ሓዳስ ኤርትራ

መበል 35 ዓመት ቁ.301 | ሰሉስ 18 ነሓሰ 2026 | ገጻት 12 ዋጋ 2.00 ናቕፋ

ገጽ 3 ፕሮቲን - ክብደት ሰብነት ኣብ ምቕናስ

ገጽ 4 ስነ-ጽሑፍ፡ ኣገዳስነቱን ኣድማዕነቱን

ገጽ 8 ትርጉም "ሃገርን ሓድነትን" ኣብ ኢትዮጵያ

ገጽ 10 ጽልዋ ኣሉታዊ ኣተሓሳስባ ኣብ ጥዕና ኣእምሮ

ገጽ 11 ንመምህራን ኣካላዊ ትምህርቲ፡ ስልጠና ተዋሂቡ

ኣባላት መበል 39 ዙርያ ሃገራዊ ኣገልግሎት፡ ኣካዳሚያዊ ትምህርቶም ጀሚሮም

ናይ 12 ክፍሊ ትምህርቶም ንምዝዛም ሃገራዊ ግቡኦም ንምፍጻምን ኣብ መላእ ሃገር ካብ ዝርከብ ናይ 2ይ ደረጃ ኣብያተ-ትምህርቲ ናብ ሳዋ ዝወረዱ ኣባላት መበል 39 ዙርያ ሃገራዊ ኣገልግሎት፡ ኣካዳሚያዊ ትምህርቲ ብወግዒ ጀሚሮም።

ብ16 ነሓሰ ኣብ ዝተገብረ መኽፈቲ ስነ-ስርዓት ኣካዳሚያዊ ዓመት 2026/2027፡ ዳይረክተር ካልኣይ ደረጃ ቤት-ትምህርቲ ዋርሳይ-ይከኣሎ - ሳዋ መምህር ርእሶም ጉብረሂወት፡ ምስ ሕግታትን መምርሒታትን ናይ'ታ ቤት-ትምህርቲ ዘሎ መግለጺ ድሕሪ ምሃብ፡ ተመሃሮ ዝለዎም ዕድላት ኣብ ረብሓኦም ንምውዓል ብትግሃት ክሰርሑ ኣተሓሳሰበ።

ናይ ሎሚ ዓመት ቀጽሪ ተመሃሮ ካብ ናይ ዝሓለፈ ዓመት ብኣስታት 20 ሚእታዊት ከምዝዓበየ ብምጥቃስ ድማ፡ ቤት-ትምህርትን ማእከል ስልጠና ሃገራዊ ኣገልግሎትን እኹል ምድላዋት ገይሮምሉ ከምዝለዉ ኣረጋገጸ።

ተመሃሮ ኣብ ሳዋ ኣብ ዝጸንሑሉ ናይ ሓደ ዓመት ግዜ ኳ-ኳ ስሩዕ ኣካዳሚያዊ ትምህርቲ፡ ስፖርታውን ባህላውን ንጥፈታት፣ ውድድራት ሓፈሻዊ ፍልጠት፣ ክትዕን መደረን፡ መደብ ምሕያል ደቂኣንስትዮ፣ ኣነቓቓሒ ሰሚናራት፣ ማዕናዊ መደባትን ማእቶታዊ ንጥፈታትን ከምዝካየዱ፡ መምህር ርእሶም ብዝርዝር ገሊጹ።

ተመሃሮ ኣብ ዝሃብዎ ርእይቶ፡ ብብእዋቶ ዘውጽእዎ ኣስተምህሮን ማዕዳን ፍልጠቶም ንምብራኽን ቅሩብ ኣንፈት ንኽሕዙን ዓቢ ተራ ከምዝለዎ ብምሕባር፡ ኣብ ማእከል ምምሃርን ምስትምሃርን ክፍጠሩ ዝኽእሉ ሕጽረታትን ጸገማትን ብሓባር ተሰልዮም ክእለዩ ኣዘኻኺሮም።

ስ/ቀ/ባሕሪ - ስልጠና ማሕበራዊ ስነ-ፍልጠት ተዋሂቡ

ቤት-ጽሕፈት ህግደፍ ዞባ ሰሜናዊ ቀይሕ ባሕሪ ብቐዳት ኣባላቱ ክብ ንምባል ዝወደቦ ስልጠና ማሕበራዊ ስነ-ፍልጠት፡ ብ16 ነሓሰ ተዛዚሙ።

ኣብ'ዚ ን10 መዓልታት ኣብ ማይ-ሓባር ዝተዋህበ ስልጠና፡ ካብ 10 ንኡሳን ዞባታት ዝተዋጽኡ 106 ደቂኣንስትዮ ዝርከብኦም 190 ኣባላት ተሳቲፎም።

እቲ ስልጠና፡ ኣብ ታሪኻዊ ኣመዓብላ ስነ-ሓሳብን ትርጉሙን፡ ታሪኻዊ ኣመዓብላ ኤርትራዊ ሃገራውነት፣ ከምኡ'ውን ስነ-ኣእምሮኣዊ ኩነት ኣብ ዝብሉን ካልኦትን ዛዕባታት ዘተኮረ ነይሩ።

ሓላፊ ፖለቲካዊ ጉዳያት ህግደፍ ዞባ ሰሜናዊ ቀይሕ ባሕሪ ኣቶ እድሪስ ዓሊ ኣብ ዝሃቦ ቃል፡ እቲ ዕላማ - ንቕሓትን ኣፍልጦን ማሕበራዊ ስነ-ፍልጠት ዘለዎም ወፋያት ዜጋታት ምፍራይ ከምዝኾነ ብምጥቃስ፡ ስድራ ስውኣት ንምሕብሓብ ዝተዓደ ጻዕሪ ብዝተወደበ መልክዕ ክድፋኣሉ ተላቢዩ።

ኣብ ፖለቲካዊ፡ ቁጠባዊ፡ ማሕበራዊ፡ ባህላዊን ዲፕሎማሲያዊን መዳያት ዘተኮረ ዓሚቑን ኣማእዛንን ትምህርቲ ከምዝቐሰሙ ዝጠቐሰ ወከልቲ ሰልጠንቲ፡ ብወገኑ፡ ተመሳሳሊ ስልጠናታት ብብደረጃኡ ቀጻልነት ክህልዎ ተላቢዩ።

ኣመሓዳሪት ዞባ ስ/ቀ/ባሕሪ ወ/ሮ ኣስመረት ኣብርሃ ኣብ ዝሃበቶ መዛዘሚ ቃል፡ ንኣገዳስነት ብብእዋቱ ዝውደብ ስልጠናታት ኣብ ምብራኽ ንቕሓትን ምዕዋት መደባት ልምዓትን ብምጥቃስ፡ ሰልጠንቲ ቀሲሞም ብዘለዉ ትምህርቲ ንክበኣም ኣቢሎት ብምፍኣን ብእወታ ክጸልዉ ብምዝኽኻር፡ ምምሕዳር ዞባ እጃሙ ከምዝበርክት ኣረጋጊጹ።

ተጋዳላይ ኪዳነ ዓንደብርሃን ተሰዊኡ

ኣብ ሚኒስትሪ ዕዮን ማሕበራዊ ድሕነትን ተኣላዪ ሰነኩል - ጉዳም ተጋዳላይ ኪዳ ዓንደብርሃን ንዋቱ (ዓማ)፡ ብ16 ነሓሰ ኣብ መበል 70 ዓመት ዕድመኡ ብሕማም ተሰዊኡ።

ኣብ 1974 ኣብ ተጋድሎ ሓርነት ኤርትራ ዝተሰለፈን ኣብ 1976 ናብ ህዝባዊ ሓይልታት ሓርነት ኤርትራ ዝተጸንበረን ተጋዳላይ ኪዳ፡ ኣብ ተዋጋኢ ሰራዊት ካብ ተራ ክሳብ ብደረጃ ሓላፍነት ንህዝቡን ሃገሩን ብተወፋይነት ዘገልገለ ሓርበኛ'ዩ።

ስነ-ስርዓት ቀብሩ ድማ፡ ትማሊ 17 ነሓሰ ሰዓት 4፡00 ድሕሪ ቐትሪ ኣብ መካነ መቓብር ሓርበኛታት ኣስመራ ተፈጺሙ።

ሚኒስትሪ ዕዮን ማሕበራዊ ድሕነትን፡ ብመሰዋእቲ ጉዳም ተጋዳላይ ኪዳ ዓንደብርሃን ንዋቱ (ዓማ) ዝተሰመዖ መሪር ሓዘን እናገለጸ፡ ንስድራቤቱን መቓልስቱን "ጽንዓት ይሃብኩም" ይብል።

ዜና

ማእከል - ኣብ መንጎ 16 ንኡሳን ዞባታት ባህላዊ ውድድራት ተጀሚሩ

ብኽፍሊ ባህልን ስፖርትን ዞባ ማእከል ዝተወደበ፡ ኣብ መንጎ 16 ንኡሳን ዞባታት ዝቕየድ ባህላዊ ውድድራት፡ ብ15 ነሓሰ ፈሊሙ።

እዚ ሎሚ ዓመት ንኻልኣይ ግዜኡ ዝቕየድ ዘሎ ባህላዊ ውድድር፡ መንእሰያት ስነጥበባዊ ዓቕሞም ዝንብሉሉሉሙን ዝፍትሽሉን ክእለቶም ዘማዕብሉሉን ባይታ ብምፍጣር፡ ብሉጻት ስነጥበበኛታት ንምፍራይ ዝዓለመ'ዩ።

ኣብ ክፍሊ ባህልን ስፖርትን ዞባ ማእከል ሓላፊ ጨንፈር ባህሊ ኣቶ ስራጅ ማሕሙድ ኣብ ዝሃቦ ቃል፡ እቲ ትጽቢት - ሓደስትን ብሉጻትን መንእሰያት ስነጥበባውያን ምምልማል ከምዝኾነ ብምጥቃስ፡ ኣብዚ ውድድር ንዝተሰለፉ ብዝመረጽዎ ዓውዲ ናይ ምስልጣን መደብ ከውደብ ምዃኑ ገሊጹ።

ኣመሓዳሪት ንኡስ ዞባ ኣርባዕተ-ኣስመራ ወ/ሮ ኣልጋሽ ትኩእ ብወገኖ፡ እቲ መደብ፡ ብመልክዕ ውድድር - ባህልን ክብርታትን ንምዕቃብን ንምውርራስን ልዑል ግደ ከምዘለዎ ብምሕባር፡ ኣገዳስነቱ ተረኺቡ ብዝበለጸ ክድፋኣሉ ኣዘኻኺራ።

ኣብዚ ውድድር፡ ነፍሲ-ወከፍ ተወዳዳሪት ንኡስ ዞባ፡ ንኹለን ቋንቋታት ሃገርና ማእከል ዝገበረ፡ ሸደሽተ ደሞማን ሰለስተ ሓደስትን ደርፍታት፡ ክልተ መዛሙር፡ ሰለስተ ግጥምታት፡ ከምኡ'ውን ሓንቲ ሓጻር ዛንታ ዘጠቓልል ስነጥበባዊ ትሕዝቶ ሒዛ'ያ ንውድድር ቀሪባ ዘላ።

እዚ ባህላዊ ውድድር፡ ክሳብ 27 ነሓሰ ከምዝቕጽል፡ እቲ ሓበሬታ ኣፍሊጡ።

ውጽኢት ሃገራዊ መርመራ 8ይ ክፍሊ ብወግዒ ተገሊጹ

ኣብ ሃገራዊ መርመራ 8ይ ክፍሊ ዓመተ-ትምህርቲ 2025/2026 ካብ ዝተፈተኑ 65,876 ተመሃሮ፡ ብማእከላይ ገምጋም 60 ሚእታዊት ከምዝሓለፉ ተገሊጹ።

ኣብ ሚኒስትሪ ትምህርቲ ሓላፊ ጨንፈር ምዝናን ሃገራዊ መርመራን ኣቶ ግርማኣለም ተከኤ ንኤሪና ኣብ ዝሃቦ ሓበሬታ፡ እቲ ፈተና - ኣብ ወሽጢ ሃገር ከምኡ'ውን ኣብ ሱዳንን ስዑድያን ኣብ 535 ማእከላት ከምዝተዋህበ ብምጥቃስ፡ ኣብ ከሰላ - ሱዳን ዝተፈተኑ ሚእቲ ሚእታዊት፡ ኣብ ሪያድን ጅዳን - ስዑድያ ዝተፈተኑ ድማ 99 ሚእታዊ ከምዝሓለፉ ሓቢሩ።

ካብ ጠቕላላ ቁጽሪ ዝሓለፉ ተመሃሮ እተን 45 ሚእታዊት ደቂ ኣንስትዮ ከምዝኾና'ውን፡ ኣቶ ግርማኣለም ብዝወሰኸ ኣፍሊጡ።

ተፈተንቲ፡ ብ5 ዓይነታት ትምህርቲ ማለት እንግሊዝ ቁጽሪ ማሕበራዊ ትምህርቲ፡ ዜግነታዊ ትምህርትን ስነ-ፍልጠትን'የም ተፈቲኖም።

ኣቶ ግርማኣለም ኣብ መወዳእታ፡ ኣገልግሎት ቅድመ-ትምህርቲ ብምስፋሕ ንምሕያሉ ተጀሚሩ ዘሎ መደብ፡ ኣብ መጻኢ ንዝበርኽ ወጽኢት ደራኺ ስለዝኾነ፡ ብዝሓየለ ክስራሓሉ ተላቢዩ።

ወጽኢት ናይ'ዚ ካብ 3 ክሳብ 5 ሰነ 2026 ዝተኻየደ ሃገራዊ መርመራ፡ ድሮ ናብ ኣብያተ-ትምህርቲ ተላኢኹ ስለዘሎ፡ ተመሃሮ ናብ ቤት-ትምህርቶም ብምኻድ ወጽኢቶም ክፈልጡ፡ ጨንፈር ምዝናን ሃገራዊ መርመራን የዘኻኽር።

ሓመልማሎ - ደቂኣንስትዮ፡ ኣብ ምምስራሕ ፋል ብምንጣፍ፡ ናብራአን ኣመሓዩሸን

ኣብ ንኡስ ዞባ ሓመልማሎ - ምምሕዳር ከባቢ ለበና፡ ካብ 2023 ብማሕበር ተጠርኒፈን ኣብ ምምስራሕ ፋል ዝነጥፋ ዘለዋ 20 ደቂኣንስትዮ፡ ኣብ ናብራአን ምምሕያሽ ከምዝርኣያ ገሊጸን።

ንሳተን ኣብ ዝሃባኦ ርእይቶ፡ ነብሰን ንምኽኣል ዝገበር ወፍሪ ብሓያልን ዘቋርጽን ናይ ስራሕ ተበግሶ ምስ ዝሰለ ኣድማዒ ስለዝኾነውን፡ ውህደተን ኣደልዲለን ይነጥፋ ከምዘለዋ ሓቢረን።

ኣብ ሃግደፍ ዞባ ዓንሰባ ሓላፊት ማሕበራዊ ኣገልግሎታትን ምክትታል ፕሮጀክትታትን ወ/ሮ ትርሓስ ንርኣየ፡ እቲ ብደቂኣንስትዮ ዝምራሓ ስድራቤታት ነፍሰን ክኽእላ ዝዘበሰ መደብ ኣተባቢዒ ከምዝኾነ ብምጥቃስ፡ እተን ደቂኣንስትዮ ዝኽሪይድኦ ዘለዋ ጻዕሪ መጕሳ።

ሓላፊት ቤት-ጽሕፈት ሃግደፍ ኣብ ንኡስ ዞባ ሓመልማሎ ወ/ሮ ፋጥና ዓሊን ሓላፊ ምምሕዳርን ፊናንስን ናይ'ቲ ንኡስ ዞባ ኣቶ ዓሊ ማሕሙድን ብወገኖም፡ ጥርናፈ ሓይሊ ምዃኑ ኣሚንን ዝወሰድኦ ተበግሶ ንኻልኦት ኣብነት ከምዝኾነ ብምግላጽ፡ ምምስራሕ ፋል ንመግቢ ሰብን እንስሳን ዘገልግል ምህርቲ ስለዝለዎ፡ ክተባባዕ ዝግብኦ ስጉምቲ ምዃኑ ኣብሪሆም።

ኣስመራ - ቤት-ትምህርቲ ሰማእታት ብሉጽ ነጥቢ ንዘመዝገቡ ተመሃሮኣ ሸሊማ

ኣብ ከተማ ኣስመራ እትርከብ ናይ ካልኣይ ደረጃ ቤት-ትምህርቲ ሰማእታት፡ ኣብ ሃገራዊ መልቀቒ ፈተና ዓመተ-ትምህርቲ 2025/2026 ካብ 3 ክሳብ ምሉእ 4 ነጥቢ ዘመዝገቡ 120 ኣባላት መበል 38 ዙርያ ሃገራዊ ኣገልግሎት ተመሃሮኣ ሸሊሙ።

ብ16 ነሓሰ ኣብ ዝተኻየደ ስነስርዓት፡ ካብ ተሸለምቲ እቶም 42 ምሉእ 4 ነጥቢ ዘምጽኡ ምዃኖም፡ ርእሰመምህር ናይ'ታ ቤት-ትምህርቲ መምህር ሰለሙን ኪዳነ ሓቢሩ።

እታ ቤት-ትምህርቲ ካብ ዘፈተነቶም 584 ተመሃሮ፡ እቶም 53.3 ሚእታዊት ከምዝሓለፉ'ውን ገሊጹ።

ኣቦመንበር ኮሚቲ ወለዲ ብወገኑ፡ ንዝተሸለሙ ተመሃሮ፡ መምህራንን ወለድን የሐጎሰ ድሕሪ ምባል፡ ዝቕጽል ጉዕዞ ትምህርቲ ፍሉይ ባህሪ ስለዘለዎ፡ ተመሃሮ ማእዝኖም ከመዓራርዩ ተላቢዩ።

ኣብ ጨንፈር ትምህርቲ ዞባ ማእከል ሓላፊ ምምሕዳርን ፋይናንስን መምህር ማሰፍን ወልደስላሴ ድማ፡ ዕወታት ተመሃሮ ርእሶም ንኽኾጭብጡ ግዜኦም ብግቡእ ክጥቀሙሉ ኣተሓሳሲቡ።

ስእሊ፡ ዮውሃንስ መብራህቱ

ብዘይካ ሰኑይ መዓልታዊ እትሕተም ጋዜጣ

ዋና ኣሰናዳኢ
ብርሃነ ምሕረትኣብ

ምክትል ኣሰናዳኢ
ዓብደልቃድር ኣሕመድ

ቍ.ስ 116266 / 201820 (256)

ቦርድ ምስንዳእ
ዮሴፍ ሃይለማርያም
ምሉእብርሃን ሃብተገብርኤል
ተስፋኣለም የማነ
ሙሴ ገ/እግዚኣብሄር

ቍ.ስ 201820 (250)
ፋክስ. 127749 - ቍ.ሳ.ጸ. 247

ለይ-ኣውት
ፍርቱና ኤፍሬም ትንሱእ ፍስሃየ
ሳምራዊት ሃብተ ሰሎሜ ኣፈወርቂ
ፋጥና ኣድም

ምዝርጋሕ ጋዜጣ
ቍ.ስ.113395-07588045
ምልክታ
ቍ.ስ. 125013 - ቍ.ሳ.ጸ. 1284

ጥዕና

ሱሌማን ኣሕመድ

ፕሮቲን - ክብደት ሰብነት ኣብ ምቕናስ

ኣገደስቲ ነጥብታት

• ፕሮቲን ብብዝሒ ምውሳድ፡ ንነዊሕ ሰዓታት ናይ ጽጋብ ስምዒት ብምፍጣር፡ ናይ መግቢ ሃንቀውታ ስለ ዘጉድል፡ ድሕሪ መግቢ ኣብ ሰብነትና ንዝህሉ ምቅጻል ፕሮቲን ብምሕያል፡ ክብደት ኣብ ምቕናስ ልዑል ተራ እዩ ዘለዎ።

• ካብ እንቋቑሖ፡ ስጋ ደርሆ፡ ዓሳ፡ ርግኦ፡ ዓይነት ፋልን ጥረታትን ዝርከቡ ተፈጥሮኣዊ ፕሮቲን፡ ክብደት ንምቕናስ ኣዝዩ'ም ኣገደስቲ እዩም። ካብ ኣትክልቲ'ውን ብዙሕ ፕሮቲን ክንረክብ ንኽእል ኢና። ኩሉ'ም ካብ እንስሳታት ይኹን ካብ ኣትክልቲ ንረኽቦ'ም ዓይነት ፕሮቲን፡ ኣብ ምቕናስ ክብደት ሰብነት ምዕሩይ ዝኾነ ውጽኢት እዩ ዘለዎም።

ብብዝሒ ካርቦሃይድሬትስ ዘለዎም መግብታት፡ ብዘይ ዓቐን ስለ ትብልዖም፡ ንኽረሻ ዝያዳ ከም እትቃላዕ ይገብሩ። በንጻሩ ትሕዝቶ ፕሮቲን ዘለዎም መግብታት፡ ብዙሕ ከይበላዕካ ከም እትጸግብ ስለ ዝገብሩ፡ ክብደት ሰብነት ኣብ ምቁጽጻር ሓገዝቲ እዮም። እንታይ ዓይነት ፕሮቲን እዮም ግና….፧

ብሓፈሻኡ፡ ልዑል ፕሮቲን ዘለዎም መግብታት፡ ዘለዎም ትሕዝቶ ካሎሪን መኣዛን ብዘየገድስ፡ ክብደት ሰብነትና ንምቁጽጻር ሓገዝቲ እዮም። እዞም ዓይነት መግብታት'ዚኦም፡ ኣብ ውሽጢ ኣካላትን ሸምጥን ክኽዘን ንዘኽእል ስብሒ ብምቕናስ፡ ስብሒ ዘይብሉ ጻዕቂ ጭዋዳታት ብምፍጣር ድልዱል ኣካላትና ይሕሉ።

ምቕናስ ክብደት ሰብነትን ዓይነት መግብታትን

ክብደት ሰብነት ንምቕናስ ኣብ እንምድብሉ እዋን፡ ልዑል ትሕዝቶ ፕሮቲንን ጽሕግን (fiber)፡ ከምኡ'ውን ውሑድ ዓቐን ሽኮር ብላዕሊ ዝተሓወሶ መግቢ ምውሳድ የድሊ። ከም ባልደንጓ፡ ዓደስ፡ ፋልን ካዕካዕን ዝኣመሰሉ (ክልቲኡ ንፕሮቲንን ጽሕግን) ዝሓቖፉ መግብታት ምምጋብ እቲ ዝበለጸ ኣማራጺ እዩ። ፕሮቲን ካብ እንስሳን ኣሕምልትን ክንረኽቦ ንኽእል ኢና። እዞም ክልተ ምንጪ ፕሮቲን'ዚኦም፡ ክብደት ሰብነት ኣብ ምቕናስ ኣብ እኳይዶ ውጥን ምዕሩይ ዝኾነ ጥቕሚ ስለ ዘለዎም፡ እቲ ደስ ዝበለና ዓይነት መግቢ ምምራጽ ናትና ግደ እዩ ዝኸውን። ሓደ ካብቲ ክብደት ንምቕናስ ዝሕግዝ ሜላ፡ ብውሑድ መግቢ ናይ ጽጋብ ስምዒት ክህልወካ ምኽኣል ክሳብ ዝኾነ፡ ትሕዝቶ ጽሕግን ፕሮቲንን ዘለዎም መግብታት ክንመርጽ ይግባእ።

ብፕሮቲን ካብ ዝሃብተሙ መግብታት

• እንቋቑሖ፡ 6 ግራም ፕሮቲን ካብ ሓደ ዝፉ እንቋቑሖ፡

• ደርሆ፡ 53 ግራም ፕሮቲን ካብ ሓደ ፈረሰኛ ስጋ ደርሆ፡

• ፎርማጆ፡ 23 ግራም ፕሮቲን፡ ካብ ሓደ ኩባያ፡

• ጸባ፡ 8 ግራም ፕሮቲን ካብ ሓደ ኩባያ፡

• ስብሒ ዘይብሉ ስጋ ከብቲ፡ 22 ግራም ፕሮቲን ካብ 85 ግራም፡

• ዓሳ፡ 39 ግራም ፕሮቲን ካብ 154 ግራም ቱና፡

• ዓደስ፡ 18 ግራም ፕሮቲን ካብ 198 ግራም ዝበሰለ ዓደስ።

ኣብ ዕለታዊ ኣመጋግባና ከም ኣዳጉራ/ ፋጆሊ ዝኣመሰሉ ዓሌት ጓልደንጓ፡ ከምኡ'ውን 'ሶያ' ምምጋብ፡ ነቲ ካብ ውጽኢት እንስሳታት መዓልታዊ ክንረኽቦ ንኽእል ዓቐን ፕሮቲን ክሽፍን ስለ ዝኽእል፡ ክብደት ኣብ ምቕናስ ኣዝዩ ሓጋዚ እዩ።

ፕሮቲን እንታይ እዩ፧

መኣዛዊ መግቢ ምምጋብ ሓደ ካብቲ ጥዕናና ክንሕሉ ዝሕግዘና ኣገባብ እዩ። ፕሮቲን ሓደ ካብቶም ካብ መግቢ እንረኽቦ መኣዛ እዩ። እዚ መኣዛዊ ትሕዝቶ'ዚ ብኣሚኖ ኣሲድ ይቐውም። ኣካላትና ንፕሮቲን ቲሹታት ኣብ ምህናጽን ምጽጋንን ይጥቀመሉ። ንመላእ ሰብነትና ዝቆጻጸሩ ሆርሞናት ንምፍራይ የዋፍሮ። ሕማም ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ኣካላትና ንምትርናዕ ይግልገሉ።

ዋህዮታት ሓንጎልና፡ ጭዋዳታትና፡ ቆርበትና፡ ጸጉርናን ኣጽፋርናን፡ ምሉእ ብምሉእ ኣብ ፕሮቲን ዝተሰረቱ ገለ ካብ ክፋሊ ኣካላትና እዮም። ልዕሊ ፍርቂ ክብደት ናይ ደረቕ ኣካላት ወዲ ሰብ ብፕሮቲን ዝተሃንጸ እዩ።

ሙብዝሕትኦም መዓልታዊ እንወስዶም መግብታት፡ ፕሮቲን ኣለዎም - ሲጋን ዓሳን ከምኡ'ውን ዓደስን ባልደንጓን ዝኣመሰሉ ጥረታት። እቶም ዝወሰድናዮም ፕሮቲን ብስርዓተ ምሕቃቕ መግቢ ተዳቒቖም 'ኣሚኖ ኣሲድ' (amino acid) የመንጭዉ/ይሰዱ።

ፕሮቲን ብኣሚኖ ኣሲድ ዝቖመ መኣዛዊ ውህደት እዩ። ኣብ ኣካላትና ዝርከቡ ብኣሽሓት ዝቑጸሩ ዝተፈላለዩ ዓይነታት ፕሮቲን ካብ 20 ብዘይበዝሑ ኣሚኖ ኣሲድ ዝቖሙ እዮም።

ዝድሊ ዓቐን ፕሮቲን

ዝድልየና ዓቐን ፕሮቲን ከከም ክብደት ሰብነትና፡ ዕድመናን ኩነታት ጥዕናናን ይፈላለ እዩ። ብገምጋም ኣብ መዓልቲ ሓደ ሰብ ምስ ክብደት ሰብነቱ ብምዝማድ ብኸምዚ ዝስዕብ ዓቐን ፕሮቲን ክወስድ ይምከር፦

• 0.75 ግራም ንሓደ ኪሎ ግራም ክብደት ሰብነት ንኣባጽሕ ደቂ ኣንስትዮ።

• 0.85 ግራም ንሓደ ኪሎ ግራም ክብደት ሰብነት ንኣባጽሕ ደቂ ተባዕትዮ።

• ክሳብ 1 ግራም ንሓደ ኪሎ ግራም ክብደት ሰብነት ንነፍሰ-ጾራት፡ መጥበውትን ልዕሊ 70 ዓመት ዝዕድመኦም ሽማግለታትን።

ንኣብነት 75 ኪሎ ግራም ዝምዝን በጽሒ ወዲ ተባዕታይ ኣብ መዓልቲ ክሳብ 63 ግራም ፕሮቲን ክወስድ ይምከር። 15 ክሳብ 25 ሚእታዊት ኣብ ኣካላትና ዝፍጠር ጸዓት ምንጪ ካብቲ እንወስዶ ፕሮቲን እዩ። ኣካላት ወዲ ሰብ ፕሮቲን ኣይዕቅብን እዩ። ዝተረኽበ ትርፊ ብቐጻቢት እዩ ብቐልቀል ይኹን ብኻልእ መንገዲ ዝንሓፍ። ስለዚ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ሰዓታት መግቢ፡ መጠኑ ዝሓለወ ፕሮቲን ክንወስድ ይግባእ።

ምቁጽጻር ክብደት ሰብነት

ምቁጽጻር ክብደት ሰብነት ቴክኒካውን ስነ-ኣእምሮኣውን ኣገባብ ዝሓቖፈ፡ ንጥዕናና ኣገዳሲ ዝኾነ ዝተወሰነ ክብደት ሰብነት ክንዕቅብ ዘኽእል ሜላ እዩ። ሙብዝሕትኦም ኣገባብ ምቁጽጻር ክብደት ሰብነት ንነዊሕ ዓመታት ዝኸይድ ኣኳብራ ሜላ ኣብ ግምት ዘእተወ እዮም። ጥዕና ዘለዎም ዝተመጣጠኑ መግብታት ምምጋብን ኣካላዊ ብቕዓት ንምሕያል እኹል ምውስዋስ ኣካላት ምኽያድን ብቐጻምነት ኣብ ግምት ዝኣተዉ ኣገባብ ሜላ መንበሮ እዮም።

ኣብዚ ግዜ'ዚ ብሰንኪ ዝርአ ዘሎ ምውሳኽ ክብደት ሰብነትን ምኽሳዕን ሜላ ምቁጽጻር ክብደት ሰብነት ኣዝዩ ክድፈኣሉ ዝግባእ ኣገባብ ምኳኑ'ዩ'ም ክኢላታት ብተደጋጋሚ ዝሕብሩ።

ብደረጃ ዓለም መጠነ ምኽሳዕን ምውሳኽ ክብደት ሰብነትን ካብ ግዜ ናብ ግዜ እናወሰኸ ይኸይድ ከም ዘሎ መጽናዕትታት የመልክቱ። ሰሜን ኣመሪካ ብብዝሒ ከሰዓትን ልዕሊ ንቡር ክብደት ሰብነት ዘውንኡን ኣህዛብ ዘለዋ ክፍሊ ዓለምና እያ። ኣስታት 60 ሚእታዊት ኣመሪካውያንን ካናዳውያንን ከሰዓት እዮም።

ኣብ ምቁጽጻር ክብደት ሰብነት ዘገድሱ ነጥብታት

ምምዕርራይ ጸዓት

ሳይንስ ኣብ ምቁጽጻር ክብደት ሰብነት ዝህቦ መግለጺ ኣዝዩ ዝተሓላለኸ እዩ። ሓደ ካብቲ ክብደት ሰብነትና መቆጻጸሪ ዝሕግዝ ኣገባብ ምምዕርራይ ጸዓት ኣብ ሰብነትና እዩ። ምምዕርራይ ጸዓት ማለት ኣብ ዝተወሰነ ግዜ ሓደ ሰብ ዝወስዶ ዓቐን ካሎሪን ዘህልኾ መጠን ካሎሪን ዘሎ ፍልልይ ዘርኢ ቀማሪ እዩ።

• ዝተወሰደ ካሎሪ (መግቢ፡ መስተ) ምስ ዝተቓጸለ ካሎሪ (መግቢ ብምሕቃቕ፡ ብምውስዋስን ዝተፈላለዩ ንጥፈታት ብምኽያድ፡ ሕማም ወዘተ) ማዕረ እንተኾይኑ ኣብ ክብደት ሰብነት ዝኾነ ለውጢ ኣይርአን።

• ዝተወሰደ ካሎሪ ካብ ዝተቓጸለ ካሎሪ ምስ ዝዓቢ፡ ክብደት ምውሳኽ ይርአ።

• ዝተወሰደ ካሎሪ ካብ ዝተቓጸለ ካሎሪ ምስ ዝውሕድ፡ ክብደት ምጉዳል ይርአ።

ክብደት ሰብነት ንምጉዳል ክንኣልዮም ዝግበኣና ጌጋታት

ጌጋታት መናብርትና እዩ። ምስ ጥዕናናን ኩነታት ኣካላዊ ብቕዓትናን ብምዝማድ ኣብ እንወስዶም መግብታት ጌጋታት ክንገብር'ውን ከምኡ ልሙድ ክኸውን ይኽእል እዩ። እቲ ጽቡቕ ነገሩ፡ ክብደት ሰብነት ኣብ ምጉዳል ንገብሮ ናይ ኣመጋግባ ጌጋታት ብቐሊሉ ክእረም ዝኽእል እዩ። ስለዚ ነቲ ጌጋ ኣለሊኻ ንምእራሙ ድሉው ምኳን እዩ ዘድሊ።

• ኣብ ሓጺር እዋን ቅልጡፍ ለውጢ ብምጽባይ፡ ኣብ ኣመጋግባ ቅጽበታዊ ለውጢ ምግባር፡ ብዙሕ ግዜ ክብደት ሰብነት ከጉድሉ ኣብ ዝደልዩ ሰባት ዝርአ ጌጋ እዩ። ልዕሊ ዓቐን መግቢ ካብ ምውሳድ ምቑጣብ ክብደት ንምጉዳል ካብ ዝሕግዙ ኣገባባት ሓደ እዩ፡ ግን ንኣካላትና ምስ ቀሩብ መግቢ ምውሳድ ቀስ ብቐስ ከለማምዶ ከም ዘለና ምፍላጥ የድሊ። ኣብ እንወስዶ መግቢ ዓቢ ምጉዳል ብምግባር ጽዑቕ ዝኾነ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ክንካይድ እንከለና ኣካላትና ረሸሽ ክብለናን ከቢድ ድኻም ክስመዓናን ግድን እዩ። እዚ ንጥዕናና ጎዳኢ ምኳኑ ነስተብህል።

• ልዕሊ ንቡር ክብደት ሰብነት ዘውንን ሰብ፡ ክብደት ሰብነቱ ጎዲሉ ካብ ምርኣዩ ዝዓቢ ብስራት የለን። ይኹን'ምበር፡ ክብደት ሰብነትካ ቀቀልጢፍካ እናሻዕ ምልካዕ፡ ኣብ መደብ ክብደት ሰብነት ምጉዳል ዝድገፍ ኣይኮነን። ክብደት ሰብነት ምጉዳል ዓቕሊ ዝሓትት መደብ እዩ።

• ክብደት ሰብነት ምጉዳል ግዜ ዝወስድ'ምበር ዘይከኣል ነገር ኣይኮነን። ገለ ሰባት ኣብ ሰሙን ካብ ፍርቂ ክሳብ ሓደ ኪሎ ግራም ክብደት ካብ ሰብነቶም ከጉድሉ ይኽእሉ ይኾኑ። ናይ ገሊኦም ግና፡ ካብዚ ዝወሓደ ይኸውን። ናትካ ምስ ናይ ካልእ ሰብ ከተነጻጽሮ ኣይግባእን - ተስፋ ከይትቝረጽ።

ምንጪ፦ healthline

ባህልን ስነ-ጥበብን

ኤፍረም ሃብተጽዮን

ስነ-ጽሑፍ፡ ኣገዳስነቱን ኣድማዕነቱን

ዶ/ር ቴድሮስ ሰዩም (ወዲ ካርቱም)

ስነ-ጽሑፍ ዝበሎ ኣምር፡ ርሒብ ትርጉም ኣለዎ። ብሓደት ቃላት ክገለጽ እንከሎ፡ ስነ-ጽሑፍ፡ ንጽሑፋውን ኣፋውን ፍርያት ዝምልከት ኮይኑ፡ ብስነ-ጥበባውን ኣእምሮኣዊ ስእልን ወይ ቅጅላ፡ ከምኡ'ውን ብምርምራውን ፍልጠታውን መለለዪ ባህርያት ዝልለ ጥበበ'ዩ። ስነ-ጽሑፍ፡ ብመረጃታን መስኮትን እውን ክምሰል ይከኣል'ዩ። መረጃን - ንስነ-ጽሑፍ ከም መስትያት ሕብረተሰብ ክወስድ እንከሎ፡ መስኮት ከኣ ንስነ-ጽሑፍ ናብ ህይወትን ተመክሮታትን ካልኦት ሰባት ከምንዕዱ ዘኽእለና ሚኒካሉ (መዘርር ሜዳ) ይወስዶ።

ጽርግያታትን ህንጻታትን ብምህናጽ ጥራይ እትምዕበል ሃገር የላን። ሃገራት ዝምዕበላ ሓሳባት ብምምንጫውን ንሓሳባት ናብ ነገራዊ ሓይሊ ብምቕያርን እውን እያን። ዘኻ ስነ-ፍልጠታዊ ርኽበት ብሓሳባት'ዩ ዝጅመር። ማሕበራውን ፖለቲካውን ጸገማት ወይ ምትዕርራያት እውን ብሓሳባት'የም ዝፍልሙ። ኣተናን መልእኽትን ሓሳባት ከኣ ብመገዲ ቋንቋ ስለ ዝመሓላለፉ፡ ቋንቋታት ብመገዲ ስነ-ጽሑፍ እዮም ዝውሕልሉ፡ ዝጸፉ፡ ዝውቅቡን ዝቃጽኑ። ስለዚ፡ ንስነ-ጽሑፍ ኣብ ስልጣነን ምዕባለን ንስልጣነን ምዕባለን ድማ ኣብ ስነ-ጽሑፍ ፈላሊኻ ክትርእዮም ኣጸጋሚ'ዩ። ታሪኽ ከም ዝምህረና፡ ስነ-ጽሑፍ ሓደ ካብቶም ድልዱል መሰረት ስልጣነን ምዕባለን ናይ ሓንቲ ሃገር እዩ። ከምኡ ስለ ዝኾነ ከኣ'ዩ እተን ባህሊ ምንባብ፡ ባህሊ ምጽሓፍ፡ ባህሊ ምርምርምር ናይ ምሕሳብን ምምርማርን ምብህሃል (intellectual discussions) ዝሰፈኖን ዘተባብዓን ሃገራት ንለወጢ፡ ምዕባለ፡ ስልጣነ ዘርሑ ባብ ክኸፍታ ዝህልወን ተኽእሎ ልዑል'ዩ ዝህልዎ።

ስነ-ጽሑፍ መሰረት ኩሉ ስነ-ጥበባዊ ስራሓት እውን'ዩ። ዝበዝሑ ስነ-ጥበባዊ ፍርያት ካብቶም ብጽሑፍ ዝምንጭዉ ሓሳባት እዮም ዝቐልሉ። ሓደ ፊልም ቅድሚ ናብ ህዝቢ ምቕራቡ፡ ብጽሑፍ እዩ 'ህ' ኢሉ ዝጅምር። እቲ ኣብ ደርፍታት እስተማቕሮ ትሕዝቶ፡ ፈለማ ብጽሑፍ'ዩ ዝዳለ። እየም ኣብ ተለቪዥን ወይ ሞባይላትና እንከታተሎም ተኸታተልቲ ፊልምታት፡ ፈለማ ብጽሓፍቲ-ተወኔታት (scriptwriters) እዮም ዝጽሓፉ። ብኻልእ ኣዘራርባ፡ መፈልፈሊ ዝበዝሑ ስነ-ጥበባዊ ምህርቲ ብጽሑፍ ዝምንጩ ወይ ዝቕል ሓሳባት'ዩ። ከምኡ ስለ ዝኾነ ድኹም ስነ-ጥበባዊ ፍርያት ንድኹም ምንጪ፡ ስነ-ጽሑፋዊ ሓሳባት ከንጸባርቕ እንከሎ፡ ሓያል ስነ-ጥበባዊ ፍርያት ከኣ ንሓያል ምንጪ ስነ-ጽሑፋዊ ሓሳባት'ዩ ዘንጸባርቕ ክበሃል ይከኣል።

ኣፍሲ-ወከፍ ሃገር ብኣዋርቅ ወይ ብንዋታዊ ሃብቲ ክዕቀን ዘይክእል ግምጃታት (treasures) ኣለዋ። እየም ሓንቲ ሃገር "ንመንነተይ ዝገልጹ" እትብሎም ፍርያትን መርኣያታትን ስነ-ጥበባ፡ ከም ቋንቋታት፡ ወግዕታት፡ ዋዛታት፡ ኣፈ-ታሪኽ፡ ጸወጸዋያት፡ ብሂላት፡ ምስላታት፡ ያታዊ ደርፍታት፡ ልምድታትን ንሕሉፍ ፍጻመታትን እዋናትን ዝገልጹ ዛንታታትን ታሪኻት ወዘተ. ረቀቕቲ ግምጃታትን ክብርታትን ናይ ሓደ ሕብረተሰብ እየም። እዚም ከምዚኦም ዝኣመሰሉ ግምጃታት ካብ ወለዶ ናብ ወለዶ እናተሰጋገሩ ክሰሩ ዝኽኣሉ (ወይ ክሰሩ ዝኽእሉ)፡ ብኣፈ-ታሪኽ ጥራይ ስለ ዘንገሩና ኣይኮነን። እንታይ ድኣ ብዩታውን ዘመናውን ጽሑፋት እውን ክዘንተዉ፡ ክትረኽቡን ክዕቀቡን ስለ ዝጸንሑ እዮም። ስለዚ፡ ሓደ ካብ ቀንዲ ኣገዳስነትን ኣድላይነትን ስነ-ጽሑፍ እዝጋብኡ ዝም ዝተጠቕሱ ግምጃታት፡ ክብርታትን ሃገራዊ መንነትን ስለ ዝዕቅብን ካብ ወለዶ ናብ ወለዶ ድማ ስለ ዘሰጋግርን እዩ።

ወላ'ተም ንምዝንጋዕን ንምስሓቕን ተባሂሎም ዝዳለዉ ስነ-ጽሑፋዊ ፍርያት'ውን እንተኾኑ፡ ኪኖ ምዝንጋዕ ብዘኽሉ መልእኽትታትን ቁም-ነገራትን ተሰኒዮም እዮም ንሕብረተሰብ ዝምህሩን ዝጸልዉን። ስነ-ጽሑፋዊ ፍርያት ንሓቅታትን መርገጺታትን ብውሕልነት የእምኑ፡ ንእምነታትን ኣተሓሳስባታትን ንምብዳህ ድማ ይሞግቱን ይምክቱን። ስነ-ጽሑፋዊ ስራሓት ብዶግማዊ መገዲ ኣይጽሓፉን ዝጽሓፉ። ኣንባብኡ'ዮም ብዘዕባ'ቲ ዘንበብዎ ዘለዉ ትሕዝቶ፡ ኣምዩዲሖም ንክሓስቡ፡ ንኽመዛዝኑ፡ ንኽየምምሙን ከስለስሉን ብዘኽእል ጥበብ እዮም ዝጽሓፉ። እዮም ኣብ ቀን ፌስቲቫል ኤርትራ ዝተኣንገዱ ኣስተምህሮኣዊ ሰሚናራት ድማ ሓደ ካብ ኣብነታት ናይ ትምህርቲ-ሓዘል ስነ-ጽሑፋዊ ስራሓት (didactic literature) እዮም። ትምህርቲ-ሓዘል ስነ-ጽሑፋዊ ስራሓት፡ ኣብ ምስትምሃርን ምትሕልላፍን ፍልጠት፡ ኣብ ምብራኽ ንቕሓት፡ ተመክሮታት ኣብ ምልውዋጥ፡ ልዕሊ ኩሉ ድማ ተራን ሓይልን ስነ-ጽሑፍ ኣብ ምህናጽ ስልጡን መንነት፡ ስልጡን ሕብረተሰብ፡ ከምኡ'ውን ስልጥንቲ ሃገር ስለ ዘንጸባርቑ ኣገዳስነቶም ዕዙዝ'ዩ።

ከምቲ ኣብ ቀጽሪ ኢክስፖ ዝረኣናዮ፡ ኣብ ካልእ ኢጋጣሚታት'ውን ወትሩ እንዕዘቦ ግዱም ግጥሚ ወሽጣዊ ስምዒትን ተመክሮን ከበራብር ይኽእል። ሓጺር ዛንታ ለውሃት፡ ርህራህን ብቐጥቁጥ ክምህር ይኽእል። ዛንታ ልብ-ወለዳዊ ዛንታ ትዕዝብቲ ክሰሰኩስ ይኽእል። ደርፍታት ሓብራዊ ትሕልንትታትን ባህግታትን ክዕቅቡ ይኽእሉ። ታሪኽ ህይወት ህቡባት ወልቀሰባት ብኣብርክቶኦም ከም እንኛቖእ ክዝብሩ ወይ ከም እንጸሉ ክዝብሩ ይኽእሉ። ተዋስኦታትን ድራማታትን ድማ፡ ንሞራላዊ ወጥርታት ክደህስሱ ይኽእሉ። ንኣብነት፡ ኣብ ደቀንስትዮ ዝወርድ ወጽዓ ወይ በደል ከመይ ከም ዝመስል ብቕሉሉ ከረድኡና ይኽእሉ።

ስነ-ጽሑፍ እንታይ ዘይገብር! ስነ-ጽሑፍ ዘይትንክፎን ዘይደህስሶን መዳያት ህይወት የለን። ስነ-ጽሑፍ ብዛዕባ ቋንቋ፡ ባህልን ስነ-ምግባራዊ ክብርታትን፡ ልምድታትን ወግዕታትን፡ ሃይማኖትን መንፈሳውነትን፡ ፖለቲካን ስልጣንን፡ ታሪኻዊ ፍጻመታትን ዝኸርታትን፡ ስራሕን ቁጠባዊ ዝምድናታትን፡ ማሕበራዊ ውዳቤታት፡ ሰብኣዊ ባህርያት ደቂ-ሰብ፡ ህይወት ስድራ-ቤታት፡ ተኽእሎታት መጻኢ፡ ወዘተ. ይዛረብን ይትንትንን ብስነ-ጥበባዊ መገዲ ድማ ይገልጾን። እቲ ዝርዝራት ብዙሕ'ዩ።

ኣብዚ ዘለናዮ መዋእል ከኣ ተራን ኣገዳስነትን ሓይልን ኩሉም ዓይነታትን መልክዓትን ስነ-ጥበባዊ ስራሓት ብሓፈሻ ናይ ስነ-ጽሑፍ ድማ ብፍላይ፡ ብቐሊል ዝግለጽ ኣበርክቶ ኣይኮነን። ስነ-ጽሑፍ፡ ሓደ ካብቶም ደቂ-ሰብ ኣብ ታሪኾም ዘመዝገብዎም ዓብዪቲ ዓወታት እዩ። ስነ-ጽሑፍ፡ ሓደ ካብቶም ኣህዛብን ሃገራትን ሃገራዊ መንነቶም ሓድነቶምን ንምህናጽን ንምዕቃብን ከም ሚሊታትን ድልዱል መሰረትን ዝገልገሉሉም ዘለዉ ድንቂ ብልሓትን ጥበበን'ዩ።

ገለ ካብቶም ስሙያት ናይ ስነ-ጽሑፍ ክኢላታት፡ ንስነ-ጽሑፍ ብቐረጺት ወይ መዘጋብት ቪድዮ (video cassette recorder) እዮም ዝምስልዎ። ንኣብነቱ'ኳ ንምድራዕ ድማ፡ "ሃገር ብዘይ ስነ-ጽሑፍ፡ ልክዕ ከም ሓደ ሰብ ብዘይ ኣእምሮ ወይ ሓንጎል እዩ" ይብሉ። ብኣብነታ ናይ ከምዚኦም ዝኣመሰሉ ምህራት፡ ከምቲ ኣእምሮ ወይ ሓንጎል ደቂ-ሰብ 'መን ምኻኖም፡ ካበይ ከም ዝመጽኡ፡ ናበይ ክኸዱ ከም ዝደልዩ፡ እንታይ ክገብሩ ከም ዝደልዩ' ንኽፈልጡ ዘኽእሎም፡ ስነ-ጽሑፍ ድማ ኣብ ሓደ ሕብረተሰብ ተመሳሳሊ ዕማማት'ዩ ዘሰልሰል። ብኻልእ ኣዘራርባ፡ ታሪኽ ሕሉፍ ፍጻመታት ክሰንድ እንከሎ፡ ስነ-ጽሑፍ ድማ ናይ ደቂ-ሰብ ተመክሮታት ብዛዕባ'ቲ ዝተረኽ ዘሎ ሕሉፍ ፍጻመታት ይሰንድ። ታሪኽ እንታይ ከም ዝተፈጸመ ክነግረና እንከሎ፡ ስነ-ጽሑፍ ድማ እቲ ፍጻመታት እንታይ ባህሪት ከም ዝነበሮ ይነግረና። ታሪኽ ብዛዕባ ቀደም ዝተኻየዱ ውግኣት ከዘንትወልና እንከሎ፡ ስነ-ጽሑፍ ድማ ኣብቲ ቀደም ተኻይዱ ተባሂሉ ዝዘንተወልና ውግኣት ዝተረኽየ ትብዓትን ፍርሕን፡ ዝበረ ተስፋን ሕልናን ምዕራብ፡ ዘጋጠሙ ክድዓትን ህድማን ዝተሓልፈ እዋን ጸበባን መከራን ዝተኸፍለ መስዋእትን ዝተንጸባረቐ ቀራጽነትን ወዘተ. ብስነ-ጥበባዊ መገዲ ይገልጸልና።

ደራሲን ተመራማሪ ታሪኽን መምህር ኣለምሰገድ ተስፋይ፡ ኣብቲ Against All Odds: African Languages and Literatures into the 21st Century ኣብ ትሕቲ ዝበሃል ቴማ ኣብ ጥሪ 2000 ኣብ ኣስመራ ዝተቓነየ ኣህጉራዊ ዋዕላ፡ "Not By Guns Alone: The Pen and the Eritrean Armed Struggle' ዝበሃል ወረቐት ኣቕሪቡ ነይሩ። ከምቲ መምህር ኣለምሰገድ ዝበሎ፡ ብርዕን ስነ-ጽሑፍን ኣብ ግዜ ሓርነታዊ ቃልሲና ፍሉይን ዕዙዝን ተራ እዩም ተጻዊቶም። ተጋደልቲ ንቕያርን መከራን ክጽመሙ ከም ዘለዎም ምፍላጦም፡ ምእንቲ ሃገሮም እታ ዝሰበረት ህይወቶም ምብጃው ሓላል ምኻኑ ኣእሚኖምዎም። ተጋደልቲ ስለምንታይ ኣብ መትከሎም ክጸንዑ ከም ዘድሊ ወዘተ. ኣረዲኦምዎም።

ኣብ መወዳእታ እምበኣር፡ ተራን ኣገዳስነትን ከምኡ'ውን ንሓይሊ ስነ-ጽሑፍ ኣጠቓሊልካ ኣብልካ ክግለጽ እንከሎ፡ ከምቲ ሓንቲ ሃገር ንደባታ ብጽንዕ እትተኣኻኸብ ስነ-ጽሑፍ ድማ ንመንነት ናይ ሓንቲ ሃገር ብጽንዕ እዩ ዝዕቅብ። ህንጻታት ዝፈርሱ ክጸንሑ ይኽእሉ ይኸኑ። ስነ-ጽሑፍ ግን ኣብ ልብታትን ኣእምሮን ደቂ-ሰብ ዝነብር ዝኽእለት ዝዕበርን ሓድጊ ዝበደፍን ጥበበን ሓወልትን እዩ።

ነንብብዶ ኣለና፧

ሎሚ ቅነ እዛ ቀረረ ወይ ሰልክዪ ኣልካ ኣብ ትሕቲ ከበርታ ሽኩዕ ምባል ካብ ክንደይ ተታርፈኒ ኣላ ማስለኩም። ብቐዋማይ ምሸት ብርቱዕ ቁሪ ኣብ ዝበረሉ፡ "ሎሚስ ወላ ቁሪ ይሃሉ!" ኢለ ኣርማደዮ ምሉእ ክዳውንቲ ገይረ ክናፈስ እወጽኣልኩም። መቸም ዓቕመይ ጀረረ፡ ጀረረ ናብ ሓንቲ ናይ ፊላጢትና ትካል ምዝርጋሕ ፊልምታት (movie store) እኸይልኩም - ክዕልል። ሰዓታት ስለ ዝኸዱ፡ ሰዓታት ድቃሳ እተፈልጥ ኑበሲ ከተምባሁቕ ጀመረት። ኣነ፡ "ንኺድ'ባ!" ክብል፡ ንሳ፡ "ሓንሳእ ሕጂ'የም ብዝሒ ዓማዊል ዝመጽኡ፡" ክትብል፡ ከይፈተኹ ጸናሕኩ። ከምቲ ዝበለቶ፡ ብዝሒ መንእሰያት ከካብ ዝጸንሑዎ ክውሕዙ ጀመሩ። ከም ዘስትብሃልኩሉ፡ ኣብዚ እዋንዚ ብዙሕ ተኸታታሊ ይኹን ኣብ ሓደ ግዜ ዝውዳእ ፊልምታት ይወጽኡ ኣለዉ። ብኡ መንጽር፡ ብዝሒ ተዓዚቢ እናዛየደ ይኸይድ ከም ዘሎ ርዱእ'ዩ። ኣብ ዝተፈላለየ ዕድመ ዘለዉ ዓማዊል ዝጠለቡዎም ፊልምታት ሓደ ብምዃኖም ግን ንኹሉ ክሊ ዕድመ ኣሎም እየም ዝሰርሑዎም ማለት ደዩ ኢለ ተገሪመ።

ማለት'ሰ፡ ቁልዑ ናይ ዓበይቲ ፊልምታት ክርእዩ ኣሰኪፈ'ዩ። ሕጂ ኣርእስተይ ብዛዕባ ቁልዑ ክርእዩዎም ዘሎምምን ዘይብሎምን ፊልምታት ስለ ዘይኮነ ንሱ ንግደፎ።

ፊልም ምርኣይ ዝበል ኣርእስቲ እንተ መጺኡ፡ በቲ ሓደ ከኣ ምንባብ ዝበል ኣርእስቲ ክመጽእ ግድን'ዩ። ጥቕሚ ምንባብ ብዙሕ'ዩ። ኣሕጽር ኣቢለ ግን ካብ ግዜ ንእስነተይ ኣትሒዙ ኣቦይ ብዛዕባ ጥቕሚ ንባብ ዝበሎኒ ክዝረኽ"ኩም፤ "መጽሓፍ ዘየንብብ ሰብ ዓለሙ ጸቢብ ስለ ዝኾነ ንባዕሉ ተጨኒቑ ንኻልኦት እናኣጨነቐ ይነብር።" ኣንበብቲ ስለ ዝኾንኩ ኣይኮንኩን ዝዘረብ ዘለኹ፣ ልምዲ ንባብ ሽታ ማይ እናኾነ ይመጽእ ብምህላዉ'የ ተሰኪፈ። ነንብብዶ ኣለና፧ ንዝበል ሕቶ ክንደይ ካባና ኢና እወ ኢልና እንምልስ፤ ክንደይ ካባና ኢናኸ ምስ መሓዙትና ኣብ እንራኸበሉ ብዛዕባ ዘንበብናዮ መጽሓፍ እነዕልል፤ ክንደይ ካባናኸ መመረቕታ መጽሓፍ ኣሎ'ሞ ንኺድ ኢልና መደብ ነውጽእ፤ ክንደይ ካባና ኢናኸ ንምንባብ ዝኸውን ግዜ እንፈሊ፤ ንዝበሉ ሕቶታት መልስና ክንደይናይ እወታዊ እዩ፧

እታ፡ "ኤርትራ፡ እታ ዘይተነበበት መጽሓፍ" እትብል ናይ ተስፋዬ ጉብርኣብ ጽሕፍቲ፡ ማዕረ ክንደይ ኣብ ምንባብ ድሑርና ከም ዘለና ኣጉሊሓ ተርኢ። መልእኽቲ'ያ እብል - ብፍላይ ንመንእሰያት። ኣቦታ፡ "ኤርትራውያን ኣንበብቲ ደዮም፧" እትብል ኣርእስቲ፡ "ኣብ ኤርትራ ዋጋ መጽሓፍ ክቡር ስለ ዝኾነ፡ ልዕሊ ዓቕሚ ኣንበብቲ'ዩ። ኮይኑ ግና ዝኢ ከም ምኽንያት ከይትቕበሎ ዝሕብሩ ነጥብታት ኣለዉ፤ ክብሪ ዋጋታት ኣብ መጽሓፍ ጥራይ ኣይኮነን። ዋጋ ሓደ መጽሓፍ ምስ በራ ምስ ዝጸጸር፡ ናይ ድሌት ጉዳይ ደኣ'ምበር ክቡር ከም ዘይኮነ ክትግንዘብ ትኽእል" ኢሉ ኣሰፊሩዎ። ካብይ ጀሚርካ፡ ካብ ዋጋ 150 ናቕፋ መጽሓፍ ዝዕድግ፡ ምስ መሓዙተይ ሻሂ ሰትየ ኣብ ቀንጡመንጢ ክጥፍኦ ዕጋበት ይህበኒ። ምስ መሓዙትካ ሻሂ ምስታይ ነውሪ ማለት ኣይኮነን። ግን፡ በቲ 150 መጽሓፍ ዓዲገ ምስ መሓዙተይ ብዛዕባኡ ተዛቲየ፡ ከንብቦኣ እንተ ዝህበ ክንደይ ኣፍሪዱን ቁም-ነገር ዘሎምን ምኾነ እቲ ምርኻቡና።

ንልምዲ ንባብ ሓዲሰየ ዘለኹ፡ ከምዚ፡ "ብዓል ሓዲሽ መተርኣስ ኣብ መገዲ ይትርኣስ" ዝበሉዎ፡ ኣንበብቲ ክበሃል ኢለ ዝኢ ኩሉ መጻሕፍቲ ኣኻኺበ ኣብዛ ትርኣሰይ እየ ዘሕድሮ ዘለኹ። "ምንባብ ጸቡቕ'ዩ፡ ግን እንታይ ተንቢበ ምፍላጥ ከኣ ዝበለጸ'ዩ" ኢሉኒ ሓደ ዓቢ ሰብ፡ "መምህራተ ሰኖራ" ኣንቢብኪዮዶ፤ "ርሻን ሰሌንዙ፡ ብዛዕባ ዶክተር የሃንስ ኮልሞዲን ትፈልጢ ኢኺ ምሽ፤ ራሄል ኣሰበዶምኹ፤ ተክኣ ተሰፋይ ዝተርጎመን ናይ ቁልዑ መጻሕፍቲኸ" ዘርዚረለይ። ሽዑ'ዩ እዚ ኩሉ ግዜይ ኣብ ምንባብ ዘይጠቕም መጻሕፍቲ ኣሕሊፈ ከም ዝበርኩ ዝበርሃለይ። "ብሉጽ መጻሕፍቲ ዘየንብብ ሰብ፡ ካብቲ ፊደል ዘየንብብ ሰብ ኣይበልጽን'ዩ" ማርክ ትወይን።

ካልእ ብዛዕባ ተሳትፎና ኣብ መመረቕታት መጻሕፍቲ እዩ። ግልጺ ኮይኑ ክነግረኩም፡ ብቐዋማይ እየ ፋልማዋይ ኣብ መመረቕታ መጽሓፍ ተሳቲፈ። ግደ ሓቁ፡ ምልላይ መጽሓፍ ክሽጾ ኬድካ ነታ ትምረቕ መጽሓፍ ምዕዳግ ካልእ ቁም-ነገር ዘሎዎ ኣይመስለንን ነይሩ። ክገርመካ'ም፡ 'ክኸይድዶ ወይስ ክትረፍ!' ኢለ መንነ-መንነ እየ ኮይነ። ቀዳማይ ምኽንያት፡ ኣብ ምልላይ መጻሕፍቲ ዝበረኒ ርድኢት ክኸውን እንከሎ፡ ካልእ ምኽንያት ድማ ከምቲ ኣብዚ ዓምዲ'ዚ ኤፍረም ሃብተጽዮን፡ "ከም ዕድመ መርዓ ናብ መደብ ምልላይ መጽሓፍ ኬድካ ግድን ክትገዝእ ኣለካ ዝበል መረዳእታ ስለ ዝነበሮ፡ ገዛእ እንተ ዘይብልካ ናይ ዘይምኻድ ልምዲ እናተጠርየ ብምምጽኡ ሳሕዊ ተሳተፍቲ ከጋጥም ደርኡ'ዩ" ዝበሎ፡ ኣነ'ውን ሰልዲ ስለ ዘይነበረኒ ከተርፍ ወሲነ ነይረ። ግን ሳላ ብሩኻት ከይደ። ብሓቂ እብለኩም፡ ኣብቲ መደብ ምልላይ መጽሓፍ ዝቐሰምኩዎ ትምህርትን ዝሰማዕኩዎ ዘረባን ብዋጋ ክትመን ዘይክኣል እዩ። "እዚ ኩሉ ግዜ ከምዚ ዝበለ መደብ ይሓልፈኒ ነይሩ ማለት ደዩ!" ኢለ ብሓቂ ሓዚነ። ድሕሪ ሕጂ ተሳታፊት መደብ ምልላይ መጽሓፍ ክኸውን ድማ ምስ ነብሰይ ቃል ኣትየ።

ምስ ምንባብ ምፅንባብ፡ ምምዕባል፡ ምፍላጥ፡ ምምሕያሽ፡ ምዕባይ፡ ምሕጓስ፡ ምፍራይ፡ ምስትምቃር፡ ምድናቕ፡ ምጽሓፍ፡ . . . ይመጽኡ። እዚ ኩሉ ካብ ምንባብ ዝመጽእ እንተኾይኑ ደኣ እንታይ ኴንና ኢና ግዜና ኣብ ዘይጠቕም ነጥፍእ ዘለና፧ ኣየወ! እንተ ነንብብ ክንደይ ምዓንበብና! እወ ክንደይ መጉላዕልዕና! ዝም መሳቶይ መንእሰያት እየ። ካብ ዘይኣንበብቲ ናብ ኣንበብቲ ትቕየር ዘላ ሓፍትኹም።

ሰላት ኣብርሃም

ሽባብ

ሃማመተኤ

ሓሳባት

ምግዳፍ፣ ሓድሽ ህይወት ምጅማር

መዘክር ሃብተ

ሓደ ሽቃላይ ህይወት ስርሑ ኣጨናቕን ዘየርብሖን ከም ዝኾነ ምስ ኣስተውዓለ፡ ስራሕ ክገድፎ ወሰነ። ዓዲ ውዒል ምስኮነ ከኣ ካብ ስድርኡ ክሳብ ውሳንኡ ዘሰምዑ ሰባት ንውሳንኡ ጌጋ ኢሎም ገምጋም ሃብሉ። እንተኾነ ድሕሪ ቅሩብ እዋን እቲ ሽቃላይ ናይ ሓንቲ ትካል ዝነበረ ናይ ኣትክልቲ ክቱር ባህጊ ስለ ዝነበሮ፡ ቤቱን ከባቢኡን ብውቁብ ዕምባባታትን ኣትክልትን መልኦ። ነዚ ዝረኣዩ ነበርቲ ከባቢኡን ካልኦትን ገለ ከም ኮስካሲ ኣትክልቲ ኣብ ቤቶም ኮይኑ ክሰርሕ ክሓትዎ ከለዉ፡ ገለ ከኣ ፈልሲ ክሽጠሎም ክሓትዎ ጀመሩ። በዚ ሓድሽ ስርሑ ከኣ ህይወት ስርሑ ቀሊል፡ ዘሐጉሰን ኣዝዩ ዘኻዕብትን ኮይኑ ረኸቦ። ወዮ ሓሊፍሉ ዝረኣዩ ሰባት ከኣ ካብ ጌጋ ውሳነ ወሲዱ ናብ ዘዋጽእ ፈሊጡ'ዩ ነቲ ትካል ገዲፍዎ ዝብል ዘረባ ሰገሩ።

ውሳነ ሓደ ካብ ኣዕኑድ ህይወትን ዓወትን እዩ። ደቂ ሰባት ንፍዕ ውዒልና ንፍዕ እንተሓደርና ዘይንውስን እንተ ደኣ ኴንና መንፍዓትና ትርጉም ኣልቦ'ዩ ዝኸውን። መብዛሕትኦም ኣብ ናይ ዓወትን ውልቃዊ ዕብየትን ኣተኩሮም ዝተጻሕፉ መጽሓፍቲ ንፍርሕና ብትብዓት ክንስዕር ይመኽሩና። ንፍርሕኻ ክትስዕር ግን መጀመርታ ክትውስን ክትክእል ኣለካ። ቀድሚ ትብዓትካ ዝውሰን ውሳነ ንፍርሓትካ ብኸመይ ኣገባብ ትስዕርን ኣብ ግጥም ምስዓር ፍርሕኻ ንዘሎ ብድሆ ብኸመይ ትብድሆን ዝሕግዝ ይኸውን። ዝነበረካ ፍርሒ ብትብዓት'ኳ እንተ ተካእካዮ፡ ኣንፈት ጉዕዞኻ ናበይ ምዃኑ ክሳብ ዘይሰኣልካዮ ግን ጻዕርኻ ብላሽ ኮይኑ'ዩ ዝተርፍ።

ኣብ ቅድሚ ሰባት ወጺእካ ምዝራብ ንመብዛሕትና ዘይድየብ ጎቦ እዩ። ናይ መደረ ፍርሕኻ ናብ ትብዓት ቀይርካ ኣብ መድረኽ ደይብካ መደረ ከተሰምዕ ኣብ ዝጀመርካሉ ግዜ፡ ሰባት ክስሕቁኻ ምስ ተዓዘብካን ኣብ ገጾም ዘድህል ስምዒት ምስ ኣንበብካን ፍርሕኻ ናብ ዝነበሮ'ዩ ዝምለስ። ወይ'ውን ሕቶታት ክዘንቡካ ምስ ጀመረ ኣእዳውካ ከንፈጥፍጥን ብርሃጽ ክትሕጸብ ትጅምርን። ትብዓትካ መሊሱ ናብ ዝነበረካ ፍርሒ ይምለስ። ኣቐዲምካ ናብ መድረኽ ቅድሚ ምድያብካ ግን ሰባት ንዓኻ ጥራይ ዘይኮነስ ዋላ ብኻልእ ምኽንያት ፍሽኽ ክብሉን ብኻልእ ዕላል ሓድሕዶም ክስሕቁ ከም ዝኽእሉን ንኑብስኻ ክተእምን ኣለካ። ካብዚ ወጺኢ ንዓኻ ዋላ እንተ ሰሓቑኻ ንስኻ ግን ዋጋ ከም ዘይትህቦም ወሲንካ ክትምድር ኣለካ።

ንዘለና መኒንና ክንህብ ሞግሞግ ንብል። ዝነበርናዮ ክንገድፍ ሞት ኮይኑ ይስመዓና። ስለምንታይ? ወሰንቲ ስለ ዘይኮንና'ዩ ክኸውን እቲ ዝበዝሕ መልሲ። ክንህብ ከለና ንዘለና ነጊፍና ዘይኮንናስ ካብ ዘለና ንዓና ብዘየንድየና ኣገባብ ክንህብ ክንውስን ኣለና። ምሃብና ዘየጠፍሸና ክሳብ ዝኾነ ከኣ ሞግሞግ ንብለሉ ምኽንያት ኣይክህሉን እዩ። ኣሎ'ውን ግዜያት "ዝሃበ እዝጊ ይሃቦ" ንዝብል ምስላ ተኸቲልና፡ እዝግሄር ከም ዝህበና ኣሚንና ክንህብ ንውስን። ከምኡ'ውን ዝነበርካዮ ክትገድፍ ልክዕ ከም ምግዳፍ ልምዲ ኣዝዩ ከቢድ እዩ። ኣቐዲምካ ቅድሚ ንሓደ ነገር ምግዳፍካ ሳዕቤንን ውጽኢትን ምግዳፍካ ክትመዛዝን ኣለካ። ውጽኢት ምግዳፍካ ካብ ሳዕቤን ምግዳፍካ ዝዓቢ እንተ ደኣ ኮይኑ ከይተማታእካ ንዘለኻዮ ቦታ ክትገድፎ ክትውስን ኣለካ። ውጽኢት ምግዳፍካ ረብሓኻ ይኸውን ኣሎ ማለት እዩ። ኣብ ዘይትረብሓሉ ነገር እንተ ጫኾርካ እንታይ ትርጉም ኣለዎ፧ ከምዛ ደቃ ትበልዕ ድሙ፡ መዋእልካ ኢኻ ብገዛእ ፍቓድካ ዕድሜኻ ብኸንቱነት ትበልዕ ዘለኻ። ኣብ ክንዲ ተድላን ረብሓን ብገዛእ ፍቓድካ ዕድሜኻ ዘውድእዎ።

ንዝነበርካዮ ቦታን ህይወትን ክትገድፎ ከለኻ ንቕድሚት ትንቀሳቀስ ኣለኻ ማለት እዩ። ዝበዝሑ ናይ ሎሚ ብቑጠባ ዕዉታት ዝኾኑ መንእሰያት ዓለምና ሓደ ካብ ምኽንያት ዓወቶም ክገልጹ ከለዉ ካብ ዝዓበይሉ ከባቢ (ማለት ጠመተኦም ኪንዮ ዘዕበዮም ከባብን ሕብረተሰብን ስለ ዝገበሩ) ርሒቖም ክሰርሑ ምስ ጀመሩ ናብ ዓወት ከም ዝምርሑ ይዛረቡ። ኣብ ህይወት ዝሕሸና ፈሊጥና ኢና ናብራና ነካይድ። ናብራኻ ዘይስስን እንተ ደኣ ኮይኑ ኣብ ሓደ ዓይነት ደረቑ ደው ኢሉ ኣሎ ማለት እዩ። ንሕውየት ናብራኻ ኢኻ እምበኣር ንትንብሮ ዘለኻ ትገድፎ። ናብራኻ ተካይደሉ ስራሕ ማዕረ ረብሓ ግድን ክኸውን ኣለዎ። ኩሉ ግዜ ረብሓ ቀያሪ ህይወት ስለዝኾነ፡ ብትሰርሖ ስራሕ ህይወትካ ክትቅይር ኣለካ።

ዓቕሚ ኣዳም ዝኣኽለ ሰብ ክሰርሕ ኣለዎ ዝብል ልሙድ ኣተሓሳስባ ኣለና። እዚ ኣተሓሳስባ'ዚ ኣብ ናይ ኩላትና ርእሲ ሰሪጹ ዝርከብ እዩ። እንተኾነ ክትሰርሕ ከለኻ ንዕብየት ናብራኻ ብእወታ ድዩ ብኣሉታ፡ ኣብ ናይ ቀረባ መጻኢ ድዩ ኣብ ናይ ርሑቕ መጻኢ ዝጸልዎ ክትቅምር ይግብኣካ። ዝኾነ ሰብ ዝኾነ ዕዮ ከም ዝዓዩ ኣብ ሓንጉልና ሓደ ቅሙጥ ኣተሓሳስባ ክህሉ ኣለዎ። ናይ ኦፌስ ስራሕተኛ ናይ ጉልበት ስራሕ ክሰርሕ ከም ዝኽእልን ብኣንጻሩ ከኣ ናይ ጉልበት ስራሕ ዝሰርሕ ሰብ ኣብ ኦፌስ ገለ ትምህርቲ ብምቕሳም ክሰርሕ ከም ዝኽእል ክትኣምን ኣለካ። ውሳነኻ ጥራይ'ዩ ወሳኒ።

"ሓዲግ ስማይ ሓዲግ ምድሪ" ዝብል ብሂል ኣቦታትና፡ ንዘይውስን ሰብ ብልክዕ ማዕቀኑ እዩ። ውሳነና ኩሉ ግዜ ንጽቡቕን ምዕባለን ክኸውን ጽቡቕ'ኳ እንተኾነ፡ ሓደ ሓደ ግዜ ጌጋ ውሳነ ክንውስን ንኽእል ኢና። ካብ ዋሎ ምዃን ግን ጌጋ ውሳነ ወሲንካ ካብ ጌጋኻ ምምሃር ይሓይሽ። ስለዚ ጥቕሚ ውሳነ ኣብ ህይወትና ርጡባት ክንከውን ይሕግዘና። ከምኡ'ውን ህይወትና ንቕድሚት ክትምርሽ ደፋኢ ሓይሊ ይኾና።

እምበኣርከስ ህይወትና ክንፍትሽ ከለና ሰሲና ክንርእያ ኣለና። ኣብዚ ውሳነ ሰሰን ህይወትና ይኸውን ኣሎ ማለት እዩ። ምሉእ ህይወትና ዓበይትን ንኣሽቱን ውሳነታት እናወሰንና ክንጓዓዝ ክንቅሰብ ኣለና። ምእንቲ ዓወትን ምቹእነትን።

ሓሳባት

ናይ ገበን ፊልምታት ምዕዛብ ንጽቡቕዶ ንሕማቕ፧

መዘክር ሃብተ

ምርኣይ ገበናዊ ፍጻመ ወይ ምስጢር ቅትለት ዝትንትን ድራማ ይኹን ናይ ቴለቪዥን ተኸታታሊ ፊልም፡ ልክዕ ከም ሓደጋ መኪና ምዕዛብ እዩ። ከምዚ ዓይነት ፊልም ክትዕዘብ ኣዝዩ'ዩ ዘስካሕክሕ። ግን ከኣ ምርኣይ ክትገድፎ ከቢድ እዩ። ኣብቶም ፊልምታት ዘሎ ዓመጽን ሸበራን ክንዕዘብ ወይ ክንሰምዕ ከለና ሓደ ውሱን ደረጃ ናይ ምፍንፋን ንምኮር ኢና። ኣብ ክንዲ ምዕዛቦም ነቋርጽ ግን ተመሊስና ካልእ ፊልም ንዕዘብ።

ጨካን ኣቀታትላ ሰባት፡ ዘይተፈትሑ ግድላት ዓመጽን ቅትለትን፡ ከምኡ'ውን ዛንታ ናይ ሓደ ድሕሪ ሓደ ኣከታቲሉ ብዙሓት ሰባት ዝቐትል ሰብን ዝሓዘሉ ፊልምታት ኣብ መዘናግዒ ማእከላት ብብዝሒ እናፈረዩ ይኸዱ ኣለዉ። እቲ መልሲ እቶም ዛንታታት ናይቶም ፊልምታት ንተዓዘብቶም ብኣእምሮን ኣካልን ከም ዝዋስኡ ስለ ዝገብርዎም እዮም። ቀንዲ ዓማዊል ናይዘን መዘናግዒ ማእከላት ከኣ መንእሰያት እዮም። ነቲ እተን ትካላት መዘናግዒ ማእከላት ዘፍርይኦ ስለዝፈትውዎ'ዮም ከኣ ዓማዊለን ክኾኑ ክኢሎም። ንበዝሒ ካባና ናይ ጭካነን ፍርሕን ዓመጽ ዘርኢ ፊልም ንፈትወሉ ምኽንያት፥

1. ኣእምሮና ስለ እነሳትፎ፡ ነቲ ንርእዮ ዘለና ፍጻመ ምስ ናትና ኣእምሮኣዊ ስእሊ እናኣሳነና ብህንጡይነት ፍትሒ ከም ነምጽእ ንዕዘብ።

2. ምስትምቓር ሓቀኛ ገበናዊ ፍጻመ፡ ኣብ ሓቀኛ ፍጻመ ተመርኲሱ ዝተደርሰ ፊልም ኣዚና ነስተማቕሮ ሰባት ኣለና። በቲ ሓደ ሸነኽ በቲ ቅትለት ይኹን ዓመጽ ክንጉሂ ከለና፡ በቲ ሓደ ወገን ከኣ ዘዕግብ መቕጻዕቲ ብመንገዲ ፍትሒ ተዋሂቡ ክንርኢ ከለና ንሕጎስን ንዓግብን። ሓደ ሓደ ግዜ'ውን በቲ ኣብቲ ፊልም ዘሎ ስጊንጥራዊ መስርሕ ንማረኽ ብዙሓት ኢና።

3. ብእከይ ተግባራት ንምስጥ፡ ተግባራት መከራ፡ ሓጥያት፡ ኣበሳን ሕሱም ተግባራትን ዝብርሃና ኣይንሰኣንን። ብኽፍኣት ዘይኮነስ ኣብ ዓለም ክንደይን ከመይን ዓይነት ተግባራት በደልን ሕሰምን ከም ዘሎ ንኽንፈልጥ ኢልና ንዕዘብ።

4. ናይ 24/7 ዑደት ዜና ስለዝኾነ፡ ማሕበራዊ ሚድያ ከም ተለቪዥን፡ ጋዜጣ፡ መጽሔትን ካልእን ኣብ ዝዝርግሕኦ ዛዕባ ንገበናውያን ፍጻሜታት ዝለዓለ ሽፈነ ሂበን ይሰርሓሉ ኣለዋ። ብጽልዋ ሚድያ ከኣ ነዞም ፊልምታት ንዕዘብን ንሰዕብን።

5. ተዳሊና ክንጸንሕ ስለ ዝሕግዘና፡ ነቶም ፊልምታት ድሕሪ ምዕዛብና ከምቶም ዝተዓዘብናዮም ፍጻመታት ከየጋጥሙና፡ ንሕና ከኣ ብወገንና ብንቕሓት ንዳሎ።

6. ነቲ ምስጢር ክንፈትሖ ንፍትን፡ ኣብ ትዕዝብትና ነቲ ምስጢር ክንፈትሖ ንፍትን'ሞ፡ ኣብ መወዳእታ ናይታ ፊልም እቲ ውጽኢት መስርሕ መርመራ ገበን ምስ ርኣና ምስቲ ናትና ግምት ነዛምዶ። ንእግረ መንገድና ከኣ ማዕረ ክንደይ በላሕትን ትኩራትን ምዃንና ንግምግም።

7. ግዳያትን ፈጸምትን ናይ ገበን ብዘይ ምዃንና ንሕጎስ፡ ገሌና ከምዚ ዓይነት ገበናዊ ተግባር ኣብ ልዕሌና ስለዘይተኻየደ ንፈጣሪና ከነመስግን ከለና፡ ገሌና ድማ ገበነኛታት ብዘይ ምዃንና ንነብስና ንንእድ።

8. ናትና ትርግታ ልቢ ዘውስኽ ስምዒት ንፈቱ፡ ዓመጽ ዘርኢ ፊልም ክንዕዘብ ከለና ዋላ ደኣ ንዓና ንጭነቕ ኣይምሰለና'ምበር ንጭነቕ ኢና። እዚ ስምዒት'ዚ ኣድረናሊን ዝበሃል ሆርሞን የፍሪ። ምስ ትዕዝብቲ ፊልም ትርግታ ልብና ይውስኽ። እዚ ሆርሞን ተመስጦ ብምግባር ኣካልናን ሓንጎልናን ፍጹም ናብቲ ንዕዘቦ ዘለና ተግባር ከም ዝተዳለና ይገብረና።

ከም መንእሰያት፡ ነዞም ፊልምታት እዚኣቶም ምዕዛብና ዝጽላእ ኣይኮነን። እቲ እወታዊ ጎኒ እዞም ፊልምታት ኣፍልጦን መንቋሕቋሕታን ከም ነጥሪ ይገብሩና። ኣሉታዊ ጎኒ ምውላፍ ናይዞም ፊልምታት ከኣ ፍርሒ ናይ ገበን ኣብ ኣእምሮና ክሰርጽ ይኽእል ኣብ ርእሲ ምዃኑ፡ ኣብ መስርሕ ምጽራይ ገበን ፖሊስ ዘሎ ሃጓፉት'ውን ክምዝመዝ ይኽእል። ከምኡ'ውን እቲ ውሕሉል ኣገባብ ኣፈጻጽማ ገበን ዝበሃል ብኸመይ ከም ዝፍጸም ካብቲ ፊልም ተማሂርና፡ ነቲ ስልቲ ብምጥቃም ገበን ክንፍጽም ንኽእል ኢና። ስለዚ ወልፊ ምርኣይ ገበናዊ ፊልም ከም መንእሰያት ክንነቕሕ ድዩ ሓጊዝና ዋላስ ምስጢራት ኣፈጻጽማ ገበን ተማሂርና ገበንን ዓመጽን ክንፍጽም ደፋፊኡና፧

ሓደ ሓደ ናይ ስነ ኣእምሮ ክኢላታት ገበናዊ ፊልም ብብዝሒ ዝርእዩ ሰባት ንደረጃ ዓመጽ ኣብ ዓለም ኣትሒቶም ከም ዝግምትዎ ይዛረቡ። ንኹሉ ተዓዚብካ ነቲ ሰናይ ተግባራት ምስዓብ ናብ ብልጽግና'ዩ ዘምርሕ። ስለዚ ንሕና ከኣ ምህሮ ኣፈጻጽማን ሳዕቤናትን ገበን ካብዞም ፊልምታት ተማሂርና ኣብ ምክልኻል ገበን እጃምና ከነበርክት እምበር ፈጸምቲ ገበን ክንከውን ኣይግብኣናን። ምኽንያቱ ገበን ብባህሊ፡ ሃይማኖት፡ ሕግን ሞራልን ዘይቅቡልን ውጉዝን ተግባር ስለዝኾነ።

ምልክታ

ናጽነት ደስበለ - ሓበን ገብረኣምላኽ-ሳምራዊት መለስ

1ይ ቤት ቤት-ፍርዲ ዞባ ማእከል ኣስመራ

ናዝሬት ጸጋይ ሃብቱ፡ ብዓል ቤተይ ምሳዋና ፍትዊ ወልደየሃንስ ስለዝተሰውኡ፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ ማሰለይ ይተሓለወለይ፡ 5 ደቅና ደማ ወረስቲ ምኻናም ይረጋገጸለም ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን21/10/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

መሴ ተስፋጊዮርጊስ ምባል ተረፉ፡ ኤፍሬም ተስፋጊዮርጊስ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ን21/8/26 ኣብ ቤ/ፍ ቁ.55 ይቕረብ።

ሰልሻና ፊልሞን ኣሰፋው፡ ዓባየይ ምንያ ዓንደሚካኤል ጉብረኣምላኽ ስለዝዐረፈት፣ ንወላዲተይ ብምትካእ ኣነ ጥራይ ወራሲት ምኻነይ ይረጋገጸለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን3/11/26 ኣብ ቤ/ፍ 7ይ መጋባእያ ይቕረብ።

ሳምያ ኑር ያሲን ምባል ተረፉ፡ ሰልሻና ኑር ያሲን ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን15/10/26 ኣብ ቤ/ፍ 2ይ መጋባእያ ቁ.49 ይቕረብ።

ተጸዋዒት ወ/ሮ ሂወት ተኽስተ ኣመልካቲት ወረ/ፍ/ፍትዊ ምሕረትኣብ ብወኪል ኣድሓኖት ጸጋይ፡ ኣብ ልዕሊኺ ንለበዋ ምጽዳቕ ኣመልኪቶም ክሲ ማስረቶም ስለ ዘለው፡ ብኣካል ወይ ብሕጋዊ ወኪል ን15/10/26 ኣብ ቤ/ፍ ቅረቢ። እንተዘይቀሪብኪ፡ ጉዳይኪ ኣብዘየለኽሉ ክረአ ምኻኑ ንፈልጥ።

ኣብ መንጎ ክሲ ኣቶ ሙልጌታ ወልደጋብር ተስፋማርያምን ተኸሰስቲ ወረስቲ ፍ/ማጆር በላይ በራኺን ፍ/ኣረጋሽ ተደላ፡ 1.ሌኮ ሰለሙን በላይ በራኺ 2.ጸሃይጀሽ በላይ በራኺ 3.የውሃንስ በላይ በራኺ 4.ሳባ በላይ በራኺ 5.ኤልሳ በላይ በራኺ 6.የሴፍ በላይ በራኺ 7.ታደሰ በላይ በራኺ 8.ኒጎ በላይ በራኺ 9.ኣማኑኤል በላይ በራኺ 10.ሩታ በላይ በራኺ 11.መረብ በላይ በራኺ 12.ናጽነት በላይ በራኺን ዘሎ ናይ ገዘዘብ ክርክር፡ ተኸሰስቲ ካብ ቁ.2 ክሳብ ቁ.12 ዘለዉ ኣድራሻኹም ስለ ዘይተፈልጠ፡ ብጋዜጣ ሓዳስ ኤርትራ ተጸዊዕኩም ብኣካል ወይ ብሕጋዊ ወኪል ን13/10/26 ኣብ ቤ/ፍ 6ይ መጋባእያ ቁ.41 ቅረቡ። እንተዘይቀሪብኩም፡ ጉዳይኩም ኣብዘየለኹምሉ ክረአ ምኻኑ ንፈልጥ።

ወ/ሮ ሓረጉ ኣብርሃ ታፍላ፡ ብዓል ቤተይ መሓሪ ኮኾብ ደምጹ ስለዝዐረፈ፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ ማሰለይ ይተሓለወለይ፡ 3 ደቅና ደማ ወረስቲ ምኻናም ይረጋገጸለም ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን15/10/26 ኣብ ቤ/ፍ 2ይ መጋባእያ ቁ.49 ይቕረብ።

ወ/ሮ ኑቢያት ዳዊት ካፍሌ፡ ብዓል ቤተይ እዮብ ሚካኤል ጉብረክርስቶስ ስለዝተሰውኡ፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ ማሰለይ ይተሓለወለይ፡ 3 ደቁ ደማ ወረስቲ ምኻናም ይረጋገጸለም ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን15/10/26 ኣብ ቤ/ፍ 2ይ መጋባእያ ቁ.49 ይቕረብ።

መሓሪ በየነ ጉብረ፡ ኣደይ ከበደሽ ተስፋሚካኤል ወልደጋብር ስለዝዐረፈት፡ ኣደይ፡ ብዕለት 14/09/2015 ብቑ.239/2015 ኣብ ቅድሚ ረጀስትራር 1ይ ቤት ፍርዲ ዞባ ማእከል ብምቕራብ ኑ፡ ኣብ ምምሕዳር ንኡስ ዞባ ኣርባዕተ ኣስመራ ስፍሓት መሬት 40.80 ት/ሜ ዓይነት ገዛ ተራ ብዑምሽን ኣባይቲ ዝተዋህቦ ምስክር ዋንነት ቁጽሪ 114524 መወከሲ ቁጽሪ 129797 ብመዝገብ መሻጣ ውዕል ቁጽሪ 0118 ዝተመዝገበ ዘይንቀሳቐስ ንብረታ ብለበዋ ስለዝፈጸመትሉ፡ ወራሲ ምኻነይ ይረጋገጸለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን15/10/26 ኣብ ቤ/ፍ 9ይ መጋባእያ ቁ.32 ይቕረብ።

ከሳሲት ሳባ ዓንደ፡ ንምቕሊት ውርሲ ዝምልከት ክሲ ስለ ዝተማስረተ፡ ተኸሰስቲ 1.ኪዳነ ጉብረሂወት 2.ኣማኑኤል ጉብረሂወት 3.ኢሲያስ ጉብረሂወት 4.ዘቢብ ጊላሚካኤል 5.ናጽነት ጊላሚካኤል 6.ሄኖክ ጊላሚካኤል 7.የርዳኖስ ጊላሚካኤል 8.ሳራ ጉብረመድህን 9.ዳኒኤል ጉብረመድህን ብኣካል ወይ ብሕጋዊ ወኪል ን2/10/26 ኣብ ቤ/ፍ 1ይ መጋባእያ ቁ.33 ቅረቡ። እንተዘይቀሪብኩም፡ ጉዳይኩም ኣብዘየለኹምሉ ክረአ ምኻኑ ንፈልጥ።

መርሃዊ ጸጋይ ዘርኣይ፡ ስም ኣደይ ምልእተ ኣስመራ ምባል ተረፉ፡ ምልእተ ኣዝመራ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን3/11/26 ኣብ ቤ/ፍ 7ይ መጋባእያ ይቕረብ።

1ይ ቤት-ፍርዲ መንደፈራ

ከሳሲ ብርሃ ጸጸ ገ/መሴ፡ ተጸዋዒ ኣስመሮም የማነ ኣስበዶም፡ ናይ ልቓንኣ ምስራዝ ዝብል ክሲ ቀሪቡልካ ስለዘሎ፡ ብኣካል ወይ ብሕጋዊ ወኪል ን23/9/26 ኣብ ቤ/ፍ ቅረብ። እንተዘይቀሪብካ፡ ጉዳይካ ኣብዘየለኻሉ ክረአ ምኻኑ ንፈልጥ።

ጊላሚካኤል ተስፋዝጊ ክፍለማርያም፡ ኣቦሓጎይ ወልድኣብ ጉብረመድህን ክፍለ ስለዝዐረፈ፡ ምስ 1ሀሉው ውሉዱን ምስ 7 ተተካእትን ከምኡ'ውን ብዓልቲ ቤቱ ሮማን ተስፋጼን ሃይለ ደማ ናይ መጻምዲ ማሰላ ተሓልዩ ወረስቲ ምኻንና ይረጋገጸልና ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን11/11/26 ኣብ ቤ/ፍ 2ይ መጋባእያ ይቕረብ።

ኢሸን ሓደሽ ጉብረእግዚኣብሄር ምባል ተረፉ፡ ሳምሶም ያቆብ ጉብረእግዚኣብሄር ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ን19/10/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ወ/ሮ ኑቢያት ሃብታይ ጉብረማስቀል፡ ብዓል ቤተይ ምሕረትኣብ የውሃንስ ሃይለ ስለዝዐረፈ፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ ማሰለይ ይተሓለወለይ፡ 3 ደቅና ደማ ወረስቲ ምኻናም ይረጋገጸለም ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን19/10/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

መሰይ ጉብረማስቀል ገ/ሩፋኤል፡ ስም ኣደይ ጸገ ወልደኣምላኽ ጉብረስላሴ ምባል ተረፉ፡ ሸዋይሽ ጉብረእግዚኣብሄር ጉብረማርያም ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን12/10/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

1ይ ቤት-ፍርዲ ደቀምሓረ

ወ/ሮ ሉተሚካኤል ጉብረንጉስ፡ ብዓል ቤተይ ግርማይ ተስፋጉብርኣል ዘውዱ ስለዝዐረፈ፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ ማሰለይ ይተሓለወለይ፡ 5 ደቁ ደማ ወረስቲ ምኻናም ይረጋገጸለም ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን16/10/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ፍቓዱ ተኽለሃይማኖት ይማስገኑ፡ ብዓል ቤተይ ሃይለስላሴ ፍስሃየ ስለዝዐረፈ፤ንዓይ ናይ መጻምዲ ማሰለይ ይተሓለወለይ፡ 8 ደቁ ደማ ወረስቲ ምኻናም ይረጋገጸለም ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን25/9/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

1ይ ቤት-ፍርዲ ማይ ምነ

ሄለን ዘርኣብሩኽ ተድላ፡ ኣዴና ኣሰፋሽ ጎይትኦም ውሬታ ስለዝዐረፈት፡ 3 ደቃ ወረስቲ ምኻንና ይረጋገጸልና ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን10/11/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

1ይ ቤት-ፍርዲ ሰንዓፈ

ሓረና ኣማኒኤል ብርሃ፡ ኣቦይ ኣማኒኤል ብርሃ ጉብረሚካኤል ስለዝዐረፈ፡ ኣብ ዝንቀሳቐስ ይኹን ዘይንቀሳቐስ ንብረት ኣነ ምስ 9 ኣሕዋተይ ወረስቲ ምኻንና ይረጋገጸልና ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን30/9/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

1ይ ቤት-ፍርዲ ዒላ በርዕድ

ሳይሞን ብርሃ ነጋሽ ምባል ተረፉ፡ ያፌት ብርሃ ነጋሽ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን28/10/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

1ይ ቤት-ፍርዲ ከረን

ወ/ሮ ሉተየሴፍ ቀለታ እዝዙ፡ ኣደይ ምልእተ ዑቕባዝጊ ሃይለ ስለዝዐረፈት፡ ኣነ 1 ጓላ ወራሲት ምኻነይ ይረጋገጸለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን19/10/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ወ/ሮ ሃና እስቲፋኖስ ስዩም፡ ኣቦና እስቲፋኖስ ስዩም ኪዳነ ስለዝዐረፈ፡ ኣነ ምስ 6 ኣሕዋተይ ወረስቲ ምኻንና ይረጋገጸልና ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን23/9/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ኣቶ ጉብርኤላ ሚካኤል ማሕሙድ፡ ወለድና ሚካኤል ማሕሙድ መቃሰን ብርኽቲ ጥሉቕ ሓማድን ስለዝዐረፉ፡ ኣነ ምስ 5 ኣሕዋተይ ወረስቲ ምኻንና ይረጋገጸልና ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን19/10/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ኣመልካቲ ወረ/ፍ/ሄር ንጉሰ ማስቀልን ወረ/ነ/ሄር ሉተሚካኤል ወልዱን፡ ተጸዋዕቲ 1.ወ/ሮ ርሾት ንጉሰ ማስቀል 2.ኣቶ ተኪኤ ጸጸ ንጉሰ 3.ወ/ሮ ተኽኣ ጸጸ ንጉሰ 4.ኣቶ መድሃኔ ሃብቱ ንጉሰ 5.ወ/ሮ የዲት ሃብቱ ንጉሰ 6.ወ/ሮ ኤደን ሃብቱ ንጉሰ፣ ንዓኹም ዝምልከት ንምቕሊት ውርሲ ማእከል ዝጉብረ ሰቪላዊ ክርክር ቀሪቡልኩም ስለ ዘሎ፡ ብኣካል ወይ ብሕጋዊ ወኪል ን7/10/26 ኣብ ቤ/ፍ ቅረቡ። እንተዘይቀሪብኩም፡ ጉዳይኩም ኣብ ዘየለኹምሉ ክረአ ምኻኑ ንፈልጥ።

1ይ ቤት-ፍርዲ ቶኾምብያ

ወ/ሮ ሓኾሳ ሕድራይ ቀሉታ፡ ብዓል ቤተይ ዓሊይ ሾማይ ጉብረ ስለዝዐረፈ፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ ማሰለይ ይተሓለወለይ፡ 9 ደቁ ደማ ወረስቲ ምኻናም ይረጋገጸለም ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን215/9/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

1ይ ደረጃ ቤት-ፍርዲ ዓሰብ

ሓሰን ጣሂር እድሪስ ምባል ተረፉ፡ ሑሴን ጣሂር እድሪስ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን20/9/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ኣብ ዞባ ማእከል ንኡስ ዞባ ማ/ከተማ፡ ጎደና ተጋደልቲ ቁ.ገዛ 8 ብቑ/ፍቓድ ዋኒን ASL00043051 ናይ ቤት ዕዮ ሕብስቲ ትካለይ፡ ንወ/ሮ ሮማ ኣብርሃ ሃይሉ፡ ኣድራሻ ዞባ ማእከል ን/ዞባ ገጀረት ጎደና 755-16 ቁ.ገዛ- ብዕለት 16/03/2026 መዘ 53/2026 ስለ ዝሸጥኩሉ፡ ብስም ሺያጢ ዝኽፈሎ ዕዳ ኣሎኒ ወይ ይግባይ ዝብል ኣካል እንተደኣ ሃልዩ፡ እዚ ምልክታ እዚ ካብ ዝወጸሉ ዕለት ጀሚሩ ክሳብ ሰላሳ መዓልቲ፡ ስልጣን ንዘለዎ ቤት ፍርዲ ተቓውሞኡ የቕርብ። እንተዘይኮይኑ፡ ዝቃወም ኣካል ከምዘየለ ተቐጺሩ ናብ ስም ዓዳጊ ከም ዝመሓላለፍ ንፈልጥ።

ሓሰን ሰራጅ መሓመድ
ሕጋዊ ወኪል ኣብርሃም ዑቕባሚካኤል ሃይለ

ኣብ ዞባ ደቡብ ን/ዞባ ዓዲ ኳላ ምም/ከተማ ስሞሞ ፕሎት 21 ፓርሰል D ስፍሓት መሬት 139.45 ት/ሜ 2 ቀንዲ ክፍሊ ሓደ ተሓጋጋዚ ክፍሊ ዝተደኮነ፡ ብቑ. ንብረት BRADQ4O004110/0 ብስም ሃይለ ደሞዝ ወልደማርያም ዝተመዝገበ፡ ብህያብ (ውሁቡዩ) ዝረኸብኩዎ፡ ናብ ስመይ ክስጋገር ስለ ዝኾንኩ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ኣብ ውሽጢ ሓደ ወርሒ ካብ ዝምልከቶ ቤት ፍርዲ መኣገዲ ወይ'ውን ይግባይ ተባሂሉሉ እንተኒይሩ ውሳኔ ሒዙ ናብ ቤ/ጽ ካዳስትራል ዞባ ደቡብ ከተማ መንደፈራ ይቕረብ። እንተዘይቀሪቡ፡ ብዘሎ ኦርጂናል ሰነዳት ጉዳዩ ክውድእ ምኻነይ እሕብር።

መም/ደማስ ሃይለ ደሞዝ
ወኪል ወ/ሮ ርግበ ናይዝጊ

ምልክታ

ናጽነት ደስበለ - ሓበን ገብረኣምላኽ-ሳምራዊት መለስ

ብስም እድሪስ መሓመድስዒድ እድሪስ ዝተመዝገበ፡ ብቑ.ፍ.ዋኒን kEL00012589 ዝኾነ፡ ኣብ ዞባ ዓንሰባ ን/ዞባ ከረን ዝርከብ ናይ ኮስሞቲክስ ትካሊዩ፡ ንወ/ሮ ፍረወይኒ ጎይትኦም ኪዳኑ፡ ኣድሪሻ ከረን ኣካርየዮ ስለ ዘለኹ፣ ዝቃወም ምስ ዝህሉ፡ እዚ ምልክታ እዚ ካብ ዝወጸሉ ዕለት ኣብ ውሽጢ ሰላሳ መዓልታት፡ ስልጣን ንዘለዎ ቤት ፍርዲ ተቓውሞኡ የቕርብ፡፡ እንተዘይቀሪቡ፡ ዝቃወም ኣካል ከም ዘየለ ተቖጺሩ እቲ ናይ ክራይ ውዕል ሕጋዊ ምዝገባ ከም ዝፍጸመሉ ነፍልጥ፡፡

እድሪስ መሓመድስዒድ እድሪስ

ብስም ኣሚኒ መሓመድ ሳልሕ ዝተመዝገበ፡ ብቑ.ፍ.ዋኒን kEL00012571 ዝኾነ፡ ኣብ ዞባ ዓንሰባ ን/ዞባ ከረን ዝርከብ ናይ ክዳውንቲ ትካሊዩ፡ ንኣቶ ማተዎስ በየነ እዝራ ኣድሪሻ ከረን ኣካርየዮ ስለ ዘለኹ፣ ዝቃወም ምስ ዝህሉ፡ እዚ ምልክታ እዚ ካብ ዝወጸሉ ዕለት ኣብ ውሽጢ ሰላሳ መዓልታት፡ ስልጣን ንዘለዎ ቤት ፍርዲ ተቓውሞኡ የቕርብ፡፡ እንተዘይቀሪቡ፡ ዝቃወም ኣካል ከም ዘየለ ተቖጺሩ እቲ ናይ ክራይ ውዕል ሕጋዊ ምዝገባ ከም ዝፍጸመሉ ነፍልጥ፡፡

ኣሚኒ መሓመድ ሳልሕ

ብስም ኣሚኒ መሓመድ ሳልሕ ዝተመዝገበ፡ ብቑ.ፍ.ዋኒን kEL00012570 ዝኾነ፡ ኣብ ዞባ ዓንሰባ ን/ዞባ ከረን ዝርከብ ናይ ድኳን ትካሊዩ፡ ንወ/ሮ ሰምሃር ኪዳነ ሃንሱ፡ ኣድሪሻ ከረን ኣካርየዮ ስለ ዘለኹ፣ ዝቃወም ምስ ዝህሉ፡ እዚ ምልክታ እዚ ካብ ዝወጸሉ ዕለት ኣብ ውሽጢ ሰላሳ መዓልታት፡ ስልጣን ንዘለዎ ቤት ፍርዲ ተቓውሞኡ የቕርብ፡፡ እንተዘይቀሪቡ፡ ዝቃወም ኣካል ከም ዘየለ ተቖጺሩ እቲ ናይ ክራይ ውዕል ሕጋዊ ምዝገባ ከም ዝፍጸመሉ ነፍልጥ፡፡

ኣሚኒ መሓመድ ሳልሕ

ብስም ኣዜጋሽ ሚካኤል ኣስገዶም፡ ብቑ.ፍ.ዋኒን ASL00038574 ዝኾነ፡ ኣብ ዞባ ማእከል ን/ዞባ ማ/ከተማ ጎደና 119-11 ቁ.ገዛ 41 ዝርከብ ናይ መሸጣን መዐረይን ናይ ኤሌክትሪክ ኣቑሑት ትካሊዩ፡ ንወ/ሮ ቅሳነት ምሕረትኣብ፡ ኣድሪሻ ዞባ ማእከል ን/ዞባ ማይ ተመናይ ጎደና 143-37 ቁ.ገዛ– ካብ ዕለት 15/05/2026 ክሳብ ዕለት15/05/2028 ኣካርየዮ ስለ ዘለኹ፣ ዝቃወም ምስ ዝህሉ፡ እዚ ምልክታ እዚ ካብ ዝወጸሉ ዕለት ኣብ ወሽጢ ሰላሳ መዓልቲ፡ ስልጣን ንዘሎዎ ቤት ፍርዲ ተቓውሞኡ የቕርብ፡፡ እንተዘይቀሪቡ፡ ዝቃወም ኣካል ከምዘየለ ተቖጺሩ እቲ ናይ ክራይ ውዕል ሕጋዊ ምዝገባ ከምዝፍጸመሉ ነፍልጥ፡፡

ኣዜጋሽ ሚካኤል ኣስገዶም

ሓበሬታ ካብ ሚ/ሪ ዜና

ሚ/ሪ ዜና ብጋዜጣ፡ ቲቪ፡ ሬድዮ፡ ኩሉ ምልክታን ምውዕዋዕን ኣገልግሎት ዝህበሉ ቦታ ኣብ ፎርቶ ዘይኮነ ኣብ ማእከል ከተማ ቤ/ጽ ማርኬቲንግ ጥቓ ባንክ ኤርትራ ፊት ቤ/ጽ ኣገልግሎት ፖስታ ምዃኑ ንሕብር፡፡ ብተወሳኺ ኩሉኹም ወሃብቲ ተለቪዥን፡ ዓመታዊ ግብሪ ተለቪዥን ኣብ ማ/ቤ/ጽ ማርኬቲንግ ከምኡ'ውን ኣብ 13 ንኡሳን ዞባታት ኣስመራ፡ ከረን፡ መንደፈራ፡ ባረንቱ፡ ተሰነይ፡ ደቀምሓረ፡ ዓዲ ተከሌዛን፡ ሓጋዝ ቀሪብኩም ክትከፍሉ ንተሓሳሰብ፡፡

ሚ/ሪ ዜና

ብስም እድሪስ መሓመድስዒድ እድሪስ ዝተመዝገበ፡ ብቑ.ፍ.ዋኒን kEL00012090 ዝኾነ፡ ኣብ ዞባ ዓንሰባ ን/ዞባ ከረን ዝርከብ ናይ ቡቲክ ትካሊዩ፡ ንኣቶ የናስ ሃብቱ ተኽለብርሃን፡ ኣድሪሻ ከረን ኣካርየዮ ስለ ዘለኹ፣ ዝቃወም ምስ ዝህሉ፡ እዚ ምልክታ እዚ ካብ ዝወጸሉ ዕለት ኣብ ውሽጢ ሰላሳ መዓልታት፡ ስልጣን ንዘለዎ ቤት ፍርዲ ተቓውሞኡ የቕርብ፡፡ እንተዘይቀሪቡ፡ ዝቃወም ኣካል ከም ዘየለ ተቖጺሩ እቲ ናይ ክራይ ውዕል ሕጋዊ ምዝገባ ከም ዝፍጸመሉ ነፍልጥ፡፡

እድሪስ መሓመድስዒድ እድሪስ

ብስም ሕዋርሼኽ ሳልሕ ጆምዕ ዝተመዝገበ፡ ብቑ.ፍ.ዋኒን kEL00012618 ዝኾነ፡ ኣብ ዞባ ዓንሰባ ን/ዞባ ከረን ዝርከብ ናይ ጫማ ትካሊዩ፡ ሰለሙን ኣብርሃለ ኪዳኑ፡ ኣድሪሻ ከረን ኣካርየዮ ስለ ዘለኹ፣ ዝቃወም ምስ ዝህሉ፡ እዚ ምልክታ እዚ ካብ ዝወጸሉ ዕለት ኣብ ውሽጢ ሰላሳ መዓልታት፡ ስልጣን ንዘለዎ ቤት ፍርዲ ተቓውሞኡ የቕርብ፡፡ እንተዘይቀሪቡ፡ ዝቃወም ኣካል ከም ዘየለ ተቖጺሩ እቲ ናይ ክራይ ውዕል ሕጋዊ ምዝገባ ከም ዝፍጸመሉ ነፍልጥ፡፡

ሕዋርሼኽ ሳልሕ ጆምዕ

ብስም ሃናእ መሓመድ ሳልሕ ዝተመዝገበ፡ ብቑ.ፍ.ዋኒን kEL00012568 ዝኾነ፡ ኣብ ዞባ ዓንሰባ ን/ዞባ ከረን ዝርከብ ናይ ናውቲ ትምህርቲ ትካሊዩ፡ ንኣቶ ኤፍሬም ደብሳይ ሃይሉ፡ ኣድሪሻ ከረን ኣካርየዮ ስለ ዘለኹ፣ ዝቃወም ምስ ዝህሉ እዚ ምልክታ እዚ ካብ ዝወጸሉ ዕለት ኣብ ውሽጢ ሰላሳ መዓልታት፡ ስልጣን ንዘለዎ ቤት ፍርዲ ተቓውሞኡ የቕርብ፡፡ እንተዘይቀሪቡ፡ ዝቃወም ኣካል ከም ዘየለ ተቖጺሩ እቲ ናይ ክራይ ውዕል ሕጋዊ ምዝገባ ከም ዝፍጸመሉ ነፍልጥ፡፡

ሃናእ መሓመድ ሳልሕ

ብስም ሃናእ መሓመድ ሳልሕ ዝተመዝገበ፡ ብቑ.ፍ.ዋኒን kEL00012619 ዝኾነ፡ ኣብ ዞባ ዓንሰባ ን/ዞባ ከረን ዝርከብ ናይ ማስተኻኸሊ ጸጉሪ ርእሲ ትካሊዩ፡ ንኣቶ ኤፍሬም ደብሳይ ሃይሉ፡ ኣድሪሻ ከረን ኣካርየዮ ስለ ዘለኹ፣ ዝቃወም ምስ ዝህሉ፡ እዚ ምልክታ እዚ ካብ ዝወጸሉ ዕለት ኣብ ውሽጢ ሰላሳ መዓልታት፡ ስልጣን ንዘለዎ ቤት ፍርዲ ተቓውሞኡ የቕርብ፡፡ እንተዘይቀሪቡ፡ ዝቃወም ኣካል ከም ዘየለ ተቖጺሩ እቲ ናይ ክራይ ውዕል ሕጋዊ ምዝገባ ከም ዝፍጸመሉ ነፍልጥ፡፡

ሃናእ መሓመድ ሳልሕ

ብስም 1.መርየም መሓመድኑርሃን 2.ወሊድ መሓመድዑመር መሓመድ፣ ኣብ ምም/ ንኡስ ዞባ ኣርባዕተ ኣስመራ ፕሎት 2 ፓርሰል H ስፍሓት 80.00 ት/ሜ ብቑጽሪ ምዝገባ ንብረት ካዳስተር1BRASM001746 ተመዝጊቡ ዝርከብ ዘይንቀሳቐስ መንበሪ ገዛ ስለ ዝሸጥናዮ'ሞ ናብ ስም ዓዳጊት ኣሰካሉ ደብሳይ ኣልመዶም ክንመሓላለፎ ስለ ዝደለና፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ምልክታ ካብ ዝወጸሉ ዕለት ጀሚሩ ኣብ ውሽጢ ሓደ ወርሒ፡ ሕጊ ብዘፍቅዶ መሰረት ካብ ዝምልከቶ ቤት ፍርዲ መኣገዲ ትእዛዝ ሒዙ ናብ ቤት ጽሕፈት ፓብሊክ ኖታሪን ቤት ጽሕፈት ካዳስተርን የቕርብ፡፡ እንተዘይቀሪቡ ግን ኦርጂናል ሰነዳትና ኣቕሪብና ጉዳይና ክፍጸም ምዃንና ንሕብር፡፡

ኣሰካሉ ደብሳይ ኣልመዶም

ቤት-ፍርዲ ዞባ ደቡብ መንደፈራ

ከሳሲ ተማስገን ተወልደ ተስፋዝጊ፡ ተኸሳሲት ኑርያ ሳልሕ ዑመር፡ ብወኪሉ ተወልደ ተስፋዝጊ፡ ኣብ ከተማ መንደፈራ ዞባ 04 ቁ.ገዛ 2 ቁ. ሎታ 27 ኣብ 280 ት/ሜ ዝተደኮነ ብ1,600,000.00 (ሓደ ሚልዮንን ሽድሽተ ሚእቲ ሽሕን) ዝዋደኽዎ፡ ናብ ስመይ ክመሓላለፍለይ ዝብል ክሲ ቀሪቡልክን ስለዘሎ፡ ብኣካል ወይ ብሕጋዊ ወኪል ን11/11/26 ኣብ ቤ/ፍ ቅረባ፡፡ እንተዘይ ቀሪብክን፡ ጉዳይክን ኣብ ዘየለኽናሉ ክረአ ምዃኑ ነፍልጥ፡፡

ርእይቶ

ትርጉም “ሃገርን ሓድነትን” ኣብ ኢትዮጵያ

ግርማይ ወልደጊዮርጊስ (መዝሄኖ)
(5ይን መወዳእታን ክፋል)

ብኢትዮጵያውያን ወጸኢተኛታትን ኣብ ዝተጻሕፈ ታሪኽ ሃገረ ኢትዮጵያን ነገስታታን ሰፊሩ ዝርከብ ናይ ጥልመትን ክሕደትን ሓድሕድ ምውራርን ንሓይልታት ግዳም ኣሕሊፍካ ናይ ምሃብን ዛንታታት ጸብጺብካ ኣይውዳእን። እዚ ባህርያት'ዚ ኣብዚ ዳሕራይ ወለዶ ኣይተረፈን። ሓደ ኣብነት ክንጠቅስ፡ ኣብ ግዜ ስርዓት ደርግ ናይ ውግእ ኣዛዚ ዝነበረ ጀነራል ሓሰን ኣሕመድ ኣብ መጽሓፉ ከምዚ ይብል፥

“ኤርትራዊ ጀነራል ኣማን ዓንዶም፡ ብናይ ምምራሕን ምውጋእን ክእለቱ (ኣብ ኮርያን ሶማልያን ወዘተ.) ኣብ ሰራዊት ኢትዮጵያ ዝነበሮ ህቡብነት ማለት ወተሃደራቱ ‘ብራቕ ትርኣሱ’ ኢሎም ዝጽውዕዎ ወተሃደር እዩ ነይሩ። ኣብ 1961፡ ጀነራል መንግስቱ ንዋየን ግርማሜ ንዋየን ዝተባህሉ ኣሕዋት፡ ኣብ ልዕሊ ሃይለስላሰ ብዘፈተንዎ ዘይዕወት ዕልዋ፡ ከም ዝተረሸኑ ይፍለጥ። ድሕሪ ምርሻኖም፡ ብስም ተሓባበርትን ተደናገጽትን ሰባት ይእሰሩን ይረሸኑን ነበሩ። እቶም ንኸምዚኦም ዘቃልዑ ድማ ሽመት ይወሃቡ ነበሩ። ጀነራል ኣማን ዓንዶም ኣዛዚ ናይቲ ኣብ ሃረር ዝነበረ ሰራዊት ኣብ ዝነበረሉ፡ ካብኡ'ዮም 8 ወተሃደራቱ ሓደ ብምትሕብባር ዕልዋ ዝተኻሰሰ ድሓር ፕረዚደንት ኢትዮጵያ ዝኾነ መንግስቱ ሃይለማርያም ነበረ።

“ጀነራል ኣማን ዓንዶም፡ ባህልን ኣካይዳን ናይቶም ኣብ ስልጣን ክሓኽሩ ዝፍትኑ ኢትዮጵያውያን ዝፈልጥ ብምንባሩ፡ ኑዖም ዝኸሰሱ ጸዋዕ፡ ዝም መንእሰያት መኮንናት ‘ኩሓድቲ’ ክትብሉ ከሰስኩሞም ዘለኹም እንታይ ንኽትረኽቡ፧ ኣነ ኣብ ዝእዝዞ ሰራዊት ብሓላፍነት ዝተመደቡ ብጎበእ ዘሰርሕን ዝምዕድን እምበር ብጠቐነ ዘውንጅልን ዘህርርን ኣዛዚ ኣየድልየንን እዩ’ ኢሉ ድሕሪ ምግናሑ፡ መንግስቱ ሃይለማርያም ዝርከቦም ሸሞንተ ክሱሳት መኮንናት፡ ናብ ካልእ ኣሃዱታት ብምቕያር፡ ብፍላይ ንመንግስቱ ሃይለማርያም - ሰሻና ኢልያኖ ናብ ዝተባህለት ግዝኣት ኣመሪካ ወተሃደራዊ ሳይንስን ቴክኖሎጅን ንኽመሃር ሰዲድዎ። ተማሂሩን ዓይኒ ኣንቀሑን ድማ ተመልሰ፡ ብኣላ ዝደሓነ ዝተማህረን ድማ፡ ኑቲ ዳሕራይ ብህዝቢ ኣንጻር ሃይለስላሰ ዝተለዓዓለ ምንቅስቓስ ኣብ ምምራሕ በጽሐ።”

ኤርትራዊ ጀነራል ኣማን ዓንዶም ብዘርእዮ ዝነበረ ቅንዕናን ሓልዮትን ብቐዋትን ዘይተሓኸሱ ወገናት፡ ናብ ንጉስ ሃይለስላሰ ጥርዓን ከምዝቐረቡሉ፡ በዚ ድማ ብዕድመ ካብኡ ዝንእሱ ጀነራላት እናሃለዉ ኣብ ዘይግብኦ ግዜ ብጡረታ ከምዝተሰናበተ ይንገር። ድሓር ግን ወተሃደራዊ ጉጅለ ደርግ ብ1974 ብዕልዋ ንዝሒይ ሃይለስላሰ ምስ ኣለየ፡ ንጀነራል ኣማን ዓንዶም ካብ ጡረታ ስሒቡ ናብ ስራሕ መለሶ። እንተኾነ ኣብ ጉዳይ ኤርትራ ዘይምቅዳው ተፈጥረ። ጀነራል ኣማን ዓንዶም፡ ካብ ጉዳይ ኤርትራ ርሒቑ ዝነበረ ሰብ እዩ። ኣብ ኩናት ኤርትራ ኣይነበረን። ናብ ስልጣን ምስ መጸ ከኣ፡ ኑቲ ኩነታት ብቐረባ ንምርዳእ ናብ ኤርትራ ክበጽሕ ወሰነ።

ኢትዮጵያዊ ፕሮፌሰር መስፍን ወልደማርያም፡ ኣብታ “ናይ ክሕደት ቁልቁለት” ዘርእስታ መጽሓፉ “ካብ እሙናት ምንጪታት ዝረኸብክዎ” ብምባል እዚ ዝስዕብ ጽሑፍ ኣስፊሩ ኣሎ፥

“‘ኣማን ዓንዶም ናብ ኤርትራ ኣብ ምብጋሱ፡ ‘ንሻዕብያ ቀጺሊ ዕንቦባ ኣርእየ፡ ናይ ሰላም ስምምዕ ንክግበር ክጽዕር’የ፡ ሰላም ምግባር እንተኣብዮም ግን ኣሰርም ከጥፍኦም እየ’ ኢሉ’ዩ ተበጊሱ” ብምባል የመጉሶ፡

ብኣንጻሩ መንግስቱ ሃይለማርያም፡ “ጀነራል ኣማን ዓንዶም ምስ ዓበይትን ለባማትን ዝበሃሉ ኤርትራውያን ምስ ተራኸበ ዝነበሮ ሕሉፍ ግንዛበን መረዳእታን ተቐይሩ። ናብ ኣዲስ ኣበባ ምስ ተመልሰ ድማ ፈለማ ንቢትወደድ ኣስፍሃ ወልደሚካኤልን መልኣከሰላም (ቀሺ) ዲመጥሮስ ገብረማርያምን ኣብ ቀይዲ ኣእተዎም። ‘ዝም ናይ ኣንድነት ሓርበኛታት ንምንታይ ኣሰርካዮም’ ክብል ምስ ተወከስኩዎ፡ ጀነራል ኣማን ‘እዚኦም ናይ ኣንድነት ሓርበኛታት ዘይኮኑ፡ ንኤርትራ ዝሸጡ ኩሓድቲ ነጋዶ እዮም’ በለ። ቀጺሉ ንኤርትራ ናብ መን ሸይጦሞ፧ ክብል ሓተትክዎ፡ ጀነራል ኣማን ‘ፈደረሽን ኣፍሪሶም፡ ዝነን ክልተ ሃገራት ናብዚ ሕጂ ዝርከባሉ ዓዘቕቲ ሸሚሞሞ። እዚ ከኣ ንኣይ ክሕደት’ዩ’ ክብል ንጹር ዘዮወላውል መልሲ ሃበ። ብዘይካ'ዚ ጀነራል ኣማን ዓንዶም ናብ ኤርትራ ኣብ ዝኸደሉ፡ ኑቲ ኣብ ስታድዩም ኣስመራ ተኣኪቡ ዝነበረ ህዝቢ ‘ኢትዮጵያ ትቕደም! ኤርትራ ትቕደም!’ ክብል ስም ክልተ ሃገራት ምጥቃሱ፡ ኣብ ከረን ምስ ህዝቢ ኣብ ዝነበሮ ኣኼባ'ውን ናይቲ ብህዝባዊ ግንባር ዝወረዶም ክሳራ (ዓንጸ ዓንጸ ንምዕጻ) ኣብ ዒላበርዕድ ሰላማዊ ሰባት ዝረሸኑ ኣባላት ኣብ ፍርዲ ክቐርቡ ኣለዎም ምባሉ፡ ኣብ ኢትዮጵያውያን ሰበስልጣን ኣሉታዊ ግምት ኣውሃበ። ከም ሳዕቤኑ ቀምን ምትንኳልን ኣስዒቡሉ” ክብል ጽሒፉ።

ጀነራል ኣማን ዓንዶም ኣካይዳ ናይቶም ሓያስቲ ካፕቴናትን መጀራትን ባህ ስለዘይበሎ ናይ ስራሕ ሰንበት ጽሒፉ ኣብ ገዝኡ ኮፍ በለ። ኮፍ ምባሉ ንመንግስቱን ሰዓብቱን ኣይተዋሕጠሎምን። እዚ ኣብ ሰራዊትን ህዝብን ኢትዮጵያ ዓቢ ጽልዋን ተቐባልነትን ዝነበሮ ጀነራል፡ “ካልእ ሰዉብ ከምጽኣልና'ዩ” ብምባል መንግስቱ ሃይለማርያም ባዕሉ ዝእዝዞ ሰራዊት፡ ናብ መንበሪ ገዝኡ ብምልኣኽ፡ ብታንኪ ተረጊጹ ከምዝተቐትለ ገበረ። እዚ ሓደ ኣብነት ንገበርቲ ጸቡቕ ኤርትራውያን ብፖለቲከኛታት ኢትዮጵያ ዝወሃብ ሞሳ'ዩ።

ምቓም ኤርትራ ከም ሃገርን ምጉት ፖለቲከኛታት ኢትዮጵያን

ኣባል መሪሕነት ህዝባዊ ወያነ ሓርነት ትግራይ ዝነበረ ደሓር ኣብቲ ውድብ ተፈልዩ ሓድሽ ውድብ ብምምስራት “ተቓዋሚ” ዝኾነ ጉብኡ ኣስራት፡ ኣብታ “ደሞክራስን ሓድነትን ኣብ ኢትዮጵያ” ዘርእስታ መጽሓፉ፡ “ጣልያን ብ1936 ንኢትዮጵያ ስለዝወረረ፡ ኑቲ ብ1ጥቅምቲ 1889፡ ኤርትራ ግዝኣት ኢጣልያ ምዃናን ምንባራን ዘረጋግጽ ውዕል ንጉስ ምኒሊክን ኢጣልያን ፍሩስ ይገብሮ” ይብል።

ከምቲ ኣብ ዝሓለፈ ጽሑፍና ዝተገልጸ ህዝቢ ኤርትራን ሹመኛታቱን ኣብቲ መሳፍንቲ ኣቢሲንያ ዝካይዱዎ ዝነበሩ ናይ ስልጣን ውድድር ኣይነበሩን። ብኣንጻሩ ኣብዚም ስልጣንን ኀብጣን ዝሃይማኖቶም መሳፍንቲ እናሻዕ ዝፍጽም ዝነበረ ዝምታን ወራርን ኣብ ምምላት እዮም ኣሕሊፎም። “ዘመን ወቤ ዝጸመመ ወቤ ክብል ሓጾ” ብዝብል ምስላ ተሰኒዱ ዝዘንቶ፡ ንጠገለ ኣልቦ ጭካነን ግርግርትን ወቤ ዝተባህለ መሳፍንቲ ኢትዮጵያ ዝገልጽ ዛንታ ንኣብነት፡ ክሳብ ሎሚ ኣሰሩ ዘይሃሰሰ እዩ።

ህዝቢ ኤርትራ፡ ኣብ መኸተ ኣንጻር ወራራትን ዝምታን መሳፍንቲ ኣቢሲንያ ተጸሚዱ እናሃለወ፡ ሃገር ንምዃን ዘዕድም ሓድሽ ፖለቲካዊ ክስተት ኣብ ቀርኒ ኣፍሪቃ ተኸስተ። ምምጻእ ግዜ ኤውሮጳ (Scramble for Africa)። በዚ ድማ፡ ኢጣልያ ካብ ዓሰብ ጀሚራ፡ ብቐጥቁብ ንጎማማም ባሕርን መሬትን ናይ ሎሚ ኤርትራ ብምቁጻጸር፡ ብ03 ነሓሰ 1989 ኣስመራ በጽሐት። ቀጺላ ድማ ንደቡብ ገጻ ኣስፋሕፍሐት። ድሕሪ'ዚ፡ መረብ ምላሽ ግዝኣታ ምዃኑ ኣሚኑ ምኒሊክ ብወግዒ ኣፍልጦ ከምዝሃበ ገበረት። ዚ. ኣፍልጦ'ዚ ዝሃበ ውዕል ውጫሌ 01 ጥቅምቲ 1889 ተፈረመ። እዚ ኣብ መንጎ ክልተ መንግስታት ዝተፈረመ ውዕል ብዙሕ ክፍልታት ዝሓቖፈ'ኳ እንተኾነ፡ እተን ቀንዲ ዓንቀጻት ግን እዘን ዝስዕባ እየን።

ዓንቀጽ 1 - ንጉስ ኢጣልያ ኣምባርቶ፡ ንንጉስ ናይ ኢትዮጵያ ምኒሊክ ንጉስ ነገስት ምዃኑ ይፈልጦ።

ዓንቀጽ 2 - ንጉስ ምኒሊክ ብወገኑ፡ ኑቲ መንግስቲ ኢጣልያ ሒዝዎ ዘሎ ኣብ ጥቓ ቀይሕ ባሕሪ ዝርከብ ቦታታት ብምሉኡ ሕጋዊ ግዝኣት ናይ ንጉስ ኢጣልያ ከምዝኾነ ይፈልጥ። (ኣፍልጦ ይህብ)

ዓንቀጽ 03 - እዚ ውዕል እዚ ንምኒሊክ ጥራይ ዘይኮነ ኑዖም ንኡ ዝትክኡዎ ወረስቲ ዘውዲ ኮነ ኑዖም ብንጉስ ምኒሊክ ዝመሓደር ግዝኣት ንክገዝኡ ዝቕበሉ ካልኦት ይቕይዶም።

እዚ ውዕል እዚ፡ ብ01 ጥቅምቲ 1989 ኣብ ከተማ ናፖሊ ክፍጸም እንከሎ፡ ብስም መንግስቲ ኢጣልያ ካቫሊየሪ ክሪስፒ፡ ብስም መንግስቲ ኢትዮጵያ ድማ፡ ደጃዝማች መኮንን ወልደሚካኤል (ኣቦኡ ኑቲ ደሓር ንጉስ ኢትዮጵያ ዝኾነ ሃይለስላሰ) ፈሪሞምሉ። ብ11 ጥቅምቲ 1889 ዝ. ስምምዕ እዚ ኣብ ግብሪ ዘውዕል ትእዛዝ ብክልቲኡ መንግስታት ጸዲቑን ተኸቲሙን ናብ ኩሎም ክፈልጡዎ ዝግባእ ሰባት ተዘርጊሑ።

እቲ ዘገርም፡ ዝኾነ ብዙዕባ ታሪኽ ዝጽሕፍ ኢትዮጵያዊ፡ ዝነን ዝጠቐስናየን ውዕላት ሸፊፍ ኢሉወን ክሓልፍ ወይ ጨሪሪሙ ዘይትርጉመን ክሁብ'ዩ ዝፍትን። እቲ ምኽንያት፡ ጸሓፍቲ ታሪኽ ኢትዮጵያ ከመይ ገይሮም፡ ኢትዮጵያ ቅድሚ 3000 ዓመታት ሃገር ምንባራን ኤርትራ ዘይትንጸል ኣካል ምዃናን ክሰርሑን ክእምቱን እዮም ዝሓስቡ። ዝ. ዝተፈብረኸ ምጉት ዘይጋግሙ ድማ፡ ሰብ ኣደንቂሮም ገርህና ከምዝቕበሎ ንምግባር እዩ።

ህዝባዊ ወያነ ሓርነት ትግራይ ኣብ ቃልሲ ኣብ ዝነበረሉ ኣብ ዝሓተሞ ጽሑፍ (ህውሓት 1986) “ቅድሚ ንግስነት ምኒሊክ፡ ዝ ሕጂ ኢትዮጵያ ተባሂላ እትጸዋዕ ሃገር፡ ኣብ ትሕቲ ምሉእ ቁጽጽሩ ኣእትዩ ዘመሓደራ መንግስቲ ፈጺሙ ኣይነበረን። ስለዚ፡ ኢትዮጵያ እትበሃል ሃገር ናይ ሓደ 100 ዓመት ዕድመ ዘለዋ ጥራይ እያ” ክብል ይገልጽ። “ቃልሲ ህዝቢ ኤርትራ ካበይ ናበይ፧” ዝብል ናይ ህውሓት መጽሓፍ ድማ ከምዚ ይወስኽ፥

“ብቲ ክላሲካዊ ኣገባብ፡ ሓንቲ ሃገር ሃገር ክትበሃል፡ ካብ መስፍንነት ናብ ርእሰማልነት (ካፒታሊዝም) ክትሰጋገር ኣለዋ። እዚ ድማ ኣይተገብረን ቅድሚ ምኒሊክ፡ ድሕሪ ምኒሊክ'ውን እንተኾነ ክሳብ ናይ ትማሊ ንጉስ ሃይለስላሰ ዝኸበደ እዩ ነይሩ። ሃገራት ኣፍሪቃ ብርዱእ ምኽንያት ሃገራዊ መልክዐን ቅርጽን ክሕዛ ዝጀመራ፡ ብኤውሮጳዊ መግዛእቲ እዩ። እዚ ናቱ ኣወንታውን ኣሉታውን ሸነኻት'ኳ እንተነበሮ፡ ኣህጉራዊ ተቐባልነት ረኺቡ ሃገራትን መንግስታትን ተባሂለን ይጸዋዓ ኣለዋ። ስለዚ፡ ኢትዮጵያውያን ጸሓፍቲ ከምዚ ዓለማዊ ሓቂ'ዚ፡ ብዙዕባ ህዝቢ ኤርትራ፡ ካብ ጥንቲ ጥቅምቲ ተገዲሰኩምን ድንጋጽን ዘይብሎምን ዘይነብሮምን ዘይህልዎምን ክሶም፡ ንተጠቃምነት ወደብ ክብሉ ንዘበለዩ ሓድነት እናዘመሩ፡ ኤርትራ ኣካል ኢትዮጵያ እናበልካ ኣብ ሕልሚ ምምጻር፡ ኣብ ዘዋሞቐ ህንዳዊ ወቅያኖስ ጥሒልካ ክስሕኻ፡ ቀጺሊ ናይ ርድኣኒ ኣውያት ካብ ምስማዕ ዝሓልፍ ኣይተሰኹን። ኢትዮጵያ ናይ 3000 ዓመታት ናይ ሓባር ረቛሒታትን ታሪኽን ዘለዋ ሃገር ኣይኮነትን። ታሪኽ ኢትዮጵያ ካብቲ ኣብ ትሕቲ ሓደ መንግስቲ ተጠርኒፉ ዝተመሓደረትሉ እዋን ማለት ግዜ ንጉስ ምኒሊክ ንደሓር ዘሎ ካብ 100 ዓመት ዘይሓልፍ እዩ። እንተኾነ ናይ ኢትዮጵያ ናይ ታሪኽ ምሁራትን ተመራመርቲ ኢና በሃልትን 3000 ዓመታት ውሒዱዎም ከጸኑኡ ዝኸይድ'ዩ ብምባል፡ ግዝኣት ኢትዮጵያ ክሳዕ ሃገረ ህንድን ማዳጋስካርን ዝበጽሕ'ዩ ብምባል የሆተፍትፉ” ክብል ይድምድም።

ታሪኽ ማእከላይ ዘመን፡ ኣብ ሰሜናዊ ምብራቕ ኣፍሪቃ፡ ብዘየቋርጽ ዑደት፡ ካብቲ ሓደ ናብቲ ሓደ ናይ ምስፍሕፋሕን ምንእኣስን ክውንነት ዝገልጽ'ዩ ወይ ዝውክል እዩ። ስለዚ ኢትዮጵያዊ ግዝኣት ኣብቲ እዋን'ቲ ይኹን ክሳብ ሕጂ ሃገርን ጥሙር ሃገራዊ ግዝኣትን ዝብል ኣምር ዘጠቓልል ምዃኑ'ዩ ሪቻርድ ግሪን ፊልድ ዝገልጽ።

ሃገራዊ ወኒን ስምዒትን ካብ ታሪኻዊ ተመኩሮን ድሕረ ባይታን ከም ዝህርኽን ዝድልድልን ዝተፈልጠ'ዩ። እዚ ቅቡል ኣምር'ዚ ግን ኣብ ገለ እዋን ይጥምዘዝ እዩ። ማለት ዘይነበረ ከም ዝነበረ ኣምሲልካ ብምግናን፡ ፖለቲከኛታት ኢትዮጵያ ኑቲ ገና ዘይተሃንጸ ዘሎ ሃገራውነቶም ንምህናጽ ዝተጠቕምሉ ፕሮፖጋንዳ ኮይኑ ኣሎ” ይብሉ እዞም ናይ ታሪኽ ተመራመርቲ።

“ታሪኻዊ ኣመጻጽኣ ኤርትራ፡ ዘይነበረ ዛንታን ፍጻመታትን ምምጻእ ዘድልዮ ኣይኮነን። እታ ሃገር ከም ጥምርትን ዘመናዊትን ኣካል መግዛእቲ ኢጣልያ ስለዝቖመት ድማ፡ ታሪኽ ናይቶም ኣብ ውሽጢ ዶብታ ተጠሚሮም ናብ ሓደ መንነት ዝሰገሙ ህዝብታት ሽዑ ተማሰረሑ ማለት ኣይኮነን። ኣቐዲሙ ቅድሚ መግዛእቲ ዘራኽቦም ናይ ትውልዲ፡ ጉርብትና ሓባራዊ ረብሓን ምትእስሳርን እንተ ዘይነበሮም'ውን ኑቲ ብመግዛእቲ ዝመጽእ ምጥርናፎም ተቐቢሎምን ርዒሞምን ክሳብ ናጽነት ኣይምሰርሑሉን ኣይምተሰውኡሉን” ኣለምስገድ ተስፋይ።

ሪቻርድ ግሪን ፊልድን ካልኦት ምሁራትን ተመራመርቲ ታሪኽን ብሓባር ዘዳለውዎ መጽሓፍ (Brtish Administrator (1945) - pre-colonial and colonial History) ድማ ከምዚ ይብል፥ “ብርግጽ ዝበዝሐ ክፋል ኤርትራ ናይ ኢትዮጵያ ኮይኑ ኣይፈልጥን፡ ንክመሓደሩዎ እውን ቀሊልን ምቹእን ኣይነበረን። መረብ ምላሽ ክሳብ ብወግዒ ዝተፈልየሉ፡ ዝኾነ ክፋሉ፡ ብፖለቲካዊ መገዲ ኢትዮጵያዊ ኮይኑ ኣይፈልጥን። ህዝቢ ኤርትራ ኣብ ከባቢ እምብራጦርያ ኢትዮጵያ ዝነበር፡ እንተሓንሳእ ድማ ኣብቲ ግዝኣት ብዘኸሰት ኩነታት ዝጽሎ ጥራይ እዩ ነይሩ።”

መእረምታ

ኣብ ቀዳማይ ክፋል ናይዚ ጽሑፍ'ዚ፡ ኣብ ጥቅምቲ 2026 ኣብ ኢጣልያ ተኻይዱ ዝበሃል ምንቅጥቃጥ ምድሪ ኢጋጢሙ ዝበል፡ ኣብ 2016 ብዝብል ተኣሪሙ ክንብብ ምሕረት ይቕሬታ ንሓትት።

መዘናግዒ

ሃብተሚካኤል ዕቑባስላሴ

ግብራዊ ፍልጠት

ኣማኑኤል ካንት፡ "ፍልጠት ኣብ ህዋሳት ዝተሰረተ'ዩ" ብምባል ይገልጾ፡፡

እዚ ማለት ፍልጠት መጀመርታ ብህዋሳት ይረጋገጽ'ሞ፡ ኣብ ዝኽሪ ይስረት፣ እቲ ዝተነድቀ ዝኽሪ ከኣ ተዋህሊሉ፡ ምስ ተዛመደ ፍልጠት ይኸውን ዝብል መጕተ የቕርብ፡፡ ዳል ካርኒ ብወገኑ፡ "ፍልጠት ኣብ ግብሪ ክሱብ ዘይወዓለ ሓይሊ ኣይኮነን" በሃላይ እዩ፡፡

ንፍልጠትካ ፈሊጥካ ኣብ ተግባር ከተውዕሎ እንተ ዘይክኢልካ፡ ፍልጠትካ ንውድድር ሓፈሻዊ ፍልጠት ጥራይ'ዩ ዝጥቅም ማለት'ዩ፡፡ ምኽንያቱ ብዘይ ተግባር ፍልጠት የለን...! ይፈልጦ'የ ኢልካ ዝዘርዘርካዮ ኩሉ፡ ኣብ ግብሪ ከተውዕሎ

ምፍላጥ ዝኾነ ዋጋ ዕዳጋ ዝህበረሉ ጉዳይ ኣይኮነን፡፡ ሳሙኤል ጆንሰን ንፍልጠትን ተግባርን ኣብ ምውህሃድ ክገልጾ እንከሎ፡ 'ተግባር ብዘይ ፍልጠት ድኹምን ትርጉም ኣልቦን'ዩ፡፡ ፍልጠት ብዘይ ተግባር ድማ ሓደገኛን ዘርዕድን'ዩ!" ይብል፡፡ እዚ ይፈልጥየ እንተብልካ፡ ግብራዊ ብቕዓትካ ጥራይ'ዩ ምስክርካ፡፡

ክሱብ ሊዩቲ ሎሚ ኣብ ህይወትካ ዘዋህለልካዮ ፍልጠት፡ ብዕድመኻ እንተ ዓቢኻዮ ክንደይ ኣፍሪኻሉ ኣለኻ፡፡ ምኽንያት ትብሎ እንተለካ ክትዝርዝሮ ትኽእል ኢኻ፡፡ እንትርፎ ግዜኡ ርእሰኻ ፍልጠትካ ኣብ ግብሪ ከይትቕይሮ ዘጸገሩካ ምኽኒት የለን፡፡ ብዙሓት ሰባት ኣብ'ዛ ዓለም ፍልጠቶም ብግብሪ ኣማስከርዎም እዮም፡፡

ንኣብነት ናይጀርያዊ-ኣመሪካዊ ዶክተር ኣሉይንካ ኣሉተዩ፡ ሓኪም ህጻናት ኮይኑ፡ ፍልጠቱ ኣብ ግብሪ ዘውዓለ ሓኪም እዩ፡፡ ኣብ 2016 ን.ሊ.ን.ሊ. ሆፐ ዝተባህለት ዕሸል ኣብ ማህጸን ወላዲታ እንከላ፡ ንህይወታ ኣሲጋኢ. ዘኾነ ጥረ ምስ ተራእየ ብዞኸዶ ዕዉት መጥባሕቲ ዓለምለኻዊ ተፈላጥነት ረኺቡ እዩ፡፡

ኣብ'ቲ ግዜ'ቲ እታ ዕሸል ኣብ ማህጸን ወላዲታ ን23 ሰሙን'ያ ኣቓጺራ ነይራ፡፡ ነታ ዕሸል ብመጥባሕቲ ንግዜኡ ካብ ማህጸን ወላዲታ ኣውጺኡ ነቲ ጥረ ብምእላይ፡ እንደገና ናብ ማህጸን ወላዲታ ብምምላስ ዝተኻየደ ፍሉይ ፍልጠት ዝመልኦ መጥባሕቲ እዩ ነይሩ፡፡ እታ ህጻን መዓልታ ምስ ኣኸለ ከኣ፡ ብዘይ ዝኾነ ጸገም እያ ተወሊዳ፡፡ ብዘይካ'ዚ፡ ዶ/ር ኣሉተዩ፡ ኣብ 2015 ንዝተጣበቑ ማናቱ ንምፍላይ ዕዉት መጥባሕቲ ኣካይዱ እዩ፡፡

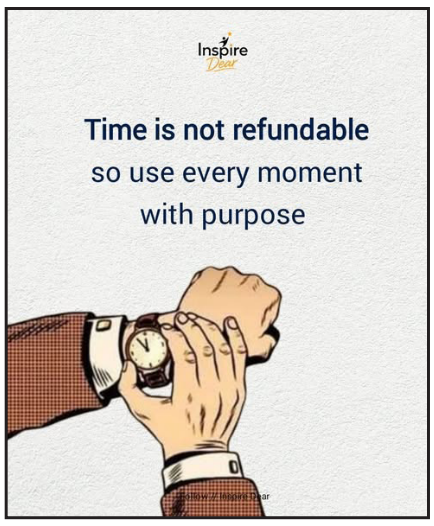
ገለ ሰባት ዘለና ፍልጠት ኣኻሊ ኣይኮነን፡ ዝያዳ ክፆሙቕ ኣለዎ ዝብል መጕት ዘቕርቡ ኣለዉ፡፡ እዚ ግን ንገዛእ ርእስኻ ኣብ ግብራዊ ስራሕ ጸሚድካ ክኸውን ኣለዎ፡፡ ገለ ካልኦት'ውን ዘለዎም ፍልጠት ኣብ ግብሪ ከውዕሉ ባይታ ከም ዘይጸርዎም የዕልሉ፡፡ ባይታ'ውን ንፍልጠትካ ናብ ግብሪ ብምቕያር ብዑቡጥ ስራሕ ክመጻእ ይኽእል፡፡ ኣብ መወዳእታ ግን ብዘይተግባር፡ ፍልጠት ዝበሃል የለን፡፡ እቲ ምኽንያት ዝኾነ ይኹን ብምፍላጥካ ብግብሪ እንታይ ፍልልይ ፈጢርካ'ዩ ዘዕቅኖ፡፡ ከም ትፈልጥ ብኸመይ ተፍልጥ፣ ከም እትፈልጥ ብኸመይ ተረጋግጽ፣ እዩ እቲ ዘገድስ፡፡

ምምቕራሕ ግዜ

"ዝተኸስረ ግዜ ዳግማይ ኣይርከበን'ዩ፡፡"- ቤንጃሚን ፍራንክሊን

ንግዜ ግዜና እንገብሮ ባዕልና ኢና፡፡ እምበር ግዜ፡ ቀደም ይወግሕ ይመሲ ነይሩ፡፡ ሎሚ ይወግሕ ይመሲ ኣሎ፡፡ ጽባሕ'ውን ከምኡ፡፡ ሕጊ ተፈጥሮ ወትሩ ስለዘይቕየር፡፡ ብህይወት ክሳብ ዘለና ነፍሲ-ወከፍ ካልኢት ንኹልና ማዕረ'ያ ትብጽሓና፡፡ ነታ ካልኢት ግና፡ ብበበይኑ መንገዲ ንሓልፋ፡፡ ኣብ ምሉእ ዕድመና እንጓየዮም ዕዮታት ንኹብሪ ነፍሲ ወከፍና ክፈልዩና ይኽእሉ፡፡ ሓደ ግዜኡ ብግቡእ ዝተጠቐመሉ ሰብ ብዙሕ ይረክብ፡ ብዙሕ ከኣ ይፈልጥ፡፡ ግዜ ክጸበዮካ ምጽባይ ትጽቢት በሃማት እዩ፡፡ ክረምቲ ዘይሓረሰ ዓኾይ፡ ቀውዒ እንተ ለመነ መን ይድግፎ'ሎ፡፡ መንእሰይ ክሳብ ብትህኪት ተላዕጠጡ "ግዜ'ዩ" ብምባል እናማረረ ግዜኡ እንተ ሃኺቶ መዓስ የምሕረሉ፡፡ ሰብ መዋቲ'ዩ፡ እንተኾነ ኑቶም ብድሕሪኡ ዝተርፉ ሰባት ዘገድሶም፡ እቲ ሰብ ክንደይ ዓመት ከም ዝጸንሐ ዘይኮነ ኣብ ዕድመኡ እንታይ ከም ዝሰርሐን ከም ዘርከበን እዩ፡፡

ስለዚ ነፍሰኻ ንኻልኦት'ውን ኣጉዳሲት ምኳና ምፍላጥ ይግባእ፡፡ ካብቲ ግዜኡ ብሽንቱ ኣጥፊኡ ንዘቢሱን ዓለምን ሓንቲ ኣበርክቶ ከይገበረ ምርኩስ ምስ ሓዘ ዝሞተ፡ እቲ ግዜኡ ብግቡእ ኣመቓሪሉ ብምዕያይ ዝነበረ ኣበርክቶ ሓዲጉ ሓዊ-ሓዊ እናሸተተ ዝሓለፈ መንእሰይ ብዕጹፍታት ይበልጽ፡፡ ስለዚ፡ ንቕሓትን ልቦናን ደቂ ሰብ ብምምቕራሕ ግዜ ዝምዝን ምኳኑ ኣስተውዕል፡፡



እታ ን337 ሰባት ዘድሓነት ገረብ

ቅድሚ 35 ዓመት፡ ብፊሊፒናዊ ኤፒማኮ ኣማንሲዮ ዝተተኽለት ገረብ፡ ኣብ 2010 ን337 ሰባት ካብ ሓደጋ ኣውቶቡስ ኣድሒናቶም እያ፡፡ መብዛሕትኦም ካብኦም ተሳፈርቲ ተማሃሮ እዮም ነይሮም፡፡ እታ ኣውቶቡስ ኣብ ኣኽራናት ዝጎበለሎ ከበቢ'ዩ እቲ ሓደጋ ኣጋጢምዋ፡፡ ኣብ'ቲ ኣኽራናት ቁልቁለት እናወረደት እንከላ፡ ሃንደበት ልጓም ናይ'ታ ኣውቶቡስ ክሕዝ ስለዘይከኣለ ደው ክትብል ኣይከኣለትን፡፡ እታ ኣውቶቡስ ናይ ኣስታት 30 ሜትሮ ናብ ዝቑመቱ ገደል ገጻ ብናህሪ ክትጸድፍ ኣብ ዝጀመረትሉ በታ ኤፒማኮ ኣማንሲዮ፡ ዝተኸላ ገረብ ተኸልኪላ እያ ካብ'ቲ ከበድ ሓደጋ ንስኸላ ዝደሓነት፡፡ ኩሎም ኣብ'ታ ኣውቶቡስ ዝነበሩ ተሳፈርቲ ድማ፡ ብዘይ ዝኾነ ጉድኣት ካብ'ቲ ሓደጋ ክድሕኑ ክኢሎም፡፡ እቲ ዛንታ ዝያዳ ትርጉም ክህልዎ ዝገበረ እታ ገረብ ቅድሚ 35 ዓመት ብዕባሪ ናይቲ ከባቢ ኤፒማኮ ኣማንሲዮ ከም ዝተተኽለት ምስ ተገልጸ እዩ፡፡ ቅድሚ ዓሰርተታት ዓመታት ገረብ ምትካል ቀሊል ዝመስል ስራሕ ወጽኢቱ ግን ዓቢ እዩ፡፡

ሎሚ ተገሂና እንገብሮ ነገራት ካብ'ቲ እንሓስቦ ኣዝዩ ዝዘይድ ጥቕሚ ከምጽእ ይኽእል እዩ፡፡ ኣማንሲዮ፡ ነታ ገረብ ብትግሃት'ዩ ተኺሉዋ፣ ካብ ትጽቢቱ ወጻኢ. ከኣ፡ ድሕሪ ዓመታት እታ ገረብ ምድሓን ህይወት ብዙሓት ሰባት ኮይና፡፡

ኣማንሲዮ ነታ ገረብ ክተኽላ እንከሎ ማዕረ ጽርግያ በጺሓ ከምኡ ዓይነት ጥቕሚ ክህልዋ ኢሉ ኣይኮነን ተኺሉዋ፡፡ ንኣሸቱ ዝመስሉ ንጥፈታት ካብ ትጽቢት ወጻኢ. ብርቂ ዝኾነ ወጽኢት ከምጽኡ ከም ዝኽእሉ ኣገዳሲት መዘኻኸሪት እያ፡፡ ገረብ ምትካል ቀሊል ክመስል ይኽእል'ዩ፡ ጥቕሙ ግን ዘይተኣደነ እዩ፡፡ ኤፒማኮ ኣማንሲዮ እታ ዝተኸላ ገረብ ን337 ሰባት ኣድሒና ምስ ሰምዐ ሓጎሱ ክቆጻጸር ኣይከኣለን፣ እቲ ምንታይሲ ኣእምሮ ደቂ ሰብ ንኻልኦት ጸቡቕ ምግባር ባህታ ስለ ዝፈጥረሉ፡፡ ቤንጃሚን ፍራንክሊን "ትግሃት ኣደ ጸቡቕ ዕድል እያ"፡ ብምባል እዩ ዝገልጾ፡፡

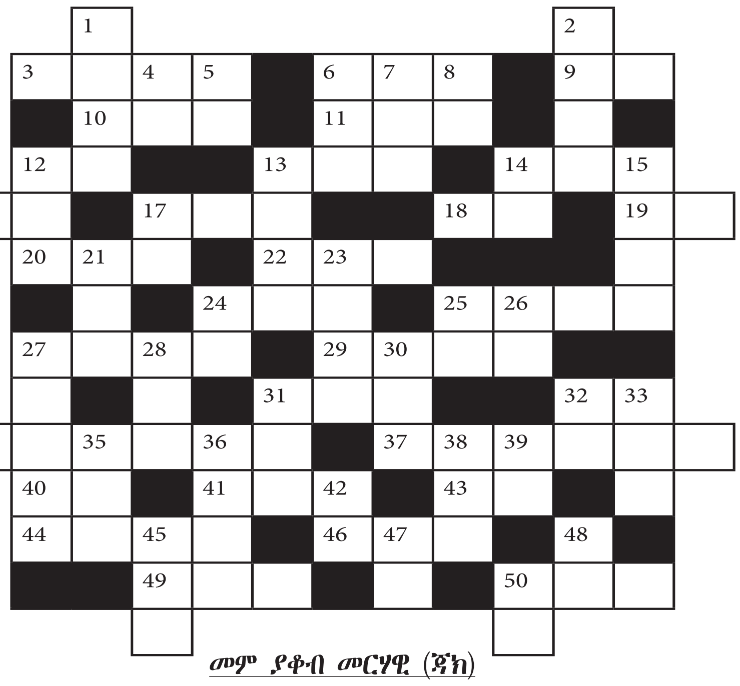
ሕቶ ዝተመሳቐለ ቓላት

ንጋድም

3. ዜማ፡ ማህሌት፡ ውዳሴ
6. ጀመረ
9. ብላኻ ዝሰራሕ
10. ዓደገ፡ ሸመተ
11. ንእኦም ሰቦም፡ ንእኣን ____
12. ከባቢ፡ ጕደቦ
13. ወዲ መሲሱ፡ ጓል ______
14. ዑቕባ፡ መድሕን፡ ተተሓዛይ
16. ቀልቀል ኩብቲ
17. ነታጕ
18. ቤት
19. ትብልዕ ኣላ፡፡ መን፧
20. ባህጊ፡ ቃሕታ፡ ሃረርታ
22. ዝቐሃመ ሓዊ፡ ንናእሽቱ ቊልዒ
24. ኣብ ግዜ መርዓ፡ ውራይ ዝግበር ልብሲ ወዲ ተባዕታይ
25. ዝግታ፡ ምድህላል፡ ቀስ ኢልካ ሓደ ነገር ምግባር
27. ኣእዳውን ኣእጋርን
29. ሓጢኣተኛ ድሕሪ ሞቱ ዝቕጽዓሉ ቦታ
31. ነገድ፡ ድሌት፡ ዘርኢ፡ ጉጅለ
32. ዘይተኸፍለ ገንዘብ
34. መሸረፈት
37. ይፍጠረልካ፡ ጽቡቕ ዕድል ምምናይ
40. ፍትሸ፡ ጕጕር
41. ሕሙስ፡ ዝግባእ ጥንቃቐ ዘይረኸበ ነገር
43. ክቡር ዕንቊ
44. ዕቃበ፡ ምሽፋን
46. ክፍታሕ ዘድልዮ ጉዳይ
49. ተኸተለ፡ ደድሕሪኡ ከደ
50. ዕዮ፡ ተግባር፡ ንጥፈት

ንትኹል

1. ኣብ መጽሓፍ ኣሰፈራ
2. ኪደት
4. ባናና
5. ጠምት፡ ተዓዘብ፡ ኣቋምት
6. ተኻዕወ፡ ተደፍአ
7. ተኸድና፡ ወደያ
8. ማዕዶ ምስ ተኳሕኹሐ እንብሎ
12. ሃገር- ሃገራዊ፡ ዞባ - ______
13. መብልሒ ካራ
14. ዳእላ፡ ጸወታ
15. ምፍናው፡ ምንቃል፡ ምልጋስ
17. ሰፈር
21. ጸጸት፡ ኑዛዜ
23. መጣበቒ፡ መተሓሓዚ
24. ቤት መስተ
25. ሻዱሸይቲ ወርሒ
26. ጸባ ካብ ዝህባና እንስሳታት
27. ሃንዳሲ፡ ናይ ህንድስና ጥበብ ዝተማህረ ሰብ
28. ዝተወሃሃደ፡ ዝተሰማምዐ
30. ዓሻ፡ ኣብዲ
31. ቀልጢፉ
32. መኽልኢ ጡብ ዝኸውን ተኽሊ
33. ኣመሪካ ዝመበቆሎም ንጽባቐ ዝትከሉ ዓይነት ዕንባባታት
35. ተዛረበት
36. ሓየላ፡ ነፍዒ፡ ጕበዛ
38. ምኩር፡ ፍሉይ
39. ህረም፡ ቀጥቅጥ
42. ካብ ስግር፡ ክልተ ሲሶ
45. ወዓየ፡ ሞቐ
47. ካብ እንስሳ ዘቤት
48. መምተሪ ስጋ
50. ካብ ኩብቲ እንረኽቦ ዝብላዕ ነገር



መም ያቀብ መርሃዊ (ጃክ)

ጽልዋ ኣሉታዊ ኣተሓሳስባ ኣብ ጥዕና ኣእምሮ

ሉል ተስፋይ
(ሚ/ዕ/ማ/ድሕነትን)

ኣእምሮ ወዲ ሰብ፡ ኣብ ምምራሕ ህይወት ብዘለዎ ዓቢ ተራ፡ ዓንዲ ሕቖ ቀጻልነት ወዲ ሰብ ተባሂሉ ይግለጽ። እወታዊ ሓሳባትን ስምዒታትን ኣብ ህላወ ርጉእ ኣእምሮ ዓቢ ተራ ይጻወቱ። እወታዊ ሓሳባት፡ ኣብ ምምሕዛን ኣእምሮ ወሳኒ ግደ ኣብ ዝጻወተሉ እዋን፡ ኣእምሮ ብሉጸን ሃናጽን ሓሳባት ክሓስብ ብምግባር፡ ህይወት ሰባት ርጉእን ብልጹግን ንክኸውን ወሳኒ ተራ ኣለዎ። ብተመሳሳሊ ኣሉታዊ ሓሳባት፡ ኣሉታዊ ስምዒታትን ባህርን ብምምንቃል፡ ኣብ ጥዕና ኣእምሮን ኣካልን ኣሉታዊ ተራ ይጻወቱ።

ብርክት ዝበሉ ሊቃውንቲ ስነ-ኣእምሮ፡ ሰባት ስለ ምንታይ ኣሉታዊ ሓሳብ ከምዝሓስቡ ይውዕሉ፡ ጠንቂ ብርክት ዝበሉ ስነ-ኣእምሮኣዊ ጸገማት ዝኾኑ ኣሉታዊ ሓሳባት፡ ኣብ ኣእምሮ ሰባት ስለምንታይ ዓቢ ቦታ ይሕዙን ንዝብል መልሲ ንምሃብ፡ ብርክት ዝበለ መጽናዕትታት ኣካይዶም እዮም። ቲባውት ማውሪስ ሓደ ካብዞም ክኢላታት እዩ። ኣብ 2018 ብዝሓተማ "ማስተር የር ኢሞሽንስ" ዘርእስታ መጽሓፉ ዝ. ክምልስ ፈቲኑ።

ንሱ፡ ዝ. ኣመልኪቱ ክዛረብ ከሎ፡ " ሰባት ብዞዕባ ኣእምሮ ከኖዝዙብዎ ዝኾኑ መሰረታዊ ረቛሒ፡ ኣእምሮ ንሰባት ምሕጓስን ምድሳትን ዘይኮነ፡ ድሕነቶምን ውሕስነቶምን ምርግጋጽ፡ ቀዳማይ ስርሑ ምዃኑ ክፈልጡ የድሊ." ክብል ይገልጽ። በዚ ምኽንያት ድማ ኣእምሮ ወዲ ሰብ፡ ብርክት ዝበሉ ባዕላዊ ሓሳባት ብምምንጫው፡ ንሰባት ካብ ኪጋጥምዎም ዝኽእሉ ጸገማትን ሰግኣታትን ንምሕላው፡ ብርክት ዝበሉ ሓሳባት ከምዝፈልፍል ይገልጽ።

ቲባውት ማውሪስ ኣስዒቡ፡ "እዞም ዝምንጭዉ ሓሳባት፡ ዝበዝሐ እዋን ኣሉታውያን ብምዃኖም፡ ንሰባት ከም ጥርጣሬ፡ ፍርሒ፡ ቅንኢ፡ ዝኣመሰሉ ሓሳባት ብምምንጫው፡ ኣሉታዊ ሓሳባትን ስምዒታትን ክህልዎም ይድርኽ" ክብል ይጠቅስ።

ኣብ ርእሲ'ዚ ፡ ብርክት ዝበሉ ምሁራት ፍልቀታዊ ስነ-ልቦና (evolutionary psychologists)፡ "ኣብ ተፈጥሮ ዝሓየለ ይሰርር" ዝብል ክልሰ ሓሳብ ፍልቀት፡ ብሪጣንያዊ ሊቕ ስነ-ህይወት ቻርለስ ዳርዊን (1809-1882)፡ ኣብ ስነ-ኣእምሮኣዊ ኣቃውማ ደቂ ሰብ ንዘሎ ኩነታት ንምርዳእ ከምዝሕግዝ ይገልጹ።

ንሳቶም ኣስዒቦም፡ ኣብ ህይወት ደቂ ሰብ ዝሓየለ ክሰርርን ዝደኸመ ክተርፍን ምስ ጀመረ፡ ኣእምሮ ወዲ ሰብ ከይፈተወ፡ ንሰባት ካብ ዝተፈላለየ ሓደጋታት ንምክልኻል ክብል፡ ባዕላዊ ሓሳባት ብምምንጫው ንኣሉታዊ ሓሳባትን ስምዒታትን ቦታ ክሀብ ከምዝጀመረ ይገልጹ። ክሳብ ሕጂ ተኻይዶም ዘለዉ መጽናዕትታት ስነ-ልቦና፡ ብርክት ዝበሉ ስነ-ኣእምሮኣዊ ጸገማት፡ ምስ ኣሉታዊ ኣተሓሳስባ ምትሕሓዝ ከምዘለዎም የመልክቱ።

ብኣሉታዊ ኣተሓሳስባ ብቐጥታ ዝጽለዉ ኣእምሮኣዊ ጸገማት ብርክት ዝበሉ እዮም። ገለ ንምጥቃስ፡ ሕርቃን ፡ ሻቕሎት፡ ቀዛዝት፡ ምሕር ምጥርጣር፡ ፍርሒ፡ ምሕር ቅንኢ፡ ዕዋጅ፡ ሃተፍተፍ፡ ጸረ ማሕበራዊ ጠባይ፡ ኑበስ ምትሓት፡ ትሑት ርእሰ ክብሪ፡ ዝንባሌታት ኑበስ ቅትለት ወዘተ ተጠቀስቲ እዮም። ዓለማዊ ውድብ ጥዕና ዓለም፡ ኣብ 2030 ኣብ ዓለም ካብ ዘጋጥሙ ስነ-ኣእምሮኣዊ ጸገማት፡ ዝበዝሑ ብኸም ቀዛዝት ዝኣመሰሉ ጸገማት ክስዕቡ ምዃኖም ይጠቅስ።

ብዘይካ'ዚ፡ ኣብ ቀረባ እዋናት ኣብ ብርክት ዝበላ ሃገራት ዓለም ዝተገብረ መጽናዕቲ ከምዝሕብሮ፡ 300 ሚልዮን ሰባት ብልዑል ደረጃ ቀዛዝት ተጠቒዖም ከም ዘለዉ የመልክት። ብተወሳኺ መጽናዕታት ውድብ ጥዕና ዓለም፡ ምስ ሻቕሎትን ቀዛዝትን ዝተሓሓዙ ጸገማት፡ ካብ ኣብ ዘይማዕበላ ኣብ ምዕባላት ሃገራት ዝያዳ ከምዝርኣ የጽር። ከም "ኦብሰሲቭ ኮምፐልሲቭ ዲስኦርደር"፡ ዝኣመሰሉ ካብ ዓይነታት ሻቕሎት ዝኾኑ ስነ-ኣእምሮኣዊ ጸገማት፡ ብዓለም ደረጃ ኣብ ምወሳኽ ዝርከቡ እዮም።

እዚ ዓይነት ስነ-ኣእምሮኣዊ ጸገም፡ ብዛዕባ ሓደ ክስተት፡ ሰብ፡ ተሞክሮታት ፡ ነገር ወይ ካልእ ብተደጋጋሚ ልዕሊ ዓቐንን ድሕሪ ምስትንታንን ምሕሳብ፡ እቲ ልዕሊ ዓቐን ዝተሓሰበ ነገር ቀጻሊ ኣብ ዝትግበረሉ እዋን፡ ኣብ ኩነት-ኣእምሮ ዘጋጥም ኣቃውማ እዩ። እዚ ዘሰዕቦ፡ ኣብ ኣእምሮ ሰባት ዝፍጠር ኣሉታዊ ሓሳባትን ኣረኣእያን፡ ንጉዳያት ዝኾኑ ሰባት ናብ ዘይጭብጥ ድሌታት፡ ሃንቀውታ፡ ትጽቢታት፡ ሰግኣት ብምስጋር ኣብ ህይወቶም ጸገማት ኪጋጥሞም ይገብር።

ሰባት ብተወርሶኣዊ ምኽንያታትን፡ ኣብ እዋን ንእስነቶም ብዘጋጥሞም ምሕር ተጻእሎ፡ ጸምዋ፡ ኣዕናዊ ኖቐፈታን ጸርፍን፡ ስእነት እኹል ፍቕሪ ዝኣመሰሉ ምኽንያታት፡ በዚ ስነ-ኣእምሮኣዊ ጸገም ክጥቅዑ ዓቢ ተኽእሎ ኣሎ። ኣብ ሕቡራት መንግስታት ኣመሪካ ዝተኻየደ ሓደ መጽናዕቲ ከምዝሕብሮ፡ 1 ካብ 40 እኹላት ሰባት፡ ብኦብሰሲቭ ኮምፐልሲቭ ዲስኦርደር ናይ ምጥቃዕ ተኽእሎ ከምዘለዎ የጽር።

ነዚ ስነ-ኣእምሮኣዊ ጸገም ንምፍዋስ ኣብ ጥቕሚ ካብ ዝወዓሉ ሜላታት ስነ-ኣእምሮኣዊ ፍወሳ፡ ከም ፍወሳ ተግንዛቦኣዊ ባህሪ (cognitive behavioral therapy) ፡ "ክሎሚፕራሚን" ዝተባህለ ጸረ-ቃዛት መድሃኒትን ይጥቀሱ። እዚ ጸገም ኣብ ከም ዳኒኤል ራትክሊፍ፡ ካመሮን ዲያዝ፡ ሜጋን ፎክስ፡ ጃስቲን ተምበርሌክ ዝኣመሰሉ ፍሉጣት ኣመሪካውያን ተዋሰእትን ደረፍትን ከይተረፈ ዝተኸስተ እዩ።

ኣሉታዊ ኣመለኻኽታ ካብ ዝፈጥሮ ካልእ ስነ-ኣእምሮኣዊ ጸገም፡ ብቐዳምነት ካብ ዝጥቀሱ ሓደ ፎብያ እዩ። ፎብያ ሓደ ካብ ዓይነታት ሻቕሎት ኮይኑ፡ ንሓደ ሰብ ልዕሊ ዓቐን ዘይጭብጥ ፍርሒ፡ ብዛዕባ ሓደ ኩነታት፡ ቦታ፡ ሰብ፡ እንስሳ ወዘተ ክስምዖ ከሎ ዝኽሰት እዩ። ብመሰረት ክኢላታት ስነ-ልቦና ኣብ ዝተፈላለየ እዋናት ዝተኻየደ መጽናዕትታት፡ ዛጊት ልዕሊ 400 ዓይነታት ፎብያ ከምዘለዉ ክፍለጥ ተኻኢሉ ኣሎ።

ካብዞም ዓይነታት ፎብያ ገለ ንምጥቃስ ድማ፡

1. ኣራክኖፎብያ፡ እዚ ዘይንቡር ፍርሒ ሳሬት፡ ዕንቅርቢት፡ ቁርጓድ ዝኣመሰሉ ኮይኑ፡ ሓንቲ ካብ ሰለስተ ደቂ ኣንስትዮን፡ ሓደ ካብ ኣርባዕተ ደቂ ተባዕትዮን ናይ ምጥቃዕ ተኽእሎ ኣለዎ።
2. ኦፊድዮፎብያ፡ ካልእ ዓይነት ፎብያ ኮይኑ፡ ዘይንቡር ፍርሒ ኣትማን ዘስዕቦ ዓይነት ጸገም እዩ።
3. ኤሮፎብያ፡ ካልእ ዓይነት ፎብያ ኮይኑ ፍርሒ ምብራር ኣብ ነፈርቲ እዩ። ኣብ ኣመሪካ ዝተኻየዱ መጽናዕትታት ከም ዘጽርዎ፡ ኣስታት 8 ሚልዮን ሰባት በዚ ጸገም ዝተጠቕዑ እዮም።
4. ኣክሮፎብያ፡ እዚ ድማ ኣብ ሰባት ንዝኸሰት ምሕር ፍርሒ በረኽቲ ቦታታት ይውክል።
5. ሲኖፎብያ፡ እዚ ምስ ምሕር ፍርሒ ኣኽላባት ዝተሓሓዘ እዩ።
6. ፊሎፎብያ፡ እዚ ሰባት ኣብ ፍቕሪ ከይወድቁ ዝርእይዎ ዘይንቡር ፍርሒ ዝገልጽ እዩ።
7. ኖሞፎብያ፡ እዚ ዓይነት ፎብያ ምስ ቴክኖሎጂ ዝተሓሓዘ ኮይኑ፡ ሰባት ሞባይል ተሌፎኖም ከይጠፍኦም ዘለዎም ምሕር ፍርሒ እዩ።
8. ማሕበራዊ ፎብያ፡ እዚ ንሰባት ዝስምዖም ፍርሒ ማሕበራዊ ኣጋጣሚታት እዩ።
9. ኣይሉሮፎብያ፡ ምስ ምሕር ፍርሒ ደማሙ ዝተሓሓዘ ኮይኑ፡ ከም ኣሌክሳንደር ዓቢ፡ ናፖልዮን ቦናፓርተ፡ ኣዶልፍ ሂትለር፡ ቤኒቶ ሙሶሊኒ ዝኣመሰሉ መራሕቲ ከይተረፈ ዘጥቅዐ ነይሩ።
10. ትራይፓኖፎብያ፡ እዚ ሰባት ዘንጸብርቅዎ ፍርሒ ዝውጋእ ፈውሲ ኮይኑ፡ ቀጻሊ ዝኸሰት እዩ። ኣብ ላዕሊ ዝተጠቕሱ ገለ ካብ ብዙሓት ዓይነታት ፎብያ ፡ ሰባት ብዛዕባ ዝተፈላለየ ነገራት ብዘለዎም ኣሉታዊ ኣተሓሳስባን፡ ዘይጭብጥን ዘይወድዓውን ሰግኣታትን፡ ኣሉታዊ ተመክሮታትን፡ ካልእ ምኽንያታትን ተጸልዮም ከማዕብልዎም ዝኽእሉ እዮም።

ሕርቃን፡ ኣሉታዊ ስምዒታትን ፍጻመታትን ካብ ዝፈጥርዎ ፡ ኩነት-ኣእምሮ እዩ። ሕርቃን ኣብ ሰባት ኣብ ዝኽሰተሉ እዋን፡ ኣእምሮ ብከድሪን ቁጥዐን ብምምላእ፡ ናይ ምምዛን ዓቕሚ ብርኡይ ብምጉዳል፡ ሰባት ዘይተደልየ ስጉምትታት ብምውሳድ፡ ኣብ ህይወቶምን ህይወት ካልኦት ሰባትን፡ ሓደጋ ከውርዱ ናይ ምግባር ተኽእሎ ኣለዎ። ኣብታዊ ባህሊ ብርክት ዝበለ ሕብረተሰባት ዓለም፡ ኣብ ህይወት ሰባት ብዘለዎ ጽልዋ፡ ደቂ ተባዕትዮን ደቂ ኣንስትዮን ሕርቃኖም ዝገልጹሉ መንገድታት ይፈላለ እዩ።

ደቂ ተባዕትዮ ኣብ ዝሓርቁሉ እዋናት ኀጻዊ ባህሪ ከርእዩ ከለዉ፡ ደቂ ኣንስትዮ ኣብ ዝሓርቃሉ እዋናት፡ ብከድሪ ብምዝራብን ምቕያምን ስምዒታተን ይገልጻ። ብርክት ዝበሉ ከም ልዑል ጸቕጢ ደም፡ ወቅዒ፡ ጸገማት ልቢ ዝኣመሰሉ ሕማማት ብሰንኪ ምሕር ሕርቃን ናይ ምኽሳት ተኽእሎኦም ልዑል እዩ። ዝ. ብምርዳእ ሰባት ካብ ሕርቃን ዘስዕቡ ኣሉታዊ ስምዒታትን ሓሳባትን ናጻ ብምዃን ኩነት ኣእምሮኦም ብምርግጋጽ፡ ጥዕናኦምን ስጉምታቶምን ክቆጻጸሩ ኣገዳሲ ይኸውን።

ኣሉታዊ ሓሳባት ኣብ ኣእምሮ ቀጻሊ ካብ ምኽሳቶም ዝተላዕለ፡ ብዙሓት ሰባት ብእወታዊ ሓሳብ ክትክኡ ከምዝይክእሉ ይርድኡ። ንኣሉታዊ ሓሳባት ኣብ ምቕላስ፡ ብኣኦም ተጸልዩ ንዝስዕብ ስምዒታትን ባህርን ንምቁጽጻር፡ ስምዒታዊ ብልሒ ምምዕባል የድሊ።

ትርጉም ኣልቦነት፡ ሰባት ብሰንኪ ኣሉታዊ ሓሳባት ተጸልዮም፡ ኣብ ህይወቶም ካብ ዝፈጥርዎ ስምዒታት እዩ። ስምዒት ትርጉም ኣልቦነት ዘስዕቦ ኣእምሮኣዊ ጸገማት ንምፍዋስ፡ ቪክቶር ፍራንክል(1904-1999) ዝተባህለ ኣውስትርያዊ ሊቕ ስነ -ኣእምሮ፡ ዘተኣታተዎ "ሎጎተራፒ" ዝበሃል ኣገባብ ፍወሳ ነይሩ። እዚ ኣገባብ ፍወሳ፡ ሰባት ብሰንኪ ንጹር ዕላማ ህይወት ዘይምህላው፡ ንዘጋጥሞም ጸገማት ኣብ ምፍታሕ ዓቢ ተራ ተጻዊቱ። እወታዊ ሓሳብ ምሕሳብ ካብ ዘለዎ ጥቕምታት ድማ፡ ሰባት ህይወቶም ትርጉም ክረኽቡሉ ዝሕግዝ ስለዝኾነ እዩ።

ጥዕና ኣእምሮ ምሕላውን ምክንኻንን ፡ ኣብ ዕለታዊ ህይወት ቀጻሊ ክትግበር ካብ ዘለዎ መሰረታዊ ነገራት ሓደ እዩ። ጥዑይ ኣካል ንምውናን፡ ህላወ ጥዑይ ኣእምሮ ወሳኒ ረቛሒ ምዃኑ ይጥቀስ። ኣሉታዊ ሓሳባት ቀጻሊ ምግምጋሕን ምሕሳብን፡ ሓንጎል እወታዊ ንጥፈታት ንኸየሰላስል ሓሊኹ ዝሕዝ ነገር እዩ። ካብ ኣእምሮ ናብ ኣካላት ዝተፈላለየ መልእኽትታት ብምትሕልላፍን ምትንታንን ንጥፈታቶም ዘካይዱ መትንታት ኣእምሮ፡ ብእወታዊ መንገዲ ንክሰርሑ እወታዊ ሓሳባት ምምንጫው ኣገዳሲ እዩ።

ከም ትሰፋውነት፡ ለውሃት፡ ምትሕግጋዝ፡ ምድንጋጽ፡ ምክፋል፡ ጻዕሪ፡ ሓልዮት፡ ርግኣት፡ ፍቕሪ ዝኣመሰሉ ሓሳባት ቀጻሊ ምሕሳብን ምስትንታንን፡ እወታዊ ስምዒታት ብምፍልፋል፡ ሰባት ብሉጽ ህይወት ንክህልዎም ዘኽእል እዩ። እወታዊ ኣተሓሳስባ፡ ኣብ ሓደ እዋንን ግዜን ዝጥረ ኣይኮነን። ንእኡ ንምጥራይ ኣነቓቓሕቲ ጽሑፋት ምንባብ፡ ጽቡቕ ምግባር፡ ምስ ክኢላታት ስነ-ኣእምሮ ምዝታይ፡ ስነ ልቦናዊ ኣስተምህሮታት ምክትታል ዝኣመሰሉ ስትራተጂታት ምትግባር ኣገደስቲ ረቛሒታት ምዃኖም ይጥቀሱ።

ስነ-ኣእምሮኣዊ ጸገማትን ኣሉታዊ ኣተሓሳስባን ዘለዎም ምትሕሓዝ፡ በዚ ኣብ ላዕሊ ዝተጠቕሰ መንገድታት ምርዳእ ይከኣል። ኣብ ርእሲ'ዚ ብተወርሶኣዊ ምኽንያታት፡ ተደሪኾም ዝስዕቡ ጸገማት'ውን ኣለዉ። ኾይኑ ኣብ ኣእምሮ ወዲ ሰብ ዝምንጩ ሓሳባት ምቁጽጻር ዝከኣል ኣይኮነን። እዚ እናኾነ ግን ፡ ኑቶም ጠቕምትን እወታውያንን ዝኾኑ ሓሳባት ፈሊኻ ብምውሳድ፡ ኣብ ዕለታዊ ህይወት ከም ኣድላይነቶም ምትግባር፡ መርኣያ ስምዒታዊ ብልሕን ብስለትን ስለዝኾነ ብዘጋታት ብዕቱብ ክትግበርን ክድፍኣሉን ትጽቢት ዝግበረሉ ጉዳይ እዩ።

መወከሲ፡ Thibaut Meurise፡ Master your emotions 2018 Publishings
Psychology facts

ኩሚ ኣብ ERI-TV

ሰዓት	መደብ
12:00	ሃገራዊ መዝሙር
12:05	መደብ ጥዑስ
12:30	ዜና (ትግርኛ)
12:50	ዜና ስፖርት
12:55	መኣዝን ልምዓት
13:30	ዜና (ዓረብ)
13:45	ለሰ ስፖርት
14:25	ዶክመንታሪ
15:55	ዳህሳስ ሕትመት
16:25	ሰሙናዊ ስፖርት
17:00	ዜና (ትግርኛ)
17:15	መኣዝን
17:30	ዜና (ዓረብ)
17:45	ዶክተራት ኣብ ስትድዮ (ድግግ)
18:25	ጉዳይ ኣብ ዘተ
19:25	ሃሎ ቆልዑ
20:00	ዜና (ትግረ)
20:15	መደብ ሄሬር
21:00	ዜና (ትግርኛ)
21:25	ፊልም እንዳ ዝሞም
22:00	ዜና (ዓረብ)
22:15	ጋሻ ማእገር
22:30	ዜና (እንግሊዝ)

ስፖርት

ሙሴ ገ/እግዚኣብሄር

ንመምህራን ኣካላዊ ትምህርቲ፡ ስልጠና ተዋሂቡ

ብጨንፈር ሚኒስትሪ ትምህርቲ ዝዞባ ዝወደበን ብምትሕብባር ሃገራዊ ፌደረሽን ኩዕሶ እግርን ፌደረሽን ኩዕሶ እግሪ ዞባ ማእከልን ዝተሰርዐን ስልጠና ናይ ላይሰንስ ዲ ከምኡ'ውን ስልጠና ዳንኬት ደረጃ ክልተ (ለቨል 2)፡ ካብ መዓኸታ፡ ማእከላይን ካልኣይን ደረጃ ንዝተዋጽኡ 52 መማህራን ኣካላዊ ትምህርቲ ተዋሂቡ።

እዚ ካብ 4 ክሳብ 13 ነሓሰ ብኽልሰ ሓሳብን ተግባርን ዝተዋህበ ስልጠና፡ ኣብ ዳንኬት 22 ደቂ-ተባዕትዮ፡ ኣብ ናይ ላይሰንስ ዲ ድማ፡ ኣርባዕተ ደቂ-ኣንስትዮ ዘርከብኦም 30 መማህራን ተሳቲፎም።

ዕላማ ናይቲ ስልጠና፡ ዓቕሚ መማህራን ኣካላዊ ትምህርቲ ክብ ንምባል ኮይኑ፡ ኣብ ናይ ላይሰንስ ዲ ስልጠና፡ ኢንስትራክተርን ዳይሬክተር ቴክኒክን ኣብ ሃ/ፌ/ኩ/እ/ ኤርትራ ኣቶ ዳኒኤል የውሃንስ፡ ከምኡ'ውን ኢንስትራክተር ኣቶ እስጢፋኖስ ኣስፋው ትምህርቲ ክህቡ እንከለው፡ ኣብ ናይ ዳንኬት ኩዕሶ እግሪ ድማ ኢንተርናሽናል ዳኛ መም. ሄኖክ ተስፋሚካኤልን ፌደራል ዳኛ መም. የማነ ገርግሸን ሂቦም።

ኣብቲ ኣብ ኣዳራሽ ካልኣይ ደረጃ ቤ/ትም እምባዛራ ዝተኻየደ ናይ መዕጸዊ ስነ ስርዓት፡ እቲ ዝተዋህበ ትምህርቲ ኣገዳስን ኣብ ስራሖም ሓጋዚን ምዃኑ ንቅጻሊ ከምዚ ዓይነት ስልጠና ክወሃብ ሰልጠንቲ ምልባዎም፡ ጨንፈር ሚኒስትሪ ትምህርቲ ዞባ ማእከል ሓቢሩ።

ደቀምሓረ - ስልጠና ኩዕሶ እግሪ ተዋሂቡ

ፌደረሽን ኩዕሶ እግሪ ንኡስ ዞባ ደቀምሓረ፡ ናይ ካልኣይ ደረጃ ዳንኬት ንሰለስተ ደቂ ኣንስትዮ ዘርከብኦም 26 ደያኑ ሂቡ።

እዚ ካብ 9 ክሳብ 16 ነሓሰ ብኢንስትራክተር ሕጉሽ መሓመድ ብርሃንን ኮምሽነር የናስ ፍትዊን ዝተዋህበ ስልጠና፡ 17 ሕግታት ጸወታ ኩዕሶ እግርን ዝተሓደሰ ሕግታትን ዘጠቓልለን ብኽልሰ ሓሳብ ዝተዋህበን ኮይኑ፡ መማዝኢ ብቐዓት መርመራ'ውን ነይሩዎ። ኣካልን መቐጸልታን ናይቲ ስፖርት ንኡስ ዞባ ደቀምሓረ ንምዕባይ ዝቐየድ ዘሎ ንጥፈታትን ንዘሎ ሕጽረት ደያኑ ንምፍታሕን ዝዓለመ ምዃኑ ድማ ተሓቢሩ።

ሰልጠንቲ ዝርኣይዎ ተገዳስነትን ምኽባር ሰዓታት ኣብ ግዜ ስልጠናን ዝመጐሰ ፕረዚደንት ፌደረሽን ኩዕሶ እግሪ ዞባ ደቡብ መምህር የናስ ካሕሳይ፡ ሞያ ዳንኬት፡ እግርን ኢደን ከምኡ'ውን ርእስን ልብን ኣወሃሂዱ ዝሰርሕ ስለዝኾነ ብዓቕልን ትዕግስትን ክኽደዎ ብምልባው፡ እዚ ናይ ካልኣይ ደረጃ ዳንኬት ኣብ ዝሓጸረ ግዜ ናብ ቀዳማይ ደረጃ ንምስግጋሩ ምስ ዝምልከቶ ኣካል ምርድዳእ ከምዝዝሩበሩ ብምርግጋጽ፡ ኣገዳስነቲ ብምኻን ሞያኦም ክዕብዩ ተላቢዑ።

ኣብቲ ንኡስ ዞባ ሰለስተ ደቂ-ተባዕትዮን ሓንቲ ጓለንስተይትን ፌደራል ደያኑ፡ ሓንቲ ድማ ኢንተርናሽናል ዳኛ ብጠቕላላ ሓሙሽተ ደያኑ ከምዘለዉ ሓላፊ ኣሃዱ ባህልን ስፖርትን ናይቲ ንኡስ ዞባ መምህር ኪዳነ ፍስሃየ ኣብቲ መዛዘሚ ዕለት ሓቢሩ።

ደቡብ - ሻምፕዮን ኩዕሶ መርበብ ተዛዚሙ

ሻምፕዮን ኩዕሶ መርበብ ቀዳማይ ዲቪዥን ደቂ ተባዕትዮ ዞባ ደቡብ፡ ዝሓለፈ 8 ነሓሰ ኣብ ከተማ ደባርዋ ተዛዚሙ።

ኣብቲ 4 ነሓሰ ዝጀመረ ውድድር፡ ጋንታታት ደባርዋ፡ መንደፈራ፡ ዓረዛ፡ ሰገነይቲ፡ ማይ ዓይኒን ዓዲ ኳላን ክሳተፋ እንከለዋ፡ ኣብ መዛዘሚ መንደፈራን ዓዲ ኳላን ተራኺበን። መንደፈራ ከኣ፡ 3ብ1 ብምስዓር ሻምፕዮን ዞባ ደቡብ ኮይና፡ ዋንጫ፡ ወርቂ መዳልያን 10 ሽሕ ናቕፋን ድማ ተሸሊማ። ዓዲ ኳላ፡ ሸሞንተ ሽሕ ናቕፋን ብሩር መዳልያን፡ ሳልሰይቲ ዝወጸት ሰገነይቲ ከኣ፡ ሽዱሽተ ሽሕ ናቕፋን ብሩር መዳልያን ተሸሊመን።

ብዘይካ'ዚ፡ ዳዊት መኮነን ካብ ጋንታ ዓዲ ኳላ ብሉጽ ተጻዋታይ ተባሂሉ።

በዚ ድማ፡ ማይዓይኒ ከምኡ'ውን ናይ ዓሚ ሻምፕዮንን ንናይ ለሚ ዓመት ውድድር ዘእንገደትን ደባርዋ፡ ናብ ካልኣይ ዲቪዥን ተመሊሰን ኣለዋ። ዝሓለፈ ወርሒ ሓምለ ካብ ዝተኻየደ ሻምፕዮን ካልኣይ ዲቪዥን ከኣ፡ እምኒ ሓይሊን ደቀምሓረን ናብ ቀዳማይ ዲቪዥን ከም ዝሓለፋ፡ ፌደረሽን ኩዕሶ መርበብ ዞባ ደቡብ ሓቢሩ።

“ምናልባት እዚ ወቕቲ መወዳእታ ክኸውን ይኽእል እዩ” ሮናልዶ

ኣብ ታሪኽ ኩዕሶ እግሪ ዓለም ሓደ ካብ ዝበለጹ ተጻወትቲ ዝኾነ - ክሪስቲያኖ ሮናልዶ፡ እዚ ወቕቲ ናይ መወዳእታኡ ክኸውን ከም ዝኽእል ገሊጹ።

እዚ ወዲ 41 ዓመት ፖርቱጋላዊ፡ ድሕሪቲ ኣብ ነሓሰ 2002 ምስ ናይ ሃገሩ ክሉብ ስፖርቲን ሊዝበን ዝጀመሮ ፕሮፈሽናል ጉዕዞ፡ ኣብዚ እዋን መበል 25 ወቕቲ በጺሑ ኣሎ።

ብውልቁ ምስ ዝወከለን ክለባትን ሃገሩ ፖርቱጋልን ዓበይቲ ዓወታት ዘመዝገበ ሮናልዶ፡ ንዝሓለፉ ኣርባዕተ ዓመታት፡ ካብ ኤውሮጳ ወጺኡ ኣብ ስዑዲ ዓረብ ምስ ኣል ነስር ይጻወት ምህላዉ ይፍለጥ። እዚ ሕጂ ጀሚሩ ዘሎ ወቕቲ ከኣ፡ ናይ መወዳእታ ክኸውን ከምዝኽእል ኣሚቱ ኣሎ።

“ምናልባት እዚ ዓመት ኣብ ናይ ኩዕሶ እግሪ ጉዕዞይ መወዳእታ ክኸውን ይኽእል እዩ። ንምእማኑ ዘጸግም ውርሻ ክገድፍ ድማ እየ ዝደሊ።” ኢሉ - 1000 ሸቶታት ንምብጻሕ 24 ሸቶታት ጥራይ ዝተረፎ ሮናልዶ።

ሮናልዶ፡ ድሕሪቲ ኣብ ዋንጫ ዓለም 2026 ካብ ዙር 16 ብስዓኛ ምግላፎም፡ ዛጊት ኣብ ኣህጉራዊ ግጥማት ክቐጽል ዲዩ ወላስ ጫማኡ ክሰቅል፡ መዕለቢ ኣይገበረሉን።

ኣል ነስር፡ ቀዳም ኣብ ፋልማይ ጸወታ ሊግ ስዑዲ ዓረብ ናይዚ ወቕቲ ንኣል ፋታሕ 3ብ0 ኣብ ዝሰዓረትሉ ዘዕረፈ ሮናልዶ፡ ለሚ ኣብ ዝቐየድ ጸወታ'ውን ከምዘይሰለፍ ይግለጽ። ኣል ነስር፡ ኣብቲ ዋንጫ ንጉስ ዝተባህለ ውድድር፡ ኣብ ዙር 32 ምስ ዲሪያህ ዝተባህለት ጋንታ ጸወታ ኣለዋ።

ከረን - ኩዕሶ እግሪ ቀዳማይ ዲቪዥን ይቕጽል

ሻምፕዮን ኩዕሶ እግሪ ደቂ ተባዕትዮ ከተማ ከረን፡ ዝሓለፈ ቀዳመ-ሰንበት ብኣርባዕተ ጸወታታት ኣብ ስታድዩም ከረን ቀጺሉ።

ብቐዳም ፈለማ ጋንታታት ደሴትን ኣልነጆምን ተራኺበን። ኣልነጆም፡ ኣብ ካልኣይ እብረ ብመገዲ ኣቤል ጎይትኦም ብዘርከበቶ ሸቶ፡ 1ብ0 ተዓዊታ። ኣቤል የውሃንስ ፍስሃ፡ ብሉጽ ተጻዋታይ ናይቲ ግጥም ተባሂሉ።

ግጥም ደንደንን ኢትዓብርን ሰዒቡ ተሰላሲሉ። ኢትዓብር፡ ኣብ ሻዱሻይቲ ደቒቕ ካብ መስጦፉ መሓመድኑር ቅልጥፍቲ ሸቶ ረኺባ ብኢጋኡ 1ብ0 መሪሓ። ወህደታ ኣዐርያ ንሸቶ ዝወፈረት ደንደን ድማ፡ ብመገዲ ኣማን ዓብደላ ኣቢላ እተመዓራርያ ሸቶ ቀድሚ ዕረፍቲ ረኺባ 1ብ1 ናብ ዕረፍቲ ኣምሪሓ። ኣብ ካልኣይ እብረ መጥቃዕታ ዘለዐለት ደንደን፡ ካብ ኣጥቃዓያ ራኢ ፍጹም ሸቶ ወሲኻ ካብ ድሕሪት ተበጊሳ 2ብ1 ተዓዊታ። ራኢ፡ ናይታ ግጥም ብሉጽ ተጻዋታይ ተረቚሑ።

ሰንበት፡ ቀዳማይ ዝተኻየደ ግጥም ንኣስሙድን ከረን ጀዲድን ዘራኸበ ነይሩ። ኣስሙድ፡ ኣብ ቀዳሞት 35 ደቓይቕ ምስ ማራኺ ምንቅስቓስ ካብ የናስን ኖህን ክልተ ሸቶታት ብምምዝጋብ፡ ናብ ዕረፍቲ 2ብ0 መሪሓ ወጺኣ። ኣብ ካልኣይ እብረ ዝተወሰኸ ሸቶ ስለ ዘይነበረ ኣስሙድ 2ብ0 ተዓዊታ። ብሉጽ ተጻዋታይ ናይቲ ግጥም፡ ኖህ ግርማይ ተሰይሙ።

ብዘይካ'ዚ፡ ዳር ሰላምን ገዛ ጥንዳን ኣብ ምክልኻል ዘድሃበ ምንቅስቓስ ኣብ ዘርኣያሉ ጸወታ፡ ገዛ ጥንዳ ብመልሰ መጥቃዕቲ ኣብ መበል 56 ደቒቕ ብመገዲ ተመስገን ብርሃ ኣቢላ ሸቶ ኣቝጺራ ብጸቢብ 1ብ0 ተዓዊታ። ዳር ሰላም ከኣ፡ ፈላሚ ስዕረት ቀሚሳ። ሓለቓ ጋንታ ገዛ ጥንዳ ማቲያስ ተኽለዝጊ፡ ብሉጽ ተጻዋታይ ናይቲ ጸማጥ ተባሂሉ።

እዚ ውድድር፡ ለሚ ሰሉስን ጸባሕ ረቡዕን ብዝተፈላለዩ ግጥማት ክቕጽል ምዃኑ፡ ፌደረሽን ኩዕሶ እግሪ ከተማ ከረን ሓቢሩ።

ክረምታዊ ውድድር ግራስ ሩት ናይ ኣውዲቕካ ምሕላፍ ጸወታታት ፈሊሙ

ክረምታዊ ውድድር ግራስ ሩት ኩዕሶ እግሪ ዞባ ማእከል፡ ትማሊ ሰኑይ ናይ ኣውዲቕካ ምሕላፍ ጸወታታት ፈሊሙ።

በዚ መሰረት፡ ኣብ ናይ ትሕቲ 13 ዓመት ውድድር ደቂ ተባዕትዮ፡ ማይ ተመናይ ንማእከል ከተማ 2ብ0፡ ጎዳይፍ ንቲራቮሎ 2ብ1 ብጸወታ ክስዕረአን እንከለዋ፡ ኣኽርያ ንፓራዲዞ 4ብ2 ከምኡ'ውን ገዛ ጥንዳ ንኣርባዕተ ኣስመራ 5ብ3 ብፍጹም ቅላዕ ረቲዐን ናብ ርብዒ ፍጻመ ሓሊፈን።

ኣብ ናይ ደቂ ኣንስትዮ፡ ጎዳይፍ ንኣቦሻውል ብጸወታ 2ብ0 ክትስዕራ እንከላ፡ ብፍጹም ቅላዕ ድማ ማይ ተመናይ ንጸጸራት፡ ሰምበል ንገዛ ጥንዳ ብተመሳሳሊ 4ብ3፡ ቲራቮሎ ንብሪኽ 3ብ2 ሰዒረን ናብ ርብዒ ፍጻመ ሓሊፈን።

እዚ ውድድር፡ ለሚ ሰሉስ ብናይ ኣውዲቕካ ምሕላፍ ጸወታ ትሕቲ 15 ዓመት ክቕጽል ምዃኑ፡ ህዝባዊ ርክባት ኣፍሊጡ።

ሮድሪ፡ ናብ ባርሴሎና ኣቕኒዑ

ሓደ ካብ ዝዓበዩ ዛዕባ ማሰርሕ ምስግጋር ተጻወትቲ ናይዚ ክረምቲ ዝጸንሐ ጉዳይ ኣከፋፋሊ ማን ሲቲ - ሮድሪ፡ መዕለቢ ምርካቡን ናብ ባርሴሎና ምቕናዑን ተሓቢሩ።

ትማሊ ናብ ከተማ ባርሴሎና ከምዝምርሐ ዝሕበር ሮድሪ፡ ብ76.5 ሚልዮን ዩሮ (65.4 ሚልዮን ፓውንድ) እዩ ናብ'ዛ ስጳኛዊት ክለብ ተጸምቢሩ ዘሎ።

ምስግጋር ናይዚ ወዲ 30 ዓመት ብሉጽ ኣከፋፋሊ፡ ንባርሴሎና ተወሳኺ ሓይሊ ምዃኑ ይእመነሉ። ሮድሪ ብፍላይ ከምቲ ስጳኛ ጸዋእ ዓለም 2026 ክተልዕል መሪሕ ተራ ምስ ዝበርም ኣቦላት ባርሴሎና ከም ብዓል ፔድሪ ኦልሞ፡ ያማልን ኩባርሲን ከምኡ'ውን ዝጠዘለ ግዜ ተቐያሪ ምስ ዝበረ ጋቪ ኣብዛ ጋንታ ከም ማይን ጸባን እንተተዋሂዱ፡ ንባርሴሎና ክጽዮ ኣብ ላሊጋ ኣብ ኤውሮጳ'ውን ዓበላለት ክሉብ ክንብራ ይኽእል እዩ።

ሮድሪ ማልያ ቁጽሪ 16 ክትወጽኦ'ውን ሓቲቱ ኣሎ። እዛ ማልያ ኣቐዲማ ፈርሚን ሎፐዝ ዝለብሳ ዝበረት ኮይና፡ እዚ ተጻዋታይ፡ ድሕሪ ምኻድ ፈራን ቶረስ ናብ ፒኤስጂ ግና፡ ቁጽሪ 7 ተቐቢሉዋ ምህላዉ ይሕበር።

ብዘይካ'ዚ፡ ካብ ዝሓለፈ ወርሒ ጥሪ ጀሚሩ ካብ ኣል ሂላል ምስ ባርሴሎና ብልቓሕ ክጻወት ዝሓገየ - ጃኦ ካንሰሎ፡ ኣብዚ እዋን ብቀዋሚ ምስኣ ምጽንባሩ ተገሊጹ። ካንሰሎ፡ ምስ ኣል ሂላል ዝበሮ ውዕል ብምቁራጹ፡ ብናጻ እዩ ናብ ባርሳ ተሰጋጊሩ ዝርከብ።

ባርሴሎና፡ ኣቐዲማ ንኣንቶኒዮ ጎርደን ካብ ኒውካስል፡ ንካርም ኣደያሚ ከኣ ካብ ቦሩሽያ ዶርትሞንድ ከም ዘፈረመት ይፍለጥ።

ዜና ዓለም

ማርታ ክብሮም

ሩስያ - ብመጥቃዕቲ ዩክሬን ሸዱሽተ ሰባት ተቐቲሎም

ዩክሬን፡ ኣብ ምዕራባዊ ክፋል ሩስያ - ዞባ ቤልጎሮድ ብዘፈጸመቶ መጥቃዕቲ ሚሳይል፡ ብውሑዱ ሸዱሽተ ሰባት ክቕተሉ እንከለዉ፡ ካልኦት ኣርባዕተ ሰባት ድማ ከም ዝቖሰሉ፡ ሰብ መዚ ሩስያ ሓቢሮም።

በቲ ትማሊ ሰኑይ ዝተፈጸመ መጥቃዕቲ፡ ኣብ ትሕተ ቅርጺን ንብረትን'ውን ጉድኣት ከም ዝወረደ፡ ኣመሓዳሪ ዞባ ቤልጎሮድ - ኣሌክሳንደር ሹቫየቭ ገሊጹ።

ኣብ ተመሳሳሊ ግዜ፡ ሓይልታት ሩስያ ኣብ ዝተፈላለየ ከባቢታት ዩክሬን ብዝፈጸምዎ መጥቃዕቲ ሚሳይላትን ድሮናትን፡ ብውሑዱ ኣርባዕተ ሰባት ክቕተሉ እንከለዉ፡ ካልኦት 19 ሰባት ድማ ከም ዝቖሰሉ፡ ሰብ መዚ ዩክሬን ኣመልኪቶም።

እዚ ምዕባለ'ዚ፡ ክልቲኦን ሃገራት ሚሳይላትን ሰብ ኣልቦ ነፈርትን ተጠቒመን

ንሓድሕደን ድሕሪ ምድኅብዓበን በቲ ደብዓበት19 ሰባት ድሕሪ ምቕታለን ድሕሪ ሓደ መዓልቲ'ዩ ዝስዕብ ዘሎ - ብመሰረት መርበብ ሓበሬታ ኣልጀዚራ።

ኣብ'ዚ ዓመት'ዚ ክልቲኤን ሃገራት መጥቃዕቲ ሚሳይላትን ሰብ ኣልቦ ነፈርትን ኣሐይሊነአ ከም ዘለዋ፡ ከም ሳዕቤኑ ከኣ ቁጽሪ ግዳያት እናወሰኸ ይኸይድ ከም ዘሎ እዩ ዝግለጽ።

ፕረዚደንት ዩክሬን ቮሎዲሚር ዘለንስኪ፡ ሃገሩ ኣብ ልዕሊ ሩስያ እተካይዶ ዘላ መጥቃዕቲ፡ ኣብ ኩናት ንዝውዕል ዘሎ ቁጠባዊ ጸጋታት ናይታ ሃገር ንምንጻፍ ዝዓለመ ምዃኑ እዩ ዘረድአ።

ኣመሪካ፡ ንደቡብ ኮርያ ባህ ዘየብል ስጉምቲ ትወስድ

ፕረዚደንት ኣመሪካ ዶናልድ ትራምፕ፡ ሃገሩ ኣብቲ ትማሊ ምስ ደቡብ ኮርያ ዝጀመረቶ ዓመታዊ ወተሃደራዊ ልምምድ ከተሳትፎ ዝኾነአ ወተሃደራዊ ዓቕሚ ክትቅንስ መምርሒ ከም ዝሃበ ገሊጹ።

ንሱ ነቲ ውሳነ ዝሃበ፡ ደቡብ ኮርያ ኣንጻር ኢራን ዝቐንዐ ስጉምቲ ክትወስድ ኣይከኣለትን ብዝብል ምኽንያት እዩ።

ፕረዚደንት ትራምፕ፡ እቲ ሓባራዊ ወተሃደራዊ ልምምድ ቅድሚ ምጅማሩ ቅድሚ ሓደት ሰዓታት ኣብ ዝሃቦ መግለጺ፡ በቲ ወተሃደራዊ መደብ ሕገሰ ከም ዘይተሳ ድሕሪ ምሕባር፡ ሃገሩ ምስታ ኒዩክለሳዊ ኣጽዋር ከም ዘለዋ ዝነገረላን ከበድ ማዕቀብ ዘለዋን ሰሜን ኮርያ ጸቡቕ ዝምድና ከም ዘለዋ ኣሰሚሩሉ።

ፕረዚደንት ትራምፕ ኣብ መግለጺኡ፡ "እቲ ወተሃደራዊ ልምምዳት ብዙሕ ወጻኢታት ዝሓትት ጥራይ ዘይኮነ፡ ዘይግቡእን ተጻባኢን መልእኽቲ'ውን ዘሕልፍ እዩ" ክብል ሓቢሩ።

እቲ ትማሊ ሰኑይ ዝጀመረ - ዓመታዊ ዝካየድ ሓባራዊ ወተሃደራዊ ልምምድ ኣመሪካን ደቡብ ኮርያን፡ ክሳብ 27 ነሓሰ ክቕጽል መደብ ተታሒዙሉ ዘሎ ኮይኑ፡ ኣስታት 18 ሽሕ ወተሃደራት ደቡብ ኮርያ ይሳተፉዎ ከም ዘለዉ ሰብ መዚ ናይ'ታ ሃገር የረድኡ።

ኣዘዝቲ ሰራዊት ክልቲአን ሃገራት፡ እቲ ልምምድ በቲ ዝተታሓዘሉ ውጥን መሰረት ብጸቡቕ ይሰላሰል ከም ዘሎ እኳ እንተ ገለጹ፡ ንርእይቶ ፕረዚደንት ትራምፕ ኣመልኪቶም ግና ዝኾነ መልሲ ከም ዘይሃቡ፡ መርበብ ሓበሬታ ሮይተርስ ኣመልኪቱ።

ኮንጎ - ለብዒ ኢቦላ ኣብ ዝኸፍአ ደረጃ በጺሑ

ኣብ ዲሞክራሲያዊት ረፓብሊክ ኮንጎ፡ ቁጽሪ ናይቶም ብለቦዳ ኢቦላ ተለኺፎም ዝሞቱ ሰባት 2,325 ድሕሪ ምብጻሑ፡ ኣብ ታሪኽ ናይታ ሃገር እቲ ዝበዝሐ ሰብ ዝቐተለ ለቦዳ ኮይኑ ተመዝጊቡ ከም ዘሎ፡ ሚኒስትሪ ጥዕና ናይታ ሃገር ኣፍሊጡ።

ቁጽሪ ግዳያት ናይቲ ለቦዳ ካብ መዓልቲ ናብ መዓልቲ ይውሰኽ ከም ዘሎ ዝገለጸ እቲ ሚኒስትሪ፡ ክሳብ ዙሓለፈ ሰንበት፡ ቁጽሪ በቲ ቫይረስ ናይ ዝተለኽፉ ሰባት ናብ ኣስታት 4,945 ክብ ከም ዝበለ ወሲኹ ገሊጹ።

ሓላፊ ሰብኣዊ ረድኤት ሕቡራት ሃገራት ቶም ፍሌቸር ድማ፡ "ቁጽሪ ግዳያት ናይቲ ለቦዳ ብቐልጡፍ እናወሰኸ ይኸይድ ኣሎ። ስለዚ፡ ካብ ቁጽጽር ወጻኢ ከይኮነ እንከሎ ምጉያይን ምትሕግጋዝን ከድልየና እዩ" ኢሉ።

ዋና ዳይረክተር ውድብ ጥዕና ዓለም ቴድሮስ ኣድሓኖም ብወገኑ፡ እቲ ለቦዳ ካብቲ ኣብ 2014 -2016 ዝበረን ህይወት 11 ሽሕ ሰብ ዝቐዘፈን ተመሳሳሊ ለቦዳ እቲ ዝኸፍአ ምዃኑ ገሊጹ።

እዚ ብ15 ግንቦት ናይዚ ዓመት ዝጀመረ ለቦዳ ኢቦላ ኣብ ኮንጎ፡ ብንዲቡግዮ ብዝበሃል ቫይረስ ዝለዓበ ኮይኑ፡ ክሳብ ሕጂ ዝኾነ መድሃኒት ይኹን ክታበት ክርከቦ ከም ዘይተኻእለ እዩ ዝንገረሉ።

ድኹም ትሕተ ቅርጺ ጥዕና፡ ከምኡ'ውን ኣብቲ ምስ ደቡብ ሱዳን፡ ኡጋንዳን ሩዋንዳን ዘዳውብ ከባቢታት ዘሎ ጸጥታዊ ዘይምርግጋእ ነቲ ለቦዳ ንምግታእ ንዝካየድ ዘሎ ጻዕርታት ዕንቅፋት ኮይኑ ከም ዘሎ እዮም ሰብ መዚ ጥዕና ኮንጎ ዘመልክቱ።

ኢራን፡ ኣንጻር ኣመሪካ ዝቐንዐ ገንዘባዊ ሽልማት ተዳሉ

ኢራን፡ እግሩ ኣብ መሬታ ዝዘበረ ወተሃደር ኣመሪካ ዝቐተለ ወይ ዝማረኸ ዜጋኣ ገንዘባዊ ሽልማት ክትህብ ምዃና፡ ኣዛዚ ሰራዊት ናይታ ሃገር ኣሚር ሃታሚ ኣፍሊጡ።

ሃታሚ ዝሓለፈ ሰንበት ንማዕከናት ዜና ሃገሩ ኣብ ዝሃቦ መግለጺ፡ "ዝኾነ ኢራናዊ ውልቀ ሰብ ክወርና ንዝመጸ ኣመሪካዊ ወተሃደር ዝቐተለ ወይ ዝማረኸ፡ ካብ ሰራዊት ኢራን 30 ሽሕ ዶላር ግንዖ ክቕበል እዩ። ዚ ተግባር ዝፍጽማ ደቂ ኣንስትዮ ከኣ ዕጽፊ ገንዘባዊ ግንዖ ክረኽባ እየን" ኢሉ።

ሃታሚ ወሲኹ፡ ኢራናውያን ንወተሃደራት ኣመሪካ ንምቕታል ኣጽዋር ካብ መንግስቲ ክረኽቡ ከም ዝኽእሉ ገሊጹ።

ኣመሪካ ክሳብ ሕጂ ኣብ ኢራን ናይ ኣጋር ስርሒት እኳ እንተ ዘይጀመረት፡ ምዕራባውያን ማዕከናት ዜና ግና፡ ናብ መሬት ኢራን ሰራዊታ ክትልእኽ ከም እትኽእል እየን ዘጋውሓ ዘለዋ።

ክፍሊ ምክልኻል ኣመሪካ (ፔንታጎን) ብወገኑ፡ ኣብ ኢራን ዘካይዶ ወተሃደራዊ ስርሒት፡ ቀንዲ ዕላማኡ ነቲ ንመስርሒ ኑክሊር ዝገልግል ዝተጻረየ ዩራንዩም ንምሓዝ ምዃኑ ገሊጹ።

እቲ ክፍሊ ቀጺሉ፡ እቲ ብሕጂ ዝካየድ ስርሒት፡ ብኣሽሓት ንዝቑጸሩ ወተሃደራት ከሳትፍ ከም ዝኽእል ሓቢሩ።

እዚ ከምዚ'ሉ እንከሎ፡ ኢራን ሓይልታት ኣመሪካ ካብ ማእከላይ ምብራቕ ጠቕሊሎም ክወጹ ጸዊዓ።

ኣዛዚ ሰራዊት ኢራን ኣሚር ሃታሚ፡ "ሰራዊት ኣመሪካ ድሕሪ ሕጂ ናብ ወሽመጥ ፋርስ፡ ባሕሪ ዖማንን መጽበቦ ሆርሙዝን ክኣትዉ ኣይፍቀደሎምን እዩ" ክብል ገሊጹ።

ኣመሪካን እስራኤልን፡ ኢራን ኒዩክለራዊ ኣጽዋር ተፍሪ ከም ዘላ ብምኽንያት ኣብ ዝሓለፈ ለካቲት ኣብ ልዕሊኣ ወተሃደራዊ ወፍሪ ከም ዝጀመራ ዝዝከር እዩ።

ኢራን፡ ኒኩሌሳዊ መደባታ ኣብ ሰላማዊ መዓላ ጥራሕ ዝውዕል ምዃኑ እያ ብተደጋጋሚ ክትገልጽ ጸኒሓ።

ስደተኛታት ሞሮኮ ኣብ ስጳኛ ዕቑባ ይሓቱ

ብኣሽሓት ዝቑጸሩ ስደተኛታት ሞሮኮ፡ ኣብ ስጳኛ ክዕቆቡ ዝጸውዕ ናይ ተቓውሞ ሰልፊ ኣካይዶም።

ኣብ መወዳእታ ዝሓለፈ ሓምለ፡ ኣስታት 72 ሽሕ ስደተኛታት ሞሮኮ ናብታ ኣብ ዶብ እትርከብ ናይ ስጳኛ ከተማ ሴውታ ምእታዎም ዝፍለጥ እዩ። በቲ ዋሕዚ ስደተኛታት ዝሰዓበ መንግስቲ ስጳኛ ዶባት ሃገሩ ክዕጹ ከምእተገደደ'ዩ ዝግለጽ። ዝበዝሑ ካብቶም ስደተኛታት ሞሮኮ ነዊሕ ከይጸንሑ ንሃገሮም ክምለሱ እንከለዉ፡ ካብ 7 ሽሕ ክሳብ 9 ሽሕ ዝበጽሑ ስደተኛታት ግን ኣብ ከተማ ሴውታ ተሪፎም ብምህላዎም፡ ኣብ ሆቴላት፡ ሆስፒታላትን ኣኽበርቲ ሕግን ናይታ ከተማ ጸቕጢ ፈጢሮም ከም ዘለዉ ሰብ መዚ ስጳኛ ገሊጾም።

ከንቲባ ከተማ ሴውታ - ጁዋን ጂሰስ ቪቫስ፡ ዝቐርቡ ዘለዉ ምስ ዕቑባ ዝተኣሳሰሩ ሕቶታት ንጹጋት ምዃኖም ድሕሪ ምግላጹ፡ እቶም ስደተኛታት ናብ ሃገሮም ክምለሱ ተማሕጺኑ።

ሚኒስተር ወሽጣዊ ጉዳያት ስጳኛ ፈርናንዶ ግራንደ ማርላስካ ብወገኑ፡ ብዘይ ሕጋዊ መገዲ ናብታ ሃገር ዝኣተዉ ስደተኛታት፡ ኣብ ከተማ ሴውታ ክጸንሑ ይኹን ሕጋዊ ሰነድ ክረኽቡ ከም ዘይፍቀደሎም ኣፍሊጡ።

ዝሓለፈ ሰንበት፡ ብኣማኢት ዝቑጸሩ ስደተኛታት፡ ሰብ መዚ ስጳኛ ናብ ሞሮኮ ክይመልስዎም ዝጸውዕ ሰልፊ ክምዝካየዱ ምንጮታት ዜና ይሕብሩ።

ተረኛ ፋርማሲ	ዕለት	ጎደና	ቁ.ስልኪ
ፋርማሲ ኣኽርያ	18/08/2026	ጎደና ሸርኢት - 135፡ ከባቢ ኣኽርያ	08370238

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

Sabur Printing Services