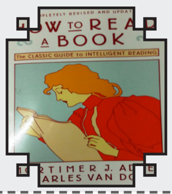
ሓዳስ ኤርትራ

መበል 33 ዓመት ቁ.310 | ሰሉስ 27 ነሓሰ 2024 | ገጻት 8 ዋጋ 2.00 ናቕፋ

ገጽ 2
'ኣኩፓንክቸር' (Acupuncture) - ዘደንቕ ኣገባብ ፍወሳ ንኹሉ

ገጽ 3
ንባብ ከም ንጥፈት ከም ጥበብን



ገጽ 4
ስደትን ጊላነትን እንታይ'ዩ ፍልልዮም?

ገጽ 5
ምስ ዓማጽን ሓራቕን ብዓል ቤት ብኸመይ...?

ገጽ 7
ቀይሕ ባሕሪ፡ ንመበል 12 ግዜኣ ሻምፕዮን ኮይና

ኣብ ከተማ ትሮንድሃይም - ኖርወይ፡ ምስ ኤርትራን ባህላን ዘላሊ ምርኢት ቀሪቡ

ኤርትራዊ ማሕበረኮም ኣብ ከተማ ትሮንድሃይምን ከባቢኣን - ኖርወይ፡ ማሕበረኮማት ዝተፈላለያ ሃገራት ኣብ ዝተሳተፍዎ ባህላዊ ፈስቲቫል፡ ምስ ኤርትራን ባህላን ዘላሊ ምርኢት ኣቕሪቡ።

ብ24 ነሓሰ ኣብ ዝተኻየደ ፈስቲቫል፡ ማሕበረኮም ኤርትራ ዘቕረቦ፡ ብባህላዊ ኣልባሳት ዝማዕረገ ትልሂት፡ ስእላዊ ምርኢትን ባህላዊ ንዋትን፡ ብተዓዘብቲ ኣድናቖት ከምዝረኸበ፡ እቲ ዝበጽሓና ሓበሬታ ኣፍሊጡ።

ኣብ'ዚ ባህላዊ ፈስቲቫል፡ ኣብ ኖርወይ ዝርከቡ ዝተፈላለዩ ማሕበረኮማት፡ ምስ ሃገራቶምን ባህልታቶምን ዘላሊ ትሕዝቶታት ሓዚም ከምዝቐረቡ፡ ካብ'ቲ ቦታ ዝበጽሓና ሓበሬታ ኣፍሊጡ።

ጸሮና - ኣብ ምክልኻል ገበን ዘተኮረ ኣስተምህሮ ተዋሂቡ

ኣዘዚ መደበር ፖሊስ ንኡስ ዞባ ጸሮና ምኽትል ተለንተ ኣብርሃም ተኸስተ፡ ኣብ ወፍሪ ተመሃሮ ንልምዓት ንዝተሳተፉ ተመሃሮ፡ ኣብ ሕግን ምክልኻል ገበንን ዘተኮረ ኣስተምህሮ ሂቡ።

ተመሃሮ ኣብ ትምህርቶም ኣድሂቦም ወጽኢታውያን ንክኾኑ፡ ብሕግን ክብርታትን ሕብረተሰቦም ክመላለሱ፡ ከምኡ'ውን ካብ ገበናትን በደላትን ናጻ ክኾኑ ኣዘኻኺሩ።

ሓላፍነቶም ኣብ ተመሃሮ ዝኸስቱ ዘይስነምግባራዊ ተርእዮታት ክውገዱ ብወሀደት ምስራሕ ከምዘድሊ ዘዘኻኸረ ምኽትል ተለንተ ኣብርሃም፡ ኣብ'ዚ ወቕቲ ክረምቲ ካብ ዘጋጥም ሓደጋታት ውሕጅን በርቕን ጥንቃቐ ክገብሩ ተማሕጺኑ።

ሓላፊ ሃማመተኤ ኣብ'ቲ ንኡስ ዞባ መንእሰይ ኣብርሃም ተስፋማርያም ብወገኑ፡ ተመሃሮ ኣብ ናይ ዕረፍቲ ግዜኦም ኑቦም ዘማዕብሉ ስልጠናታት ክቕስሙ፡ ከምኡ'ውን ጉልበታዊ ደገፍ ዝድልዮም ዝተጸገሙ ኣካላት ሕብረተሰብ ክሕግዙ ኣዘኻኺሩ።

ኣምሓጀር - መልከፍቲ ሕማም ዓሶ ንምክልኻል ዝሕግዝ ኣስተምህሮ ተዋሂቡ

ኣብ ሓወሲ ከተማ ኣምሓጀር - ንኡስ ዞባ ጎልጅ፡ ኣብ ሜላታት ምክልኻልን ምቁጽጻርን ሕማም ዓሶ ዘተኮረ ኣስተምህሮ ተዋሂቡ።

ሓላፊ ማእከል ጥዕና ኣምሓጀር ነርስ ተኽላይ ግደ ኣብ ዝሃቦ ሓበሬታ፡ ኣምሓጀርን ከባቢኣን መልከፍቲ ዓሶ ብዝበዝሐ ካብ ዝረኣየሎም ከባቢታት ዞባ ጋሽ-ባርካ ብምዃኑ፡ ኣብ ሜላታት ምክልኻል ዘተኮረ ኈስጓሳትን ኣስተምህሮታትን ብቐጻሊ ከምዝካየድ ብምጥቃስ፡ ኣብ ምጉዳል ለበዳ'ቲ ሕማም ልዑል ኣስተዋጽኦ ይገብር ከምዝሎ ገሊጹ።

ሕብረተሰብ ንኹሎም ሜላታት ምክልኻል ዓሶ ብግቡእ ምስ ዘዉትር፡ ሕማም ዓሶ ብቐሊሉ ኣብ ቀጽጽር ክኣቱ ዝኽእል ሕማም ምዃኑ ጠቒሱ ድማ፡ ኣብ ኣጠቓቕማ ናመሲያ ዝርኣ ሸለልትነት ክውገድ፡ ብስብ ሞያ ጥዕና ዝወሃብ መምርሒታት ምክልኻል ከኣ ብጥብቂ ክትግበር ኣተሓሳሰበ።

ኣመሓዳሪ ንኡስ ዞባ ጎልጅ ኣቶ ደሴ ዘርኣሚካኤል ብወገኑ፡ ብሸነኺ'ቲ ኣብ ተጠቃምነት ናመሲያን ካልኦት መከላኸሊ ሜላታትን ዝርኣ ዘይዕቱብነት፡ ሕማም ዓሶ ዛጊት መሊኡ ከምዘይተቐንጠጠ ብምሕባር፡ ሚኒስትሪ ጥዕና ዘካይዶ ዘሎ ጻዕሪ ንምዕዋት፡ ነፍሲ-ወከፍ ዜጋ እጃሙ ክበርክትን ኮም ማእከል ዝገበረ ሓበራዊ ወፈራታት ጽሬት ብስፌሑ ክዘውትርን ኣዘኻኺሩ።

ተሳታፍቲ ድማ፡ ኮም ማእከል ዝገበረ መደባት ክድፋኣሉ፡ ብጉልበት ሰብ ክድፈን ዘይክእል መራብሒ ጣንጡ ቦታታት ድማ ብሓገዝ ማሽነሪ ክድፈን ተላብዮም።

ዓዲ-ቐይሕ - ቤት ትምህርቲ ኢጊላ ዓይነታዊ ሓገዝ ረኺባ

ኣብ ምምሕዳር ከባቢ ኢጊላ - ንኡስ ዞባ ዓዲ-ቐይሕ እትርከብ ናይ መባእታን ማእከላይን ደረጃ ቤት-ትምህርቲ፡ ካብ 25 ኣብያተ-ትምህርታት ንዋታዊ ደገፍ ረኺባ።

እቲ ብ18 ነሓሰ ዝተረከበ ንብረት፡ ዋጋ 246,580 ናቕፋ 80 ሰደቓታት ከምዝጠቃልል፡ ሓላፊ ኣገልግሎት ትምህርቲ ኣብ'ቲ ን/ዞባ መምህር በየነ ተስፋይ ገሊጹ።

ርእሰ-መምህር ቤት-ትምህርቲ ኢጊላ መምህር ዕሰማን ዓብዱ ብወገኑ፡ እታ ቤት-ትምህርቲ ናይ ትሕተ-ቅርጻን ናውትን ጸገማት ከምዝነበራ ብምጥቃስ፡ እቲ ዝተገበረ ሓገዝ ኣብ ምቕላሉ ኣስተዋጽኦ ከምዝገብር ሓቢሩ።

ኣመሓዳሪ ምምሕዳር ከባቢ ኢጊላ ኣቶ ኣሕመድ መሓመድ-ሰሌማን ብወገኑ፡ እቲ ሓገዝ ኣገዳስነት እዋናውን ከምዝነበሮ ብምጥቃስ፡ ነቲ ክፍልታት ንምጽጋን ብደረጃ ኮም ተበግሶ ከምዝወሰድ ኣብሪሁ።

ነበርቲ ብወገኖም፡ ደቆም ናብ ንቡር መማሃሪ ክፍልታት ንምምላስ ብዘለዎም ዓቕሚ ከምዝጽዕሩ ብምርግጋጽ፡ ደገፍ መንግስቲ ከይፍለዮም ተላብዮም።

ዓንሰባ - 'መውል' መነባብሮ ህዝቢ ንምምሕያሽ ይነጥፍ

መደብ ወሃለላን ንኡስ ልቓሕን - 'መውል' ጨንፈር ዞባ ዓንሰባ፡ መነባብሮ ዜጋታት ንምምሕያሽ ኣብ ቀዳማይ መንፈቕ ናይ 2024 ብዘርሓዎ ናይ ልቓሕ ዕድላት፡ ልዕሊ 16 ሚልዮን ናቕፋ ናብ ዓማዊል ከምዝዘርግሐ ገሊጹ።

ሓላፊ'ቲ ጨንፈር ኣቶ ጉይትኦም ሃብተጽዮን፡ ኣብ ትሽዓተ ንኡሳን ዞባታት ዓንሰባ፡ ከምኡ'ውን ኣብ ዞባ ጋሽ-ባርካ - ንኡሳን ዞባታት መንሱራን ሰልዓን ከምዝነጥፉ ብምሕባር፡ ኣብ ቀዳሞት ሽድሽተ ኣዋርሕ ብውልቒን ብጉጅለን ንዝተለቅሐ 45.6 ሚእታዊት ደቂ-ኣንስትዮ ዝርከብኦም 1,552 ወገናት፡ 16 ሚልዮንን 650 ሽሕን ናቕፋ ከምእተዓደለ ኣረዲኡ።

ዓቲቦም ሳላ ዝሰርሑሉ ናብ ዝለዓለ ደረጃ ዝበጽሑ ዓማዊል ከምዝለዉ ጠቒሱ ድማ፡ ልቓሕ ምውሳድ ንብዩት እኹል ስለዘይኮነ - ኣቐዲምካ ብመጽናዕቲ ምብጋስን ልቓሕካ ኣብ እዋኑ ምምላስን ካብ ክሳራታት ከምዘድሕን ኣገንዚቡ።

'መውል' ጨንፈር ዞባ ዓንሰባ፡ ንጥፈታቱ ብ133 ዓዳዊ ጣእኪታት ዘሰላስል ኮይኑ፡ ኣብ'ዚ እዋን'ዚ - 5,297 ደቂ-ኣንስትዮ ዝርከብኦም 11 ሽሕን 70 ዓማዊል ኣለውዎ።

ኣቑርደት - ንጥፈታት ምዕቃብ ሓመድን ማይን ተሰላሲሉ

ኣብ ንኡስ ዞባ ኣቑርደት፡ ብምውህሃድ ነበርቲ፡ ህዝባዊ ሰራዊት፡ ወፋሮ ክረምታዊ ማእቶትን መንእሰያት ሰራሕተኛታት መንግስትን፡ ኣድማዒ ወፈራታት ምዕቃብ ሓመድን ማይን ይሰላሰል ኣሎ።

እቲ ብጥሉል ክረምት ዝተሰርሐ ስራሕ፡ ምፍዋስ ማይ-ክዖታት፡ ሕዘእትታትን መገምጨታትን፡ ምስራሕ ዛላታትን ከትሪታትን፡ ከምኡ'ውን ምኽዓት ጉዳጉድን ምትካል ፈልስታትን ከምዝጠቓልል፡ ሓላፊ ኣሃዱ ቁጠባዊ ልምዓት ኣቶ ከስተ ጉብረየወሃንስ ሓቢሩ።

ኣቶ ከስተ ወሲኹ፡ ዝሰራሕ ዘሎ መደባት ልምዓት ውሕስነት ንኽህልዎ፡ ሕብረተሰብን ኩሉ ዝምልከቶም ብሓባር ክዕቅብዎን ክከናኸንዎን ተላብዩ።

ጥዕና

ሱሌማን ኣሕመድ

‘ኣኩፓንክቸር’ (Acupuncture) - ዘደንቕ ኣገባብ ፍወሳ ንኹሉ

‘ኣኩፓንክቸር’ ኣብ ቆርበት ሰብነት ቀጠንቲ መራፍእ ብምውጋእ ዝግበር ፍወሳ እዩ፡፡ እዚ ኣገባብ፡ ቁጥዐ ሰብነት፡ መርዘን፡ ስእነት ድቃስ፡ ቅርጥማት መላግቦ ወዘተ ንምፍዋስ፡ ወይ ነቲ እዝም ሕማም ዘፈጥርዎ ቃንዛ ንምህዳእ ይሕግዝ፡፡

‘ኣኩፓንክቸር’ ኣብ ቻይና ዝዘውተር ባህላዊ ፍወሳ ይኹን’ምበር፡ ብልዕሊ ኣሽሓት መጽናዕትታት ወጽኢቱ ከረጋግጽ ዝተኻእለ፡ ሳይንስ ካብ ዝኣመነሉ ኣገባብ ፍወሳታት ሓደ እዩ፡፡

ሙብዛሕትና ሓሚምና ክንፍወስ መርፍእ ምስ ዝእዘዘልና፡ ክንፈርሕ ንርኢ ኢና፡፡ ‘ኣኩፓንክቸር’ ድማ ንብዕሉ ብርክት ዝበሉ መራፍእ ኣብ ዝተወሰነ ክፋሊ ኣካላትካ ብምስኳዕ ዝዕየድ ኣገባብ ፍወሳ እዩ፡፡ እዚ ኣገባብ ፍወሳ ሓዲሽ ምስ እትኸውን ፍርሒ ክስምዓካ ንቡር እዩ፡፡ “ኣብ መላእ ሰብነትካ መራፍእ ተሰኪዑካ ብኸመይ ደሓን ክትከውን ትኽእል? ኣየቐንዙን ድዩ ኸ?”ትብል ትኸውን፡፡

‘ኣኩፓንክቸር’፡ ከምቲ ትግምቶ ኣይኮነን ቃንዛኡ፡፡ እዚ ኣገባብ ፍወሳ ንልዕሊ 2500 ዓመታት እዩ ኣገልጊሉ፡፡ ሓያሎ ጥዕናዊ ጥቕምን ረብሓን ከም ዘለዎ ድማ ኣመስኪሩ እዩ፡ ካብ ቃዝናትን ቁጥዐ ኣካላትን ጀሚርካ ክሳብ ቀጨውጨውን ቃናዛ ጭዋዳን፡፡

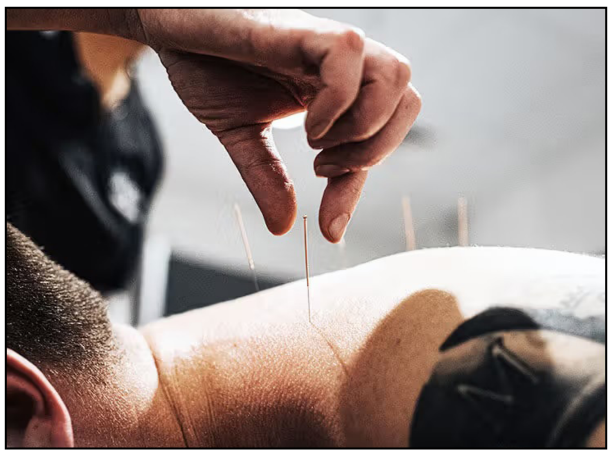
‘ኣኩፓንክቸር’ እንታይ እዩ?

‘ኣኩፓንክቸር’ ኣብ ቆርበት ሰብነት ንኣሸቱ ንዕኡ ተባሂሎም ዝተዳለዉ መራፍእ ብምውጋእ ዝግበር ባህላዊ ፍወሳ ቻይና እዩ፡፡

ንባህላዊ ፍወሳ ኣፍልጦ ዘሀብ ‘MS traditional Oriental medicine’ ኣብ ዝተባህለ ትካል ዝሰርሕ ክኢላ ‘ኣኩፓንክቸር’ ፓውል ከምፒስቲ ከም ዝበሎ፡ ‘ኣኩፓንክቸር’ መትንታት ዝጸሕፎ ክፍሊ ሰብነትና ከም ዘቓቓሕ ብምግባር - ቲሹታት፡ ጸክታት፡ ኣካላትን ዝተፈላለዩ ክፍልታት ሰብነትን ብዝያዳ ስርሖም ከስናውኑ ዝገብር ብሉጽ ፍወሳ እዩ፡፡

“ኣፍሲ-ወከፎም መራፍእ ‘ኣኩፓንክቸር’ ኣብ ልዕሊ ቆርበት ንእሽቶ መጉዳእቲ ይፈጥሩ እዮም፡፡ እዚ ንእሽቶ ቁስሊ ምቁጻእት ክኸልኣካ ንብርኺ እንተኾነ፡ ሰብነትና ግብረ መልሲ ክህብ ከም ዘለዎ ኣብ ምምልካት ግና እኹል መልእኽቲ እዩ ዝሰድድ፡፡” ይብል ፓውል ከምፒስቲ፡፡

እዚ መልእኽቲ’ዚ ሕማም ዝከላኸል ስርዓት ሰብነትና ክቅሕን ክሰጥፍን ይገብር፡፡ ናብ ኩሉ ሰብነትና ዑደት እናገበረ ድማ ንዝጋጥሙ መጉዳእትን ሕማም ዘጥቅዖም ክፍሊ ሰብነትን ክጽሕን



ክፍወሰን ይኽእል፡፡ ኣብዚ ዘመንዚ ን‘ኣኩፓንክቸር’ ኣመልኪቶም ዝለዓሉ ዘለዉ መጽናዕትታት’ውን ሙብዛሕትኦም ኣብዚ ክልስ ሓሳብዚ ተመርኲሶም እዮም ዝካየዱ፡፡

ድሕሪ ‘ኣኩፓንክቸር’ ዘሎ ፍልስፍና እንታይ እዩ?

ጥንታውያን ቻይናውያን ‘ኣኩፓንክቸር’ ክጥቀሙ እንከለዉ ብሳይንሳዊ ኣፍልጦ ዘማእከልዎ ዋላ ኣይኹኑ፡ ምንቃፍ/ ምንካስ ኣብ ሰብነትና ዝተሓላለኸ ምልክታት ከም ዘፈጥር እዮም ዝኣምኑ፡፡ እዚ ሕጂ ኣብ ልዕሊ ‘ኣኩፓንክቸር’ ዘወሃብ ዘሎ ፍልስፍና’ውን ካብዚ ዝቅል እዩ፡፡

ኣካላት ወዲ ሰብ ብሓደ ህይወት/ ጥዕና ዝሀብ ‘ቂ’ (qi)፡ ክድመጽ እንከሎ ድማ ‘ቺ’ (chee) ተባሂሉ ብዝጽዋዕ ንጹል ሓይሊ ዝተመልአ ምኻኑ ቻይናውያን ፈላስፋታት ይኣምኑ፡፡ ‘ቂ’ ብቐጻሊ መንገዱ ናብ ኩሉ ክፍሊ ሰብነትና ምስ ዝኸልል፡ ጸቡቕ ኣእምሮኣውን ኣካላውን ስምዒታት ክህልወና ግድን ይኸውን፡፡ ‘ቂ’ ብዘይ ቅሉዕ መንገዱ ኣብ ሰብነትና ዑደት ምስ ዝገብር፡ ብሰንኪ ዋሕዲ ወይ ምዕጻው ክኸውን ይኽእል፡ ወጽኢት ናይ ሕማም ከም ዝኾነ ይገልጽዎ፡፡

ኣፃር ናይ ‘ቂ’ ካብዚ ዝወጽእ ኣይኮነን፡፡ ውሽጣዊ ኣካላትና ብኸመይ ደሰርሕ ኢልና እስከ ንሕሰብ፡ ወጥርን ጭንቀትን ከጋጥመና እንከሎ ንሕማም ዝተቓላዕና ኢና እኮ ንኸውን፡፡ ሰብነትና ክዘ እንከሎ ድማ ፍሉይ ስምዒትን ጥዕናን ኢና እኮ ነስተማቕር፡፡ ልዕሊ ኩሉ ኩነት- ኣእምሮና ስለ ዝሕደስ፡ ጥዕና ዘለዎ ኣእምሮ ድማ ጥዕና ዘለዎ ኣካላዊ ብቕዓት ክህልወና ይገብር፡፡ ‘ኣኩፓንክቸር’ እምበኣር፡ ሰብ ውሽጣዊ ኣካላቱ ምዕሩይ ክኸውን ብምትብባዕ፡ ‘ቂ’ ብዝያዳ ዑደት ከም ዝገብር ብምግባር፡ ከም ወጽኢቱ ንኹሉ ዓይነት ጸለኣትን ቀጨውጨውን ፈዊሱ ሩፍታ ዘፈጥር ኣገባብ እዩ፡፡

‘ኣኩፓንክቸር’ እንታይ እዩ ዝገብር?

‘ኣኩፓንክቸር’ ንዝተፈላለዩ ጥዕናዊ ጸገማት እዩ ዘድሕን፡፡ ንኣብነት፡ ንዘለካ ሕዱር ሕማም ርእስን ነድሪ ስርናን ፈውሲ ምስ እትደሊ፡ ‘ኣኩፓንክቸር’ ክፍውሰካ ይኽእል እዩ፡፡

ብሰይንስ ዝተረጋገጸ ‘ኣኩፓንክቸር’ ክፍውሶም ካብ ዝኽእል ሕማማት፦

* ቁጥዐ ሰብነት፡
* ሻቕሎትን ቃዝናትን፡
* ቃንዛን ሕበጥን መላግቦ፡
* ሕዱር ቃንዛ ብፍሉይ ኣብ ክሳድ፡ ዓንዲ ሕቖ፡ ብርኪን ርእስን፡
* ጸቕጢ ደም፡
* ስእነት ድቃስ፡
* ምድንጓይ ወርሓዊ ጽግያት፡
* መርዘን፡
* ሕማም ንፋህ/ ጽዕንዕን ምባል፡
* መግመይቲ፡
* ወቐዒ ወዘተ፡፡

‘ኣኩፓንክቸር’ ንመሻሽሮ ክፍወስ ከም ዝኽእል’ውን መጽናዕትታት ይጠቕሱ እዮም፡፡ ኣብዚ ግዜ’ዚ ሙብዛሕትኣን ማእከል ከንሸን ሕማም ካንሰር ዘለወን ሓያሎ ትካላት ጥዕና ዓለምና፡ ‘ኣኩፓንክቸር’ ከም ኣካል ኣገባብ ፍወሳ ወሲደን የተኣታትዋኦ ኣለዋ፡፡

‘ኣኩፓንክቸር’፦

* ንፈጺጓ፡
* ቃንዛ ከስዐ፡፡
* ቃንዛ መንሽሮ፡
* ምኽሳዕ፡
* መኻንነት፡
* ሕማም ሽኮር፡
* ‘ስኪዞፍረንያ’፡

\+ ምድራቕ ክሳድ፡

\+ ግዙእ ኣልኮል ምዃን ንዘኣመሰሉ ሕማማት ክፍውስ ከም ዝኽእል ውሑዳት መርትዖታት ኣለዉ፡፡

ምውህሃድ ‘ኣኩፓንክቸር’ ምስ ሓቀኛ ህይወት

ክፍሉ-ግዜ ፍወሳ ናይ ‘ኣኩፓንክቸር’ ካብ 60 ክሳብ 90 ደቃይቕ ዝጸንሕ ክኸውን እንከሎ፡ ኣብዚ እቲ ገለ ክፋል ናይቲ ግዜ፡ ምልክታት ኣብ ምልላይን ንዕኡ ዘድሊ ዓይነት መርፍእ ኣብ ምድላውን ይጠፍእ፡፡ ሓደ ብ‘ኣኩፓንክቸር’ ፍወሳ ዝገብር ሰብ፡ እቲ መርፍእ ተወጊኡ ዝጸንሐ ግዜ ካብ 30 ክሳብ 40 ደቃይቕ እዩ፡ ገለ ካብ ተሓከምቲ እቲ ግዜ ፍወሳ ንዊሕ ሰዓታት ክጸንሓሎም ይመርጹ እዮም፡፡ ኣብ ግዜ ፍወሳ ‘ኣኩፓንክቸር’፡ ኣብ ሰብነትና ‘ዶፓሚን’ (dopamine) ብዝበሃል እዩ ዝምንጩ፡፡ እዚ ነቶ፡ ምስ ምንቅስቓስ፡ ኣድህቦ፡ ምስ ምህሮ/ ተመክሮ ተኣሳሲሩ ዝመጽእ መትናዊ ተዘዙታ ኮይኑ፡ ኣብ ሓንጎልና ንዝህሉ ጸቕጢ ኣቕሊሉ ፍሉይን ዝተሓደሰን ስምዒት ይፈጥር፡፡ ሙብዛሕትኦም ተሓከምቲ ‘ኣኩፓንክቸር’፡ ኣብ ክፍሉ-ግዜ ፍወሳ ዚ ፍሉይ ምዝናይ ብምስትምቓር ነዊሕ ክጸንሑ ይመርጹ፡፡

ፍወሳ ‘ኣኩፓንክቸር’፡ ኣብ ዝህቦ ወጽኢት፡ ብመንጽር እቲ ሰብኡ ዝህቦ ግብረ-መልሲ፡ ካብቲ ዝህልዎ ትጽቢት ዝተፈልየ ክኸውን ይኽእል እዩ፡፡

“ኣፍሲ-ወከፍ ሰብ ኣብ ‘ኣኩፓንክቸር’ ዝህልዎ ግብረ-መልሲ ሓደ ኣይኮነን፡፡ ገለ ሰባት ብፍወሳ ‘ኣኩፓንክቸር’ ፍሉይ ስምዒትን ባህታን ክህልዎ እንከሎ ገሊኦም ድማ፡ ድኻም ዘፈጥረሎም ክኸውን ስለ ዝኽእል፡ ገለ ሰባት እቲ ፍወሳ ቅልጡፍ ለውጢ ስለ ዘምጽኣሎም፡ ክሳብ እወታዊ ለውጢ ዘምጽኡ ንዊሕ ዝጸንሕ ፍወሳ ክፍወሱ ይረሓዩ፡፡” ይብል ፓውል ከምፒስቲ፡፡

እንተኾነ እቲ ዝበዝሐ ብፍወሳ ‘ኣኩፓንክቸር’ ዝመጽእ ግብረ-መልሲ፡ ዕጉብን ሕጉስን ስምዒት እዩ፡፡ ድሕሪ ክፍሉ-ግዜ ፍወሳ ዝፍጠር ድኻም ንብዕሉ፡ ሸውሃትካ ከም ዝኸፈትን ልዋም ድቃስ ክትረክብ ዝገብርን ፍሉይ ስምዒት እዩ፡፡

ኣገዳሲ ክፍሊ ኣካላት ኣብ ፍወሳ ‘ኣኩፓንክቸር’

=> ኣብ ግዜ ወርሓዊ ጽግያት ንዘርኢ ምጭብባጥ ጭዋዳ፦ ኣብ ውሽጢ ዓንካር-ዓንካሪቶ ንዘርከብ ጠምጣቕ/ ጓንጓ ኣፍኩሶካ ምድራዝ፡

=> ንስእነት ድቃስ፦ ንሸፋሽፍቲ ዓይኒ ሓንሳብ ከም ዑደት ሰዓት ናብ የማን፡ ሓንሳብ ድማ ኣንጻር ዑደት ሰዓት ናብ ጸጋም ምድራዝ፡

=> ንቃንዛ ታሕተዋይ ዓንዲ ሕቖ፦ ኣብ መንጎ ማእከላይ ክፋል ኣፍንጫኻን ላዕለዋይ ከንፈርካን ዘሎ ቦታ ደጋጊምካ ምጽቃጥ፡

=> ንሓፈሻዊ ቃንዛ ርእሲ፦ ኣብ መንጎ ዓባይ ዓባይቶን ኣመልካቲቶን ኣጻብዕትና ዘሎ ጭዋዳ ደጋጊምካ ምጽቃጥን ምድራዝን፡፡

ፍወሳ ‘ኣኩፓንክቸር’ ንምኪያድ ናይ ምድራዝን ምጽቃጥን ‘ማሳጅ’ ክትገብር ይምከር እዩ፡፡ ብዝዕባ ኣበየናይ ክፍሊ ኣካል ናይ ምድራዝን ምጽቃጥን ኣገባብ ተኻይድ ኣፍልጦኻ ደሩት እንተኾይኑ፡ እቲ ፍወሳ ኣድማዒ መታን ክኸውን ንኽኢላታት ‘ኣኩፓንክቸር’ ክትወከስ ኣሎካ፡፡

‘ኣኩፓንክቸር’ ንቃንዛ ርእስን መርዘንን

‘ኣኩፓንክቸር’ ሕዱር ዝኾነ ቃንዛ ርእሲ ዝለዎም ሰባት ዝበለጸ ፍወሳ ምዃኑ እዩ ዝኣመነሉ፡፡ ውድብ ጥዕና ዓለም’ውን እንተኾነ ‘ኣኩፓንክቸር’ ዝበለጸ ቃንዛ ዝፍውስ ባህላዊ ኣገባብ ምዃኑ ካብ 1979 ንደሓር ደጊፉ ብምሃብ ብኽታሙ ኣጽዲቕዎ እዩ፡፡

‘ኣኩፓንክቸር’፡ ቃንዛ ዘፈጥር ኣሉታዊ ሓይሊ ኣልዩ እወታዊ ሓይሊ ኣብ መላእ ሰብነትና ዑደት ክገብር ይሕግዝ፡፡

‘ኣኩፓንክቸር’፡ ንሰብነትና ናብ ዝተፈላለየ ክፍሊ ኣካላት መቓቕሊ፡ ምድራዝን ጸቕጥን ንኽገብረሎም ፍሉያት ነጥብታት ኣብ ሰብነትና ይፈጥር፡፡ እቶም መራፍእ ናይ ‘ኣኩፓንክቸር’ እምበኣር፡ ብመሰረት እቲ ዘለና ጥዕናዊ ጸገማትን ምልክታቶምን፡ ኣብቶም ፍሉያት ነጥብታት ሰብነትና እዮም ዝሽከሉ፡፡ እዞም ፍሉያት ነጥብታት ኩሉ ግዜ ኣብ ከባቢ መትንታት ናይ ሰብነትና እዮም ዝርከቡ፡፡ እቶም መራፍእ ናይ ‘ኣኩፓንክቸር’፡ እቶም መትንታት ሆርሞናት ንኽመንጭዉ ዘቐስቅሱ እዮም፡፡ ገለ ካብኦም ‘ኢንዶርፊንስ’ (endorphins) ዝተባህሉ ሆርሞናት እዮም፡፡ እዞም ሆርሞናት’ዚኦም ኣካል ናይ ስርዓት ምክልኻል ሕማም ሰብነትና ኮይኖም፡ ቃንዛ ሕማም ርእስን መርዘንን ኣብ ምጉዳል ይሕግዙ፡፡

ሓፈሻዊ መምርሒ ንፍወሳ ‘ኣኩፓንክቸር’

ቀዳሚ ፍወሳ ‘ኣኩፓንክቸር’ ምኪያድካ፡ ትገብሮ ዘኾነ ፍሉይ ምድላዋት የለን፡፡ እቲ ኣገባብ ፍወሳ ፋልማይካ እንተኾይኑ፡ ምስ ክኢላ እቲ ፍወሳ ግቡእ ምምይያጥ ክትገብር ይከኣል እዩ፡፡ ኣብዚ እቲ ክኢላ ዝለካ ምልክታት መርሚሩ፡ ክወስኖ ዘለዎ ናይ ፍወሳ ክፍለ ግዜ ክውሰን ይኽእል እዩ፡፡

ሙብዛሕትኦም ማእከላት ጥዕና ‘ኣኩፓንክቸር’ ዝዕየዱ መጽናዕትታት ከም ዘጽርዎ፡ ንዝተፈላለዩ ዓይነት ሕማም ርእሲ፡ ንኽልተ ሰሙን ዝቕጽል ኣብ ሰሙን ክልተ ሳዕ ፍወሳ ‘ኣኩፓንክቸር’ ብምግባር ጀሚሮ፡ ቀጺሉ ኣብ ሰሙን ሓንሳብ ፍወሳ ‘ኣኩፓንክቸር’ እናገበረ ንሸሞንተ ሳምንታት ዝሰይድ ክኸውን ይመኽሩ፡፡ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ሰሙን ዘርእዮ ለውጥታት ድማ ብዝያዳ መርመራን ቀላሕታን ክግበረሉ ይግባእ፡፡

ገለ ሰባት መርፍእ ‘ኣኩፓንክቸር’ ኣብ ቆርበቶም ክስኩዕ እንከሎ ሽቕ ስለ ዘበሎም ፍሉይ ፍርሒ ክስምዖም ይኽእል እዩ፡፡ ገለ ድማ ዝኾነ ቃንዛ ከይተሰምዖም ነቲ ፍወሳ ክካየደሎም ይረሓዩ እዮም፡፡ እዚ ኾይኑ እቲ ግን፡ ዘፈጥሮ ጉድኣት ስለ ዘየለ ክተሓሳሰበና ከም ዘይብሉ እዮም ክኢላታት ዝሕብሩ፡፡

ካብ ፍወሳ ‘ኣኩፓንክቸር’ ከጋጥሙ ዝኽእሉ ስግኣታት፦

* ምድማይ፡ ጎርሒ ከምኡ’ውን ፈኲስ ቁስሊ ኣብቲ ብመርፍእ ዝተበስዐ ክፍሊ ቆርበት፡፡
* ብግቡእ ዘይመኽኑ መራፍእ ረኽሲ ክፈጥሩን ንኻልእ ሕማማት ከቃልዑን ይኽእሉ፡፡
* ውሑድ ኣጋጣሚታት ደኣ ይኹንምበር፡ መርፍእ ተሰይሩ ኣብ ውሽጣዊ ኣካላት ተቖርቂሩ ጉድኣት ክስዕብ ይኽእል፡፡

መራፍእ ናይ ‘ኣኩፓንክቸር’፡ ካብ ምራተን ዝኾነ መርዝን ናጻ ኮይኖም፡ ብምዱብ ዓቐን (standard) ይዳለዉ፡፡ ሓደ መርፍእ’ውን ኣብ ሓደ ኣገልግሎት ጥራይ እዩ ኣብ ጥቕሚ ዝውዕል፡፡ ኪኖ’ዚ ንዝተፈላለዩ ተላባዕቲ ሕማማት ስለ ዘይደም ኩሉ ተጠቃሚ ግቡእ ቀላሕታ ክገብረሉ እዩ ዝምከር፡፡

ብዘይካ ሰኑይ መዓልታዊ እትሕተም ጋዜጣ

ዋና ኣሰናዳኢ
ኣስፍሃ ተኽለማርያም

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

ቦርድ ምስንዳእ
ዮሴፍ ሃይለማርያም
ምሉእብርሃን ሃብተገብርኤል
ተስፋኣለም የማነ
ተስፋልደት መብራህቱ
ቍ.ስ 201820 (250)
ፋክስ. 127749 - ቍ.ሳ.ጸ. 247

ለይ-ኣውት
ፍርቱና ኤፍሬም
ትንሱእ ፍስሃየ
ሳምራዊት ሃብተ

ምዝርጋሕ ጋዜጣ
ቍ.ስ.200454-07121322

ምልክታ
ቍ.ስ. 125013 - ቍ.ሳጸ. 1284

ባህልን ስነ-ጥበብን

ኤፍረም ሃብተጽዮን

ንባብ ከም ንጥፈትን ከም ጥበብን

ኣብዚ ግዜዚ ቀለም ቀሚሱ ከንብብ ዘይክእል ሰብ ዳርጋ የብልናን። ኣንበቡ ዘይክእል መንእሰይ'ሞ ኣይርከብን፣ እንተ ተረኺቡ ድማ ናቱ ሕመቕ'ዩ። ወለድና ካብ ዝሓለፉዎ "ኣንበብለይ"፣ "ጽሓፉለይ" ተናኢፍናስ ከም ቃሕታና ነንብበን ንጽሕፍን ኣለና። ምስጢር ደብዳበና ዓቂብና ማለት'ዩ። ምስጢሩ ዝዘርጋሕ ሓያል ከኣ የለን። ሎሚ ብዛዕባ ንባብ ካብ ዘንበብኩዎ - ካብ መጽሓፍ "ብኸመይ ንሓደ መጽሓፍ ተንብቦ" - ገለ ክብል። ንባብ እንታይ እዩ? ጸሓፍ ጥራይ ደዩ ዝንበብ ወይስ ህይወትን ዓለምን'ውን ይንበብ'የን? ብኸመይከ እያ ዓለም እትንበብ? ፊልም ደርኣ ጥራይ ደዩ ወይስ ይንበብ እውን'ዩ? ቅብኣኸ? ስእሊኸ? ወዘተ. ናብ ዝብል ትንተና ከይኣተና፣ "ንመጽሓፍ ብኸመይ ከም እተንብቦ" ናብ ዝብል ዛዕባ ክደህብ።

እቲ መጽሓፍ (HOW TO READ A BOOK) ንኣንበብትን ኣንበብቲ ክኾኑ ንዝደልዩን እዩ ተጻሒፉ። ብፍሉይ ድማ ንኣንበብቲ መጽሓፍ። ብዝያዳ ፍሉይ ከኣ ኑዩም ካብ ንባብ ዕምቈ ዝበለ መረዳእታ ክሕዙ ዝደልዩ። ኣንበብቲ ክንብል እንከለና እቶም ዓቢ ክፋል ናይ መረዳእታኦምን ሓበሬታኦምን ካብ ምንባብ ዝረኽቡ ማለትና ኢና። ቅድሚ ሬድዮን ተለቪዥንን ምምሃዞም ገለ ክፋል ሓበሬታን መረዳእታን ካብ ዘረባን ትዕዝብቲን'ዩ ዝርከብ ነይሩ። እዚ ግን ኑዩም ህንጥዩት ዝበርሞን በሓሳትን ሰብት እኹል ምንጪ ኣይነበረን። ስለዚ ዝያዳ መረዳእታን ፍልጠትን ብዛዕባ ዓለምን ፍጥረትን ንምርካብ ካልኦት ብዛዕባ ፍልጠት ዝበሉዎን ዝበልዎን ክንበቡ ከም ዘለዎም ተረዲኦም፣ ከምኡ ድማ ገበሩ። ምንባብ ምስ ጽሕፈት፣ ማለት፣ ድሕሪ ጽሕፈት'ዩ ማዕበሉ። እዚ ምንባብ'ዚ ጸሓፍ ምንባብ ማለት ደኣ'ምበር ንህይወትን ዓለምን ምንባቡስ ምስ ተፈጥሮ'ዩ ጀሚሩ ዝኸውን። ክኸውን ከኣ ኣለዎ። ቅድም ፊደላት ደሓር ቃላት እናበለ ዝማዕበለ ጥበብ ጽሕፈት ኣብዚ ሎሚ በጺሕዎ ዘሎ ደረጃ በጺሑ ኣሎ። ኣብቲ ቐደም እቶም ዘንብቡ ኣዝዮም ዝበዝሑ ክኾኑ እንከለው፡ ኣብዚ ሕጂ ግን እቶም ዘንብቡ እዮም ኣዝዮም ዝውሓዱ። እዚ በቲ ሓፈሻዊ ምንባብ ዝብል ኣምር ምስ ዝርኣ'ዩ። ንፋዓት ኣንበብቲ ዝበሃሉ እቶም ንሓበሬታ ጥራይ ዘይኮነ ንዕምቈ ዝበለ መረዳእታ ኣንበብም ሃናጺ መረዳእታ ዘማዕብሉ እዮም። ከምኡ'ዮም ይገብሩና። እምበር ዘንበብናዮ ክጽልወና ተዋሪድና ኢና።

ኣብዚ እዋን'ዚ፣ 'ንባብ ከምቲ ቐደም ዝበርሮ ኣገዳሲ የለን' ዝብል ዘረባ ይስማዕ'ዩ። ሓቂ'ዩ ዝኾነ ነገር ኣብ መጀመርታ'ዩ ወርቃዊ ዘመኑ ዝጸምብል። ወረ ካብ ኣፍ ናብ ኣፍ ጸኒሑ ጽሕፈት ምስ ጀመረን መተሓላለፊ ሓበሬታ ምስ ኮነን ዝያዳ ሃብበ። ንዋዕሕ እዋን ዝናኡ ዓቂቡ ክኸይድ ድሕሪ ምጽናሕ ከኣ ቅድም ብሬድዮ ደሓር ብተለቪዥን ሕጂ ብኢንተርነት እናተዓብለለ መጺኡ። ምዕባለ ሬድዮን ተለቪዥንን ኑቲ ብጽሑፍ ተባሂሉ ዝበረ ምትሕልላፍ ሓበሬታ ብምጽንባር ንበዙሕ ኣብቲ ንጥፈታቱ ኣሕደጉ። ልክዕ ከምቲ ስእሊ ንቕብኣን ካልእ ግራፋዊ ስርሓትን ዝተኻመዎ። ብስእላውን ድምጻውን ብልጫ ተሓጊዞ ተለቪዥን ብዙሓት ኣንበብቲ (ተዓዘብቲ) ናብኡ ከም ዝስሕቡ ገይሩ። ሬድዮ'ውን ካልእ ዕዮ'ኳ እናዓጸፍካ ክትሰምዖ ምኽኣሉ ስለ ዝኾነት፣ ኑዩም ስራሕ ኣወዝዊፎም ኣብ ንባብ ዘድህቡ ዝበዙ ስሊቡዮም። ሬድዮ ትንበብ፣ ተለቪዥን ትንበብ፣ ምስማዕን ምርኣይን ንንባብ ስለ ዝኸኑ።

ብርግጽ፣ ካብ ቅድሚ ሕጂ፣ ሕጂ ብዛዕባ ዓለም ዝያዳ ንፈልጥ። እዚ ድማ ብቐንዱ ፍልጠት ብስሉፍልጠታዊ ርኽቦታት እናማዕበለን እናረቐቐን ስለ ዝኸደ'ዩ። ሎሚ ኣዕሚቝካ ንኽትፈልጥ እዚ ዘየበዝሕ ሓበሬታን ምንጪ ሓበሬታን ኣለዋ፣ ክሳዕ ክንደይ ንፉዕ ኣንባቢ ኢኻ ግን ንዓኻ ዝገደፍ'ዩ። ሳዕሊ-ሳዕሉ ኣንቢብ ኣብልና ካዕቡት እንምድር ኣይንስኣንን ንኸውን። ንባብ ንመረዳእታ እንተ ደኣ ኾይኑ ግን ኣዕሚቝካ ምንባብን ክሳዕ ዝስወጦካ ወይ ጠሊሕ ክሳዕ ዝበልዖካ ምንባብን እዩ። ብዙሐ ፍልጠት መረዳእታ ኣብ ምህናጽ ቀንዲ ተደላዪ ረቛሒ እዩ ማለት ግን ኣይኮነን። ንሓደ ነገር ንኽንርድኦ ነፍሲ-ወከፍ ዝርዝር ናይቲ ነገር'ቲ ምፍላጥ ኣየድልየናን እዩ። ካብ ዓቐን ንላዕሊ ዝርዝራት ምፍላጥ ልክዕ ከም ዋሕዲ ፍልጠት ንምምሕዳሩ ኣጸጋሚ እዩ። ስለዚ፣ መሰረታዊ ፍልጠት ምሓዝ ደኣ'ምበር ዝርዝራት ምእካብ ማለት ኣይኮነን ንባብ። ንኣብነት፣ ነፍሲ-ወከፍ ዕለትን ስምን ናይ ታሪኻዊ ፍጻመታት ምሽምዳድ ፈላጥ ይገብረካ ማለት ኣይኮነን። ታሪኽን ትርጉሙን ሕመረቱ፣ ቀንዲ ዘቖምዎ ዓንድታት፣ ዝጸለውዎ ፍጻመታት፣ ሰባት፣ ኣተሓሳስባታት፣ ታሪኻዊ ትርጉምን ጽልዋን ናይቲ ፍጻመታት፣ . . . ኣብ ዝብል ምትኳር ዝያዳ መረዳእታ ይህብ።

ዝኾነ ጸሓፊ ወይ ኣዳላዊ ናይ ሚድያዊ መደብ በቲ ዘቕርበልና ትሕዝቶ ክብለና ዝደልዮ ነገር ኣለዎ። ንሱ ብኽእለቱን መሳለጥያታቱን ኑቲ ክብለና ዝደለዮ ከም መረዳእታ ክሃንጽ እዩ ዝደሊ። ንሕና ኸኣ በቲ ዝተቐረበልና እንተ ደኣ ዓጊብና ኑቲ መረዳታ'ቲ ከም ዘለዎ ንወስዶ። ምስ ድሌትና፡ ኣተሓሳስባና፡ ፍልጠትና ዘይሳነ ምስ ዝኸውን ግን ናትና መረዳእታ ብምቕራብ ክንበድሆ ንኽእል። እቲ ኣንባቢ፡ ሰማዒ፡ ረኣዪ ንኽፈልጥ ኢሉ'ዩ ዝንብብ። ፍልጠት ዝይሃቦ ሰቕ ኢሉ ከንብብ ኣይክእልን። ንመረዳእታኡ ዝምልእ ወይ ዝበድህ ሓበሬታ ምስ ዝረክብ ድማ ዝያዳ ዕምቈ ኢሉ የንብብ። ዝንበብ ኣይኽልኣና።

ምንባብ ግን ዘንበብካዮ ዘበለ ትቕበሎ ወይ ትድግፎ ማለት ኣይኮነን። ንቑሕ ኣንባቢ'ዩ ንፉዓት ጹሑፍቲ ዝፈጥር። ኣንባቢ ኑቲ ዝቐርበሉ ዝንበብ ክበድህ ዝኽእል ፍልጠት ከጥሪ ኣለዎ። እንተ ዘይኮኑ ልክዕ ከምዚ ብዘንበቦ ዝምላእ ጥራይ ክኸውን'ዩ። እቲ ዝንበብ ግድን ሓበሬታ ዘለዎ፣ ምጉት ዘልዕል፣ ሓሳባት ሓዚሉ፣ ሕቶታት ህይወት ዝሓትትን ዝምልስን ምስ ዝኸውን ዝያዳ ኣድማዒ ይኸውን።

ገለ እዋን የጋጥመና ይኸውን'ዩ። መጽሓፍ ምሉእ ኣንቢብካ እንታይ ከም ዘንበብካ ምርዳእ ይኣብየካ። ናይ መን ሕመቕ ይኸውን? ናይ ኣንባቢዶ ናይ ጸሓፊ? ወይስ ናይ ክልቲኦም? ገሊኡ ኣንቢብካዮ ምርዳእ ምስ ኣበየካ ደጊምካ ተንብቦ። ሕጂ'ውን ኣይርድኣካን። ትስልቾ። ኣይርድኣካን። ካብዚ ንጸው ከይንቀሳቐስ ስለዝኾነ ምጉዓዙ ከምርጽ'ዩ። ገሊኡ ኸኣ ጀምር ከየበልካ ዘይትቕጽሎ እዩ። ብዓቕሊ ሓንቲ ገጽ ትውድእ'ሞ እናገንጸልካ ሕልፍ-ሕልፍ ትብሎ። ኣይትቕጽሎን። ናትካ ጸገም ከም ዘይኮነ ርግጽ'ዩ። እቲ ጽሑፍ ውሑዳት ኣሎ ማለት'ዩ። ካልእ ኣማራጺ ትደሊ። ዝተረኸበ ከተንብብ ስለ ዘይትኽእል መረጻኻ ምንባብ ዝያዳ ወጽኢታዊ እዩ። ከየንበብካ'ሞ ከመይ ገርካ'ዩ ክፍለጥ? ዝብል ሕቶ ክልዓል ንብር'ዩ። ንፉዓት ኣንበብቲ ዘንበብዎ፣ ኣንበብዎ ዝበሉዎ፣ ብዙሕ ክበርክቱ፣ ክትዓት ክቀየደሉ፣ ክጽሓፈሉ ዝሰማዕዮ መጽሓፍ ግድን ኣንብቡ ፊልም ርኡ ቅብኣ ኣስተማቕሩ . . .። ጸሮግቲ መንገዲ ኣለዉ። እቲ ዝበለጸ ዕዮ ኣየናይ እዩ ስለምንታይን ብኸመይን ብፍልጠት ስለ ዝኾኑና ድማ ብዙሕ የቃልሉልና እዮም።

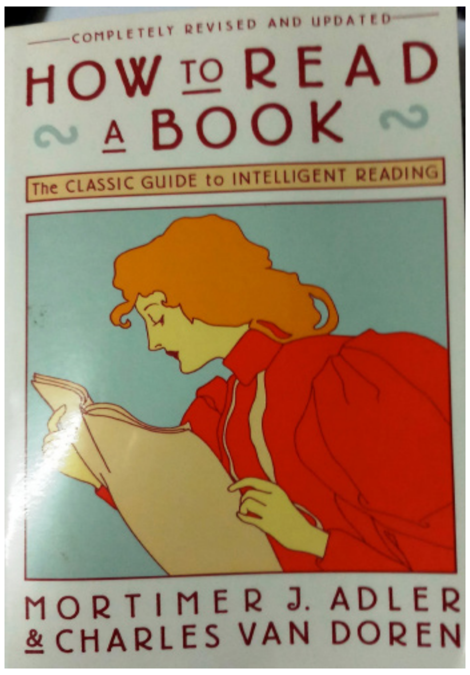
ሕማቕ ስራሕ ንጽቡቕ ስራሕ ከም ዝሸፍኖ ኣየጠራጥርን። "ክልእ ሎሚ ደኣ እንታይ ዝንበብ ኣሎ?" ዝብል ርእይቶ ብዙሕ እዋን ሰሚዕናዮ ንኸውን። ከም ሎም ዝንበብ ዘይፈረየሰ እንታይ ዝንበብ ኣሎ ምባል ዝበዝሐ ቅወም-ነገር ዘለዎ ትሕዝቶ የብሉን ምኻኑ ንለዓም ኣምተሉ ምባል ዘድልዮ ኣይኮነን። ብብዝሒ ዝንበብ እናፈረየ ዝንበብ የለን ክብሃል እንከሎ እቲ ውሑድ ብሉጽ በቲ ብዙሕ ትሑት ዝደረጃኡ ይዕብለል ኣሎ ማለት'ዩ። ስለዚ ኸኣ'ዩ ንፉዓት ኣንበብቲ ክኽውን እንገድድ። መረጽናን መረጽቲ ዝመረጽዎ ረኺብናን ምስ ኣንበብና እንታይ ዓይነት መረዳእታ ሒዝና ንወጽእ ንፈትኖ። ንህይወትን ትርጉም ምንባርን ክሳዕ እንምሞቶን ዝርድኣናን ኣብልጽ ኣብሉን ዘቕርበልና ዕዮ ስዉጥ ከመይ ኣብልና ብተመስጦ ከንብቦ ንኽእል?

መማህርና ሓደ እዋን ዝርክበኩም ኣንበቡ ኢሉና ነይሩ። ካብቲ ብዙሕ እተንብቦ ኑቲ ዝበለጸ ሰዓብ ድማ ወሲኹልና። ነንብብ፡ ንስምዕ፡ ንተዓዘብ። ኣብቲ ዘንበብናዮ፡ ዝሰማዕናዮ፡ ዝረኣናዮ ሃናጺ ርእይቶ እንተለና ኸኣ ነቕርብ። ብኸምኡ'ዩ ምዕቡል ወይ ንቑሕ መረዳእታ ዝህልዎን ብቖጻሊ ዝፍልፍልን።

ዘገርሙ ዛዕባ ንባብ ህይወት፡ ንባብ ዓለም እዩ። ንህይወት ብኸመይ ነንብቦን ንገልጾን? ካልኦትከ ብኸመይ ይገልጹዎን የንብቡዎን? ዘመሳስለናን ዝፈላልየናን እንታይ እዩ? ኣብ ሓንቲ ዓለም እናነበርና ዝተፈላለየ መረዳእታን ንባብን ዝህልወና'ኸ ስለምንታይ እዩ? ብዛዕባ ዓለምን ህይወት ኣብ ዓለምን ዝተፈላለዩ ጹሑፍቲ፡ ሰኣልቲ፡ ቀባእቲ፡ ገጠምቲ ዝተፈላለየ መርኣይታት ይቕርቡልና። ኣየናይ እዩ እቲ ዝሰወጠና? እቲ ዝምስጠና? ንሕናኸ ንዓለምና ብኸመይ ንብራን ነንብቦን? እቶም ሓሳባት ብምቕራብ ንዓለም በቲ ዝርኣይዎ ክንርእያ ዝደልዩና በቲ ዘቕረቡዎ ኣእሚኖምናዶ? እቲ ሕቶ ብዙሕ'ዩ። ከምኡ'ውን እቲ መልሲ። ከም ዓለምካ ምህናጽ ዝመስለዎ የለን። ዓለምካ ብመንጸር ዓለም ካልኦት ከም ዝኾነ ርኢኻ ካብ ዓለምካን ዓለም ካልኦትን ሓዳስ ዓለም ክትፈጥር ይከኣል'ዩ።

ብዛዕባ ንባብ ካብ ዝተባህለ

ኣነ ዘንበብ ንኸይንበብ እዩ። ባዶነተይ፣ ዕርቃነይ ከይወጻእ። ዓለም ብዙሕ ሽሻይ ቀሪባትለይ እንከላ ባዕለይ ሽውሃተይ ንኽይጸአ። ወይ'ውን ኣብቲ ሰፊሕ ዓለም ሽሻይ ተዋሒጠ ንኸይጠፍእ። ትርጉም ዘለዎ ምንባር ንኽነብር የንብብ። ከምቲ ዝተባህለ፡ 'ዘንብብ ቅድም ይዕንብብ ደሓር ይፈሪ' እዩ። ዝጐደለኪ ክምልኣ፡ ዝሓለፈኪ ከርክብ፡ ዘየረኣኹዎ ክርኢ፡ ዘየስተማቐርኩዎ ከስተማቕር፣ ዘይዳህሰስኩዎ ክድህሰስ . . . እየ ዘንብብ። ሽውሃተይ ዝመልኣለይ መኣዲ ድማ ኣመና ብዙሕ'ዩ። ክሳዕ ብህይወት ዘለኹ ክንደይ ከንብበየ ርግጸኛ ኣይኮንኩን። ግን ኩሉ ግዜ ከንብበ'የ። ኣብ ኣብዮት-ንባብ ከይደ፣ ኣብ መናፈሻታት ኮፍ ኢለ፣ ኣብ ኣውተብስ ደው ኢለ ዝመረጽኩዎ ከንብብ . . . ከንብበ'የ። ኣብ ጉድኒይ ዘለዉ ሰባት ከንብቦም'የ፣ ከንብቡኒ ድማ እዮም። ዛንታ ዝተዓወቱ ጥራይ ዘይኮነ ዛንታ ዝወደቑ'ውን ከንብበ'የ። ከንብበ'የ። ከንብበ'የ። ቢቃ ከንብበ'የ!



መቕሽሽ

ጸሓፍ፥ ወጽኢት ዝንበበን ዝርኣን ዓለም እዩ። ብዙሓት ሰባት ኑቲ ዝነበርዎ ክጽሕፉሉ ይደልዩ ግን ብምልኣት ክገብሩዎ ኣይክእሉን። ኣብዚ፥ ብዛዕባ ብኸመይ ከም እትጽሕፍ ሓፈሻውን ዘይዓምምን ነጥቦታት ከቕርብ። ንነፍሲ-ወከፍ ነጥቢ ኣተኩርካ ብምርኣይ ብሓሳባት ምስፍሓ ድማ የድሊ፤

1. መዓልታዊ ክትጽሕፍ ኣለካ።
2. መዓልታዊ ኣብ እትጽሕፈሉ ውሱን ዓቐን ዘለዎ ጹሑፍ። ኣብ ሓደ ግዜ ብዙሕ ክትነብል ኣይትፈትን።
3. ንሞያ ጽሕፈት ምሉእ ተወፋይነት የድልየ። ሚእቲ ሚእታዊት ተወፈየሉ።
4. ንክትጽሕፈሉ ዝምችኣካ ቦታን ግዜን ኣለሊ።
5. ብስሩዕ ውጥን ጹሑፍ። ነፍሸኻ በቲ እትውጥኖ ከም እትኸይድ ግበራ።
6. ሓረቓትን ተጨፊቓትን ከለኻ ኣይትጽሓፍ። ሓደ ጹሓፊ ሕጉስ ክኸውን የብሉን ይበሃል'ዩ። ብዛዕባ'ቲ ዘይዓገቡ ጸቡቕ ገይሩ ንክጽሕፍ።
7. ክትጽሕፍ ከለኻ ካብ ዝኸሓልፈኻን ዘውጽኣካን ኩነታት ርሓቕ።
8. ኣብ ጽሑፍካ ወንኻ ኣርኢ። ተኣሰስ። ዕሙቕ። ጥለቕ።
9. ፈጠራዊ ጽሑፍካ ስጉንጠርነት ይሃልዎ። ከም ዘለዎ ክዕው ኣይተብሎ።
10. ጹሓፊ ምኻኑ ጺጉ'ዩ። ብቐዕ ጹሓፊ ንምኻኑ ቅድም ፍለጥ። ኣንብብ።

ሽባብ
ሃማመተኤ

ሓሳባት

ስደትን ጊላነትን እንታይ'ዩ ፋይዳኡ?

ኣብዚ ዝሓለፈ ርብዒ ዘመን፡ ኣብ ዓለምና፡ ሓደ ካብቶም ብዓቐንን ስፍሓትን እናዓበዩ ክመጹ ዝጸንሑ ገበናት፡ ዘይሕጋዊ ምስግጋር ሰባት እዩ። ኣብዚ ሕጂ እዋን፡ ድሕሪ ንግዲ ዕጸ ፋርስ፡ ምስ ዘይሕጋዊ ንግዲ ኣጽዋር ኣብ ካልኣይ ደረጃ ተሰሪዑ ይርከብ።

መጽናዕቲታት ከምዝሕብርዎ፡ ኣብ ዝተፈላለየ ከባቢታት ዓለም ብገምጋም ዓመታዊ ካብ 800 ክሳብ 900 ሺሕ ሰባት፡ መብዛሕትኦም ደቀንስትዮ ቆልዑን መንእሰያትን ካብ መበቆል ሃገሮም ተማሒዮም፡ ብኣሰጋገርቲ ናብ ዝተፈላለየ ከባቢታት ዓለምና ይሰግሩ ኣለዉ። ኣብ ዝሓለፈ 25 ዓመታት 12 ሚልዮን ሰብ ምሉእ ጉልበት መንእሰያት፡ ካብ ሃገራት ማእከላይ፡ ደቡብ፡ ምዕራብን ምብራቕን ኣፍሪቃ፡ ናብቲ “ምድረ-ገነት” ኢሎም ዝሓልምዎ፡ ምድረ ኤውሮጳን ኣመሪካን ንምስጋር፡ ዘይተኣደነ ገንዘብ ንኣሰጋገርቲ እናኸፈሉ፡ ናብ ዝተፈላለየ ማእዝናት ዓለም ፋሕ ከምዝበሉ ጸብጻባት የመልክቱ። ኣብ ነፍሲ ወከፍ ዓመት፡ ልዕሊ 100,000 መንእሰያት ኣብ ትሕቲ ኣዝዩ ሓደገኛ ኩነታት ማእከላይ ባሕሪ እናሰንጠቑ፡ ናብ ኤውሮጳ ክኣትው ምጽንሖም እውን ጸብጻባት የመልክቱ። ጸብጻብ ላዕለዋይ ኮምሽን ስደተኛታት ውድብ ሕቡራት ሃገራት ከምዘመልክቶ፡ ኣብ መላእ ዓለም ኣስታት 22 ሚልዮን መረበቶም ዝለቐቑ መንእሰያት ብስደት ኣብ ዝተፈላለያ ሃገራት ወረቐት ንምርካብ ቀንፈዘው ይብሉ ኣለው።

እዚ ፍልሰት'ዚ፡ ኣዝዩ ብዙሕን እምብዛ ዘሕዝንን ናይ ህልቂት ታሪኽ ዝሓቘፈ እዩ። ኣብ ልዕሊ ደቂ-ኣዳም፡ ብዝያዳ ድማ፡ ኣብ ልዕሊ መንእሰያት ዘውርዶ ዘሎ መከራ፡ ጭንቅን መቐዘፍቲን ጸዊኻ ኣይውዳእን። “ኣማኢት ዘይሕጋውያን ስደተኛታት ዝጸዓነት መርከብ ጥሒላ፣ ክንዲ'ዚ ዝኣኽሉ መንእሰያት ኣብ ኣጻምእ ምድረበዳ ሞይቶም ተረኺቦም፣ ክንዲ'ዚ ዝኣኽሉ ብኣሰጋገርቲ ጀሆ ተታሒዞም፣ ክንዲ'ዚ ገንዘብ እንተዘይከፊልኩም ክንቀትለኩም ኢና ተባሂሎም” ዝብል ወረ ዳርጋ ዕለታዊ እንሰምዖ እዩ። ጸብጻባት ከምዘመልክትዎ፡ ካብቶም ብዘይሕጋዊ መገዲ፡ ብኣሰጋገርቲ ዝሳገሙ መንእሰያት ኣስታት 40% ብዝተፈላለየ ሓደጋታት ህይወቶም ይስእኑ። ነዚ ኹሉ ጸገማት ሰጊሮም ብህይወቶም ናብቲ ምድረ ገነት ዝተባህለ ቦታ ዝኣተዉ ከኣ፡ ከምቲ ዝሓሰብዎ ኮይኑ ስለዘይጸንሖም፡ ካብ ማክዶናልን ጂንስን ዝሓልፍ ሓንቲ ረብሓ ከምዘይብሉ ተሰዊጥዎም፡ ብኸቢድ ጭንቀት ክሳብ ነብሰ ቅትለት ናብ ምፍጻም ዝበጽሑ ውሑዳት ኣይኮኑን። ብወድዓውነት ምስ ዝርአ እውን፡ ካብቶም ብዙሕ ገንዘብ ከፊሎም ንስደት ዘምርሑ፡ ርቡሕ ናብራ፡ ክብረት ዘለዎ ጥዑም ህይወት ዝረኸቡ ክንደይ ኮን ይኾኑ?

ስደትን ፍልሰትን ህዝቢታት፡ ኣብ ኩሉ ከባቢታት ዓለም፡ እንተላይ ኣብቲ ምዕቡል ዓለም እውን ዘሎ እዩ። ኣብ ኣፍሪቃን ቅልውላዋት ኣብ ዘዕንዎ ዘሎ ካልእ ከባቢታት ዓለምናን ግን፡ ኣብ ኣዝዩ ኣሰካፊ ደረጃ በጺሑ ይርከብ። ነዚ ምቹእ ባይታ'ዚ ብምምዝማዝ ዝተኸስተ፡ ዝተራቐቐን ውዱብን ኣህጉራዊ ገበን ምስግጋር ሰባት ዘውርዶ ዘሎ መከራ፡ ጭንቅን መቕዘፍቲን ድማ መግለጺ ኣይርከቦን። እዚ ገበን'ዚ፡ ኢንዱስትሪ መሸጣ ቆልዑን ምንዝርናን ኣስፋሕፊሑ፡ ኣሽሓት ህጻናት ብዘይኣሰር ዚሸረብሉ ኩነት ፈጢሩ፡ ኣብ ታሪኽ መዘና ዘይብሉ ባርነት ኣስፊኑ፡ ክሳብ ግዳያት እናቐተልካ፡ ኣካላት ደቂ ሰብ ናይ ምሻጥ ዕዳጋ ኣዕቢዩ፡ ዘሰካሕክሕ ህልቂትን ውርደትን ኣንጊሱ እዩ።

ሓቂ እዩ፡ ስደትን ፍልሰትን ዝተፈላለዩ ደረኽቲን ሰሓብቲን ጠንቅታት ኣለውዎ። ቀዳማይን መሰረታዊ ጠንቁ ድኽነት፡ ግጭትን ዘይምርግጋእን ከምዝኾነ ኣየካትዕን። እዚ ድማ ውጽኢት ናይቲ ኣብ ዓለምና ሰፊኑ ዝጸንሐ መዝማዚን ገባቲን ቁጠባዊ ፖሊሲታትን ንዕኡ ንምውሓስ ዝግበር ምስዋር ቅልውላዋትን እዩ። ቀንዲ ዕላማኡ ከኣ ኣብ ልዕሊ'ተን ኣብ ምምዕባል ዝርከባ ሃገራት ዝካየድ ምዝመዛ ባህርያዊ ጸጋታት ብቐጻልነት ምውሓስ፡ እዘን ሃገራት ካብ ጥረ ምህርቲ ጥራይ ዘቕርብ መባእታዊ ቁጠባ ከይወጻ ምስንኻል እዩ። በዚ ከኣ እቲ ምሁር፡ ሞያዊ፡ ክኢላዊን ዓቕመን ብምዝቋቕ፡ ትምህርቲን ሞያን ዘይብሉ ድማ ምንጪ ሕሱር ዕዮ ከምዝኸውን ንምግባር፡ ደይ መደይ ኢልካ ይሰርሓሉ ኣሎ። ስግንጢርነት ናይዚ ጉዳይ'ዚ፡ እቶም ብድሕሪት ኮይኖም ነዚ ሽርሒ'ዚ ዝመርሑን ዘወሃህዱን ኣካላት፡ ተሰልቢጦም ሓለይቲን ተደናገጽቲን መሲሎም ብስም ሰብኣዊ መሰላት ክመጻደቑን ንካልኦት ክጥቅኑንን ዝሰምዑ ምኳኖም እዩ።

ኩነተ-ህላወ ምዕራባዊ ዓለም ነቲ ጉዳይ ኣስፊሕካ ንምርኣይ ሓጋዚ እዩ። ደሞግራፊያዊ ብድሆታት ሃገራት ምዕራብ ኣብ ኣተሓሳሳቢ ደረጃ'ዩ በጺሑ ዘሎ። ብመንጽር ናይቲ እናንቈልቈለ ትሕቲ ባዶ ሚእታዊት (0%) ዝወርድ ዘሎ መጠን ብዝሒ ህዝቢ (Population growth) ኣብ መጻኢ 10 ወይ 20 ዓመታት ክህሉ ዝኽእል ሲናርዮታት ኣሰንባዲ እዩ። ኣርካናት ምዕራብ እዚ ሓደጋ'ዚ ከቢድ ራዕዲ ፈጢሩሎም ኣሎ። በዚ ድማ'ዮም ናብቲ ሕሱር ዓያዩ ጉልበት ኮነ ዝርካቡ ሞያዊን ክኢላዊን ጸጋታት ሰብ ኣፍሪቃ ከቋምቱ ዝረኣዩ። ንፍልሰት ከም መቃለሊ መጻኢ ቁጠባዊን ማሕበራዊን ባህላዊን ብድሆታት እዮም ዝጥምትዎ ዘለዉ። ቀንዲ ዒላማ ድማ እቶም ስደተኛታት ዝወልድዎም ካብ መበቆሎም ዝተበትኩ ንኣሽቱ ቆልዑ እዮም። ካናዳ፡ ‘ጉጅለ 5’ ብዝብል ሚላ መንእሰያት ካብ ዝተፈላለየ ሃገራት እትጓርት ዘላ ሃገር ኮይና፡ ሕቡራት መንግስታት ኣመሪካ ድማ ኣብ ርእሲ ዲቪ፡ ናይ ካናዳ ሚላ እውን ክትርዕሞ ተደሪኻ ኣላ። እዚ ዝተጠቕሰ ብጋህዲ ዘይዝረበሉ ፖለቲካዊ ዛዕባን ድሌን እምበኣር እዩ፡ ምስ ነጋዶ ፍልሰት ዘይቀዱስ ኪዳን መስሪቱ፡ ሓደ ካብ ሰሓብቲ ረቛሒታት ፍልሰትን ስደትን ኮይኑ ዝርከብ።

እዚ ብዝተፈላለየ ደራኺን ሰሓቢን ጠንቅታት ከምኡ'ውን ንዕኡ ዘሳሲ ዘሎ ፖለቲካዊ ዛዕባ ኣብ ዝለዓለ ጥርዙ በጺሑ ዝርከብ ኣህጉራዊ ገበን ኣንጻር ደቂ-ሰብ፡ ማሕበረሰብ ዓለም ክብረት ወዲ-ሰብ፡ ቅሳነትን ርግኣትን ህዝቢታት ንምርግጋጽ፡ ብተናጸል ዘይኮነ ብእኩብ ህጹጽ ፍታሕ ኪረኽበሉ ዘለዎ፡ ዓለማዊ ግድል እዩ።

ኣብ መወዳእታ ግን እቲ ወሳኒ ብቐንዱ ንቕሓት ናይቶም ግዳይ ስደትን ጊላነትን ዝኾኑ ዘለው ሰባትን ሃገራቶምን እዩ። ሰባት ኣብ ሃገሮም፡ ምስ ቤተሰቦም፡ ምስ ስድራኦም ምንባር እቲ ዝበለጸን ባህታ ዝህብን ህይወት ምዃኑ፡ ስደት እንትርፎ ጥፍኣትን ጽንተትን ፍታሕ ከምዘይኮነ፡ ቁራስ እንጌራ በሊዕካ ኣብ ሃገርካ ምንባርን ሃገርካ ምህናጽን መተካእታ ዘይብሉ ምርጫ ምዃኑ ክግንዘቡ የድሊ። ሃገራትን መንግስታትን ከኣ፡ ጠንቂ ስደት ዝኸውን ዘሎ ቁጠባዊ ድሕረትን ሸቕለተ ኣልቦነትን ንምውጋድ ኣበርቲዕን ብምስራሕ፡ ፍልሰት ዜጋታተን መግትኢ ክገብራሉ ምጉያይ ዘድልዮ እዋን እዩ። ሱዳን ብዙሓት ስደተኛታት ኣዕቍባ ዝጸንሐት ሃገር'ያ። ኣብታ ሃገር ግጭት ምስ ተላዕለ ኑቶም ስደተኛታት ዝገጠሞም ጭንቂ፡ መለበሚ ክኸውን ይግባእ። ናብ ዓዲ ጓና ብምጉያይ ክመጽእ ዝኽእል ሃብቲን ክብረትን የለን። ክንደይ ከቢሮም ሃብቲሞምን ኢልካ ብወድዓውነት ምምዛን ዘድልዮ። ገንዘብ ጭንቂ ሃብቲ ክኸውን ኣይክእልን'ዩ። ሃብቲ ማለት ዋላ ብውሑድ ገንዘብ ሕጉስን ቅሱንን ህይወት ምንባር ማለት እዩ። እዚ ድማ ኣብ ዓድኻን መረበትካን ጥራይ'ዩ ዝርከብ። ሆላንዳውያን፡ ኣብቲ ቀደም እዋን ናብ ምድረ ኣመሪካን ኣፍሪቃን ብብዝሒ ዝሰደዱ ዝነበሩ እዮም። ካብቲ ዝገጥሞም ጭንቂ ዝተበገሰ “ኣብ ዓድኻ ነቢርካ ምማት ዝመስልዎ ጸጋ የለን” ዝብል ምስላ ኣለዎም።

ለባማት ኣቦታት ክምስሉ ከለዉ፡ ምስ ሰብካ መዓት ዳርጋ ግዓት፡ ምስ ሰብካ ጸበባ ዳርጋ ጸባ ይብሉ። ካብ ሰብካ በሊጽካ ምርካብ ዝፈጥሮ ባህታ ከምዘየለ ንምግላጽ እውን ካብ ብጾታ ዝነውሐት መሸላ ወይ ንዑፍ ወይ ንወንጭፍ ይበሃል'ዩ። ዘለናዮ ዓለማዊ ኩነት ከኣ፡ ‘ካብ ሃምበርገር ዓዲ ጓና ብወርደት፡ ንቕጽቲ ቅጫ ዓድኻ ብኽብረት’ ዝብል ዘመናዊ ምስላ ተኸቲልካ፡ ንግዝያዊ ሽግራት ተጻሚምካ ኣብ መረበትካ ንምንባርን ምምዕባልን ትብዓትን ልቦናን ዘድልዮ እዋን እዩ።

መንእሰይ ቀ.76

© Mission Lifeline/dpa/picture alliance

ልቦና

ኣነቓቓሒ ዛንታ

ሱራፌል ተ.

ዓቐብን ቍልቁልን

ኣብ ሓደ ቦታ ፍሉጥ ናይ ማራቶን ውድድር ድሕሪ ምክያዱ፡ ሓደ ናይ ስፖርት ጋዜጠኛ፡ ናብ ሓንቲ ተወዳዳሪት ከይዱ ቃለ-ምሕትት ኣካየደላ። ድሕሪ ብዙሕ ሕቶ፡ ብዛዕባ ኣብቲ መስመር ውድድር ዝነበረት ጎቦ (ዓቐብ) ንሓንቲ ብፍሉይ ክጸቕጠላ ደለየ'ሞ፡ ብዛዕባ እታ ዓቐብ ክትብሎ ትደልዮ እንተ ኣለዋ ሓተተ።

“ኣብ ብዙሕ ውድድራት ተሳቲፈ'የ። ኣብ ዝበዝሑ ውድድራት ዝስርዓሉ መስመር ከኣ ዓቐብን ቍልቁልን መሊኡ ኣሎ። ኣብዚ ውድድር ኮነ ኣብ ካልእ ብፍሉይ ዝዝክሮን ዘስተውዓልኩሉን ዓቐብ የለን፡” ምስ በለቶ፡ ጋዜጠኛ ዝተደናገረ ገጽ ኣርኣያ። ዕላማ ሕቶኡ ብንጹር'ኳ እንተ ዘይተረድኣ፡ እቲ ክትብሎ ትደሊ ክትብሎ ስለ ዝሓረየት ግን ዘረባኣ ቀጸለት፤

“ዓቐብን ቍልቁልን ኣካል ናይ ዝኾነ ውድድር እዩም። ኣካል እቲ መጀመርታን መወዳእታን ዘለዎ መስመር ውድድር እዩም። እቲ መስመር ውድድር መወዳእታ ኣለዎ፣ ፈትየ ጸሊኤ መወዳእታ ኣለዎ። ኣነ ብዛዕባ እቲ መዛዘሚ ሕንጻጽ'የ ዝሓስብ፣ ምሉእ ኣድህቦይ ናብኡ'የ ዝገብር። ብዛዕባ እቲ ኣብ መስመር ውድድር ዝጸንሕ ቍልቁልን ዓቐብን ኣይሓስብን'የ፡” ክትብል መለሰትሉ።

ህይወትና'ውን ብዓቐበ-ቍልቁል ዝተመልአት እያ። እዚ ዓቐብን ቍልቁለትን ተስፋ ኣቝሪጹ ካብ ውድድር ከውጽኣና ይደናደን እዩ። ይኹን እምበር ኣብ ከምዚ ኹነታት፡ ኣድህቦና፡ ኣብቲ ተስፋ ክንቁርጽ ዝፍትነና ዘሎ ዓቐበ-ቍልቁል ዘይኮነ፡ ኣብቲ ፈትዩ ጸሊኡ መወዳእታ ዘለዎ ጫፍ ጉዕዞና ክንገብሮ ኣለና።

Inspirationalshortstories.com

ስድራ ቤት

ዮሴፍ ሃይለማርያም

ምስ ዓማጽን ሓራቕን ብዓል ቤት ብኸመይ...?

ምስ ሓደ ብሰምዒት ዝዕምጸካ መጻምድቲ ወይ ዓርኪ ምንባዝ እቲ ዝኸፍአ ተመኩሮ ናይ ሂወት ምዃኑ ኣየካትዕን። ምረቱን ኣእምሮኣዊ ሃስያኡን ድማ ኣብ ከምኡ ዝምድና ዝበረ ሰብ ጥራይ'ዩ ዝፈልጦ። ጸብጻባት ከምዝሕብርዎ፡ ኣብ ዝምድና ሓዳር ይኹን ዕርክነት መብዝሕትኡ እዋን ግዳይ ዓመጽን ጸርፍን ዝኸውና ደቀንስትዮ እየን። ኣብ ሃገርና'ውን ጸጽዩ መጽናዕቲ ዝሓትት'ኳ እንተኾነ፡ ኣብ ሓዳረን ካብ ሰብኡተን ዘይተደልየ ዓማጺ ተግባራት፡ ጸርፊ፡ ማህረምቲን ካልእ ኣእምሮኣዊ ስቅያትን ዝወርደን ደቀንስትዮ ውሑዳት እየን ክበሃል ኣይከኣልን።

ገሊአን እቲ ተግባራት ምስ መረረን "ሰላምን ዕረፍትን ዝረኸበሉ ውልቃዊ ሂወት ምምራሕ ይሕሸኒ" ብምባል ፍትሕ ክመርጻ ከለዋ፡ ገለ ድማ ቃል ኪዳነን ንኸየፍርሳን ደቀን ንኸየቑርራን ዓመጽ መጻምድቲ ኣብ ዝጉብለሎ ሓዳር ሂወተን ዝሕልፋ ኣለዋ። እቲ ዝፍጸም በደላት ካብ ሰብ ናብ ሰብ ዝፈላለ'ኳ እንተኾነ፡ ገሊኡ ግን፡ ሰብኣዊ ርህራሄ ዘይብሉ፡ ንበዓልቲ ቤት ከም ኣገልጋሊት'ምበር ማዕረኛ ከምዘይኮነት ዘርኢ ኣጉባብ ብምዃኑ ዝያዳ ኣሰኻፊን ኣዕናውን ይገብሮ።

ሓንቲ ስማ ክትጠቅስ ዘይደለየት ወጻእተኛ ደላይት ምኽሪ ብዓልቲ ሓዳር፡ ኣብ ሓደ ምኽሪ ዝሁብ መርበብ ሓበሬታ ከምዚ ዝበል ጽሑፍ ብምስፋር ካብ ብዓል ሞያ ምኽሪ ትሓትት። "ብዓል ቤተይ ኣዝዩ ሓራቕ'ዩ፡ ክሓርቕ ከሎ ድማ (ብዙሕ ግዜ'ዩ ዝሓርቕ) ኣብ ልዕለይ መግለጺ ዘይብሉ ዓመጽን ጸርፈን'ዩ ዘውርድ። ገለ ገለ እዋን'ውን ክሳብ ኣካላዊ ማህረምቲ የውርደለይ። ብኸምዚ ከኣ ብውሽጠይ እናበኸኹን ሰብ እንታይ ክብለኒ እናበልኩን ንዓመታት ተጻዊረዮ ይግዓዝ

ኣለኹ። እዚ ዝገበርኩሉ ምኽንያት ድማ፡ ንስለ ደቀይ ክበል'ዩ። ሎሚ ግን ተስፋ እቑርጽ፡ እጭማቐን ዝኢ ሓዳር ጠንጢነ ከኸይድ ወጻኢ ዝበል ሓሳብ ከዕብለለኒ ጀሚሩ ኣሎ። እንታይ ክገብር ከምዘለኒ ሓርቢቱኒ ስለዘሎ ምኽሪ ብዓል ሞያ እደሊ ኣለኹ" ትብል።

ምኽሪ ዝለገሰ ብዓል ሞያ ድማ ከምዚ ክብል መልሲ ይህብ፡ "ጉዕዞ ሂወት ለማጽ መገዲ ኣይኮነን፡ ብኣንጻሩ ብዙሕ ሓፍ ከፍን ብድህሎታትን ዝመልአ'ዩ። ኩሉ ሰብ ድማ ይዕበ ይንኣስ በዚ ብዙሕ ገድሊን መከራን ዝሓትት ጉዕዞ ሂወት'ዩ ዝምርሽ ዘሎ። ስለዚ፡ ቅድም ቀዳድም ንብይንኺ ዘጋጥመኪ ዘሎ ሽግር ዘይምዃኑ ፍለጢ። እዚ ክብል ከለኹ ግን ኣብ ልዕለኺ ዝወርድ ዘሎ ዓመጽ፡ ጸርፊን ማህረምቲን ካልእን ክትቅበልዮን ተቐቢልክዮ ቀጺልኪ ንምባል ኣይኮነን። እንታይ ደኣ ኣብ ሓደ ሰገምቲ ንኽትበጽሒ፡ ቅድም ነቲ ዘጋጥመኪ ዘሎ ነገር፡ ንበዝሓት ሰብ ሓዳር ኣብ ሂወቶም ዘጋጥሞም ዘሎ ተርእዮ ምዃኑ ንኽትርድኢ'ዩ። ብድሕሪዚ ድማ እንተ ማእመኣኪ ምስ ብዓል ቤትኪ ትቐጽሊ እንተዘይማእመኣኪ ድማ ዝደለኽዮ ሰገምቲ ክትወስዲ ትኽእሊ። ቀጺሉ ብወገነይ እዞም ዝስዕቡ ኣርባዕተ ሓገዝቲ ሓሳባት ክመኽረኪ እደሊ፦

1. **ንብዓል ቤትኪ ዘሕርቖ ዘሎ ምኽንያት ምልላይ፦** ንጸገምኪ ብዮገቡእ ክትርድእዮን ኣብ መዕለቢ ክተብጽሕዮን እንተደኣ ኮይንኪ ቅድሚ ኩሉ እንታይ ኮይኑ'ዩ ዝሓርቕ ወይ ዝቑጣዕ ዘሎ ክትርድኢ ከኣሊ። እዚ ብሓጺር ግዜ ዝበጽሕ ኣይኮነን - ግዜ ፈሊኺን ተጸሚምክን ምኽንያት መቖጥዒኡ ክተለልይዮ ይግባእ። ብድሕሪዚ ንዕኡ ዘቖጥዮ ወይ ንሱ ዝጸልኦ ነገራት መሊስኪ ካብ ምፍጻም ከም እትቑጠቢ ግበሪ።

2. **ርእስኺ ኣይተተዓናሽዪ፦** ብቤተሰብ ይኹን ብውልቂ መኸርክዮ ዘይሰምዕ ዓማጺኡክን ሃረምኡክን ድማ ዘይስዕሮ ብዓል ቤት ናይ ጥዕና ስለዘይኮነ፡ የፍቅረኪ'ዩ ክበሃል ዝከኣል ኣይኮነን። ምስ ከምዚ ባህሪ ዘለዎ ተኻቲዕኪ ወይ ተማጉትኪ'ውን ኣይትወጽእዮን ኢኺ። ስለዚ፡ ፈለማ ሂወትኪን ሂወት ደቅኺን ከተድሕኒ ሓላፍነትኪ ምዃኑ ኣይትዘንግዒ። ቀስ ብቐስ ዝኣረምን ካብ ትማሊ ሎሚ ዝሓየሸን እንተኾይኑ ከኣ ምጽማምኪ ኣብ ዓወት ከብጽሓኪ ይኽእል'ዩ። እንተ ዘይኮነ፡ ምስ ቀረባኺ ተማኺርኪ ምርጫኺ ክትወስዲ ኣገዳሲ እዩ።

3. **ክትጻወርዮ እትኽእሊ ዶብ ምንጻር፦** - ተግባራት ዓመጽ ነቲ ፈጻሚኡ ኣብ ልዕሊ ብዓልቲ ቤቱ ዘለዎ እምነትን ጠመተን ዘጉልሕ'ዩ። ስለዚ፡ ክሳብ ክንደይ ክትጻወርዮ ትኽእሊ ዶብ ምንጻር ጸቡቕ'ዩ፡ ንዕኡ'ውን ገደብ ተጻዋርነትኪ ከተፍልጥዮ ኣለኪ።

4. **ገለ ግዜ ምምሳል፦** ጥዑይ ዝምድና ብናይ ክልቲኦም መጻምዲ ፍቕርን ሓልዮትን'ዩ ዝኽሰኩስ። ምስ ዝበኣሱ ድማ በደል ሓድሕዶም ይቕረን ሸለልን ብምብሃል እናተስተኻኸለ ይኸይድ። ብዓል ቤትኪ ከኣ ዋላ መጻኛ ይኹን ገለ ግዜ ክትመሳሰሎ (ሸለል ክትብሎ) ጸቡቕ'ዩ። እዚ ዋጋ ዘኽፍል'ኳ እንተኾነ፡ ንስለ ደቅኺን ንዓኺን ክትብሊ ይቕረ ክትብልሉ ጸቡቕ'ዩ። እዚ ግን ኩሉ ግዜ ክኸውን ኣይግባእን፡ ምኽንያቱ፡ መመሊሱ ኣብ ልዕሌኺ ከሾካዕልልን ዓመጸኛ ተግባራቱ ክቕጽሎን ስለዘይብሉ።

ንምጥቃሉ፡ ኩሉ ግዜ ንመጻምድኺ ኣይትንቀፊዮ። ክዕምጸኪ ካብ ዝጉብርዎ ዘለዉ ጠንቅታት ሓደ፡ ንሸኺ'ውን ክትተኪ ትኽእሊ ምዃንኪ ምምዛን ጸቡቕ'ዩ። ስለዚ፡ ዝድምናኹም ቀስ ብቐስ ክትፍውስዮ እንተደኣ ኮይንኪ ንብዕልኺ'ውን ድኽመታትኪ ተቐበሊ። ከምኡ'ውን እቲ ቅድም እትህብዮ ዝበርኪ ዘየቋርጽ ፍቕርን ሓልዮትን ሓገዝን ኣዘኻኽርዮ። ሓቢርኩም ዘሕለፍኽምዎ መሳጢ ግዜ ኣዘክርዮ። ንርእስኺ ከም ሓንቲ ዝወጻ ዘይብላ ብዓልቲ ቤት ገይርኪ ኣይትቕረብዮ። መሊስኪ ደኣ ትሕትቲ ኢልኪ ቅረብዮ። በዚ ዝበልኩኺ ምኽሪ ነቲ ጻዕርኺ ናይ ተስፋ ጨራ እንተሰኣንክሉ፡ ሕጂ'ውን ናብ ፍትሕ ከይተሃወኽኪ፡ ካልእ ኣማራጺታት ከምዘሎ ኣሚንኪ መፍትሒ ሃሰው ምባል ኣይትሕመቒ" ክብል ምኽሪ ገሊሱላ።

ንሰብ ሓዳር ዘካትዕ ውጽኢት መጽናዕቲ

ወጽኢት ናይ'ዚ መጽናዕቲ ምስ ባህልን መነባብሮን ምዕራባውያን ዝኸይድ ስለ ዝኾነ ብደቂቕ ንሕብረተሰብና ዝውክል ኣይኮነን። የግዳ ክንፈልጦን ክንቕሓሉን ስለዝግባእ ናባኹም ከቕርቦ ወሲንና ኣለና - ይሰዕብ-

ኣብ'ዚ ቀረባ ግዜ፡ ብዓሰርተታት ኣሽሓት ዝቑጸሩ ብሪጣናውያን፡ ጀርመናውያንን ኣውስትራልያውያንን መጻምዲ ዝተሳተፍዎ ሰፊሕ መጽናዕቲ ተኻይዱ ነይሩ። እቲ መጽናዕቲ "ንሰበይትኻ ብኸመይ ሕጉስቲ ትገብራ?" ብዝብል ኣርእስቲ ዝተኻየደ እዩ። የግዳስ ካብ ትጽቢት ዝበዝሐ ሰባት ወጻኢ ዝኾነ ወጽኢት'ዩ ተረኺቡ። ሰበይቱ ሕጉስቲ ክትከውን ዝደሊ ሰብኣይ፡ ንባዕሉ ዘይሕጉስ ወይ ንፍትሕ ዝተቓልዐ ክኸውን ከምዘለዎ ዝገልጽ ወጽኢት ምርካቡ ከኣ ንሰብ ሓዳር ዘካትዕ ከምዝኾነ ተሓቢሩ።

ሰበይቲ፡ ንምንታይ'ያ ሰብኣያ ኣብ ዘጉሃየሉን ዝሓዘነሉን እዋን ሕጉስቲ ትኸውን? ብኣንጻሩ ሰብኣያ ኣብ ዝሕጎሰሉ ግዜ ከኣ ኣይትሕጎስን? ንምፍላጥ ዓሚቕ ስነ-ልቦናዊ መጽናዕቲ ዝሓትት'ኳ እንተኾነ፡ ሓደ ካብቶም ንሰበይቲ ብሓጎስ ብዓል ቤታ ክትሕጎስ ዘይገብራ ምኽንያት ግና፡ ቅንኢን ምጉዳል ርእሰ ምትእምማንን ክኸውን ከምዝኽእል'ዩ በቶም መጽናዕቲ ዘካየዱ ክኢላታት ዝግለጽ።

ንሱ'ውን ኣስዒቦም፡ ሰበይቲ ሰብኣያ ካብኣ ንላዕሊ ሕጉስ ምስ ዝኸውን፡ ኣብ ልዕሊኡ ጥርጣረታት ስለእትሕድር፡ ከምዘይትሕጎስ እዮም ዘብርሁ። "ኣነ ዘይተሓጎስኩሉ ከመይ ኢሉ ንሱ ልዕለይ ይሕጎስ? ገለ ነገር ደኣ ረኺቡ ወይ ኣቃዪሑ ክኸውን ኣለዎ እምበር...?" ወዘተ ዝብሉ ኣሉታዊ ኣተሓሳስባታት ምስ ረበሽዋ፡ "ከይቀደመኒ እንክሎ ክቕድሞ" ዝዓይነቱ ህዉኽ ኣካይዳ ኣብ ክንዲ ከም'ቲ ናቱ ሓጎስ ከተስተማቕር እትጽዕርን ንሓጎሱ እትቕበልን ዘይተደልየ ግርጭት ፈጢራ ምስ ግዜ ናብ ፍትሕን ምፍልላይን ክትኣቱ ከምእትገብራ ሓቢሮም።

ብዘይካ'ዚ እቶም ክኢላታት፡ "ምርዕዋት ሰብኡት፡ ኣብ ቅድሚ ኣንስቶም ኣመና ሕጉሳት ኮይኖም ክርኣዩ የብሎምን" ክብሉ ድሕሪ ምጥንቃቕ፡ ሰብኣይ ካብ ሰበይቱ ንላዕሊ ሕጉስ ምስ ዝኸውን፡ ሰበይቱ ልዕሊኡ እናተሓጎሰ ጺዩራቶ ክትነብር ከምዘይትኽእል ፈሊጡ፡ ብዘይ ወዓል ሕደር ሓጎሱ ዘፍልጠላ መገዲን ሜላን ሃሰው ክብል ከምዝግባእ መኺሮም። እንተዘይኮይኑ፡ ልዕሊ ብዓልቲ ቤቱ ንብይኑ ሓጎስ ዘስተማቕር ምስ ዝኸውን፡ ሰበይቱ ከምዘይትሕጎሰሉ ተረዲኡ ምስ ግዜ ክትፈትሖ ዘሎ ዕድል ዝዓበየ ምዃኑ ከስተውዕል ከምዝግብኦ ተላቢዮም።

ክኢላታት ስነቑጠባ ናይ ሓጎስ ጋግ ኢሎም ዝጽውዕዎ ተርእዮ ኣሎ። እዚ ተርእዮ፡ ፍልልይ ናይቲ ኣብ መንጎ መጻምድቲ ዘሎ ደረጃ ቀጠባዊ ዕብየት ዝዓበየ ምስ ዝኸውን፡ ንኽፈላለዩ (ንኽፋትሑ) ዘሎ ተኽእሎ ዝዓበየ ከምዝኸውን ዘጸርዩ'ዩ። እዚ ስነቑጠባዊ ኣምር'ዚ፡ ምስ'ዚ መጽናዕቲ ምስ እዝመድ፡ ኣብ መንጎ ሰብኣይን ሰበይቲን ዘሎ ናይ ፍቕሪ፡ ሓጎስ፡ ድሌት፡ ስውሃት፡ ምርድዳእ፡ ምኽባር ወዘተ... ጋግ ምስ ዝዓቢ ክፈላለዩ ዘሎ ተኽእሎ ልዑል ምዃኑ'ዩ ዘብርህ።

ብዘይካ'ዚ ኣብቲ መጽናዕቲ፡ ቀጠዓትን ኩረይትን ኣንስቲ፡ ሰብኡተን ልዕሊኤን ሕጉሳት ምስ ዝኾኑ ቀልጢፈን ንኽፋትሓ ዘለወን ዕድል ዓቢ ከምዝኾነ ተገሊጹ። ከምኡ'ውን ዝበዝሐ ግዜአን ኣብ ናይ ገዛ ስራሕ ተጸሚደን ዝውዕላ ኣንስቲ፡ ትሕቲ ሰብኡተን ሓጎስ ምስ ዘስተማቕራ፡ ምስ ሓዳረን ዝህልወን ናይ ሓጎስ ጋግ እናገፍሐ ስለዝኸይድ፡ ኣብ ምፍልላይ ክበጽሓ ከምዝኽእላ ኣብቲ መጽናዕቲ ተመልኪቱ። ዝተፈልየ ማሕበራዊ ድሕረባይታ ዘለወን ካብ ሰብኡተን ንላዕሊ ኣታዊ ዘውንና ኣንስቲ'ውን፡ ሰብኡተን ካብአን ንላዕሊ ሕጉሳት ምስ ዝኾኑ ክፈላለያ ዘለወን ዕድል ከም ዝበዝሕ ተፈሊጡ።

ብኣንጻሩ፡ ተመሳሳሊ ድሕረባይታን ሓደ ሃይማኖትን ዘለዎም መጻምዲ፡ ሰበይቲ ኣብ ገዛ ትውዕል ምስ እትኸውን ወይ'ውን ተማሂራ ወይ ጥሮታ ዝወጸት ምስ እትኸውን፡ እቲ ናይ ሓጎስ ጋግ ስለዘጸብብ፡ ንኽፋትሑ ዘሎ ተኽእሎ ዝወሓደ ከምዝኸውን ኣብቲ መጽናዕቲ ተገሊጹ።

ጸብጻብ ናይ'ቲ፡ "ካብ ሰበይትኻ ንላዕሊ ሕጉስ ክትከውን ዘይከኣል'ዩ" ብዝብል ኣርእስቲ ኣብ ጀርመን ተሓቲሙ ዝወጸ መጽናዕቲ ኣብ መወዳእታ፡ ሕጉሳት ሰብኡት ነቲ ዘለዎም ደስታ ናብ ኣንስቶም ብምዕዳል ከመሓላልፍዎ እንተዘይከኢሎም ሓጎሶም ጠንቂ ፍትሕ ክኾኖም ስለዝኽእል ኣቐዲሞም ክቕሕሉሉ መኺሩ ኣሎ። እዚ ተረዲኦም ድማ ንዝረኸብዎ ሓጎስ ትዕበ ትንኣስ ምስ ብዓልቲ ቤቶም ክቃደስዎ ከም ዝግብኦም ኣዘኻኺሩ።

"ሓንቲ ብዓልቲ ቤት፡ ሰብኣያ ካብኣ ንላዕሊ ክሕጎስ ኣይትደልን'ያ" ዝብል መረዳእታ፡ ኣብ ሰብ ሓዳር ናይ ዓድና'ውን ኣሎ ዶዩ የለን ብመጽናዕቲ ዝተረጋገጸ'ኳ እንተዘይኮነ፡ ሰብ ሓዳር ሰብኡት ግን ክትሕጎሱ እንከለኹም ኣንስትኹም ሓቢረን'ዶ ምሳኹም ይሕጎሳ ወይስ ብጥርጣረን ብቕንኢን ብምርኣይ፡ ንሓጎስኩም ይዘርጋልኩምን መሊሰን የቑጥዓኹምን፡ ውልቃዊ ትዕዝብትኹም ክትወስዱ ትኽእሉ ኢኹም። እንተ ደኣ ከምኡ ኮይኑ ረኺብኩምዎ ድማ፡ ንሽኻትኩም'ውን ከይወዓልኩም ከይሓደርኩም (ግርጭት ከይበዝሐ ከሎ)፡ ነቲ ዘለኩም ሓጎስ፡ ናብ ብዓልቲ ቤትኩም እተካፍልሉ ሜላን ጥበብን ክትምህዙ ከድልየኩም እዩ!

'መለበምን ኣይግበርካ፡ መለበምን ኣይኽላእካ' ከም ዝበሃል፡ ንመለቦሚ መታን ክኸውን፡ ክብራት ኣንበብቲ፡ ነዚ ዝምልከት ውልቃዊ ተመኩሮ ምስ ዝህልወኩም፡ ናይ ብርዒ ስም ተጠቒምኩም ናብ ዓምዲ ስድራቤት ክትልእኹ ትኽእሉ። ብተወሳኺ፡ ኣብ ሕብረተሰብና፡ ሰብኣይ ዝጠዝሐ ግዜ ሰበይቲ ናቱ ጸግዕተኛ ክትከውንን ንኹሉ ውሳኔታት ኣብኡ ጥራይ ክትምርኮስን ናይ ምድላይ ዝምባለ ከምዘሎ ይስማዕ እዩ። ኣብዚ ጉዳይ'ውን ኣንበብቲ ሓሳብኩም ከተካፍሉና ትኽእሉ።

ሎሚ ኣብ ERI-TV

ሰዓት	መደብ
12:00	ሃገራዊ መዝሙር
12:02	መደብ ሱጥባብ
12:30	ዜና ትግርኛ
12:50	ዜና ስፖርት
12:55	ጉዳይ ኣብ ዘተ
13:30	ዜና ዓረብ
13:45	ለስ ስፖርት
15:00	ዶክመንታሪ
15:55	ዳህሳስ ሕትመት
16:25	ሰሙናዊ ስፖርት
17:00	ዜና ትግርኛ
17:15	ድራማ
17:30	ዜና ዓረብ
17:45	ዶክተራት ኣብ ስቱድዮ
18:25	ዶክመንታሪ
19:30	ሃሎ ቀልዑ
20:00	ዜና ትግረ
20:15	ሂራር
21:00	ዜና ትግርኛ
21:25	እንዳ ዝማም
22:00	ዜና ዓረብ
22:10	ሌላ
22:30	ዜና እንግሊዝ

ምልክታ

ናጽነት ደስበለ - ሓበን ገብረኣምላኽ - ሳምራዊት መለስ

ምልክታ ጨረታ

ውዕል ዓመታዊ ቀረብ መግቢ ኣሕምልትን ፍረታትን ንተመሃሮ ንዓመተ 2025
ኣገባብ ዕድጊ (ክፉት ጨረታ (ሃገራዊ)
ኮሌጅ ምህንድስናን ቴክኖሎጅን ማይ-ነፍሒ ንዓመተ 2025 ካብ ወርሒ 01/2025 ክሳብ ወርሒ 12/2025 ንተመሃሮ ዝውዕል ቀረብ መግቢ ኮማርት ስለዘድለዮ፣ ንሕጋውያን ተጫረትቲ ይዕድም።
1. ኮሌጅ ምህንድስናን ቴክኖሎጅን ማይ-ነፍሒ ንሕጋውያን ኣቕረብቲ ዋጋታት ቀረብ መግቢ (ኣሕምልቲ ብዕሹግ ደብዳቤ ከቕርቡ ይዕድም።
2. ጨረታ ንኹሉም ሕጋውያን ኣቕረብቲ ክፉት እዩ።
3:ተጫረትቲ ቅዳሕ ናይ 2024 ዝተሓደሰ ፍቓድ ንግዲ፣ ቅዳሕ ታሴራ ከምኡ'ውን ቅዳሕ ዓመታዊ ግብሪ ዝኸፈልሉ ሰነድ (Clearance) ናይ 2023 የቕርቡ።
4. ተጫረትቲ ንሓሳፊ ኣሃዱ ዕድጊ ኮሌጅ ምህንድስናን ቴክኖሌጅን ማይ-ነፍሒ፣ ኣቶ ተኽለይ ማሳፍን ብቑጽሪ ስልኪ 08202691 ወይ 07206771 ብምድዋል፣ ተወሳኺ ሓበሬታ ክረኽቡን ናይ ጨረታ ሰነድን ሓበሬታን ኣብ ናይ ስራሕ ሰዓታት ክወስዱን ይኽእሉ።
5. ተጫረትቲ ሰነድ ጨረታ ንምውሳድ፣ ዘይምለስ ጥረ ገንዘብ 100 ናቕፋ ብምኽፋል ክወስዱ ይኽእሉ።
6 ምልክታ ጨረታ ኣብ ጋዜጣ ካብ ዝወጸሉ ዕለት ጀሚሩ ን30 መዓልታት ክፉት ኮይኑ፣ ኣብ መበል 30 መዓልቲ ሰዓት 10:00 ቅድሚ ቀትሪ ተጫረትቲ፣ ሕጋውያን ወከልቲ፣ ሰራሕተኛ ወይ ኣከፋፍታ ጨረታ ክዕዘቡ ዝመጹ ሰባትን ኣብ ዝተረኽብሉ፣ ኣብ ኮሌጅ ምህንድስናን ቴክኖሎጅን ማይ-ነፍሒ ይኽፈት። ደንጕዩ ዝቐረበ ጨረታ ተቐባልነት የብሉን።
7. ንመኽበሪ ጨረታ ዝኸውን ናቕፋ 200,000 (ክልተ ሚእቲ ሽሕ ብ (CPO) ኣትሒዞም የቕርቡ።
8 ጨረታ፣ መምርሒ ዕድግን ምምሕዳር ንብረት መንግስትን ብዝእዝዞ መሰረት ይካየድ።
9 ኮሌጅ ምህንድስናን ቴክኖሎጅን ማይ-ነፍሒ ዝሓሸ ኣማራጺ እንተረኺቡ ጨረታ ብኸፊል ወይ ብምሉእ ናይ ምስራዝ መሰሉ ዝተሓለወ እዩ።

ኮሌጅ ምህንድስናን ቴክኖሎጅን ማይ-ነፍሒ
ቁ.ሳ.ፖስታ 344 ኣስመራ
ቁጽሪ ስልኪ 08202691/08371122

ምልክታ ጨረታ

ዓይነት መግቢ፣ ኣሕምልትን ፍረታትን፣ ስጋ ከብቲ፣ እንቋቑሖ ሆላንድ ፍሩይ ዝተቓመመ በርበረ፣ ጸባ ከብቲ፣
ኣሃዱ፦ ማእከላይ ቤ/ጽ ሚ/ጥዕና
ኣርእስቲ ውዕል፦ ዓመታዊ ቀረብ መግቢ
ዓይነት ጨረታ፦ ሃገራዊ ክፉት ጨረታ
ሚኒስትሪ ጥዕና ንዓመተ 2025 ዓ.ም ካብ ወርሒ 01/01/2025 ክሳብ 31/12/2025 ዓ.ም ኣብ ትሕቲኡ ንዘርከቡ ሆስፒታላትን ኣብያተ ትምህርቲ እንተላይ ኣብ ዞባታት፣ ንሕሙማትን ተመሃሮን ኣገልግሎት ዝውዕል ቀረብ መግቢ ኮማርት ስለዘድለዮ፣ ንሕጋውያን ኣቕረብቲ መግቢ ይዕድም። (ንዞባታት ዝምልከት፣ ተጫረትቲ ቅጥዒ መጫረቲን ሓበሬታን ካብ ዞባታት ይወስዱ)

ተጫረትቲ ከማልእዎም ዘለዎም ነጥብታት፦ (ንኣብ ዞባ ማእከል ዝርከባ 12 ሆስፒታላት)

1.ሚ/ጥዕና ንሕጋውያን ኣቕረብቲ ዋጋታት ቀረብ መግቢ (ኣሕምልትን ፍረታትን፣ ስቡሕ ዘይብዝሖ ስጡይ ስጋ ከብቲ፣ እንቋቑሖ ሆላንድ ፍሩይ ዝተቓመመ በርበረን ጸባ ከብትን) ብዕሹግ ደብዳቤ ከቕርቡ ይዕድም።
2. ጨረታ ንኹሉም ሕጋውያን ኣቕረብቲ ክፉት እዩ።
3.ተጫረትቲ ቅዳሕ ናይ ዓመተ 2019 ዝተሓደሰ ፍቓድ ዋኒን ናይ ዓመተ 2023 ክሊራንስ ናይ ኣታዊ ወሽጢ ሃገር፣ መንነት የቕርቡ።
4.ተጫረትቲ ተወሳኺ ሓበሬታ ምስ ዘድልዮ ካብ ቤ/ጽ ሓፈሻዊ ኣገልግሎት ሚ/ጥዕና (የሰፍ ስዩም ቁ.ቴሌ 125312 ናይ ጨረታ ሰነዳትን ሓበሬታን ኣብ ናይ ስራሕ ሰዓታት ክረኽቡ ይኽእሉ።
5.ብቑዓት ተጫረትቲ ሰነድ ጨረታ ንምውሳድ ዘይምለስ ጥረ ገንዘብ 100.00 (ሚእቲ ናቕፋ) ከፊሎም ክወስዱ ይግባእ።
6. ጨረታ ኣብዚ ኣብ ታሕቲ ዘሎ ኣድራሻ ዕለት 25/9/24 ሰዓት 9:45 ቅ.ቀ ክበጽሕ ኣለዎ። ደንጕዩ ዝቐርብ ጨረታ ይንጸግ። ጨረታ፣ ተጫረትቲ፣ ሕጋውያን ወከልቲን ክሳተፉ ዝደለ ሰበን ሰራሕተኛ ወይ ኣከፋፍታ ጨረታ ክዕዘቡ ዝመጹ ሰባትን ኣብ ዝተረኽብሉ ኣብ ኣዳራሽ ማእከላይ ቤ/ጽ ሚ/ጥዕና ቁጽሪ 36 ይኣቱ፣ ዕለት 25/9/2024 ሰዓት 10:00 ቅ.ቀ ጨረታ ብግልጺ ይኽፈት።
ኣብ ናይ ጨ/ሚ/ሪ ጥዕና ዞባ ደቡብ ድማ ሰዓት ከም ዘለዎ ኮይኑ፣ ኣብ ዕለት ግን በዓል 30/09/24 ኣብ ሰገነይቲ 01/10/24 ኣብ ዓዲ ቐይሕ 2/10/24 ኣብ ደቀምሓረ 3/10/24 ኣብ መንደፈራ 4/10/24 ኣብ ዓዲ ኳላ ይካየድ።
7.መኽበሪ ጨረታ ዝምለስ ንኣሕምልትን ፍረታትን፣ ንስጋ ከብትን፣ ንሓፍሲ ወከፍ 200,000.00 ናቕፋ፣ ንእንቋቑሖ 100,000.00 ናቕፋ ናይ ዝተቓመመ በርበረን ጸባ ከብትን ንሓፍሲ ወከፍ 30,000.00 ናቕፋ ብሰፒኦ (cp0) ከትሕዙ ይግባእ።
8. ጨረታ፣ መምርሒ ዕድግን ምምሕዳር ንብረት መንግስትን ብዝእዝዞ መሰረት ይካየድ።
9.ተጫረቲ ኑቲ ዝተዓወተሉ መግቢ ብናቱ መጓዓዝያ፣ ናብ ዝተዓወተሉ 12 ሆስፒታላት የቕርብ ከምኡ'ውን ንዞባታት።
10. ሚ/ጥዕና ብምሉእ ወይ ብኸፊል ጨረታ ናይ ምስራዝ መሰሉ ዝተሓለወ እዩ።

ማእከላይ ቤ/ጽሕፈት ሚ/ጥዕና
ጨ/ሓፈሻዊ ኣገልግሎት ሚ/ጥዕና (ቁጽሪ ቴሌፎን 125312)
ምምሕዳር ጸጸራት ጎደና ደንደን ቁ.ሳ.ፖ 212 ኤርትራ ኣስመራ

ኣመልካቲት ምስጋና በርሀ ካሕሳይ ዝተበሃልኩ፣ ብስመይ ዝተመዝገበ ገዛ ኣብ ኣስመራ ንኡስ ዞባ ገዛ ጥንዳ ጎደና ሃገር ዝርከብ plot 68 parcel E ዝኾነ ኣብ ቤት ጽሕፈት ካዳስተር ብቑጽሪ መዝገብ 1:002303 ብስመይ ዝተመዝገበ ASD00017873 ASP 00019320 ብዙሓ ክፍሊ 5 ሓገዝቲ 3 ዘጠቓለለ ክሸጦ ስለዝደለኹ፣ ዝቃወም እንተሎ፣ ካብ ዝምልከቶ ቤት ፍርዲ መአገዲ ወይ ናይ መውዳእታ ይግባይ ዝተባህለሉ ውሳነ ሒዙ ኣብ ውሽጢ 30 መዓልቲ ኣብ ቤት ጽሕፈት ኑታዮ ዞባ ማእከል ይቕረብ።

ምስጋና በርሀ ካሕሳይ

1ይ ደረጃ ቤት-ፍርዲ ባረንቱ

ዓብደልዋሃብ ያሲን ኢብራሂም ምግል ተሪፉ ወሃባ ያሲን ኢብራሂም ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፣ ን10/9/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ምስጋና

ብማስዋእቲ ኣዚና እንኽብሮን እንፈትዎን ወላዲና ጉዳም ተጋዳላይ ተለንተ ጉብረኪዳን ስብሓቱ ዑቕባዝጊ (ኣብርቆ) ዝተሰምዓና መሪር ሓዘን እናገለጽና፣ ኣብ ግዜ ሃንደበታዊ ሕማሙ ዝተኻኸኹም፣ ድሕሪ ማስዋእቱ እውን ኣብ መቓብር ሓርበኛታት ኣስመራ ዘቃበርኩምና፣ ኣብ ገዛና ብምምልላስን ካብ ወሽጥን ወጻእን ብቴሌፎንን ዘጸናናዕኩምና ቤተሰብን ፈተውትን የቐንየልና ሕሰም ኣይትርከቡ እናበልና ሓዘንና ንገልጽ።

ደቁ ምስ ምሉኣት ስድራቤት

ምልክታ ጨረታ

ዓዳጊ፦ ማእከል ትካላዊ ብቕዓት ኤርትራ
ኣርእስቲ ውዕል፦ ውዕል ዓመታዊ ቀረብ መግቢ
ኣገባብ ዕድጊ፦ ክፉት ጨረታ (ሃገራዊ)
ማእከል ትካላዊ ብቕዓት ኤርትራ እምባትካላ ንዓመተ 2025 ካብ ወርሒ ጥሪ ክሳብ ታሕሳስ ንተሳተፍቲ ስልጠና ዝውዕል ቀረብ መግቢ ኮማርት ስለዝደለዮ፣ ንሕጋውያን ኣቕረብቲ ይዕድም።
1. ማእከል ትካላዊ ብቕዓት ኤርትራ እምባትካላ ንሕጋውያን ኣቕረብቲ ዋጋታት ቀረብ መግቢ (ስጋ፣ ኣስቤዛ (ኣሕምልቲን ፍረታትን፣ ዝተቓመመ በርበረ፣ እንቋቑሖን) ብዕሹግ ደብዳቤ ከቕርብ ይዕድም።
2. ጨረታ ንኹሉም ሕጋውያን ተሳተፍቲ ክፉት እዩ።
3. ተጫረትቲ፣ ቅዳሕ ናይ ዓመተ 2022 ዝተሓደሰ ፍቓድ ዋኒን ናይ ዓመተ 2023 ክሊራንስን መንነትን የቕርቡ።
4. ተጫረትቲ ተወሳኺ ሓበሬታ ምስ ዘድልዮ ካብ ማእከል ትካላዊ ብቕዓት ኤርትራ ኣብ ደምበ ሰንበል ግራን ብዩልዲንግ (እንዳ ኮርያ) ብሎክ ኢ.ቀዳማይ ደርቢ ቁ.ተ 154048 ካብ ጸሓፊት፣ ናይ ጨረታ ሰነዳት ንሓበሬታ ኣብ ናይ ስራሕ ሰዓታት ክረኽቡ ይኽእሉ።
5. ብቑዓት ተጫረትቲ ሰነድ ጨረታ ንምውሳድ ዘይምለስ ጥረ ገንዘብ ናቕፋ 50,00 (ሓምሳ) ብምኽፋል ክወስዱ ይኽእሉ።
6. ጨረታ ኣብዚ ኣብ ታሕቲ ዘሎ ኣድራሻ ምልክታ ጨረታ ካብ ዝወጸሉ ኣብ ውሽጢ 30 መዓልታት ሰዓት 10:00 ቅ/ቀ ወይ ቅድሚኡ ክበጽሕ ኣለዎ። ደንጕዩ ዝቐረበ ጨረታ ይንጸግ። ጨረታ፣ ተጫረትቲ፣ ሕጋውያን ወከልቲ፣ ክሳተፉ ዝደልዩ ሰባትን ሰራሕተኛ ወይ ኣከፋፍታ ጨረታ ክዕዘቡ ዝመጹ ሰባትን ኣብ ዝተረኽብሉ ኣብ ደምበ ሰምበል ግራን ብዩልዲንግ (እንዳ ኮርያ) ብሎክ ኢ.ቀዳማይ ደርቢ ሰዓት 10:30 ቅ/ቀ ብግልጺ ይኽፈት።
7.መኽበሪ ጨረታ ዝምለስ ንሕምልቲን ፍረታትን ስጋን (Bid security) (CPA) ናቕፋ 50,000 (ሓምሳ ሽሕ) ከትሕዙ ይግባእ።
8. ጨረታ፣ መምርሒ ዕድግን ምምሕዳር ንብረት መንግስትን ብዝእዝዞ መሰረት ይካየድ።
9. ማእከል ትካላዊ ብቕዓት ኤርትራ እምባትካላ ብምሉእ ወይ ብኸፊል ጨረታ ንምስራዝ መሰሉ ዝተሓለወ እዩ።

ማእከል ትካላዊ ብቕዓት ኤርትራ
ቁ.ተ 154048 ሓምሻይ ህንጻ ደምበ ሰምበል

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

ስፖርት

ሙሴ ገ/እግዚኣብሄር

ቀይሕ ባሕሪ፡ ንመበል 12 ግዜኣ ሻምፕዮን ኮይና

ደንደን፡ ናይ ደቂ ኣንስትዮ ውድድር ዓብሊላቶ

ዓብይ ክሉብ ዞባ ማእከል - ቀይሕ ባሕሪ ንመበል 12 ሻምፕዮን ኩዕሶ እግሪ ዞባ ማእከል ኮይና - ብቐድሚ ትማሊ (ሰንበት) ንቐንዲ መቐናቕንታ ደንደን ብምስዓር፡፡

ቀይሕ ባሕሪ ዋላ'ኳ ቅድሚ ሰለስተ ግጥማት ሻምፕዮን ሱፐር ዲቪዥን 'ኤ' ምኳና እንተኣረጋገጸት፡ ዘይተሰዓርት ጉዕዞኣ ንምዕቃብ ግና፡ ኣብዚ ጸወታ እንተውሓደ ማዕረ ክትወጽእ ነይሩዋ፡፡ ብኣንጻሩ ናይ ዓሚ ክብራ ክትዕቅብ ዘይከኣለት ደንደኑ

ንዘተበገሶት ኩዕሶ ብርእሱ ጐፔዩ መሪሕነት ኣትሒዙ፡ ቀይሕ ባሕሪ ካብ ድሕሪት ተበጊሳ 2-1 ተዓዊታ፡፡ ንኣይ ዝሓለፈ ዓመታት ዓብላልነት ደንደን መኽተምታ ገይራ ድማ፡ ከይተሳዕረት ሻምፕዮን 2023/24 ኮይና፡፡ ዓብዩ ዋንጫን 40 ሽሕ ናቕፋን ድማ ተሸሊማ፡፡

ብዘይካ'ዚ፡ ሸሸሞንተ ሸቶታት ዘመዝገበ ቢንያም ግርማይ - ደንደኑ ኣቤል ወልደየሱስ ካብ ኣስመራ በራ፡ ከም'ኡ'ውን ሚሮን ዓንደም ካብ ኣልታሕረር፡ ዝለዓለ ኣመዝጋቢ ሸቶ ብምኳን ወርቂ መዳልያን 1,500 ናቕፋን ተሸሊሞም፡፡ ጎዳይፍ ድማ ናይ ጠቢዩ ዋንጫ ወሲዱ፡፡

ናይ ዘይተሰዓርት ጉዕዞ ቀይሕ ባሕሪ መኽተምታ ክትገብረሉ እያ ዓሊማ ኣትያ፡፡

ኣብ ዝሓለፉ ክልተ ዓመታት ጸብለል ኢላ ዝጸበረት ደንደኑ ኣብዚ ጸወታ'ውን ኣብ ቀዳማይ እብረ ቀዲማ ሸቶ ብምቑጻር መሪሕነት ሒዛ፡ ኣጥቃዓይ እዛ ጋንታ ኣሚር መርሃዊ ንዘይምርድዳእ ተጻዋታይን ሓላዊ ልዳትን ቀይሕ ባሕሪ መዘምዘሙ እዩ ንዕረፍቲ መራሒም ክወጹ ዘኽኣሎም ሸቶ ኣመዝገበ፡፡

ኣብ ካልኣይ እብረ ግና፡ ኣብዚ ወቕቲ ክልተ ግዜ ብደንደን ተሳዒራ ዋንጫ ዝተመንጠለት ቀይሕ ባሕሪ፡ ንሳልሳይ ስዕረት ኢዳ ኣይሃበትን፡፡ ብጺጋማይ ክንፊ መጥቃዕቲ ወልቃዊ ብቕዓቱ ብምንጽብራቕ ንተኸላኸልቲ ደንደን ኣሸጊሩ ዝወዓለ ዴቨን ግብጻዊ ሸቶ ብምቑጻር ንጋንታኡ ኣመዓራረያ፡፡

ጸወታ ዝውሓደ ደቓይቕ ምስ ተረፎ ከኣ፡ ኢሰርም ረዘ፡ ካብ ቅላዕ መቕጸዕቲ

እዛ ጋንታ፡ 52 ነጥቢ ሒዛ ብምውዳኣ እታ ዝበዝሐ ነጥቢ ሒዛ ሻምፕዮን ክትከውን ዝኸኣለት ቀዳመይቲ ጋንታ ሱፐር ዲቪዥን 'ኤ' ኮይና፡፡ ብሓፈሻ፡ ድሕሪ ናጽነት ንመበል 12 ግዜኣ ሻምፕዮን ከምዝኾነት፡ ሰነዳት እቲ ውድድር የረድኡ፡፡ ተጻዋታይ ቀይሕ ባሕሪ መድሃኔ ረዳኢ፡ ናይዚ ግጥም ብሉጽ ተጻዋታይ ተባሂሉ፡፡

ዘይተሰዓርት ቀይሕ ባሕሪ ደው ክትብል ዘይከኣለት ደንደኑ ዋላ'ኳ ናይ ዓሚ ክብራ ክትዕቅብ ኣይተኻእላ፡ ኣብዚ ዓመት ኣቐዲማ ንቀይሕ ባሕሪ ስዒራ ዋንጫ ናጽነትን ሻምፕዮን ኤርትራን 2024 ብምልዓል ግና፡ ብመጠኑ ተደቢሳ እያ ክበሃል ይከኣል፡፡ ብሓፈሻ ደንደኑ ንኣስታት ክልተ ዓመታት ብቀይሕ ባሕሪ ከይተሳዕረት እያ ጸኒሓ፡፡ ተሸላሚት ብሩር መዳልያ ዝኾነት ደንደኑ 30 ሽሕ ናቕፋ'ውን ተሸሊማ፡፡ ሳልሰይቲ ዝወጸት ኣስመራ በራ ድማ ነሓስ መዳልያን 20 ሽሕ ናቕፋን ተሸሊማ፡፡

ትዕዝብቲ

* እዚ ጸወታ፡ ዘይከም ዝሓለፉ ርክባት እዘን ጋንታታት፡ ዝሓሸ ምንቅስቓስን ብመጠኑ ክፉት ጸወታን ከምእተራእየሉ ይግምገም፡፡ ብስራ ተደጋጋሚ በደላት ግና፡ ጸወታ ብተደጋጋሚ ደው ካብ ምባል ኣየቋረጸን፡፡ ብፍላይ ካልኣይቲ ሸቶ ቀይሕ ባሕሪ ምስ ተመዝገበት ዝተራእየ ዘይተደልየ ምዕግርጋር፡ ንገለ ተጻወትቲ ግዳይ ቀይሕ

ካርድ ገይሩ እዩ፡፡

* ካልእ ዝተራእየ ዘይስሓቢ፡ ፍጻመ እንተነይሩ፡ ሓደ ተጻዋታይ ቀይሕ ባሕሪ ተሃሪሙ ሓገዝ ሕክምና ኣብ ዝሓተተሉ፡ ቃሬዛ ሐዞም ዝኣትዉ ክኢላታት ዘይምንባሮም እዩ፡፡ እቶም ኩዕሶ ዝመልሱ ቃሬዛ ሐዞም ክኣትዉ ክትርኢ፡ እሞ ኸኣ ኣብ ዓቢ ጸወታ ዘኖርም ኣይኮነን፡፡ ኑቲ ዝተሃርመ ተጻዋታይ፡ ደቂ ጋንታኡ ተሰኪሞም ከውጽእዎ ክትዕዘብ ከኣ፡ ውሕስነት ተጻወትቲ የለን ደዩ? ዘዩብል ኣይኮነን፡፡

ካብ ፍጻመ እቲ ዕለት . . .

ካብ 2015 ጀሚሩ ንትሽዓተ ዓመታት ምስ ደንደን ዝተጻወተ ሓለቓ ጋንታኣ ሚካኤል ዘርኣይ (ወዲ ዘርኣይ)፡ ጥሮታ ምውጽኡ ኣፍሊጡ፡፡ ተጻዋታይ ቀይሕ ባሕሪ ፋትኤል ንጉሰ እውን ብሰንኪ ማህረምቲ ዳግማይ ክጻወት ከምዘይኽእል ተገሊጹ፡፡ ኣብቲ ኣጋጣሚ ከኣ ናይ ምፍናው ስነስርዓት ተኻዪዱሎም፡፡

ደንደን፡ ብደቂ ተባዕትዮ ዝሰኣኖ ብደቂ ኣንስትዮ . . .

ቅድሚ'ዛ ጸወታ፡ ጋንታታት ደቂ-ኣንስትዮ ኢንሹራንስ ደንደንን እውን ናይ መዛዘሚ ጸወታ ኣካይደን ነይረን፡፡

ማዕረ እንተወጺኣ'ውን ዋንጫ እተልዕል ዝነበረት ደንደኑ ኣብ መበል 13 ደቒቕ ካብ ሳራ የውሃንስ ብዝረኸበቶ ሸቶ ንዕረፍቲ 1-0 መሪሓ ወጺኣ፡፡

ብመንጽሩ፡ ዕድላት ዝውሓዶ ዝሓሸ ምንቅስቓስ ተርኢ ዝነበረት ኢንሹራንስ፡ ልዕሊ ደንደን ክትደፍር ግና ኣይከኣለትን፡፡

ደንደን ግና፡ ኣብ መበል 58 ካብ ፍቓዱ ገዳሙ፡ ኣብ መበል 90 ደቒቕ ከኣ ብመገዲ ፍጹም ቅላዕ ካብ ሄለን ሚካኤል ሸቶታት

ብምውሳኻ፡ ብገፊሕ 3-0 ተዓዊታ፡፡ ብ32 ነጥቢ ከኣ ሻምፕዮን እዛ ወቕቲ ኮይና፡፡ ብደቂ ተባዕትዮ ዝሰኣኖ ክብሪ ሻምፕዮን ድማ፡ በዛ ዓመት መጺ ሻምፕዮን ካብ ምኳን ዘይተዓንቀጸት ዘላ ናይ ደቂ ኣንስትዮ ጋንታ ረኺባቶ፡፡

ደንደኑ ኢንሹራንስን ኩጣንያ ሰገንን ቀዳሞት ሰለስተ ዕወታት፡ ብ13 ሸቶታት ዝለዓለት ኣመዝጋቢት ሸቶ እዚ ውድድር - ኣጥቃዒት ኢንሹራንስ ፍትሓዊት ማጆር፡ ከም'ኡ'ውን ደንደን ዝተማሰኮት ጋንታ ተባሂላ፡ ተመሳሳሊ ሽልማት ደቂ ተባዕትዮ ድማ ተሸሊመን፡፡

ቅነ ስፖርት እዚ ማእከል ይቕጽል

ኣብ ደቀምሓረ ዝቐጽል ዘሎ ስፖርታዊ ውድድር ስፖርት እዚ ማእከል፡ ዝሓለፈ ቀዳመ ሰንበት ብኩዕሶ እግርን መርበብን ቀጺሉ ነይሩ፡፡

ኣብ ኩዕሶ እግሪ ደቂ ኣንስትዮ፡ ኣብ ፍርቂ ፍጻመ ዐብልን ብሪገን ተራኺበን፡ ኣብ ቀዳማይ እግሪ 1-0 ተዓዊታ ዝነበረት ዐብል ከኣ፡ ኣብ ሻዱሻይቲ ደቒቕ ካብ ስምረት በየነ ብዝረኸበታ ሸቶ 1-0 ተዓዊታ ብድምር 2-0 ናብ ፍጻመ ሓሊፋ፡፡ ከሎማ ከኣ ቅድሚን ድሕሪን ዕረፍቲ ካብ ዲያና በየ፡ ወደብ የማ፡ የርሳሌም ተከኤን ራሄዋ ህዝቂልን ብዝረኸበተን ሸቶታት ንደንደን ብገፊሕ 4-0 ስዒራ ናብ ፍጻመ ሰጊራ፡፡ ከሎማን ዐብልን ሎሚ ሰሉስ 27 ነሓሰ ናይ ፍጻመ ጸወታ ከካይዳ እየን፡፡

ኣብ ናይ ደቂ ተባዕትዮ፡ ኣብ ተመሳሳሊ መድረኽ መረብን ጸግዖትን ተራኺበን፡ መረብ፡ ኣብ መበል 18 ደቒቕ ካብ ሳምሶን ተኽስተ (ወዲ ጠሬ) ብዝረኸበታ ሸቶ 1-0 መሪሓ፡ ብሉጽ ምንቅስቓስ ተርኢ ዘላ ጸግዖት ከኣ፡ ኣብ መበል 42 ደቒቕ ብመገዲ ሓለቓኣ ያፌት ፍስሃየ እተመዓራረያ ሸቶ ረኺባ ንዕረፍቲ ወጺኣ፡፡

እዛ ጋንታ፡ ድሕሪ ዕረፍቲ እውን ኣብ መበል 58 ደቒቕ ንዝረኸበታ ፍጹም ቅላዕ ብመገዲ ያፌት ፍስሃየ ኣመዝጊባ 2-1 ተዓዊታ፡፡ እዘን ጋንታታት ኣብ ቀዳማይ እግሪ 2-2 ተፈላልየን ብምንባረን ከኣ፡ ጸግዖት ብድምር 4-3 ተዓዊታ ናብ ፍጻመ ዋንጫ ሰጊራ፡፡ ብዘይካ'ዚ፡ ግጥም ዐብልን ዛራን ብዕዉት ዐብል ተዛዚሙ፡፡ ዐብል፡ ኣብ ዓሰራይ ደቒቕ ካብ ሮቤል ብርሃ ብዘቑጸረታ ሸቶ 1-0 ተዓዊታ፡፡ ኣብ ቀዳማይ እግሪ ዛራ 1-0 ተዓዊታ ብምንባራ ከኣ፡ ናብ ፍጹም ቅላዕ ኣምሪሐን፡፡ ዛራ ድማ፡ 4-3 ናብ ፍጻመ ሰጊራ፡፡

ኣብ ጸወታ ካልኣይ እግሪ ፍርቂ ፍጻመ ኩዕሶ መርበብ፡ ኣብ ናይ ደቂ ኣንስትዮ ኣብ ቀዳማይ እግሪ ንዐብል 2-0 ስዒራታ ዝነበረት ከሎማ፡ ደጊማ 2-1 ተዓዊታ ናብ ፍጻመ ዋንጫ ሰጊራ፡፡ ኣብ ብደቂ ተባዕትዮ ድማ፡ ዐብል ንማይ ጺብሪ 3-2 ስዒራታ፡፡ እንተኾነ፡ ኣብ ቀዳማይ እግሪ 3-2 ተሳዒራ ዝነበረት ዐብል፡ ብናይ ነጥቢ ፍልልይ ናብ ፍጻመ ክትሓልፍ ኣይከኣለትን፡፡

ብዘይካ'ዚ፡ ሰንበት ንደረጃ ኣብ ዝተኻየደ ጸወታ ኩዕሶ መርበብ፡ ኣብ ናይ ደቂ ኣንስትዮ ዐብል ንዛራ 2-0 ስዒራ ሳልሳይ ደረጃ ሒዛ፡ ኣብ ናይ ደቂ ተባዕትዮ ድማ፡ ዐብል ንመረብ 3-2 ስዒራ ተመሳሳሊ ደረጃ ሒዛ፡፡

እዚ ውድድር፡ ጽባሕ ረቡዕ ኣብ ናይ ፍጻመ ጸወታ ኩዕሶ መርበብ፡ ብደቂ ኣንስትዮ ከሎማን ሂላልን፡ ብደቂ ተባዕትዮ ከኣ ከሎማን ማይ ጺብሪን ክጻወታ ምኻነን፡ ንሰንበት ሓበሬታን ናይ'ቲ እዚ ሓቢሩ፡፡

ደሃይ ተቐዳደምትና

ቢንያም፡ ጽባሕ ናብ ውድድር ክምለስ እዩ

ኤርትራዊ ተቐዳዳማይ ቱርካዊት ክሉብ ኢስታንቡል በዩክሰሂር - ጴጥሮስ መንግስ፡ ሰንበት 25 ነሓሰ ኣብ ቱርኪ ኣብ ናይ ሓደ መዓልቲ ውድድር ሳልሳይ ደረጃ ሒዙ፡፡

ነዛ 134 ኪሎሜተር ዝሸፈነት ውድድር፡ ኣውስትራልያዊ ተቐዳዳማይ ቬክቶሪ ሂሮሺማ በንጃሚን ድይባል እዩ ተዓዊቱላ - ብ3 ሰዓት፡ 10 ደቒቕን 36 ካልኢትን፡፡ ቱርካዊ ቡራክ ኣባይ 40 ካልኢት ተፈንቲቱ ካልኣይ ክኣቱ እንከሎ፡ ጴጥሮስ መንግስ፡ 2 ደቒቕ 18 ካልኢትን ድሒሩ ተሸላሚ ነሓስ መዳልያ ኮይኑ፡፡

ብዘይካ'ዚ፡ ወዲ ጋንታኡ ንጴጥሮስ ዝኾነ ናትናኤል ብርሃ፡ 3 ደቒቕን 32 ካልኢትን ድሒሩ ሓሙሻይ ደረጃ ሒዙ፡፡ ገዳም ተቐዳዳማይ ናትናኤል፡ ብቐዳም ኣብዛ ሃገር ኣብ ናይ ሓደ መዓልቲ ውድድር ቀዳማይ ምእታዉ ይዝከር፡፡ ወዲ 22 ዓመት ናይ ቅድም ኣባል ኢሪተል ጴጥሮስ ከኣ፡ ራብዓይ ደረጃ ሒዙ ነይሩ፡፡

እዞም ተቐዳደምቲ ካብዛ ሃገር ከይወጹ 30 ነሓሰ ኣብ ዝጀምር ናይ ኣርባዕተ መድረኻት ውድድር ክጽመዱ እዮም፡፡ ብዘይካኦም፡ ኤርትራዊ ኣባል ኮንቲነንታል ተም ባይክ ኣይድ - ዳዊት የማን'ውን ኣብዚ ውድድር ህላወኡ ኣረጋጊጹ ኣሎ፡፡ ዳዊት፡ ንመበል 39 ግዜኡ ኣብ ጀርመን ኣብ ዝተኻየደ ኣርባዕተ መድረኻት ኣብ ዝነበሮ ውድድር፡ ኣብ ማልያ ኣንበሳ ዓቕብ ካልኣይ ደረጃ ሒዙ ዛዚሙ፡፡ ኣብ ካልኣይቲ መድረኽ ተዓዊቱላ ናብ ሳልሰይቲ መድረኽ ለበስዋ ኣትዩ'ውን ነይሩ እዩ፡፡

ብዘይካ'ዚ፡ ኣባል ኣስታና ሄናክ ምሉእብርሃን ከም'ኡ'ውን ተቐዳደምቲ ክሉብ ትረንጋኑ መትከል እየኑን መርሃዊ ቅዱሱ፡ ሎሚ ኣብ ዝጀምር ዙር ሃይናን ክወዳደሩ እየም፡፡ እዚ ኣብ ቻይና ንመበል 15 ግዜኡ ዝቐጽል ውድድር፡ ሓሙሽተ መድረኻት ኣለዎ፡፡

ኣብ ዙር ፈረንሳ 2024 ታሪኻዊ ዓወት ዘመዝገበ ዕውት ቀጠልያ ማልያ ቢንያም ግርማይ፡ ጽባሕ 28 ነሓሰ ናብ ውድድር ክምለስ እዩ፡፡ ቢንያም፡ ድሕሪ ኦሎምፒክ ፓሪስ ምውድኡ ኣብ ሃገሩ ኣዕሪፉ'ዩ ጸኒሑ፡፡ ሕጂ ኣብታ ብርክት ዝበለ ታሪኻዊ ዓወታት ዘመዝገበላ ሃገረ ቤልጅዩም እዩ ውድድር ከካይድ፡፡ ንመበል 20 ግዜኡ ዝቐጽል ዘሎ ዙር ሬኖ፡ ናይ ዎርልድ ቱር ውድድር ኮይኑ፡ ሓሙሽተ መድረኻት ኣለዎ፡፡ ከም ብዓል - ያስፐር ፍሊፕሰንን ማቲዮ ቫን ደር ፖልን ካብ ኣልፈሲን፡ ተም መርሊር ካብ ሶዳል፡ ጆናታን ሚላን ካብ ሊድል ትረክ፡ ክሪስቶፈር ላፖርት - ካብ ተም ቪዝማ፡ ኣርናውድ ደ ሌ ካብ ሎቶ ደስትኒ፡ ፊል ባዩስ - ባሕሬን ቪክቶሪየስ፡ ፍሊፖ ጋና - ኢኒየስ፡ ሳም በት - ደካትሎን ካልኦት ብሉጻት ተቐዳደምቲ'ን ድማ ክሳተፍዎ እየም፡፡ ጽቡቕ ዕድል ንኹሎም ተቐዳደምትና!

ዜና ወጻኢ

ሸዊት ተኽለ

“ኣብ ጉዳይ ሶርያን ቱርኪን ሓድሕዳዊ ምክብባር ልኡላውነት ኣድላዩ እዩ” ፕረዚደንት ኣል-ኣሳድ

ፕረዚደንት ሶርያ ባሻር ኣል-ኣሳድ፡ ዝምድና ሶርያን ቱርኪን ንምምሕያሽ ሓድሕዳዊ ምክብባር ልኡላውነት ከምዘድሊ፡ ዝሓለፈ ሰንበት ኣብ ዝሃቦ መግለጺ ኣረዲኡ።

ኣብ ዝሓለፈ ሓሙሽተ ዓመታት፡ ሶርያን ቱርኪን ብመንጎኦም ሩስያ፡ ኢራንን ዒራቕን ናይ ሳልሳይ መራኸቢ ርክብ እኳ እንተተኻየደ፡ ንጹር ቅጥዒን መትከላትን ብዘይምህላዉ ግን ዝጥቀስ ምዕባለ ከምዘይተረኽበ፡ ፕረዚደንት ኣል-ኣሳድ ኣብ ባይቶ ሓጋጊ ኣካላት'ታ ሃገር ኣብ ዝሃቦ መደረ ሓቢሩ።

ፕረዚደንት ኣል-ኣሳድ ወሲኹ፡ ቀንዲ ጠንቂ ወጥሪ ክልቲኣን ሃገራት ንምፍታሕ ድማ ሓቀኛ ተወፋይነት ኣድላዪ ምዃኑ ኣገንዚቡ።

“ዝምድና ሶርያን ቱርኪን ናብ ንቡር ክምለስ እንተኾይኑ፡ መንግስቲ ቱርኪ፡ ናብ'ቲ ህሉው ኩነታት ዘበጽሐ ፖሊሲታት ክኽለስ ኣለዎ፡ እዚ ድማ ሓይልታት ቱርኪ ካብ መሬት ሶርያ ክስሕባን ንኣሸበርቲ ጉጅለታት ዝዋገር ደገፍ ድማ ክቋረጽን ይግባእ” ኢሉ።

እቲ ፕረዚደንት ወሲኹ፡ እዞም ነጥብታት፡ ንዕወት ዲፕሎማሲ ዝኸውን ቅድመ ኩነት ጥራይ ዘይኮነስ መሰረታዊ ጠለባት ምዃናም'ውን ኣስሚሩሉ።

ብዘይካ'ዚ፡ ኣብ መጻኢ ኣብ ዝካየድ ዝርርብ፡ ምስ ኣህጉራዊ ሕግን ልኡላውነት ክልቲኣን ሃገራትን ዝሰማማዕ ወግዓዊ ስምምዕ ክግበር ድማ፡ ፕረዚደንት ኣል-ኣሳድ ጸዊዑ።

ኣብ 2011 ኩናት ሕድሕድ ሶርያ ድሕሪ ምጅማሩ፡ ቱርኪ ንተቓወምቲ ጉጅለታት ኣንጻር መንግስቲ ኣል-ኣሳድ ብምድጋፋ፡ ወግዓዊ ዲፕሎማስያዊ ዝምድና ክልቲኣን ሃገራት ምቁራጹ ይፍለጥ።

ብራዚል - ኣብ 30 ከተማታት ኣዋጅ ህጹጽ እዋን ተመሓላሊፉ

መንግስቲ ብራዚል፡ ኣብ ሰሜን ክፋል ሃገሩ ተኸሲቱ ብዘሎ ሓደጋ ባርዕ ጫካ፡ ኣብ 30 ከተማታት ኣዋጅ ህጹጽ እዋን ከምዘመሓላለፈ ተሓቢሩ።

ኣብ 330 ከባብታት ብራዚል ሓደጋታት ባርዕ ኢጋጢሙ ከምዘሎ ዝጠቐሱ ጸብጻባት፡ ብሰንኩ ሰፊሕ ጫካ ከምእተሃሞኸን ሰባዊ ክሳራ ይወርድ ከምዘሎን ኣረዲኦም።

ንምቁጽጻሩ ዝካየድ ዘሎ ስርሒት፡ ከም'ቲ ዝድለ ኣድማዒ ከምዘይኮነ ዝሕብሩ ናይ ቀረባ ተዓዘብቲ፡ ሳኡፓውሎ ኣብ እትርከበን ዓበይቲ ከተማታት ሶግኣት ተፈጢሩ ከምዘሎ ገሊጾም።

በቲ ሓደጋ ድሮ ኣስታት ፍርቂ ሚልዮን ሰባት ብኣሉታ ተጸልዮም ከምዘለዉ ድማ ክፍለጥ ተኻኢሉ ኣሎ።

ኣብ'ቲ ከባቢ ተኸሲቱ ዘሎ ልዑል መጠን ዋዒን ብርቱዕ ንፋስን ነቲ ባርዕ ንምግታእ ንዝካየድ ዘሎ ስርሒት ብደሆ ኮይኑ ከምዘሎ ተገሊጹ።

ኣብ ብራዚል፡ ክሊማዊ ምምዛባል ዘስዓቦ ተደጋጋሚ ሓደጋታት ባርዕን ዕልቕልቕን ከምዝኽሰት፡ ብሰንኩ ድማ ሰብውን ንዋታውን ክሳራታት ከምዝወርድ ይጥቀስ።

ኣብ'ታ ሃገር፡ ኣብ ዝሓለፈ ወርሒ ግንቦት ብዘጋጠመ ሓደጋ ዕልቕልቕ፡ 170 ሰባት ከምዝሞቱን ልዕሊ ፍርቂ ሚልዮን ከምእተመዛበሉን ጸብጻባት የረድኡ።

ሰሜን ኮርያ፡ ፍልይቲ ሰብ-ኣልቦ ነፋሪት ኣማዕቢላ

ሰሜን ኮርያ፡ ፍልይቲ ናይ መጥቃዕቲ ሰቡኣልቦ ነፋሪት ብውሽጣዊ ዓቕማ ከምዘማዕበለት፡ መንግስታዊ ኣገልግሎት ዜናታ ሃገር 'ኬይሲኤንኤ' ሓቢሩ።

ብመሰረት'ቲ ሓበሬታ፡ እታ 'ነፍሱ ቀትለታዊት ሰቡኣልቦ ነፋሪት' እተባህለት ነፋሪት፡ ኣብ ዒላማ ጸላኢ ክወድቕ ዝተዳለወ ቦምባታት እትስከም ኮይና ኣብ ኣገደስቲ ዒላማታት ዕንወት ከምእተውርድ ኮይና እያ ተሰሪሓ።

እዛ ሰቡኣልቦ ነፋሪት፡ ዒላማ ጸላኢ ብልክዕ ኣብ እተጸረሉ እዋን ንጸላኢ ገዚፍ ዕንወት ብምውራድ እያ ትቃጸል።

ወጥሪ ሓውሲ ደሴት ኮርያ እናበኣሰ ኣብ ዝኸደሉ ዘሎ እዋን፡ ሰሜን ኮርያ፡ ወተሃደራዊ ሓይላ ንምድልዳል ዝተፈላለዩ ኣጽዋር ከተማዕብል ጸኒሓ እያ።

እታ ሰቡኣልቦ ነፋሪት፡ መራሒ ሰሜን ኮርያ ኪም ዮንግ ኡን ኣብ ኣካዳሚ ሳይንስ ምክልኻል ሰሜን ኮርያ ኣብ ዝገበሮ ዑደት እዩ ንፈተነ ቀሪባ።

ኪም ኣብ'ቲ ዘካየዶ ዑደት ኣብ ዝሃቦ መግለጺ፡ ዓለምና ኣብ ወተሃደራዊ ቴክኖሎጂታትን ዘመናዊ ዕጥቅን ሓዚዙ ዘሎ ኣንፈት፡ ኣገዳስነት ሰቡኣልቦ ነፈርቲ ኣብ ኩናት ዘርኢ ምዃኑን፡ ወተሃደራዊ ሓይሊ ሃገሩ ድማ ብዘተኣኻኸለ መጠን ብኣገባቡ ዘመናዊ ኣጽዋር ክዕጠቕ ከምዘለዎን ገሊጹ።

ሰሜን ኮርያ፡ ከም መልሱግብሪ ናይ'ቲ ብኣመሪካ ዝተኻበረላ እገዳታት፡ ናይ ዝተፈላለዩ ርሕቀት ሚሳይላትን ከበድቲ ኣጽዋርን ዘጠቓለለ ታክቲካዊ ኣጽዋራትን ናይ ምምዕባል ዓቕማ ኣዕቢያቶ ከምዘላ ይፍለጥ።

እዚ ፈተነ ሰቡኣልቦ ነፋሪት፡ ሰራዊት ኣመሪካን ደቡብ ኮርያን ኣንጻር ሶግኣት ሰሜን ኮርያ ንምምካት ዘለወን ድምር ዓቕሚ ንምዕባይ ዝዓለመ ሰፊሕ ልምምድ ኣብ ዘካይዳሉ ዘለዋ እዋን'ዩ ዝካየድ ዘሎ።

ናብ ማእከላይ ምብራቕ ዝግበር ሓያሎ በረራታት ይቋረጽ

ሓያሎ መንገዲ ኣየራት ሃገራት ኤውሮጳ፡ ብሰንኪ ድሕነት ዘኣክል ካብን ናብን እስራኤልን ሊባኖስን ዝግበር በረራታት ንግዚኡ ከምዘቋረጻ ኣፍሊጠን።

ጠንቂ'ቲ ምቁራጽ በረራታት፡ ኣብ መንጎ እስራኤልን ምንቅስቓስ ሕዝቦላህን እናገደደ ዝኸይድ ዘሎ ተጻብኦታት ምዃኑ ተገሊጹ።

በዚ ድማ፡ መንገዲ ኣየር ፈረንሳ፡ ብሪጣንያ፡ ሃንጋሪ፡ ግሪኽ ከምኡ'ውን ጀርመን ካብ ዝሓለፈ ሰንበት ኣትሒዘን ካብን ናብን እስራኤልን ሊባኖስን ከተዩዳኦ ዘጸንሓ በረራታት ንግዚኡ ኣወንዚፈናኦ ከምዘለዋ ኣፍሊጠን።

ሓይልታት እስራኤልን ሕዝቦላህን ዝሓለፈ ሰንበት ኣብ ዶብ እስራኤልን ሊባኖስን ሰፊሕ ምልውዋጥ ተኹሲ ከምዘካየዱ፡ እዚ ድማ ኣብ'ቲ ንዋሕ እዋን ዝጸንሐ ግጭታቶም ርኡይ ምዕባለ ከምዘርኣየ ተገሊጹ።

ሕዝቦላህ፡ ነቲ ኣብ ዝሓለፈ ወርሒ ብእስራኤል ዝተፈጸመ ቅትለት ላዕለዋይ ኣዛዚ ሕነ ንምፍዳይ ኣብ ልዕሊ እስራኤል ሓያል ናይ ድሮን መጥቃዕቲ ከምዘካየደት ምግላጻ ሰዒቡ፡ ከም መልሱግብሪ ናይ'ዚ ድማ፡ እስራኤል ኣብ ደቡባዊ ክፋል ሊባኖስ ንዝርከብ መዓስከራት ሕዝቦላህ ዒላማ ብምግባር፡ ዝሓለፈ ሰንበት ደብዳብ ነፈርቲ ምኻያዳ ይፍለጥ።

ኣብ መጀመርታ ወርሒ ነሓሰ፡ ኣብ ዶብ ሊባኖስን እስራኤልን ዝነበረ ወጥሪ ክወሰኽ ኣብ ዝጀመረሉ እዋን፡ ብዙሓት ሃገራት ኤውሮጳ ዜጋታተን ካብ ሊባኖስ ክወጹ ምሕብረን ኣይርሳዕን።

ዕጡቕ ጉጅለ ‘ጃኒም’ ንመጥቃዕቲ ቡርኪና ፋሶ ሓላፍነት ወሲዱሉ

ምስ ዕጡቕ ጉጅለ ኣል-ቃዒዳ ምትእስሳር ከምዘለዎ ዝግለጽ ዕጡቕ ጉጅለ ጀማዓ ኑስራት ኣል-ኢስላም ዋል-ሙስሊሚን (ጃኒም)፡ ኣብ ማእከላይ ክፋል ቡርኪና ፋሶ ንዝተፈጸመ ኣስታት 200 ሰባት ዝቐተለን፡ ብውሕዱ 140 ካልኦት ድማ ዘቑሰለን መጥቃዕቲ ሓላፍነት ወሲዱሉ።

እቲ ዝሓለፈ ቀዳም ኣብ ዞባ ባርሳሎግ ዝተፈጸመ መጥቃዕቲ፡ ናይ ጸጥታ ኣቕጣጫታት ንምክልኻል ዝሕግዘ ካናላት ኣብ ምኽራግ ኣብ ልዕሊ ተዋፊሮም ዝነበሩ ሰባት፡ እቲ ዕጡቕ ጉጅለ ብዘኸፈቶ ተኹሲ ከምእተፈጸመ እዩ ዝግለጽ ዘሎ።

ድሕሪ'ቲ መጥቃዕቲ፡ ዕጡቕ ጉጅለ ጃኒም፡ እቲ መጥቃዕቲ ዘውረዶ ሰባዊ ክሳራ ዘርኢ ተንቀሳቓሲ ስእሊ ኣብ ገጻት ማሕበራዊ መራኸቢ ከምዘዘርገሐ እውን ጸብጻብ ኣልጀዚራ ኣሕቢሩ።

ሰራዊት ቡርኪናፋሶ፡ እቲ ዕጡቕ ጉጅለ መጥቃዕቲ ክምዝፍጽም ኣቐዲሙ ብምፍላጡ እዩ፡ ነቲ መጥቃዕቲ ንምክልኻል ህዝቢ ካናላት ክኹዕት ከምዝኣዘዘ ዝሕብር ዘሎ።

እቲ መጥቃዕቲ፡ ኣብ'ዚ ዓመት ኣብ'ታ ምዕራብ ኣፍሪቃዊት ሃገር ካብ ዝተፈጸመ ተመሳሳሊ ተርእዮታት ዝለዓለ ሰባዊ ክሳራ ዘውረደ ኮይኑ ኣሎ።

ኣብ ቡርኪናፋሶ ዝንቀሳቐሱ ዕጡቓት ጉጅለታት ብዘካየድዎ መጥቃዕቲታት፡ ኣብ ውሽጢ ልዕሊ ዓሰርተ ዓመት ብኣሽሓት ዝቑጸሩ ሰባት ክቕተሉ እንከለዉ፡ ልዕሊ ክልተ ሚልዮን ድማ ካብ መንበሪ ኣባይቶም ከምእተመዛበሉ ይጥቀስ።

ተረኛ ፋርማሲ	ዕለት	ጎደና	ቁ.ስልኪ
ቤት መሸጣ መድሃኒት ኣስመራ	27/08/24	ጎደና ሓርነት ቁ.93-95፡ጥቓ መገዲ ኣየር ኤርትራ	120491

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