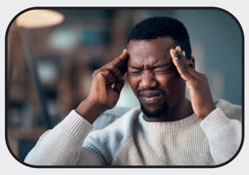
ሓዳስ ኤርትራ

መበል 33 ዓመት ቁ.112 ሰሉስ 9 ጥሪ 2024 ገጻት 8 ዋጋ 2.00 ናቕፋ

ገጽ 2 ኣንፈት ቃንዛ ርእሲ



ገጽ 3 ንሰሓ ሓድሽ ዓመት

ገጽ 4 ድምጻውያን ድምጾም ንኽዕቅቡ ...

ገጽ 5 ሓዳር- መጥመሪ ማሕበራዊ ሂወትን ዕብየትን

ገጽ 7 ቀዳማይ ዙርያ ስፖርታዊ ንጥፈታት ...

ፕረዚደንት ሓሰን ሼኽ ማሕሙድ ናይ ስራሕ ምብጻሕ ይፍጽም ኣሎ

ፕረዚደንት ፈደራላዊት ረፓብሊክ ሶማልያ - ሓሰን ሼኽ ማሕሙድ፡ ናይ ክልተ መዓልታት ናይ ስራሕ ምብጻሕ ንምፍጻም፡ ትማሊ ሰዓት 1:00 ድሕሪ ቐትሪ ኣስመራ ኣትዩ።

ፕረዚደንት ኢሳይያስ ኣፈወርቂ ድማ፡ ኣብ ኣህጉራዊ መዓርፎ ነፈርቲ ኣስመራ ተረኺቡ ብናይ ክብሪ ሰልፊ ተቐቢልዎ።

ኣብ'ቲ ናይ ምቕባል ስነስርዓት፡ ሚኒስተር ጉዳያት ወጻኢ ኣቶ ዑስማን ሳልሕን ኣምባሳደር ፈደራላዊት ረፓብሊክ ሶማልያ ኣብ ኤርትራ ዑመር እድሪስን ተረኺቦም ነይሮም።

ፕረዚደንት ኢሳይያስ ኣፈወርቅን ፕረዚደንት ሓሰን ሼኽ ማሕሙድን ትማሊ ኣብ ሰዓታት ድሕረቐትሪ - ኣብ ኣዳራሽ ሃገር ኣብ ዝገበርዎ ቀዳማይ ርክቦም፡ ኣብ ምድንፋዕ ክልተኣዊ ዝምድናታት ዘተኮረ ዘተ ኣካዪዶም።

ክልቲኦም መራሕቲ፡ ሓባራዊ ኣገዳስነት ኣብ ዘለዎም ዞባውን ኣህጉራውን ጉዳያት እውን ተዘራሪቦምን ርእይቶታት ተለዋዊጦምን።

ነበርቲ ከተማ ሓጋዝ፡ ንኣባላት ሓይልታት ምክልኻል ናይ ምስጋናን እንግዶትን መደብ ወዲቦም

ብምኽንያት ሓድሽ ዓመት 2024፡ ነበርቲ ከተማ ሓጋዝ ኣብ ከባቢኦም ኣብ ህንጻት ዲጋታትን ራህያታትን ተዋፊሮም ንዝርከቡ ኣባላት ሓይልታት ምክልኻል - ክፍሊሰራዊት 57፡ ናይ ምስጋናን እንግዶትን መደብ ወዲቦም።

እቶም ነበርቲ ዝ.ተበገሶ'ዚ ዝወሰዱ፡ ኣብ ምምሕዳራት ከባቢ ሓሸሻይን ግላስን ንዝህነጹ ዘለዉ ዲጋታት ድሕሪ ምብጻሕ፡ ኽጋስ ናይ'ቲ ልምዓታዊ ስራሕ ድሕሪ ምዕዛብ እዩ።

ኣብ'ቲ ኣጋጣሚ፡ ኣመሓዳሪ ዞባ ዓንሰባ ኣምባሳደር ዓብደላ ሙሳ፡ ሓለቓ ስታፍ እዚ. ምዕራብ ብርጋዴር ጀነራል ጸጋየ መኮንን፡ ጸሓፊ ህግደፍ ዞባ ዓንሰባ ኣቶ ሃይለ ተወልደብርሃንን ካልኦት ሰብኡ-ማዝን ወከልቲ ህዝብን ተረኺቦም ነይሮም።

ኣዛዚ ክፍሊሰራዊት 57 ሌተና ኮሎኔል ሚካኤል ወልደኣብ፡ ኣባላት ሓይልታት ምክልኻልን ልምዓታዊ መደባትን ዘይነጻጸሉ ምዃኖም ብምጥቃስ፡ ከም ኣብ ምክልኻል ኣብ ልምዓት'ውን ተኣምር ክፍጸም ዝኽእል ዝጠራጥር ከምዘይብል ገሊጹ።

ኣመሓዳሪ ዞባ ዓንሰባ ኣምባሳደር ዓብደላ ሙሳ ድማ፡ ዝህነጹ ዘለዉ ዲጋታትን ራህያታትን ጠለባት ህዝብን ጥሪትን ብምምላእ ሕርሻዊ ልምዓት ንምድንፋዕ ልዑል ትጽቢት ከምዝተገበረሎም ጠቒሱ፡ ደገፍ ንምክልኻል - ኣብ ልዕሊ ኣን ናይ ምፍዋስ ንጥፈታት ክሰላሰል ኣዘኻኺሩ።

ሚኒስተር ፍትሒ፡ ኣብ ደ/ቀ/ባሕሪ ሰሚናር ኣካዪዳ

ሚኒስተር ፍትሒ ፈውዝያ ሃሽም፡ ምስ ምውሓስ ኩለንትናዊ ክብረታት ሕብረተሰብ ዝተኣሳሰሩ መደባት ናይ'ቲ ሚኒስትሪ ብዝምልከት - ኣብ ዞባ ደቡባዊ ቀይሕ ባሕሪ ንዝርከቡ ኣካላት ሰሚናር ኣካይዳ።

ኣብ'ቲ ብ4 ጥሪ ኣብ ከተማ ዓሰብ ዝተኻየደ፡ ኣመሓዳሪ ዞባ ኣምባሳደር መሓመድ-ሰዒድ ማንታይን ኣዛዚ. እዚ. ምብራቕ ብርጋዴር ጀነራል ኣብርሃም ዓንደምን ዝርከብዎም ሰብ መዚ. ዝተሳተፍዎ ሰሚናር፡ ሓድሕዳዊ ስጡታን ዘላቒ ልምዓትን ንምውሓስ፡ ክብርታትና ምኽላዕ፡ ነቶም ክብርታት ዘጽንዑ ሕግታት ምቕራጽን ንትግባርኦም ዘዐውት ኣድማዒ. ውዳበ ምውናንን ከምዝድሊ ኣረዲኣ።

እናተወራረሰ ዝመጽአ ክብርታት ሕብረተሰብ ኤርትራ ናብ ዝቐጽል ወለዶ ንምስግጋር፡ ሚኒስትሪ ፍትሒ ብዕቱብ ከጽዱ ምጽንሑ ዝሓበረት ሚኒስተር ፈውዝያ፡ ካብ'ዚ ኣቲናዮ ዘለና ዓመት 2024 ኣብ ዝትግበሩ ኣሳተፍቲ ናይ ማእከላይ እዋን መደባት መብርሂ ሂባ።

ንሕሉፍ ተመኩሮታት ብምግምጋም፡ ተሳታፍነት ሕብረተሰብ ዘውሕስ፡ ንብዙሕነቱ ዝውክልን ሓድነቱ ዘረጋግጽን - ኣብ ዜግነት መሰረት ዝገበረ. ውዳበ ተብጊጊሱ ምህላዉ. እውን፡ ሚኒስተር ፈውዝያ ሓቢራ።

በዚ. መሰረት፡ ኣብ ሕግታትና ዘለዉ. ሃጓፋት ብምልላይ፡ ምስ ዘለናዮ መድረኽ ከምዝሰማምዑ ናይ ምምሕያሽ ዕማም ብቐጻልነት ክሰርሓሉ ምዃኑ፡ ህዝቢ. ንጉዳያቱ ባዕሉ ክፈትሕ ብደረጃ ሃገር ኣብ 755 ምምሕዳራት ከባቢ. - ሰለማትን ንባህልን ክብርታትን ብዝምልከ ዝፈልጡን ሽማግለታት ከምዝርቀሐ፣ ኣብ መንጎዞም ሽማግለታት ብደረጃ ሃገር ብዙቶደ ሰፊሕ ዘተ፡ ዝርዝር ትግባረ ናይ'ቲ መደብ ከምዝጸደቐ ሓቢራ።

ክብርታትና ምዕቃብ፡ ንሕብረተሰብና ዘይውክሉ ተርእዮታት ምግታእን ምእራምን፡ ማሕበራዊ፡ ቀጥበባዊ፡ ውድባውን ባህላውን ባህርያት ስለዘለዎ - ንኹሉ ዝምልከት ሓባራዊ ዕማም ምዃኑ ድሕሪ ምዝኽኻር፡ ኣብ ምዕዋት ናይ'ዚ. መደብ ኩሎም ኣካላት ሓላፍነቶም ክስከሙ ተላብያ።

ጥዕና

ሱሌማን ኣሕመድ

ኣንፈት ቃንዛ ርእሲ

ሕማም ርእሲ፡ ዓይነቱ ንምፍላጥ ማእዝን ናይ'ቲ ቃንዛ ዝፈጥረልና ዘሎ ክፋል ርእስና ምርዳእ/ምስትብሃል ኣገዳሲ እዩ።

ሕማም ርእሲ - ኣብ ዝኾነ ሰብ ዘጋጥም ልሙድ ሕማም እዩ። ብርግጽ፡ ኣብ ውሽጢ ሓደ ዓመት ዝይመልእ ግዜ - ልዕሊ ፍርቂ ህዝቢ ዓለም ዝኾነ ዓይነት ሕማም ርእሲ ኣጋጢምዎ ከም ዝፈልጥ መጽናዕትታት የመልክቱ።

ኣብ ውሽጢ ወርሒ ካብ 15 መዓልታት ንላዕሊ ንዝዊሕ እዋን ሕማም ርእሲ ምስ ዘጋጥም፡ እቲ ሕማም ነባሪ ሕማም ርእሲ (Chronic headache) ክበሃል ይከኣል። እዚ ዓይነት ሕማም ርእሲ'ዚ ካብ 1.7 ክሳብ 4 ሚእታዊት ኣዋሕ ሕዝቢ ዓለም ጸልዩ ይርከብ።

ቃንዛ ርእሲ እንታይ እዩ?

ርእስና ክንሓፅም እንከለና፡ እቲ ቃንዛ ኣብ ሓንጎልና ዘሎ ኮይኑ ይስመዓና እዩ። ከምኡ ግን ኣይኮነን። ሓንጎልና ቃንዛ ዝቕበል (pain receptors) ኣካል ስለ ዘይብሉ፡ ቃንዛ ኣይሰምዖን እዩ። ኩሉም ዓይነት ቃንዛ ርእሲ፡ ቃንዛ ኣብ ዘለሲ ክፍሊ መትኒ ወይ ሻምብቆ ደም እዩም ዝጅምሩ። እዞም ቃንዛ ዘለልዩ ክፍሊ ኣካል (pain-sensor)፡ ኣብ ክሳድናን ገጽናን ብሓፈሻ ንርእስና ከበቢሞዎ ኣብ ዘለዉ መትንታትን ሻምብቆ ደምን እዮም ዝርከቡ። ጭንቀት፡ ወጥሪ ጭዋዱ ዋሕዲ ድቃስ፡ ንቐጽት ሰብነት ወዘተ ከጋጥመና እንከሎ ድማ፡ ዚዩዳ ተኣፈፍቲ ይኾኑ።

ስዒቡም ዓይነት ሕማም ርእሲ፡ ብመንጽር ኣንፈት ናይቲ ዝፈጥሮ ቃንዛ ተዘርዚሮም ይርከቡ፦

=> ኣብ ምሉእ ርእሲ ዝርአ ቃንዛ

ኣብ ምሉእ ርእስኻ ቃንዛ ክስመዓካ እንከሎ፡ ብተሪር ጥንዴድ ርእስኻ ተጠምጢምካ ዘለኻ ኮይኑ እዩ ዝስመዓካ። እዚ ዓይነት ሕማም ርእሲ ብውጥረት ወይ ሻቕሎት ዝስዕብ ዓይነት ኮይኑ፡ ኣዝዩ ልሙድ ተርእዮ እዩ። እቲ ዝፈጥሮ ቃንዛን ወጥርን ክሳብ ክሳድ እዩ ዝዝርጋሕ። ኣብ ቅድሚት ገጽን ግንባርን'ውን ቃንዛ ይፈጥር እዩ።

እዚ ዓይነት ሕማም ርእሲ፡ ኣብ ውሽጢ ርእስን ክሳድን ዝርከቡ ጭዋዳታት ተወጢሮም ብምጽንሖም እዩ ዝስዕብ። እቲ ቃንዛ ንዝተወሰነ ሰዓታት ሓንጎብ'ውን ክሳብ ዕሽል ዕረፍቲ ትረክብ ንሓደ መዓልቲ ክቕጽል ይኽእል።

እቲ ቃንዛ ርእሲ ብወጥርን ኣብ ክሳድ ብዝርአ ጸገማትን ክፍጠር ከም ዝኽእል ኣስተብህል!

ዝለመደቶ ወልፈ ምስኣን፡

ተወሪጥካ ምስራሕ፡

ጥሜት፡

ምስልካይ፡

ሰዓል፡

ኣብ ሓደ ነገር ኣተኩርካ ነዊሕ ሰዓታት ምስራሕ፡

ብዝበዝሐ መድሃኒት ምውሳድ ወዘተ ከም ጠንቅታት ናይቲ ቃንዛ ይርአዩ።

=> ኣብ ሓደ ሸነኽ ርእሲ ዝርአ ቃንዛ

መርዝን

ኣብ ጸጋማይ ሸነኽ ይኹን ኣብ የማናይ ሸነኽ ርእስና ዝስመዓና ቃንዛ ርእሲ፡ ምልክት ናይ መርዝን ክኸውን ይኽእል እዩ።

ተረውተረው ዝብል ቃንዛ ርእሲ፡

ተምላስን ዕግርግርን፡

ንድምጺ፡ ብርሃንን ዝኾነ ጨናን ተኣፋፊ ምዃን፡

ክተደህብ ምሽጋር ገለ ካብ ምልክታት መርዝን እዮም።

መርዝን ዝተፈላለየ ጠንቂ እዩ ዘለዎ። ሓደ ካብኡ ምልውዋጥ ከምዝካሉት ናይ ሓንጎል እዩ። እዚ ድማ መጠን ናይ 'ሰሮቶኒን' (serotonin) ኣብ ዝተባህለ ኣብስታንስ ናይ ሓንጎል ምጉዳል ስለ ዝፍጠር እዩ።

* ልዑል ድምጺ፡

* ፍሉይን ብርቱዕን ጨና፡

* ገለ ተኣፈፍቲ መግብታት፡

* ምቅይያር ክሊማ፡

* ሕጽረት ድቃስ፡

* ምቅያር ሆርሞን፡

* ምስጋር/ምዝላል ናይ መግቢ ሰዓታት፡

* ድርቀት ገለ ካብቶም ንመርዝን ዘጋድዱ ጠንቅታት እዮም።

=> እኩብ ሕማም ርእሲ

እኩብ ሕማም ርእሲ (Cluster headache)፡ እቲ ካልእ ዓይነት ቃንዛ ርእሲ ኮይኑ፡ እቲ ቃንዛ ኣብ ሓደ ሸነኽ ክፋል ርእስና ጥራይ እዩ ዘጋጥም። ብዙሕ ግዜ እቲ ቃንዛ ኣብ ድሕሪት ርእስና ወይ ኣብ ከቢቢ ጸጋማይ ወይ የማናይ ዓይንና ይፍጠር። ኣብ ገለ ኩነታት፡ እቲ ቃንዛ ናብ ግንባርና፡ ከቢቢ ኣፍንጫና፡ ክሳድና ወይ ናብ መንኩብና ይዝርጋሕ እዩ።

ኣብ ከቢቢ ዓይኒ መንፍዕቲ ምምጻእ፡

ምዕጣር/ምዕዘዝ (puffiness) ዓይኒ፡

እኹል ዕረፍቲ ዘይምርካብ ወዘተ ገለ ካብቶም ጠንቅታት እኩብ ሕማም ርእሲ እዮም።

=> ቃንዛ ርእሲ ኣብ ቅድሚት ገጽ

ድሕሪ ዓይንናን ከቢቢ ኣፍንጫናን ዝስመዓና ቃንዛ ርእሲ፡ ብዙሕ ግዜ ብሰንኪ ቁጥዐ ወይ ጉንፋዕ ዝስዕብ እዩ።

=> ቃንዛ ኣብ ድሕሪት ርእሲ

ኣብ ድሕሪት ርእስና ዝርአ ቃንዛ ርእሲ ብዙሕ ግዜ ብሰንኪ ነድሪ መላግቦ (arthritis) ናይ ክሳድ እዩ ዝርአ። ኣብ እንንቀሳቐሰሉ እዋን ድማ እቲ ቃንዛ መሊሱ እዩ ዝብእስ። ብሰንኪ ድኹም ኣቃውማ ሰብነት እዚ ዓይነት ቃንዛ'ዚ ከጋጥመና'ውን ይኽእል እዩ።

ኣቃውማና ሓሊና ብግቡእ ደው ወይ ኮፍ ዘይምባል፡

ምስዓልን ምህንጣስን፡

መምናህቲን ከቢድ ዕዮ ምስራሕን ገለ ካብቶም ጠንቅታት ቃንዛ ኣብ ድሕሪት ርእሲ ኮይኖም ይጥቀሱ እዮም።

ሕክምናዊ ምክትታል ዘድልዮም ምልክታት ሕማም ርእሲ

እቲ ሕማም ርእሲ ቀጻሊ እንተኾይኑ፡ ማለት ኣብ ወርሒ ንዝዊሕ እዋን ክሳብ 15 ከጋጥመካ ምስ እተስተብህል፡ ሕክምናዊ መርመራ ምክያድ ከም ዘድልየካ ኣይትዘንግዕ። ሓደ ሓደ እዋን ቃንዛ ርእሲ ናይዞም ስዒቦም ተዘርዚሮም ዘለዉ ሓደገኛ ሕማማት ምልክት ኮይኑ ይጥቀስ እዩ።

ኣነውሪዝም (aneurysm) - ምዝቃቑብ ሻምብቆታት ደም፡

ወቕዒ፡

ኣንቅጺ፡

ነድሪ ሓንጎል (encephalitis)፡

ጥረ ኣብ ሓንጎል።

ቃንዛ ርእሲ ዘጋግዩ ልምድታት

ቃንዛ ርእሲ፡ ሓደ ካብ ምልክታት ዝተፈላለዩ ሕማማት እዩ። ዘይርግኡት ወሻጣዊ ስምዒታት የመልክት። ቃንዛ ርእሲ ዘጋድዱ ሓያሎ ረቛሕታት ከም ዘለዉ እዮም ክኢልታት ዝገልጹ።

* **ምዝናይ ድሕሪ ወጥሪ-** ብስራሕ ተዋጢርካ ቀኒኻ ኣብ ግዜ ዕረፍቲ ርእስኻ ክሕምመካ ኣስተብሂልካ ትኸውን። እዚ ዝኾነሉ ምኽንያት፡ ከቢድ/ ዘዋዚ ስራሕ ኣብ እትዓምመሉ እዋን፡ ሓንጎልና ነቲ ዝፍጠር ወጥሪ ንምምካት ብቐልጡፍ ከዐቃት የመንጩ። እዞም ከዐቃት'ዚኦም ኣብ ሰራውር ደም ጸቕጢ ብምፍጣር ከም ዝቼብጡ ይገብርዎም። ኣብ እናጸሉ እዋን ድማ እቶም ሻምብቆታት ደም ክዝርግሑ ስለ ዝጅምሩ ከም ሳዕቤኑ ርእስና ክሕመና ይጅምር።

ምክልኻልን ፍወሳን- ብሰንኪ ጸዑቕ ስራሕ ዝበርኻ ወጥሪ ንምኽሓሱ ተቓላጢፍካ ክትደቕስ ጸቡቕ ከም ዘይኮነ እዮም ክኢላታት ዘመልክቱ። ዝ. ንምምካት ፍኹስ ዝበለ ምውስዋስ ኣካላትን ዮጋን ክተዘውትር ዝበለጸ ምሻኑ ይነገር። እዚም ዓይነት ምውስዋስ ኣካላት፡ መትንታት ሓንጎልን ኣብ ሓንጎል ዝርከቡ ሻምብቆታት ደምን ከም ዝዛዩ ይገብሩ።

* **ሕርቃን-** ዓቕሊ ዝሓለፈ ሕርቃን ኑዩም ኣብ ከቢቢ ክሳድን ሽክና ርእሲን ዝርከቡ ጭዋዳታት ከም ዝወጠሩ ይገብሮም። እዚ ድማ ቃንዛ ርእሲ ከስዕብ ግድን እዩ።

ምክልኻልን ፍወሳን- ኣብ እትሓርቀሉ እዋን፡ ኣዕሚቕካ ክተስተንፍስ ፈትን። ኣየር ብኣፍንጫኻ ስሒብካ ብኣፍካ ከም ዝወጽእ ግበር። እዚ ዓይነት ልምዲ ኣብ ክሳድን ሽክና ርእስን ዝርከቡ ጭዋዳታት ከም ዝዛዩ ስለ ዝገብር ብሕርቃን ዝስዕብ ቃንዛ ርእሲ ኣብ ምክልኻል ልዑል ግደ እዩ ዘለዎ።

* **ሕማቕ ኣቃውማ-** ኣቃውማና ዚዩዳ ካልእ ክፍሊ ሰብነትና ብመትንታትን ጭዋዳታትን እዩ ዝጸሉ። ሕማቕ ኣቃውማ፡ ኣብ ላዕለዋይ ክሳድ ዝርከቡ ጭዋዳታት ከም ዝወጠሩ ስለ ዝገብር ንቃንዛ ርእሲ ክንቃላዕ ዘሎ ተኽእሎ ልዑል እዩ። ብኸምዚ ኩነታት ዝፍጠር ቃንዛ ርእሲ ኣብ ታሕተዋይ ሽክና ርእሲ ይጅምር። ሓደ ሓደ ግዜ ናብ ገጽና ብፍላይ ናብ ግንባርና ክስጎር ይኽእል እዩ።

ምክልኻልን ፍወሳን- ናብ ሓደ ሸነኽ ክፍሊ ሰብነትካ ዛዚኻ ጠጠው ካብ ምባል ተቖጠብ። ኮፍ ኣብ እትብለሉ እዋን'ውን ኣእጋርካ ምሉእ ብምሉእ ናብ ምድሪ ምርጋጽም ኣስተብህል። ሕቖኻ ደጊፍካ ትኽ ኢልካ ኮፍ ክትብል ይግባእ።

* **ሕማቕ ኩነታት ኣየር-** ምቅይያር ክሊማ፡ ጠሊ፡ ልዑል ምቐት ወዘተ ቃንዛ ርእሲ ክፈጥሩልና ከም ዝኽእሉ እዩ ዝነገር። ሰብነትና ምስ ምልውዋጥ ክሊማ ንኽሰማማዕ ሓንጎልና ከምዝካሉውን ኤልክትሪካውን ምቅይያር የካይድ እዩ። ከም ሳዕቤኑ፡ ኣብ መትንታት ሓንጎል ጸቕጢ ይፍጠር - ቃንዛ ርእሲ ክስዕብ ድማ ይኽእል።

ምክልኻልን ፍወሳን- ምቅይያር ክሊማ ክትቈጻጸሮ ዝከኣል ኣይኮነን። ስለ'ዚ ብምቅይያር ክሊማ ቃንዛ ርእሲ ዝስመዓካ እንተኾይኑ ኣቐዲምካ ጸረ-ቃንዛ መድሃኒት ክትወስድ ይከኣል እዩ። እዚ ክትገብር ምስ ሓኪም ምልዛብ ከም ዘድልየካ ግና ኣይትዘንግዕ።

* **ምሕርቃም ኣስናን-** ኣብ ግዜ ለይቲ ኣስናኖም ዘሐርቅሙ ሰባት ብቃንዛ ርእሲ ክሽገሩ ይርአዩ እዮም። ቀንዲ ምኽንያት ናይዚ፡ ኣብ ግዜ ምሕርቃም ኣብ መንጋጋ ዝርከቡ ጭዋዳታት ስለ ዝጨብጡ እዩ።

ምክልኻልን ፍወሳን- መብዝሕትኦም ምሕርቃም ኣስናን ዘዘውትሩ ሰባት፡ ናይ ስኢ ጸገም ዘለዎም ስለዝኾኑ፡ ምስ ሓኪምም ስኢ ክማኸሩን ክላዘቡን ይግባእ።

* **ድሙቕ መብራህቲ-** ድሙቕ መብራህቲ፡ ቃንዛ ርእሲ ብፍላይ ድማ መርዝን ከም ዝለዓዕል እዩ ዝገለጽ። ድሙቕ መብራህቲ ኣብ ሓንጎል ዝርከቡ ገለ ከምዝካሉት ብዓቕን ከም ዝውሰኹ ይገብር እዩ። እዚ ዘይንቡር ተርእዮ'ዚ ቃንዛ ርእሲ ከስዕብ ይኽእል።

ምክልኻልን ፍወሳን- ብርሃን ጸሓይ ዝከላኸል መጽር ምውዳይ ተመራጺ እዩ። ስራሕካ ምስ ኮምፒዩተር ዝተተሓሓዘ እንተኾይኑ፡ ኣብ'ታ ኮምፒዩተር መከላከሊ ብርሃን ክትገብር ተመራጺ እዩ።

* **ዓይነት መግቢ ምስትብሃል-** ቃንዛ ርእሲ ክፈጥሩ ዝኽእሉ ዓይነት መግቢ ኣለዉ። ንኣብነት ብርዒ ቸኮሌት፡ ዝተዓሸገ ናይ ዓሳን ስጋን መግብታት ወዘተ።

ምክልኻልን ፍወሳን- ሓደስቲ መግብታት ብፍላይ ኣሕምልትን ፍረታትን ምምጋብ፡ ሃንደበት ክመጽእ ካብ ዝኽእል ቃንዛ ርእሲ ንምክልኻል ይከኣል።

ምንጪ፦ health line

ብዘይካ ሰኑይ መዓልታዊ እትሕተም ጋዜጣ

ዋና ኣሰናዳኢ
ኣስፍሃ ተኽለማርያም

ምክትል ኣሰናዳኢ
ብርሃነ ምሕረትኣብ

ቍ.ስ 116266 / 201820 (256)

ቦርድ ምስንዳእ
ዮሴፍ ሃይለማርያም
ምሉእብርሃን ሃብተገብርኤል
ተስፋኣለም የማነ
ተስፋልደት መብራህቱ

ቍ.ስ 201820 (250)
ፋክስ. 127749 - ቍ.ሳ.ጾ. 247

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

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

ሽባብ

ሃማመተኤ

ሓሳባት

ንሰሓ ሓድሽ ዓመት

ኢ.ንጂ. መዓሾ ተወልደ

“ርሑስ ሓድሽ ዓመት ይግበረልና! ዓመተ ሰላምን ራህዋን ይግበረልና! ኣብ ህይወት ሰላምን ጥዕናን ኣብ ዕላማ ዓወትን ብልጽግናን ይምነየልካ/ኪ! ወዘተ፡” ንበሃሃል ኢና። ክንደይ’ኳ ክጥዕም! ሰብ፡ ኩሉ ግዜ ጥዑም እንተ ዝዛረብ...!

ብትግርኛ ዝኾርኩሕ ዝመስለና ብእንግሊዘኛን ካልእን ቋንቋ ንውስኽሉ ወይ ብእኡ ጥራይ ንብሎ። “ውሽጣዊ መንፈስና ወይ መልኣኽና ብኻልእ ቋንቋ ክሰምዓና ይሕሾ፡” ኢልና ንመርጸሉ ንመስል። ንገርሂ፡ “ፈጣሪ ዝሰምዖን ዘይሰምዖን ቋንቋታት ግዲ ኣለዋ እዩ?” ዘየብል ኣይኮነን። በዚ ኮይኑ በቲ፡ እቲ ሃቐነ ኣብ ካልኦት ክህሉ እንደልዮ ጽቡቕ፡ ካብ ምብሃግ ዝብገስ እዩ። እዚ ኹሉ ኣብ ሓድሽ ዓመት ንበሃሃሎ ሰናይ ምንዮት ግን ዕላማ ንዘለዎ እንተ ዘይኮይኑ ኣብ ሰባት እወታዊ ኣመላኻኽታን ተስፋን ካብ ምውሳኽ ሓሊፉ ዘምጽኦ ረብሓ የለን። ባህጊ ኮይኑ እዩ ዝተርፍ። ኣድማዕነቱ’ውን ካብ ኣብ ተቐባሊኡ ኣብ በሃሊኡ ዝፍጥር ድርኺት ይበዝሕ።

ኣብ ሓድሽ ዓመት ዝተፈላለየ ሕብረተሰብን ሃገራትን ከከም ልምዶም፡ ባህሎምን እምነቶምን ብዙሕ ንጥፈታት የካይዱ። እቲ ንሓድሽ ዓመት ንምቕባልን ነታ ዝጸንሐት ንምፍናውን ዝግበር ናይ ደስደስ ንጥፈታት ዝበዝሓ ትካላትን ዝበዝሑ ውልቀሰባትን ዝመልክዎ ንጥፈት እዩ። ንሰናይ ምንዮትን ተስፋን ንምግላጽ ዝግበር እዩ ኸኣ። ምስኡ ዝመሳሰል ምስ ገምጋም ስራሕን ምትብባዕን ዝተኣሳሰር ንጽቡቕ ምሕዝነት መሻርኽቲ ተባሂሉ ዝካየድ ናይ ደስደስ ድግሳት’ውን ኣሎ። ኣብ ሓድሽ ዓመት ዝግበር ናይ ደስደስ ኣጋጣሚ ግን ግዝያዊ ናይ ምንቕቓሕ ጥቕሚ’ኳ እንተ ሃለዎ፡ ናብ ተጨባጢ ዕብየት ዝወስድ ኣይኮነን።

ግዜ ንሓደ ተጨባጢ ዕላማ ኣብ ዝዳሎ ብቑዕ ውጥን፡ እቲ ቀንዲ ረቛሒ እዩ። ካብ ቀንዲ ዝዋፈሩ ጸጋታት ስለዝኾነ ኸኣ ኣሳሪ መዐቀኒ እዩ። ስለዚ ሓደ ዓመት ምስ ምልውዋጥ ወቕትታት ኣዛሚድካ ከም መዕረፌትን መገምገሚትን እንተ ተወሲደት ብዙሕ ዘካትዕ ኣይኮነን። እዚ ሓፈሻዊ ደኣ’ምበር ትካል ይኹን ውልቀሰብ ብመሰረት ውጥኑ ዝኾነት ናይ ስራሕ ዕለት መሰጋገሪ መድረኽ ክወስዳ ይኽእል እዩ። ኣብ ሓድሽ ዓመት ናይ ደስደስ ንጥፈታት ስለዝተገብረን መብጽዓታት ስለ ዝተኣትወን ዝርከብ ዓወት የለን። እንታይ ደኣ? መንእሰያት ክንመራመረሉን ክንነቕሓሉን ዝግባኣና ነገር ኣሎ። ንሰሓ ...!

እቶም ዝዕወቱን ምዕባለን ብልጽግናን ዝጓናጸፉን ዝለዓለ ጸጋ ዘውንኑን ውልቀሰባትን ትካላትን ደኣ ኣብ ሓድሽ ዓመት እንታይ ዝገብሩ እዮም? ... ዝኣክል ሓይሊ፡ ቅሩብነትን ትብዓትን ብምድላብ ንሰሓ ዝገብሩ እዮም። ንሓድሽ ዓመት’ውን ብዙሕ ዝጽበይዋ ኣይኮኑን፣ የግዳስ ኣብ ዝበዝሕ ሰብ ኣብ ሓድሽ ዓመት ውዕዉዕ መንፈስ ስለዝህሉ እዩ። ንሰሓ ንሃይማኖታዊ እምነት ጥራይ ዝግበር ዝመስሎም ሰባት ክህልዉ ይኽእሉ እዮም። ናብ ዝተመሓየሸን ዝበለጸን ጽባሕ ንምብጻሕ፡ ናብ ዝለዓለ ደረጃ ምዕባለን ስልጣነን ንምብራኽ ንሰሓ ግድን የድሊ። ንሰሓ ጽሩይ ህይወት ንኽህሉ ዘድሊ ተግባር እዩ። ጽሩይን ንጹህን ህይወት ከኣ ዕዉትን ስልጡንን ህይወት ክፈጥር ይኽእል።

ምስ ዓበይቲ ምዕባል ጽቡቕ እዩ። ካብኡ ዝበለጸ ድማ ምስማዕ! ብእዝኒ ጥራይ ዘይኮነስ ልቢ ዝተሓወሶ። ሓወቦይ ብዛዕባ ዝሓሸ ጽባሕ ንምፍጣር እናኣዕለልና፡ ክግበር ዝግበኦ ሜላ ካብ ዝነገረኒ፡ “ዝነበርካ ኣተሓሳስባን ኣረኣእያን ምስ ኩሉ ድኹምን ሓያልን ጐድኒ ተደሚሩ፡ ነዚ ሎሚ ዘለኻዮ ደረጃ ፈጢሩ ኣሎ። ካብዚ ዘለኻዮ ናብ ዝበለጸ ደረጃ ምኻን ምድያብ ክከኣል እንተ ኾይኑ፡ ኣብ ውሽጢ ክእለን ክጸርን ዘለዎ ነገር ኣሎ። ምስቲ ጽቡቕ ባህርያትካን ኣተሓሳስባኻን ሕማቕ ልምድን ኣመለኻኽታን ኣይሰኣንን። ብጥንቃቐ ተጻህዩ ብኻልእ ናብ ዓወት ኩብጽሕን ከማዕብልን ዝኽእል ጽቡቕ ልምድን ኣመለኻኽታን ክትካእ ይግባእ። ሰብ ከይተሓደሰ ዝሕደስ ነገር የለን፡” ይብል። “ሓቂ!” ካብ ምባል ሓሊፈ ዘውሰኾ ኣይነበረንን። ሕዳሰ ብቓሊሉ ዝርከብ ኣይኮነን። ንገዛእ ርእሱ ከይተሓደሰ ሓድሽ ዝደሊ ኸኣ ብዙሕ። ካብ ንነብሱ ዘሕድስ ነገራት ከሐድስ ዝደክም ከ ክንደይ ክበሃል። ክንደይ ከኣ ኣለዉ ሕዳሰ ሰብ ከይገደሶም ነገራት ብዘይ ምሕዳሶም ዝጉህዩ። ይገርም!

ኣብ ሓድሽ ዓመት ከም ዘለኻዮ ኮይንካ በቲ ዝነበርካ ኣተሓሳስባ ንትመጽእ ዘላ ዓመት እንተተመነኻላን እንተተማባጻዕካላን ዝቕየር ነገር የለን። እታ ዝሓለፈት ዓመት እያ እትድገም። ክንደይ እሞ ነቲ ዘሸግሮም ወልፊ “ክገድፎ ወሲነ እየ፡” ዘይብሉ። ግን እቶም ዘይዕወቱ ይበዝሑ። ወልፊ ተግባር እዩ። ውጽኢት ናይ ዝነበረ ኣተሓሳስባን ኣመለኻኽታን። ስለዚ እቲ ወልፊ ዘይኮነ ክግደፍ ዘለዎ ነቲ ወልፊ ክመጽእ ዝደረኸ ኣተሓሳስባ እዩ ክግደፍ ዝግባእ። እቲ ሰብ እዩ ክሕደስ ዘለዎ። ሽዑ እቲ ወልፊ ባዕሉ ጠፋኣይ እዩ። ክቕመጠሉ ዝኽእል ኣእምሮ ይስእን። ኣብዛ ብዙሕ ለውጥታት እንዕዘበላ ዘለና ዓለም፡ ክንደይ ብኸማዕብል ዘይክእል ኣገባብ ኣሰራርሓ ዝተወለፉ ውልቀሰባትን ትካላትን ኣለዉ። ኣብ እዋን ደስደስ ብዝግበር መብጽዓታትን ሰናይ ምንዮታትን ዝቕየር ኣይረኽቡን። ኣብ ቅድሚኦም ወይ ውድቀት ወይ ከኣ ነስሓ ብምግባር ናብ ዝሓሸ መጻኢ ምግስጋስ ወትሩ ምስ ተቐረባ እዩን። እቶም ሓያላትን ተባዓትን ረቒቕ ገምጋም ብምግባር ነቲ ዝነበረ ጌጋ ተናሲሖም፡ ብሓድሽ መንፈስን ወንን ናይ ምዕዋት እምነትን ንዝሓዘዎ ዕላማ ከዕውት ዝኽእል ብቑዕ ውጥን ብምሓዝ ናብ ብሩህ መጻኢ ይግስግሱ። ስለ ዝተሓደሱ ሓድሽ ነገር ይሰርሑን ይፈጥሩን። በዚ ጽቡቕ ነገር ዝተወለፉ ቀጻሊ ምምሕያሽን ምምዕባልን ናቶም እዩ። ወትሩ ኣብ ሓድሽ ዓመት እናተናስሑ፡ ይበልሑ፡ ኣተሓሳስባን ኣረኣእያን የስፍሑ፡ ይሕደሱ፡ ሓድሽ ነገር ይሰርሑ።

ምንሳሕ ዓቢ መሰጋገሪ ድልድል ናብ ዝሓሸን ዝጸበቐን መጻኢ እዩ። ጽቡቕ መጻኢ ናይ ውልቂ ይኹን ጽቡቕ መጻኢ ናይ ሓባር ኩሉ ጽሬት ኣእምሮ ይደሊ። ብዘለና ኩነተ-ኣእምሮ፡ ንኻልኦት ኣብ ሓድሽ ዓመት ሰናይ ምንዮትና እንተ ሃብናን ካብ ካልኦት እንተ ተቐበልናን፡ ከም ዘለናዮ ኣብ ሓድሽ ዓመት እንተ በላዕናን እንተ ሳዕሳዕናን ደስ እንተ በለናንሲ ኣብታ ትስዕብ ዓመት ዝርከብን ዝግበር ኣደናቒ ነገር ኣይህሉን። ሰብ ንባዕሉ ክሕደስ እንከሎ እዩ ሓድሽ ነገር ዝትግበርን ዘምጽእን። ከም ገለ ግር ዝበሎም ወይ ብሓደ ወገን ጥራይ ዝርእዩ፡ “እንታይ ዝገበረ ድዩ ዝንሳሕ፡” ዝብሉ ኣይሰኣኑን ይኾኑ። ከይተለወጠ ለውጢ ዝጽበ፡ ከይጸበቐ ጽቡቕ ዝጽበ፡ ከይተወፈየ ዓወት ዝጽበ፡ ከይቀንዐ ቅንዕና ዝጽበ፡ ጌጋ መንገዲ ሒዙ ዝጸንሐ፡ ንምዕባለን ስልጣነን ዝጠቅም ሓሳብ ዘይሓዘ፡ ኣብ ክንዲ ንሓፋሽ ንዓይ ይጥዓመኒ ዝበለ፡ ንሰብ ዝበደለ እንከላይ ንነብሱ፡ ወዘተ ብነስሓ ክጸሪ ይግበኦ።

ውልቀሰባት ይኹኑ ትካላት ንሓድሽ ዓመት ብደስደስ ጥራይ ዝሓልፍዋ ዘይኮኑ ሓቀኛ ውሽጣውን ግዳማውን ገምጋም ብምግባር ናብ ትቕጽል ዓመት ብሓድሽ ወይ ዝተመሓየሸ ኣገባብ ዝቕጽሉ እዮም። “ዓመት ተወዲኣ እንታይ’ሞ ርኢና?” ዝብሉ ኣይኮኑን። ኣብ መጀመርታ፡ ኣብ ሓደ ዓመት ክትግበር ዝኽእል ንጹር ዕላማን ብቑዕ ውጥንን ሒዞም እዮም ዝጓዓዙ። ብመሰረት ውጥኖም ከኣ ይግምገሙ። ዋላ ናይ ብዙሕ ዓመታት ውጥን እንተ ኾነ’ውን ኣብ ውሽጢ ዓመት ክትግበር ዝኽእል ፍሉጥ እዩ። ንጹር ዕላማን ብቑዕ ውጥንን ኣብ ዘይብሉ ኩነታት ከኣ ከምኡ ብዘይ ምግባሩ ተናሲሕካ ንቕድሚት ከገስግስ ዝኽእል ሓድሽ ኣገባብ ምኽታል ናይ ተባዓት ሰባት ባህሪ እዩ። ከምዚ እዩ ኸኣ ንሓድሽ ዓመት ምሕዳስ ዝበሃል።

ነብሰ-ሕዳሰን ነብሰ-ምዕባለን ዓቢ ጻዕርን ተወፋይነትን ዝሓትት ነገር እዩ። እወ!... ስለምንታይ ዲና ንልዕሊ ዓሰርተ ዓመታት እንመሃር? ስለምንታይ ዲና ቀጻሊ ንስልጥንን ንመራመርን? ቅድም ቀዳድም እቲ ዝዓበየ ለውጢ ኣብ ኣእምሮ ወዲ-ሰብ ስለዝኾነ። ንምዕባለ፡ ምዕቡላት ሰባት እዮም ዘምጽእዎ። ካልእ መንገዲ የብሉን። እንተ ሃልዩ ኸኣ ጽላሎት ምዕባለ እዩ ክኸውን ዝኽእል። ብፍላይ መንእሰያት ብንእስነትና ከይተዓሻሸና፡ ሓያልን ድኹምን ጐድንና ገምጊምና፡ ብጉድለትና ተኣሚና ኣብዛ ሓዳስ ዓመት ንዝቕጽል ግዜ ተጨባጢ ውጽኢት ከነመዝግበሉ እንኽእል ብቑዕ ውጥን ናይ ምውናን ልምድን ጥበብን ክንውንን ይግባእ። ትካላት’ውን ከምኡ። ዝያዳ’ኳ ደኣ ክረቃን ክውርጽጻን ይግበኦን። ሓድሽ ዓመት ብደስደስን ሓደስቲ ነገራትን ኣይትሕድስን እያ። ተበግሶ ወሲድና ንነብስና ዘየዕዉቱ ሓሳባትን ልምድታትን ደርቢና ብሓደስቲ ተኪእና ክንግስግስ እንከለና እያ ትሕደስ። ነገራት ክሕድሱ ሰብ ይሓድስ!

ርሑስ ናይ ምሕዳስ ዓመት!

ልቦና

ኣነቓቓሒ ዛንታ

ሱራፌል ተ.

ዘይምሕላል

ኣብ ናይ ባንክ ሕሳብካ 86,400 ናቕፋ መዓልታዊ ይቕመጠልካ ኣሎ። እዚ ንመዓልቲ ግድን ትጥቀመሉ’ዩ፣ ዝሓድር ወይ ዝውህለል ገንዘብ የብልካን። ምሸት-ምሸት እቲ ዘይተጠቐምካሉ ገንዘብ ካብ ሕሳብካ ክእለ እዩ። እሞ በዚ ሰልዲ እንታይ ምገበርካ? ነፍሲ ወከፍ ናቕፋ ካብ ሕሳብካ ኣውጺእካዶ ምተጠቐምካሉ? ቅድሚ ንባብ ምቕጻልካ’ባ ንእሽተይ ሕሰብ!

“መን’ሞ ክህበኒ?” ዶ ኢልካ!? ተመሳሳሊ ባንክ ንኹልና ኣሎና። “ግዜ” ድማ ተባሂሉ ይጽዋዕ። ንግሆ-ንግሆ 86,400 ካልኢታት ኣብ ሕሳብካ ይወሃበካ።

ካብዚ እቲ ዘይተጠቐምካሉ ገንዘብ (ካልኢት)፡ ብላሽ ወይ ኮንቱ ተባሂሉ ይስረዝ። ካብተን ናይ መዓልቲ መቑንንካ፡ ንላዕሊ ክትልቃሕ ወይ ልዕሊኡን ክትጥቀም ኣይከኣልን። ነፍሲ-ወከፍ መዓልቲ፡ ባንክ ሕሳብካ ይሕደስ፣ ነፍሲ-ወከፍ ምሸት ከኣ ባንክ ሕሳብካ ባዶ ይኸውን። ንመዓልቲ ኣብ ሕሳብካ ዝተቐመጠልካ ገንዘብ እንተ ሓሪሩ፡ ውድቀትካ ወይ ስዕረትካ’ዩ ዘመልክት። ይግባይ ኢልካ እውን ክምለስ ኣይከኣልን እዩ።

ካብ ናይ ዝመጽእ መዓልታት መቑንን እንተ ደለኻ’ውን ክትረኽቦ ኣይከኣልን። ካብ ናይ ካልእ ሰብ’ውን ክትወስድ ኣይትኽእልን፣ ካብ ናትካ’ውን ክትህብ ኣይትኽእልን። እቲ ግዜኻ፡ ግዜኻ ጥራይ እዩ፣ ኣኸለ።

ከምቲ ንገንዘብካ ኣበይ ከም እትውዕሎ ትሓስበሉን ትውስነሉን፡ ግዜኻ ኣበይ ከም እትሕልፎ’ውን ክትሓስበሉን ክትውስነሉን ዘለካ ንስኻ ኢኻ።

እዘን ናይ መዓልቲ ብጽሒትካ፡ ክሳብ ዝከኣለካ ክትቀመለን ኣይትተሓለል።

ባህልን ስነ-ጥበብን

ኤፍረም ሃብተጽዮን

ድምጻውያን ድምጾም ንኽዕቅቡ . . .

ብሉጽ ድምጺ ተዓዲለ እየ ኢልካ፡ ብዘይምንከባኸብ ክትቅጽል እንተ ፈቲንካ ንሓጺር ግዜ ጥራይ ኢኻ ክትሰርር እትኽእል። ድምጺ፡ ልክዕ ከም ከሎም ክፋላት ኣካላትና፡ ምንክብኻብን ምዕቃብን ይደሊ እዩ።

ኣብ ኒው ዮርክ፡ ኣብ ሆስፒታል ዓይንን እዝንን ዝሰርሕ ዶክተር ሚክኤል ጆይ ፒትማን፡ "ድምጻውያን ክኽተሉዎ ዘለዎም ኣገባብ" ብምባል ኣብ 'ሜዲካል ኒውስ ቱደይ' ዝሰፈረ ጽሑፍ ናባኻትኩም ከብጽሕ። ድምጻውያን እንተ ኾንኩም ክትክተልዎ፡ ናይ ምኻን ባህጊ እንተልዩኩም ድማ ክትግዝእዎ እምሕጸን።

1. **መዓልታዊ ካብ 8 ክሳዕ 10 ብኬሪ ማይ ስተ፤** ንሓደ ድምጻዊ ብዘበለሐ ፈሳሲ ምስታይ ኣገዳሲ ጥቕሚ ኣለዎ። ዝሰትዮ ፈሳሲ ማይ ምስ ዝኸውን'ዩ ግን። ማይ ንጥዕና መላእ ኣካላትና ወሳኒ'ዩ። ብዙሓት ሰባት'ውን ከም ፈውሲ ሕማም ክጥቀምሉ ይረኣዩ። ሓደ ወይ ሓንቲ ድምጻዊት ጥዕና ጕረሮኣም ብምሕላው ውሑስ ድምጺ ንኽህልዎም ንመዓልቲ ካብ 8 ክሳዕ 10 ብኬሪ ማይ ክሰትዩ ኣለዎም። ማይ ንልፋጭና ከም ዝስሕው ክገብሮ ኸሎ፡ ከምቲ ዘይቲ ንሞተረ መኪና ዘለስልሶ፡ ማይ ድማ ንናይ ድምጺ መስመራትና ከም ዘይቲ ኾይኑ የለስልሶ። ቀጢን ልፋጭ ፍሕፍሐ ስለ ዝገብር፡ ንመስመራት ድምጺ ከም ዝቖስል ይገብሮ። ነቲ ድምጻዊ ቃንዛ ብምፍጣር ከኣ ኣብ ግዜ ደርፊ ሽግር ይፈጥረሉ። ስለዚ ማይ፡ ፍሕፍሐ ብምጕዳል፡ ነቲ ብሰንኪ ፍሕፍሐ ዝፍጠር ቁስሊ ከም ዝጕድል ይገብር። ድምጻና ኸኣ ብሉጽ ይኸውን። ብሉጽ ድምጺ፡ ንደራፊ ምቾት ንሰማዒ ሰላሕታ ይፈጥር።

2. **ንድምጽኻ ብስሩዕ ኣማሙቆ፤** ዝኾነ ስፖርተኛ ናብ ዝኾነ ውድድር ቅድሚ ምእታዉ ኣካላቱ የረስሕን'ዩ። ሓደ ተጻዋታይ ኩዕሶ እግሪ ብዘይ ቅድመ ምምቃቕ ዲግ-ዲግ እናበለ ናብ ሜዳ ምስ ዝኣቱ፡ ኣካላቱ ተጨባቢጡ ምንቅስቓስ ከም ዝሸገር ግሉጽ'ዩ። ጕረሮና'ውን ልክዕ ከም ካልእ ክፋል ኣካላትና፡ ጸዓቂ ተግባር ክፍጽም ቅድሚ ምድራኹና ክምቖቕ ኣሎና። እዚ ምስ ዘይንገብር፡ ጕረሮና ክጥቃዕ ንፈቅድ ኣሎና ማለት'ዩ። ከምቲ ኣትሌታት ስሩዕ ኣካላዊ ምርስሳን ዝገብሩ፡ ድምጻውያን'ውን ዚ ናይ ምምቃቕ መስርሕ ብስሩዕ ክካይድዎ ኣለዎም። ንኣውደሽንን ምርኢትን ፍኹስ ዝበለ ምምቃቕ ድምጺ ክንገብረሉ ግድን'ዩ። ብትሕቲ ዝበለ ድምጺ ንኡበሸኻ ክተሙቕ ጸቡቕ'ዩ። ምድራፍ ማለት ትንፋስ ምቍጽጻር ማለት ስለ ዝኾነ፡ ስሩዕ ናይ ምስትንፋስ ልምምድ ክትገብር ኣሎካ። በዚ ኸይተሓጽረ፡ ጻዕቂ ዘለዎ መዚቃ ንምምላኽ ንድምጽና ኣብ ልምምድ ንጽመዶ።

3. **ናይ ድምጺ ዕረፍቲ ወሰድ፤** ኣብ ዝኾነ ዕዮ ንእሽቶ ቀምታ'ውን ኣገዳሲ'ዩ። ጸዓት ንምፍጣርን ሓድሽ ሓይልን መንፈስን ንኽህልወካን ቀምታ ኣገዳሲ'ዩ። ደራፋይ ምስ እትኸውን ከኣ ናይ ድምጺ ቀምታ የድልየካ። ስለዚ፡ ድምጽና'ውን ዕረፍቲ ይደሊ'ዩ። ድምጽና ከዕርፈሉ ዝኽእል ምቹእ ግዜ ክንመርጽ ኣሎና። ግድን መዓልታዊ ዕረፍቲ ክንህቦ ክንክእል ኣሎና። ብፍላይ ኣብ ናይ ምርኢት ዑደት ተጸሚድና ምስ እንህሉ ናይ ድምጺ ዕረፍቲ ግድን ክንወስዶ ኣሎና።

4. **እኹል ዕረፍቲ ወሰድ፤** እዚ፡ ልሙድን ንቡርን መግለጺ'ዩ። ድቃስ ከምቲ ንኹሉ ዕዮ ኣገዳሲ ዝኾነ ንድምጻዊ'ውን ኣዝዩ ኣገዳሲ'ዩ። ክንዲ ዝደቀስካዮ መጠን ኢኻ ክትብራብር እትኽእል። እቲ እኹል ድቃስ ዝወሰደ ድምጻዊ፡ ምስ ብቑዕ ድምጺ ይብራብር። ኣብ ምርኢት ድማ እኹል ጸዓት ክህልዎ ይኽእል።

5. **ፈጺምካ ኣይተትክኽ፤** ብዙሓት ድምጻውያን ከም ፋሽን ሓሲቦሞ ክትክኹ ይርኣዩ እዮም። ከምዚ ብምግባሮም ግን ንመስመራት ድምጾም እዮም ዝሃስዩዎም። ሽጋራ ይኹን ካልእ ዕጹታት ብፍጹም ክተትክኽ የብልናን። ትኪ፡ ሕርሓረ ብምፍጣር ናይ ድምጺ መስመራትና ዓርናሳትን ዕቡሳትን ኣብ ምግባር ልዑል ግደ ኣለዎም። ስለዚ፡ ካብ ምትካኽን ካልኣይ ዘርያ ኣትካኽ ካብ ምኻንን እንተ ተሓዪብና ሓላል'ዩ። ብዘይምትካኽና ቀዳሞት ተረባሕቲ ባዕልና ኢና።

6. **ማይክሮፎን ብግቡእ ንጠቐመሉ፤** ብዙሓት ድምጻውያን ዓው ኢልካ ምጭዳር ንጕረሮና ዝጠቕሞ እዩ ዝመስሎም። ልዕሊ መጠን ዓው ኢልካ ምድራፍ ንድምጽና ክዛሰዮ እንተ ዘይከውይዑ ረብሓ የብሉን። ማይክሮፎን ድምጽና ከበርኽን ከጕልሕን'ዩ ተማሂዙ። ስለዚ፡ ዓው ኢልና ክንደርፍ ምስ እንደሊ፡ ንማይክሮፎን ብግቡእ ንጠቐመሉ። ኣብ ክንዲ ባዕልና ዓው ንብል፡ ማይክሮፎን ዓው ኩብለልና ንግደፎ። ማይክሮፎን ብግቡእ ተጠቒምና ክንደርፍ ምስ እንኽእል ንድምጽና ካብ ምውጣር ነድሕኖ ከም ዘለና ይረድኣና።

7. **ብሉጽ መከታተሊ (ሞኒተር) ይሃልወና፤** ኣብ ትሕቲ ዝኾነ ይኹን ኩነታት ንድምጽና ባዕልና ክንሰምዖ ኣሎና። ስለዚ፡ ናይ መሬት ወይ ናይ እዝኒ መከታተሊ ብኣገባብ ንጠቐመሉ። እዚ መከታተሊ'ዚ ድምጽና ክንሰምዖ ብምሕጋዝ ክንበርኽ ደዩ ዘሎና ክንትሕት ከምርሓና'ዩ። ነቶም ምሳና ዝጻወቱ ዘለዉ ጣንድ'ውን ብግቡእ ስለ እንሰምዖም፡ ዓው ኢልና ብምድራፍ ድምጽና ንኸይንወጥር ይሕግዘና። ስለዚ፡ ክንደርፍ ኣብ እንበገሰሉ ግዜ ብቕዓት መከታተሊና ነረጋግጽ።

8. **ብሉጽ ናይ ምድራፍ ቴክኒክ ነማዕብል፤** ናይ ድምጺ ልምምድ፡ ንናይ ምድራፍ ቅድሚኻ ብፍጹም ክቕይሮ ኣይክእልን'ዩ። ናይ ድምጺ ልምምድ፡ ድምጽኻ ብምትራር ዓው ኢልካ ንዊሕ ግዜ ክትደርፍ ዘኽእለካ'ዩ። በዚ ኸይተሓጽረ ናይ ድምጺ ልምምድ፡ ረሸሽታ፡ ማለት ድኻም ኣጥፊኡ፡ ልክዕ ከም ኣትሌት ሓይሊ ዘለዎ ይገብረካ።

9. **ምስ ናይ ምድራፍ ድምጽኻ ዝሰማማዕ ኣገባብ ኣዘራርባ ኣማዕብል፤** ክብርሃልና ዘለዎ ነገር፡ ምድራፍ ካልእ መልክዕ ናይ ምዝራብ ምኻኑ'ዩ። ስለዚ፡ ንምድራፍን ምዝራብን ብቐጻራዊ መስከዪ ክንቅምጦ ምስ እንፍትን፡ 99% ናይ ድምጽና ኣብ ምዝራብ ክውዕሎ ኸሎ፡ 1% ድማ ኣብ ምድራፍ ይውዕል። ስለዚ፡ እቲ ዝበዝሐ ናይ ምዝራብ ሚእታዊት ነቲ ናይ ምድራፍ ደሃይና ክጸልዎ ግድን'ዩ። ጽልዋ ናይ ድኹም ናይ ምዝራብ ደሃይ ወይ ቃና፡ ኣብ ግዜ ምድራፍ ክርኣ ይጀምር። እዚ ድኹም ደሃይ ድማ ናብ ዝተመናኸሀ ወይ ዝቐሃመ ናይ ምድራፍ ቃና ይመርሓና። ኣብ ናይ ምርኢት ዑደት ወይ ኣብ እዋን ናይ ሬድዮ ቃለመሕትት ብግቡእ'ዩ ዝንጸባረቕ። ድኹም ናይ ምዝራብ ቃና ዘለዎም ድምጻውያን፡ ኣብ ግዜ ምድራፍ ድኹም ቃና ከሰምዑ ይረኣዩ። ስለዚ፡ ከም ድምጻውያን ነዚ ናይ ምዝራብ ደሃይና ምስ ናይ ምድራፍ ድምጽና ከም ዝሰማማዕ ክንገብሮ ኣሎና።

10. **ንድምጽና ብጥንቃቐን ዕቱብነትን ንሰማዕዮ፤** ሕጂ'ውን ንምርዳእ ክጥዕመና ከም ኣብነት እንወስዶ ኣትሌት እዩ። ሓደ ኣትሌት ናብ ዝኾነ ውድድር ቅድሚ ምእታዉ ዘለዎ ኣእምሮኣውን ኣካላውን ስምዒት ቅድሚ ዝኾነ ሰብ ባዕሉ'ዩ ዝፈልጦ። ጥዕናኡ ገምጊሙ ድማ ፍጥነቱ ብኸመይ ይቆጻጸር ይውስን። ሓደ ድምጻዊ እውን ከምኡ'ዩ ክገብር ዘለዎ። ብሀይሀይታ ተዓዚቡ ተዓሻሺዩ ንድምጹ ኣብ ሓደጋ ብምእታው ልህላህን ምብትታኽን ከይፈጥረሉ፡ ቀዳማይ ሰማዒ ድምጹ ባዕሉ ክኸውን ኣለዎ። ክንዲ ምንታይ ዓው ክብል ከኽእል ኣለዎ፧ ምስ ዘለዎ ኩነታት እንታይ ዓይነት ደርፊ ክመርጽ ኣለዎ ባዕሉ የጽርር። ንድምጹ ሓደጋ ዝፈጥር ኩነታት ምስ ዝኸሰት ከኣ ኣብ ክንዲ ዘይፍትን ኢሉ ዝቕጽል፡ ብግቡእ ከም ዚቋርጽ ብምግባር ጥዕና ጕረሮኡ ይሓሉ።

ኣብርሃም የሃንስ (ወዲ ዕቋር)
እዚ. ተወርዋሪ ሓይሊ.

ትንተና ኣብ ዕዮታት ስነ-ጥበብ

ኣብ ልዕሊ ስነ-ጥበባዊ ዕዮታት ስሩዕ ትንተና ምክያድ፡ ነቲ ዕዮ ብዝተፈላለየ መንገዲ ብምርኣይ፡ እንታይ ማለት ምዃኑን ንምግላጽኡ ብኸመይ ኣገባብ ኢሉምን ክንደህስስ ዝሕግዝ ኣገዳሲ ንጥፈት እዩ። ስኣልቲ ይስእሉ፣ ገጠምቲ ይገጥሙ፣ ቀረጽቲ ይቕርጹ፣ ዘመርቲ ይዝምሩ፣ ተሳሃይቲ ይስሃዩ፣ . . . ኩሉ ስምዒት ንምግላጽ፡ ስምዒት ንምፍጣርን ስምዒት ንምቕስቓስን። ንሓደ ዕምቆት ዘለዎ ስነ-ጥበባዊ ዕዮ እንምበኣር፡ ኣብ ሚዛን ስነ-ጽባቐኣዊ ኣኦልዳ ብምንባር፡ ጸባቕኡ ዝጐልሓሉን ኣብ ተኸታታሊ ዝሰርጸሉን ኣገባብት ትንተና እንተ ዘይተፈጢሩ፡ እቲ ፈኩስ ረዚን ክመስል ስለ ዝኽእል፡ ከምቲ ጥርሑ ገረወኛ ብርቱዕ ድምጺ ይገብር ዝተባህለ፡ ሓደ ስነ-ጥበባዊ ስራሕ ኣእዛን ኣዒንቲ ኩታ ህዋሳት ስምዒትና ዝደፍን ክኸውን ይኽእል'ዩ።

ውሑድ ዝሰንቁ ብዙሕ ከም ዝዛረብ ንኽዘኻኸር እምበር፡ ሓድሽ ነገር ኣለ ኣይኮንኩን ዝበሎ ዘለኹ። ካብ ውሑድን ድኹምን ሰራሓም ኣእዛን ሰብ ዘጽምሙ ክንድሕን እንተ ኾንና ንቡዕናን ኣፍልጦናን ከዕቢ ኣሎና። እዚ ዝሕግዘና ስነ-ጥበባዊ ትንተና ዝሀቡ ክኢላታት ክንስተኽትሰን ክንተባብዐን ድማ ኣሎና። ከም ተራ ተኸታታሊ፡ "እዚ ደየም ኢታ ደርፊ፡ ስእሊ፡ ቅብኢ፡ ትልሂት፡ ድርሰት ኢሎሞ!" ክንብል እንተ ኾይልና፡ መጕሓፊ ዘርከበ ጽሑፊ፡ ደረፊ፡ ስኣሊ... ዝበለ ኣይንኸውንን።

ስነ-ፍልጠት፡ ዝተፈላለየ መለክዒታት ብሉጽ ስነ-ጥበባዊ ስራሕ ኣሰፊሩልና'ዩ። ሓደ ብሉጽ ዕዮ ጥቡብ እዝን እትን ከማልእ ኣለዎ ተባሂሉ'ውን ብዙሕን ዝርዝራውን ፍልጠት ቐሪቡልና'ዩ። ንሓንቲ ድርሰት ብኸመይ ኣገባብ ክንርእያን ትርጉም ክንረኽበላን ዝምዕዱ መምርሒታት ብዙሓት'ዮም። ካብ ሽቓጦ ስነ-ጥበብ ድሒንና ናብቶም ሓሳባትን ፍልጠትን ዝሀቡና ንኽንበል፡ ብዛዕባ ንቡጠን ትንተናን ስነ-ጥበባዊ ዕዮታት መሰረታዊ ፍልጠት ክንሕዝ ዕዮ ግዜና'ዩ። ዝኾነ ስነ-ጥበባዊ ዕዮ፡ ክብሎ ዝደሊ መልእኽቲ ኣለዎ። ነቲ መልእኽቲ ብኸመይ ኣገቢቡን ጸቢቑን ኢሉዎ ድማ'ዩ ትርጉም ዝሀቦ፡ ትንተና ስነ-ጥበባዊ ስራሕ ዝቃወሙ ሰባት ኣለዉ። ምኽንያት ከቕርቡ እንክለዉ ኸኣ፡ "ነቲ ስነ-ጥበባዊ ዕዮ ዕርቃኑ ስለ ዘውጽኦ" ይብሉ። ዕርቃኑ ዘወጽእ ስነ-ጥበባዊ ዕዮ ደኣሞ ክወጽእ ኣለዎ'ምበር መንዶ ጠዊቑ ጽሓፍ፡ ስኣል፡ ድረፍ፡ ግጠም ኢሉካ'ዩ? ዘይትኽእል እንተ ኾንካ ቅድሚ ምስራሕካ ትመሃር፡ ትምከር።

ፈቲንካ እንተ ዘይክኢልካዮ ኣይናትካን'ዩ ትገድፎ። ስነ-ጥበብ ተለማማጂድካ፡ ጸሪካ እትኣትዎ'ምበር ንባዕሉ መላመዲ ኣይኮነን። እቲ ትሰርሖ ኣብ ገዛኻ ተዓጺኻ ትገብሮ እንተ ኾይኑ ዘርብ የብሉን። ክኣለ ኢልካ ኣብ ጋዜጣ፡ መጽሔት ተወጽኦ፣ ብውልቅኻ ተሕትሞ፣ ክሊፕ ትሰርሖ፣ ኣብ ሊይታዊ ትልሂታት ትደርፎ፣ . . . እንተ ኾንካ ንሰኻ ናትካ ዘይኮንካ ናይ ተኸታታሊ ኢኻ። ተኸታታሊ ድማ ሃናጺ ርእይቶ ክህበካ፣ ክቕፍጽካ፣ ክእርመካ ብቐንዱ ንረብሓኡ እዩ።

ሓደ ስነ-ጥበባዊ ስራሕ ናይ ክእለት ንጥፈት'ዩ። እቲ ዝሰርሖ ሰብ ድማ ከም ኩሉ ንኻልኦት ክገልግል ተባሂሉ ዝሰርሖ ነገር፡ ክዝርሞ ዝደለ ዕላማ ወይ ክህቦ ዝደለ ኣገልግሎት ኣለዎ። ስለ'ዚ፡ እቲ ስራሕ ክብዓህን ክዘመረሉን ንረብሓ ተጠቃሚ እዩ። ንሓደ ትሑት ደረጃ ዘለዎ ዕዮ ዝሰርሐ ሰብ ከይተንቀፍ ክትብል በቲ ዕዮ ዝጽለዉ ኣሽሓት ግዳይ ምግባር ስለ ዝኸውን ዝንሓፍን ዝፍራሕን ክኸውን የብሉን ይብሉ ሰሞንት፡ ሓቆም'ዮም።

ሓደ ስነ-ጥበባዊ ዕዮ ክትንትን ዘድልየሉ ዝተፈላለየ ምኽንያት ኣሎ። ገለ ካብኡ፤

1. **ቀንዲ ዕላማ ስነ-ጥበባዊ ትንተና፡** ቅድሚ ኹሉ፡ ንዕሙቕ ዝበለ መረዳእታን ምዕባይ ኣፍልጦ ኣብቲ ስነ-ጥበባዊ ስራሕን እዩ። ዝያዳ ዕሙቕ ኢልካ ንኽትርኢ፡ ዘይረኣኻዮ ንኽትደህስስ፡ ዝያዳ ትርጉም ንኽትረኽበሉ ድማ የኽእለካ።

2. **ካልኣይ፡ ስነ-ጥበብ፡ ብፍላይ ስነ-ጽሑፍ፡** ቋንቋ ዝጥቀም ከም ምዃኑ መጠን፡ ቅሩዕ ኣበሃህላን ትርጉምን ናይቲ ዝበሃል ዘሎ ንምርዳእ የኽእል። ስፍሓት ቋንቋ ንስፍሓት ኣገላልጻን ኣተሓሳስባን ስለ ዘውክል፡ ሃብቲ ቋንቋ ክንጽብረቐን ሓይሉ ክጐልሕን ይኽእል። ብመዳይ ቋንቋ ተራእዩ ድማ፡ ባህልን መንነትን ናይቲ ዕዮ ይትንተን።

3. **ሳልሳይ፡ ዝወሃብ ስነ-ጥበባዊ ትንተና፡** ነቲ ዕዮ ምስ ባህሊ ብምትእስሳር ክንርእዮ ይሕግዘና። ስነ-ሓሳብ ናይቲ ዝበሃል ዘሎ ብምንጻር ከኣ ምስቲ ንሕና እንኽተሎ ስነ-ሓሳብ ዘለዎ ምትእስሳር ክንርእዮ ይኽእል። ኩሉ ዕዮ ስነ-ጥበብ ዘልኣለማውን ደረት ግዜ ዘይብሉን ኣይኮነን። ኣብ መቓን ታሪኽ፡ ማሕበራዊ ህይወት፡ ምህራዊ ንቕሓት፡ ዝተኾረ ኾይኑ፡ ኣብ ወሰኑን እዋኑ ምስ ወሰኑን ሃቐኑ ኣብ ትሕቲ ወሰኑን ታሪኻዊ ኩነት፡ ወሰኑን ባህላዊ፡ ባዕላዊ፡ ጾታዊ፡ ብሄራዊ፡ ማሕበራዊ ደረጃን ካልኦት መዳያትን ዝሰርሐ ድማ'ዩ። ብመንገዲ ስነ-ጥበብ፡ ስነ-ሓሳብ ኣብ ተግባር ክነርኢ ንኽእል። እዚ ድማ ናይ ጉዳ-ርእሱ ባህልን ግዜን ብግቡእ ብምርዳእን ምስ ታሪኽና ብምውሳብን ክፍጸም ዝኽእል'ዩ።

4. **እቲ ራብዓይ ተደላይነት ስነ-ጥበባዊ ትንተና** - ብመንገዲ ዕሙቕ ዝበለ ንቡዐን ዝሓድረና ነጸብራቕ ምግላጽን - ኣብ ክሊ ባህልናን ግዜናን ይኹን ኣብ ናይ ካልኦት፡ ሓሳባትን ስምዒታትን ብኸመይ ተገንዚቦሞ ኣለዉ ክንርድእ ይሕግዘና። ስነ-ጥበብ ንተምሳሌት ህዝብታት ዓለም ክንልጽልና ይኽእል። ብዛዕባ ህይወት ዘለዎም መረዳእታ ጥራይ ዘይኮነ ብዛዕባ መርዳእታኦም ዘለዎም ስምዒት'ውን ከብርሃልና ይኽእል'ዩ። ንኹላትና ሰባት ብሓባር ዘበድሱና ብዙሓት ዛዕባታት ኣለዉ - ፍጥረት ሰብ ብምዃንና ጥራይ። እዚ ድማ ነቲ ዝቐርብ ስነ-ጥበባዊ ዕዮ ብምትንታን ካልኦት ብዛዕባ ህይወትን ዓለምን እንታይ ይብሉ፡ ይሓስቡ፡ ይሓልሙ ክንፈልጥ የኽእለና።

ስድራቤት

ዮሴፍ ሃይለማርያም

ካልኣይን መወዳእታን ክፋል

ሓዳር - መጥመሪ ማሕበራዊ ሂወትን ዕብየትን

ንሓዳር ዝመርሖ ፍልጠት ዲዩ ፍቕሪ?

ሓዳር መጥመር ኩሉ ማሕበራዊ ሂወትን ዕብየትን ደቂሱብ እዩ፡፡ ስለዚ፡ ክጅምር ከሎ ኣትሒዙ፡ ብልዑል ጥንቃቐን ብውሕሉል ኣተሃናንጻን ክሰረት ኣለዎ፡፡ ሓዳር፡ ብቐንዱ ኣብ ጽኑዕ እምነትን ክብርታትን ክልቲኦም መጻምዲ ተሰሪቱ ስለዝዋቢ፡ ከኣ፡ መጻምድቲ ኣብ'ዚ ዝተኩረ ንቕሓትን ኣፍልጦን ክህልዎም ኣገዳሲ እዩ፡፡

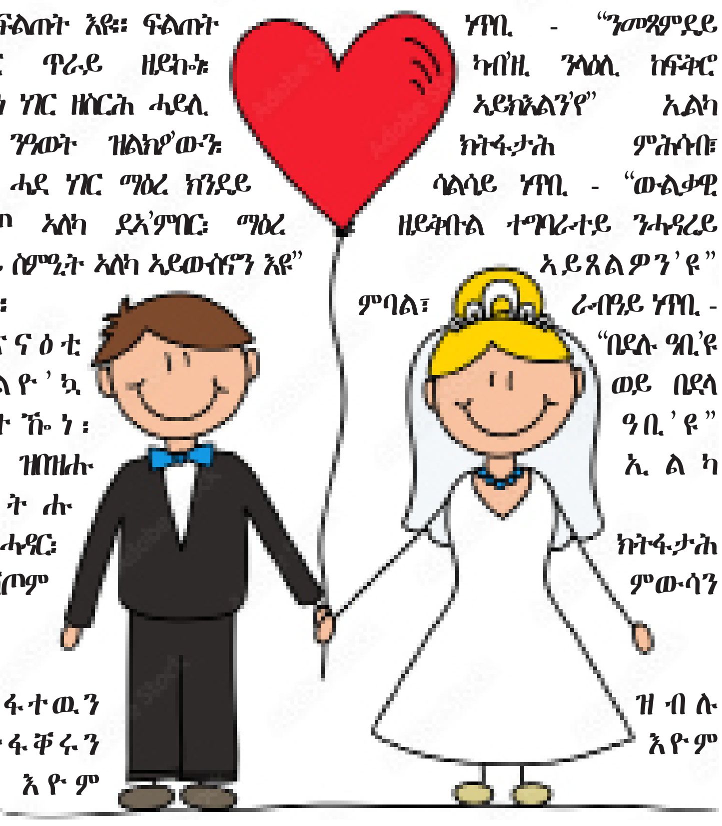
ኣብ ጉዳይ ሓዳርን ማሕበራዊ ሂወትን ብዙሕ መጽናዕቲ ዘቶየደን ብርክት ዝበሉ መጻሕፍቲ ዝደረሰን ዶ/ር ማይልስ ሙንሮው ዝተባህለ ወዲ ሃገረ ቦማስ ብዛዕባ ሓዳር ከምዚ ክብል ጽሒፉ ኣሎ - "ንሓዳር ፍቕሪ ኣይመርሖን እዩ፣ ፍቕሪ እንተ ዝመርሖ ነይሩ፡ ብዙሓት መጻምድቲ እናተፋቐሩ ኣይምተፋትሑን ነይሮም፡፡ የግዳ፡ ንሓዳር ዝመርሖ፡ ብዛዕባ ሓዳር ዘለካ ፍልጠት እዩ" ይብል፡፡

ዶ/ር ማይልስ ነዛ ሓሳብ ከብርሃ እንክሎ፡ ሓደ ሰብ ኣፋራት ስለዝፈቱ፡ ነታ ኣፋራት ክብርራ ከም ዘይክእልን፣ ማኪና ስለ ዝፈቱ ነታ ማኪና ክዘውራ ከምዘይክእል፣ ዶ/ር ምኻን ስለ ዝፈቱ ሕሙማት ክሕክም ከምዘይክእል፣ ጽቡቕ ናብራ ምንባር ስለዝፈቱ ጽቡቕ ናብራ ክነብር ከምዘይክእል፣ ወዘተ ብምግላጽ እዩ ዘረድእ፡፡ ምኽንያቱ ነዚ ኩሉ ፍቕሪ ናብ ረብሓ ዝቕይሮ፡ ብዛዕባኡ ፍልጠት ምህላው ጥራይ እዩ ይብል፡፡ ፍልጠት እንተ ዘይብልካ፡ ብትምኒትን ብፍቕርን ጥራይ ኣብ እትብጽሖ ስለዘየሉ፡ ስለዚ፡ ብዘይ ፍልጠት ኣፋራት ክተብርር ኣይትኽእልን፣ ማኪና ክትዝውር ኣይትኽእልን፣ ስራሕ ክትመርሕ ኣይትኽእልን ወዘተ፡፡

ዶ/ር ማይልስ ኣቕሪቡዎ ዘሎ ሓሳብ፡ ካብ ሓቂ ዝረሓቐ ኣይኮነን፡፡ ኣብ'ዛ ዓለም ዘሎ ኩሉ ምዕባለን ብልጽግናን፡ ብትምኒት ወይ ብፍትወት ዘይኮነ ብፍልጠት እዩ ተበጺሑ፡፡ ካብ ሰማይ ዝወረደ ማና ዘይኮነ፡ ቀዳሞት ሰባት ለይቲ ቀትሪ ተመራሚሮም ዝተገናጸፍዎ እዩ፡፡ ሓዳር'ውን ካብ'ዚ ሕጊ ተፈጥሮ እዚ ወጻኢ ዝኾነሉ ምኽንያት የለን፡፡ ጽቡቕን ማሙቕን ሓዳር፡ ብዛዕባ ሓዳር ብዝህልወካ ፍልጠት እዩ ዝበጽሕን ዝዕቀንን፡፡ ስለዚ፡ ፍልጠት እዩ ካብ ኩሉ ድንቁርና ሓራ ዘውጽእ፡፡

ዶ/ር ማይልስ ኣስዒቡ፡ ኩሎም መጻምድቲ፡ ሓዳሮም ኣብ ፍቕሪ ምስ ሰረትዎ፡ ብድሕሪኡ ብኸመይ ኑቲ ሓዳር ናብ ዝቐጽል ዝበለጸን ዝዓመቑን ደረጃ የብጽሕዎ፡ ብዛዕባኡ ፍልጠት ክዓጥቁ ከምዝግብኦ ይመክር፡፡ "ልክዕ ከም'ቲ ሓደ ሓረስታይ ንግራቱ ዝዓዳ ምህርቲ ንኽትህቦ ማይ ዘለትያን ዝሽሰኩሳን፡ ሓዳር ድማ ክዓብን ክፈርን እንተ'ኾይኑ፡ ብዛዕባኡ ፍልጠት እናደለብካ ክትሽሰኩስ ይግባእ፡፡ ስለዚ ክልቲኦም መጻምዲ ድማ፡ ንኣመራርሓ ሓዳር ዝምልከት መጻሕፍቲ እናንበቡ፡ ብዛዕባ ኣፈታትሓ ኣብ ሓዳር ዘጋጥሙ ጸገማት ዝምልከት ፍልጠቶም ክኸዕብቡ ኣለዎም" ይብል፡፡

ዊልያም ባርክለይ ዝተባህለ ክኢላ ማሕበራዊ ዝምድናታት ብወገኑ፡ "ኣብ ሓዳርካ ዕወት ክትከውን እንተ ደሊኻ፡ ፍልጠት ደልብ፡፡ እቲ መልሲ ፍልጠት እዩ፡፡ ፍልጠት ኣብ መንጎ መጻምዲ ዕወት ምብህዛል ክህሉ የኽእል፡፡ ዕወት ሓዳር ምስ ፍቕሪ ዘለዎ ምትእስሳር ውሑድ እዩ፣ ምኽንያቱ፡ ፍቕሪ ውሕስነት ናይ ሓዳር ስለዘይኮነ፡፡ ልክዕ እዩ፡ ፍቕሪ ሕጉስ ሓዳር ክህሉ ኣገዳሲ ኣገዳሲ እዩ፣ እንተ'ኾነ፡ ብጥዑይ ርእሱ ንሓዳር ከም ዝሰርሕ ክንበር ኣይክእልን እዩ፡፡ እቲ ንሓዳር ከም ዝሰርሕ ዝንብሮ እንኮ ነገር፡ ፍልጠት እዩ፡፡ ፍልጠት ንሓዳር ጥራይ ዘይኮኑ ንዝኾነ ነገር ዘሰርሕ ሓይሊ እዩ፡፡ ንዓወት ዘልክዮ'ውን፡ ብዛዕባ ሓደ ነገር ማዕረ ክንደይ ኣፍልጦ ኣለካ ደኣ'ምበር፡ ማዕረ ክንደይ ስምዒት ኣለካ ኣይውሰኖን እዩ" ይብል፡፡



መጽናዕቲ ዘድልዮ'ኳ እንተኾነ፡ እቶም ዝበዝሑ ዝፋትሑ ሰብ ሓዳር፡ ብውሽጦም እናተፋተዉን እናተፋቐሩን እዮም ዝፈላለዩ፡፡ ኑቲ ፍትሕ፡ ደቆምን ሂወቶምን ኣብ ሓደጋ እናወደቑ ይፍጽምዎ ከምዝለዉ ስለ ዘርድኦ፡ ፈትዮም ኣይፍጽምዎን እዮም፡፡ ኣብ'ዚ ደረጃ ምውዳቖም፡ ብውሽጦም፡ ይኑበዉ ኣብ ከቢድ ጣዕሳ ይኣትዉ፡፡ ኣብ እዋን ፍትሕ ዝርአ ንብዓት ናይ'ታ ኣደ፡ ኣብ ገጽ ናይ'ቲ ሰብኣይ ዝርአ ጓሂ፡ ምልክት ናይ'ቲ ስኣን ፍልጠት ዝመውትን ዘሎን ዘሎ ፍቕሪ ናይ'ቶም መጻምዲ እዩ፡፡ የግዳ፡ ኑቲ ኣጋጢሙዎም ዘሎ ጸገም ዝፈትሕ ፍልጠት ስለ ዘተሳእነ ግን፡ ብሰንኪ ክብደት ናይ ጸገሞም ኣብ ፍትሕ ይበጽሑ፡፡ ስለዚ፡ ነዚ ኩሉ መፍትሒ ዝኸውን እምበኣር፡ መጻምድቲ፡ እንተስ ካብ ተመኩሮ ዘለዎም ኣብጽታውያን ሰብ ሓዳር፡ እንተስ መጻሕፍቲ ኣንቢቦም፡ ንሓዳሮም ብኸመይ ይመርሕዎን ጸገም ምስ ዘጋጥም ብኸመይ ይፈትሕዎን ፍልጠት ክዓጥቁ እዩ ዘለዎም፡፡ እቲ ምንታይ ኣብ ሂወት ዘጋጥም ዘበለ ጸገም ኩነ ብደሆ፡ ብፍቕሪ ዘይኮኑ፡ ብፍልጠት እዩ ዝፍታሕ፡፡

ካብ'ዚ ሓሳብ ክይወጻእና፡ ኣብ ዝሓለፈ ሰሙን ኣብ ዘዳለናዮ ቀዳማይ ክፋል ናይ'ዚ ኣልዒልናዮ ዘለና ጽሑፍ፡ ንሓዳር ኣብ ፍትሒ ዘውድቑ ብመጽናዕቲ ካብ ዝተለለዩ ሸውዓተ ግሩይ መረዳእታታት፡ ኑቶም ኣርባዕተ ኣቕሪብናልኩም ነይርና፡፡ እቲ ጽሑፍ፡ ኑቶም ስኣን ፍልጠት ምኽዕባቶም፡ ኣሸሓት ገዛውቲ ኣውጺኦም ኣይ ሰሙን ኣይ ሳልስቲ፡ ጽባሕ መርዓኦም ንኽፋትሐሉ ኣብ ቤት-ፍርድን ካልእን ኮለል ዝበሉ መጻምድቲ፡ ኑቲ ኣብ ሓዳሮም ኣጋጢሙዎም ዘሎ ጸገማት ኣብ ምፍታሕ ክሕግዞምን ፍልጠት ከቕስሞምን ዝዓለመ እዩ፡፡

ንምዝኽኻር ዝኣክል፡ እቶም መጻምድቲ ኣብ ሓዳሮም ክዘውትርዎም ዘይግባእ ኢልና ዘቕረብናልኩም ኣርባዕተ ግሩያት መረዳእታት፡ ቀዳማይ ነጥቢ - "ኣብ ሓዳር ውልቃዊ ሓገስ ብቐዳምነት ምስራዕ"፣ ካልኣይ ነጥቢ - "ንመጻምደይ ኣብ'ዚ ንላዕሊ ክፍቅሮ ኣይክእልን'የ" ኢልካ ክትፋታሕ ምሕሳብ፣ ሳልሳይ ነጥቢ - "ውልቃዊ ዘይቅቡል ተግባራተይ ንሓዳረይ ኣይጸልዎን'ዩ" ምባል፣ ራብዓይ ነጥቢ - "በደሉ ዓቢ'ዩ ወይ በደላ ዓቢ'ዩ" ኢልካ ክትፋታሕ ምውሳን ዝብሉ እዮም ነይሮም፡፡ እዚኣቶም ኣርባዕቲኦም ስኣን ፍልጠት ምህላው፡ ኣብ መንጎ መጻምዲ ዝንጸባረቑን ናብ ፍትሕ ዘበጽሑን ግሩይ መረዳእታታት እዮም፡፡

ቀጺልና ድማ፡ ኑቶም ክውገዱ ዘለዎም ዝተረፉ ሰለስተ ግሩይ መረዳእታታት ነቕርበልኩም፡፡ ከልኹም መጻምድቲ ብሓፈሻ፡ ኣብ ሓዳርኩም ዘይምርድዳእ ኣጋጢሙኩም እትርከቡ ድማ ብፍላይ፡ ኣንቢብኩም ኣብ ሓዳርኩም ዝጋጥመኩም ጸገማት ኣብ ምፍታሕ ክትጥቀሙሉ ምዘኻኽረኩም፦

5. "ቅኑዕ መጻምዲ ኣይተመርዓኹን" ምባል፦ ሓዳር፡ ኣብ'ዛ ምድሪ ክሰብ ዘለኻ ምስ መጻምድኻ ተቛሪጽካ እትነብሮ ማሕበራዊ ሂወት'ዩ፡፡ ናቱ ማሕበራዊ ሕግታት ዘለዎ ስለዝኾነ ድማ ቀጻልነቱ ውሑስ'ዩ፡፡ ኩሎም ሕግታት ሓዳር "ብህይወት ክሳብ ዘለኻ ምስ መጻምድኻ ሓደ ኣካል ኮይንካ ክትነብሮ ኣለካ" ኣብ ዝብል ሓደ ሕጊ ክጥቓለሉ ይኽእሉ፡፡ በዚ ሕግ'ዚ ተማእዚንካ ምስ እትኸይድ ኩሉ፡ ኣብቲ እትነብሮ ሕብረተሰብ ማሕበራዊ ተቐባልነትካን ተሳታፍነትካን ውሑስ ይኸውን፡፡ ክብርታት ዝዓሰሎ ሂወት እናስተማቐርካ እውን ትነብር፡፡ ብደቅኻን ብደቂ ደቅኻን ተኸቢብካን ተሓጉሰካን ድማ ምቁር ሂወት ነቢርካ ናብ ዓዲ እንዘሊሖርካ ትኸይድ፡፡ ኣብ'ቲ እትነብሮ ሕብረተሰብ ክብርታትካ ሕሉው ስውምቦርካ ድማ ዕቑብ ኮይኑ ተሓፊርካ ምንባር፡ ዝዓበየ ጸጋ እዩ፡፡ ስለዚ፡ ሓዳር ኣብ'ዚ ክጥቀስ ዝጸንሐ መረዳእታ ዝተሰረተ ኮይኑ፡ ዝፈተኻዮ መጻምድቲ መረጽካ እትኣትዎ፡ ንማሕበራዊ ሕግታቱ ረዲኻን ተረዲእካን ድማ እትነብሮን'ዩ፡፡ እንተዘይኮይኑ፡ ሓዳር ሓንሳብ ምስ ኣተኻዮ ከም ድሌትካ እትብትኖ ዳግማይ ከኣ እትምልሶ ኣይኮነን፡፡ ብታህዋኽን ስምዒትን ዝተኣትወ ሓዳር ቀጻልነት ዘይብሉ ስለዝኾነ፡ ዋጋ ዘኽፍል ምኽኑ ምርዳእ ኣገዳሲ እዩ፡፡ ስለዚ፡ 'ዝፈሰሰ ኣይሕፈስን' ከም ዝበሃል፡ ድሕሪ ምምርዓውካ "ቅኑዕ መጻምዲ ኣይተመርዓኹን" ብምባል፡ ሓዳርካ ኣይተፍርስ፡፡ ንጸገምካ ፍልጠት ሒዝካ ግጠሞ'ምበር ካብኡ ኣይትህደም፡፡ እንተ ዘይኩኑ፡ ሉሚ ዘይፈታሕካዮ ጸገም ኣብ'ቲ ጸኒሕካ እትምስርቶ ካልእ ሓዳር'ውን ክጸንሓካ ምኻኑ ኣይትዘንግዖ፡፡ ብቐንዱ ግን፡ ቅድሚ መርዓ፡ ቅኑዕ መጻምዲ ምንዳይ መፍትሒ ናይ'ዚ ጸገም እዩ፡፡ ነዚ ብፍላይ እቶም ጌና ኣብ ሓዳር ዘይኣተዉ መንእሰያት ክስተውዕልዎ ይግባእ፡፡ ኣብ'ዚ ክርሳዕ ዘይብሉ ነጥቢ ኣሎ፣ ዋላ ምስ'ቲ ቅኑዕ መጻምድኻ ብእስን ዘይምስምማዕን ክህሉ ባህሪያዊ ነገር ምዃኑ እዩ፡፡ ምስቲ ቅኑዕ መጻምድቲ ከይተረረፈ'ውን ዘይምርድዳእ ዘጋጥም ስለዝኾነ፡ እቲ መፍትሒ ዝጋጥመካ ዕንቅፋታት ይቕረታ፡ ሕያውነት፡ ርህራሀ፡ ሱብኣዊነትን ትዕግስትን ብምዝውታር ዝፍወስ እዩ፡፡ እንተዘይኮይኑ፡ ቅኑዕ መጻምድቲ ጥራይ ስለዝተመርዓኻ ኣብዛ ኩሉ ሓሰረ-መከራ ዝመልኣ ዓለም፡ ብደሆታት ኣየጋጥመካን ማለት ኣይኮነን፡፡ እቲ ዝድሊ፡ ኑቶም ዝገጥሙኻ ጸገማት ከም ኣመጻጽኦኦም ብፍልጠት ምፍትሖም እዩ፡፡ ስለዚ፡ ሓድሕዳዊ ድኽመታት እናተጻወርካን ንሓድሕድካ እናተቐባበልካን ናብ ዝሓየለ መኣብርሮ ምኻድ ተላመድ፡ እምበር ናብ ፍትሕ ኣይትህደም፡፡

6. "ሓዳር ምፍራስ ሳዕቤን የብሉን" ምባል፦ ሓዳር ማዕረ'ቲ ዘለዎ መቐረት፡ ክፈርስ እንከሎ'ውን ሳዕቤኑ ከቢድ'ዩ፡፡ ብዘይካ'ቲ ምስ ተፋታሕካ ኣብ ሕብረተሰብ ዝህልወካ ምጉዳል ክብርታት፡ ኣጣቫን ኣቡኖም ደቕኻን ዝፍጠር ስነ-ኣእምሮኣዊ በሰላታት ቀሊል ኣይኮነን፡፡ ኣብ ፍቱሓት ስድራቤት ዝዓበዩ ቈልዓን ናይ ክልቲኦም ወለዲ ፍቕሪ እናስተማቐረ ዝዓበየን፡ ሓደ ዓይነት ስነ-ኣእምሮኣዊ ብቕዓት ኣለዎ ክበሃል ዝከኣል ኣይኮነን፡፡ እዚ፡ ብክኢላታት ዝተረጋገጸ ሓቂ እዩ፡፡ ቀሊል ኣብነት ከነቕርብ፣ ኣብ ፍቱሓት ስድራ ዝዓበየ ቈልዓ፡ ኣብ ሰብ ዝህልዎ እምነት ካብቲ ምስ ክልቲኦም ወለዱ ዝዓበየ ኣመና ዝተሓተ ምኻኑ ክኢላታት ስነ-ልቦና ይገልጹ፡፡ ምኽንያቱ፡ እቶም ልዕሊ ማንም ሰብ ዝኣምኖም ወለዱ እንተደኣ ተፋቲሖም ወይ ተጣሊሞም፡ ልዕሊኦም ክኣምኖ ዝኽእል ሰብ ስለዘይህሉ እዩ፡፡ ስለዚ፡ ፍትሕ ኣብ ኣባላት'ታ ስድራ ዘይጠፍእ በሰላ እዩ ዝተርፍ፡፡ ንመጻኢ'ውን ኣብቶም ቈልዑ ምእንቲ ከይፋትሑ ክሳብ ናይ ዘይምምርዓው ፍርሒ ከም ዘስዕቦም ክኢላታት ይሕብሩ፡፡ ስለዚ፡ ሳዕቤን ፍትሕ ኣብ መጻምድን ኣብ ደቆምን ብቐሊል ዘይፍወስ ምኻኑ ክፍለጥ ጽቡቕ እዩ፡፡ ነዚ ንምውጋድ ከኣ፡ እቲ ፈለማ ክስትውዓለሉ ዘለዎ፡ "ሓዳር ምፍራስ ሳዕቤን የብሉን" ዝብል ጌጋ መረዳእታ፡ "ከቢድ ሳዕቤን ኣለዎ" ብዝብል ብፍልጠት ሓቂ ክቕየር፡ ብፍልጠት ክምከትን ይግባእ፡፡

7. "ሓዳረይ ተሰፋ የብሉን ክዕረ'ውን ኣይክእልን'ዩ" ምባል፦ እዚእ እታ ኣዚያ መዕጸዊት ዘይቅንዕቲ መረዳእታ ብዛዕባ ሓዳር ምኻና ክኢላታት ይሰማምዑ፡፡ "ሓዳረይ ክዕረ ኣይክእልን'ዩ፡ ደጊም ተስፋ የብሉን" ብዝብል ዘይቅኑዕ መረዳእታ ተታሊሎም፡ ኣብ ፍትሒ ዝበጽሑ መጻምድቲ ውሑዳት ኣይኮኑን፡፡ "ድሌት እንተሎ ዘይክኣል የለን" ከም ዝበሃል ግን፡ ዋላ ሓዳርም ኣብ ሕማቕ ደረጃ ይብጻሕ፡ እንተደኣ ክልቲኦም መጻምድቲ ብሓንሳብ ክዕብሩ ብልቦም ፍቓደኛታት ኮይኖም፡ ንጸገሞም መፍትሒ ዝኾኑዎም ፍልጠት ክረኽቡ እንተ ወሲኖም፡ ሓዳሮም ክፍውሱን ከስተኻኽሉን ይኽእሉ እዮም፡፡ ከም'ቲ ብርሃን ኣብ ጸልማት ዝጠልቕ፡ ብፍልጠት ዘይስዓር ጸላኢ ድማ የለን፡፡ ፍልጠት እንተ ኣሎ፡ ዓወት ኣሎ፡፡ ምኽንያቱ፡ ዝወደቐ ነገር ብፍልጠት ይትንስእ እዩ፣ ዝሓመመ'ውን ብፍልጠት ይሓዊ እዩ፡፡ ተስፋ ዘይምቑራጽ ጥራይ፡፡ ስለዚ፡ ብፍላይ ኣብ ምፍትሓሕ ዝርከቡ መጻምዲ፡ ነዚ ከምዚ ዓይነት ተስፋ ዘቖርጽ ሓሳብ፡ ቅኑዕ ዘይምኻኑ ተረዲኦም፡ ብኣጋኡ ንቒሖም ክቃለስዎን ኑቲ ሰንከልከል ዝበለ ዘሎ ሓዳሮም ብፍልጠት ከድሕንዎን፡ ዓምዲ ስድራቤት ብኣጋጣሚ'ዚ ሓዲሽ ዓመት 2024 ናብ ሰብ ሓዳር እተመሓላልፎ ምኽሪ እዩ፡፡

ሎሚ ኣብ ERI-TV

ሰዓት	መደብ
12:00	ሃገራዊ መዝሙር
12:02	ድራማ
12:30	ዜና ትግርኛ
12:50	ዜና ስፖርት
12:55	ዕላል ምስ ኣቦት ሓይሊ ባሕሪ
13:30	ዜና ዓረብ
13:45	ለሰ ስፖርት
15:30	ዕላል ምስ ወዲ ድሩፍ
16:20	ሰሙናዊ ስፖርት
17:00	ዜና ትግርኛ
17:15	ደርፌ
17:30	ዜና ዓረብ
17:45	ቕርዓት መንእሰያት 3ክፋል
18:30	ሃሎ ቆልዑ
20:00	ዜና ትግረ
20:15	ዋልታ
21:00	ዜና ትግርኛ
21:25	እንዳ ዝማም
22:00	ዜና ዓረብ
22:10	ሌላ
22:30	ዜና እንግሊዝ

ምልክታ

ናጽነት ደስበለ - ሓበን ገብረኣምላኽ - ሳምራዊት መለስ

1ይ ቤት-ፍርዲ ዞባ ማእከል ኣስመራ

ወረ/ነፍ ዑመር ሙሳ ሓንገለ ምግባል ተሪፉ፣ ዑመር ሙሳ ዑመረዳን ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን29/1/24 ኣብ ቤ/ፍ 1ይ መጋባእያ ቁ.32 ይቕረብ።

ኣማን ተስፋይ ስዩም ምግባል ተሪፉ፣ ኣማኑኤል ተስፋይ፣ ስም ኣደይ ተበርህ መልኣከ ምግባል ተሪፉ፣ ኑቢያት መልኣከ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን19/1/24 ኣብ ቤ/ፍ 2ይ መጋባእያ ቁ.35 ይቕረብ።

ኮማዊ ቤት-ፍርዲ ማይ ተመናይ

ወ/ሮ ህድኣት ሓጎስ መለሰ፡ ሓወይ የናስ ሓጎስ መለስ ስለዝዓረፈ፡ ኣነ ምስ 4 ኣሕዋተይ ወራስቲ ምዃንና ይረጋገጸልና ስለዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን29/1/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ኮማዊ ቤት-ፍርዲ ኣባሻውል

ኣቶ ርብል ጊደይ፡ ኣደይ ህተ ኪዳነ ገብረእግዚኣብሄር ስለዝዓረፈት፡ ኣነ ምስ 2 ኣሕዋተይ ወራስቲ ምዃንና ይረጋገጸልና ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን26/1/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ኮማዊ ቤት-ፍርዲ ገዛ ባንዳ

ኣቶ ተስፋስላሴ ቀለታ፡ ሓፍተይ ሃይማኖት ቀለታ ስለዝዓረፈት፡ ኣነ ምስ 4 ኣሕዋተይ ወራስቲ ምዃንና ይረጋገጸልና ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን19/1/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ኮማዊ ቤት-ፍርዲ ቋሸት

ከሳሲት ወ/ሮ ኣዞሚት ልኡል፡ ተኸሳሲ በንያም ብርሃ፡ በዓልቲ ቤትካ ናይ ሓዳር ክሲ ኣቕሪባትልካ ስለዘላ፡ ብኣካል ወይ ብሕጋዊ ወኪል ን25/1/24 ኣብ ቤ/ፍ ቅረብ። እንተዘይቀሪብካ፡ ጉዳይካ ኣብዘየለኻሉ ክርአ ምዃኑ ክፈልጥ።

ኮማዊ ቤት-ፍርዲ ዓዲ ሞንጎቲ

ገነት መስፍን ሙብራህቱ፡ በዓል ቤተይ ኣቶ ኣማኑኤል ዓንደማርያም መሓሪ ስለዝተሰውኡ፡ ኣነ ምስ 2 ደቀይ ወራስቲ ምዃንና ይረጋገጸልና ስለዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን30/1/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ቤት-ፍርዲ ደቀምሓረ

ኑቢያት ዑቕባ ተወልደ ምግባል ተሪፉ፣ ኑቢያት ዑቕባሚካኤል ተወልደ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን26/1/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ቤት-ፍርዲ ዞባ ደቡብ - ዓረዛ

ምልእተጺጋ ሃብትኣብ ሕደጉ ምግባል ተሪፉ፣ ሙቐት ሃብትኣብ ሕደጉ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት ዝቃወም እንተሎ፡ ን19/1/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ኮማዊ ቤት-ፍርዲ ዓረዛ

ኣቶ ሓድጉ ኣብርሃ ወልደሩፋኤል፡ ኣደይ ጥምቀቱ ሙሴ ስለሙን ስለዝዓረፈት፡ ኣነ ምስ 5 ኣሕዋተይ ወራስቲ ምዃንና ይረጋገጸልና ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን12/1/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ወ/ሮ እምና ሃብቱ፡ በዓል ቤተይ ከበደ ከርስ ኣርኣያ ስለዝዓረፈ፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ መሰለይ ይተሓለወለይ፡ 6 ደቅና ከኣ ወራስቲ ምዃንናም ይረጋገጸሎም ስለዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን25/1/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ኣቶ ተኽለ ሽመንዲ ሃይለ ምግባል ተሪፉ፣ ተኽለ ልጃለም ተስፋጋብር ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን19/1/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ወ/ሪ ሰናይት ገብሪሂወት ከበደ ምግባል ተሪፉ፣ ፈቨን ገብሪሂወት ከበደ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን19/1/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ኮማዊ ቤት-ፍርዲ ሰገነይቲ

ከሳሲት ወ/ሮ ትርሓስ ዘርኣሰናይ ተኽሉ፣ ተኸሳሲ ኣቶ ኣባዲ ኣማረ ተሰማ፡ ናይ ሓዳር ክሲ ተማስሪቱልካ ስለዘሎ፡ ብኣካል ወይ ብሕጋዊ ወኪል ን25/1/24 ኣብ ቤ/ፍ ቅረብ።

ኮማዊብቤት ፍርዲ ሽበቕ

ወ/ሮ ምሕረት ጊላይ፡ ምስ ቀንዴል ገብረ ገብረየሱስ ሰብ ሓዳር ኮይንና፡ ብፍታወይ ፍትሕ ከምዝፈጸም ክረጋገጸሉ ስለዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን23/1/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

1ይ ኮማዊ ቤት-ፍርዲ ዓዲ ቐይሕ

ተወልደ ሽፈራው ልብሱ+1፡ ኣዴና ለምለም ፍስሃየ ወልደገብርኤል ስለዝዓረፈት፡ ኣነ ምስ 1ሓወይ ወራስቲ ምዃንና ይረጋገጸልና ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ ን16/1/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

AllianceFrançaise
Asmara - Eritrea

ቤ/ት ኣሊያንስ ፍራንሰዝ ርሑስ ሓድሽ ዓመት እንዳተመነየ ስሩዕ ናይ ሓጋይ ትምህርቲ ቋንቋ ፈረንሳ ንንኣሽቱን ንዓበይትን ካብ ጀመርቲ ክሳብ ዝለዓለ ደረጃ ካብ ዕለት 8 ጥሪ ክጅምር ምዃኑ ከበስር ይፈቱ። ምቅርራብ ንዓለምለኻዊ ዲፕሎማ (DELF) ተዳልይኩም ኣሎ፡ ምዝገባ ተጀሚሩ እዩ።

ብደሓን ምጹ ንዝያዳ ሓበሬታ ቁ.ስ 122605 / 115270

ኣድራሻና፣ ጎድኒ ቤ/ት ማይ ተሰፋ ጥቓ ዓሮባና ሬስቶራንት እዩ።

ቀንዴል

1.ትምህርቲ መካኒክ

ብክልሰ ሓሳባትን ብግብርን ብምኩራት መምሃራን ብኢንጅነሪን ዝተመረቑ

2.ኮምፒተር

3. ኣካውንቲንግ ምስ ፒችትሪ

4. ግራፊክስ

ብርትዓዊ ዋጋ ኣዳልዩ ከም ዘሎ ንወለድን ንተማሃሮን ይሕብር።

ኣድራሻና:- ጎኒ ሲነማ ሮማ ፊት ቶታል

ቁ.ስ 121571/ 07207798/ 07325197

ምልክታ ንኽፈልቲ ግብሪ

ንጉዳዊ ንጥፈት ብምኽያድ ከምኡ'ውን ኣብይቲ ብምክራይ ኣታዊ ዝረኽቡ ሰባትን ትካላትን፡ ኣብ ዓመት 2023 ዝረኸብዎ ኣታዊ ብምፍላጥ፡ ዓመታዊ ግብሪ ዝኸፍሉሉ እዋን፡ ካብ ጥሪ 2024 ጀሚሩ ምዃኑ ዝፍለጥ። ክፍሊት ግብሪ፡ ኣብ ታሕቲ ቀሪቡ ብዘሎ ሰሌዳ ግዜ ግብሪ ኣብ ትኸፍሉሉ ቤት ጽሕፈት ኣታዊ ውሽጢ ሃገር ኣታዊኹም ብዋዕቱ ኣፍሊጥኩም ዝግብኣኩም ግብሪ መንግስቲ ክትከፍሉ ንሕብር።

ግብሪ ዝኽፈለሉ እዋን

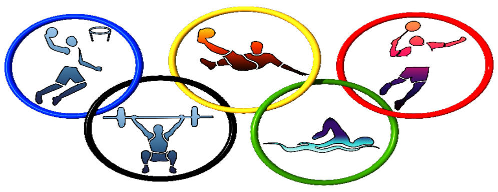
1. ኣብይቲ ብምክራይ ኣታዊ ዝረኽቡ ክፍሊት ግብሪ	ካብ ወርሒ ጥሪ ክሳብ መወዳእታ ወርሒ ለካቲት 2024
2. ካብ ንግዳዊ ንጥፈት ኣታዊ ዝረኽቡ	
2.1 ኣብ ደረጃ 'ሐ' ዝምደቡ ክፍሊት ግብሪ	ካብ ወርሒ ጥሪ ክሳብ መወዳእታ ወርሒ ለካቲት 2024
2.2 ኣብ ደረጃ 'ለ' ዝምደቡ ክፍሊት ግብሪ	ካብ ወርሒ ጥሪ ክሳብ መወዳእታ ወርሒ መጋቢት 2024
2.3 ኣብ ደረጃ 'ሀ' ዝምደቡ ክፍሊት ግብሪ	ካብ ወርሒ ጥሪ ክሳብ መወዳእታ ወርሒ ሚያዝያ 2024

ግብሪ መንግስቲ ኣብ እዋኑ ዘይምኽፋል፡ ገዛዛቢ መቕጻዕቲ ዘስዕብ ኣብ ርእሲ ምዃኑ፡ ኣታዊኻ ዘይምፍላጥ፡ ምሕባእ ኮነ ኣትሒትካ ምሕባር፡ ብዘበናዊ ሕጊ ዘሕትት ከም ዝኾነ ንሕብር። ክፍሊት ግብሪ ዝ. ተረዲእኩም ኣታዊኹም ብዋዕቱ ኣፍሊጥኩም ግብሪ መንግስቲ ኣብ እዋኑ ክትከፍሉ ንሕብር።

ርሑስ ምጅማር ሓድሽ ዓመት 2024 ይግበረልና፡

ክፍሊ ኣታዊ ውሽጢ ሃገር

ሚኒስትሪ ፋይናንስን ሃገራዊ ልምዓትን



ስፖርት

ሙሴ ገ/እግዚኣብሄር

ቀዳማይ ዙርያ ስፖርታዊ ንጥፈታት ኣብያተ-ትምህርቲ ዞባ ማእከል ተዛዚሙ

ስፖርታዊ ውድድራት ካልኣይ ደረጃ ኣብያተ ትምህርቲ ዞባ ማእከል፡ ብቕዳም ኣብ ሰዓታት ቅድሚ ቀትሪ ናይ ቀዳማይ ዙሪያ ንጥፈታቱ ዛዚሙ።

በዚ መሰረት፡ ኣብ ኩዕሶ እግሪ ደቂ ኣንስትዮ፡ ኣስመራ ሓፈሻዊ ጻዕዳ ክርስትያን፡ ሰምበል፡ ቀይሕ ባሕሪ ሓርነት፡ ልምዓት፡ ሓለይ፡ ኢሳቅ ተወልደመድህን፡ ብደቂ ተባዕትዮ ድማ፡ ኣስመራ ሓፈሻዊ ባርካ፡ ዲያና፡ ቀይሕ ባሕሪ ልምዓት፡ ሓርነት፡ ደምበ ሰምበልን ኢሳቅ ተወልደመድህንን ናብ ርብዒ ፍጻመ ዝሓለፉ ኣብያተ ትምህርቲ ሓሊፈን።

ኣብ ኩዕሶ መርበብ ደቂ ኣንስትዮ፡ ኣስመራ ሓፈሻዊ ባርካ፡ ቀይሕ ባሕሪ እምባዛራ፡ ሓርነት፡ ልምዓት፡ ደምበ ሰምበል፡ ኢሳቅ ተወልደመድህን፡ ብደቂ ተባዕትዮ ከኣ ኢብራሂም ሱልጣን፡ ባርካ፡ ቀይሕ ባሕሪ እምባዛራ፡ ቶኮር፡ ሓርነት፡ ማይ ኾሓን ኢሳቅ ተወልደመድህንን ናብ ዝቕጽል መድረኽ ሰጊረን ኣለዋ።

ብዝዓበየ፡ ኣብ ኩዕሶ ሰከባት፡ ደንደን፡ ቀይሕ ባሕሪ ባርካ፡ ሰሚኢታት፡ ደምበ ሰምበል፡ ኢሳቅ ተወልደመድህን፡ እምባዛራን ልምዓትን ብደቂ ኣንስትዮ፡ ደንደን፡ ቀይሕ ባሕሪ ሰሚኢታት፡ ባርካ፡ ደምበ ሰምበል፡ ልምዓት፡ ኢሳቅ ተወልደመድህንን ኣስመራ ሓፈሻዊን ብደቂ ተባዕትዮ ሓሊፈን ምህላወን ካብ ጨንፈር ሚኒስትሪ ትምህርቲ ዞባ ማእከል ዝረኸብናዮ ሓበሬታ የረድእ።

ምባፐ፡ ናብ ማድሪድ ክጽምበር ተሰማሚዑ

ኣጥቃዓይ ፒኤስጂ ኪሊያን ምባፐ፡ ብውልቁ ምስ ሪያል ማድሪድ ምስምማዑን ዝመጽእ ወቕቲ ስፖርት ናብዚ እስጳኛዊት ክለብ ክጽምበር ምኳኑን 'ፋት መርካቶ' ዝተባህለት ናይ ፈረንሳ ምንጪ ኣብ ዓምዳ ኣስፊራ።

ስም ምባፐን ሪያል ማድሪድን ተኣሳሲሩ ካብ ዝጸዋዕ ዓመታት ኣቑጺሩ ይርከብ። ኣብ ዝሓለፉ ክልተ ክረምት ከኣ እዚ ተጻዋታይ ናብዚ ማድሪዳዊት ክለብ ክጽምበር እዩ እናተባህለ ምስታ ናይ ሃገሩ ክለብ ክጽንሕ ምውሳኑ ይዝከር። እታ ንምባፐ ናይ ምውሳን ልዑል ጥሙሕ ዘለዋ ክለብ ከኣ ክልተ ግዜ ክትፈሽል ተገዲዳ።

ኣብዚ እዋን ግን፡ ማድሪድ፡ ካብ ሳልሳይ ፍሽለት ንምድሓን፡ ድሮ ምስዚ ኣብ ምዝዛም እዛ ወቕቲ ውዕሉ ዘብቅዕ ተጻዋታይ ዝርርብ ጌይራ ምህላዋ፡ እዛ ምንጪ ተረድእ። ምስ ፒኤስጂ ዘለዎ ውዕል ካብ ምሕዳስ ዝሓንገደ ምባፐ፡ ቅድሚ ውሰናት መጀልታት ምስ ማድሪድ ምስምማዑ'ውን ትውስኽ - ዋላ'ኳ፡ ዝሓለፈ ሰሙን ባዕሉ ምባፐ ብዛዕባ መጻኢኡ ዛጊት ከምዘይወሰነ እንተገለጸ። እንተ እስጳኛዊት ክለብ ዘቕረበቶ ፋይናንስያዊ ሕቶ ግን፡ ካብቲ ናይ ዝሓለፈ ዓመት ዝተሓተ ምኳኑ እዩ ዝገልጽ።

እዚ ወዲ 25 ዓመት ፈጣን ኣጥቃዓይ፡ ኣብ ናይ መውዳእታ ሽድሽተ ኣዋርሕ ውዕሉ ብምህላው፡ ምስ ደስ ዝበሎ ክለብ ክዘራረብ ናጻ እዩ። በዚ ከኣ እያ ማድሪድ፡ ካብቲ ናጻ ዝኾነሉ ዕለት ግዜ ከይበልዐት ክተዘራርቦ ጀሚራ። ዋላ'ኳ እዚ ጉዳይ ኣብ ናይ መጀመሪያ መድረኽ እንተሃለወ፡ ክሰልጣ ዘለዎ ተኽእሎ ግን ልዑል ምኳኑ ብኢጋኡ ይእመት።

ምስዚ ተጻዋታይ ብዝተኣሳሰር ዜና፡ ፒኤስጂ፡ ሰንበት ምሸት፡ ኣብ ጸወታ ፈረንሳ ካፕ (ዋንጫ ፈረንሳ) ንረቨል እትብሃል ናይ ሻዱሻይ ዲቪዥን ክለብ 9ብ0 ኣብ ዝደፈኣትሉ ጸወታ፡ ምባፐ፡ ሰለስተ ሸቶታት ብምቍጻር ሃትሪክ ሰሪሑ። በዚ ድማ፡ ኣብ 22 ግጥማት እዚ ውድድር 30 ሸቶታት ዘመዝገበ ኪሊያን፡ "ኣብዚ ውድድር ናይ ኩሉ ግዜ ዝለዓለ ኣመዝጋቢ ሸቶ ፒኤስጂ" ክኸውን ክኢሉ ኣሎ።

ኣርቴታ፡ ኣጥቃዓይ ከምዘየፈርሙ ገሊጹ

ኣሰልጣኒ ኣርሰናል ሚከል ኣርቴታ፡ ዋላ'ኳ ጋብርኤል ጀሱስ መጉዳእቲ ኣጋጢምዎ እንተሃለወ፡ ኣብዚ ወርሒ ሓዳሽ ኣጥቃዓይ ከምዘየፈርሙ ገሊጹ።

"ዘ ጋርድ" ዝበሃል ቅጽል ስም ዘለዎ ኣርሰናል፡ ካብ ዝሓለፉ ግጥማታ ጀሚሩ፡ ብቑዕ ኣጥቃዓይ ጉዲልዋ ከምዘሎ ዘርኣዩ ጸወታታት ኣዘውቲራ። ብፍላይ፡ ሰንበት ኣብ ጸወታ ኤፍኤ ካፕ ኣብ ሜዳኣ ብሊቨርፑል 2ብ0 ኣብ ዝተሳዕረትሉ ምሸት፡ ሽሕ'ኳ እኹል ዕድላት እንተፈጠረት፡ ናብ ሸቶ ናይ ምቕያር ዓቕሚ ግን፡ ድኹም ምንባሩ ይግለጽ።

ኣብዛ ጸወታ፡ ንኣጥቃዓዩ ጀሱስ ብሰሪ መጉዳእቲ ዘኸሰረን ኸቕያሩ ኽኢታኣ ድሒሩ ዘተኣተወን ኣርቴታ፡ ኣብዚ ወቕቲ ኣቲ ማስመር ንምትርናዕ ሓዳሽ ኣጥቃዓይ ክፈርሙ እንተኾይናም ኣብ ዝተተሓተሉ፡ "ኣብዚ እዋን ዘይመስል እዩ።" ክብል እዩ መሊሱ። "ክንዝበሮ ዘለና፡ ብቑዓት ተጻወትቲና ምምሕያሽን ቡዶም ዘለወና ተጻወትቲ ዝበለጸ ወጽኢት ከመዝግቡ ምፍታንን እዩ።" ድማ ይብል።

እዛ ለንደናዊት ክለብ፡ ኣቐዲማ ኣብ ተኸታታሊ ክልተ ግጥማት ፕሪመር ሊግ - ብዌስትሃምን ፋልሃምን ምስዓራ ይዝከር። በዚ ከኣ ተኸታታሊ ሳልሳይ ስዕረት ኣብ ዝተፈላለዩ ግጥማት ክትቅምስ ተገዲዳ ኣላ። ኣርሰናል፡ ኣብዘን ሰለስተ ግጥማት ዋላ'ኳ 61 ግዜ ናብ ዕላማ ዝቐንዐ ፈተነ (ሾት ወይ ቅልዒት) እንተገበረት፡ ሓንቲ ሸቶ ጥራይ እያ ኣመዝጊባ። እዚ ከኣ ኣብ ቀዳማይ መስመራ ክፍወስ ዘለዎ

ጉቢ ናይ ቁጽሪ 9 ጸገም ከምዘለዋ ዘርኢ ግሁድ ኣብነት እዩ። እዛ ጋንታ፡ ኣብዚ ሊቨርፑል ተበራቢራትሉ ዘሎ፡ ማን ሲቲ ድማ ንራብዓይ ተኸታታሊ ግዜኣ ሻምፕዮን ፕሪመር ሊግ ንምዃን ሓሊና ተበጊሳትሉ ዘላ ወቕቲ፡ ውሕሱት ሸቶታት ዘረጋግጸላ ብቑዕ ኣጥቃዓይ እንተዘየፈሪማ፡ ዋጋ ክትከፍል ከምዘኽእላ እዩ ዝግመት።

ኣብዚ ናይ ኣጥቃዓይ ጉዳይ፡ ኣርሰናል ስማ ምስቲ ካብ መቕጻዕቲ ክምለስ ወሒዱ መጀልታት ተሪፍዎ ዘሎ ኣጥቃዓይ ብሬንትፎርድ ኢቫን ቶኒ ተኣሳሲሩ ይለዓል እዩ። ሓደ ካብቶም ኣብ ምርጫ ኣትዮም ዘለዉ ተጻወትቲ ምዃኑ'ውን ይእመን። በዚ ኮይኑ በቲ እዛ ጋንታ ኣብዛ ሰሙን ተጻወትታ ሐዚ ንሓጺር ዕረፍቲ ናብ ዱባይ ድሕሪ ምቕናዓ፡ ዝመጽእ 20 ጥሪ እያ ናብ ንጥፈታት ክትምለስ - ኣብ ናይ ሊግ ጸወታ ኣብ ሜዳኣ ንክሪስታል ፓላስ ብምዕዳም።

እዚ ከም'ዚ ኢሉ እንከሎ፡ ኣርቴታ፡ ብዛዕባ መጉዳእቲ ጀሱስ ክገልጽ እንከሎ፡ "ኣብ ብርኩ ቁሩብ ቃንዛ ነይሩዎ፡ ስለዚ መርመራ ገይርናሉ ገለ ነገር'ውን ተዓዚብና። ተስፋ እገበር ግና ከቢድ ከይከውን። እዚ መጉዳእቲ ኣብታ ዝሓለፈ እዋን እተጎድኣ ብርኩ እዩ ኣጋጢምዎ ዘሎ፡ ስለዚ ዝኾነ ናይ ኮንደኾን ስጉምቲ ኣይንወስድን ኢና።" ኢሉ።

ብራዚላዊ ጀሱስ፡ ብሰንኪ ናይ ብርኪ ጸገም ብተደጋጋሚ ካብ ጸወታ ክርሕቕ ተቐሲቡ እዩ። ንቕድሚት ሰሙናት እዛ ወቕቲ ብሰሪዚ ጸገም ዝኸሰረ እዚ ወዲ 26 ዓመት ኣጥቃዓይ፡ ኣብ ዓመተ-ስፖርት 2022-23 ንሰለስተ ኣዋርሕ ካብ ጸወታ ርሒቑ ነይሩ - ኣብ ብርኩ መብጣሕቲ ብምግባሩ።

ባጽዕ፡ ሻምፕዮን ኩዕሶ እግሪ ይቕጽል

10 ጋንታታት ብምሓዝ ብ24 ታሕሳስ ዝጀመረ ሻምፕዮን ኩዕሶ እግሪ ዞባ ሰሜናዊ ቀይሕ ባሕሪ ብቐደማዊ ትማሊ ቀጺሉ ነይሩ።

ኣብቲ ዕለት፡ ፖሊካንን ሓምላይ ደሴትን ቀዳመን ክጻወታ እንከለዋ፡ ሓምላይ ደሴት፡ ኣብ መበል 13 ደቒቕ ካብ ማሕሙድ የሱፍ ብዝቐረበታ ሸቶ ቀዳማ መሪሕነት ሒዛ። ፖሊካን ብወገና፡ ካብ ኣጥቃዓያ የውሃንስ ወልደሚካኤል ኣብ መበል 38 ደቒቕ ሸቶ ብምምዝጋብ ተመዓራረየት። በዚ ደው ከይበለት ከኣ፡ ብመገዲ ፍጹም ቅላዕ ካብ ተስፋሂወት ብርሃ ሸቶ ረኺባ 2ብ1 መሪሓ ንዕረፍቲ ወጺኣ።

ኣብ ካልኣይ እብረ፡ ቀዳማ ሸቶ ዘመዝገበት ሓምላይ ደሴት ነይራ። እዛ ጋንታ፡ ብመገዲ ሳይሞን ታደሰ ጽብቕቲ ሸቶ ብምቁጻር እያ ተመዓራርያ። ሓምላይ ደሴት፡ ኣብ መበል 58 ደቒቕ ንዝተረኸበት ፍጹም ቅላዕ እውን ብመገዲ ማሕሙድ ብምቁጻር፡ 3ብ2 ተዓዊታ። ኣብ ሰለስተ ጸወታታት ድማ፡ ናይ ፈለማ ዓወት ኣስተማቒራ። ኣብ ኢጋ ምዝዛም እዛ ጸወታ፡ ተጻዋታይ ፖሊካን ተስፋሂወት ብርሃ ንውሳነ ዳኛ ብምቅዋምን ንዳኛ ብምጽራፉን፡ ብቐይሕ ተባሪሩ።

ኣቐዲመን'ውን ጋንታታት ሓቡብን ተወለን ተጻዊተን ነይረን። ጋንታ ተወለ ንጸወታ ብምቍጻር ኣብ መበል 24 ደቒቕ ካብ ሚልኪያስ ጀማል፡ ኣብ መበል 26፡ 56ን 60ን ደቓይቕ ድማ፡ ካብ ኣቤል ብርሃ ብዝረኸበተን ሸቶታት ተሓጊዛ ነታ ኣብ መበል 37 ደቒቕ ካብ ወለድ ዓብደላ እንኮ ሸቶ ዘመዝገበት ሓቡብ ብገፊሕ 4ብ1 ከምዝሰዓረታ፡ ህዝባዊ ርክብት ፈደረሽን ኩዕሶ እግሪ ናይ'ቲ ዞባ ሓቢሩ።

ብራዚል፡ ሓዲሽ ኣሰልጣኒ ሸይማ

ሃገራዊት ጋንታ ኩዕሶ እግሪ ብራዚል፡ ንዓለማዊ ክለብ ሳኦ ፓውሎ ዶሪቫል ጁኒየር፡ ሓዳሽ ኣሰልጣኒኣ ክኸውን ከምዝመዘዘቶ ተቓሊሑ።

ነዛ ዓርሞሽሽ ሃገራዊት ጋንታ፡ ፈርናንዶ ዲኒዝ ብዝዜያውትት ክመርሓ ምጽንሑ ይፍለጥ። ይኹን'ምበር፡ ኣብ መጸረዩ ግጥማት ዋንጫ ዓለም 2026 ብተኸታታሊ ኣብ ሰለስተ ግጥማት ብምስዓሩ፡ ዝሓለፈ ሰሙን በቲ ብወጽኢቱ ዘይዓገበ ፈደረሽን ካብ ስርሑ ተባሪሩ።

ብራዚል፡ ንዲኒዝ ቅድሚ ምብራሩ፡ ክሳብ'ቲ ውዕል ዝኣተዎ ወርሒ ሰነ ወይ ሓምለ ከሰልጥና እሞ፡ እዛ ዓመት ስፖርት ድሕሪ ምዝዛማ ድማ፡ ንካርሎ ኣንቸሎቲ መዚኑ ክተረክቦ እዩ ነይሩ መደባ። እቲ ኢጣልያዊ ምኩር ዓለማዊ ግን፡ ምስ ክለቡ ሪያል ማድሪድ ክሳብ 2026 ዘጸንሖ ሓዳሽ ውዕል ብምፍራሙ፡ ተስፋ ቁሪጹ፡ ከም ወጽኢቱ ሓዳሽ መደብ ከተውጽእ ተቐሲባ።

በዚ ከኣ፡ ንሓንቲ ካብ ክለባት ሃገራ ዝኾነት ሳኦ ፓውሎ ክሰልጥን ንዝጸንሐ ዶሪቫል፡ መዚዓታ ሂባቶ ኣላ። ወዲ 61 ዓመት ዶሪቫል፡ "ሕልመይ ተጋሂዱ" ክብል'ውን ድሕሪዚ ሽመት፡ ኣብ ናይ ውልቁ ማሕበራዊ መራኸቢ ጽሒፉ ኣሎ። ካብ 2002 ጀሚሩ ንዝተፈላለያ ክለባት ሃገሩ ክሰልጥን ዝጸንሐ እዚ ብራዚላዊ፡ ዝመጽእ 23 መጋቢት ኣንጻር እንግሊዝ ናይ ምሕዝነት ጸወታ ብምኽያድ ቀዳመይቲ ግጥም ከሰላስል እዩ።

ዜና ብሓጺሩ

* ኣሰልጣኒ ቸልሲ ማውሪሽዮ ፖቸቲኖ፡ ኣጥቃዓዩ ክሪስቶፈር ንኩንኩ፡ ሎሚ ኣብ ዘካይድዎ ጸወታ ብሰንኪ መጉዳእቲ ከምዘይሰለፍ ሓቢሩ። እዚ ተጻዋታይ፡ ካብ ናይ ዝሓለፈ ዝተፈልየ መጉዳእቲ ኣጋጢምዎ ምህላዉ ዝሓበረ ፖቸቲኖ፡ ንኹሉ ነዊሕ ግዜ ዘወስድ መጉዳእቲ ከይከውን ተስፋ ገይሩ ምህላዉ ይዛረብ።

ኣብዚ ክረምቲ ካብ ኣርቢ ሌፕዚግ ናብዘ ክለብ ዝተጸምበረ ንኩንኩ፡ ኣብ ልምምድ ብሰንኪ ዘጋጠሞ ናይ ብርኪ መጉዳእቲ ክሳብ ዝሓለፈ ወርሒ ታሕሳስ ኣብ ናይ ተሃድሶ ግዜ እዩ ነይሩ። ኣርባዕተ ግጥማት ጥራይ ምስ ኣካየደ ድማ፡ ኣብ ምሕኩልቱ ንእሽተይ ጸገም ገይሩ ብምህላዉ፡ እዩ ሎሚ ዘይሰለፍ - ብመሰረት ኣሰልጣኒኡ። ቸልሲ፡ ሎሚ ሰዓት 11፡00 ምሸት ናብ ሚድልስበሮ ተጓዒዛ ቀዳማይ እግሪ ፍርቂ ፍጻመ ጸወታ ካራባኦ ከተካይድ እያ።

* ኣቦመንበር ክለብ ቦሩሽያ ዶርቱመንድ ዝኾነ ዋትዝከ፡ "ብርግጽ ንጃደን ሳንቾ ንምፍራም ንዘራረብ ኣለና። ዝኾነ ምስጢር የለን፡ ብልቓሕ ክፈርሞ ንደሊ ኢና። እንተኾነ እዚ ውዕል መዓስ ክውዳእ ምዃኑ ክፍልጥ ዛጊት ኣይተዳለናን ኣለና።" ኢሉ።

ምስ ዓላሚኡ ተን ሃግ ብምብኣሱ ካብ ጸወታ ርሒቑ ዘሎ ሳንቾ፡ ናብዛ ናይ ቅድም ክለቡ ክምለስ ከምዝኽእል ይግለጽ።

* ኣኻፋሊ ሊቨርፑል ፋቢዮ ካርቫሎ፡ ናብ ሃል ሲቲ ብልቓሕ ምስግጋሩን ሕክምናዊ መርመራ ምኽያዱን ተቓሊሑ።

እዚ ፖርቱጋላዊ ዝሓሸ ናይ ጸወታ ግዜ ክረክብ ተባሂሉ፡ ኣብዛ ዝሓለፈት ክረምቲ ናብ ኣርቢ ሌፕዚግ ብልቓሕ ምስግጋሩ ይዝከር። እንተኾነ፡ ብዝዩኻ ሓንቲ ጸወታ ብቐጻሊ ክሰለፍ ብዘይምኽኣሉ፡ ኣብ 31 ታሕሳስ ናብ ኣደ ጋንታኡ ሊቨርፑል ተመሊሱ። ሕጂ ከኣ ካብ እንግሊዝ ከይወጸ ናብ ኣብ ካልኣይ ዲቪዥን እትርከብ ክለብ ሃል ሲቲ ተሰጊሩ ኣሎ።

ዜና ወጻኢ

ተስፋኣለም የማነ

ኢጣልያ፡ ኤውሮጳ ናይ ባዕላ ሰራዊት ክትሃንጽ ጸዊዓ

ሚኒስተር ጉዳያት ወጻኢ ኢጣልያ ኣንቶኒዮ ታያኒ፡ መራሕቲ ሕብረት ኤውሮጳ ናይ ሓባር ሰራዊት ኤውሮጳ ክቖሙ ጸውዒት ኣቕሪቡ።

እቲ ብዓል-ስልጣን ኣብ ጸውዒቱ፡ "ሕብረት ኤውሮጳ ናይ ግዱእ-ርእሱ ሰራዊት ክሳብ ዘየቑመ፡ ክእመን ዝኽእል ናይ ወጻኢ ፖሊሲ ክህሉዋ ኣይክእልን" ክብል ኣተሓሳሲቡ።

ንሱ ኣብቲ ብሰንበት ምስ ጋዜጣ 'ላ ስታምፓ' ዝገበሮ ቃለ-ምሕትት ብተወሳኺ፡ "ንሕና ኣብ ዓለም ጸወርቲ ሰላም ክንከውን ንደሊ። እንተደኣ ኳንሩ ናይ ግድን ናይ ሓባር ኤውሮጳዊ ሰራዊት ክህልወና ኣለዎ" ክብል ኣገዲሱ።

ኣስዒቡ ድማ፡ ዓለም ንሎም ብዓል ኣመራ፡ ሩሲያን ቻይናን ዝኣመሰሉ ሓያላት ተዋሳእቲ ሃገራት ሓቝፉ ኣብ ዘለትሉ እዋን፡ ኪዳን ሰሜን ኣትላንቲክ (ናቶ) ንድሕነት ዜጋታት ኤውሮጳ ከውሕስ ምጽባይ ግጉይ ምዃኑ ኣረዲኡ።

ከምዝፍለጥ፡ ካብ ኣባላት ሕብረት ኤውሮጳ እተን 22 ሃገራት ኣብቲ ብኣመራ ዝምራሕ ወተሃደራዊ ኪዳን (ናቶ) ኣባላት ኣለዋ።

ይኹን'ምበር፡ ብዙሓት ሃገራት ኤውሮጳ፡ ባዕለን ክእዝዛኦ ዚይክእላን ኣመራ እትቆጻጸሮን ዘይኮነ ናይ ሓባር ሰራዊት ኣብ ግዜ ሓደጋ ከድሕነን ከምዝይክእል ብምግላጽ፡ ካብ ቁጽጽር ኣመራ ናጻ ዝኾነ ኤውሮጳዊ ሰራዊት ክቖውም ኣለዎ ዝብል ኣጀንዳ ካብ'ዚ ዝሓለፈ ቀረባ ዓመታት ጀሚረን ከልዕላ ከምዝጸንሓ እዩ ዝነገር።

ፕረዚደንት ፈረንሳ ኢማኑዌል ማክሮንን ቻንስለር ጀርመን ዝነበረት ኣንገላ መርከልን ድማ እቶም ቀንዲ ዝ ኣጀንዳ'ዚ ዝድግፉ መራሕቲ ኤውሮጳ ከምዝኾኑ፡ መርበብ ሓበሬታ 'ራሻ ቱደይ' ይሕብር።

ብፍላይ ፕረዚደንት ማክሮን ኣብ 2019፡ ነቲ ወተሃደራዊ ኪዳን "ዝሞተ ሓንጎል" ክብል ድሕሪ ምግላጹ፡ መራሕቲ ኤውሮጳ ካብ ጽግዕተኛነት ዋሺንግተን ዝላቐቑም ፖሊሲ 'ስትራተጂያዊ ርእሱምሕደራ' ክኽተሉ ተማሕጺኑ ነይሩ።

ዋና ጸሓፊ ናቶ - ጀንስ ስቶልተንበርግ ኣብ 2021 ኣብ ዝሃቦ መግለጺ ግን፡ መራሕቲ ሕብረት ኤውሮጳ ናይ ግዱእ-ርእሶም ሰራዊት ከቚሙ ምስ ዝፍትኑ፡ እቲ ስጉምቲ ኣብ መንጎ ሰሜን ኣመራን ኤውሮጳን ንዘሎ ምትእስሳር ከላሕልሖ ምዃኑ እዩ ብትሪ ኣጠንቂቑ።

ማልዲቭስ፡ ንቀዳማይ ሚኒስተር ህንዲ ዝጸረፉ ሰበ-ስልጣን ተደስኪል

ሰለስተ ምክትል ሚኒስተራት ማልዲቭስ፡ ንቀዳማይ ሚኒስተር ህንዲ ናረንድራ ሞዲ ዘዋርድ ትሕዝቶ ዘለዎ ርእይቶ ኣብ ማሕበራዊ መራኸቢታት ብምዝርግሖም፡ መንግስቲ እታ ሃገር ካብ ስርሖም ከምዝደስከሎም ኣፍሊጡ።

እዮም ኣብ ሚኒስትሪታት ዜና፡ ስነ-ጥበብን መንእሰያትን ዝሰርሑ ላዕለዎት ሰበ-ስልጣን፡ ነቲ ህንዳዊ መራሒ፡ መንግስቲ "ተለኣኣኺ እስራኤል ኮይኑ ዝጸዊ ኣሸባሪ" ክብሉ ኣብ ኤክስ (ትዊተር) ብምዝላፎም እቲ ናይ ምድስካል ስጉምቲ ከምዝተወስደሎም፡ ሓደ ላዕለዋይ ብዓል-ስልጣን መንግስቲ ማልዲቭስ ብሰንበት ንሮይተርስ ሓቢሩ።

ንሶም ኣብ'ዚ ጽርፊ'ዚ ዘስምዑ፡ እቲ ቀዳማይ ሚኒስተር ናብታ ኣብ ከባቢ ባሕሪ ዓረብ እትርከብ ብእኩባት ደሴታት ዝቖመት 'ላክሻድዊፕ' ዝተባህለት ግዝኣት ሃገሩ ብምጽሑ፡ ነታ ግዝኣት ማእከል ቱሪዝማዊ ስሕበት ኪገብራ ምዃኑ ዘመልክት ቪድዮ ድሕሪ ምዝርግሑ እዩ።

ብዙሓት ዜጋታት ማልዲቭስ ዕላማ ምብጻሕ ናረንድራ ሞዲ ናብታ ግዝኣት፡ ኑዩም ካብ መላእ ዓለም ናብ ሃገሮም ብብዝሒ ዝውሕዙ በጻሕቲ ንምስሓብ ከምዝኾነ እዮም ዝወቕሱ።

ኣብ ህንዳዊ ውቅያኖስ እትርከብ ማልዲቭስ ሱሓቢ ማዕኸሚ ደንደስ ባሕሪ ብዘለወን 1,191 ደሴታት ዝቖመት ምዃና ይፍለጥ።

እታ ሃገር፡ ኣሰታት ሓደ ሰሶ ካብ ጠቕላላ እቶታ - ካብ ጽላት ቱርዝም ከምእትረኽቦ እውን ጸብጻባት ይሕብሩ።

ፕረዚደንት ማልዲቭስ መሓመድ ሙዒዙ፡ ናይ ሓሙሽተ መዓልታት ዑደት ንምፍጻም ናብ ቻይና ኣምሪሑ ከምዝሎ ዝጠቐሰ ኣገልግሎት ዜና ኤኤፍፒ፡ እዚ'ውን ኣብ መንጎ ህንድን ማልዲቭስን ተኸሲቱ ንዘሎ ዘይምትእምማን መለሱ ክብእሶ ከምዝኽእል ገሊጹ።

እቲ ፕረዚደንት፡ ኣቐዲሙ ህንዲ ኣብ ማልዲቭስ ንርከቡ ወተሃደራታ ክትስሕቦም ብምእዛዙ፡ ዝምድና ክልቲአን ሃገራት ናይ ምሽሕኻር ምልክታት የርኢ ከምዝሎ ክግለጽ ጸኒሑ እዩ።

እስራኤል፡ ላዕለዋይ ኣዛዚ ሕዝቦላህ ቀንጺላ

ሓደ ካብ ላዕለዎት ኣዘዝቲ ሊባኖሳዊ ምንቅስቓስ ሕዝቦላህ ምዃኑ ዝነገረሉ ዊሳም ጠዊል፡ ትማሊ ሰኑይ ካብ ሰሜን ኣልቦ ኑፋራት እስራኤል ብዝተወንጨፈሉ ሚሳይል ተወቒዑ ከምእተቐትለት

ተገሊጹ።

መንግስታዊት ማዕከን ዜና ሊባኖስ ትማሊ ኣብ ዝዘርግሓቶ ሓበሬታ፡ እቲ ላዕለዋይ ብዓል-ስልጣን፡ ኣብ ደቡባዊ ክፋል ሊባኖስ ብመኪና እናተጓዕዘ እንከሎ ከምእተቐትለ ኣፍሊጣ።

እስራኤል ኣብ'ዚ ስጉምቲ'ዚ ትወስድ ዘሎ፡ ግጭት እስራኤልን ፍልስጤማውያን ዕጡቓትን ናብ መላእ'ቲ ዞባ ከይልሕም ንምዕጋት፡ ጸሓፊ ክፍሊ ጉዳያት ወጻኢ ኣመራ ኣንቶኒ ብሊንከን ናብ ማእከላይ ምብራቕ ኣብ ዝምርሓሉ እዋን እዩ።

በዚ ድማ፡ እቲ ስጉምቲ ኑቲ ኣብ መንጎ እስራኤልን እቲ ሊባኖሳዊ ምንቅስቓስን ዝጸንሐ ወተሃደራዊ ወጥሪ ናብ ምሉእ ኩናት ከየዕርጎ ስግኣት ሰፊኑ ከምዘሎ፡ ዝተፈላለያ ማዕከናት ዜና ዓለም የጋውሓ ኣለዋ።

ዊሳም ጠዊል፡ ዋና ኣዛዚ ናይቲ ኣርከን ሰራዊት ሕዝቦላህ ምዃኑ ዝነገረሉ 'ሬድዋን' ዝበሃል ፍሉይ ሓይሊ ከምዝዘበረ ጸብጻባት ይጠቕሱ።

ጀርመን፡ ነፈርቲ ውግእ ንስዑድያ ክትሸጠላ ትዳሎ

ጀርመን፡ 'ኤውሮፋይተር' ዝተባህላ ዘመናውያን ነፈርቲ ውግእ ንስዑዲ-ዓረብ ክትሸጠላ ድልውቲ ምዃና ኣፍሊጣ።

ሚኒስተር ጉዳያት ወጻኢ'ታ ሃገር ኣናለና ባኤርቦክ ብሰንበት ኣብ ዝሃበቶ ሓበሬታ፡ ጀርመን መስርሕ መሸጣ እተን ነፈርቲ ናብ ስዑዲያ - ንዓመታት ዝኣክል ክትዓግቶ ምጽናሓ ድሕሪ ምጥቃሱ፡ ሕጂ ግን ዝኾነ ተቓውሞ ከምዘይብላ ኣዘራረ።

ጀርመን፡ ብሪጣንያ፡ ኢጣልያን ስጳኛን ብሓባር ኩይነን ነተን ነፈርቲ-ውግእ ከምዘፍርያአን ዝጠቕሱ ጸብጻባት፡ ዝኾኑት ሃገር ነተን ነፈርቲ ክትዕድግ እንተደኣ ኮይና - ድጋፍ ናይ ኣርባዕተአን ሃገራት ክትረክብ ከምዝድልያ የመልክቱ።

ፍሉጥ ስዑዳዊ ጋዜጠኛ ጀማል ኻሾጊ፡ ኣብ 2018 ኣብ ኢስታንቡል ኣብ ዝርከብ ቤት- ጽሕፈት ቈንስል ስዑድያ ድሕሪ ምቕታሉ፡ ጀርመን ኣብቲ ኩነታት ዝለዋ ናይ ቀውፊ መሰል ተጠቒማ - እተን ነፈርቲ-ውግእ ናብታ ዓባይ ወሽመጣዊት ሃገር ከይሽየጣ ከምዝኸልከለት ይሕብር።

ብመሰረት ጸብጻባት፡ ስዑዲ-ዓረብ 48 ነፈርቲ-ውግእ ንምሽማት እያ ኣብ ሎንደን ስምምዕ ከቲማ ነይራ።

እስራኤል ብ7 ጥቅምቲ 2023 ምስ ሓማስ ናብ ደማዊ ግጭት ካብ እትኣቱ ንደሓር፡ ስዑዲ-ዓረብ ንእስራኤል ዝጸልኡ ፖሊሲ ካብ ምኽታል ተቖጢባ፡ ካብ ዕጡቓት ሑቲ ናብ ቴል-ኣቪቭ ንዝውንጨፉ ሚሳይላት ኣብ ምብርዓን እጃማ ተበርክት ብምህላዋ፡ ብኣኡ ምኽንያት እቲ ናይ መሸጣ እገዳ ክለዓል ተወሲኑ ከምዘሎ እያ - ሚኒስተር ጉዳያት ወጻኢ ጀርመን ኣብ ሓበሬታኣ ተመልክት።

"ሓላፊ ፔንታጎን ኣብ ሆስፒታል ምዕቋቡ ንባይደን ተኸዊልዎ" ፖሊቲኮ

ክፍሊ ምክልኻል ኣመራ (ፔንታጎን)፡ ዋና ጸሓፊ'ቲ ክፍሊ ሎይድ ኦስቲን ኣብ ሆስፒታል እኳ ተዓቚቡ እንተነበረ፡ ነቲ ጉዳይ ካብ ኣፍልጦ ምምሕዳር ጆ ባይደን ንሰለስተ መዓልቲ ሓቢኡዎ ከምዝጸንሐ፡ 'ፖሊቲኮ' ዝተባህለት ዲጂታላዊት ጋዜጣ ንምንጭታት ብምጥቃስ ኣሰፊራ።

ክፍሊ ምክልኻል ኣመራ፡ ዝሓለፈ ሰኑይ ሓላፊኡ ብከቢድ ሕማም ተወጺዑ ናብ ሆስፒታል ከምዝኣተወ ንፈለማ ግዜ ብዓርቢ ምሸት ሓበሬታ ከምዝዘርግሐ ዝጠቐሰት እታ ዲጂታላዊት ጋዜጣ፡ ጠንቂ ጥዕናዊ ጸገሙ - እቲ ኣብ ዝሓለፈ ቀረባ እዋን ዘጋጠሞ ሕክምናዊ መጥባሕቲ ዘስዓቦ ጉድናዊ ሳዕቤን ከምዝኾነ ሓቢራ።

ፔንታጎን ብዛዕባ ህሉው ኩነታት ጥዕና'ቲ ብዓል-ስልጣን ዝሃቦ ዝኾነ ዝርዝራዊ ሓበሬታ'ኳ እንተዘየለ፡ 'NBC News' ዝተባህለት ማዕከን ዜና ግን፡ ሎይድ ኦውስቲን ኣብ ክፍሊ ጽዑቕ ክንክን (ICU) ንኣርባዕተ መዓልቲ ከምዝጸንሐ ኣመልኪታ።

ፔንታጎን፡ እቲ ወዲ 70 ዓመት ብዓል-ስልጣን ሓወዩ ኣብ'ዚ ቀረባ መዓልታት ናብ ስርሑ ክምለስ ምዃኑ ክገልጽ እንከሎ፡ እታ ማዕከን ዜና ብኣንጻሩ፡ ኦውስቲን ክሳብ ዝሓለፈ ቀዳም ምሸት ኣብ ሆስፒታል ደቂሱ ከምዝጸንሐ ብምግላጽ፡ ኣብ ቀረባ ግዜ ናብ ስርሑ ክምለስ ዘለዎ ተኽእሎ ጸቢብ ምዃኑ ኣረዲኣ።

ብመሰረት ፖሊቲኮ፡ ሎይድ ኦስቲን ሓሚሙ ናብ ሆስፒታል ከምዝኣተወ ዘመልክት ሓበሬታ፡ ንፕረዚደንት ጆ ባይደንን ሰበ-ስልጣናቱን ተሓቢኡዎም ምጽንሑ ንብዙሓት ወገናት ኣገሪሙ ኣሎ።

ፖሊቲኮ ከምዝጠቐሶቶ፡ ሎይድ ኦስቲን ኣብ ሆስፒታል ከምእተዓቚበ ድሕሪ ምፍላጡ ንጆ ባይደን ዝሓበሮ ብዓል-ስልጣን - ኣመሓዳሪ ሃገራዊ ድሕነት ጃክ ሰሊቫን እዩ።

የመናውያን ዕጡቓት ኣብ ቀይሕ-ባሕሪ ንመራኸብ ውግእ ኣመራ ብተደጋጋሚ ኣብ ዘጥቅዕሉ ዘለዉ እዋን፡ ሃለዋት ሎይድ ኦስቲን ንሰለስተ መዓልታት ምኽዋሉ፡ ኣመራ

ኣብ ትሕቲ ምምሕዳር ጆ ባይደን - ኣብ ሰንኮፍ ከምዘላ ዘርኢ ምልክት ምዃኑ ተንተንቲ ፖሊቲካ የመልክቱ።

ተረኛ ፋርማሲ	ዕለት	ጎደና	ቁ.ስልኪ
ፋርማሲ ኢምፔሮ	09/01/2024	ጎደና ሓርነት ቁ.158፡ ፊት ሲነማ ኢምፔሮ	121480

ፋርማሲ ቁ.1 መዓልታውን ለይታውን ኣገልግሎት ትህብ ቁ.ቴሌፎን 127565