



የይንቅጥጥ ጠንቅቃታን እናፈታ

ԴՆԵՐՊԻՆ

ዘይንቡር፡ፋርኤን፡ምጥርጣርን

ካብ ዝኸርታ ቤት ትምህርቲ
ሰው ራዊጥሚ ኣክብሮ...

ዘመነ-ቲ ዘገ ያዕራብ - 1983

ሚኒስትሪ ጸዓትን ማዕድንን፣ ቀረብ ተተካኢ ጸዓት ንምስፋሕ ይሰርሕ

ሚኒስትሪ ጾጉን ማዕድን፣ ቀረብን ተጠቃሚነትን ተተካኢ ጾጉ ንምሳሕትን ንምምሕያሽን ደሲሲኦ ከምሳሎ ገለጹ።

ዳይሬክተር ጨንፈር ተተነሱ ደግሞ አቶ ተስፋይ ንዐረሃውት ንኤሪና አብ ዝሎ ሓቢፊ፡ አብ ምምሕያሽ ዘበታዊ ሃልኪ ደግሞ ኮሚሽነ-ውን ምርጊጉ ብቆጻት ንዘበታዊ መሃል ዘየለገል መርሖታት ከየሩ ምጽንኦም ብመሞታኦ ነድም አብ ምምሕያሽ ሞንን ኣዲሓነት፡ ምድጃን ፈርሒላን ዝየሩ ሞያዊ ምኽርን እልዛኹን ኮሞዘውደብ ኣፍላጠ።

ብመገዳ መጋለትሪ ሕርሻ ናብ ህዘበ. ትብርሕዘ ዘላ ሞጎን ኣድቲነት፡ ኣብ 2000 ዓመተ-ምህረት፡ ዝተባህሉት ብኣብነት ኣትጥሐኑ ዘበታዊ ንብረት ምዃና ዝገለጸ ኣቶ ተጽዳ፤ ናብ መሓ ሃገር ንምዝርጋኡ ብዘተዋህበ ናይ ኣሰልጠነት ስልጠና፡ ቀጽሪ ተጠቅምቲ ስድራብታት ናብ ኣሰታት 200 ሺሕ ቤኢኦ፡ ኮምፒውተር ሓብሩ።

ኣብ ሃገርና ዝርከብ ጸጋታት ተተካኢ
ጸግቲ ጽሑፎ ገፋሎ ረከውን ተምላይ
ሃይደሮፎንን ነፃነትታልል ብምጥቃስ



ደግሞ ጸሐፊዎ ጸዕት ኣብ ዘበታዊ ሕርሻዊን ካፌኒን መዳደሩ ብሰፊሒ ይተኣታዩ ኮሞዝን ዝሞሸን ወጽኢት ኮሞኣተረኽን ገለጹ።

ዛጊቴ ገዝዋደደ ዓቢይ፤ ምንጭታት፤
 ጸሐፊዋ ጸዓት አመልክቷ፤ አብ ገዝ
 ሓበሬታ፤ 34 ሚጋዎች፤ አብ ደቀምላራ
 2 ሚጋዎች፤ አብ ከቢ አሳመራ፤ 225
 ሚጋዎች፤ ደማ አብ ዓረብ ማይደማን
 ከምከፍልል አገረ።

እቲ ጨፍሮ ሞያዊ ዓቅማ

ንምሳሌ ብዝሮን ክልለ-ሓለፍ
ዝተሰየ ስልጠናታ ብገደ ዜጋታን
ወጽኦኛታን ክኢላታ ክውድብ
ምጽኡን ብዘለዎ ከምዘድፋሉን
ብተወሃኑ ሓሲሩ።

ኣብ መወጃታ ኣቶ ተሃዱዴ ሰድራቤታት ኣብ ኣጠቓቕማ ጸሓዊ ጸፃት ኣኖልጦኣን ብምባዩ ዘደውተሰ ኣጠቓቕማን ሳቢናቱን ከወገዳ ብምገኻኻር ጸሓዊ ጸፃት ክዋደድ ከሎ ብክኣል ክኸውንን ነሱ ገኸኣለ መቐለኸ. ቦርቂ ክገባሉን ተላቡ።

አመሐዳሪ ዞባ ጋሽ-ባርካ፡ ብተሳትፎ ኮም ዝትግበሩ ዘለዉ መደባት ልምዓት ተግዚቡ

አመላካች ዘንግ ገዢዎች አምላካዊ ማሕመድ ዓሊ ሕረዳቱ ብዘ ነሐስ አብ ንኡስ ዘላ ሃይታ - ምሥራዕ ክበ. ፊላኮ እቲርከብ ዲጋ ፋንኮ ጽመኡ ከሆኡ'ውን አብ ንኡስ ዘላ ተካይሮ - ምሥራዕ ክበ. ፋንኮ እቲርከብ ዲጋ ፋንኮ ራዊ

ብፁብጻኑ ብማሕበር ተራድኦ ጌፍቲ ዓለ ንዝቐድ ዘሎ መሃርኽ ምጽፍ ዓለ ተዓዘቡን ምስ ኣላኡት ማሕበር ዘኖኑ።

ቀላፊ ጨንፈር ሦስቱ ባሕሪ አቶ ብርሃ
መብራህቱ አብ ዝሎ መግለጺ ምስ
መጋሕሪ ሕርሻን ኮሮፖራሽን ዘፈኑን

ጥራትን ብሚጎዱበብር ኣብ 2018 ኣብ 6 ዲጋታት ዓለታት ናይ ምርኻኽ መደብ ኮሚዝንን ሚኒስተር ተራድኡ ጌናቲ ዓለ ኮሚዝንን ኮሚቴውን ንኣባባት ሚኒስተር ስልጠና ብሙዳብን ናውቲ ምዃና ዓለ ብሙዕጥቲን ንኣራኽ ኮሚዝን ገለጹ።

እምህሮ ማስሙድ ብወኑ ኣብ፡
ዞ ገርብ ዲጋት ኣብ ልምድ
መሰኣዊ ሕረግ ምሳሌ ሃብ፡ ጥራት
ልዑል ኣስተዋኦ ይገብሩ ኮሞላዎ፡
ዓሳት ገዝዝርኣን ድማ ኣብ ምውሳኦ
ቀረብ መሓዊ መሆኒ ገበልዎን ተራ-
ቀለል ኮሞሊዮን ብምጥያላ ኣሉት
ማሕበር ብኩዊለ ውግብ ክጥፍ፡
ምሃራዊት ድማ ክተብርምዎ
ኣገኛኪ።

አሙካዊርቲ ንኡላን ዞታት ተሰይን
ሃይታታን ደሜ ሸርቲ አብ ተጠቃሞትን
ዕቃቡን ናይታን ዲጋታት ተሳኪፎገጾም
ከህቡ አቲላሰሰሞ።

ኣላላዊ ማእከሪ ተራድኦ ጌዳቲ ዓሳ ብዊድኡ፡ ብዘረኽቦም ናይ ሰራሕ ሰድፊ መሳተፊንም ይመርኩ ነፃነታዊ ብሙዳ፡ ምኡላይ ኣብ ዲጋጋት ዘሉ ደቡብ-ጠቅላይ ሰብ ክኮምን ለዘወግዱ፡ መሞከቲ ቁራኒት ክጠራሉ ጸዋዓ።

እዚ ኮሚሽኑ ሕገመንግሥቱ ኣሓሳይ ዘገብሩ ኣብ ኣብዮታዊ ምክትባር ኮሚሽን ሓገሩ ኣብ ምክትባር ኮሚሽን ብምክትባር ህዝቡ ምክትባር ዘኾነ ትህጽ ዘላ ናይ ማእላይ ደረጃ ቤት ትምህርቲ ብምባላት መሰርሕ ህገሕገ ተግባሩ።



ዓሰብ - ጎዳኔ ልምድታት ንምውጋድ ዝዓለመ ሰልጠና ተወዲቡ

አመነዘኛት ኮሚቴ ምውጋድ ጎዳኦቹ ልምድታት አብ ዘባ ደ/ቀ/ባሕሩ ጐረባርኽቲ አካላት ፍትሕ፡ ፖለቲካ ማክሰራዊ አገልግሎታትን ናይ ሰርቂ ሽምግሊን፡ ካብ 19 ክሳብ 21 ኑሳሳ ኣብ ዓክበ ስልጠና ወዳቱ፡

አብዚ ነብ ጨፍፍር ዕዮን ማሕበራዊ ድክነትን ጥሪን ሃማዶኢን ብጠቆሙት አወሃደት ኮሚቴ ዝተወደበ ሰልጠና፡ ኣብ መሃሉት ቁልዑን ደቂኣጸሃነዮን ዕላማን ኣገዳሲነትን ክብሪ መዝገቡ ልምዳዊ ክብሪታትን ጸልዋኡን ጉዳዮታን ኣራታትካፊምን ጎጃቲ ልምድታት ብዊይኒ ሕጊ ክምሉውን ኣብ ሳባናት ክሸጥን ክኣላት ጎጃቲ ልምድታትን

ዘተኩረ ሰፊሕ መብርሂ ተዋሂቡ።

ዕለማ ናይቲ ሰልጠና፡ ንቅተኑ ብምብራኽ ኣብ ምውጋድ ክኸገን መርኅ ትትሪ፡ ዕድመን ኣብ ሕብረተሰብ ባህሪዊ ለውጢ ንምምጃ ብቲብ ንምህራሕድ፡

እመካሪ ዘ ደ/ቀ/ባሕሪ አምሳይር መካመድ-ሰድ ማጉታይ ኣብ ገዘገዘ መዘሚ ቃል፡ እኦ ኮሚተ እተካይዶ ዳሪታት ንኸሰወጥ፡ ሰልጠነቲ፡ ቀላሲ፡ ተራ ክዳወቱ እየዎ።



ገዲም ተጋዳላይ የማን ዑቅባጼን ተሰደኩ

አባል ሚኒስትሪ ናትሐ. ገዳም ተጋዳሪ
የማኅ ዑቅዱን ዘርአዮናቱ ብ፡፡ ነሐስ
አብ መባል 84 ዓመት ዕድመኡ ብከማም
ተሰየሁ።

ኣብ ወርሒ ነሐሴ 1975 ናብ ህዝቢ ሓይሌታት ሓርኹት ኣርገራ ዝተሰራተጋልዩ ሮማኑ ኣብ እዋን ሓርነታዊ ቃልሲ ኣብ ኣሃዱታት ኢጋር ከበድብረትን ተዋጋኢ ሰራዊታን ከምኡ'ውን ኣብ ክፍሊ ምስናዕ ባሕሪ ከም'ሓላ ክፍሊን ድሕሪ ናጽነት ደማ ከም'ኣኸርሖ ሕጊ ኣብ ዝተፈላለዩ ንኡሳን ዘባታት፡ ኣኸርሖ ሕጊ ዘባ ደቡብ ከምኡ'ውን ሓላ ዘባ ደቡብ ኮይኑ ገህዝቡን ሃደን ብተወደዱ

ሰዉእ ተጋዳሪ ሮግን ዑቕቤን፡ ብዓል ሓዘን ኣብ ሽዱሽ ደቅንዮ።

ሱሳርዮት ቀብዱ ደሜ ንማሊ 24 ነሐስ ኣብ መኩመቓብር ሓርዮታት መንደራ ተፈጸመ።

“ሚስትሪ ፍትሐ፡ ብመሰዋእቲ ገዲም ተጋዳሪ የማኅ ዑቕብጺን ዘርአዮናስ ዝተሰመየ መሪር ሓዘን እናገለጹ፡ እስድራቤቲ መቓልሳቲን መላርሳቲን “ጸግዓት ይሃብኩም” ይብል።



ዜና

ማእከል - ሓድሽ ስርዓተ አተኣኻኽባ ግብርን ቀረጽን ከምዝተኣታቶ ተሓቢሩ

አብ ዞባ ማእከል፡ አብ 2027 ሓድሽ ስርዓተ አተኣኻኽባ ግብርን ቀረጽን ንምትኣትታው ክብደድ ዝጸንሐ



ስራሕ ከምእተጻፈ፡ ሓላፊ ጨንፈር ኣታዊ ወሽጢ ሃገር ኣቶ መኣሃን ቢረኽቡኦብ ሓቢሩ።

ከፊልቲ ግብረ ብመሰረት ኣዋጅ ቀጽሪ 62/1994 ሓቀኛ ኣታዊታቶም ኣፍሊጦም ዝገብሩም ግብረ ኣብ እዋኑ ክኸፍሉ ከምዝገቡ

ዝጠቐሰ ኣቶ መኣሃን ምስ ናይ 2025 ብምጽጻር፡ ኣብ ቀዳማይ መንፈቕ 2026 ዝተኣከበ ግብርን ቀረጽን ናይ 37 ሚሊዮን ዕብዪት ከምዝርእየ ገለጹ።

ከፊልቲ ግብረ ኣብ ሰለሳተ ደረጃታት ከምዝገኙልሉ ብምሕባር፡ ደረጃ “ሀ” 1,200፣ ደረጃ “ለ” 18 ሺሕ፣ ደረጃ “ሐ” 43 ሺሕ፣ ከምኡ’ውን 38 ሺሕ ኣካሪይቲ ከፊልቲ ግብረ ምዃኖም ብምጥቃሶ ኣብ ጠቐላላ ቀጽሪ ከፊልቲ ግብረ እቶም 34,550 ዘይንጠፋት ከምዝኸኩ ኣገረ።

ግብረ ዘይምኽፋል ብጥንቀቓት ዝጥቀሩ ሕጊ ቀጽሪ 355፡ 356ን 362ን ናይ ፖሊስን ማእረጃን መቐጻጸቢ ከምዝኸኩ ዝተባረረ ኣቶ መኣሃን ደረጃ “ሀ” ኣብ ጥሪ ክኸብ ሚያዚያ፣ ደረጃ “ለ” ኣብ ጥሪ ክኸብ መጋቢት፣ ደረጃ “ሐ” ደማ ኣብ ጥሪ ክኸብ ለክቲት ኣብ ዘሎ ግዜ ዝገብሩም ግብረ ከምዝኸፍሉ



ኣፍሊጠ።

መሰረሕ ምእኮብ ግብርን ቀረጽን ብመሰረት ሕጋጋትን ኣዋጃትን ብቤት-ጽሕፈት ኣታዊ ወሽጢ ሃገር ከምዝከግበር፣ ንዕኡ ንምሰላጥ ደማ

አብ ዞባ ማእከል ሓሙሽተ ኣብያተ-ጽሕፈት ተኸፊቱ ኣብ ንጡፍ ኣገልግሎት ከምዝርከቡ ብተወሳኺ ሓቢሩ።

ኣቶ መኣሃን ኣብ መወጃታ፡

ንኣድማዕነት ትግባረ ናይ’ቲ ኣብ 2027 ዝተኣታቶ ሓድሽ ስርዓተ አተኣኻኽባ ግብርን ቀረጽን ኣብ ምምዕል ዓቕሚ ኣባላት ዘተኩረ ሰልጠናታት ክውደብ ምዃኑ ሓቢሩ።

ማሕበር ወሃብቲ ኣገልግሎት ቱሪዝም፡ ልምዓታዊ ወፈራታት ኣካዪዶ

ኣባላት ማሕበር ወሃብቲ ኣገልግሎት ቱሪዝም ኤርትራ፡ ኣብ 17 ክሳብ 22 ነሐሴ ኣብ ክባቢ ቤት-ገርገል ወፈራታት ምዕቃብ ማዶን ሓመድን ኣሰላሰሉም።

ኣብዚ መደብ መጻልታዊ ኣብ ኩለን ትኣላት ወሃብቲ ኣገልግሎት ዝተዋጸኡ 50 ሰባት እናወፈሩ ዘዕገብ ስራሕ ከምዝገመሙ፡ እቲ ዝተረኽበ ሓበሬታ ኣፍሊጠ።

ኣራመዝር ማሕበር ኣቶ ሰለሙን ግርማይ ኣብ ዝዞቦ ሓበሬታ፡ ቀንዲ ዕላማ ናይ’ቲ መደብ ነቲ ኣብ 2021 ዝተበጋገሰ መደባት ሓምላይ ወፍሪ ንምዕዋት ምዃኑ ኣረጋገጹ።



ስኽሊ ዘብር ሰባይ

ኣብ ዝተሰፈሩ ሓሙሽተ ዓመታት ኣብ ክባቢ ማዶ-ድምነት ብዘቐደም ወፈራታት፡ ኣሰታት 8 ጽኑህ ቅናታዊ ዛታት ከምእተሰርሐን ብርክት ዝበለ ፈልሰታት ከምእተተኸለን ብምግላጽ፡ ልዕሊ 95 ሚሊዮን ኣብ’ቲ ፈልሰታት ከምዝጸደቁ ሓቢሩ።

ኣወሃሃድቲ ናይ’ቲ ወፈራ ብወገናም፡ ኣባላት ማሕበር ዘርእይዎ ዘለዉ ልዑል ናይ ስራሕ ተግባሮ ነቲ ከም ባህሊ እናሰረጸ ዝቐጽል ዘሎ ዓያይነት ዘገልጽ ምዃኑ ገለጸም።

ብዘይካ ሰነይ መጻልታዊ እትሕተም ጋዜጣ

ዋና ኣሰናዳኢ

ብርሃነ ምሕረት-ኣብ

ምክትል ኣሰናዳኢ

ዓብደልቃድር ኣሕመድ

ቁ.ስ 116266 / 201820 (256)

ቦርድ ምስንዳእ

ዮሴፍ ሃይለማርያም

ምሉኡ-ብርሃን ሃብተገብርኤል

ተስፋ-ኣለም ዮማን

ሙሴ ገ/ኣግዚኣብሄር

ቁ.ስ 201820 (250)

ፋክስ. 127749 - ቁ.ሳ.ጸ. 247

ለይ-ኣውት

ፍርቱና ኤፍሬም

ሳምራዊት ሃብተ

ፋዋና ኣድም

ምዝርጋሕ ጋዜጣ

ቁ.ስ.113395-07588045

ምልክታ

ቁ.ስ 125013 - ቁ.ሳ.ጸ. 1284

ዓዲ ቐይሕ - መደብ ውህለላን ንኡስ ልቓሕን ንምዝርጋሕ ደሰራሕ ኣሎ

ኣብ ንኡስ ዞባ ዓዲቐይሕ ኣገልግሎት መደብ ውህለላን ንኡስ ልቓሕን (መውል) ብሰፊሖ ብምዝርጋሕ መዳከሞ ምግባር ንምሕያዥ፡ ኣብ ምብራኽ ኣፍልጦ ቅጥዕታት ዘተኩረ ጉሳዩ ይኣደድ ኣሎ።

ብ20 ነሐሴ ኣብ ከተማ ዓዲቐይሕ ኣብ ውሃደራዊ ትኣል ሰፍፍት ክዳውንቲ ንዝሰርሓ ደቂኣጸሕትዮ

ኣብ ዝተዋሀበ መግለጺ፡ ሓላፊ ጨንፈር ውህለላን ንኡስ ልቓሕን ደቀምሓረ ኣቶ መዝም ካሕሳይ ብሰነዝ ሕጽረት ፖሊስ ኣብ ኣፍራይነት ዝጠራ ዜጋ ንኺህሉ፡ ክኸብ ርሑቕ ገጠራትን ቁሽታትን ዕድላት ልቓሕ ንምሰፋሕ ዝቐደ ጸዕሪ ንኺሰምር፡ ዜጋታት ቅጥዕታት ናይ’ቲ ትኣል ብግበኡ ክፈልጥዎ

ኣገዳሲ ምዃኑ ኣብሪህ።

ብውሑድ መጠን ልቓሕ ጀመረም ናብ ዓቢ ደረጃ ዝበጽሖ ኣብነታውያን ዜጋታት ከምዘለዉ ዝጠቐሰ ኣቶ መዝም፡ ሕብረተሰብ ንቐላቱ ኣበራኽ ነቲ ዕድላት ብግበኡ ክጥቀሙ ተላብዮ።

ወኪል ‘መውል’ ኣብ ንዞባ ዓዲቐይሕ ኣቶ ሰመረ ምስጋ ብግደኡ ብደረጃ ንዞባ ልዕሊ ሰለሳተ ሚልዮን ናቕፋ ናብ 400 ምግባር ተዘርጊሖ ከምዘሎ ብምሕባር፡ ቁጽሪ ምግባር ክብ ንምባል ደሰራሕ ከምዘሎ ገለጹ።

መደብ ውህለላን ንኡስ ልቓሕን ብውልቅን ብጉጅለን ክልቅሖ ንዝጸልዩ ዜጋታት ኣገልግሎት ዝህብ መንግስታዊ ትኣል’ዩ።





ዓይነትን ጠንቅታትን እናፈት

እናፈት (allergy) ሕመም ዝህሉል ስርዓት ኣሉትና ናብ ወሽጥና ንዘኣቱ ግምገማ ሳብህታን (allergen) ንምቅላስ ዘርእዮ ግብረ መልሲ እዩ። እቲ ግምገማ ሳብህታን ሕመም ዘደህበ ታህሳስን ወን ክኸውን ይኽእል እዩ። ገለ ዓይነት መግቢ፣ ደርና፣ ጸጉሪ ናይ ዝገ እንኣሉ ጸጉ ኣታኽልቲን ገለ ዓይነት መድኃኒታትን ካብዮም ልሙዓት እናፈት ዘበገሉ ጠንቅታት ኮይኖም ይጥቀሱ።

ሕመም ስርዓት ምክልኻል ሕመም ኣሉትና፣ ጠንቁ ሕመም ክኾኑ ይኽእሉ እዮም ካብ ዝህሉም ነገራት እናተኸላኸሉ ጥባይ ሰብስብና ምሕላው እዩ። ዝህሉ ሕመምዚ ክፍጽም ዝኽእል፣ ዝኾነ ካብ ደገ ዝኣቱ ሳብህታን እናተቐባብሮም እዩ። ከከም ዓይነት ናይቶም ናብ ኣሉትና ዝኣቱዎ ግምገማታትን ካልኣን ዝኣቱዎም ምልክታት ኣሉ።

ምልክታት እናፈት

ብሰነዝ እናፈት ኣርእዮም ምልክታት፣ ሳብኒ ናይ ዝተፈለዩ ጸገማት ክኾኑ ይኽእሉ እዮም። እዚ ንዓይነትን ክበድኡን ናይቲ ተግባራዊ ዘለኻ እናፈት የጠቓልል።

ኣብ ገለ ኣጋጣሚታት፣ ግብረ መልሲ ስርዓት-ምክልኻል ኣብዮ ከበድ ክኸውን ስለ ዝኽእል፣ ንዚወት ኣብ ሓጺጋ ዘኣቱ ከንታት ይምዕባል - ከበድ እናፈት (anaphylaxis) ይባላል።

ሓጺ ሰብ እናፈት ንዘወገን ሃር እንተተቓለደ፣ እቶም ምልክታት ቀልጣፎም ክኮሉ ይጀምሩ እዮም። ንኣብቲ እናፈት ዘወገን መግቢ ምስ እንበል፣ ኣብ ወሽጡ 10-20 ደቓዕታ ወይ ድሕሪ ክልቲ ሰዓታት እቶም ምልክታት ክረኣዩ ይኽእሉ።

ዝኾነ እናፈት ዘለዎ ሰብ ዘርእዮ ምልክታት ዝተፈለዩ እዩ።

ብመግቢ ዝርእ ዓይነት እናፈት

ብመግቢ ዝመጽእ እናፈት - ሕሰቡ ሱካ ቁርብ፣ ምሽግ ምላህ ርሸሽ ምላህ ወዘተ ዝኣቱዎም ምልክታት የለዎሉ። እዞም ምልክታት ቀስ እናበሉ ክምዕቡ ስለ ዝርእዩ እቲ ግዳይ ነቲ ናይ መግቢ እናፈት ብኣግሉ ከለልዮ ኣይክእልን። ድሕሪ ዝኾነ መግቢ ምውሳድ ኣብ ኣሉትና ደስ ዘብል ስምንታት ክፍጠር ምስ እትወገሉ ተቐላጢፍኻ ሕሰቡ ክኸውን ክከክብ ይገባዩ። ምክንያቱ እቲ ምርጫ ጠንቁ ብኣግሉ ክከለልዮ ስለ

ዝከኸለዎ

ምስ ምቅደዳር ወቅቲ ዝመጽእ እናፈት ብሰነዝ ጸጉ ናይ ኣትኩልቲ ዝህሉ ሕመም እናፈትን ጎረጎሚ ሓጺ ካብቲ ምስ ወቅቲ ዝመጽእ ዓይነት እናፈት እዩ። እዚ ዓይነት እናፈትዚ ኣብ ዘርእዮ ምልክታት ምስ ጉዳዕ ይመሳሰሉ እዩ። ምሳሌ፡ ጸርታ እናፈትን ምስጠጥ ዓይነት ገለ ካብዮም ቀንዲ ምልክታቲ እዮም። መዘከርቲኡ እዞን ከህዚ ዓይነት እናፈት ኣብ ዝግበእ ሰዓቲ ብምርካብ ብኣትኩሮ ክኸውን ብክእሉ ክፍጠር ዝኽእል እዩ። እቲ ምልክት ብክእሉ ክበድሕ ምስ ዘይክእል ግና ናብ ሓኪም ብምጥፋን ግበኡ ክኸውን ክከክብ ኣለዎ።

ከበድ ዓይነት እናፈት

ንዚወት ዝፈታትን ኣብዮ ከበድ ዝኾነ ዓይነት እናፈት ብኣትኩሮም ኣገለልጻ 'ኣናፈላክሲ' (anaphylaxis) እዩ ዝባላል። እዚ ኣብ ከበድ ናይ ምስክሩ ጸገም ዘኣቱ ዓይነት እናፈት እዩ። ከም ምስክሩ ወናን ኣደህዞን ዝኣቱዎም ጸገማት ከሰብዎን ይኽእሉ። ቁጥሪ ክፈጥሩ ምስ ዝኽእሉ ነገራት ተራኪቡ እዞም ዝከፈቱ ከበድቲ ምልክታት ምስ እተርእዩ ተቐላጢፍኻ ናብ ሕሰቡ ክከክብ ይገባዩ።

እናፈት ኣብ ቁርብ ሓጺ ሰብ ቁጥሪ ሰብኡ ምስ ዘርእዮ ኣብ ቁርብ፣ ምልክታት ከርእዩ ንዘርእዩ እዩ። መዘከርቲኡ እቲ ኣብ ቁርብ፣ ዝርእዩ ምልክት፣ ጠንቅታት ቁጥሪ ዝኾነ ሳብህታን ከም ዝተቓለደ ዘርእዩ ቀጥታዊ ወጽኢት ክኸውን ይኽእል እዩ።

ንኣብቲ ተኣፋሪ ዝኾነ መግቢ ብምጥፋን ተርጉ ምልክት ቁጥሪ ሰብኡ ዝተፈለዩ እዩ። ኣብ ኣፍኻ ወይ ጎረጎሚ ጸላላ/ ማርማር ዘበል ምልክት ክከርእዩ ትኽእል ኢኹ። ሱካ ክፈጥረኻውን ይኽእል እዩ።

ኣብ ቁርብኻ ዝፍጠር ነጻ (dermatitis) ግና እቲ ቁርብ ምስ እናፈት ዝፈጥር ሳብህታን ቀጥታዊ ርክብ ብምጥፋን ዝፍጠር እዩ። ንኣብቲ ገለ መልኰ ከምኡ ወይ ኣትኩልቲ ኣብ ቁርብኻ ብምጥፋን ግና ብኣትኩሮም ብኣትኩሮም ወይ ሱካ ወይ ምምጥጥ ማይ ዝኣቱዎም ምልክታት ክረኣዩ ይኽእሉ እዮም።

ዓይነት እናፈት ኣብ ቁርብ፣

- ሽፍታ ምፍጻር (Rashes)፡ እቲ እናፈት ዘለዎ ክፍሊ ቁርብ ክክፍሉ፣



ክከፍሉ ምፍጻር ክፍጠር ይርከብ። ኣብዚ ወቅቲ ሱካ ዝፈጥር ክኸውን ይኽእል።

- መግቢ (Eczema)፡ እዚ ዓይነት ሕመም/ እናፈት ቁርብ ኮይኑ ገለ ክፍል ናይቲ ቁርብ ብምጥፋን ሱካን መድመላቲን ክፍጠር ይርከብ።
 - ነጻ ቁርብ (dermatitis)፡ እናፈት ዝፈጥሩ ነገራት/ ከምኡ ኣብ ቁርብኻ ብምጥፋን ዝፍጠር ዓይነት እናፈት ቁርብ እዩ። ምቕደዳትን ሱካን ኣብቲ ወሰን ክፍሉ ናይቲ ቁርብ የርእዩ።
 - ምቕደዳ ጎረጎሚ (Sore throat)፡ ኣብ ጎረጎሚ ከምኡ ወን እግሪ ሳብኡ (Pharynx) ነጻቲን ቃዝን ዝኣቱዎም ምልክታት ይፈጥሩ።
 - ሱካ ቁርብ (Hives)፡ ሰብኡ ዘይቀበሉ መግቢ ወይ መድኃኒት ብምውሳድ ክከወን ዓይነት እናፈት ቁርብ ኮይኑ ምቕደዳትን ቃዝን ዝኣቱዎም ምልክታት የርእዩ። ከምኡ ወን ዝተፈለዩ ቁርብኻ ምፍጻን ዘለዎ ስምዒት ኣብ ቁርብኻ ይፈጥር።
 - ዝኣቱ ዓይኒ (Swollen eyes)፡ ብሰነዝ እናፈት ዓይኒ ማይ ክመልእን ሱካ ክፈጥር ይርከብ።
 - ቀጭቀጭ ምግል (Itching)፡ ብሰነዝ ቃዝን ምቕደዳን ዝርእዩ እናፈት ቁርብ እዩ።
 - ቃዝ (Burning)፡ ምቕደዳ ቁርብ ዘይምፍጻንን ቀጭቀጭ ዘበልን ስምዒት ክፈጥር ዝከእል እዩ።
- ሽፍታ ኣብ ቁርብ እቲ ልሙድ ምልክት ናይ እናፈት ኣብ ቁርብ እዩ።

ጠንቅታት እናፈት

ተመራመርቲ ዓውዲ ሕሰቡ፡ “ስርዓት-ምክልኻል ሕመም ኣሉትና፣ ግምገማ ሳብህታን (ጎዳኢ ደኽን ዘይተገደሉ) ናብ ሰብኡ ክኣቱ እንኣሉ ምክልኻል ኣብ ዘይደ መጥረኽ ብኸመይ ናይ እናፈት ግብረ መልሲ ይፈጥር” ዘበል ሕሰቡ ዚህዙ ምርጫ ሓፊታ የለን።

እ ፍ ፈ ት ጀ ነ ቲ ካ ዊ ወህደት ከም ዘለዎ ግና ክበጽሕዎ ክኣለዎ እዩ። ሰነዝ ምስ ግብን ከንታትን ጥራይ ዝምዕባል ዘይኣቱ ካብ ስድራቤትን ዝውረስ ውን እዩ። እቲ ሓፊታዊ ንቁጥሮ

ተኣፋሪ ምዃን ጥራይ እዩ ግና እቲ ካብ ስድራቤት ክኸውር ዝከእል፣ ንኣብቲ ወላጊትኻ ዓሳ ቁጥሪ ሰብኡ ዝፈጥረል እንተኾይኑ ንዓኻ ግድን ኣይኣዝን እዚ ዓይነት እንኣሉ እናፈት ክፈጥረኹ።

እናፈት ክፈጥሩ ዝኽእሉ ልሙዓት ጠንቅታት

- እንኣሉት (Animal products)፡ እዚ ከም ድም፡ ከልብ፡ ደቀቅቲ ሓሳኹ ድዓዕ ወዘተ ዝኣቱዎም እንኣሉት የጠቓልሉ።
- መድኃኒታት፡ ከም 'ፕላስቲን' ዝኣቱዎም መድኃኒት።
- መግቢ፡ ስርዓይ ዓይነት ፋልጻ ድርግዲ ግና እንኣቱ ወዘተ።
- መግቢ/ ሕንጻዊ ሓሳኹ (Insect stings)፡ ንዚ፡ ሕንጻዊ ጥገጠ-ምጥቃስ ይኣቱልዎ።
- ሰብ (Mold)፡ ብዓላው ሃር ዝፍጠር ጨና ሰብ።
- ኣትኩልቲ፡ ካብ ሳብኡ ኣግራብን ምጥቃስን ዝመጽእ ጸጉ ጠንቁ እናፈት ኮይኑ ይግለጽ እዩ።

ፍጥሳ

እናፈት ንፍጥሳ ዝከኸለ እቲ ዝበለጸ ኣገባብ ነቲ ጸገም ካብ ዚግድዱ ነገራት ምርኣቕ እዩ። እዚ እንተዘይተኸላኸሉ ግና ነቲ ጥባይ ጸገም ንምፍጥሳ ዝከኸለ ሓሳብ ሕሰቡ ኣግራጺታት ኣለዉ። ከላም ግና ኣብ ሕሰቡ ብጠበብኩም መርመራታት ጥራይ ኢና ክገጥሞም ዝገባዩ።

መድኃኒት

እናፈት ዝፈጥር ምልክታት ንምቕዳግ ከም 'ኣንቲኦክሲታንቲን' (antihistamines) ዝተባህለ መድኃኒት ምውሳድ ይኣቱል እዩ። ኮርቲኮስቲሮይድ (corticosteroids) ሎራታዲን (loratadine) ዝኣቱዎም ኣልኣት ኣግራጺታት መድኃኒት ውን ኣለዉ። ከላም እዞም ዓይነት መድኃኒት ከም ደረጃ ናይቲ እናፈት፣ ሓኪም ብጠበብኩ ትኣዝዝ ጥራይ ኢና ክገጥሞም ዝገባዩ።

ዘበታዊ ፍጥሳ

- ብከፈጥርኦም መገዳ እናፈት ዘርእዮ ምልክታት ንምክልኻል ይኣቱል እዩ። ገለ ካብኡ፡
 - ኣብ ኣመጋጥኻ ለውጢ ምጥር (Dietary changes)፡ ትኩረት ሰብኡ ዘለዎም ከም ጥራታት፡ ኣኣል፡ ከምኡ ወን ኣትምልትን ዝኣቱዎም ኣብ መኣደ ትኣዝዙ ካርቦካላይድስ ዝርከቡ መኣደታት ምውሳድ፡ ብሰነዝ

እናፈት ክፍጠር ዝኽእል ምልክታት ንምጥፋን ይኣቱልዎ።

- ብዮክሎሮፍሎኖይድስ (Bioflavonoids)፡ እዚም ከም ኣራንጂን ሎሚንን ዝኣቱዎም ምስ 'ሲትሩስ ፍሩትስ' (citrus fruits) ዝኣቱዎም ፍራታት እዮም። ከም ተፈጥሮአዊ መድኃኒት 'ኣንቲኦክሲታንቲን' ኮይኖም ክበልግሉ ይኽእሉ።
- መተኣታ መኣቲታት (Supplements)፡ ዘይቲ ኣብ-ዓ ዝኸነ፡ ከምኡ ወን ቫይታሚን 'ኢ'፡ 'ሲ'ን 'ኢ'ን እናፈት ኣብ ምፍጥሳ ሓጺ ተራ ኣለዎም።

ተፈታት

እናፈት ዘለዎም ሰብ፡ ብፍላይ እቲ ጸገም ሕዳር ምስ ዝኸውን ምስ ምቕደዳር ወቅቲ ብተደጋጋሚ ክህገሉን ኣፍጥሮኦም ጸርታ ክበልን እዩ ዝርከብ። ዓይነት ናይቲ እናፈት ከበድ ምስ ዝኸውን ብፍላይ እቲ ግዳይ ንዚወት ዝፈታትን ከበድ ጥባይ ጸገም ከምዕባል ይርእዩ እዩ። ምክንያቱ ንምጥፋን ኣፍር ምውሳኽ ዘርመት ልብ፡ ሕሰቡ መልካሰን ኣፍን ወዘተ ከም ኣብቲ ምጥቃስ ይኣቱልዎ።

ኣብዞን እናፈትን

ኣብዞም ስርዓት ኣትኩልቲ ምክልኻል ዘለዎ ዓይነት ሕመም እዩ። ምክንያቱ ንምጥፋን ኣፍር ኣብ ሳብኡ ስለ ዝፈጥር ክከከሎ ኣረጋጋ ይኸውን። ኣብዞም ስርዓት እናፈት ብክፈጥሩ ይከከሎ እዩ። ብግራ፡ እናፈት ነቲ ዝኣቱ ሕዳር ሕመም ኣብዞም መለሱ እዩ ዘበል። እናፈት ሃንደክ ኣብዞም ክተግብሩ ውን ይከከሎ እዩ።

እናፈትን ኣብዞን ብኣንገብ ከርእዮም እንኣሉ እቲ ከንታት ብክፈጥሩ ዝከከልዎ ሕመም ኣብዞም (allergy-induced asthma) ተባሂሉ ይግለጽ። መዘከርቲኡም እናፈት ዘለዎም ሰብ ኣብዞም ከም ዘምዕቡ እዮም ሕሰቡ ክፍጠሩ ይገባዩ።

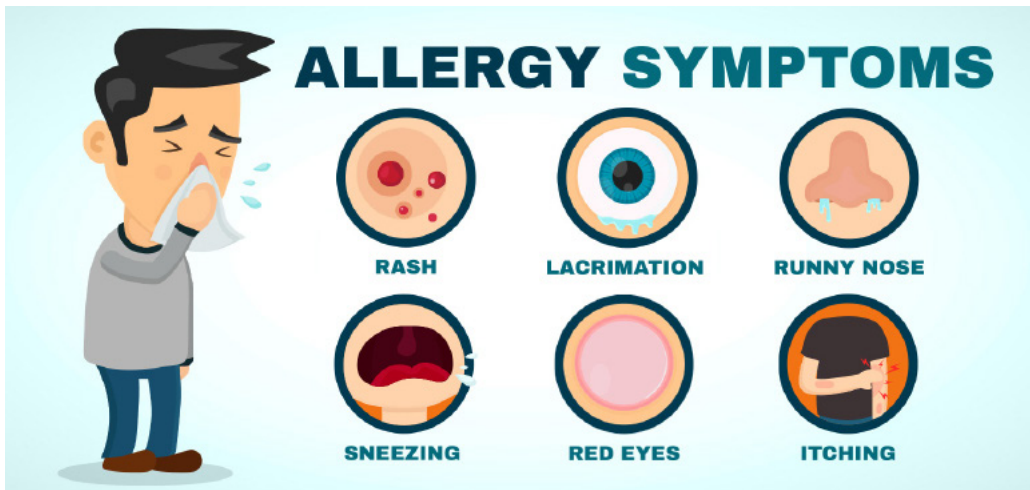
እናፈትን ጉዳዕን

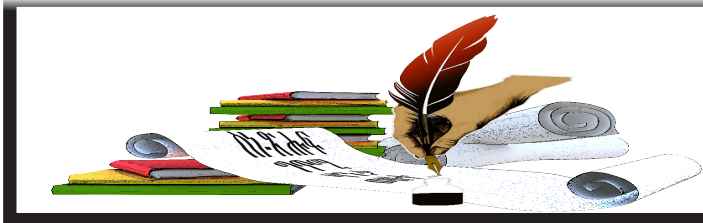
ተደጋጋሚ ጸርታ ዝበል ኣፍጥሮኦም ምጥፋን ከምኡ ወን ምጥፋን ልሙድ ምልክት ናይ እናፈት እዩ። እዚ ምልክትዚ ጉዳዕ ኣብ ዝኣመመ ሰብ ውን ይርእዩ እዩ። ዝሓም ክልቲ ሕመም ዝፈለገም ካልኣት ተወሳኺነቲ ምልክታት ግና ኣለዉ። እናፈት ምፍጻር ኣብ ቁርብ፣ ከምኡ ወን ሱካ ናይ ዓይኒ ክፈጥር እንኣሉ፡ ጉዳዕ ግና ቃዝ ሰብኡ እንተኣይ ርህ ይከከሎ።

እናፈት ኣብ ዝኸውን እዞን ኣብ ስርዓት ምክልኻል ሰብኡ ከበድ ጸልዎ እዩ ዘከድር። ስርዓት ምክልኻል ሰብኡ ኣብ ዋጋ ዕዳጋ ምስ ዝኣቱ ድሞ ዝኾነ ተጻዕኒ ታህሳስን ናብ ሰብኡ ኣትዩ ጉድኣት ክውርደልዎ ይኽእል። ጉዳዕ ዘበሰ ቫይረስ ብክእሉ ናብ ሰብኡ ክኣቱ ይኽእሉ ማለት እዩ።

ብክልኦ ኣገለልጻ እናፈት ዘለዎም ሰብ ብጉዳዕ ክጥቀሱ ዘለዎም ተክሎ ዝኣለ እዩ።

ምጽኢ health line





በህልን ስነ-ጥበብን

ኢፍረም ሃብተጽዮን

ፍቅራዊ ሀይወትና ከመይ አለቅ

ንግድት አመኛገደ በዚ ሰንገራታትና ንክብረቱ አንቀድ። አብ መጽሐፍ አሸንፍን ካልእ ባህላዊ ጸወታታትን ንክብረቱ ካብቲ ገዙተሰራኹዎ ነገር እዩ። ስለዚ ብኣጋይ አብ እንዳ አውብብኩ ምስ በጻኸኩ፡ ራጋ ሐዘ ምጽባይ ጀመርኩ። ኢጋጣሚ፡ አማራጭ ዝረእዮኒ ልሳዊይ ናባይ ገዱ እና መጽሐ ብሰሓቅ ክርትም ይብል። ብምሳሌ ንግድ ርእዩ ብምሳሌ ኣይተባርሃን። ምክንያቱ ዘሰኸቅ ነገር እንተ ዝብረድ፡ እቲ አብ እንዳ አውብብኩ ዝበረ ኩሉ ሰብ ብምሳሌን ብዘይብምሳሌን ንግድ ርርእዩ ምሳሌቶ ነድሩ። ልክዕዩ ሰብ ርርእዩ ካብ ክብሩ ርርእዩ ናሽኽ ክብልን ክሰኽቅን ይሓይድ። እዚ ሰብዚ ግን ንግድ ርርእዩ ምሳሌቶ ከበኣለይ ዝደለዮ ዘረባ ስለ ዝበረ፡ ጥራይ እዩ።

ከም ዘይቅረብ የለኝ ወደያት፡ ናባይ ቀረብ እጦ፡ አብ እዘይ “ገለ ኣፍቃሪት እንተ ርኽብኪ ዲኺ ደኣ አብ እንዳ አውብብኩት ትዛውኒ ዘለኺ” ብምሳሌ ኣኢኸኸኸኸ። እነ ብሃኪ ሕዮሉ ቅጭ ስለ ዝመጸኒ ኣይመለሰኩሉን። አብ መሃላ ግን ‘ታታ’ ዝይዳታ አውብብኩ መጸኢ ኣገለገለኩ። ሰብራጋ ብመሰረት ራጋና ተመራራሽና ናብዛ አውብብኩ እንክንድይብ ናተይ ርርእይ ታህዋኽ ነድሩዎ።

ቅድሚ ዝኣገረ ብዳህ ክብር ዝደለ ነገር እንተልዩ፡ እዚ ሰብ ኣጸባቂ ስለ ዝፈልጠኒን ብዙሕ ስለ ዝፈልጠሉን ኣይታኸንን ልሳዊይ ዝብሉ ዘለኹ። ንግዱ ዝበክፅ መጸውዒ ስም ስለ ዝሰኣኸሉ ጥራይ እዩ። እምበር ዛ ክብሰይ ንክንፈልግ እኳ ብዙሕ እና ተሸርኪሩ ካልእ ሰብ ክፈልጠኒን ክፈልጠሉን ክኣሉ ኣልኩሞ።

እቲን ቀዳማት ሰድያታት ናይዛ አውብብኩ ድሮ ስለ ዝተታለዘ አብ መበል ሳልሳይ መርሐ፡ ጸሃኽ የማን ዝበራ ሰድያታት ሰፈር ርኽብኩ። ምስ ሓንቲ አብ ፈለማ ሰራታት እትርከብ ኮይና ዝተሃምዓኒ፡ ምልዮ እትመሳል ጸል እዩ ኮፍ ኣሉ። ግዜ ከዩጥኣእኩ ዛ ኮፍ መሳልተይ “አውብብኩ ስለ እትሕመጸላበዘዘለኺኦ ሽንኽፍኣሰራይ ክኸውዝ” ኣለ ተተገብሩዎ። ንሳ ከኣ ሓልዮት ብዘመልኦ ትግዛት ኮታ ብዘይ ፅጥይምጥይ ቦታ ቀረረት። “እሸኪ ትሕሽ ጓለይ የቐጽለይ ዝተፍተይ” ብምሳሌ ዛ ጸል ኣመሳኸኩ። ብድሕሪዚ መጋረጃ ናይቲ መሳኮት ተዘርገሉ ስለ ዝበረ፡ ክኣሰር ምጽኑቴ ጠርፍኩዎ። ወዮ ወዲ፡ አብ ባይታ ኮይኑ ኣሰናጉ ዝደዱ ተራእዩ። ብኣጽብሆቲ ናብታ ኮፍ መሳልተይ እና ኣመልከቲ ሓንቲ ዓይኑ ብሓይሊ ጸቐጣ። እነ ሺይጥን ከም ዝረኣኹ ነታ ክኣሰራ ዝተሓሰበኩ መጋረጃ ንኣለት ዘርጋሕኩዎ። ሸሕኦ “ኣይካይደን ድዩኸ!” እዩ ዝበልኩ ብትሕቲ መልሓሰይ።

ደሓን ትኣቶ እታ ጸል ካብቶም “ማእከኳ ሰና፡ ሰፍቲ፡ መሪማንታ፡ ሰፍቲ! ሰፍቲ!” እና በሉ ዛ አውብብኩ ዘፈጸቂ ቁልዕ፡ መረር ማንታ ዓደኹ። ሓንቲ ካብቲ ዝደገዩ ማንታ ደማ ንግድ መጠወትላይ። እነ ከኣ ብግደይ ንሓይ

ካብቶም ሸቃጦ ጸዋዕ ፋል ዓደግኩ እጦ ንግዱ መቐልኩዎ። ብድሕሪዚ እቲ ልሳዊይ ዝፈጠረሰይ ቅጭታ ክገድል ተሃምዝ።

ኮፍ መሳልተይ “እዚ እብብሰና ደኣ ኣይትብገሰን ድያ ወደይ” ብምሳሌ መልሲ ከይተጸበየት ተዛረበኩ። እነ ከኣ ምስኣ ምሳል ደልዮ ጸሓቲ “ጥተረ ተወለዑ እንድዩ ዘሉ፡ ትብህን ትኸውን እያ ሕጅሎ” በልኩ። ቀጸሉ “እየን ‘ታታ’ ዝበሃለ መካይን ሓንሳብ ትተብገሰን ዛ መዶ ከም ማይ እየን ዝሰኩድኦ” በልኩዎ።

“ሓቕኻ ሰላማት እየን።”
“ታታ” እኮ ናይ ሆንዲ ሰራሓት እየን። ናይ ሓጺን ትኣል ዘሎም ፓርላሙን ደቂ ጉጅራት እየም ዘፍርዩወን። እየን አውብብኩት ኣገደን እየን ድልዳላት። ዳርጋ እየን ዘይኣትዎኦ ቦታ የለኝ።

“ናይ ሓጺን ትኣል ዝውጉ ሰባት እንተ ሰራኩመን ደኣ ሓቕን እየን ክድልድላ” በለት ናሽኽታ ሓዊኦ ናብ ቅድሚት ገዳ እና ጠመተት።

ትኩት ክትቁርጽ ዝደንሐት ፈተሪና ሰራሓ ወዲኣ ካብ አውብብኩ ወራይት። እነ ድማ እቲ ቅጭ ዘምጽኣለይ ልሳዊይ ከይዱዶ ደኸውን ኣለ መጋረጃ-መሳኮት ንእሽቶ ከፊተ ተቐልቀልኩ። ከም ናይ ዓንተሰኡ ኣሰናጉ ዝደዱ ከደረኣየኒ ፈረህ ነድሩ። እነ ዕድል ክብር ራብሰት ግዲ ኮይኑ፡ ኣብቲ ደው ኣሉ ዝደገደሉ ዝበረ ቦታ ኣይነበረኝ። ሸሕኦ “ከይዱዶታ፡ ኡፍ! ተመሳኸን” እዩግ ዝበልኩ።

ዝተሰቐልናዮ አውብብኩ ተብገለኩ። አውብኩት ጥሩዝ እና ኽሐ ነታ አውብብኩ ካብ ቦታኣ አውጽኦ። እነ እጦ ፈኩስ ምዃይ ከይተርፍ ንድይ መወጽኦ ግዜ ነቲ ልሳዊይ ክርኢ ብምሕላን ኩኖ መሳኮት ኣሕለፈ። ናብቲ እንዳ አውብብኩ ገደ ግልጽልጽ ኣየቋርጽኩን።

ኮፍ መሳልተይ ብሰላም ከጅትወና ድሕሪ ምጽላይ ሃንደበት “ደሓን ዲኻ ደኣ” ኣለ ተተገብሩ። ቀልባዕይ እዩ ንክትተኸኒ ደፋራኦዎ።

“ኣሰተወዳልክላይ ምዩ”
“ምስኩወል ጥራይ! ካብታ ራጋ ዝበርኣላ ሰናት ኣትሐዘ ኣድሃበልዮ። ብፍላይ ሓደ ናሽኽኸኸኸ ዝበል ወዲ መጽኢ አብ እዘየኻ ገለ ምስ በላካ ኣትሐዝኻ ኣይተራጋጋኽኩን።”

ከተሰተወሰለላይ ከም ዝደንሐት ብዘይሕብሩብኦ ምዝራባ ስለ ዘሐገሂኒን ብቐንዕናኣ ስለ ዝተተግበሐኑ ሰማ ክትግረኒ ተተገብሩዎ እጦ ሓጺር ለለ ዝርና። ቀጸሉ “ጸል ማይ ዕዳጋ ካብኺ ዝሕብኣ ነገር የሉኝ እዚ ዝረኣኸዮ ወዲ ‘ኣብዚ እንዳ እብብኩ ኣፍቃሪት ዲኻ ትደሊ ዘለኹ’ ኣሉ እኳ እዩ ተተኪድ” በልኩዎ።

ጸል ማይ ዕዳጋ ሰሓቅ ሓዊኦ “እንታይ ጸክም ኣሎም እዩ” ዝበል ሕዮ ኣሰጸበኩ።

“ዝዚ ዘረባ ዘምጽኣሉ ምክንያት እኩ ሓደ እየን ምሳታ ቀዳመይቲ ኣፍቃሪቲ አብ እንዳ አውብብኩ ከም ዝተላለዩ ኣዕለለኒ ስለ ዝበረ እዩ። እዚ ዘዕለሲ

ዕላል ብኻ ተራፋትኒ። ምክንያቱ ወላ ትምህርቲ ክመግር አብ ገለ ስልጠናታት ምስ ዝረኽቤ፡ እንታይ ደኣ ገለ ገርልፍሬንድ እንተ ርኽብኪ ዲኺ ደኣ ኣብዚ ስልጠና ትተራ ዘለኺ” ካብ ምሳል ዓዲ ኣይወሰልኝ።

“ይግደሰልኹን ይሓልዩልኹን እዩ ማለት እኳዮ።”

“ቶዲ! እዚ ሓልዮት ዘይካ ቅጭ ዘምጽኣ ጥፂ እዩ። አብ ጉድና እንተ ርኽብኩ፡ እንታይ ደኣ ዶና ዲኺ ትጽብደ ዘለኺ ይብሉኒ ደናኡ ይትሕሽ! አብ ቤት ጸሎት እንተ ርእዩ፡ እንታይ ደኣ ናይ ቸርቶ ይሕሻ ኣልኪ ዲኺ ደኣ ናብዚ ቤተክርስቲያን ትመላለሲ ዘለኺ . . . እዘስ ሓልዮት ድዩ”

ጸል ማይ ዕዳጋ ብሰሓቅ ክርትም! በለት።

“አብ ከተማ አብ ካፊ እንተ ርእዩ፡ ወላ ምስ ሰብ ይሃሉ። ዝዘረባ ትፈልጠዶ። “ቶክስ ተረኽቡኩ ኣልኪ ዲኺ ደኣ ኣብዚ ከተማ ተሰጠሕ ትገብሪ ዘለኺ። ዳውሪን መቐም በለ ኢኺ ተወምርዮ ዘለኺ” ምሳኒ ዝረኽቤ ቦታ እቲ ቋንቋኡ ይለዋውጥ እንድዩ ኹኡ ለውጥ ትተዛ ተውተቦኡ!”

ጸል ማይ ዕዳጋ ዘረባን ሰሓቅን ሓዋዊኦ ተጋዳዲ “ዋእ! እታ ተውተቦኡ ደኣኽ እንታይ በዲኹ” በለት።

“ኣቲ እንድሕሉ በጃኺ! ገለ ኮዘርዚ ምዃኑ ደኣ መጸሰ ጠፊኡ። ሓደ ግዜ አብ ከተማ ርኽብኩ ዝበሲ ክባርኪ፡ ‘ኣብዚ ከተማ ዘለዎ ከምዚ ከምኻ ዝሞተኩላ ኣይሕብደን እዮን። ኣሎራ ሰዶራ ተጀይቡክ ተማም ትቀዝዩ። ተዘይካይት ግን ጭሕሚ ‘ዮኑ’ እኳዮ ዝበሲ። ናይዚ መወጽኦታ ዩብሉን በጃኺ።” ድሕሪ ምሳል ቀሩብ ኣሰተንፈሰኩ። “ሓቀይ እዩ። ብሃኸኦ ክሳብ “እየት ዘይምሳማም ይሓይዩ” ዝበልኩሉ እዋናት ነድሩ። ምክንያቱ ከምዚኦም ዓይነት ሰባት ብዘባ ፍቅራዊ ሀይወቶም ብድልዮቶም ሓንቲ ነገር እንተ ነገርምኹ እየኻ ከኣ ፅጽፍታት ገርካ ክትገባርም ተደጋጋሚ ይጉጽጉጽኹ።”

ጸል ማይ ዕዳጋ ካብ ዝጠመኒ ቅጭታ መወጽኢ አብ ዘድዩሉ ዝጠርኩ እየን ስለ ዝረኽብኩኒ ግርም እዩ ኣዘግደዮ። ዘይተጸበኹዎ ግኑ አብ ከምዚ ዝበለ ህዋት እንክለኹ፡ “አብ ፍቅሪ ዘላካ ኣረኣኢዮ ከመይ ግዲዩ” እንክትብል ደገላ ሕቶ አውረደት።

“እዋእ! ፍቅሪ እጦ ሰፊሕ ፍልሰፍናዊ ኣምር እንድዩ . . .።”

“ጸቡቕ። ዘይምሳኡ እንታይ የድለ። መዕለ መታን ክኸፍስ ወላ ኣብቲ ጸታዊ ፍቅሪ ዝበል ነገር ኣድሂቡክ እሸኪ በዚ ግርህና ዝመልኦ ዝመሳል ኣንደበካካ ገለ በላና” ትብላ።

“ወደላይ! ምስ ጋዜጠኛ ግዲ እዩ ጸሚዶ። እቲ ኣተሓትታኺ ክሰዝበ! ልዝበት ጥራይ ዘይካ ርቀት እውን ኣሉዎ።”

“ርቀት።”
“ብፈቂቕ መዶ፡ ‘ፍቅራዊ ሀይወትካ ከመይ ኣለኻ’ ኣልኪ ትተገብሩ ዘለኺ ኮይኑ እዩ ዝሰመዘኒ ዘሉ።”

ጸል ማይ ዕዳጋ ኣፋ ብኢዳ ኮይና ብሰሓቅ ትዋሕ በለት። እነ እጦ ዘረባይ ጥራይ ድዩ ዘሕከቓ ነድሩ ወላ ካልእ ክሳብ ዘጠራጥራ እዩ ኮይኑ።

“ጸል ማይ ዕዳጋ! መቐም፡ ፍቅሪ ምልምማድዶዶ እንታይዶ-መዶዶ ክብላኪ ኣይትጽበይን ትኾኒ” ኣለ ንድይ ሕዮኣ መልሲ ጀመርኩዎ። ኣተም ሰባት! ዛ ብጻልቲ ማይ ዕዳጋ ዝዋሕ እየን ዝፈልግ ኮይኑ ክሳብ ዝሰመዘኒ እዩ ኮይኑ። “አብ ሓንቲ ናይ ቶልሰዮይ ዛንታታት፡ ሓንቲ ኣፍቃሪት ነቲ ኣፍቃሪኡ ክቈጽጾ ዘይኣልል ናጽነት ኣይትግብ።” ብምሳሌ ክትገብር ኣንበባ ኣለኹ። ካብ መግባም ደሳውረና፡ ገለ ሰባት ከኣ ‘ፍቅሪ ከም ምልክት ድኻም’ ዝበልጹዎ ኣለው። መቐም ፍቅሪ ምምልላይ ምክብር፡ ሓልዮት፡ ሓድሕድ ምድልላይ ወዘተ. እዩ ምባልኩዎ። እሸኺኹኹ ንፍቅሪ ብኸመይ ምእጸክዮ።

ጸል ማይ ዕዳጋ ካብ ሰሓቅ ናብ ናሽኽታ፡ ካብ ናሽኽታ ናብ ሓውሲ ዕቲብት—ግን ብዳህ ዕቲብት— ብዘምታ ተሰጋገራ። ብዘባ ፍቅሪ መግለጺ ክትህበኒ ኣይተቐጠየኹን። ኣንፈታ ግን ዝበዘከ እየን ንቐድሚት እዩ። ድሓረ ከም ዝበጸከኩዎ ዓይና መለኣ ናባይ ዘይምሳማታ ሰካ ብጽላቕ ወጅኻ ከይሓም ስለ ዝተለዩትላይ እዩ ነድሩ።

“ፍቅሪ ከሉ ዓይነት ስምዒታት ዝተፋቐና ወህደት እዩ” ጸል ማይ ዕዳጋ እዩ። “ፍቅሪ ገለ ካብቲ ሰዋጠርነቲ ሓርነት ዝህብ ኣላሪ ሓይሊ ዝውገን እዩ። ፍቅሪ ኣሚንካ እትጽበዮ፡ ደንጃዩ ግን ከኣ ዘይጠላሚ ጋዥ። ፍቅሪ አብ ገለ እየን ብዘሰር ርግኣት ይመልኣካ ካልእ ግዜ ከኣ ከም ንፋሰ መንጠሊን ይህወጃዩ። ፍቅሪ ልክዕ ከም ሽኩሽኳ ዝተዛዙ፡ ፈቐዶኡ ዘኸብረል መንፈስ እዩ።”

“ፍቅሪ ከም ወደባይ እዩ ማለትኪ ድዩ”

“ወደባይ ለይቲ ለይቲ እዩ ዘውገ። ናይ ፍቅሪ ግን ፍሉይ ዝገብር፡ ቀትርን ለይትን እዩ ዕንክለል ዘብል። ግዜ ኣይሓልቦ ቦታ ኣይዓገዮ። ተግደቱለ! ፍቅሪ!

“ክበርመካ ፍቅሪ ሕውሰዋስ ስምዒታት፡ አብ ሓደ ግዜ አብ ወሽጢ ሰባት ክበርጽ ሓይሊ ዝተዋህቦ ረቂቕ መንፈስ እዩ። ካብ ፍቅሪ ጸቡቕ ጥራይ ከም ዘይመጽኦ እና ልለዋ፡ ንፍቅሪ ትሰገደለ። ንከበሽካ ከሉ ግዜ ብፍቅሪ ክትሕንቐቕ ምፍቃድ ሓደጃኻ ነገር ምዃኑ እና ተረዳኣኩ ፍቅሪ ንከማርኹ ተፍቃደለ። ፍቅሪኩ በደንትኻ ምርኣይ ከዩገደሰካ ናሽኽኸኸኸ ዘበል እዩ። ፍቅሪ ባህርን ሰርሓቲን ዘበለኮ ከይተዛረብኩን ከይተዛረብዮን ክምህምስ ዘበል፡ ኣኩልካ ብመንፈስ ካብ መሬት ኣልዓሉ ዘገላፍፍ እዩ። ፍቅሪ መሬት ደሓን እንክሉ፡ ንኦገት ከተንጀርብኪ ዝደፋፍኦ ሓይሊ እዩ ዝውገኹ።”

“መጸሰ ኣርኪብኩሉ ክንደይ ትመጽእ!” ዶ ትብሉ ኣለኹዎ። ጸል

ማይ ዕዳጋስ በሉ ንግድ መቁራትኒ እዩ። ንዝጀመረቶ ከም ዛሬዱ ማይ ዝውሕዝ ዕላል ፍቅሪ ግኒቲ፡ “በዚ ብሰራዕቲን ብጽዕድወናኡን ሽዊት ዕፋን ዝመሳል ኣሰናኺ ዝርገ እሰኩ ንጸውታ ሃኝ! ሃኝ! ኣብልኒ” ክብላ ተደናዳኒ። ደፈረዶ “ነታ ጠፍናቕ ኣፍኝምኺ ብፍቅሪ ቅንጥው ኣበለዶ ግቕልኺ ከፍብልኪ ነቲ ድናዕ ከንፈርኪ ንኹሉ ንኹሉክሰክሰ ኣበለዶ ከሕቅቐ” በለ መጽኢኒ ሓቐይየ! ብፍላይ እተን ደቀቅቲ ብሰሓቅ ዝኣክል ንቦገት ዝጸጸራ ኣዲንታ ንከደት ካልኣት ናባይ ምህኣንፈተኹ ኣብረቕራቐን ዝዩዓ በርኩ። ሸሕኦ ንኣለት ከምዚ ሰርቃይ ወጸኦ ጥራሕኩሰይ ትርእዩ ዘለ ኮይኑኳዩ ተሳምዖኒ። ጸልዛ . . ጸልዛ . . ጸልዛ ሰም ቶራት—ጥፍ ሓጋይ ዓራቶ!

ኣርን ተሰፋኣለም

ከርናዕ ማሞሊ

ሃብቱ ነዳቓይ

ትርኢቱ ብድሓይ ሰለሉ

ዓይኑ ብድኻም ሰለሉ

ብሰም ግን ተሸምገሉ

ሃብቱ . . . እናተመልሰ በቲ

ወርሒ ወጽዮ . . .

ቅርብ ዓይኒ ተኻሓላ

ዓውዒ ቀውዒ ተመሳላ

ርእዮቶ ርእዮ

ሰከቓ ሰከቓ

ብኡ-ብኡ ተብብሰ ኣለ

ናብታ . . . ናብ . . . ናብ

ጸማልዮ መብላቲ

ሽሮታ ደሃክልቲ

ሰባ ቀንገቲ

ብኩዳሰ ትመውቅ

ኣብታ ጸብከ ክፍሊ

ለቲ ተጽብዮም

ከም ወገሩ ብገቕሊ

ምንኻስ ኣምሰሉ

ሽው ኣንድሕሉ

እኩ ተኣገዮ

ናታም ገዲዱ

ኣሰሰን ትኣሰሰን

ኣሰርኩን ጉሸኸን

ፍላሃን ርጽን

ከሉም ተጋዝኦም

ግን ተቓጽጾም።

ፍርናሽ ዘጠጡ

መንጽፍ ተቐንጠጡ

እየኒ ሃሰዑ

መናድቕ ክቆው

ሽው . . .

ቦታ መሳኮት ተሸፍቲ

ቅልቅል ኣለሰ ወርሒ ለይቲ

ክምስ ኣለ ብኣርም

ዝርኦ ግን . . መንዩ . .

መንዩም!

ሹብርኺ . . ህልም

እርም . . ክርትም

ክሰም!

በኻ ሃይለማርያም 2000



ሕገ-መንግሥት



ሃማመተኤ

ሓሳባት

ዘሽየጥ ግዜ

ቤትኤል ሰለሙን

ግዜ ከም ሰብ ክሳብ ጠውዩ ንድሕሪት ኣይጥምትን እዩ።

ዝተረፈ ክጽበ ደው ኣይብልን።

ኣብ ዓምዲ ንቐሕ ደበና ጋዜጣ ሓዳስ ኤርትራ፡ ‘ግዜዶ ይርከቡም?’ ኣብ ትሕቲ ዝብል ኣርእስቲ ዝቐረበ ጽሑፍ ምስ ነበብኩ፡ እኔ ንሰኚ ንሰኚ... ብሓፈሻ ናይ ሎሚ መንእሰያት ነቲ ‘ግዜ ዝሸየጥ እንተ ዝኸውን ምሽጥናዶ ምዝእና’ ዝብል ንኡስ ኣርእስቲ እንታይ ኢልና ምመለሰና፤ እታ ኣርእስቲ ኣገዳሲት እያ ነይራ። ግን ብሰንኪ ዘሎና ብዝሐ ግዜ፡ ግዜ ረኺብና ዘንብብናዎ መንእሰያትከ ንህሉዶ፤

“ኣብ ግዜኹም ክትርከቡ ነተሓሳቡ።” “ግዜኻ ኣኹብር።” “ብዘይ ምዱንንይ ንራኹብ።” “በጃኻ ቁጽራ ሓበሻ ኣይትግበርዮ/ ኣይትግበር።” ወዘተ፡ ዝረብረብናሉ ዛዕባ ካብ ዝኸውን ሓደት እዋን ኣየቐጽረን። ግዳ ክሳብ ሎሚ ይትረፍ ፍታሕ ክርከብ፡ ግዜኻ ብግቡእ ዘይምጥቃምን ኣብ ግዜኻ ዘይምርኩብን ፋሽን ኮይኑ ምህላው፡ ኣበራት ዝበዛሕና ሰለዝኾነ ንኸሕዶ ኣይኮነን። ብሓፈሻ ኣብ ዝቐጸርናዮም ሰባት ዋራይ ዘይኮነ፡ ኣብ ናይ ገዛእ ርእሰና ቁጽራ መደባትና እውን ከምኡ ደንጉይቲ ምዃንና ኢና እንእመን።

ሓደ እዋን ኣብ ሓደ ሰነ ስርዓት መመረቕታ መጽሓፍ ክሳተፍ ኣብ ዝኸድኩሉ፡ ሓደ ካብቶም ትንተና መጽሓፍ ዘቐረቡ፡ “ደራሲ ሃዘ መጽሓፍ ግዜ ስለ ዝወሓዶ እዩ ጽሑፍ” ኢሉ ንዝተዛረባ ምልእቲ ሓሳብ ኣብ ኣእምሮይ ተሰኪመያ ወጺኡ። ብሓቂ እታ ኣበሃህላ ባህ ኢላትኒ እያ። እቲ ሰብ ኣብ

መንግስታዊ ትካል ብደረጃ ሓላፍነት ዝሰርሕ፡ ስድራቤት ዝኣለ፡ ማሕበራዊ ህይወት ዘሎዎ እኳ እንተኾነ፡ እተን ንኹሉና ዝተዋህባና 24 ሰዓታት ምስ ዘሎዎ ጸዕቂ ስራሕ ኣካዊኑ፡ መጽሓፍ ክጽሕፍ ብምኽኣሉ ክንደይ ወሲዱሉ ብዘየገድስ ‘ዕውት ሰብ እዩ’ ኢሉ ደምዲመ። እታ “ግዜ ስለ ዝወሓዶ እዩ ተዓዊቲ።” ትብል መገልጺኻውን ክሳብ ሎሚ ስምዒት ትህበኒ። ግዜ ክውሕደኒ እውን እምነ ኣለኹ።

“እኹል ግዜ ምስ ረኹብኩ የርክበሉ።” “እዚ ግዜኡ ኣይኮነን።” “ሎሚ ሓሊፋ ድሓን ጽባሕ ክዓዩ።” እናበልና መደባትና እንውንዝፎ መንእሰያት ሓደት ኣይኮናን። ምናልባት ከምዚ ጸሓፊት ኣቐረባቶ ዘላ ሓሳብ ግዜ ዝሸየጥ እንተ ዝኸውን ኩሉና ንምሻጥ ምተጓደና። ግዜ ከም ዝሸየጥን ዝግዛእን ሓሲብና፡ ንነብስና ዝገዛእናዮ ግዜ ኣበይ ከም ነጥፍኦ እስከ ንሕተታ።

ኣብ ሰሙን ካብ ዘለዉና ሸውዓተ መዓልታትን 168 ሰዓታትን ኣብ ስራሕና፡ ምስ ስድራናን ፈተውትናን፡ ኣብ ናይ ውልቂ ዕቤት ነብስናን ብሓፈሻ ኣብ ግቡእ መዓላ ንጥቀመሉዶ ንኸውን። ነዚ ኣመልኪቱ ኣብ ሓደ ጽሑፍ ዝረኽብኩዎ ንኣጠቓቕማ ሰሙናዊ ሰዓታት ዝምልከት ጽሑፍ እንሆ፤ ነብስና ድማ ኣብዚ ተዋሂቡ ዘሎ መለክዒታት ነናድያ።

ኣብ ሰሙን ካብ ዘለዋኻ 168

ሰዓታት ካብ 1-5 ሰዓት ዋራይ ተረፍ ምስ ዝህልወካ ኣልማዝ ኢኻ።

ካብ 5-10 እንተ ኮይኑ ዝተርፈካ ኣብ ደረጃ ፕላቲንየም ኢኻ ዘለኻ። ንኻልኣት እውን ኣብነት ክትከውን ትኽእል ኢኻ።

ካብ 10-15 ሰዓት ምስ ዝተርፈካ ኣብ ግዜ ንቐሕ ኢኻ። እንተኾነ ተወሳኺ ስራሕ ምስራሕ ከድልየካ እዩ። ደረጃኻ ከኣ ብወርቂ እዩ ዝልካዕ።

ካብ 15-20 ዝተረፈካ ምስ ትኸውን ብሩር፤ ካብ 20-25 እንተ ተሪፋካ ነሓሰ፤ ካብ 25-35 ተትርፍ እንተ ኬንካ እም ፅንጨይቲ፤ ካብ 35-45 ሓሰር፤ ካብ 168 ሰዓታት ልዕሊ 45 ሰዓታት ኣብ ሰሙን ዝተርፈካ እንተ ኮይኑ ትኪ ዝብል ቅጽል ስም ይወሃቡዎ። “እሞ ደኣ ኣብዛ ፕላኔት እንታይ ትገብር ኣለኻ” ኢሉ ከኣ ይሓተቡዎ። ንሕናኹ ኣብ ሰሙን ክንደይ ሰዓታት ይተርፈና ይኸውን።

ግዜኻ ምምሕዳር፡ ንዝእር ርእሰኻ ብግቡእ ምእንቲ ክትቁጽጸርን ንዕላማታትካ ብግቡእ ክተለልን ይሓግዝኻዮ። ነቶም ክትሰርሐም ዝተለምኻዮም መደባት እውን ብልጓም ግዜ ተቐይድካ ንምትግባሩ ኣዘዩ ይቐልል። ብኣንጻሩ ግዜኻ ብግቡእ ዘይምምሕዳር ማለት፡ ንዋፊታትካ ተደራሪቦም ንምውዳድም ከሸግሩካ ይጅምሩ እሞ፡ ናብ ዘይተደልየ ኣእምሮኣዊ ጽቕጢ ከሰጋግረና ይኽእል እዩ።



እዚ ግዜ ይገዩ ኣሉ'ውን ይበሃል እዩ። ናብይ ገጹ እዩ ዝገዩ ዘሎ፤ ኣንፈት ዝገዩሉ ዘሎ ንፈልጦ ዲና፤ ብሓቂኹ ግዜ ይገዩ ዲዩ፤ ወይስ ንሕና ኢና ደው ኢልና ዘለና፤ ንምዃኑ ግዜ ካብ ዓሚ፡ ቅድሚያ ዓሚ፡ ሎሚ ዓመት ብምንታይ ይፍለ ኣሎ። ደቐኹ ድዩ መንኮርኮር ኣስራሒ ወይስ መዓልቲ'ዩ ንሰሙን ከርክብ ንገለ ካብ ኣባላት ግዜ ዝኾኑ ሰዓታት ካብ ስራሕ ዘባርር ዘሎ። መቐም እዚ ሓሳብ የስሕቕ እዩ። ዝያዳ ዘስሕቕ ግን እቲ ግዜ ይገዩ ከም ዘሎ ዝሓሰብ ኣእምሮና እዩ። ምኽንያቲ፡ ካብ ምፍጣር ዓለም ክሳብ ሃዘ ጽሕፍቲ ነንብባ ዘለና ህሞት፡ ግዜ ኣይገዩዮ፤ ደው ኣይበሉ፡ ኣይሓጸራ፡ ኣይነውሐ ከም ቀደሙ እዩ ዘሎ።

ሓንቲ ሸምግል ዝበላ ሰበይቲ፡ ንሓደ ተመሃራይ፡ “ኣደ ግዜ ይገዩ ድዩ?” ኢሉ ሕቶ ኣቐረበለን እሞ ወዮ ሸማግለ ሰበይቲ፡ “ይገዩ'ወ ኣደኻ፤ ይሕንቡ!” ባላ ህውኽ ኢለን ሓውሲ እናስቐርቐራ። እቲ ተመሃራይ'ውን ትቐብል ኣቢሉ፡ “ኣብ ሰዓት ክንደይ ይሕንቡብ ማለት'ዩ?” ክብል ካልእ መልሲ ዘይረኽባሉ ሕቶ ሓተተን። ኩሉ ንዋፊት እዛ ዓለም ብግዜ'ዩ ዝልካዕ። ምቕልጣፍካ መኽሰብ እንተ ኮይኑ፡

ምድንጓይካ ከኣ ክሳራ እዩ። ናይ ሕቡራት መንግስታት ኣሚሪካ መራሕ ዝኸበረ ዋሽንግተን፡ ኣማኻሪኡ ኣብ ስራሕ ደንጉዩ ይመጽእ ብምንባሩ፡ ንምንታይ ከም ዝድንጉ ሓተቶ'ሞ፡ ኣማኻሪ ድማ “ንይታይ ናተይ በደል ኣይኮነን፤ ናይዛ ሰዓተይ እያ።” ሓንሳብ ደቂሳ፡ ሓንሳብ ተገዳኣ እናበለ የመኽኒ ነበረ። ወዮ ዋሽንግተን ግን እቲ ዘይጠቅም መመኽንይታ ስለ ዝበዝሐ፡ “ወይ ሰዓትካ ቀይር፡ ወይ ኣነ ኣማኻሪ ክቐይር” ኢሉዎ ይበሃል። ንሕናኹ እንታይ ምቕያር የድልየና፤ ሰዓትናዶ ወይ ኣብ ግዜ ዘለና መረዳእታ፤

ግዜ ከም ሰብ ክሳብ ጠውዩ ንድሕሪት ኣይጥምትን እዩ። ዝተረፈ ክጽበ ደው ኣይብልን። ከም መንእሰያት ግዜ ዝያዳ ንኣና'ዩ ዕዳ ዘስክመና ዘሎ'ሞ፡ ኣብ ዝመጠንኻዮ መደባት ብኸኒ ንዝመጽኣካ ዕድመ ክትነጽግ ትብዓት ምጥራይ፡ ዝሓሰብኻዮ ኣብ ግዜኡ ንምዝዛም ምትያይ፡ ዝተረፈ ግዜኻ ምስ ዘርብሐኻ ሰባት፡ ምስ ዝሃንጸካ ሓሳባት ክተሕልፎ ምውፋይ ከም ባህሪ ክንሓበሩ ዘገድሰናዮ። ግዜ ብማንም ክልካዕ ዘይክእል ውህቡቶና ሰለዝኾነ ንጠቐመሉ።

ሓሳባት

ንስኻ ፍሉይ ኢኻ

ንሰኚ፡ ንሰኚ ምዃንካ ማዕረ ክንደይ ብርቂ፡ ዘይባዛሕ፡ ትንግርታዊ ነገር ምዃኑ ሕሰብ። ካብ ኩሎም እቶም ካብ ምፍጣር እዛ ዓለም ኣትሒዞም ዝመጽኡን ዝኸዱን ሰባት፡ ሓደ'ውን ይኹን ንኣኻ ዝመስል የለን። ሓደ እኳ ከም ናትካ እኩብ ክእለት፡ ተውህቦ፡ ኣመጸኣኡ፡ ኣፍልጦ፡ መዛኑ፡ ጸር፡ ጓሂ፡ ከምኡ'ውን ዕድላት ዝኸበሩ ሰብ ኣይነበረን ወይ'ውን ኣይከመጸእን እዩ።

ናይ ዋላ ሓደ ሰብ ጸጉሪ ርእሲ ልክዕ ብኸምቲ ናትካ ዝበቐሎ መገዲ ኣይበቐልን እዩ። ናይ ዋላ ሓደ ሰብ ኣሰር ኣጸብዕ ከም ናትካ ክኸውን ኣይክእልን እዩ። ዋላ ሓደ ከም ንሰኚ ትፈልጦ ምስጢራት ይኹን ቀልድታት፡ ናይ ስድራቤት ኣጠማምታ፡ ሕገ ልቦናዊ ፍልጠት፡



... ዝፈልጥ የለን። ኩሉ ከምቲ ንኣኻ ተፈጥሮ ዝሃበትካ ነፍቲ ትዕድልቲ እምበር ከም ናትካ ብልክዕ ዝሓሰብን ዝፈልጥን የለን።

እቶም ኣዝዮም ውሑዳት ኣብ ከምቶም ንኣኻ ዘስሕቑ ነገራት ዝስሕቁ እኳ፡ ብኸምቲ ንሰኚ

ትህንጥሶ መልክዕ ኣይህንጥሱን እዮም። ልክዕ ብዛዕባ እቲ ንሰኚ ብጸሎት እትምንዮ ነገር ንኸረክብ ዝጸሊ'ውን ዋላ ሓደ የለን። ዋላ ሓደ'ውን ብልክዕ ቡቶም ንኣኻ ዘፍቅሩ ዝተፈላለዩ ሰባት ዝፍቀር የለን። ዋላ ሓደ! ዋላ ሓደ ቅድሚ ሕጂ፡ ዋላ ሓደ ንብሕጂ።

ንሰኚ ፍጹም ፍሉይ ኢኻ።

ንፍሉይነትካ ኣስተማቕሮ'ሞ ተጠቐመሉ ከኣ። ንኻልኣት ንኸትመስል ምምሳል ኣየድልየካን እዩ። ካልኣት ንኣኻ ክመስሉ ዘይክእሉ ክሳብ ዝኾነ፡ ንሰኚ ንነብስኻ ምምሳል ኣይትግደፎ።

ንባዕልኻ ገዲፍካ ንኻልኣት ክትመስል ተባሂልካ ኣይተፈጠርካን። እቶም ከም ናይ ካልኣት ዘይኮኑ ክፋላት ገዛእ ርእሰኻ ንኸትሓብእ'ውን ምሕሳው ኣየድልየካን እዩ።

ፍሉይ ንኸትከውን ኢኻ ፍሉይ ኬንካ ዝተፈጠርካ። ንፋልይነትካ ምቕያር ምፍታን ከኣ ስዑር ጸወታ ካብ ምዃን ኣይሓልፍን እዩ። ብፍጹም ኣብ ዝኾነ ይኹን፡ ኣብ ኩሉ ታሪኹ ኣብ ናይ ዝኾነ ሰብ ኣእምሮ፡ ነፍሲ ከምኡ'ውን መንፈስ ዝኾነድ ዘሎ ንዋፊት፡ ልክዕ ከምቲ ኣብ ናትካ ዘሎ ክኸውን ኣይክእልን እዩ። እንተ ዘይትህሉ ነይርካ ኣብ ተፈጥሮ ነኳል ምሃለው፡ ኣብ ታሪኽ ከኣ ጋግ ምሃለው፡ ኣብ ዘርኢ ወለዶ ድማ ገለ ጉደሎ ምሃለው። ንፍሉይነትካ ኣኽቢርካ ዓቅቦ። ንኣኻ ንበይንኻ ዋራሕ ዝተዋህበ ህያብ ስለ ዝኾነ፡ ኣስተማቕርካ፡ ኣካፍሎ።

ከም ናትኻ ብቐዓት ዘለዎ የለን፤ ከም ናትካ ሚዛን ዝመዘን የለን፤

ከም ናትካ ዓቕሚ ዘለዎ የለን፤ ከም ናትካ ዕድላት ዘለዎ የለን፤ ከም ናትካ ባህሪ ዘለዎ የለን። ኮታስ እቶም ኣባኻ ዘለዉ ነገራት ብምሉኡም ኣባኻ ዋራሕ እምበር ከም ዘለዉዎ ኣብ ካልእ ክህልዉ ስለ ዘይክእሉ፡ ናይ በይንኻ ዋራሕ ሃብቲ ብምዃናም ተሓጉሰሎም። ኣብ ረብሓኻ እና'ውዓልካ ከኣ ንምሉእ ተረፍ ዕድሜኻ ክሰበሉ። ፍሉይ ስለዝኾነካ ዋራሕ ካብ ናይ ካልኣት ፍሉይ ስራሕ ክትሰርሕ ትኽእል ኢኻ። ፍሉይ ዓወት ዘምጽኣልካ ስራሕ። ንብምሉኡ እቲ ኣብ ፍሉይነትካ ዘሎ ጽባቕ ድርኺት ንኻልኣት ሰባት፡ ድርኺት ንዕውትን ሕጉሰን ህይወትካ ንኸኸውን ዝገብር ብጀካኻ ካልእ ሰብ፡ ካልእ ሓይሊ የለን። ስለዚ ርኣዮ! ተቐበሉ! ሸዑ ድማ ከለዓዕለካ፡ ክግለጸልካ፡ ከንቐቐሓካን ከተባብዓካን ፍቐደሉ፤ ንፍሉይነትካ፡ ንሰኚ ፍሉይ ኢኻ!

ብርዒ ወጋሕታ

የግል ጽሑፍ

የጽሑፍ ደስባ - ሓብን ገብረአምላክ-ሰምራዊት መለስ

ወ/ሮ ሪሳዎ ተክለደ አውዳላም፣ ዝግጁና ስራ ምክራይ ስራን መሻገር መጋለጥ አቅራቢ ስራ ክፍልን ምክራይ ትላለን “ናቲብ ምክራይ ስራን ቡቲክ” (NATTY BRIDAL WEAR RENTAL & BOUTIQUE) ተሞልቶ ነበረ፣ እዚ ናይ ምክራይ ስራ ቅድሚያ ምምዘጋገብ ዝቃወም ኣኣል እንተሉ፣ ኣብ ወሽጢ ሓደ ወርሒ ኣብ ሕጋዊ ቤት ፍርዲ መደብራ ይኸውን፣ እንተዘይኮይነ፣ ዝቃወም ኣኣል ከምዘለ ተቐጺሩ እዚ ናይ ምክራይ ስራ ከምዝገብ ኣልብ።

ክፍለ ወሽጣዊ ምክራይ

ብሎም ኣደን መሓሪ ህንጻ ብቁጥጥን ASL00034992 ዝኾነ ኣብ ዞን ማእከል ንዞን ኣብወል ጎደና ልልክት ሽብ ቁጥር 44-B ዝርከብ ናይ መሻገሪ ስራ ደኅንን ትላለዩ ንወ/ሮ ናቲብዊት ዝግጁና ስራ መሓሪ ኣደራሻ ዞን ማእከል ንዞን ስምዒል ጎደና 131-24 ቁጥር - ኣብ ሰነድ 01/01/2026 ክኸበ ሰነድ 31/12/2027 ኣብርሃኡ ስለ ዘለኹ፣ ዝቃወም ምስ ዝህሉ እዚ ምልክታ እዚ ኣብ ዝወጸሉ ሰነድ ኣብ ወሽጢ ሰነድ መደብራ ስልጣን ምልክታ ቤት ፍርዲ ተቃውሞኡ ይቐርብ፣ እንተዘይኮይነ፣ ዝቃወም ኣኣል ከምዘለ ተቐጺሩ እዚ ናይ ክራይ ወሳኤ ሕጋዊ ምዝገባ ከምዝገብ ኣልብ።

ኣደን መሓሪ ህንጻ

ወ/ሮ ዝኾነ ጸጋይ ዘርኣይ ዝግጁና ስራ መሻገር ወርቅን ካልእ ስልጣንን ምክራይ ትላለን “ኦፊር መሻገር ወርቅን ካልእ ስልጣንን” (OPHIR SALES OF JEWELRY) ተሞልቶ ነበረ፣ እዚ ናይ ምክራይ ስራ ቅድሚያ ምምዘጋገብ ዝቃወም ኣኣል እንተሉ፣ ኣብ ወሽጢ ሓደ ወርሒ ኣብ ሕጋዊ ቤት ፍርዲ መደብራ ይኸውን፣ እንተዘይኮይነ፣ ዝቃወም ኣኣል ከምዘለ ተቐጺሩ እዚ ናይ ምክራይ ስራ ከምዝገብ ኣልብ።

ክፍለ ወሽጣዊ ምክራይ

ሰው ብሩኽ ዝግጁና ስራ ኣርኣይ ብቁጥጥን ASL00044423 ዝኾነ ኣብ ዞን ማእከል ንዞን ተራራሎ ጎደና ፋሕ ቁጥር 4 ዝርከብ ናይ እንዳ ኣልክሮኒክስ ምዕክክ ካሕትን ትላለዩ ንወ/ሮ ሰው ኣብርሃም እድራሻ ዞን ማእከል ንዞን ተራራሎ ጎደና 186-1 ቁጥር 14/15 ኣብ ሰነድ 01/06/2026 ክኸበ ሰነድ 31/05/2031 ኣብርሃኡ ስለ ዘለኹ፣ ዝቃወም ምስ ዝህሉ እዚ ምልክታ እዚ ኣብ ዝወጸሉ ሰነድ ኣብ ወሽጢ ሰነድ መደብራ ስልጣን ምልክታ ቤት ፍርዲ ተቃውሞኡ ይቐርብ፣ እንተዘይኮይነ፣ ዝቃወም ኣኣል ከምዘለ ተቐጺሩ እዚ ናይ ክራይ ወሳኤ ሕጋዊ ምዝገባ ከምዝገብ ኣልብ።

ብሩኽ ዝግጁና ስራ ኣርኣይ

ኣቶ እዮብ ናርዘ፣ ዝግጁና ስራ መሻገር ወርቅን ካልእ ስልጣንን መሪሮን መደብራ ዓይኒ ምክራይ ትላለን “ክንደል መደብራ ዓይኒ” (KENDEL OPTICAL SHOP) ተሞልቶ ነበረ፣ እዚ ናይ ምክራይ ስራ ቅድሚያ ምምዘጋገብ ዝቃወም ኣኣል እንተሉ፣ ኣብ ወሽጢ ሓደ ወርሒ ኣብ ሕጋዊ ቤት ፍርዲ መደብራ ይኸውን፣ እንተዘይኮይነ፣ ዝቃወም ኣኣል ከምዘለ ተቐጺሩ እዚ ናይ ምክራይ ስራ ከምዝገብ ኣልብ።

ክፍለ ወሽጣዊ ምክራይ

ሰው ርኽን ዐቕባዘ፣ ዓንደማርያም ብቁጥጥን ASL00000556 ዝኾነ ኣብ ዞን ማእከል ንዞን ማከተማ ጎደና 176-19 ቁጥር 13 ዝርከብ ናይ ቁርኽን ቢላርዶን ትላለዩ ንወ/ሮ ሳራ ሰመሪ ዝግጁና ስራ ኣደራሻ ዞን ማእከል ንዞን 4 ኣሰመራ ጎደና 187-57 ቁጥር 115 ኣብ ሰነድ 01/08/2026 ክኸበ ሰነድ 31/12/2027 ኣብርሃኡ ስለ ዘለኹ፣ ዝቃወም ምስ ዝህሉ እዚ ምልክታ እዚ ኣብ ዝወጸሉ ሰነድ ኣብ ወሽጢ ሰነድ መደብራ ስልጣን ምልክታ ቤት ፍርዲ ተቃውሞኡ ይቐርብ፣ እንተዘይኮይነ፣ ዝቃወም ኣኣል ከምዘለ ተቐጺሩ እዚ ናይ ክራይ ወሳኤ ሕጋዊ ምዝገባ ከምዝገብ ኣልብ።

ርኽን ዐቕባዘ፣ ዓንደማርያም
ሕጋዊ ወኪል ርኽን ዝግጁና ስራ ኣደራሻ

ኣቶ የውሃኸ ሓደሽ ዝግጁና ስራ ህንጻን ሕርሻን ኣቅራቢ መሻገር ምክራይ ትላለን “ሚልክያስ መሻገር ናውቲ ህንጻን ሕርሻን” (MILKIAS FERAMENTA) ተሞልቶ ነበረ፣ እዚ ናይ ምክራይ ስራ ቅድሚያ ምምዘጋገብ ዝቃወም ኣኣል እንተሉ፣ ኣብ ወሽጢ ሓደ ወርሒ ኣብ ሕጋዊ ቤት ፍርዲ መደብራ ይኸውን፣ እንተዘይኮይነ፣ ዝቃወም ኣኣል ከምዘለ ተቐጺሩ እዚ ናይ ምክራይ ስራ ከምዝገብ ኣልብ።

ክፍለ ወሽጣዊ ምክራይ

ሰው ኣክብራት ሰመሪ ዘርኣይ ብቁጥጥን ASL00016521 ዝኾነ ኣብ ዞን ማእከል ንዞን ዞን ማይ ተመናይ ጎደና ዓይ ኣብይቶ ቁጥር 67 ዝርከብ ናይ መሻገሪ ስራ ትላለዩ ንኣቶ ብርሃኑ ዝግጁና ስራ ኣደራሻ ዞን ማእከል ንዞን ማከተማ ጎደና 175-16 ቁጥር 09 ኣብ ሰነድ 01/01/2026 ክኸበ ሰነድ 31/12/2030 ኣብርሃኡ ስለ ዘለኹ፣ ዝቃወም ምስ ዝህሉ እዚ ምልክታ እዚ ኣብ ዝወጸሉ ሰነድ ኣብ ወሽጢ ሰነድ መደብራ ስልጣን ምልክታ ቤት ፍርዲ ተቃውሞኡ ይቐርብ፣ እንተዘይኮይነ፣ ዝቃወም ኣኣል ከምዘለ ተቐጺሩ እዚ ናይ ክራይ ወሳኤ ሕጋዊ ምዝገባ ከምዝገብ ኣልብ።

ኣክብራት ሰመሪ ዘርኣይ

ሓበሬታ ኣብ ሚ/ሪ ዘና

ሚ/ሪ ዘና ብጋዜጣ ቲቪ ሬድዮ፣ ከሓ ምልክታን ምውጥጥን ኣገልግሎት ዝህሉ ቦታ ኣብ ፎርቶ ዘይካ ኣብ ማእከል ከተማ ቤጽ ማርኬቲንግ ጥቓ ጥክክ ኣርኣራ ልት ቤጽ ኣገልግሎት ፖሊስ ምዃኑ ንሕብር፣ ብተወሳኺ ከሓኹም ወገነቲ ተሸላሚን ዓመታዊ ግብረ ተሸላሚን ኣብ ማ/ቤጽ ማርኬቲንግ ከምኡ ወገን ኣብ 13 ንኣሳን ዞታት ኣሰመራ ከረኹ መንደሪ፣ ባረንቲ ተሸላሚ ደቀምሓረ ዓይ ተሸላሚ ሓገዝ ቀሪቡም ክትሓሉ ክትሓሉ።

ሚ/ሪ ዘና

ኣቶ ሳይሞን ተክለደ ወልደ፣ ዝግጁና ስራ ቤት ቁርኽ (GEZANA SNACK BAR) ተሞልቶ ነበረ፣ እዚ ናይ ምክራይ ስራ ቅድሚያ ምምዘጋገብ ዝቃወም ኣኣል እንተሉ፣ ኣብ ወሽጢ ሓደ ወርሒ ኣብ ሕጋዊ ቤት ፍርዲ መደብራ ይኸውን፣ እንተዘይኮይነ፣ ዝቃወም ኣኣል ከምዘለ ተቐጺሩ እዚ ናይ ምክራይ ስራ ከምዝገብ ኣልብ።

ክፍለ ወሽጣዊ ምክራይ

ደህና መጡ

ናጽነት ደስባለ - ሓብን ገብረአምላክ-ሳምራዊት መለስ

ብሎ አቶ ወልደሚካኤል ተክለ ኪዳኑ ብዘጸረፍዎትዎልኩልኝ ሞላኝ 9990 ቁጽሪ መዝገብ 8705 አብ ዘገ ደቡብ ን/ዘገ መንግሥት ዓይነት መንግሥት ዘርዘር ሃላፊነት ትክክል ንዓብ/ወ/ሮ ንዓብ ላይን ገብረሰላሴ አድራሻ ዘገ ደቡብ ን/ዘገ መንግሥት ዓይነት መንግሥት ተለፎን 07115961፣ ካብ ሰነድ 01/07/2026 ክኸብ ሰነድ 31/12/2028 ኣብ ዘለኹ፣ ዝቃወም እንተሎ፣ እዚ ምልክታዊ ካብ ዝወጸሉ ሰነድ ጀሚሩ ኣብ ውሽጢ 30 መዓልቲ ስልጣን ዝለዎ ቤት ፍርዲ ተቃውሞኡ የቐርብ፣ እንተዘይካይኑ ዝቃወም ኣካል ከምዘለ ተቐጺሩ እቲ ክራይ ውልል ሕጋዊ ምዝገባ ከምዘገብሎ ኣፍልጥ።

ወልደሚካኤል ተክለ ኪዳኑ

ብሎ አቶ ወልደሚካኤል ተክለ ኪዳኑ ብዘጸረፍዎትዎልኩልኝ ሞላኝ 11056 ቁጽሪ መዝገብ 9588 አብ ዘገ ደቡብ ን/ዘገ መንግሥት ዓይነት መንግሥት ዘርዘር ካብ ሰነድ 01/03/2024 ክኸብ ሰነድ 31/03/2027 ኣብ ዘለኹ፣ ዝቃወም እንተሎ፣ እዚ ምልክታዊ ካብ ዝወጸሉ ሰነድ ጀሚሩ ኣብ ውሽጢ 30 መዓልቲ ስልጣን ዝለዎ ቤት ፍርዲ ተቃውሞኡ የቐርብ፣ እንተዘይካይኑ ዝቃወም ኣካል ከምዘለ ተቐጺሩ እቲ ክራይ ውልል ሕጋዊ ምዝገባ ከምዘገብሎ ኣፍልጥ።

ወልደሚካኤል ተክለ ኪዳኑ

ብሎ ወ/ሮ ገብረሰላሴ ሃይለ ገብረሚካኤል ብዘጸረፍዎትዎልኩልኝ ሞላኝ 2479 ቁጽሪ መዝገብ 2240 አብ ዘገ ደቡብ ን/ዘገ መንግሥት ዓይነት መንግሥት ዘርዘር ካብ ሰነድ 01/07/2026 ክኸብ ሰነድ 30/06/2028 ኣብ ዘለኹ፣ ዝቃወም እንተሎ፣ እዚ ምልክታዊ ካብ ዝወጸሉ ሰነድ ጀሚሩ ኣብ ውሽጢ 30 መዓልቲ ስልጣን ዝለዎ ቤት ፍርዲ ተቃውሞኡ የቐርብ፣ እንተዘይካይኑ ዝቃወም ኣካል ከምዘለ ተቐጺሩ እቲ ክራይ ውልል ሕጋዊ ምዝገባ ከምዘገብሎ ኣፍልጥ።

ገብረሰላሴ ሃይለ ገብረሚካኤል

ብሎ ወ/ሮ ገብረሰላሴ ሃይለ ገብረሚካኤል ብዘጸረፍዎትዎልኩልኝ ሞላኝ DAL-0925 ቁጽሪ መዝገብ DAR-0794 አብ ዘገ ደቡብ ን/ዘገ ዓይ ቐይሕ ዓይነት መንግሥት ዘርዘር ካብ ሰነድ 1/01/2026 ክኸብ ሰነድ 31/12/2026 ኣብ ዘለኹ፣ ዝቃወም እንተሎ፣ እዚ ምልክታዊ ካብ ዝወጸሉ ሰነድ ጀሚሩ ኣብ ውሽጢ 30 መዓልቲ ስልጣን ዝለዎ ቤት ፍርዲ ተቃውሞኡ የቐርብ፣ እንተዘይካይኑ ዝቃወም ኣካል ከምዘለ ተቐጺሩ እቲ ክራይ ውልል ሕጋዊ ምዝገባ ከምዘገብሎ ኣፍልጥ።

ብሎ አቶ/ገብረሰላሴ መድሃኒ ብዘጸረፍዎትዎልኩልኝ ሞላኝ 0000550 ቁጽሪ መዝገብ 0000564 አብ ዘገ ደቡብ ን/ዘገ ሰነድ ዓይነት መንግሥት ዘርዘር ካብ ሰነድ 01/08/2026 ክኸብ ሰነድ 31/12/2028 ኣብ ዘለኹ፣ ዝቃወም እንተሎ፣ እዚ ምልክታዊ ካብ ዝወጸሉ ሰነድ ጀሚሩ ኣብ ውሽጢ 30 መዓልቲ ስልጣን ዝለዎ ቤት ፍርዲ ተቃውሞኡ የቐርብ፣ እንተዘይካይኑ ዝቃወም ኣካል ከምዘለ ተቐጺሩ እቲ ክራይ ውልል ሕጋዊ ምዝገባ ከምዘገብሎ ኣፍልጥ።

ገብረሰላሴ መድሃኒ
ሕጋዊ ወኪል ጸገወይ ምስራሕ

ምልክታ ጨረታ

ቀረብ መዝገብ፡ ስጋ ከብቲ ኣሕምልቲ ገፍሮ በርቢ ምስ ቀመሙ ዓገብ፡ ኣሕምልቲ ቤት ትምህርቲ ሰውራ-ደቀምሓረ ኣርእሱ፡ ወልደ- ምስታዊ ቀረብ መዝገብ ስጋ ከብቲ ኣሕምልቲ ገፍሮ በርቢ ምስ ቀመሙ

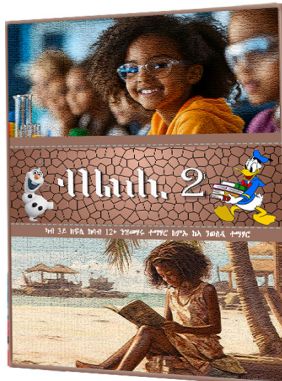
ኣሕምልቲ ቤት ትምህርቲ ሰውራ-ደቀምሓረ ግምት 2027 ካብ 01 ጥሪ ክኸብ 31 ታሕሳስ 2027 ንተማሃሮ ዝወልድ ስጋ ከብቲ ኣሕምልቲ ገፍሮ በርቢ ምስ ቀመሙ ከግርብ ስለ ዝደለዩ ንሕጋዊ ኣቕራብቲ ይዕድም።

- ኣሕምልቲ ቤት ትምህርቲ ሰውራ-ደቀምሓረ ግምት 2027 ዝወልድ ስጋ ከብቲ ኣሕምልቲ ገፍሮ በርቢ ንሕጋዊ ኣቕራብቲ ዋጋ ብሸግዶ ደብዳቤ ክቐርብ ይዕድም።
- ጨረታ ንክሉም ሕጋዊ ኣቕራብቲ ክፍት እዩ።
- ተግባራዊ መዝገብ ስነ-ፍልጻዊ ስነ-ፍልጻዊ ናይ ምስ 2025 ወይ 2026 ዝተሓደሰ ፍቓድ ሞላኝ መዝገብ ናይ ምስ 2025 ክለራ-እንከ የቐርብ።
- ተግባራዊ ተወሳኺ ሓፊታ ምስ ዝደለዩ ካብ ማእሰሪ ቤት ጽሕፈት ማእሰሪ ትምህርቲ ቁ20 ናይ ጨረታ ስነ-ፍልጻዊ ካብ ስነ-ፍልጻዊ ስነ-ፍልጻዊ ክፍት ይክእሉ።
- ብዘምስተኛ ተግባራዊ ዘይምህን ጥሪ ገዝብ 50.00 ናቕፋ ብምክፍል ገፍሲ ወፍ መግረቲ ስነ-ፍልጻዊ ይክእሉ።
- ጨረታ ኣብ ጋዜጣ ሓፂኦ ኣርብራ ካብ ዝወጸሉ ሰነድ ጀሚሩ ንሓደ ወርሒ ክፍት ኮይኑ ክኸብ ሰነድ 0945 ቅ/ቀትሪ ክበጽሕ ኣለዎ። ጨረታ፡ ተግባራዊ ሕጋዊ ናይ ወኪልትን ክኸብ ሰነድ ስነ-ፍልጻዊ ኣሕምልቲ ጨረታ ክኸብ ዝመጽኡ ሰነድ ኣብ ዝተረፈሉ ኣብ ኣዳራሽ ማእሰሪ ቤት ጽሕፈት ማእሰሪ ትምህርቲ ስነ-ፍልጻዊ ሰነድ 10፡00 ቅ/ቀትሪ ብግልጽ ይክፈቱ።
- መዝገብ ጨረታ ገፍሲ ወፍ ዝመረጽዎ ዓይነት ጨረታ CPO 50,000.00 ናቕፋ ተግባራዊ ክኸብ ኣለዎ።
- ጨረታ፡ መግርሒ ዕድሚኡ ምስራቕ ንብረት መዝገብን ማእሰሪ ፋይናንስ ብዘገብ መሰረት ይደረግ።
- ማእሰሪ ትምህርቲ ብምህላዕ ወይ ብዘፈልግ ጨረታ ንምህራዝ መሰራዊ ዝተሓለወ እዩ።

ማእሰሪ ትምህርቲ
ቴሌፎን 200593/123749

ሓዳሽ መጽሓፍ ፡ “ብልሒ 2”

ወለዲ ምስ ደቀም ሓቢሮም ክንብብዎ ዝክእሉ ንቋንቋታት እንግሊዘኛን ትግርኛን ኣብ ሓደ ኣጣሚራ ዝተዳለወት መጽሓፍ!!



- እዛ መጽሓፍ ሞራላውን ስነ-ምግባራውን ሽንኻት ተማሃሮ ዘበርኹ ዝተፈላለዩ ዛንታታት ብእንግሊዘኛን ትግርኛን፤
- ተማሃሮ ኣብ ትምህርቶም ዘጋጥሞም ሽግራት፡ ከም ኣገባብ ኣጸናን፡ ዝተፈላለዩ ዓይነታት ትምህርቲ፡ ኣመራርጻ ዓርኽ መሓዩ ማላታት ምስደራ ግዜን ገንዘብን፡ ምስጠራት ዕዉታት ተማሃሮ፡ ከምኡ ከኣ ነብስ ክንክንን ጥዕናን

ተዕብዮሉ መንገድታት ተጠቓሊሎም ይርከቡ። እዞም ኣርእስታት ተማሃሮ ብብደረጃ ትምህርቶም ብኸመይ ይፈትሑዎም ብዘርከብ ኣብዛ መጽሓፍ ተገሊጹ ይርከብ።

- ዝምድና ወለዲ ምስ ደቀም ዝዕብዮሎም መንገድታት፤
- ካብ ሕማቕ ተማሃራይ ናብ ብርቂ ተማሃራይ ንምቕያሪ ዝሕግዙ ማላታት፤
- ተውህባኻ ንምፍላጥ ዝሕግዙ መንገድታት፤
- ስምዒታዊ ብልሕኹም ፈቲሽኩም ተማሓይሽኩም ዝተፈላለዩ ዓይነታት ፈተና ምስ ምክርታቶም፤
- እዛ መጽሓፍ ካብ መግለጺ ክሳብ ኮለጅ ዘለዉ ተማሃሮ ከምኡ ከኣ ወለዲ ተማሃሮ ክግልገሉላ ይክእሉ።

መጽሓፍ “ብልሒ 2”፡ ኣብ ኣውገት፡ ጋላራ፡ ሰቲት፡ ሃገር መጽሓፍቲ፡ ኣምባሳደር... ዝብላ ኣብያተ መጽሓፍቲ ተዘርጊሓትልኩም ኣላ!

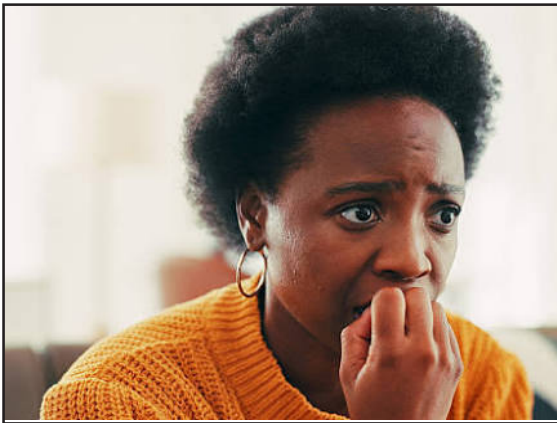
መዘል

ሃብተሚካኤል ዕቅድባህላሴ

ዘይገበር ፍርሕን ምጥርጣርን

ዘይገበር ፍርሕን ምጥርጣርን ካልነት ጉድጓት ከወርዳለይ እምም ካብ ዝበል ዘይርትዎይ እምነት መቐለሊ፡፡ እዚ ደማ ንኣኢሞር ብኣሉታ ኮም ዝልዎ እምም ካሊታት ዝበል፡፡ ብዓለ ፒዥን ዘይገበር ፍርሕን ምጥርጣርን ቀለል ሕምም ኣኢሞር ኮም ዘይካ እዩ ዝበል፡፡

ሰቡ ከይብሉ ወይ ብዘባይ እንታይ ይብሉ ኣልካ ምስብሰብ ገበርኩ እንተኾነ መቡ ምስ ዝተልፍ ግን ናብ ሕምም ዝምህሉ፡፡ ግዴታ ናይዚ ሕምም ካልነት ሰቡ ክበጽሉ፡፡ ክቐመሱ፡፡ ክሰድኡ፡፡ ከታልኢ ክቐየሱ፡፡ ዝበል መቡ ዝተለፈ ምጥርጣርን ፍርሕን ኣለዎም፡፡ ዝበል ሕምም ጌጋ ሓፍነት ክሰሙ ኣይደልዩ፡፡



ኣሚሮኡ ፕሮፌሰር ሰቡ ክወቕሱ ይጽዕ፡፡ ካልነት ሰቡ ምስ ዝቐየሩም ደማ ኣብዎም ይቐጥዑ፡፡ ግዴታ ካልነት ሰቡ ክበጽሉ፡፡ ክቐመሱ፡፡ ክሰድኡ፡፡ ክታልኢ ክቐየሱ፡፡ ዝበል መቡ ዝተለፈ ምጥርጣርን ፍርሕን ኣለዎም፡፡ ዝበል ሕምም ጌጋ ሓፍነት ክሰሙ ኣይደልዩ፡፡

ምስ ክወግድም ብምትሕብላ ሓደጅን ምስጠራውን ብምጥባብ ክህበም ይፍትኡ፡፡ ብሰቡ ተበዳልኦ ዝበልዎ ዝበልኡ ኣብ ሓቂ ዘይተመርኮሰን ብ ኣ እ ም ሮ ኣ ም ዝቐርጽምን ቐምታ ብምሓብ ግድሕ ዓመታት ይገብሩ፡፡ ሽኩኳ ዘይ ሕምም ዝጥቀሱ ሰቡ ኣብ ስራተም ዕውታትን ብኣቓትን ክኾኑ ዝጥቀሱ እንተ ኾኑ ኣብ ውልቃዊ ህይወቶም ግን ብሰቡ እዚ

ሕምም ኣብዎም ይቐየሩም፡፡ ግዴታ ናይዚ ሕምም ብዘቐርጽዎ ዘይገበር ፍርሕን ምጥርጣርን ምስ ሰቡ ዝበልዎ ርክብ ርክቀቱ ዝተለወጠ፡፡ ዘይ ምክንያት ዝምድናታት ኣብ ምፍጥር ኣብዎም ይቐየሩም፡፡ ብሓፈሻ እዚ ዝህበ ምልክታት ኮም ዘለዎም ይፍትኡ፡፡

- ሰቡ ይትግኡሉሉ ክቐየሩ ወይ ይቐልብሩም ዝበል መቡ ዝተለፈ ዘይምክብራ ምጥርጣርን ምስ ዝበልዎም፡፡
- ሰቡ ክቐየሩ ይጥቀሱም ካብ ዝበል ሓሳብ ዝኾኑ ዓይነት ውልቃዊ ሓፈራትም ካብ ምሓብ ምሓር ይቐጥቡ ወይ ወይን ጌጋ ሓፈራት ክህቡ ይመርጹ፡፡
- ዓቕሙ ዝተለፈ ቐም ናይ ምሓብ ዝጥቀሱ ምስ ዝበልዎም፡፡
- ንተራ ፍጻሜታት፡፡ ዘይብታ ወይ

ምልክታት ዝተሓለሰ ምስጠራዊ ትርጉማት ብምፍጥር ምስ ዝኣርጎም ከታሓስቦም ምስ ዝፍትኡ፡፡

- ኣብ መጽሐፍቶም ኣብሰት ስድራቤቶም ወይ መርሕቲቶም ብዘጽጉ እምነት ዝበል ምስ ዘተድሉ፡፡ ኮሚኒ ዓይነት ጽሑፍ ዘለዎም ብሓገዝ ምክንያት ስራተኒ ወይ ሕፃናዊ ክተብይ ይጥቀሱ፡፡ ምስ ኮሚኒ ዓይነት ምልክታት ዘርጹ መርሕቲና፡፡ ሓፍነትና ወይ መቐርብና ኣብ እጽጻውሉ እዋኑ ብዘርጹም ተግባራትን ብዘዘረዘሩም ቃላትን ግዴታቶም ብቐጥቶ ግምልኩምን እንተ ኾይንና ምጥርጣርን ብምህላይ ንክጥጥም ስለ ዘወግድ ሕምም ልሊጥና ስርዓም እንተ ተራጽፎሉም ካብኡ ዝበል ሓገዝ የለን፡፡

ናይ ምትግባር ልምድ ንምዕባይ

ኣብ ዝኾነ ምድ እየም ጽብል ዝበሉ ሰቡ ካብዎም ካልነት ዝልዎም ሃር እንተሎ ናይ ምትግባር ብቐዓቶም እዩ፡፡ እዚ ክኣለዎም ደማ ንብሓላምን ተወህቢኦምን ዘተልፍ፡፡ ከታት ናጽማት ክኾኑ ዝኾኑልካ ኣይታዘቡ፡፡ ሃራት ክኾኑ ናጽማት ዝኾኑልካ ክትጀምር

ትጽብ እንተ ደኣ ኣለኻ ኳን ብፍጹም ዘይከተሞከሮውን ትክክል ኢኹ፡፡ ሓይ ሃር ከሉ ግዜ ኮሚኒ ትደልዩ ናጽማ ወይ ልክዕ ክኾውን ኣይክኣልን እዩ፡፡ ካብ ምጽባይ ወጺኻ ኣተግባሪ ደኣ ኩን፡፡ ካብ ብዘባ መደብካ ምስብሰብ ምትግባርም ደኣ ተሓመድ፡፡ እንታይ ክክርከር ኮም ዘኣካ ምስብሰብ ደኣ እምጥር ብዘባ ዝመጽእ ሓሳብ ዘይምህወታት፡፡ እቲ ክቐየሩን ብዘበኣ ክገብሩን እንክኣል ግዜ እቲ ዘፍኦ ግዜ ወይ ሕጂ እዩ፡፡ ጽባኤ ዝመጽእ ስሙን ወርሒ ወይ ዓመት እንታይ የጋጥመና ኣይገልጻን ኢና፡፡ እዚ ደኣ ይኹን እቲ ሓቂ እምጥር - ግዴታ ንምሓብ... ወዘተ ካብ ምል ኣይገበርን ኢና፡፡

ግዜ እንኣለና ግዜ ገጽቡ፡፡ ካብ ምጽግርን ምትግባርን መደብና ግዴታ፡፡ ኮሚኒ ዓይነት ባህሪ ኣብ ትምህር እዩ ዘነበረ፡፡ ለሚ ብምውጻዩ ግዴታ ኣብ ዓይነት ብዘተትን መደብ ምህራብ፡፡ ኣብ ጽባኤ ክትግቡ ዝተመደቡ መደብ ብክኣል ጽባኤ እናተኣኣሩ ናይ መጠሪታ ሰቡ ይበጽሑ፡፡ ሓሳቡ ግዴታም ዓወት ኮም ዘምጽኡ ዘር፡፡ ሓሳቡ ኣብዎም ኣገደሰቲኦም እንተኾነ ምጋ ዝበልዎም ኣብ ተግባር ምስ ወጽኦ ጥራይ እዩም፡፡ ሓሳቡ ሓይሻ ስራኡ ክክርከር ዝምድናታት ክምሓደኹን ዝዩ ኣታዊ ክህልወናን ህይወትና ክጽብቐን ክትግቡ ይክኣል እዩ፡፡ ከሉ እዚ ግን ብሓይ ርዳዳ ዝፍጠር ሃር ኣይካኣን፡፡ እኹል ግዜ ይደሊ፡፡ ማዕረ ክክደይ ኣብ እትገበር ጸሐፊ ሓቕን ትኩረት ኣለብኩ ደማዩ ዝምርኮ፡፡ ስቢ ዓወት ክገብርና ምጽኣኒ ዚ ዝተወቐሰ ኣገዛብ ተጠቐምና ሓይሊ ሓሳቡ ተግባራዊ ክኾውን ምጥቃም የድሊ፡፡ እዚ ግምገማ ፍርሒ ክበር ኣለዎ፡፡ ፍርሒ ደቂ ሰብ

ደሊታቶም ኮነ ሕልምታቶም ግህድ ፕሮጀክቱ ዝምክሩ ወይ ንድሕሪት ዝኾኑት ግንቃዲ ባህሪ እዩ፡፡ ፍርሒ ብዘከከ መደብ ክፍጠር ወይ ክተቐል ይክኣል እዩ፡፡ ፍርሒ ካብ ወድቀት፡፡ ፍርሒ ካብ ጌጋ ምፍጻምን ካልነትን፡፡ ፍርሒ ብተወሃኹ ኮም ብርክብ ስሙን ኩይኑ ኣኢሞርኡውን ጽሑፍን ሰቢ ከወርድ ይክኣል፡፡ ፍርሒ ሽኩኳ ኣሉታዊ ጽልዎ ዘለዎ ግዴታ ስሙን እንተኾኑ ብልክዕ እንታይነቱን መቐለሊን እንተ ተለልዩ ግምውጋዱ ኣብዩ ቀለልዩ፡፡

ምልኡ ኣይህግኻ ኣብዛ ህሞት እዚ ክትገበር ወጠዎሩ ኣብ ዘለኻ ሙ ግር፡፡ ዝተፈለዩ መደብ ሓጽጽካ ተገደብ ምስ ትወሰድ ክትወጥሱም ፕሮጀክ ኢኹ፡፡ እዚ ግን ግላላን ብዘጥቁ ክትጽዕኩን ግዜ ክትወፍሱን ምስ ጀመርኩዎ ዝወጸ፡፡ ፕሮጀክውን ግን ኣብ ሓይ ሓቂ ክከህልው ኣሉ፡፡ ኣብ ለሚ፡፡ ለሚ ምስጠር ከሉም ዓወታት ስለ ዝኾነ፡፡ ኣብ ለሚ ምስ እንተከር ኢኻ ግደውት ክከሰትግብሩ ትክብሩ፡፡



ብሉጽ ዕርክኩት

ሰርክቲ፡፡ ብሉጽ ሕምም ፍቕሪ ምስጠራን ምድግራን ዝል ወሰንታዊ ዝምድና እዩ፡፡ ዘይብሉ ስድራቤታዊ ዝምድና ምልኡ ብምልኡ ኣብ ምርጫኻዊ ዝምርኮ፡፡ ጥዑይ ሰርክቲ ንኣኢሞርኡውን ጽሑፍን ብሉጽ ህይወት ኮም ወሂዖ ግንደ ምድኡ እምም ካሊታት ዝከተቡ፡፡ ገላ ካብዎም ብሉጽ ሰርክቲ ፕሮጀክቲ ዝከሰቡ ነጥባት፡፡

- ቅሓ ሰብ ምድኡ- ቅሓ ሰብ ብምድን እውታዊ ኣተሓሳብ ይገልጽ፡፡ ኣብ ገዕዥ ናብኩታ ኣዘውትር ምክንያቱ ናብኩታ ፍቕሪ፡፡ ኣብ ህይወትና ምጽጢ ከሉ ጸብቕ ሃር፡፡ ንሓይ ሰብ ደማ ኣብ ናይ ሓጺ ግዜ ለላ ዘይምፍራድ፡፡ መጀመርታ ኣገራምቲ ከይምም ዝርከቡዎም ድሕርም ካብ ትጽቢትካ ንታሕቲ ክኾኑ ይክኣሉ፡፡
- ሰርክቲ ግምገማኡ ግዜ መድብ፡፡ ኣብ ሓተሽን ዓወትን ጸንቦ ተሳራ ምቕራጽን ናይ ካልነት ምክፍል ኣገዳእ እዩ፡፡ ሰርክቲ ኮም ሓንቲ ተክሊ ፕሮጀክቲብን ፕሮጀክቲን ማይ ምስታይን ምስጥራኽን የድልዩ እዩ - እዚ ኹል ግዜ ዝወሰድ እዩ፡፡
- ንኣዕ ሰማኒ ኩን- ካልነት ክዘገቡ



ኹል ጽን ኣልካ ስሙም፡፡ ጽን ዝበሉ ንጽዕት ሰማኒ ብቐላሉ ኣዕኹ ክርክቡ ይክኣሉ እዩም፡፡ ምስ ካልነት ሰቡ ክከዘራረብ ከሎኻ ኣብ ስሙን ብከታዊ ተግዳሎት ኣርኢ፡፡ ብዘባ ግዜ ርኢም ፕሮጀክቲ ኣተሓሰብም፡፡ ፕሮጀክቲኩም ተገደብ ወሰድ፡፡ ድሕሪዚ ምሃር ክቐርብ ክደልዩ እዩም፡፡ ኣብ ዝኾነ ደኹን ስል ትዕባል እንተድኣ ኮይንካ ወይ ብዘባ ግዜ ርኢኻ ብተደጋጋሚ ትዘረብ እንተድኣ ኮይንካ ዝምድካ ወይ ብዘባ ስሙንታትን ደሊታትን ዝተላ ሰብ ግምርካብ ክከበድካ እዩ፡፡

- ይቐረ በላሊ ኹን፡፡ ናይ ሓቂ ግርኤ ንኣኢኹ ጌጋታት ሽል ኣልዎ እዩ ዝተልፍ፡፡ ይቐረ በልቲ ኣዕኹዎም ዓይነት እምም ዝከብዩ፡፡
- ለጋሳ ኩን፡፡ ሰርክቲ ብልግሲ እዩ ዝከሰሰሉ፡፡ ንኣብኩ፡፡ ፕሮጀክት ብቐላትካ ኣተሓሰብም፡፡ ብቐላኽና ግምገማና ሃጺ ስል ግምገማኡን ኣይትሰብ፡፡ ኣብ ድሕንነት ካልነት ናይ ሓቂ ተግዳሎት ክተርኢ ከሎኻ ናጥኻ ክቐርብ እዩም፡፡ ኣብቲ ግን ክከብሩልካ ዝክኣሉ ሃራት ኣብ ክክደ ምትኣር ኣብቲ ጸሃኻ እትገበረለም ሃራት ኣተኩር፡፡

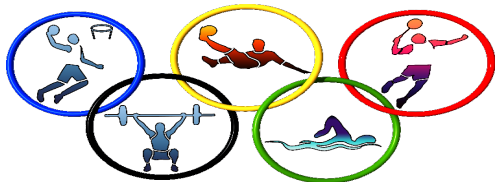
ጥቕስታት መዛነዩ

- “ወጽኢታዊ ምስጢር ካብ ሓፈራ ምልወጥ ግደሊ እዩ፡፡ ስሙንን ስሙንን ምስጢር ብዘበኣ ምርጽ ስለ ዝኾነ፡፡” ብምዃን ሰቢ
- “ግን ርኢሉምን እንተ ዘይኣይድኑ ወድቀት ዘይተርፍዩ፡፡” ጽን ወደን
- “መልታዊ ግንባይ ንኣዕ ሰማኒ እንተ ኮይነ ጥራይ እዩ ክመር ዝክኣል ብምል እዩ ዘከኣል፡፡” ሓይ ኪግ
- “ክራምቲ እንተደኣ ዘይኣሰላፍ ጽድያ ባህ ዘይከሰና ይክኣል፡፡ ብተመሳሰሉ፡፡ ስርዓ እንተ ደኣ ዘይርኢና ደማ ምጋ ራህዞ ናጽማ ኣይከኣልምን ኢና፡፡” ኣነ ብራድኩ
- “ኣብ ገዕዥ ዝገበር ወፍሪ ኣብ ገዱ ኣበኻ ዝገበር ወፍሪ፡፡” ማኲው ካርከን፡፡
- “ሰሙ ግዴታ ዘይምህወ ኣይካኣን እንታይ ደኣ ነቲ ግዴታ ብሰማዊ መግዚ ክትሰብ ምክኣል እዩ”- ሮናልድ ሬግን
- “ተሳራ ማእከ ከሉ እቲ ጸልማት እናገለጸ እንከሉ ብርክቲ ኮም ዘሉ ክትርኢ ምክኣል እዩ፡፡” ደሳለኝ፡፡ ተቲ

መልሲ ዝተመሳቐለ ቃላት

መም/ ያቆብ መርሃዊ (ጃክ)

		መ						መ				
	መ	ዝ	ሙ	ር		ፈ	ለ	መ		ስ	ፈ	
		ገ	ዝ	ኣ		ሰ	በ	ን		ር		
	ዞ	ባ			መ	ሰ	ሳ		ዋ	ሕ	ሰ	
ዒ	ባ		ቦ	ም	ብ			ገ	ዛ		ን	ሳ
	ዊ	ን	ታ		ረ	መ	ጽ				ብ	
		ስ		ባ	ድ	ላ		ሰ	ላ	ሕ	ታ	
	መ	ሓ	ው	ር		ገ	ሃ	ነ	ም			
	ሃ		ሁ		ቀ	ቢ	ላ			ዕ	ዳ	
መ	ን	በ	ድ	በ	ዒ		ይ	ግ	በ	ረ	ል	ካ
	ድ	ለ		ር	ሙ	ሰ		ሉ	ል		ያ	
	ሰ	ት	ረ	ት		ግ	ድ	ል		ካ		
			ሰ	ዓ	በ		ሙ		ሰ	ራ	ሕ	
									ጋ			



חזק

መስ 7/እግዚአብሔር

ሽምፕዮን ክለባት ኩዕሶ እግረ ቀዲሉ

እዚ ነፃዛጊሉ እጃሉ፡ ሰጸቡ፡
ጋታታት ምድብ ህ ኣብ ዙዩዓ
ጸወታ፡ ሰፃፊ ድሕሪ ሰፍቲ ነብ ኒዮት
ዘርክብ፡ እሳፃል ሰፍን ብዩሪተን

ብሉጽ ምንጭንን ዝተረጸጸሉ ግጥም ደንደን ግንባቱ ብጸብዖ ዓወት ደንደን 1ብበ ተዘመ። ሲም መብረሃቲ ኣብ መጻ 16 ደጃቕ ንመዐወት፡ ሹቶ ኣመዝነባቲ፡ ዝኣረፈ ሰምን ብዱላስ ዝተሰራተ ደንደኡ ቀዳማይ ዓወት ኣመዝነባቲ፡ ኣብ ሳምሳም መዝኣል ደሜ ብሉጽ ተጸዋታይ ናይቲ ግጥም ተሃለ።

ከረን - ቅድድም ገሽክለታ ቀደሉ

እዚ ውድድር ሰንበት 30 ነሐስ ሳላላይን መዛወን መድረክ ኣብ ጎደናታት ከተማ ከን ከድድ ምዃኑ፡ ህዝቡ ርክቡ ፈረሸን ቅድም ጠቡታ ናይታ ከተማ ተሰሩ።



ክረምታዊ ውድድር ግራስ ሩት

ኣብ ኣጋ ምዝዛም በጺሑ

እዚ ውድድር ናይ ሞግዚን ደጃን ናይ ትሕት 13 ዓመት ከፍሎን ዓመት 15 ዓመት ሕፃን 26 ነሐስ ክብሩ መደብ ክተሓሳይም እጃሉ ናይ ትሕት 17 ዓመት ደማ ሓመብ ክቐይሩ ምዃኑ ህዝቡ ርዓቲ ናይቲ ውድድር ሓበሩ።

ከይን፡ ፋልማይ እንግሊዝዊ ...

አርጀንቲና፡ አባቲ፡ ናይ ሮቤን
 ናዳዎ ጸውታ፡ ጉኑግሊዝ 2ብ ከነሰራ-
 እንክሉ ማራዶና፡ ገልጎሉን ሹታት
 አቶጸረወን፡ ቀዳመይቲ ሹቶ ምስ ቀማጉ
 ተለዊ ልዩ፡ እንግሊዝ - ፐተር ሸልቶን
 ፊት ጌራት ኣብ ዝተራሸሙ ብርሓሱ
 ኣምሳሉ ብኢዱ ተገዲቶ ኣመዝገበዋ፡
 ድሕሪ ጸውታ ማራዶና፡ “ቁሩብ ነብ
 ሪኒሲ ማራዶና፡ ገንብተይ ኮኔ ነብ ኣድ-
 ፈጣሪ” ክበል ንገዛብኹታት ብምጽጻ፡
 ክከብ ሕጅ “ብኣደ ፈጣሪ” ትጽዋዕ ኣሉ፡
 ካልኣይቲ ሹቶኡ ኮኔ ንኣመሽተ
 ተጸውተይ ኣታላሉ ብምትለፍን
 ገሸልቶን ኣብ ባይታ ሰብሒትን እዩ
 ኣቋረጸዋ፡ ድሕሪ ግዜ ኮኔ ፊላ፡
 ገበላን ሹቶ ናይቲ ዘመን ኣሉ

ማራዶና፡ ታሪኽ ዝሰርሓላ ኩዕሶ ...

ኢብቴ ግጥም ማረዳና ገዢ ማረፊያ፡
ኦብ 2022 ብፊ.1 ማረፊያን ፓውንድ-
ብጠረታ ምጥጥውን ይፍለጥ፡ ሓዲ
ካብ ናይ ኩሉ ግዜ ገዢ-ተጻውነት
ምዃኑ ዝጸልፍ ማረዳና፡ ኦብ 2020
ኮምፒውተር ይዘር፡



ማርታ ክብሮም

123105