ሓዳስ ኤርትራ

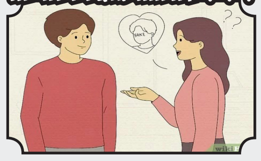
መበል 33 ዓመት ቁ.196 | ሰሉስ 16 ሚያዝያ 2024 | ገጻት 8 ዋጋ 2.00 ናቕፋ

ገጽ 2
ሃንደበት ምቁራጽ ህርመት ልቢ - Cardiac Arrest

ገጽ 3
ንስኒ-ጥበብ ምንባር

ገጽ 4
ቀንዲ ጥበባት ዓወትን ምሕደራኦምን ብዓይኒ...

ገጽ 5
ብፍቕሪ እትጥምትዮ ሰብ ከምዘየፍቅረኪ ዝሕብሩ...



ገጽ 7
ማእከል - ውድድር ብሽክለታ ንዘዋሪት ዋንጫ ፈሊሙ

"ኮርፖረሽን ጥሪትን ዘራእትን-ሓልሓለ ባይታ ተመኩሮ ኩይኑና" ተመረቕቲ ኮሌጅ

ስእሊ- ኣርካይቭ ጨ/ስእሊ.

ኮርፖረሽን ጥሪትን ዘራእትን ጨንፈር ሓልሓሉ፡ ጐድኒ-ጐድኒ ንጥፈታት ሕርሻዊ ልምዓት፡ ካብ ኮሌጃት ተመሪቖም ናብ ስራሕ ንዝፀምደቡ መንእሰያት ባይታ ተመኩሮን ስልጠናን ኩይኑ ምህላዉ ተገሊጹ።

ዋና ኣካያዲ ስራሕ'ቲ ኮርፖረሽን ሚጀር ክብርኣብ ኣብርሃም፡ ኣብ ሓልሓለን ከባቢኡን ካብ ኮሌጃት ዝተመረቑ ልዕሊ 3,000 መንእሰያት ኣብ ንጡፍ ስራሕ ከምዝርከቡ ብምሕባር፡ ብዮዝባሪ ዝተሰለየ ተወሳኺ ትምህርቲን ተመኩሮን እናቐሰሙ፡ ኣገዳሲ ኣበርክቶ ይገብሩ ከምዘለዉ ገሊጹ።

እቶም መንእሰያት ብዘዙብርዎ ዘለዉ ኣብ ስሩፍልጠት ዝተመርኮሰ ኣበርክቶ፡ እቲ ንምርባሕ ናይ ጸባ ከብቲ፡ ምድላው ፊልሲታት፡ ልምዓት ኣሕምልቲ፡ ምድላው መግቢ እንስሳ ከምኡ'ውን ምዝርጋሕ መስመራት ማይ ዘጠቓልል ንጥፈታት - እናሰፍሐን ብዓይነት እናተመሓየሸን ይመጽእ ከምዝሎ እውን፡ ሚጀር ክብርኣብ ብተወሳኺ ኣረዲኡ።

ኣብ ዝተፈላለየ ዓውድታት ተዋፊሮም ዝርከቡ መንእሰያት ብወገኖም፡ ብዝተፈጥረሎም ናይ ስራሕ ባይታ፡ ሞያኦም ከዕብዩን ተመኩሮ ክድልቡን በቒዖም ከምዘለዉ ኣረጋጊጾም።

ኣብ ከባቢ ባረንቱ ኣውቶቡስ ብምግምጣላ 14 ተሳፈርቲ ሞይቶም

ብቕድሚ ትማሊ 14 ሚያዝያ፡ ጊያሾ ጸዒና ካብ ኣስመራ ናብ ተሰነይ ትጓዓዝ ዝነበረት ኣውቶብስ፡ ኣብ ከባቢ ባረንቱ ምስ በጽሐት ብምግምጣላ፡ 3 ኣባላት ናይ ሓንቲ ስድራ ዝርከብዎም 14 ሰባት ሞይቶም።

እቲ ሓደጋ፡ ካብ ኣስመራ 232 ኪሎ-ሜትር ርሒቑ - ኣብ ከባቢ ባረንቱ ኣብ ዝርከብ ቢንቶ እዩ ኣጋጢሙ።

እታ ዋንኣት 'ማሕበር ሰታዮ' ዝኾነት ቁጽሪ ሰሌዳ ER3-A-1854 ዝሰቐለት ናይ ህዝቢ ኣውቶብስ፡ 4 ሜትሮን ፈረቓን ብምጽዳፉ ካልኦት 16 ከቢድ፡ 38 ድማ ፈኲስ ኣካላዊ ጉድኣት ዝወረዶም ከምዘለዉ እውን፡ ኣብ ፖሊስ ትራፊክ ዞባ ጋሽ-ባርካ ሓላፊ መርመራ ሓደጋ ኣቶ ኢሳይያስ ኣብርሃ ገሊጹ።

በቲ ከቢድ ሓደጋ ዝቖሰሉ ኣብ መወከሲ ሆስፒታል ዞባ ጋሽ-ባርካን ሕክምና ግንባርን ክንክን ይግበረሎም ከምዘሎ ዝሓበረ ኣቶ ኢሳይያስ፡ ኣፈናዊ ግምታት እኳ እንተሎ፡ ጠንቂ'ቲ ሓደጋ ኣብ ምጽራይ ከምዝርከብ ሓቢሩ።

ኣቶ ኢሳይያስ በዚ ኣጋጣሚ፡ ግዳያት ንምርዳእ ነበርቲ ከተማ ባረንቱን ናብ ኣስመራ ዝጓዓዝ ዝነበረ ጉጅለ ሓካይምን ዝገብርዎ ናይ ድሕነት ስራሕ ንኢዱ።

ኣብ መንደፈራን ተሰነይን ኣብ ኩነታት ትምህርቲ ተዘትዩ

ኣብ ንኡስ ዞባ መንደፈራ፡ ኣብ ዝሓለፈ 5 ዓመታት ኣብ ሃገራዊ መርመራታት 8ን 12ን ክፍሊ ዝተመዝገበ ወጽኢት መሰረት ዝገበረ ገምጋም - ብ7 ሚያዝያ ተኻዪዱ።

ኣብ'ቲ ርእሰ-መምህራን 18 ናይ ማእከላይ ደረጃን 2 ናይ ካልኣይ ደረጃን፡ ሱፐርቫይዘራትን ኣባላት ቤት-ጽሕፈት ትምህርቲ ንኡስ ዞባን ዝተሳተፍዎ ገምጋም፡ ጸብጻብ ናይ ነፍሲ-ወከፍ ቤት-ትምህርቲ ክቐርብ እንከሎ፡ ኣብ ወጽኢት ሃገራዊ መርመራታት ኣብ ዝነበረ ድኻምታትን ብልጫታትን ተዘትዩ።

ሓላፊት ቤት-ጽሕፈት ትምህርቲ ኣብ'ቲ ንኡስ ዞባ መምህር ብላለ ኣርኣያ፡ ወጽኢት ሃገራዊ መርመራታት 8ይን 12ን ክፍሊ - ብ3.5 ሚእታዊት ክብ ንምባሉ፡ ካብ ቀንዲ መደባቶም ከምዝኾነ ኣረዲኣ።

ተሳተፍቲ ኣብ መወዳእታ፡ መምህራን ብዘወድእሉ ዓውዲ ዝምህሩሉ ኩነታት ክሕሰበሉ፣ ስሉሳዊ ርክብ ክድልደል፣ መምህራን ሱሓቢ ሜላ ኣመሃህራ ክጥቀሙ ምትብባዕ ክግበረሎም. . . ዝብል ርእይቶታት ሂቦም።

ኣብ ንኡስ ዞባ ተሰነይ ድማ፡ ተራ ኮም ኣብ መስርሕ ምምሃርን ምስትምሃርን ብምዕባዩ - ወጽኢት ተመሃሮ እናተመሓየሸ ከምዝመጽእ ተሓቢሩ።

ርእሰ-መምህር መባእታ ቤት-ትምህርቲ ኮኹብ-ጽባሕ መምህር ኢሳይያስ ዘወንጌል፡ ወጽኢት ቀዳማይ ሰሚስተር ንምግምጋም ምስ ወለዲ ኣብ ዝተገብረ ርክብ፡ ቤት-ትምህርቲ፡ ተመሃሮ፡ መምህራንን ኮሚቴ ወለድን ሓቢሮም ሳላ ዝሰርሑ፡ ትሑት ዝጸንሐ ወጽኢት ተመሃሮ፡ ብማእከላይ ገምጋም ናብ 84 ሚእታዊት ከምዝደየበ ገሊጹ።

እታ ቤት-ትምህርቲ፡ ምስ ኮሚቲ ወለዲ ብምርድዳእ፡ ካብ ዓመተ-ትምህርቲ 2022/2023 ጀሚራ ልዕሊ 90 ሚእታዊት ነጥቢ ዘምጽኡ ተመሃሮ ንምትብባዕ ዘጠለቶ መደብ፡ ኣብ ተመሃሮ ቅዱስ ቅንኢ ብምሕዳር፡ ተወዳዳርነትን ብቕዓትን ተመሃሮ ክብ ክብል ከምዝሕግዝ ዝገለጸ መምህር ኢሳይያስ፡ ኣብ ቀዳማይ ሰሚስተር ን330 ተመሃሮ ከምዝተባብዑ ሓቢሩ።

ሃማደኤ ዞባ ማእከል ኣብ 'ውዳቤ' ብዕቱብ ከምዝሰርሕ ገሊጹ

ሃገራዊ ማሕበር ደቂ-ኣንስትዮ ኤርትራ - ዞባ ማእከል፡ ካብ 11 መጋቢት ክሳብ 14 ሚያዝያ፡ ኣብ 16 ንኡሳን ዞባታት፡ ንወከልቲ ህዝቢ ገምጋም ንጥፈታቱ ኣቕሪቡ።

ኣብ በሪኽ ኣብ ዝተገብረ መዛዘሚ ኣኼባ፡ ሓላፊት'ቲ ጨንፈር ወ/ሮ ኣለም በላይ፡ ነቲ ሓያልን ድኹምን ጎድንታት ዝሓዘ ገምጋም ድሕሪ ምቕራብ፡ ውዳቤታት ማሕበር ንምሕያል፡ መኑብሮ ደቂ-ኣንስትዮ ንምምሕያሽን ፖለቲካዊ ንቕሓተን ንምብራኽን ብዝሓየለ ከምዝሰርሕ ገሊጹ።

ካብ 16 ዓመት ንላዕሊ ዝኾና ኤርትራውያን ደቂ-ኣንስትዮ ኣብ ማሕበር ክጥርነፋ ብምዝኽኻር ድማ፡ ኣደታት ንደቀንን ካልኦትን ኣርኣያ ኩይነን ክሰርሓ ተላቢዩ።

ኣብ 2023፡ ዝጠዘሓ ንኡሳን ዞባታት ስሩዕ ኣኼባታት ብምክያድ ድኻምተንን ብልጫታተንን ከለልያ እንከለዋ፡ እተን ካልኦት ኣብ መስርሕ ውዳብ ንዘተረፈን ኣብ ምምላእ ከምዝርከባ ዝጠቐሰት ወ/ሮ ኣለም፡ ንጥፈታትካ ብዮዝበኣ ምግምጋምን ድኻምታትካ ምእራምን ከም ባህሊ ክሰርጽ ከምዝዮባኣ ኣገንዚባ።

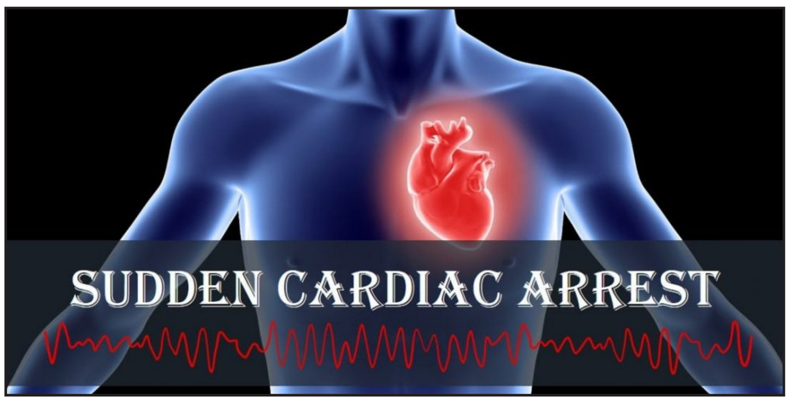
ተሳተፍቲ፡ ኣብ ጉዳእቲ ልምድታትን መርዓ ትሕቲ-ዕድመን ኣራሚ ስጉምቲ ክወሰድ፣ ኣብ ንኡሳን ዞባታትን ምምሕዳራት ከባብን - ምሸታዊ ትምህርቲ ክኽፈት፣ ማሕበር - ምክትታሉ ኣብ ኩነታት ደቂ-ኣንስትዮ ከዕዝዝ ኣዘኻኺሮም።

ስእሊ - የውሃንስ መብራህቱ

ጥዕና

ሱሌማን ኣሕመድ

ሃንደበት ምቁራጽ ህርመት ልቢ - Cardiac Arrest



ልቢ ሃንደበት ህርመት ክጠፍአ እንከሎ ዚጋጥም ጥዕናዊ ጸገም፡ ብሕክምናዊ ኣጸዋውዓ 'ካርዲያክ ኣረስት' (cardiac arrest) ይበሃል። ሞት ዘስዕብ ክኸውን ይኽእል እዩ። ብቕጽበት ቅሉዕ ዝኾነ ኣገባብ ፍወሳ ምስ እትረክብ ግና፡ ብህይወት ናይ ምጽናሕ ዕድልካ ክዛይድ ይኽእል።

ሃንደበት ምቁራጽ ህርመት ልቢ፡ ሽሉል ኣልካ ክርእ ዘይግበኦ - ኣብ ልቢ ካብ ዝርአዩ ጥዕናዊ ጸገማት ሓደ እዩ።

ህርመት ልብና ብኤለክትሪካዊ ደፍኢት/ ተምታ እዩ ዝቕየድ። እዚ ኤለክትሪካዊ ደፍኢት እዚ ኣሰራርሓኡ/ኣቃውማኡ ምስ ዝቕየር፡ እቲ ህርመት ልቢ ስሩዕ ኣይከውንን። ዘይስሩዕ ህርመት ልቢ ምስ ዝህሉ - 'ኣሪትምያ' (arrhythmia) ከጋጥም ንቡር ይኸውን። 'ኣሪትምያ' ንትርግታ ልቢ ብጾዋን ኮነ ብሓይሊ ህርመቱ ዝለወጥ ኩነት እዩ።

ገለ ዓይነት 'ኣሪትምያ' ዝሓላት ክኾኑ እንከለው፡ እተየም ካልኦት ዓይነት ድማ ቅልጡፋት እዮም።

ምስ ልቢ ምትእስሳር ዘለዎም ሕማማት (Cardiovascular diseases - CVDs) ቀዳሞት ቀተልቲ ሕማማት ተባሂሎም ኣብ ቅድሚት ይስርዑ። ዓመታዊ ኣስታት 17 ሚልዮን ሰባት፡ በዚ ጥዕናዊ ጸገም'ዚ ህይወቶም ይስእኑ። ካብዚ ኣሃዝ እዚ፡ እተየም ልዕሊ 6 ሚልዮን ሰባት ብሰንኪ ሃንደበታዊ ዝርአ ምቁራጽ ህርመት ልቢ ከም ዝሞቱ ጸብጻባት ጥዕናዊ ጸሓፍት የመልክቱ። ሃንደበት ካብ ዘጋጥም ምቁራጽ ህርመት ልቢ፡ ብህይወት ክድሕኑ ናይ ዝረኣዩ ግዳያት ቁጽሪ ትሕቲ ሓደ ሚእታዊት ምዃኑ፡ እቲ ጸብጻብ ወሲኹ የረድእ።

ጠንቂ ሃንደበታዊ ምቁራጽ ህርመት ልቢ እንታይ እዩ?

ናብ ሃንደበታዊ ምቁራጽ ህርመት ልቢ ዘብጽሑ ረቛሒታት ሓያሎ እዮም። እተየም ኣዘዩም ልሙዳት ግና፡ ኣብ ጨንፈሪ ደም 'ቨንትሪኩል' (ventricular) ከምኡ'ውን ኣብ ኣናተምያዊ ጉርጓሕ መትሓለለፊ 'ኣትሪያል' (atrial) ዝርአ ቅልጡፍ፡ ዘይስሩዕን ዘይወሁድን ምጭብጣጥ ጭዋዳታት ልቢ እዮም።

=> ምጭብጣጥ ጭዋዳ 'ቨንትሪኩል' - Ventricular Fibrillation

ልቢ፡ ኣርባዕተ ክፍልታት እዩ ዘለዎ። እተየም ክልተ ታሕተዎት ክፍልታት 'ቨንትሪኩል' ይበሃሉ። ምጭብጣጥ ጭዋዳ 'ቨንትሪኩል' ምስ ዝህሉ፡ እዞም ክልተ ክፍልታት ካብ ቁጽጽር ወጺኦ ከንቀጥቅጡ ወይ ከንፈርፍሩ ይረአዩ። እዚ ንኤለክትሪካዊ ደፍኢት ኣቃውማ ልቢ ከም ዝቕየር ብምግባር፡ ኣብ ህርመት ልቢ ቅልጡፍ ዝኾነ ዘይስሩዕ ምቅይያራት ከም ዝርአ ይገብሩ። በዚ፡ እቲ 'ቨንትሪኩል' ብዘይብቑዕ ኣገባብ ደም ክጭምቖ ይጅምር። እቲ ዝጭምቖዮ ደም'ውን ዓቕሙ ኣዝዩ እናንኣሰ እዩ ዝኸይድ። ኣብ ገለ ኩነታት'ውን ዑደት ደም ምሉእ ብምሉእ ከም ዝቋረጽ ዝገብር እዩ። ከም ሳዕቤኑ ሃንደበታዊ ሞት ከጋጥም ይኽእል።

ብጠቕላላ ካብ ዝርአ ሃንደበታዊ ምቁራጽ ህርመት ልቢ፡ እቲ ዝበዝሐ ብሰንኪ ምጭብጣጥ ጭዋዳ 'ቨንትሪኩል' ዘጋጥም እዩ።

=> **ምጭብጣጥ ጭዋዳ ኣናተምያዊ ጉርጓሕ 'ኣትሪያል'-Atrial Fibrillation**

ኣብ ላዕለዋይ ክልተ ክፋላት ልቢ፡ ዘይስሩዕ ህርመት - ማለት 'ኣሪትምያ' (arrhythmia) ከጋጥም እንከሎ፡ ልቢ ሃንደበት ህርመት ክቋረጽ ትኽእል እያ። እዞም ክፍልታት እዚኦም 'ኣትሪያል' ይበሃሉ።

ምጭብጣጥ ጭዋዳ ኣናተምያዊ ጉርጓሕ 'ኣትሪያል' ክኽሰት ዝኽእል፡ መትንታት ኣትሪያል (sinoatrial - SA) ቅኑዕ ዝኾነ ኤለክትሪካዊ ደፍኢት ምስ ዘይፍንዉ እዩ። እዞም መትንታት እዚኦም ኣብ የማናይ ሸነኽ ናይ 'ኣትሪያል' እዮም ዝርከቡ። ብቕልጡፍ ልቢ ደም ከተመሓላልፍ ይቕጽጸሩ። እዞም ክፍልታት'ዚኦም ብግቡእ ኤለክትሪካዊ ሓይሊ ክፈጥሩ ምስ ዘይክእሉ ግና፡ 'ቨትሪኩል' ሰብነትና ዘድልዮ እኹል ደም ከመሓላልፍ ስለ ዘይክእል፡ ሃንደበታዊ ምቁራጽ ህርመት ልቢ ከጋጥም ተኽእሎ ኣሎ። ምቁራጽ ህርመት ልቢ - ብሰንኪ ምጭብጣጥ ጭዋዳ ኣናተምያዊ ጉርጓሕ 'ኣትሪያል' ተባሂሉ ድማ ይግለጽ።

ንሃንደበታዊ ምቁራጽ ህርመት ልቢ ዝተቓልዑ መን እዮም?

ገለ ካብ ኩነታት ልብን ሓፈሻዊ ጥዕናዊ ኩነታትን፡ ንሃንደበታዊ ምቁራጽ ህርመት ልቢ ከቃልዑ ዝኽእሉ ረቛሒታት እዮም።

ንልቢ ዝምልከት ጥዕናዊ ጸገማት - Coronary Heart Disease

እዚ ዓይነት ሕማም፡ ኣብ ኣርተሪ ናይ ልቢ (coronary artery) እዩ ዝጅምር። እዚ ኣርተሪዚ ልቢ ክትጭብጦን ክትዛርጋሕን ዝዝብር ሻምብቆ ደም እዩ። ምስ ዝዕጾ ልቢ ደም ክትቅበል ኣይትኽእልን። ስርሓ ደው ከተብል ትግደድ ማለት እዩ።

ምግዛፍ ዓቐን ልቢ - Large Heart

ካብ ንቡር ወጻኢ ዝዓበና ልቢ ምህላው፡ ሃንደበታዊ ምቁራጽ ህርመት ልቢ ከጋጥመካ ዝሎ ተኽእሎ የዛይዶ እዩ። ካብ ንቡር ወጻኢ ዓቐን ዘለዋ ልቢ ብግቡእ ኣይትወቅዕን እያ። እተየም ጭዋዳታታ ንዘተፈላለዩ መጉዳእቲ ዝያዳ ዝተቓልዑ እውን እዮም።

ዘይስሩዕ መፈንቶ ልቢ - Irregular Heart Valves

ኣብ መፈንቶ (valve) ናይ ልቢ ጸገማት ምስ ዝህሉ፡ ምጽባብ ወይ ምልሓኹ ዝኣመሰሉ ጸገማት ከጋጥም ንቡር እዩ። እዚ ማለት፡ ኣብ ልቢ በጺሑ ዑደት ዝቕጽል ደም - ኣብቶም ክፍልታት ናይ ልቢ ብልዑል ዓቐን ክተርፍ ወይ'ውን በቲ ዝንቡሩም ዓቐን ከይዓቐረ ክጽንሕ ይኽእል እዩ። ከም ሳዕቤኑ፡ እተየም ክፍልታት ልቢ ክናኸሙ ወይ ልዕሊ ዓቐኖም ክገዝፉ ይግደዱ።

ምስ ምውላድ ዝመጽእ ሕማም ልቢ

ገለ ህጻናት፡ ምስ ጸገም ልቢ ይውለዱ እዮም። እዚ መፈጠራዊ ሕማም ልቢ ተባሂሉ እዩ ዝግለጽ። ዝተፈላለየ ጸገም ልቢ ሒልዩም ዝውለዱ ህጻናት፡ ሃንደበታዊ ምቁራጽ ህርመት ልቢ ከጋጥሞም ንቡር እዩ።

ጸገም ኣብ ኤለክትሪካዊ ደፍኢት

ህርመት ልቢ ስሩዕ ክኸውን ዝዝብር ኣበታ ኣካል ዝፍጥር ኤለትሪካዊ ደፍኢት/ ተምታ እዩ። ኣብዚ ኤለትሪካዊ ደፍኢት ዝርአ ዝኾነ ጸገም፡ ንተኽእሎታት ሃንደበታዊ ምቁራጽ ህርመት ልቢ ከም ዝዛይድ ይገብሮ።

ንሃንደበታዊ ምቁራጽ ህርመት ልቢ ተኣፋፊ ዝገብርዎ ካልኦት ረቛሒታት፡

+ ምትካኽ ሽጋራ፤

+ ብዙሕ ሰዓታት ኮፍ ምባል፤

+ ልዑል ጸቕጢ ደም፤

+ ምኽሳሕ ልዕሊ ንቡር ክብደት ሰብነት ምውናን፤

+ ጸገም ጥዕና ልቢ ካብ ዘለዎም ስድራ ምውላድ፤

+ ኣብ ደቂ-ተባዕትዮ ልዕሊ 45 ዓመት፡ ኣብ ደቂ-ኣንስትዮ ድማ ልዕሊ 55 ዓመት ምዃን፤

+ ወዲ-ተባዕታይ ምዃን፤

+ ኣብ ኣካላትካ ትሑት ዝዓቐኑ ፖታሽዩም ወይ ማግነዝዩም ማዕድን ምህላው።

ከስተብህሎም ዝግበኦ ምልክታት ሃንደበታዊ ምቁራጽ ህርመት ልቢ

ሃብታዊ ምቁራጽ ህርመት ልቢ፡ ብቕጽበት ክመጽእ ዝኽእል ጥዕናዊ ጸገም ደኣ ይኹን እምበር፡ ኣቐዲሙ ገለ ምልክታት ይፈጥር እዩ። ነዞም ምልክታት እዚኦም ብኣጋኡ ኣለሊኻ ቅልጡፍ ዝኾነ ሕክምናዊ ሓገዝ ምስ እትገብር፡ ህይወትካ ክተድሕን ትኽእል ኢኻ።

ሃደበታዊ ምቁራጽ ህርመት ልቢ ቅድሚ ምኽሰቱ ክርአዩ ዝኽእሉ ምልክታት፡-

+ ጸርውርው ወይ ድግርግር ምባል፤

+ ምሕጻር እስትንፋስ፤

+ ብዘይምኽንያት ምድካምን ምስልካይን፤

+ ተምላስ፤

+ ምውሳኽ ትርግታ ልቢ።

ስዒቡ፡-

+ ቃንዛ ኣፍ ልቢ፤

+ ምጉዳል ወይ ምጥፋእ ትርግታ፤

+ ምሕጋት እስትንፋስ፤

+ ሃለዋት ምጥፋእን ዘልሓጥ ምባልን ዝኣመሰሉ ምልክታት፡ ኣጠኻ ወይ ኣብ ብጻይካ ምስ ዘጋጥም ብቕልጡፍ ናብ ሕክምና ምኻድ የድሊ።

ሃንደበታዊ ምቁራጽ ህርመት ልቢ ምስ ዘጋጥም እንገብሮ ህጹጽ ሓገዝ

ዝኾነ ግዳይ ምቁራጽ ህርመት ልቢ ምስ ዘጋጥሞ፡ ተቐላጢፍና ናብ ሕክምና ክንወስዶ እዩ ዝግባእ። ክሳብ ናብ ሕክምና ዘጽሕ ግና፡ ክሳዱ ብምቕናዕ መተሓላለፊ ኣየር ብዘይግባእ ከም ዝኸፈት ምግባር፡ እስትንፋሱ ምቁጽጻር፡ ኣብ ውሽጢ 10 ካልኢታት ዘሎ ግዜ ዝኾነ ናይ እስትንፋስ ምልክት ምስ ዘይትርኢ፡ እቲ ኩነታት ከቢድ ምዃኑ ተረዲኻ ብቕልጡፍ ሕክምና ከተብጽሖ ይግባእ።

ክሳብ ሽዑ፡ ኣእዳውካ ኣብ ኣፍ ልቡ ኣመቻቺልካ ብምቕማጥ፡ ኣየር ንኽረክብ ደጋጊምካ ጸቕጥ ፍንው ምባል። ዝ ኣገባብ ንኣስታት 30 ሳዕ ደጋጊምካ ድሕሪ ምክያድ፡ ብኣፉ እስትንፋስ ክትህቦ ምፍታን።

ዝ ኣገባብ እዚ፡ ክሳብ ናብ ሕክምና ዝበጽሕ ደጋጊምካ ክትገብሮ ተመራጺ እዩ።

ጥዑና ልቢ ምሕላው

ልቢ፡ ኣገዳሲት ክፋል ኣካላት ናይ ሰብነትና እያ። ኣክስጂንን መኣዛዊ መግብታትን ዝሓዘለ ደም እናጨንገዐት ናብ መላእ ኣካላትና ከም ዝበጽሕ ትገብር። ልብና ናይ ህይወትና ኣገዳሲት ኣካል ክሳብ ዝኾነት ጥዕንኣ ክንሕሉ ይግባእ። ብኸመይ?

= እትወስዶ ዓቐን ስብሕን ኮለስትሮልን ብምጉዳል፡ መዓልታዊ ካብ እንወስዶ ዓቐን መግቢ ልዕሊ 20 ሚእታዊት ስብሕን ኮለስትሮልን ክኸውን ከም ዘይብሉ ክኢላታት የመልክቱ።

=ትወስዶ ዓቐን ጽሕጊ (fiber) ብምውሳኽ፡ ጽሕጊ ኣብ ዝተፈላለዩ ኣካላትና ንዝርከቡ ዝተኸዘኑ ኮለስትሮል ናይ ምጽራይ ልዑል ዓቕሚ እዩ ዘለዎ። ምፍራይ ናይ ፕሮቲን ኣብ ኣካላትና ዘዐምታዊ ከም ዝኸውን ስለ ዝዝብሮ'ውን ኣብ ሻምብቆታት ክፍጠር ካብ ዝኽእል ምርጋእ ደም ይከላኸል። ብጽሕጊ ዝሃብተሙ መግብታት ምውሳድ ቀልጢፍካ ጽጋብ ከም ዝስመዓካ ስለ ዝዝብር'ውን ልዕሊ ዓቐን መግቢ ከይትወስድን ከይትኸስሕን ክከላኸለልካ ይኽእል። ኣብ መዓልቲ ክንወስዶ ዝግበኣና ካብ 25 ክሳብ 40 ግራም ጽሕጊ ንኽንረክብ፡ ኣመጋግባና ኣብ ጥረታት፡ ፍሩታታትን ኣሕምልትን ክዝኑ ይምረጽ።

= እትወስዶ ዓቐን ጨው ብምጉዳል፡ ዓቐን ፖታሽዩም ድማ ብምውሳኽ፡ ኣብ መዓልቲ ክንወስዶ ዝግበኣና ዓቐን ጨው 2300 ሚሊ ግራም ክኸውን ይግባእ፡ እተየም ኣብ ተኣፋፊ ኩነታት ሕማም ልቢ ዝርከቡ ሰባት ብሓፈሻኡ ሽማግለታት ድማ ብፍላይ ክወስዱዎ ዝግበኦም ዓቐን ጨው ትሕቲ 1500 ሚሊ ግራም ክኸውን ይምረጽ።

= ተኸታታሊ ምውስዋስ ኣካላት ምክያድ። ኣብ መዓልቲ ካብ 30 ክሳብ 60 ደቓይቕ ብእግሪ ምጉዓዝ፡ ሓደ ካብቲ ዝበለጸ ዓይነታት ምውስዋስ ኣካላት ምዃኑ ክኢላታት ይሰማምዑሉ።

= ምትካኽ ሽጋራ ምቁራጽ። ምስ ቀዳሞት ዝስርዕ ካብ ጠንቂ ዝተፈላለዩ ሕማማት ልቢ ምትካኽ ሽጋራ እዩ።

ምንጪ፡- health line

ሎሚ ኣብ ERI-TV

ሰዓት	መደብ
12:00	ሃገራዊ መዝሙር
12:02	መደብ ስሩዓቱ
12:30	ዜና ትግርኛ
12:50	ዜና ስፖርት
12:55	ምኽሪ ሞያውያን
13:30	ዜና ዓረብ
13:45	ሉሉ ስፖርት
15:30	ዳህሳስ ሕትመት
16:15	ሰሙናዊ ስፖርት
17:00	ዜና ትግርኛ
17:15	ደርፊ
17:30	ዜና ዓረብ
17:45	ዶክተራት ኣብ ስቱድዮ
18:30	ዶክመንታሪ
19:25	ሃሎ ቀልዑ
20:00	ዜና ትግረ
20:15	ዋልታ
21:00	ዜና ትግርኛ
21:25	እን ዳዘማም
22:00	ዜና ዓረብ
22:10	ሌላ
22:30	ዜና እንግሊዝ

ብዘይካ ሰኑይ መዓልታዊ እትሕተም ጋዜጣ

ዋና ኣሰናዳኢ
ኣሰፍሃ ተኽለማርያም

ምክትል ኣሰናዳኢ
ብርሃነ ምሕረትኣብ
ቁ.ስ 116266 / 201820 (256)

ቦርድ ምስንዳእ
ዮሴፍ ሃይለማርያም
ምሉእብርሃን ሃብተገብርኤል
ተስፋኣለም የማነ
ተስፋልደት መብራህቱ
ቤተልሄም ታደሰ
ቁ.ስ 201820 (250)
ፋክስ. 127749 - ቁ.ሳ.ጶ. 247

ለይ-ኣውት
ፍርቱና ኤፍሬም
ትንሱእ ፍስሃየ
ሳምራዊት ሃብተ

ምዝርጋሕ ጋዜጣ
ቁ.ስ.200454-07121322
ምልክታ
ቁ.ስ. 125013 - ቁ.ሳጶ. 1284

ባህልን ስነ-ጥበብን

ኤፍረም ሃብተጽዮን

ንስነ-ጥበብ ምንባር

ሰሉስ 02 ሚያዝያ 2024፡ ወህደት ግጥምን ቅብኣን ዘነጸብረቐ መደብ ስነ-ጥበብ ኣብ ኣደራሽ ሃሰሴ ተኣንጊዱ። ኣብዚ ኣርባዕተ ስነጥበበኛታት - ሓደ ገጣሚን ሰለስተ ቀባእትን - ዝተሳተፍዎ መደብ፡ ብኸመይ "ግጥሚ ናብ ቅብኣ"

ገለ ካብቲ ንምርኢት ዝቐረበ ቅብኣታት (2)

ቀደርካ መልእኽቲ ተመሓላለፍ ዘርኢ ጥበብ ቀባእቲ'ዩ ተኣንጊዱ። ኣብ መኽፈቲ መደብ፡ ንብዐበ ግጥሚታትን ደርፍታትን፡ ከምኡ'ውን ሌላ ምስኦም ስነጥበበኛታት ምስ ቀረበ፡ ናብቲ ብሰለስተ ቐባእቲ ብሰለስተ ቕዲ ዝተዓለወ ምርኢት ቅብኣታት ተሰጊሩ።

እቲ ግጥሚታት፡ ካብቲ ኣብ 2014 ኣሕተምቲ ሕድሪ ዝሕተሞ "ርቀትካ ዕጣን" ዝተሰምየ ናይ ግርማይ ኣብርሃም መጽሓፍ ሕሩይ ግጥምታት ዝተበገሰ ምኻኑ ኣብቲ መደብ ተገሊጹ። ስለዚ፡ ንገለ ኣብቲ መጽሓፍ ዘለዉ ግጥሚታት እዞም ሰለስተ ቐባእቲ ብዝመረጽዎ ኣገባብን ብዝመሰሎም ትርጉምን ቀቢኦም ንምርኢት ኣቕሪቦም። ኣብ ቀዳማይ እብረ ናይቲ መኽፈቲ መደብ፡ ዝተፈላለዩ ግጥሚታት ብዝተፈላለዩ ሞያውያንን ብዝተፈላለየ ኣገባብን ተነቢቦም። ብሓፈሻ፡ ጸባቐን ወህደትን ጥበብ ዘኣንገደ ሕብራዊ ምሸት ነይሩ።

እዚ ኣብ ትሕቲ "ብቓላት ምቕባእ፡ ብቕብኣ ኸኣ ምግጣም" ዝብል ቴማ ዝተኻየደ ስነጥበባዊ መደብ፡ ከም ሓሳብ ካብ ዕላል እቶም ስነጥበበኛታት እዩ ተበጊሱ። ከም ሓሳብ ምስ ፈለቐ፡ መደብ ወጺኡሉ ኣብ ተግባር ንኸውዕል ኣስታት ሽዱሽተ ወርሒ ከም ዝወሰደ ድማ ተገሊጹ።

ኣላዩ ናይቲ መደብ መንእሰይ ፍትሓዊ፡ ኢጣልያዊ ለዮናርዶ ዳ ቪንቺ ሓደ እዋን ከምዚ ኢሉ ነይሩ ብምባል ናብቲ መደብ መእተዊ ገበረ፡ "ቅብኣ፡ ልዕሊ'ቲ ዝስወጦ ዝርአየካ ግጥሚ'ዩ፣ ግጥሚ ኸኣ ልዕሊ'ቲ ዝርአየካ ዝስወጦ ቅብኣ'ዩ"።

ብመሰረት ኣላዩ መደብ ዝበሎ፡ ኣብ ጋዜጣ ፕሮፋይል ካብ ዝተጻሕፈ ብምጥቃስ፡ "ኣብ እንዳ ሻሂታት ሰቐ ኢልና ንኸዕልል ጥራይ ኣይኮንናን እንራኸብ። ንድሕሪት ምልሰ ኢልካ ምስ እተስተንትን፡ ኣብዚ ሻዂ እንእትየሉ ቦታታት ብዙሕ ቕያ ናይ ፈዳኢን ተፈጺሙ እዩ። ተገልጋሊ ኣብቲ እንዳ ሻሂታት ብዞባ ሃገሩ ብዙሕ ሓበሬታ ተለዋዊጡ እዩ። ኣብዚ ቦታታት ዓበይቲ ትልምታት፡ ራእይታት ህይወት ዝሕንጸጸሉ እዋን'ውን ኣሎ" በሉ።

ብተመሳሳሊ፡ እቲ መደብ ግጥምን ቅብኣን ኣብ ሓንቲ እንዳ ሻሂ ከም ዕላል ከም ዝተበገሰ ገሊጹ። 'ዚ ግጥሚታት ብቕብኣ ምግላጽኩሞዶ?' ከም ዋዛ ዝተበገሰት ሕቶ እያ ነቶም ስነጥበበኛታት ናብቲ ዝተዓለወ መደብ ንብዐበ ግጥሚን ምርኢት ቅብኣን መሪሓ። ገጣሚ ግርማይ ኣብርሃም፡ ቀባእቲ ድማ ፋኣድ ዓሊ፡ በሺት፡ ሶማንዳሪ የሴፍ፡ ቢንያም ትኩእ እዮም።

ፈላሚት ዝቐረበት ግጥሚ "ዓደይ ብዓልቲ ጸጉሪ" እትብል፡ ኣብ 24 ግንቦት 2019 ምስ ካልኦት ግጥሚታት ኣብ ወግዓዊ ጽምብል ናጽነት ኤርትራ - ኣብ ስታድዩም ኣስመራ - ዝተነበት እያ። ኣብቲ ምሸት ከኣ ዝተፈላለዩ መንእሰያት ኣንበብቲ ንገጣሚኣ ኣማእኪሎም ኣቕሪቦሞ። ገለ ካብ ትሕዝቶኣ፤

ዓደይ ብዓልቲ ጸጉሪ

ዓደይ ከሕልቲ በለሰ
ሓደጊ ሰማይ ትቕልቀል
ማዕረፊት ኣዒንቲ
ብስምዒታ ዘይትሰገር።

ዓደያ ትፍቶ፣ ዓደያ ትፍቶ
ፍቶት ዓቢ እንደኺ፣ ፍቶት ንእሽቶ
ክዳን ወጻዕ እንደኺ ዘይተቐረር ከዶ
ምጽንታኺ ክበሃል ኣበይ ዘይጅኦ?
(. . .)

ዝ ብሽዱሽተ ሰብት ብሓባር ዝተነብት ግጥሚ ሰዲቡ "ወዲ ሰበይቲ እየ" እትብል ግጥሚ እያ። ኣብ ገለ ክፋል ሕብረተሰብና "ወዲ ሰበይቲ" ዝብል ጸርፊ ንሓደ ስነ-ስርዓት ዘይብሉ፡ ስዱ፡ ዘይሰምዕ፡ መዕበይኡ ዝበደሎ፡ መትከር፡ ወዘተ. ዝበሃል እዩ። በንጻሩ ግን ኣዴታት ኩሉ ኩይነንን ኩሉ ከፊለንን ደቀን ብስነስርዓት የዕብያ። ጽባቐ ስነጥበብ፡ ካብቲ ንቡር ዘይንቡር ምፍጣር ወይ ምቕራብ እዩ። በንጻርዚ ጺሒሕ ኣበሃህላዚ፡ እታ ግጥሚ ከምዚ ትብል'ሞ ወዲ ሰበይቲ ምኻኑ ዝሕበን ገዳባህሪ ተቐርብ፤

ወዲ ሰበይቲየ

ኣንታ ሽበትካ ቈጺርካ ኑበሽኻ እተሕትሩ
ኣንታ ሁሩግ ዝበልካ ተኸዲንካ ጉራ
እቲ ቐንዕ ምግባይ ከምዛ ክሳድ ኮብራ
ወዲ ሰበይቲትየ'ዶ ዝ ኣደይ የሕሰራ?!

ወዲ ሰበይቲ ምኻነይ እዝዚ ኣፍሊጦካ
ወዲ'ዛ ወርቃ ሽይጣ ናብ ርኸብት
ኣብ ርእሰይ ዘከረጸት ወርቂ ሓሳብት
ወዲ'ዛ ጸር ናብራ እናኸበደ
ኣበደን ኢላ ዘጸልዓለት ኢዳ
ወዲ'ዛ ብርሃጸ ዝሓጸበት ኢዳ . . .

ዝቕስቕሱ ወይ ዘለዓዕል መልሰግብሪ ይረኽብ። "ስመይ" እትብል ግጥሚ ግርማይ ኣብርሃም፡ ስነጥበበኛ ኣርኣያ ሃይለ ዜማ ገይሩላ፡ ኣማኑኤል ኣብርሃም ድማ ኣቕሪብዋ። ከምዚ ኢላ ትጅምር፤

ስመይ

ናበይ ኢኻ ናበይ?
ናበይ ኢኻ ስመይ?
ሂፍ ትብል ቅድሚ-ቅድመይ
ሕብሪ ትቕብኣኒ ዘይቀለመይ? . . .

ዝተዓለወ ልምዳዊ ቅብኣ፣ ብኢንጅነር ፋኣድ ዓሊ በሺት ዝቐረበ ዘመናዊ (ድጂታል) ቕዲ ቅብኣ፣ እቲ ሳልሳይ ከኣ ኢንስታሌሽን ኣርት (ብዝተፈላለዩ ነገራት ምቕባእ) ኣዳሊናዮ ኣለና" ኢሉ።

ገጣሚ ግርማይ ኣብርሃም ብወገኑ፡ "እቲ ዝተፈላለየ ስነጥበባት ኣብ ንሓድሕዱ ካብቲ ዝፈላልዮ እቲ ዘራኽቦ ይበዝሕ። በዚ መሰረት፡ ኣብ ዝተፈላለየ

ተሳተፍቲ መደብ ንባብ ግጥሚታት

ቅብኣ ካብ ግጥሚ 'ወዲ ሰበይቲ'የ'

ሓደ ድሕሪ ሓደ ዝተፈላለየ ግጥሚታት ተነበበ። ካብ ግጥሚታት ግርማይ ዜማ ተገይሩሎ ዝተደርፈ እውን ነይሩ። ኣብ ስነ-ጥበብ እዚ እቲ ንቡር ናይ ዜማን ግጥሚ ደርፍን ወህደት እዩ፡ ቃላት ዜማ ምስ ተሰኺዓሎም ኣብ ልቢ ዝተርፍ፡ ስምዒት

ካብዚ ምስትምቓርዚ ድማ'ዩ ናብቲ ዝቐጸለ ምርኢት ቅብኣ ዝተሰጋገረ። እቶም ሰለስተ ቐባእቲ ዝመረጽዎ ግጥሚ ናብ ቅብኣ ብምቕያር፡ ብዝሓረይዎ ቅዲ ዝደለይዎ መልእኽቲ ኣመሓላሊፎም። ግጥሚ ከተንብብ ጺሒትካ ኣብ ኣእምሮኻ እትቐርጾ መረዳእታ ምስቲ እቶም ቀባእቲ ዘቕረብዎ ብምውህሃድ ክትሰማማዕ ወይ ክትፈላለ ትኽእል። ዝረኣኻዮ ከርእዩኻ ወይ ዘይረኣኻዮ ከርእዩኻ ይኽእሉ።

ብዝዕባ'ቲ መደብ ክገልጽ እንከሎ ቀባኢ ሶማንዳሪ የሴፍ፡ "መንቀሊ ናይዚ ሎሚ ኣዳሊናዮ ዘለና ክልተ መደባት - ንብዐበ ግጥሚን ቅብኣን - ምስ ግርማይ እናዕለልና ነቲ ግጥሚታት ብቕብኣ ክንገፍትኖ ካብ ዘቕረቦ ሓሳብ ተበጊስና ኢና ዝ ናይ ሎሚ መዓልቲ መደብ ክወጊንቲ ጊርናዮ። እዚ ኣቕሪብናዮ ዘለና ቅብኣ ሰለስተ ዓይነት እዩ። ብኣክለራኽስ

ዓውዲ ስነጥበብ ዝጥፉ ስነጥበበኛታት ክራኸቡ እንክለዉ እቲ ዘራኽቦም ኣመና ብዙሕ እዩ። በዚ መንገዲ'ዚ ድማ እቲ ዕላላት ክዕሙቕ ይኽእል። ምልኣት ክስምዓ'ውን ይኽእል። እዚ ሎሚ ጊርናዮ ዘለና ኣቐዲሞ ኣብ ሃገርና ተፈቲኑ ነይሩ'ዩ። ብድሕሪኡ ግን ኣይቀጸለን። ገጠምቲ ብቓላት ንቕብኣ፣ ቀባእቲ ኸኣ ብሕብሪ ይገጥሙ። ስለዚስ ንራኸብ ኢናሞ ንሰርሓዮ ኢልና ኢና ጀሚርናዮ፤" ብምባል ኑቲ ፈላሚ እዋን ይገልጽ።

ኣብቲ መደብ ብዙሓ ዝበርም ዕዱማት ተሳቲፎም። ገሊኣቶም፡ እቲ ዝርኣይዎን ዝሰምዕዎን ዘሕደረሎም ተመስጦ ድማ ገሊጾም። "ቀባኣይ ብሕብሩ፡ ገጣማይ ብቓላት፡ ሓሳቡኦም፡ ስምዒታቶም ይገልጹ። ቀባእቲ ንሓንቲ ግጥሚ ብቕብኣ ክትርኣየም ትኽእል'ያ። ገጠምቲ ኸኣ ንሓንቲ ቅብኣ ብቓላት ክርእዩዋ ይኽእሉ። ኣብዚ ሎሚ ምሸት ዝርኣናዮ ወህደት ናይዘታት ብጣዕሚ ኣገራሚ ነይሩ። ኑቲ ስእሊ ካልእ ስእሊ ክትስእሉ ዝድርኽ ቅብኣታት ድማ ቐሪቡ፤" ክብል ገለጸ ምስክሩን ዘርኣይ (ወዲ ፈራዳይ)።

ንባብ ግጥሚ 'ዓደይ ብዓልቲ ጸጉሪ' ብሓባር

ቲፕ

ጸሓፊ ቅድሚ ምኻኑ ካብ ዝርኣዩ ዓሰርተ ዝዓበዩ ሰግኢታት፤

1. ክጽሕፍ ኣይክእልን እየ።
2. ዝኾነ ተወሃቦ የብለይን።
3. ዝኾነ ዝበሃል ነገር የብለይን።
4. ኑቲ ክብሎ ዝደሊ ብኸመይ ከም ዝብሎ ኣይፈልጥን እየ።
5. ከምቶም ዘድንቐምን ብቐጻሊ ዘንበቦምን ጸሓፍቲ ክጽሕፍ ኣይክእልን እየ።
6. ብጽቡቕ ክጀምር እኽእል'የ፣ እንተኾነ ኣብ መንጎ እዕንቀፍ።
7. ኣበይን ብኸመይን ምጽሓፍ ከም ዝጅመር ኣይፈልጥን እየ።
8. እቲ ዝጽሕፎ ዘዋርደስ ክኸውን ይኽእል'የ።
9. ኣነ ክጽሕፍ ግብራዊ ኣይኮንኩን።
10. ንጥበብ ምጽሓፍ ክድስተሉ ኣይክእልን እየ።

ከምዝን ካልእን ንጀመርቲ ጸሓፍቲ ዓቢ ብደሆ ከም ዝኾነ ብዙሓት ይሰማምዑ። እንተኾኑ፡ ነፍስኻ ብሰግኢታት ከይደረትካ፡ ብዘኾኣለካ ዝበለጹ ጽሑፋት ብቐጻሊ ብምንባብ፡ ምጽሓፍ ብምልምማድ፡ ኑቶም ዝፈተኻዮም ጽሑፋት ብደቂቕ ብምጽናዕ - ኣብ ትሕዝቶ፡ ቅርጺ፡ ቅዲ፡ ኣቀራርባ፡ ቋንቋ - . . . ንበዙሕ ካብቲ ሰግኢታት ክተወግዶ ትኽእል ኢኻ፡ ደጋጊምካ ከይፈተንካ ኣድካ ዘይምሃብ።

ሽባብ
ሃማመተኤ

ኢሂን ሞሂን

ቀንዲ ጥበባት ዓወትን ምሕደራኦምን ብዓይኒ መንእሰያት

ክብሮም ሽማንጉስ
(ኣባል ሚኒስትሪ ጥዕና)

ዓወት ማለት ናይ ብዙሓት ፈተነታት ሂወት ምስጋርን ምስ ስራሕ ዝተሓሓዘ ጻዕሪ ናይ መወዳእታ ውጽኢት እወንታዊ ምስ ዝኸውን፣ ነዚ ብምትግባር ናይ መወዳእታ ሸቶኡ ምስ ዝበጽሕ እዩ። ብሓፈሻኡ ጥበባት ዓወት እንብሎም፦

1. ኣቐዲምካ ዕላማኻ ምንጻር
2. ሓላፍነት ምውሳድ
3. ድስፕሊን ኣብ ሓዲድ ዓወት የጓዕዝ
4. ሂወት ኣብ ቀጻሊ ጉዕዞ ምንባርን ምኽዕባት ፍልጠትን (ነብሰ ምዕባይ)
5. ብዙሕ ምንባብ
6. ምሕደራ ግዜ
7. ንውድቀት ፈሪህካ ኣብ ዓወት ካብ ዘብጽሑኻ ውሳኔታት ድሕር ዘይምባል
8. መገዲ ዕወት ብግቡእ ምፍላጥ
9. ትኽእሎ፣ ትዓግበሉ፣ ትመልኮን ዘደስተካን ነገራት ምግባር

ናብ ዓወት ዝወስዱኻ መገድታት ድማ፦ ዕላማ፣ ክዕወት እየ ኢልካ ምእማን፣ ግዜኻ ብግቡእ ምምሕዳር፣ ነብስኻ ምምላኽን ምምእዛንን፣ ዘይምሕላል ወዘተ እዮም።

***

ልዋም ሞጎስ
(ኣባል ሚኒስትሪ ፍትሒ)

ኣብ ሂወት እቶም ቀንዲ ጥበባት ዓወት ዝብሎም እዞም ዝስዕቡ እዮም፦

1.ግዜኻ ብግቡእ ምጥቃም።

2.ንዘለካ ፍልጠት ዝያዳ ከተደንፍዕ ምጽዓር

3. ኣብ ምዕባለኻ ንዘጋጥሙኻ ጸገማት ብትብዓት ምምካት 4.ግዜኻ ከማዕብሉኻ ምስ ዝኽእሉ ሰባት ምሕላፍ

4. ኣብ ስራሕካ፣ ቤት ትምህርትኻ ይኹን ኣብ ዘለኻዮ ሕብረተሰብ ዘለካ ግቡኣት ውጽኢታዊ ብዝኾነ ኣገባብ ምፍጻም።

5. ኣብ ዝምድናታትካ ጽቡቕ ስነ ምግባርን ናይ ምብህሃል ብቕዓትን ምህላው።

ኣብ ምሕደርኦም ብዝምልከት፣ ብመደብ ምኻድ፣ ጠቓምቲ መጻሕፍቲ ምንባብ፣ ከምኡ'ውን ብዛዕባ ኣብ ሕብረተሰብ ዘሎ ሽግራትን ኣፈታትሓኦምን ከምኡ'ውን ካልእ ኣብ ናትካ ዝምባለታት ዘተኮሩ ዝርርባት ምስታፍ ጠቓሚ መንገድታት ንዓወት'የም።

***

ፍራንቸንስኮ ቦሾ
(ኣባል ሚኒስትሪ ቱሪዝም)

መገዲ ዓወት ልሙጽ ወይ ሰለል ኢልካ ትኸዶ ኣይኮነን። ሓርጎጽጎጽን ዕንቅፋታትን ክህልዎ ንቡር እዩ። ክትዕወት እንተ ኼንካ ነቲ ዕንቅፋት ዝኾነካ ነገራት ብጥበብ ኣሊኻ ምስ እትጉዕዝ እዩ። ነቲ ሓርጎጽጎጽ ክትኣሊ ኢልካ ትገብሮ ጻዕሪን ተበላሓትነትን እዩ ድማ ዝያዳ ዘብስለካን መመሊስካ ከም ትዕወት ዝገብረካን።

ኣብ ሂወት ዓወት ከጎናጽፉኻ ዝኽእሉ ነገራት ብተወሳኺ፣ ግዜኻን ብልሜታትካን ብግቡእ ምውዳንን ኣብ ግቡእ መዓላኦም ከም ዝውዕሉ ምግባርን፣ ኣብ ትምህርቲን ምንባብን ዘሎካ ተገዳስነት ምዕባይ፣ ካብኻ ካብ ዝዓብዩን ዝፈልጡን ሰባት ቀሪብካ ሞያን ተመኩሮን ክትቀስም ተበግሶ ምውሳድ፣ ፍልጠትካ ክተዕቢ ብቐጻሊ ምስራሕ፣ ኣብ ነብስኻ ምትእምማን፣ ጽቡቕ ዝምድና ምስ ሰባት ምህላው፣ ምዕርነት ምህላውን ምዕቃብን ምስጢርን፣ ብሉጽ ስነምግባርን ወዘተ.

***

እድሪስ መሓመድ
(ኣባል ቤት ጽሕፈት ሃገራዊ ድሕነት)

ዕዉት ሂወት ክትመርሕ ካብ ዘገድሱ ነገራት ብልሚታትካን ዝንባለኻን ምልላይን ብግቡእ ክትመሓድሮ ምኽኣልን እዩ። ግዜኻን ገንዘብካን ንዓኻ ይኹን ንሕብረተሰብካ ኣብ ዘረብሕ ነገር ክተውዕሎም ክትክእል ኣሎካ።

ህርኰትን ጻዕራምን ክትከውን ኣሎካ። ከይጸዓርካ ዝመጽእ ዓወት ከም ዘየለ ሓሲብካ፣ ኣብ ስራሕ ግብዝና ክተርኢ ኣይግባእን።

ዘሎካ ትርፊ ግዜ`ውን ኣብ ዘይረብሕ ነገር ካብ ምብኻን መጻሕፍቲን ጋዜጣታትን ኣብ ምንባብን ኣብ ምትህንናጽን ክተውዕሎ ኣሎካ። ዝኾነ ኣጋጣሚ ተጠቒምካ፣ ነብኻ ዘዕቢ ሞያን ክእለትን ክተጥሪ ጽዓር።

***

ፋርስ ዮሴፍ
(ኣባል ሚኒስትሪ ጥዕና)

ቀንዲ ጥበባት ዓወት፣ ሰማዒ፣ ህዱእ፣ ኣመዛዛኒ፣ ኣንባቢ ምኳን። ንጹር ራእዩ ምህላውን ምሕደራ ግዜን ኣብ ሂወት ዕዉት ክትከውን ኣገደስቲ ረቛሒታት ይኹኑ።

***

ሙና ወልደገብርኤል
(ኣባል ሚኒስትሪ ትምህርቲ)

ቅድም ቀዳድም ንኽትዕወት ባህጊን ሃረርታን ክህልወካ ኣለዎ። ምሕደራ ግዜ፣ ንዝኣመንካሉ ዕላማ ውፉይ ምኳን፣ ሓላፍነት ምውሳድ፣ ተስፋ ዘይምቝራጽ፣ ዘየቋርጽ ምህርቲ ክህሉ ኣለዎ። ኣበርካቲ ምኳን፣ ሓያል ጻዕሪ ምክያድ፣ ድስፕሊን ምህላው፣ ዕላማኻ ብደረጃን ግዜን ምምቃል፣ ንዕላማኻ ቀዳምነት ሂብካ ምስራሕ፣ ሓያል ጎድንኻ ምግምጋም።

***

ገዛእ ነብስኻ ካብ ኣሉታዊ ባህርያትን ወልፍታትን ሓራ ንምግባር ክግበር ዝግብኦ ኸ?

ክብሮም ሽማንጉስ
(ኣባል ሚኒስትሪ ጥዕና)

ነብስኻ ካብ ሕማቕ ባህርያትን ወልፍታትን ንኽትኣልያን፣ ንእስነትካ ብቑዕ ኴንካ ብዝግባእ ንኸተሕልፍ ዘኽእሉኻ ሸሞንተ መሰረታውያን ነጥብታት ኣለዉ። ንሳቶም ድማ፦

1. እወንታዊ ልምዲ ክህልወካን ልምድኻ ክትዕቅብን ከተተግብርን ከለኻ

2. ካብ ወልፍታትን (ቀመማዊ ወልፊ chemical addiction፣ ናይ ባህሪ ወልፊ፣ behaivoral addiction) ገበናትን ናጻ ምኳን

3. ንጹር ዕላማን ራእዩን ምህላው፣ ንመጻኢ ኣርሒቕካ ምሕሳብን ንምትግባሩ ምስራሕን

4. ካብ ሕማቕ ልምድታት ዘለዎም ሰባት ምርሓቕን ካብ ጽልዋታቶም ምጥንቃቕን

5. ከተተግብሮም እትደሊ ድሌታትካ ብግቡእ ምፍላጥ፣ ምስ ሓሳብካን ድሌታትካን ዝመጣጠን ስራሕ ክህልወካ ኣለዎ፣ ድሌታትካ ብሓሳብን ሕልምን ዝተሰነዩ ዘይኮኑ ንውጽኢታዊ ስራሕ ክትጽዕር ኣለካ

6. ናትካን ዘይናትካን ንኹሉ ነገራት ክትውንን ዘይምድላይ። እቲ እትጭብጦ ዓወት ኣብ ውሽጢ ናይ ውጥን ውሁብ ግዜ ክኸውን ኣለዎ። ኣብ ሂወትካ ናይ ቀዳምነት ቀዳምነት ብምስራዕ ናብቲ ኣርሒቕካ ትጥምቶ ብስራሕ ተጨባጢ ዝኸውን ዓወትካ ብፍጥነት ምሕንባብ።

7. ትርጉም መገዲ ዓወት ምፍላጥ፣ ብዘይ ንጹር ዕላማን ራእይን ብድሆታት ሽግርካ ዘሰግር ዓቕሚ

8. ንነብስኻ ክትደናግርን ከተታዓሻሹን ዘይምፍታንን።

***

ፋርስ ዮሴፍ
(ኣባል ሚኒስትሪ ጥዕና)

ክፉት ዘተን ምብህሃልን። ካልእ ነቲ ወልፍታት ክትክእ ዝኽእል ልምድታት ከም ስፖርት፣ ናይ ዕላልን ምብህሃልን ልምዲ፣ ስነ ጥበብ ወዘተ ምትእትታው።

ብተወሳኺ፣ ነብስኻ ብስራሕ ጽሙድ (busy) ምግባር፣ ስራሕ ምፍጣርን ግዜኻ ምዉዳብን እውን ሓጋዚ ይኸውን፣

***

ልዋም ሞጎስ
(ኣባል ሚኒስትሪ ፍትሒ)

ዝኾነ ሰብ፣ ግዜኡ ኣብ ዝኾነ ንጥፈት ከጥፍኦ ግድነት እዩ። ዝተፈላለዩ ሰባት ከኣ ግዚኦም ኣብ ምንታይ ንጥፈት የሕልፉዎ ይፈላለ። በዚ ድማ፣ ሓደ ውልቀ ሰብ ዘጥርዮ ባህርያትን ጠባያትን ኣሉታዊ ወይ ከኣ እወንታዊ ክኸውን ይግደድ። ስለዚ ነብስኻ ካብ ኣሉታዊ ባህርያት፣ ጠባያትን ወልፍታትን ሓራ ንምግባር፣ ግዜኻ ኣብ ከንቱ ወይ ከኣ ዘይጠቅም ነገራት ዘይኩነ፣ ኣብ ኣድማዕን ውጽኢታውን ንጥፈታት ከተውፍሮ ኣለካ። ነዚ ክትገብር ከተካይዶም ካብ ዘለካ ንጥፈታት፣ መጻሕፍቲ ምንባብ፣ ሓድሽ ነገራት ምምሃር፣ ምስ ቀምነገር ዘለዎም ሰባት ግዜኻ ምሕላፍ፣ ከምኡ'ውን ምስቲ ዘለኻዮ ዓውዲ ዝተኣሳሰር ተመሳሳሊ ዝምባለታት ምስ ዘለዎም ሰባት ብምዝርራብ ፍልጠትካ ከተዕብይ ምጽዓር ክኹኑ ይኽእሉ።

***

ስድራቤት

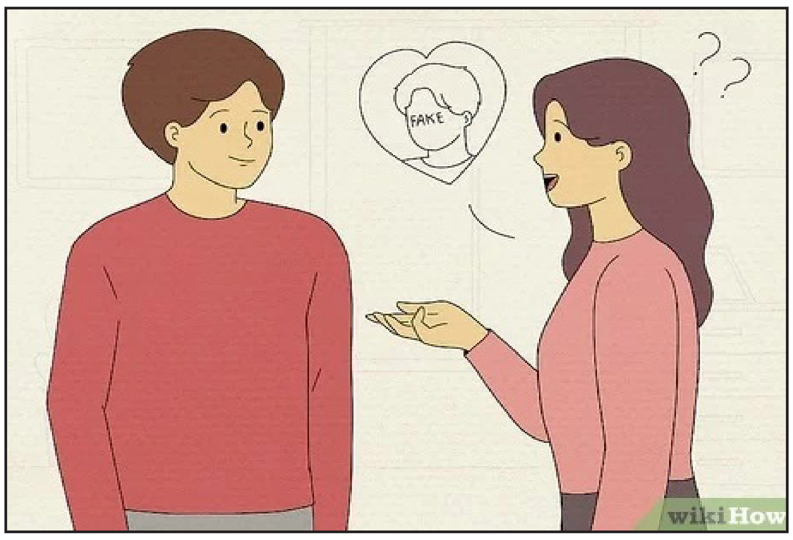
ዮሴፍ ሃይለማርያም

ብፍቕሪ እትጥምትዮ ሰብ ከምዘየፍቅረኪ ዝሕብሩ ምልክታት

"ብፍቕሪ ዝጥምትዮ ሰብ ማለት፡ ምሳይ ዝጎዓዝ ዘሎ ሰብ፡ ከምዘየፍቅረኒ ወይ ፍቕሩ ኣብ ልዕለይ ከምዘወድአ ብኸመይ እፈልጥ? ፍቕሩ ከምዘወድአ ዝሕብሩ ምልክታትከ ኣየኖት'የም?" ዝብሉ፡ ደቂ-ኣንስትዮ መልሲ ንምርካብ ወትሩ ካብ ዝጽዕራሎም ሕቶታት እዮም። ምኽንያቱ፡ ካብ'ቲ ምስ ዘየፍቅረካ ሰብ ፍቕሪ ክሕዞኻን ምስኡ ክትጎዓዝን ንላዕሊ ዘሕዝን ስለዘየለ። እቲ ሓቂ እዚ እንከሎ ግና፡ ቀጻሪ ናይ'ተን ምስ ዘየፍቅሩወን ደቂ-ተባዕትዮ ኣብ ዝምድና ዝርከባ ደቂ-ኣንስትዮ ብዙሓት እየን።

ደቂ-ኣንስትዮ፡ ምስ ዘፍቅሩወን እንተዘይኮይኑ ምስ ዘየፍቅሩወንን ኣብ ውልቃዊ ረብሓታቶም ጥራይ ምስ ዝግደሱን ደቂ-ተባዕትዮ ኣብ ዝምድና ክምስርታ የብለንን ጥራይ ዘይኮነ፡ ፍጹም'ውን ክፍትና ኣይግባእን። "ድሕሪ ማይ ናብ በዓቲ" ከም ዝበሃል፡ ብመልሓሶም ልቢ ሰብ ዝሰልቡ ብልቦም ግና ፍቕሪ ዘይብሎም ደቂ-ተባዕትዮ ከምዘለዉ ተረዲአን ኑብሰን ክሕልዋ ይግባእ።

ብመሰረት ክኢላታት ስነ-ልቦና፡ እዞም ዝስዕቡ፡ ሓንቲ ምስ ሓደ ወዲ-ተባዕታይ ዝምድና ንምምስራት ኣብ ጉዕዞ እትርከብ ጓለንስተይቲ፡ እቲ ምስኣ ዝጎዓዝ ዘሎ ወዲ ከምዘፍቅራን ከም ዘየፍቅራን ንኽትፈልጥ ዝሕብሩዋ ሽዱሽተ ምልክታት'የም። እዞም ምልክታት እዚኣቶም ብመጽናዕቲ ዝተሰለዩ ኰይኖም፡ ብዙዕባ ኣፍቃሪኣን ስግኣት ዘለወን ደቂ-ኣንስትዮ፡



ተሓቢአወን ዘሎ ሃገር ኣብ ምፍላጥ ክጥቀማሉ ክኢላታት ማሕበራዊ ዝምድናታት ዝገልጽዎ እዩ። ቀጺልና እምበኣር ናብ'ቶም ሽዱሽተ ምልክታት ሓሳዊ ኣፍቃሪ ከቢሎኩም - ሰናይ ንባብ፦

1. ብዛዕባኡ ዝኾነ ሃገር ክትፈልጢ ዘይፈቱ ምስ ዝኸውን

ዘፍቅረኪ ወዲ ካብኺ ዝሓብኦ ሃገር ክህልዎ ኣይግባእን። ብዘኾነ መለክዒ'ውን ተቐባልነት ክህልዎ ኣይክእልን። እንተኾነ፡ እቲ ሓቂ እዚ ክንሱ፡ እቲ ቀሪበክዮ ዘለኺ ወዲ፡ ብልቡ ዘየፍቅረኪ እንተደኣ ኰይኑ፡ ብዛዕባኡ ዝኾነ ሃገር ክትፈልጢ ፍጹም ድሌት የብሉን። ሕቶታት ምስ እትሓትዮ - ብፍላይ ብዛዕባ ስድራቤቱ ዝምልከት፡ ሽለል ክብልን ንስዩዎ ክሓልፍን እዩ ዝርአ። ብሕቶታት ምስ እተዋጥርዮ ድማ፡ ካብ ብዛዕባ ስድራቤቱ ዝቐረበ ሕቶ ክምልሰልኪ ብዛዕባ ገዛእ ርእሱ ዝቐረብክዮ ሕቶታት ክምልስ እዩ ዝቐልል። ንዕኡ ስማይ ዝሰቅል ቃላት እናምጽአኪ ከተሐጉስዮን ክትገልጽዮን ድማ፡ እቲ ልዑል ተገዳስነት ኣሕዲሩ ካብኺ ዝጽበዮ እዩ። መሰረት ዕወት ፍቕሪ ግን ኣብ ቅንዕና ዝተሰረተ ስለ ዝኾነ፡ ከምዚ ዓይነት ጠባይ ዘለዎ ዓርኪ፡ ሽለል ኢልካ ክሕለፍን ክተሓዝን ዘይብሉ እዩ። ስለዚ፡ ብፍቕሪ ዝቐርበኪ ወዲ ብዛዕባኡ ዝኾነ ሃገር ክትፈልጢ ፍጹም ዘይፈቱ ምስ ዝኸውን፡ መጻኢ ሂወቱ ምሳኺ ንኸሕልፍ ዝኾነ ራእይ ይኹን ድሌት ከምዘይብሉ ዘመልክት ስለ ዝኾነ፡ ምስ ከምዚ ዝበለ ባህሪ ዘለዎ ወዲ ዝምድና ክትምስርቲ ኣይትፈትኒ፡ ሰቕ ኢልኪ'ውን ግዜኺን ዕድልክን ኣይተጥፍኢ።

2. ኣብ ጾታዊ ርክብ ጥራይ ዝግደስ ምስ ዝኸውን

ብፍቕሪ ዝቐርበኪ ወዲ ምሳኺ ጾታዊ ርክብ ኣብ ዝደልየሉ እዋን ጥራይ ፍትወቱን ፍቕሩን ዘርኢን ዝገልጽን ምስ ዝኸውን፡ እዚ ሓቀኛ ኣፍቃሪ'ዩ ክበሃል ኣይክኣልን'ዩ። ብኣንጻሩ እኳ ደኣ ሓሳዊ ኣፍቃሪ እዩ። እቲ ምንታይ፡ ድሌቱ ምእንቲ ክረኽብ ኢሉ'ዩ ፍቕሩን ፍትወቱን ዝገልጽ ዘሎ'ምበር፡ ናይ ብሓቂ ኣፍቂሩኪን ተገዲሱልክን ኣይኮነን። ጽቡቕ ገይርኪ ተዓዘብዮ፡ ድሌቱ ምስ ከላእክዮ ማለት፡ ምስኡ ጾታዊ ርክብ ከምዘይትፍጽሚ ምስ ሓበርክዮ፡ ቀልጢፉ እዩ ዝቑጣዕን ካብኺ ንኽፍለ ወይ ንኽኸይድ ምኽንያታት ዝደርድር። ስለዚ፡ "ገ እናበሉኻ ዶ ትጋገ" ከም ዝበሃል፡ የፍቅረኒ'ዩ እትብልዮ ወዲ ኣብ ጾታዊ ርክብ ጥራይ ዝግደሰልኪ ምስ ዝኸውን፡ እዚ ባህሪ ወይ ጠባይ እዚ ዝምድና ኣብ ምምስራት ተገዲሱ ከምዘይብሉ ዝሕብር ምልክት ምዃኑ ኣስተውዕሊ። ዓሻ ሰብ፡ ቅድሚ ዝምድና ክሃንጽ ምጅማሩ፡ ኣብ ጾታዊ ርክብ ከድህብ ከሎ፡ ለባም ሰብ ግን ኣቐዲሙ'ዩ ዝምድና ንኽሃንጽ መሰረት ዘንጽፍን ዝምድና ዝምስረተሉ ሃዋህው ዝኽሰክሰን።

3. ፍትወትን ርህራሀን ምስ ዘይህልዎ

ፍትወትን ርህራሀን ካብ ልቢ'የን ዝምንጭዋ። ምኽንያቱ፡ መግለጺ ውሽጣዊ መንነት ሰብ ስለ ዝኾና። ኣብ ጽቡቕ ይኹን ኣብ ሕማቕ ኩነታት ድማ፡ ብዝይገደብ ይንጸባረቓ። እንግሊዛውያን ክምስሉ፡ "እቲ ሓቀኛ ዝበሃል ዓርኪ፡ ኣብ እዋን መከራኻ ኣለኹ ዝብለካ'ዩ" ይብሉ። ስለዚ፡ ብፍቕሪ ዝቐርበኪ ሰብ ጾታዊ ርክብ ኣብ ዝደልየሉን ካብኺ ገለ ረብሓታት ክረኽብ ኣብ ዝህቅነሉን ግዜ ጥራይ፡ ናባኺ ዝቐርብ ምስ ዝኸውን፡ ኣብ ልዕለኺ ሓቀኛ ፍትወትን ርህራሀን ዘይብሉ ምዃኑ ፍለጢ። ከምኡ'ውን ዓይኒ ዓይኑ እናጠመትኪ ድሌትኪ ክትገልጽሉ ኣብ እትፍትንሉ እዋን፡ ኣዒንቱ ካብኸን ናብ እናኣዘረ'ዩ ክብብእ ዝጥምት። እዚ ከኣ መርኣያ ርህሩህ ዘይምዃኑ ዘመልክት እዩ። ስለዚ፡ ኣብ ሕማቕ መታን ከይትወድቂ፡ ዝምድና ቅድሚ ምምስራትኪ ዝኣቶም ተጠንቂቕኪ ክተስተውዕልዮም ዘለኪ ምልክታት ናይ ዘየፍቅረኪ ወዲ ተባዕታይ እዮም።

4. ምሳኺ ክርእ ዘይደሊ ምስ ዝኸውን

ምስ እተፍቅሮ ሰብ ቀትሪ ጥራይ ዘይኮነስ፡ እንተተኻኢሉስ ለይቲ እውን ከይተረፈ፡ ንግዜኻ ምስኡ ክተሕልፍ ኣይትጸልእን ኢኻ። ሓደ ንሓዳር ይኹን'ዩ ኢልኪ እትቐርብዮ ዘለኺ ወዲ ግን፡ ምሳኺ ክርእ ወይ ክዛወር ዘይደሊ ምስ ዝኸውን፡ እዚ ከም ዘየፍቅረኪ ዘረድእ ፍሉጥ ምልክት ምዃኑ ተረድኢ። ስምዒት ፍቕሪ ዓብሊሉኪ ብዕሙት ዓይንኺ ምስኡ ኣይትኺዲ። ምኽንያቱ፡ ዘፍቅረኪ ወዲ፡ ህዝቢ ኣብ ዝርከቦ ከባቢታት፡ ሒዙኪ ክዛወር ወይ ክርእ ድሌት ክህልዎ ኣይክእልን እዩ። ከምኡ እንተገይሩን ምሳኺ እንተ ተራእዩን ግና፡ ጉዱ ክቐላዕ እዩ። ስለዚ፡ ዝ ፍጹም ኣይውዕሎን'ዩ፣ ፈትዩ ጸሊኡ ድሌቱ ክሳብ ዘረኽብ ተሓቢኡ ምሳኺ ክመላለስ ጥራይ'ዩ ዝደሊ። ምሳኺ ዝጉብሮ ዘሎ ጉዕዞ ኣብ ዝምድና ንምምስራት ዝዓለመ ስለ ዘይኮነ ከኣ፡ ካቢኺ ንላዕሊ ዝፈትዋ ጓል ምስ ዝረኽብ ከይወዓለ ከይሓደረ ናብኣ ክሰግር ስግጥ ኣይብልን'ዩ። ስለዚ፡ ፍቕራዊ ጉዕዞኹም ካልኣት ሰባት ክፈልጥዎ ስለ ዘለዎ፡ ኣፍቃሪኺ ግድን ኣብ ዝኾነ ቦታ ምሳኺ ክርእ ክደሊ ኣለዎ። እንተ ዘይኮይኑ፡ ውሕጅ ከይመጸ መገዲ ውሕጅ ጽረግ ከም ዝበሃል፡ ልብኽን ስምዒትክን ከይተጎድኣ ብእዋኑ መፍትሒ ርኸብሉ።

5. ዘይፍጸሞ መብጽዓ ዝኣቱ ምስ ዝኸውን

ብፍቕሪ ምሳኺ ዝጎዓዝ ሰብ፡ ዘየፍቅረኪ ምስ ዝኸውን፡ ካብኺ ዝረብሖ ሃገር ስለዘለዎ፡ ነታ ረብሓኡ ንምርካብን ወትሩ ንዓኺ ንምሕጓስን መብጽዓ ካብ ምግባር ከምዘይዓርፍ እዩ ዝፍለጥ። ንዘኣተዎ መብጽዓ ትግባረ ዝበሃል የብሉን። "ከምዚ ክገብረልኪ'የ፣ ናብ'ዚ ቦታ'ዚ ክወስደኪ'የ፣ ከምዚ ክንገብር ኢና፡" ወዘተ ይብለኪ፡ ዘፍቅረ ልቢ ስለዘይብሉ ግን ክትግበር ኣይክእልን'ዩ። ምኽንያቱ፡ ዝኣተዎ መብጽዓታት ክፍጸሞም ዓቕሚ የብሉን። ንምንታይ'ዩ ዝኣተዎ መብጽዓታት ክፍጽም ዘይክኣለ ኢልኪ ግን ሕሰቢ። ኣብ መወዳእታ ከኣ፡ ባህሪያቱ ከምዘየፍቅረኪ ዝሕብር ኰይኑ ክትረኽብዮ ኢኺ። እቲ ምንታይ፡ ዘፍቅረ ልቢ፡ መብጽዓኡ ከተግብር ኣይእግሞን'ዩ ጥራይ ዘይኮነ፡ ዘይፍጸሞ መብጽዓ'ውን ኣይኣቱን እዩ። ስለዚ፡ ምስ ከምዚ ዓይነት ባህሪያት ዘለዎ ሰብ ዝምድና ንምምስራት ትጎዓዚ እንተደኣ ኣለኺ፡ ምስ መን ትጎዓዚ ከምዘለኺ ሃዲእኪ ኣስተንትኒ።

6. ዘኽብረኪ ምስ ዝኸውን

ዘፍቅረ ልቢ፡ ነቲ ዘፍቅሮ ልዕሊ ኑብሱ ክርእዮን ከኽብሮን ግድን እዩ። ካብ ዘየፍቅረ ልቢ ኣኽብሮት ምጽባይ ግን፡ ሃገሩ "ካብ ጸባ ዘይተረኽበስ ካብ ማይ ጸባ'ዩ ክኸውን።" ስለዚ፡ ዘኽብረኪ እንተደኣ ኰይኑ፡ ከምዘየፍቅረኪ ፍለጢ። ዝ ምስክር ኣይትድለዩሉ። ብኣንጻሩ እኳ ደኣ፡ ኣብ ክንዲ ምሳኺ፡ ምስ ካልኦት ደቂ-ኣንስትዮ ልቡ ኣውዲቑ ክስሕቕን ክዘናጋዕን (ክኳሽም) እዩ ዝርአ። ንዓኺ ግን ኣብ ቅድሚ ካልኦት ክዋርደክን ከም'ዛ ዘይትጠቕሚ ክርእየክን ጣጣ የብሉን። ስለዚ፡ ኣብ ቅድሚ ሰብ ይኹን ኣብ በይንኺ ከምዚ ክጉብር ከሎ፡ ከምዘየፍቅረኪ'ዩ ዝሕብረኪ። ዘሎ'ሞ፡ ምስ ከምዚ ዓይነት ባህሪያት ዘለዎ ሰብ ምጉዓዝ መወዳእታኡ ክስራን ደኣ'ምበር ረብሓ ስለ ዘይብሉ፡ ብኣጋኡ ክትሓስብሉ ክኢላታት ማሕበራዊ ዝምድናታት ይመኽሩ።

ንቖልዑ ኣብ ፈኩስ ንጥፈታት ስፖርት ምስታፍ!

ቈልዑ፡ ካብ ንእስነቶም ኣትሒዞም ኣብ ስፖርታዊ ሂወት ከምዝኣትዉ ምግባር ኣብ ኩሉ ምዕባለኦም ጽቡቕን ሓጋዝን ምዃኑ ብመጽናዕቲ ተረጋጊጹ ዘሎ ሓቂ እዩ። ተመራመርቲ ስነ-ፍልጠትን ስነ-ልቦናን እውን፡ ነዚ ሓቂ እዚ ወለዲ ብዝግባእ መታን ክፈልጥዎን ከተግብርዎን፡ ብቐጻሊ ዘመሓላልፍዎ መልእኽቲ ኰይኑ ኣሎ።

ቈልዑ ኣብ ስፖርቲ ክሳተፉ እንተደኣ ኰይኖም፡ መጀመርያ ወለዶም'ዮም ክብገስዎም ዘለዎም። ብዚይ ናይ ወለዲ ደገፍን ምትብባዕን ተሳታፍነቶም ኣድማዒ ክኸውን ኣይክእልን እዩ። ስለዚ፡ እቲ ጸር፡ ጸር ወለዲ ምዃኑ ምፍላጥ ኣገዳሲ'ዩ። ውጽኢታዊ ስፖርታዊ ምንቅስቓስ ክልመድ ዝኽእል ቅድም ቀዳድም ግዜ ፈሊኻ ምስ ዝትግበር'ዩ። ስለዚ፡ ወለዲ፡ ነታ ስድራቤትን ኑቶም ቈልዑን ዝምችእ ግዜ ፈልዮም ፈኲስቲ ስፖርታዊ ምንቅስቓሳት ከም ዘዘውትሩ ክጉብሩ ኣለዎም። እንተ ተኻኢሉ'ውን ወለዲ ባዕሎም ኣብ'ቲ ምንቅስቓሳት ምስ ዝዋስኡ ዝያዳ ውጽኢታዊ ይኸውን። እንተዘይኮይኑ ምስ መዛኑኦም ክጻወቱ ክተባብዑ ኣለዎም። ቈልዑ ኣብ መዓልቲ እንተወሓደ ንኣስታት ሓደ ሰዓት ኣብ ስፖርታዊ ንጥፈታት ክዋስኡ ከምዘለዎም ክኢላታት ይገልጹ። ከም'ቲ 'ነዊሕ ጉዕዞ ብሓንቲ ስጉምቲ ይጅመር' ዝበሃል፡ ኩሉ ኣካላት ዝሃንጽ ንጥፈታት፡ ብውሑድ ዓቕሚ ወይ ንእሽቶ ደረጃ'ዩ ክጅመር ዘለዎ። ገለ ካብቲ ስፖርታዊ ንጥፈታት፡ ኑቶም ቈልዑ ሒዝካ ብእግሪ ምጉዓዝ (walk) ወይ'ውን ኣብ ቀጽሪ ካንሸሎኻ ብምዃን ምስኦም ምጽዋት ክኸውን ይኽእል። እቲ ዝግበር ስፖርታዊ ምንቅስቓስ በቲ እትፈልጦ ክትጅምሮ ትኽእል ኢኻ።

ንኣብነት፡ ብሽክለታ ብምዝዋር፡ ብምስዕሳዕ (ኤሮቢክስ) ወይ ብምዝላል (ጃምፒንግ)፡ ኩዕሶ ብምስንዳው (ተሲንግ)፡ ጉያ፡ ሃክቲ ወዘተ ክኸውን ይኽእል። እንተተኻኢሉ ኩሉ ንጥፈታት ኣካላዊ ብቕዓት (ስፖርት) ሓዚሉ ቪድዮን ፊልምን ምጥቃም፡ ኣብ'ቶም ቈልዑ፡ እወታዊ ኣተሓሳስባ ስለ ዘሕድር፡ ምዝውታሮም ጽቡቕ'ዩ። በዚ ኩነ በቲ ግን፡ ኩሉ ናይ ወለዲ ጻዕሪ ኣብ'ቶም ቈልዑ ብኸመይ ስፖርታዊ ባህሪ ሒዞም ከምዝዓብዩ ንምግባር ስለዝኾነ፡ ዝኢ ክሕግዝ ዝኽእል ንጥፈታት ምጥቃም ኣይጽላእን።

ጥቕሚ ስፖርታዊ ምንቅስቓስ ኣብ ቈልዑ፦

=> ሓያልን ጥዑይን ኣካላት ክውንኑ የኽእሎም።

=> ሓጎስ ፈጢሩ፡ ፍሱህ ሂወት ከምዝህልዎም ይገብር።

=> ኣብ ጸቕጢ ተጻላዲሎም ናጻ ዝኾነ ኣእምሮ ሒዞም ክዓብዩ ይሕግዞም።

=> ስነ-ምግባራውያን ወይ ዲሲፕሊናውያን ክኾኑ ይሕግዞም።

=> ኣብ ኩሉ ንጥፈታት ሂወቶም ብንቕሓት ክዋስኡን ኣብ ትምህርቶም ዕዉታት ክኾኑን የኽእሎም።

ጥቕሚ ስፖርት ኣብ ቈልዑ መወዳእታ የብሉን፣ ምዝውታሩ ጥራይ'ዩ ዝድለ። ወለዲ ነዚ ተረዲኦም፡ ንደቆም ኣብ ስፖርት ከም ዝሳተፉ ገይሮም ከዕብዩዎም ይግባእ። 'ደቅና ንስፖርታዊ ምንቅስቓስ ምስ ዓበዩ የርክብሉ'የም" ከይበሉ፡ ካብ ንእስነቶም ክጅምሩሎም ኣለዎም። ውጽኢቱ ኣብ ውሑድ ዕድመ ናይ ደቆም ክርእይዎ እዮም።

ምልክታ

ናጽነት ደስበለ - ሓበን ገብረኣምላኽ - ሳምራዊት መለስ

1ይ ቤት-ፍርዲ ዞ /ደ/ ድባርዋ

ወ/ሮ ሄለን ዳኛው ተኽሉ፡ ኣደይ ለተኺዳን ሓጎስ ጉብረሚካኤል ስለዝዋረፈት፡ ኣነ ምስ 1ሓፍተይ ወረስቲ ምኻንና ይረጋገጸልና ስለዝበልት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን17/5/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ከሰሲት ወ/ሮ ለተብርሃን ተስፋማርያም፡ ተኸሳሲ ኣቶ ሳሚኤል ሃብተ ተስፋልደት፡ ናይ ሓዳር ክሲ ቀሪቡልካ ስለዘሎ፡ ብኣካል ወይ ብሕጋዊ ወኪል ን17/5/24 ኣብ ቤ/ፍ ቅረብ። እንተዘይቀሪብካ፡ ጉዳይካ ኣብዘየለኻሉ ክረአ ምዃኑ ፍለጥ።

ወ/ት ያስሚን ኣሕመድ ኢብራሂም፡ ኣቦይ ኣሕመድ ኢብራሂም ዓብዱልዓለም ስለዝዐረፉ፡ ኣነ ምስ 4 ኣሕዋተይ ወረስቲ ምኻንና ይረጋገጸልና ስለዝበልት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን17/5/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ፍረዝጊ ዓንደገርግሽ ተስፋጋብር፡ ኣደይ ዘውዲ ጉብረመስቀል ኢያሱኣብ ስለዝዐረፈት፡ ኣነ ምስ 3 ኣሕዋተይ ወረስቲ ምኻንና ይረጋገጸልና ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን10/5/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ኣቶ ኣማንኤል ርእሶም ጉብሩ፡ በዓልቲ ቤተይ ኣዜብ ህብትዝጊ ተስፋስላሴ ስለዝዐረፈት፡ ንዓይ ናይ መጽምዲ ማስለይ ይተሓለወለይ፡ 5 ደቅና ድማ ወረስቲ ምኻንናም ይረጋገጸሎም ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን10/5/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

1ይ ቤት-ፍርዲ ዞ /ደ/ መንደፈራ

መሴ ብርሃ ጉብረማርያም፡ ወለድና ብርሃ ጉብረማርያምን ኣዜብ ሃይለ ኣብርሃን ስለዝዐረፉ፡ ኣነ ምስ 5 ኣሕዋተይ ወረስቲ ምኻንና ይረጋገጸልና ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን18/4/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ከሰሲት ወ/ሮ ልዋም ወልዱ ርእሶም፡ ተኸሳሲ ኣቶ ርቢል ስምረት ወልደሚካኤል፡ ናይ ሓዳር ክሲ ቀሪቡልካ ስለዘሎ፡ ብኣካል ወይ ብሕጋዊ ወኪል ን9/5/24 ኣብ ቤ/ፍ ቅረብ። እንተዘይቀሪብካ፡ ጉዳይካ ኣብዘየለኻሉ ክረአ ምዃኑ ፍለጥ።

ወ/ሮ ለድያ ኢያብ ተወልደ፡ ኣዴና ብርኽቲ ርእሶም ሃብተ ስለዝዐረፈት፡ ኣነ ምስ 1 ሓፍተይ ወረስቲ ምኻንና ይረጋገጸልና ስለዝበልት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን16/5/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

1ይ ቤት-ፍርዲ ዞ/ደ/ዓዲ ኳላ

ወ/ሮ ኣልጋይሽ ጸጋይ ዘወልዱ፡ በዓል ቤተይ ቀሺ ኣብዶም ጉብረመድህን ጉብረሰሚኤል ስለዝዐረፉ፡ ንዓይ ናይ መጽምዲ ማስለይ ይተሓለወለይ፡ 1ጓልና ድማ ወራሲት ምኻና ይረጋገጸላ ስለዝበልት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን9/5/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ተኽለት በየነ ደባሳ፡ ወለድና በየነ ደባስ ወልደሰላሴን ለተጉብረኤል ጉብረስላሴ ወልደሩፋኤልን ስለዝዐረፉ፡ ኣነ ምስ 5 ህልዋት 3 መወትቲ ተተካእቲ 3 ደቆም ወረስቲ ምኻንና ይረጋገጸልና ስለዝበሉ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን9/5/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ኣስመሮም ሃይለ ዘርኡ ምግቢ ተሪፉ፡ ያቆብ ሃይለ ዘርኡ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን9/5/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

መብራህቶም ዘርኣብሩኽ ሓጎስ ምግቢ ተሪፉ፡ ኣርምያስ ዘርኣብሩኽ ሓጎስ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን9/5/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

1ይ ቤት-ፍርዲ ዞ/ደ/ ደቀምሓረ

ከሰሲት ወ/ሮ ጸጋ ዘርኡ በየነ፡ ተኸሳሲ ኣቶ መንግስትኣብ ኣመናይ፡ ናይ ሓዳር ክሲ ቀሪቡልካ ስለ ዘሎ፡ ብኣካል ወይ ብሕጋዊ ወኪል ን8/5/24 ኣብ ቤ/ፍ ቅረብ።

ለተብርሃን ኣለም ሰገድ ካሕሳይ ምግቢ ተሪፉ፡ ለተብርሃን ዘርኡ ጉብረሚካኤል ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበልት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን16/5/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ኣቶ ዓንደማርያም ብርሃ፡ በዓልቲ ቤተይ ሂወት ጉብረንጉስ ዘርኣይ ስለዝዐረፈት፡ ንዓይ ናይ መጽምዲ ማስለይ ይተሓለወለይ፡ 7 ደቃ ድማ ወረስቲ ምኻንናም ይረጋገጸሎም ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን8/5/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ትምኒት ተስፋይ ምግቢ ተሪፉ፡ ሰየ ተስፋይ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበልት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን8/5/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

1ይ ቤት-ፍርዲ ዞ /ደ/ዓረዛ

ኤልሳቤት ማሓሪ ሃብተሚካኤል ምግቢ ተሪፉ፡ ቤተልሄም ማሓሪ ሃብተሚካኤል፡ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበልት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን29/4/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

1ይ ቤት-ፍርዲ ዞ/ደ/ሰገነይቲ

ከሰሲት ወ/ሮ ኣኽበረት ነጋሲ መስገን፡ ተኸሳሲ ወልዳይ ብርሃ ገረጸድቕ፡ ናይ ሓዳር ክሲ ቀሪቡልካ ስለዘሎ፡ ብኣካል ወይ ብሕጋዊ ወኪል ን9/5/24 ኣብ ቤ/ፍ ቅረብ። እንተዘይቀሪብካ፡ ጉዳይካ ኣብዘየለኻሉ ክረአ ምዃኑ ፍለጥ።

ማዕደን ግርማይ ጉብረገርግሽ ምግቢ ተሪፉ፡ ሳሮን ግርማይ ጉብረገርግሽ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበልት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን9/5/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ሰለን ተኽለማርያም ወልዱ ምግቢ ተሪፉ፡ ሰላይት ተኽለማርያም ወልዱ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበልት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን30/4/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

1ይ ቤት-ፍርዲ ዞ/ደ/ማይምነ

ወ/ሮ ውዳስ ኣብርሃለይ ጸጋይ፡ በዓል ቤተይ ሚከኤል ግርማይ ቀለታ ስለዝዐረፈ፡ ንዓይ ናይ መጽምዲ ማስለይ ይተሓለወለይ፡ 4 ደቁ ድማ ወረስቲ ምኻንናም ይረጋገጸሎም ስለዝበልት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን14/5/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ኣቶ ተኽለወይኒ ካሕሳይ ብኢደማርያም፡ ወደይ ጉብረማርያም ተኽለወይኒ ካሕሳይ ስለዝዐረፈ፡ ኣነ ጥራይ ወራሲ ምኻነይ ይረጋገጸለይ ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን30/4/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ትካር መሓመድ ብርሃን ሳልሕ ምግቢ ተሪፉ፡ ኣክራም መሓመድ ብርሃን ሳልሕ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበልት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን14/5/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ወ/ሮ ፍረወይኒ ወልዳይ ጉብረሚካኤል፡ በዓል ቤተይ ዑቕባሚካኤል ተወልደ መድህን ስለዝዐረፈ፡ ንዓይ ናይ መጽምዲ ማስለይ ይተሓለወለይ፡ 9 ደቁ ድማ ወረስቲ ምኻንናም ይረጋገጸሎም ስለዝበልት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን23/4/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ወ/ሮ ፍቁሪ ኪዳነ ወልደኣብዝጊ፡ በዓል ቤተይ መሓሪ ኣብርሃለ ሽመንዲ ስለዝዐረፈ፡ ንዓይ ናይ መጽምዲ ማስለይ ይተሓለወለይ፡ 7 ደቁ ድማ ወረስቲ ምኻንናም ይረጋገጸሎም ስለዝበልት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን14/5/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ወ/ሮ የርዳኖስ ተኽሉ ተወልደ፡ በዓል ቤተይ ከሰተ ላይነ ኣሰፍሃ ስለዝዐረፈ፡ 4 ደቁ ወረስቲ ምኻንናም ይረጋገጸሎም ስለዝበልት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን28/5/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ቤት-ፍርዲ ተሰነይ

ከሳሲት ትርሓስ ኣብርሀ እምባዬ፡ ተኸሳሲ ተከኤ ሃይለ ወልደገብርኤል፡ ናይ ሓዳር ክሲ ተመስሪቱልካ ስለ ዘሎ፡ ን1/5/24 ኣብ ቤ/ፍ ቅረብ።

1ይ ቤት-ፍርዲ ባጽዕ

ኤልሳ መሓሪ ዐቑባይ ምግቢ ተሪፉ፡ ቤቲሊሄም መሓሪ ዐቑባይ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበልት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን9/5/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ኣሚራ ኣሕመድ ሓሰን ምግቢ ተሪፉ፡ ለድያ ኣሕመድ ሓሰን ተባሂሉ ይተኣረለመይ ስለዝበልት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን2/5/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ዓብዱ ጃብር መሓመድ ምግቢ ተሪፉ፡ ዓብዱ ጃብር መሓመድዓሊ ተባሂሉ ይተኣረለመይ ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን9/5/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

1ይ ደረጃ ቤት-ፍርዲ ዓሰብ

ኣዜብ መሉጌታ ሃይሉ፡ ኣቦይ መሉጌታ ሃይለ ወርቁ ስለዝዐረፈ፡ ኣነ ጥራይ ወራሲት ምኻነይ ይረጋገጸለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን7/5/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ኣብ ን/ዞባ ገዞጦንዳ ጎደና 198-9 ዝርከብ ትካል-መጸጊ ሞቶረ ማይ፡ ኣብ ዝተፈላለየ መዓልታት ናብዚ ትካልና ከጽግን ዘምጻእኩሞ ንብረት፡ እዚ ምልክታ ካብ ዝወጸሉ ግዜ ኣብ ውሽጢ 30 መዓልታት፡ ዘይከፈልኩሞ እንተሎ ከፊልኩም ንብረትኩም ክትወስዱዎ፡ እንተዘይወሰድኩሞ ግን ብዛዕባ እዚ ንብረትኩም ተሓተትቲ ከምዘይኮንና ንሕብር።

ኣቶ ብርሃ ክፍለ ወልደትንሳኤ

ኣነ ኣመልካቲ ሃገር ተስፋማርያም ዑቕባጽዮን ዝተበሃልኩ፡ ኣብ ኣስመራ ን/ዞባ ጸጸራት ከባቢ ቤት-መኻእ ፕሎት Nopl ቁ.ፓርሰል ASPooo30048 ፓርሰል 3 መለለዪ ገዛ ASD00026578 ዚፕ ኮድ1A184 ዝኾነ ተራ-ገዛ ዋንነቱ ኣብ ኮሚሽን ኣባይቲ ብቁጽሪ ወረቐት 110757 መወከሲ ቁ.135721 ብስም ጸጋ ወልደገርግሽ ክፍለ ዝተረጋገጸ ከምኡ'ውን ኣብ ቤ/ጽ ፓብሊክ ኖታሪ ብንብረት ቁ.መዝገብ 6413/19 ብዕለት 5/9/2019 ዝተመዝገበ፡ ካብ'ዚ ንብረት'ዚ ክፋሉ ስለዝሸጠትለይን ናብ ስመይ ከመሓላልፎ ስለ ዝኾንኩን፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ካብ ዝምልከቶ ቤት ፍርዲ መኣገዲ ወይ ናይ መውዳእታ ውሳነ ሒዙ ኣብ ውሽጢ 30 መዓልቲ ኣብ ቤት ጽሕፈት ኖታዮን ቤ/ጽ ካዳስተርን ይቕረብ።

ሃገር ተስፋማርያም ዑቕባጽዮን
ወኪል ኣቦ ተስፋማርያም ዑቕባጽዮን

ኣቶ የማነ ስመረ ተኽለ ዝተበሃልኩ፡ ኣብ ከተማ ኣስመራ ምምሕዳር ከባቢ ጎዳይፍ፤ ጎደና "ርእሲ ዓዲ" 1A716 ቁጽሪ ገዛ 12 ፕሎት 18 ብቁጽሪ ፓርሰል ASP00038555 ኣብ ቤት ጽሕፈት ካዳስተር ብመለለዩ ቁ.ንብረት 1፡ 006959/2 ብስም ኣቶ ስመረ ተኽለ ኣተወይን ወ/ሮ ጋብሩ ወልደኣብ ተድላን ዝተመዝገበ ብዕለት 10/02/2015 ብቑጽሪ መዝገብ 25/2015 ኣብ ቅድሚ ቤት ፍርዲ ዞባ ማእከል ቀሪቡም ብውህቡዮ ስለ ዝዘበኒ'ሞ ናብ ስመይ ከመሓላልፍ ስለ ዝደለኹ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ሕጊ ብዘአዝዞ መሰረት ካብ ዝምልከቶ ቤት ፍርዲ ናይ መኣገዲ ትእዛዝ ወይ ናይ መውዳእታ ውሳነ (ይግባይ ተባሂሉ እንተኾይኑ) ሒዙ ኣብ ውሽጢ 30 መዓልቲ ናብ ቤት ጽሕፈት ፓብሊክ ኖታሪን ቤት ጽሕፈት ሃገራዊ ካዳስተርን ይቕረብ።

ኣቶ የማነ ስመረ ተኽለ

ብስም ሉቱ ኣርኣያ ትኩእ ዝተመዝገበ ብቁ.ፍ.ዋጊን (ASL00036082 ዝኾነ፡ ኣብ ዞባ ማእከል ን/ዞባ ገጀረት ጎደና ብዳሆ ቁ.ገዛ 137 ዝርከብ ናይ ቤት መስተን ቢልያርዶን ትካለይ ንኣቶ የሴፍ ወልደሚካኤል ደብረጼን ኣድራሻ ኡጋንዳ ከተማ ካምፓላ ካብ ዕለት 01/01/2024 ክሳብ ዕለት 31/12/2026 ኣካርየዮ ስለዘለኹ፣ ዝቃወም ምስ ዝህሉ፡ እዚ ምልክታ እዚ ካብ ዝወጸሉ ዕለት ኣብ ውሽጢ ሰላሳ መዓልቲ ስልጣን ዘለዎ ቤት ፍርዲ ተቓውሞኡ የቕርብ። እንተዘይኮይኑ፡ ዝቃወም ኣካል ከምዘየለ ተቖጺሩ እቲ ናይ ክራይ ውዕል ሕጋዊ ምዝገባ ከምዝፍጸመሉ ኣፍልጥ።

ሉቱ ኣርኣያ ትኩእ
ሕጋዊ ወኪል ኤልሳ ፍስሓጼን ግደ

ምልክታ ጨረታ

ምም/ከተማ ባጽዕ ኣብ ቤት ጽሕፈቱ ዝለዋ ኣየር ኮንደሽን ናይ ጽገና ሰርቪስን ን2024 ዓ/ም ኣማሪራቱ ክሰርሕ ስለ ዝደለየ፣ ግዱሳት ተወዳደርቲ ይዕድም።

ተወዳደርቲ ከማልእዎም ዘለዎም ቅጥዕታት

1. ናይ 2019 ንግዲ ፍቓድ ዝተሓደሰ ናይ 2022 ግብሪ ዝኸፈልሉ ሰነድ ከቕርቡ።
2. ናይ ጨረታ ሰነድ 50.00 ናቕፋ ዘይምለስ ብምኽፋል ካብ ቤ/ጽ/ክ/ምምሕዳር ከተማ ባጽዕ ጨ/ዕደጊ ክወስድ ይክኣል።
3. ተወዳዳራይ መኽበሪ ጨረታ 5000.00 ናቕፋ ብቸክ (ብሰፒኦ) ከቕርብ ይግደድ።
4. ጨረታ ዝወድቐሉ ዕለት 04/5/2024 ሰዓት 10:00 ቅ/ቀትሪ ተወዳደርቲ ወይ ወኪላቶም ኣብ ዝተረኽብሉ ኣብ ቤ/ጽ/ክ/ፋይናንስን ንኡስ ዞባ ባጽዕ (ከተማ ባጽዕ) ይኽፈት።
5. ምም/ከተማ ባጽዕ ዝሓሸ ኣማራጺ እንተረኺቡ በዚ ጨረታ'ዚ ኣይግደድን።

ምምሕዳር ከተማ ባጽዕ

ሓበሬታ

ሃገራዊ ማሕበር ብድሆ ኤርትራ
ኩሉ መዳያዊ ሓቅታት ኤች.ኣይ.ቪ/ኤይድስ ንምፍላጥ ናብ ሃገራዊ ማሕበር ብድሆ ኤርትራ ኣገልግሎት ምኽሪ ብቴለፎን ደውሉ።

ሰዓታት ስራሕ ካብ ሰኑይ ክሳብ ዓርቢ ንግሆ ካብ 8፤00 – 12፤00 ቅ.ቀትሪ ምሸት ድማ ካብ 2፤00 – 6፤00 ድ.ቀትሪ ብቁ.ስልኪ 110179 ደውሉ።

ቁ.ሳ.ፖስጣ 5537፤ E-mail; bidhonational@gmail.com

ስቕታ ጎዳኢ ስለዝኾነ ብዛዕባ ኤች.ኣይ.ቪ ብግልጺ ንዘራረብ!!!

ስፖርት

ሙሴ ገ/እግዚኣብሄር

ማእከል - ውድድር ብሽክለታ ንዘዋሪት ዋንጫ ፈሊሙ

ናታን፡ ብሉጽ ጸወታ ኣርእዩ

ቅድድም ብሽክለታ ንዘዋሪት ዋንጫ ዞባ ማእከል 2024፡ ብቐደሚ ትማሊ፡ ኣብ ከበቢ እንዳማርያም ፈሊሙ።

ኣብዚ ናይ ቀዳማይ መድረኽ ውድድር፡ ክልተ ኢንተርሚደይት (ኣብ ማእከል ጸወታ ቅጽበታዊ ውድድር) ቅጽበታዊ ውድድር ተሰሪዑን ነይረን። እተን ልሙድ መወዳደሪ ቦታ ሓንቲ ዙርያ 2.1 ከሎሜተር ክኸውን እንከሎ፡ እቲ ውድድር ከኣ ናይ ግዜን ነጥብን እዩ።

109.2 ከሎሜተር ዝሸፈኑ ዓበይቲ ተቐዳደምቲ፡ ክሳብ እታ ኣብ መበል 35 ከሎሜተር ተሰሪዓ ዝነበረት ቀዳመይቲ ኢንተርሚደይት ብሓባር እዮም ተጓዒዞም። ናይ ውልቂ ተቐዳዳማይ ናታን መድሃኔ፡ ሳይሞን ሚካኤል - ኤሪተል፡ ሻምፕዮን ኤርትራ ዓወት ኣማንን ግን፡ ካብዚ ዓባይ ጉጅለ ብምምላቕ፡ ብቐደም ተኸቲል ካብዘ ቅጽበታዊ ውድድር ሰለስተ፡ ክልተን ሓደን - ነጥቢን ግዜን ከሲቦም።

ኣይጸንሐን ናታን ካብዞም ክልተ ተቐዳደምቲ ሞሊቑ ብምውጻእ ንበይኑ ክጉዓዝ ጀሚሩ። ነታ መብዛሕትኡ ግዜ ብመትከል እየብን ሚሮን ተሾመን ትስዕብ ዝነበረት ዓባይ ጉጅለ ክሳብ ናይ 1 ደቒቕን 44 ካልኢትን ፍልልይ ኣንጺፉላ ነይሩ። ዚ ተቐዳዳማይ ንምርካብ ድሌት ዝነበራ ዘይትመስል ዓባይ ጉጅለ፡ ዚ ፍልልያ ሓንሳብ ናብ 1 ደቒቕን 24 ካልኢትን እኳ ኣውሪዳቶ እንተነበረት፡ ንምርካብ ግና ከም'ቲ ዝደለ ኣይሰሓበትን።

ናታን ደጊሙ፡ ነታ ኣብ 70 ከሎሜተር ተሰሪዓ ዝነበረት ካልኣይቲ ኢንተርሚደይት ብዘይተቓጻጸረ ተዓዊቱላ። ካብኡ ካብ ዓባይ ጉጅለ ሞሊቖም ዝስዕብዎ ዝነበሩ ተቐዳደምቲ ኤሪተል ሳይሞንን ሳሙኤል ሓይለማርያምን ከኣ ንዝተረፉ ነጥብን ግዜን ናብ ሕሳቦም ኣእትዮመን።

ናይዛ ዕለት ዝበለጸ ተቐዳዳማይ ዝነበረ ናታን መድሃኔ ንልዕሊ 70 ከሎሜተር ንበይኑ እንክጉዓዝ፡ በቶም ንመራር ጸሓይ ጾመ ኣርበዩ ተጻዊሮም ዝርእዩ ዝነበሩ ተዓዘብቲ ሓይሊ ዝሃቦ ሓያል ሞራል ተለጊሱሉ እዩ። ብዝኾነ ኣብ ሰዓት 40.2 ከሎሜተር እናረገጸ ድማ ብዘይተቓጻጸረ - ብ2 ሰዓት፡ 43 ደቒቕን 10 ካልኢትን ተዓዊቱሉ። 11 ነጥቢን 10 ካልኢትን ድማ ሓፊሱ።

ጉዳም ተቐዳዳማይ ሚሮን ተሾመ፡ ድሕሪ 1 ደቒቕን 22 ካልኢትን ንዓባይ ጉጅለ ብቕጽበታዊ ውድድር ሰዒሩ ካልኣይ ኣትዩ። ዳጸም ፍጹምብርሃን - ኣስቤኮ፡ ዳኒኤል ርእሶም ጋንታ ደቡብ፡ ርቢል መሓሪን ፋኑኤል ሓይለኣብን ሰምበል ድማ ክሳብ ሻዱሻይ ኣትዮም።

በዚ መሰረት፡ ብሓፈሻዊ ግዜ - ናታን፡ ብ2 ሰዓት፡ 42 ካልኢትን 54 ንኡስ ካልኢትን ኣብ ምቕላስ ይርከብ። ሚሮን፡ 1 ደቒቕን 30 ካልኢትን፡ ዳጸም ከኣ፡ 1 ደቒቕን 32 ካልኢትን ድሒሮም ይስዕብዎ። ናታን ብዘይካ'ዚ፡ ብ17 ነጥቢ ክመርሕ እንከሎ፡ ሚሮን ትሽዓተ ነጥቢ፡ ዳጸም ብሸሞንተ ነጥቢ ተኸቲሎሞ ኣለዉ።

ብጋንታ፡ ናይ ውልቂ ተቐዳደምቲ ብ8 ሰዓት፡ 12 ካልኢትን 14 ንኡስ ካልኢትን ይመርሑ፣ ኣስቤኮ 1 ደቒቕን 22 ካልኢትን፡ ሰምበል 1 ደቒቕን 30 ካልኢትን ድሒረን ይስዕባ።

ብእኩብን ብዘይምታን ክጉዓዝ ዝጀመራ ደቂ ኣንስትዮ ተቐዳደምቲ፡ 79.8 ከሎሜተር ሸፈነን። ነታ ኣብ 25 ከሎሜተር ተሰሪዓ ዝነበረት ቀዳመይቲ ኢንተርሚደይት፣ ቅሳነት ወልደሚካኤል - ሰራይርሳዋ፡ ንኣድያም ዳዊት - ደንደን፡ ብርኽቲ ፍስሃየ - ጋላ ነፋሒ በለጸ ተዓዊታትላ፤ ብተኸታታሊ ከኣ ሰለስተ፡ ክልተን ሓደን ነጥቢን ግዜን ወሲደን። ኣድያም፡ ሞናሊዛ ኣርኣያ - ደንደን፡ ቅሳነትን ድማ ንካልኣይቲ ኢንተርሚደይት ተዓዊተናላ።

ኣብ መወዳእታ፡ ኣባል ሰራይር ሳዋ ፈሽን ሃይሉ፡ ንሰዛን ፍስሃየ ጋንታ ደቡብ፡ ሮምና ጉዕሽ ደንደን ብቕጽበታዊ ውድድር በለጸ ቀዳመይቲ ኣትያ። ቅሳነት፡ ኣድያምን ሞናሊዛን ድማ ክሳብ ሻዱሻይ ተሰሪዐን።

በዚ ወጽኢት፡ ብዋዕላ ፈሽን - ብ2 ሰዓት፡ 27 ካልኢትን 3 ንኡስ ካልኢትን ትመርሕ ኣላ። ብተኸታታሊ ክልተን ኣርባዕተን ካልኢታት ዝድሓራ ሰዛና ፍስሃየን ሮምናን ከኣ ይስዕባኣ።

ብነጥቢ ፈሽን፡ ቅሳነትን ኣድያምን ብተመሳሳሊ 11 ነጥቢ ቀዳሞት ሰለስተ ኣለዋ። ሰራይር ሳዋ፡ ደንደንን ጋንታ ደቡብን እውን ብተመሳሳሊ ግዜ - ብ7 ሰዓት፡ 22 ካልኢትን 49 ንኡስ ካልኢትን ቀዳሞት ሰለስተ ጋንታታት እየን።

ብዘይካ'ዚ፡ ኣብ ጁንየር ተቐዳደምቲ፡ ኬሽን ተኸለማርያም ካብ ኣስቤኮ ነቲ ናይ 79.8 ከሎሜተር ብ1 ሰዓት፡ 59 ካልኢትን 37 ንኡስ ካልኢትን ንናይ ውልቂ ተቐዳዳማይ ሚሮን ክብሮም ኣኸቲሉ ተዓዊቱ። ድሕሪ 10 ካልኢታት ድማ ነፍታሌም ኤፍሬም - ኤሪተል፡ ናኦድ በረኸት - ሰምበል፡ ሰም እዮብ - ኣስቤኮ፡ ሄርሞን ኪዳነ - ደንደን ክሳብ ሻዱሻይ ተሰሪዖም።

ዘዋሪት ዋንጫ፡ ሰለስተ ዓመታት ዝተዓወተት ክለብ እያ ትጥቕልላ። ኣብ 2019 ኣስቤኮ ምስ ጠቕለለታ፡ ኣብ 2021 ሰምበል፡ 2022 ኤሪተል፡ 2023 ኣስቤኮ ሓሓደ ግዜ ተዓዊተን ኣለዋ። ኣብ 2020 ግን፡ ሰሪ ለበዳ ኮሮና ቫይረስ፡ ሰምበል ብዋዜ እናመርሐት ኣብ ፍርቂ ከምዝተቛረጸ ይዝከር።

ኣብ ደቂ ኣንስትዮ ድማ፡ 2021 ደንደን፡ 2022 ጋንታ ደቡብ፡ 2023 ሰራይር ሳዋ ሻምፕዮን ኮይነን ነይረን።

እዚ ከምዚ'ሉ እንከሎ፡ ደቂ ኣንስትዮ ተቐዳደምቲ፡ ብቐደማ ትማሊ'ውን ከምቲ ቀጸሊ ዝሕመያ ተኣኪበንን ብዘይምታን ይጉዓዛ ብምንባረን፡ ውድድር ከመሓይሽ ተሓቢሩወን ነይሩ። ምኽንያት መዘሓለኣን ዝኾነ እንተኾነ ወጽኢቱ ግና ኣገዳሲ ሃዋዪ እዩ፣ ብፍላይ ኣብ ኣህጉራዊ ውድድር። ሃሰያኡ ከይዓበ፡ ንዕብየትን ዕቤትን እቲ ውድድርን ሓጋዚ ዝኾነ ፍታሕ እንተተናደየሉ ከኣ ጸቡቕ እዩ።

እዚ ውድድር፡ ሎሚ ጁንየር ተቐዳደምቲ፡ ኣብ ማሶመር ኣስመራ - ሸከቱ ሕምብርቲ - ኣስመራ፡ 70 ከሎሜተር ብዝሽፍን ውድድር ክቕጽል እዩ።

ኣርሰናል፡ ሕማም 'ወርሒ ሚያዝያ' ደጊሱዋ

ሲቲ፡ ንኣርሰናልን ሊቨርፑልን ሕቖኣ ሂባተን

ናብ ሰሉይ ዘውገሐ - ሰንበት ምሸት፡ ድቃስ ዝኣበዮም ደገፍቲ ከነሶ እግሪ እንተዛልየም፡ ደገፍቲ ሊቨርፑል፣ ብዓበኡ ከኣ፡ እቶም ዕድመ ሓደ መንእሰይ - 20 ዓመታት፡ ንዋንጫ ፕሪመር ሊግ ብዘይካ ናብ ከተማኦም ለንደን ብቸልሲ ክትኣቱ ብኸቦ ዓይናም ክርእዩዋ እምበር፡ ከስተማቕሩዋ ዘይክኣሉ ዘለዉ ደገፍቲ ኣርሰናል ምኳናም ኣየማትእን።

ናይ ዝሓለፈ ሰለስተ ዓመታት ሻምፕዮን እዚ ውድድር ዝኾነት ማን ሲቲ፡ ብቐዳም ንሉቶን 5-ብ1 ምስዓራ ይዝከር። ኣብዛ ወቕቲ ንፈለማ ግዜ ብዘይወሳ ኣኸፋፋሊኣ ሮድሪ ዝተዓወተት እዛ ክለብ፡ በዚ ዝተገናጸፈቶ ወጽኢት ንሊቨርፑልን ኣርሰናልን ዓቢ ጾር ኣሰኪማ፡ ቦታ መሪሕነት ካብ ኣርሰናል ተረኪባ እያ ሩፍ ኢላ ሓዲራ።

ሊቨርፑል . . .

ሰንበት፡ እታ ሓሙስ ምሸት ኣብ ሜዳኣ ኣብ ጸወታ ኤውሮፓ ሊግ ዘይሓለበቶ ናይ 3-ብ0 ስዕረት ብኣታላንታ ኣብ ዝቦና ዘጽሓፈት ሊቨርፑል ቀዲማ ተጻዊታ - ኣንጻር ክሪስታል ፓላስ፡ ሕጂውን እዛ ኣብ ዝሓለፉ ክልተ ግጥሚታት ዓወት ተሓሪሙዋ ዘሎ ጋንታ፡ ነታ ኣብ መበል 14 ደቒቕ ዝተመዝገበታ እንኮ ሸቶ ክትሰርዝ ኣይከኣለትን። ኣብ ዝተረፈ ዝበዝሐ ክፋል ጸወታ፡ 21 ፈተነታት ኣካይዳ፡ ሸዱሽተ ካብኡ ኣብ ዒላማ ኣህሪማ ሸቶ ግና ኣይሰርሐትን።

ሊቨርፑል፡ ኣንጻር ማን ዩናይትድ ማዕረ ክትፈላለ፡ ብኣታላንታ ከኣ ክትሰዓር እንከላ፡ ብርክት ዝበሉ ዕድላት ሃንዲሳ እያ። ናብ ሸቶ ክትቅይሮ ብዘይምኽኣላ ግን፡ ግዲ ክትከውን ተገዲዳ። በዚ ናይ ሰንበት ስዕረት ድማ - ድሕሪ ጥቅምቲ 2022 (28 ግጥሚት) ኣብ ሜዳኣ ንፈለማ ግዜ ተኸርኪሓ፡ ብ7 ሚያዝያ ብናይ ክልተ ነጥቢ ጸብለልታ ሒዛቶ ዝነበረት መሪሕነት ከኣ ኣብ ውሽጢ ሰሙን ብየግልባጡ ብማን ሲቲ ብኽልተ ነጥቢ ድሒራ ናብ ሳልሳይ ደረጃ ኣንቈሪርያ ኣላ።

ሊቨርፑል፡ ብ4 ሚያዝያ ንሸፊልድ ምስ ስዒረታ፡ ኣብ ዝሰዓቡ ሰለስተ ግጥሚት (ክልተ ናይ ፕሪመር ሊግ ሓንቲ ናይ ኤውሮጳ ሊግ) ዓወት ኣይረኸበትን። ሰሪዚ ድማ፡ ጸዋእ ፕሪመር ሊግን ኤውሮፓ ሊግን ናይ ምልዓል ዝነበራ ተስፋ፡ ኣብ ውሽጢ ሰሙን ኣብ ምልክት ሕቶ ኣእትያቶ ትርከብ። ድሕሪ ጸባሕ - ሓሙስ ናብ ከተማ በርጋሞ ተጓዒዛ ብኣታላንታ ዝወረዳ ናይ 3-ብ0 ስዕረት ንምቕልባስ ዝያዳ ጽዓት ክትፍስስ ክትሕተት እያ።

እቲ ዝገርም፡ ሊቨርፑል ኣብ ትሕቲ የርገን ክሎፕ ካብ እትኣቱ ንደሓር፡ ሰለስተ ግዜ ኣብ ሜዳኣ ኣንፊልድ ዝሰዓረታ ናይ ፈለማ ክለብ - ክሪስታል ፓላስ ኮይና ኣላ። እዛ ጋንታ፡ ማን ሲቲ፡ ዩናይትድ፡ ቸልሲ ኮነ ኣርሰናል ዋላ'ውን ባርሰሎና ዘይደፈራኦ ሜዳ ኣንፊልድ ከም ብተይ ክትዕንድረሉ ኣይተጸገመትን። ኣብ መወዳእታ ወርሒ ለካቲት መዘኑት ምስልጣን ንኣሊቨር ጋላስር ዘረከበት እዛ ጋንታ፡ ኣብ ትሕቲ'ዚ ዓሚ ፋልማይ ዓወት እያ ሰሪዓ።

ኣርሰናል . . .

ኣርሰናል፡ መሪሕነት ኣብ ኢድ ሲቲ ምእታው፣ ቅድሚ ፍርቂ ሰዓት ናይ ጸወታኣ ድማ ስዕረት ሊቨርፑል ተዓዚባ እያ ነታ ኣብ ቀዳማይ ዙርያ 1-ብ0 ሰዒራታ ዝነበረት ኣስቶን ቪላ ኣብ ሜዳኣ ኢማራትስ ዓዲማታ።

እዚ ጸወታ ናብ ረብሓኣ ክትቅይሮ፡ ብኡ ኣቢላ ድማ ናይ ቀዳማይ ዙርያ ስዕረት ሕነኣ ክትፈዲ ትጸቢት ተገይሩላ ነይሩ። ብናይ ቅድም ዓሚ ኣርሰናል ኡናይ ኤምሪ እትሰልጥን ዘላ ኣስቶን ቪላ ግን፡ ብቐለሉ ነጥቢ ዝኸስበላ ኣይነበረትን።

ብኣንጻሩ ብዋትኪንስን ቲለማንስን ክልተ ግዜ ዓንዲ ልዳት ዘሀረመት ቪላ፡ ኣብ መበል 84 ደቒቕ ነቲ ብተደጋጋሚ ዝኻሕኩሓቶ ልዳት ኣርሰናል ብሸቶ ሊያን ባይሊ መዊሳቶ፣ ንተዓዛቢ ኢማራትስ ከኣ ጸጥ ኣቢላቶ። ኣርሰናል፡ ሸቶ ንምርካብ ብምልእ ሓይሊ ንቕድሚት ኣብ ዝወጸኣትሉ'ውን፡ ደጊማ ሞራላ ባይታ ዘዘበጠት ካልኣይቲ ሸቶ ደገመታ፣ ኣብ ውሽጢ ሰለስተ ደቒቕ።

ኣብ ዝበለጸ ብቕዓት ዝርከብ ኣጥቃዓይ ቪላ ዋትኪንስ፡ ብቕልጡፍ መልሰ መጥቃዕቲ ካብ ፍርቂ ልዳት ንዝሸጋገሮ ኩዕሶ ብልዕሊ ሓላዊ ልዳት ኣርሰናል ዳቪድ ራያ ኣሕሊፋ ኣመዝጊብዎ። ኣብ ሓዲሽ ዓመት 2024 ካብ ዝተፈላለዩ ተጻወትቲ ብርክት ዝበለ ሸቶታት ዘመዝገበ ዝነበረ መጥቃዕቲ ኣርሰናል፡ ዝኾነ ሸቶታት ከምልስ ዓቕሚ ኣይነበሮን፣ ስሚሱ ደኣ ኣምሲዩ።

ኣርሰናል፡ ኣብ ዋዜማ ሓዲሽ ዓመት - ማለት 31 ታሕሳስ ብፉልሃም 2-ብ1 ምስ ተረትዐት፡ ገጽ ስዕረት ከይረኣየት ብዓወት ክትግስግስ እያ ወሪሓ። ኣብዛ ምስጢራ ዘይተፈልጠት ወርሒ ሚያዝያ ግን፡ ሕጂ'ውን ኣእጋር ተጻወትታ ወለል ክብላን፡ ናይ ዝሓለፈ ዓመት ክበድ ቃንዛኣ ክደግሞን ተረኢያ ኣላ።

እዛ ጋንታ፡ ዝሓለፈ ዓመት ክሳብ እዛ ወርሒ - ን248 መዓልታት ዚ ውድድር መሪሓቶ ምንባራ ይዝከር። ኣብ ወርሒ ሚያዝያ ግን፡ ብተደጋጋሚ ነጥቢ ከም ዘጥፍኣትን ቦታ ብሸሞንተ ነጥቢ ቀዲማታ ዝነበረት ማን ሲቲ 4-ብ1 ከምዝተሳዕረትን ድሕሪ'ዚ ድማ መሪሕነት ንሲቲ ኣረኪባታ ካብ ውድድር ክትወጽእ ከም እተቐሰበት ይዝከር። ሎሚ ከኣ ብተመሳሳሊ ኣብ'ዚ ወጣሪ እዋን ንሲቲ መሪሕነት ኣረኪባታ ኣላ፣ ዝስዕብ እንታይ ክኸውን እዩ - ንግዜ ዝገድፍ ጉዳይ እዩ።

እንተ ኣስቶን ቪላ ግን፡ ዝሓለፈ ሰሙን ንቶተንሃም ዘረኸበቶ ናይ ራብዓይ ደረጃ ቦታኣ ዳግማይ መሊሳቶ ኣላ።

በዚ ኮይኑ በቲ ንፓላስን ቪላን ብምምስጋን ሩፍታ ዘለዎ ለይቲ ዝሓደሩ ጓርድዮላን ተጻወትቱን፡ ድሕሪ ሕዳር 2023 ዳግማይ ቦታ መሪሕነት ተረኪቦም ዚ ሊግ ክቕልስዎ ጀሚሮም ኣለዉ። ናይ ስታቲስቲክስ መርበብ ሓበሬታ ኦፕታ፡ ናይ ክልተ ነጥቢ ፍልልይ ኣንጺፋ ዘላ ማን ሲቲ፡ 70 ሚእታዊት ዋንጫ ፕሪመር ሊግ ክትዓትር ግምት ሂብዋ ኣሎ። ኣርሰናል 18፡ ሊቨርፑል ድማ 12 ሚእታዊት ዕድል ኣለወን እውን ይብል እዚ መርበብ ሓበሬታ። ንስኹምከ?

ቢራን ኣልታሕሪርን ነጥቢ ተማቒለን

ደንደን ናብ ዓወት ተመሊሳ

ሻሙናይ ሰሙን ግጥም ሱፐር ዲቪዥን 'ኤ' ዞባ ማእከል፡ ዝሓለፈ ሰንበት ብኽልተ ግጥሚት ቀጺሉ ነይሩ።

ፈለማ ኣልታሕሪርን ኣስመራ በራን ተጋጢመን። ኣስመራ በራ፡ ቅድሚ ዕረፍቲ ካብ ፋኑኤል ኣብርሃ ብዝረኸበታ ሸቶ፡ 1-ብ0 መሪሓ ናብ ዕረፍቲ ወጺኣ። ኣብ ካልኣይ እብረ ተመሓይሻ ዝቐረበት ኣልታሕሪር ከኣ፡ ኣብ መበል 52 ደቒቕ ካብ ሚሮን ዓንደም ብዘመዝገበታ ሸቶ ተመዓራርያ። ድሕሪ ሓሙሽተ ደቓይቕ ከኣ፡ ዘርኢት የማነ ብዘመዝገቦ ሸቶ መሪሕነት ሒዛ።

ይኹን'ምበር፡ ተጻዋታይ በራ ኣቤል ወልደየሱስ ኣብ መበል 85 ደቒቕ ሸቶ ብምምዝጋቡ፡ 2-ብ0 ተፈላልየን። ዘርኣይ የማነ ብሉጽ ተጻዋታይ ናይ'ቲ ግጥም ተባሂሉ።

ግጥም ደንደንን ማይ ተመናይን ሰዒቡ ዝተኻየደ ነይሩ። ተኸታታሊ ክልተ ግዜ ማዕረ ዝወጸት ደንደን፡ ቅድሚ ዕረፍቲ ካብ ናህም ታደሰን ቢንያም መንግስታኣብን ሸቶታት ኣመዝጊባ 2-ብ0 ናብ ዕረፍቲ ኣምሪሓ። ኣብ ካልኣይ እብረ ዝተወሰኸ ሸቶ ብዘይ ምንባሩ ከኣ፡ ዳግማይ ናብ ዓወት ተመሊሳ። ቢንያም፡ ናይዚ ግጥም ብሉጽ ተጻዋታይ ተጻዊዑ።

ድሕሪ'ዚ ጸወታ ዓሳሚ ደንደን ሳምሶን ሃብተማርያም፡ "ናይ ዝሓለፈ ጊጋታትና ኣሪምና ብምምጻእና ኢና ክንስዕር ክኢልና። ዋላ'ኳ ቀደሓ ባሕሪ ትምራሕ እምበር ውድድር ጌና እዩ ዘሎ።" ኢሉ። ኣሰልጣኒ ማይ ተመናይ የናስ ምሕረታኣብ (ፋፋ) ብወገኑ፡ "ጋንታና ናይ ክልተ ዓመት ዕድመ ዘለዋ ዝበዝሑ ንኣሽቱ ተጻወትቲ ዝሓዘት እያ። ብሉጻት ተጻወትቲ ንዝሓዘት ደንደን በዲህና ብጽቡብ ብምስዓርና ከኣ ዘሕፍር ኣይኮነን።" ምባሉ፡ ህዝባዊ ርክባት ናይ'ቲ ፌደረሽን ሓቢሩ።

መደብ ጸወታ

ሎሚ

ካልኣይ እግሪ ርብዒ ፍጻመ ሻምፕዮንስ ሊግ

ባርሴሎና - ፒኤስጂ

10፡00 ምሸት

ዶርትሙንድ - ኣትለቲኮ ማድሪድ 10፡00 ምሸት

ዜና ወጻኢ

ሸዊት ተኽለ

ደብዳብ ኢራን - “ምልክት ምዝዛም ዘመነ-ስትራተጂያዊ ትዕግስቲ እዩ” መሓመድ ጃምሺዲ

ኢራን፡ ኣብ ልዕሊ እስራኤል ዝወሰደቶ ናይ ሕነ ምፍዳይ መጥቃዕቲ - “ምልክት ምዝዛም ዘመነ-ስትራተጂያዊ ትዕግስቲ” ምዃኑ፡ ምኽትል ፕረዚደንት ኢራን መሓመድ ጃምሺዲ ገሊጹ።

መሓመድ ጃምሺዲ ኣዚ ዝገለጾ፡ ብ1 ሚያዝያ ኣብ ሶርያ ኣብ ልዕሊ ዝርከብ ህንጻ ቆንስል ኢራን - እስራኤል ዘካየደቶ መጥቃዕቲ ምላሽ ንምሃብ፡ ሃገሩ ኣብ ልዕሊ እስራኤል መጥቃዕቲታት ሚሳይልን ሰብ ኣልቦ ነፈርቲን ድሕሪ ምኪያዳ እዩ።

እስራኤል ኣብ ኣብ ሶርያ ኣብ ዝርከብ ኤምባሲ ኢራን ብዘካየደቶ መጥቃዕቲ፡ ብርጋዴር ጀነራል መሓመድ ረዛ ዛህዲ፡ ኣዛዚ ሓይሊ ‘ቁድስ’ን ምኽትሉ ጀነራል መሓመድ ሓዲ ሓጂ ራሂሚን ሓሙሽተ ካልኦት መኮንናትን ከምእተቐትሉ ይግለጽ።

እቲ መጥቃዕቲ ብላዕለዎት ፖለቲካውያንን ወተሃደራውያንን መራሕቲ ኢራን ከምእተኾሓ ዝዘከር ኮይኑ፡ ኢራን ሕነኣ ክትፈዲ ምዃና ብተደጋጋሚ ከተጠንቅቕ ጸኒሓ እያ።

እዚ ከም’ዚ ኢሉ እንከሎ፡ ልኡኽ ሩስያ ኣብ ሕቡራት ሃገራት ቫሲሊ ነበንዚያ - ዝሓለፈ ሰንበት ባይቶ ጸጥታ ሕቡራት ሃገራት ብዘዕ’ቲ ጉዳይ ዝካየዶ ህጹጽ ኣኼባ - “ምስሊይት ዝመልኣን ድርብ መለክዒታት ዝሓዘን ርክበ” ክብል ኣብቲ ኣኼባ ቃል ኣስሚዑ።

ንሱ ወሲኹ፡ ብመሰረት ኣህጉራዊ ሕጊ - ኣብ ልዕሊ ዲፕሎማሲያዊ ተልእኾ ዝፍጸም ዝኾነ ይኹን መጥቃዕቲ፡ ከም ምስማስ ንኩናት ዝቖጸር ምዃኑ ኣዘኻኺሩ።

ኢራን፡ ዝሓለፈ ሰንበት እያ - ኣብ ልዕሊ ወተሃደራዊ ዒላማታት እስራኤል፡ ናይ ፈለማ ቀጥታዊ ደብዳብ ኣካዪዳ።

መራሒ ጀርመን ኣብ ህ/ሪ ቻይና ናይ ስራሕ ምብጻሕ ይፍጽም ኣሎ

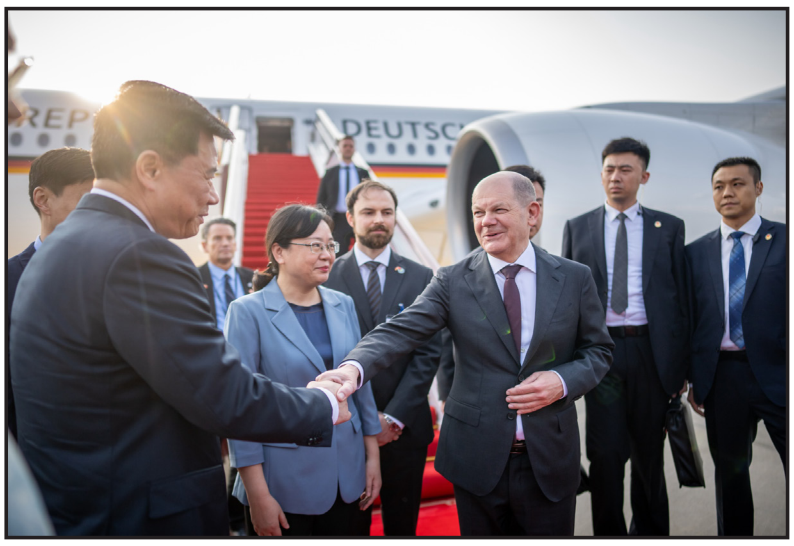
መራሒ ጀርመን ኦላፍ ሾልዝ፡ ናይ ሰለስተ መዓልታት ናይ ስራሕ ምብጻሕ ንምፍጻም ዝሓለፈ ሰንበት ናብ ህዝባዊት ረፓብሊክ ቻይና ከምዝኣተወ ተሓቢሩ።

ኦላፍ ሾልዝ ኣብ ዑደቱ ምስ ላዕለዎት ሰበስልጣን ቻይና ተራኺቡ ኣብ ምሕያል ቀጠባዊ ዝምድናታት ዘተኮረ ርክብ ኣካዪዱ።

ንግዳዊ ዝምድና ብሓፈሻ ጉዳይ ምፍራይን መሸጣን ብኤለክትሪክ ዝንቀሳቐሳ ተሽከርከርቲ ድማ ብፍላይ፡ ከምኡ’ውን ክሊማዊ ምምዕባልን ጉዳይ ኩናት ዩክሬንን ክዝተየሉ ከምዝኽእል ግምታት ኣሎ።

ኣብ መንጎ ሃገራት ኤውሮጳን ቻይናን ተኸሲቱ ዘሎ ንግዳዊ ፍልልያት፡ ኣሉታዊ ሳዕቤናቱ ኣብ ክልቲኡ ወገን ቀሊል ኮይኑ ከምዘይጸንሖ - ምስ’ቲ ጉዳይ ቀርበት ዘለዎም ተንተንቲ ይጠቕሱ።

መንግስቲ ኣመሪካ፡ ቻይና ኣብ ምፍራይ ብኤለክትሪክ ዝንቀሳቐሳ ተሽከርከርቲ ኣመዝጊባቶ ዘላ ገስጋስ ንምግታእ ንዘወሰዶ ዘሎ ስጉምቲ ደገፍ ንምርካብ፡ ንስም ጀርመን ዝኣመሰለ መሻርኽቱ ኣብቲ ጉዳይ ኣንጻር ቻይና ዝቖመ ስጉምቲታት ክወስዳ እዩ ክጽውዕ ጸኒሑ።



ፊሊፒንስ፡ ተወሳኺ መዓስከራት ኣመሪካ ከምዘይተፍቅድ ትገልጽ

ፕረዚደንት ፊሊፒንስ ፈርዲናንድ ማርኮስ፡ ሰራዊት ኣመሪካ - ናብ’ቲ ኣቐዲሙ ክምስረት ተወጢኑ ዝነበረ ተወሰኽቲ ኣርባዕተ ወተሃደራዊ መዓስከራት ክኣቱ ፍቓድ ክወሃቦ ከምዘይደሊ ገሊጹ።

“መንግስቲ ፊሊፒንስ ተወሰኽቲ ወተሃደራዊ መዓስከራት ኣመሪካ ክምስረት መደብ የብሉን” ክብል ፕረዚደንት ማርኮስ - ዝሓለፈ ሰኑይ ኣብ ዘውጽኦ መግለጺ ኣፍሊጡ።

ዝሓለፈ ዓመት ፊሊፒንስ ኣብ ልዕሊ’ቶም ኣብ 2014 ኣብ መንጎ መንግስቲ ፊሊፒንስን ኣመሪካን ብዝተበጽሐ ወተሃደራዊ ስምምዕ መሰረት ዝተደኹ ሓሙሽተ ወተሃደራውያን መዓስከራት፡ ካልኦት ተወሰኽቲ ኣርባዕተ መዓስከራት ሰራዊት ኣመሪካ ክቐውም ክትፈቅድ ምዃና ሓቢራ ነይራ።

እንተኾኑ እቶም ኣርባዕተ ተወሰኽቲ መደበራት፡ ኣብ ኣኻታዊ ቦታታት ባሕሪ ደቡብ ቻይና ዝርከቡ ኮይኖም፡ ካብ ደሴት ታይዋን ብዙሕ ዘይርሕቁ ቦታታት እውን ዝጠቓልሉ እዮም።

ፕረዚደንት ማርኮስ ኣዚ ዝገለጸ፡ ምስ ኣባላት ምኽልኻል ሃገሩን ናይ ወጻኢ ዲፕሎማሰኛታትን ኣብ ዘካየዶ ርክብ እዩ።

እቲ ፕረዚደንት ወሲኹ፡ እቲ ኣብ መንጎ ፊሊፒንስን ኣመሪካን ጃፓንን ዝተኸተመ ስሉሳዊ ስምምዑ ናብ ዝኾነ ሓይሊ ዝቐንዐ ከምዘይኮነን፡ ኣብ መንጎ ሰለስቲኤን ሃገራት ዘሎ ዝምድና ንምድልዳል ተባሂሉ ዝተገበረ ምዃኑን ገሊጹ።

ዝሓለፈ ሰሙን ኣብ ዋሽንግተን ኣብ ዝተኻየደ ፋልማይ ዋዕላ ናይ’ተን ሃገራት፡ ፕረዚደንት ማርኮስ ምስ ፕረዚደንት ኣመሪካ ጆ ባይደንን ቀዳማይ ሚኒስተር ጃፓን ፉሚዮ ኪሺዳን ተራኺቡ ምዝርራቡ ይግለጽ።

ኣብ ኢንዶነዥያ፡ ምህማም መሬት ጉድኣት ኣውሪዱ

ኣብ ማእከላይ ኢንዶነዥያ ብዘጋጠመ ምህማም መሬት፡ ብውሑዱ 15 ሰባት ከምዝሞቱ ተገሊጹ።

በቲ ኣብ ኣውራጃ ሱላዌሲ ዘጋጠመ ምህማም መሬት፡ ዓሰርተታት ካልኦት ደጆም ጠፊኡ ብምህላዉ ቀጽሪ ምውታት ክውሰኽ ከምዝኽእል ስግኣታት ኣሎ።

እቲ ሓደጋ ዘጋጠመሉ ከባቢ ኀቦታት ዝበዝሖ ብምዃኑ፡ ንንጥፈታት ረድኤት ኣሸጋሪ ኮይኑ ከምዘሎ ሰብኡማዊ ሲቪላዊ ድሕነት ኢታ ሃገር ገሊጹም።

ወቕቲ ዝናብ ኢንዶነዥያ ኣብ ዝሓለፈ ወርሒ ጥሪ ከምዝጀመረ ዝገለጸ ኣገልግሎት ሜትዮሮሎጂ ኢታ ሃገር፡ ኣብ ቀዳማይ ርብዒ ዓመት 2024 - ብርቱዕ ዝናብ ክኸሰት ከምዝኽእል ኣጠንቂቑ ነይሩ።

ኣብ ዝሓለፈ ወርሒ እውን፡ ኣብ ደሴት ሱማትራ - ኢንዶነዥያ ብዘጋጠመ ዕልቕልቕን ምህማም መሬትን፡ ብውሑዱ 26 ሰባት ከምዝሞቱን ኣሽሓት ከምእተመዛበሉን ይዝከር።

ኣፍጋኒስታን - ብሓደጋታት ዕልቕልቕ ልዕሊ 30 ሰባት ሞይቶም

ኣብ ኣፍጋኒስታን፡ ንሰለስተ መዓልታት ብጠቕጻለ ብርቱዕ ዝናብን ንሱ ዘስዓቦ ዕልቕልቕን፡ ብውሑዱ 33 ሰባት ከምዝሞቱ - ክፍሊ ምሕደራ ሓደጋ ናይ’ታ ሃገር ሓቢሩ።

በቲ ባህርያዊ ሓደጋ፡ ኣስታት 600 ኣባይቲ ክፈርስ እንከሎ፡ ልዕሊ 800 ሄክታር ናይ ሕርሻ መሬት ከምእተደምሰሰ ተገሊጹ።

ካብ 34 ኣውራጃታት ኣፍጋኒስታን - እተን 20 በቲ ብርቱዕ ዝናብ ዝጸልዋ ከምዝነበራ ዝሓበሩ ጸብጻባት ሜትዮሮሎጂ ኢታ ሃገር፡ ኣብ ዝቕጽል መዓልታት እውን ኣብ መላእ ኣፍጋኒስታን ብርቱዕ ዝናብ ክኸሰት ከምዝኽእል ኣጠንቂቑዎም።

ጉጅለ ጣሊባን ኣብ 2021 ናብ ስልጣን ካብ ዝምለስ ንደሓር፡ ናብታ ሃገር ዝኣቱ ናይ ወጻኢ ሓገዛት ኣዝዩ ብምንካዩ፡ ኣፍጋኒስታን ንተፈጥሮኣዊ ሓደጋታት ኣብ ምምካት ዕንቅፋት ኮይንዋ ከምዘሎ ይሕበር።

ኣብ ዝሓለፈ ወርሒ ለካቲት ኣብ ምብራቓዊ ኣፍጋኒስታን ድሕሪ ዘጋጠመ ተመሳሳሊ ባህርያዊ ሓደጋ፡ ብውሑዱ 25 ሰባት ክሞቱ እንከለው፡ ኣብ ወርሒ መጋቢት እውን ንሰለስተ ሰሙን ብዘጸንሐ ዕልቕልቕ ኣስታት 60 ሰባት ምማቶም - ናይ ሽው ጸብጻባት የመልክቱ።

ኣብ ዝሓለፈ ዓመት፡ “ኣፍጋኒስታን ምስ ጸገሙር ክሊማዊ ለውጢ ትቃለስ ኣላ” ክብል ውድብ ሕቡራት ሃገራት ተዛሪቡ ነይሩ።

ኣፍጋኒስታን ንዓሰርተታት ዓመታት ብዘጸንሐ ኩናት ብምዕናዋ፡ ክሊማዊ ለውጢ ንምምጣም ካብ’ተን ትሑት ዓቕሚ ዘለወን ሃገራት ምዃና እዩ ዝሕበር።

ተረኛ ፋርማሲ	ዕለት	ኣድራሻ	ቁ.ስልኪ
ፋርማሲ ሚለንዩም	16/04/2024	ጎደና ባሕሪ ባራ 191 ቁ.ገዛ 8 ማይ ጭሆት ትሕቲ መስጊድ	07153448

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