



ፍረ ዳዕረ

ሕርሻን መግብን

ብርሃን ዓንደመስቀል

ዓለም ለካዊ መዓልቲ ፍርያምነት ሓመድ 'ሓመድ ንምክንኻን ነመርምር ንክታተል፡ ነመሓድር' ኣብ ትሕቲ ዝበል ቴማ ብደረጃ ሃገር ንፈለግ እዋን ብ5 ታሕሳስ ተዘኪራ ውዲ።

ዓለም ለካዊ መዓልቲ ፍርያምነት ሓመድ 'ሓመድ ንምክንኻን ነመርምር፡ ንክታተል፡ ነመሓድር'



ኣቶ ቴድሮስ ሰለሙን

ምቀጽጸር ብጨዋምነት ዝተጠቐሑ ሓመድ፡ ኣገዳስነት ላቦራቶሪ ኣብ ምውሓስ ጥዕና ሓመድ፡ ጽልዋ ባህርያዊ ድኻሚ ኣብ ምድንጻፍ ኣፍራይ ሓደጃ ሓመድ ንምውሓስ ዝጸወቶ ተራ ኣብ ዝብሉን ካልኣትን ዝቐረቡ ወረቓቕቲ ተዘትይሎም።

ኣብ መዓልታ ናይቲ ዝኸሪ ተሳተፍቲ ኣብ ዘቐረብዎ ሕቶታትን ለበዎታትን፡ ሓመድና ብግቡእ ንምዕቃብ ጨናፍር ላቦራቶሪታት ኣብ ዘባታት ኪኸፈታ፡ እየናይ ሓመድ ነየናይ ዘርእ ከም ዝሰማማዕ ብንጹር ክፍለዮ፡ ኣብ ገሪብ ዝረገፍ ኣቐጽጸታት ኣብ ምዕቃብ ሓመድ ተራ ስለ ዘለዎ ኣድህቦ ኪግበረሉ ዝብሉን ካልኣትን ይርከብዎም።

ኣብ መዘመዝ እቲ ዝኸሪ ኣብ ሃገራዊ ትካል ሕርሻዊ ምርምር ሓልሓለ ዳይሬክተር ጨንፈር ምርምር ምሕደራ ባህርያዊ ጸጋታት ኣቶ ሳሙኤል በረኸት ኣብ ዘሰምዩ ደምዳሚ ቃል፡ መሬት መሰረት ህይወት ወዲ ሰብ ብምኻኑ ብውሕልነትን ውሕስነትን ብምጥቃም ቀጻልነት ዘለዎ እቶታውነትን ኩነታት ሓመድ ምፍላጥን ምርምር ምሕደራን ተግባራዊ ንምግባር ቀጻል ምክትታል ኪግበር ከም ዝግባእ ኣዘኻኺሩ።



ኣቶ ሳሙኤል በረኸት

ኣብቲ ዝኸሪ ሓለፍቲ ሚኒስትሪ ሕርሻን መሬትን ማይን ኣካባብን፡ በዓል ስልጣን ኣግራብን እንሰላ ዘገገምን፡ ኣብ ዘባታት ዝመጹ ኣባላት ሚኒስትሪ ሕርሻን እተፈላለዩ ክኢላታትን ዕዳማት ኣጋይሽን ተሳተፎም።

ኤርትራ ብሰንኪ ድርቁ፡ ምድካይ መሬት፡ ምስፍሕፍሕ ምድረ በዳነትን

ምጉዳል ስነ ህይወታዊ ብዙሕነትን ኣብ ሃገራዊ ውሕስነት መግብን ምጉዳል ድኻነትን ዓቢ ብድህ ኣለዎ። ኤርትራ ብተፈጥሮኣዊ ጂኦግራፊያዊ ኣቀማምጣኣ ኣብ ሓውሲ- ምድረበዳነት ሰሃራ ክፋል ኣፍራቃ ስለ እትርከብ ንደርቅን ከምኡ'ውን ዝዚ ኩነታት ዘጋድድ ቀጻል ምቅይያር ኩነታት ኣየር ዝተቐልጹት እያ። ብመሰረት ኣርፋፍ ገምጋም ሚኒስትሪ መሬት፡ ማይን ኣካባብን 2005፡ ብሰንኪ ዘይውሕሉል ኣጠቓቕማ ባህርያዊ ጸጋታት፡ ንኣብነት ምብራሕ ኣግራብ፡ ንምሳሌ ሕርሻዊ ንዋፊታትን እዘተፈላለዩ መዓላታትን፡ ዕንጻይቲ እቶን፡ ዘይምዕራይ ምሕደራ ጸጋታት፡ ዘይብቐዕ ስጉምታት ኣብ ምምጻእ ቀጻልነት ዘለዎ ምሕደራ መሬት፡ ኣብ ከበላታት ኣብ 60 ክሳብ 100 ኩነታል ሓመድ ኣብ ዓመት ኣብ ሓደ ህክታር ኪጎድል እንከሎ ኣብ መታሕት ድማ ኣብ 0 ክሳብ 60 ኩነታል ሓመድ ኣብ ዓመት ኣብ ሓደ ህክታር ይጎድል።

ብመሰረት ኣብ ኣፍደዩ ዝተገብረ መጽናዕታዊ ምርምር ምብሕጻግ ሓመድ ኣብ ሓመብተ ናይ ፈተነ ቃጽጾታት ብግእኣይ ገምጋም ኣብ 1984 ክሳብ 2019 ኣብ ዘሎ ጊዜ 141'7 ኩነታል ሓመድ ኣብ ዓመት ኣብ ሓደ ህክታር ጎዲሎ ተረኺቡ።

ሓመድ ንዝገን መሬት ዝሸፍን ላዕለዊይ ፎኩስ ቀጻል እዩ። ሓመድ ዝተወሰበሰበ ሕውሰዋስ ናይ ማዕድናት ህይወታዊ ባእታታት ጋዛት፡ ፈሰስትን ዘይቁጽሩ ህይወታውያን ዝኣቐፈ ብህይወት ንምገባር ዝሕግዝ ንህይወት ዝቐመ እዩ።

ኩነታት ዝፍብ ሃገርና ንኣጸር ጊዜ ዝዘገብ ውሁድን ሓደገን ዘይሰሩዑን ዝርጋሕ ዘለዎ እዩ። ከበላታት ሃገርና ብተዛማዚ ዝኣሸ ዝፍብ ዝረከብ እኳ እንተኹን ምስቲ ዘሎ ርቀት ሓመድን ዝበረሱ ኣግራብን፡ ጸዳፍን ቀላጥን ቦታታት ምስ ምኻኑ መብዛሕትኦ እቲ ዝዘገብ ማይ ብውሕጅ እዩ ዝኸይድ። ስለዝኹን ድማ እቲ ስርጸት ማይ ናብ ክርሲ መሬት ትሕት ይገብር። ኣብ ገማግምን መታሕትን ክፋላት ሃገርና

ምስ እንርእ'ውን ድሓን ዝኹን ድርዒ ሓመድ እኳ እንተሃለወ እተን ውሑዳት ዝርከብ ዝፍብ ክራማት ቦቲ ዘሎ ልዑል መቐት ንምህፋፍ ዝተቐልጹ እየን።

ኣገዳስነት ሓመድ ኣብ ሕርሻ ንዕቡት ኣትክልቲ ይሕግዝ፡ ዘድልዮ መኣታትን ማይን የቐርብ፡ ንኣታኸልቲ ከኣ ምስ ሱር የተሓሕዘ፡ ማይ የዘፍፍ፡ ማይ ብመሬት ከተሓላልፍ እንከሎ ሓመድ የዘፍፍን የጸርዮን። ካርቦን ይዕቅብ ሓመድን ካርቦንን ብምዕቃብ ክለማዊ ለውጥታት ይገትእን። ሓመድ ንብዙሓት ህይወታውያን ከም በዓል ፋንጋሎ፡ ባክተርያ፡ ሓሳኹን ጎንድራንን መዕቀቢ እዩ። ኣብ ዑደት መኣታት ጥዕና ሓመድ ከኣ ኣበርክቶ ኣለዎም። መሰረት ትሕት ቅርጺ ድማ እዩ።

ምምስራሕ ሓመድ ንልዕሊ ኣሸሓት ዓመታት ዝወሰድ ብዘገምታዊ ምብክግኻ ኣኻውሕን ምቅይያር ኩነታት ኣየርን ዝኸሰት እዩ። እቶም ቀንዲ ረጅሒታት ንምምስራሕ ሓመድ ድማ እቶም መሰረታውያን ኣኻውሕን ህይወታዊ ባእታታትን ኣብ ምምዕባል ሓመድ እየም።

ብመሰረት ሓበሬታ ሃገራዊ ገምጋም ንቐጻል ምዕባል ዓመታዊ ዝብሕግ ሓመድ ኣብ መሬት ዘራእት/ሕርሻ ኤርትራ ብገምጋም ኣብ ሓደ ህክታር 120 ኩነታል ሓመድ ይበጽሖ። ብሰንኪ እዚ ዝብሕግ ሓመድ ከኣ እትዋት ዘራእቲ ብ 0.5 ሚእታዊት ኣብ ዓመት ይጎድል።

ረብሓታት ስርሓት ምዕቃብ ሓመድን ማይን ቅርጺ መሬት የመሓይሹ፡ ምብሕጻግ ይንኪ፡ ትሕዝቶ ማይ የዕቢ፡ ስነ ህይወታዊ ብዙሕነት የማዕብል። እዚ ስርሓት እዚ ንእቶትን ፍርያምነትን ሓመድ ብምምሕያሽ ንመጻኢ ወለዶ ዕድል ዝህብን ሓድጊ ዝገድፍን እዩ።

ተመክሮታት ስርሓት ምዕቃብ ሓመድን ማይን ኣብ ኤርትራ ኣወንታዊ ምዕባል ኣብ ጥዕናን ፍርያምነት ሓመድን ዘርእ ዘሎ እዩ። እቶም ፍሉይትን ዝውቱራትን ተመክሮ ሃገርና ምስራሕ መደባዊ ዛጋታት፡ ምስራሕ ቅናታዊ ዛጋ



ኣቶ ጸጋይ ብርሃን

ንቤት ጽሕፈት ውድብ መግብን ሕርሻን ውዳብ ሕቡራት ሃገራት ኣብ ኤርትራ ወኪሎ መደረ ዘሰምዱ ኣቶ ተድሮስ ሰለሙን ብወገኑ፡ ጥዕናኡ ዝተገቐበ ሓመድ መሰረት ውጽኢታውያንን ዘለቑትን ሕርሻ ከም ዝኹን ብምጥቃስ ኣብ ምርግጋጽ ጥዕና ሓመድ ዘንጸጸ ሚላ ምሕደራ ጸጋታት ሓመድ፡ ሓረሰቶት ምስ መሬቶም ተሰማማዖም ደኣ እምበር ብዋጋ ዘላቑትን መሬቶም ንኸይሰርሑ ከም ዝኸለል ሓበሩ።

ኣቶ ተድሮስ ኣሰዲቡ፡ ሓመድ እቲ ዝለዓለ ደረጃ ብዙሕነት ህይወታውያን ዝውንን ኩይት ኣዝዩ ምስጢራዊ ስርዓተ ማሕድር ብምኻኑ ድማ ሓደ ነዋቢ ሰብዓን ሓመብተን (1.75) ሚልዮን ታህዋሲያን ሓመድ ጥራይ ተጸኒዖም ከም ዘለዉ ብምጥቃስ ቀጻልነት ዓለምና ኣብ ምስጢራት ሓመድ ከም ዝምርኮህ ድማ ገለጹ።

ኣብቲ ዝተኻየደ ዝኸሪ፡ ብዛዕባ ክንክን ሓመድ፡ ገምጋም ምሕደራን ክትትልን ጥዕና ሓመድ፡ ጽልዋ ንዋፊታት ምዕቃብ ሓመድን ማይን ኣብ ምድንጻፍ ፍርያምነት ሓመድ፡



ኣብ ኣኸራናትን ተፋሰስን፡ ምስራሕ ክትሪ ኣብ ተፋሰስን ቦታ ሕርሻን መጋሃጫን፡ ምስራሕ ከዘንቲ ማይን፡ ምትእትታው ነጽጋውን ነጠብጣውን ልምዓት መሰኖ እዩ።

ኣብ ጸባሕ ናጽነት ክሳብ 2024፡ 127 ሺሕ ህክታር ማይ ከጥታት ተዛልዩ፡ 260 ሺሕ ህክታር መሬት ሕርሻ ተዛልዩ፡ 4 ሚልዮን 657 ሺሕን 720 ሚተር ኩቦ ክትሪ ተሰራሐ። መዝሓሊ ወሓዚ ማይን መደንፍዕን ትሕቲ ባይታዊ ማይን ከምኡ እውን ንምጉዳል ጸብት ናብ መኸዘን ማይን ዝኣቱን ልዕሊ 830 ንኣሸቱን ዓቢይትን ከዘንቲ ማይ ተሃጺ።

ተመክሮ ምዕቃብ ሓመድን ማይን ኣብ ሃገርና ከም ዝሰረቱ ኩይት ትሰፋው መጻኢ ንውሑስ ኣካባብን ቀጻልነቱን ዝሓለወ ሕርሻዊ እቶት ዝግለመ እዩ። ኣገዳስነት ወይ ጥቕምታት ሓመድ ብብዓውዱ ዝግለጽ እኳ እንተኹን ምስ ሕርሻን ኣካባብን ብዝተሓሓዘ መልክዑ ምስ ምፍራይ ኣእካልን ውሑስ ኣካባብን ዝተኣሳሰረ እዩ። ብተወሳኺ ሓመድ ኣብ ምዕቃብን ዑደትን መኣታት ተኸለ ምድጋፍ ንዕቡትን ምፍራይን ተኸለ፡ ምእላይ ካርቦን ኣብ ኣየር፡ መዕቀቢ ህይወታዊ ብዙሕነት፡ ምንቅስቓስን ምስራጽን ማይ፡ ምግታእ ባልዓት፡ ሕማማትን ጸህያይን፡ ምእላይ ጎዳኣትን መርዛማትን ቀመማት ወዘተ ይሕግዝ።

ሓመድ ከም ኣገዳሲ ስርዓተ መነባብር፡ ኣብ ውሽጢ ደባት ስነ-ህይወትን ኣጠቓቕማን መሬትን ምርጫ ተኸልን እንሰላን ንምቐጻል፡ ጽሬት ማይን ኣየርን ንምዕቃብ ከምኡ'ውን ጥዕና ተኸልን እንሰላን ንምድንጻፍ ዘለዎ ተራ ዓቢ እዩ። ጥዕይ ሓመድ፡ ልዑል ባህርያዊ ትሕዝቶ፡ እኹል ትሕዝቶ ህይወታዊ ብዙሕነት፡ ልዑል መኣታት ተኸልን ሚዛናዊ ኣቃውማን ዘለዎ እዩ።

መሰረታዊ ድሌታትና ንመግብን ማይን ኣብ ሓመድ ከም ዝጅምር ኩሉና እንገልጦ ሓቂ እዩ። ስለዚ ኩሉና ሓመድና ንክናኸና፡ ነመርምር፡ ንክታተሎ፡ ከምኡ'ውን ነመሓድር፡ ጥዕይ ሓመድ እንተፈጠርና፡ ጥዕይን ዘላቑን ጸጋታት መግብን ማይን ኪንረክብ ውሑሰን ጥዕይን ሃዋህው ኪንፈጥር ከምኡ'ውን ኣብ ቀጽጽርን ምጉዳል መቐት ዓለምን ኣበርክቶ ኪንገብርን ሳቡናት ለውጢ ክለማ ከነቃልልን ንኸለል።

ውሑሰን መኣዛውን መግቢ ንኹሉ፣ ኣብ ኩሉ!

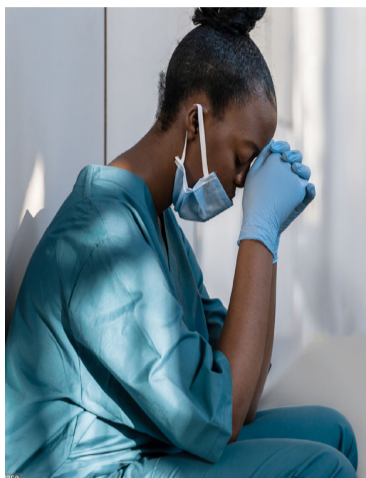
ንቅሕ ደብና

ሂሳብ መሥሪታ

ባህርይ ፍወሳ ጸቆጢ ካክምሮ [I]

ንጸቆጢ ካክምሮ ክፍውስ ዝክክኩ መድሃኒት ካከዎ ዶ?

ጸቆጢ፡ ናብ ወጣሪ ኩነታት ምስ ተቐላጸፍ ኣነርእዮ ኣካላዊ ወይ ባይዮኔሮማ ዓብራሙል፡ እዩ። ኣብ ወጣሪ ኩነታት፡ ክልተ ዓበይቲ ክፍልታት ስርዓተ-መትሓ ብዘገብርዎ ንጥፈታት፡ ኣብ ኣካላትና ዝርከቡ ብርክት ዝበሉ ስርዓታት ዓብራሙል ይህቡ። እንተ ኣስተባብሩ፡ ኣብ ወጣሪ ግዜ፡ ብዘተኩ ክፍል ኣካላትና ይጸሉ እዩ። ሽውሃትና ይዕጹ፡ ቃንዝ ርእሱ፡ ሕቕን መላግቦታትን ይሰምዓና፡ ሰምዒታትና ከነመሓደር ንጽገም፡ ብንጽር ክንሓሰብን ክንበሃልን ኣይንክእልን ወዘተ። ምልክታት ጸቆጢ ኣእምሮ ከነምሓደር ክሓሰ ዘይተጸገምና፡ ኣዕናዊ ሳብን ኣየምጽእን እዩ። ጸቆጢ፡ ኣካልናን ኣእምሮናን ናብ ዘይምቕጥ ወይ ወን ቀዲሙ ዘይተዳለወ ኩነታት ይኣቱ ምህላወ ዝሕብር ምልክት እዩ። ስለዘ፡ ዝዚ ኣካልናን ኣእምሮናን ዝህበና ምልክታት ተመርኩሰና፡ እንታይ ንደልን እንታይ ይጉድለናን ከስለ ይሕግዘ። ጸቆጢ ንምምሕዳር ዝግብር መሰርሕ ከኣ ኣካልናን ኣእምሮናን ብምሕዳ፡ ንዘጋገም ሓድሽ ወይ ዘይምቕጥ ኩነታት ኣብ ምስባህ ልዑል ተራ ይጸወት።



ዘይሞዲ ኸኣ ብተመሳሳሎ፡ ኣካላትና ብግብጽ ክንይይ ኣይክእልን። እኳ ደኣ ጥዕና ኣእምሮና ምስ ዝተንከፍ፡ ኩሉ ሽንካት ህይወትና ብዘለዓለ ስለዝጸሎ፡ ብዘይ ኣልያ ካልእ ሰብ ክንከብር ኣጸጋሚ ክገብር ይክእል። ዓውዲ ስነ-ኣእምሮን ስነ-መትንን ድሒርም ዝተዳህሰሱ ዓውድታት እዮም። ንሕማም ስነ-ኣእምሮ ዝምርምሩ ተክፍሎጂያዊ መሳርሒታት ውን ብተዘረዘሩ ብዘይ ምህላዎም፡ ኣብ ምፍቐስ ሕማም ስነ-ኣእምሮ ዘይታ ምዕባል ኣሎ ክበሃል ኣይክእልን። ሕማም ስነ-ኣእምሮ ንምፍቐስ ተባሂሎም ዝተሰርሑ ከኣታት ውን ንምልክታት ሕማም ስነ-ኣእምሮ ዘህድኡ እምበር ምሉእ ብምሉእ ዝፍውሱ ኣይኮኑን። ብዓቢኡ፡ ኣእምሮ ሰብ ንምግማቱ ኣዘዩ ከበደን ዝተሓለገኑ መሰርሒት ስለዘለዎ፡ ብምልኣት ክጽናዕ ብዓሂ ኮይኑ ይርከቡ። ብእኡ መንጽር ከኣ ኣእምሮና ብሕማም ኣብ ዝጥቀሳሉ ግዜ፡ ብኸመይ ክፍውስ ይክእል ንምጽንዕ ብዓሂ ይገብር። እዚ ዝተዘርዘረን ካልእ ነጥብታትን ኣብ ግምት ብምእታው፡ ካብ ኣእምሮና ሓሚምና ብኸፈሎ ንፈገፈሎ፡ ቀደምና ኣብ ምክንንን ጥዕና ኣእምሮና ንምሕላው ክሕግዘና ዝክእል ንጥፈታትን ልምድታትን እንታይ እዮም?

1- ኣካላዊ ምንቅስቃስ

ኣካላዊ ምንቅስቃስ ክንበል ከለና ንግሆ ንግሆ ተንሰእና ክንገዩ ወይ ናብ ጂምናዚም ኬድና ክንንቀሳቐስ ጥራይ ከሰምዕ ዮብሉን። ክንገዩ ወይ ንጂምናዚም ኬድና ኣካላዊ ምንቅስቃስ ብሰናዕትን ውጹብን ኣገባብ ከነይደ ዝጽላእ ዋላ ኣይኹን፡ ከምኡ ልምዲ ምስ ዘይጸንሓና ዝክለል ኣካላዊ ምንቅስቃስ ከነይደ ንክእል ኢና። ብእግሪ ሓጺር ጉዕዞ ክንጓዝ፡ ኣብ ውሽጢ ገዛና ወይ ቤት-ጽሕፈትና ኣካላትና ዝፈትሑ ምንቅስቃስ ከነይደ፡ ኣብ ዓራትና እግርና ንዓቕብ ስቕልና ንገለ ደቓይቕ ክንጸንሕ፡ ... ብግቕምና መዓልታዊ

ክንገብር ንክእል ንኣሸቱ ንጥፈታት እዩ። እዞም ንጥፈታት ንኣሸቱ ይምሰሉ እምበር፡ ኣካላትና ክዘነን ዕደት ደምና ክቀላጥፉን ይክእሉ። ሰናዕትን ዝተሓየዩ ዑደት ደምን ከኣ ሓንጉልና ኢንዶርፊን ዝበሃል ናይ ባህታ ሰምዒት ዝፈጥር ከሚካል ከም ዝገዘዕ ብምግባር፡ ንኣሉቲ ሰምዒታትና ከም ዝመሓየሽ ክገብር ይክእል።

2- ሙዚቃ ምስማዕ

ህድእ ዝበለ ሙዚቃ፡ ጸቆጢ ደምን ዓቕን ከሎሰትሮን ከጉድል ይክእል። እዚ ኸኣ ምስ ጸቆጢ ኣእምሮ ዝተሓሳዘ ሆርሞናት ብትሑት ዓቕን ጥራይ ከነዘዑ ይሕግዘ። እንታይ ዓይነት ሙዚቃ ወይ ድምጺ ክንሰምዕ ንደለ ካብ ነንሕድሕድና ክፈላላ ይክእል እዩ። ብተዘረዘሩ ህድእ ዝበለ ሙዚቃ ናይ ኣክባቢ ድምጺን (ናይ ግማግም ባሕር፡ ናይ ኣዕቀፍ ጨቕጫቕታ፡ ናይ ኣግራብ፡ ናይ ዝናብ፡ ወዘተ ድምጽታት)፡ ኣእምሮና ናይ ምህዳእ ልዑል ክእለት ከም ዘለዎ ይገባር። ኣብ ዝተፈላለዩ ናይ ጥባይል ኣፕሊኬሽን፡ ንመደቀሰ ወይ ንመዛዘዩ ኣእምሮ ተባሂሎ ተመሊኡ ዝዘርጋሕ ድምጺ ምስ እንዕዘብ ውን ካብዚ ኣይወጽእን እዩ። ድቃስ ዝኣበዮም፡ ነቲ ንምድቃስ ዝሕግዘ ድምጺ ምስ ሰምዑ ከይተርድኡም ኣብ ዓሚቕ ድቃስ ከም ዝኣትዉ ይገልጹ።

3- ምስሓቕ

ምስሓቕ ኢንዶርፊን ዝበሃል ምዘናይን ባህታን ዝፈጥር ከሚካል ብምዃር ጸቆጢ ኣእምሮ ንምጉዳል ይሕግዘ። ኢንዶርፊን ንህርመት ልብን ዓቕን ከሎሰትሮልን ብምውሳኽ፡ ጸቆጢ ኣእምሮ ከክትሉ ዝክእል ሆርሞናት ኣብ ምዃይ ውን ተራ ኣለዎ። ስሓቕ ንኣተሓሳስና ውን ይቕይር እዩ። ብዘጋጠሙና ጸገማትን ዘጨንቑና ኩነታትን ምቕላድን ምስሓቕን፡ ነቲ ኣጋጢሙ ዘሎ ከበደ ዝመሰል ኩነታት ኣቕለልና ክንርኢ ይሕግዘ። ንጉዳያትና ኣቕለልና ክንርኢ ምክኣል ከኣ ኣእምሮና ክዘነን ፍታሕ ክደልን ዕድል ይህብ።

4- ምብካይ

ምብካይ፡ ንዘጋገምና ሰምዒታውን ኣካላውን ቃንዝ፡ ብንብዓትን ናይ ቃንዝ ድምጽታትን ኣሰኒኻ ዝገብር ንጥፈት እዩ። ንምንታይ እዩ ምስ በኸና ሩፍታ ዝሰማዓና? ተመራመርቲ፡ “ኣብ ሰምዒታዊ ኩነታት እንነብዖ ንብዓት፡ ካብቲ ካልእ ግዜ ንነብዖ ንብዓት ዝተፈልየ ከሚካል ትሕዝቶ ኣለዎ” ይብሉ። በዚ ምክንያት ከይኮነ ኣይተርፍን፡ ሓሪቕና፡ ሓዘንና፡



ናፊቕና፡ ወዘተ ንበኸኹ ብኸኹት፡ ዝተናወጸ ሰምዒታት ኣብ ምህዳእ ተራ ይጸወት። ክኣላ ዓውዲ ባዮ-ኮሚካል ዝኮነ ዊልያም ኤቶ. ፍሪይ፡ “ምብካይ ጸቆጢ ኣእምሮ ከክትሉ ዝክእል ሆርሞናት ካብ ምዃላ ክገትእ ይክእል እዩ” ይብሉ። ኣብ እንዳ ሓዘን ምስ እንዕዘብ፡ ኣብ ሓዘን ዝርከብ ሰብ ንገለ ግዜ ክበኪ ይግደፍ እዩ። ብኸኹት ምስ ዝበዘሕ ግን ሳባቤ ስለዝኸፍኡ ሓዘንተኛ ብተደጋጋሚ ከይበኪ ይንገር እዩ። ስለዘ፡ ብመጠኑ ምብካይ ንዘለና ጸቆጢ ኣብ ምንጋፍ ግዚኣዊ ፍታሕ ክኸውን ይክእል እዩ።

5- ማሕበራዊ ተሳትፎ

ማሕበራዊ ዝምድናታት ዘዕብዩ ኣጋጣሚታት ምስታፍ ክልተ ጥቕምታት ኣለዎ። ቀዳማይ፡ ኣእምሮና ካብቲ ተጸሚድም ዝርከብ ወጣሪ ሓሳብ ብምውጻእ፡ ብዛዕባቲ ዘለዎ ኩነታት ስለዝሓሰብ መብረ ይኾና። እቲ ኣጋጣሚ ዝፈጥር ኣካላዊ ዕዮ ምስ ዝህልዎ ኸኣ ብዘበለጸ ካብ ኣእምሮኣዊ ዕዮ ናብ ኣካላዊ ዕዮ ብምሰጋጋር፡ ካብ ልኡማት ናብ ንጠፋት ከሰጋገረና ይክእል። ካልኣይ፡ ማሕበራዊ ተሳትፎ ምስ ካልኣት ሰባት ዘለና ዝምድና ስለዘሰባ፡ ንጸገምና ዝኸውን ምክንንን ካልእ ተወሰኽቲ ሓገዞትን ክንረክብ ይክእል። ካብ ማሕበራዊ ዝምድና ዋላ ንኸግራትና ቀጥታዊ መፍትሒ ኣይንርከበሎም፡ ተገዳስነት፡ ፍቕርን ሓልዮትን ናይ ካልኣት ጥራይ ኣኻዕቡቲ ተሰፋ ከም ዝሰንቕ ክገብር ስለዝክእል፡ ብተዘዋዋሪ እወታዊ ጽልዎ ኣለዎ።

6- ነብሰኻ ምጽላይ

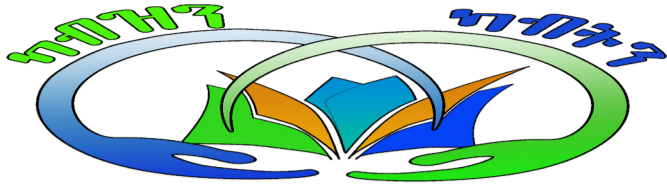
ኣእምሮና ኣብ ጸቆጢ ኣብ ዝህልዎ ግዜ ብግብጽ ክንሓሰብ ስለዘይንክእል፡ ዋላ እቲ መዓልታዊ ንገብር ዝበርና ቀለል ንጥፈታት ካብ ምግባር ይክእል እዩ። ብግብጽ ኣብ ግዜና ኣይንምገበን፡ ጽሬት ኣካላትናን ኣልባሳትናን ኣይንሕሎን፡ ጸጉርና ኣይንኣልን፡ ወዘተ። ካብ ዓቕን ንላዕሊ ወጥሪ ኣእምሮ፡ ነቲ ብዘይ ቍጽጽርና ዝዘደድ ስርዓተ-ምስትንፋስ ከተረፈ

ክጸሉ ይክእል እዩ። ኣብ ጸቆጢ ምስ እንህለ፡ ኩሉ ንገብር ዘለና ገዲፍና ኮፍ ኢልና ብዛዕባ ጸገምና ክንሓሰብ ጥራይ ኢና እንደለ። በዚ ምክንያት ከኣ ኩሉ ናብ ንጥፈት ዘእቱ ተበግሶታት ንቃዎም፡ እንተኾነ፡ ዝዚ ተረጎጻና፡ ነብሰና ተቕጻጺርና፡ እቲ ዘድሊ ነብሰ-ኣልያ ከነዘደ ይግባእ። ኣካላትና ብግዜ ምሕዳብ፡ ጽራይ ኣልባሳት ምውዳይ፡ ብግብጽ ምምጋብን ብሰናዕት ምስታይን፡ ጸጉርና ብግብጽ ምክንንንን ካልእ ኣልያን ምዘውታር፡ ኣብ ጥዕናናን ነብሰ-ተኣማንነትናን እወታዊ ጽልዎ ኣለዎ። እዚ ክበሃል ዝጸንሐ ኣገባባት ኣልያ፡ ኣብ መዓልታዊ ህይወትና ብሰናዕት ለሚድና ምስ እንጸንሕ፡ ዋላ ኣብ ወጣሪ ግዜ ነብሰና ለሚድም ዝጸንሐ ንጥፈት ከነይደ ብዘተኩ ጸገት ኣይወሰደሉን እዩ። ስለዘ፡ ውሕጅ ከመጽኦ መገዲ ውሕጅ ጽራግ ከም ዝበሃል፡ ቀዳምና ዘድልዩና ልምድታት ኣማዕቢልና ክንጸንሕ ሓጋዚ እዩ።

‘ነብሰኻ ምጽላይ’ ምስ ኣካላዊ ኣላልያ ዝዘመድ ንጥፈታት ጥራይ ኣይኮነን ዝመቐልል። ካብ ዘይተደልዩ ኣተሓሳስታትን ልምድታትን ውን ነብሰና ክንኣልያ እንተ ጸኒሕና’ውን ኣካል ነብሰ-ኣልያ እዩ። ነብሰና ናብ ጸቆጢ ኣእምሮ ካብ ዘቃልዑ ኣሉታዊ ኣተሓሳስታት፡ (ቅንኢ፡ ምትላል፡ ትሑት ርእሰ-ተኣማንነት፡ ናይ መንነት ቅልውላውን ካልእን) ብኸመይ ንኣልያ ምስ ዘይንፈልጥ፡ ብሕማም ኣእምሮ ክንጥቃዕ ርኩብ ዕድል ክፈጥር ይክእል። ስራሕ ናይ ምስግጋር ልምዲ፡ ምልቃሕ፡ ቍግር፡ ወረ ምብጽጻሕ፡ ወዘተ ዝኣመሰሉ ልምድታት፡ ናብ ጸቆጢ ኣእምሮ ከምርሕ ዝክእል ሳባቤን ስለዘለዎም ነብሰና ምጽላይ ይድልዩና።

ጸቆጢ ኣእምሮ ኣብ ዝስመዓና ግዜ ከነውግዶ ዘለና፤

1. ኣልተላዊ መስተን ሽጋራን፤
2. ኣነቓቓሒ መስተ (ቡን፡ ሻሂ... መሳሊ)፤
3. ዓው ዝበለ ድምጺ፤
4. ብርሃን ዘይብሉ ቦታ፤
5. ተክፍሎጂያዊ መሳርሒታት ብተዘዋዋሪ ምጥቃም፤
6. ኣብ ህይወት ኣገደስቲ ዝኾነ ውሳኔታት፤
7. ናብ ዝበኣሰ ጸቆጢ ከምርሕና ዝክእሉ ኩነታት ወይ ሰብ፤
8. ብሓኪም ወይ ብዓል ጥያ ዘይተኣዘዘ መድሃኒት፤
9. ብዛዕባ ጸገምና ጥራይ ምሕላብን ምስልሳልን፤
10. ጸምጥ ቦታ።



ከብዙን ከብቱን

ዮርዳኖስ ጸጋይ

አብዙ ዓመታት በሙሉ ተወካዮች ሆኖ ለሀገራችን ለሥራ ለሥራ ለሥራ እየሰራችኋል። ይህ ስራ ለሀገራችን ለሥራ ለሥራ እየሰራችኋል።

ዘመናዊ ዝናብ



የዘመናዊ መሳሪያዎችን አበላሽ ማድረግ ደብዳቤ ማላቀቅ ለሀገራችን ለሥራ ለሥራ እየሰራችኋል።

የዘመናዊ መሳሪያዎችን አበላሽ ማድረግ ደብዳቤ ማላቀቅ ለሀገራችን ለሥራ ለሥራ እየሰራችኋል።

ናይ መግቢያ መሳሪያዎች አገልግሎት ለሀገራችን ለሥራ ለሥራ እየሰራችኋል።

አብዙ ዓመታት በሙሉ ተወካዮች ሆኖ ለሀገራችን ለሥራ ለሥራ እየሰራችኋል።

ዝውሖ አፍላጋት ዓለምና

ፊላግ አሙር ለሀገራችን ለሥራ ለሥራ እየሰራችኋል።

ፊላግ ልዩ ደላ ጥላታ 34880 ከሎ ማዕከር ተዘርጊሎ ለሀገራችን ለሥራ ለሥራ እየሰራችኋል።

ካብራዎም አብ ካልኦ ፊላግ ይኸውን ወቅያኖስ አይርብን እየም።

ብርክት ከብ ማዕከሉ ካውሎ ካይ።

ምዕኑ ክላላት የገንዘብ። ብርክት አብ ዕድገት ኣትምል።



ፊላግ ኮንግ ፊላግ ኮንግ 34709 ከሎ ማዕከር ተዘርጊሎ ለሀገራችን ለሥራ ለሥራ እየሰራችኋል።

ዝግጥም ፊላግ ኮንግ አብ ገላ ክፍሉ 220 ከሎ ማዕከር ተዘርጊሎ ለሀገራችን ለሥራ ለሥራ እየሰራችኋል።

ፊላግ ማሰራጫ አብ ሰሜን አመሪካ ዝርከብ 35971 ከሎ ማዕከር ተዘርጊሎ ለሀገራችን ለሥራ ለሥራ እየሰራችኋል።

ብርክት ከብ ማዕከሉ ካውሎ ካይ።

ሰዓት	መደብ
09:00	ሃይማኖት መግቢያ
09:05	አርባሳን
09:40	ሃሎ ቁልፍ
10:15	ፓናራማ
11:00	ሰነድ
12:30	ዘገና (ጥንቅቅ)
12:55	ጨፍ ጥቅ
13:30	ዘገና (ዓረብ)
13:50	መልሰ አብ መሳሪያ
14:30	ናጥራን
17:00	መዳከም ልምድ
17:30	ሳይና
18:30	ደረት ቃና
20:00	ዘገና (ጥንቅቅ)
20:13	ፊልም ረብዓት
21:00	ዘገና (ጥንቅቅ)
21:25	ተክሊ ገላይት
22:00	ዘገና (ዓረብ)
22:10	ለላ
22:30	ዘገና (እምቢብ)



ደቆ-ብ መርሃዊ (ጃክ)

ሻዱሻይ ክፋል

ነቢ፡ ዛንታ አቦኡ ብጽግና ምስ ተኸታተለ ዝዘረዐ ጠፊእም ሰቅ በሎ፡፡ ነገን ኣረግቶት ኮንጎ ኣኖርኣይ ኣብ ሓሳብ ጠሓሎ፡፡ ኩሉ'ቲ ኣቦኡ ዝሓለፎ ኣብ ኣእምሮኡ ቀረጸ፡፡ ዛንታ ኣቦኡ ልቡ ተንክፎ፡፡ ኣቦኡ ናጻ ኮይኑ ምዕላሉ ዕግበት ፈጠረሎ፡፡

እንጅነር ሰሎሞን፡ “ነቢ ወደይ ዛንታ እዘን ኣረግቶት ኮንጎ ክመይ ረኺቡኩዮ?” ንነቢ ወዱ ተኩሩ እናጠመተ ሓተተ፡፡

“ባላ እዘን ኣረግቶት ኮንጎ ከምዚ ዝበለ ዛንታ ዘለወን ኮይኑ ይስመዓኒ ኣይነበረን፡፡ ባላ ነቲ ሰብ ብድሕሪኡ ረኺቡኩዮ ትፈልጥዮ?” ንነቢ ብዘዕባ እቲ ገባር ሰናይ ክፈልጥ ተሃንጠዮ፡፡

እንጅነር ክምስ በሎ፡፡ ጽንሕ ኣሎ፡፡

“እወ፡ ክልተ ግዜ ረኺቡኩ ነይራ፡፡ እታ ቀዳመይቲ ኣጋጣሚ ባላ ክገዝእ ናብ እንዳ ክዳውንቲ ምስ ኣተኸ፡ በታ ኣብ ጸጋመይቲ ምዕጎርቲ ዘላ ዕብይ ዝበለት ጸላም ብረት ኣላልዮ?” ኣሉ ተዛረቡ፡፡

“ባላ ሽዑ”ኽ ኣዕለልኩምዮ?” ንነቢ በቲ ኣጋጣሚ ናይ ኣቦኡ ተገረመ፡፡

“ሓቂ ምዝራብ ኣብታ ቀዳመይ መዓልቲ ኣየዕለልናን፡፡ ከምቲ ሰናይ ዝገበረለይ ሰናይ

እተን ኮንጎ-ጫማ ዛንታ

ነገር ክገብረሉ ጥራይ ሓሰቡ፡፡ ከይተዛረቡኩም ደማ ከይደ፡፡ እንጅነር ክምስ በሎ፡፡

“እዋእ! እንታይ ገይርካሉ? ሰለምንታይ ከዘዕለልኩዮ?” ንነቢ ብምግራም ገጹ ኣሰራ፡፡ ኣቦኡ ነቲ ገባር ሰናይ ዘይምዕላሉ ኔጋ ኮይኑ ተሰመዖ፡፡

“ነቢ ወደይ ነታ ሰናይ ተግባሩ ጥራይ እየ ክምልሰሉ ሓሰቡ፡፡ እንታይ ምዃነይ ኣይፈለግኩን ከየዕለልኩም እየ ከይደ፡፡ ነታ ሰናይ ተግባሩ ግን መለሰሉዮ” እንጅነር ኣብ ዝኸሪ ጠሓሎ፡፡

“ኣብታ እንዳ ክዳውንቲ ደኣ እንታይ ገይርካሉ?” ንነቢ ናይ ኣቦኡ ሰናይ ግብሪ ክፈልጥ ደለዮ፡፡

“እቲ ዝዘን ኮንጎ ዝገዝአሉ፡፡ ባላ እየ ዝገዝእ ነይሩ፡፡ ኣብ ግዜ ቀልጣዕቲ ኮንጎ ተሸገረ ነይራ፡፡ ማለት ኮንጎ የድልዮኒ ነይሩ፡፡ እታ እተድልዮኒ ኮንጎ ደማ ክብኡ ረኺቡ፡፡ ንሱ ደማ ኣብታ እንዳ ክዳውንቲ - ቀላ

ጸገም ኣይሃልዎ - ባላ ደልዮ እየ ኣትዮ፡፡ ሽዑ ነታ ተሓዚት ገንዘብ ጸዊዐ ናይተን ባላ ሞጋ ከፊለሉ ወጺኦ፡፡ ንቢ ወደይ ንሱ ውሽጡ ክግግብ ነገን ኮንጎ ዝገዙሉይ፡፡ ኣነ ደማ ውሽጡ ክግግብ ነገን ባላ ዝገዛሉ፡፡ ንሱ ዝይፈልጦ ሰብ ሰናይ ገይሩ፡፡ ኣነ ደማ ብዓቕመይ ኣብታ እተድልዮ ግዜ ሓገዘዮ ክኸውን ተሰፋ እገብር፡፡ ህይወት ብዘይ ምትሕግግዝ ከንቲ እየ ንቢ ወደይ፡፡ እዚ ሰብ ኣብ ልበይ ዘተኸሎ ሓወልቲ ግዜ እየ፡፡ ዝዘን ኮንጎ ደማ ንእሽቶይ እንክለኹ እየ ዓቂበዮን፡፡ ነታ መዓልቲ ፈጸመ ኣይርሰዓን እየ፡፡ ጸቡቕ ገይረ ክገዝራ ምእንቲ ደማ እዘን ዝረኣኹዮን ኮንጎ ኣብ መንደቕ ቤተና ኣለዎ፡፡ ኣረገን እየን፡፡ ክርእየን እንክለኹ ደማ ወትሩ ይሕድሳኒ፡፡ ንቢ ወደይ ሰብ ረሳዒ እየ፡፡ ኣሸንኳይዶ ሳእኒ፡ ሰብ'ውን ይርሳዕ እየ፡፡ ኣነ ደማ ሰብ



ሰለዘኹንኩ ከይርሰዕ ኣሉ እየ ወትሩ ክርእየን ኣብ መንደቕ ናይ ገዢ ሰቂለዮን፡፡ ሰኢሊ ናይ ተጻውትቲ ኮዕሶ እኳ ኣብ መንደቕ ዝሰቀል፡፡ እዘን ታሪኻውያን ኮንጎ ደማ ዛንታኣን እዚ እየ፡፡ እንጅነር ዘረባኡ ወዲኡ ንወዱ ርእሱ ደረዘ፡፡

“ባላ ንሳሙኤል ነገን ባላ ደሕሪ ምኽፋልካኸ ረኺቡኩዮ ትፈልጥዮ?” ንነቢ ሕቶኡ ቀጸለ፡፡

“እተን ባላ ምስ ከፊልኩሉ ደሕሪ ክልተ ወርሒ ነገን ባላ ተኸዲኑ ረኺቡኩዮ” እንጅነር ሰሎሞን ኣብ ዝኸሪ ጥሓሉ ክምስ በሎ፡፡

“ሽዑ”ኽ ኣዘራራቡኩዮ?” ንነቢ ዛንታ ኣቦኡ መሲጥም መቐጸልታ ንኸፈልጥ ሓተተ፡፡

“እወ ሽዑ” ሰላም ኣለዮ፡፡ ብሓደ ኮፍ ኣልና ኣዕለልና፡፡ በቲ ኮንታት ኣመና ተገሪመ፡፡ ሓቂ ምዝራብ እቲ ዝገበረለይ ሰናይ ነገር ከማን ኣይዘከርን፡፡ ፈጸመ ረሰዕዎ፡፡ ብዘዕባ እተን ባላ ንኸልተ ወርሒ ዝኣክል ንኸሎም ፈለጥቲ ከምዘዕለሎም ነገሩኒ፡፡ ኣነ ደማ ቅሳነት ተሰማሪዕኒ፡፡ ሰናይ ዝገበረ ሰናይ እየ ዝረከብ ንቢ ወደይ፡፡ ዝኸሩ ንወዱ ብምዕላሉ ብሓገስ ተመልኦ፡፡

ይቐጽል

ፍቲቶት ተመሃሮ፡ ኣብ መንጎ ተመሃሮ ውድድራት ናይ ሰኢልን ግጥምን ከም እካየድ ኣብ ናይ ዕለት 23-11-2024 ሕታም ጋዜጣ ሓዳስ ኤርትራ ሓቢርና ምግባርና ዝፍለጥ እዩ፡፡ እንተኾነ ብዙሓት ወለዲ ጋዜጣ ክረኽቡዎ ከምዘይከኣሉ ክድውሉልና ቀንዮም፡፡ ሰለዘኹን ንንጽር ሓብራታ እዚ ዝሰብ ምዃኑ ንሕብር፡፡

ብምኽንያት ሓድሽ ዓመት፡ ኣብ መንጎኹም ናይ ሰኢልን ግጥምን ውድድር ከካይድ ሰለዘኹን እቶም ኣብ ሰኢልን ግጥምን ክኣለት ዘለኩም ክትወዳደሩ ንዕድም፡፡

ሰኢል፡ ብርሳዕ ወይ ብሕብሪ ዝተሳለፈ ክኸውን ይኽእል፡፡ ዓቕን ሰኢሊ ኣብ A3 (30 ሰ.ሜ ብ42 ሰ.ሜ) ይኸውን፡፡

ግጥም፡ ብዘዕባ ዝደለኹም ኣርእሱ፡ ኮይኑ ካብ 30 መስመር ዘይጠዘሎ ብኣድ ናይ ተወዳዳሪ ዝተጻሕፈ ክኸውን ይግባእ፡፡ ብምጥፍተር ዝተጻሕፈ ጽሑፍ ቅቡል ኣይከውንን፡፡

ኣብ ሰኢሊ ዝሓለፉ ናይ መወዳእታ መጻሪዶ ኣብ ቅድሚት ተግዘቡቲ ክሰኢሉ እየም፡፡

ኣብ ግጥሚ ዝሓለፉ ኣብ መወዳእታ ኣርእሱ ተሞራብዎም ኣብ ዝተወሰነ ገዜ ከምዝገጥሙ ክግበር እዩ፡፡

- ደረጃ ተወዳደርቲ ከምዚ ዝሰብ እዩ-
1^ይ ጉጅሎ 2^ይን 3^ይን ክፍሊ
2^ይ ጉጅሎ 4^ይን 5^ይን ክፍሊ
3^ይ ጉጅሎ 6^ይን 7^ይን 8^ይን ክፍሊ
4^ይ ጉጅሎ 9^ይን 10^ይን 11^ን ክፍሊ

ተወዳደርቲ ብኸምዚ ዝሰብ ኣብ ድሕሪ ሰኢሊ /ግጥሚ/ ኣድራሻ ክጽሕፉ ይግባእ፡፡ ኣብ ቅድሚት ሰኢሊ /ግጥሚ/ ዝተጻሕፈ ስም ተቐባልነት የብሉን፡፡

ስም፡ _____ ኣርእሱ፡ ሰኢሊ /ግጥሚ/፡ _____ ክፍሊ፡ _____ ቤት ትምህርቲ፡ _____ ተለፎን፡ _____ ወይ _____

ተወዳደርቲ ክሳብ ዕለት 20/12/2024

ውድድር ሰኢልን ግጥምን ንተመሃሮ

ሰርሓቶም ከረክቡ ይግባእ፡፡
ፆርኻብ ሰርሓቶ ቀጽሪ ጸሰጣ 4336 ኣሰመራ ኤርትራ፡ እቶም ብኣካል ከተረከቡም እትኽእሉ ደማ ኣብ ቤት ሰኢሊ ቺካሉክሰ (ኣብ ጉድና ሓርነት ዝርከብ ቤት ሰኢሊ) እዩ፡፡
መምህራን እዚ ሓብራታ ንተመሃሮ ንኸበጽሑም እጃምኩም ክትጻውቱ ንላቦ፡፡

ንዘይዳ ሓብራታ፡
07190414 ክትወጡት ትኽእሉ፡፡
ንተወሳኺ ሓብራታ ዝቐጽል ሕታማት ተርመማ ተኸታተሉ፡፡
ሰናይ ውድድር!
ጋዜጣ ሓዳስ ኤርትራ ዓምዲ ተርመማ



ዝኸበርኩም ተመሃሮ ከምዚ እትርእዩ ዘለኹም ጽብቕቲ ንል እዩ፡፡ ኣብ ከተማ መንደራዊ ደማ እንብር፡፡ ብዙሓት ሰባት ኣገዦም ይፈትዉኒ፡፡ ንምሰኣል ከባድ ኣይኩንኩን፡፡ ሃዩ በሉ ንሉሚ ብኸመይ ከምዘሰኣል ኣለልዩኒ፡፡ ደሰ ዝበለኩም ሕብሪ ልኸዩኒ፡፡ ኣብ ካልእ ወረቐት ደማ ደገምኩም ፈትኑኒ፡፡ ውድድር ሰኢሊ ሰለዘሉ ደማ መላመዲ እኽኩም እዩ፡፡ ሰናይ ሰራሕ!

Grid of face drawing guides showing various stages from basic outlines to detailed portraits.

ግድል ደደ

በዘን ተሞሃሮን ዘለዎ ቀጽርታት፡ ነገን ኣብ ታሕቲ ተሞሃሮን ዘለዎ ውጽኢት ብምድማርን ምጉዳልን ሰርሐውን፡፡ ሓንቲ ቀጽሪ ሓደ ግዜ ኣብ ምድማር ወይ ምጉዳል ምስ ተጠቀምኩምላ፡ ካልኣይ ግዜ ክትጠቀሙላ ኣይትኽእሉን ኣኹም፡፡ ሰለዘ፡ ከይደገምኩም ነገን ውጽኢት ሰርሐውን፡፡

4x4 grid with numbers: 9, 4, 7, 2; 5, 6, 3, 8

ብምድማር

□ + □ = 11
□ + □ = 9

ብምጉዳል

□ - □ = 7
□ - □ = 3

ግልጽ ገጽ

ናጽነት ደስበለ - ሓበን ገብረአምላክ - ሳምራዊት መለስ

1ይ ቤት-ፍርድ ዞባ ማእከል አሰመራ

ፍረወይን ገብረአምላክ ክፍለ-ቀበሌ ቤተ-ሰው አብረው ተከፋፈሉት ሰነድ ላይ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

ወ/ሮ ጸገ ደምሃን ገብረአምላክ ቀበሌ ቤተ-ሰው አብረው ተከፋፈሉት ሰነድ ላይ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

1ይ ቤት-ፍርድ ዕዳጋ እኝሊ

አቶ አማካኝ አዳዳ ለመጻፍ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

ክብሩ አርአያ ዕዳጋ ለመጻፍ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

ደሬድ መልክ ሰመራ ለመጻፍ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

ዳኒል ተመሳሳይ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

ወ/ሮ ማሳደን ግሮማይ ተከፋፈሉት ሰነድ ላይ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

ማኅኒል ዳንደር ደመክቱ ዓለይ ዘውዲ ደረሰ ጎይትም ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

ወ/ሮ አላጋሽ አሰም ገብረ-ቀበሌ ቤተ-ሰው አብረው ተከፋፈሉት ሰነድ ላይ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

ሳብ ደሰቀ ተመሳሳይ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

1ይ ቤት-ፍርድ ዓዳ ጳዕዳድ ኮሲ አቶ ካሳሳይ አብረው ተከፋፈሉት ሰነድ ላይ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

1ይ ቤት-ፍርድ እምባደርሆ የርዳኝ ተከፋፈሉት ሰነድ ላይ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

1ይ ቤት-ፍርድ ዓዳ ኃላ አብ መገን ብፍ/በ/መ/ል ወ/ሮ አቶሰ ዐብበ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

ሰመራ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

ገብረ ገብረ-አብ አብረው ተከፋፈሉት ሰነድ ላይ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

1ይ ቤት-ፍርድ ደቀምሳረ ወ/ሮ ሰላሳ ገብረ-አብ አብረው ተከፋፈሉት ሰነድ ላይ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

ወ/ሮ አፍምዶ አርአያ ቀበሌ ቤተ-ሰው አብረው ተከፋፈሉት ሰነድ ላይ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

1ይ ቤት-ፍርድ ሰገይቲ ኮሲ አቶ ሰገይት ገብረ-አብ አብረው ተከፋፈሉት ሰነድ ላይ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

ገብረ-አብ አብረው ተከፋፈሉት ሰነድ ላይ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

ተከፋፈሉት ሰነድ ላይ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

1ይ ቤት-ፍርድ ዓዳ ቅይሕ አልአማን ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

ፍረወይን ፍቅሪ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

ኮሲ አቶ አብረው ተከፋፈሉት ሰነድ ላይ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

መሐመድ ዓለ ዐ-መር ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

ሰመራ ደመወዝ መቅሃኑ አብረው ተከፋፈሉት ሰነድ ላይ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

1ይ ቤት-ፍርድ ማይ ምን

ኮሲ አቶ ቢታን ገብረ-አብ አብረው ተከፋፈሉት ሰነድ ላይ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

1ይ ቤት-ፍርድ ዓረዛ ተከፋፈሉት ሰነድ ላይ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

1ይ ቤት-ፍርድ ሰገዳሬ

ምስክር ገብረ-አብ አብረው ተከፋፈሉት ሰነድ ላይ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

ብራ ግሮማይ ተከፋፈሉት ሰነድ ላይ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

ብፍ/በ/መ/ል ወ/ሮ ዛይድ ደ-ላይሻ ተከፋፈሉት ሰነድ ላይ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

ፋጠማ አብረው ተከፋፈሉት ሰነድ ላይ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

ኮሲ አቶ ሰመራ ወ/ሮ አብረው ተከፋፈሉት ሰነድ ላይ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

አዜብ ገብረ-አብ አብረው ተከፋፈሉት ሰነድ ላይ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

1ይ ቤት-ፍርድ ጊንዳዕ

ዓቫ ስሌግን መሐመድ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

1ይ ቤት-ፍርድ ባጽዕ

አብረው ተከፋፈሉት ሰነድ ላይ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

1ይ ቤት-ፍርድ ከረን

ደሰር መሐመድ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

መሐመድ ዓለ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

ወ/ሮ አልማዝ ሃይሉ ወለደ ሃይሉ ዕዳጋ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

1ይ ቤት-ፍርድ ሓጋዝ

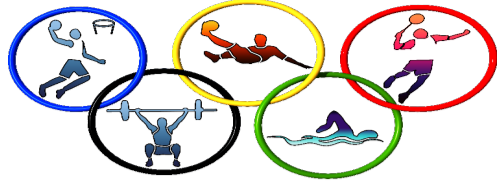
የሃገር ወልደሐሰብ ቤተ-ሰው ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

አን ተከፋፈሉት ሰነድ ላይ ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

ወ/ሮ ፍረወይን ተወልደ መገባ

ብሎ የሰፊ አለም ስምዎቻቸው ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር። ስምዎቻቸውም ለመጻፍ ይጠቀሙ ነበር።

የሰፊ አለም ስምዎቻቸው



ስፖርት

ሙሴ ገ/አግዚአብሔር

ግጥማት ሱፐር ዲቪዥን 'ኤ' ቀጸለ

ግጥማት ሱፐር ዲቪዥን 'ኤ' ከሶስት ዓመት በፊት ለፍጥነት ስፖርት ስራ ስለተሰጠ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል። አባቱ ስለሆኑ ግጥማት ስራ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል። አባቱ ስለሆኑ ግጥማት ስራ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል።

ግጥማት ሱፐር ዲቪዥን 'ኤ' ከሶስት ዓመት በፊት ለፍጥነት ስፖርት ስራ ስለተሰጠ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል። አባቱ ስለሆኑ ግጥማት ስራ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል።

ግጥማት ሱፐር ዲቪዥን 'ኤ' ከሶስት ዓመት በፊት ለፍጥነት ስፖርት ስራ ስለተሰጠ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል። አባቱ ስለሆኑ ግጥማት ስራ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል።

ግጥማት ሱፐር ዲቪዥን 'ኤ' ከሶስት ዓመት በፊት ለፍጥነት ስፖርት ስራ ስለተሰጠ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል። አባቱ ስለሆኑ ግጥማት ስራ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል።

ግጥማት ሱፐር ዲቪዥን 'ኤ' ከሶስት ዓመት በፊት ለፍጥነት ስፖርት ስራ ስለተሰጠ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል። አባቱ ስለሆኑ ግጥማት ስራ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል።

መሴ: ብሉጽ ተጸዋታይ 'ሊግ አመራህ' ተባረረ

አጥቃይ አገር ሚሮ ለፍጥነት ስፖርት ስራ ስለተሰጠ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል። አባቱ ስለሆኑ ግጥማት ስራ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል።



ግጥማት ስራ ስለተሰጠ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል። አባቱ ስለሆኑ ግጥማት ስራ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል።

ግጥማት ስራ ስለተሰጠ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል። አባቱ ስለሆኑ ግጥማት ስራ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል።

ግጥማት ስራ ስለተሰጠ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል። አባቱ ስለሆኑ ግጥማት ስራ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል።

ግጥማት ስራ ስለተሰጠ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል። አባቱ ስለሆኑ ግጥማት ስራ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል።

ግጥማት ስራ ስለተሰጠ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል። አባቱ ስለሆኑ ግጥማት ስራ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል።

ግጥማት ስራ ስለተሰጠ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል። አባቱ ስለሆኑ ግጥማት ስራ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል።

ቢላል: ንግድ አሰጣጥ ለሰጠ ሲቲ ይምጥ

ግጥማት ስራ ስለተሰጠ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል። አባቱ ስለሆኑ ግጥማት ስራ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል።

ግጥማት ስራ ስለተሰጠ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል። አባቱ ስለሆኑ ግጥማት ስራ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል።



ግጥማት ስራ ስለተሰጠ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል። አባቱ ስለሆኑ ግጥማት ስራ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል።

መቅረብ

ቁመት ክርክር መዋዘድ ይኸውን

ግጥማት ስራ ስለተሰጠ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል። አባቱ ስለሆኑ ግጥማት ስራ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል።



ግጥማት ስራ ስለተሰጠ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል። አባቱ ስለሆኑ ግጥማት ስራ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል።

ግጥማት ስራ ስለተሰጠ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል። አባቱ ስለሆኑ ግጥማት ስራ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል።

ግጥማት ስራ ስለተሰጠ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል። አባቱ ስለሆኑ ግጥማት ስራ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል።

ግጥማት ስራ ስለተሰጠ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል። አባቱ ስለሆኑ ግጥማት ስራ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል።

ግጥማት ስራ ስለተሰጠ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል። አባቱ ስለሆኑ ግጥማት ስራ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል።

ቅንጥብጥብ

ግጥማት ስራ ስለተሰጠ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል። አባቱ ስለሆኑ ግጥማት ስራ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል።

ግጥማት ስራ ስለተሰጠ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል። አባቱ ስለሆኑ ግጥማት ስራ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል።

ግጥማት ስራ ስለተሰጠ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል። አባቱ ስለሆኑ ግጥማት ስራ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል።

ግጥማት ስራ ስለተሰጠ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል። አባቱ ስለሆኑ ግጥማት ስራ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል።

መደብ ጸደቀ

ሎጊ

ፕሪሙር ሊግ

አሸናፊ - ሊብርፖል 330 ድቀት
ሰውነት - ኒውካስል 600 ድቀት
አሸናፊ - ሳውዲያርቲያ 600 ድቀት

ሳለጋ

ሪያል ቤክሊን - ባርሲሎን 615 ድቀት
ጂርና - ሪያል ማድሪድ

ሴኦኦ

ጃንትስ - ቡንዳ 800 ድቀት
ሮማ - ስፕ 1045 ድቀት

ቡንጃሊጋ

ባርሲሎን - ሆሎሽቲን 530 ድቀት

ጸገክ

ሃሪድ ቅድሚያ ማህፍን ሞቶር
ብሽራት አብ ቤት ገርገጦ ነገ 800
ቅቀ ጀምሮ ክብደድ እዩ።

ሱፐር ዲቪዥን ኤ

ፓራይት - ደንደን 200 ድቀት
አልታሕር - ቀይሕ ባሕር 400 ድቀት

ፕሪሙር ሊግ

ፍልሞ - አርሲና 500 ድቀት
ሊብርፖል - ብራይትን 500 ድቀት
ኢንፎንት - ቡርንሞውዝ 500 ድቀት
ቶቶ - ቸልሲ 730 ድቀት

ሳለጋ

አሸናፊ ማድሪድ - ሲቪያ 1100 ድቀት
ሴኦኦ

ሴኦኦ

ፍፕሊ - ሳይን 1045 ድቀት

ፊት ለፊት ዓለም ክለባት 2025 ወዲቅ

ፊት ለፊት ዓለም ክለባት ከሶስት ዓመት በፊት ለፍጥነት ስፖርት ስራ ስለተሰጠ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል።

ፊት ለፊት ዓለም ክለባት ከሶስት ዓመት በፊት ለፍጥነት ስፖርት ስራ ስለተሰጠ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል።

ፊት ለፊት ዓለም ክለባት ከሶስት ዓመት በፊት ለፍጥነት ስፖርት ስራ ስለተሰጠ ስለሚታወቅ ስለሚባል ተገልጿል።

ምድብ 1 ፓራይት (ብራይት)	ምድብ 2 ፕሪሙር (ፈርዳ)
ፕሪሙር (ፕሪሙር)	አሸናፊ ማድሪድ (አሸናፊ)
አሸናፊ (ሞቶር)	ቡንጃሊጋ (ብራይት)
ኢንፎንት (አሸናፊ)	ሳውዲያርቲያ (አሸናፊ)
ምድብ 3 ባርሲሎን (ጀርመን)	ምድብ 4 ፍልሞን (ብራይት)
አሸናፊ (ኒውካስል)	አሸናፊ (ብራይት)
ቡንጃሊጋ (አሸናፊ)	ቸልሲ (አሸናፊ)
ቡንጃሊጋ (ፕሪሙር)	ሴኦኦ (ሞቶር)
ምድብ 5 ፕሪሙር ፕሪሙር (አሸናፊ)	ምድብ 6 ፍልሞን (ብራይት)
ፊርሶ አራዋ (ጃፕን)	ብራይት ደርቲሞን (ጀርመን)
ራያል (ሞቶር)	ብራይት ኤፍቲ (ብራይት)
ኢንፎንት (አሸናፊ)	ማህፍን ሞቶር (ብራይት)
ምድብ 7 ማህፍን ሞቶር (አሸናፊ)	ምድብ 8 ሪያል ማድሪድ (አሸናፊ)
ወይደሪ ካብሮን (ሞቶር)	አሸናፊ (ሱዳን)
አሸናፊ (ሱዳን)	ፓራይት (ሞቶር)
ጃንትስ (አሸናፊ)	ፊርሶ አራዋ (አሸናፊ)

