Lubrications of the mechanical and electrical parts;
Periodic inspection (every two weeks) of the shafts, machine room and pit, landing doors, car and door operators;
Train staff on emergency operation of the lift;
Send a technician upon request of the client whenever the lift tails to function property;
Keep logbook where any maintenance and repair actions taken on the lift will be recorded and which shall be signed by the client and the company’s technician;
Notify the client of the parts which need immediate replacement.
Profile of their technicians.
Profile of their company.
All bidders should deposit bid security bond (refundable) C.P.O. 10,000.00
Renewed license of the year 2019, and renewed clearance for year 2021/2022 from Inland Revenue with their bids.
The Body Corporate wants to enter into a one year contract renewable every year upon the consent of the contracting parties.
Interested bidders must submit their bids within ten working days of this announcement to the Ministry of Tourism,DembeSembel, Block ‘B’ Seventh floor in person.
Tenders will be opened on the successive day of closing at 09:00 AM. Bidders shall submit.

Ministry of Tourism

ስፖርት

ሙሴ ገ/እግዚኣብሄር

ግሪንዉድ፡ ዳግማይ ናብ ጸወታ ተመሊሱ

ካብ ማን ዩናይትድ ብናይ ሓዋር ምርድዳእ ከምዝተኣልየ ዝተገልጸ ማሶን ግሪንወድ፡ ትማሊ ኣብ ዝተዓጽወ ማሰርሕ ምኽሪኻር ተጻወትቲ፡ ብልቓሕ ናብ ጌታፈ ተጸንቢሩ።

እንግሊዛዊ ግሪንወድ፡ ዝሓለፈ ዓመት ኣብልዕሊ ኣፍቃሪቱ ፈተነ ዓመጽ፡ ናይ ሞት ምፍርራሕን ምስኡ ዝተኣሰረ መጥቃዕቲን ፈጺምካ ተባሂሉ ብጥርጣረ ከምዝተኣሰረ ይፍለጥ። ካብ ቤት ማሕበስ ወጺኡ ጉዳዩ ብደገ ኮይኑ ይኽታተል ኣብ ዝበረ እዋን ከኣ፡ ማን ዩናይትድ፡ መዕለቢ ናይዚ ጉዳይ ክሳብ ዝፍለጥ ዳግማይ ናብ ጋንታኡ ከምዘይትጽንበሮ ሓቢራቶ።

ዝሓለፈ ለካቲት፡ ግሪንወድ ካብቲ ዝቐረቦ ክሲታት ናጻ ምስ ተባህለ ግና ቀልጢፉ ናብ ጸወታ ክምለስ ከምዘኽእል ተጸብዩ ነይሩ። ይኹን እምበር፡ ማን ዩናይትድ፡ ወላኳ ቤት ፍርዲ ነዚ ተጻዋታይ ናጻ እንተበለ፡ ናይ ገዛእ ርእሳ መርመራ/መጽናዕቲ ክትገብር ምኳና ብምግላጽ እዩ፡ ሃንደራእ ኣላ ከምዘይትመልሶ ዘፍለጠት። ድሕሪ ዝተወሰነ ኣዋርሕ ከኣ፡ ዳግማይ ማልያኣ ክለብስ ተኽእሎ ከምዘለዎ፡ ናይ ቀረባ ምንጪታት ክገልጹ ተሰሚዑ።

እንተኾነ፡ ክትመልሶ እያ ዝበል ዜና ድሕሪ ምዝርጋሑ፡ ብዙሓት ደገፍቲ እዛ ጋንታ፡ ብፍላይ ፍሉጣት/ጸለውቲ ደቂ ኣንስትዮ ዝርከብኦን ጉጅለታት ደገፍቲ፡ ዝሓለፈ 11 ኑሓሰ ዩናይትድ፡ ነዚ ተጻዋታይ ዳግማይ ማልያኣ ክለብስ ከተፍቅደሉ ከምዘይብላ ኣብ ዝወጸኦ ተሪር መግለጺ ኣፍሊጠን። ከም ወጽኢቱ፡ ዩናይትድ፡ እዚ ተጻዋታይ ብናይ ሓባር ምርድዳእ ከምዝተፋነወ ብምሕባሩ፡ ግሪንወድ፡ ኣብዛ ክረምቲ ናብ ካልእ ክለብ ክሰጋገር ምኳኑ ርዱእ ኮይኑ ጸኒሑ። ዝተፈላለየ ክለባት'ውን ማልያኣን ክለብሳ ከምዝሓተታ ተቓሊሑ።

ትማሊ ኣብ ዝተዓጽወ ናይዛ ክረምቲ ዝውውር ደማ፡ እስፓኛዊት ክለብ ጌታፈ፡ ነዚ ወዲ 21 ዓመት ተስፋው ናይ ክንፊ ኣጥቃዒ ብልቓሕ ከተጻውቶ ኣፈሪማቶ ኣላ። ካብዚ ተጻዋታይ ክሳብ ሰነ 2024 ኣገልግሎት እትረክብ ጌታፈ፡ ኣብዚ መቓን ግዜ ዝውሓደ ክፍሊ ደሞዙ እያ ክትከፍሎ። ዩናይትድ ደማ ዝበዝሐ ክፋል ነቲ ግሪንወድ ሰሙናዊ ዝወስዶ 75 ሽሕ ፓውንድ ክትከፍሎ እያ።

ዩናይትድ፡ "እዚ ምኽሪኻር፡ ንግሪንወድ፡ ካብ ማንቸስተር ብምውጻእ ዳግማይ ናይ ጸወታ ግዜኡ ክህንጽሉ ዘኽእሎ ዕድል እዩ። እዛ ክሳብ ከኣ፡ ኣብዚ ናይ ምኽሪኻር ግዜ ንዕኡን ንስድራኡን ምድጋፍ ክትቅጽሎ እያ።" ክብል ኣብ ዝወጸኦቶ መግለጺ ኣጺሩ።

ግሪንወድ፡ ኣብ 2019 ወዲ 17 ዓመት እንከሎ እዩ ንቐልማይ ግዜ ዩናይትድ ለቢሱ ተጻዊቱ። ክሳብ ጥሪ 2022 ከኣ ኣብ 129 ግጥማት 35 ሽቶታት ኣመዝጊቡላ። በዚ ዘርእዮ ዝበረ ስጉምቲ ምንቅስቓስ ኣብዩም ሓሙሽተ ሊጋት ኤውሮጳ ዝበሩ ትስፉዋት ኮተቴ ተጻወትቲ'ውን ክጸዋዕ በቒዑ ነይሩ።

ይኹን እምበር፡ ወላኳ ካብቲ ክሲ ድሕሪኡ ናጻ እንተተባህለ ስሉ ግና ኣጓትዩሉ እዩ። ግሪንወድ፡ ብዘይካ ካብ ዩናይትድ ምውጻኡ፡ ኣብ ንእሱ ዕድሜኡ ምስ ናይቲ ኤሌክትሮኒክ ኣርትስ ዝበሮ ናይ ምውዕዋዕ ውዕል ሽዑ ንሽዑ ክሰረዝ እንከሎ፡ ካብ ናይ ቪድዮ ጌይም ማሕት ፊፋ 22'ውን ከምዝኣለ ተገይሩ እዩ።

ግሪንወድ፡ ምስ ማን ዩናይትድ ክሳብ ሰነ 2025 ዘጽንሖ ውዕል እኳ እንተሃለዎ፡ ናይ ልቓሕ ግዜኡ ምስ ወድአ ዳግማይ ክጸውተላ'ውን ትጸበ ኣይግበረሉን እዩ።

ሮናልዶ . . .

ፖርቱጋላዊ ሓለቃ ጋንታ ኣል-ናስር ክሪስቲያኖ ሮናልዶ፡ ብሉጽ ተጻዋታይ ሊግ ስዑዲ ዓረብ ወርሒ ኑሓሰ ተጻዊዑ።

ኣል-ናስር፡ ኣብ'ታ ወርሒ ወላ'ኳ ኣብ ቀዳሞት ክልተ ግጥማት እንተተሳዕረት፡ ኣብ ዝሰዓብ ክልተ ግጥማት ግና፡ ምሉእ ነጥቢ እያ ሓፊሳ። ኣብ'ታ ቀደመይቲ ጸወታ ዘይተሰለፈ ሮናልዶ ከኣ፡ ሓሙሽተ ሽቶታትን ክልተ ናይ ሽቶ ዕድላትን ብምህንዳሱ እያ፡ ኣብ'ታ ወርሒ ብሉጽ ተጻዋታይ ተሰሚዩ። እዚ ድንቂ ተጻዋታይ፡ ንኢጎር ኮሮናዶ - ኣል-ኢትሓድ፡ ማህረዝ ኣል-ኣህሊ፡ ከምኡ'ውን ንኣጥቃዒ ኣል-ሂላል ማልኮም በሊጹ እዩ ነዛ ሽልማት ዓቲሩዋ።

'CR7' ዝበል ፍሉጥ ቅጽል ስምን ሕላገትን ዘለዎ ሮናልዶ፡ ኣብ ታሕሳስ 2022 ናብ ኣል-ናስር ካብ ዝጸንበር ንደሓር፡ ትማሊ ምሸት ጋዜጣ ኣብ ሕትመት እንክላ ዘካየድዋ ከይጸብጸብና፡ ዛጊት ኣብ 22 ዝተፈላለዩ ግጥማት ወኪሉ ኣሎ። ኣብ 24 ሽቶታት ዝተዋሰኣ እዚ ኣጥቃዓይ፡ 19 ባዕሉ ኣመዝጊቡወን ሓሙሽተ ዕድላት ድማ ንኣመዝገቡበ ሂቡ።

ብዘይካ'ዚ፡ ኣሰልጣኒ ኣል-ኢትሓድ ኑኖ ሳንቶስ ብሉጽ ዓላሚ፡ ሓላዊ ልዳቱ ማርሴሎ ሮህ ከኣ፡ ናብ'ዛ ቀድሚ ሰለስተ መዓልታ ዝተዛዘመት ወርሒ - ልዳቱ ብዝዋሃቦ ዝሓለወ ተባሂሉ ተሸሊሙ። ዓብዱልማሊክ ዝተባህለ ወዲ 19 ዓመት ተጻዋታይ ኣል ታዎዩን ድማ፡ ተስፋው ተጻዋታይ ወርሒ ኑሓሰ ተባሂሉ።

ኣርሰናል - ማን ዩናይትድ

ህቡባት ክለባት ፕሪመር ሊግ ዝኾና ኣርሰናልን ማን ዩናይትድን ሎሚ ምሸት፡ ኣብ ሜዳ ኤማይረትስ ብኣጋኡ ዓቢ ቆላሕታ ዝረኸበ ጸወታ ከካይዳ እየን።

ኣብ ሜዳኣ እትጻወት ኣርሰናል፡ ዝሓለፈ ሰሙን ኣብዚ ሜዳ ኣንጻር ፉልሃም 2 ብ 2 ብምፍልላዩ፡ ኣብዛ ወቕቲ ንቐልማይ ግዜ ነጥቢ ከሲራ እያ። እዛ ዕወትቲ ኮሚኒቲ ሺልድ ዝኾነት ጋንታ፡ ኣብ ሜዳ ኣብ ዝሓለፉ ትኾዮተ ናይ ፕሪመር ሊግ ግጥማት ኣብ ሓንቲ ጸወታ ጥራይ እያ ልዳታ ከየድፈረት ወጺኣ። እንተኾነ ዝ ጋርሽ፡ ኣብዚ ሜዳ ኣብ ናይ መወዳእታ 10 ዓበይቲ ዝተፈላለዩ ግጥማት፡ ኣብ ትኾዮተ ጸወታታት እንተውሓደ ክልተ ሽቶታት እናኣመዝገበት፡ ነቲ ኣብ ዱሕረዋይ መስመራ ዘሎ ጸገም ብቑዓማይ መስመራ ጉልበብ ክትገብረሉ ክኢሉ። ኣብዛ መበል 11 ዓበይ ጸወታ ኸ?

ብኣንጻሩ፡ ዩናይትድ፡ ዝሓለፈ ሰሙን ብኖቲንግሃም 2 ብ 0 ተመሪሓ ወዲኣ 3 ብ 2 ብምህዋታ፡ ካብ ድሕሪት ተበጊሳ ናብ ዓወት ናይ ምምራሽ ብሉጽ ጉዕዞ (Great Comeback) ሰሪዳ እያ። ወላኳ ኖቲንግሃም መዘና ኣይትኾን ከኣ ነቲ ናይ ቅድሚ ክልተ ሰሙን ናይ ቶተንሃም 2 ብ 0 ስዕረት ግና፡ ብማጠሉ ደብሳ ናብዛ ወሳኒት ጸወታ ክትኣቱ ዘኽእል ምኳኑ ይግለጽ።

ኩነታት ጥዕና ተጻወትቲ

ኣርሰናል፡

ንተምበርን ኢልሃን ንውሕ ኣዋርሕ ከስራቶ እኳ እንተሃለወት፡ ታሚያሹ ካብ መቑጻዕቲ ዘንቶኾ ከኣ ካብ ማሰርቲ ተመሊሶማ ብምህላዎ ግና፡ ብማጠሉ እፎይታ ዝህብ እዩ። ብዓቢ ከኣ፡ ብዘጠጠሮ መበጦቕቲ ካብ ጸወታ ተኣልዩ ዝጸንሐን ዝሓለፈ ሰሙን ተቐይሩ ዝኣተወን ጀሱስ፡ ናብ ንቡር ጥዕናኡ ተመሊሱ ብምህላዉ ንኣርቴታ ዘቕስን እዩ። ብኣንጻሩ ነቲ ብዘይምህላው ጀሱስ ዝረብሕ ኪቲያ መንበር ተቐያሪቲ ዘትሕዘ ክኸውን ተኽእሎ ኣለዎ። ኪቲያ፡ ኣብዛ ዝሓለፈት ወርሒ ብዘርእዮ ብቕዓት ፋልማይ ጻወዒት ዓባይ ሃገራዊት ጋንታ እንግሊዝ ረኺቡ ምህላዉ ይፍለጥ። ኣብዛ ጸወታ'ውን ቀዳሞ ክሰለፍ ከምዘኽእል ገለ ምንጪታት ይእምቱ።

ዩናይትድ

ኣርሰናል፡ ኣብ መስመር ምክልኻል ብምምላስ ዘንቶኾ ጎልጊታ ኣብ ዘኣትሉ ግዜ፡ ብርክት ዝበሉ ተጻወትቲ ብስራ መጉዳእቲ ከሲራ ዘላ ዩናይትድ ግና፡ ንወኒ ተኸላኻሊኣ ራፋኤል ቫራን ንሰለ ሰሙንቲ ክትኸስሮ ብምኳና፡ ኣብ ርእሲ ዘሎታ ተወሳኺታ ኮይናዋ ኣሎ።

ብኣንጻሩ፡ ምስ መጉዳእቲ ዘጠጠሮ ራስመስ ሆይሉንድ፡ ቀዋሚ ጸወታኡ ኣብዛ ምሸት ክከይድ ምኳኑ ይግመት። ብልቓሕ ካብ ቶተንሃም ፈሪሙ ዘሎ ረጊሎን ከኣ ኣብ መንበር ተቐያሪቲ ክሕሉ ይኽእል እዩ። እንተ ኣብ ምወት ግዜ ዝፈረመ ኣምራብት ግና፡ ቅድሚ ፍርቂ ለይቲ እንተዘይተመዝጊቡ ኣብዛ ምሸት ፋልመይቲ ጸወታኡ ካብ ምከየድ ክሓንጸጽ እዩ።

ገለ ስታስቲክስ

* ኣርሰናል፡ ኣብ ሜዳኣ ኣንጻር ዩናይትድ ካብ ዘየደተን ናይ መወዳእታ ሓሙሽተ ናይ ሊግ ግጥማት፡ ኣብ ኣርባዕተ ተዓዊታ፤ ኣብ ሓንቲ ጥራይ ማዕረ ተፈላሊዩ። ኣከታቲላ ክልተ ግዜ ተዓዊታ (ካብዘን ሓሙሽተ ግጥማት - ፈለማ ክልተ ተዓዊታ፤ ሓንቲ ማዕረ፡ ድሕሪ ከኣ ክልተ ኣከታቲላ ተዓዊታ) ብምግባራ ደማ ኣብዛ ምሸት እንተደኣ ተዓዊታ፡ ንፋልኣይ ግዜኣ ንተኸታታሊ ሰለስተ ግጥማት ኣብዚ ሜዳ ንዩናይትድ ክትሰዕራ ክትበቅዕ እያ። ኣርሰናል፡ ኣቐዲማ ኣብ መንጎ 1988ን 1991ን ተመሳሳሊ ታሪኽ ሰሪሓ ነይራ እያ።
* ኣርሰናል፡ ኣብ ናይ መወዳእታ 26 ኣብ ሜዳኣ ዘካየደቶ ጸወታ፡ ኣብ ኣርባዕተ ግጥማት ጥራይ እያ ልዳታ ዘየድፈረት።
* ዩናይትድ፡ ኣብዛ ጸወታ እንተተሳዒራ፡ ምሽቲ ቅድሚ ክልተ ሰሙንቲ ናብ ቶተንሃም ገይሻ ዝተሳዕረቶ ተደሚሩ፡ ኣብ ቀዳሞት ክልተ ካብ ሜዳኣ ወጻኢ ዘየደተን ናይ ሊግ ግጥማት ምስ ዝተሳዕረትሉ ናይ ቅድሚ 49 ዓመታት ታሪኽ ክትመሓረረ እያ። ዩናይትድ፡ ድሕሪ ምዝዛም እቲ ታሪኽ ኮይኑ ተሰዪዱ ዘሎ ዓመተ-ስፖርት 1973-74 ናብ ታሕተዋይ ሊግ (ካልኣይ ዲቪዥን) ወሪዳ እያ።

ገለ ካብቶም ኣብ ምዉት ግዜ ዝተሰጋገሩ ተጻወትቲ ኤውሮጳ

ሳምቢ ለቶንጋ፡ ካብ ኣርሰናል ናብ ሉቶን ታውን - ብልቓሕ፤

ሮብ ሆልዲን፡ ካብ ኣርሰናል ናብ ክሪስታል ፓላስ - ብኣርባዕተ ሚልዮን ፓውንድን

ጆኒ ኢቫንስ፡ ናብ ማን ዩናይትድ - ብናጻ ተሰጋጊሩን ንሓደ ዓመት ክጻወት ፈሪሙን

ጃፕት ታንጋንጋ፡ ካብ ቶተንሃም ናብ ኣግስበርግ - ብልቓሕ፤

ዱቫን ዛፓታ፡ ካብ ኣታላንታ ናብ ቶሪኖ - ብልቓሕ፤

ሉካ ጆቪች፡ ካብ ፊዮረንቲና ናብ ኤሲ ሚላን - ብናጻ፤

ለኣንድሮ ቦቺ፡ ካብ ጁቬንቱስ ናብ ዩኒዮን በርሊን፤

ኮሎ ምዋኒ፡ ካብ ኢንትራክ ፍራንክፈርት ናብ ፒኤስጂ - ብ77 ሚልዮን ዩሮ፤

በርናት፡ ካብ ፒኤስጂ ናብ በንፊካ - ብልቓሕ፤

ጃኦ ካንሴሎ፡ ካብ ማን ሲቲ ናብ ባርሳ - ብልቓሕ፤

ጃኦ ፊሊክስ፡ ካብ ኣትሌቲኮ ማድሪድ ናብ ባርሳ - ብልቓሕ፤

ክለመንት ለንግለት፡ ካብ ባርሳ ናብ ኣስቶን ቪላ - ብልቓሕ ፤

ርያንብ ግራቨንበርች፡ ካብ ባየር ሙኒክ ናብ ሊቨርፑል - ብ34.2 ሚልዮን ፓውንድ፤

ዲቮክ ኦሪጊ፡ ካብ ኤሲ ሚላን ናብ ኖቲንግሃም - ብልቓሕ፤

• እዚ ከምዚ'ሉ እንከሎ፡ ኣብ'ዚ መሰጋገሪ ምስግጋር ዛጊት እተፈርሞም ጋንታ ዘይረኸቡን ውዕል ኣልቦ (ናጻ) ኮይኖም ዘለዉ ፍሉጣት ተጻወትቲ እዞም ዝስዕቡ እዮም፦

ኤዲን ሃዛርድ - ካብ ሪያል ማድሪድ ዝተፋነወ፤ ሰርጆ ራሞስ - ካብ ፒኤስጂ ዝተፋነወ፤ ዲ ሂያ - ካብ ማን ዩናይትድ፤ ካስፐር ሽማይክል - ምስ ኒስ ዝበሮ ውዕል ኣቋሪጹ ናጻ ዘሎ፤ ጆስ ሊንጋር - ካብ ኖቲንግሃም፤ ከምኡ'ውን ቱኣንዘበን ፊል ጆንስ - ካብ ማን ዩናይትድ ድሕሪ ምውጽኡ ናጻ ዘሎ፤ እዮም።

ውዕል ኣልቦ ካብ ዘኾኑ ተጻወትቲ፡ ካብ ጸጋም ንየማን - ዲ ሂያ፡ ራሞስ፡ ሊንጋር

መደብ ጸወታ

መደብ ጸወታ

ሎሚ

ፕሪመር ሊግ

4:00 ድ.ቀ

ክሪስታል ፓላስ - ዎልቨስ

ሊቨርፑል - ኣስቶን ቪላ

ኣርሰናል - ማን ዩናይትድ 6:30 ምሸት

ላ'ሊጋ

ኣትሌቲኮ ማድሪድ - ሰቪያ 7:30 ምሸት

ኣሳሱና - ባርሴሎና 10:00 ምሸት

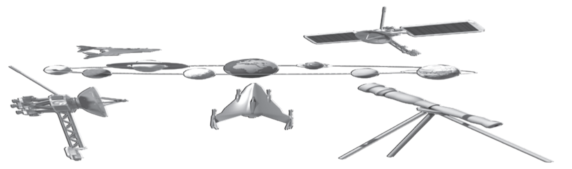
ሰሪ'ኣ

ኢንተር ሚላን - ፊዮረንቲና 7:30 ምሸት

ኣምፖሊ - ጁቬንቱስ 9:45 ምሸት

ሊግ 1 ፈረንሳ

ሊዮን - ፒኤስጂ 9:45 ምሸት



ዳህሳስን ምርምርን

ዮርዳኖስ ጸጋይ

ኤለክትሮኒካዊ መሳርሒታት ዝዕዘቡ ህጻናት፡ ትሑት ምዕባለ የርእዩ

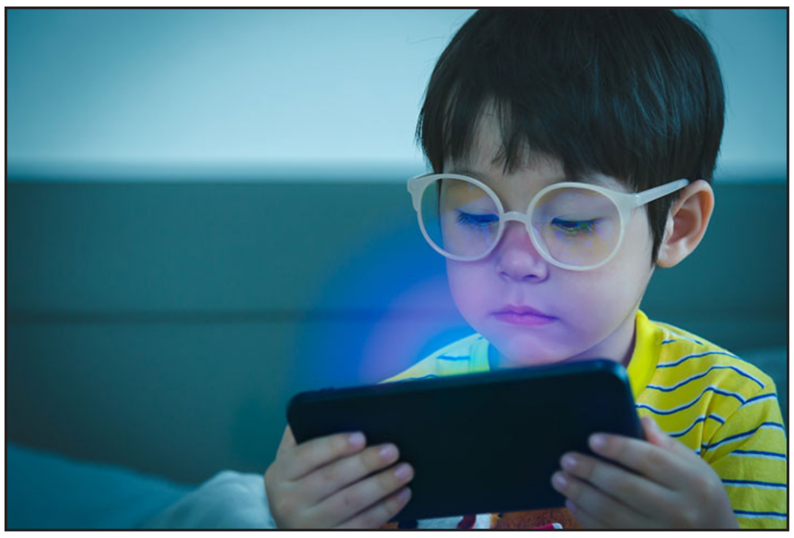
ኣብ ሃገረ ጃፓን ኣብ ዝተኻየደ መጽናዕቲ፡ ንብዙሕ ሰዓታት ኤለክትሮኒካዊ መሳርሒታት ከም ታብለት፡ ሞባይልን ላፕቶፕን ዝዕዘቡ ህጻናት፡ ኣብ ምውሳኑ ምዝርራብን ማሕበራዊ ንጥፈትን ትሑት ምዕባለ ከምዘርእዩ ክፍለጥ ተኻኢሉ።

እቲ መጽናዕቲ ኣብ ልዕሊ 7 ሽሕ ናኣሽቱ ቈልዑ እዩ ተኻይዱ። ኣብ'ዚ ምስ ወለዶም ብመልክዕ ሕቶን መልስን ዝተሰላሰለ መጽናዕቲ፡ እቶም ብዙሕ ሰዓታት ኤለክትሮኒካዊ መሳርሒታት ዝዕዘቡ ህጻናት፡ ዘይከም ዕድመኦም ኣብ ናይ ምዝርራብ ዓቕሞም፡ ናይ ምውሳን ክእለቶምን ምስ ካልኦት ሰባት ናይ ምውሳእ ብቕዓቶምን ብዘተኮማዲ ድሕረት ኮይኖም ከምዝተረኽቡ፡ እቶም ተመራመርቲ ኣጸፊሮም።

ንሳቶም ኣስዒቦም፡ ክሳብ ክልተ ዓመት ዝርከቡ ህጻናት ኣብ መዓልቲ ንኣርባዕተ ሰዓታት ኤለክትሮኒካዊ መሳርሒታት ምስ ዝዕዘቡ፡ ካብ'ቶም ኣብ ተመሳሳሊ ዕድመ ዝርከቡ መዛኑኦም ግን ከኣ ነቶም መሳርሒታት ዘይጥቀሙ ህጻናት፡ ኣብ ናይ ምዝርራብ ግድል ምፍታሕን ክእለቶም ብሰለስተ ዕጽፊ ዝዘይድ ድሕረት ከምዝተዓዘብሎም ሓቢሮም። እቶም ንልዕሊ ኣርባዕተ ሰዓታት ኤለክትሮኒካዊ መሳርሒታት ዝዕዘቡ ናኣሽቱ ቈልዑ ከኣ፡ ኣብ ናይ ምብህሃል ክእለት ካብ'ቶም መዛኑኦም ብሓሙሽተ ዕጽፊ ዝዘይድ ዝሕታለ ከምዝረኣዩሎም ገሊጾም።

ህጻናት ንኽዝረቡ ብተደጋጋሚ ምስ እተተባብዖምን ምስ እተለማምድዎምን እዮም ናይ ምዝራብ ክእለቶም ከዕብዩ ዝኽእሉ። ዝበዝሐ ግዜኦም ኤለክትሮኒካዊ መሳርሒታት ክዕዘቡ ምስ ዘጥፍእዎ ግን፡ ናይ ምዕዛብን ምስማዕን ክእለቶም ብዘተኮማዲ ክዓቢ ከሎ፡ እቲ ናይ እንካን ሃብን መሳርሒ ምዝርራብ ግን ክሙሓየሽ ኮነ ክምዕብል ከምዘይክእል ይገልጽ። እዚ ጃፓናውያን ተመራመርቲ ከኣ ምጽዋት፡ ማሕበራዊ ንጥፈት ምህላውን ከብኺ ምዕዛበ፡ ናይ ምብህሃል ክእለታት፡ ናይ ምውሳንን ምርድዳእን ዓቕሚ ዘዕብዩ ምኽንያት ሓቢሮም ኣለዉ።

እቲ ግቡእ መስርሕ እዚ እናኾነ ግን፡ ብፍላይ ናይ ሎሚ ወለዲ፡ ንህጻናት ደቆም ኑቲ ምስ ዕድመ ዝፍጠር ዕሽላዊ ባህርያት ሰቕ ንምባል፡ ንደቆም ከም ሞባይል፡ ታብለት፡ ላፕቶፕ ዝኣመሰሉ ኤለክትሮኒካዊ መሳርሒታት ክዕዘቡ ክህቡ ምርኣይ ልሙድ እናኾነ ይመጽእ ኣሎ። እዚ ተርእዮ እዚ ድማ ኣብ ምዕባለ ኣእምሮ ህጻናት ኣሉታዊ ሳዕቤን ከይሃልዎ ከምዝይተርፍ፡ እቶም ክኢላታት የጠንቅቑ።



ዘመን ኣምጽኦ ኤለክትሮኒካዊ መሳርሒታት ተጠቒሞም ኣብ ዕሽላዊ ባህርያት ደቆም ጣልቃ ዝኣትዉ ወለዲ፡ ንጠባይን ምዕባለ ሓንጎልን ደቆም ብኣሉታ ይጸልዉ ምህላዎም ተረዲኦም፡ ዝ. ኣዕናዊ ንጥፈት ብኡንኡ ከቋርጽዎ፡ ኣብ መወዳእታ እቶም ተመራመርቲ መኺሮም።

ዝተመስርሑ ምግብታት ተኽእሎታት ሕማም ልቢ የዕብዩ

ዝተመስርሑ ምግብታት ምብላዕ ተኽእሎታት ሕማም ልቢ፡ ልዑል ጸቕጢ ደም፡ ወቕዒ ልብን መጥቃዕቲ ልብን ከምዝልዕሉ፡ መርበብ ሓበሬታ 'ዝ ጋርዲያን' ገሊጹ።

ኣብ ዝሓለፈ ቀረባ ዓመታት፡ ጠሉብ ዝተማስርሑ መግብታት ብፍላይ ብዜጋታት ምዕቡላት ሃገራት ብዝተዓጸጸፈ ዓቐን ክዓቢ ክኢሉ እዩ። መንእሰያትን ኣብ ትሑት ደረጃ መነባብሮ ዝርከቡ

ህዝብን ከኣ ቀንዲ ኣህለኽቲ እዚ ዓይነት መግቢ ምዃኖም ይግለጽ።

ኣብ'ዚ ኣርእስቲ ዝተሞርከሰ መጽናዕቲ ክልተ ክፋላት ዘጠቓለለ እዩ ነይሩ። እቲ ቀዳማይ ክፋል ኣብ ደቂ-ኣንስትዮ ዘተኮረ ኮይኑ፡ እተን ዝተማስርሐ ምግቢ ብብዝሒ ዝበልዓ ካብ'ተን ዝ. ዓይነት ኣመጋግባ ዘየዘውትራ ደቂ-ኣንስትዮ፡ ጸቕጢ ደም ከምዕብላ ዘለወን ተኽእሎ ብ39 ሚእታዊ ዝለዓለ ኮይኑ ተረኺቡ። ዓቐን ጸቕጢ ደም ምስ ዝልዕል ድማ ተኽእሎታት ሕሞማት ልቢ፡ ጸገማት ኣርተርን ኦኣርታን ልቢ፡ ሕማም ኩሊትን ሕማም ረሰዕን ከምዝልዕል ይሕበር።

እቲ ካልኣይ ክፋል ናይ'ቲ መጽናዕቲ 325 ሽሕ ሰባት ዘሳተፈ እዩ ነይሩ። ልዑል ዓቐን ዝተማስርሐ ምግቢ ዝበልዑ ሰባት ካብ'ቶም ዘይበልዑ፡ ወቕዒ ልቢ፡ መጥቃዕቲ ልብን ሕማም ኣንጂናን (ንምስትንፋስ ዝዕፍን ብቓንዛ ዝተሰነየ ሕማም) ከማዕብሉ ዘለዎም ዕድላት ብ24 ሚእታዊት ዝለዓለ ምኳኑ ተለልዩ።

ዝተማስርሑ ምግብታት ንመሸጣ ድሉዋት ክኾኑ ብርክት ዝበሉ ደረጃታት መስርሕ እዮም ዝሓልፉ። ከም ሳዕቤኑ፡ ዝተማስርሑ ምግብታት ትሑት ዓቐን ኣገዳስቲ ማዕድናትን ጽሕግን ዝውንኑ ኮይኖም፡ ከምኡ'ውን ጨው፡ ሽኮር፡ ንምምቕቓር ዝሕግዙ ባህርያውያንን ዝተማስርሑን ቀመማት፡ ኣብ ዝተናውሐ እዋን ንኸይብላሸዉ ዝሕግዙ ከሚካላት፡ ብብዝሒ ዝጠቓለሉ ኮይኖም ንመሸጣ ይቐርቡ። ቀደሚ ሕጂ ዝተኻየዱ መጽናዕትታት ከምዝመልክትዎ ከኣ፡ ዝተማስርሑ ምግብታት ብብዝሒ ምብላዕ ምስ ጸገማት ጥዕና ክረኣ ካልኣይ ዓይነት ሽኮርን ሕማም መሻኽርን ከምዝተሓሓዝ ይግለጽ።

ምስ ምንዋሕ ግዜን ብዝሒ ዓይነት ዝተማስርሑ ምግብታትን፡ እቶም ኣብ ሰባት ዝወርዱ ዘለዉ ጥዕናዊ ጸገማት ካብ ግዜ ናብ ግዜ እናዓበዩን እናተሓላለኹን ይኸዱ ምህላዎም፡ ክኢላታት ጥዕና ኣጸፊሮም። ኣስዒቦም፡ ዝኾነ ሰብ ኣብ ዝተማስርሑ ምግብታት ኮነ መስተታት ዘለዎ ተጠቃምነት ክጐድል መኺሮም። እንተዘይኮነ ግን እቲ ድሮ ብዙሓ ኣየር ክብሓጽር ጀሚሩ ዘሎ ዕምሪ ወዲ-ሰብ፡ ብሰሪ ዝተማስርሑ ምግብታት እውን ክንቆልቆል ምኳኑ የጠንቅቑ።

ስሓቕ ኣብ ጥዕና ልቢ ኣገዳስነት ከምዘለዎ ተገሊጹ

ስሓቕ እቲ ዝበለጸ መድሃኒት ምዃኑ ኣብ ዝተፈላለዩ እዋናት ክዝረብ ንሰምዕ ኢና። እዚ ብሂል እዚ ብስነ-ፍልጠታዊ መንገዲ እውን ሓቅነት ከምዘለዎ'ዩ ዝግለጽ። ኣብ ጥዕና ዝግደስ 'ሄልዝ ቢት' ዝበሃል መርበብ ኢንተርነት ድማ፡ ዝ. ሓሳብ ዘራጉድ ሓበሬታ ዘርጊሑ ኣሎ። እቲ መርበብ፡ ጎድኒ ጎድኒ ዝተመጣጠነ ምግቢ ምምጋብን ኣካላዊ ምንቅስቓስ ምክያድን፡ ስሓቕ ምዝውታር ንባዕሉ ንጥዕና ልቢ ጽቡቕ ምዃኑ፡ ኣብ ገጹ ኣሰፊሩዎ ኣሎ።

ኣብ'ቲ መጽናዕቲ፡ ስሓቕ ኑቶም ኣብ ውሽጢ ልቢ ዝርከቡ ቲሹታት ንኽዝርግሐ ዝሕግዙ፡ ዓቐን ጸቕጢ ደም ዝትሕት፡ ዓቐን ሆርሞናት ወጥሪ ዘጉድል፡ ዓቐን እቲ ኣብ መላእ ኣካላት ዝዘዋወር ኦክሲጂን ዘልዕልን ብዝሒ. እቶም ናይ ምጽዋር ብቕዓት ዘልዕሉ ዋህዮታት ዝወሰኽን ምኳኑ ተገሊጹ።

ኣካየድቲ እቲ መጽናዕቲ፡ ስሓቕ፡ ጽቡቕ ክስምዓና ዝሕግዝ 'ኢንዶርፊን' ዝበሃል ከሚካል ኣብ ኣካላትና ብምንጻግ፡ ንዓቐን እቲ ኣብ ኣካላትና ዝፍጠር ነድሪ ዘጉድልን ንልብን ስራውር ደምን ድማ ክዘዩ ዝሕግዘን ምዃኑ ኣረዲኦም። እዞም ዝተጠቕሱ ጥቕምታት እዚኦቶም ከኣ ብሓፈሻ ኣብ ምሕላው ጥዕናና ብፍላይ ከኣ ኣብ ምትርናዕ ጥዕና ልቢ ልዑል ተራ ዝጻወቱ ከምዝኾኑ፡ ኣስዒቦም ኣብሪሆም።

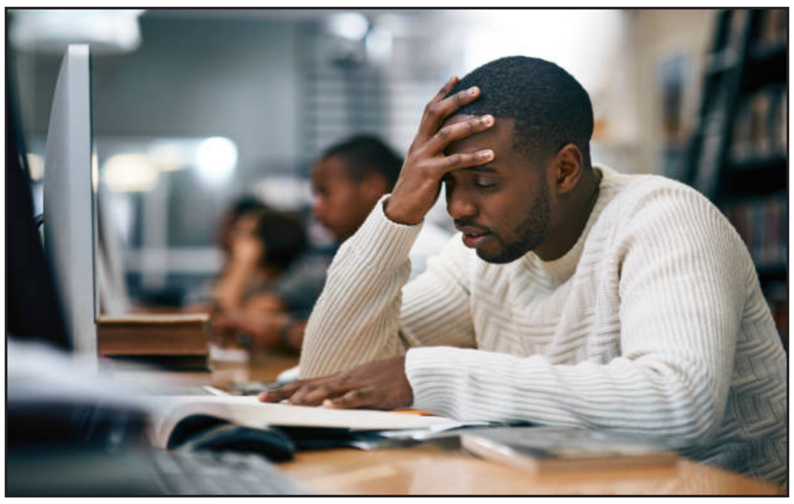
እቲ መጽናዕቲ ኣብ ጸገማት ኣርተሪ ልቢ ዘለዎም ሰባት፡ ኣብ ክልተ ጉጅለ ብምምቃል እዩ ተኻይዱ። እታ ቀዳመይቲ ጉጅለ ከስሕቕ ዝኽእል ዓይነት ሲትኮማትን ኮሜድታትን ክትዕዘብ ከላ፡ እታ ካልኣይቲ ጉጅለ ድማ፡ ዝተፈላለዩ ዛዕባታት ዝሓቖፈ ሰነዳዊ ፊልምታት ከምእትርኢ ተገይሩ። ድሕሪ 12 ሰሙናት ድማ፡ እቶም ሲትኮም ኮነ ኮሜዲ ዝርእዩ ዝነበሩ ተሳተፍቲ፡ ልቦም ኣብ መላእ ኣካላቶም እትጭንጕዮ ዓቐን ኦክሲጂን ብ10 ሚእታዊት ክዓቢ ከሎ፡ ተኽእሎታት ብኸድሪ ዝስዕቡ መጥቃዕቲ ልብን ወቕዒ ልብን ከኣ ብመጠኑ ክትሕት ከምዝኽእል ተገሊጹ።

ጥቕምታት ስሓቕ ብዙሕ እዩ። ኣብ ጥዕና ልቢ ዝግደሳ ትካላት ጥዕና ከኣ፡ ንስሓቕ ሓደ ከም ኣገባብ ፍወሳታተን ገይረን ከተኣታትዋኦ፡ ኣካየድቲ እቲ መጽናዕቲ ኣተሓሳሲቦም ኣለዉ።

ብተወሳኺ፡ ጸገም ጥዕና ልቢ ዘለዎም ሰባት፡ ኣብ ሰሙን ክሳብ ክልተ ግዜ ከስሕቑም ኣብ ዝኽእል ማሕበራዊ ንጥፈት ክሳተፉን ዘስሕቑ ኮሜድታትን ሲትኮማትን ክዕዘቡን ተመሪጺ ምኳኑ ኣዘኻኺሮም።

ስሓቕ ኣድማዕቲ መድሃኒታት ከምዝዐቢ ይንገር።

ብቕዓት ተመሃሮ ኮለጅ፡ ብሰእነት ድቃስ የንቈልቁል



ተመራመርቲ ዩኒቨርሲቲ ኣላባማ፡ ሰእነት ድቃስ ተመሃሮ ኮለጅ ብዝበርታዕ ዓይነት ትምህርቲ ዘይኮነስ ብድኹም ምሕደራ ግዜ ዝመጽእ ምኳኑ ሓቢሮም።

ተመሃሮ ኮለጅ ብሰእነት ድቃስ ክሳቐዩ ምርኣይ ልሙድ እዩ። እዚ ግን ብርታዕ እቲ ዓይነት ትምህርቲ ዘስዓቦ ዘይኮነስ፡ ዘይቅርዑይ ምሕደራ ግዜ ዘኸተሎ ውጽኢት እዩ ክብሉ ኣካየድቲ እቲ መጽናዕቲ ገሊጾም ኣለዉ።

ኣብ ተመሃሮ ኮለጃት ዘጋጥም ክቡደት ዓይነት ትምህርትን ማሕበራዊ ሓላፍነትን ወጥሪ ኣእምሮን ጭንቀትን ብምስዓብ፡ ንብቕዓት ድቃስ ብኣሉታ ጸልዩ ኣብ ዝተጋህ እዋናት ብድቃስ ኣልቦነት ዝመጽእ ሕማም 'ኢንሶምንያ' ከምዘስዕብ ይሕበር። ጉድለት ምሕደራ ግዜ ከኣ፡ ን20 ሚእታዊት ካብ'ቲ ብወጥሪ ዝስዕብ ሰእነት ድቃስ ዘስዕቦ ምኽንያት ተሓቢሩ ኣሎ።

ድቃስ ሓደ ኣገዳሲ ክፋል ምምሃር ኮይኑ፡ ብዘኾነ ይኹን ምኽንያት ወይ ኣጋጣሚ ክሰገር ዘይብሉ መስርሕ ሂወት እዩ። ኣብ እዋን ድቃስ፡ ሓንጎል ወዲ-ሰብ ኑቶም ዘድልይዎ ሓበሬታታት ክኣልዮም ከሎ ኑቶም ዘድልይዎ ከኣ ይዕቅብ። ስለ'ዚ እዩ ከኣ እቶም እኹል ድቃስ ዝረኽቡ ተመሃሮ ኮለጅ፡ ኣብ ኣካዳምያዊ ትምህርቶም ዝሓሸ ብቕዓት ከንጸባርቑ ዝርኣዩ፡ ክብሉ እቶም ተመራመርቲ የረድኡ።

ንሳቶም ኣብ መወዳእታ፡ ተመሃሮ ኮለጅ፡ ትምህርቲ ብኣኦም ከምዝይተጀመረ ተረዲኦም፡ ንተፈጥሮኣዊ መስርሕ ከየመዛበሉ፡ ንመጽናዕቲ ዝኸውን ግዜ ብፖዘቱ ኣመሓዲሮም ናብ መገዲ ዓወት ክግስግሱ መኺሮም።