ሓዳስ ኤርትራ

መበል 32 ዓመት ቁ.233 | ሰሉስ 30 ግንቦት 2023 | ገጻት 8 ዋጋ 2.00 ናቕፋ

ገጽ 2 ረሃጽ ምልክት ጥዕናዶ ሕማም?

ገጽ 3 ጽምብል ናጽነት ኣብ ዞባ ደቡብ!

ገጽ 4 ምሕደራ ገንዘብን ስራሕን ኣብ ሕዳር!

ገጽ 5 ደሃይ ሕትመት

ገጽ 7 ስፖርታዊ ውድድር ሓይልታት ምክልኻል ቀጺሉ

መራሕቲ ኩወይት፡ ኣልጀርያን ዛምብያን፡ ናይ ዮሃና መልእኽቲ ሰዲዶም

ኣሚር ሃገረ ኩወይት - ናዋፍ ኣልኣሕመድ ኣልጃብር ኣልሳባሕ፣ ወረስ ዓራት ምሸኽ ኣልኣሕመድ ኣልጃብር ኣልሳባሕን ቀዳማይ ሚኒስተር ኣሕመድ ነዋፍ ኣልኣሕመድ ኣልሳባሕን፡ ከምኡ'ውን ፕረዚደንት ረፓብሊክ ኣልጀርያ ዓብዱልመጂን ተቡንን ፕረዚደንት ረፓብሊክ ዛምብያ ሃኪያንደ ሂቺሌማን፡ ብምኽንያት መበል 32 ዓመት ጽምብል ናጽነት፡ ናብ ህዝብን መንግስትን ኤርትራ ናይ የሃና መልእኽቲ ሰዲዶም።

እቶም መራሕቲ ኣብ መልእኽቶም፡ ንፕረዚደንት ኢሳይያስ ኣፈወርቂ ምሉእ ጥዕና፡ ንኤርትራን ህዝብን ድማ ራህዋን ብልጽግናን ብምምናይ፡ ሕውነታዊ ዝምድናታት ሃገራቶም ምስ ኤርትራ ንምዕማቑን ናይ ምትሕግጋዝ መደባት ንምዕዛዝን ከምዝሰርሑ ገሊጾም።

ፕረዚደንት ረፓብሊክ ኣልጀርያ ዓብዱልመጂን ተቡን ብዘወሃቦ፡ ሓባራዊ ኣገዳስነት ኣብ ዘለዎም ዞባውን ኣህጉራውን ጉዳያት፡ ከምኡ'ውን ሰላም፡ ጸጥታን ልምዓትን ኣህጉር ኣፍሪቃ ንምድንፋዕ፡ ምስ መንግስቲ ኤርትራ ቀጻሊ ናይ ምምኽኻር ርክባት ንምምዕባል ከምዝሰርሕ ኣረጋጊጹ።

ኤርትራውያን ኣብ ኩወይት፡ ጀርመንን ኣይቮሪኮስትን ዕለተ-ናጽነቶም ጸምቢሎም

ኣብ ኩወይት፡ ጀርመን ኣይቮሪኮስትን ዝነብሩ ኤርትራውያን፡ መበል 32 ዓመት ናጽነት ብድምቀት ከምዘዘከርዎ፡ ካብ ቦታኡ ዝበጽሐና ሓበሬታ ገሊጹ።

ብ26 ግንቦት ኣብ ኩወይት ኣብ ዝተኻየደ - ሰበስልጣንን ዲፕሎማሲያዊ ኣካላትን ከምኡ'ውን መሓዙት ኤርትራ ዝተረኽብሉ ምዕሩግ መደብ፡ ፈጻሚ ጉዳያት ኢምባሲ ኤርትራ ኣቶ ሐመድ ያሕያ ሓሊ፡ እዚ መመሊሱ ዝደምቐን ከም ሃገራዊ ክብሪ ናብ ወለዶታት ዝሰጋገርን ዘሎ ጽምብላት፡ መግለጺ ናይቲ ህዝቢ ኤርትራ ናጽነቱ ንምርግጋጽን ንምውሓስን ዝኸፈሎ ሕልን ዋጋ ምዃኑ ኣረዲኡ።

ኣቦመንበር ማሕበሮም ኣቶ ሳሌም ሳፊ ብወገኑ፡ ኤርትራውያን ነበርቲ ኩወይት ኣብ ሃገራዊ መደባት ንዘዘብርዎ ተሳትፎን ኣበርክቶን ብምምጓስ፡ ኣብዚ ንኣትዎ ዘሎና ሓደሽ መድረኽ ብዝበለጸ ክቐጽል ዘሎዎ እምነት ገሊጹ።

እቲ ጽምብል፡ ካብ ኤርትራ ዝኸደት ጉጅለ ባህሊ ብዘቕረበቶ ማሳኸዲ ደሚቑ ነይሩ።

ኣብ ጀርመን - ከተማታት ከለን፡ዱዝልዶርፍ፡ ቱቢንገን፡ ሽቱትጋርት፡ ፍራንክፈርትን ከበባአንን ዝነብሩ ዜጋታት እውን፡ ሰፊሕ ደገፍት ብምውዳብ ከምዝጸምበልዎ ተፈሊጡ።

ብ18 ግንቦት ኣብ ፍራንክፈርት ኣብ ዝተኻየደ ወዕወዕ በዓል፡ ጠቕላሊ ቈንስል ኤርትራ ኣቶ ክብርኣብ ተኸስተ፡ ፍሉይነት ናይ ሎሚዘበን በዓልን ዘለዎ ሓላፍነትን ጠቒሱ።

ኣብ ኣይቮሪኮስት ዝነብሩ ኤርትራውያን ብወገኖም፡ ተመሳሳሊ ጽምብል ከምዘካየዱ ካብቲ ቦታ ዝበጽሐና ሓበሬታ ኣረዲኡ።

በዓል ናጽነት፡ ኣብ ዝተፈላለያ ሃገራት ይጽምበል ኣሎ

መበል 32 ዓመት በዓል ናጽነት፡ "ቅያ ስጡም መሰረት" ብዝብል ቴማ ኣብ ሃገራት ስካንዲናቭያ - ሽወደን፡ ኖርወይ፡ ዴንማርክን ፊንላንድን ከምኡ'ውን ኣብ ቐጠርን ሊብያን ብኽብ ዝበለ ደምቀት ተጸምቢሉ።

ብ13 ግንቦት ብከተማ ኣርሁስ - ዴንማርክ፡ ሞዳም - ኖርወይ፡ ከምኡ'ውን ክርስትያንስታድ - ሽወደን ዝፈለመ ጽምብላት ሃገራት ስካንዲናቭያ፡ ብ20 ግንቦት ኣብ 25 ከተማታት ብዝዘዘ ተሳትፎ ዜጋታት ብሓፈሻ፡ መንእሰያት ድማ ብፍላይ ከምእተኻየደ፡ ካብ ቤትጽሕፈት ኮሚኒቲ ህዝብን ጉዳያት ዝበጽሐና ሓበሬታ ኣረዲኡ።

እዚ ክሳብ 3 ሰዓት ዝቐጸለ፡ ብህሉውን ስኑ ጥበባውን ማሳኸዲታት ዝማዕረገ መደባት፡ ብጠቕላላ ኣብ 62 ከተማታት ከምዝተኻየደ ክፍለጥ ተኻኢሉ ኣሎ።

ብ25 ግንቦት ኣብ ከተማ ኣ'ደውሓ ኣብ ዝተኻየደ ጽምብል ድማ፡ ኣምባሳደር ኤርትራ ኣቶ ዓሊ ኢብራሂም፡ "እዚ ብሕዝን ዋጋ ዝተረጋገጸት ዕለት ክንጽምብል እንከለና፡ ከም ዜጋታት - ሕድሪ ሰማእታትና ንምትግባር ቃልና ከሐድስ ግቡእ እዩ" ክብል ኣገንዚቡ።

ወለዲ ንደቆም ብሃገራዊ ክብረታት ክሽዕብዑ፡ መንእሰያት ንቕሓቶም ኣብርኾም ኣበርክቶኦም ከዕዝዙ እውን ኣዘኻኺሩ።

ብኻልእ ወገን ማሕበርኮም ኤርትራውያን ነበርቲ ሊብያ ብ19 ግንቦት ምዕሩግ ጽምብል ከምዘካየዱ፡ ካብ ትሪፖሊ ዝበጽሐና ሓበሬታ ገሊጹ።

እቶም ዜጋታት ኣብቲ ኣጋጣሚ፡ መድረኽ ዝጠልቦ ሃገራዊ ግቡኦት ንምፍጻም - ዘሎዎም ድልውነት ኣረጋጊጾም።

ተጋዳላይ ወልደገብርኤል ኣብርሃ ተሰዊኡ

ኣባል ኮርፖረሽን ኤለክትሪሲቲ ኤርትራ - ጉዳም ተጋዳላይ ወልደገብርኤል ኣብርሃ ወልደስላሴ፡ ብዝሓደሮ ሕማም ብ23 ግንቦት ኣብ መበል 76 ዓመት ዕድሚኡ ተሰዊኡ።

ኣብ ወርሒ ለካቲት 1975 ናብ ተጋድሎ ሓርነት ኤርትራ ዝተሰለፈ፣ ኣብ ወርሒ ጥቅምቲ 1977 ድማ ናብ ህዝባዊ ግንባር ሓርነት ኤርትራ ዝተጸንበረ ተጋዳላይ ወልደገብርኤል፡ ኣብ ተዋጋኢ ሰራዊት ክሳብ ብደረጃ መራሒ ሓይሊ፣ ድሕሪ ናጽነት ክሳብ ዕለተ ማስዋእቱ ድማ፡ ኣብ ኮርፖረሽን ኤለክትሪሲቲ ኤርትራ ሓላፊ ጨንፈር ተሰነይ ኮይኑ ዘገልገለ ሓርበኛ እዩ።

ተጋዳላይ ወልደገብርኤል ኣብርሃ፡ በዓል ሓዳርን ኣቦ 4 ደቂን እዩ።

ስነስርዓት ቀብሩ ድማ፡ ብ24 ግንቦት ሰዓት 4:00 ድ.ቐ. ኣብ መካነመቓብር ሓርበኛታት ተሰነይ ተፈጺሙ።

ኮርፖረሽን ኤለክትሪሲቲ ኤርትራ፡ ብማስዋእቲ ኣባሉ ጉዳም ተጋዳላይ ወልደገብርኤል ኣብርሃ ዝተሰመዖ ሓዘን እናገለጸ፡ ንስድራቤቱ፡ መቓልስቱን መሳርሕቱን ጽንዓት ተመንዩ።

ቅያ ስጡም መሰረት!

ጥዕና

ሱሌማን ኣሕመድ

ረሃጽ ምልክት ጥዕናዶ ሕማም?

ኩሉ ሰብ እዩ ዝርሃጽ - ገለ ውሑድ ገለ ድማ ብዙሕ፡፡ እንርሃጽ፡ ኣብ ኣካላትና ዘሎ ሙቐት ንምዝሓል እዩ፡፡ እንርሃጽ፡ ብዙሕ ሃልኪ ዘለዎ ስራሕ ምስ እንገብር እዩ፡፡ ምስ እንለማመደ'ውን ናይ ግድን ኢና ንርሃጽ፡፡ ርሃጽ እንታይ ምኳኑ ግን ንፈልጥዶ? ክንርሃጽ እንከለና፡ ኣብ ኣካላትና ብባክተርያ ዝፍጠሩ መርዝታት ንደገ ይወጽኡ ዶ? በሉ! ብዛዕባ ረሃጽ ዘለና ኣፍልጦ ንምዕባይ ዝሕግዝ ጽሑፍ ሰዲቡ ሰፊሩ ኣሎ፡፡

ልዕሊ ዓቐሚ ምርሃጽ ብእንግሊዝኛ 'ሃይፐርሂድሮሰስ' (Hyperhidrosis) ተባሂሉ እዩ ዝፍለጥ፡፡ ረሃጽ ኣብ ሰብነትና ዝሎ ዓቐን ሙቐት ሰብነት ንምቁጽጻር ካብ ዝፍጸም ንጥፈት ሓደ እዩ፡፡ ኣብ ኣካላትና ዝፍጠር ምቅይያር ሙቐት ሰብነት፡ ልዑል ሙቐት ኣከባቢ፡ ኣብ ሰብነትና ዝፍጠር ሃንደበታዊ ስምዒት. . . ወዘተ ገለ ካብቶም ንኽንርሃጽ ዝገብሩ ጠንቅታት እዮም፡፡

ረሃጽ ብብዝሒ ዝረኣየሉ ክፍሊ ሰብነትና፦

* ትሽትሻ፡
* ገጽ፡
* ኩቦዲ ኢድ፡
* ኩቦዲ እግሪ እዮም፡፡

ዘይምርሃጽ ወይ'ውን ልዕሊ ዓቐን ምርሃጽ፡ ክልቲኦም ኣብ ጥዕናና ጸገም ክፈጥሩልና ይኽእሉ እዮም፡፡ ዘይምርሃጽ፡ ሙቐት ሰብነትና ክወሰኽን ልዕሊ ንቡር ክኸውን ስለ ዝገብር ሓደገኛ እዩ፡፡ ልዕሊ ንቡር ምርሃጽ ድማ፡ ካብ ኣካላዊ ዝያዳ ስነ-ኣእምሮኣዊ ጉድኣት የስዕብ፡፡

ረሃጽ ብኸመይ ይስራሕ?

ኣብ ሰብነትና ብጠምጋም ኣስታት ሰለስተ ሚልዮን ጸኒታት ረሃጽ ይርከቡ፡፡ ኣብ ክልተ ዓይነት ጸኒታት ረሃጽ ድማ ይምደቡ - 'ኤክሪን' (eccrine) ከምኡ'ውን 'ኣፖክሪን' (apocrine)፡፡

ጸኒታት 'ኤክሪን'፦ ኣብ መላእ ሰብነትና እየም ተዘርጊሖም ዘለዉ፡፡ እዞም ጸኒታት'ዚኦም ዘውጽእዎ ረሃጽ ውሑድ ብምዃኑ፡ ብዙሕ ግዜ ኣይናስተብህሎን ኢና፡፡

ጸኒታት 'ኣፖክሪን'፦ እዞም ጸኒታት እዚኦም ኣብ ጕርጕሕቲ፡ ጸጉሪ ኣብ ዝበቚለሉ ክፍሊ ሰብነት ዝያዳ ይርከቡ - ኣብ መቐመጫ፡ ኣብ ቱሽቱሽ ወዘተ፡፡ ብብዝሒ ረሃጽ ናይ ምፍጣር ጠባይ ድማ ኣለዎም፡፡ ዝበዝሐ ረሃጽ ሰብነትና በዞም ጸኒታት እዚኦም እዩ ዝፍጠር፡፡

ንኽንርሃጽ ጠንቂ ዝኸውን እንታይ እዩ?

እቲ ንቡር፡ ኣካላትና ክህልዎ ዘለዎ ዓቐን ሙቐት፡ ኣስታት 37 ዲግሪ ሰንቲ ግሬድ (98.6 ዲግሪ ፋረናይት) እዩ፡፡ እዚ ኣሃዝ'ዚ ካብ ሰብ ናብ ሰብ ብውሑድ መጠን ክፈላለ ይኽእል ይኸውን፡፡ ኣካላትና ልዕሊ ዓቐን ሙቐት ምስ ዝህልዎ፡ ሓንጎልና፡ ሰብነትና ክዝሕል ከም ዘለዎ መልእኽቲ ይሰድድ፡፡ እቲ መልእኽቲ፡ ሙቐት ኣካላትና ካብ ዝቆጻጸር 'ሃይፖታላመስ' (hypothalamus) ተባሂሉ ካብ ዝጽዋዕ ክፍሊ ሓንጎልና እዩ ዝምንጩ፡፡ ንኽንዝሕል ሰብነትና ረሃጽ ከውጽእ ይጀምር፡፡ ስለ'ዚ፡ ረሃጽ ሓደ ካብቲ ጥቕሙ ሙቐት ሰብነትና ዝተመዓራረየ ክኸውን ምግባር እዩ፡፡

ረሃጽ ኣብ ቆርበትና ካብ ዝርከቡ ጸኒታት እዩ ዝመጽእ፡፡ ኣብ ግንባርና፡ ትሽትሻና፡ ኣብ መቐመጫና፡ ግንባ ኢድና፡ ከምኡ'ውን ኣብ ታሕተዋይ ክፍሊ እግርና ዝበዝሑ ጸኒታት ረሃጽ ኣለዉ፡፡ እዞም ጸኒታት እዚኦም ረሃጽ ደሰዱ'ሞ፡ እቲ ረሃጽ ክሃፍፍ እንከሎ፡ ናብ ሰብነትና ዝሑል ኣየር ብምእታው ክንዝሕል ንጅምር፡፡

ክንርሃጽ ዝገብሩ ጠንቅታት

ረሃጽ ኣብ ዕለታዊ ናብራና ብተደጋጋሚ ኪጋጥመና ዝኽእል ንቡር ተርእዮ እዩ፡፡ ዓቐን ናይቲ ረሃጽ ክበዝሕን ክደጋገምን ዝገብሩ ዝተፈላለዩ ጠንቅታት ግና ኣለዉ፡፡

* ልዑል ሙቐት፦ ምውሳኽ ሙቐት ሰብነትና ወይ ናይቲ ንነብረሉ ከባቢ፡ ሓደ ካብቲ ብቐዳምነት ዝጥቀስ ጠንቂ ምርሃጽ እዩ፡፡

* ስምዒትን ወጥርን፦ ሕርቃን፡ ፍርሒ፡ ብስኣት ምውራድ፡ ጭንቀት፡ ወጥሪ ወዘተ ዝኣመሰሉ ስምዒታት ልዕሊ ዓቐን ከም እንርሃጽ ይገብሩና እዮም፡፡

* መግቢ፦ ረሃጽ ሓደ ሓደ እዋን ግብረ-መልሲ ናይቲ ንወስዶ መግቢ ኮይኑ ይጥቀስ እዩ፡፡ እዚ ዓይነት ረሃጽ'ዚ 'ናይ ምስትምቓር ረሃጽ' (gustatory sweating) ተባሂሉ'ውን ይግለጽ እዩ፡፡

እቲ መግቢ ቀመም ወይ በርበረ ዝበዝሖ ምስ ዝኸውን፣

ካፌን ዝበዝሖ ከም ቡን፣ ልስላስ ማስተ ምስ እንወስድ፣

ኣልኮላዊ ማስተ ምስ እንብዝሕ ክንርሃጽ ግድን እዩ፡፡

* ፍወሳን ሕማምን፦ ዝኾነ ሕማም ምስ ዘጥቕዓና ወይ መድሃኒት ምስ እንወስድ ክንሃጽ ንርእ ኢና፡፡ ረኽሲ፡ ሪሲ፡ ትሑት ዓቐን ሽኮር ኣብ ደም (hypoglycemia)፡ መጠኒ ቃንዛ መድሃኒት ወዘተ ከም ኣብነት ክንጠቅስ ንኽእል፡፡

* ብትካተ-ጽግያት፦ ምስ ብትካተ-ጽግያት ዝፍጠሩ ናይ ሆርሞን ምቅይያር፡ ጠንቂ ምርሃጽ ደቂ-ኣንስትዮ ኮይኑ ይጥቀስ እዩ፡፡ ኣብ ብትካተ-ጽግያት ዝኣተዋ ጓል-ኣንስተይቲ ኣብ ግዜ ለይቲ ብተደጋጋሚ ክትርሃጽ ንቡር ተርእዮ እዩ፡፡

ረሃጽ እንታይ እዩ?

ረሃጽ ዝበዝሖ ትሕዝቶኡ ማይ እዩ - 99 ሚእታዊት ዳርጋ፡፡ እቲ ዝተረፈ ወህደቱ ግና፡ ዝም ስዒቡም ዝዘርግዑ ነገራት ዝሓቖፈ እዩ፡፡

ከም ሶድዩም፡ ፖታሽዩም፡ ካልሽዩምን ማግኒዝዩምን ዝኣመሰሉ ናይ 'ኤሌክትሮላይትስ' (Electrolytes) ከሚካላዊ ወህደት ዘለዎም ማዕድናት ይሓቁፍ፡፡ 'ኤሌክትሮላይትስ' ኣካላትና ዝፈጥሮም ናይ ግብረ-መልሲ ስምዒታት መልእኽቲ ንምስዓድ ይሕግዙ፡፡ ስለ'ዚ፡ ብዙሕ ኣብ እንርሃጸሉ እዋን ነዞም ማዕድናት ቀልጢፍና ክንትክኦም የድሊ፡፡

ውሑድ ዓቐን 'ፊረሞን' (pheromones)፡፡ 'ፊረሞን' ሓደ ዝጅሩ እንስሳ ንኻልእ ብጾዩ ንምስሓብ ዜንዝዎ ከሚካላዊ ምልክት እዩ፡፡

ረሃጽ ባክተርያ ዝሓዘ'ውን እዩ፡፡ እዚ ባክተርያ'ዚ እዩ ድማ ኣብ እርሃጸሉ እዋን ሰብነትና ሕማቕ ጨና ክህልዎ ዝገብር፡፡

ረሃጽ ውሑድ ዓቐን ዩሪያን እማባር ናይ መርዚ ትሕዝቶ ኣለዎ፡፡

ረሃጽ ጸቡቕ ድዩ?

ብዛዕባ ረሃጽ ክንሓስብ እንከለና፡ ውዑይን መጠዋወዪ ዝብልን ኮይኑ'ዩ ዝስመዓና፡፡ ካብዚ ሓሊፉ ግን ረሃጽ ኣብ ጥዕናና ብዙሕ ረብሓታት እዩ ዘለዎ፡፡

ብመንጽር ጥዕና ክንርእዮ እንከለና፡ ረሃጽ ጸቡቕ እዩ፡፡ እቲ ዝዓበየ ጥቕሙ ሙቐት ኣካላትና ንምቁጽጻር ይጠቕመና፡፡ ክንርሃጽ እንከለና ብብዝሒ ካብ ኣካላትና ማይ ነውጽእ ኢና፡፡ ኣካላትና ዝበዝሐ ክፋሉ ብማይ ዝተሃንጸ እዩ፡፡ ስለዚ ብዙሕ ኣብ እንርሃጸሉ እዋን ማይ ሰቲና ክንትክኦ ከም ዘለና ክንዝንግዕ የብልናን፡፡

ንቕጸተ-ሰብነት (dehydration) ብዙሕ ኣብ እንዛልቐሉ እዋን ወይ ንልዑል ሙቐት ንዊሕ ሰዓት ምስ እንቃላዕ ኪጋጥመና ይኽእል፡፡ ንቕጸተ-ሰብነት፡ ነቲ ብመልክዕ ረሃጽ ዝወጽአ ፈሳሲ ሰብነትና፡ ማይ ብምስታይ ክንትክኡ ኣብ ዘይረኣና ሰዓት የጋጥመና፡፡

ብዙሕ ምስ ርሃጽና ማይ ሰቲና ክንትክኦ ምስ ዘይንኽእል ብዕቕዲ ሙቐት ክንጥቃዕ ዘለና ተኽእሎ'ውን ዝዓበየ እዩ ዝገብሮ፡፡

ረሃጽ ኣብ ግዜ ምውሳዋስ ኣካላት ረሃጽ ብዙሕ ግዜ ምስ ሃልኪ እዩ ዝመጽእ፡፡ ሓደ ካብኡ ምውሳዋስ ኣካላት እዩ፡፡ ምውሳዋስ ኣካላት ብዙሕ ጥዕናዊ ረብሓ እዩ ዘለዎ፦

ሓይሊ ሰብነትና የዐቢ፡

ጥዕና ዘለዎ ክብደት ሰብነት ክነውንን የኽእለና፡

ሕማም ይከላኸለልና፡

ኩነተ ኣእምሮና የሐይሎ፡

ጽቡቕ ክንድቅስ የኽእለና፡፡

ካብ ምውሳዋስ ኣካላት እዚ ጥዕናዊ ረብሓ ክንረኽብ እንተ'ኳ ኾንና፡ ናይ ግድን ክንርሃጽ ኣለና፡፡

ረሃጽ ኣብ ምእላይ መርዚ ካብ ሰብነትና ኣብ 'ሳውና' (sauna) ምስ ኣተና ዝፍጠር ረሃጽ፡ ኣብ ሰብነትና ዝርከቡ ሓደገኛ መርዝም ቀመማት ኣብ ምእላይ ልዑል ጥቕሚ ከም ዘለዎ መጽናዕትታት የመልክቱ እዮም፡፡ ኣብ ሰብነትና ዝፍጠር መርዚ ኣብ ምጽራይ፡ ሓላፍነት ዝስከማ ኣካላት ኩሊትን ጸላም ከብድን እየን፡፡ እዘን ኣካላት እዚኤን ነቲ መርዚ ኣጻርየን ብምእላይ ብመልክዕ ሽንቲ ንደገ ከም ዝወጽእ ይገብራ፡፡ ረሃጽ'ውን ገለ ክፋል መርዚ ሰብነትና ኣብ ምውጻእ ሓጋዚ እዩ፡፡

ልዕሊ ዓቐን ምርሃጽ

ሙቐት ሰብነት ንምቁጽጻር ልዕሊ ዓቐን ምስ እንርሃጽ 'ሃይፐርሂድሮሰስ' ክፍጠር ይኽእል፡፡ ኣብ ደምና ትሑት ዓቐን ሽኮር ምስ ዝህሉ፡ ኣብ ስርዓተ-መትኒ ጸገም ምስ ዝህሉ፡ ከምኡ'ውን ኣብ ጸኪ ጉሮሮ (thyroid) ምዝንባዕ ምስ ዘጋጥም 'ሃይፐርሂድሮሰስ' ኪጋጥመና ንቡር እዩ፡፡

ትሕቲ ዓቐን ምርሃጽ

ትሕቲ ዓቐን ምርሃጽ 'ኣንሂድሮሰስ' (anhidrosis) ይበሃል፡፡ ዕድሚኻ ምሉእ ሙቐት ኣብ ዘለዎ ከባቢ ምቕማጥ 'ኣንሂድሮሰስ' ከተርኢ ንቡር እዩ፡፡ ናብ ዓዲ ሃሩር ምስ እትገይሽ ልዕሊ'ቶም ነበርቲ ንሰኻ ኢኻ ዝያዳ ትርሃጽ፡፡ ምንዳድ ቆርበት፡ ንቕጸተ-ሰብነት ከምኡ'ውን ጸገም ናይ ቆርበት ዘለዎም ሰባት'ውን 'ኣንሂድሮሰስ' የጋጥሞም እዩ፡፡

ብረሃጽ ንዝወልኽ ፈሳሲ ሰብነትና ንምትካእ....

ማይ ብብዝሒ ክንሰቲ ይግባእ፡፡

ካፌን ወይ ኣልኮል ዘለዎም ዓይነት ማስተ ክንሰቲ ኣይግባእን፡፡

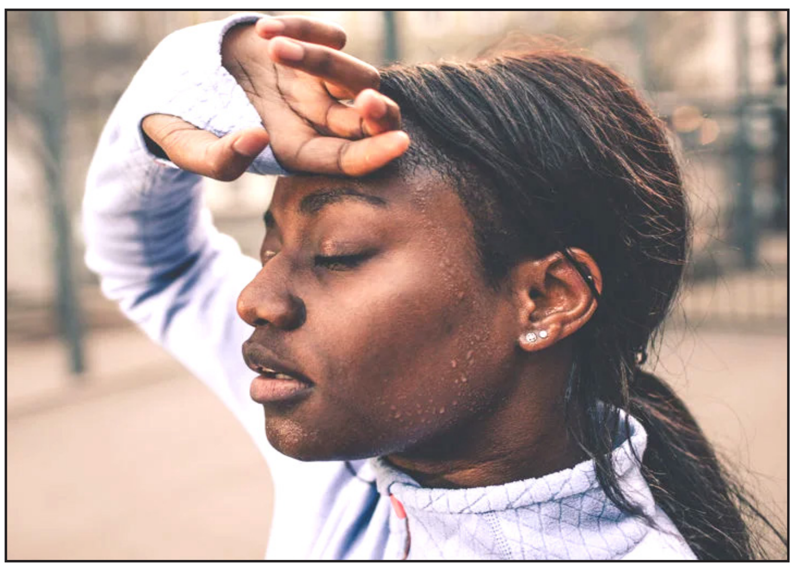
ልዕሊ ዓቐን ኣብ እንርሃጸሉ እዋን፡ መልእኽቲ መትንታት ዘመሓላልፍ 'ኤሌክትሮላይትስ' ሰብነትና ክጎድል ይርአ እዩ፡፡ ንዓኡ ንምትካእ ብፖታሽዩምን ካልኦት ማዕድናትን ዝሃብተሙ - ከም ጸብን ውጽኢቱን፡ ባናና፡ ማንጎስ፡ ምቁር ድንሽ ወዘተ ዝኣመሰሉ መግብታት ምምጋብ የድሊ፡፡

ረሃጽ ጨና ኣለዎዶ?

ብርግጽ ረሃጽ ዝኾነ ጨና የብሉን፡፡ ረሃጽ ጨና ዝፈጥር ምስኡ ብዝሕወሱ ካልእ ከሚካላዊ ወህደት እዩ፡፡ እቲ ረሃጽ ባክተርያ ከራብሕ ምስ ዝጅምር፡ ኣብ ኣካላትና ዝርከቡ ሆርሞናት ዝተፍእዎ ጋዝ ምስ ዝሕወሶን - ግድን እዩ ጨና ክሁብ፡፡

ብረሃጽ ዝፍጠር ጨና ሰብነት ንምእላይ፡ ኣብ ጽሬት ሰብነትካ ጥቡቕ ምክትታል ክትገብር ይግባእ፡፡

ምንጪ፦ WebMD



ብዘይካ ሰኑይ መዓልታዊ እትሕተም ጋዜጣ

ዋና ኣሰናዳኢ
ኣስፍሃ ተኽለማርያም

ምክትል ኣሰናዳኢ
ብርሃነ ምሕረትኣብ

ቍ.ስ 116266 / 201820(2220)

ቦርድ ምስንዳእ
ዮሴፍ ሃይለማርያም
ምሉእብርሃን ሃብተገብርኤል
ተስፋኣለም የማነ
ተስፋልደት መብራህቱ

ቍ.ስ 201820 (2214)
ፋክስ. 127749 - ቍ.ሳ.ጸ. 247

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

ምዝርጋሕ ጋዜጣ
ቍ.ስ.200454-07121322
ምልክታ
ቍ.ስ. 125013 - ቍ.ሳ.ጸ. 1284

ጽምብል ናጽነት ኣብ ዞባ ደቡብ!

ፊልሞን ትኳቦ
ኣ/ዜ/ዞባ ደቡብ

"ቅያ ስጡም መሰርዕ" ኣብ ትሕቲ ዝብል ቴማ ንመበል 32 ዓመት ብልዑል ማዕርግ ኣብ መላእ ሃገር ዝተባዕለት መዓልቲ ናጽነትና፡ ኣብ'ታ ልዕሊ 800 ሽሕ ህዝቢ ዝበረላ ሓንቲ ካብ ዞባታት ሃገርና ዝኾነት ዞባ ደቡብ - ካብ 7 ግንቦት ጀሚሩ ብልዑል ተሳትፎ ህዝቢ፥ ተማሃሮ፡ ኣባላት ሓይልታት ምክልኻል - ኣብ ኩለን ንኡሳን ዞባታት ብደምቀት ተባዒላ።

እዛ ርእሰ ኩለን ባዓላትና ዝኾነት ብኽቡር መስዋእቲ ሓርበኛታት ጀጋኑ ዝተረኽበት ናጽነት፡ ብልዑል ደምቀት ንምብዓላ ካብ መጀመርያ ወርሒ ግንቦት ጀሚሩ ብደረጃ ዞባን ንኡሳን ዞባታትን ልዑል ምሽብሻባት ክግበር ቀንዩ። ብምቕባል ጸዋእ ህያብ ናጽነት ዝፈለመ ጽምብላት ቅንያት ናጽነት ኣብ ኩለን ንኡሳን ዞባታትን ምምሕዳር ከባቢታትን ቅዱስ ቅንኢ ዝዓሰሎ ነታ ክብርቲ በዓል ናጽነትና ዞማዕርጉ ዝተፈላለዩ ንደምቀታ ዝኸውልዑ መደባት ብምድላው እያ ተጸምቢላ።

ጸዋእ ህያብ ናብጽንት ናይ ዞባ ደቡባዊ ቀይሕ ባሕሪ ጉዕዘኣ ዛዚማ ንዞባ ደቡብ ኣብ ቁሓይቶ ምስ ተረከበት፡ ካብ 7 ክሳብ 11 ግንቦት ናይ ዞባ ደቡብ ዑደታ ንምፍጻም ኣብ ዝዘረትሉ፡ ኣብ ነፍሲ-ወከፍ ዝሓለፈቶም ዓድታትን ከተማታትን ንርዝራት ናይቲ ሒዞቶ ትዘውር ዝበረት ክቡር ህያብ ዝምጥን ውዕወዕ ኢቃባበላ እንዳ ተገብረላ ክትሰሰ እንከሎ፡ ብኣኡ መንጸር ኣብ ህዝቢ ጥርዚ ዝሰቐለ ስሚዒታት ፈጢራ ነይራ።

ኣዋሃሳዲ ሸማግለ ባዓላት ዞባ ደቡብ፥ ንኽብሪ እቲ በዓል ዘደምቑ ንቑልዑ ኣብ ግምት ዘእተወ መደባት ምርኢት ጎደና፣ ኣብ ሃገራዊ ህንጻት ዘተኮረ መደብ ዋርሳ፥ ውድድር ግጥሚ፥ ትልሂት፡ ቅብኣ፥ ድራማ፥ ዘጠቓለሉ ልዕሊ 10 መደባት ብምውዳብ ኣብ ኩለን ንኡሳን ዞባታት ከምዝተዳደ ክገብር እንከሎ፡ ኣብ ሃገራዊ ህንጻት ዘተኮረ ሰሚናር ድማ ንሰራሕተኛታት መንግስትን ካድራትን ተዋሂቡ።

ቅንያት ብዓል ናጽነት ናይ ሎሚዘበን ድሕሪ'ቲ ንሰለስተ ዓመታት ብሰንኪ ስግኣታት ኮሮና ቫይረስ ተጉቲኡ ዝበረ ህዝባዊ ምትእኽኻብ ብምውጋዱ፡ ህዝቢ በብከባቢኡ ተወዲቡ ብልዑል ማዕርግ ሓቢሩ ክጸምብላ እንከሎ፡ ብፍላይ ኣብዞን ከተማታት ዝኩበር ህዝቢ ድማ፡ ኣብ ጎደናታት ህዝባዊ ጓይላታት ብምትካል ክሳብ ፍረቂ ለይቲ ብልዑል ሓበን ከብዕላ ቀንዩ።

ሓደ ካብ'ቲ ንደምቀት ናይቲ በዓል ዝተዳለወ መሰናድኦታት ብዞባ ደረጃ ተዳልዩ 22 ግንቦት ኣብ ከተማ መንደፈራ ኣብ ሰዓታት ድሕሪ ቀትሪ ዝተኻየደ ወግዓዊ ጽምብል ናይ'ቲ ዞባ እዩ። ኣብ'ቲ ሰበሰልጣን መንግስትን ግንባርን ዕድመ ዝተገበረሎም ኣጋይሽን ዝተረኽቡሉ፣ ኣብ ስታድዮም ከተማ መንደፈራ ዝተኻየደ ጽምብል፣ ብልዕሊ 700 ተማሃሮን ተላሃይትን ዝቐረበ መዚቃዊ ምርኢታት ከምኡ'ውን ብዝተፈላለዩ ቋንቋታት ሃገርና ዝተቐረሙ ደርፍታትን ድራማን ነይሩ።

ኣማሓዳሪ ዞባ ደቡብ ኣቶ ሃብተኣብ ተስፋጽዮን፡ ህዝባዊ ግንባር ብጽሑር ራኢ እናተመርሐ ንሓደ ዕላማ ንምጭባጥ ንህዝቢ ኣብ'ቲ ዝኣምነሉ መስመር ስጢሙ ከምዝሰራዕ ዝገበረ መሪሕ ህዝባዊ ቃልሲ - መስተንክራዊ ዓወት ክጭብጥ ከምዝኸኣለ ኣብሪሁ።

ህዝቢ ኤርትራ ንልዕሊ 80 ዓመታት ተቓሊሱ ድሒሩም ዝጋጠምዎ ብድሆታትን ሓደጋታትን ብዐቕዓት ክጦጥምን ክሰዕርን ዝኸኣለ፡ ስጡም ውዳበን ናይ ኣዋዳድባ ስርዓትን ምኻኑ ዝገለጸ ኣቶ ሃብተኣብ፥ ነዚ በዓል ብሉዑል ሰታፊ ህዝቢ ከምዝወቕበ ዝገበሩ ወደብቲ ኣካላት ኣመስጊኑ።

ኣቦመንበር ኣዋሃሳዲ ሸማግለ በዓላት ዞባ ደቡብ ኣቶ ኣብራሃም የማነ ብወገኑ፥ ነዛ ክብርቲ ዕለት ናጽነትና ንምድማቕ ኣብ ዓቕሚ እቲ ዞባ ዝተመርኮሰ፣ ዝተፈላለዩ ስነ-ጥበባዊ ትሕዝቶታት፣ ብተሳትፎ ተማሃሮ ዝቐረበ ምርኢት፣ ባህላዊ ምርኢትን ስነ-ግጥምን ዘጣመረ ቅኑ ህጻናት ከምኡ'ውን መደባት ዋርሳ ዘጠቓለለ መሰናድኦታት ከምዝተዳለወ ሓቢሩ።

ኣብ ዝሓለፈ ቅንያት፡ ብውዕውዕ ተሳትፎ ህዝብን ተማሃሮን ዝተኻየደ መደብ ዑደት ህያብ ናጽነት፡ ሓደ ካ'ቲ ከም ሃገር ዘለና ሓድነት ኣብ መሰርዕና ዘሎ ስጥመት ዘርኣየ ምንባሩ ዝጠቐሰ ኣቶ ኣብርሃም፡ ጸዋእ ህያብ ናጽነት፣ ንኽብራ ብዘበቕዕ መንገዲ ኣብ መላእ ዞባና ብውዕውዕ ኣገባብ ኣብ ዝተጓዕዘትሉ፥ ብህዝብን ምምሕዳራትን ከምኡ'ውን ብከፍላተ-ሰራዊት እዚ ማእከል ዝተገብረላ ኣቀባብላ ዝምስገን ምንባሩ ገሊጹ።

ኣብቲ ብልዑል ተሳትፎ ህዝቢ ማሚቑ ዝተኻየደ ሃገራዊ ጽምብል፥ ድራማዊ ምንቅስቓስ ተማሃሮ (ክላስተኒክስ)፣ ትልሂት ብዜራት፣ ብዝተፈላለዩ ቋንቋታት ዝተቐረሙ ደርፍታት ከምኡ እውን "ረቒቕ ሓይሊ" ዘርእስታ ድራማ ቀሪቡ።

ብዘይካ'ዚ 24 ግንቦት ኩለን ንኡሳን ዞባታት ናይቲ ዞባ ኣብ ሰዓታት ቅድሚ ቀትሪ ብሰልፊ ህዝብን ሰራዊትን ዝተሰነየ ዝተፈላለዩ ስነ-ጥበባዊ መሰናድኦታት ብምድላው ኩብዕላኦ እንከለዋ፡ ኣብ ሰዓታት ድሕሪ ቀትሪ ድማ - ብደረጃ ዓድታትን ምምሕዳር ከባቢታትን ኣብ ዝተዳለወ ኮማዊ ዳሳት፡ ህዝቢ ንዝተዳለወ ሕሩድን እኽለ ማይን ሓቢሩ ተቛዲሱ።

ማሕበረ-ኮም ካምቦ ፖሊስ ሰምበል ንተማሃሮ ኣተባቢዑ

ተስፋይ ዑቕባይ

በዓል ናጽነት ብደምቀት ምብዓል ሕልናዊ ግዴታ ናይ ነፍሲ-ወከፍ ኤርትራዊ እዩ፡ ምስ ህይወቱን ታሪኹን ስለዝተኣሳሰረ። ስለ'ዚ ድማ - ህዝቢ ኤርትራ፥ ብናይ ግዝኣ ርእሱ ተበግሶ ካብ ጻት ናብ ጻት በዓሉ ኣብ ምንጽብራቕ ኩሉ ዝከኣሎ ክገብር ቀንዩ ኣሎ። ሓደ ካብ'ቶም ብዙሓት መደባት ኮማዊ ዳሳት ነይሩ።

ኣብ ኮማዊ ዳሳት - ብፍላይ ነኣሽቱ ወለዶ፥ ብሓድነት ህዝቦም ማማቒም ትርጉም ናጽነት ብዘጥሚታት፥ መዛሙርን ካልእ ስነ-ጥበባዊ መደያትን ኣብሎም ከም ዝርድእዎ ይግበር ኣሎ። እዚ ረቒቕ ባህሊ'ዚ ብኻልኦት ክቕዳሕ ወይ ክድገም ዘይከኣል ሃብታም ኤርትራዊ ውርሻ እዩ።

ኣብ ዳሳት ናጽነት፡ ሕብሪ 'ጥንፈራታትና' ብሕብራዊ መብራህቲታት ደሚቑ፥ ኣብ ኣልባሳት ተሳኢሉን ተወቂጡን፥ ብስምረት ዜጋታት ተዓጂቡ - ብፋፈሻኡ ብስነ-ጥበባዊ ዕዮታት ወቒቡ ክትርእዮ እንከለኻ፥ መልእኽቱ ማዕረ ክንደይ ረዚን ከም ዝኾነ ንምግንዛቡ ኣየሸግርን።

ዳስ ናጽነት "ማሕበረ-ኮም ፖሊስ ሰምባል"፡ ሓንቲ ካብ'ተን ኣብ ምምሕዳር ንኡስ ዞባ ሰምባል ዝተዳኮና ነይራ። ኩሎም እቶም ኣብ ካልኦት ዳሳት ናይ'ቲ ንኡስ ዞባ ዝተዳለዉ ብሉጻት ትሕዝቶታት፡ ዳርጋ ኣብ ዳስ እቲ ማሕበረ-ኮም ነይሩ ክበሃል ይከኣል። ካብ ካልኦት ዳሳት ፍልይ ዝበሎ - ተወሳኺ ረዚን መልእኽቲ ዝበሮ ፍጻመ ግዱ ኣብ ከርሲ'ዚ ብ18 ማይቤት ዝወቀበ ዳስ ነይሩ። ንሱ ድማ ሃገራዊ ግቡኦም ንምፍጻምን ናይ 12 ክፍሊ ትምህርቶም ንምቕጻልን - ናብ መበል 36 ዙርያ ሃገራዊ ኣገልግሎት ንዝበገሱ ዘለዉ ተማሃሮ 11 ክፍሊ ነበርቲ እቲ ማሕበረ-ኮም፡ ኣብ ትምህርቲ ዝሕግዞም መጻሕፍቲ ተዋሂቡዎም።

ካብ ኣወሃሃድቲ ኮሚቴ ናይ'ቲ ማሕበረ-ኮም ዝረኸብናዮ ሓበሬታ፡ ኣብ'ቲ ቦታ ልዕሊ 300 ነበርቲ ኣባላት ፖሊስ ኣለዉ። ካብ 2012 ጀሚሮም ኮሚቴ እቲ ማሕበረ-ኮም፡ ካብ ወርሓዊ ዘዋጽእዎ ናይ ማሕበርን መዓብርን ገንዘብ፥ ናብ ሳዋ ዝኸዱ ተማሃሮ ኣተባቢዖም ሕድሪ ጀጋኑ ኣቦታቶም፡ ኣዴታቶምን ኣሕዋቶምን ከተግብሩ ተላቢዮምን መሪቖምን ክፋንውዎም ከም ዝጀመሩ የረድእ።

ዛጊት ብሰንኪ ለበዳ ኮሮና ቫይረስ ንዝተቛረጸ ገዲፍካ፥ ንልዕሊ 300 ተማሃሮ ኣተባቢዖም ኣለዉ። ኣብ'ዚ መበል 32 ዓመት ጽምብል ናጽነት፡ ካብ ዝሓለፉ ዓመታት ዝተፋነወ ዝበዝሑ - ማለት 37 ተማሃሮ ዝሕግዞም መጻሕፍቲ ተገዚኡ ተዋሂብዎም።

እቶም ተማሃሮ ናይ ሓበር ግብረ-መልሲ ኣብ ዝሃቡሉ፥ "ንሕና ብማሕበረ-ኮምና ኣዚና ሕጉሳትን ሕቡናትን ኢና። በዓልና ዝያዳ ንኽርዝንን ርዝኑ፡ ንኽደምቕን ከም ተማሃሮ ዝተገበረልና መተባብዒ፥ ዝያዳ ሓላፍነታውያን ንኽንኸውን ከቢድ ጾር ዘሰክም እዩ። ብወገና ካብ ቀዳሞት ኣሕዋትና ከይሓመቕና ዝያዳ ዕዉታት ኮይና ከም እንመጽእ ቃል ንኣቱ" ኢሎም።

"ፈለሙ ዝ መደብ ዝጀመርዎ ኮሚቴ ንዓኦም'የ ዝንእድ። ንሕና ዝበረ ኢና ቀጺልናዮ። ካብ'ቲ ዝወጽእ ባጀት እቲ መልእኽቱ እዩ ዝዓዝዝ፡ ምኽንያቱ፥ ኣብ'ዚ ኮም እንኩበር ልዕሊ 90% ኣባላት ፖሊስ ኢና። መብዛሕትና ኩኡ ኣብ ዞባታት ኣብ ዝተፈላለዩ ከባቢታት እናተመደብና ኢና ንሰርሕ፡ እቶም ኣብ'ዚ (ኣስመራ) ዘለና፡ ኑዩም ወለዶም ካብ'ዚ ወጺኡ ዝሰርሑ - 'ኣለናልኩም!' ምባል ኣገዳሲ እዩ። ንኹሎም ብዘይኣፈላላይ - ቁልዖና ዓቢና እኽለ ማይ ኣዳሊና ብደሙቕ ስነ-ጥበባዊ መደባት ኣሰኒና ኢና ኣተባቢዕናዮም።

እዚ ተግባር ንምፍጻም ዝተሓባበሩና ፖሊስ ኤርትራ፥ ትካል ሓጺን ዕንጸይትን ሰምባል፡ ምምሕዳር ንኡስ ዞባ ሰምባል፡ ዕድሚና ኣኽቢሮም ዝተሳተፉ ስነ-ጥበበኛታት - ብሕልፊ ኣባላት ማሕበረ-ኮም ፖሊስ ሰምባል፡ ብልቢ ኣመስግን" ኢሉ፥ ኣቦመንበር ማሕበረ-ኮም ነበርቲ ካምቦ ፖሊስ ሰምባል ዓብደረሒም ኣሕመድ።

ስድራቤት

ዮሴፍ ሃይለማርያም

ምሕደራ ገንዘብን ስራሕን ኣብ ሓዳር!

ኣብ ሓዳር ወጥሪን ጸገማትን ክፍጠሩ ባህርያዊ ነገር እዩ። እዚ ኣብ ህዱእን ሓያልን ዝምድና ዘለዎም መጻምድቲ ከይተረፈ እዩ ዝኸሰት። የግዳ ብልዝሓን ምርድዳእን ክፍትሑ'ዩ ዘለዎም። እንተዘይኮይኑ መዕለቢ ዘይረኽቡ ጉዳያት ሓዳር፡ ይዕበዩ ይንኣሱ፡ ኣብ መስርሕ ጸቕጢ ክፈጥሩ ንብር ስለዝኾኑ፡ ሸለል ክበሃሉ ኣይግባእን። እዞም ናእሽቶ ዝመስሉ እንተኾኑ ምስ ግዜ እናተኣከቡ ዝመጽኡ ጉዳያት ናይ ሓዳር'ውን ንዝምድና መጻምዲ እንተድኣ ተቐጻጺሮምን ርኡይ ጸገማት ፈጢሮምን እቲ ሓዳር ቅልጡፍን መሰረታዊን ፍታሕ ኣብ ምድላይ ወዲቑ ከምዝሎ ምርዳእ ኣገዳሲ ይኸውን።

ኣብ ሓዳር ጠንቂ ዝኾኑ ጉዳያት ብዙሓትን ዝተፈላለዩን'የም። ንሕዚ ግን ኣብቶም ኣብ ተመኩሮ ሓዳር ብዙሕ ዝርኣዩ ጸገማት ምኽንያም ብኩኣላታት ኣፈታትሓ ማሕበራዊ ጸገም ከም ኣገዳሲ ነጥቢ ዝተለለዩ ኢና ክንርኢ። እታ ቀዳመይቲ ፊናንሳዊ ኣተሓሕዛ ወይ ኣጠፋፍኣ ገንዘብ ኣብ ሓዳር እትብል እያ።

ፊናንሳዊ ገንዘብ መንቀሳቐሲ ሞተረ ናይ ሓዳር'ዩ እንተተባህለ ካብ ሓቂ ዝርሓቐ ኣይኮነን። ብዘይ ገንዘብ ዝኸይድ ሓዳር ይኹን ሂወት የለን። ካብ ኣገዳስነቱ ብዙሕ ክርክብ ካብ ዘይምኽኣሉን ዝተላዕሉ ጠንቁን ሳዕቤኑን ኣብ ሓዳር ቀሊል ዘይምኻኑ ዘጠራጥር ኣይኮነን።

ኣብ ዝበዝሐ ሓዳር፡ ዘይሰሩዕ ወይ ዘይወሕሉል ኣወጻጽኣን ኣጠቃቕማን ገንዘብ ንመጻምዲ ኣብ ምጕርፋጥ ከእትዎም ይርኤ። በዚ ዝተበገሰ ዘይምርድዳእ ከኣ ምስ ግዜ ናብ ዝኸፍአ ባእስን ምሽሕካር ዝምድናን ይመርሖም። ስለዚ፡ ገንዘብን ኣጠፋፍኣኡን ምሕደራኡን ብሰብኣይ ወይ ብሰበይቲ ጥራይ ክቕጸል ከምዘይክእል ምርዳእ፡ ኣብ ልዕሊ ኣብ ሓዳር ልዑል ጠመተን ኣቓልቦን ክወሃቦ ዝግብኦ ጉዳይ እዩ።

ኣብ ባህልና፡ ነቲ ኣብ ናብራ ወይ ሓዳር ዘሎ ገንዘብ፡ ከከም ኣድላይነቱ ኣብ መዓላ እተውዕሎን እተከናውኖን ቀንዲ ኣደ እያ። በዚ መንጽር፡ እታ ኣደ፡ ብስሩዕ ዘይወሓሉል ኣጠቃቕማን ኣወጻጽኣን ገንዘብ ኣብ ሓዳር፡ ኣደዳ ወቐሳን ዘለፋን በዓልቤታ ክትከውን ግድን እዩ።

እዚ ከበሃል ከሎ፡ ብዙሓት ውሕሉል ኣጠቃቕማ ገንዘብ እናገበራ ሓዳረን ብጽቡቕ ዝመርሓ ደቀንስትዮ ከምዘለዋ ገሲና ኣይኮንናን። እንተኾነ ኣብ ገለኣን ኣደታት ዝርአ ሕማቕ ኣተሓሕዛ ገንዘብ ኣብ ሓዳር፡ ኣሸንኳይ ንበዓል ቤተን ንተዓዛቢ ከይተረፈ ስምዒቱ ዘለዓዕል እዩ ዝኸውን። "ኣብ ቅድሚ ዓይንኻ ኣጋጢሙካ ምስ ተዓዘብካ፡ እንታይ ኮይና እያ ክሳብ ክንድ'ዚ ጠገለ ዘይብሉ ወጻኢታት ኣብዚሓ፡ ምስ ግዜን ዓቕምን በዓል ቤታ ዘይትኸይድ..." የብለካ እዩ። እዚ ዘረድኣና፡ ከምዚ ዝኣመሰሉት ኣደ፡ ካብ በዓል ቤታ ወይ ካብ ክኢላ ኣተሓሕዛን ኣጠቃቕማን ገንዘብ፡ ትምህርትን ኣስተምህሮን ከምዘድልያ እዩ።

ኣጠፋፍኣ ገንዘብ፡ ኣሸንኳይ ንዘይተማህረት ኣደ ወይ ጽቡቕ ትምህርቲ ዘይጸገቦት ጓለንስተይቲ፡ ነተን ብስሩቀጥብ ኮነ ብኻልእ ዓውዲ፡ ልዑል ትምህርቲ ዝጸገባ ደቀንስትዮ ይኹና ዋላ'ውን ንምሁራት ደቂተባዕትዮ ከይተረፈ ሓያል ብድሆ ዝፈጥር ምዃኑ ክንክሕዶ ኣይግባእን። ከምቲ 'ኣብ ኩናት ዘይወዓለ በሊሕ' ዝበሃል፡ ኣብ ፖርቶ ፈልዮኡ ወይ ኣብ ጅባኡ ዘሎ ገንዘብ ብዝግብኦ ከመሓደር ዓቕሚ ዘይብሉ ሰብ፡ ወረቓ ማዕዶ ብምኻኑ 'ኣነ ንገንዘብ ጽቡቕ ገይረ ከመሓድሮ ዓቕሚ ኣለኒ" እናበለ ክወረዝ፡ ኣብ ልዕሊ በዓልቲ ቤቱ ክመጻደቐን ዝኽእል'ኳ እንተኾነ፡ እቲ ሓቂ ግን ከምኡ ኣይኮነን።

ስለዚ፡ ሓንቲ ኣደ፡ ኣብ ኣተሓሕዛን ኣጠቃቕማን ገንዘብ ዘለዋ ዓቕሚ ንኸሕይል፡ ዝያዳ ክትሕገዝን ኣገዳሲ ምኽሪ ክትወሃበን'ዩ ዘለዋ እምበር፡ ብበዓል ቤታ፡ ክትድሃልን ኣደዳ ቁጽቋን ምድሃልን ክትከውንን ፍጹም ኣይግባእን። እቶም ነንስቶም ብኣተሓሕዛ ገንዘብ ዝቋኖቑ ሰብኡት፡ ንባዕሎም እቶም ዓቕሚ ምሕደራ ገንዘብ ዘይብሎም ምኻኖም'ዩ እውን ብገለ ኣብ'ዚ ኣተኩሮም መጽናዕቲ ዘየደዱ ወጽኣት ዝገለጾ። እቶም ዓቕሚ ዘለዎም ግን፡ ኣብ ቁጽቋን ምድሃልን ከይበጽሑ ኣንስቶም ከምዝነቕሑን ከምዝምህሩን ደማ ይሕብሩ።

እዚ ይኹን'ምበር፡ ከምቲ ሳእንኻ ማዕረ እግርካ ዝበሃል፡ ሓንቲ ጓለንስተይቲ ትመሃር ኣይትመሃር ብዘየገድስ፡ ማዕረ ትሕዝቶኣን ቤታን ክትከይድ ከምዘለዋ ክትፈልጥ ግዴታ ኣለዋ። እዚ ንኹሉ ሰብ ዝተዋህበ ልቦናዊ ምስትውዓል ስለዝኾነ፡ እዚ እንተ ገይራ፡ ካብ ናይ በዓል ቤታ ምምራር ክትድሕን ትኽእል እያ። ብዘወሳኺ፡ ካብ'ተን ኣብ ኣተሓሕዛ ገንዘብ ጥቡብ ኣለወን እትብለን መሓዙታን ጎረቤታን ምኽርን ፍልጠትን ክትቀስም ጽቡቕ እዩ።

ዘይግቡእ ኣተሓሕዛ ቀጥብ ኣብ ሓዳር ግን፡ ምስ ግዜ ጠንቂ ከቢድ ባእስን ምፍልልያትን መጻምዲ ክኸውን ከምዘኽእል ክዘንጋዕ ዘይብሉ እዩ። ስለዚ፡ ገንዘብ ብዝግብኦ ኣብ ምዓላ ምውዓሉ መጻምዲ ብቐዳምነት ክተግብርዎ ዘለዎም መምርሒ እዩ። ብዘይካ'ዚ፡ ብዋሕዲ ገንዘብ ኣብ ዝምድናታት ንዝመጽእ ዘይምርድዳእ ንምውጋድ፡ እቲ መፍትሒ እሂን ምሂን ምብሃል ምዃኑ ክኢላታት ይሕብሩ።

እቲ ካልኣይ ጠንቂ ጸገማት ኣብ ሓዳር፡ ብዋጋ ስድራቤትካ፡ ዝበዝሐ ግዜ ኣብ ስራሕ ምሕላፍ እዩ። እዚ ማለት፡ ሓደ ካብቶም መጻምዲ ንስራሑ ቅድሚ ስድራቤቱ ክሰርዕ ከሎ ማለት እዩ። እዚ፡ ኣብ ስድራቤታት ኤርትራ ብዙሕ ዝርአ እዩ፣ ብፍላይ ድማ ብደቂ-ተባዕትዮ ወይ ብሰብኡት። እቲ ስራሕ ይጥቀም ኣይጥቀም ብዘየገድስ፡ ሰብኡት ዝበዝሐ ግዜኦም ኣብ ስራሕ ከውዕልዎ'የም ዝረኣዩ። ንግሆ ወፊሮም ምሸት ይኣትዉ፡ ምስ ኣንስቶም ኮነ ምስ ደቆም ዝምድናን ርክብን ዘይብሎም ይኾኑ። ከምዚ ዝኣበሩ መጻምድቲ (ቀንዲ ሰብኣይ)፡ ኣብ ካልእ ንጥፈታት ሓዳር ንኸይዋስኡ ከም መመኽንይታ ዘቕርብዎ፡ "ስራሕ እንድየ ኩይነ" ዝበል እዩ። ኣብ'ዚ ክፍለጥ ዘለዎ ግን፡ ስራሕ ልዕሊ ማሕበራዊ ግዴታ ናይ ሓዳር ዝስራዕ ዘይምኻኑ እዩ። ካብ'ቲ ዝስራሕ ዘሎ ስራሕ፡ እቶም ኣባላት ስድራቤት ይዓብዩ። እቲ ብቐዳምነት ዝስራዕ፡ ንስድራቤትን ሓዳርካን እኹል ግዜ ምሃብ ምርግጋጽ እዩ። እንተዘይኮይኑ፡ ብዋጋ ስራሕ ንስድራቤትካ ግዜ ምኽላእ፡ ሳዕቤኑ ከቢድ እዩ።

ንኣብነት፡ ኣብ ስራሕ ነዊሕ ሰዓታት ስለዝሕለፍን፡ ኣብ ልዕሊ ደቓ'ኻ ክትጉብሮ ዝበርካ ምኽትታል፡ ኣብ ካልእ ስራሓት ናይ ገዛ ክትዋስኦ ዝበርካ ጉዳያትን ምውንዛፍን ምምኽናይን ይርኣ'ዩ። እዚ ግን ቅቡል ኣይኮነን። ምኽንያቱ፡ ሓደ መጻምዲ ብዋጋ ስድራቤቱ ነዊሕ ሰዓታት ይሰርሕ እንተድኣ ሃልዩ፡ ሓዳሩ ወዳሉ ሓዲሩ ናብ ምፍራስ ገጹ ይኸይድ ከምዝሎ ክርዳእ ኣለዎ። ከምቲ ብሓደ ኣደኻ ክጣቓዕ ዘይክኣል፡ ሓዳር ድማ ስራሕን ስድራቤትን ዝሀሉ መረዳእታ፡ ሚዛናዊን ንዕቤት እታ ሓዳር ዝድርዕን ክኸውን ኣለዎ።

ብኻልእ ወገን፡ ምስ ስድራቤቶም ከሕፍልዎ ዝኽእሉ ዝኣክል ግዜ እናሃለዎም፡ ኣብ ስራሕ ዘይኮኑ ኣብ ካልእ ግዜኦም እናጥፍኡ፡ ኣምሰዮም ገዛኦም ብምእታው፡ ንሓዳርም ዘቖትሉ ሰብኡት ውሑዳት ኣለዉ። ገሊኦም ኣብ ባራት ክሰትዩ ብምምሳይ፡ ገሊኦም ክሳብ ዝመሲ ኣብ ከተማ ምስ ኣዕሩኽቶም ብምምሳይ፡ እቲ ምኽንያት ብዙሕ እዩ። እዚ ኹሉ ግን፡ ብመደብን ገደብ ወጺኡሉን ደኣ ክኸውን ኣለዎም'ምበር፡ ምሸት ምሸት ኣብ ባራት ክትሰቲ እናምሰኻ፡ ግዜ ናይ በዓልቲ ቤትካን ደቅኻን ምቕጻል፡ ወዲሉ ሓዲሩ ዋጋ ዘኸፍል ምዃኑ ምርዳእ ከድሊ እዩ።

ንኹሉ ግዜኡ ኣለዎ ከምዝበሃል፡ ምስ ኣዕሩኽትኻ ትዘናግዓሉ ግዜ ምፍላይ፡ ከምኡ ኩኡ ምስ ስድራቤትካ ትዘናግዓሉ ግዜ ምምዳብ ጥቡብ ናይ ሂወት እዩ። እንተዘይኮይኑ፡ ከም ውሕጂ ዝኾነ ሰብ ሐዚካ ወይ ጌፊጡካ ብምኻድ፡ መጣፍእቲ ግዜ ክትከውን ይጉብረካ እንተደኣ ሃልዩ፡ ተሓታቲ ናይ'ቲ ዝጠፍአ ዘሎ ግዜ፡ ባዕልኻ ደኣ'ምበር፡ ዓርክኻ ወይ መማህይትኻ ዘይምዃኑ ምፍላጥ ኣገዳሲ እዩ። እቲ ምንታይ፡ ኣብ ሂወትና እነጥፍኦ ግዜ፡ ጸባሕ ንግሆ ተሓተትቱ ባዕልና ንሕና ኢና። "ንግዜይ ምስ ዓርከይ እንደየ ኣሕሊፈያ፡ ወይ ንግዜይ እገለ እንደዩ ኣጥፊኡለይ ወይ ኣባኺኑለይ" ምባል፡ ካብ ናይ ሂወት ተሓታትነት ኣየምልጠካን እዩ። ንሂወትናን ንግዜናን ከነመሓድረሉ ዝኽእለና ብቑዕ ኣእምሮ ተዋሂቡና እዩ። ስለዚ፡ ብኣእምሮና ደኣ'ምበር ብኣእምሮ ካልኦት ክንከይድ ኣይግባእን። ዝኸ፡ ብፍላይ ደቂ-ተባዕትዮ ሰብ ሓዳር፡ ልዑል ጥንቃቐን ግንዛበን ክገብሩሉ ኣለዎም። ብዓብኡ'ውን ኣብ መንጎ ዕወታትን ዘይዕወታትን ሰብ ሓዳር ዘሎ ፍልልይ፡ ናይ ኣጠቃቕማ ግዜ ፍልልይ እዩ። ኣጠቃቕማ ግዜ፡ ምስ ንቕሓት ኣእምሮ ዝተሓሓዘ ስለዝኾነ፡ ዝበዝሐ ግዜና ኣበይ ይጠፍእ ኣሎ ወይ መን የጥፍኦ ኣሎ፡ ክንስተውዕል ኣለና።

በሉ ምስ'ዛ ንኣጠቃቕማ ግዜ እትገልጽ፡ "ምሕደራ ግዜ ምሕደራዊ ሂወት እዩ" እትብል ሓሳብ ኩተስተንትኑ ንሓድገኩም።

ክውገዱ ዘለዎም ልምድታት ኣብ ሓዳር...

ሕማቕ ልምድታት ቀተልቲ ሓዳር ክኾኑ ይኽእሉ'የም። እዞም ዝስዕቡ ማለት፡ ሕርቃን ብርቱዕ ጸልኢን ኣትዓቢ ባህርያትን ገለ ካብ ቀንዲ ሕማቕ ልምድታት ኩይኖም፡ ነቲ ሓዳር ናብ ኣሰካፊ መድረኽ ከምዝዕብልዎ ዝኽእሉ እዮም። ስለዚ፡ ብኣጋኡ ተገንዚብካ ምውጋዶም፡ ኣብ ሓዳርካ ውሕጅ ከይመጽአ መገዲ ውሕጅ ጽረግ ከምዝበሃል እዩ።

- ምሕሳው ወይ ሓቂ ምሕባእ
- ኣብ ሱጥዕና ሕማቕ ልምድታት ምርኣይ
- ጉድለት ውልቃዊ ሱጥዕና (ነብሰኻን ኣካቢኻን ካብ ሕማማት ዘይምክልኻል)
- ኣብ ልዕሊ ኣቕሓ ገዛኻ ኣኽብሮት ዘይምርኣይ
- ልዕሊ ማጠን ምስታይ
- ኣብ እዋን ምዝርራብ ምዕባዕ
- ውልቃዊ ግዝዚይናኻ (ግስርጥናኻ) ዘይምጽሳፍ
- ንመጻምድኻ ኣብ ቅድሚ ህዝቢ ምውቃስ
- ምስ ብዙሓት ተኻሻሚ ባህርያት ምርኣይ (Flirting)
- ንእትኽተሎም መምርሒታት ገዛኻ ብቐጻሊ ምቕያር
- ቁልዓዊ (ዕሽሓዊ) ባህርያት ምንጽብራቕ
- ዝረስሐ ክዳውንቲ ኣብ ምድሪቤት መደቀሲኻ ደራቢኻ ምኻድ
- ጽሬት ኣካላትካ፡ ክዳውንትኻን ግርማኻን ሸለል ምባል
- ከሉ ግዜ ኣብ ከሉ ነገራት ርእስኻ ብቐዳምነት ምስራዕ
- ምዕዝምዛምን ምቁያቖን
- ንእምነትን መረዳእታን ኣዕሩኽ፡ መሳርሕቲን ስድራቤትን ብኽፉት ምንቃፍ
- ብዓቢኡ ድማ ኣብ ልዕሊ መጻምድኻን ደቅኻን ተጎዳእቲ ምጉዳል።

እዚኣቶም ገለ ካብ ሕማቕ ልምድታት እዮም። ብዙሓት ዝተረፉ ድማ ኣለዉ። ካብ'ዞም ልዕል ኢሎም ዝተጠቕሱ ሕማቕ ልምድታት ዘንጸባርቕ በዓል ሓዳር፡ ምስ መጻምዱ ተሓቢሩ ብኣጋኡ ምውጋድ፡ ኣማራጺ ዘይብሉ መፍትሒ እዩ።

ባህልን ስነ-ጥበብን

ኤፍረም ሃብተጽዮን

ደብዳቤ ናብ መንእሰይ ገጣሚ

(እዚ ጸሓፍ'ዚ፡ ኣወስትርያዊ ደራስን ገጣምን Franz Xafer Kappus ኣብ ዝጸሓፎ 'ደብዳቤታት ናይ መንእሰይ ገጣሚ' ዝብል መጽሓፍ ዝሰፈረ ደብዳቤ ቀጻሪ ሓደ እዩ፡ ኑዩም ኣብዚ እዋን'ዚ ዝዓበዩ ዘለው መንእሰያት ገጠምቲ ኣገዳሲ ኸይኑ ዝተሰምዓኒ ደብዳቤታት ተርጒመ ከቕርቦ ክፍትን'የ፡ እቶም እንግሊዘኛ ምንባብ ጸገም ዘይብልኩም ግና፡ "Letters to a Young Poet" እትብል መጽሓፍ ክተንብቡ ትኽእሉ።

ክቡር፡

ደብዳቤኻ ቀድሚ ሒደት መዓልታት ኣብሉ በጺሑኒ፡ ንልዑል ኣኽብሮትካን ዘሕደርካለይ እምነትን ከመስግነካ እደሊ። ብሓቂ ዓቢ ነገር'ዩ።

ብቐዓት ግጥምታትካ ክፍትሽ ኣይደለኹን፡ ምኽንያቱ ንዝኾነ ዓይነት ሀያሳዊ ዕላማ (critical intention) ፊጺመ'የ ዘይድግፍ። ብዛዕባ ስነ-ጥበብ ክንዛረብ እንተ ኾይና፡ ከም ሀያሳ (criticism) ገይሩ ሕማቕ ዘምጽኣሉ የለን። ወጻኢት ናይቲ ሀያሳ ዘሐጉስ ይኹን ዘየሐጉስ ብዘየገድስ፡ እቲ ጸቢብ መረዳእታ ይዓቢ።

ኩሉም ነገራት፡ ከምቲ ሰባት እንሓስቦን እንኣምኖን፡ ብቓሉ ክንርድኦምን ክንገልጾምን እንኽእል ኣይኮኑን። ዝበዝሑ ፍጻሜታት፡ ኣገዳሲ ዝዀነ ኣብቲ ወዲ ሰብ ተረዲኡ ብቓል ክገልጾ ዝኽእል ንላዕሊ ዝረቐቑን እዮም። ባዕሎም ብባዕሎም ኣብ ህዋን ሃዋህውን ነምስርሑን ክውድኡን ከኣ ንርእዮም። ካብዚ ንላዕሊ ዝተወሳሰቡን ክግለጹ ዘይኽእሉን ከኣ ፍርያት ስነ-ጥበብ እዮም።

ነዚ ከም መእተዊ ብምግባር ዝጽሕፈልካ ዘለኹ፡ ብዛዕባ ግጥምታትካ ገለ ክብል ስለ ዝደለኹ እዩ። ግጥምታትካ ፍሉይ ዝኾነ ብቕዓት የብሎምን፡ ኣብ ክንድኡ፡ ገለ ሕቡእን ህዱእን ውልቃዊ ዝንባሌታት እዮም ዘንጸባርቑ፡ እዚ ኣብታ "መንፈሰይ" እትብል ናይ መወዳእታ ግጥምኻ ዝያዳ ኣዲሩ ይርአ፡ ኣብታ፡ "ናብ ለዮፓርዲ" እትብል ምጭውቲ ግጥምኻ እውን እንተኾኑ እናዓበየ ዝመጽእ ውልቃዊ ብሕታውነት ናይ ሓደ ጽሙው ሰብ እዩ ዘንጸባርቑ፡ ኩሉም ሓደ እዮም። እቶም ግጥምታት በይናም ደው ክብሉ ኣይክእሉን፡ ናጽነት የብሎምን፡ እታ ናይ መወዳእታ ትኾን ወላ'ታ "ናብ ለዮፓርዲ" እውን።

ኑዩም ግጥምታት ዘለዉ ምውቕ ዕርክነታዊ ደብዳቤኻ፡ ኣብቶም ግጥምታት ዘሎ እናኣንበበኩ'ውን ዝተሰምዓኒ ድኽመታትን ሃጓፋትን ከረድኣኒ ኣይተጸገመን - እዝን እትን ኣለ ብዘርዝር ምዝራብ'ውን እንተ ዘይክኣልኩ። ግጥምታትካ ጸቡቓት እንተ ኾይኖም ሓቲትካ፡ ንዓይ ሓቲትካኒ። ቅድመይ'ውን ንብዙሓት ሓቲትካ ኣለኻ፡ ናብ ጋዜጣታት ሰዲድካዮም፡ ምስ ናይ ካልኦት ግጥምታት ኣወዳዲርካዮም፡ ብዙሓት ኣርታዕቲ ወይ ኣሰናዳእቲ'ውን ንግጥምታትካ ነጺገሞም። ሕጂ (ክመኽረካ'ውን ስለ ዝሓተትካኒ) ሓደ ነገር ክሓብረካ፡ እዚ ኹሉ ኣቋርጾ፡ ካብ ፈለማ'ውን ኣየድልየካን'ዩ ነይሩ። ድሌታትካ ካብ ግዳም ኢኻ ትፍትሾ ዘለኻ - ኣብ ግዳም ዘይትረኽቦ ክንስኻ። ክመኽረካ ወይ ክሕግዘካ ዝኽእል ወላ ሓደ የለን። ሓንቲ ነገር ጥራይ እያ ተድልየካ፤ ናብ ውሽጥኻ ምጥማት።

ናብ ውሽጥኻ ጠምት። እቲ ጸሓፍ-ጸሓፍ ዝብለካ ዘሎ ድርኺት ርኸቦ፡ ካብ መዓሙቕ ውሽጥኻ ዝመንጨወ ምዃኑን ዘይምዃኑን መርምሮ። ንሱ ብሽኻ እሞ ሕተታ፣ እንተ ዘይጽሒፍካ ክትመውት ዲኻ፤ ቀድሚ ኹሉ፡ ኣብታ ጸጥ ዝበለ ለይቲ ኳንካ ንሱ ብሽኻ ሕተታ፡ ግድን ደዩ ክጽሕፍ ዘለኒ፧ ኢሉ ኣልካ ኣዕሚቕካ እቶ። ዓሚቑ መልሲ ኸኣ ርኸቡ፡ እንተ ደኣ እቲ ኣማራጺ እዚ ኾይኑ፡ ከምኡ'ውን እዚ ኣወንታዊ ክኸውን እንተ ኾይኑ፡ እዚ ብቐንዕናኡ ዕቱብ ዝኾነ ሕቶ ብሓደ ቀሊልን 'ብግዲ ክጽሕፍ'የ' ዝብል ኣበሃህላ ምስ እትገጥሞ፡ ሽዑ ንህይወትካ ብመጠን እዚ ዝጠልቦ ትሃንጽ። ህይወትካ ድማ፡ እንኳላይ እቲ ኣዝዩ ዘይኣገዳሲን ትርጉም ኣልቦ ክፋሉን ግዳ'ት መርኣያን ምስክርን ናይዚ ድፍኢት'ዚ ይኸውን። ሽዑ ናብ ተፈጥሮ ጠምት። እሰኪ ካብኡ'ም ናይ ፈለማ ሰብ ከም ዝበርካ ገርካ ክትሓስብ ፈትን። ዝረኣኻዮ፡ ዝተመኩሮካዮ፡ ዘፍቀርካዮን ዘሰርካዮም ክትዛረብ ፈትን። እብ ዝበሰካ፡ ናይ ፍቕሪ ግጥምታት ኣይትጽሓፍ፡ ቀድም ቀዳድም እዞም ልሉያት ኣርእስታት ሸለል በሎም፡ ንሳቶም ግጥሚ ክትጽሕፈሎም ምቹኣት ኣይኮኑን። ዓቢን ምሉእ ብስለት ዘለዎን ስራሕ ንምስራሕ፡ እቲ ብርቂ ዝኾነ ክፋል ህሉው ህይወት ኣኻሊ'ዩ። ስለዚ፡ ናብቶም ኣብ መዓልታዊ ሂወትካ ዘጓንፉኻ ተራ ቴማታት ጠምት። ጓሂኻን ደስታኻን ኣርኢ፤ ሓለፍቲ ሓሳባትካን እምነታትካን ምስ ገለ ጽባቐታቶም ብልቢ ኣንጸብርቆም። ኑዩም ኣብ ከባቢኻ ዘለው ነገራት፡ ሕልምታትካን ስእሊ-ኣእምሮኻን ከምኡ'ውን ዝኽርታትካ ንኣበሻኻ ንምግላጽ፡ ህዱእ ትሑት፡ ንጹህ።

እንተ ደኣ መዓልታዊ ህይወትካን ሕልምታትካን ትርጉም-ኣልቦ ኾይኑ ተሰሚዑካ፡ ንዕኡ ኣይትውቀስ፡ ንበሽኻ ወቐስ፡ ንኣበሽኻ ተወኪሮኻን ሃብቱ'ኻን ክትረኽብ ዘይብቕዕ ገጣማይ ምዃንካ ንገሮ። ምኽንያቱ ኣብ ተፈጥሮ፡ ድኽነት የለን፣ ድኻ ወይ ዘይጠቅም ቦታ'ውን የለን። ወላ'ውን ኣብ ቤት-ማእሰርቲ እንተ ትህሉ፡ እቲ መናድቕ ዝኾነ ድምጺ ናይ ግዳማዊ ዓለም ናብ ኣፍካ ከይበጽሐን ስሚዒትካ ከየበራብርን እንተ ዝኸልከለ፡ ናይ ህጻንነት ህይወትዶ የብልካን፧ እቲ ፍቱው፡ ንጉስ ሃብቲ፡ መኽዘን ወርቃውያን ዝኽርታትዶ ኣየለካን፧ ኣተኩሮኻ ናብኡ ግበር፡ ነቲ ርሑቕ ጥሒሉ ዘሎ ተምሳጥ ከተበራብሮ ፈትን። ሽዑ ወንኻ ብሓይሊ ክዓቢ'ዩ፣ ጽምዋኻ ባዕሉ ክፍንጣሕን በቲ ኣብ ርሑቕ ዘሎ ድምጽታት ሓለፍቲ መንገዲ ዘውሓዕ ክኸውን'ዩ። እንተ ደኣ ካብዚ ናብ ውሽጥኻ ምጥማት፡ ካብዚ ናብ ውልቃዊ ሂወትካ ምጥሓል ዝመንጨወ ግጥምታት ጸሒፍካ፡ ጸቡቓት ግጥምታት ድዮም ኣይኮኑን ንኻልእ ክትሓትት ኣይክትሓስበን ኢኻ፡ ኣብ ጋዜጣታት ዘይተሓትሙ ኢልካ ኣይክትግደሰን ኢኻ፡ ወይ'ውን ከተሕትሞም ኣይክትፍትን ኢኻ፡ ምኽንያቱ ኣብ ውሽጦም ናይ ብሓቂ ክቡር ዋንነት፡ ክፋል ኣካልካ ዝኾነ ድምጺ ክትርኢ ኢኻ፡ ስነ-ጥበባዊ ፍርያት ጸቡቕ ዝኸውን፡ ብጉዴታ ምስ ዘይዓቢ'ዩ። ኣብዚ ባህርያዊ ዝኾነ መበቈላውነቱ ግን እቲ ሓቀኛ ትርኢቱ ተጋዲሙ'ሎ፡ ብዚይ ዝኾነ መወሰኽታ።

ስለዚ እምበኣር ክቡረይ፡ ብዘይካ'ዚ ክህበካ ዝኽእል ምኽሪ የብለይን፡ ናብ ውሽጥኻ ብምእታውን ካብኡዩም ዓሞቕቲ ዒላታት ህይወትካ ቐዲሒካ ብምድህሳስ፡ ኣብ ምንጭታቱ መልሲ ክትረኽብ ኢኻ ወይ ናይ ግድን ክትፈጥር ኢኻ፡ ከምቲ ዘድምጾ ተቐበሎ፣ ንትፍሲ-ወከፍ ቃል ብዘይ ዝኾነ ሕቶ። ምናልባት፡ ስነ-ጥበባዊ ክትከውን ዝተሓረኻ ኢኻ ኢሉ የቃልሕ ይኾውን፡ ስለዚ፡ ዕጫኻ ተልዕል'ሞ ትኽእሎ፤ ጾሩን ዕቤቱን፡ ጻማ ኣለዎ ደዩ የብሉን ኢልካ'ውን ኣይትሕተተ። ዝፈጥር ናይ ግድን ንባዕሉ ዓለም ክኸውን ኣለዎ፣ ንዕኡ ዘኾኖ ኹኣ'ዩ ክረክብ ዘለዎ።

ምናልባት ግን፡ ድሕሪ'ዚ ናብ ውሽጥኻን ናብ በይንኻን ምንቕልቓል፡ ገጣሚ ናይ ምዃን ጠለብካ ክትጥንጥኖ እንተ'ለኻ፡ ካብ ድፍረት፡ ከምቲ ዝበልኩኻ፡ ከይጸሓፍካ ምንባር'ውን ንብር ክስምዓካ እኹል ምኽንያት'ዩ። ወላ ከምዚ እንተ'ኾኑ፡ እዚ ዝምሕጸነካ ዘለኹ ኑበሰ ኣስተንትኖ፡ ብላሽ ኣይከውንን'ዩ። ካብቲ እዋን'ቲ ኣትሒዙ፡ ኣብ ኩሉም ፍጻሜታትን ውልቃዊ ተረኽቦታትን ህይወትካ ኣርሒቑ ዝጥምት ክትከውን ክጠቕመካ እዩም። ካብዚ ዝበሎ ዘለኹ ንላዕሊ ድማ'የ ዝምጸልካ።

ካልእ እንታይ ክብለካ እኽእል፤ ንዓይ ኩሉ ቅኑዕ ኣተኩሮ ክህልዎ ዘለዎ እመስለኒ። ኣብ መወዳእታ ክብለካ ዝደሊ፡ በቃ፡ ብህድኣትን ዕቱብነትን ኣብ ተመኩሮታትካ ንምዕባይ፡ ነቲ ሕቡእ ውሽጣዊ ስምዒታትካ ብዚይ ናይ ግዳም ትጸብዮን ተጻብኦን ኣብ ጽሙው ሰዓታት ብእትረኽቦ መልሲ ክትሰዕሮ ትኽእል ኢኻ።

ኣብዝ ደብዳቤኻ ሽም ፕሮፌሰር Hora-cek ምንባበይ ክንደይ ዘሕጉሰ'ዩ ነይሩ። ኣዝዩ ዓቢ ኣድናቖት'የ ዓቂበ ዘለኹ፣ ብዛዕባ'ዚ ክቡርን ምሁርን ሰብኣይ። ንዕኡ ዘለኒ ምስጋና'ውን ኩሉ ግዜ ጽኑዕ'ዩ። በጃኻ'ባ ንገረለይ ኢኻ፡ ክሳዕ ሕጂ ይዝክረኒ ምህላዉ ክንደይ ጥዑይ እዩ። ልዑል ግምት ድማ'የ ዝህቦ።

እቶም ብእምነት ዝሰደድካለይ ግጥምታትካ ምስዚ ደብዳቤ ገይረ እመልሰልካ ኣለኹ። ደጊመ ንዘሕደርካለይ ዝዓበን ፍሕሹውን እምነት እና'መስግነካ፡ ኣብዚ መልሲ'ዚ ብዘተኻእለ ንጹህ ፍልጠተይ ኣብሊጸ ክህበካ'የ ፈቲነ፡ ምስ ልዑል ኣኽብሮትን ሓልዮትን።

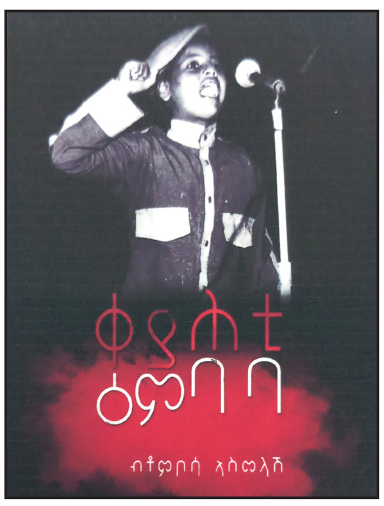
(RAINER MARIA RILKE
PARIS, February 17th 1903)

ትርጉም፤ የናስ መንግስትኣብ ንብኣይ (ጉዴይፍ)

ደሃይ ሕትመት

ኣብዚ ቐረባ እዋን፡ ብርክት ዝበሉ መጻሕፍቲ፡ ኣብ ዝተፈላለየ ቦታታት ኣስመራ ናይ ምልላይ መደባት ተገይሩሎም። ኣብቲ ቤተ-ሰብ ደረስቲ፡ ዕዱማት ኣጋይሽ፡ ማሕበረ ሰብ ስነ-ጽሑፍ ዝተሳተፉዎ መደባት፡ ብዛዕባ'ቲ ዕዮታት መብርሂ፡ ጦብላሕታን ገምጋምን ቐሪቡ። ንሎሚ ሓጺር ሓበሬታ ናይ ገለ ካብቲ ዝጸሓፍ መጻሕፍቲ ከቕርበልኩም። ኣብ ደሃይ ሕትመት ዕዮታትኩም ከተላልዩ እትደልዩ፡ ሓጺር ሓበሬታ ኣሰኒኹም ክትሰዱልና ድማ ንሕብር። ስነ-ጽሑፍና ደብልጽግን ደሰሰኒ።

ኣርእስቲ መጽሓፍ፤ "ቀያሕቲ ዕምባባ"
ደራሲ፤ ቶምጥሳ ኣስመላሽ

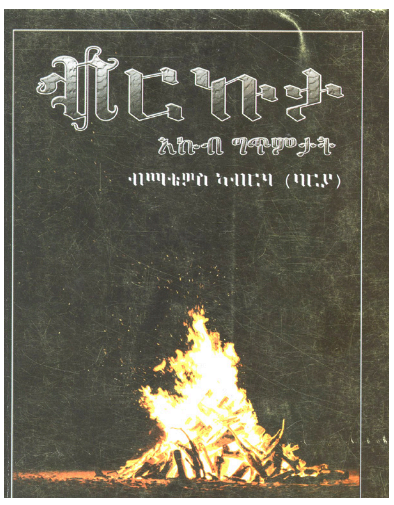


ዓርቢ 12 ግንቦት 2023 ናይ ምሸት፡ ኣደራሽ ሲነማ ኣስመራ፡ መደብ ምልላይ መጽሓፍ 'ቀያሕቲ ዕንባባ' ኣኣንጊዶ። ኣብቲ መደብ፡ መምህርቲ፡ መሳርሕቲ፡ ቤተዘመድ ደራሲ፡ ኣፍቀርቲ ስነ-ጽሑፍ ተሳቲፎም። እታ መጽሓፍ፡ ንታሪኽን ዛንታን 'ቀያሕቲ ዕንባባ' ትገልጽ። ኣብቲ መደብ ገምጋም መጽሓፍ፡ ቃል ደራሲ ዝርከቦ መደባት ተኻይዱ።

*****

ኣርእስቲ መጽሓፍ፤ ብርኩታ
ደራሲ፤ ማቴዎስ ኣብርሃ

ዓርቢ 12 ግንቦት 2023 ኣጋ ምሸት፡ 'ብርኩታ' ዝተሰምየት እኩብ ግጥምታት ዝሓዘት መጽሓፍ ኣብ ኣደራሽ ዳዕሮ፡ ሃ.ግ.መ.ተ.ኤ. ናይ ምልላይን ምስትምቓርን መደብ ተገይሩላ። ኣብቲ ንባብ ግጥምታት፡ ምስትምቓርን ገምጋምን ገጠምቲ ዝተኣንገደሉ ኢጋጣሚ፡ ኣፍቀርቲ ግጥሚ፡ ቤተ-ሰብ ገጣሚ፡ መሳርሕትን ዕዱማት ኣጋይሽን ተረኺቦም።



*****

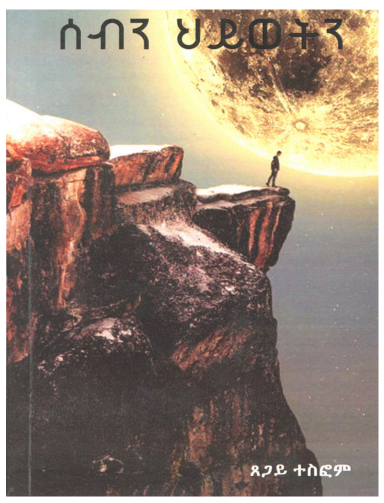
ኣርእስቲ መጽሓፍ፤ ዘይሃስስ ፍቕሪ
ደራሲ፤ ፈንቅል ተስፋማርያም

ሮብዕ 10 ግንቦት 2023፡ 'ሸንሰለት ፍቕሪ ዘርእስታ፡ ኣብ ሓቀኛ ዛንታ እተመርኮሰ ፍቕራዊ ልቢ ወለድ ዝሓዘት መጽሓፍ ኣብ ኣዳራሽ ዳዕሮ፡ ሃ.ግ.መ.ተ.ኤ. ምስ ኣንበብቲ ተላልያ። ብተመሳሳሊ፡ ኣብቲ መደብ፡ ተማሳጦ ኣንበብቲ፡ ገምጋም መጽሓፍ፡ ቃል ደራሲ ዝርከቦ መደባት ቐሪቡ።

ምርኢት ስነ-ጥበብ

"ናጽነት" ኣብ ትሕቲ ዝብል ቴማ፡ ብስነ-ጥበበኛ ኢሳቕ ፋሲል ዝተዳለወ፡ ካብ 28 ክሳዕ 31 ግንቦት ዝቕጽል ስነ-ጥበባዊ ምርኢት ኣብ ኣርት ጋለሪ ተኸፊቱ'ሎ። ተጋዳላይ ኢሳቕ ፋሲል፡ ኣብ ዝተፈላለየ እዋን ዝቐብኦ፡ ዝተፈላለየ ትሕዝቶ ዝሓዘ ብርክት ዝበለ ቕብኣታት ኣቕሪቡ'ሎ።

ኢሳቕ ፋሲል፡ ውጽኢት ናይቶም ህዝባዊ ግንባር ዘሰልጠኖም ተጋደልቲ ስነ-ጥበበኛታት ኩይኑ፡ ካብ መፋርቕ ሰማንያታት ኣብ ውድድራት ቅብኣ ሜዳ ዝተፈላለየ ዓወታት ዝተጓናጸፈ ገዲም ሞያዊ እዩ።



ኣርእስቲ መጽሓፍ፤ ሰብን ህይወትን
ደራሲ፤ ጸጋይ ተስፎም

ብ5 ግንቦት 2023፡ "ሰብን ህይወትን" ዝተሰምየት ኣብ ቃልሲ፡ ማሕበራዊ ህይወት፡ ዘተኮረት መጽሓፍ ኣብ ኣዳራሽ ሃኮሰኤ ምስ ኣንበብቲ ተላልያ። ኣብቲ መሳርሕቲ ደራሲ፡ ኣፍቀርቲ ስነ-ጽሑፍ፡ ኣዕሩኽን ቤተ-ሰብን ዝተሳተፉዎ መደብ፡ ቃል-መሳርሕቲ፡ ጦብላሕታን ምስትምቓርን መጽሓፍ ዝርከቦ መደብ ተኣንጊዱ።

ምልክታ

ናጽነት ደስበለ - ሓበን ገብረኣምላኽ - ሳምራዊት መለስ

ቤት-ፍርዲ ዞባ ማእከል ኣስመራ

ኑረዲን ዓሊ ሓጎስ ምባል ተረፉ ኑረዲን ዓሊሸም ሓጎስ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን16/6/23 ኣብ ቤ/ፍ 2ይ መጋባእያ ቁ.35 ይቕረብ።

ከሳሲ ኣቶ መሓሪ ገብረኣምላኽ፡ ተኸሳሲ ሰለሙን መብራህቱ፡ ንገንዘብ ዝምልከት ክሲ ቀሪቡልካ ስለዘሎ፡ ብኣካል ወይ ብሕጋዊ ወከል ን28/6/23 ኣብ ቤ/ፍ 6ይ መጋባእያ ቁ.41 ቅረብ፡ እንተዘይቀሪብካ፡ ጉዳይካ ኣብ ዘየለኻሉ ክረአ ምዃኑ ፍለጥ።

በረኸት ወልደሚካኤል ስብሓቱ ስም ኣደይ ሓረጉ ምባል ተረፉ ሓረገወይኒ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን16/6/23 ኣብ ቤ/ፍ 2ይ መጋባእያ ቁ.35 ይቕረብ።

ወ/ሮ በላይሽ ገብረየሃንስ ገብረስላሴ፡ ተኸሳሲ ኣቶ ኣድሚረል ግርማይ፡ ንዉሽን ኣልሃና ኣድሚረል ዝምልከት ናይ ሞግዚት ክሲ ቀሪቡልካ ስለዘሎ፡ ን28/6/23 ኣብ ቤ/ፍ 6ይ መጋባእያ ቁ.41ቅረብ፡ እንተዘይቀሪብካ፡ ጉዳይካ ኣብ ዘየለኻሉ ክረአ ምዃኑ ፍለጥ።

ዐሶማን ዓብደልዋሰዕ ሰራጅ ምባል ተረፉ ዐሶማን በኽት ሮሞዳን ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን28/6/23 ኣብ ቤ/ፍ 6ይ መጋባእያ ቁ.41 ይቕረብ።

እምሃ ኣብርሃ መሻሹ ሓወይ ሓጎስ ኣብርሃ መሻሽ ንልዕሊ 28 ዓመታት ደሃይ ስለዘይብሉ፡ ጥፉእ ተባሂሉ ይመዝገበለይ ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን13/6/23 ኣብ ቤ/ፍ 3ይ መጋባእያ ቁ.37 ይቕረብ።

ኮማዊ ቤት-ፍርዲ ኣባሻውል

ከሳሲት ወ/ሮ ራህዋ በየነ ኣስፍሃ ወኪል ወ/ሮ ሰላም በየነ፡ ተኸሳሲ ኣቶ ቴድሮስ ሃይሉ፡ ናይ ሓዳር ክሲ ቀሪቡልካ ስለዘሎ፡ ብኣካል ወይ ብሕጋዊ ወኪል ን15/6/23 ኣብ ቤ/ፍ ቅረብ፡ እንተዘይቀሪብካ፡ ጉዳይካ ኣብ ዘየለኻሉ ክረአ ምዃኑ ፍለጥ።

ኮማዊ ቤት-ፍርዲ ገዛ ባንዳ

ኣሰያስ ክብሮም ሃብቱ፡ በዓልቲ ቤተይ ኤልሳ ተኸለጼን ስለዝሞተረፈት፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ መሰለይ ይተሓለወለይ፡ 7 ደቂና ደማ ወረስቲ ምዃናም ይረጋገጸልና ስለዝበልኩ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን23/6/23 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ኮማዊ ቤት-ፍርዲ ገጀረት

ወ/ት ትርሓስ በርሀ ገብረእግዚኣብሄር፡ ሓወይ ፍጹም በርሀ ገብረእግዚኣብሄር ስለዝሞተ፡ ኣነ ምስ 3 ኣሕዋተይ ወረስቲ ምዃንና ይረጋገጸልና ስለዝበልኩ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን22/6/23 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ወ/ሮ ምጽላል ገብረሃዋርያት ሓጎስ፡ በዓል-ቤተይ ብርሃ ተኸለይ ወልደማርያም ስለዝሞተረፈ፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ መሰለይ ይተሓለወለይ፡ 3 ደቂ ደማ ወረስቲ ምዃናም ይረጋገጸሎም ስለዝበልኩ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን22/6/23 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ኮማዊ ቤት-ፍርዲ ጎዳይፍ

ወ/ሮ መብራት ገብረመድህን፡ በዓል-ቤተይ ሻለቃ ደሕደነ ዓንደገዮርጊስ ባይሩ ስለዝሞተረፈ፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ መሰለይ ይተሓለወለይ፡ 7 ደቂ ደማ ወረስቲ ምዃናም ይረጋገጸሎም ስለዝበልኩ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን23/6/23 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ኣዮ የውሃንስ ክፍለ ገብረሚካኤል፡ ኣዴና ልኡል ተኽለስንበት ክብረኣብ ስለዝሞተረፈት፡ ኣነ ምስ 5 ኣሕዋተይ ወረስቲ ምዃንና ይረጋገጸልና ስለዝበልኩ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን23/6/23 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ኮማዊ ቤት-ፍርዲ ሰላዕ ዳዕሮ

ኣቶ ጳውሎስ ገረዝጊሄር፡ ኣቦና ገረዝጊሄር ምሕጹንን ኣዴና ኣበባ ፍስሃ ባይሩን ስለዝሞተረፉ፡ ኣነ ምስ 3 ኣሕዋተይ ወረስቲ ምዃንና ይረጋገጸልና ስለዝበልኩ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን21/6/23 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ኮማዊ ቤት-ፍርዲ ሕምብርቲ

ወ/ሮ ትዕግስቲ መንግስትኣብ ገብረስላሴ፡ በዓልቤተይ ሙሴ ስለንደሽ ገብረዝጊ ስለዝተሰወአ፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ መሰለይ ይተሓለወለይ፡ 7 ደቅና ደማ ወረስቲ ምዃናም ይረጋገጸሎም ስለዝበልኩ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን24/6/23 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ቤት-ፍርዲ ዞባ ዓንሰባ ዓዲ ተከሌዛን

ፋትኣል ዑቕባሚካኤል ደሕደነ ምባል ተረፉ ዘርእሰናይ ዑቕባሚካኤል ደሕደነ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን15/6/23 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ልቻ ተወልደመድህን መንደር ምባል ተረፉ ልችያ ተወልደመድህን መንደር ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበልኩ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን15/6/23 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ቤት-ፍርዲ ዞባ ደቡብ ድባርዋ

ሕርይቲ ሃብተዝጊ ሕድሩ ምባል ተረፉ ሕርይቲ ሀብትዝጊ ሕድሩ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበልኩ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን15/6/23 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ክፍለ ኣስገዶም ገብረ ምባል ተረፉ ክፍለ ጺጋይ ገብረስላሴ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን15/6/23 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ኮማዊ ቤት-ፍርዲ ድባርዋ

ወ/ሮ ሊያ ኣኽበርም ፍስሓጽዮን፡ ወለደይ ኣኽበርም ፍስሓጽዮንን ኣደይ ኣበባ ብርሃ ዓንደሚካኤልን ስለዝሞተረፉ፡ ኣነ ምስ 3 ኣሕዋተይ ወረስቲ ምዃንና ይረጋገጸልና ስለዝበልኩ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን26/6/23 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ኮማዊ ቤት-ፍርዲ መንደፈራ

ኣቶ ዑቕባሚካኤል ኣብረሃም ተስፋሚካኤል፡ ኣቦይ ኣብረሃም ተስፋሚካኤል ጊላይን ኣደይ ወ/ሮ ሂወት ወልደሚካኤልን ስለዝሞተረፉ፡ ኣነ ምስ 6 ኣሕዋተይ ወረስቲ ምዃንና ይረጋገጸልና ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን16/6/23 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ኣቶ ዑቕባሚካኤል ኣብረሃም ተስፋሚካኤል፡ ሓፍተይ ለተሚካኤል ኣብረሃም ተስፋሚካኤል ስለዝሞተረፈት፡ ወለድና እውን ስለዝሞተረፉ፡ ኣነ ምስ 6 ኣሕዋተይ ወረስቲ ምዃንና ይረጋገጸልና ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን16/6/23 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ኮማዊ ቤት-ፍርዲ ዓዲ ጋውል

ወ/ሮ ደሃብ ዓጣ መሓመድ ኑር፡ ወደይ ዓብደልዋሃብ መሓመድብርሃን ሳልሕ ስለዝተሰወአ፡ ሓዳር ይኹን ውላድ ስለዘይብሉ ኣነ ኣዲኡ ኣብ ዝንቀሳቐስ ይኹን ዘይንቀሳቐስ ንብረት ወራሲት ምዃነይ ይረጋገጸለይ ስለዝበልኩ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን18/6/23 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ወ/ሮ ኣፍራሕ መሓመድ ሓገስ ስሌማን፡ በዓልቤተይ ኣሕመድ መሓመድኑር ሑመድ ስለዝተሰወአ፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ መሰለይ ይተሓለወለይ፡ 7 ደቅና ደማ ወረስቲ ምዃናም ይረጋገጸሎም ስለዝበልኩ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን25/6/23 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ቤት-ፍርዲ ዓዲ ኳላ

ትሕተ ዕድመ ገርግስ ስብሓቱ ገብረሚካኤል ምባል ተረፉ ሰምሃር ስብሓቱ ገብረሚካኤል ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበልኩ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን16/6/23 ኣብ ቤ/ፍ 2ይ መጋባእያ ይቕረብ።

ቤት-ፍርዲ ዞባ ደቡብ ደቀምሓረ

ያፊት ተኽለሃይማኖት በየነ ምባል ተረፉ ናትናኤል ተኽለሃይማኖት በየነ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን26/6/23 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ቤት-ፍርዲ ዞባ ደቡብ ሰንዓፈ

ዳኒኤል ካሕሱ ገብረስላሴ ምባል ተረፉ ዳኒኤል ካሓሰ ገብረስላሴ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን12/6/23 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ቤት-ፍርዲ ዞባ ሰ/ቀ/ባሕሪ ጊንዳዕ

መሓመድ ዓሊ መሓመድመሓመድ ምባል ተረፉ መሓመድ ዓሊ መሓመድ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን19/6/23 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ፊሊሞን ብጹእኣምላኽ ክፍለማርያም ምባል ተረፉ ፊሊሞን ብጹእኣምላኽ ገብረሃንስ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን22/6/23 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ኮማዊ ቤት-ፍርዲ ዞባ ደ/ቀ/ ባሕሪ ብሌንኮማ ዓሰብ

ኣቶ ሰመረ ባህታ፡ ኣሕዋትና ሳምሶም ባህታ ካሳን፡ መልኣኩ ባህታ ካሳን ስለዝሞተረፉ፡ ሓዳር ይኹን ውላድ ስለዘይብሎም ኣነ ምስ 4 ኣሕዋተይ ወረስቲ ምዃንና ይረጋገጸልና ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን31/5/23 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ሓበሬታ

ሃገራዊ ማሕበር ብድሆ ኤርትራ

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

ሰዓታት ስራሕ ካብ ሰኑይ ክሳብ ዓርቢ ንግሆ 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 እዩ ደውሉ ብዛዕባ ኤች.ኣይ.ቪ. ብግልጺ ንዘራረብ!!!

መበል 19 ሓፈሻዊ ኣኼባ ወነንቲ ብርኪ

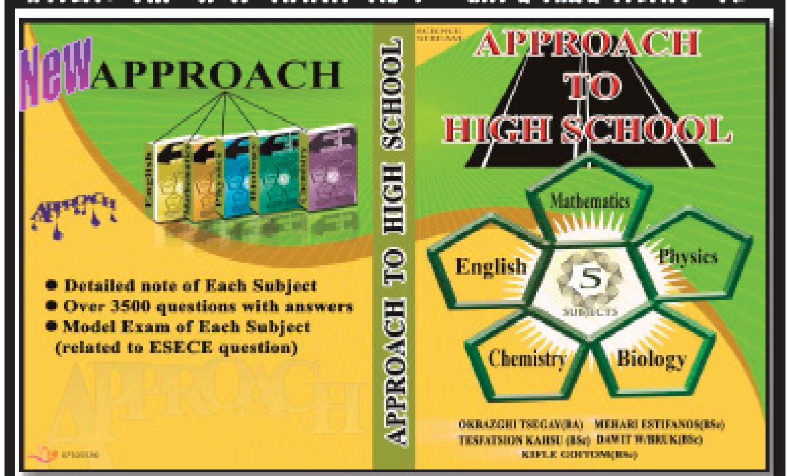
ሃገራዊ ኮርፖረሽን መድሕን ኤርትራ ናይ ብርኪ ማሕበር፣ እንቋዕ ናብ መበል 32 ዓመት መዓልቲ ናጽነት ኣብቅዓና እናበለ፣ ንኹሎም ወነንቲ ብርኪ ንቀዳም 3 ሰነ 2023 ሰዓት 8፡00 ቅ.ቀ ኣብ ሆቴል ኣስመራ ፓላስ ኣብ ዝካየድ መበል 19 ስሩዕ ዓመታዊ ኣኼባ ወነንቲ ብርኪ ንኽሳተፉ ብክብሪ ይዕድም።

ኣብቲ ኣኼባ ብኣካል ክሳተፉ ዘይክእሉ ወነንቲ ብርኪ ናይ መወከሊ ቅጥዒ ካብ ቤ/ጽሕፈትና ወይ ካብ መርበብ ሓበሬታና (www.niceritrea.com) ወሲዶም ድሕሪ ምምላእ ክሳብ 2 ሰነ 2023 ሰዓት 12፡00 ኣብ ዘሎ ጊዜ ክልእኩልና ነተሓሳስብ።

ሃገራዊ ኮርፖረሽን መድሕን ኤርትራ
ብትእዛዝ ዳይረክተራት ቦርድ

New Book
APPROACH TO HIGH SCHOOL SCIENCE

ንኹሎም ተማሃሮ ካልኣይ ደረጃ (9, 10, 11ን 12ን ክፍሊ) ብዝያዳ ንተፈተንቲ ሃገራዊ መርመራ (Matriculation Exam) ኣዝዩ ብልጽትን ሓጋዚትን ዝኾነት መጽሓፍ (English Language, Mathematics, Chemistry, Biology and Physics) ዝሓዘት፡ ብዝተፈላለየ ዓውደ-ትምህርቲ ዝተመረቑ መምህራን ዝሰተፈት፡ ሓዳስ መጽሓፍ ኣብ ኩለን ኣብያተ-መጻሕፍቲ ተዘርጊሓትልኹም ኣላ።



ትሕዝቶ መጽሓፍ
- ልዕሊ 500 ገጻት ምስ ዓሚቕ መግለጺ ናይ ነፍስ-ወከፍ ዓውደ-ትምህርቲን ክፍሊን
- ኣብነታት ምስ ኣሰራርሕኡ
- Self-evaluation tests for each topic and subtopic
- Model examination for all the five subjects
- ልዕሊ 3500 ምስ ሃገራዊ መርመራ ዝመሳሰሉ ሕቶታት ምስ መልሰታቶም ሒዛ

ኣብ ዕዳጋ ተዘርጊሓትልኹም ኣላ።

ንዝያዳ ሓበሬታ ብቁጽሪ ቴሌ. 07278776/07204551/07234713 ተወከሱና።

ስፖርት

ሙሴ ገ/እግዚኣብሄር

ስፖርታዊ ውድድር ሓይልታት ምክልኻል ቀጺሉ

ካልኣይ ዙርያ ስፖርታዊ ቅነ እዚ ምብራቕ፡ ዝሓለፈ መዓልታት ኣብ ባጽዕን ዓሰብን ምቕጻሉ፡ ካብቲ ቦታ ዝጸሓፍና ሓበሬታ ኣረዲኡ።

ብዓርቢ ኣብ ከተማ ባጽዕ ኣብ ዝተኻየደ ግጥማት ኩዕሶ መርገብ ደቂ ኣንስትዮ፡ ሰዓሒ ዲላ ንቀይሕ ኮኾብ፡ ፍልፍል ደማ ንረስ ዱሜራ ብተመሳሳሊ 2-ብ0 ኣንጸፊናኦን። ኣብ ናይ ደቂ ተባዕትዮ ከኣ፡ ቀይሕ ኮኾብ ንሰዓሒ ዲላ 3-ብ1፡ መረብ ንረስ ዱሜራ 3-ብ2 ሰዒረናኦን።

ኣብ ኩዕሶ እግሪ ናይ ደቂ ተባዕትዮ ጋንታታት ፍልፍልን ቀይሕ ኮኾብን 0-ብ0 ክፈላልያ እንከለዋ፡ መረብ ግና፡ ኒታ ከም ማዕረኣ ነጥቢ ዝሓዘት ሰዓሒ ዲላ 1-ብ0 ሰዒራታ። ኣመዝጊቢ እዛ ሸቶ ሰለሙን ዳዊት ኮይኑ፡ ኣብ መበል 61 ደቒቕ እዩ ኣቑጺሩዋ። ኣብ ናይ ደቂ ኣንስትዮ ደማ፡ መረብን ሰላምን 0-ብ0 ክፈላልያ ከለዋ፡ ፍልፍል ንቀይሕ ኮኾብ 2-ብ0 ረቲዓታ።

ኣብ ዓሰብ ኣብ ዝቐጸለ ውድድር ከኣ ኣብ ኩዕሶ መርገብ ደቂ ኣንስትዮ ቢሻ ንድራ፣ ኸ ሚራስ ንዋልታ ብተመሳሳሊ 2-ብ1 ሰዒረናኦን። ብወገን ደቂ ተባዕትዮ፡ ቢሻ ንዋልታ 3-ብ0 ክትዕወተላ እንከላ፡ ድራ'ን ንሚራስ 3-ብ1 ኣፋንያታ። ብዘይካ'ዚ፡ ኣብ ኩዕሶ እግሪ ናይ ደቂ ተባዕትዮ ከይተሳዕረት ቀዳመይቲ ኮይና ትግስግስ ዘላ ዋልታ ንሚራስ 3-ብ1 ክትስዕራ ከላ፡ ናይ ደቂ ኣንስትዮ ጋንታ ቢሻ ንዋልታ 2-ብ0 ረቲዓታ።

እዚ ከምዚ'ሉ እንከሎ፡ ኣብ ሊባን ዝቐደድ ዘሎ ስፖርታዊ ውድድር 'እዚ ተወርዋሪ ሓይሊ' እውን ቀጺሉ ነይሩ።

ኣብ ኩዕሶ እግሪ ደቂ ኣንስትዮ፡ ተቐርን መድሕንን ብዘይ ሸቶ ክፈላልያ ከለዋ፡ ኣልጌን ግና፡ ካብ ወይኒ ጉብረመስቀል ብዘመዝገበተን ሸቶታት ንብድሆ 2-ብ0 ሰዒራታ። ብወገን ደቂ ተባዕትዮ፡ ዛራን ተቐርን ኣብ ዘቕደኦ ጸወታ፡ ኣርባዕተ ሸቶታት ተመዝጊበ። ተጻዋታይ ጋንታ ተቐር ፊሊሞን መብራህቱ ናብ ጉጅለ ልዳቱ ሸቶ ብምቕጻር ንዛራ መሪሕነት ከትሕዝ እንከሎ፡ ድሕሪ ዕረፍቲ ከኣ፡ ዛራ ካብ ዋእል እድሪስ፡ ሚሮን ጉብረመስቀልን ክልተ ሸቶታት ብምውሳኽ፡ ኒታ ካብ ኣማኑኤል ግርማይ እኹ ሸቶ ዝረኸበት ተቐር 3-ብ1 ሰዒራታ። ባርዕ ንኣልጌን ደማ፡ 3-ብ1 ሰዒራታ።

ብተወሳኺ፡ ኣብ ኩዕሶ መርገብ ደቂ ኣንስትዮ፡ ብድሆ ንዱዲ ሮሶ ባርዕ ንመድሕን ብተመሳሳሊ 2-ብ0፡ ኣብ ናይ ደቂ ተባዕትዮ ሓሪና ንዱዲ ርሱ ከምኡ'ውን ብድሆ ንመድሕን ብተመሳሳሊ 3-ብ0 ሰዒረናኦን።

ሌስተር፡ ናብ ሻምፕዮንሺፕ . . .

ናብ ታሕተዋይ ሊግ ክትወርድ ዘገደዱዋ ቀንዲ ጸገማት ሌስተር እንታይ እዮም?

ኣብ 2016 ካብ ትጽቢት ወጻኢ ሻምፕዮን ፕሪመር ሊግ ዝኾነት ሌስተር ሲቲ፡ ብሰንበት ድሕሪ ሸውዓተ ዓመታት ናብ ታሕተዋይ ሊግ 'ሻምፕዮንሺፕ' ምውራዳ ይፍለጥ።

እዛ ጋንታ፡ ወላ'ውን ኣብ መወዳእታ ጸወታ ፕሪመር ሊግ ንዌስትሃም ትስዕር፡ ዕድላ ግና፡ ካብ ኢዳ ወጻኢ ብምንባሩ፡ ዓወታ ትርጉም ኣይነበሮን። እንተውሓደ ማዕረ ክትወጽእ ዝነበራ ኤቨርተን፡ ንቦርንማውዝ 1-ብ0 ብምስዓራ ከኣ፡ ሌስተር ምስ ብሉጻት ተጻወትታ "እታ ዝኸበረት ጋንታ ናብ ታሕተዋይ ሊግ ዝወረደት" ኮይና ኣላ።

እንታይ እዩ ነይሩ እቲ ጸገም? ምኽንያታት ተወከስና ናብ ውድቀት ዝምርሑ ቀንዲ ምኽንያታት ነዕዎም፡

ኣብ ምጅማር/ቅድመ ወቕቲ ዝበረ ጸገም

ቅድሚ ምጅማር ወቕተ-ስፖርት 2022-23፡ ገለ ኣጠንቀቕቲ ምልክታት ደረኣዩ ነይሮም እዮም። ዓላሚ እዛ ጋንታ ብሬንዳን ሮጀርስ፡ ኣብ ለካቲት 2019 ናብዛ ጋንታ ካብ ዝመጸሉ ኤፍኤ ካፕን ኮሙኒቲ ሺልድን ኣዕቲሩዋ እዩ። ይኹን'ምበር፡ እዛ ጋንታ፡ ዝሓለፈ ወቕቲ ሻሙናይ ደረጃ ሒዛ ክትዛዝም እንከላ፡ ሮጀርስ ኣብ ሓዲሽ ወቕቲ ናብ ላዕለዎት ሽዱሽተ ክለባት ንኽምለሳ 'ዳግማይ ከሐድሳ' ይግባእ ነይሩ። ዝያዳ ጸዓትን ናይ ዓወት መንፈስን ዘለዎም ተጻወትቲ ከምጽኣላ ዝድለየሉ እዋን እዩ ነይሩ።

ብመንጽሩ፡ ንስምፓልያስ መንዲን ኣየዘ ፕረዝን ኣብ ዝርዝር ክሽየጡ ዝደልዩዎም ተጻወትቲ ዘቐመጠ ሮጀርስ፡ ንተኸላኻሊ ለቪ ኮልዊል ክፈርሞ ደልዩ ነይሩ። ኮልዊን ግና፡ ብልቓሕ ናብ ብራይቶን እዩ ተሰጋጊሩ። ብሓፈሻ ሌስተር፡ ክሳብ ናይ መወዳእታ ማስርሕ ምስግጋር ዝኸላ ተጻዋታይ ከየፈረመት ብምጽናሕ፡ ንናይ ማእከል ተኸላኻሊ ዎት ፋየስ 15 ሚልዮን ፓውንድ ሂባ ካብ ሪስ ኣፈሪማቶ።

እዚ እናኾነ ግና፡ ወሰንቲ እዛ ጋንታ 'ኪንግ ፓወር መዕርፎ ነፈርቲ' ኮይናም፡ ብሰንኪ ለበዲ ኮሮና እቲ ትካሎም ብምዕጻው፡ ብፋይናንሰያዊ መዳይ ተዛሪዮም እዮም። ሮጀርስ እውን እንተኾነ "ዛ ጋንታ ከማዕቢላ እደሊ እየ። እንተኾነ ካብ ዝሓለፈ ዓመት ጀሚረ ተዛሪብ እየ፣ ክኸብድ እንተኾይኑ - ፋይናንሰያዊ ጉዳይ እዩ።" ክብል ኣብ ወርሒ ኑሓሰ ተዛሪቡ ነይሩ እዩ። በዚ ኮይኑ በቲ፡ ሌስተር፡ ነዛ ወቕቲ ክትጅምራ እንከላ ዘድልዩዋ ተጻወትቲ ኣይወሰኸትን።

ጉዳይ ኣሰልጣኒ

ኣብ ቀዳሞት 10 ግጥማት ሓንቲ ጸወታ ጥራይ ዝተዓወተት ሌስተር፡ ካብ ናይ ምውራድ ሓደጋ ብኣርባዕተ ነጥቢ ልዒላ ነይራ - እቲ ውድድር ብሰንኪ ዋንጫ ዓለም ደው ምስ በለ። ዳግማይ ምስ ጀመረ ማለት ክሳብ ፍርቂ ዓመት ከኣ ካብ ትሽዓተ ግጥማት ኣርባዕተ ጥራይ ተዓዊታ። እዚ ማለት፡ ንሮጀርስ ንምብራር ሃገ ፈረግ ክትብል ተረኺዩ። ደገፍታ "ሮጀርስ ውጻእ" እናበሉ ኣብ ዝተፈላለዩ ግጥማት ተቓውሞኦም ክገልጹ ከለው፡ ጸማም እዝኒ ክትህቦም ድሕሪ ምጽናሕ፡ ኣብ ወርሒ ሚያዝያ ንሮጀርስ ኣባሪራቶ።

እዛ ጋንታ፡ ናይ ሊግ ግጥማት ብሰንኪ ኣህጉራዊ ጸወታታት ኣብ ወርሒ መጋቢት ንኽልተ ሰሙን ደው ዝበሉ እዋን (ቅድሚኡ ብሳውዝሃምፕተን 1-ብ0፡ ብቸልሲ 2-ብ1 ተሳዒራ፡ ኣንጻር ብሬንትፎርድ 1-ብ1 ተፈላልያ ነይራ) ሓዲሽ ኣሰልጣኒ ናይ ተሃድሶ ግዜ ንምርካብ፡ ከተባርሮ እያ ዝበሉ ወገናት ነይሮም። ዋላ'ውን ዝ ዓላሚ ምስ ኣባረረቶ፡ ብቐዋሚ ክትትክእ መደብ ዝበራ ኣይትመስልን። ብግዝያዊ ንኣዳም ሳድለር ቦታ ሂባቶ ድሕሪ ምጽናሕ፡ ብኣስቶን ቪላን ቦርንማውዝን ምስ ተሳዕረት፡ ዓለምቲ ኣብ ምንዳይ ተዋፊራ። ንፖተርን ጀሰ ማርችን ንምሕጻ ዝገበረቶ ፈተነ ግና ኣይሰለጦን። ፕሪመር ሊግ ሸሞንተ ግጥማት ምስ ተረፉ ከኣ ንዲን ስሚዝ ምስ ተሓጋገዝኡ ንጆን ቴሪ ኣምጺኣቶም። ኣዝዩ ዝደንጎየ ውሳኔ!

ንመራሕእ ዝበረ ሓላዊ ልዳት ዘይምትካእ

ሓለቓ ጋንታ ዝበረ - ካስፔር ሸማይክል፡ ኣብ ምጅማር እታ ወቕቲ ድሕሪ 11 ዓመታት ናብ ኒስ ምስግጋሩ ይፍለጥ። እዚ ደኒማርካዊ፡ ኣብ ሜዳን ካብ ሜዳ ወጻእን ሰፊሕ ጽልዋን ዝበሮ ተጻዋታይ እዩ። ንዕኡ ዝትክእ ብቑዕ ሓላዊ ማዕጾ ዘይምምጻእ ከኣ ዓቢ ዋጋ ዘኽፈላ ጌጋ እዩ። ዳኒ ዋርድ፡ ኣብ ቀዳማይ ዙርያ ልዳት ክቆጻጸር ከምዝይክእል ኣሺሩ እዩ - ክሳብ ብዳኒኤል ኢቨርሰን ዝቕየር። እዚ ወዲ 25 ዓመት መንእሰይ'ውን ስኡእምሮኣዊ ንገብዮቲ ሊግ ዝተዳለወ ኣይነበረን። ሌስተር፡ ኣብዚ ወቕቲ 69 ሸቶታት ከምዝኣቶ እንከሎ፡ ንሊደስ 78፡ ሳውዝሃምፕተን 73፡ ቦርንማውዝ 71 ጥራይ እያ በሊጻ።

ብዘይካ'ዚ፡ መስርዕ ገለ ወሰንቲ ተጻወትታ፡ ኣብ መስመር ምክልኻል ዝበረ ጸገም'ውን ተራ ከምዝበሮ ይትንትን። ብተወሳኺ፡ ንደገፍቲ እዛ ጋንታ ዝሓዘየ 'ገለ ተጻወትቲ ተጉዳእት ዘለዎም ዘይምምሳሉምን ናይ ዓወት መንፈስ ዝጎደሎም ምዃኖምን' ምንባሩ ይገልጹ። ሚዲሶን ወላ'ኳ ብፋልሃም 5-ብ3 ምስ ተሳዕረ ንወዲ ደቂ ጋንታኡ ኣብ ምልክት ሕቶ የእትዎ፡ ብመንጽሩ ደገፍቲ "ዛ ማልያ ክትለብሳ ኣይትብቁዕን ኢኻ" ብምባል ክሽድዎ ተሰሚዖም እዮም።

በዚ ኮይኑ በቲ፡ ካብ 38 ግጥማት 22 ግዜ ዝተሳዕረት ሌስተር ምስ ብሉጻት ተጻወትታ "እታ ዝኸበረት ጋንታ ናብ ታሕተዋይ ሊግ ዝወረደት" ተባሂሉ ንዓመታ ኣብ ካልኣይ ዲቪዥን ክትጻወት ተቐሲባ ኣላ።

ሻምፕዮና ኩዕሶ ሰኪዐት ይቕጽል

ሻምፕዮና ኩዕሶ ሰኪዐት ዞባ ማእከል፡ ብቐዳምን ሰንበትን ኣብ ሜዳ ቦቐሪላ ምቕጻሉ፡ ህዝባዊ ርክብት ናይ'ቲ ፌደረሽን ሓቢሩ።

ብቐዳም፡ ናይ ሳልሳይ ዲቪዥን ደቂ ተባዕትዮ ጋንታታት ኤይኢሲኤም1 ኣንጻር ኤይኢሲኤም3 ተፋሊመን - ኤይኢሲኤም1

50-ብ21 ተዓዊታ። ተሰዒቡ ከኣ ንኤይኢሲኤም4 40-ብ28 ሰዒራታ። ናይ ካልኣይ ዲቪዥን ደቂ ኣንስትዮ ዕዲጋ ሓመሰን ሳሊናን ኣብ ዘቕደኦ ጸወታ ደማ፡ ዕዲጋ ሓመስ ብጠፊሕ 50-ብ13 ተዓዊታ። ኣብዛ ጸወታ፡ ኣባል ዕዲጋ ሓመስ ቅሳት ዓንደም ብልጽቲ ተጻዋቲት ኮይና ወዲላ።

ኣብታ ዝሰዓበት መዓልቲ፡ ናይ ሳልሳይ ዲቪዥን ደቂ ተባዕትዮ ኮኾብ ንዊርስ 36-ብ28 ክትስዕራ እንከላ፡ ተጻዋታያ ሪሞንድ ወልደሚካኤል 12 ሸቶታት ብምምዝጋብ ብሉጽ ኮይኑ ወዲሉ። ብዓወት ኮኾብ ኣብ ልዕሊ ኣሰር 50-ብ34 ኣብ ዝተዛዘመ ጸወታ ካልኣይ ዲቪዥን ደቂ ተባዕትዮ ከኣ፡ ተጻዋታይ ኮኾብ - ሰናይ ፍስሃየ 17 ሸቶታት ብምምዝጋብ መሪሕ ተራ ተጻዊቱ።

ብዘይካ'ዚ፡ ጸወታ ሲቲ ሰንተርን ብድሆን እውን ኣካል እታ ዕለት እዩ ነይሩ። ይኹን'ምበር፡ ጸወታ ናይ ቀዳማይ ዲቪዥን ጋንታታት ብሰንኪ ማይ ምህራሙ ኣብ ካልኣይ ኳርተር ናብ ካልእ ግዜ ምስግጋሩ እቲ ፌደረሽን ሓቢሩ።

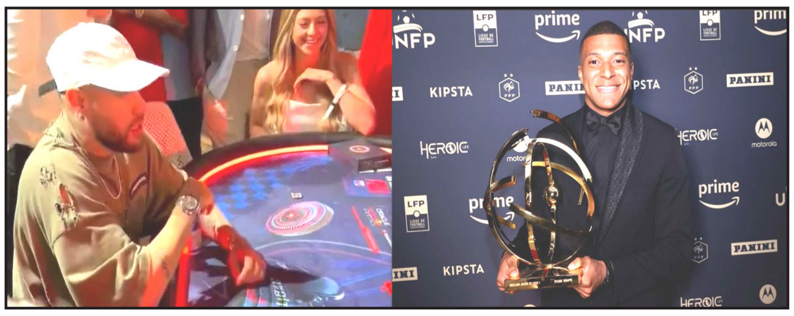
ቅንጥብጣብ

* ወናኒ ክለብ ቸልሲ - ቶድ ቦህሊ፡ ማውሪሽዮ ፖቸቲኖ ሓዲሽ ኣሰልጣኒ ጋንታኡ ምዃኑ ኣፍሊጡ። ውዕል እዚ ኣርጀንቲናዊ ዓላሚ ካብ ሓደ ሰነ ዝጅምር ኮይኑ፡ ክሳብ ሰነ 2026 ዝዝርጋሕ እዩ።

* ጁደ በሊንግሃም፡ ብሉጽ ተጻዋታይ ቡንደስሊጋ እዛ ወቕቲ ተጻዊዐ። እዚ ኣከፋፋሊ ክለብ ቦሩሽያ ዶርቱመንድ፡ ኣብዛ ወቕቲ ብዘርኣዮ ሱሓቢ ንምቅሲቓስ ቀልቢ ዓበይቲ ክለባት ክስሕብ እንከሎ፡ ናብ ሪያል ማድሪድ ክሰጋገር ምዃኑ'ውን ይግለጽ። ዶርቱመንድ፡ ኣብ መዛዘሚ ጸወታ ብምስዓራ፡ ንጽዋእ እቲ ሊግ ንባየር ኣሕሊፉ ምሃባ ይዝከር።

* ዲ ሃያ፡ ብሉጽ ሓላዊ ልዳት ፕሪመር ሊግ ብምዃኑ ወርቃዊት ጓንቲ ተሸሊሙ። ኣብ 16 ግጥማት ሸቶ ዘይተመዝገቦ - ዲ ሃያ፡ እቲ ዝበዝሐ ግጥማት ሸቶ ዘይተመዝገቦ ሓላዊ ማዕጾ እዛ ዝተዛዘመት ወቕቲ እዩ። እዚ ከምዚ'ሉ እንከሎ፡ ፍረድ፡ ንማን ዩናይትድ ብምግዳፍ ናብ ፋልሃም ክግዕዝ ከምዝኽእል - ግምታት መስርሕ ምስግጋር ኣሚቱ። እዚ ተጻዋታይ፡ ድሕሪ'ቲ ንፋልሃም ዝሰዓሩሉ ምሸት፡ ካብ ሜዳ ወጻኢ ምስ ዓላሚ እታ ጋንታ - ማርኮ ሲልቫ ክዘራረብ ብምርኣዩ እዩ ክስጋገር ይኽእል እዩ ተባሂሉ።

ምባፔ ተሸሊሙ



ኣጥቃዓይ ፒኤስጂ - ኪልያን ምባፔ፡ ንራብዓይ ተኸታታሊ ግዜ 'ዝበለጸ ተጻዋታይ ሊግ 1 ፈረንሳ' ተባሂሉ ተሸሊሙ።

ወዲ 24 ዓመት ምባፔ፡ ኣብቲ ሊግ 1 ፈረንሳ፡ 28 ሸቶታት ብምምዝጋብ፡ ንሓሙሻይ ግዜኡ ዝለዓለ ኣመዝጋቢ ኮይኑ እዩ ዛዚሙ። በዚ ደማ፡ ንወዲ ጋንታኡ ሊዮኔል ሜሲ፡ ኣጥቃዓይ ለለ ጃናቶን ዳቪድን ተጻወትቲ ለንስ ሎዩስ ኦፐንዳን ሰኮ ፎፋናን በሊጹ ዕውት ኮይኑ። እዚ ተዓዋቲ ዋንጫ ዓለም 2018 ዝኾነ ቅልጡፍ ኣጥቃዓይ፡ እቲ እኹ ኣርባዕተ ግዜ ነዚ ሽልማት ዝተዓወተላ ኮይኑ ኣሎ። ምባፔ፡ ኣቐዲሙ፡ ብሰለስተ ግዜ ምስ ናይ ቀደም ተጻዋታይ ፒኤስጂ - ዝላታን ኢብራሂሞቪች ተመዓሪርዩ እዩ ጸኒሑ።

ዝሓለፈ ክረምቲ ንሪያል ማድሪድ ኣዕዩ ሓዲሽ ውዕል ዝፈረመ እዚ ፈረንሳዊ፡ ኣብዛ ወቕቲ ኣብ ኩሉ ውድድራት 40 ሸቶታት ኣመዝጊቡ እዩ። ኣብ'ዚ ናይ ምሽላም ስነስርዓት ብዛዕባ መጻኢኡ ኣብ ዝተሓተተሉ ከኣ፡ "ብዛዕባ መጻኢየይ ዝኾነ ሓዲሽ ነገር የለን። ኣብዛ ጋንታ ምህላወይን ኣካል እቲ መደብ/ፕሮጀክት ክኸውን ምውሳኸይን ኣዝዩ ሕጉስ ኣለኹ።" ኢሉ። ኪልያን ክሳብ 2025 ዘጽንሖ ውዕል ኣለዎ።

እዚ ከምዚ'ሉ እንከሎ፡ ኣብ መስርዕ ዘሎ ኣጥቃዓይ እዛ ጋንታ - ነይማር ጁንዮር፡ 'ፖከር' ተባሂሉ ዝጽዋዕ ዓይነት ጸወታ ጠሉዕ ንምጽዋት፡ ካብ ጸምበል ዋንጫ ጋንታኡ ምትራፉ ተቓሊሑ። እዚ ብራዚላዊ ድንቂ ተጻዋታይ፡ ከምዚ ዓይነት ጸወታ ብምክያድ ዝፍለጥ ኮይኑ፡ ዝሓለፈ ወርሒ ብቐጥታዊ መስመር ኣብ ዝጻወተሉ ዝበረ እዋን፡ 880 ሽሕ ፓውንድ ተበሊዑ ነይሩ እዩ።

ዜና ወጻኢ

ተስፋኣለም የማነ

ሰ/ኮርያ፡ "ሳተላይት ናብ ጠፈር ክውንጨፍ'የ" ትብል

ኣብ ወተሃደራዊ ቴክኖሎጂ ቅልጡፍ ጉስጓስ ተመዝጊቡ ዘሎ ሰሜን ኮርያ፡ ኣብ ዝመጽእ ቀረባ መዓልታት ሳተላይት ናብ ጠፈር ክትውንጭፍ ምዃና ትማሊ ሰኑይ ንጃፓን ከምዝፍለጠታ ይግለጽ ኣሎ።

ጃፓን ድማ እታ ትውንጨፍ ሳተላይት ኣብ ወተሃደራዊ ስለያ እተገልግል ክይትኸውን ተሻቒላ ከምዘላ ማዕከናት ዜና ዓለም ሓቢረን።

ሓለዋ ባሕሪ ጃፓን ትማሊ ሰኑይ ኣብ ዝዘርግሖ ሓበሬታ፡ ካብ 31 ግንቦት ክሳብ 11 ሰነ ኣብ ዘሎ ግዜ ሰ/ኮርያ ነታ ሳተላይት ክትውንጭፋ ምዃና ዘመልክት ሓበሬታ ብጽሑፍ ከምዘሎ ድሕሪ ምጥቃሱ እቲ ስጉምቲ ኣብ ማያት ብጫ ባሕሪ ባሕሪ ምብራቕ ቻይናን ፍሊፕንስን ንዝቶደድ ንጥፈታት ብኣሉታ ክጸልዎ ከምዝኽእል ኣጠንቂቑ።

ሰ/ኮርያ፡ ኣብዚ ዝሓለፈ ቀረባ ኣዋርሕ'ውን ሚሳይላት ዝርከቦ ዝተፈላለዩ ዓይነት ኣጽዋር ፈቲና ነይራ እያ።

ሓደ ካብ'ቲ ንሃገራት ምዕራብ ከቢድ ስግኣት ዝፈጠረለን ፈተነ ኣጽዋር ከኣ ደረቕ ጸዓት እናተጠቐመ ኣህጉራት ሰንጢቑ ዝውንጨፍ ባለስቲካዊ ሚሳይል ምዃኑ ጸብጻብት ዜና የመልክቱ።

ቤት-ጽሕፈት ቀዳማይ ሚኒስተር ጃፓን ትማሊ ብትዊተር ኣብ ዝዘርግሖ መግለጺ፡ ፕዮንግያንግ ነቲ ሐዚ ዘሎ መደብ ምውንጫፍ ሳተላይት ከተቋርጾ ተማሕጺኑ።

ሚኒስተር ምክልኻል እታ ሃገር ያሱካዙ ሃማዳ ድማ እታ ሳተላይት ናብ ልኡላዊ ግዝኣት ጃፓን ምስ እትኣቱ፡ ሓይልታት ምክልኻል ጃፓን ወቒያም ከውድቑዋ ትእዛዝ ኣመሓላሊፉሎም ከምዘሎ ይግለጽ ኣሎ።

ሰ/ኮርያ ሳተላይት ናብ ጠፈር ብዮውት ክትውንጭፍ እንተድኣ ኪይና፡ ብውሳኔ ባይቶ ጸጥታ ሕቡራት ሃገራት ዝተኸልከለ ቴክኖሎጂ ናይ ነዊሕ ርሕቀት ሚሳይል ክትጥቀም ክትግደድ ምዃና፡ ክኢላታት ናይቲ ዓውዲ የረድኡ።

እታ ሃገር ኣብ ዝሓለፈ ሰሙን ኣብ ዝዘርግሐቶ ሓበሬታ፡ ናይ ፈለማ ናይ ስለያ ወተሃደራዊት ሳተላይት ንምምዕባል ከተካይዶ ዝጸንሐት ጻዕርታት ምሉእ ብምሉእ ከምዝዛዘመት ኣፍሊጣ ነይራ።

ብኻልእ ወገኑ ቻይና ኣብ ዝመጽእ 2030 ጠፈርተኛታት ዝሓዘት መጎዓዝያ ናብ ፕላኔት ወርሒ ክትልእኽ ወጢና ከምዘላ ተገሊጹ።

ዕላማ ናይቲ ጠፈራዊ ተልእኾ፡ ኣብ ከርሲ እታ ፕላኔት ስነፍልጠታዊ ዳህሳስ ንምክያድ'ን ምስኡ ዝዛመድ ቴክኖሎጂያዊ ጉስጓስ ንምርኣይን ምዃኑ ድማ ሓላፊቲ ትካል ምርምር ጠፈር ቻይና ሓቢሮም።

ኢጣልያ - በጸሕቲ ዝሓዘት ጃልባ ጥሒላ

ኣብ ኢጣልያ፡ በጸሕቲ ዝርከቡዎም ልዕሊ 20 ተገዓዝቲ ኣሳፊራ ዝነበረት ጃልባ ብምጥሓላ፡ ኣርባዕተ ሰባት ከምዝሞቱ ተገሊጹ።

እቲ ሓደጋ፡ ዝሓለፈ ሰንበት ምሸት ኣብ ሰሜናዊ ክፋል'ታ ሃገር ኣብ ዝርከብ ቀላይ ማጊዮር ከምዘጋጠመ ዝሓበሩ ሰበ-መዚ ኢጣልያ፡ ካልኦት ካብቲ ሓደጋ ብህይወት ዝደሓኑ ሓሙሽተ ተገዓዝቲ'ውን ኣብ ሆስፒታል ተዓቚቦም ከምዘለዉ ኣመልኪቶም።

ማዕከናት ዜና ኢጣልያ ብወገን ኣብ ዝዘርግሐኦ ሓበሬታ፡ ጠንቂ'ቲ ሓደጋ ኣብቲ ከባቢ ዝነበረ ብርቱዕ ንፋስ ክኸውን ከምዝኽእል ድሕሪ ምጥቃሱ፡ እቶም ግዳያት ዜጋታት ብሪጣንያ፡ እስራኤልን ኢጣልያን ከምዝኾኑ ሓቢረን።

ንኣተን ወሲኽኑ እታ 16 ሜትሮ ንውሓት ዝነበራ ጃልባ፡ ዕለተ-ልደቶም ዘብዕሉ ኣስታት 25 ሰባት ኣሳፊራ ከምዝነበረት ገሊጸን።

ምስ ስዊዘርላንድ ኣብ ዝዳውብ ደቡባዊ ክፋል ኣኽራናት ኣልፕስ ዝርከብ ቀላይ ማጊዮር፡ በጸሕቲ ብዝበዝሐ ዝመላለሱዎ ፍሉጥ መዘናግዒ ቦታ ከምዝኾነ'ዩ ዝነገረሉ።

ኣፍረይቲ መካይን፡ 'ቀንዲ ጠንቂ ብከላ ይኾኑ ኣለዉ' ተባሂሉ

ኣብ መፍረ ተሽከርከርቲ ዝሰርሓ ዝዓበያ ኩባንያታት ዓለምና፡ ንኢንዳስትሪ ኣቻዮ ካብ ብከላ ካርቦን ናጻ ክገብራኦ ብዘይምኽኣለን፡ ዓመታዊ ኣስታት 74 ሚልዮን ቶን ካርቦን ዳይኦክሳይድ ናብ ህዋ ክበትን ምኽንያት ይኾና ከምዘለዋ ተገሊጹ።

'ሓምላይ ሰላም' ዝተባህለ ኣብ ኣከባቢ ዝግደስ ተሓላቒ ጉጅለ ኣብ ዝዘርግሖ ጸብጻብ፡ እተን ኩባንያታት ተሽከርከርቲ ንምፍራይ ኣብ ኣቻዮ ዝተባህለ ጥረ-ነገር ከምዝምርኮሳ፡ ነቲ ጥረ-ነገር ንምፍራይ ኣብ ዝግበር መስርሕ ድማ ልዑል ዓቐን ካርቦን ዳይኦክሳይድ ናብ ህዋ ከምዝበትን ሓቢሩ።

ብመሰረት እቲ ጸብጻብ፡ እተን ቀዳሞት 16 ዝዓበያ ኩባንያታት መፍረ-ተሽከርከርቲ ዓለምና፡ ኣብ 2022 ጥራይ ብድምር ካብ 39 ክሳብ 65 ሚልዮን ቶን ዝግመት ኣቻዮ ተጠቒመን።

ካብዚ እቲ 6.3 ሚልዮን ቶን፡ በቲ ኣብ ዓለም ዝዓበየ ኣፍራዪ ተሽከርከርቲ ዝኾነት ኩባንያ ቶዮታ፡ 5.2 ሚልዮን ቶን ብኩባንያ ቮልክስዋገን፡ 5.2 ሚልዮን ቶን ከኣ ብኩባንያ ሃይንዳይ-ኪያ ዝዘለኸ እዩ።

ኣብ ዝሓለፈ ዓመት፡ ብደረጃ ዓለም ካብ መስርሕ መፍረ ኣቻዮ ኣስታት 573 ሚልዮን ቶን ካርቦን ከምዝተመንጨወ፡ እዚ ድማ ማዕረ'ቲ ኣውስትራልያ ዓመታዊ ናብ ህዋ እትተፍኦ ጠቕላላ መጠን ካርቦን ዳይኦክሳይድ ከምዝኾነ'ዩ እቲ ጸብጻብ ዝጠቅሶ።

"ኣፍረይቲ ተሽከርከርቲ፡ ናብ ከቢድ ክሊማዊ ሓደጋ'የን ዝወስዳና ዘለዋ" ዝበለ እቲ ጸብጻብ፡ እንተድኣ ኣካል'ቲ ክሊማዊ ለውጢ ንምዕጋት ዝቶደድ ዘሎ ኣህጉራዊ ጻዕርታት ናይ ምዃን ዕቱብነት ኣለወን ኮይኑ፡ ኣብ 2030 ነቲ ብሰንኪ መፍረ-ኣቻዮ ዝስዕብ መጠን ብከላ ብፍርቂ ክንክየኦ ከምዘለወን ኣገንዚቡ።

"ኩናት ዩክሬን፡ ሳዕቤን ጌጋታት ኔቶ እዩ" ሄንሪ ክሲንጀር

'ኣርክቴክት ፖሊሲ ወጻኢ ኣመሪካ' እናተባህለ ዝጸዋዕ ምኩርን ፍሉጥን ኣመሪካዊ ዲፕሎማሲኛ ዝነበረ ሄንሪ ክሲንጀር፡ ኣብ ዩክሬን ተፈጢሩ ዘሎ ቅልውላው፡ ብሰንኪ ወተሃደራዊ ኪዳን ሰሜን ኣትላንቲክ (ኔቶ) ዝፈጸሞ 'ከቢድ' ዝኾነ ጌጋ ዝሰዓበ ምዃኑ ገሊጹ።

እቲ ዝሓለፈ ቀዳም መበል 100 ዓመት ዕለተ-ልደቱ ዘበዓለ ደራሲን ተንታኒ ጂኦ-ፖለቲክን ዚ ዝበለ፡ ቅድሚ ሒደት መዓልታት ኣብ ዝገበሮ ቃለመሕትት እዩ።

ኔቶ ንዩክሬን ናብ ሕቑፎኡ ንምእታው ማዕጸኡ ርሒዩ ምግባሩ፡ ከምኡ ድማ ኣመሪካን መሓዛታን ነታ ሃገር ኣብ ኤውሮጳ ዝበለጸ ወተሃደራዊ ዕጥቂ ከምዝሃልዋ ንምግባር ዝወሰድኦ ስጉምቲ እቲ ዝዓበየ ጌጋ ከምዝነበረ ዝጠቐሰ ክሲንጀር፡ ከም ሳዕቤኑ እዚ ሕጂ ኣብታ ሃገር ዝርአ ዘሎ ኣዕናዊ ኩናት ከምዝተኸሰተ ኣረዲኡ።

ኣብ እዋን ፕረዚደንታዊ ምምሕዳር ሪቻርድ ኒክሰን ጸሓፊ ክፍሊ ጉዳያት ወጻኢ፡ ኣብ እዋን ምምሕዳር ጀራልድ ፎርድ ድማ ኣማኻሪ ሃገራዊ ድሕነት ዝነበረ ሄንሪ ክሲንጀር ኣብ ቃለመሕትቱ፡ ዩክሬን፡ ወደባዊት ከተማ ሰቫስቶፖል (ዝዓበየት ከተማ ኣብ ሓውሲ-ደሴት ክሪሚያ፡ ዝዓበየት ወደብ ኣብ ጸሊም ባሕርን) ፈጺማ ክትንጸል ዘይትኽእል ኣካል ልኡላዊ ግዝኣት ሩሲያ ምዃና ክትኣምንን ነቲ ክውንነት ክትቕበሎን ከድልያ ምዃኑ'ውን ኣተሓሳሲቡ።

"ሰቫስቶፖል፡ ኣብ ታሪኽ ኣካል ዩክሬን ኮይና ኣይትፈልጥን እያ" ዝበለ ክሲንጀር፡ ሩሲያ ነታ ስትራተጂያዊት ወደባዊት ከተማ እንተኸሲራታ ስጥመታ ኣብ ሓደጋ ክወድቕ ከምዝኽእል ስለእትኣምን፡ ኣብ ትሕቲ ዝኾነ ይኹን ኩነታት ክትገድፋ ከምዘይትፈቅድ ኣገንዚቡ።

ከምዝዝከር፡ ክሪሚያ ኣብ 2014 ብዝተኻየደ ህዝባዊ ረፈረንዱም ኣብሊ'ያ ካብ ዩክሬን ተፈሊላ ምስ ሩሲያ ክትጽንበር ክኢላ።

ቻይና ዘፍረየታ ናይ መጎዓዝያ ነፋሪት ስርሓ ጀሚራ

ቻይና ብውሽጣዊ ዓቕማ ከምዝሰርሓታ ዝተነግረላ 'C919' ዝተሰምየት ዓባይ ናይ መጎዓዝያ ነፋሪት፡ ኣብ ውሽጢ'ታ ሃገር ኣገልግሎት ክትህብ ከምዝጀመረት ተገሊጹ።

ማዕከናት ዜና ቻይና ኣብ ዝዘርግሐኦ ሓበሬታ፡ እታ ነፋሪት ዝሓለፈ ሰንበት 128 ጉያሾ ኣሳፊራ ካብ ሻንግሃይ ናብ በይጂን ዕወት በረራ ከምዝተኻየደት ሓቢረን።

እታ 164 መናብር ዘለዋ ነፋሪት፡ ብሸነኹ መለክዒታት ካብ'ተን ብኩባንያታት ኣየር-ባስን ቦዪንግን ዝፈርያ ዘመናውያን ናይ መጎዓዝያ ነፋሪት ከምዘይትሰንፍ፡ እተን ማዕከናት ዜና ኣብ ሓበሬታአን ወሲኸን ኣመልኪተን።

ቀዳማይ ወናኒ እታ ነፋሪት ኮይኑ ዘሎ 'China Eastern Airlines' ዝተባህለ መንገዲ-ኣየር ቻይና ኮይኑ፡ ሕጂ'ውን ከምኡ ኣርባዕተ ተወሳኺ ነፋሪት ጠሊቡ ከምዘሎ ተፈሊጡ።

ብመሰረት ወኪል ኣገልግሎት ዜና 'ሺንህዋ'፡ እታ ነፋሪት፡ ብመንግስቲ ቻይና ከምዝምወል ብዝነገረሉ 'ኮርፖረሽን ንግዳዊ ኣቪየሽን ቻይና' ዝተባህለ ሃገራዊ ኩባንያ እያ ማዕቢላ።

እቲ ኩባንያ፡ ነቲ ፕሮጀክት ኣብ 2007 እዩ ኣበጊሱዎ። ኣብዚ ን15 ዓመታት ዝቐጸለ - ነታ ነፋሪት ናይ ምምዕባል መስርሕ ከኣ፡ ብጠቕላላ ኣስታት 300 ሽሕ ክኢላታት ተሳቲፎም።

እዛ ካብ 2017 ኣትሒዛ ናይ ፈተነ በረራታት ከተካይድ ዝጸንሐት፡ ኣብ መስከረም 2022 ካብ ምሕደራ ሲቪል ኣቪየሽን ቻይና ናይ ብቕዓት ሰርቲፊኬት ዝተቐበለትን ነፋሪት፡ ኣብ ዕዳጋ ኣቪየሽን ዓለም ነተን ብኩባንያታት ምዕራብ ዝፈርያ ዘለዋ 'Boing 737 MAX'ን 'Airbus A320'ን ዝተሰምያ ዘመናውያን ናይ መጎዓዝያ ነፋሪት ክትወዳደረን ምዃናዩ ዝግለጽ ዘሎ።

ደሮ'ውን ሓያለ መንገዲ-ኣየር፡ ከምዝእ ዝኾነ ልዕሊ ሓደ ሽሕ (1,061) ነፋሪት ሰውኑ ክሸጠለን ንኮርፖረሽን ንግዳዊ ኣቪየሽን ቻይና ጠለብ ኣቕሪበናሉ ከምዘለዋ፡ ሓለፍቲ እቲ ኩባንያ ይሕብሩ።

ብመሰረት እቲ ኩባንያ፡ ካብ 2022 ክሳብ 2041 ኣብ ዘሎ ግዜ ዕዳጋ ሲቪል ኣቪየሽን ቻይና ልዕሊ 9 ሽሕ ሓደስቲ ናይ መጎዓዝያ ነፋሪት ከድልዮ ትጽበ'ት ኣሎ።

ተረኛ ፋርማሲ	ዕለት	ጎደና	ቁ.ስልኪ
ፋርማሲ ጃልያ	30/05/2023	ጎደና ሰኪይቲ ቁ.84፡ ፊት ቤት ትምህርቲ ጃልያ	110680

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

Sabur Printing Services