



ሃማ መተኪ

ሐሳባት

ክብርታት፡ ክብረት የምጽኑ (2)

ብዙተኝነት መጠን ደግ ካብ እተፈላለዩ ጽልግታት ሓራ ኳንካ መደባትካ ስራዕ፣ ሕልምታትካ ርእ፣ ሙዚቃ ውሽጥካ ሰማዕ፣ ኮታ ንነበረኻን ንኸነታትካን ምስል።

ኤርምያስ ሰሎሞን

ዕድሜ ራዕይ!

“ሃኪይ ሰብ ዕድላኛ አይኩነን” ዝብል ምስላ ዓረብ አሎ። ዕድል አብ ምንቅስቃሴን አብ ምፍታሽን እዩ ዝርከብ። እቲ ሓድሽ ነገር ዝፍትን ሰብ ሓድሽ ነገር ክረክብ ዘሎ ተኸእሎ ንእሽቶ አይኩነን። እቲ ለውጢ ዝሕኑ ካልእ ክመጽ ዝጸበ ሰብ ክርመሰን ንድሕራት ክገብሩን ዘሎም ተኸእሎውን ንእሽቶ አይኩነን። ትህኪት ሓደ ካብ ዓበይቲ ጠንቅታት ውድቀት ሓደ ሰብ እዩ። ትህኪት፣ ካብ ንመሓውርና ንላዕሊ፣ ንእጅምርና እዩ ዘልምሶ።

ኮሊን ተርነር፣ አብታ “የርን ቲ ሳክሲድ” እትብል መጽሓፍ፣ “ትህኪት፣ ልምድ ናይ ከይደኸምካ ምዕራፍ እዩ” ብምባል ይገልጻ። እቲ ዝኸፍሎ ገጽ ናይ ትህኪት፣ ሓንሳእ ከም ኣመል እንተ ሰራጹ፣ ክትኣልዮ ኣዘዩ ከበድ ምዃን እዩ።

ትህኪት ከም ኣምር፣ ብዙሕ ገጸት ኣሎም። እቲ ሓደገኛ ጫፍ፣ ክሳብ ከይሰራሕካ ወይ ከይረሃጸካ ክትኑብር ምድላይ ዝኸይድ እዩ። እቲ አብ ብዙሓት ሰባት ዝርእ ናይ ትህኪት ገጽ ግና፣ “ንጽባሕ” ምባል እዩ። ሎሚ ክትገብር ንእትኸእልን ክትገብር ዝግብኣካን ነገር፣ ናብ ጽባሕ ምስግጋር ግናይ ኣመል እዩ። እዚ ብዋሃ ዋሃ ዝጅመር ሕማም እዩ። ቀስ ብቐስ ግና ናብ ሕጹር ልምድ ይቐየር።

“ደሓን ጽባሕ ክሰርሖ እዩ” ዝብል ምክንያት ንሰራሕ ይሃሲ ይኸውን። ንመሳርሕትኻውን የግድዕ ይኸውን። ብቐንዱ ግና ንዓኻን ንዕድልኻን እዩ ዝሃሲ። ንሰኻ ንሰራሕካ ን”ጽባሕ” ብምባል ከተሰጋግሮ ከለኻ፣ ገለ ሰባት ከኣ መዓልቲ ሓጺርም ለይቲ ወሲኾም ይሰርሑ። እዚኣቶም ጽባሕ ንግሆ ካብኻ በሊጾም እንተ ተረኽቡ፣ ብፍጹም ክትግረም ኣይግባእን። ከተመኸኒ እውን መሰል የብልካን። ንፋዕ እንተኳን ካብ ጌጋኻ ቀልጠፍካ ተማሂርካ ከምኣም ክትኸውን ጸግር። እንተዘይኮይኑ ግና ጽባሕ፣ “እዚኣቶም” ትማል ምሳይዮም ነይርም” ኣልካ ሓደው ብቐንኦ ክትሓምዮም ኣኻ፣ ሓደው ከኣ ክትሓፍር ኣኻ፣ ፈቲኻ ጸሊኢካ ግና ማዕራጽም ኣይክትኸውንን ኣኻ፣ ማዕራጽም ስለ ዘይሰራሕኻ።

ኩሉዚ ሎሚ ተወዳኢ ንርእዮ ዘለና ነገራት፣ ሓደ ግዜ ስለ ዝተጀመረን ብድሕራሉ ኸኣ ስለ ዝተቐለለን ጥራይ እዩ። ዋላ ሓንቲ ኻልእ ምስጢር የብሉን። ዓውትን ዝተዛዘመ ቤትን ብዙሕ ግዜ ብሓደ

ይምሰሉ እዮም። ዝህ ክንዲ ዝወሰደ ግዜ ይውሰድ፣ ሓደ ሕጡብ አብ ርእሲ ኻልእ ሕጡብ፣ ሓደ እምኒ አብ ርእሲ ካልእ እምኒ ስለ ዝተደራረቡ እዩ አብ መወዳእታ ዝህ ኸይኑ። ወይውን ሓደ ሓደን ምስ ካልእ ሓደን ስለ ዝተላገቡ እዩ ቅርጺ ዝህ ሓደ። ስለዚ ሎሚ ገለ ነገር ግበር። ጽባሕ ከኣ ካልእ ነገር። እዞም ተግባራት ተደራሪቦም ዘርእዮኻ ተሓምር ኣሎምም። ምስጢር ናይ ዝበዘሉ ዕውታት ሰባት እዚ ዩ።

ሓቂዩ ሂወት ኩሉ እዩ ዘድልዮ። ክትሰርሖ ኣለዎ፣ ክትዘናጋዕ ኣለዎ፣ ክትፈልግውን ኣለዎ። እቲ ሓደ ካብቲ ኻልእ ዝያዳ ግዜ ከም ዘድልዮ ግና ዘካትዕ ኣይኩነን። ምክንያቱ፣ አብ መወዳእታ ዓለም ውድድር እዩ። እቲ አብ ዓለም ዝግበር ውድድር ቀሊል ስለ ዘይኩነ ኸኣ ዝያዳ ክትሰርሖ ከም ዝግባእ ፍሉጥ እዩ። እቲ ምርጫ ናትካ እዩ። እቲ ዕጫ ግና አብ ኢድካ ኣይኩነን ዘሎ። ሃሰው ኣልካ ኣኻ ክትረኽቡ። ሃሰው ምባል ከኣ ሰራሕ እዩ። ካብ ሕጂ ክጅመር ዝግብኡ ስራሕ። “ንጽባሕ” ምባል ዘዩድልዮ ስራሕ።

* ብዙሕኻ ሃሰው በል፣ ገለ ኣይክትሰእንን ኣኻ። ኩሉ ሳዕዎ ሃሰው በል፣ ሓደ መዓልቲ ብርግጽ ክትረክብ ኣኻ።

መንነት... ቅዱስ ቀይዲ!

ስድራናን እካባቢናን ንሕና ክንኮፍ ዝብህግዎ ኣሎምም። ንሕና ደግ ክንኮፍ እንምጽዮ ነገር ኣለና። ዓለም ደግ ቤቲ ዘሎ ማእለያ ዘይብሉ መርበባት ገይራ፣ አብ ገሊኡ ብፍላጥ አብ ገሊኡ ደግ ብዘይፍላጥ ከመይ ክንኸውን ከም ዝግብኣና ትሕብረና።

እዚ ኹሉ ጽልግታት ብዘየገድሰ ግና ንሕና አብ ሓደ ክፋል ናይ ምድሪ፣ ምስ ገለ ውሱናት ኣባላት ናይዛ ምድሪ ኢና እንነበር። እቲ ሓቂ እዚ ክንሱ፣ እናሓንሳእ አብ ምሉእ ዓለም ንነበር ዘለና ይመስለና። አብ ሓጺር እዋን ደግ ኩሉ ነገር ክንውንን ክንኸውንን ንህን።

ሓቂዩ ዓለም ብዘተፈላለዩ ምዕባላታት “ናብ ቀሽት ትቐየር ኣላ” ኢና ንበል። እዚ ግና ዓለም ብምሉእ ትምዕብል ኣላ፤ ህዝቢ ዓለም ደግ ብማዕረ ይርሀዎ ኣሎ ማለት ከም ዘይኩነ ብሩህ እዩ። ገለ ካብ ምዕባላታት ዓለም ኩልና ብሓባር ነሱትማቐር ኣለና። አብ ገሊኡ ግና ንዕዘቦ ወይ ነድንቐ ጥራይ እምበር ኣብኡ ንክንበጽሖ ግዜን ጸዕርን ከም ዝሓተናሰ ንርሱ። ወዲ ሰብ ብግሪኦሎ



ደላዩ ጽቡቕ ስለ ዝኾነ፣ ነቲ ገና ንሱ ዘይበጽሖ ምዕባላ እዩ ዝምነ። ከምኡ ምምናይ ደግ ሕማቕ ነገር ኣይኩነን። እንተኾነ፣ እቲ ብትርኢት ዓይንን ብኸርታ እዘንን እትሓልፍ ዓለም ባዕሉ ጎፍ ዝብሉካ ኣይኩነን።

ሕመረት ዕላልና፣ ባህግና ብመንጽር ዓለምናን ህሉው ኩነታትናን ምስ እነገናዝቦ፣ ነበሰና ብግብእ ንክንፈልጥ ስለ ዝሕግዝ፣ ጸግትናን ግዜናን እውን ብኸመይ ክከመሓድር ከም ዝግብኣና ኣይክጠፍኣናን እዩ ንምባል እዩ። እዚ ማለት ግና ሕልምና ክንገለጸ ወይ ባህግና ክንድርት ይግብኣና ማለት ኣይኩነን። እንታይ ደኣ መበገሲናን መዕለቢናን ብግብእ ነለል ማለት እዩ። ምክንያቱ፣ ክቱር ህንጡይነት ኣብ ዘይዓለምካ ኣቐማጡ ከሀውትካ ይኸእል እዩ። እቲ ሕማቕ ነገር ደግ ዘማዕብለካ ዘይምዃን እዩ። ምክንያቱ፣ ምህውታትን ቅጥዕ ባህጊ ምህላውን ሓደ ኣይኩነን።

እዞም አብ ‘ዓለምና’ ንክይንነብር ዝገብሩ ባእታታት ግና ኣየኖት እዮም? ብርግጽ ኣዘዩም ብዙሓት እዮም። እቶም ልዕሊ ኹሉ ዝሰርዑ ግና እተፈላለዩ ማዕከናት ዜናን ማእለያ ዘይብሎም ሰነ-ጥበባዊ ፍርያትን እዮም። ገለ ካብዞም ማዕከናት ኮነ ኢሎም ዘታልሉና ክኾኑ እንክለወ፣ ገሊኦም ግና ንእግረ መገደም ዝልክሙና እዮም።

ኢደ-እግሪ ጥራይ ዘይኩነ ኣእምሮውን ግዜኡ ሓልዮ እዩ ዝበሰልን ዝምዕብልን። እዞም ማዕከናት እምበኣር ነዚ መሰርሕዚ እዮም ዘዛብዎም። ብንእሽቶኻ መጠጦም ከዕብዮኻ ይህቅኑ፣ ንዘይትውንና ነገር ብቐልጡፍ ክትጭብጦ ከም እትኸእል፣ ኣረ እናሓንሳእውን ከም ዝጨበጥኩም ገይርም የርእዮኻ። በዚ ደግ ቅድም ካብ ኣካባቢኻ፣ ጸረካም ደግ ካብ ውሽጥኻ ካብታ ነበረኻ የርሕቐኻ።

እታ ዝበዓየት ጥንቃቄ እምበኣር ኣብዚ እደ እተድለ፤ ገና ከም ዘለኻ ምፍላጥ፣ ንኹሉ ክትበጽሖ ግዜን ዓቕምን ከም ዘድልዩካ ምግንዛብ። ከምዚ ምግባር የርግእ ጥራይ ኣይኩነን። ብቐንዱ፣ ርትዓዊ

አተሓሳብ ብምዕባል፣ ነበሰኻ ፈለጥካ ዓቕምኻ ንኸተዕበይ፣ ኣበርክቶኻ ንኸተዕዘዝ፣ ብቐንዱ ደግ ካብ ምህውታት ወጺኢካ ዓበይቲ ሓሳባት ንክትሓሰብ ዝሕግዝ እዩ።

ምክንያቱ፣ ዓለም ቡቱም ዘብሎምልጹን ጠልጠል ዘብሎን ነገራት ዘይኩነት፣ ቡቱም ለውጢ ዘምጽኡ ኣዘዩም ጠቐምቲ ነገራት እዮ እትልወጥ። ብመንጽር ናይዚ ደግ እቶም ዝህ ምድሪ ዝቐይሩ ዘለው፣ እቶም ደድሕሪ ዘብሎምልጹ ነገራት ዝኾኑ ዘይኩነት፣ እቶም ንዓለምም ብግብእ ኣንቢሎም ንሓቶም ኣበዮናይ ከድምቡ ከም ዝኸእሉ ኣጽኒዖም፣ እታ ዓለምውን ኣበዮናይ ሸነኻ ክትፍወስን ክትምዕብልን ከም ዝግብኡ ተገንዚሎም ዝጽዕሩ ዘለው እዮም። እምበር ሆህ! እናበለ ዝመጽእን ሆህ! እናበለ ዝኸይድን ደኣ ብዙሕ ቀም-ነገር ይገብር ኮይኑ።

ስለዚ ዋላ ከበድ እንተኾነ፣ ብዙተኝነት መጠን ንነበሰና ካብ ዘይተጸንፀን ካብ ዘይተረጋገጸን ሓበሬታን ኣጉል ሕልምን ሓራ ንግበራ። ኣብዚ ብእልቢ ዘይብሎም ሓበሬታታት እትፍወጸን እተፍወጽን ዘላ ዓለም ብኣሉታ ከይተጸለኻ ምትራፍ ቀሊል ዘይምዃን ርዱእ እዩ። ግና ኸኣ ብዙተኝነት መጠን፣ ነቲ ሓቐኛን ብርግጽ ደግ ክጠቐመካ ምዃን ዝኣመንካሉን ነገራት እናሰገብኩ ነቲ ንሓቐኛ ኩነታትካ ከዮገናዘበ ብሃውሪ ዝመጽኣካን ሰምዒትካ ሓቐሞሱ ደግ ናብ ዘይመደብካን ዘይትፈልጦ መጻእን ዘእትወካ መሀውተቲ ሓበሬታታት ደግ ክትካቐሓሉ ይግባእ። ምክንያቱ፣ ጽባሕ እታ ኳ ባዕልኻ ሓላፍነት ውሳኔኻ እትሰከመላ ግዜ ምስ መጸት፣ እቲ ምክንያታት ወይ እቲ ደፋኢ ረጃቢታት ዘይኩነ ዘገድላ፣ እቲ ሸቡ እትህልዎ ሓቂ ወይ ኩነታት እዩ ዝግባ።

ስለዚ እዚ ናይ ሕጂ ንሰኻ ውጽኢት ሕሉፍ ተግባራትካ ምዃን እናዘከርኩ፣ ጽባሕ ደግ ውጽኢት ናይዚ ሎሚ እትገብር ዘለኻ ንጥፈታትን ውሳኔታትን ክትኸውን ስለ ዝኾንኩ ረገኢካ

ህብኒ ህበይ ይገብር... ኣይፋል ንጽግዕተኛነት!

አብታ ብርብርት ኣንቶኒ እተጸሕፈት “The ultimate secrete of total self-confidence” እትብል መጽሓፍ ተጠቐሱ ከም ዘሎ፣ ሓደ ካብቲ ሰባት ዓቕምም ብግብእ ንክይምዘምኩን ነብሱ ምትእምማን ከየሕድሩን ዝግግቶም ነገራት ‘ጽግዕተኛነት’ እዩ። አብ ዝሕ ነበሰኻ ንክይትምርኩስ ካብ ዝግግቶኻ ባእታታት ደግ እቲ ንነበሰኻ ኣንኣኢሰኻ፣ ካልኦት ካባይ ይበልጹ፣ ካባይ ይበልሑ፣ ካባይ ይልብሙ...” ዝብል ኣዘዩ ግንባር ርድኢት ኣብ ቅድሚት ይሰራራ። ‘በዚ ደግ ሓገሰኻን ብልጽግናኻን ኣብ ክንዲ ካብ ውሽጥኻ ካብእም ትደልዮ’ ትብል እታ መጽሓፍ።

ጉረቤትኩ፣ ዓርክኻ ዋላውን ሓውኻ፣ ሸሕ ግዜ ካባኻ ይለብም፣ ሸሕ ግዜ ካባኻ ይፍለጥ፣ አብ ቤትካ መጽኢ ከመሓድሪካ ትደሊ ዲኻ? ከማኸረካን ካብ ጽቡቕ ተመኩሮኡ ክትውከስን ግና ሰናይ ነገር ዩ። ወዲ ሰብ ደግ ብተፈጥሮኡ፣ ነብሱ እንተ ኸኣሉ ፍሉይ ዕግበትዮ ዝሰምዮ። አብ ትሕቲ ዝኾነ ኩነታት ደግ ካብቲ ምስ ተሓዘ ወይ ምስ ተደገፈ ዝረኽቦ ባህታ፣ እቲ ብጽፍሩ ዘምጽኦ እዩ ዝያዳ ርውየት ዝፈጥረሉ።

አብ ዝሕ ርእሰኻ ምርጫሰ ግና ኪንዮ ዕግበት ዝኸይድ ቀም-ነገር እዩ ዘሎም። ንሱ ኸኣ ውሽጣዊ ዓቕምኻ ንክትፍትሸን ንኸተበራብርን ዝሕግዝ ዓቢ ሓይሊ ስለ ዝኾነ እዩ። ‘ሂወተይ ባዕሊይ እዩ ከመሓድሻ ዝግብኣኒ’ ዝብል ልባዊ ውሳኔ እንተ ኣሕለፍኩ፣ ንነበሰኻ ብኹሉ መዳይ ንክትፍትሸ እዩ ዝኸእለኩ። ምክንያቱ፣ ድሮ ‘ንነበሰይ ልዕሊይ ዝግደላ ሰብ የለን’ ኣልካ ስለ ዘለኻ፣ ምሉእ ሓላፍነት ነበሰኻ ክትስከም ትቐሰብ ኣኻ። እዚ ሓላፍነትዚ ቀሊል ስለ ዘይኩነ ደግ፣ ነበሰኻ ብኹሉን ተፈጥሮኡን ብቐዕትን ተወዳዳሪትን ክትኸውን ከም ዘሎም ክትኣምን ኣኻ። ከምኡ ንክትኸውን ደግ፣ ኩለንተናዊ ለውጢ ክተምጽእ ክትግደድ እዩ። ምክንያቱ፣ ሸግር እንተ መጽ ክትብድህ ዘሎም ንሳ እታ ነበሰኻ እዩ። ራህዋ ትምን እንተ’ላውን ካብኣን ናብኣን እዩ።

አብ መወዳእታ እምበኣር፣ እዚ ኹሉ ክንብሎ ዝጸናሕና ንኹሉ ሰብ ዘገድሰ እኒ እንተኾነ፣ ንመንእሰይ ግና ሕልፊ ኹሉ የድልዮ። ካብኡ ናብኡ ኸኣ ንክምዚ ኸማና ብዙሕ ዝጸበዩና ዘሎ መንእሰያት!... ከበድ ጸር ኣብ እንግድድና ዘሎ መንእሰያት!



ፍረ ጸዕረ

ሕርሻን መግብን

ፊልማዊት መጻሕፍት

መብዛሕትአም እቶም ንሓረሰቶት ሃገርና ኣብ መዳይ ሓፊሻዊ ኣተሓሕዛ ከብቲ ዘጋጥምዎም ጸገማት ካብ ጉድለታት ኣተሓሕዛ ዝብገሱ እዮም። ክንዲ ዝኹኑ፡ መብዛሕቶም ድማ ቅድሚ ምግጣሞም ክንቁጸጸርዎ ንክእል ኢና። ንሓፊሻዊ ጠንቅታትን መፍትሕን ንገለ ጉድለታት ኣተሓሕዛ ከብቲ ዝምልከቲ ኣገደሰቲ ምክርታት፡ ኣብ ክፍሊ ኣገልግሎት ሕጋጋትን ቍጽጽርን ሚኒስትሪ ሕርሻ፡ ላዕለዎይ ክኢላ መርመራ ስጋን ጸባን ኣቶ ጸጋይ ገብረማርያም ተወኪሲና ዝተዳለወ ጽሑፍ ቀሪቡ ኣሎ።

ኣገደሰቲ ምክርታት ኣብ ኣተሓሕዛ ከብቲ



ኣቶ ጸጋይ ገብረማርያም

ናይ ካልእ (ጥዑይ) ከብቲ ኣስቲና ከሰዕ ከብቲ ናብ ንቡር ንጥፈቲ ከምዝምለስ ክንገብር ንክእል ኢና። ካብ ጥዑይ ከብቲ ዝርከብ ጽማቕ ፈርሲ ንምንቅስቃስ ከሰዕ ከብቲ ዘገደሱ ማዕድናውያንን ካልኦትን ትሕዝቶታት ዝሓዘ ኩይኑ፡ ካብ ኣብያተ-ሕርዲ ብቐረባ ምርኩብ ይከኣል።



ኣገባባት ምህላዎም እዩ። በዚ ከሰዕም ተጠልቂዑ (ጥርሑ) መሰረት፡ ዘይቲ ፓራፊን ምስ ዘይቲ ብልዲ ብማዕረ መጠን ሓዋዊስና፡ ካንቲ መንፋሕቲ ከሰዕ ዘጋጠማ ከብቲ፡ ኣብ ሓደ እዋን፡ ካብ ሓደ ክሳብ ሓደን ፈረቓን ሊትር ናይ'ዚ ሕውስዋስ ከምእትሰቲ ክንገብር ንክእል ኢና። ዘይቲ ፓራፊን ምስዘይህልወና፡ ሓደ-ሲሶ (1/3) ዘይቲ ብልዲ ምስ ክልተ-ሲሶ (2/3) ጸባ ሓዋዊስና፡ ኣብ ሓደ እዋን፡ ካብ ሓደ ክሳብ ሓደን ፈረቓን ሊትር ናይ'ዚ ሕውስዋስ ከሰቲ ንክእል ኢና።

ከሰዕም ተጠልቂዑ (ጥርሑ) እንክሎ ኣይበልዑን እንተሃልዮም፡ ከሰዕም ይንቀሳቐስ ምህላወን ዘይምህላወን እንምርምረሎ ቀሊል ኣገባብ ኣሎ። ኣብ ጸጋማይ ጉድኒ ከብዲ ናይ ከብቲ ብዕምጥ ኢድና ብምጥጥቕ ድፍኢት ንጸቡ። ኣብ ውሽጢ ሰለስተ ደቓይቕ ክልተ ሳዕ ምስዘይፍኣና፡ እዚ ንቡር ምንቅስቃስ ከሰዕ ከብቲ ከምዘሎ ዘረጋግጽ መልሱ-ግብሪ እዩ። እቲ እንረኽቦ ድፍኢት ካብኡ ንታሕቲ ምስዝኸውን ግን፡ ንቡር ምንቅስቃስ ከሰዕ ከብቲ የልቦን ማለት እዩ። ንግዚኡ ጽማቕ ፈርሲ።

1. ግቡእን ብቐዕን ኣተሓሕዛ ከብቲ ብሓፊሻኡ እምም ዝሰዕቡ ጥንቃቄታት ምግባር ዝጠልብ እዩ፡ - እኹልን ብቐዕን መግብን ማይን ምቕራብ - ግቡእ ሕርሻዊ መዝገብ ምውዳድ። እዚ ድማ ብዛዕባ ታሪኽ ሕክምናን ክታቦትን፡ ነፍሲወከፍ ላም እተሰረረትሎን ዝወለደትሎን ዕለት፡ መጠን ካብ ነፍሲወከፍ ላም እተሓልበ ጸባ፡ ኣሓ ስራታት ዘልዕላሉ ዕለታት ወዘተ ንምሰናድ ይሕግዘና

ብስራዕ ክወሃበን ኣድላይ ኣይኩንን። ከብቲ ብዓይነቲ እኹል ዝኹኑ ቀለብ ምስዝረኽቡ፡ ኣብ ከሰዕን እተመጣጠነ መግቢ ክሰርሓ ይክእላ እዩን

3. መግቢ ምብዛኡ፡ እቲ ብተደጋጋሚ ኣብ ሃገርና ዝረኣ ዘይምክኑይ ጠንቁ ሞት ከብቲ እዩ። እቲ ምክንያት ከኣ ሓረሰቶት ኣብ'ዚ ጉዳይ እዚ እኹል ኣፍልጦ ስለዘይጸንሑም እዩ። እቲ ከብቲ ብሰንኪ ብዘሓ መግቢ ዝሞታሉ ምክንያት፡ ከሰዕን ምስተነፍሐ ኣብ ልዕሊ ልብን ሳናቡእን ከቢድ ጸቕጢ ስለዝፈጠር እዩ ከም ሳብኩ ኣብ ህርመት ልብን ትንፋሰን ሕጽረት ስለዘጋጥም እዩ።

መንፋሕቲ ከሰዕ ኣብ ከብቲ - ጠንቅታትን መፍትሒን

ልዕሊ ግቡእ ዓቕን ዝኸደ መግቢ ምሃብ እቲ ቀንዲ ጠንቁ ኩይኑ፡ ምስ ዓይነት መግቢ ዝተኣሳሰሩ ካልኦት ጠንቅታት እውን ኣለውዑ ኣብ ቀዳማይ እግሪ ዘይተለምዱ ዓይነት መግቢ ኣብዘሓኑ ምሃብ (ሰርናይ፡ ባኒ፡ ፋፋ...)፣ ጠሊ ዘለዎም (ተሰጢሑም ዘይሓደሩ ማለት ዘይሃፈፉ) ኣቐጽልትን ሳዕርን ምሃብ፡ ከም ክሳድ ዘየውጽኦ መሸላን ዕፋንን ዝኣመሰሉ ዓፈል (ሳያናይድ/ Cyanide) ዘለዎም መግብታት ምሃብ፡ ግራ-ሪ/Saponing ባእታ ዘለዎ መግቢ ምሃብ (መሲ)።

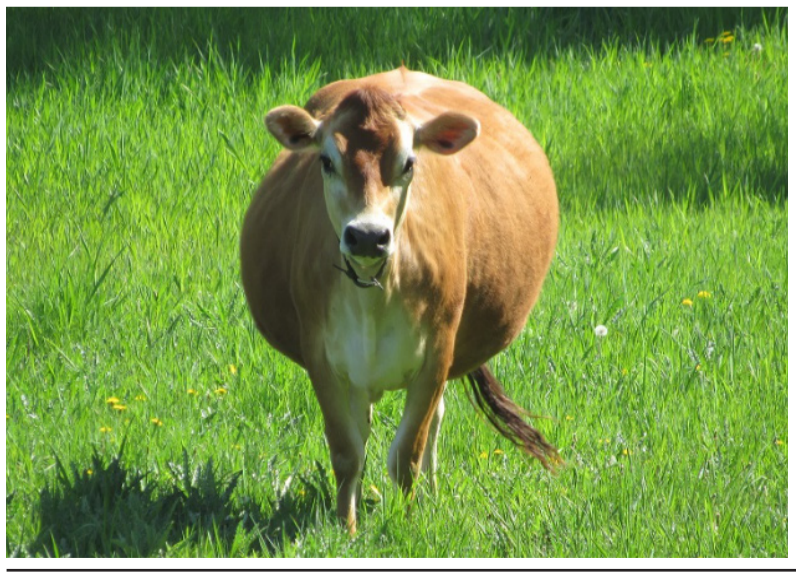
መንፋሕቲ ከሰዕ ከብቲ ምስዘጋጥም ክኢላታት ሕክምና እንሰሳ ከምጽእዎም ዝክእሉ ፍታሓት እኳ እንተ'ለው፡ እዚ ተርእዮ እዚ ዝበዘሕ እዋን ዘየላቡ ክኸውን ይክእል እዩ። እቲ ጽቡቕ ነገሩ ግን ሓረሰቶት ብቐሊል መገዲ ዝተነፍሓ ከብቲ ክፍውሱሎም ዝክእሉ

ምስዚ ብዝተኣሳሰር፡ ሓረሰቶት ኩሎ ሳዕ ዘይቲ ፓራፊን ዝዚእም ኣብ ቀረባ ክሕዙ ጽቡቕ'ዩ። ማዕድናዊ እምኒ (Mineral Leak) እውን ንሓፊሻዊ ጥዕና ከብትን ንፍርያምነትን ሓጋዚ ስለዝኹኑ፡ ኣብ ዝዘነዳሉ ቦታ ኣንጠልጠልና ክንቅርበለን ጽቡቕ እዩ። ከብቲ ዝዚ እምኒ እዚ ኣብ ዘድልየን እዋን ጥራይ እየን ዝልሕሳኡ። ብፍላይ ንዘዳግማ ከብቲ ጠቓሚ እዩ።

ከብቲ መግቢ ዝኣብያሎም ተርእዮታት - ጠንቅታትን መፍትሒን

ከብቲ መግቢ ዝኣብያሉ ተርእዮ፡ ዝበዘሕ እዋን ምስ ልዑል ኣካላዊ ረስኒ እዩ ዝተኣሳሰር። ነዊሕ ጉዕዞ ዝጠንቁ ሃላኽለኽ እውን ከምዚ ዝኣመሰለ ሳዕቢን ክህልዎ ይክእል። ኣብ ርእሲ መግቢ ምእባይ፡ ከብቲ ጸጉረን ክክይፋ፡ ኣእዛንን ከውድቓ፡ ትንፋሰ ናይ ምህዋጽ ኩነታት ክረኣዩን፡ ካብ መገሰ ግልል ክብላ፡ ብዓቢኡ ድማ ምጉሰዕ ምምላስ ክቋርጸ ይክእላ። እዚኡ-ቶም እቶም ቀንዲ ምልክታት ናይ'ዚ ሳዕቢን እዚ እዮም።

ኩነታት ምንቅስቃስ ከሰዕ ከብቲ እንፍትሻሉ ኣገባብ፡ ከብቲ



ንቐደም ቡሉ!

ምድላው ከቡ-ሰጋ (Meatball) ብጉዕ ባናና

ዘድልዩ ጥራ-ነገራት

- 1 ኪሎ-ግራም ብማይ እተጠጠቐ ጉዕ (ቀጣልያ) ባናና
- 75 ግራም ጥሑን ስጋ
- ጽማቕ ለሚን ከም ኣድላይነቲ
- 2 ማንካ-ጣውላ ብደቂቕ እተመትረ ጸዕዳ ሸጉርቲ
- 2 ማንካ-ጣውላ ብደቂቕ እተመትረ ፐርሰሚሎ
- 1 ማንካ-ሻሻ ጥሑን በርበሪ ጸሊም
- ጨው (ከም ኣድላይነቲ)

ኣገባብ ኣሰራርሓ

ነቲ ብማይ ውዑይ ዝጠጠቐናዮ ጉዕ ባናና ቀሪፍና ንሕምትሎ። ነቲ ጥሑን ስጋ ኣብ ጽማቕ ለሚን ንኣልኩ። ቀጸልና፡ ነቲ ጸዕዳ ሸጉርቲ፡ ፐርሰሚሎ፡ በርበሪ ጸሊምን ጨውን ምስቲ እተሓምተለ ባናና ነዳውሎ። ኣብ መወዳእታ፡ ብኢድና እናኣኸብብና ኣብ ሬተ ሓጺን ወይ ኣብ ባዴላ ንጠብሶ። ዝሕል ምስ በለ ንእንግዶት ድሉው ይኸውን።

ምንጨ ጽሑፍ፡- መወከሲ ጽሑፍ ወሰኽ ክብሪ ባናና

ውሑሰን መኣዛውን መግቢ ንኹሉ፡ ኣብ ኩሉ!



ደቆ-ብ መርገዳ (ጃክ)

መበል 21 ክፋል

ድህረ ናይ ሳርተ ደቃይቅ ትጽቢት ሓንቲ መኪና ብሸገኽ ደጋሙ ክትመጽእ ተባብዮ፡ ብሓንቲ ናብ ወሳኝቲ ጸርጊያ ኣልገዛ፡

እታ መኪና ብህድኣት ኣብ ቀጃኡ ቡጽሒት፡ ህይዳ ዳምጺ ብምግባር እናገደድ ጉድጓው ድን እታ መኪና ክገብ ጀመራ፡

መራሕ መኪና፡ ገህይ ዳወ ከይተገደለሉ ገዲፍም ተባብዮ፡

ህይዳ ዳወ፡ ብስርቃን ደው ኣሉ ኣገገርጸራ፡ ፍ ካብ ስርቃት ከይተላለ ብሸገኽ ሞጉ ሓንቲ ማህላላ ናብኡ ገጽ ክትመጽእ ረእዩ፡ ቀልጠፋ ጸርጊያ ስጊሩ ክሰብ ኣብ ቀጃኡ እትብጽሕ ተጸባይ፡

ሰላሳ ሰብ ሓዛ ገበሬት ማህላላ ብጉድተ ሓረገት፡ ህይዳ ዳወ ደድሕራሕ ሰባቡ፡ ማህላላ ገዲፋቶ ተሓንበዘት፡

ህይዳ ዳወ፡ ተሰቶ ቁራጽ ደው ሰባ፡ ካብ መሬት እምጺ ኣልገላሉ ናብ ጸርጊያ ገሑ ደርቡ፡ ካብም ኣብዞ ማህላላ ገበሬ ብተሓት ሰባት ሓዲ ሰብ መግቢ ዘይምግብ ክትሰብ ጀመራ፡

“እሞእ እኩም ሰባት እንታይ ኮይኖም ኣለዉ? ከሉም ምግባሩ ኣብምገገ? ገሊ ዘይፈለግኩም ሃር ከይሃለው ኣይተርፍን እዩ?” ኣብ ማእከል ጸርጊያ ተገብሩ ገህይት ክዘረብ ጀመራ፡

ሓንቲ እንኮቶ መኪና ናብኡ ገጽ ክትመጽእ ርእዩ ዘረባ ኣቋሪጸ፡ እታ መኪና ኣብ ቀጃኡ ክሰብ እትብጽሕ ኣብ ወሳኝ ጸርጊያ ኮይኑ ተጸባይ፡

ጸውጽቶይ ብጸዕርኻ ምንባር...

እታ ንእኹቶ መኪናውን ገዲፋቶ ተመርቆልት፡

ህይዳ ዳወ፡ ብተሰቶ ምቕራጽን ብስርቃን ነታ መኪና ካብ ቅድሚ ዓይኑ ክሰብ እትኸውል ተባብዮ፡

“እኩም ሰባት እንታይ ኮይኖም ኣለዉ!” ኮይ ሳቢ ጸርጊያ ኣተኩሩ እናመመተ ተተተ፡ ገምልሲ ግን ኣይረገገሱ፡

ሕጃውን ገና ሓዘተ ከይገዘመ ሓንቲ ኣውብሰሰ ኣብ ቀጃኡ ቡጽሒት፡

ህይዳ ዳወ፡ “እዛ ኣውብሰሰ ብተሓት ሰባት ስህበውዎ ሓዲ ሰብ መግቢ ገበጎድወይ ኣይሰኣንን እዩ ገበጎውን ” ነታ ኣውብሰሰ ብሓንቲ ተመላኡ ጠመታ፡ ካብታ ኣውብሰሰ መግቢ ኣይረገገሱ፡ ገዲፋቶ ጉዕዞ ቀጸለት፡

ህይዳ ዳወ ከይተፈለገ ደድሕራሕ ገዩ፡

ኣብታ ኣውብሰሰ ገበጎ ተሓረገት ኣይደም እናመልከት ብዘላኡ ክዘረብ ጀመሩ፡ እንተኹን መግቢ ገዘበ ሓዲኡ ኣይገበገጡ፡

ህይዳ ዳወ፡ ክሰብ ገደም ደድሕራሕ ገዩ፡ ገይሕ ምስ ተጻዕኒ ተሰቶ ቁራጽ ደው ሰባ፡ ኣዲንቲ ብስርቃን በርቢ መሰሎ፡

“ክበዚ ገላሊ ተሰቶ ዘቐርጽ የለን፡ ካብም



ብተሓት ሰባት ሓዲ ሰባ መግቢ ምድርባይ ደሰኣ፡ ወይ እን ግብ ዘይፈለግኩ ኮይን እምባር ገሊ ሃር ኣሉ፡ ጸርጊያ መስተርጓሚ ብቐደሙ ናይ ሰብ እምባር መግቢ ናይ ኣህይዳ ኮይኑ፡ ወይ እን ምጎጃሉ፡ ድሕሪ ደገም ክንደናይ ከይመጽኩ፡ እናህልህ ኣብ ማእከል ጸርጊያ ኣህገሱ፡ ብስርቃን ኣብ ማእከል ጸርጊያ ተገብሎ፡

ህይዳ ዳወ፡ ተሰቶ ብቐርጸ መንፈስ ቀስ እናበለ

ወሳኝ ወሳኝ ጸርጊያ ክኸይድ ጀመራ፡ ሓንቲ መኪና ርእዩ ከይተገደለሉ ሓረገት፡ ኣብ ሓዘበ ጥሓሉ እንኮቶ፡

“ሰሞን ንእኹቶ ዳወ” ገብል ደምጺ ሰሞን ንድሕራሕ ግልጽ ሰባ፡ ዘይተገብዮ ኣብ ቅድሚኡ ሓረገ ታቶ ቁይሞ ርእዩ፡ ብሰገላደ ቀዘብ ቁመ፡

“እንታይ ድኣ ገበጎድካ ትመሰል!” ሓረገ ታቶ ክምህታ ኣሰንዩ ተሓረገ፡ ገህይ ዳወ ከይህሉ ኣይደለዩን፡

“ኣይ.ሲ.ን... በድኩን፡ ሰቐ ኣሊ.እዩ፡ ማለት ... ኣይተገብኩኹን፡ ከምቢ ክህታይ ... ማለትደሲ” ህይዳ ዳወ ከህተፍትፍ ጀመራ፡

“ደሓን እዚ ወይይ ብተሕ ኣይተህተፍትፍ፡ መግቢኻ ትህብ ኣለኻደ?” ሓረገ ታቶ ገህይ ዳወ ካብ ጸፍሪ እግሩ ክሰብ ጸጉሪ ርእሱ እናፈተሽ ተሓረገ፡

“ና ማለት... መግቢ... ገሊ ኣይረገገሱን፡ ክህታይ መግቢ... ምህብ ገዲፍም መሰሎ... ብተሕኡ ኣይተገደለኩን” ሕጃውን ህይዳ ዳወ ብፍርሂ ገምርድኡ ዘሸግር ዘረባ ተሓረገ፡

“ብተሕ ማለት ትመሰላህ ክይርካ ዲኻ?” ሓረገ ታቶ ሕቶኡ ቀጸለ፡

“እወ ናኖ ብተሕ ኣይተህን፡ ሓዲ ሰህተ ኣርባተ ገሊ ሓመገተ ማለት መጽኢ ኣለኹ፡ ጌንዩ መሰሎ፡ እን ደማ ተጋዎጾ” ህይዳ ዳወ ሕጃውን ወልደደድ እናበለ ተሓረገ፡

“ሰሞንታይኪ መጽኢኻ?”

“ከምቢ ከይፈለግኩ ዓይነት ለሚኡ ናይ መውጻኢት ሓሰበ ክይራ፡ መግቢ ገሊ ደልዩ መጽኢ ግን ከኣ ኣብ ዓድና መግቢ ኣሉ፡ ተጋዎጾ እዩ” ብፍርሂ ተሓረገ፡

“ኣብዚ ክልተ መጻልቲ ካብ ሰባት መግቢ ረኺብኩዎ?” ሓረገ ታቶ ፍርሂ ናይ ዳወ እናኣገረሞ ተተተ፡

“ኣብዚ ክልተ መጻልቲ መግቢ ኣይረገገሱን፡ መግቢ ገሊ ምድርባይ ሓዲጎም እዩም መሰሎ፡ እን ከምን ሰቐ ኣሊ ክገድፍ እናበልኩ ረኺብኩዎ ” ህይዳ ዳወ ዘረባ ተርቡ፡ ሰርገቲ ዘይተለው ምሉእ ሓዘበ ኣውሓቱ፡

“ሰሞንታይ ገዲፍም ገሊ ኣይፈለግኩን?” ሓረገ ታቶ ክምህታ ኣሰንዩ ተተተ፡ ሕጃውን ህይዳ ዳወ ከይሃል ኣይደለዩን፡

ናይ ሓገር ሰራሕ ንናይ ሓገር ዓወት...

ቀዳም 06 ሐምሌ 2024 ብዓይነት ፍሉይ ዘኸነ መደብ ኣብ ኣዳራሽ ሰሃፕ ተኸዩዩ ነይሩ፡ እቲ መደብ ብኣደን ወደን ዝተጻፈ ናይ እምባር መጽሓፍቲ ብሰርተ ሓመገት ተመላር ብጉጅለ ናብ ትግርኛ ተተርጉመን ናይ ምልላይ መደብ ተኸዩዩ፡

መደብ ከምቲ ልሙድ ብዘኸነ ሰሃፕታት ተጀመሩ፡ ድሕሪ ዝኸነ ሰሃፕታት ኣደን ወደን ናብ መድረኽ ደባዎ፡ እን ስዕንት መጽሓፍቲ ብሸመይ ከምዘተጻፈን ዝተሓልፈ መሰፍኸልን ንተግዘቡት ኣበረዳዎ፡

ብፍላይ ጆና ሰይም ሰቲ ጸዩፍ ትግርኛኡ ንተግዘቡት ዝመሳጠ መደረ ኣቐረብ፡

ኣብቲ ዝተኸደ መደብ ተመላር ተርጉምቲ ክተን መጽሓፍቲ ብጃንቲ እምባርን ትግርኛን ብምልላይ ለባላሕታይን ኣብ መሰርሕ ምጎርጋም ዝተሓልፈ መሰርሕን ኣብረዳዎ፡ ተመላር ኣብ ክልቲኡ ቋንቋ ዝበርግ ምልክት ንተግዘቡት መሰጠ፡

ምጎርጋም እን መጽሓፍቲ ኣብ መንጎ ተመላር ናይ ምጎርጋም መንፈስ ዘረጸ ኣብ ርእሱ ምጎርጋም

ተመላር ሃንሕድሕድም ዝተኣረገምሉን ተመላር ዝተለወጠሉን ስራሕ ምጎርጋም ተገለጹ፡

ኣብ መውጻኢ ተሓጋጊ ፕሮጀርቲ ዮሴፍ ገብረሃውሃን ብዘሰ እተን መጽሓፍቲን ተመላር ዝበርግ ናይ ምጎርጋም ብቐጻንን ንእኡ፡ ተመላር እዚ ጀመሪም ዘለዉ ኣብታዎ ስራሕ እንተቐጸለሞ ኣብ መጽኢ ንኣግን ጽሓፍቲ ከምዘኸኑ ገለጹ፡

ፍተዋን ተመላር፡ ገሎሚ ምስ ደረሲ ስዕንት መጽሓፍቲ ዘኸኑ ጆና ሰይም ዝበርገኑ ሕል ነቐርባሕኩም፡ 2 ክፍል ዝመጽእ ቀዳም፡

* * * *

መጀመሪያ እንክፀ ሓንቲ! የቐንጸይ!! ሓንቲ ክልፍ፡

ምስ ገዱ ርእሰኻ ክተልዩኛ?

ሰመይ ጆና ሰይም እየል፡ ኣብ ኣትላንታ ጀርጅያ ኣመሪካ ብሰብ 3 ሚያዝያ 2013 ተወለደ፡ ተመላር 6 ክፍሊ እዩ፡ ሕጃ ደማ ኣብ ካሊፎርኒያ ኣመሪካ እየል፡

ሕራይ ጆና ሰይም መደብ ክሰጥ ናይ ምጎርጋም መደብ እዩ?

እን ምጎርጋም ዝረገገናየን መጽሓፍቲ ካብተን



እን ምጎርጋም ናብ ብተሕ ቦታታት እኸይድ እዩ፡ ናብቲ ዝከበሉ ዓፄ ምስ ተመሰኹ ደማ ከሉም ኣዕኹቲይ ደቂ ትምህርቲ እንታይ ከምዘረገኹ፡ እንታይ ከምዘበርከ፡ እንታይ ከምዘለኹ ደሓኒ ነይርም፡ ደሓኒ ክቲ ዝረገገኹ ክጽሕፍ ጀመራ፡ በዚ ጀመረ ደማ ናይ ዝበጸሐኩሽ ሃሪት ክጽሕፍ ጀመራ፡ ከሉ ሰብ ደማ ፊትዩዎ፡ ምጎ ኣብዚ ምስ መጻእና ክተን መጽሕፍቲ ኣለሊኖ፡ ብድሕራሕ ክትርጎም ከምዘለወን ገይርና፡ ለሚ ደማ እተን ኣርባተ መጽሓፍቲ ተተርጎመን ኣለዎ፡

ኣብ ከምጥብር መን ደጽሕልኩ?

እን ባሕሪ እዩ ኣብ ከምጥብር ዝጽሕፍ፡ ደሓኒ ምጎ ትገርመላይ፡ ኣብ መውጻኢ ስላ ደምበረ፡ ምስ ተተሕመ ደማ ናብ ከሉ ዓለም ደረሰዎ፡

ተመላር መዞኻ እን መጽሓፍቲ ምስ ርእዩ እንታይ ይሰሉኻ?

እን ስዕንት መጽሓፍቲ ምስ ኣዲኻ ዲኻ ጽሕፍኩ?

ኣይተህን፡ እተን ሰህተ ናተይ እየን - ባሕሪ ጽሕፈኛ፡ ከሰ ሰህተይ ከሰ ሰህተ ኣይ ኣንታይ ክርከስ ደውዕልን The torture of chores (ከይተተርጎመን) ዝብል ኣርእቲ ኣለወን፡ እን መጽሓፍቲ ኣብ ታይዳንድ፡ ከተን ኣርገራን ዝተገበኩም ዝረገገኩሽን እየን፡ ክሰብ ሕጃ ናብ 17 ሃሪት በይኩ ኣለና፡ እተን ዝከረፉ ሰህተ መጽሕፍቲ እየን ምግን ብሓይ ኮን ኣና ጽሕፍናየን፡

ምጽሓፍ ከበድ ደዩ ወይስ ቀለል?

ኣብቲ መጀመሪያ ደብዳቤ ነይሩ፡ ድሓር ምግ ክመይ ከምዘጸብቶ ኣርእዮኻ፡ ብድሕራሕ ክመይ ከምዘጸብቶ ፈለጠ፡ ምጽሓፍ ምስ ተለምመደተ ቀለል እዩ፡ ሰህተ ተመላር ደጋገሞም እንተጸሓፎም ከምቢ ናተይ ጸሓፍቲ ክኸኑ ደቐኡ እየም፡

እን ዝረገገናየን መጽሓፍቲ ብዘሰ እንታይ እየን?

እን ምጎ ምግ ናብ ብተሕ ቦታታት እኸይድ እዩ፡ ናብቲ ዝከበሉ ዓፄ ምስ ተመሰኹ ደማ ከሉም ኣዕኹቲይ ደቂ ትምህርቲ እንታይ ከምዘረገኹ፡ እንታይ ከምዘበርከ፡ እንታይ ከምዘለኹ ደሓኒ ነይርም፡ ደሓኒ ክቲ ዝረገገኹ ክጽሕፍ ጀመራ፡ በዚ ጀመረ ደማ ናይ ዝበጸሐኩሽ ሃሪት ክጽሕፍ ጀመራ፡ ከሉ ሰብ ደማ ፊትዩዎ፡ ምጎ ኣብዚ ምስ መጻእና ክተን መጽሕፍቲ ኣለሊኖ፡ ብድሕራሕ ክትርጎም ከምዘለወን ገይርና፡ ለሚ ደማ እተን ኣርባተ መጽሓፍቲ ተተርጎመን ኣለዎ፡

ኣብ ከምጥብር መን ደጽሕልኩ?

እን ባሕሪ እዩ ኣብ ከምጥብር ዝጽሕፍ፡ ደሓኒ ምጎ ትገርመላይ፡ ኣብ መውጻኢ ስላ ደምበረ፡ ምስ ተተሕመ ደማ ናብ ከሉ ዓለም ደረሰዎ፡

ተመላር መዞኻ እን መጽሓፍቲ ምስ ርእዩ እንታይ ይሰሉኻ?

ይቐጽል



ሳዋ ሎማ -ድህሪ 30 ዓመት



ዲ.ዛይን - ታላላቅ ኣብርሃ
ሰኢሊ - ታላላቅ ኣብርሃ
ትብላጽ ኣምላክ
ኣቤል ቦረኸት

