ሓዳስ ኤርትራ

መበል 33 ዓመት ቁ.67 | ዓርቢ 17 ሕዳር 2023 | ገጻት 8 ዋጋ 2.00 ናቕፋ

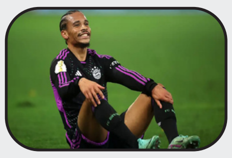
ገጽ 2 — ክንክን ሕማም ሽኮር

ገጽ 3 — መቓብር ክም ክዳን

ገጽ 4 — ብዛዕባ ዓተር

ገጽ 5 — ሕልና - እቲ ዝዓበየ ሕጊ

ገጽ 7 — ሲቲ ንሳነ ክትመልሶ ትሓስብ



ነበርቲ ኢራፋይለ፡ ናብ ውሑስ ቦታ ንምግዓዝ ድሉውነቶም ይገልጹ

ነበርቲ ኢራፋይለ፡ ግዳይ ሓደጋ ውሓይዝ ንዘይምኳን - ናብ ውሑስ ቦታ ክግዕዙ፡ ኣመሓዳሪ ንኡስ ዞባ ፎሮ ኣቶ ዐስማን ዓሪፋ ኣተሓሳሰበ።

ኣቶ ዐስማን ዝ. መተሓሳሰቢ'ዚ ዘመሓላለፈ፡ ብ31 ጥቅምቲ 2023 ኣብ'ታ ዓዲ ብውሕጅ ዝወረደ ከቢድ ዕንወት ድሕሪ ምፅዛብ - ምስ ነበርቲ ኣብ ዝገበሮ ርክብ እዩ።

ኢራፋይለ ኣብ መንጎ ክልተ ዓበይቲ ሩባታት ብምድኳና - ውሕጅ ከምዝይብላ ዝጠቐሰ ኣቶ ዐስማን፡ ህዝቢ ብቐረባ ማሕበራዊ ኣገልግሎት ክዋደደሉ ናብ ዝኸእል ቦታ ክግዕዝ ኣገዳሲ ምዃኑ፡ ኣብ'ቲ ናይ ምግዓዝ መስርሕ ምምሕዳር ንኡስ ዞባ ኣድላዪ ሓገዝ ንምግባር ድሉው ከምዝኾነ ገሊጹ።

እቶም ነበርቲ፡ ካብ ተፈጥሮኣዊ ሓደጋታት ንምድሓን ክግዕዙ ድልዋት ከምዝኾኑ ብምርግጋጽ፡ ኣብ ዝተጸንዐ ቦታ መሬት ክወሃቦም፡ ውሕጅ ቀረብ ማይ እውን ክረጋገጸሎም ሓቲቶም ኣለው።

እዚ ከም'ዚ ኢሉ እንከሎ፡ ናብ 7 ሕዳር ኣብ ዘውግሐ ለይቲ፡ ኣብ ምምሕዳር ከባቢ እምበረሚ - ንኡስ ዞባ ባጽዕ ዝዘረመ ዝናብ ብዘውረዶ ውሕጅ፡ ኑታ ዓዲ ንምክልኻል ዝተሰርሐ ዓሞማት ብምዕናው፡ 188 ኣባይቲ ምስ ምሉእ ንብረቶም ክበላሾ እንከሎ፡ 38 ጠሉብ ብውሕጅ ተወሲደን።

ብዘይካ'ዚ፡ ኣብ ምምሕዳራት ከባቢ ዓሱዔላን ዓኪሎን - ንኡስ ዞባ ገልዓሎ ብዘጋጠመ ተመሳሳሊ ሓደጋታት፡ ልዕሊ 80 ግመል ፈረስ፡ 94 ጠሉብ ብውሕጅ ተወሲደን፡ 2,800 ኣግራብ ድማ ተበርቂቐን።

መራሕቲ መካይን፡ ጥዕና መካይኖም ብግቡእ ክከታተሉ ተነጊሩዎም

ብሃገር ደረጃ - ሓደጋታት ትራፊክ ኣብ ቀዳሞት 9 ኣዋርሕ ናይ 2023፡ ካብ ተመሳሳሊ እዋን ናይ 2022 ብልዕሊ 7 ሚእታዊት ከምዝጎደለ፡ ኣብ ፖሊስ ኤርትራ ሓላፊ ንኡስ ጨንፈር ፖሊስ ትራፊክ ሌተና ኮሎኔል መሓሪ ንጉሰ ሓቢሩ።

ኣብ ቀዳሞት 9 ኣዋርሕ ናይ'ዚ ዓመት፡ ኣብ መላእ ሃገር 2,842 ሓደጋታት ከምዘጋጠሙ፡ ብሰንኩ ድማ - 105 ሰባት ከምዝሞቱ፡ ኣብ ንብረት ልዕሊ 34 ሚልዮን ናቕፋ ዝግመት ዕንወት ከምዝወረደን ገሊጹ።

መጠን ሓደጋ ካብ ተመሳሳሊ ኣዋርሕ ናይ 2022 - ብ7.4 ሚእታዊት እኳ እንተጎደለ፡ ሞት ብ22 ሚእታዊት፣ ኣብ ንብረት ዝወረደ ዕንወት ብ20.5 ሚእታዊት ወሲኽ ከምዝርአየ ሌተና ኮሎኔል መሓሪ ኣረዲኡ።

እቲ ሓደጋታት፡ 1876 ኣብ ዞባ ማእከል፣ 281 ኣብ ጋሽ-ባርካ፣ 266 ኣብ ዓንሰባ፣ 232 ኣብ ደቡብ፣ 164 ኣብ ሰሜናዊ ቀይሕ ባሕሪ፡ 23 ድማ ኣብ ደቡባዊ ቀይሕ ባሕሪ ምንባሩ - ከም ኣውራ ጠንቅታቱ ዝጥቀስ ከኣ፡ ቀዳምነት ዘይምሃብ፡ መስመርካ ዘይምሓዝ፡ ርሕቀትካ ዘይምሕላው፡ ሓደኛ ኣመራርሓ . . . ከምዝጠቓለል ኣብሪሁ።

መራሕቲ መካይን ጥዕና መካይኖም ብግቡእ ክከታተሉ ብምዝኽኻር ከኣ፡ ኑቶም ኣብ ግዜ መርመራ መካይን (ቦሎ-ክላውዶ) ኣቕሒ ብምልቃሕ ከታልሉ ዝፍትኑ፡ ሳዕቤኑ ከቢድ ምዃኑ ተገንዚቦም ክቆጠቡ ኣተሓሳሰበ።

ዓንሰባ - ደረጃ ትምህርቲ መማህራን ክሕሰበሉ ተሓቲቱ

ኣብ ዞባ ዓንሰባ፡ ብቐዓት ትምህርቲ ብምምሕያሽ ወጽኢት ተመሃሮ ክብ ምባል፡ ተሳታፍነትን ጻዕርን ናይ ኩሉ ኣካል ሕብረተሰብ ብሓፈሻ፡ ናይ መማህራን ድማ ብፍላይ ዝሓትት ጉዳይ ምዃኑ፡ ጸሓፊ ህግደፍ ኣብ'ቲ ዞባ ኣቶ ሃይለ ተወልደብርሃን፡ ብ8 ሕዳር ምስ መማህራን ከተማ ከረን ኣብ ዝገበሮ ርክብ ኣገንዘበ።

ኣቶ ሃይለ፡ መምህር መንኩርኩር ምዕባለን ቀላሲ መጻእን ከምዝኾነ ብምዝኽኻር፡ ተመሃራይ ብሃገራዊ ባህልን ክብርታትን ተኾስኲሱ - ተወዳዳሪን በዓል ራእን ክኸውን፡ ተራ መምህር ወሳኒ ምዃኑ ኣረዲኡ።

ሓላፊ ፖለቲካዊ ጉዳያት ህግደፍ ዞባ ዓንሰባ መምህር ሳልሕ ኢብራሂም እውን፡ ኣብ ትምህርታዊ መዳይ ለውጢ ብምትእትታው፡ ኣብ መስርሕ ምምሃርን ምስትምሃርን ዝርአ ድኽመት ንምፍዋስ - ወሃዲ ጻዕሪ ክቅጽል ኣተሓሳሰበ።

ኣኼበኛታት ኣብ መወዳእታ፡ መባእታ ደረጃ ዝጸንሐ ኣቓልቦ ክወሃብ፣ ዕብየት ደረጃ ትምህርቲ መማህራን ክሕሰበሉ፣ ኩነታት ኣብያተ-ትምህርቲ ክድህሰስ . . . ዝበልን ካልእን ለበዋታት ኣቕሪቦም።

ከረን - ኣብ መሰላት ቁልዑን ሃሳዩ ልምድታትን ዘተ ተኻዪዱ

ብምትሕብባር ጨናፍር ዕዮን ማሕበራዊ ድሕነትን፡ ጥዕናን ሃማደኤን ኣብ ዞባ ዓንሰባ ዝተሰላሰለ - ምርግጋጽ መሰላት ቁልዑን ምውጋድ ሃሳዩ ልምድታትን ዝምልከት ንጥፈታት ንምምዛን - ብ9 ሕዳር ኣብ ከተማ ከረን ዘተ ተኻዪዱ።

ሓላፊ ጨንፈር ዕዮን ማሕበራዊ ድሕነትን ኣቶ መሓመድ ጃብር፡ ኣብ ዞባ ዓንሰባ ኣብ ምውጋድ ክሸቦን መርዓ ትሕቲ ዕድመን ከምኡ'ውን ኣብ ምጥባቕ መሰላት ቁልዑ ዝሓለፈ ንጥፈታት ከምዝተዓመ፡ ኣርባዕተ ንኡሳን ዞባታት ናጻ ካብ ክሸቦ ምእዋጀን እውን ናይቲ ወጽኢት ከምዝኾነ ኣረዲኡ።

ንቕሓት ህዝቢ ብምብራኹ ዝተወጠኑ መደባት ኣብ ምዕዋት ዝተራእየ ወሃደት ናይ ኩሎም ኣካላት ዝጠቐሰ ኣቶ መሓመድ፡ ኣብ መጻኢ እውን ብዝያዳ ምትሕብባር ክሰርሑ ኣዘኻኺሩ።

ዋና ዳይረክተር ክፍሊ ማሕበራዊ ኣገልግሎትን ኣቦመንበር ዞባዊ ኮሚቲ ወሃድ ንጥፈታትን ኮሎኔል ተስፋጽዮን ግርማይ፡ ኣብ ምብራኽ ንቕሓት ዝቐንዐ ገስጋሳት ብዕቱብ ክድፋኣሉ ምዃኑ ገሊጹ።

ኣብ'ቲ ዘተ፡ ንሳዕቤናት ምኽንያቱ ደቂ-ኣንስትዮን መርዓ ትሕቲ-ዕድመን ንኣጉዳሰሉ ምሕላው መሰላት ቁልዑ - ዝምልከቱ መጽናዕታዊ ጽሑፋት ብክኢላታት ቀሪቦም ተዘቲዩሎም።

ጥዕና

ሱሌማን ኣሕመድ

ክንክን ሕማም ሽኮር

ሕማም ሽኮር፡ ኣብ ደም ልዑል መጠን ሽኮር ብምህላው ዝኸሰት ሕማም ኮይኑ፡ ንዝተፈላለዩ ኣገደስቲ ክፋላት ኣካላትና ዝሃሲ ነባሪ ሕማም እዩ። ኣብ ምክልኻሉን ምቊጽጻሩን ብኣንጉዑ ክንሰርሕ ግን፡ እቲ ሕማም ከውርዶ ካብ ዝኽእል ሓልኽታት ምክልኻልን ምድንጓዩን ይከኣል እዩ።

ዝኾነ ሕማም ሽኮር ዘለዎ ሰብ፡ ሕማሙ ምልእ ብምልእ ተቐቢሉ፡ ምስ ሓኪም ቀጻሊ ርክብ ክገብርን ዝወሃቦ ምኽርን ሓበሬታን ብግቡእ ክተግብርን ኣለዎ።

ዓይነት ሕማም ሽኮርን እትወስዶ ዓይነት መድሃኒትን

=> ቀዳማይ ዓይነት ሕማም ሽኮር– ጸኒሒ ቆስጡ፡ ኢንሱሊን ምንዛዕ ምስ እተቋርጽ ዘጋጥም ሕማም እዩ። ንምቊጽጻሩ እቲ ግዳይ ብመርፍእ ዝወሰድ መድሃኒት ኢንሱሊን ብሕክምና ክእዘዘሉ ይኽእል።

=> ካልኣይ ዓይነት ሕማም ሽኮር– ጸኒሒ ቆስጡ፡ ኢንሱሊን ተንዝዕ እኳ፡ እቲ እተንዝዖ ኢንሱሊን ስለ ዘውሕድ ወይ'ውን ኣካላትና ብዘየገድስ ስለ ዘይጥቀመሉ ግና፡ ኑቲ ሕማም ንቃላዕ። ነዚ ዓይነት ሕማም ንምክንኻኑ ግዳይ ብዘዝበርዕ ግቡእ ሕክምናዊ መርመራ - ከኒና ወይ ከኒናን ኢሱሊንን ወይ ድማ ኢንሱሊን ጥራይ ክእዘዘሉ ይኽእል።

=> ኣብ ግዜ ጥንሲ ዝርአ ዓይነት ሕማም ሽኮር– ቅድሚ ጥንሲ ዝነበረ ዓቐን ሽኮር፡ ኣብ ግዜ ጥንሲ ምስ ዝልዕል ዘጋጥም ዓይነት ሕማም ሽኮር እዩ። ንምቊጽጻሩ፡ እታ ነፍሰጾር ምኽርን ምክትታልን በዓል ሞያ ክግበረላ የድሊ። ከም ኣድላይነቱ፡ ብመርፍእ ዝወሰድ ኢንሱሊን ክወሃባ'ውን ይኽእል እዩ። ድሕሪ ሕርሲ እውን ክሳብ ሸዱሽተ ወርሒ ግቡእ ሕክምናዊ ምክትታል ክትገብር ኣለዋ።

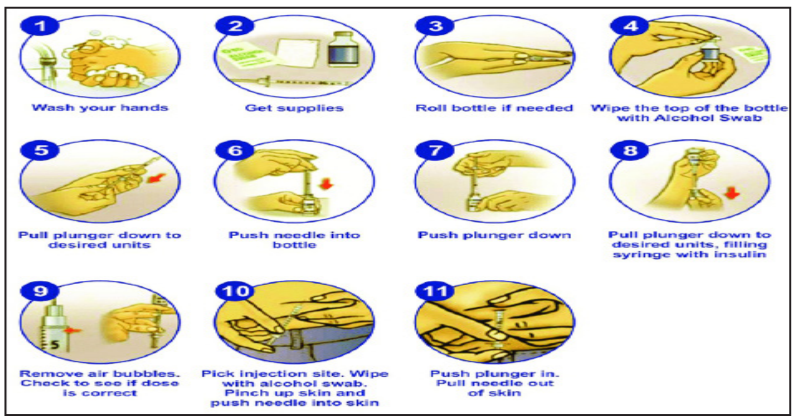
ክንክን ሕማም ሽኮር

ሕማም ሽኮር ንምቊጽጻር ዝተፈላለዩ ሜላታት ክንጥቀም ንኽእል ኢና።

* ዓይነትን መጠንን መግቢ ከምኡ'ውን ኣመጋግባና ብስሩዕ ምቊጽጻር፡

* ሚዛን ኣካላት ምቊጽጻርን ብስሩዕ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ምዝውታርን፡

* ብኣፍ ዝወሰዱ መድሃኒታት ብግቡእ



ዓቐን ምጥቃምን ብግቡእ ምዕቃብን፡

* ብሓኪም ዝተኣዘዘልና መድሃኒት ኢንሱሊን፡ ከምቲ ዝተሓበረና ብግቡእ ምዕቃብን ምጥቃምን፡

* ሓገዝ ንምርካብ ንኣባላት ስድራቤትን መቕርብን ምሕባር፡

* እቲ ሕማም ክሰዓቦ ዝኽእል ሓልኽታት ንምጉዳል፡ ብተኸታታሊ ሕክምናዊ መርመራ ምግባር። ኣብ ሰለስተ ወርሒ መርመራ ሄሞግሎቢን (A1C)፡ ናይ ዓይኒ፡ ጸቕጢ ደም ወዘተ ምግባር።

ኣተዓቓቕባ ኢንሱሊን

ቀዳማይ ዓይነት ሕማም ሽኮር ዘለዎ ሰብ፡ መዓልታዊ ኢንሱሊን ክወስድ ኣለዎ። ካልኣይ ዓይነት ሕማም ሽኮር ዘለዎ ሰብ ግና፡ ኣብቲ ፈለማ ብዚዩ መድሃኒት ኣብ ኣመጋግባን ምንቅስቓስን ግቡእ ቆላሕታ ብምግባር፡ ነቲ ሕማም ክቆጻጸሮ እዩ ብኸኢላታት ዝምከር። በዚ ኣገባብ ነቲ ሕማም ክቆጻጸሮ ምስ ዘይክእል፡ ከኒና ክወስድ ይሕበር። በዚ ኣገባብ'ዚ እውን ነቲ ኣብ ደም ዘሎ መጠን ሽኮር ከጉድሎ ምስ ዘይክእል፡ ናብ መርፍእ ይሰግር። ስለ'ዚ፡ ኢንሱሊን ዝጥቀም ግዳይ ሕማም ሽኮር፡ ኣብ ኣተዓቓቕባ እቲ መድሃኒት ግቡእ ኣፍልጦ ክህልዎ ግድን እዩ።

ኢንሱሊን ክንጥቀመሉ ምስ ከፈትናዮ፡ ክሳብ ሓደ ወርሒ ኣብ ፍሪጅ ወይ ኣብ ዝሑል ቦታ ክቕመጥ ይግባእ። እቲ መድሃኒት ካብ 23 ክሳብ 27 ዲግሪ ሰንቲ ግሬድ ሙቐት ኣብ ዘለዎ ክፍሊ እዩ ክዕቀብ ዘለዎ። ፍሪጅ ምስ ዘይህልወና፡ ቀጻሊ ማይ ኣብ ዘጠልቀናዮ ጨርቂ ወይ ኣብ ዕትሮ ክቕመጥ ይከኣል።

ኢንሱሊን ናብ በረድ እንተተቐዪሩ፡ ሙቐት ምስ ረኸበ ሕብሩ ስለ ዝድነንን ሕርኽርኽ ስለ ዝበልን፡ ካብ ጥቕሚ ወጻኢ ኮይኑ ከም ዘሎ ክንፈልጥ ኣለና።

ኣወሳስዳ ኢንሱሊን

= መጀመርታ እቲ መድሃኒት ዓይነቱን ዝተበላሸወ ከይኮነን ምርግጋጽ።

= ኢንሱሊን በብእብረ ኣብ ክልተ ምናት፡ ኣብ ክልቲኡ ሰለፍ፡ ኣብ ከባቢ ሕምብርቲ፡ ኣብ መቐመጫን ደሶን ብምውጋእ ክንወስዶ ይከኣል።

= ኣብ ክልተ ምናት ከምኡ'ውን ኣብ ክልተ ሰለፍ ምስ እንወስዶ፡ ነቲ መርፍእ ናይ 45 ዲግሪ ኣቕኒዕና፡ ኣብ የማናይን ጸጋማይን ከባቢ ሕምብርቲ፡ ኣብ መቐመጫን ደሶን ድማ፡ ናይ 90 ቀጥ ኣቢልና ክንወግኦ ይምረጽ።

= ኩሉ ግዜ ክንወግእ እንከለና፡ ቀርበትና ብኽልተ ኣጻብዕትና ወጢርና ንላዕሊ ሓፍ ከነብሎ ይግባእ።

= ኣብ መዝሓሊ ዝጸንሐ ኢንሱሊን፡ ንዝተወሰነ ካልኣይ ብኸብዲ ኣእዳውና ሸፊንና እናዞርና ክንሞቖ ኣለና። ምሕቃን ነቲ መድሃኒት ካብ ጥቕሚ ወጻኢ እዩ ዝገብሮ።

= ሓንሳብ ዝተጠቐምናሉ መርፍእ፡ ካልኣይ ግዜ እንተዘይ ተጠቒምናሉ ተመራጺ እዩ። ክንጥቀመሉ ምስ እንግደድ፡ ኣብ ውሽጢ'ቲ ስሪንጅን መርፍእን ተረፍ ኢንሱሊን ከይህሉ፡ ካብ 2 ክሳብ 3 ሳዕ ኣየር ክኣትዎ ክንስሕቦን ክንጸቕጦን ኣለና። ኣብ ውሽጢ ተረፍ ኢንሱሊን ከም ዘየለ ክሳብ ዘረጋገጽና ካልኣይ ግዜ ክንጥቀመሉ ቅቡዕ ኣይኮነን።

= ካልኣይ ግዜ ንምውጋእ እትጥቀመሉ ስሪንጅ፡ ኣብ ከባቢ ሕንብርቲ እንተዘይ ተወጊእካሉ ተመራጺ ይኸውን።

= ኢንሱሊን፡ ቅድሚ ምምጋብና ኣብ ዘሎ ናይ 30 ክሳብ 45 ደቓይቕ ኢና ክንወስዶ ዘለና።

= ኢንሱሊን ወሲድና ከይተመገብና ምውዓል፡ ኣብ ሃለፍታ ከም ዘእቱ ክንዘንግዖ የብልናን።

ኢንሱሊን ክንወግእ እንከለና እንገብሮ ጥንቃቐ

= መጀመርታ ኩሎም ዘድልዩና ናውቲ ምቕራብ - ንመድረዚ ዝኸውን ኣልኮል፡ ኢንሱሊን፡ ስሪንጅ። ኣእዳውና ብዘየገድስ ብማይን ሳሙናን ክንሕጽብ ኣለና።

= መኽደን ኢንሱሊን ብኣልኮል ብዘየገድስ ንደርዞ።

= ክንዲ'ቲ ንወግኦ ዓቐን ኢንሱሊን፡ ኣየር ናብ ስሪንጅ ነእቱ።

= ጥርሙዝ ኢንሱሊን ብቐልቀል ኣፉ ንሕዞ።

= ዝቐረብናዮ ኢንሱሊን ምስ ኣየሩ ናብ ጥርሙዝ ኢንሱሊን ነእትዎ።

= ፈለማ ካብቲ ማይ ዝመስል ኢንሱሊን፡ ቀጺልና ካብቲ ጸባ ዝመስል ኢንሱሊን ከም ዓቐንና ንቕድሖ።

= ዝቐዳሕናዮ ኢንሱሊን ሽው ንሽው በቲ ዝደለ ክፋል ኣካል ንወስዶ። እቲ ክፋል ሰብነት ኣቐዲምና ብኣልኮል ጊርና ሓጺብናዮ ክንጸንሕ ተመራጺ እዩ።

= ኣብ ከባቢ ሕንብርቲ ክንውጋእ ምስ እንደሊ፡ ካብ ሕንብርቲ ናብ ኩሉ ሰነኽ ናይ ክልተ ኣጻብዕቲ ቦታ ክንርሕቕ ኣለና።

= ነቲ ኢንሱሊን ናብ ሰብነትና ስም ኣእቲናዮ፡ ነቲ ስሪንጅ ካብ 1 ክሳብ 5 ምስ ፈቐድና ቀስ ጌርና ነውጽኦ።

= ዝተወጋእናሉ ክፋል ሰብነት ብኣልኮል ጌርና ኣፍኲስና ንደርዞ።

= ዝተጠቐምናሉ ናውቲ - መርፍእ፡ ስሪንጅ፡ መድረዚ ሻሽ ወዘተ ህጻናት ኣብ ዘይረኽብዎ ቦታ ክንግሕፎ ይግባእ።

ኣፍልጦ ኣብ ግቡእ መግቢን ኣመጋግባን

ግዳያት ሕማም ሽኮር ከም ኩነታት ጥዕናኦም፡ መዓልታዊ ንጥፈታቶም፡ ዕድሚኦም፡ ኩነታት ኣነባብርኦም፡ ባህሎምን ዝኣበርሉ ከባቢን ኣመጋግባኦም ዝተፈላለየ ክኸውን ይኽእል እዩ። ኩሎም ግዳያት ኣብ ዓይነትን ስርዓት ኣመጋግባን ጥንቃቐ ክገብሩ ግና ኣለዎም።

ዕላማ ምቊጽጻር መግብን ኣመጋግባን ኣብ ግዳያት ሕማም ሽኮር–

ንዕበየትን ድልዱልን ኣካላት ዝኸውን ዝተመጣጠነ መግቢ ምውሳድ፡

ክብደት ሰብነት ምሕላው፡

ምስ እተካይዶ ንጥፈታት መጠን ሽኮር ኣብ ደም ምቊጽጻር፡

ሓልኽታት ሕማም ሽኮር ምጉዳል፡

ብበዓል ሞያ ሕክምና ዝተኣዘዘልካ መድሃኒት፡ ምስ'ቲ እትወስዶ ዓይነት መግቢ ከም ዝሰማማዕ ምግባር ይሕግዙ።

ሓደ ግዳይ ሕማም ሽኮር፡ ዝድለዮ መጠን ጸዓት ንምርካብ ዝሕግዞ ዓይነት መግቢ ጥራይ ክምገብ እዩ ዘለዎ። ተረኺቡ ኢልካ ብዙሕ ዘይምምጋቡ። ስለ'ዚ–

=> እቶም መግብታት ኩሉ ዓይነት መኣዛ (ካርቦሃይድሬትስ፡ ቫይታሚን፡ ፕሮቲን፡ ማዕድናትን ማይን) ዘለዎም ክኾኑ ኣለዎም።

=> ሓይሊ ዝህቡ መግብታት ከም ሩዝ፡ ፓስታ፡ ቅጫ፡ ባኒ፡ ጣይታ ወዘተ ዝኣመሰሉ መግብታት ዝበዝሐ ክፋል ዕለታዊ መግብና ኣብ እዋን ቁርሲ ንግበሮ።

=> ኣብ እዋን ምሳሕን ድራርን ዝበዝሐ ክፋል መግብና ኣሕምልቲ ክኸውን ኣለዎ።

=> መጠን ሽኮር ኣካላትና ዘልዕሉ ከም ፓስተ፡ ከረሜላ፡ ችኮላታ ወዘተ ዝኣመሰሉ መግብታት ዘይምውሳድዎም ይምረጽ። ክንወስዶም እንተደሊና ድማ፡ ካልኦት ቀልጠፍም ሓይሊ ዝህቡ መግብታት ክንወስድ የብልናን።

=> ስብሒ ዘለዎም መግብታት ብዝተሓተ ደረጃኡ ምጉዳል ወይ ዘይምውሳድ።

=> እንተተኻእሉ ፍሩታ መዓልታዊ ምውሳድ፡ ሓንቲ ወይ ፍርቂ ማእከላይ ግዝፈ ዘለዋ ኣራንሺ ኣኻሊ እዩ።

=> ኣብ ሻሂ ወይ ቡን ሽኮር ዘይምውሳድ።

=> ግቡእን ስሩዕን ናይ ኣመጋግባ ሰዓታት ምዝውታር።

=> ኣልኮላዊ መስተ ዘይምዝውታር።

=> ዝተወሰነ ዓይነት መግብታት ጥራይ ብተደጋጋሚ ዘይምምጋብ። ንኣብነት፡ "መሸላ ዘይምምጋብ፡ ጣፍ ጥራሕ ምምጋብ" ዝብል ኣበሃህላ ምውጋድ።

=> ጾም ዘይምዝውታር። ክንጸውም ግዴታና ምስ ዝኸውን ድማ፡ መጠን ናይ'ቲ ክንወስዶ ዝጸናሕና መድሃኒት ምስ ሓኪም ብምምይያጥ ከጉድሎ ይከኣል።

=> ትምባኾ ይኹን ሺጋራ ዘይምውሳድ።

=> ድሕሪ ድራር፡ ን30 ደቓይቕ ዝጸንሕ ምጡን ምውስዋስ ኣካላት ምግባር።

ግዳይ ሕማም ሽኮር፡ ኣብ ደሙ ዘሎ መጠን ሽኮር ቅድምን ድሕርን መግቢ ምውሳዱ ብግቡእ እናለክዐ ክሰልዮ ተመራጺ እዩ። እዚ ምስቲ ዘካይዶ ንጥፈታት/ምንቅስቓስ ዘድልዮ ዓቐን ጸዓት ክቕምር የኽእሎ እዩ። እዚ ማለት፡ ቅድሚ መግቢ (ንግሆ ካብ ዓራቱ ምስ ተንስአ ክኸውን ይኽእል) ኣብ ደሙ ዘሎ መጠን ሽኮር ካብ 100 ክሳብ 110 ሚሊ. ግራም ኣብ ደሲ. ሊትር፣ ድሕሪ መግቢ ድማ፡ ካብ 160 ክሳብ 180 ሚሊ. ግራም ኣብ ደሲ. ሊትሮ ክኸውን ይግባእ።

ቅርጻውቲ መግብን ኣመጋግባን ዝበሃል ኣየናይ እዩ?

* ሓይሊ ዝህቡ መግብታት (carbohydrates)– ካብ ጠቕላላ እንምገቦ መግቢ - እቲ 60 ክሳብ 65 ሚእታዊት ሓይሊ ዝህብ ክኸውን ይግባእ። እዚ ካብ ስርናይ፡ ሩዝ፡ ድንሽ፡ ዓይኒ ዓተር፡ ባልደንጓ ወዘተ ክርከብ ይከኣል።

* ፕሮቲን (protein)– ካብ እንምገቦ መግቢ፡ ኑቲ ካብ 10 ክሳብ 20 ሚእታዊት ዝኸውን ክሽፍኖ ኣለዎ። ስጋ፡ ጸባ፡ ፋሉ፡ ዓሳ ወዘተ - ፕሮቲን ዘለዎም መግብታት እዮም።

* ስብሒ (unsaturated fat)– ካብ ጠቕላላ መግብና፡ ብውሑድ ዓቐን ክንወስዶ ዘለና እዩ። ምኽንያቱ ዝርግሐ ስብሒ፡ ኣብ ሻምብቆታት ደም ብምልጣፍ ናይ ምጽባብን ኮሌስትሮልን ጸገም ከስዕብልና ተኽእሎ ኣሎ።

* ጽሕጊ (fiber)– ጽሕጊ ዘለዎ መግብታት ንጥዕናና ሓጋዚ እዩ። ሜታቦላይዝ ዝኾነ መግቢ፡ ኣብ መዓንጣ ተመጺዩ ናብ ኩሉ ሰብነትና ይዝርጋሕ። ኣብ ኣመጋግባና ጽሕጊ ምስ እንዘውትር፡ ሽኮራዊ መግብታት ቀልጢፎም ተመጺዮም ናብ ሰራውር ደም ከይሕወሱ ስለ ዘደናጉዩ፡ መጠን ሽኮር ኣብ ደም ክመዓራረ ይሕግዙ።

* ማይ፡– 60 ሚእታዊት ሰብነትና ብማይ ዝቖመ እዩ። ስለ'ዚ መዓልታዊ ካብ ክልተ ሊትሮ ንላዕሊ እኹል ማይ ምስታይ፡ ኩሊት ኣብ ሰብነትና ዝየዳ ሽኮር ብመልክዕ ሸንቲ ንደገ ከተውጽኦ ይሕግዛ።

ብዘይካ ሰኑይ መዓልታዊ እትሕተም ጋዜጣ

ዋና ኣሰናዳኢ
ኣስፍሃ ተኽለማርያም

ምክትል ኣሰናዳኢ
ብርሃነ ምሕረትኣብ

ቊ.ስ 116266 / 201820(2220)

ቦርድ ምስንዳእ
ዮሴፍ ሃይለማርያም
ምሉእብርሃን ሃብተገብርኤል
ተስፋኣለም የማነ
ተስፋልደት መብራህቱ

ቊ.ስ 201820 (2214)
ፋክስ. 127749 - ቊ.ሳ.ጶ. 247

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

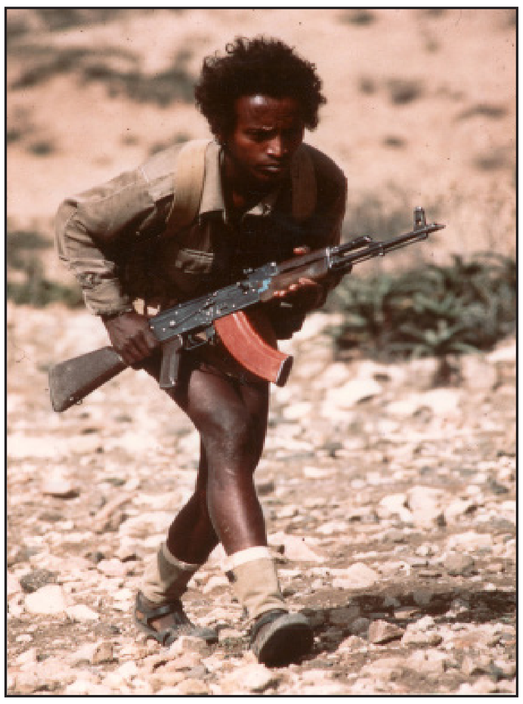
ምዝርጋሕ ጋዜጣ
ቊ.ስ.200454-07121322
ምልክታ
ቊ.ስ 125013 - ቊ.ሳ.ጶ. 1284

ማህደር ጀጋኑ

ሽሞንዲ ዑቕባሚካኤል

መቓብር ከም ክዳን

ጉድጓድ መቓብር ክኹዓት ምስ ጀመረ፡ ኣብ ሞንጎ'ቶም ተጋደልቲ ናይ'ቲ ኣሃዱ ጭርቃን ተጀመረ። ሃይለሚካኤል (ባሕሪ ባራ) መራሒ ማሰርዕ ኣብ ምኹዓት ጉድጓድ፡ ሓደ ዘኮትዕ ጉዳይ ኣልዒሉ፡ "መቓብርና ብመጠን ኣካላዊ ግዝፍና ተራእዩ ይተዓቀን" በሉ። ንሱ፡ ብቑመናኡ ሓለንጋይ፡ ቀይሕ ጉልበት ጅብጅብ መልክዐኛ ምርኢይ ዝበለ መንእሰይ ነበረ። ምስቲ ባዕሉ ሃይለሚካኤል ኣብ ዝመርሓ ማሰርዕ ኣባል ዝነበረ ኣፈወርቂ (ዓዲ-ሰጉዶ)፡ ተኻትዩ። ኣፈወርቂ ሕጻር ኣሉ



ረጉድ፣ ምስ ባሕሪ ባራ ብትርኢቱ ቀሩብ ይመጣጠኑ። ብምኳኑ ጉድጓድ ንዓይ ትጸበየ? ንዓይ ትገፍሐኒዶ? ብምባል ክልቲኦም ተማጉቱ። ብዋዛዊ ንምፍታት እውን ክዕቅኑዎ ናብ'ቲ መቓብር ጉድጓድ ኣተዉ።

እቲ ውዕውይ ተዋዛያይ ሃይለሚካኤል (ባሕሪ ባራ)፡ ተቐላጢፉ ናብታ ሓንቲ ዝተኹዓተት ጉድጓድ ኣትዩ ዓቐና። ልክዑ ክትከውን ኣይክኣለትን፣ እግሩ ከሰፍሕ ምስ ፈተነ ተዓጺፉ ጸቢብዎ። ብጎድኑ'ውን ቀሩብ ቀርቀረቶ። ድሕሪዚ፡ ብድድ ኢሉ ካብቲ ጉድጓድ ብምውጻእ፡ "እዚኣ ናተይ መቓብር ምእንቲ ክትከውን ኣግፍሑለይ" በሉ። ብምኳኑ ተራእያ ኸኣ፡ ልክዕ ከም ክዳኑ ተሰተኻኸላ ተኹዓተት።

* * *

"ሰብ ተወልደ ማለት ሞተ ማለት እዩ" ክበሃል ተደጋጊሙ ይስማዕ እዩ። ካህናት፡ ኣብ ብዙሕ ኣጋጣሚታት ስነ-ስርዓት ቀብሪ፡ ንመጻናንዒ ሓዘንተኛ የዘውትሩዎ። ምስኡ ዝሰዓብ ተኸታሊ ሓረግ፡ "ሰብ ካብ ሓመድ ተፈጢሩ - ናብ ሓመድ ድማ ይምለስ" ዝብል እዩ።

ኩሎቶም እቶም ኣብ'ዚ መግለጺ'ዚ ዝሰምዑ ሰባት ከኣ ብልቢ ይኣምኑሉን ይቕበልዎን። ግናኸ፡ ኣብ ዝተወልደ ፈንጠዝያ ክገብሩ እንከለው፡ ንሞት፡ ነታ ሞት እትብል ይርስዕዋ። ኩሉ ግዜ ኣብ ውልቃዊ ዋኒኖምን ናብራኦምን ጥራይ ኣድሂቦም ካብ ጥቓኦም የርሕቑዋ። ዋላ'ውን ሻቡን ሽዑን ሰብ ካብ ሓመድ ተፈጢሩ፡ ናብ ሓመድ ይምለስ ተባሂሉ ቀብሮም ክምለሱ እንከለው፡ ዝሞቱ ኣይመስሎምን። "ቀቢሩ ዝተመለሰ፡ ዝመውት ኣይመስሎ...." ዝተባህለሉ ምኽንያት'ውን ካብዚ እዩ ዝነቅል። ስለዝኾነ ኸኣ ወዲ ሰብ ዝለብሶ ክዳን እምበር፡ ሓመድ ኣዳም ዝለብሰሉ ናይ ውልቁ መቓብር፡ ብህይወት እንከሎ ባዕሉ ክዕቅኖን ክኹዕቶን ኣይተራእየን ኣይተሰምዐን። ኣብ ዘመነ ዕጥቃዊ ቃልሲ ኤርትራ ግን ኩነታት ተፈጺሙ ክበሃል እንከሎ ኣንባቢ ሰማዒ ንክኣምን የጸግም ይኸውን እዩ።

ኣብ ታሪኽ ህዝቢ ኤርትራ፡ ሰባት ከም ገዛእ ፍታት ተወሲዶም ክርሸኑ፡ ኣቐዲሞም መቓብሮም ክኹዕቱ ከም ዝተገደዱ ልሙድ ተግባራት ስለዝነበረ ኣብ መግዘኣቲ ሰፊሩ ንረኽቦ ኢና። ብህይወት እንከለው፡ ብኾኑበቆ ጠበናጁ ተገዲዶም "ባዕልኻ ጉድጓድካ ኩዓት፡" ተባሂሎም ድሕሪ ምኹዓቶም፡ ናብቲ ዝኾዓቶ ጉድጓድ "እቶ!" ተባሂሉ ዝተረሸነ ክሳብ ክንደይ ዘሰቅቕ ተግባር ምንባሩ ክትግምቶ'ውን ግኑበኑብ ይብለካ። ኣይኮነን ንበሰኻ ሰውነትካ መቓብሪ ከተዳሉ፡ ንዝኾነ ፍጡር ወዲ ኣዳም ሓመድ ክትደቢ እንከለኻ እኳ ኣየኽእለካን።

ግን ተጋደልቲ ኤርትራ፡ ብድሌቶም፡ ረደዮም ፈቲዮም፡ እቲ ዘጋጠሞም ኩነታት ኣገዲዱዎም መቓብሮም ባዕሎም ዓቒኖም ብምኹዓት፡ ኣዋዲዶም ዝጸንሑ ኣለዉና ኢልና ምስ እዝከሩቲ ንኣምንዶ ንኸውን? የሐብናዶ ወይስ የስደምመና ይኸውን? እዚ ኣብ ሓርበኛነት ኤርትራውያን ዝተኸሰተ ብርቂ ተርእዮ እዩ።

ዛንታ ተወፋይነት ተጋደልቲ፡ ብዙሕ ዘስደምም ፍጻሜታት ኣለዎ። ኣብ ግንባር ናቕፋ፡ ዝለዓለ ጽንዓትን ተጻዋርነትን ተወፋይነትን ተጋደልቲ ተራእዩ እዩ። ስለዝኾነ ድማ፡ "ናቕፋ" ከም ትእምርቲ ጽንዓት ሃገራውነትና ንወስዳ ኣለና። ሰራዊት መግዛእቲ ኢትዮጵያ፡ መኸተ ሓርበኛዊ ጽንዓትና ንምስባርን ቃልሲ ኤርትራ ንምድምሳስን ዓርሞሸሻዊ ሓይሉ ኣሰሊፉ ኣብ ናቕፋ ክሳብ ዝግታኡ፡ ብዘይ ዕረፍቲ ተረባረበ። እቲ ብተጋደልቲ ዝተፈጸመ ማስተንክር ዛንታ ኸኣ፡ ኣብቲ ጸላኢ ዝተገትኣሉ ቦታ፡ ግንባር ናቕፋ ነበረ።

ጸላኢ፡ ኣብ ከባቢ ኣስመራ፡ ብፍላይ ኣብ ዕርድታት ተጋደልቲ ዓዲ-ያቆብ ዕስለ ታንክታት ኣሰሊፉ፡ ኣይሂ ዝኾነ ደብዳብ መዳፍዕ ኣዘዚቡ ንድፋዓት ተጋደልቲ ምስ ኣፍረሶ እዩ ግስጋሰኡ ዝቐጸለ። ብሸሹሉ ኩርናዓት ኣሰር ተጋደልቲ እናሰዓበ ክሳብ ናቕፋ ንምሓዝ ተደናደነ። ኣብ ግንባር ናቕፋ ሓዚ ክሕዝ ኮይኑ፡ ሓይልታት ገድሊ ኣብ ቀዋሚ መከላኸሊ ድሎ ብድሎ ምስ ገጠመ ግን፡ ጸላኢ ፈልከት ክብል ኣይከኣለን። እታ ኣብ ዓዲ-ያቆብ ብሕሱም ኣራግጽ ታንክታትን ደብዳብ መዳፍዕን ተኣጒሳ - ዘያዳ ከቢድ ማስዋእቲ ዝኸፈለት ኣሃዱ ተጋደልቲ ብርጌድ-8 ነበረት። እታ ብርጌድ፡ ኣብ ዳግማይ ውዳቤኣ ቦጦሎኒ ገሊኡ ተሰምያ፡ ኣብቲ ናይ መኸተን ጽንዓትን ግንባር ናቕፋ ድማ ብርጌድ 77 ተባሂላ ኣብ የማናይ ክንፊ ተሰሊፋ ትምክት ነበረት።

ብርጌድ 8 ድሓር ብርጌድ 77 በቲ ኣብ ግዜ ምግዝላቕ ዝኸፈለቶ ማስዋእቲ፡ ዓቕሚ ሰብ ተዳኺሙ'ኳ እንተነበረ፡ እቲ ሞራል ወኒ ዝበዝሖ፡ ናይ ምውጋእ መንፈስ ተጋደልታ ግን መሊሱ ተላሒሉ በሊሑ። እንተኾነ፡ ዓቕሚ ሰብ ድሕሪ ምድልዳሉ'ውን እቲ ከቢድ ተወፋይነትን ማስዋእትን ዝሓተተ መሪር ግጥማት ዓውደ-ውግእ ብዘሓለፈ መልክዑ ይኸይድ ስለዝነበረ፡ ከም ኩሎተን ሓይልታት ካብ ዘጋጥም ክሳራታት ኣየዕረፈትን።

ሰራዊት ጸላኢ፡ ብኖማ ጺጋም ይኹን ብማእከል፡ ብሸሹሉ መኣዝን ግንባር ናቕፋ ከቢድ ጸቕጢ እናገበረ ክደፍእ ህርድግ በሉ። ኩሎተን ብርጌዳት ህዝባዊ ግንባር ድማ፡ በቢዝነበራኦ ሽንኽ ኣብ ጽንዕ መኸተ ተጸምዳ። ቀዋሚ ዕርዲ ሒዙ፡ ዓቕሚ ሰብኻ ዓቒብካ ፈት ንፈት ኣንጻር ጸላኢ ገጢምካ ከተዳኽሞ ምእንቲ ድማ ምህናጽ ጽኑዕ ዕርድታት ዝበሎ ኣድላይነት ከኣ መሊሱ ጉሊሑ ተራእየ። ኣብቲ ማሰርሕ ምህናጽ ዕርድታትን ምኪያድ ውግኣትን ማዕረ-ማዕረ ንምፍጻሙ ዝነበረ ጸቕጢ ግን ትንፋስ ኣይሃበን። ሳልሳይ ወራርን ራብዓይ ወራርን ፈሺሉ፡ ሓይሊ ጸላኢ ቅሩብ ዝግ ምስ በለ ግን፡ ዕርድታትካ ኣይልዳልካ ንምጽጋንን ንምህናጽን ቅሩብ ዝሓሸ ግዜ ተረኸበ።

ዋላ ደኣ ወፍርታት ጸላኢ ብመጠኑ ዝግ ይበል'ምበር፡ ካብ ርሑቕ ዝግበር ምልውዋጥ ተኹስታት፡ ደብዳብ ከቢድ ብረትን ግን ኣየቋረጸን። ብኡ መጠን ከኣ ማስዋእቲ ኣየዕረፈን። ውግለ ጸብለ፡ ካብ ሰዓት ናብ ሰዓት ብማስዋእቲ ዝፍለዩ ተጋደልቲ ቀጸሉ። የጋጥም ነበረ። ነቲ ዝኸፈል ዝነበረ ማስዋእቲ ንምጉዳል እምበኣር እዩ "ብረሃጽና ንዓቅቦ ደምና!" ዝብል መርሕ ሓሳብ ተጋደልቲ ተላዒሉ። ደምካ ንምዕቃብ ረሃጽካ ምኽፋል ማለት እዩ። ደምካ ንምዕቃብ ትኹዕቶ፤ ብጽትካ ሓመድ ኣዳም ንምልባስ ትኹዕቶ። በቲ ንብሮ መልክዑ ብጽትካ ሓመድ ኣዳም ንምልባስ'ውን ኣይተኻእለን። ሓመድ ኣዳም ከልብስ ዝኸኣለ ብጺትካ፡ ንባዕሉ ሓመድ ኣዳም ለቢሱ ምስ'ቲ ስውእ ይድረብ ነበረ።

ኩሉ ወዮ ኾይኑ፡ ምምልላስ መልኣከ ሞት ኣብ ደቓይቕ ኩነ። ንስውኣት ተጋደልቲ ብዝበር ምፍናውን ሓመድ ኣዳም ኣብ ምልባስን ዕድል ተሳኢኑ ዓቕሚ ሰብ ሓጸረ። ዕርድታት ወገን ተጋደልቲን ጸላኢን ጥቓ ጥቓ ተማዓደዩ። ኩሉ ዝግበር ድምጺ ምንቅስቓስ ተጋደልቲ ኣብ እዝኒ ጸላኢ ይበጽሕ ነበረ። እንታይ ናይ ምንታይ ድምጺ በየን ተሰሚዑ ተፈልጠ። ኳሕ!... ዲጉ!... ዝበለት ኣፍራዛ፡ ቀ..ር..ማ..ሕ! ዝበለት ባዴላን ነገር ሐዘን ይመጽኣ። ብረሃጽካ ደምካ ንምዕቃብ ዘሰማምዖ ድምጺ ደም ዝኸዕው ሰበብ ኣሰዓበ። ብዘይ ምቑጣብ ኣብ ዝኾነ ግዜ ዝትኮስ ደብዳብ ጸላኢ ኣብ ልዕሊ ሰብ ጸሓዩ።

ቦምባ ሞርታር 81-82 ናብ ሽላ ኣሞራ ተቐይረን፡ ካብ ጉድጓዱ ወጺእ ዝዘለለ ተጋዳላይ ኣናደያ። ኣናደየን ኣይሰእናን ሓደ ክልተ ሰብ ኣጉድላ። "በብሓደ ሰብ ውሒደ" ኮይኑ፡ ዓቕሚ ሰብካ ኣብ ተዛማዲ ሰላም ካብ ክሳራ ክትዕቅቦ ትደሊ'ሞ፡ ከመይ ክትዕቅቦ ከም እትኽእል ዝኾነ ብልሓት ክትፈጥር ኣሎካ። ዝጋጥመካ ጽንኩር ኩነታት ኣብ ምፍታሕ ክትተዓጻጸፍ ኣሎካ። ግድን ኣይኩንን ካብ ሓለፍቲ መምርሒ ምጽባይ።

ኻፍሲ-ወከፍ ኣሃዱ ኻታ ዘዋጽኣ ብልሓትን ምትዕጽጻፍን ክትፈጥር ሓደ ካብ ብልሚታት ተጋዳላይ እዩ። በዚ መሰረት፡ እታ ኣብ ሞንጎ ዕርድታት ፋርኬሎን ቴሰታን ኣብ ከባቢ ሩባ ምዮ ዓራዳ ዝነበረት ኣሃዱ ቦጦሎኒ 3-77፡ የዋጽኣ እዩ ዝበሎቶ ብልሓት ሓሰበት። ፈለማ ነቲ ብልሓት ዘጠቐሶ ኣሃዱ ሓይሊ 31 ናይታ ቦጦሎኒ ነበረት። ብተግባር ዝጀመረቶ ግን ሓይሊ 32 ነበረት። ብ1979 ዓ/ም ኣብ ግዜ ምቅርራብ ንሓምሻይ ወራር፡ ሓላፊት ናይታ ሓይሊ ብወግዒ መግለጺ ሂቦም ክጅመር ምስ ገበሩ ኣብቲ ቦጦሎኒ ተፈልጠ።

መንቀሊ ናይቲ ቅድሚኡ ተገይሩ ዘይፈልጥ ሓሳብ፡ እቲ ዝነበረ ጽንኩር ኩነታት ዝፈጠሮ ድርኺት ኮይኑ፡ ነቲ ዝኸፈል ዝነበረ ማስዋእቲ ንምውሓድ ዝዓለመ እዩ።

ኣደም መሓመድ፡ ኣዛዚ ናይታ ኣብ ቴሰታ ዓራዳ ዝነበረት ሓይሊ 31፡ ዝኾነ ወግዓዊ መግለጺ ከይሃበ፡ "መቓብርና ኣቐዲምና ንኹዓትና ንሑዓሉ ኣለና" በሉ። ብምቕጻል ኣዛዚ ሓይሊ ኣደም፡ "ኣብ ግዜ ውግእ ስውኣት ንምቕባር፡ ሰባት ከጉድል የብልናን። መቓብር ንምኹዓት ዝወሰደልና ዘሎ ግዜ፡ ኣብኡ ዝኸፈል ማስዋእትን ከውሕዶ ይግብኣና፡" ድሕሪ ምባሉ፡ ሽሞንተ መቓብር ጉድጓድ ከም ዝኹዓት ገበረ።

ሽዑ መውጋእቲ ኣሕወዩ ከም ካልኣዩ ዝተመደበ ኮሚሽነር ሓይሊ ምሕረትኣብ ነጋሲ (ወዲ ጨገር) እቲ ጎናጉዲ ተኾዒቱ ምስ ረአዩ ከም ቅቡል ወሰዶ። ኩሎም ተጋደልቲ ናይቲ ኣሃዱ እውን፡ ነቲ መቓብርካ ኣቐዲምካ ምፍሓር ተቐቢሎሞ ጸንሑዎም።

ኣጋጣሚ ኮይኑ መራሕቲ ቦጦሎኒ፡ በዓል ሓመድ-ኢብራሂምን ወዲ-ምኒይን ንዕርዲ ናይቶም ኣሃዱታት ክዕዘቡ ናብታ ሓይሊ ምስ ከዱ ግን፡ በቲ ኩዑት መቓብር ስክፍታ ተሰመዖም። "ስለምንታይ ከምኡ ትገብሩ?" ምስ በሉዎም፡ "ኣብ ግዜ ውግእ ዝጋጥም ሕጽረት ዓቕሚ ሰብን ክሳራን ንምቕላል ኢና ከምኡ ገይርና፡ ኩሉ ዕምምና ኣቐዲምና ፈጺምናዮ ክንጽንሕ ስለ ዘይለና" ዝብል መልሲ ተዋሂቦም። ኣይተዋሕጠሎምን ግን፤ "ከምኡ ምግባር ጽቡቕ ኣይኮነን" ኢሎም ጥራይ ብምኽሪ ሓለፍዎ። ድሮ'ኳ ሽዑ፡ ክልተ ካብተን ሽሞንተ ጉድጓድ፡ ስውኣት ተደብዮምለን ነበራ።

'ከመይ ንቕብር ባዕልና ኣለናዮ' ዝብል ሓሳብ ተጋደልቲ ስለ ዝዕብለለ ግን፡ መደብ ናይ ምኹዓት መቓብር ኣየቋረጸን። ኣቐዲምካ መቓብር ኣብ ናይ ምኹዓት ምድይይጥ መራሕቲ ሓይሊ 32 ሓይለኣብ ኢሳቕን ሳልሕ ኢብራሂም ሙሳ (ወዲ-ሙሳን) ግን ዘይምርድዳእ መንፈስ ተፈጢሩ ነበረ። ወዲ-ሙሳ፡ "ስለምንታይ ከምኡ ይግበር!" ኢሉ፡ ብዓይኒ ኣሉታዊ ሳዕቤናት ክጥምቶ ስለ ዝጀመረ ኣብታ ሓይሉ ክፍጸም ኣይደለየን። ካልኣይ መራሒ ሓይሊ ዝነበረ ሓይልኣብ ኢሳቕ (ወዲ-ኢሳቕ) ግን፡ ብድሮኡ መቓብር ምድላው ኣብ ስራሕ ኣድላዪን ሓጋዚን'ዩ ኣብ ዝብል ሓሳብ ጸቕጠ። ክልቲኦም ኣብ ሓደ ነጥቢ ክዓልቡ ብዘይ ምኽኣሎም ድማ፡ ነቲ ዛዕባ ናብ መራሕቲ ጋንታታት ኣውረድዎ።

ካብ ኩሎም መራሕቲ ጋንታታት፡ ነቲ ሓሳብ ዝደገፉ እምበር ዝቃወም ርእይቶ ኣይተረኽበን። ካብ ጋንታ ንላዕሊ ዝነበሩ ሓለፍቲ፡ እቲ መደብ ክትግበር ድሕሪ ምስምማዖም ድማ፡ ብደረጃ ጋንታ ኣብ ዝዓደድ ኣኼባታት ንኹሎም ተራ ተጋደልቲ መግለጺ ክወሃቦም ተረዳድኡ። ኩሉ ተጋዳላይ ንማስዋእቲ ድሉው ስለዝነበረ ኸኣ፡ ከም መርኣያ ሓርበኛዊ ወኑን ቅሩብነቱን ነቲ መደብ ብዕጅባ ተቐበሎ'ሞ፡ ኣብ ሓንቲ ጋንታ ሓሙሽተ ጉድጓድ፡ ኣብ ሓይሊ 15 ጎናጉዲ ክኹዓት ተወሰነ።

ብኸምዚ ዝበለ ኣገባብ ድሕሪ ምርድዳእ እዩ እምበኣር፡ እቲ ጎናጉዲ ክኹዓት ዝጀመረ። ኣብ ሞንጎ'ቲ ስራሕ ድማ፡ በዓል መራሒ ማሰርዕ ሃይለሚካኤል (ባሕሪ ባራ) ናብቲ ጉድጓድ ኣትዮም ብምዕቃን ኣግፍሑልናን ኣጽብቡልናን እናበሉ፡ ነቲ ቁም-ነገር ጭርቃንን ስሓቕን ኣሰነዩዎ።

መቓብር፡ ብምኳኑ ናይቶም ጉልበት ዝነበሮም ተጋደልቲ ናይታ ኣሃዱ ምስ ተኾዕተ፡ ነቶም ካልኦት ካብኦም ቁንጽብ ዝበሉ ጸጋም ከም ዘይህልዎ ንምንጋም ተወሲዱ ድልው ኮነ። ድሕሪዚ፡ ማስዋእቲ ኣብ ዘጋጥመሉ፡ ሓመድ-እምኒ ምድባይ ጥራይ'ምበር ካልእ ዝተርፎ ስራሕ ኣይነበረን። ኣቐዲምካ መቓብርካ ናይ ምኹዓትን ናይ ምዕቃንን ስራሕ ግን ቀንዲ መዕለቢ መዋዘይን ጉዳይ ናይ'ቲ ኣሃዱ ኮይኑ ቀጸለ። ሞት ብኽብሪ ንጽድቂ ኤርትራ ማስዋእቲ ምኽፋል፡ ሓሳልን ምርቓን ኩነ።

ሓንቲ፡ ካብኦም ኣብቲ ኣሃዱ ዝነበረት ጉዳም ተጋዳሊት፡ ስዕዲ ሙሳ መሓመድ እትብሃል፡ ኣብ ማሰርዕ ባሕሪ ባራ ነበረት። ጎናጉዲ ክኹዓት እንከሎ ኣብ ሓለዋ ስለ ዝጸንሐት፡ ድሕሪ ብኻልእ ሰብ ምቕያራ ግን ዓቐን መቓብራ ክትፈልጥ ደለየት። ብምኳኑ ግዘፌ ስዕዲ ምስቶም ካልኦት ተጋደልቲ ክትነጻጸር እንከላ ደቃቕ ነበረት። ሃይለሚካኤል (ባሕሪ ባራን)፡ ኣፈወርቂ (ዓዲ ሰጉዶን) ኣብቲ ዕላሎም ብዛዕባ'ቲ ዝተኹዓተ መቓብር ምስ ጠቐሱ፡ ስዕዲ - "እታ ናተይከ ከመይ ገይርኩማ?" በሉዎም።

ንሶም ከኣ፡ "...ናትኪ መቓብር ደኣ እንታይ ጸገም ኣለዎ፤ ...ግዜ ዘወስድ ኣይተሃዘ፡ ብሶኺ (ሳንጃ) ዝተኹዓተ ጉድጓድ ይኣኽለኪ እዩ...." ብምባል በቲ ቁንጹብ ኣካላ ተዋዚዮ። ሓደ ካብኦም ሽዑ መቓብር ክኹዕት ዝወዓለ መራሒ ማሰርዕ ክፍለማርያም መብራህቱ (ኤፍ-ፋይፍ) ከኣ ሓንቲ ንእሽቶ ዋዛ ሰርሐ።

"...ንሞት ዝ ኣብ ጉድጓድ መቓብር ኣቲኻ ምድቃስ፡ ብህይወት እንከለኹ ክፍትና እየ...." ኢሉ ናብ ሓንቲ ዕቃይ ዝነበረ ጉድጓድ ኣትዩ ለጠ በለ፡ ንኸሎም እዮም ኣብ ልዕሊኡ ኮይኖም ከም ቀብሮ ዝዕዘቡዎ ዝነበሩ ብጾቱ ከኣ ኣንቃዕሪሩ ጠመቶም። ዝከረሰሞእታት ዝዝርብሉ ዝነበሩ እውን መሰሉ። ንሱ ከም'ዛ ዋዛ ነታ ጉድጓድ ምስ ኣተዋ፤ "እምበኣር፡ መጨረሻስ ከምዚኣ እያ..." ኢሉ፡ ብዕምቆት ክሳብ ዘስተንትን ኩነ።

ይቕጽል

ምሕረትኣብ ኪዳን (ኣካ)
ማ/ሰ/ሓይልታት ምክልኻል

ሕብራዊት ብርዒ

ሃብተሚካኤል ዕቑባስላሴ

ብዛዕባ ዓተር

ዓተር ኣብ ሃገርና፡ ካብ'ቶም ናይ ቀዳምነታት ቀዳምነት ዝስርዑ ዘራእቲ ሓደ እዩ። መበቆል ዓተር ኣብ ማእከላይ ምብራቕ እስያ ከም ዝኾነ ይፍለጥ። ካብዚ ተበጊሱ ኸኣ ናብ ዝተፈላለዩ ሃገራት ዓለም ተዘርጊሑ ይርከብ። ብዓለም ደረጃ ብዝለሓ ፍርያት ዓተር፡ ካብ ጥረታት ድሕሪ ባልደንገን ዓይኒ ዓተርን ኣብ ሳልሳይ ደረጃ ይስራዕ። ህንዲ፡ ኣውስትራልያ፡ ፓኪስታን፡ ቱርኪ፡ ኢራን፡ ሚያንማር፡ ካናዳ ወዘተ... ገለ ካብተን ልዑል ፍርያት ዓተር ዘፍርያ ሃገራት እየን። ዓተር ካብቶም ልዑል ትሕዝቶ ጽሑዲ፡ ፕሮቲን ዘለዎም ጥረታት ሓደ እዩ። ንደቂሰብ ከምኡ'ውን ንጥሪት ከም መግቢ የገልግል። ንመቀያየሪ ዘራእቲ ከኣ ብቐዳማይ ደረጃ ይስራዕ። ኣብ ሃገርና፡ ዓተር ኣብ ከበሳታት ደቡብን ማእከልን ብሰፊሑ ዝበቑል ጥረ እዩ። እቶታውነቱ ምስ ዝርአ ድማ ብማእከላይ ደረጃ ካብ 7 ክሳዕ 8 ኩንታል ኣብ ሄክታር እዩ።

ዓተር ልዑል ዋዒ ወይ ረሀዲ ዘሎዎ ክሊማ ኣይሰማምዖን እዩ። ዝሑል፡ ረሀዲ ዘይብዝሖ ግን ከኣ ካብ ኣስሓይታ ናጻ ዝኾነ ወቕቲ ይሰማምዖ። ዓተር ንደርቂ ዝጻወርን ተረፍ ጠሊ ተጠቒሙ ዝፈሪን ጥረ እዩ። ዝሑልን ደረቕ ክሊማን ኸኣ ይሰማምዖ። ዝናብ ብማእከላይ ደረጃ ምስ ምዕሩይ ዝርጋሐ ክሳብ 400 ሚሊ. ሜተር የድልዮ።

ዓተር ልዑል ጽሑዲ፡ ፕሮቲን ጥዕናዊ ስብሕን ዘለዎ ጥረ እዩ። ከም ወጽኢቱ ድማ ዓተር ኣብ ምሕላው ኮሌስትሮል፡ ሽኮር ደምን ጸቕጢ ደምን ዓቢ ኣስተዋጽኦ ኣለዎ። ብዘይካ እዚ ክብደት ሰብነት ኣብ ምሕላው'ውን ዓቢ ኣስተዋጽኦ እዩ ዘለዎ። ብዙሓት ሓረስቶት ነዚ ዝቕጽል ዝናብ ጺያቒ ማዕጸድ፡ ናብ ረቢሖኦም ክልውጥዎ ተራእዮም እዮም። ነቲ ኣብ ፍረ ዝጸሐ ኣእካል ዓጽዶም ብምሕራስ ዓተር እዮም ዝራኡሞ። ስለዚ ምዕቃብ ማይን ሓመድን ፡ ምሩጽ ዘርኢ ብምጥቃም፡ ብባህርያዊ ወይ ዘመናዊ ድኹዒ መሬት ብምድኳዕን ኣብ ወቕቱ ብምዝራእን እቶታውነት ዓተር ኣብ ምዕባይ ዓቢ ኣበርክቶ ኣለዎም።

ምልክታት ጉድለት ርእሰ-ተኣማንነት

"ርእሱምትእምማን ወሸጣዊ ስራሕ እዩ፡ ምስ ሓገስ ብቐጥታ ዝተኣሳሰር ምኽንያት ምዝኾር ከኣ ኣገዳሲ እዩ፡" ብምባል እዩ ሮበርትስ ዝገልጾ። ሰብ ክሳብ ዝኾነ ጌጋ ናይ ምፍጻም ኣጋጣሚ ኣሎካ/ኪ። ስለ'ዚ ንጉዳእ ተማሂርካ ዘይትኣደነ ምኽንያት ምንዳይ ኣየድልየካን'ዩ። ርእሰ ተኣማንነት ዘለዎም ሰባት፡ ንቕድሚት ሰቕ ኢሎም'ዮም ዝሰምዕዎ። ሃናጺ ምኽንያትን ዘይምኽንያትን ድማ ይመምዩ። ሃናጺ እንተ ደኣ ኾይኑ ይቕበልዎ፡ እንተ ዘይኮይኑ ብዙሕ ብዛዕባኡ ኣይሓስቡን።

ኣብ ፍጻምታት ዝኣምኑ ሰባት፡ ኣብ ፍጻምቲ ዓለም ዝሰብሩ ዘለዉ ኮይኖም'ዮ ዝሰምዖም። ንዝገራት ድማ ብፍጻምታት ክዓይደዮም ይህቅኑ። ስምዒት ድኻ ወይ ዘይብቑዕ ድኹም ምስሊ ኣብ ጉዳእ ርእሰኻ ምሕዳር ገለ ካብቶም ግሉጻት ተርእዮታት ትሕቱት ርእሰ ተኣማንነት እዮም። ስለዚ ዋጋ ዘሎካ ኮይኑ ንኽስምዓካ ኣብ ደጋዊ ረቛሕታት ኣይትእመን። ክብርኻን ዋጋኻን ምስ ደጋዊ ኩነታት እንተ ደኣ ኣተኣሳሲርካዮ - ንኣብነት ምስ ገንዘብ፡ ህብብነት፡ ተቐባልነት...ወዘተ - ዝኾነ ረቛሕታት እዚኣቶም ኣብ እትሰእነሉ ግዜ ናይ ግድን ትሑትነት ክስምዓካ እዩ። ብዘይ ዝኾነ ናይ ትሑትነት ስምዒት ከም ዝተወለድኩም ዘክሩ። ትሑትነት ድሕሪ ምውላድና ኣብ ኣእምሮና ዝሰርጽ ስምዒት ምኽንያት ምፍላጥ ኣገዳሲ እዩ። ክውገድ ከም ዝኽእል ምስትውዓል የድሊ። ኩላትና ደቂ ሰብ ሓያልን ድኹምን ጎድኒታት ከም ዘሎና ርዱእ ነገር እዩ። እዚ እንተ ዘይተገንዚብናዮ ግን ብናይ ካልኦት ሰባት ሓሳብን ድሌትን ንኽትገዓዝ ዘሎ ተኽእሎ ክዓቢ እዩ። ንዝሰምዓካ ናይ ትሑትነት ስምዒት ዝኽሕስ ተግባራት ክትፍጽም ኪይትሓተብ። ትሑትነት ብገንዘብ፡ ብህብብነትን ብስልጣንን ብቐሊሉ ክጠንን ዝኽእል ኣይኮነን። ምኽንያቱ ዝኣቶም ምስ ወሰንካ'ውን ክገድፈካ ኣይክእልን እዩ። ርእሱተኣማንነት ተማሂርካ ክጥረ ዝኽእል ክእለት ምኽንያት ብምፍላጥ ከመይ ከም እተማዕብሎ እንተ ተገንዚብካሉ ኣብ ነብስኻ እወታዊ ኣመለኻኽታ ስለእተሕድር ዝሰምዓካ ትሑትነት ክውገድ ይኽእል እዩ።

ቃንዛ ርእሲ

ርእሱ ዘይሓመመ ሕማም ዘይኮነ ከም ምልክታት ናይ ዝተፈላለዩ ሕማማት ኮይኑ ዝኽሰት እዩ። ዝኾነ ቃንዛ ኣብ ከባቢ ርእሲ ወይ ክሳድ ምስ ዝፍጠር ዝግለጽ ቃንዛ እዩ። ዝኾነ ቃንዛ ርእሲ ግን ኣብ ካልእ ክፍሊ ኣካላትና ጉድኣት ይወርድ እሞ ርእሲ ማእከል ናይ ኩሉ ሓበሬታ ክፍሊ ኣካላት ክንዲ ዝኾነን እቶም ኣብ ዝኾነ ክፍሊ ኣካላት ጉድኣት ክወርድ እንከሎ ሓበሬታ ዘመሓላልፉን ቃንዛ ተነቓፍቲ ክፋላት ክርንቡ ምስ ዝጀምሩ፡ ኣብ ከባቢ ርእስና ቃንዛ ክስመዓና ይኽእል። ንሓደ ሰብ ኣብ ከባቢ ርእሱ ንቓንዛ ተነቓፍቲ ዝኾኑ ዝተፈላለዩ ክፋላት ኣለዉ። ዝተፈላለዩ ዓይነታት ቃንዛ ርእሲ ኣለዉ። ቃንዛ ርእሲ ፍሉጥ ምልክት ዘይብሉ፡ ጠንቁ ድማ ዝተፈላለዩ ነገራት ዘለዎ እዩ። መድሃኒታት ቃንዛ ርእሲ ከም ደረጃታት እቲ ሕማም ዝፈላለ ኮይኑ፡ እቲ ኣብ ካልእ ክፋል ኣጋጢሙ ዘሎ ሕማም ተመርሚሩ ክሳብ ዝፍወስ ግና፡ መፀለሲ መድሃኒታት ከም ፓራሲታሞል፡ ብሩፈንን ካልኦን ክወሰድ ይኽእል። መድሃኒታት ቃንዛ ርእሲ ደረጃ ዓቐናቶም ዝተፈላለየ ከም ምኽንያቱ መጠኑ ቅድሚ ምጥቃሙ ናብ ክኢላ ስነ መድሃኒት (ፋርማሲስት) ወይ ኣብ ቀረባኦም ዝርከብ ክሊኒክ ብምውካስ ክወስዱዎ የድሊ። መድሃኒታት ልዕሊ ዓቐን ምውሳድ ዘይተደልየ ሳዕቤናት ክፈጥር ስለ ዝኽእል ምጥንቃቕ ኣገዳሲ እዩ።

ኣብ ግዜ ምስዕዓም ዝፍጠር ተዘዝታ

ክልተኦም ተሰዓዒሞም ካብ ኤሌክትሪካዊ ዋሕዚ ናጻ እንተጸኒሖም ዝፍጠር ሓደሽ ነገር የለን። ተዘዝታ (Shock) ምስ ዘጋጥም ግን ሓዲኦም ምልኣት ኤሌትሪሲቲ ኣማዕቢሎ ጸኒሑ ኣሎ ማለት'ዩ። እዚ ምልኣት'ዚ ናብቲ ናጻ ዝጸንሐ ሰብ ክውሕዝ እንከሎ ድማ'ዩ ተዘዝታ ዘጋጥም። እዚ ማለት ከኣ ዋሕዚ ኤሌትሪክ ናብ ሰብነትና ብመልክዕ ተዘዝታ ይዝርጋሕ ኣሎ ማለት'ዩ። ብኸመይ ሓደ ሰብ ምልኣት ኤሌትሪሲቲ የማዕብል እንተኢልና፡ እቲ ሰብ ኣቐዲሙ ምስ ሓደ ግሉል ጸፍሒ (insulating surface) ምትንኻፍ ገይሩ እንተጸኒሑ፡ እቲ ጸፍሒ ምስቲ ሰብ ምልኣት ኤሌትሪሲቲ ተለዋዊጡ ኣሎ ማለት'ዩ። ንኣብነት ሓደ ናይ ሱፍ መንጸፍ ረጊጽና እንተሓሊፍና እሞ ሶል ጫማና ጎማ እንተኾይኑ፡ እቲ ምንጻፍ ብጫማና ኣቢሉ ገለ ኤለክትሮናት ከመሓላልፍ ይኽእል'ዩ። እዚ ንባዕሉ፡ ጎማ ዝያዳ ሱፍ ኤሌክትሮን ናይ ምሓዝ ተኽእሎ ስለዘለዎ'ዩ። ስለዚ ብጫማና ኣቢሉ ናብ ኣካላትና ዝተዘርግሐ ምልኣት ኤሌክትሪሲቲ ምስ ሰብ ክንሰዓዓም እንከሎና ብመልክዕ ተዘዝታ ናብቲ ንስዕሞ ዘሎና ሰብ ይመሓላልፍ ማለት'ዩ።

ድቃስ

ድቃስ ነቲ ዝወዓልካ ሸግርን ኣብ ህይወትካ ዘጋጥመካ ነገራትን መዋጽኦ'ዩ። ክንድ ዝኾነ ከኣ ኑብሲ ወከፍ ውዑይ ደም ዘበለ ክድቅስ ግድን የድልዮ። እቲ ንድቃስ ዘሕልፎ ግዜ ድማ ንሽንቱ ዝሓልፍ ግዜ ኣይኮነን። መጽናዕታት ከም ዘረጋግጽዎ ሓደ ከይደቀሰ ነዊሕ ዝሕለፈ ሰብ ናይ ምጽዋር ዓቕሙ ተዳኺሙ ብዝተፈላለዩ ሕማማት ክጥቃዕ ልዑል ተኽእሎ ኣሎ። ድቃስ ንዕቤት ኣገዳሲ እዩ። ስለዚ ድማ ህጻናት ልዕሊ ዓበይቲ ክድቅሱ ይርአዩን ኣካሎቶም ድማ ብዓበኡ ይዓብዩ። ልዕሊ ኩሉ ድማ ሓንጎል እኹል ድቃስ ምስ ዝረኽብ እኹል ዕቤት ክርኢ ይጀምር። ኣብ ግዜ ድቃስ ሓንጎልና ኣገዳስን ጠቓምን ዝበሎ ሓበሬታታት ይሰርዕ። ነቲ ዝመጽእ ግዜ ድማ ብዐበኡ ክንሰርሓሉ ይሕግዘና። እዚ ግዜ'ዚ እቲ ሕልሚ ዝፍጸመሉ እዋን ምኽንያት ክኢሊታት ይሕብሩ። ምስዚ ኹሉ ብምትእስሳር ነቲ ናይ ምዝንጋዕ ግዜ ኣጉዲልና ኣብ ድቃስ እንተ ኣሕለፍናዮ ኣገዳሲ እዩ። እዚ ማለት ኣብ ትርፊ ግዜኻ ዝያዳ ካብ ምዝንጋዕ ዝያዳ ድቃስ ንዕቤትን ምዕባለን ሓንጎል ሓጋዚ'ዩ ንምባል እዩ።

ጥቕሲታት ሕብራዊት ብርዒ

- "ከም'ቲ ሓንቲ ዕንባብ ብዘይ ጸሓይ ብርሃን ክትጥጥዕ ዘይትኽእል፡ ደቂ ሰብ ድማ ብዘይፍቕሪ ክነብሩ ኣይክእሉን እዮም።"- **ማክስ ሙለር**
- "ካብ ካልእ ሰብ ትጽበ'ት ምስ ዝህልወካ ንኡበሸኻ ንተሰፋ ምቑራጽ ኣሕልፍካ ትህብ ኣለኻ ማለት እዩ።"- **ራያን ረይኖልድስ**
- "ሓቀኛ ትምህርቲ ማለት ብቕድሚታዊ ኣተሓሳስባ፡ ብምጽውዋርን ፈጠራን ዝርከብ ኣእምሮኣዊ ዕቤት ሓደ ውልቀ ሰብ እዩ።"- **ጆን ደዊ**
- "ኩሉ ሓገስ ኣብ ትብዓትን ስራሕን እዩ ዝምርኮሶ።"- **ክብሪ ደ ባልዛክ**
- "ንጽባሕ ብዝበለጸ ንምድላው፡ ሎሚ ዝከኣለካ ምግባር እዩ።"- **ኤች ጃክሰን ብራውን**
- "ደቂ ሰብ ወጽኢት ሕሉፍና ኢና፡ እሱራት ናይ ሕሉፍና ክንከውን ግን የብልናን።"- **ሪክ ዋረን**
- "ክትገብሮ ከም እትኽእል እንተኣሚንካ ዝኾነ ነገር ዘይከኣል ኣይመስለንን።"- **ማይክ ዲትካ**
- "ጽቡቕ ሓሳባት ንግሆ ንቑሕ ክገብረካ'ዩ፡ ዓቢ ሓሳባት ግን ለይቲ ንቑሕ ክገብረካ'ዩ።"- **ማሪሊን ቮስ ሳቫንት**

ወዘተረፈ

መም/ዮናስ ሃብተ

ከም ብ'ዋዛ

-ሮቢንሶን ክሩሶ ስለምንታይ እዩ ቀዳመ-ሰንበት ከይሰርሐ በጥ ኢሉ ኣዕሪፉ ዝውዕል ነይሩ?

=ኩሉ'ቲ ንቕድመሰንበት ዝድለዩ ነገራት፡ ዓርቢ ይሰርሖ ስለዝነበረ።

እዛ ዘረባ እዚኣ፡ በቲ ሓደ - "ንቕድመ-ሰንበት ዝድለዩ ስራሓት፡ ዓርቢ መዓልቲ የጻፍፎ ስለዝነበረ።" ክተሰምዕ እንከሎኻ፡ በቲ ካልእ ድማ፡ "ኩሉ ስራሑ እቲ ዓርቢ መዓልቲ ስለዝረኸቦ 'ዓርቢ' ዝብል ስም ዘውጽኣሉ ብጻዩ ይሰርሓሉ ስለዝነበረ።" ከም እተሰምዕ ርዱእ እዩ።

ብዘኾነ እዛ ዋዛ ኑታ፡ ብ1957 - ማለት ቅድሚ 66 ዓመታት ብህቡብን ፍቱውን ደራሲ ኣቦና መምህር ሙሳ ኣሮን ዝተተርጎመት ናይ ዳንየል ደፎ 'ሮቢንሶን ክሩሶ፡ ዘርእስታ መጽሓፍ ምሽ ኣዘኻኺራትኩም ሓቀይ!? ኣነ ድማ ንዓኣ ከም ኣብነት ዝጠቐስ ዛዕባ ስለዘሎኒ እየ ዘኪረልኩም።

= = =

ሓደ ግዜ፡ ሓደ ገለ ሕማቕ ኩነታት በጺሕዎ ዳርጋ ኣዝዩ ዝተጨነቐ ሰብ፡ ብሓገዝ ካልእ ሰብ ንፍወሳ ናብ ሓኪም ሰብኣእምሮ ይኸይድ እሞ፡ እቲ ሓኪም - እቲ ጸገም ኣብ በይኑ ከም ዘይኮነ ከረድኦ ፈቲኑ፡ "ኣብ ዓለምና፡ ካብ ኣርባዕተ ሰባት ኣብ ሓደ፡ ናይ ስነኣእምሮ ጸገም ኣሎ" ድማ በሎ። እቲ ተሓካሚ ግን፡ ብዘረባ ናይ'ቲ ሓኪም ስለ ዘይዓገበ "እዚ ትብሎ ዘሎኻ ንዘርጋሐ'ቲ ጸገም ዝገልጽ ሓፈሻዊ መግለጺ. እንድዩ - ኣነ ዝበልካ ዘሎኹ ግን፡ ኣነ ከም ኣነ እቲ ጸገም ኣሎኒ ድዩ የብለይን ከመይ ገይረ እፈልጥ?" ዝብል ሕቶ ኣቕረበሉ።

"ንሱ ደኣ'ሞ ቀሊል!"

ሕልና - እቲ ዝዓበየ ሕጊ

"ከመይ?"

"ምስ ሰለስተ ኣዕሩትኻ ተሓዊስካ ራብዓይ ርእስኻ ኮይንካ ምሽ ኑየም ምሳኻ ዝተሓወሱ ሰባት ትመዝኖም፡ እቶም ሰለስተ ኣዕሩኽትኻ ጥዑያት ኮይኖም እንተደኣ ተረኺቦምኻ፡ እቲ ጸገም ዘለዎ ሰብ ንስኻ ኢኻ ማለት እዩ።"

= = =

ብዙሓት ሰባት፡ ይትረፍ ኑብስና ምስ ካልኦት ሰባት ብምምዛን ባዕልና፡ "እቲ ጸገም ኣባይ እዩ ዘሎ።" ኢልና ብጽዒምና ክንእመን እኳ ደኣ፡ "ኣነ እየ ጥዑይ! ንዓይ ጸገም የብለይን።" ኣብ እትብል ዘረባና ኢና ንደርቕ። "ሰለስተ ሰባት ርእስኻ የላን እንተ ኢሎምኻ ሃሰስ በል!" ዝበሃል ኣዘራርባ እውን፡ ዝ. ኣካይዳዚ. ንምእራምኑ "ዘረባ ሰብ ስማዕ! ኣነ ጥራይ ኢየ ልክዕ ዘሎኹ ኣይትበል! ሓሳብ ካልኦት ሰባት ተቐበል!" ንምባል እዩ።

እቲ "ኣነ እየ ቅኑዕ! ኣነ እየ ሓቀኛ!" ምባልና - ልዕሊ. ኩሉ ኣገራሚ. ዝኾነውን ከኣ፡ ብዘውርን ብድብዱብን እንተ ዘይኮይኑ፡ ንሕና ልክዕ እቲ ሓደ ድማ ግጉይ ከም ዘሎ ከረድኣሉ እንኽእል ጭብጥ መርትዖ ምስ ዘይህልወና እዩ።

ኣብ ናይ ስራሕ ኣኼባ ብእኻቕርባም ናይ 'የስርሖና እየም' ሓሳባት ምስምማዕ ኣብ እንጽእሉ እሞ፡ ኣብዮናት ሓሳባት ንዕሉብ ንምስምማዕ ንኣብነት - "ሕራይ'ሞ ብድምጺ. ብልጫ ምእንቲ ክንወስንሲ. እዝም 'ዚ. ከም'ዚ. ዝኣመሰለ ሓሳብ እትድግፉ ኣደኩም ሓፍ ኣብሉ! እቶም ኑቲ ካልእ ሓሳባት እትድግፉ ከኣ. . ." እናተባህለ፡ እቲ ጉዳይ መዕለቢ. ዝግበረሉ እውን ኑቲ "ትንፈር ኣይትንፈር ጤል እያ!" ብዝብል ድርቕና፡ ኣብ'ታ ናትካ ሓሳባት ጥራይ ድርቕ ናይ ምባል ጸገም ንምፍዋስ እዩ።

እቶም ሰሞናት ቀዳሞት ወለድና እውን፡ ካብ'ዚ. ካብ ከምዚኣቶም ዝኣመሰሉ ድርቅናታት ዝመንቀሊኡ ዘይምርድዳኣን ጭሕሰን ንኸጥፍኡ፡ ወይ ንኸጉድሉ፡ "እንታይ ንግበር?" ኢሎም እዮም ዝኾኑ እመስለኒ፡ ብሕጊ. ከም ዝኽየድ ገይሮም። ሳላ ሕጊ. ድማ ቡዘበብልኩዮን ቡዘይለኻዮን ዘይኻእ ከም'ቲ ሕጊ. ዝእዝዞ ምኻድ ተጀሚሩ።

ኣብ'ዚ. ለሚ ቅነ እዩ - 'Tell me why' ኣብ እትብል ካልእ መጽሓፍ፡ 'ሕጊ. ብኸመይ ተጀሚሩ?' ብዝብል ኣርእስቲ ዝተጻሕፈ. ጽሑፍ እናኣንበብኩ እንከለኹ፡ መሊሱ መጽሓፍ ሮቢንሶን ክሩሶ ከም ኣብነት ተጠቒሱ ጸኒሑኒ። ሽዑ ምግንዛብ ዝኸረይ ወሲኹ፡ ልዕሊ. ክልተ ሰራ ዝኾነውን ዓመታት ንድሕሪት ተመሊሱ ናይ ሮቢንሰን ክሩሶ ናይ ጽምዋ ህይወትን ኑቲ መጽሓፍ ዘንበብኩሉ ናተይ ናይ ቁልዕነት ዘመንን ተዘኪሩኒ።

ኣብ'ታ መጽሓፍ ከም ዘንበብኩዎ፡ ብልክዕ ዘይተጻህፈን ሕጊ. ዝብል ስም ዘይተዋህቦ ደኣ ነይሩ ይኸውን እምበር፡ ሕጊ. ካብ'ታ ማሕበራዊ ዝምድና ደቂ.ሰባት ምስ ተጀመረ እዩ ፈሊሙ። ዝ. ብኣበት ከራጉዶ እንከሎ ድማ፡ ሮቢንሶን ክሩሶ ኣብ'ታ ደሴቱ ብሓያል ጽምዋ ተዋሒጡ በይኑ ይነብረሉ ኣብ ዝነበረ. ሓያለ ዓመታት፡ ዋላ ሓደ ሕጊ. ከየድለዮ ፍኑው ዝኾነ ህይወት እዩ ነይሩዎ። ምኽንያቱ ብፍቱ ናጻ ናይ ስራሕ ምንቅስቓሳት ዝጽሎ ካልእ ሰብ ስለዘይነበረ። ካብ'ታ ባዕሉ ሪቢንሶን 'ዓርቢ.' ዝሰመዮ ሰብ ዝረኸበላ መዓልቲ ጀሚሩ ግን፡ ናቱ ናጻ ምንቅስቓስ ኣብ መንን መሰሉን መሰል ኣገልጋሊኡ ዓርብን ዘዋቃዱ ተርእዮ ክኸሰት ስለዝኸእለ፡ ኣድላይነት ሕጊ. ናይ ግድነት ከም ዝኾነ ይገልጽ።

እንተኾነ፡ እቲ መጽሓፍ ደኣ ከምኡ በለ እምበር፡ ሮቢንሶን ክሩሶ - ኣብ'ታ ብሓደጋ ብርቱዕ ማዕበል ምኽንያት መርከቦም ተሰባቢራቶም ዝሞቱ ብዙሓት መጋይሽቱ ከም ገለ ካብ'ቲ ሓደጋ ድሒኑ ናብታ ደሴት ምስ ተገፍዐ ብዘይ መተዓየዩ፡ ብዘይ ቤትን መዝነብን ኩናንኑ ን28 ዓመታት ዝኸደ ናይ ጽምዋ እዋኑ ተሰኡ ከይቀረጸ ምስ ግድል ህይወቱ ክቃለስ እንከሎ፡ "ሕጊ. ክኽተል ዘየገድድ ፍኑው ህይወት ነይሩዎ።" ክትብሎ ዝከኣል ኣይመስለንን።

ምኽንያቱ ሰብን እቲ ነይሩ ክሉ ሰባት ሕጊ. ዝብል ስም ዝሁብዎ ሕግን ደኣሉ ዘይነበሮ እምበር፡ ሕማቕን ጽቡቕን ክፈሊ. ዝኽእል ኑቲ "ሕማቕ ሳዕቤን ኣለዎ፡" ዝበሎ ነገራት እናገደፈ. ኑቲ ጽቡቕ ጥራይ ከም ዝሰዐበ ዝኑበር፡ ኣብ ውሽጡ ዝተሓትመ 'ሕልና' ዝመጻወዒኡ ሕጊ. ከም ዝነበሮ ፍሉጥ እዩ።

እዚ. ናይ ውሽጡ ሕጊ. ስለዝነበሮ ድማ እዩ - ምስ ጽምዋ፡ ምስ ኣራዊት፡ ምስ ንፋስን ህቦብላን ምስ ነጎዳን በርቅን ምስ ጭንቅትን ዓቢ. ስነኣእምሮኣዊ ጸቕጥን ተቓሊሱ ክሰዕር እሞ ክበርር ዝኸኣለ። ንጽልዋታት ናይ ከባቢኡ ፍጻመታት ከመይ ዝኣመሰለ ግብረ-መልሲ. ይህቦ ዝሕብር ሕጊ. ውሽጡ ስለ ዝነበሮ እዩ - መሰል ምንባሩ፡ ምስ መሰል ኩቡኡ ብዘይጋጨ መንገዲ. እናሰላሰለ ኣብ መውዳእታ ተዓዊቱ ክወጽእ ክኢሉ።

ሮቢንሶን ክሩሶ፡ መዓስ ናብ ሃድን ይወፍር፡ መዓስ የዕርፍ፡ መግቢ. ንዘኾነዎ እንስሳታት ብኸመይ ይሃድን? ካብ ኣራዊት ብኸመይ ይከላኸል? ኣየናይ ምንቅስቓሱ የቐድም? ኣየናይ ምንቅስቓሱ የኽስር? ንዝሕብር ሕጊ. ውሽጡ እንተዘይክተል ነይሩ - ምስ ኣራዊት ኣድ ብኣድ ክጠጥም ክብል ኣብ ሓደጋ ምወደቐ። ብዋዜ ለይቲ ንሃድን ምወፈረ እሞ፡ በቶም 'ግዜ ለይቲ' ናይ ሃድን ግዜኦም ዝኾነ እንስሳታት ፊት-ንፊት ተራኺቡ ንሱ ንባዕሉ ተሃዲኑ ምተበልዐ።

"ካብ'ቲ ኣኣብ ልብና ዝተሓትመን ንፍሲ.ወከፍና ግሉጽ ዝኾነን ሕጊ. ንላዕሊ፡ መጽሓፍ ሕጊ. የለን" ከም ዝበሎ ህቡብ ሩሲያዊ ደራሲ. ቶልስተይ፡ ሮቢንሶን ክሩሶ ድማ፡ ኣብ ውሽጡ ሕጊ. ከም ዘለዎ ፈሊጡ፡ በቲ ጽቡቕን ሕማቕን ዝሕብር ሕጊ. ውሽጡ እንተዘይምራሕ፡ ብናይ ተሰፋ መንገዲ. እንተኸይድካ ኣብ ዓወት ከም እትበጽሕ፡ ብናይ ተስፋ ምቑራጽ መንገዲ. እንተኪድካ ግን ከም እትጠፍእ ንዝሕብር ሕጊ. ውሽጡ እንተ ዘይክተል፡ ኣብ ግዜ ብርቱዕ ዝናብ ካብ መዕቆቢኡ ወጺኡ ብበርቂ ተሃሪሙ ምተሉበለበ፡ ብዘናብን ወርጭን ክርዲዱ ንሕምም ምተቓልዐ፡ ዕምሪ ምንባሩ ምሓጸረ፡ ብተስፋ ምቑራጽ ተጨኒቑ ኣእምሮኡ ምስሓተ።

እወ ኣብ'ታ ናይ በይኑ ደሴት፡ እሞ ከኣ ኣብ'ቲ "ሰብ፡ ከመይ እንተገበርካ ኢኻ ንኩበሽኻን ንኻልኦትን ብዘይሃሲ. መንገዲ. ትነብርን ዝሕብር ሕጊ. ሰብ ኣብ ዘይነብረሉ ህሞትን ሳላ ሕጊ. ውሽጡ ዝተኸተሎ ከም'ቲ "ሕጊ፡ ሕጊ. ስለዝኾነ ኣይኮነን እተኽብሮ፡ ኣብ ውሽጡ መሰል ስለዘለዎ እምበር" ዝተባህለ ኑቲ ሕጊ. ውሽጡ ስለ ዝተኸተለ ድማ ኣሚሲዩኡ ርህይዎ ኣብ ብርሃን በጺሑ። ኑቲ መሰረት ኩሉ ዓወታት ዝኾነ ሕጊ. ውሽጥና - እንዋዙኣሉ ኣኻእሎ ይሃበና! ሰላም ቅነ።

ብርሃን ገዛን ዓድን!

ኣብ ሓደ ቦታ ምስ ሓደ ዓርከይ ማኪያቶ እናሰተና እንከለና፡ ኑቲ ዓርከይ ዝፈልጥ ሰብ ተሓዊሱና። ንሶም ክልቲኦም ከዕልሉ ንዓይ ምስ ረስዑ፡ ምሽ'ታ ኣብ'ቲ ጠረጴዛ ተቐሚጣ ዝነበረት መጽሓፍ ናይ'ቲ ጋሻ ከዕልል ብምባል - ስሒበ ሓላለፍ. ገጻ ኢለያ።

"መጀመርታ ፈጣሪ ምድርን ሰማይን ፈጠረ፡ በጥ ኢሉ ሓደረ። ብድሕሪኡ ፍጣሪ ንኣዳም ፈጠሮ። ፍጣሪ በጥ ኢሉ ሓደረ፣ ኣዳም ድማ በጥ ኢሉ ሓደረ፣ ክልቲኦም በጥ ኢሎም ሓደሩ። ጸኒሑ ፍጣሪ - "ሰብኣይ በይኑ ክኸውን ጽቡቕ ኣይኮነን እሞ፡ ሓጋዚት እትኾኖ ብጹይቲ ክፈጥረሉ" ኢሉ፡ ንሄዋን ፈጠራ። ብድሕሪዚ. ግን ፈጣሪ ኣይደቀሰ፡ ኣዳም ኣይደቀሰ፡" እትብል ጽሕፍቲ ኣንበብ፡ በይነይ ሰሓቕ።

እዚኣ ብፍላይ እታ ናይ ዘይምድቃስ ምኽንያት ብደቂ.ተባዕትዮ እንተ ትቕየር ኣማሲት ምኾነት ነይራ እብል ብወከይ። ምኽንያቱ ደቂ.ኣንስትዮ ብዝኾነ ይኹን መለክዒ. - ምኽንያት ስእነት ድቃስ ክኾና ኣይክእላን እየን። እኳ ደኣ በቲ ለዋህን በቑጥዓን ናይ ኣደ ከብደን - ምኽንያት ቀሲንካ ምድቃስ ደኣ ይኾና እምበር።

ንኣሽቱ ምግርፋጣት፡ ካብ ደረጃ ተራ ምግርጫዊት፡ ናብ ደረጃ ድቃስ ዝኸልእ ጉዳጻዊ ጭሲ. ዘሲጋግሮም'ኸ ደቂ.ተባዕትዮ ደዮም ወይስ ደቂ.ኣንስትዮ? ደቂ.ኣንስትዮ ብዘረባን ንእሽቶ ምኩርራይን ዝሓልፋኦ ነገር፡ ደቂ.ተባዕትዮ'ዶ ኣይኮኑን "ሓይሉ መን ኣርእየ!" ብዘዓይኑቱ ምትፍናን ናብ ኣሻቓልን ድቃስ ዝኸልእን ጭሲ. ዘሲጋግሮም።

ደቂ.ኣንስትዮ ከዳ እንተተባህለ ኣብ ቀርበት ዘይለግዙ፡ ኣብ ኣካል ጉድኣት ዘይብሉ ጸርፊ ደኣ ይጸራረፉ ይኾና እምበር፡ ብበትርን ደንጎላን ብኮሶትን ቴስታን ኣይተሃራረማን እየን።

ስለ'ዚ. እቲ ኣብ መጽሓፍ ዝረኣኹዎ ደቂ.ኣንስትዮ ድቃስ ከም ዝኸልኣ ኣምሰሉ ዝዘዘርበ ዘረባ፡ ንሽኹም ከመይ ትርእይዎ እንድዒ. ኣምበር፡ ከም'ቲ "ፍቕሪ ህንዲ. ብደርፌ፡ ፍቕሪ ሓበሻ ብጸርፊ!" ዝብልዎ ዓይነት እዩ ነይሩ ንዓይ።

ኣቦና ከም'ዚ. ንዋዛ ክሕግዙካ ብምባል፡ ክትንእዶ ከም ዝገብኣካ እናፈለጥካ ተነኣኣሉ፡ ከተማሰዮኖ እናተገበኣካ ተናሽዎ፡ "ብዘይ ብኣኻ ኣይኻልእን እዩ" ንምባል - "ኣጸቢ.ብካለይ!"፡ ኣብ ክንዲ. "ሳላኻ ሰሊጡኒ" - "ስርሐይ ኣጓቲትካለይ፡" ኣብ ክንዲ. "ኣማዕሪኻ!" - "ኣሕፊርካ!" ዝዓይነቶም ናይ ብኣንጻሩ ዘረባታት ስለ እዘውትር። ዋላ እውን ሃገር ብሓደ ወይ ብጾል-ኣንስተይቲ እንድያ ትምሰል ሓቀይ!? ፈጣሪ መጀመርታ ሰማይን ምድርን ምፍጣሩ - ስለ'ዚ. "መጀመርታ ሃገር ፈጠረ" እዩ ዝኾነውን ዘሎ እቲ ዘረባ።

ኣብ ሓንቲ ካብ ናይ ተሰፋይ ገብረኣብ መጽሓፍቲ፡ "ኣብ ሃገሩ ዘየለ ኣብ ዋላ ሓደ የለን" ትብል ሓሳብ ኣንበበ ነይረ። ኣብ ሃገሩ ዘየለ ማለት፡ እንተስ ብኣካል ወይ ብቐልቢ. ምስ በዓልቲቤቱ ምስ ሓፍቱ ወይ ምስ ኣዲኡ ዘየለ፡ ኣብ ማንም የለን ንምባል እዩ። ብፍላይ ድማ ከም ኣብ ሃገርና ዝዘዙሕ ናብራን ሓዳርን ገዛ - ኣብ እንግደዓ ኣደታት ኣብ ዝተጻዕኑ ዓዲ።

ኣብ ዝሓለፈ. ክረምት እዩ። ምሸት ኮበ. ሰዓት 8፡00 ዝኸብ ጀሚሩስ ብእግረይ ንገዛይ ክኸይድ ዝሓሰብኩዎ፡ ታክሲ. ደልየ ናብ'ቲ ታክሲ. ናይ ግዘውትና ደው ዝብላሉ ቦታ ከይደ። እተን ብሓደ ሪጋ ጥራይ ዘይኮኑ ብክልተ ብሰለስተ ተተደራሪበን ደው ዝብላ ዝነበራ ታክሲታት፡ ሽዑ ግን ከም በዓልቲ ሓዳሽ ምሻጦ ኀልዩ ኑቲ ዝናብ ፈሪሐን ዝሃደማ ክመስላ ኣበይ ከም ዝተሸርባ ህልም ኢለን። ታክሲ. እንተበልካ ታክሲ. ትማሰኽር ምስ ኮኑ ብእግረይ ተተሓሒዘ መንገዲ. ግዘውተይ። እንተኾነ፡ እቲ ዝናብ ስለ ዝበርተዐ ቁሩብ ከይደ መጸለሊ. ኣብ ዘለዎ ማርሻቤዲ. ደው ብምባል መሊሰ ታክሲ. ክጸብ ተገዲደ።

ኣብ'ቲ ደው ዝበልኩዎ ቦታ፡ ገለ ሓሙሽተ ዝኾኑ ታክሲ. ዝጸበዩ ሰባት ነይሮም። ብፍላይ እተን ክልተ ዕብዮ ዝበላ ኣንስቲ፡ ኣብ ግዛ ሓላፋይ ግዲ. ዘይነብረን ኮይነን - እናመላለየ ምስ ከደ ኣዘየን ተሸገራ።

ድሕሪ ሰዓት ይኸውን ሓንቲ ታክሲ. መጺኣ ኣብ'ቲ ጥቓና ሓደ ወዲ. ኣውሪዳ። እተን ክልተ ኣንስቲ፡ እናጊየያ ክስቀላ ቀሪበናኣ። "ሓደ ሰብ! ሓደ ሰብ!" ኢሉ ምስቃል ከለእወን እቲ በዓል ታክሲ።። መተካእታ ናይ'ቲ ዘውረዶ ወዲ. ምኻኑ እዩ። እተን ኣደታት ባዕላተን ኣጸሊተን ዘዘኮዕኣ ዝናብ፡ ምኽንያት ገለ ዘይምቹእነት ክኾነን እንከሎ የሸጊራካ እንደዩ - ደሓን ይጅኣዮ እተን ኣንስቲ ክሽገራ ምስ ረኣየን፡ ሓደ ኣብ ውሽጢ.'ታ ታክሲ. ዝነበረ ወዲ. ወሪዱ - "ናብ ክስታይ ዲኸን?" ሓቲትወን።

"እወ!" ኣብ ወሰን እቲ ጽርግያ ቀሪበን ዝናብ እናጀብጀባ መለሰናሉ።

እቲ ወዲ. ኣይደንገየን - "እሞ ኣነ ኣብ'ዚ. ክወርደልካ እየ'ሞ ንክልቲኣን ጸዓንዮ" ኢልዎ ወሪዱ ምሳና ተጸገዐ። ንሳተን - እናመረቓእ ተሰቒለን ከይደን።

"ኣብ'ዚ. ከበ. ደዩ ኮይኑ ግዘውትኻ?" ሓቲተዮ።

"ኣነስ መወዳእታ ፈርማታ እየ ነይረ።"

"እንታይ ደኣ ኣብ'ዚ. ወሪድካ?"

"ኣውቲብስ ወዲኣ እያ - ታክሲ. ከኣ፡ ዝናብ እንተዘይቡ ኣጸቢ.ቑ ከይመሰየን ኣጸቢ.ቑ ከይጸሓየን ኣይርክባን እየን። ስለዚስ ንሕና እንታይ ዘኣጉድ ሓውን ዝመውቅ ጸብሕን ሃልዩና ኮይኑ - ንሳተን ይኺዳ ኢለ እየ ቦታይ ሂበየን።"

"እኒ. ኣነ እንታይ ገርናዮ እዩ እዚ. ማይ እዚ.ኸ ወደይ!" እናበልና ብምምጻእ ናይ'ቲ ዝናብ ከየማርር እንከለና፡ ንሳተን ግን ይትረፍ ኑቲ ዝናብ ከየማርራ፡ ብምምጻእ ናይ'ቲ ዝናብ ደኣ ኣመስገና እምበር፡ ኑየም ገለ ዘኸሰበሉ ሃገር ግዲ. ሃልዩዎም - ኩሉ ግዜ ዝናብ ከይመጽእ ህልም ዝበሉ ሰብ ታክሲ. እውን ኣየማረራን።

እቲ ብምድንጓይ ኣደ ብዙሕ ሃገር ከም ዝከሩ ኣሰተውዓሉ - ጽቡቕ ዝበረ. ወዲ. ጽቡቕ ይጸናሓዮ። ምኽንያቱ፡ ዶክተር ኣብ ደጌ ኣብ ግዛ ኣደ እያ። እታ ሚኒስተር ኣብ ቤተ-መንግስቲ፡ ኣብ ግዛ ኣደ እያ። እታ መሃኒክ እታ ወተሃደር፡ እታ ደራፊት እታ ኣክተር፡ እታ ዳኛ እታ ኣመሓዳሪት፡ እታ ኣውተስታ እታ ነጋዲት - ኣብ ግዳም፡ ኣብ ቤታ ግን ኣደ እያ። ከም ሰብ ተጥሕን ትለውስ፡ ትኸሽን ትሰንኽት። ህድእ እናበለት ትዕግስቲ፡ ትሕተት እናበለት ትሕትና፡ እናፍቀረት ፍቕሪ፡ እናሓቖፈት ምትሕቑቓፍ፡ እናተጻመመት ትዕግስቲ እትምህር ኣደ!!

ዳርጋ ኩላተን ኣብ ስራሕ ተዋፊረን ዝውዕላ ደቂ.ኣንስትዮ እንተርኢና፡ ኣብ ገዝኦ ኮይና ክትሰርሕ ዘይተምሃረን ዘይትሓደርን የብለንን።

ስድራ-ቤተን ከዳርራ፡ ዝተደረርኻሉ ከጸራርያን ከወጋግናን ክዳውንቲ ክሓጻባ ንጽባሒቱ ዝኾነውን መግቢ. ምድላው ካብኡ ሓሊፈን ኣመት ትምህርቲ ቈልዑ ምግባር ዝኣመሰሉ - ኣገደስቲ ብርቱዓትን ተደሚሮ ዘወፈሩ ብሰላም ንኽምለሱ ሻቕሎት ዝመንቀሊኡ ጸሎት፡ ኩሉ ኣብ ኣደ እዩ።

ደቂ.ተባዕትዮን ደቂ.ኣንስትዮን ማዕረ ኣብ ስራሕ ወዓልና ክነስና፡ ካብ ስራሕ ምስ ተፈደስና፡ እቶም ደቂ.ተባዕትዮ ናብ መዘናግዒ. ቦታታት ክንከይድ እንከለና፡ ንሳተን ግን ምናልባት ደኸን ዝኸደለ ኣሰቢዛ ገዛ ክመላልኣ ናብ ዕዳጋ የላግኣ ይኾና እምበር፡ ናብ ገዝኣን እየን ዝገዳ።

ዋላ ኣኣብ ቤትና እሞ ንርኣዮ! ጓል-ኣንስተይቲ እንተዘየላ፡ እቲ ገዛ ሕ ጸቢብ እዩ። እቲ ብርሃን ከኣ ጸልማት። ጓል-ኣንስተይቲ እንተዘየላ፡ እቲ ጽጋብ ጥሜት እዩ። እቲ ርኽበት ድማ ስእነት። "ካብ ብዘይ ሰበይቲ ዋላ ብቐርና እትቕበሎ ርግምቲ ሰበይቲ ዘሎቶ ገዛ ይምረጽ።" ዝበሃል ከኣ፡ ኣብ'ቲ ሕርቃና ርግኣት፡ ኣብ'ቲ ጭንቀት ደንጎጽ ኣብ'ቲ ጽልኣ ፍቕሪ፡ ኣብ'ቲ ህውከት ሰላም ስለዘይፍለ እዩ። ዕድመን ጥዕናን ነተን ብርሃን ገዛ ዝኾና ደቂ.ኣንስትዮና!!

ምልክታ

ናጽነት ደስበለ - ሓበን ገብረኣምላኽ - ሳምራዊት መለስ

1ይ ቤት-ፍርዲ ዞባ ማእከል ኣስመራ

መሓመድኣማን ዓብደልኣዚዝ ኣሕመድግገሰ ምባል ተረፉ፥ ካሕሳይ ዓብደልኣዚዝ ኣሕመድግገሰ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን11/12/2023 ኣብ ቤ/ፍ 3ይ መጋባእያ ቁ.37 ይቐረብ።

ተቓወምቲ ወረ/ፍ/ ካሕሳይ ኪዳነ 1.ቅድስቲ ካሕሳይ 2.ኣስመረት ካሕሳይ፥ ተኸሳሲ ኣቶ ተወልደ ካሕሳይ፥ ንናይ ምቅሊት ወርሻ ዝምልከት ክሲ ተቓውሞ ተመስሪቱልካ ስለዘሎ፡ ብኣካል ወይ ብሕጋዊ ወኪል ን12/12/23 ኣብ ቤ/ፍ 3ይ መጋባእያ ቁ.37 ቅረብ። እንተዘይቀሪብካ፡ ጉዳይካ ኣብ ዘየለኻሉ ክርአ ምዃኑ ነፍልጥ።

ሰገን ሚካኤል ሰባሃቱ ምባል ተረፉ፥ ሰገን ዘሚካኤል ሰባሃቱ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን6/12/23 ኣብ ቤ/ፍ 2ይ መጋባእያ ቁ.35 ይቐረብ።

ኣቶ ኣሕመድ መሓመድሳልሕ መሓመድኑርሃንን ወ/ሮ ቤተሊሄም ኣስመላሽ ወልደስላሴን፡ ስም ትሕተ ዕድመ ወደም ህያብ መሓመድ መሓመድሳልሕ ምባል ተረፉ፥ ራሚ ኣሕመድ መሓመድሳልሕ ተባሂሉ ይተኣረመሉ ስለዝበሉ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን6/12/23 ኣብ ቤ/ፍ 2ይ መጋባእያ ቁ.35 ኣብ ቤ/ፍ ይቐረብ።

ኮማዊ ቤት-ፍርዲ ኣኽርያ

ኣቶ የማነ መሓሪ ግደ፥ ኣቦና ኣቶ መሓሪ ግደ ባህታ ስለዝዓረፈ፥ ኣነ ምስ 4 ኣሕዋተይ ወረስቲ ምዃንና ይረጋገጸልና ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን13/12/23 ኣብ ቤ/ፍ ይቐረብ።

ኮማዊ ቤት-ፍርዲ ዕዳጋ ሓሙስ

ከሳሲት ወ/ሮ ሳራ መሴ ጺጋይ፥ ተኸሳሲ ኣቶ ዳኒኤል መድሃኔ ጉብረሂወት፡ ናይ ሓዳር ክሲ ቀሪቡልካ ስለዘሎ፡ ን13/12/23 ኣብ ቤ/ፍ ቅረብ። እንተዘይቀሪብካ፥ ጉዳይካ ኣብ ዘየለኻሉ ክርአ ምዃኑ ነፍልጥ።

ኮማዊ ቤት-ፍርዲ ሰምበል

ኣቶ ተኽስተ ወልደገርግሽ ዘራጽዮን፥ በዓልቲ ቤተይ ወ/ሮ ሓረጉ የዕበዮ ዘራጼን ስለዝዓረፈት፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ መሰለይ ይተሓለወለይ፥ ን4 ደቅና ደማ ወረስቲ ምዃናም ይረጋገጸሎም ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን12/12/23 ኣብ ቤ/ፍ ይቐረብ።

ኮማዊ ቤት-ፍርዲ ሕምብርቲ

ወ/ሮ ዑቕበ መንግስትኣብ ብርሃ፥ በዓል ቤተይ ነ/ፍ ሄረኣብ ኣብርሃም ገዝበ ስለዝዓረፈ፥ ንዓይ ናይ መጻምዲ መሰለይ ይተሓለወለይ፥ ን10 ደቅና ደማ ወረስቲ ምዃናም ይረጋገጸሎም ስለዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን9/12/23 ኣብ ቤ/ፍ ይቐረብ።

ኮማዊ ቤት-ፍርዲ ዓዲ ያቆብ

ወ/ሮ ብሩር መሓመድጣህር ስራጅ፥ በዓል ቤተይ ዓብደልቃድር ኢብራሂም ስለዝተሰወአ፥ ኣነ ምስ 5 ደቀይ ወረስቲ ምዃንና ይረጋገጸልና ስለዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን12/12/23 ኣብ ቤ/ፍ ይቐረብ።

ቤት-ፍርዲ ዞባ/ጋ/ባርካ ሻምብቆ

ዘርኡ ጉብረሚካኤል ዑቕባዝጊ ምባል ተረፉ፥ ዘርኡ ጉብረሚካኤል ዑቕባጼን ተባሂሉ ይተኣረመለይ፥ ዕለተ ልደተይ 1983 ምባል ተረፉ፥ 03/05/1985 ተባሂሉ ይተኣረመለይ፥ ቦታ ልደት ኣረና ምባል ተረፉ፥ ሊጣን ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን1/12/23 ኣብ ቤ/ፍ ይቐረብ።

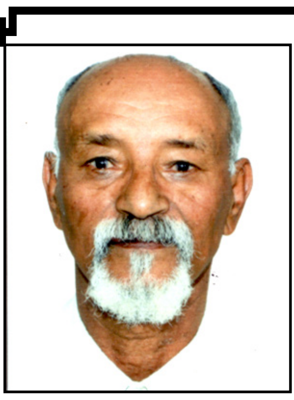
ኮማዊ ቤት-ፍርዲ ንዞባ ሞልቂ

ወ/ሮ ርሻን ካሕሳይ እዋዶ፥ ጓለይ ትዋጠሽ ኣማረ ይሕደን ስለዝተሰወአት፡ ወዳ ንብለል ኣድመቐም ምሕረትኣብ ስለዝዓረፈ፥ ኣቡኣ ኣማረ ይሕደን ስለዝዓረፈ፥ ጓለይ ውላድ ይኹን ሓዳር ስለዘይብሉ፥ ኣነ ወራሲታ ምዃነይ ይረጋገጸለይ ስለዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን7/12/23 ኣብ ቤ/ፍ ይቐረብ።

ኣቶ ጥዑምዝጊ ኣድሓኖም በራኺ ዝተበሃልኩ፥ ካብ ኣቶ ኪዳነ ተስፋይ ዘርኣይን ወ/ሮ ለምለም ወልደሚካኤል በልምን ኣብ ከተማ ዓዲቐይሕ፥ ምምሕዳር-ሃዳሙ፡ ዞባ 1 ኣብ ቤት ጽሕፈት ኮምሸን ኣባይቲ ብቑጽሪ ምስክር ወረቐት 503818 መወከሲ ቁጽሪ 501083 ካብ ዝተመዝገበ ዘይንቀሳቐስ ንብረት፡ ስፍሓት መሬት 162.50 ት/ሜ፥ ቀንዲ ክፍልታት 1፣ ተሓጋጋዚ ክፍሊ 2 ዘጠቓለለ ገዛ ብመሸጣ ስለዝዓደግክዎ'ሞ ናብ ስመይ ከመሓላልፎ ስለዝደለኹ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ኣብ ውሽጢ 30 መዓልታት ካብ ዝምልከቶ ቤት ፍርዲ መኣገዲ ሰነድ ሒዙ ናብ ቤት ጽሕፈት ክፍሊ ተኸታተልን ፕላንን ምም/ን/ዞባ ዓዲ ቐይሕ ይቐረብ።

ኣቶ ጥዑምዝጊ ኣድሓኖም በራኺ

ምስጋና



ብዕረፍቲ ኣዝዩ ዘፍቅሮን ዘኽብሮን ክቡር በዓል ቤተይ ኣቶ ተስፋይ ኣረጋይ ክብረኣብ (ሰራሕተኛ WFP ነበር) ዝተሰመዖ መሪር ሓዘን እናገለጽኩ፣ ኣብ መካነ መቓብር ሓዘላዊ ዝቃበርኩምናን ኣብ ገዛ ብምምጻእን ብቴሌፎንን ካብ ውሽጥን ወጻእን ዘጸናናዕኩምናን ሕሰም ኣይትርከቡ እናበልና ሓዘንና ከምዝካፈልኩምና ንሕብር።

በዓልቲ ቤቱ ወ/ሮ ህድኣት ርእሶም
ምስ ደቁን ምሉእ ስድራቤትን

ምስጋና

ብዕረፍቲ ኣዚና እነፍቅሮ ወድና የማነ ደሱ ጉብረስላሴ ዝተሰመዓና መሪር ሓዘን እናገለጽና፣ ኣብ ሃገረ ሽወደን ሃለዋቱ ኣብ ምድላይ ዝተሓባበርኩምና ደቂ ዝባን ሰንቀይ ነበርቲ ሽወደንን፡ ኣብ ካልኣይ ቀብሩ ዝተሳተፍኩምን፡ ኣብ ውሽጥን ወጻእን ተሌፎን ብምድዋል ዘጸናናዕኩምናን ሕሰም ኣይትርከቡ እናበልና ምስጋናና ነቕርብ።

ወላዲቱ ወ/ሮ ሓረጉ ምስግና
ምስ ምሉእ ስድራቤት

JOB VACANCY NOTICE

ZAER PLC

Position Name: Industrial Engineer Officer

Opening Date: 16 November 2023

Closing Date: 22 November 2023

Location: Godaif – Asmara (EX Asmara Textile Factory)

Employment Type: Full-time

Remuneration/Benefits: Salary will be commensurate with qualifications and experience.

ROLE SUMMARY: The Industrial Engineer Officer will be responsible for:

- Assist IE work activities and record minutes of meetings.
- Maintain IE reports and records to ensure they remain updated.
- Manage basic excel data and information of employees working hours and performance.
- Work with industrial engineering management and organization processes.
- Prepare daily reports (efficiency/ performance/ incentive and other reports as management required.

MINIMUM QUALIFICATIONS AND EXPERIENCE

- High school completion or above and good skills in Mathematical works, equivalent qualification.
- Experience in a clerical position would be an added advantage.
- Strong knowledge of office procedures.
- Proficiency with MS Office.
- Outstanding communication and organizational skills.
- Must be analytical and excellent multi-tasking abilities.
- Dedicated, task-oriented person towards achieving company goals.
- Must be team player.

Applicants should submit their Curriculum Vitae, Work experience credentials, copy of National Id card, national service completion and release paper or exempted evidence.
All applications for employment must be submitted to the address provided below:
-

ZAER PLC - Tegadelti Av. No. 13 - GODAIF - Asmara - Eritrea

ስፖርት

ተስፋልደት መብራህቱ

ሲቲ ንሳነ ክትመልሶ ትሓስብ

ዝሓለፈ ዓመት ጸዋእ ሻምፕዮንስ ሊግ ኤውሮጳ፡ ፕሪመር ሊግን ኤፍ ኤ ካፕን ብምውሳድ ስሉሳዊ ዓወት ብምምዝጋብ ታሪኽ ዝሰርሐት ማንቸስተር ሲቲ፡ ንለሮይ ሳነ ናብ ኢትሓድ ክትመልሶ ምሕሳብ ንብዙሓት ወገናት ኣገሪሙ፡፡ ብመሰረት ጋዜጣታት ጀርመን ዝዘርግሐኦ ዘለዋ ሓበሬታ፡ ሲቲ እዚ ተጻዋታይ ደጊማ ንምውናን ምስ ሊቨርፑል ኣብ ከቢድ ጥምጥም ተጸሚዳ ኣላ፡፡ ሊቨርፑል ኣብ ክራማት ናይ 2024 ንግብጻዊ ኣጥቃዒያ መሓመድ ሳላሕ ከተፋንዎ ርሒብ ተኽእሎ ተፈጢሩ ብምህላዉ'ያ ከም ሙተኻእታኡ ንለሮይ ሳነ ካብ ቅድሚ ሰለስተ ቅነ ኣትሒዛ ክትሓተሉ ጀሚራ፡፡ ለሮይ ሳነ ምስ ጀርመናዊት ክሉብ ባየር ሙኒኽ ዘለዎ ውዕል'ውን ኣብ ክራማት ናይ 2024 እዩ ዘብቅዕ፡፡ ሙኒኽ ነዚ ተጻዋታይ ከተጸንሖ ልዑል ድሌት'ኳ እንተለዋ፡ ኩንትራቱ ግን ክሕግዝ ከም ዘይክኣለ'ዩ ዝንገር ዘሎ፡፡ ሰበ ስልጣን ባየር ሙኒኽ፡ ሳነ ምስታ ጋንታ ብዘለዎ ዝጸንሓሉ ኩነታት ንምፍጣር ሓድሽ ውዕል ቀሪቦምሉ'ኳ እንተለዉ፡ እቲ ተጻዋታይ ግን በቲ ሓድሽ ውዕል ከም ዘይተማሰጠ

እዩም ቀሪቡዑ ዝገልጹ፡፡ በዚ ኸኣ ሊቨርፑል ወይ ከኣ ሲቲ እዚ ወዲ 27 ዓመት ተጻዋታይ መዕረፊኡ ክኾና ከም ዝኽእላ ይንገር፡፡ ማንቸስተር ሲቲ ኣብ ዝሓለፈ ማሰርሕ ምስግጋር ተጻወትቲ ኤውሮጳ ንኮል ፓልመር ናብ ቸልሲ ንሪያድ መሓረዝ ከኣ ናብ ኣል ኣህሊ ሰዒዳ ንጀረሚ ዶኩ ካብ ሬነስ'ኳ እንተምጽአት፡ ንሳነ'ውን ናብ ኢትሓድ ክትመልሶ'ያ ትሓስብ ዘላ፡፡ ይኹን'ምበር ብዙሓት ወገናት እቲ ጀርመናዊ ናይ ክንፊ ተጻዋታይ ጓርድዮላ ናብ ዝመርሓ ጋንታ ክኸይድ ዘሎ ተኽእሎ ጸቢብ ምዃኑ'ዩም ከረድኡ ዝፍትኑ፡፡ ሓደ ካብ ብሉጻትን ቅልጡፋትን ናይ ክንፊ ተጻወትቲ ኤውሮጳ ምዃኑ ዝኣመነሉ ለሮይ ሳነ ኣብ ዝሓለፈ ሽዱሽተ ወቕትታት ሓሙሽተ ግዜ ዘውዲ ሻምፕዮን ክደፍእ ከም ዝኸኣለ ኣይርሳዕን፡፡ ንሱ ኣብ ዓመተ ስፖርት 2017/2018ን ከምኡ'ውን ኣብ ዓመተ ስፖርት 2018/2019 ምስ ማንቸስተር ሲቲ ኮይኑ ሻምፕዮን ክለባት ፕሪመር ሊግ እንግሊዝ ክኸውን ከሎ፡ ኣብ ዓመተ ስፖርት 2020/2021 ናብ ባየር ሙኒኽ ምስ ከደ ከኣ ሰለስተ እዋን ዘውዲ ሻምፕዮን ክለባት ቡንደስ ሊጋ ክዕትር በቒዑ'ዩ፡፡

ኒውካስል ንካሉም ዊልሰን ከሲራቶ

እንግሊዛዊት ክሉብ ነውካስል፡ ንካሉም ዊልሰን ብምኽንያት መስበርቲ ከም ዝኸሰረቶ ይግለጽ ኣሎ፡፡ ነውካስል ብመስበርቲ ብሉጻት ተጻወትታ ትጭነቐሉ ኣብ ዘላ ግዜ'ዩ ካሉም ዊልሰን ክሱብ መውጽኢታ ወርሒ ታሕሳስ ካብ ጸወታ ከም ዝኣለ ዝሕበር ዘሎ፡፡ ኣሰልጣኒ እዛ ጋንታ ኤዲ ሃዌ ከኣ፡ ኣብዚ ወሳኒ ናይ ጸወታ ግዜ እዚ ተጻዋታይ ክኸስሮ ምኽኣሉ ሕማቕ ከም ዝተሰምዖ ትማሊ ምስ ወግዓዊ ምርጋብ ሓበሬታ ነውካስል ኣብ ዝገበሮ ቃለ መሕተት ኣፍሊጡ ኣሎ፡፡ ሓደ ካብ ኣገደስቲ ተጻወትቲ ነውካስል ምዃኑ ዝኣመነሉ ካሉም ዊልሰን፡ ዝሓለፈ ሰሙን ጋንታኡ ኣብ ግጥም ሻምፕዮንስ ሊግ ኤውሮጳ ብቦሩሽያ ዶርትሞንድ 2-ብ0 ኣብ ዝተሳዕረትሉ ኣብ ፍርቂ ጸወታ ተቐይሩ ካብ ሜዳ ከም ዝወጸ ኣይርሳዕን፡፡ እቲ ተጻዋታይ ብሰንኪ እዚ ዘጋጠሞ መጉዳእቲ፡ ብሰንበት ነውካስል ብበርንማውዝ 2-ብ0 ክትረታዕ ከላ ከም ዘይነበረ ዝፍለጥ ኮይኑ፡ ካብ ሃገራዊት ጋንታ እንግሊዝ ክእለ ተጉዲኡ ከም ዘሎ'ውን ይንገር፡፡ ካሉም ዊልሰን ብዛዕባ ካብ ሃገራዊት ጋንታ እንግሊዝ ምእላዩ ኣመልኪቱ ንመርበብ ሓበሬታ ደይሊ መይል ኣብ ዝሃቦ መግለጺ፤ "ካብቲ ንዊሕ ዓመታት ዝጸዓርኩሉ ኣብልኑት ምእላየይ ሕማቕ ይስመዓኒ፡፡ ዕድል ኣይገበርኩን፡፡ ድልዱል መንደቕ ነቓነቕ ይብል እምበር ኣይወድቕን፡፡ ኣብ ዝሓጸረ ግዜ ከኣ ኩሉ ነገር ናብ ንቡር ክምለሰ'ዩ" ክብል ተዛሪቡ ኣሎ፡፡ ኣብዚ ናይ ሎሚ

ዓመት ውድድር ደሮ ሸውዓተ ሸቶታት ኣመዝጊቡ ዘሎ ካሉም ዊልሰን፡ ንልዕሊ ሓደ ወርሒ መመላእታ ካብ ጸወታ ምርሓቑ ነታ ኣብ ሻምፕዮንስ ሊግ ኤውሮጳ ኣንጻር ፒኤስጂን ኤሲ ሚላንን ወሳኒ ጸወታ ዝጸበያ ዘሎ ነውካስል ዓቢ ክሳራ ምዃኑ'ዩም ፈለጥቲ ኩዕሶ እግሪ ዘረድኡ፡፡ ብዘይካዚ፡ ነውካስል ዝመጽእ ወርሒ ኣብ ፕሪመር ሊግ እንግሊዝ እውን ኣንጻር ቸልሲ፡ ማንቸስተር ዩናይትድን ቶተንሃምን ጸወታ ደጸብየ ከም ዘሎ ኣይርሳዕን፡፡ ነውካስል ዝሓለፈ ሰንበት ኣንጻር በርንማውዝ ኣብ ዝገጠመትሉ፡ ንኤርትራዊ ሸወደናዊ ኣሌክሳንደር ኢሳቕ እውን ኣብ ረቓቒቶኡ ብዘጋጠሞ መጉዳእቲ ክትከስሮ ብምኽኣላ፡ መስመር መጥቃዕታ ብኣንጻሪ ጎርዶን ከም ዝቐለሰ'ያ ገይራቶ ነይራ፡፡ ኣሌክሳንደር ኢሳቕ ድሕሪ ኣህጉራዊ ጸወታታት ናብ ሜዳ ክምለስ ብምዃኑ ግን ደገፍቲ ነውካስል ቁሩብ እፎይታ ተሰሚዖም ከም ዘሎ'ዩ ዝሕበር፡፡ ነውካስል ኣብዚ እዋን፡ ብዙሓት ካብ ተጻወትታ ብዝተፈላለዩ ምኽንያት ክትከስሮም ተገዲዳ ከም ዘላ'ዩ ዝሕበር፡፡ ንዓሰርተ ጸወታታት ተኣልዩ ዘሎ ብሉጽ ተኸላኻላይ እታ ጋንታ ስቨን ቦትማን ናይ ብርኪ መውጽኢቲ ከይጉበር ተፈሪሑሉ ኣብ ዘሎ ግዜ፣ ንጃቪ ማንክአሊየ፡ ሃርቨይ ባርንስ ኣለየት ኣንደርሰን፡ ዳን በርን ማት ታርጌትን ጃኮብ ማርፊን ብመስበርቲ ሰኢናቶም ከም ዘላ ይፍለጥ፡፡ ሳንድሮ ቶናሊ እውን ኣብ ዘይሕጋዊ ጠለብ ብምንጣፉ ን10 ወርሒ ተቐጺዑ ከም ዘሎ ኣይርሳዕን፡፡ ኣብዚ እዋን እታ ጋንታ ካብ ቀዳሞት ኣርባዕተ ጋንታታት ፕሪመር ሊግ እንግሊዝ ብሸዱሽተ ነጥቢ ድሕሪ ኣብ ሻውዓይ ደረጃ'ያ ተቐሚጣ ዘላ፡፡ ነውካስል ድሕሪ ኣህጉራዊ ግጥማት፡ ኣብ ሜዳኣ ንቸልሲ ዓዲማ'ያ ናይ ፕሪመር ሊግ ጸወታ ከተካይድ መደብ ወጺኣላ ዘሎ፡፡ ብዘይካዚ፡ ኣንጻር ፈረንሳዊት ፒኤስጂ እውን ከቢድ ናይ ሻምፕዮንስ ሊግ ኤውሮጳ ጥምጥም ይጸብያ ከም ዘሎ ኣይዘንጋዕን፡፡ እዛ ጋንታ፡ ኣብ ሻምፕዮንስ ሊግ ካብ ምድባ ኣብ ታሕተዋይ ደረጃ'ያ ተሰሪዓ ዘላ፡፡ ይኹን'ምበር ካብታ ካልኣይ ተርታ ዘላ ፒኤስጂ ብኽልተ ነጥቢ ጥራይ ድሕሪ ብምህላዋ ተስፋኣ ኣይቀሃመን ዘሎ፡፡

ሊቨርፑል ንምባፐ ተቋምት

እንግሊዛዊት ክሉብ ሊቨርፑል፡ መስመር መጥቃዕታ ንምሕያል ንፈረንሳዊ ከይላን ምባፐ ክተዘራርቦ ከም ዝወሰነት እሙናት ምንጮታት ሓቢሮም፡፡ ሊቨርፑል ኣብ ማሰርሕ ምስግጋር ከይላን ምባፐ ብቐልጡፍ ክትኣትው ዝኽኣለት፡ ስጳኛዊት ሪያል ማድሪድ ካብቲ ቅልስ ከም ዝወጸት ኣብ ዝገለጸሉ ዘሎ ግዜ'ዩ፡፡ ማድሪድ ኣብ ክራማት እዚ ኮኾብ ተጻዋታይ ፒኤስጂ ንምፍራም ላዕለዋይ ኢድ ሒዛ'ኳ እንተነበረት፡ ሃንደበት ካብቲ ቅልስ ምንሳሓብ ግን ከም ሊቨርፑል ዝኣመሰላ ክለባት ክረብሓ ላዕልን ታሕትን ይብላ ከም ዘለዋ'ዩ ዝገልጽ፡፡ ኣብ ዝተፈላለዩ መሳኸቲ ማሰርሕ ምስግጋር ተጻወትቲ ኤውሮጳ ንከይላን ምባፐ ንምፍራም ብዙሕ ጻዕሪ ዝገበረት ሪያል ማድሪድ፡ እቲ ተጻዋታይ ዝጠልቦ ዘሎ ኩንትራትን ጠለባትን ግን ልዕሊ ዓቕማ ስለ ዝኾነ'ያ ንምውናኑ ካብ ዝገበር ዘሎ ውድድር ክተንሳሕብ ተገዲዳ ዘላ፡፡ ብመሰረት ገለ ጋዜጣታት ፈረንሳ ዝዘርግሐኦ ዘለዋ ዜናታት፡ ምባፐ ድሕሪ ግብሪ ዓመታዊ 38 ሚልዮን ዶላር መሃያ ክህልዎ'ዩ ዝጠልብ ዘሎ፡፡ እዚ ኣሃዝ ከኣ ሰሙናዊ 728 ሽሕ ዶላር መሃያ ክህልዎ'ዩ ዝጠልብ፡፡ ብዘይካዚ፡ እቲ ተጻዋታይ ዝመጽእ ክራማት ምስ ፒኤስጂ ዘለዎ ውዕል ስለ ዘውድእ፡ ከም ኣካል ማሰርሕ ምስግጋሩ ካብታ ትዕድጎ ክሉብ 108 ሚልዮን ዶላር ኣታዊ ክረኽብ ሓቲቱ ኣሎ፡፡ ማድሪድ፡ እዚ ተጻዋታይ ኣቕሪብዎ ዘሎ ጠለብ ከም ዘይትኽእሎ ብምሕባር ካብቲ ንምውናኑ ዝገበር ዘሎ ቅልስ ከም ዝወጸት ከተፍልጥ ከላ፡ ሊቨርፑል ግን ዓይና ዓሚታ ትኣትዎ'ያ ትመስል ዘላ፡፡ ሊቨርፑል ዝሓለፈ ክረምቲ'ውን ንከይላን ምባፐ ንምውናን ላዕልን ታሕትን ክትብል ተራእያ'ያ፡፡ ምስ ሃገራዊት ጋንታ ፈረንሳ ኮይኑ ዋንጫ ዓለም ክልዕል ዝተዓደለ ከይላን ምባፐ፡ ካብ ግዜ ቁልዕነቱ ኣትሒዙ ደጋፊ ሪያል ማድሪድ ከም ዝነበረ'ዩ ዝገልጽ፡፡ ንሱ ኣብ ግዜ ቁልዕነቱ ስእሊ ፖርቱጋላዊ ክርስትያኖ ሮናልዶ ኣብ መናድቕ መደቀሲኡ ይጥቀዕ ከም ዝነበረ'ዩ ዝሕበር፡፡ ብዙሓት ወገናት፡ እቲ ተጻዋታይ ኣብ ስጳኛ ክደምቕ ይጸበይዎ'ኳ እንተነበሩ፡ ኣብዚ እዋን ግን ናብ እንግሊዝ ከይከይድ ስግኣታት ነጊሱ ኣሎ፡፡

ሓጸርቲ ዜናታት

• ኣብ ጸቡቕ ቀመና ከም ዘላ ዝንገረላ ማንቸስተር ዩናይትድ፡ ኣብ ወርሒ ጥሪ ናይ 2024 ኣብ ዝኽፈት ማሰርሕ ምስግጋር ተጻወትቲ ንተኸላኻላይ ባየር ለቨርኩሰን ጆናታን ታህ ንምውናን ምስ ነውካስልን ዌስትሃምን ኣብ ውድድር ከም ዝኣተወት ተገሊጹ፡፡ እዚ ተኸላኻላይ፡ 20 ሚልዮን ፓውንድ እዩ ተተሚኑ ዘሎ፡፡ ብዙሓት ተኸላኸልቲ ከም ዝኸሰረ ዝነገረሉ ኣሰልጣኒ ዩናይትድ ኤሪክ ተን ሃግ፡ ኣብ ጥሪ መስመር ምክልኻሉ ከደልድል ወሲኑ ከም ዘሎ'ዩ ዝሕበር፡፡ ታህ ናብ ጋንታታት ፕሪመር ሊግ ምስ ዝኸይድ፡ ብዣቪ ኣሎንሶ ትእለ ዘላ ለቨርኩሰን ከቢድ ሃጓፍ ከም ዘጋጥማ'ዩ ዝሕበር፡፡ እዚ ተኸላኻላይ፡ ኣብዚ ወቕቲ ኣርባዕተ ሸቶታት ከመዝግብ ከሎ፡ ክሱብ ሕጂ ድማ ሓንሳብ ጥራይ'ዩ ካብ ምስላፍ በኺሩ ዘሎ፡፡ ወዲ 27 ዓመት ታህ ኣብ 2015 ምስ ለቨርኩሰን ኣብ ዝጸንሐ 300 ጸወታታት ኣካይዱ ኣሎ፡፡

• ነውካስል ንወዲ 23 ዓመት ስጳኛዊ ኣጥቃዓይ ባርሰሎና ፌራን ቶረስ ትሓተተሉ ከም ዘላ ይግለጽ ኣሎ፡፡

• ቸልሲ፡ ሊቨርፑልን ማንቸስተር ሲቲን ንፍናዊ ተኸላኻላይ ባየር ሙኒኽ ኣልፎንሶ ዳቪስ ንምፍራም ኣብ ውድድር ኣትዮን፡፡ ይኹን'ምበር እቲ ወዲ 23 ዓመት ተጻዋታይ ምስ ስጳኛዊት ሪያል ማድሪድ ክጸንበር ከም ዝደሊ'ዩ ዝሕበር፡፡

• ማንቸስተር ዩናይትድ ንእንግሊዛዊ ኣጥቃዓይ ጃዶን ሳንቾ፡ ኣብ ናይ ወርሒ ጥሪ ማሰርሕ ምስግጋር ተጻወትቲ ብኽደሎ ዋጋ ከም ዘይትሸጦ ኣፍሊጣ፡፡ ይኹን'ምበር እታ ጋንታ እዚ ካብ ቀዳመይቲ ጋንታ ዩናይትድ ተኣልዩ ዘሎ ተጻዋታይ ንምውናን ዝቐርብ ዘሎ ጠለባት ኣብ ምስማዕ ከም ዘላ ሓቢራ፡፡

• ቸልሲ ንወዲ 18 ዓመት ብራዚላዊ ኣከፋፋሊ ጋብሬል ሞስካርዶ ንምውናን ኣብ ዝገበር ዘሎ ቅልስ ኣትያ፡፡ እዚ 26 ሚልዮን ፓውንድ ዋጋ ተገይሩሉ ዘሎ ተጻዋታይ፡ ካብ ሊቨርፑልን ኣርሰናልን እውን ጸወዒት ይረኽብ ከም ዘሎ'ዩ ዝሕበር፡፡

• ማንቸስተር ዩናይትድ ንወዲ 19 ዓመት ኣጥቃዓይ ብራይተን ኢቫን ፈርጉሰን ዓይና ከም ዘውደቐትሉ ተገሊጹ፡፡ እዛ ጋንታ ብዘይካዚ፡ ንኣጥቃዓይ ለቸ ኒኮላ ክርቶቪች እውን ብኣንክሮ ትከታተሎ ኣላ፡፡

• ቶተንሃም ንወዲ 29 ዓመት ተኸላኻላይ ኤሪክ ዳየር ከተፋንዎ ምዃና እሙናት ምንጮታት ካብ ከተማ ለንደን ሓቢሮም፡፡ ይኹን'ምበር እታ ጋንታ መተካእታ ናይቲ ተሰይሩ ዘሎ ወዲ 22 ዓመት ተኸላኻላይ ሆላንዳዊ ሚኪ ቫን ዲ ቨን ምስትረኽብ'ያ ንዳየር ክትሰዶ፡፡

• ዓበይቲ ስጳኛውያን ክለባት ሪያል ማድሪድን ባርሰሎናን ንወዲ 21 ዓመት ናይ ክንፊ ተጻዋታይ ኒኮ ዊሊያምስ ንምፍራም ኣብ ውድድር ከም ዝኣተዋ ተገሊጹ፡፡

• ሓደ ካብ ብሉጻት ናይ ማእከል ተጻወትቲ ዓለም ምዃኑ ዝኣመነሉ ሉካ ሞድሪች፡ ናብ ክለባት ሰዑዲ ዓረብ ክኸይድ ምዃኑ ይሕበር ኣሎ፡፡

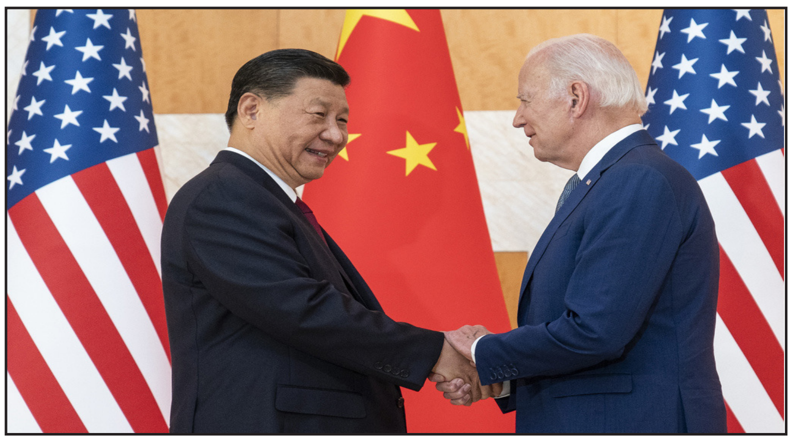
ዜና ወጻኢ

ሸዊት ተኽለ

መራሕቲ ህ.ሪ.ቻይናን ኣመሪካን፡ ውጽኢታዊ ርክብ ከምዘካየዱ ተሓቢሩ

መራሕቲ ህዝባዊት ረፓብሊክ ቻይናን ኣመሪካ፡ ዝሓለፈ ረቡዕ ኣብ ከተማ ሳንፍራንሲስኮ ዘካየድዎ ርክብ - ውጽኢታዊ ምንባሩ ተሓቢሩ።

ኣብቲ ጉድኒ-ጉድኒ ዓመታዊ ዋዕላ መራሕቲ ኣባል ሃገራት ቀጠባዊ ምትሕግጋዝ ኤስያ-ፓሲፊክ (ኣፔክ) ዝተኻየደ ርክብ፡ ፕረዚደንት ሺ ዢ ፒንግን ፕረዚደንት ጆ ባይደንን ምትፍናን ክልቲኣን ዓበይቲ ሃገራት ንምህዳእ ተቛሪጹ ዝጸንሐ ንወተሃደራዊ ጉዳያት ዝምልከት ርክባት፡ ዳግማይ ክጅምር ኣብ



ስምምዕ በጺሖም።

እቲ ወተሃደራዊ ርክብ፡ ኣፈኛ ባይቶ ወከልቲ ህዝቢ ዝነበረት ናንሲ ፐሎሲ፡ ኣብ ዝሓለፈ ዓመት ናብ ደሴት ታይዋን ምብጻሕ ድሕሪ ምፍጻማ ከምእተቛረጸ እዩ ዝገለጽ።

ክልቲኦም መራሕቲ፡ ንሃገራቶም ኣብ ዘቐድው፡ ካልኦት ዛዕባታት እውን፡ እወታዊ ዝርርብ ከምዘካየዱ ተሓቢሩ።

ብዘይካዚ፡ ክልቲኦም መራሕቲ ኣብ ሞንጎኦም ቀጥታዊ ናይ ርክብ መስመር ንምምስራትን፡ ኣብ ጉዳይ ሰብ ሰርሖ ብልሒ ምርምራት ክገብሩን እውን ከምእተሰማምዑ ተፈሊጡ።

ብተወሳኺ፡ ብዛዕባ’ቲ ኣብ ወሽመጥ ቃዛ ዝካየድ ዘሎ መጥቃዕቲታት እስራኤል፡ ከምኡ’ውን ኣመሪካ ኣብ ደሴት ታይዋን እተካይዶ ዘላ ምትእትታው ኣመልኪቶም ከም እተዘራረቡ ተሓቢሩ።

ክልቲኦም መራሕቲ፡ ድሕሪ ናይ ልዕሊ ሓደ ዓመት ግዜ እዮም ንፈለማ ግዜ ብኣካል ተራኺቦም ዝዘራረቡ ዘለው።

እንተኾነ፡ እቲ ኣብ ሞንጎ መራሕቲ ቻይናን ኣመሪካን ዝተኻየደ ርክብ፡ ነቲ ኣብ መንጎ ክልቲኤን ሃገራት ዘሎ ዘይምቅዳው ሰረብተኛዊ ፍታሕ ከምጽኣሉ ከምዘይክእል፡ ተንተንቲ ፖለቲካ የመልክቱ።

ፓራጓይን ቬንዙዌላን፡ ዳግማይ ዲፕሎማስያዊ ዝምድና መስሪተን

ፓራጓይን ቬንዙዌላን፡ ዲፕሎማስያዊ ዝምድና ዳግማይ ክምስርታ ከምዝወሰና፡ ሚኒስትሪ ጉዳያት ወጻኢ ፓራጓይ ዝሓለፈ ረቡዕ ኣብ ዘውጽኦ መግለጺ ሓቢሩ።

ፓራጓይ፡ ንመራሒ ተቓዋሚ ሰልፊ ቬንዙዌላ ዝነበረ ጁዋን ጓይዶ ከም ግዝያዊ ፕረዚደንት ኣፍልጦ ድሕሪ ምሃባ፡ ወግዓዊ ዲፕሎማስያዊ ርክብ ክልቲኤን ሃገራት ካብ ጥሪ 2019 ኣትሒዙ ተቛሪጹ ምጽንሑ ይዝከር።

ኣብ ቀረባ እዋን ፕረዚደንት ፓራጓይ ኮይኑ ዝተመርጸ ሳንቲያጎ ፔናን፡ ምስ ቬንዙዌላዊ መዘናኡ ኒኮላስ ማዱሮ ድሕሪ ዘካየዶ ዝርርብ፡ ክልቲኤን ሃገራት፡ ኣብ ዝቐጽላ መዓልታት ኣምባሳደራት ብወግዒ ክመዝዛ ተሰማሚዐን ከምዝለዋ፡ ሚኒስትሪ ጉዳያት ወጻኢ ፓራጓይ ወሲኹ ገሊጹ።

ብመሰረት እቲ መግለጺ፡ ክልቲኦም መራሕቲ ሃገራት፡ መሰረታዊ መትከላት ማሕበረ ማሕበር፡ ርእሰውሳኒ ህዝብታት፡ ምሕዝነትን ኣብ ወሽጣዊ ጉዳያት ካልኦት ሃገራት ምትእትታው ዘይምግባርን ኣብ ዝበሉ ነጥብታት ኣብ ምርድዳእ ከምዝበጽሑ ተፈሊጡ ኣሎ።

ስራዊት ማሊ ስትራተጂያዊት ከተማ ተቖጻጺሩ

ስራዊት ማሊ፡ ንኣስታት 10 ዓመታት ኣብ ትሕቲ ሸበራውያን ሓይልታት ዝጸንሐት ስትራተጂያዊት ከተማ ‘ኪዳል’ ከምእተቖጻጸራ ሓቢሩ።

ስራዊት ማሊ፡ ኣብ ዝሓለፈ ሰሙን ድሕሪ ዘጠጦ ዝኸፍ ወተሃደራዊ ስርሒት እዩ - ነታ ካብ 2013 ኣትሒዛ ኣብ ትሕቲ ሸበራውያን ዝጸንሐት ከተማ ተቖጻጺርዋ።

እቲ ስርሒት፡ ሰሜናዊ ሸነኽ ማሊ ካብ ህላወ ሸበራውያን ናጻ ክኸውን ዝወጸኢ ክቐጽል ምዃኑ ድሙ፡ ኣዘዝቲ ሰራዊት’ታ ሃገር ገሊጾም።

ስራዊት ማሊ፡ ንሓያሎ ካብቲ ሰራዊት ዓቃቢ ሰላም ሕቡራት ሃገራት ሰፈርዎ ዝጸንሐ መዓስከራት ድሕሪ ምቁጽጻር፡ ኣብ ልዕሊ ሸበራውያን ሓይልታት ዘካይዶ ወፍሪ ኣሐይልዎ ምህላዉ ይግለጽ።

ወተሃደራዊ መንግስቲ ማሊ፡ ሰራዊት ሕቡራት ሃገራት ካብ ሃገሩ ክወጽእ ድሕሪ ምሕታቱ፡ ካብ ወርሒ ሓምለ ጀሚሮም ኣስታት 6 ሽሕ ሲቪላውያንን ኣባላት ዓቃብ ሰላምን ካብታ ሃገር ከምዝስሓቡ ይሕበር።

እቲ ዝካየድ ዘሎ ወተሃደራዊ ስርሒት፡ ነቲ ኣብ 2020 ስልጣን ዝሓዘ ወተሃደራዊ መንግስቲ ማሊ - ዓቢ ዓወት ምዃኑ እዩ ዝግለጽ ዘሎ።

ህላወ ግድማዊ ሓይሊ፡ ኣብ ልዕሊ ሸበራውያን ንዝካየድ ስርሒታት ዕንቅፋት ኮይኑ ከምዝጸንሐ እዮም ኣዘዝቲ ሰራዊት ማሊ ዝወቕሱ።

ኣብ ዞባ ምዕራብ ኣፍሪቃ ብሓፈሻ፡ ኣብ ዞባ ሳሕል ድማ ብፍላይ - “ሸበራ ንምቅላስ” ብዝብል ምኽንያት ክካየድ ዝጸንሐ ግዳማዊ ወተሃደራዊ ወፍራ ኑቲ ከቢ ኣብ ከቢድ ቅልውላው ሸሚምዎ ምጽንሑ ጸብጻባት የመልክቱ።

“ቍጠባዊ ዕብለላ ሃገራት ምዕራብ የብቅዕ ኣሎ”
ሚ/ጉ/ወጻኢ ሩስያ

ምዕራባዊ ቍጠባዊ ዕብለላ እናኣብቀዐ ይመጽእ ከምዘሎ፡ ሚኒስተር ጉዳያት ወጻኢ ሩስያ ሰርገይ ላቭሮቭ ሓቢሩ።

ሰርገይ ላቭሮቭ ንማዕከናት ዜና ሃገሩ ኣብ ዝሃቦ መግለጺ፡ ቅልጡፍ ቍጠባዊ ገስጋስ ናይ ህዝባዊት ረፓብሊክ ቻይናን ህንድን ዝርከብኦን ሓያሎ ሃገራት፡ ኑቲ ንኣማኢት ዓመታት ዓብሊሉ ዝጸንሐ ቍጠባ ምዕራብ ብድሆ ፈጢሩሉ ከምዘሎ ኣረዲኡ።

ሃገራት ተጠቃምነት ዶላር ኣመሪካ ንምውጋድ ዝወሰዳኦ ዘለዋ ስጉምቲታት፡ ንምንቁልቋል ቁጠባ ምዕራብ ከቀላጥፎ ከምዘኽእል እውን እቲ ሚኒስተር ወሲኹ ገሊጹ።

ሩሲያ፡ ቻይና፡ ኢራንን ካልኦት ብርክት ዝበሉ ሃገራት ላቲን ኣመሪካን፡ ተጠቃምነት ባጤራ ኣመሪካ የወግዳ ከምዘለዋ ይፍለጥ።

ባጤራ ዶላር፡ ሓደ ካብ ቀንዲ መሳርሒታት ቍጠባውን ፖለቲካውን ዕብለላ ኣመሪካ ኮይኑ ምጽንሑ ጸብጻባት የረድኡ።

ምዕራባውያን ሃገራት፡ ቍጠባዊ ቅልውላው ጥራይ ዘይኮነ ዘጋጥመን ዘሎ - ዋላ እቲ ፖለቲካውን ወተሃደራውን ጽልዋኣን እናኣቆልቈለ ይመጽእ ከምዘሎ ክኢላታት ይገልጹ።

ባንግላደሽ፡ ዝመጽእ ጥሪ ባይቶኣዊ ምርጫ ከተካይድ እያ

ባንግላደሽ ዝመጽእ ወርሒ ጥሪ ባይቶኣዊ ምርጫ ከተካይድ ምዃና ኮሚሽን ምርጫ’ታ ሃገር ኣፍሊጡ።

ኮሚሽን ምርጫ ባንግላደሽ ዚ ዝሓለፈ፡ ቀዳመይቲ ሚኒስተር’ታ ሃገር ካብ ስልጣና ክትወርድ ዝጠልብ ተቓውሞ ዝተፈላለየ ውድባት ኑታ ሃገር ኣናዊጽዋ ኣብ ዘለወሉ እዋን እዩ።

“መበል 12 ባይቶኣዊ ምርጫ፡ 7 ጥሪ ኣብ 300 መናብር ክካየድ’ዩ” ክብል ዋና ኮሚሽነር ምርጫ ሓቢቡል ኣዋል ዝሓለፈ ረቡዕ ብተለቪዥን ገሊጹ።

ንሱ ወሲኹ፡ እተን ተቓውምቲ ውድባት - ኑቲ ተፈጢሩ ዘሎ ፖለቲካዊ ቅልውላው ንምፍታሕ ዝርርብ ክካየዳ ኣተሓሳሲቡ ኣሎ።

ቀንዲ ተቓዋሚ ናይ’ቲ ኣብ ስልጣን ዘሎ ሰልፊ ዝኾነ ሃገራዊ ሰልፊ ባንግላደሽ (ቢ.ኤን.ፒ)፡ ቀዳመይቲ ሚኒስተር ሸኽ ሓሲና ካብ ስልጣና ብፍቓዳ እንተዘይወሪዳ፡ እቲ ስልጣን ናብ ዘይውድባዊ ግዝያዊ መንግስቲ እንተዘይ ተሰጊሩ፡ ኣብቲ ምርጫ ከምዘይሳተፍ ደሮ ኣፍሊጡ ኣሎ።

ቀዳመይቲ ሚኒስተር ሓሲና ንዝሓለፉ 15 ዓመታት ንባንግላደሽ ዝመርሐት ኮይና፡ እቲ ናይ ተቓወምቲ ኣድማ ኣብ ምርጫ እታ ሃገር እንተቐጺሉ ንራብዓይ እብረ ንባንግላደሽ ክትመርሓ ርጉጽ ምዃኑ ይሕበር።

ኣብ ዝሓለፈ ሰሙን፡ ኣብ ዳካ - ርእሰከተማ እታ ሃገር ወሰኽ ደሞዝ ሰራሕተኛታት ፋብሪካ ጨርቃጨርቂ ዝጠለቡ 25 ሽሕ ሰልፈኛታት ምስ ኣባላት ፖሊስ ድሕሪ ምግጫዎም፡ ብውሕዱ 100 ፋብሪካታት ከምእተዓጽዋ ይዝከር።

ተረኛ ፋርማሲ	ዕለት	ጎደና	ቁ.ስልኪ
ፋርማሲ ሪሻም	17/11/23	ጎደና ተጋደልቲ ቁ.20፡ ጥቓ ፋብሪካ ምስማር (ጎዳይፍ)	181048

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