ሓዳስ ኤርትራ

መበል 35 ዓመት ቁ.49 | ሰሉስ 28 ጥቅምቲ 2025 | ገጻት 12 ዋጋ 2.00 ናቕፋ

ገጽ 2
ዜና

ገጽ 4
ልዋም ድቃስ ንምርካብ እንታይ ዓይነት መግቢ ክንወስድ ኣለና?

ገጽ 5
ብነቐፌታ ይስሓል ደኣ'ምበር ነይደሃል

ገጽ 8
ወግዒ ምስ ኢንጂነር ሰሎሞን ሓደራ

ገጽ 11
ሃገራዊ ውድድርጉያ ጎቦ ተኻይዱ

ኣብ ሃገራዊ መወከሲ ሆስፒታል ኦሮታ፡ ንህጻናት መጥባሕቲ ልቢ ተኻዪዱ

ኣብ ማእከል መጥባሕቲ ልቢ ኣስመራ፡ ብምትሕብባር ኤርትራውያንን ካብ ኢጣልያ ዝመጹ ጉጅለ ሓካይም 'ሚድ ኣክሽን ባምቢኒ'ን፡ ካብ 18 ክሳብ 25 ጥቅምቲ ን22 ህጻናት መጥባሕቲ ልቢ ተኻዪዱ።

እዮም ካብ መላእ ሃገር ዝመጹኡ ህጻናት፡ ኣቐዲሞም ተመርሚሮም፡ ከም ክብደት ሕማሞም ቁጽራ ተገይሩሎም ዝጸንሑ ምሕዋይ ክፍለጥ ተኻኢሉ'ሎ።

ኣቐዲሙ፡ ካብ 5 ክሳብ 18 ጥቅምቲ እውን ብምትሕብባር ጉጅለ ኢጣልያውያን ሓካይም 'ምሰዮን ባምቢኒ' ን25 ህጻናት ተመሳሳሊ መጥባሕቲ ተኻዪዱ ምንባሩ ዝሓበረት መዲካል ዳይረክተር ሆስፒታል ህጻናት ኦሮታ ፕሮፌሰር ጸገሬዳ ጉብረሂወት፡ ገሊኦም ብሰንኪ ሓናት ዝስዕቡ፡ ገለ ድማ ብዑፈጥሮ ዝስዕብ ሕማም ልቢ ዝጸንሖም ምሕዋይ ኣብሪሃ።

ኣብ'ዚ መጥባሕቲ ክልተ ኤርትራውያን ዶክተራት ነፍሶም ክኢሎም ምስታፎም፡ ንወጻኢታውነት ናይ'ቲ ኣብ ዝሓለፈ ዓመታት ዝተገብረ ናይ ምልውዋጥ ተሞክሮን ምትሕግጋዝን መደብ ዘጽር ምዃኑ'ውን ገሊጹ።

ኣብ'ቲ መጥባሕቲ ዝተሳተፈ ዶ/ር በየነ ኣብርሃ እቲ መጥባሕቲ ዝተሓለለኸ ብምዃኑ፡ ንመዓልቲ ካብ ክልተ ክሳብ ሰለስተ እናካየዱ ነቲ ስራሕ ከምዝቕጽሉ ኣረዲኡ።

ንጉጅለ ሓካይም 'ሚድ ኣክሽን ባምቢኒ' ጠርኒፉ ዝመጸ ፕሮፌሰር ጆቫኒ ስታንሊ ብወገኑ፡ ካብ 2004 ኣትሒዙ ኣብ ዓመት ክልተ ግዜ እናመጹ ንህጻናት መጥባሕቲ ልቢ የካይዱ ከምዘለዉ ብምጥቃስ፡ ኣብ መጻኢ እቲ መደብ ምሉእ ብምሉእ ብኤርትራውያን ሓካይም ከምዝካየድ ንምግባር ኣብ ማስርሕ ከምዝርከቡ ኣሺሩ።

ካብ ዝምስረት 22 ዓመታት ኣቝጺሩ ዘሎ ማእከል መጥባሕቲ ልቢ ኣስመራ፡ ኣብ ትሕቲ ሆስፒታል ህጻናት ኦሮታ ንጥፈታቱ ዘሰላስል ኮይኑ፡ ካብ'ቲ ንልዕሊ 1,600 ህጻናት ዕዉት መጥባሕቲ ከምዝካየደ፡ ሰነዳቱ የረጋግጽ።

እዚ ከም'ዚ'ሉ እንከሎ፡ ብመስረቲ ማእከል መጥባሕቲ ልቢ ኣስመራ ዝኾኑ፡ ካብ ጀርመን ዝመጹ ኣባላት ጉጅለ ሓካይም 'ኣርኪሜድ'፡ ካብ 31 ጥቅምቲ ንሰለስተ ሰሙን ዝቕጽል መጥባሕቲ ልቢ ን30 ህጻናት ከምዘካይዱ፡ ካብ'ቲ ሆስፒታል ዝተረኸበ ሓበሬታ ኣፍሊጡ።

ንቕሓት ሕብረተሰብ ኣብ ኣጠቓቕማ መድሃኒት ክዓቢ ከም ዝግባእ ተገሊጹ

ፋርማሲቲካዊ ማሕበር ኤርትራ፡ ብምኽንያት ቅነ መድሃኒት 2025፡ "ብዙሓ ጥዕና ክትሓስቡ፡ ንሞያውያን ስነ-መድሃኒት ዘርር" ብዝብል ቴማ፡ ካብ 27 ጥቅምቲ ክሳብ 2 ሕዳር ዝቕጽል ገሰጻዊ መደባት ከካይድ እዩ።

ምኽትል ፕረዚደንት ናይ'ቲ ማሕበር ኣቶ ኣማኑኤል ኣሮን ኣብ ዝሃቦ ሓበሬታ፡ ርትዓዊ ኣጠቓቕማ መድሃኒት ንምስራጽ ዝዕደድ ገሰጻዊ መደባት፡ ብመንገዲ መራኸቢ ብዙሃንን መድረኻት ማሕበራዊ መራኸቢታትን ከምኡ'ውን ኣስተምህሮኣዊ ሰሚናራት ከምዝትግበር ኣብሪሁ።

ሰፋሓት ናይ'ቲ ገሰጻዊ ንጥፈታት፡ ንናይ ሎሚ ዓመት ቅነ መድሃኒት ካብ ናይ ዝሓለፈ ዓመታት ፍሉይ ከምዝገብሮ ዝጠቐሰ ኣቶ ኣማኑኤል፡ ርትዓዊ ኣጠቓቕማ መድሃኒት ኣብ ግዜ ጥንስን ሕርሰትን፡ ጽልዋ መድሃኒት ሕዱር ሕሞማት ኣብ ሰራሕተኛታት፡ ተራ መንእሰያት ኣብ ውሕሉል ተጠቃምነት መድሃኒት፡ ከምኡ'ውን ምክልኻል ጉድኣዊ ሳዕቤናት መድሃኒት ጸረ ኤች.ኣይ.ቪ ብዝብል ኣርእስትታት ኣስተምህሮኣዊ ሰሚናራት ከምዝውደብ ሓቢሩ።

ዕላማ ናይ'ዚ ቅነ፡ ንቕሓት ብምብራኽ፡ መድሃኒት ዝዩዳ ውሑስን ኣድማዕን ንምግባር ከምዝሕግዝ ብምግላጽ፡ ሕብረተሰብ ብዙሕ መድሃኒት እኹል ኣፍልጦ ክህልዎ፡ ርእሰ ፍወሳ ከወግድ፡ መድሃኒት ብዝግባእ ክዕቅብ፡ ዘይጥቀመሉን ዕሉቱ ዝሓለፈን መድሃኒት ብዝግባእ ከወግድ፡ ከምኡ'ውን ተጠቀምቲ መመላኽዕያታት ብምኽርን ማዕዳን ሰብ ሞያ ክምእዘዙ ዝብል መልእኽቲ የጠቓልል።

ኣቶ ኣማኑኤል ኣብ መወዳእታ፡ ንቕሓት ሕብረተሰብ ንምብራኽ ኣብ ዝካየድ ዘሎ ገሰጻሳት፡ ኩሉ ዜጋ ብሓላፍነት ክዋሳእ ተላቢዩ።

ኣብ ኑሓሰ 1992 ዝተመስረተን ኣስታት 400 ኣባላት ዘለውዎን ፋርማሲቲካዊ ማሕበር ኤርትራ፡ ምስ ሞያ ስነ-መድሃኒት ዝተኣሳሰር መርሓ ምምዕባል፡ ደረጃ ኣገልግሎት ጥዕና ሃገርና ምብራኽ፡ ርትዓዊ ኣጠቓቕማ መድሃኒት ኣብ ህዝቢ ምስራጽ፡ መድሃኒት-ጠቀስ ሓበሬታ ምትሕልላፍ፡ ደረጃ ኣባላት ምዕባይ፡ ምስ ሃገራውያንን ኣህጉራውያንን ሞያውያን ማሕበራት ዝምድና ምፍጣርን ተሞክሮ ምልውዋጥን ዝብል ዕላማታት ኣለዎ።

ማይ ምነ - ቀረብ ዝስተ ማይ ንምውሓስ፡ ጸዕርታት ይካየድ

ቀረብ ጽሩይ ዝስተ ማይ ሓወሲ ከተማ ማይ-ምነ ንምውሓስ፡ ብምውህሃድ ህዝብን ምምሕዳር ዞባ ደቡብን ዝሰላሰል ዘሎ ስራሕ ብጽቡቕ ይቕጽል ከምዘሎ፡ ሓላፊ ጨንፈር ማይ ኣቶ ክብሮም ምስዮና ሓቢሩ።

በዚ መሰረት፡ ክልተ ብድሪል ዝኾርሓን ሓንቲ ክፍትቲ ዒላን ንስራሕ ድልዋት ክኾና ከለዋ፡ 40 ጸላታት ዘለዎ ናይ 5.5 ከሎ-ዋት ጸሓያዊ ጸዓትን ፖምፓን ድማ ከም እተዋደደ ኣፍሊጡ።

ብዘይካ'ዚ፡ ካብ ዒላ ናብ ባኞ ልዕሊ 6 ኪሎሜተር ቱቦታት ብህዝቢ ከም እተዘርግሐን ናብ'ቲ ኣብ ስራሕ ዝጸንሐ ስርዓት ቀረብ ማይ ከም እተሓወሰን ገሊጹ።

ተሪፉ ዘሎ ምስራሕ 500 ፈስቶ ዝሕዝ ባኞ ንምስላጥ፡ ኣባላት ሓይልታት ምክልኻልን ነበርትን ብውህደት ይሰርሑ ከምዘለዉን እቲ ስራሕ ኣብ ኣጋ ምዝዛም ከም ዝበጽሐን ኣሺሩ።

ነበርቲ ኣብ ዝሃብዎ ርእይቶ፡ እቲ ፕሮጀክት ንነበርቶም ከቢድ ጸገም ማይ ዝፍውስ ብምዃኑ ኩሉ ዓቕምታቶም ኣወሃሂዶም ይሰርሑ ከምዘለዉ ብምጥቃስ፡ ንኣበርክቶ ምምሕዳር ዞባ ደቡብን ኣባላት ሓይልታት ምክልኻልን ኣመስጊኖም።

ዜና

ዓንሰባ - ብስርሓት ላኻ ዝሰልጠና 93 ደቂኣንስትዮ ተመረቓን

ጨንፈር ሃማደኤ ዞባ ዓንሰባ፡ ኣብ ንኡሳን ዞባታት ሃብሮን ሓመልማሎን ንልዕሊ ኣርባዕተ ኣዋርሕ ብስርሓት ላኻ ዘሰልጠነን 93 ደቂኣንስትዮ፡ ብ21ን 23ን ጥቅምቲ ተመረቓ።

ሰልጠንቲ፡ 50 ኣብ ንኡስ ዞባ ሓመልማሎ፣ 43 ድማ ኣብ ንኡስ ዞባ ሃብሮ ዝሰልጠና ኮይነን፡ እቲ መደብ መቐጸልታ ናይ'ቲ ደቂኣንስትዮ ሞያ ቀሲመን ኑብሰን ንክኽእላን ምንጪ ቀጠባዊ እቶተን ከውሕሳን ዝዕደድ ጻዕሪ ከምዝኾነ፡ ኣብ'ቲ ኣጋጣሚ ተገሊጹ።

ኣብ ጨንፈር ሃማደኤ ሓላፊት ማሕበራዊ ኣገልግሎትን ፕሮጀክትታትን ወ/ሮ ትርሓስ ንርኣዮ፡ ሞያዊ ሰልጠናታት ብዮብቱእ እንተ ተሰሪሑሉ፡ ኣብ ሂወት ሰልጠንትን ቁጠባ ስድራቤትን ዝሀልዎ ኣበርክቶ ብቐሊል ከምዘይግመት ሓቢራ።

ሓላፊት ጨንፈር ሃማደኤ ወ/ሮ ኣምና ሓሰን፡ ሰልጠንቲ ዝርኣያኦ ድሌትን ተገዳስነትን ብምምስጋን፡ ብሓያል ስራሕ ሞያኦን ከዕብያን ንካልኦት ኣርኣያ ክኾናን ኣዘኻኺራ።

ኣመሓደርቲ ናይ'ተን ንኡሳን ዞባታት ብወገኖም፡ ኣደ ምስልጣን ሕብረተሰብ ምስልጣን ስለዝኾነ፡ ከምዚ ዝበለ ሰልጠናታት ክድፋኣሉ ተማሕጺኖም።

ተሰነይ - ተራ ኮማዊ ፖሊስ ክዓዝዝ መዘኻኸሪ ቀሪቡ

ተርእዮ ገበናትን በደላትን ንምቍጽጻር ብፖሊስ ኣብ ዝዕየድ ንጥፈታት ተራ ኮማዊ ፖሊስ ክሕየል፡ ኣዛዚ መደበር ፖሊስ ንኡስ ዞባ ተሰነይ ካፒተን ዓብደኑር ሸሪፍ፡ ምስ ኣባላት ኮማዊ ፖሊስ ኣብ ዝገበሮ ርክብ ኣዘኻኺሩ።

ዕላማታት ኮማዊ ፖሊስ፡ ገበን ምክልኻልን ገበናታት ምቕላዕን፣ ሰላምን ስርዓት ሕግን ምርግጋጽ፣ ኣብ መንጎ ህዝብን ፖሊስን ዘሎ ዝምድና ብምሕያል ኣበርክቶ ህዝቢ ምዕባይ፣ መደብራት ፖሊስ ኣብ ከባቢኦን ክፍጸም ብዝዕባ ዝኽእል ገበን ኣቐዲመን ሓበሬታ ከምዘረኽባ ምግባር ከምዝጠቓልል ብምጥቃስ፡ ኣብ'ዚ መዳይ'ዚ ዝሀልዎም ኣበርክቶ ምሕያል ኣገዳሲ ምዃኑ፡ ካፒተን ዓብደኑር ገሊጹ።

ብደረጃ ንኡስ ዞባ ንዝተመዝገበ ገበናት፡

በደላትን ሓደጋታት ትራፊክን ምስናይ ሳዕቤናቱ ብኣሃዛት ኣሰኒዩ ብምቕራብ፡ ሰላምን ጸጥታን ዜጋታትን ኣኽቢርካ ምውሓስ ካብ ቀንዲ ተልእኾ ፖሊስ ስለዝኾነ፡ እዚ ከኣ ብዘይ ናይ ኮማዊ ፖሊስን ህዝብን ተሳትፎ ኣድማዕነት ክህልዎ ስለዘይክእል፡ ምትሕብባርም ምስ ፖሊስ ከዕዝዙ ጸዊዑ።

ተሳተፍቲ ብወገኖም፡ ጸጥታ ከባቢኦም ንምውሓስ ንቑሕ ኣበርክቶ ክገብሩ ዝለዎም ድሉውነት ብምርግጋጽ፡ ምትሕብባሮም ምስ ፖሊስ ከምዝሓይሉ ሓቢሮም።

ኣመሓዳሪ ንኡስ ዞባ ተሰነይ ኣቶ ሰዩም ገብረእየሱስ ብወገኑ፡ ርጉእ ኣኽቢርካ ቅሱን ሕብረተሰብን ንኽህልወና፡ ኣባላት ኮማዊ ፖሊስ ዕቱብ ክኾኑ ኣዘኻኺሩ።

ብዘይካ ሰኑይ መዓልታዊ እትሕተም ጋዜጣ

ዋና ኣሰናዳኢ

ብርሃነ ምሕረትኣብ

ምክትል ኣሰናዳኢ

ዓብደልቃድር ኣሕመድ

ቊ.ስ 116266 / 201820 (256)

ቦርድ ምስንዳእ

ዮሴፍ ሃይለማርያም

ምሉእብርሃን ሃብተገብርኤል

ተስፋኣለም የማነ

ሙሴ ገ/እግዚኣብሄር

ቊ.ስ 201820 (250)

ፋክስ. 127749 - ቊ.ሳ.ጳ. 247

ለይ-ኣውት

ፍርቱና ኤፍሬም ትንሱእ ፍስሃየ

ሳምራዊት ሃብተ ሰሎሜ ኣፈወርቂ

ፋጥና ኣደም

ምዝርጋሕ ጋዜጣ

ቊ.ስ.163471-07588045

ምልክታ

ቊ.ስ. 125013 - ቊ.ሳ.ጳ. 1284

ደቡብ - ውጽኢት ሃገራዊ መርመራ 8ይ ክፍሊ ዝገምገመ ርክብ ተኻዪዱ

ጨንፈር ትምህርቲ ዞባ ደቡብ፡ ብ24ን 25ን ጥቅምቲ ኣብ መንደፈራ ገምጋም ውጽኢት ሃገራዊ መርመራ 8ይ ክፍሊ ዓመተ-ትምህርቲ 2024/25 ኣብ ዘካየደሉ፡ ዝተመዝገበ ውጽኢት ተዓቂቡ ንዝበርከ ዓውት ክሰርሕ መዘኻኸሪ ቀሪቡ።

ሓላፊ'ቲ ጨንፈር መምህር ህብትዝጊ ኪዳ ኣብ ዝሃቦ መግለጺ፡ ብደረጃ ዞባ ዝተመዝገበ ናይ 72.4 ሚእታዊት መጠን ምሕላፍ ዘተባብዕ'ኳ እንተኾነ ከዚ ከምዘይግባእ ብምዝኽኻር፡ ትሕቲ 50 ሚእታዊት ዘሕለፋ ኣብያተ-ትምህርቲ ኣቓልቦ ሂበን ክሰርሓሉ ኣተሓሳሲቡ።

ኣብ'ቲ ጨንፈር ኣወሃሃዲ ሃገራዊ መርመራ 8ይ ክፍሊ መምህር ኣስመሮም ሳሲናስ ብወገኑ፡ ብደረጃ ዞባ ብድምር 142 ኣብያተ-ትምህርቲ ከምእተሳተፋ ብምጥቃስ፡ መጠን ምሕላፍ ደቂኣንስትዮ ኣተባቢዒ ከምዝነበረ፣ 1203 ተመሃሮ ድማ ንሽልማት ዒንደማኦ በቒዖም ከምዝኸለዉ ገሊጹ።

ኣብ ሚኒስትሪ ትምህርቲ ሓላፊ ኣሃዱ መርመራ 8ይ ክፍሊ መምህር ሃብተ ኣስፍሃ ኣብ ዘቕረቦ ጽብጻብ፡ መጠን ምሕላፍ ኣብ ሃገራዊ መርመራ 8ይ ክፍሊ ካብ'ቲ ናይ ዝሓለፈ ዓመት ብ18.8 ሚእታዊት ወሰኽ ከምዝርኣየ፣ ብመዋእለ ህጻናት ዝሓለፉ ተመሃሮ ድማ ብሉጽ ውጽኢት የመዝግቡ ከምዝለዉ ኣረዲኡ።

ዋና ዳይረክተር ክፍሊ ማሕበራዊ ኣገልግሎት ዞባ ደቡብ መምህር ቃልኣብ ተስፋስላሴ ኣብ መወዳእታ፡ ውጽኢት እናተመሓየሸ ምምጽኡ ንዚያዳ ስራሕ ዝደፍእ ምዃኑ ብምዝኽኻር፡ ኣብያተ-ትምህርቲ ከይተሓለላ ክሰርሓ ከምዝየብኦ ኣስሚሩሉ።

መልእኽቲ ካብ ሚኒስትሪ ጥዕና

ብዛዕባ ውሑስ ኣጠቓቕማ መድሃኒት ዝምልከት

መድሃኒት ዘየብልና ጉድናዊ-ሳዕቤናት ንብዓል ሞያ ጥዕና ንሓብር!

መድሃኒት እናወሰድና ወይ ድሕሪ ምውሳድና፡ ጉድናዊ ሳዕቤናት ከኸትሉልና ይኽእል'ዩ። ጎድናዊ ሳዕቤን ማለት እንወስዶ መድሃኒት ምስ ዘይሰማምዓና ወይ ካብ ትጽቢት ወጻኢ ዝኾኑ ዘሸግሩ ምልክታት ምስ ዝንብረልና እዩ። ዘጋጠመና ጉድናዊ ሳዕቤን፡ ብቐልጡፍ ንሰብ ሞያ ጥዕና ምሕባር እቲ ጉድናዊ ሳዕቤን ናብ ዝገደደ ከይማዕበለ ብእግሩ ኣብ ምቑጽጻርን ኣብ ካልኦት ሰባት ከይድገምን ምክልኻል ሓጊዚ ምዃኑ ንገንዘብ። ስለዚ ከምዚ ምስ ዘጋጥመና፣ ንብዓል ሞያ ጥዕና ብቐልጡፍ ንሓብር።

ሎሚ ኣብ ERI-TV

ሰዓት	መደብ
12:00	ሃገራዊ መዝሙር
12:05	ዕላል ተመክሮ
12:30	ዜና ትግርኛ
12:55	ጉዳይ ኣብ ዘተ
13:30	ዜና (ዓረብ)
13:45	ሰሰ ስፖርት
15:15	ዶክመንታሪ
15:40	ዳህሳስ ሕትመት
16:15	ሰሙናዊ ፍጻመታት ስፖርት
17:00	ዜና (ትግርኛ)
17:18	ድርፊ
17:30	ዜና (ዓረብ)
17:45	ዶክተራት ኣብ ስትድዮ
18:25	ዶክመንታሪ
19:25	ሃሎ ቀልዑ
20:00	ዜና (ትግረ)
20:15	ሄራር
21:00	ዜና (ትግርኛ)
21:25	ፊልም እንዳ ዝዋም
22:00	ዜና (ዓረብ)
22:10	ድርፊ
22:30	ዜና (እንግሊዝ)

“ብናጻ ንዘምሃረና ህዝብን መንግስትን ክንክሕስ ኢና” ተሸለምቲ ተመሃሮ

ዮሴፍ ሃይለማርያም

ንድሕሪት ምልስ ኢልካ እንተ ዝፍተሽ፡ ክም ቆፎ ናይ መዓር፡ ብዙሕ ዘይተበርበረ ድንቂ ታሪኽን ዝናን ዝርከቦ ቤት ትምህርቲ'ዩ። ብኣሽሓት ዝቑጸሩ ኤርትራውያን ኣብኡ ተማሂሮም ፍልጠት ደሊቦም ኣብ ዝለዓለ ደረጃ ክበጽሑ'ኳ፡ ስሞምን ስም ሃገሮምን ክጽውዑን በቒዖም'ዮም። ንኽም ክቡር ፕረዚደንት

መም/ ኮኾብ ገብረሚካኤል

ኢሳይያስ ኣፈወርቂ፡ ሚኒስተራትን ካልኦት ኣብ ዝለዓለ ደረጃ ዝበጽሑ ኤርትራውያን ምሁራትን ዘምሃረ ቤት ትምህርቲ ብምዃኑ ከኣ፡ ፍሉይ ይገብሮ። ሎሚ'ውን እንተ ኾነ፡ ረዚን ታሪኹ ዓቂቡ፡ ኣብ ህንጸትን

ሳሙኤል መሓሪ ምስ ስድራቤቱ

ልምዓትን ሓገር ብሓፈሻ፡ ኣብ ምብራኽ ምሁራዊ ዓቕሚ ሰብ ሃገር ድማ ብፍላይ፡ ዝለዓለ እጃም ይጻወት ኣሎ - ቤት ትምህርቲ 2ይ ደረጃ ኣስመራ ሓፈሻዊ።

ሱዑት ክም ዝሕብሮ፡ ቤት ትምህርቲ ካልኣይ ደረጃ ኣስመራ ሓፈሻዊ ኣብ 1970 እዩ ብወግዒ ኣገልግሎት ክህብ ጀሚሩ። እዚ

መም/ ወልደገርግስ ወልዱ

ልዕሊ ፍርቂ ዘመን ዕድመ ኣቑጺሩ ዘሎ ቤት ትምህርቲ፡ ቀድሚ ናጽነት ክም ሓፈሻዊ ቤት ትምህርቲ ክምህር ድሕሪ ምጽናሕ፡ ድሕሪ ናጽነት ከኣ፡ ኩሉ መዳያዊ ዓቕሙ ኣሓይሉ፡ ክም ቤት ትምህርቲ 2ይ ደረጃ ኮይኑ፡ ብሉጻት ዜጋታት ኣብ ምፍራይ ኣበርክቶኡ ዘዕዘዘ ዘሎ ዓቢ ቤት ትምህርቲ እዩ።

ቤት ትምህርቲ 2ይ ደረጃ ኣስመራ ሓፈሻዊ ኣብ ሃገራዊ መልቀቒ ፈተና 2ይ ደረጃ - ማትሪክ ልዕሊ ሰለስተ ነጥቢ ዝምጽኡ ተመሃሮኡ ኣተባቢዑ። ኣብ'ቲ ብቑዓም 18 ጥቅምቲ ኣብ ኣደራሽ ናይ'ቲ ቤት ትምህርቲ ዝተኻየደ ስነ ስርዓት፡ ሓላፊ ምምሕዳርን ፋይናንስን ጨ/ሚ/ት/ዞ/ማእከል መም/ ማኣፍን ወልደሰላሴ፡ ሓላፊ ጨ/ሚ/ት/ደ/ምዕራብ መም/ ፍስሃየ ጺጋይ፡ ኣመሓዳሪት ን/ዞ/ፓራዲዞ መም/ ሰየም ሰይድ፡ ሱፐርቫይዘራት ን/ዞ/ደ/ምዕራብ፡ ኣባላት ኮሚቴ ወለዲ ቤት ትምህርትን ወለዲ ተሸለምትን ተረኺቦም ነይሮም።

እቲ ብሓላፊ ጉዳያት ተመሃሮ ናይ'ቲ ቤት ትምህርቲ መም/ ተመስገን ተኽለሃይማኖት እናተመርሐ ሰዓት ትሽዓተ ቅድሚ ቀትሪ ጀሚሩ ፋዱስ ዝተዘዘመ መደብ፡ ብጉጅለ ባህሊ ቤት ትምህርቲ ብዝተዳለወ፡ ጣዕመ ዜማታትን ንኣገዳስነት ትምህርቲ ዘንጸባርቕ ድራማን ዘጠቓለለ ባህላውን ዘመናውን ስነ-ጥበባዊ ትሕዝቶታት ደሚቑ'ዩ ተኻዩዱ። ዕዱማት ኣጋይሽ፡ ወለዲ ተሸለምትን ተሸለምቲ ተመሃሮን ድማ፡ ዝተዳለወሎም ልስሉስ ማስተ፡ ቡንን ቁርስን እናተቛደሱ፡ ነቲ መደብ ብውዕወዕ መንፈስን ሓጎስን ተኸታቲሎሞ።

ርእሰ መምህር ቤት ትምህርቲ 2ይ ደረጃ ኣስመራ ሓፈሻዊ መም/ ኮኾብ ገብረሚካኤል ነቲ ኢጋጠሚ ኣመልኪቱ ኣብ ዘሰመዖ መደረ፡ ኣብ ሃገራዊ መልቀቒ መርመራ 2024/25 ብሉጽ ውጽኢት ዘመዝገቡ ተመሃሮ ኣፍልጦ ኣብ ዝወሃበሉ ዕለት ንዝተረኸቡ ብስም ቤት ትምህርቲ 2ይ ደረጃ ኣስመራ ምስጋናኡ ድሕሪ ምቕራብ፡ ብሓፈሻ ንወለድን ቤተሰብን፡ ብፍላይ ድማ ንተሸለምቲ ተመሃሮ እንቋዕ ሓጎሰኩም ኢሉ።

“ሪኢይና፡ ልዑል ብቕዓትን ክእለትን ዘውንኡ ተወዳደርትን ብዲሲፕሊን ዝተሃነጹን ተመሃሮ ምፍራይ'ዩ” ዝበለ መም/ ኮኾብ፡ ውጽኢት ተመሃሮ ኣብ ትምህርቲ ንምዕባይ ናይ ተመሃሮ ኣካዳሚያዊ፡ ሞራላውን ስነምግባራውን ዓቕሚ ክብ ንምባልን ንምፍራይን ብዙተኻየደ ጻዕሪ፡ ሎሚ ዓመት፡ 35 ደቂ ኣንስትዮ ዝርከብኦም 65 ተመሃሮኦም ካብ ሰለስተ ክሳብ ምሉእ ነጥቢ (4.0) ብምምጻእ ንሽልማት ክም ዝበቕዑ ገሊጹ። ካብ'ዞም ተሸለምቲ ተመሃሮ፡ እቶም 15 ምሉእ ነጥቢ ዘምጽኡ ክኾኑ ከለዉ፡ እዚ ተረኺቡ ዘሎ ውጽኢት፡ ሳላ ሓያል ጻዕሪ ተመሃሮ፡ ወለዲ፡ ቤት ትምህርትን መምህራንን፡ ከምኡ ድማ፡ ጨንፈር ትምህርቲ ዞባ ማእከል፡ ተመሃሮ 11 ክፍሊ ዝሕገዙሉ ናይ ቀዳም ትምህርቲ መደብ ብምውጻእ ሳላ ዝሰርሓሉ ዝተረኽበ ምዃኑ ኣገዚቡ።

ዝሓለፈ ዓመት፡ ካብ ሰለስተ ክሳብ ምሉእ ነጥቢ ዘምጽኡ 56 ተመሃሮኦም ሽልማት ተዓዲሎም ምንባሮም ዘዘኻኸረ መም/ ክብሮም፡ እዚ ናይ ሎሚ ዓመት ውጽኢት ካብ ዝሓለፈ ዓመት ልዒሉ'ኳ እንተሎ፡ እዚ ተረኺቡ ዘሎ ውጽኢት ግን ዘዕግብ ስለ ዘይኮነ፡ ኣብ ቀጻሊ ሓያልን ዝተወሃሃደን ጻዕሪ ናይ ተመሃሮ፡ መምህራንን ወለድን ክቅጽል ጸዊዑ። ንገዛእ ርእሶም ንወለዶም፡ ንቤት ትምህርቶምን ንሃገሮምን ሓበን ብምዃን ሽልማት በቒዖም ዘለዉ ተመሃሮ ድማ፡ ዝወሃቦም ዘሎ ሽልማት ዓቢ ሓላፍነት ዘሰክሞም ምዃኑ ተገንዚቦም፡ ኣብ ኮለጃቶም ዝለዓለ ጻዕሪ ብምክያድ ኣብ ኩሉ ዕወታትን ተወዳደርትን ክኾኑ ተላቢዩ። ኣብ'ቲ ኢጋጠሚ፡ ሎሚ ዓመት 11 ክፍሊ ዘለዉ ተመሃሮ፡ ካብ'ዞም ተሸለምቲ ቅዱስ ቅንኢ ሓዲሮም፡ ካብ ሕጂ መደብ ኣውጺኦም ትምህርቲ ብዕቱብ ክከታተሉን ክጸንዑን ብዙሐ ሓሳብ፡ ንገለ ካብ ተመሃሮ 11 ክፍሊ ኣብ'ቲ ምዕዳል ሽልማት ክም ወከልቲ ክርከቡ ክም ዝተገብረውን መም/ ኮኾብ ገብረሚካኤል ኣረዲኡ።

ኣመሓዳሪ ቤት ትምህርቲ 2ይ ደረጃ ኣስመራ ሓፈሻዊ መም/ ወልደገርግስ ወልዱ ብወገኑ፡ ቤት ትምህርቲ ዝም ሓበን ወለዶም፡ ህዝቦምን መንግስቶምን ዝኾኑ ብሉጻት ተመሃሮ ምሽላሙ ኩርዓት ክም ዝስምዖ ብምግላጽ፡ ክም ማዘኻኸሪ መተባብዕን መቓቕሕን ክኾኖም ተባሂሉ፡ መዳልያን ፍረያም ዘለዎ ወረቐት ምስክርን ክም ዝተዋህቡ ገሊጹ። መም/ ወልደገርግስ ኣስዒቡ፡ ተሸለምቲ ተመሃሮ ዓወቶም እናጸምቡ ነቲ ቤት ትምህርቲ መታን ክዘክርዎ ብምባል፡ ኣብ'ቲ ዘዳለወዎ መዳልያን ወረቐት ምስክርን፡ ስእሎምን ስእሊ ቤት ትምህርቶምን ክም ዝዘርሓሎም'ውን ሓቢሩ። “በብዓመቱ እናዛየደ ዝመጽእ ዘሎ ውጽኢት ተመሃሮና፡ ዝያዳ ንኽንሰርሕ ዘተባብዐናን ምግባር ኣየዕገበናን'ዩ” ዝበለ መም/ ወልደገርግስ፡ ቤት ትምህርቲ ምስ ንወለድን ኮሚቴ ወለድን ብምዃን ብዘዙበር ዘሎ ቀጻሊ ጻዕሪን ናብ መምህራን ዝጠመተ ምትብባዕን፡ ኣብ መጻኢ ንዝያዳ ውጽኢት ክም ዝሰርሑ ኣረዲኡ። መም/ ወልደገርግስ ኣስዒቡ፡ ኣብ'ቲ ኢጋጠሚ፡ ን12 ኣብነታውያን መምህራን'ውን ክም ዝተዋህበ ሓቢሩ።

ናኦድ ብንያም ምስ ስድራቤቱ

ድሕሪ ምዕዳል ሽልማት፡ ስምዒቶም መታን ክንፈልጥ፡ ንገለ ካብ ተሸለምቲ ተመሃሮን ወለዶምን ኣዘራሪብና ነይርና። ፊለማ ዝተወከሰናያ ምሉእ ነጥቢ (4.0) ብምምጻእ ዝተሸለመት ምስጋና ሳሙኤን'ያ። ተመሃሪት ምስጋና ሳሙኤል ዝተጎናጸፈቶ ዓወት፡ ውጽኢት ሓያል ጻዕራ፡ ዘይሕለል ሓልዮትን ደገፍን ወለዳ ከምኡ'ውን ዘየቋርጽ ክንክንን ምክትታል መምህራናን ቤት ትምህርታን ምዃኑ ብምግላጽ፡ ናይ ዓሰርተ ክልተ ዓመት ጉዕዞ ትምህርታ፡ ብበሉጽ ዓወት ዛዚማ ኮሊጅ ክትኣቱ ምብቃዓ ዝተሰምዓ ሓጎስ ገሊጻ። ብሲቪል ኢንጅነሪን ተማሂራ ናይ ኮሊጅ ትምህርታ ክትዛዝም ድሌት ክም ዘለዋ ዝገለጸት ተመሃሪት ኮሊጅ ማይ-ነፍሓ ምስጋና ሳሙኤል፡ ካብ ንእሽቶ ጀሚሮም ብዕቱብ ንዝተኸታተሉዋ ወለዳ ኣቶ ሳሙኤል ተስፋማርያምን ወ/ሮ ብርኽቲ ሃይለማርያምን፡ ከምኡ'ውን ኣብ ውሽጥን ወጻእን ብምዃን ንዝተዋህበዋ ሓወብታታ፡ ኣሞታታ፡ ኣኮታታን ሓትኖታታን፡ ከምኡ'ውን ብናጻ ዝምሃራ ህዝባን መንግስታን ኣመስጊና። ወላዲታ ወ/ሮ ብርኽቲ ሃይለማርያም ብጋይኡ፡ ብዓወት ምስጋና ጓል ዝተሰምዓ ሓጎስ

ሪሞን ሓዲሽ ምስ ስድራቤታ

ብምግላጽ፡ ምስጋና ካብ ንእሽቶ ኣትሒዛ ኣብ ትምህርታ ትኩርትን ጻዕራምን፡ ኣብ ናይ 2ይ ደረጃ ትምህርታ ድማ ብልጫ እናወሰደት ክም ዝዘለቐት ብምሕባር፡ ዝተጎናጸፈቶ ዓወት ንጻዕራን መንፍዓታን ዘምጥን ክም ዝኾነ ሓቢራ። ኣብ ኮሊጅ'ውን ብዝለዓለ ነጥቢ ንኽትምረቕ፡ ሓልዮትን ደገፍን ወለዳ ብዝለዓለ ክም ዝቕጽል ኣረዲኣ።

ምስጋና ሳሙኤል ምስ ስድራቤታ

ተመሃራይ ናኦድ ብንያም፡ ምሉእ ነጥቢ (4.0) ብምምጻእ ዝተሸለመ'ዩ። ተመሃራይ ናኦድ፡ ነዚ ሽልማት ዝበቕዐ ሳላ'ቲ ከይተሓለለ ዝገበሮ ጻዕሪ፡ ደገፍን ሓልዮትን ወለዱ፡ ከምኡ'ውን ቤት ትምህርቱን መምህራኑን መጸንዕቱን ምዃኑ ብምግላጽ፡ ፍረ ጻዕሪ ክሓፍስ ብምብቕዑ ዝተሰምዖ ሓጎስ ገሊጹ። እዚ ተዋሂቡዎ ዘሎ ሽልማት፡ ኣብ ቀጻሊ ንዚያዳ ዓወት ኣበርቲዑ ክሰርሕ ጸርን ሓላፍነትን ዘሰክም ስለ ዝኾነ፡ ሕጂ'ውን ኮምፒዩተር ኢንጂነሪንግ ተማሂሩ፡ ብልዑል ክም'ዚ ኢላ ክሽለም ምብቕዓይ ድማ ልዑል ሓጎስ ይስምዓኒ። ነቲ ብናጻ ዘምሃረኒ ህዝበይን መንግስተይን፡ ዘይሕጸፍ ፍልጠትን ንዘቐሰሙኒ መምህራነይ ድማ ኣመስግን” ብምባል፡ ናይ ኮሊጅ ትምህርታ ብኮምፒዩተር ኢንጂነሪንግ ክትውድእ ክም እትደሊ ገሊጻ። ወላዲኣ ኣቶ ሓዲሽ ሃብተ ብወገኑ፡ ጓሉ ናይ ዓሰርተ ክልተ ዓመታት ጻዕራ፡ ብኸምዚ ዘኹርዕ ውጽኢት ክትዛዝም ምብቕዓ ዝተሰምዖ ፍሉይ ባህታ ብምግላጽ፡ ኣካል ዓወታ ንዝኾኑ ሓለፍቲ ቤት ትምህርትን መምህራናን ኣመስጊኑ። እቲ

ነጥቢ ክምረቕ ኣበርቲዑ ክም ዝጽዕር ሓቢሩ። ወላዲት ናኦድ፡ ወ/ሮ ኣዜብ ያቆብ'ውን፡ “እዞም ተሸለምቲ ብሉጻት ተመሃሮ፡ ነቲ ካብ ንእሽቶም ጀሚሮም ዋጋ ዝኸፈልሉ ጻዕሮም ክምዚ ኢሎም ክሓፍሱ ብምዕዛበይ ክገልጾ ዘይክእል ሓጎስ'ዩ ዝስምዓኒ። ወላዳይ ናኦድ ድማ፡ ምሉእ ነጥቢ (4.0) ኣምጺኡ ክሽለም ምብቅዑ፡ ተሓቢኑ። እዚ ቤት ትምህርቲ ድማ፡ ክም ዝሉ ከተባብዖም ስጉምቲ ምውሳዱ፡ ንሓለፍቲ ናይ'ዚ ቤት ትምህርትን መምህራንን ኣመስግኖም” ድሕሪ ምባል፡ “ክም'ቲ ንሓንቲ ግራት፡ ሓሪስካን ጎልጒልካን ትዘርኣን ትጸሀያን'ሞ፡ ኣብ መወዳእታ ፍረ ትጸብዮ፡ ወለዲ ድማ ዝዘራእናዮ ክም እንዓጽድ ፊሊጥና፡ ኣብ ደቅና ዘየቋርጽ ምክትታልን ደገፍን ክንገብር ኣሎና” ክትብል ተላቢያ።

ተመሃሪት ሪሞን ሓዲሽውን 3.0 ብምምጻእ'ያ ተሸሊማ። “እዚ ዓወት፡ ውጽኢት ናይ'ቲ ካብ ህጻንነተይ ጀሚሩ ዝተገብረለይ ዘየቋርጽ ሓልዮት ወለደይን መምህራነይን'ዩ። ውልቃዊ ጻዕረይ ተሓዊሱዎ ከኣ፡ ኣብ'ዚ ደረጃ'ዚ በጺሓ። ዝሓለፈ ጻዕሪ ብሕጂ ምዃኑ ብምምልካት ከኣ፡ ንካን ተሸለምቲ ብጾታ ተመሃሮን ኣብ ናይ ኮሊጅ ትምህርቶም ኣበርቲዖም ክጽዕሩ ኣዘኻኺሩ።

ሳሙኤል መሓሪ'ውን፡ ኣብ ማትሪክ ምሉእ ነጥቢ (4.0) ኣምጺኡ ንሽልማት ዝበቕዐ ተማሃራይ ቀዳማይ ዓመት ኮሊጅ ማይ ነፍሒ ዘሎ'ዩ። በዚ ንዕኡን ንጹቱን ዝተገበረሎም ሞራልን ተስፋን ዘሰንቕ ምትብባዕ ኣድናቖቱ ብምግላጽ ከኣ፡ ሳላ ዘይሕለል ደገፍን ሞራልን ወለዱን ቤት ትምህርቱን፡ ነዚ ሽልማት ምብቅዑ ሓጎሱ ገሊጹ። ብሜካኒካል ኢንጅነሪንግ ክውድእ ክም ዝደሊ ዝገለጸ ተማሃራይ ሳሙኤል መሓሪ፡ ብሕጂ ማትሪክ ዝጸበዮም ተመሃሮ፡ ወለዶምን መምህራኖምን ዝብልዎም ክሰምዑ፡ ኣብ ትምህርቶም ድማ ተበሊሒቶም ክጸንዑ ምዒዱ። ኣቶ መርሃዊ ዘርኣይ ድማ፡ ሳሙኤል ብዘምጽኦ ብሉጽ ዓወት ዝተሰምዖም ሓጎስ ብምግላጽ፡ ቤት ትምህርቲ ንዝወሰዶ ናይ ምትብባዕ መደብ ኣማስጊኖም። ኣብ ቀጻሊ'ውን፡ ብኹሉ ከተባብዖም ሞራል ክህብዎም ምዃኖም ገሊጾም።

ኣብ መወዳእታ፡ ካብ ኮሚቴ ወለዲ ኣቶ ሃብተየም ተኽስተ፡ እዞም ብሉጻት ተመሃሮ ኣብ'ዚ ደረጃ ክበጽሑ ዝኸኣሉ፡ ቤት ትምህርቲ፡ ወለድን ተመሃሮን ሓቢሮም ሳላ ዝሰርሑ ምዃኑ ብምግላጽ፡ ብሕጂ'ውን ጻዕሮም ኣሓይሎም፡ ኣብ ኮሊጅ ብልዑል ነጥቢ ተመሪቖም ሃገሮም ክሃንጹን ሕድሪ ሰማእታቶም ክኽብሩን ተላብዩ። ኣብ'ቲ ኢጋጠሚ ዝተረኸቡ ሓለፍቲ ሚኒስትሪ ትምህርቲ ዞባ ማእከል'ውን ንተመሃሮ ተሸለምትን ወለድን ዘተባብዕ ቃል ኣስሚዖም።

ጥዕና

ሱሌማን ኣሕመድ

ልዋም ድቃስ ንምርካብ እንታይ ዓይነት መግቢ ክንወስድ ኣለና?

ጠንቂ ሰእነት ድቃስ ኮይናም ዝጥቀሱ ሓያሎ ምኽንያታት ኣለዉ። ንወስዶ መግብን ኣገባብ ኣመጋግባናን ግና ግቡእ ቆላሕታ ንህበሉ ኣይመስለን እዩ።

መብዛሕትና ከም እንርድኦ በለይና ድሕሪ ምጽጋብና፡ ናብ ዓራት ቅድሚ ምድያብና፡ ክንንቀሳቐስ እዩ ዘለና። ዘቓቕሑ መግቢ ምውሳድ'ውን፡ ድቃስ ክኸልኣና ስለ ዝኽእል፡ ክንድቅስ ኣብ እንደልየሉ እዋን፡ ክንወስዶ ከም ዘይብልና ኢና ንኣምን። እዚ'ኣም ድቃስ ክኸልኡ ካብ ዝኽእሉ ጠንቅታት ምዃኖም ዘይከሓድ ሓቂ እዩ። ይኹን'ምበር፡ ኣብ ኣመጋግባና ኸ ገለ ቆላሕታ ጊደርና ንፈልጥ ዶ? ልዋም ድቃስ ክፈጥሩልና ዝኽእሉ መግብታት ምህላዎም ዘለና ኣፍልጦ ኸ ክሳብ ክንደይ ልዑል እዩ?

ሓያሎ መጽናዕትታት፡ ብዓይነቶምን ትሕዝቶኦምን ዝተመርጹ መግብታት፡ ምስቲ እነካይዶ ናይ ኣመጋግባ ስርዓት ተደሚሩ፡ ኣብ ናይ ድቃስ ህይወትና፡ ልዑል ኣስተዋጽኦ ከም ዘለዎም እዮም ዝዛረቡ።

ኣብ እንወስዶም ዝተወሰኑ መግብታት ከምኡ'ውን ብምንቅቓሕ ዝፍለጡ ካፈን ዝተባህለ ንጥረ ነገር ዘለዎም ዓይነት መስተ ካብ ምውሳድ ብምቑጣብ፡ ናይ ድቃስ መጠንና ክመሓየሽ ከም ዝኽእል እዮም እቶም መጽናዕትታት ዘስምሩሉ።

ይኹን'ምበር፡ እቶም ዝተወሰኑ መግብታትን ዓይነት መስተን ካብ ምውሳድ ብምቑጣብ ጥራይ ዘይኮነ፡ ብፍላይ ናብ መደቀሲ ክፋልና ቅድሚ ምእታውና፡ ካልኦት ዓይነት መግብታት ብምውሳድ፡ ጥዕና ዘለዎ ልዋም ድቃስ ክንረክብ ከም እንኽእል'ውን እቶም መጽናዕትታት ክጸቕጡሉ ይረኣዩ ኣለዉ።

መግቢ ወይስ ኣመጋግባ

መብዛሕትኦም መጽናዕትታት፡ ኣብ እዋን ድራር ብእንወስዶ ዓይነት መግቢ ጥራይ ተሓጺሮም ክየምግምዎ እዮም ዝረኣዩ። ዝተፈላለዩ ምርምራዊ ፈተነታት ብምክያድ ድማ፡ 'ቼሪ' (cherry) ናይ ዝተባህለ ዓይነት ፍረ ጽማቑ ኣብ እዋን ድራር ምውሳድ፡ ልዋም ድቃስ ክንረክብ ከም ዘኽእል ክበጽሕዎ ክኢሎም ኣለዉ።

ካልኦት መጽናዕትታት ከም ዘመልክትዎ ድማ፡ ቅድሚ ናብ ዓራት ምድያብና፡ 'ኪዊ' ዝተባህለ ፍሩታ (kiwi fruit) ምምጋብ ልዑል ጥቕሚ እዩ ዘለዎ።

ቅድሚ ምድቃስና ውዑይ ዝበለ ሓደ በኬሪ ጸባ ምስታይ ንድቃስ ኣጉዳሲ ምዃኑ እዩም መጽናዕትታት ዘመልክቱ። ኣብ ጸባ 'ትሪፕቶፋን' (tryptophan) ዝተባህለ ወህደት ከም ዘሎ እዩ ዝነገር። እዚ ወህደት'ዚ፡ ክንድቅስ ዝሕግዘና 'ሜላቶኒን' (melatonin) ዝተባህለ ነዛዚ ከምንፍጭ ይገብር። ቀልጢፉ ድቃስ ንኽወስደና ድማ ይሕግዘና።

'ሜላቶኒን' ኩነታት ድቃስናን ንበራበረሉ ሰዓታትን ዝቆጻጸር ሆርሞን ኮይኑ፡ ብፍላይ እናመሰየ ክኸይድ እንከሎ፡ እዚ ሆርሞን'ዚ ብብዝሒ እዩ ዝዝርጋሕ። 'ሜላቶኒን' ካብ እንቋቝሖ፡ ዓሳ፡ 'ኦቾሎኒ'፡ ከምኡ'ውን ካብ ጥረታት ብብዝሒ ክንረኽቦ ንኽእል። እዚ'ም ብ'ሜላቶኒን' ዝሃብተሙ መግብታት ምውሳድ፡ ናይ ድቃስ ኩነታትና ከም ዝመሓየሽ፡ ዘይቋረረጽ ልዋም ድቃስ ክንረክብ ከም ዝሕግዘና ሓያሎ መጽናዕትታት ከረጋግጽዎ ክኢሎም ኣለዉ።

እዚ ይኹን'ምበር፡ ቡቲ ኻልእ ወገን፡ ናይ ድቃስ ብቕዓትና፡ ቅድሚ ናብ ዓራት ምድያብና መሪጽና ብእንወስዶ ዓይነት መግቢ ወይ መስተ ጥራይ ዝምርኮስ ኣይኮነን ዝበሉ ካልኦት መጽናዕታዊ ምርምራት እዮም ዘለዉ።

እዞም መጽናዕታዊ ምርምራት'ዚኦም፡ ብሓፈሻኡ ኣብ መዓልቲ ምሉእ ንወስዶ ዓይነት መግብን ንኽተሎ ናይ ኣመጋግባ ስርዓትን፡ ኣብ ኩነታት ድቃስና ወሳኒ ተራ እዩ ዘለዎም በሃልቲ እዮም።

" ኣብ ግዜ ቀትሪ ዝረኸብኩ ከም ድላይካ ክትምገብ ጸኒሕካ፡ ናብ ዓራት ቅድሚ ምድያብካ ሓደ በኬሪ ጽማቑ 'ቼሪ' ምስታይ ልዋም ድቃስ ንምርካብ እኹል እዩ ኢልካ ምሕሳብ ኣይከኣልን እዩ።" ትብል ኣብ ዩኒቨርሲቲ ኮሎምብያ ክኢላ ስነ መግብን ኣመጋግባን ዝኾነት ፕሮፌሰር ማሪ ፔሪ ሴንት።

ፕሮፌሰር ማሪ ፔሪ ሴንት ከም ኣገላልጻኣ፡ ሰብነትና ድቃስ ንምርካብ ዝሕግዞ ዘመንጭዎ 'ኒውሮከሚካል' (neurochemicals)፡ ከምኡ'ውን ካብቲ እንምገቦ ዝወስዶ ንጥረ ነገር፡ ኣብ ውሽጢ ሓደት ሰዓት ዝዓልዎ ኣይኮነን። መዓልታዊ ብዘካይዶ መስርሕ እንተዘይኮይኑ። ስለዚ ናይ ድቃስ ተኽእሎና ዝመሓየሽ፡ ኣብ ውሽጢ ሓደ መዓልቲ ብእንወስዶ መግቢ ከም ዝምርኮስ ተሰምረሉ።

እሞ! እንታይ ዓይነት ናይ ኣመጋግባ ስርዓት ኢና ክንኽተል ዘለና?

መጽናዕትታት ከም ዘመልክትዎ፡ ንልዋም ድቃስ ዘይተጻጸዩ ጥረታት፡ ብፕሮቲን ዝሃብተሙ ጸባን ውጽኢታቱን፡ ከምኡ'ውን ዝተወሰኑ ዓይነት ኣሕምልትን ፍረታትን ምምጋብ የድሊ። ኣብዚ ዓይነት መኣዝዊ መግቢታት ጣዕሳ ብሙኽንያት ንዋሕ ሳምንታት ናይ ኣመጋግባ ስርዓት ዝተኸተለ ሰብ ናይ ድቃስ ብቕዓት ክመሓየሽ ከም ዝኽእል ኣብ ኣመሪካ ኣብ ሚቺጋን ዩኒቨርሲቲ ክትሰርሕ ተመራማሪት ፕሮፌሰር ኤሪካ ጃንሰን ትዛረብ።

ጃንሰን ናይ ኣመጋግባ ስርዓት ኣብ ኩነታት ድቃስ ዘለዎ ጽልዋ ብዝምልከት ኣብ 2021 ኣብ ሃገራት ኤውሮጳ ኣብ ዝገበሮ መጽናዕቲ፡ ንሰለስተ ኣዋርሕ ኣከታቲሎም፡ ዝበዝሐ ፍረታትን ኣሕምልትን ዝሓቖፈ ናይ ኣመጋግባ ስርዓት ዝተኸተሉ ሰባት፡ ናይ ድቃስ ብቕዓቶም ብዘርም ኩነታት ክመሓየሽ ከም ዝኸኣለ ኣረጋጊጹ።

ትሑት መጠን 'ትሪይፕቶፋን' ዝተባህለ ንጥረ-ነገር ዘለዎም መግብታት ምውሳድ፡ ምስ ሓጺር ናይ ድቃስ ሰዓታት ምርካብ ምትእስሳር ዘለዎ ብምዃኑ፡ ንሰእነት ድቃስ (ኢንሶሚንያ) ከም ዘቃልዕ ፕሮፌሰር ኤሪካ ጃንሰን ብተወሳኺ ተገንዚቡ።

ጥዕና ዘለዎ ናይ ኣመጋግባ ስርዓት ዝኽተሉ ሰባት፡ ጽቡቕ ናይ ድቃስ ብቕዓት እዩ ዘለዎም። ዝተመጣጠነ መግቢ ኣብ ግዜኡ ምምጋብ፡ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ምዘውታር፡ ካብ ኣወለፍቲ ቀመማት ምሕራም፡ ልዋም ድቃስ ንምርካብ ዝሕግዙ ኣገደስቲ ስርዓት ኣነባብራ እዮም።

ዝሓለፈ ዓመት ኣብ ሰጳኛ፡ ንልዕሊ 11 ሽሕ ተመሃሮ፡ ብዛዕባ ናይ ድቃስ ልምዶምን ናይ ኣመጋግባ ስርዓቶምን ዝምልከት፡ መጽናዕታዊ ሕቶታት ቀሪቡሎም ነይሩ። ካብዚ'ኦም፡ እቶም ሓደ ርብዒ፡ ትሑት ናይ 'ትሪይፕቶፋን' ትሕዝቶ ዘለዎም መግብታት ስለ ዝምገቡ፡ ልዋም ድቃስ ናይ ምርካብ ደረጃኦም ኣዝዩ ኣሰካፊ ከም ዝኾነ እቲ መጽናዕቲ ከረጋግጾ ክኢሉ እዩ።

ከም ኣገላልጻ ፕሮፌሰር ጃንሰን፡ 'ትሪይፕቶፋን' ኣገዳሲ ዝኾነሉ ምኽንያት፡ መትንታትና መልእኽቲ ንምትሕልላፍ ዝሕግዞ 'ሰሮቶኒን' (serotonin) ዝተባህለ ወህደት ናብ 'ሜላቶኒን' ዝቕይር ንጥረ ነገር ስለ ዘለዎ እዩ።

"ሰብነትና 'ትሪይፕቶፋን' እንተዘይብሉ፡ ካብ ካልእ መግብታት ብቐጥታ 'ሜላቶኒን' ክረክብ እንተዘይክኢሉ፡ ኣብ ኣካላትና ዝርከብ ክንድቅስ ወሳኒ ዝኾነ ኬሚካላዊ ወህደት 'ሜላቶኒን'፡ ብእኹል መጠኑ ክምንጩ ኣይክእልን እዩ" ትብል ፕሮፌሰር ጃንሰን።

ማግነዥየም ድቃስ ኣብ ምርካብ ዘለዎ ተራ

ማግነዥየም ልዋም ድቃስ ክንረክብ ዝሕግዝ ካልእ ዓይነት መኣዝን መግቢ እዩ። ምኽንያቱ ማግነዥየም 'ኮርቲሶል' (cortisol) ዝብሃል ናይ ወጥሪ (stress) ሃርሞን ብምጉዳል፡ ኣብ ስርዓት መትኒ ናይ ምርጋእ መንፈስ እዩ ዘምጽእ።

ካብ 30 ዓመት ንላዕሊ ዝዕድመኦም ሰባት፡ ኣብ መዓልቲ 420 ሚሊ. ግራም ማግነዥየም ክወስዱ እዩ ዝምከር። ማግነዥየም ኣብ ዝተፈላለዩ መግብታት ክርከብ ይኽእል - ከም ስፒናቺ ኣብ ዝኣመሰሉ ቆጽላት ኣሕምልቲ፡ ከምኡ'ውን ኣብ ጥረታት።

እቲ ካልእ፡ ማግነዥየም ኩነታት ድቃስና ከመሓይሽ ዝኽእለሉ ምኽንያት፡ ጥዕና ኣእምሮ ናይ ምሕያል ዓቕሚ ስለ ዘለዎ እዩ። መጽናዕትታት፡ ኣብ መንፈስ ቃዝየት (depression) ከምኡ'ውን ድኹም ድቃስ ቀጥታዊ ምትእስሳር ከም ዘለዎ እዮም ዘረጋግጹ።

ኣብ 2017 ዝተኻየደ መጽናዕቲ ከም ዘጽረዎ፡ ማግነዥየም ብመልክዕ መድሃኒት መዓልታዊ ምውሳድ፡ ኣብ ሰምዒታት ቃዝየትን ሻቕሎትን ርኡይ ለውጢ ከም ዘምጽእ ከረጋግጾ ክኢሉ እዩ።

ብኸመይ ንበልዕ ከ ጽልዋ ኣለዎ ዶ?

ተመራማሪት ከም ዝበለጸ፡ ብጥንቃቐ ዝተመርጸ ናይ መግቢ ዘይቲ ዝሓቖፈ ናይ ድራር መግቢ ጥራይ ንበልዑ ልዋም ድቃስ ክህበና ዝኽእል ኣይኮነን። ኣብ መዓልቲ፡ መግቢ ንወስደሉም ግዜ ሰዓታት'ውን ወሳኒ እዩም።

"ናብ መደቀሲ ክፍልና ቅድሚ ምኻድና ዘሎ ውሑዳት ሰዓታት፡ መግቢ ካብ ምውሳድና ምቑጣብ ወሳኒ ጉዳይ እዩ። ብፍላይ ድማ ልዑል ትሕዝቶ ካሎሪ ዘለዎ ዓይነት መግቢ ካብ ምውሳድ ምቑጣብ እዩ ዝምከር" ትብል ፕሮፌሰር ጃንሰን።

ኣብ መዓልቲ ካብ ግዜ ቁርሲ ኣትሒዝና ክሳብ ቅድሚ ምድቃስና ዘለዉ ሓደት ሰዓታት ዝወሰድናዮም መግብታት ምስ ጽቡቕ ድቃስ ናይ ምርካብ ብቕዓትና ልዑል ምትእስሳር እዩ ዘለዎ። እታ ናብ ዓራት ቅድሚ ምድያብና ዝወሰድናያ ናይ መወዳእታ መግቢ፡ ኣብ ኩነታት ናይቲ ድቃስ ክወስደና ዘለዎ ሰዓታት ልዑል ጽልዋ እዩ ዘለዋ።

" ኣብ መንጎ ቀትርን ለይትን ንጹር ዝኾነ ፍልልያት ምስ እንፈጥር፡ ሓንጎልና ዝድቅሰሉ ንጹር ሰዓታት ኣብ ምልላይ ኣይሸገርን እዩ" እትብል ጃንሰን፡ ኣእምሮና ወትሩ ንግሆ ተዛዲሱ ክትንእስ ዝኽእለሉን ንድቅሰሉ ንጹር ናይ ግዜ ሰዓታት ምስ ዝረኽብ እዩ።

እንምገበሉ ሰዓታት ንጹር ምዃን ንቡእ፡ ሰብነትና ሰዓት ክንደይ ከም ዘሎ ንምፍላጥ ይሕግዞ እዩ። በዚ ድማ ኣእምሮና ዝድቅሰሉን ዝበራበረሉን ሰዓታት ወሲኑ ክኸውን ይሕግዞ።

መግብታት ንጥዑም ድቃስ

ኣብ መላእ ዓለም ብጽጉም ድቃስ ናይ ዝሳቐዩ ዘለዉ ሰባት ቁጽሪ ብዝግልየናት እናወሰኸ እዩ ዝኸይድ ዘሎ። ፍሱሃትን ዝተሓደሰን ኣእምሮ ሃልዩና ብዝበለጸ ዕለታዊ ንጥፈታትና ከነካይድ እኹል ድቃስ ክንረክብ ይግብኣና። ሓደ ካብቲ ጸገማት ድቃስ ንምፍታሕ ዝሕግዝና ልምድታት ኣመጋግባና እዩ። እዞም ሰዓብም ተጠቒሶም ዘለዉ መግብታት ገለ ካብቶም ድቃስ ክንረክብ ዝኽእሉ እዮም።

ሩዝ፦ ሩዝ ልዑል ትሕዝቶ ካርቦሃይድረይት ዘለዎ ዓይነት መግቢ እዩ። እዚ መኣዝዚ ድቃስ ከመጽኣና ዝተባብዕ ሰሮቶኒን (serotonin) ዝተባህለ ከሚካላዊ ወህደት ኣብ ምፍራይ ይሕግዝ። ባኒን ብሽኮትን'ውን ልዑል ትሕዝቶ ካርቦ ሃይድሬድ ምስ ዘለዎም መግብታት ይጽብጸቡ። ፓስታን ፓስተን ዝኣመሰሉ መግብታት ግና ትሑት ካርቦ ሃይድረይት ምስ ዘለዎም መግብታት ስለ ዝምደቡ ሰሮቶኒን ናይ ምፍራይ ዓቕሞም ትሑት ስለ ዝኾነ ንስኻም ተመጊብካ ልኡም ድቃስ ከመጽኣካ ክትጽበ ከም ዘይብልካ ክኢላታት ይሕብሩ።

ካውሎ፦ ኣብ ካውሎ ዝርከብ ትራይቶፋን (Tryptophan) ዝተባህለ ኣሚኖ ኣሲድ ድቃስ ንምርካብ ዝሕግዙ ሰሮቶኒን ከምኡ'ውን ሜላቶኒን ዝተባህሉ ኬሚካላውያን ወህደታት ኣብ ምፍራይ ልዑል ጥቕሚ ኣለዎ።

ባናና፦ ባናና ልዑል ምንጪ ናይ ፖታሽዩምን ቫይታሚን 'ቢ' ዝተባህሉን መኣዛታት እዩ። እዞም መኣዛታት'ዚኦም ሜላቶኒን ኣብ ኣካላትና ብቐሊሉ ክፈሪ ይሕግዙ። ሜላቶኒን፡ ድቃስ ዘበጋግስ/ ዘበራትዕ ሆርሞን ኮይኑ ኣብ ሓንጎል ብዝርከብ ጸኪ ይፈሪ።

ስብሒ ዘይብሉ ፕሮቲን፦ ከም ስጋ ደርሆን ትሑት ቅብኣት ዘለዎ ፋርማጆን ምንጪ 'ትራይቶፋን' ዝተባህለ ኣሚኖ ኣሲድ እዮም። ልዑል ስብሕን ቅብኣትን ዘለዎም መግብታት ግና፡ ኣብ ኣካላትና ዘሎ መጠን ሰሮቶኒን ከም ዝኸኢ ስለ ዝገብሩ፡ ኣብ እዋን ለይቲ ጸገማት ስርዓተ ምሕቃቕ መግቢ ኣጋጢሙካ ካብ ድቃስካ ከም እትበራበር ከም ዝገብር ክኢላታት ይገልጹ።

ፋልን ዓሳን፦ ፋልን ዓሳን ንጥዕናና ዘይጎድእ ዘይተዋገሐ ቅብኣት (Unsaturated Fats) ዘለዎም መግብታት እዮም። ብቐሊሉ ክሉቁ ዝኽእሉ ብምዃኖም ድማ፡ ኣብ ግዜ ድቃስ ክንምገቦም ዝበለጸ ምኳኑ ይንገር።

ምንጪ፦ bbc

ባህልን ስነ-ጥበብን

ኤፍረም ሃብተጽዮን

ብነቖፈታ ይስሓል ደኣ' ምበር ነይደሃል

ነቖፈታ ዝብል ቃል ኣሉታ ደዩ እወታ፧ ሓደ ሰብ ዝሰርሖ ስራሕ ምስ ዘይትዓግበሉ፡ ከም ዘይዓገብካሉ ብመርትዖታት ክትገልጽ እንከለኻ ኣሉታ ደዩ እወታ፧ ዘይመፅበኒኻ ብጭብጥታት ኣሰኺ ምስ ኣቕረብካዮ፡ ኑቲ ፍርያት ብኣሉታ ዲኻ ትጸልዎ ዘለኻ ወይስ ኣብ ምምዕባሉ ተራ ትጻወት ኣለኻ፧. . . እቲ ክልዓል ዝኽእል ሕቶታት ብዙሕ'ዩ።

"ብዓል'ዚ ከኣ ፈሊጥና ኣሎም ንዘዘተሰርሐ ስራሕ ክነቖፉ ጥራይ! ወላ ሓንቲ ከየፍረዩ ምንቃፍ ጥራይ!" ዝበሊ ሓደ ተነቒፉ ዝሓረቐ ሰብ፡ "20 ስራሕ ፈርዩ 20 ብቑዕ ነቐፈታ ዘቕረበ ሰብ'ኳ 20 ስራሕ ኣፍርዩ ማለት'ዩ" በልክዎ ነቐፈታ ርእሱ ዝኽኣለ ዓቢ ሞያ ምዃኑ ንምግላጽ።

"ክሳእ ንሰኻ ከኡ፡ ኮፍ ኢልካ ዘዘተሰርሐ ምንቃፍ ደኣ እንታይ ስርሑ፡ ወልፊ እዩ'ዚ!"

"ጥዑም ወልፊ'ውን'ኳ ኣሎ! ንስኻ ናይ ምጽሓፍ ወልፊ ክህልወካ እንከሎ፡ እቲ ሓደ ከኣ ናይ ምንቃፍ ወልፊ ይህልዎ። እቲ ነቐፈታ ቅቡልን ኣብ ጭብጢ ዝተመርኮሰን ደዩ" ሓተትክዎ።

"ስማዕ'ንዶ፡ ኣብር ንዘይደሊ ደኣ ኣብ ጻዕዳ ሻሸ ጸሊም ንጣብ ክረኽብ ይኽእል!"

"እሞ እቲ ጻዕዳ ሻሸዶ ኣይገፍሕን፡ ስለምንታይ ቡታ ንጣብ ትብሎ ዘለኻ ክሳዕ ክንደዚ ትሓርቕ፧"

"ስለምንታይከ ንሱየም ኑቲ ዝጸለየ ጉዳይም ኑቲ ዝደቀቐ ዝርእዩ፧"

"መርኣዩታትና ይፈላለ እዩ።"

"ኣብ ጻዕዳ ጸሊም ምድላይ እንታይ ትርጉም ኣለዎ፧"

"እዚ'ሞ ልዑል ጥበብ'ዩ። ዝኾነ ንጽሑፍ ከኣ ከም'ዚኣቶም ነቓፍቲ እዮም ዘድልዩና። ኣብታ ሻሸ ጸሊም ንጣብ ከም ዘይረኽቡ ምግባር ስራሕና ይኸውን። ዝ. ንኽንዝብቕዕ ከኣ ሓያል ጻዕሪ ይሓትት። ሃጸጺ ነቓፍቲ ይዕቅቡና ዘይከኣ፡ ዓንቀፍም ኣትረርና ከም እንርግጽ'የም ዝሕብሩና። ስለዚ፡ ነኽብሮም፡ ከም ዘድልዩና ንእመኖም" በልክዎ።

"ከምኣቶም ዲኻ፧"

"ኣበይ ክረኽቦ!"

"ትርእዮ ኣለኻ ኩሉ [ስም ጠቒሱ] ዝፈረየት መጽሓፍ ከተባብዕ ዝዑብር ዘሎ ተበግሶ. . ." ምስ በለ፡ "ኣነ ካብዚ ናትካ ዝተፈልየ ርእይቶ'ዩ ዘለኒ። እዚ ትብሎ ዘለኻ ሰብ ነታ ዝሓመቐት መጽሓፍ ንዕኡ ደርፌ ወይ ፊልም እታ ዝበለጸት እያ ኢሉ ብምቕራቡ ትሕዝቶ እንተ ደኣ ኳ ኾኑ ስነ ጥበበኛ ኣይኮነን። ኑቲ ጽቡቕ ጽቡቕ፡ ኑቲ ሕማቕ ድማ ሕማቕ ክትብል እንከለኻ'ዩ ስነ ጥበብ ዝምዕበል። ንሕማቕ ጽቡቕ ምባል ፍኽሶት'ዩ።"

"እሞ እቲ ዘፍረየ ክተባብዕ የብሉን ደዩ"

"ብዘፍረዮ ጽቡቕ ይተባባዕ፡ ብዘጉደሎ ድማ ይንቀፍ። ዝንቀፍ'ኳ ጽባሕ ዝበለጸን ዝሓየለን ንኽሰርሕ'ዩ። ዓቕሚ እንተ ዘይብሉ ከኣ ንኽእሉ" ሕርቕ በልኩ።

"ክትኣልዩና ጥራይ እንዲኹም ትደልዩ ዘለኹም. . ."

"እቲ ብቑዕ ፈጺሙ ኣይእለን'ዩ፡ ብነቐፈታ ድማ ይስሓል ደኣ'ምበር ኣይደሃልን'ዩ። ነፍሰኻ ከየዕበኻን ንዘመጽእ ነቐፈታ ከይተዳለኻን ኣይትጽሓፍ። ዘቦላሾኻዮ ይኣኽለካ፡ ኣቋርጽ ኮማን! ምባልኩ ኣነ፡ እዚ ግን ውልቃዊ ርእይቶይ እዩ።"

"ብዙሓት ግን ጽቡቕ ከም ዝጽሕፍ እየም ዝዮሩኑ" ኢሉ ኣስዎት ጠቕሰለይ።

"ነቓፍቲ ስለ ዘይኮኑ፡ እምበር፡ እዞም ሰቡት ብዘዕባ ዕዮታትካ ኣንጻር'ዚ ትብሎ ዘለኻ'ዩ ርእይቶኦም። ዝ. ክትግዕታዶ ክንደዚ ትርህጻ ዝብል ዘይቅኖር ርእይቶ ከም ዘለዎም ከየገርካ እደፍር" በልክዎ ኣብ ቅድሚኡን ብድሕሪኡን ዝበሃል ስለ ዝፈልጥ።

"ምስዞም ዘተባብዑኒ ከኣ ከተጫእሲ ደሊኻ!"

"ምስ ነፍሰኻ'የ ከትዓርቐካ ደልየ። ዝኸቕፈካ ኣይትጸላእ።"

እቲ ዕላል ነዊሕን ናህርን ዛሕልን ዝበርን'ዩ ነይሩ። ተነቒፍና ኢልካ ኮረፍ ምባል ናይ ስሩዓት ባህሪ'ዩ። ንውልቂ ዝጽሕፍ ሰብ ዝነቐፎ ኣይምረኸበን። ስነ ጥበበኛታት ብሓፈሻ ግን ንኻልኦት እየም ዘፍርዩ። ፈሊጥና፡ ክኢልና፡ ተመኩሮና ኣለዎም ድማ'የም ዕዮታቶም ዝሸጡልና። ኣብ ግዜኡ ተዓጽዩ ንፍሱ ክየርፈላ ዝውዕልን ዝሓድርን ሰብ፡ የኽፍእ የጽብቕ፡ ንመን ይዓጅብ፧ ፕዝዙብና ከፈልና ኣብ መዘናግዒ ቦታታት ከዘናግዕና ዝኽድናዮ ሰብ ብየርናስ ጎረሮ እዝንና እንተ ኣጸሚሙና ግን ከመይ ኣይንቐፍ፧ "መረዋሕ ድምጺ ኣለካ! ቃላጻ'ሞ. . ." እንተ ደኣ ኢልናዮ ኤእ ሃዋንታ ኣለዎ። ንሱኡ ኣይጸቡቕ ንዖና!

ኣኽፊእካ ከለኻ ጽቡቕ ኣለኻ ክትብሃል ምድላይ ኣብ ብዙሓት ዝርኣ ዘሎ ልማድ'ዩ። ኣየስርሓና'ዩ ግን። ስለዚ፡ ኣብ ኩሉ ዓውድታት ስነ ጥበብ ሞያውያን ነቓፍቲ የድልዩና እዮም። ልዕሊ'ቶም ዘፍርዩ እውን'የም ዘድልዩና። ንሕና ተራ ኣንበብቲ ጽቡቕ ዝመሰለና፡ እቲ ሞያዊ ነቓፊ፡ ጉድለታት ግልሁልህ ኣቢሉ ምስ ኣቕረበልና ንቕሓትና ይዓቢ'ዩ። ህያባ በሎ ነቐፈታ በቲ ሞያዊ ክብሩ ግድን ክንደፍኣሉ፡ ዕዮታትና ሓዘና 'ንቕፉና'ባ በዃኹም!' እንብለሉ ደረጃ ድማ ክንበጽሕ ኣሎና። ናብኡ ንኽንበጽሕ፡ ብቐዓት ነቓፍቲ እውን ስለ እንፍትን ኩላትና ብሓባር ኢና እንዓቢ። ክንዲ ፍረ ኣድሪ ኣፍሪካ ክንዲ እምባ ኳንና ክትርኣ ምድላይ ግን ኣየድልየናን። እቲ ብለጽ ዘፍሪ ሞያዊ ትሕቲ እዩ ዝብል - ዝያዳ ንኽልዕል፡ ከይጀመርካ ምውዳእ በዚሑ'ሎ። ግጽል ዘበልኒያ መጽሓፍ፡ ይትረፍዶ ብለጽ ኣተሃናንጻ ዛንታ፡ ገጸ-ባህርያት፡ ምኽንያ፡ ቴማ. . . ክህልዋ፡ ኣብ ኣተሃናንጻ ምሉኣት-ሓሳባት ፈሪሳ ትጽንሓካ፡ ናይ ፊልም፡ ቅብኣ. . . እንተ በልካ'ውን ከምኡ። ስነጥበባዊ ብተልመዴን ፍርያት ይዕበለል ኣሎ። እዚ ዝኾኑ ድማ ሞያውያን ነቓፍቲ ስለ ዘውሓዱ'ዩ ዝብል ርእይቶ'ዩ ዘለኒ። ርእይቶኹም ክሰምዕ ድማ እደሊ። እዚ ግን ኣሕፈሸካ ምርኣይን ኑቲ ሳትኡ ዝፈሪ ብለጽ ዕዮታት ምጉሳይን ከይከውን ኣዘኻኽር። እቲ ትሑት ዝደረጃኡ ዝበለሰ ኑቲ ብለጽ ዝደረጃኡ ዝውሓደ ናይ ምዕባለ ተርእዮ ስለ ዝርኣ እዩ። ምስ ብዙሒ ዝፈሪ ዘሎ ስነ ጥበባዊ ዕዮታት ዝዓረገ መድረኻት ዘተን ክትፅን (ብነቐፈታዊ ዓይኒ) የድልዩና ኣለው።

"ሰቕ ኢሉ እንዶ ይፍረ፡ ደሓር ይንፈ!" ዝበለኒ ሓደ መሓትዕተይ፡ "ንዘይትብልዮዶ ዒ ይሰንክት'ዩ" በልክዎ። "ካብ ምስ ተሰንከተ ሓርጭ እንከሎ ክጸንሕ ስለ ዝሓይሽ፡ እቶም ከኣሎ ሰንኩቶ ክሳዕ ዝመጽኡዎ ምጽባይ ይምረጽ'ዩ። ምስ ተሰንከተ እንተ ዘይተበልዐ ግን. . ." ምስ በልክዎ፡

"እንተ ወሓደ ንእንስሳታት ይኸውን" በለ።

"ናይ እንስሳታት ግን ንሰብ ኣይቕረብን'ዩ።"

ወትሩ ምስ ተኻታዕና ኢና። ክትዕ ዝያዳ ዝበርኽ ድማ ኮረይቲ ስነ ጥበበኛታት ክረኽብ እንከለኹ'ዩ። ኣካራርያኦም ዝተፈላለየ እዩ። ገሊኣቶም ሻንፎቶም ደርብዮም፡ ገሊኣቶም እናኣንቀጥቀጡ፡ ገለ ሰላምታ ብምኽላእ፡ ገለ ድማ ቱታ ብምባል እዮም ዝገልጽዎ። እዚ ኩሉስ 'እታ ዘፍረኻያ ስራሕ ከምዝን ከምዝን ጉድለት ኣለዋ' ስለ ዝተባህሉ እዩ። ዝጠዝሉ ድማ ብመርትዖታት ኣይምልሱን'ዮም። ጥር ኢሎም ናብ ኩራ'ዮም። ድሕሪ ኩራ ከኣ ምፍሻርን ምፍርራሕን'ውን ኣይሰኣንን። ሰባም ተረኺቡ ዓንብ እንተ ዘይኢሎም፡ ሻፍሻፍ ሐዞም ቱታ ዝበሉ ኣይምውሓዱን። ብሓሳብ ንዝበድሎ፡ ብክትሪ ኣይትሓዘኒ ምባል ዋሕዲ ሓሳብካ ኣርእዩ "ብዙሕ" [ሓይሊ ክበሎ ኣይደለኹን] ፍኹሰትካ'ዩ ዘርኢ። ስነ ጥበብ ግን ናይ ሓሳብ፡ ናይ ኣእምሮ ደኣ'ምበር ናይ ዝሓበጠ ምናት ኣይኮነን። ዝኮኣለና ንስራሕ፡ እንተ ተነቐፍና ድማ ንተሓጎስ።

ሓደ እዋን'ዩ። ሓደ ኣርታዒ (ኤዲተር)ን ጸሓፊ ዛንታን ተዛሪቡ። መዛረብኦም፡ ጸሓፊ፡ ኣርታዒ ዝሃቦ ርእይቶ ብዘይምቕባሉ ዝተላዕለ ነበረ። ከምዚ ከማኹም ሰሞንት ኣብ መንጎ ኣትዮም ከረዳድኡዎም ፈተኑ። "እዚኣቶም እንታይ ኣርታዕቲ፡ ኣንታዕቲ ደኣ'ምበር፧" በለ ዝተናቐፈ ብድሩ።

"ኢታ ሓወይ፡ ሙጉሊ እንተ ኮይኑ ደኣ ይትዕ'ዉ" መለሰሉ ኣርታዒ።

"ሙጉሊ ክስርሓካ'የ ክትርእየ ኢኻ" ናብታ ናይ ቅልጽም ኣበሉ፡ እታ ዛንታ ብኻልኦት ተራእያ "መጉሊታት" ስለ ዝበዝሓ ኣይተሓለፈትን። ፈኸራታት ናይቲ ጸሓፊ ድማ መኽደን ጻሕሊ ዘይከፍት ጥሩቕሩቕታ ሸሮ ኮነ።

'ዝተቓፋና ነኽብር፡ ዝተቓፋና ድማ ንድለ' ንምባል'የ እዚ ኩሉ ከለል ዝበልኩ። ሃናጺ ሞያዊ ነቐፈታ ንጸልእ እንተ ደኣ ኳንና፡ ኑቲ ሞያ ብዘውረ ከም ግዜ ኣምጽኡ ፋሸን ንርእዮ ኣለና ማለት'ዩ። ክዳን ከስተኻኽለልካ ዝሰብኮ ሰርቶ፡ ዘቦል ገይሩ ሂቡካ፡ 'ጽብቕቲ ኣላ' በለ እንተ ኢልካ እንታይ ምበልካ፧

እዚ ሓሳብዚ ንዘተን ክትፅን እየ ኣቕሪበዮ። ሃናጺ ርእይቶኹም፡ ነቐፈታኹም ድማ እጸቡ፡ ተነቒፈ ኢለ ከም ዘይኩሪ ወይ ሻንፎተይ ከም ዘይደርቢ ድማ ኣረጋግጸልኩም።

ኤሃብ ግርማይ

ዓሺ' ያ'ሺ!

ጠምተን ቀው ኢልካ፥
ነተን ከም'ትጥምተን ኣንዳዕዲዐን ዝኣምና
ሰብ'ስትሂና ኩሓላና—ኖሪት ወለቢና፣
ጠምት፥
ነተን ብሕንኪ ወይ ብናይ ባህሊ ሰንኪ
ዘይደነና፣
ብመቕንዓት፡ ብነጸላ ወነ'ን ከይዓፈና—
ከይተዓየና፣
ጸድፌ-ገደል መድሚደን ብሓርነት ዝጐይላ፣
ጠምተን ኣጆኻ፥
ነተን ብሹዳ ንዝጾረነ ምድሪ
ብስብራ ዘረብርባ
ብዓል ማመት፡ ዓዴላ - ብዓል ደመት፡ ሓኑና
ብዓል ሓሪር፡ ፍርጆ - ብዓል ፍጥን፡ ክጆ።
ኣቤት'ወ ክሕምበላ
እተን መርዑት ሃገር ዘዕሰላ—
ብዓል ራህየት ክቡዳ
ብዓል ፍትረት - ሎቢነት-መንደሪነት።
ጽሑፍ'ኳ'ዩ!
ድሩፍ'ኳ'ዩ!
"ብድራዊባይ
ብድራዊባይ ዴፋል ኬና'የዛይ"፥
ኳዕነነነን ብኽሳውደን
ከም ዛግራ ከም ሰገን፣
ብወኒ የኽነፍንፋ'ንታ!
ዝነፍራ'መሲለን
ሰው - ገፍገፍ ክሳብ ዝረግፍ ክንቲተ-ግልግለኣን!
ምስ ትልሂት ህይወት ሰሚረን
የማሙቓ፡ ይሓቕፋ፡ ይስድራ
ከም ቀቓሕ ከም ሰገን፣
ገሊኣተን ኣብ ቅራረ-ስንጭሮ ዓደይ—
ገሊኣተን ኣብ ጐላጐለ-ሰምጢ ደንከል
ግርፈት መሰንቆ፡ ህርመት ከበሮ ፈቒደን
የንቍሓ ኣዒንቲ ጨቓዊተን።
ኳዕነነነነን ከም ቀቓሕ፡ ከም ዛግራ፡ ከም ሰገን።
ጠምት ደኣ!
ነተን ከደረዎት ተሓነንቲ—
ጥሽ ናብራ ቢኣን ዘውዝማ፣
ብጎቦ ዓይነን ዝተነኽአ ልብታት እናፈወሳ
ዓይነን መሊኣን ምስ ዝርእያ
ወደያት ዕድልካ'ያ።
ደብል!
ጠምቶም ቀው! ኢልካ፥
ነቶም ጭውነት ኳሰዮም
ተመን ዝኳስሱ፣
ጠምቶም ኣጆኻ፥
ነቶም ብመስኖ ረሃጽ ዝለምዕ ምንባሮም
ኣብ ከናለታት፡ ጀሪፋት - ኣብ ዳገታት ገጻቶም
ዝንበብ ግንባራቶም፣
ስቦ ሌጋው ስቦኦም
ሓሓ ሌጋው ስቦ! ዘድግም
ኣሶምያኦም
ዲም ዲም ዲም ጆቕ-ጆም
ጆቕ-ጆም! ጆቕ-ጆም!
ኣየህድም ኣየኹድም
በርጆ!
ጠምት ደኣ!
ቀው! ኢልካ ጠምቶም
ክማርኹኻ'ወ—
ብንእሽቶ ስግዳን ብንእሽቶ ፍግም፥
ሰላምታ፡ ሓበን፡ ሓልዮት፡ ክብሪ፣
ተጸዋርነት፡ ትብዓት፡ ሓቦ፡ ኒሕ፡ ፍቕሪ፣
ፍናን፡ ቀራጽነት፡ እምነት. . .
. . . ተሰፋ! ለጊሶም

ኣሮን ተስፋኣለም

ምልክታ

ናጽነት ደስበለ -ሓበን ገብረኣምላኽ- ሳምራዊት መለስ

ቤት-ፍርዲ ሸሪዓ ዞባ ማእከል ኣስመራ

ከሳሲ መሰጣሩ ሳልሕ ሕሴን፥ ተኸሳሲት ስሚራ ሳልሕ ሕሴን፥ ደሃያ ስለዝይብልና ትጸወዓልና ስለ ዝበሉ፣ ብኣካል ወይ ብሕጋዊ ወኪል ን18/11/25 ኣብ ቤ/ፍ ቀረቡ። እንተዘይቀሪቦም፥ ጉዳዮም ኣብዘየለኹሉ ክረአ ምኳኑ ነፍልጥ።

1ይ ቤት-ፍርዲ ዞባ ማእከል ኣስመራ

ወ/ሮ ኣድሓኑት ተኽለ ሃብተገርግሽ፥ ብዓል ቤተይ የውሃንስ ብርሃ ዓንደ ስለዝጠፈኣ፥ ንዓይ ናይ መጸምዲ ማሰለይ ይተሓለወለይ፥ 11 ደቂቕ ደማ ወረስቲ ምኳኖም ይረጋገጸለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፥ ን25/11/25 ኣብ ቤ/ፍ 9ይ መጋባእያ ቁ.32 ይቕረብ።

ዝፋን ርእሶም ኣሰፋሁ፥ ኣደይ ህይወት በየን ዓንደስላሰ ስለዝሞተት፥ ኣነ ጥራይ ወራሲት ምኳነይ ይረጋገጸለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፥ ን20/11/25 ኣብ ቤ/ፍ 1ይ መጋባእያ ቁ.47 ይቕረብ።

ኣብ መንጎ ብፍ/በ/ማሰል ብርሃ ወልደሚካኤል ገብረማርያም፥ ብፍ/ሰ/ዕዳ ወረ/ተቀባሊ ገብረሂወት እምኑ፥ 1.የዱት ብርሃ ወልደሚካኤል 2.ኣስቴር ብርሃ ወልደሚካኤል 3.የናስ ብርሃ ወልደሚካኤል 4.ኣማኑኤል ብርሃ ወልደሚካኤል ዘሎ ናይ ፈጸሚ ክርክር፥ ብፍ/ሰ/ዕዳ ኣድራሻኹም ስለዘይተፈልጠ፥ ብጋዜጣ ተጸዊዕኩም ን12/11/25 ኣብ ቤ/ፍ 2ይ መጋባእያ ቁ.35 ቅረቡ። እንተዘይቀሪብኩም፥ ጉዳይኩም ኣብ ዘየለኹምሉ ክረአ ምኳኑ ነፍልጥ።

ወ/ሮ ዳና ተወልደ ገብረእግዚኣብሄር፥ ብዓል ቤተይ ጴጥሮስ ፍትዊ ገብረሚካኤል ስለዝሞተ፥ ንዓይ ናይ መጸምዲ ማሰለይ ይተሓለወለይ፥ 3 ደቂቕ ደማ ወረስቲ ምኳኖም ይረጋገጸለም ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፥ ን6/11/25 ኣብ ቤ/ፍ 2ይ መጋባእያ ቁ.49 ይቕረብ።

1ይ ቤት-ፍርዲ ዕዳጋ እኽሊ

ኣልማዝ ተስፋገርግስ ተስፋዝጊ፥ ብዓል ቤተይ መድሃኔ ደሞዝ ተፈሪ ስለዝተሰወአ፥ ንዓይ ናይ መጸምዲ ማሰለይ ይተሓለወይ፥ 3 ደቁ ደማ ወረስቲ ምኳኖም ይረጋገጸለም ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፥ ን19/11/25 ኣብ ቤ/ፍ 8ይ መጋባእያ ይቕረብ።

1ይ ቤት-ፍርዲ ዓዲ ጓዕዳድ

ሳሙኤል ዘርኣይ መንግስተኣብ ምባል ተረፉ፥ ሳሙኤል ዘርኡ መንግስተኣብ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፥ ን17/11/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ሳራ ዘርኣይ መንግስተኣብ ምባል ተረፉ፥ ሳራ ዘርኡ መንግስተኣብ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፥ ን17/11/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ጸሃይ ተስፋኣለም ተወልደብርሃን ምባል ተረፉ፥ ካብኤል ተስፋኣለም ተወልደብርሃን ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፥ ን17/11/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ልዋም ብርሃ ኢያሱ፥ ስም ኣደይ ሰብለ ዑቕባዝጊ ምባል ተረፉ፥ ሰበ ዑቕባዝጊ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፥ ን11/11/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ተከኤ ኪዳነ ፍረዝጊ ምባል ተረፉ፥ ኣብ ተኽለማርያም ኪዳነ ፍረዝጊ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፥ ን11/11/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ኣድሓኑት ኣለም ተኽልየ ምባል ተረፉ፥ መሪና ኣለም ተኽልየ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፥ ን11/11/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ሞገስ ማሰሞር ተወልደ ምባል ተረፉ፥ መርሃዊ ማሰሞር ተወልደ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፥ ን17/11/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ዘሀራ መሓመድ ሰዒድ፥ ስም ኣደይ ስተልበናት መሓመድ ምባል ተረፉ፥ ስተልበናት መሓመድሓጎስ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፥ ን11/11/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

1ይ ቤት-ፍርዲ መንደፈራ

ከሳሲ ቀሺ ሃይለ ፍስሃዬ፥ ተኸሳሲ ኣቶ ፍቕረ በረቻ ኣጽብሃ፥ ናይ ሰበል ክርክር መዝጉብ ተኸፊቱልኩም ስለ ዘሎ፥ ብኣካል ወይ ብሕጋዊ ወኪል ን19/11/25 ኣብ ቤ/ፍ ቅረቡ። እንተዘይቀሪብኩም፥ ጉዳይኩም ኣብ ዘየለኹምሉ ክረአ ምኳኑ ነፍልጥ።

ወ/ሮ ሰምሃር ክፍለኣብ ይሕደጎ፥ ብዓል ቤተይ ኣድሪሶም መብራህቱ ብርሃ ስለዝተሰወአ፥ ንዓይ ናይ መጸምዲ ማሰለይ ይተሓለወይ፥ 8 ደቁ ደማ ወረስቲ ምኳኖም ይረጋገጸለም ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፥ ን26/11/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ደሴት የናስ ኣሕፈርም ምባል ተረፉ፥ ሰድ የናስ ኣሕፈርም ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፥ ን2/12/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ወ/ሮ ደሃብ ተስፋሚካኤል፥ ብዓል ቤተይ ኣማኑኤል ስለሞን ገብረመሰቴ ስለዝሞተ፥ ንዓይ ናይ መጸምዲ ማሰለይ ይተሓለወለይ፥ 9 ደቂቕ ደማ ወረስቲ ምኳኖም ይረጋገጸለም ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፥ ን16/12/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ህይወት ስብሃትለኣብ ሰዩም ምባል ተረፉ፥ ፈሽን ስብሃትለኣብ ሰዩም ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፥ ን10/12/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ኣብ መንጎ ብፍ/በ/ማሰል ኣስገዶም ገብረስላሴን ብፍ/በ/ዕዳ ኣቶ ኢብራሂም ሓጅ መሓመድን ናይ ፈጸሚ ፋይል ተኸፊቱ ስለ ዘሎ፥ ብኣካል ወይ ብሕጋዊ ወኪል ን27/11/25 ኣብ ቤ/ፍ ቅረቡ። እንተዘይቀሪብኩም፥ ጉዳይኩም ኣብ ዘየለኹምሉ ክረአ ምኳኑ ነፍልጥ።

ኣቶ ታደሰ በላይ ተስፋሚካኤል፥ ኣቦይ በላይ ተስፋሚካኤል ስለዝሞተ፥ ኣነ ወዱ ወራሲ ምኳነይ ይረጋገጸለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፥ ን2/12/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ቅሳነት በረኸት ምባል ተረፉ፥ የርዳኖስ በረኸት ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፥ ን16/12/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ማጆር ተወልደመድህን ተስፋሚካኤል፥ ኣቦይ ተወልደመድህን ተስፋሚካኤል ስለዝሞተ፥ ኣነ ወዱ ወራሲ ምኳነይ ይረጋገጸለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፥ ን2/12/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ኣቶ ወልደሚካኤል ኣስመሮም፥ ኣደይ ኣልጋ ተስፋሚካኤል በየን ስለዝሞተት፥ ኣነ ወዳ ወራሲ ምኳነይ ይረጋገጸለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፥ ን2/12/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ሚሮን መንሱርያሲን ምባል ተረፉ፥ ሚሮን መንሱር መሓመድ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፥ ን25/11/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

1ይ ቤት-ፍርዲ ደቀምሓረ

ሰዚ የውሃንስ ተወልደ ምባል ተረፉ፥ ሰዚ የውሃንስ ትኩእ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፥ ን13/11/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ከሳሲት የርሳሌም ደበሳይ ገ/ሊባኖስ፥ ተኸሳሲ ኣቤል ክፍለ ገብሩ፥ ናይ ሓዳር ክሲ ቀሪቡልካ ስለ ዘሎ፥ ብኣካል ወይ ብሕጋዊ ወኪል ን14/11/25 ኣብ ቤ/ፍ ቅረብ።

ጨረታ

ኩባንያ ስርሓት ሓጺንን ዕንጸይትን ሰምበል፥ ኣብ ትሕተይኡ ዝርከብ ቤት ሻሂ ክኻርዮ ስለ ዝመደበ፥ ንግዱሳት ተጫረትቲ ይዕድም።

ተጫረትቲ ከማልኡዎን ክፈልጡዎን ዘለዎም ነጥብታት፥

* ናይ 2025 ዝተሓደሰ ንግዲ ፍቓድ፥ክምኡ'ውን ግብሪ መንግስቲ ናይ 2024 ዝኸፈሉሉ ምስ ቅዳሕ ኤርትራዊ መንነት ወረቐትን ኣቕርቦም ከቕርቡ ይግባእ።
* ተጫረትቲ ብውሑዱ ናይ 3 (ሰለስተ) ዓመታት ተመኩሮ ስራሕ ዘለዎም።
* ተጫረትቲ ናይ ዘቕርብዎ መጫረቲ ዋጋታት ብሰታሪት ዓሺጎም ኣብ ቤት ጽሕፈት ኩባንያ ስርሓት ሓጺንን ዕንጸይትን ሰምበል ክፍሊ ዋጋን ባጀትን ኣብ ናይ ስራሕ ሰዓታት የቕርቡ።
* ተጫረትቲ፥ ንመኽበሪ ጨረታ ናቕፋ 5,000.00 (ሓሙሽተ ሽሕ ናቕፋ) ብ(CPO) ዝተዳለወ ትሕጃ የትሕዙ።
* ተጫረትቲ ሃገራዊ ግቡኣት ዘማልኡ (ዝፈጸሙ) ወይ ዘይምልከቶም ምኳኖም ካብ ሚ/ሪ ምክልኻል ሰታፍ ምምሕዳር ዝተዋህበ መረጋገጺ ከቕርቡ ይግባእ።
* ምልክታ ጨረታ ኣብ ጋዜጣ ሓዳስ ኤርትራ ካብ ዝወጸሉ ዕለት ኣትሒዙ ን10 ተኸታታሊ ናይ ስራሕ መዓልታት ክፉት ኮይኑ፥ ንጽባሒቱ ኣብ ናይ ስራሕ መዓልቲ ሰዓት 10:00 ቅ.ቀ ተጫረትቲ ወይ ሕጋውያን ወኪላት ኣብ ዘለውሉ ኣብ ቤት ጽሕፈት ትካል ይኽፈት።
* ትካል ዝሓሸ ኣማራጺ እንተደኣ ረኺቡ፥ ነዚ ጨረታ'ዚ ብኸፊል ወይ ብምሉኡ ናይ ምስራዝ መሰሉ ዝተሓለወ እዩ።

ኩባንያ ስርሓት ሓጺንን ዕንጸይትን ሰምበል

ኣብ ዞባ ማእከል ን/ዞባ ጋላ ነፍሒ ምም/ከባ ዓዲ ጓዕዳድ ፕሎት 44 ፓርሰል G ብቑ. ንብረት 1BRGNF015493/0 ብስም ነ/ሄር ወልደማርያም ኪዳነ ተስፋማርያም ዝተመዝገበ ኦርጂናል ልብሬቶ ናይ ገዛ ስለዝጠፈኣኒ፥ ረኺብዮ ወይ'ውን ብዕዳ ሒዝዮ ዘሎ እንተሃልዩ፥ ብቑ.ቴለ 07112131 ኣብ ውሽጢ ሓደ ወርሒ ደዊሉ ይርከበኒ። እንተ ዘይኮይኑ፥ ካብ ዝምልከቶ መተካእታ ክወጸ ክሓትት ምኳነይ እሕብር።

ወ/ሮ ምሕረት በርሀ

ቀንዴል

1.ትምህርቲ መካኒክ

ብክልስ ሓሳባትን ብግብርን ብምኩራት መምሃራን ብኢንጅነራን ዝተመረቑ

2.ኮምፒተር

3. ኣካውንቲንግ ምስ ፒችትሪ

4. ግራፊክስ

5. ምዝርጋሕ መስመር ኤለክትሪክ

ብርትዓዊ ዋጋ ኣዳልዩ ከም ዘሎ ንወለድን ንተማሃሮን ይሕብር።

ኣድራሻና:- ጎኒ ሲነማ ሮማ ፊት ቶታል

ቁ.ስ. 121571 /07325197

ምልክታ

ናጽነት ደስበለ -ሓበን ገብረኣምላኽ- ሳምራዊት መለስ

1ይ ቤት-ፍርዲ ጻዕዳ ክርስትያን

ጉብሩ ተስፋይ ተኽሉ፡ ኣቦሓጎና ተኽለ ግርመ ጉብረስላሴን ዓባየና ጸገ ወልደስላሴን ስለዝዋረሩ፡ ኣነ ምስ 5 ኣሕዋተይ 4 ሓወቦታተይ 3 ኣሞታተይን ወረስቲ ምዃንና ይረጋገጸልና ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን11/11/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ዓረዛ

ትርሓስ ትኩእ ከበደም፡ ስም ኣደይ ፍረወይኒ በርሀ ምባል ተሪፉ፡ ፋንስ ስልጣን መኸስ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ 18/11/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ወ/ሮ ወገሐት ጉብረሂወት ኣብርሃ፡ ስም ት/ዕድመ ጓሊይ ሰሃት የናስ ተኽለሃይማኖት ምባል ተሪፉ፡ ሰሃት ዘረሉ ተኽለሃይማኖት ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን6/11/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ወ/ሮ ወገሐት ጉብረሂወት ኣብርሃ፡ ስም ት/ዕድመ ጓሊይ ባና የናስ ተኽለሃይማኖት ምባል ተሪፉ፡ ባና ዘረሉ ተኽለሃይማኖት ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን6/11/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ዳኒኤል ዘርኣይ ቓልኣብ ምባል ተሪፉ፡ ዳኒኤል ዘርኣሃይማኖት ቓልኣብ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን15/12/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ሰለማዊት ደርጋ ጉብረእየሱስ ምባል ተሪፉ፡ ሰላም ደርጋ ጉብረእየሱስ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን7/11/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ሄኖክ ተኽሊት ወልደሚካኤል፡ ኣቦይ ተኽሊት ወልደሚካኤ ተሰዊኡዘኒ ስለዝተሰወኡ፡ኣደይ ልቺ ተኽለሃይማኖት ስለዝዋረረፈት፡ ኣነ ምስ 3 ኣሕዋተይ ወረስቲ ምዃንና ይረጋገጸልና ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን7/11/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ወ/ሮ መድሃኒት ነጋሲ ኣረፋ፡ ብዓል ቤተይ ተስፋጼን ጉብረስላሴ ወልደሚካኤል ስለዝተሰወኡ፡ ንዓይ ናይ መጸምዲ ማሰለይ ይተሓለወለይ፡ 4 ደቅና ድማ ወረስቲ ምዃናም ይረጋገጸሎም ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን10/11/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ሰንዓፈ

ሃይለ ዘርኡ ዘውዱ፡ ኣቦይ ዘርኡ ዘውዱ ጉብረ ስለዝዋረረ፡ ኣብ ዘንቀሳቐስ ይኹን ዘይንቀሳቐስ ንብረት ኣነ ምስ 2 ኣሕዋተይ ወረስቲ ምዃንና ይረጋገጸልና ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን30/10/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ኣሮን ተስፋይ ካሕሳይ፡ ብዓልቲ ቤትካ ወ/ሮ ሰሚራ ጸጋይ ጉብረስላሴ ናይ ሓዳር ክሲ ኣቕሪባትልካ ስለ ዘሎ፡ ብኣካል ወይ ብሕጋዊ ወኪል ን6/11/25 ኣብ ቤ/ፍ ቅረብ፡ እንተዘይቀሪብካ፡ ጉዳይካ ኣብ ዘየለኻሉ ክረአ ምዃኑ ነፍልጥ፡፡

ኣልጋሽ ጉብረመድህን፡ ብዓል ቤተይ መም/ጉብረሂወት ኣውዓሎም ወልደኪዳን ስለዝዋረረ፡ ኣብ ዘንቀሳቐስ ይኹን ዘይንቀሳቐስ ኣነ ምስ 5 ደቅና ወረስቲ ምዃንና ይረጋገጸልና ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን30/10/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ከሰሲት ትፍቶ በላይ ጉብረመድህን፡ ተኸሳሲ መዝገቦ ጠዓመ ገ/እግዚኣብሄር፡ ናይ ሓዳር ክሲ ኣቕሪባትልካ ስለ ዘሎ፡ ብኣካል ወይ ብሕጋዊ ወኪል ን6/11/25 ኣብ ቤ/ፍ ቅረብ፡ እንተዘይቀሪብካ፡ ጉዳይካ ኣብ ዘየለኻሉ ክረአ ምዃኑ ነፍልጥ፡፡

ሳዕላ ኩሓሰ ጉብረመድህን፡ ብዓል ቤተይ ብርሃነ ጉብረየሱስ ብስራት ስለዝዋረረ፡ ኣብ ዘንቀሳቐስ ይኹን ዘይንቀሳቐስ ኣነ ምስ 7 ደቅና ወረስቲ ምዃንና ይረጋገጸልና ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን6/11/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ከሰሲት ጉዐይ ግርማይ ጉብረሂወት፡ ተኸሳሲ ኣረጋይ ተወልደ ጉብሩ፡ ናይ ሓዳር ክሲ ኣቕሪባትልካ ስለ ዘሎ፡ ብኣካል ወይ ብሕጋዊ ወኪል ን13/11/25 ኣብ ቤ/ፍ ቅረብ፡ እንተዘይቀሪብካ፡ ጉዳይካ ኣብ ዘየለኻሉ ክረአ ምዃኑ ነፍልጥ፡፡

ወብት ወልዱ ሓድጉ፡ ብዓል ቤተይ ኣድሓኖም ጉብረመድህን ስለዝተሰወኡ፡ ኣብ ዝንቀሳቐስ ይኹን ዘይንቀሳቐስ ኣነ ምስ 3 ደቅና ወረስቲ ምዃንና ይረጋገጸልና ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን13/11/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ጊንዳዕ

ሙሉ ጉብረ ጉብረትንሳኤ፡ ብዓል ቤተይ በርሀ ጉብረማርያም ወልደገርግሽ ስለዝዋረረ፡ ንዓይ ናይ መጸምዲ ማሰለይ ይተሓለወለይ፡ 4 ደቁ ድማ ወረስቲ ምዃናም ይረጋገጸሎም ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን10/11/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ሳዕድያ መሓመድ ሓሰን፡ ብዓል ቤተይ ተጋ/ ዑመረዲን ማሕሙድ ሑሴን ስለዝተሰወኡ፡ንዓይ ናይ መጸምዲ ማሰለይ ይተሓለወለይ፡ 4 ደቁ ድማ ወረስቲ ምዃናም ይረጋገጸሎም ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን30/10/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ኣሕመድ ኣደም ዑስማን ምባል ተሪፉ፡ መሓመድ ኣደም ዑስማን ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን30/10/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ሪም የውሃንስ ርእሶም ምባል ተሪፉ፡ ሪም ሓጎስ ርእሶም ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፡ ዝቃወም እንተሎ፡ ን30/10/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ኣቑርደት

ከሳሲ ዓብደልረዛቅ ሙሳ ማሕሙድ፡ ተጸዋዒ ዓብደላ ሑመድ እድሪስ ዝተበሃለ ኣብ ዞን 02 ብሎክ 18 ኣብ ከምሽን መሬት ብቑጽሪ ፋይል ወረቐት 320166 ብመወከሲ ቁጽሪ 320469 ብስሙ ዝተመዝገበ 2 ክፍሊ መረበት ኣብ ልዕሊ 511.5 ት/ሜትሮ ዝተደኮነ ገዛ ውዕል መሸጣ ስለ ዝፈጸምኩ፡ ናብ ስመይ ክየመሓላለፈለይ ስለዝዋረረ፡ ወረስቲ ድማ ኣድራሻኦም ስለ ዘይተፈለጠ፡ ብኣካል ወይ ብሕጋዊ ወኪል ን26/11/25 ኣብ ቤ/ፍ ቅረቡ፡፡

ሲሃም ሓምድ መ/ድ ዑስማን ምባል ተሪፉ፡ ከዲጃ ሓመድ መ/ድ ዑስማን ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን3/11/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ጎልጅ

ተኽሉ ሕድራይ ከስተ ጉብራይ ምባል ተሪፉ፡ ተኽሉ ሕድራይ ከስተ ጉብረ ተባሂሉ ይተኣረመለይ፡ ስም ኣደይ ድማ ለተኪዳን መንግስትኣብ ጉብረስላሴ ምባል ተሪፉ፡ ቀደሽ ተስፋይ ጉብረኣምላኽ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን20/11/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ዊንታ ተስፋሃንስ ግርማይ ምባል ተሪፉ፡ ዊንታና ተስፋሃንስ ግርማይ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን6/11/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ወ/ሮ ምሻሹ ዓንደብርሃን ካይዳ፡ ብዓል ቤተይ ተስፋሚካኤል ኣርኣያ ጉብረማርያም ስለዝተሰወኡ፡ ንዓይ ናይ መጸምዲ ማሰለይ ይተሓለወለይ፡ ኣብ ዘንቀሳቐስ ይኹን ዘይንቀሳቐስ 3 ደቅና ድማ ወረስቲ ምዃናም ይረጋገጸሎም ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን14/11/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ወ/ሮ ጸሃይቱ ጉብረየውሃንስ ወልደነፋኤል፡ ወደይ ሃብቶም ጉብረማርያም ገርግሽ ስለዝተሰወኡ፡ ኣብ ዝንቀሳቐስ ይኹን ዘይንቀሳቐስ ሃብቲ ኣነ ወራሲት ምዃነይ ይረጋገጸለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን6/11/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ወ/ሮ ሰናይት ወልደገርግሽ ፍስሃጼን፡ ዝተፈቕደለን ናይ ማሰፊይን መሸጥን ክዳውንቲ ንግዳዊ ትካለን፡ "ሃይለ ጼጋይ ማሰፊይን መሸጥን ክዳውንቲ" (HAILE TSEGAY RETAIL OF TEXTILE & SEWING DRESS) ተባሂሉ ክስየመለን ስለዝሓተታ፡ እዚ ናይ ንግዲ ስም ቅድሚ ምምዝጋብና ዝቃወም ኣካል እንተሎ፡ ኣብ ውሽጢ ሓደ ወርሒ ካብ ሕጋዊ ቤት ፍርዲ መአገዲ የቕርብ፡፡ እንተዘይቀሪቡ፡ ዝቃወም ኣካል ከምዘየለ ተቖጺሩ እዚ ናይ ንግዲ ስም ከምንምዝገቦ ነፍልጥ፡፡

ክፍሊ ውሽጣዊ ንግዲ

ብስም ነ/ፍ ኢድሪስ ጆሃር ዓሊ፡ ኣብ ን/ዞባ ቲራቦሎ ጎደና ኣንድትት ፕሎት 61 ቁ.ገዛ 113 ስፍሓት 336 ት/ሜ ብቑጽሪ ምዝገባ ንብረት 48100/75549 ተመዝጊቡ ዝርከብ ዘይንቀሳቐስ ንብረት (ገዛ) ናብ ስም ወረስቲ ክመሓላለፍ ስለ ዝደለና፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ምልክታ ካብ ዝወጸሉ ዕለት ጀሚሩ ኣብ ውሽጢ ሓደ ወርሒ፡ ሕጊ ብዘአዝዞ መሰረት ካብ ዝምልከቶ ቤት ፍርዲ መአገዲ ትእዛዝ ሒዙ፡ ናብ ቤት ጽሕፈት ፓብሊክ ኖታሪን ቤት ጽሕፈት ካዳስተርን ይቕረብ፡፡ እንተዘይቀረበ ግን ኦሪጂናል ሰነዳትና ኣቕሪብና ጉዳይና ክፈጸም ምዃንና ንሕብር፡፡

ኣወል ሰዒድ

ምልክታ ጨረታ

ሚ/ት/ክ/ተ/ሞ/ት/ስ (ንቤት ትምህርቲ ሕርሻን ቴክኒክን ሓጋዝ) ንቀሉብ ኩቡቲ ዘገልግል ጸማቑ ሰሊጥ ዓሳራ ኮሚርት ስለ ዝደለየ፣ ንሕጋውያን ኣቕረብቲን ክምኡ'ውን ሓረስቶት ይዕድም፡፡

1.ሚ/ት/ክ/ተ/ሞ/ት/ስ (ንቤት ትምህርቲ ሕርሻን ቴክኒክን ሓጋዝ) ንሕጋውያን ኣቕረብትን ሓረስቶትን ዋጋታት ቀረብ ቀሉብ ኩቡቲ (ጸማቑ ሰሊጥ ዓሳራ) ብዕሹግ ደብዳበ ክቐርቡ ይዕድም፡፡

2. ጨረታ ንኹሎም ሰብ ልቸንሳን ሓረስቶትን ክፉት'ዩ፡፡

3. ሰብ ዋኒን ተጫረትቲ፡ ቅዲሕ ናይ ዓመት 2024 ዝተሓደሰ ፍቓድ ዋኒንን መንነትን፣ ሓረስቶት ከኣ ቅዳሕ መንነት ወረቐት ጥራይ የቕርቡ፡፡

4. ተጫረትቲ ተወሳኺ ሓበሬታ ምስ ዝደልዩ፡ ካብ ማእከል ቤት ጽሕፈት ሚኒስትሪ ትምህርቲ ጨ/ሓ/ኣገልግሎት ዕድግን ኣብ ቁጽሪ 20 ወይ ብቁ.ቴሌ 200593 ናይ ጨረታ ሰነድን ሓበሬታን ኣብ ናይ ስራሕ ሰዓታት ክረኽቡ ይኽእሉ፡፡

5. ብቑዓት ተጫረትቲ፡ ሰነድ ጨረታ ንምውሳድ ዘይምለስ ጥረ-ገንዘብ 50.00 ናቕፋ (ሓምሳ ናቕፋ) ብምኽፋል ክወስዱ ይኽእሉ፡፡

6. ጨረታ ኣብዚ ኣብ ታሕቲ ዘሎ ኣድራሻ ክሳብ ዕለት 10/11/2025 ሰዓት 9:45 ቅ/ቀትሪ ወይ ቅድሚኡ ክበጽሕ ኣለዎ፡፡ ደንጉዩ ዝቐርብ ጨረታ ይንጸግ፡፡ ጨረታ፣ ተጫረትቲ፡ሕጋውያን ወኪልትን ክሳተፍ ዝደሊ ሰብ፡ ስ ስርዓት ወይ ኣከፋፍታ ጨረታ ክዕዘቡ ዝመጽኡ ሰባትን ኣብ ዝተረኽቡሉ ኣብ ኣዳራሽ ሚኒስትሪ ትምህርቲ (ጨ/ሓ/ ኣገ/ዕድግን) ዕለት 10/11/2025 ሰዓት 10:00 ቅ/ቀ ብግልጺ ይኽፈት፡፡

7. ጨረታ፡ ብመኽበሪ ጨረታ 10,000.00 ናቕፋ (ዓሰርተ ሽሕ ናቕፋ) ትሕጃ ክሰሉ ኣለዎ፡፡

8. ጨረታ፡ መምርሒ ሚኒስትሪ ፋይናንስ ጨንፈር ዕድግን ምምሕዳር ንብረት መንግስትን ብዘአዝዞ መሰረት ይካየድ፡፡

9. ምኽፋል ግብሪ ኢታዊታት ካብ ዕወት ጨረታ ግዴታ ይኸውን፡፡

10. ሚ/ት/ክ/ተ/ሞ/ት/ስ (ቤት ትምህርቲ ሕርሻን ቴክኒክን ሓጋዝ) ዝሓሸ ኣማራጺ እንተ ረኺቡ፡ ብምሉእ ወይ ብከፊል ጨረታ ናይ ምስራዝ መሰሉ ዝተሓለወ እዩ፡፡

ሚ/ት/ክ/ተ/ሞ/ት/ስ
(ቤት ትምህርቲ ሕርሻን ቴክኒክን ሓጋዝ)
ቴሌፎን 200593

ሽባብ

ሃማመተኤ

ጋሻ ሽባብ

ወግዒ ምስ ኢንጂነር ሰሎሞን ሓደራ

ሳምራዊት ሊብ'ዮ

ኢንጂ ሰለሞን ሓደራ ይብሃል። ብ1977 ካብ ወለዱ ኣቶ ሓደራ ዘሚካኤልን ወ/ሮ ደሃብ ክብሮም ኣብ ኣስመራ ተወሊዱ። ኣብ ቤት ትምህርቲ ማርቲን ሉተር፡ ኣስመራ ሓፈሻዊ፡ ስነ ኪነት ኣስመራ ድሕሪ ምምሃር፡ ኣብ መበል 3ይ ዙርያ ናብ ሳዋ ወሪዱ። ኣብ ሓይሊ ኣየር ተመዲቡ እናሰረሐ እንከሎ ማትሪክ ተፈቲኑ፡ 3.6 ብምምዛጋብ ከኣ ናብ ኮለጅ ምህንድስና ተጸንቢሩ። ምህንድስና መካኒክ ብምጽናዕ ከኣ ኣብዚ ዓመት ተመሪቑ። ንዝሓለፎ ጉዕዞ ትምህርትን ተመኩሮ ህይወቱን ዝምልከት ዕላል ኣካይድናሉ ኣለና፣ ሰናይ ንባብ።

** ድሕሪ 20 ዓመት ኢኻ ናብ ትምህርቲ ተመሊስካ። ናብ ትምህርቲ ክትምለስ ዝደረኻ ምኽንያት እንታይ'ዩ ትብል?*

እቲ ድርኺት ሃንደበት ዝተፈጥረ'ዩ ክብሎ እኽእል። ኣብ ናተይ ዕድመ ኩይናም ማትሪክ ተፈቲናም ነጥቢ ዘምጽኡ እዕዙብ ነይረ። ኣነ ግን ኣብቲ ሒዘየ ዝነበርኩ ሞያ ብዙሕ ስልጠናታት እወስድ ስለ ዝነበርኩ፡ ተመሊሰ ኣብ ኣካዳሚ ክሳተፍ ሓሳብ ኣይነበረንን። ሓደ መዓልቲ፡ ንኽልተ ሃገራዊ ፈተና ዝተፈተኑ ኣባላትና፡ ንኽመሃሩ ፍቓድ ክሓተሎም ናብ ሓላፊና ምስ ከድኩ፡ ሓላፊና፡ "ንስኻ ተፈቲንካዶ?" ኢሉ ይሓተኒ። "ኣነስ ኣይተፈተንኩን ግና እንተ ዝፍተንሲ ኣይምሰኣንኩን ነይረ፡" ኢለ መሊሰሉ። እቲ ናይ ምፍታን ተበግሶ ድማ በዚ ጀሚሩ። ማትሪክ ክካየድ ኣርባዕተ ወርሒ ጥራይ'ዩ ተሪፍዎ ነይሩ። ብዝግባእ ተዳልየ ድማ ናብ ማትሪክ ኣትየ። ወደይ እውን ኣብ ሳዋ ወሪዱ ስለ ዝነበረ ብሓደ ኩይኑልና። ኣብ ስራሕ እንከለኹ ብዙሕ ካብ ምንባብ ስለ ዘይፍለ ዝነበርኩ ኣይከበደንን። ስለዚ፡ ነቲን ከድማዓለን ዝኽእል ዓውደ ትምህርቲ ብምምራጽ ፈተና ኣካዪደ። ትካለይ ነቲ ዘምጻእኩዎ ነጥቢ ምስ ርእየ ንኽመሃር ኣፍቂዱለይ። ድሌተይ ምሕደራ ክመሃር'ዩ ነይሩ። ናይ ቀረባ ሓለፍተይ ብፍላይ ከኣ ኣዛዚ ሓይሊ ኣየር ኤርትራ ምስ ሞያይ ዝኸይድ ዓይነት ትምህርቲ ክመሃር ርእይቶ ኣቕሪቡለይ። ኣጋጣሚ ወደይ ነጥቢ ስለ ዝመጸአ ንናይ ቀዳማይ ዓመት ትምህርቲ ብሓደ ክንመሃር ክኢልና። ብዘይ ብእኡ'ውን ከማይ ካብ ምክልኻል ዝመጽኡ ስለ ዝነበሩ ሞራል ክገብር ክኢሉ። ኣብ ቀዳማይ ዓመት ጽቡቕ ነጥቢ ስለ ዘምጻእኩ ንሞያይ ዝመሳሰል መካኒካል ኢንጂነሪንግ መሪጸ። ነተን ዝቐጸላ ዓመታት ትምህርቲ ድማ ብዓወት ዛዚመየን።

** ንትምህርቲ ድሕሪ ነዊሕ ዓመታት ኢኻ ተመሊስካዮ፣ ጎድኒ ጎድኑ ከኣ ሓዳር፡ ስራሕ ኣሎ። ነዚ ኩሉ ኣወንዚፍካ ናብ ትምህርቲ ክትምለስ እንከለኻ ዝነበረ ክብደት ከመይ ትገልጾ?*

ናይ ክፍሊ ምምራጽ ክኸውን እንከሎ ክብድ ዝብል ነይሩ። ምኽንያቱ ኣብ ናይ ማትሪክ ዘይወሰድኩዎ ዓይነታት ትምህርቲ ስለ ዝነበረ፡ ናብኡ ምስ ተጸምበርኩ ክኸብድ ንቡር እዩ። ግና ዋላ ኣብ ስራሕ እውን ከምኡ ስለዝኾነ ነቲ ዝነበረኒ ፍርሒ ክሰግሮ ክኢለ። ናይ ምንባብ ዓቕሚ ስለ ዝነበረኒ፡ ህንጡይነት ተወሲኽዎ ክብድሆ ክኢለ እብል። እቲ ዝነበረ ብድሆ ግን ኣብ ኣካዳሚ ዘይኮነ ኣብ ማሕበራዊ ጉዳያት'ዩ ነይሩ። ምኽንያቱ ኣቦ ሸዱሽተ ቈልዑ እየ። ስለዚ፡ "እምበርዶ እኽእሎ'የ፡" ትብለሉ ግዜ ኣሎ። ግና ቈሪጽካ እንተ ተበጊስካ ዘይከኣል የለን። ናይ መጻምድቲ ተራ እውን ልዑል ነይሩ። ሕብረተሰብና ከኣ ክመሃር እንተ ኢልካዮ ኩሉ'ዩ ዝድግፈካ። ምስ ኣተኹ ከኣ ብዙሕ ኣይጸላእኩዎን። ኣብቲ መጀመርያ ለብዒ ኮሮና ስለዘጋጠመ፡ ካብቲ ናይ ስራሕ ንጥፈታት ውጽእ ኢለ ነይረ። ነቲ ዕድል ብዝግባእ ተጠቂመላ። ደሓር ብመደብ ክሰርሕ ኣለኒ ኢለ ሓሲበ። እታ ናተይ መርገጺ ዘይተሸፈነ ዕዮን ረሳሕ ክዳንን ንስኑይ ክሰግር የብሉን ዝብል እዩ ነይሩ። ስለዝስ ይጽንሓለይ ዝብሎ ነገር ኣይነበረንን። መዓልታዊ ዝግባእ ጻዕሪ እናካየድኩ ንኩሉ ጸገማት ክሰግር በቒዐ። ነቲ ማሕበራዊ ጸገማት ከኣ ብዙሓት ሰባት ይሕግዙኒ ስለዝነበሩ፡ ከይተሰከፍኩ ክሰግሮ ክኢለ። ብዓልቲቤተይ፡ ስድራቤተይ ኣብ ጎድነይ ስለዝነበሩ ንኹሉ ዝጐድለ ይምልኡለይ ነይሮም። ስለዚ ብናይ ገዛ ጉዳይ ቅሱን ነይረ።

** ምስ ወድኻ ብሓንሳብ ኢኹም ነይርኩም። ከመይ ነይሩ?*

ብቐንዱ ናብ ሳይንስ ክጽንበር እንከለኹ ወደይ ኣሎ። ንሱ ይሕግዘኒ ይኸውን'ዩ ዝብል ትጽቢት ነይሩኒ። ካብ ንዓይ ንዐ ይኸብድ ይኸውን'ዩ ኢለ እሓስብ ኣነ። ምኽንያቱ፡ ውላድ'ዩ ምስ ወላዲኡ ዝኸብዶ እምበር ወላዲ ምስ ውላዱ ኣይከብዶን እዩ። እቲ ደረጃ ዕድመ እውን ትሓስብ ኢኻ። እቶም መማህርተይ ዝነበሩ ንኣሽቱ እዮም። ስለዚ ኣብቲ ናቶም ደረጃ ክትወርድ ትግደድ ኢኻ። ነቲ ስምዒታት ናቶም ከተንብቦ ኣለካ። ማዕረ እቶም ንኣሽቱ ወሪድካ ኢኻ ክትከይድ ዘለካ። ዋላ ከምቲ ናቶም ብቕዓት ከተመዝግብ እንተ ዘይከኣልካ፡ ደሓን ዝኾነ ብቕዓት ከተምዝግብ ትኽእል ኢኻ። ምስ ወደይ መደቀሲ ክፍልና ጥቃጥቓ ስለ ዝነበርና ክንተሓጋገዝ ኣኽኢሉና እዩ። ስለዚ ንዓይ ጽቡቕ ምትብባዕ እዩ ነይሩ። ደሓር ከኣ ኣብ መንጎና ውድድር ክፈጥር ክኢሉ እዩ። ኣብ ቀዳማይ ዓመት ክልተና ጽቡቕ ነጥቢ ኣምጺእና ሓሊፍና።

** ኣብ ትምህርቲ ዘጋጥመካ ዝነበረ ቀንዲ ብድሆ እንታይ ነይሩ?*

ካብ ዓቕምኻ ንላዕሊ ዝኾነ ከጋጥመካ ዝኽእል ኣይመስለንን። ምኽንያቱ ክደክም ምኽኣነይ፡ ክሳብ ሸዱሽተ ሰዓት ከጽንዕ ከም ዘለኒ ንነብሰይ ኣዳልየያ እየ። እታ ዕላማ ልዕሊ እቶም ንኣሽቱ ኣነ እፈልጥ። እቲ ኣብ መንጎ ምምሃርን ዘይምምሃርን ዘሎ ፍልልይ ጽቡቕ ገይረ እርደኦ እየ። ዝያዳ ጻዕሪ ዋላ ዘድልየካ እንተኾነ ጽባሕ ንግሆ ፍረ ከም ዘላታ ትርዳእ። ዋላ ነቶም መማህርተይ ከምኡ እብሎም ነይረ እየ። "ኣነ ኣብዚ ናትኩም ዕድመ ተማሂረ ነይረ እንተ ዝኸውን ኣብዚ ኣይምሃለኹን፡" ኢለ እነግሮም ነይረ። ብወገነይ ከኣ እተን ተረፍ ግዜ ዝነበራኒ ብግቡእ እጥቀመለን ነይረ። ዝያዳ ጻዕሪ እንተ ኣካዪድካ ዘይትዕወተሉ ምኽንያት የለን። ደሓር ከኣ መምህራን እውን ነቲ ተገዳስነተይ ርእዮም ኩሉ ዘድሊ ሓገዝ ይገብሩለይ ነይሮም። ብዘይካ'ዚ ኣዝዮም ንፉዓት ተመሃሮ ስለ ዝነበሩ ዳርጋ ኣዕሩኽተይ'የ ገይረዮም ነይረ። ምስ ንፉዓት እንተ ኬድካ ግድን ገለ ትረኽቦ ነገር ኣሎ።

** ኣብ ከባቢኻ ዝነበረ ጽልዋ ከመይ ነይሩ? ብፍላይ ድማ ኣብ ደቅኻ ዘሕደርካዮ ጽልዋ?*

ወላዲ ንዝገብሮ ነገር ውላድ ንኽደግሞ ኣይጽገምን እዩ። ወልፊ ዘለዎ ወላዲ፡ ውላዱ ከም ናቱ ክኸውን ዘለዎ ተኽእሎ ብዙሕ እዩ። ኣነ ከኣ ኣብቲ ዝመጻእኩሉ ግዜ ዘረባይ ምስ ወረቓቕተይ ነይሩ። በቲ ናተይ ባህሪ ዳርጋ ኩሎም ደቀይ ከማይ ተቐዩሮም ክብል እኽእል። ኣብ ትምህርቲ ንፉዓት እኳ እንተኾኑ ግና ከምዚ ኣጽንዑ ምባልሲ ዘየድልዮም ኮይኖም። ምኽንያቱ እታ ንስኻ ትገብራ ዘለኻ ግድን እዮም ዘደግምዋ። ስለዚ እቲ ጽልዋኡስ ጽቡቕ ነይሩ።

** ኣብ መወዳእታ ዘቕረብኩማ መጽናዕታዊ ጽሑፍ ብዛዕባ ምንታይ'ያ ነይራ? ንምንታይከ መሪጽኩማ?*

ናይ ኮለጅ ትምህርቲ ክትውድእ እንከለኻ ግድን መጽናዕታዊ ጽሑፍ ተቕርብ ኢኻ። እታ ዝመረጽናያ ኣርእስቲ ድማ 'ውሕሉል ኣጠቓቕማ ገረብ ተምሪ ሙሳ ኣብ ሃገርና' እያ ትብል። ተምሪ ሙሳ ኣብ ሃገርና ኣብ ሰብዓታት እንድዩ ተኣታቲዩ። ኣብዚ ሕጂ እዋን በጺሒዋ ዘሎ ደረጃ ግን ኣዝዩ ኣሰካፊ እዩ። ሕብረተሰብና ከኣ ከም ፈሓምን ዕንጨይትን ክጥቀመሉ ጸኒሑ። ኣብ ክንዲ ብኽምኡ ጥራይሲ ንምንታይ ብስነ-ፍልጠታዊ መንገዲ ዘይንጥቀመሉ ዝብል ሓሳብ ኣበጊስና። መምህራንና ተቐቢሎማ። እዋናውን ሃገራዊ ጸገምን ስለ ዝነበረ ከኣ ገለ ምፍታሕ ከተበርክት ትኽእል እያ። "ክገፍሓኩም'ዩ" ዝብል ርእይቶታት ነይሩ። ግና ዓቕምና ዘፍቅዶ ዕብየት ከነምዝግብ ኢና ኢልና ተበጊስና። ገለ ትካላት መንግስቲ ምስ ሓተትናዮም ክሕግዙና ከም ዝኽእሉ ሓቢሮምና። ብፍላይ ሓለዋ ኣግራብን እንስሳ ዘገዳምን፡ ሓይሊ ኣየር ኤርትራ እውን ሓጊዞምና እዮም። ብቴክኒክ ዝሕግዙና ሰባት ከኣ ነይሮም። ብዓቢኡ ዮናስ ሓደራ ሓወይ እውን ነይሩ። ስለዚ ኣበርቲዕና ሰሪሕና ኢና። ኣብ መዓልቲ ኢንጂነሪን እውን ኣቕሪብናያ ነይርና። ኣብ ኢንተር ኮለጅ ብምስታፍ ቀዳመይቲ ኮይና ተዓዊታ። ብሕጂ እውን ዝምውል ኣካል እንተ ተረኺቡ ክንቅጽላ መደብ ኣለና። ዓቢ ኣርእስቲ'ዩ ጀሚርናዮ እምበር ኣይወዳእናዮን። ስለዚ ነዚ መዊሉ ከቕጽል ዝኽእል ኣካል መንግስቲ ወይ ውልቀሰባት እንተ ሃልዮም ክንቅጽላ ሓሳብ ኣለና።

** ምስ ተመኩሮኻ ብምዝማድ፡ ኣገዳስነት ትምህርቲ ኣመልኪትካ ንመንእሰያት ከተሕልፎ እትደሊ መልእኽቲ እንተ'ሎ?*

ህይወት ብዙሕ ዘሐጉስን ዘጉህን ኣንፈት ኣሎዋ። ኣብ ትምህርቲ ተሕልፎ ግዜ ግን ክሳራ ዝብሃል የብሉን። ሃብቲ ወይ ገንዘብ ሎሚ ኣሎ ጽባሕ ግን ክጠፍእ ይኽእል እዩ። ፍልጠት ግን ኩሉ ግዜ ኣብ ውሽጥኻ ኣሎ። ሓሙሽተ ዓመት ክመሃር እንከለኹ ቀሊል ኣይነበረን። ግን ካብቲ ኣብ ህይወተይ ፈጺሙ ዘየጣዕሰኒ ግዜ እዘን ሓሙሽተ ዓመታት እየን። ንሓዋሩ ካባኻ ዘይጠፍእ ጸጋ እትረኽቦ ብትምህርቲ'ዩ። ኣነ ናብራ፡ ስራሕ ዝሕዘካ ኲይኑ እምበር እንተ ዝከኣል ካብዚ ዘለኽዎ ንላዕሊ ክቕጽል ኣይምጸላእኩን።

ንናኣሽቱ ደቀይን ኣሕዋተይን፡ ኩሉ ግዜ ኣብ ንእስነትካ ዝተመሃርካዮ'ዩ ምሳኻ ዝነብር። ብግቡእ ግዜኻ ኣመሓዲርካ እንተ ጠቒምካሉ እቲ ትበጽሖ ዓወት ኩሉ ግዜ እናኣሐጉሰካ'ዩ ዝነብር። ኩሉ ሰብ ብግቡእ እንተ ሰሪሑ ድማ ዘይዕወተሉ ምኽንያት የለን። ነቲ ዘለዎም ዓቕሚ ተገዳስነት እንተ ዘውሰኹሉ ዓቢ ዓወት ከመዝግቡ ከም ዝኽእሉ'የ ዝኣምን። ነቲ ዝረኸብዎ ዕድል ተጠቒሞም ናብቲ ክበጽሕዎ ዝደለዩ ዕላማ ክበጽሑ ይኽእሉ። ስለዚ ግዜኹምን ዕድልኩምን ተጠቐምሉ ክብሎም እደሊ።

** ምናልባት ዘይተንከፍናዮ ኣርእስቲ እንተ ሃልዩ ዕድል ክህበካ?*

በዚ ኣጋጣሚ ሓንቲ ሓሳብ ወሰ ክበል ባህ ይብለኒ፣ ኣብ ትምህርቲ ጥራይ ዘይኮነ ብሓፈሻ ኣብ ህይወት እውን ክትበጽሖ ዝሓሰብካ ዕላማ እንተ ሃልዩ፡ ልዑል ድሌት ክህልወካ ክኽእል ኣለዎ። ብድሕሪኡ ዝመጽእ እቲ ኣገባባቱን መንገዱን እዩ። ናብቲ ክትበጽሖ ዝደለኻ ዕላማ በየናይ መንገዲ ወይ ኣገባብ ክትበጽሖ ትኽእል ዝብል ሕቶ። ስለዚ ናብኡ ብኸመይ ክበጽሕ ይኽእል ኢልካ መጽናዕቲ ከተካይድ ኣለካ። ብድሕሪ'ዚ ድማ እቲ ተበግሶ ክውሰድ ክኽእል ኣለዎ። ምናልባት በቲ ዝሓሰብካዮ ዘይክኸይድ ይኽእል ይኸውን ወይ ከኣ ዕንቅፋት ከጋጥም ይኽእል። ናብቲ ዕላማኻ ክትበጽሕ ም኿ንካ ግን ክትኣምን ኣለካ። ኣብ ርእሲኡ ዘየባትኽ ጻዕሪ ከተካይድ ኣለካ። ኣብ መወዳእታ ድማ ናብቲ ዕላማኻ ክትበጽሕ ዘይትኽእለሉ ምኽንያት የለን።

❈ ንስለ ግዜኻ ኣዝየ ኣመስግን።

ክብረት ይሃበለይ።

መዘናዩ

ሃብተሚካኤል ዕቑባስላሴ

ዶክተር ሳንዱክ ሩይት

ዶክተር ሳንዱክ ሩይት፡ ፍሉጥ ኔፓላዊ ሓኪም መጥባሕቲ ዓይኒ ኮይኑ፡ መበዝሕትኡ ግዜ "ጎይታ ምርኣይ" እናተባህለ እዩ ዝጽዋዕ። ብቐንዱ ኣብ ዝማዕበላ ሃገራት ንዘርከቡ ሚልዮናት ሕሙማት ብዓጽሚ ዓይኒ ካልኣት ጠንቅታትን ናይ ምርኣይ ሽግር ዘጋጠሞም ሰባት ዳግማይ ብግቡእ ክርእዩ ዝገበረ ውሩይ ሓኪም እዩ። ንሱ ብስሙሚ ዋጋ እዩ መጥባሕቲ ዘካይድ። ኣብ መላእ ዓለም ብሚልዮናት ዝቑጸሩ ሰባት ንመጥባሕቲ ዝጥቀሙሉ ሓደሽን ዝቐለጠፈን መስርሒ መጥባሕቲ ኣማዕቢሉ እዩ። ኣብ ርሑቕ ከባቢታት ንዝነብር ሕብረተሰብ ኣገልግሎት ሕክምና ዓይኒ ንምብጻሕ ማእከላት ጥዕና ዓይንን ንዓይኒ ኣገዳሲ ዝኾኑ መሳርሒታትን ብምልጋስ ይፍለጥ። ንልዕሊ 180 ሽሕ ሰባት መጥባሕቲ ብምክያድ ብግቡእ ክርእዩ ኣኽኢሉዎም።

ብዘይካ'ዚ ተኣቲኡ ዝኾኑ ብዙሓት መንእሰያት ኣሰልጢኑ። ዶክተር ሩይት ኣብ ሕክምና ዓይኒ ብዘበርከቶ ኣበርክቶ፡ ከም ሽልማት ራሞን ማግሳይሳይ ዝኣመሰሉ ብርክት ዝበሉ ሽልማት ዝዓተረ ብርቂ ሓኪም እዩ።

ዶክተር ሩይት፡ ዝኾነ ሰብ ቁጠባዊ ኩነታቱ ብዘየገድስ ዝበለጸ ሕክምና ዓይኒ ክረክብ ኣለዎ ዝብል እምነት ከም ዘለዎ እዩ ዝዝረብ። ብምዕባሌ ድማ ዕረት ንምውጋድ ዝቃለስ ውሩይ ዶክተር ምዃኑ'ዩ ዝምስከረሉ።

ጽልኢን ፍቕርን

መገዲ ፍቕሪ ምስታ ንጽልኢ ትኸደላ ሓንቲ'ያ። እቲ ፍልልይ እታ መገዲ ፍቕሪ ንቕድሚት እታ መገዲ ጽልኢ ድማ ንድሕሪት ዝኸዳ ምዃኑ ጥራይ'ዩ። ንነገራት በቲ ዝመጽእዎ ብዘይጥበብ ትኽ ብትኽ ክንፈትሖም እንተ ፈቲንና ሳዕቤኑ ዝገደደ ዝኸውን። ብሓፈሻኡ ንነገራት ኣብ ኣተራጉማና'ዩ ዓቕሚ ርድኢትና ዝዓዝዘ። ፍቕሪ መሰረታዊ ስምዒት ደቂ ሰብ እዩ። ብሉጽ ፍቕሪ ኣብ ሓድሕድ ምክብባር፡ ጥቡቕ ዝምድናን ምትእምማንን ዝተመርኮሰ እዩ።

ፍቕሪ ስራሕ ኩኡ ካብ ተንኮልን ጭንቀትን ኣድሒኑ ናብ ራህዋን ቅሳነትን ዝምርሕ ብርቱዕ ጋሻ ፈረስ'ዩ። ገለ እዋን ክትጸሮ ዘጸግም ስምዒት ይወርኻ'ዩ። ኣብዚ እዋን ነፍሲ ወከፍ ካልኢት መመሊሳ ተቐጥዓኻ። ብተወሳኺ ኣብ ገለ ሰብ ተሕድሮ ጽልኢ ኣሎ። ካብ ምሓር ጽልኢ ተበጊስካ ኩሉ ሕማቕ ነገራት ትፍጽመሎም። እቲ ጽልኢ ክስፋሕፍሕ እንተ ፈቒድካሉ፡ ተወሳኺ ጸገም ኢኻ ትወስኸሉ። ከም ሳዕቤኑ የዳኽመካ፡ ካብዚ ስምዒት ጠቕሊልካ ክትናገፍን ክትርሕቕን ተመራጺ'ዩ። ጽልኢ ሕማቕ ነገር'ዩ። ሳዕቤኑ'ውን ቀሊል ኣይኮነን። ጽልኢ፡ ኣብ ቅድሚኡ ንዘጋንሖ ሰብን ነገርን ዘሎ ኣሉታዊ ስምዒት እዩ። ብዝተፈላለየ ምኽንያት ዘሕርቑኻ ነገራት ይኾኑ ሰባት ክትርኢ ከለኻ ጽልኢኻዮም ይግንፍለካ'ዩ። ኣብ ጽልኢ ናይ ዝኾነ ነገር ዘናግፍን ሓራ ስምዒት ክህልወካ ኣብ ዝነብሩን ነጥብታት፦

• መጠነ ጸቡቓን ሕማቓን ኣብ ኣእምሮኻ ምዃኑ ምግንዛብ። ሰብ ነቲ ዝሓሰቦ እዩ ዝኸውን። ሓደ ነገር ኣብ ኣእምሮኻ ዝያዳ ተጎሚዱሉ እንተ ኴንካ ከውንነትካ ብኡ ናይ ምቕያሩ ተኽእሎ ዝለዓለ'ዩ። ትጽልኦም ነገራት ናይ ምፍታው መስርሕ ኣብ ኣእምሮኻ እዩ ዝጀምር፡ 'ከምዚ' ወይ 'ንእገለ' ክጸልኦ ዝብል ሓሳብ ዘይምድግጋም። ምኽንያቱ እዚ ኣበሃህላ ንጽልኢ ዘርኽብ ናብ ሕማቕ ኣንፈት ዝመርሕ እዩ። ንሓሳብካ ንቑሕ ኴንካ ነቲ ኣሉታዊ ኣበሃህላ ካብ ምድግጋሙ ምቑጣብ። ስኡ መንታዊ ገምጋም ጽልኣትካ ይሃልኻ። ከም ወጽኢቱ ንጽልኣትካ ካብ ምውሳኽ ክትቆጻጸሮ ኢኻ።

• ጭብጥ ዝኾነ ምኽንያት ናይ ጽልእኻ እንታይ ምዃኑ ከኣ ምዝኖ። ጽልእኻ ካብ ፍርሒ፡ ቅንኢ፡ ዶስ እቲ ነገር ወይ እቲ ሰብ ኣብ ህይወትካ ጽልዋ ስለ ዘለዎ እዩ? ምኽንያታትካ ዘርዚርካ ምስ ወዳእካ ማዕረ ክንድኡ ጽልኣት ከም ዝህልወካ ዝነብር ጠንቂ ከም ዘይብልካ ክትርድእ ኢኻ። እንተኸፍኡ ንእሽቶ ሕርቃን ወይ ኣካል ህይወትካ ክኸውን ዘይነብር ሸለል ክትብሎ ዝበለጸ ክኸውን እዩ። በዚ ድማ ትጽልኦ ነገር ወይ ሰብ ኣይክህልወካን'ዩ። ጽልኢ ከቢድ ጾር'ዩ። ዕድላት ከም ዘምልጡኻ ይገብር። ንዝቐርበካ ኣጋጣሚ ይኹን ዓርኩ መሓዛ ዋላ'ውን ቤተሰብካ ብኣሉታ ዝጸሉ እዩ። ሓያል ጽልኢ ጸይርካ ብምሉእ ልብኻ ተፋቕረሉ መገዲ ከቶ የለን። ጸቡቕ ናይቲ ትጽልኦ ሃሰስ ምባል፦ "ኣብ ነፍሲ ወከፍ ሕማቕ ጸቡቕ ኣሎ" ዝብል ጥቕሲ ኣሎ። እንተኾነ ጽልእኻ ነቲ ዘሎ ጸቡቕ ዘይክርእየካ ይኽእል'ዩ። ተስፋ ብምቕራጽካ ብሕርቃንካ ወይ ብጽልእኻ ዓዊርካ ጸቡቕ ናይቲ ነገር ወይ ሰብ ምርኣይ ክትስእን ትኽእል ኢኻ። እንተኾነ ኣብቲ ትጽልኦ ገለ ጸቡቕ ነገር ምህላው ኣይትጠራጠር። ነቲ ጸቡቕ ኣለሊኻ ኣብኡ ኣድህብ። እዚ ኸኣ ነቲ ኹሉ መስርሕ ነዳዲ ኣብ ምውሳኽ ዘናግፍን ብጸቡቓን እወታዊ ሸነኹን ዘርእየን እዩ።

• ንነብስኻ ብናይ ካልእ እዋን ጸላኢት ክትከውን ኣይትፍቀደሉ። ህይወት ጽብቐትን ክብርትን እያ። ኣብዛ ዓለም ድማ ወሱን እዋን እዩ ዘለና። እዚ ወሱን ግዜና ብእወታዊ፡ ብሓጎስን ፍቕርን ዝተመልአ ክኸውን ይግባእ። ንጽልእኻ ናብ ፍቕሪ ቀይሮ፡ ነቶም ትጽልኦም ነገራት ከተፍቅሮም እንተ ዘይክኢልካ፡ ኣብ ህይወትካ ክትኣልዮም ምትእስሳርካ ክትበትኾ ኣሎካ። ከምዚ ዓይነት ተበግሶ ምውሳድ፡ ጽልኢ ጸይርካ ኣብ ምንባር ዘናግፍን ብምሉእ ልብኻ ከተፍቅር ዝሕግዘን እዩ።

ሕልና

“ካብ ሓደ ቦታ ናብ ካልእ ቦታ ብምንቅስቓስ ካብ ሕልናኻ ክትርሕቕ ኣይትኽእልን ኢኻ”- ብምባል እዩ ኤርነስት ሄሚንግዌይ ንሕልና ዝገልጾ። ሕልና ብሰላምን ምርድዳእን ምስ ከባቢና ክንነብር ዝሕግዝ ቀንዲ ረቛሒ'ዩ። እንተዓማጺናዮ ድማ ውሽጣዊ ሰላምና ተበታቲኑ ዘይተደልየን ኣብ ሕብረተሰብና ዘጽለናን ተግባራት ክንፍጽም'ዩ ዝገድደና። እቲ ብሕልናና እንእዘዞ ስነ ምግባር ኣካል መዓልታዊ ህይወትና ኮይኑ ጸቡቓን ሕማቓን

ኣብ ምፍላይ ይሕግዘና። እዚ ካብ ኮነ እምበኣር ኣብ መዓልታዊ ንጥፈታትካ ብእወታ ዝጸልዉ ዓርኪ መሓዛ ክህልዉኻ ኣገዳስነቱ ልዑል እዩ። ኣብ መዓልታዊ ህይወትካ ንነብስኻ ብዛዕባ እወታዊ ጎድንታትካ ኣዘኻኽራ። ንኣብነት ምስ ሰባት ወይ ኣዕሩኽትኻ ዘለካ ጸቡቕ ዝምድና፡ ኣብ ስራሕካ ዘማዕበልካዮም ዕዮታት፡ ዝሰራሕካዮም ዕዮታት፡ ኣብ ቤተ ሰብካ ዘለካ ተፈታውነት፡ ብውልቅኻ ዝጨበጥካዮም ዓበይቲ ዓወታት ንነብስኻ ግለጸላ። ኣብ ድኽመታትካ ኣብ ክንዲ ምድሃብ፡ ኣብ እትውንኖም እወታዊ ባህርያትካ ኣተኩር። እዚ ማለት ግን፡ ድኽመታትካ ፈጺምካ ረሲዕካ ማለት ኣይኮነን። ስጉምትኻ ምስ እወታዊ ርድኢት ዘለዎም ትስፉዋት ሰባት ግበር። እቶም እትመርጾም ኣዕሩኽትኻ ንዕብየትካ ዘተባብዑ ክኾኑ ይምረጽ። ናብ መንገዲ ጸገም ዝሸፍኑን ንሓሳባትካ ዘኣእሱን ኣዕሩኽ ኣወግድ። ብተወሳኺ ከዐውተካ ዝኽእል ስራሕ ምረጽ፡ ዝተፈላለዩ ሞያታትን ሜላታትን ክተማዕብል ጸዓር። ኣብ ዝኾነ ማሕበራዊ ንጥፈታት ክትሳተፍ ፈትን። እዚ፡ ብዙሓት ሰባት ክትፈልጥን ብዙሕ ሜላታት ክተማዕብልን ክሕግዘካ'ዩ። ካባኻ ብዕድመ ዕብይ ምስ ዝበሉን ብሓሳባት ክሕግዙኻ ምስ ዝኽእሉን ሰባት ምሕዝነት ፍጠር። እትገብሮ ሓገዝ ኩሉ ሕልናዊ ዕግበት እትረኽበሉ ክኸውን ይግባእ።

ቅድሚ ዝኣገረ ህዱእ መንፈስን ካብ ጣዕሳን ጭንቀትን ናጻ ዝኾነ ሕልናን ክትሃንጽ ዝለዓለ ድሌት ሒዝካ ተበገስ።

• ካብ ፍርሕን ነብሰ ምትሓትን ዝቖጸለ ኣሉታዊ ኣተሓሳስባ ናጻ ምዃን።
• ካብ ዝኾነ ዓይነት ኣሉታዊ ስምዒትን ድሌትን ናጻ ምዃን።
• ካብ ባዕልኻ ትፈጥሮ ስጋውን መንፈሳውን ሕጸ ከምኡ'ውን ንምዕባለኻ ዝድርት ስጉምትታት ናጻ ምዃን።
• ካብቶም ዝደጋገሙ ኣብ ደቂ ሰብ ዝርአዩ ዓበይቲ ጌጋታት ምሕያብ።
• ምውናን ሓጎስ ካብ ስራሕን ካብ ፍረ ጻማኻን።
• ንሕሉፍ ጌጋታትካ ኣብ ሕሉፍ ናይ ሓንጎል ሳጹን ምዕጻው።
• ምስ ከባቢኻ መሳርሕትኻ ዝህልወካ ዝምድና ርጉእን ጥዑይን ስድራቤታዊ ዝምድና ምምስራት።
• እንታይ ክትሰርሕ ከም ዘለካ ምሕሳብ እምበር ብዛዕባ ዝመጽእ ሓሲብካ ዘይምህዋታት።
• ዘይተጸበኻዮ ተርእዮ ኣብ ዝኽሰተሉ እዋን ብህድኣት ብሕልና ምምርማር።
• ሕልናዊ ቅሳነት መስተንክራዊ ሓይሊ ክሳብ ዝኾነ ብዝኾነ መንገዲ እንተተኣዛዚዝናዮ ንዓወታትና ሓጋዚ'ዩ።

ጥቕስታት ርእሰ ተኣማንነት

• “ንፍርሒ ንምስዓር እቲ ዝበለጸ መንገዲ ተቐላጢፍካ ንርእሱ ተኣማንነትካ ምርካብ እዩ።” - **ሮይ ቲ ቤኔት**
• “ተስፋ ምህላው ናብ ዓወት ዝመርሕ እምነት እዩ። ብዘይ ተስፋን ምትእምማንን ዝግበር ነገር የለን።” - **ሄለን ከለር**
• “ርእሰ ተኣማንነት ብተግባር እዩ ዝመጽእ። ብሓደ ለይቲ ዝፍጸም ኣይኮነን። ብዘይ ጻዕሪ ዝፍጸም ነገር የለን።” - **ሴቭ ባለስተሮስ**
• “እቲ ዝጸበቐ ክትለብሶ እትኽእል ነገር ርእሰ ተኣማንነት እዩ።” - **ብሌክ ላይቭሊ**
• “ልዑል ርእሰ ተኣማንነት ንኻልኦት ሰባት ርእሰ ተኣማንነት ንኽጥርዩ ይድርኾም'ዩ።” - **ዘይተፈልጠ**
• “ርእሱምትእምማን ውሽጣዊ ስራሕ እዩ። ምስ ሓጎስ ብቐጥታ ዝተኣሳሰር ምዃኑ ምዝኻር ከኣ ኣገዳሲ እዩ።” - **ሮበርትስ**
• “ትስፉውነት ዓንዲ ማእከል ዕዉት ህይወት'ዩ። ንመሃዝነት፡ ትብዓት፡ ወህደት፡ ርእሰ ተኣማንነት፡ ጥበበን መንፈሳውነትን ድማ የሰስን።” - **ዶክተር ማርቲን ሰሊግማን**
• “ርእሰ ተኣማንነት ማለት፡ ንዚእ ርእስኻ ምእማን'ዩ።” - **ሉፒታ ንዮንግ'ኦ**
• “ሳላ'ቲ ርእሰ ምትእምማንካ ቅድሚ ዝኣገረ ተዓዊትካ ኣለኻ።” - **ማርከስ ጋርቪ**
• “ምትእምማን ምስ ዝህልወካ ብዙሕ ክትዛክ ትኽእል ኢኻ። ምስ ትዛክ ድማ ኣደናቒ ስራሕ ክትሰርሕ ትኽእል።” - **ጆ ናማት**

ዛዕባ ሎሚ

ተልመዴን ስነ-ኣእምሮኣዊ ኩናት

ሰላም ኣርዓዶም

ኣብዚ ዓምዲ'ዚ ዘወጽእ ጽሑፋት፡ ናይ ጸሓፊኡ ውልቃዊ ርእይቶ ምዃኑ ንሕብር።

እቲ ሓያል መቀዶንያዊ ንጉስ ኣሌክሳንደር ዓቢ (356-323 ዓመት ቅ.ል.ክ) ግዝኣቱ ኣዝዩ እናሰፍሐ ምስ ከደ፡ ሰራዊቱ ኣብ ፈቐድኡ እናተባትነ፡ ሓይሉ እናተኸፋፈለን እናማህመነን ይኸይድ ከምዘሎ ክስወጦ ጀመረ። ኣሌክሳንደር ዓቢ ነዚ ድሕሪ ምግምጋም፡ ሰራዊቱ ምሉኣቡን ዳግም ምጥርናፉን መረጸ። ይኹን'ምበር ጸላእቱ ደድሕሪኡ ስዒቦም ከየጥቅዕዎ ሰግአ። በዚ ድማ፡ ገና ምስ ሓይሉ ከምዘሎ ዘምስል ጥበብ ክጥቀም ነይሩዎ። ንጸላእቱ ንምትላል ከኣ፡ ኣዝዩ ዒዚፍ ናይ ሓጺን ድርዒ ሰቡት ብምስራሕ፡ ኣብቲ ሓዲጉዎ ዘንሳሕቦ ዝነበረ ቦታታት እናገደፈ ይኸይድ ነበረ። ነዚ ዝረኣዩ ጸላእቱ ምስ ተራ ሰቡት ዘይኮነ ምስ ግዙፋት ፍጥረት ኩናት ይጽበዮም ከምዘሎ ብምምጓት፡ ነቲ ዘንሳሕብ ዝነበረ ሰራዊት ኣሌክሳንደር ስዒቦም ካብ ምጥቃዕ ከም ዘተቐጠቡ ይዝንቶ።

ናይ 13 ክፍለ ዘመን ሞንጎልያዊ ጀንጊስ'ኻን እውን ኣብ ልዕሊ ጸላእቱ ጽዑቕ ስነ-ኣእምሮኣዊ ኩናት ብምክያድ ፍሉጥ ነበረ። ብዘሌ ሰራዊቱ ኣጊዙ ንምቕራብ፡ ኣብ እዋን ጸላም ነፍሲ ወከፍ ወተሃደር ብዙሕ ሸግ ከም ዘውልዕ ይገብር፣ ፈረሰኛታት ጎላጉል ኣብ ዝሰንጥቑሉ ገለ ተጎታቲ እናሰሓቡ ከምዝሽዱ ብምግባር ልዕሊ ዓቕን ሓመድ እናዳርጉ ማእለያ ዘይብሉ ሰራዊት ኣኸቲቱ ከምዘሎ ኣምሲሉ ኣብ ልዕሊ ጸላእቱ ራዕዲ ይፈጥር ነበረ። ጀንጊስ'ኻን ቅድሚ ናብ ወረር ምብጋሱ፡ ጸላእቱ ኣደም ምእንቲ ክህቡ መፈራርሒ መልእኽቲ ይልእከሎም፣ ኣደም ምሃብ ኣብ ልዕሊ ዝኣበዩ ህዝቡታት ዝፈጸሞ ህልቂትን ጭካነን ብዘምልክት ወረ ኡ ናብኦም ገና ዘይተጠቕዑ ባዕሉ ብዘስለኹም ልኡኻቱ ይዝርግሕ ምንባሩ ይንገር። በዚ ድማ መራሕቲ ናይተን ክወረን ዝመደበ ግዝኣታት ዕሜ ናይተን ዝብደማ ዓድታትን ዝሰለቐ ህዝበንን ከይበጽሖም ብምስጋእ ናይ ምውጋእ ቅሩብነቶም የዋድቑን ንጀንጊስ'ኻን ኣደም ምሃብ ይመርጹን ምንባሮም ይዝንቶ።

ስነ ኣእምሮኣዊ ኩናት ካብ ጥንቲ ዝነበረ እዩ። ምስ ምዕባለ ቴክኖሎጂ ሓብሬታን ሚድያን ርቀት ኣጸዋርራትን ጥበባት ኩናትን ድማ እናሰፍሐን እናተራቐቐን ክመጽእ ዝጸንሐ እዩ። ብፍላይ ኣብዚ ዘለናዮ ዘመን፡ እቲ ኣንጻርካ ዘሎ ወገን እውን ብዝዕበኻ ደቂቕ ሓብሬታ ናይ ምርካብ ተኽእሎ ስለዘለዎ፡ ከም ኡ'ውን ብዝዕባ ስነ ኣእምሮኣዊ ኩናት ሰፊሕ መረዳእታ ክህልዎ ስለዝኽእል፡ ከምቲ ናይ ጥንቲ ብቐሊሉ ክተሻቕሎን ክተጨንቖን ዝከኣል ኣይኮነን። ስለዚ ድማ፡ ኣብዚ ዘለናዮ ዘመን ስነ ኣእምሮዊ ኩናት ኣዝዩ ዝተራቐቐን ዘይግምጠመን ክኸውን የድልዮ።

ኣብ ከበድ ወጥሪ ዝርከብ ጉጅለ ፕሮስፐሪቲ፡ ካብቲ ዘይተርፍ ውድቀት መድሕን እንተኾኖ ያኢ፡ ስነ-ኣእምሮኣዊ ኩናትን ፕሮፖጋንዳዊ ነፋሒን ከም መዋጽኦ ወሲዱ ለይትን መዓልትን ብጾዕቂ ኣብ ምግባር ይርከብ።

ተልመዴን ፖለቲከኛታትን ኣዘዝቲ ሰራዊትን ብልጽግና ተታሓሒዞም ዘለዉ ስነ ኣእምሮኣዊ ኩናት ኣዝዩ መሳሓቒ እዩ። እቲ ቀደም ግዜ "ዝበኣ ኣብ ዘይፈልጥዎ ዓዲ ከይዱ ቀርበት ኣንጽፉለይ በለ" ይብሃል ነይሩ። ዕሽነት መራሕቲ ብልጽግና ግን ነቲ ጽቡቕ ገይሩ ዝፈልጦም ህዝቢ ኢትዮጵያ ዘይንሶም መሲሎም ከታልሉዎ ይፍትኑ ምህላዎም እዩ።

ዘመተ ባሕሪ - ንኸይጸድፉ ቆንጠጠፈ ይሕዛ

ቆንጠጠፈ ሰሩ ድኹም ስለዝኾነ ካብ ምጽዳፍ ዘድሕን ኣይኮነን። እንተኾነ፡ ክትጸድፍ ምስ በልካ ትሕዞን ትጭብጦን ምስ ጠፍኣካ፡ መድሓኒ ኮይኑ ክመስለካ ይኽእል እዩ።

ብልጽግና፡ ሓደ ካብቲ ናይ ውሽጢ ሃገር ጸገማቱ ንምሽፋን ብቐጻሊ ዘየደዱ ዘሎ ስነኣእምሮኣዊ ኩናት፡ "ዘመተ ኣፍደገ ባሕሪ" እዩ። እዚ ዘመተ'ዚ ብውሑዱ ኣርባዕተ ዕላማታት ዘለዎ እዩ፥

ቀዳማይ ዕላማኡ፥ ንተቓውሞ ህዝቡታት ኢትዮጵያ ምንእኣስ ወይ ስግኣት ከምዘይብሉ ምምሳል እዩ። መንግስቲ ነቲ ኣብ ውሽጢ ሃገር ዘሎ ውግኣት ብዙሕ ግምት ከምዘይህቦ፣ ንኢትዮጵያ ኣፍደገ ባሕሪ ከምጽኣላ ሓሰቡ፡ ንካልእ ዝዓበየ ኩናት ይዳሎ ከምዘሎ ብምምሳል፡ ነቲ መላእ ህዝቢ ኢትዮጵያ ዝዕዘሮ ዘሎ ምህሙን ወተሃደራዊ ዓቕሚ መንግስቲ ምግናን እዩ።

ካልኣይ ዕላማኡ፥ ህዝቢ ኢትዮጵያ ባሕሪ እንተድኣ ኢልካዮ፡ ናይ ውሽጢ ጸገማቱ ገዲፉ፥ "ኣይትሓዘኒ! ክብል'ዩ" ካብ ዝብል ዕሽላዊ ቅማረ ዝበገሰ ኮይኑ፥ በዚ ዘመተ'ዚ ዛዕባ ካብ ውሽጢ ናብ ደገ ንምቕናዕ እንተጠቐመ እዩ።

ሳልሳይ ዕላማኡ፥ ግዜ ምርጫ እናቐረበ ይመጽእ ስለዘሎ፡ ዝበዝሐ ክፋል ናይቲ ሃገር ድማ ካብ ቁጽጽር መንግስቲ ወጻኢ ኮይኑ ምርጫ ምኽያድ እውን ስለዘይክኣል፡ ብናይ ኩናት ስግኣት ኣመኽኒኻ ንምጥንጣኡ እዩ።

ራብዓይ ዕላማኡ፥ ህዝቢ ኤርትራ ብዓል ነዊሕ ተመኩሮ እኳ እንተኾነ፡ ኮን ዶኾን ብሻቕሎት ኣብ ሰንፈላል እንተሓዝናዮን ካብ ስርሑን መደቡን እንተ ኣብኰርናዮን እዩ።

ነፋሒ ፕሮፖጋንዳ

ኩነታት ኢትዮጵያ፡ ብቐረባ ዝከታተሉ፡ ኣብታ ሃገር ኣብ ዝኾነ ሰዓት ናብ ሕንፍሽፍሽ ዘምርሕ ህዝባዊ ናዕቢ ክቱግ ከምዝኽእል ስግኣቶም ይገልጹ ኣለዉ። ዝጋልብ ዘሎ ዝቕባ (40%) ንመነባብሮ ህዝቢ ዘይጽወር ገይሩዎ ኣሎ። ጸብጻብ ኣህጉራውያን ፋይናንሳውያን ትካላት ከም ዘመልክቶ፡ 43% ካብ ህዝቢ ኢትዮጵያ ካብ መስመር ድኽነት ንታሕቲ ዝነብር ኮይኑ፡ ድራር እሉት ንምርካብ ዝጽገም እዩ። ብዘሌ ድኻታት ኣብታ ሃገር 87 ሚልዮን ይበጽሑ። ጉዳይ ምፍናቕልን ኩናትን ዝኾነ 20 ሚልዮን ህዝቢ ተጸባዪ ረድኤት እዩ።

ብልጽግና ነዚ ኩሉ ዓይኑ ኣፍጢጡ ዝርኢ ዘሎ ጸገማት ብፕሮፓጋንዳዊ ነፋሒ ክዕብልኾ እዩ ዝፍትን ዘሎ።

ዝዓበየ ጸገም ኢትዮጵያ ጸጥታዊ ኩነታት'ዩ። ዝበዝሐ ከባቢታት ትግራይ፡ ኣምሓራ፡ ኦሮምያን ካልእን ካብ ቁጽጽር ወጻኢ ኮይኑ፡ መንግስቲ ኣብ ጸቢብ ዓንኬል እዩ ተሓጺሩ ዝርከብ። ኣዕየ ከበቢኡ ዘለዉ ሓሸኸት ዕጡቓት፡ ካብ ፌደራል ሰራዊት ብዝሰለቡዎ ኣጽዋር ተጠናኺሮም፡ ንዝሰፍሐ መጥቃዕትታት ይሸባሸቡ እዮም ዘለዉ። በዚ ድማ ብልጽግና ውድቀቱ ናይ ግዜ ጉዳይ ጥራይ ምዃኑ እናተራእዮ ኣብ ጭንቀት እዩ ዝርከብ። ኣብ ርእሲ'ዚ ከበድ ውሽጣዊ ወጥሪ'ዚ፡ ብሰንኪ ዘይብስለትን ዘይክውንነታዊ ባህግታትን 'መንግስቲ' ብልጽግና ምስ ኩለን ጎረባብቲ ሃገራት ተተናኺሱ፡ ካብ ዕስለኡ ተፈልዩ ኣብ ጎልጎል ዘውግሖ ዝበኢ መሲሉ፡ ኣብ ተዃሉ እዩ ዝርከብ።

እቲ ጉጅለ ነቲ ዘሀርር ዘሎ ውሽጣዊ ምዕባለታት ንምኽዋል፡ ዕሉታዊ ማይ ዘይጥዓመ ስሩዕ ሓብሬታታት ምዝርጋሕ፡ ብዙተጋ ዜናታት ልምዓትን ዓወትን ምስሊ መንግስቲ ምዕዛዝ፡ ንመጻኢ ዓቢይቲ መደባት ተታሒዞ ከምዘሎ ዘምስል ዜናታት ምግዋሕ፡ ህዝቢ ክገጾ ግዜያዊ ጸገማት፡ ናብቲ ዝመጽእ ተኣምር ክጥምት ብጾዕቂ ምንቀሳቐስ፡ ማዕረ ማዕረኡ ድማ፡ ዝተራቐቐ "ቴክኖሎጂ ውግእ" ካብ ምዕጣቕ ሓሊፉ ባዕሉ'ካ ምፍራይ ከም ዝጀመርካ ኣምሲልካ ንህዝቢ ኢትዮጵያ ምፍርራሕ፣ ዝስልጥን ዘሎ ብዘሌ ወተሃደር ኣብ ቴሌቪዥን ደጋጊምካ ብምርኣይ፣ መንግስቲ ብሓይሊ ክኣልዩ ንዝሓስቡ ተስፋ ከምዝቖርጹ ምግባር ብጾዕቂ ተተሓሒዙዎ ዘሎ ዕሽላዊ ፕሮፖጋንዳ እዩ።

እቲ ቀደም ግዜ "ፕሮፖጋንዳ ፍርቂ ሓይሊ እዩ" ይብሃል ነይሩ። ኣብ ጉጅለ ብልጽግና ግን፡ ካልእ ዓቕሚ ስለዘየሉ፡ ፕሮፖጋንዳ ከም ቀንዲ ሓይሊ እዩ ተወሲዱ ዘሎ።

ሒደት ኣብነታት ካብ ነፋሒታት ፕሮፖጋንዳ ብልጽግና፥

- ሓጸናዮ ዘለና ሰራዊት ኣብ ዓለም መዳርግቲ የብሉን፣ ክመይ ገይርኩም መልሚልኩሞም፣ በጃኹም ኣሰልጥኑልና ብዝበሉ ሃገራት እምብዛ ተሸገርና ኣለና።

- ኣብ 2050 ኣብ ዓለም ክልተ ሰለስተ ርእሰ ሓያላን ክህልዋ እየን፣ ሓንቲ ካብኣን ኢትዮጵያ ክትከውን እያ፣

- ኣብ ቀረባ ግዜ፡ ቁጠባ ኢትዮጵያ ኣብ ኣፍሪቃ ብዕበየቱ ቀዳማይ ክኸውን እዩ።

- ብዘተኳሲ ነበርቲ ክኣልናስ ንሸይጥ ኣለና፣ ድሮን ብምፍራይ ነበርቲ ክኣልና መሸጣ ክንጅምር ኢና። ኣብ 2030 ናይ መጉዓዝያ ኣውሮፕላን ኣፍሪና፡ ንዓለም ክንዘርግሕ ኢና።

- ኣብ ብዙሕ ጽላታት ቁጠባ፡ ኣብ 15 ዓመት ዘይተመዝገበ ዕበየት፡ ኣብ ሓንቲ ዓመት ኣመዝጊብናዮ። ቁጠባዊ ዕበየት ኢትዮጵያ 'ዕበየት' ኢልካ ጥራይ ዝግለጽ ኣይኮነን። ተኣምራት (miracle) እዩ ክበሃል ዘለዎ።

- ኢትዮጵያ፡ ካብ ኣፍሪቃ ቀዳመይቲ ኣፍራዪት ስርናይ ኮይና፣ ነታ ብዓልኣይ ደረጃ እትሰርዕ ግብጺ ብሰለስተ ዕጽፊ በሊጻታ ኣላ፡ ብስርናይ ነብስና ክኢልና ሰደድ ጀሚርና ኣለና፣

- ብምህርቲ ዓሳ ብደረጃ ዓለም ኣብ ጎደኒ ሩሲያ ሓሙሻይ ተርታ ተሰሪዕና ኣለና፣ ናይ ሎሚ ዓመት ምህርትና ምስ ምህርቲ ዓሳ ናይታ ምስ ቀይሕ ባሕርን ማእከላይ ባሕርን እትዳወብ ግብጺ ክነጻጸር ከሎ ሰለስተ ዕጽፊ በጺሑ።

- ምህርቲ ዕደና ወርቂ ንምህርቲ ቡን በሊጹዎ ይውንጨፍ ኣሎ፣ ካብ ትጽቢትና ወጻኢ ካብቲ ዝወጠንናዮ 5 ዕጽፊ ኮይኑ።

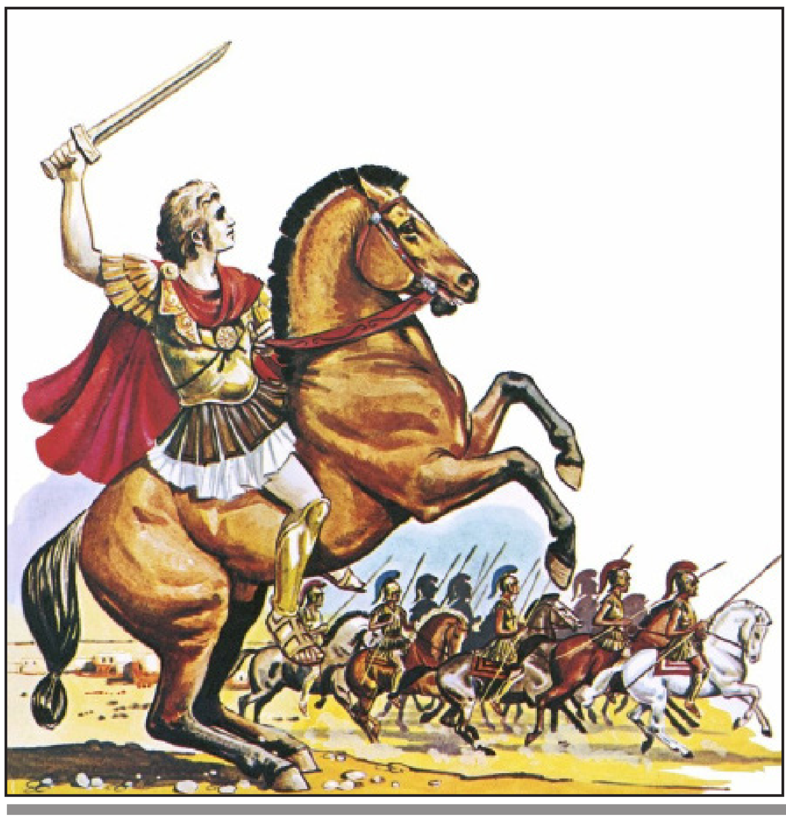
- ሳተላይት ወንጪፍና፣ ደበና ፈጢርና ማይ ኣዝኒብና - ድሕሪ ደጊም ድሓን ኩን ደርቂ!

- ድፍድፍ ነዳዲ ክወጽእ ጀሚርና፣ ብጋዝ ነብስና ክኢልና ክንሸይጥ ክንጅምር ኢና፣ ናይ ኒዩክለስ ጸዓት ንምፍራይ እውን መደብ ሒዝና ኣለና፣

እቲ ዝርዝር ብዙሕ እዩ። ኣንባቢ ባዕሉ ክውስኾሉ ይኽእል። ... ከምዚ ዓይነት ህውተታን ዕሽላዊ ፕሮፖጋንዳን ኣብ ታሪኽ ኢትዮጵያ ተሰሚዑን ተራእዩን ኣይፈልጥን።

ሓደ ግዜ ሓደ ኢትዮጵያዊ መምህር ንተማሃሮኡ፥ "ኢትዮጵያ ብኹሉ መዳይ ኣብ ዓለም ጭራ ተሰሪዓ ዘላ ሃገር እያ" በሎም እሞ፡ ጸኒሑ ከኣ "ግን ድሓን ተስፋ ኣይትቑረጹ፥ ምናልባት ፈጣሪ ሓደ መዓልቲ፡ ንኹለን ሃገራት ተር ኣቢሉ ሰሪዑ 'ራት-ለስ' እንተድኣ ኢሉወን ቀዳሞት ክንከውን ንኽእል ኢና።" በሎም ይብሃል።

ብልጽግና ንኢትዮጵያ፡ ብሓይሊ ፕሮፖጋንዳ 'ራት ለስ' ኢሉ ቀድሞት ክሰርዓ ዝህቅን ዘሎ እዩ ዝመስል።



ስፖርት

ሙሴ ገ/እግዚኣብሄር

ሃገራዊ ውድድር ጉያ ኅቡ ተኻይዱ

ሃገራዊ ውድድር ጉያ ኅቡ ሰንበት 25 ጥቅምቲ፡ ኣብ ከባቢ ጉልዒ ተኻዪዱ።

ኣብዚ ውድድር፡ ዓበይቲ (ሲኒየር) ክልተኦም ጾታ ጥራይ እየም ተወዳዲሮም። 10 ኪሎሜተር ኣብ ዝሸፈኑ ደቂ ተባዕትዮ፡ ዞባታት ደቡብ፡ ማእከል፡ ጋሽ ባርካን ሰሜናዊ ቀይሕ ባሕርን፡ ከምኡ'ውን ደንደን ክለብ ሚኒስትሪ ምክልኻልን ናይ ግሊ ኣትሌታትን ተሳቲፎም።

ናይ ማእከሎት (ጁኒየር) ውድድር ብዘይምንባሩ ምስ ዓበይቲ ዝተወዳደረ ኣትሌት ናይ ዞባ ማእከል ማርዶኪይ መሓሪ ከኣ፡ ንዝተሰርዐ ዓቐብ ቀዲሙ ወዲኡ - ብ41 ደቒቕን 32ን ካልኢትን ቀዳማይ ኣትዩ። ወዲ ጋንታኡ የናታን ክፍለ፡ ብ41 ደቒቕን 59 ካልኢትን ካልኣይ ኣትዩ። ኣብዚ ናይ ኅቡ ውድድር ዓቢ ተመክሮን ዓወታትን ዘለዎ ኣትሌት ናይ ክለብ ደንደን - ፔትሮ ማሞ ከኣ፡ ብ42 ደቒቕን 20 ካልኢትን፡ ተሸላሚ ኑሓስ መዳልያ ኮይኑ።

ጽጋብ ታደሰ - ካብ ደንደን፡ ሴም ደብኣሎ - ማእከል፡ ከምኡ'ውን ኣትሌት ናይ ጋሽ ባርካ ናህም ኤርሚያስ (ሰንዓፈ)፡ ካብ ራብዓይ ክሳብ ሻዱሻይ ዝለዉ ደረጃ ተማቒሎም።

ክሳብ ደንደንን ዞባ ደቡብን ሓንቲ ናይ ውልቂ ኣትለትን ጥራይ ዝተሳተፋሉ ዋሕዲ ዝተረኣየ ናይ ደቂ ኣንስትዮ ውድድር፡ ብውልቃ ዝተወዳደረት ፊያሪ ጉብረሂወት እያ ተዓዊታትሉ። ፊያሪ ዚ ናይ ሸሞንተ ኪሎሜተር ውድድር፡ ብ40 ደቒቕን 53 ካልኢትን እያ ጸቢላ ኢላትሉ። ኣልማዝ ክፍሉም - ደቡብ፡ ብ41 ደቒቕን 55 ካልኢትን ካልኣይቲ ዝወጸት ኮይና፡ ሰምረት መርሃዊ - ደንደን፡ ብ42 ደቒቕን 4 ካልኢትን ሳልሳይ ደረጃ ሒዛ።

ገነት ወልደሩፋኤል፡ ቅሳነት ተስፋልደትን ትርሓስ ሚካኤልን - ደቡብ ደማ፡ ካብ ራብዓይ ክሳብ ሻዱሻይ ደረጃ ሒዘን።

"ሊቨርፑል፡ መራሕነት ጉዲሉዋ ኣሎ" ሩኒ

ናይ ቅድም ተጻዋታይ ማንቸስተር ዩናይትድ ዋይን ሩኒ፡ ኣብዚ ወቕቲ ምሐር ክትጋደል ትርአ ዘላ ሊቨርፑል፡ መራሕነት ጉዲሉዋ ምህላዉ ገሊጹ።

ቀዳም ምሸት ናብ ብረንትፎርድ ተጓዒዛ ዝተጻወተት ሊቨርፑል፡ ራብዓይ ተኸታታሊ ናይ ፕሪመር ሊግ ስዕረት እያ ተሰኪማ - 3ብ2 ብምስዓራ። ወላኳ ኣብ ቀዳሞት ሓሙሽተ ግጥማት ብምዕዋት ጸቡቕ እንተተበገሰትን ቀዳማይ ደረጃ እንተሓዘትን፡ ኣብ ዝሰዓቡ ኣርባዕተ ግጥማት ብምስዓራ ግን፡ ብ15 ነጥቢ ናብ ሻውዓይ ክትወርድ ተቐሲባ ኣላ።

ምስ ዩናይትድ ብምኳን ሓሙሽተ ግዜ ሻምፕዮን ፕሪመር ሊግ ዝኾነ ሩኒ፡ "ዝኾነ ሰብ እዚ ክመጽእ ኣይሓሰበን፣ ብቕልጡፍን ብርቱዕን መገዲ እዩም ዝዀርሙ ዘለዉ። ከም ዝመስለኒ ካብዚ ዝቕልቲ ንምውጻእ እዮም ዝጋደሉ ዘለዉ። እዚ ግዜ'ዚ ከኣ ኣሰልጣኒን መራሒትን ነቲ ጸገም ቀልጢፎም ክፈልጥዎ ዘለዎም እዩ።" ኢሉ።

ንሱ፡ "ቫን ዳይክን ሳላሕን ሓዲሽ ውዕል ፈሪሞም እዮም። እንተኾነ ኣብዚ ወቕቲ ነዛ ጋንታ ብዙሮኦ ዝመርሕዋ ዘለዉ ኣይመስለንን። ኣካላዊ ቋንቋ ብዙሕ እዩ ዝዛረብ፣ ከምዝመስለኒ ከኣ ካብዞም ክልተ ተጻወትቲ፡ ቁሩብ ፍልይ ዝበለ ኣካላዊ ቋንቋ ርኢና ኣለና። ንሶም እዮም ዝለዓሉ ተጻወትቲ ናይዛ ጋንታ እዮም። ስለዚ ቋንቋ ኣካሎየም ቅኑዕ እንተዘይሃሊዩ ንኹሉ ሰብ ክጸልዎ እዩ።" ኢሉ።

ብተወሳኺ፡ እዚ እንግሊዛዊ ዓላሚ ኣርሰናል ሚካኤል ኣርቴታ፡ ኣብዚ ወቕቲ ዋንጫ እንተዘይተዓዊቱ፡ ኣብ ሓደጋ ከምዝኣቱ ገሊጹ። "ዝሓለፉ ጋንታ እኽልቲ እያ። ንዋንጫ ዘቕርቦ እኹል ተመኩሮ'ውን ኣለዎ። ንዋንጫ'ውን ድሉዋት ዘለዉ ይመስለኒ። እንተዘይተዓዊቶም ግና፡ ምናልባት ኣሰልጣኒ ክቕየር ንርኢ ንኸውን። ኪጋገ ይኽእል እዩ፣ እንተኾነ፡ ደጋፊ ወይ ኣሰልጣኒ ሊቨርፑል እንተዝኸውን፡ እዚ ጉዳይ ዓቢ ስክፍታ ምኾነ።" ኢሉ።

ኣርሰናል፡ ኣብ 2003-04 ዋንጫ ፕሪመር ሊግ ምስ ኣልዓለት፡ ንልዕሊ 20 ዓመታት ከተማዕድዋ እያ ተቐሲባ ዘላ። ኣብዚ ዝሓለፈ ክረምቲ ብዘዘበረቶ ዓቢ ወፍሪ ግን፡ ሎሚ ዓመት ክትዓትራ ልዑል ግምት ተዋሂብዋ ኣሎ። እዛ ለንደናዊት ክለብ፡ ካብ ትሸዓተ ናይ ሊግ ግጥማት፡ 22 ነጥቢ ብምእካብ፡ ኣብ ምምራሕ ትርከብ።

ብሩያን እምቡሞ፡ ኣብዚ ወቕቲ ብ65 ሚልዮን ፓውንድ ካብ ብሬንትፎርድ ናብ ማን ዩናይትድ ምስ ተጸምበረ፡ ኣብቲ እዋን ቡቲ ማስርሕ ከምዝይተሓጎሰ፡ ኣብዚ እዋን ብዘርእዮ ዘሎ ቁመና ግና፡ ነዛ ጋንታ ከምዝዋሮኦ ምእማኑ'ውን - ዝሓለፈ ቀዳም 40 ዓመቱ ዝጸምበለ ሩኒ ተዛሪቡ።

ደ ብሩይነ፡ ንነዊሕ ግዜ ካብ ጸወታ ክርሕቕ ምዃኑ ተገሊጹ

ኣከፋፋሊ ኢጣልያዊት ክለብ ናፖሊ - ኬቨን ደ ብሩይነ፡ ኣብ ሰለፉ ብዘጋጠሞ ናይ ጭዋዳ መጉዳእቲ፡ ዝበን ተረፈን ዘለዋ ኣዋርሕ ናይዛ ዓመት፡ ክኸስረን ከምዝኽእል ተገሊጹ።

ደ ብሩይነ፡ ኣብቲ ዝሓለፈ ቀዳም ንኢንተር ሚላን 3ብ1 ዝሰዓሩሉ ናይ ሊግ ጸወታ፡ ኣብ መበል 33 ደቒቕ ንዝተመዝገበት ፍጹም ቅላዕ ድሕሪ ምህራሙ እዩ፡ ኣብ የማናይ ሰለፉ ተታሒዙ። ድሕሪ ገለ ደቓቕቲ ከኣ፡ ተቐይሩ ክወጽእ ተቐሲቡ።

እዚ ቤልጅዩማዊ፡ ብዝተገበረሉ መርመራ፡ ልዑል ደረጃ ናይ ጭዋዳ መቕደድቲ ከምዘጋጠሞ ተሓቢሩ። ጋንታኡ፡ ትማሊ ሰኑይ ኣብ ዘውጸኣቶ መግለጺ ከኣ፡ ደሮ ናይ ተሃድሶ ማስርሕ ጀሚሩ ምህላዉ ኣፍሊጡ። ብመሰረት ጸብጻባት፡ ንሰለስተ ወይ ኣርባዕተ ኣዋርሕ፡ ካብ ጸወታ ክርሕቕ ይግመት። እዚ ከኣ ናይ ዓሚ ናይ ሰሪኣ ክብራ ንምዕቃብ ንእትቃለስ ዘላን ብርክት ዝበሉ ተጻወትቲ ብመጉዳእቲ ከሰራ ዘላን ናፖሊ፡ ዓቢ ሃሲያ ምዃኑ ይትንተን። ሎሚ ናብ ሌቸ ተጓዒዛ እትጻወት እዛ ክለብ፡ ብ18 ነጥቢ ንሰሪኣ ትመርሖ ኣላ።

ኣብቲ ዕለት መራሕነት ዘትሓዙዮም ሸቶ ዘመዝገበ ደ ብሩይነ፡ ናብ ኢጣልያ ካብ ዝግዕዝ፡ ራብዐይቲ ናይ ሊግ ሸቶኡ እዩ ኣመዝጊቡ። ኣብዚ ወቕቲ፡ ካብ ማን ሲቲ ናብዛ ጋንታ ዝተሰጋገረ ደ ብሩይነ፡ ኣብ ኑሓሰ 2023 ኣብ ተመሳሳሊ እግሪ ናይ ጭዋዳ ጸገም ገይሩ መጥባሕቲ ድሕሪ ምክያዱ፡ ንኣርባዕተ ኣዋርሕ ካብ ጸወታ ክእለ ተቐሲቡ ነይሩ።

መጻኢ ነይማር ኣብ ጠልጠል ምህላዉ ተሓቢሩ

ብመሰረት ናይ ብራዚል ጋዜጣታት ዝሕብራኦ ዘለዋ፡ ክለብ ሳንቶስ፡ ኣብ ወርሒ ታሕሳስ ንዝዛዘም ውዕል ተጻዋታያ ነይማር ጁኒየር ከተናውሖ መደብ ስለዘይብላ፡ መጻኢ ናይዚ ብራዚላዊ ኣብ ጠልጠል ምህላዉ ተሓቢሩ።

ዝሓለፈ ሰሙን፡ ወላዲ ነይማር፡ ውዕል ንምንዋሕ ምስዛ ክለብ ከምዝዘተሪሓብ እዩ ዝሕብር። እንተኾነ፡ ሳንቶስ እዚ ተጻዋታይ ዘይብሉ ሓዳሽ ሂወት ክትጀምር ተዳልያ ምህላዋ ይግለጽ። ኣብ ዝመጽእ ዘሎ ኣዋርሕ ውዕል ኣብ ምንዋሕ እንተዘይተሰማሚዖም ከኣ፡ ነይማር፡ ኣብ ወርሒ ጥሪ ሓዳሽ ክለብ ክናዲ ክቕሰብ እዩ። ወላዲኡ ግና፡ እዚ ጉዳይ ዂሒግዎ ኣሎ።

እዚ ወዲ 33 ዓመት ብሉጽ ኣጥቃዓይ፡ ንዋንጫ ዓለም 2026 ንምድላው፡ ኣብዘን ተረፈን ዘለዋ ኣዋርሕ ብቐዋሚ ክስለፍ ከድልዮ እዩ። ዕላማኡ ከኣ፡ ኣብታ ሓሙሽተ ግዜ ዋንጫ ዓለም ዘልዓለት ሃገራዊት ጋንታ ቦታ ንምርካብ እዩ። ብኮርሎ ኣንቸሎቲ እትዕለም ዘላ ብራዚል፡ ኣብ ዝሓለፈ ግጥማታ፡ ዚ ናይ ኩሉ ግዜ ዝለዓለ ኣመዝጋቢ ሸቶኣ ከምዘይመረጸቶ ይዝከር።

ጁቬንቱስ፡ ንቱዶር ኣባሪራቶ

ኢጣልያዊት ክለብ ጁቬንቱስ፡ ንዓላሚኣ ኢጎር ቱዶር ካብ መዝኑቱ ኣባሪራቶ።

እዚ ክሮኤሽያዊ ዓላሚ፡ ዝሓለፈ ዓመተ-ስፖርት ኣብ ወርሒ መጋቢት፡ ንቲያጎ ሞታ ተኪኡ መዝኑት ምዕላም ምሓዙ ይዝከር። ራብዓይ ደረጃ ሒዞ፡ ኣብ ሻምፕዮንስ ሊግ ዘሳትፋ ትኬት ክትቕርጽ'ውን ሓጊዙዋ ነይሩ።

ዛጊት ኣብዚ ሸሞንተ ናይ ሊግ ጸወታታት ተኻዪዶሙ ዘሎ ወቕቲ ግን፡ ምስ ደረጃ ናይዛ ጋንታ ዘይከይድ ሕሞቕ ውጽኢት ኣመዝጊቡ። ሰንበት ብላዚዮ 1ብ0 ድሕሪ ምስዓሩ ከኣ፡ ትማሊ ካብ ስርሑ ተሰጕጉ። ድሕሪዚ ስዕረት ኣብ ኩሉ ውድድር ተኸታታሊ ሳልሳይ ስዕረት ዝተሰከመት ጁቬንቱስ፡ ኣብ ሰሪኣ፡ ኣብ ሰለስተ ዓወት፡ ኣብ ሰለስተ ማዕረ፡ ኣብ ክልተ ስዕረት ብምምዝጋብ፡ ብ12 ነጥቢ ሻሙናይቲ ተሰሪዓ ኣላ።

እዛ ንማሲሚሊያኖ ብራምቢላ ብግዜያውነት ክመርሓ መዚዛቶ ዘላ ክለብ፡ ሰለስተ ግጥማት ተሳዒልዎ ኣብ ዘሎ ሻምፕዮንስ ሊግውን፡ ሓንሳብ ስዕረት ብምምዝጋብ ክልተ ማዕረ ብምውጻእ፡ መበል 25 ደረጃ ተሰሪዓ ኣብ ሓደጋ ትርከብ።

ካሽ፡ ውዕሉ ኣናዊሑ

ናይ የማን ክንፊ ተኸላኻሊ ክለብ ኣስቶን ቪላ - ማቲ ካሽ፡ ክሳብ ሰነ 2029 ዝጸንሐ ሓዲሽ ውዕል፡ ትማሊ ሰኑይ ፈሪሙ።

ኣብ መስከረም 2020 ካብ ኖቲንግሃም ናብዛ ጋንታ ዝተጸምበረ ካሽ፡ ክሳብ ሰነ 2027 ዝጸንሐ ውዕል ነይሩዎ።

እዚ ወዲ 28 ዓመት ፖላንዳዊ፡ ኣብዚ ወቕቲ ሓደ ካብ ወሰንቲ ተጻወትቲ ናይዛ ጋንታ ብምዃኑ፡ ዓላሚኡ ኡናይ ኢምሪ ቀጺሊ የሰልፎ ኣሎ። ሰንበት ንማን ሲቲ 1ብ0 ኣብ ዝሰዓሩሉ ጸወታ ድማ፡ ነታ ደረጃኦም ሓፍ ዘበለት ወሳኒት ሸቶ ባዕሉ ኣመዝጊቡዋ፣ ናይዚ ወቕቲ ካልኣይቲ ሸቶኡ እያ።

ብሓፈሻ ካሽ፡ ናብዛ ጋንታ ካብ ዝጸምበር ንደሓር፡ ዛጊት ኣብ ኩሉ ውድድራት ኣብ 193 ግጥማት ወኪሉዋ ኣሎ። 12 ሸቶታት ኣመዝጊቡ፡ 12 ናይ ሸቶ ዕድላት ድማ ፈጢሩ።

መደብ ጸወታ

ሎሚ

ካራባኦ ካፕ ራብዓይ ዙርያ

ግሪምስቢ - ብረንትፎርድ 10:45 ድ.ቀ

ዉይኮምብ - ፉልሃም 10:45 ድ.ቀ

ሰሪኣ

ለቾ - ናፖሊ 8:30 ድ.ቀ

ኣታላንታ - ኤሲ ሚላን 10:45 ድ.ቀ

ጽባሕ

ካራባኦ ካፕ ራብዓይ ዙርያ

ኣርሰናል - ብራይተን 10:45 ድ.ቀ

ሊቨርፑል - ክሪስታል ፓላስ 10:45 ድ.ቀ

ዎልቭስ - ቸልሲ 10:45 ድ.ቀ

ኒውካስል - ቶተንሃም 11:00 ድ.ቀ

ሰሪኣ

ኢንተር ሚላን - ፊዮረንቲና 10:45 ድ.ቀ

ዜና ዓለም

ማርታ ክብሮም

ሩስያ ንመጥቃዕቲ ድሮናት ዩክሬን ከም ዘምከነት ገሊጻ

ምክልኻል ኣየር ሩስያ፡ ኣብ ሓደ ለይቲ ናብ ሞስኮ ዝተሰንደወ ልዕሊ 30 ሰብ ኣልቦ ነፈርቲ ዩክሬን ከም ዘምከነ ከንቲባ ሰርጌይ ሶብያኒን ገሊጹ።

እቲ ብዓል ስልጣን፡ ኣብ'ቲ ስርሒት ብውሕዱ 37 ድሮናት ከም ዝተሳተፋ ብምግላጽ፡ ኣባላት ምክልኻል ሃጎሩ ኣብቲ ድሮናት ዝወደቓሉ ቦታታት ዘሎ ኩነታት ንምርኣይ ይሰርሑ ከም ዘለዉ ሓቢሩ።

ብመሰረት ሓንቲ መርበብ ማሕበራዊ መራኸቢታት፡ ድምጺ ናይ'ቲ ተተኳሲ ኣብ ኩሉ ደቡባዊ ክፋል ኣብ ዝርከብ ኣውራጃታትን ከተማታትን ከም ዝተሰምዐ ብምግላጽ፡ ኣብ ልዕሊ ሰብን ንዋትን ዝወረደ ጉድኣት ዝገልጽ ዝኾነ ጸብጻብ ግና ከም ዘየለ ሓቢራ።

ሰበ ስልጣን ሩስያ፡ ካብ ሞስኮ ኣስታት 40 ኪሎ ሜትር ርሒቑ ኣብ ዝርከብ መዓርፎ ነፈርቲ ዶሞዴዶቮን ዙኮቭስኪን ንግዚኡ

ገደብ በረራታት ከም ዝገበሩ ኣፍሊጦም።

ዩክሬን ብተደጋጋሚ ንናይ ጸዓት ቦታታት፡ ኣገደስቲ ትሕተ-ቅርጻን መንበሪ ኣባይትን ሩስያ ዒላማ ዝገበረ ናይ ነዊሕ ርሕቀት መጥቃዕቲ ድሮናት ተካይድ ከም ዘላ እያ ትገልጽ።

ሞስኮ ብወገና ነቲ መጥቃዕቲ "ተግባራት ግብረሽበራ" ብምባል ኮኒናቶ ኣላ።

እዚ ከምዚ ኢሉ እንከሎ፡ ፖላንድ ንወሸጣዊ ጸጥታ ሃገሩ ደስልዩ ከም ዝበሩ ንዝጠርጠሮም ክልተ ዜጋታት ዩክሬን ኣብ ትሕቲ ቀይዲ ኣእትያ ከም ዘላ ሓቢራ።

ብመሰረት ፖሊስ ፖላንድ፡ ክልቲኦም ዩክሬናውያን ንወተሃደራውን ትሕተ ቅርጻን ፖላንድ፡ ከምኡ'ውን ምዕራባውያን ኣጽዋር ናብ ዩክሬን ንምብጻሕ ዝጥቀሙሉ መሳለጥያታትን መስመራትን ዝምልከት ስለያዊ ሓበሬታ ክእከቡ ከም ዝጸንሑ ገሊጾም።

"እስራኤል ሓይልታት ቱርኪ ኣብ ቓዛ ክዋፈሩ ኣይክትፈቅድን'ያ" ሚ/ጉ/ወጻኢ እስራኤል

እስራኤል፡ ብመሰረት ውጥን ኣመሪካ ኣብ ቓዛ ኩናት ደው ንምባል ሓይልታት ቱርኪ ናብቲ ቦታ ክኣትዉ ንዝቡል ሓሳብ ከም ዘይትቕበሎ ሚኒስተር ጉዳያት ወጻኢ እስራኤል ጊዴዎን ሳር ሓቢሩ።

ውጥን ፕረዚደንት ኣመሪካ ዶናልድ ትራምፕ፡ ኣብዚ ሒዝናዮ ዘለና ወርሒ ንዝጀመረ ስምምዕ ምቁራጽ ተኹሲ እስራኤልን ሓማስን ናብ ሰላም ከምርሕ ከምዝቡል እዩ ዝገልጽ።

እንተ ኾነ ሃገራት ዓረብ ካልኦትን

ኑቲ ኣህጉራዊ ሰራዊት፡ ወተሃደራተን ንምውፋይ ድሉዋት ክኾና ደየን ዛቢት ዝተፈልጠ ከም ዘየለ እዩ ዝሕበር።

ሚኒስተር ጉዳያት ወጻኢ እስራኤል፡ "ወተሃደራት ናብ ቓዛ ክሰዳ ዝደልያ ወይ ድሉዋት ዝኾና ሃገራት ብውሕዱ ንእስራኤል ፍትሓውያን ክኾና ኣለወን" ኢሉ።

"ብኤርዶጋን እትምራሕ ቱርኪ ኣንጻር እስራኤል ተጻብኦታት ተካይድ ኣላ። ሰራዊታ ናብ ወሸመጥ ቓዛ ከተእቱ ምፍቃድ ርትዓዊ ኣይኮነን። ንሕና ድማ ምስዚ ሓሳብ ኣይንሰማማዕን ኢና። ብዛዕባዚ ንመሓዙና ኣመሪካ'ውን ነጊርናያ ኣለና" ክብል ወሲኹ ኣረዲኡ።

ዝምድና ቱርኪን እስራኤልን ድሕሪ ምውላዕ ኩናት ሓማስን እስራኤልን ኣዝዩ ከም ዝሓተለ እዩ ዝግለጽ።

ፕረዚደንት ቱርኪ ጣይብ ኤርዶጋን ንመጥቃዕቲ እስራኤል ኣብ ልዕሊ ቓዛ ኣትረርም ካብ ዝኾሉ መራሕቲ ሃገራት ሓደ ምዃኑ ይፍለጥ።

ምምሕዳር ትራምፕ ብወገኑ ወተሃደራት ኣመሪካ ናብ ወሸመጥ ቓዛ ካብ ምልኣኽ እኳ እንተ ተቐጠበ፡ ኢንዶነዥያ፡ ሕቡራት ኢማራት ዓረብ፡ ግብጺ፡ ቀጠር፡ ቱርክን ኣዘርባጃንን ግና ኣብቲ ኣህጉራዊ ሓይሊ፡ ሰራዊተን ክጽንብራ ከተባብዕ ከም ዝጸንሐ እዩ ዝሕበር።

ኣብ ዝሓለፈ ሰሙን ቀዳማይ ሚኒስተር እስራኤል በንያሚን ናታንያሁ፡ ንምትእትታው ሓይልታት ጸጥታ ቱርኪ ኣብ ቓዛ ብትሪ ከም ዝቃወሞ ኣተንብሁ ነይሩ።

ንሱ ቀጺሉ እስራኤል ናብ ቓዛ ዝኣትዉ ናይ ወጻኢ ሓይሊ ናይ ኣየኖት ሃገራት ክኾኑ ከም ዘለዎም ባዕላ ከም እትመርጽ ገሊጹ።

ሀንድን ቻይናን ዳግማይ ቀጥታዊ በረራታት ጀሚረን

ቀጥታዊ በረራታት ቻይናን ህንድን ንሓሙሽተ ዓመታት ተቛሪጹ ድሕሪ ምጽናሕ፡ ብወግዒ ዳግማይ ከም ዝጀመረ ማዕከናት ዜና ክልቲኤን ሃገራት ኣቃሊሐን።

ድሕሪ ናይ ዓመታት ወጥሪ ዝመልኦ ዝምድና ክልቲኤን ጎረባብቲ ሃገራት፡ ቀዳማይ ሚኒስተር ህንዲ ናሬንድራ ሞዲ ምስ ፕረዚደንት ቻይና ሺ ጂንፒንግ ኣብ 2024 ኣብ ዋዕላ ብሪክስ ኣብ ዝገበርዎ ርክብ፡ ኣብ መንጎ ክልቲኤን ሃገራት ዝነበረ በረራታት ክምለስ ምዃኑ ኣፍሊጦም ምንባሮም ይዝከር።

ከም ወጽኢቱ ዝሓለፈ ሰንበት፡ 176 ተገልገልቲ ዝሓዘት ነፋሪት ህንዲ ናብ ቻይና ፋልማይ በረራ ከም ዝፈጸመት መርበብ ሓበሬታ ሮይተርስ ኣፍሊጡ።

ኣፈኛ ኤምባሲ ቻይና ኣብ ህንዲ ዩ ጂንግ ብወገኑ፡ ኑቲ ብኽልቲኤን ሃገራት ዝተወሰደ ስጉምቲ ድሕሪ ምንኣድ፡ ተወሳኺ በረራ ካብ ሻንጋይ (ቻይና) ናብ ኒውደልሂ (ህንዲ) ድማ፡ 9 ሕዳር ከም ዝጅመር ሓቢሩ።

ቀጥታዊ በረራታት ህንድን ቻይናን፡ ብሰንኪ ለበዳ ኮቪድ-19 ኣብ 2020 ከም ዝተቛረጸ፡ ኣብታ ዓመት ድማ ኣብ ዶባት ብዝተፈጥረ ግጭት ንዝምድናታት ክልቲኤን ሃገራት ብምሽሓኽር በረራታት ንኸይጅመር ዕንቅፋት ኮይኑዎ ከም ዝጸንሐ እዩም ተንተንቲ ዝሕብሩ።

ቀዳማይ ሚኒስተር ህንዲ ናሬንድራ ሞዲ ድሕሪ 2018፡ ንፈለማ እዋን ኣብዚ ዓመት ናብ ቻይና ዑደት ድሕሪ ምክያድ ምስ ፕረዚደንት ቻይና ሺ ጂንፒንግ ተራኺቡ ዝርርብ ከም ዘካየደ መርበብ ሓበሬታ ሪጎተርስ ገሊጹ።

ቀዳማይ ሚኒስተር ሞዲ "ርክብና እወታዊ ኣንፈት ሒዙ ኣሎ። ኣብ ዶባትና'ውን ሰላምን ምርግጋእን ኣሎ" ኢሉ።

ህንዲ፡ ኣብ ሓምለ 2025፡ ድሕሪ ሓሙሽተ ዓመት፡ ንዜጋታት ቻይና ናይ በጻሕቲ ቪዛ ምሃብ ከም ዝጀመረት'ውን ይፍለጥ።

ቬንዙዌላ፡ ብትሪንዳድን ቶባጎን ዝግበር 'ወተሃደራዊ ምልዕዓል' ትኹንን

ቬንዙዌላ፡ ጎረቤታ ንዝኾና ሃገራት ትሪኒዳድን ቶባጎን፡ ምስ ትካል ስለያ ኣመሪካ ብምትሕብባር፡ ኣብ ልዕሊኣ ወተሃደራዊ ምልዕዓል ይጉብራ ከም ዘለዋ ኮኒና።

ቬንዙዌላ፡ ዕላማ ናይቲ ምቱኽታኽ ምስ ላቲን ኣመሪካ ናብ ወተሃደራዊ ግጭት ንምእታው ምዃኑ እያ ትገልጽ።

ትሪንዳድን ቶባጎ፡ ምስ ኣመሪካ ብምዃን፡ ኣብ ካሪብያን ሓባራዊ

ወተሃደራዊ ልምምድ የካይዳ ከም ዘለዋ ዝፍለጥ ኮይኑ፡ ነቲ ወተሃደራዊ መናውራ ብዕቱብ ትከታተሎ ከም ዘላ እትገልጽ ቬንዙዌላ፡ ኣባላት ስለያ ኣመሪካ ምኳናም ንዝገለጹቶም ጉጅለ ከም ዝሓዘት ሓቢራ።

እቶም ዕሱባት ጉጅለ፡ ንሳቶም ዝኹበርዎ ስርሒት ካልእ ኣካል ከም ዝገበሮ ኣምሲሎም ንምቕራብ ከም ዕላማ ሒዞም ይሰርሑሉ ከም ዝነበሩ'ዩ፡ እታ ላቲን ኣመሪካዊት ሃገር ትገልጽ።

መንግስቲ ቬንዙዌላ ኣብ ዘውጽኦ መግለጺ፡ "ዕላማ ናይቲ ስርሒት፡ ምስ ትሪኒዳድን ቶባጎን ኣብ ዝዓውበ ማያዊ ግዝኣትና መጥቃዕቲ ብምፍጻም ናብ ወተሃደራዊ ግጭት ንምእታው እዩ" ኢሉ።

ኣብ መጀመርታ ናይዚ ወርሒ፡ ፕረዚደንት ኣመሪካ ዶናልድ ትራምፕ፡ ንሲኣይኤ ኣብ ቬንዙዌላ ሕቡእ ስርሒታት ንኽፍጽም ፍቓድ ከም ዝሃበ እያ ቬንዙዌላ ትኸስስ።

ኣብ ዶባት ፓኪስታንን ኣፍጋኒስታንን ብዝተወልዐ ግጭት 30 ሰባት ሞይቶም

ኣብ ዶባት ፓኪስታንን ኣፍጋኒስታንን ብዝተፈጸመ ግጭት፡ ብውሕዱ 30 ወተሃደራትን ተቓለስትን ከም ዝሞቱ ተሓቢሩ።

እቲ ግጭት፡ ክልቲኤን ሃገራት ኣብ ኢስታንቡል - ቱርኪ ዝርርብ ሰላም ኣብ ዘካይዳሉ ዘለዋ እዋን ከም ዝጋጠመ እዩ ዝግለጽ።

ብመሰረት መግለጺ ሰራዊት ፓኪስታን፡ እቲ ግጭት ዕጡቓት ጉጅለታት ካብ ኣፍጋኒስታን ናብ መሬት ፓኪስታን ብሓይሊ ክሰግሩ ድሕሪ ምፍታኖም ከም ዘጋጠመ ሓቢሩ።

ሰበ ስልጣን ጣሊባን ካብ መሬት ኣፍጋኒስታን ንዝንቀሳቐሱ ዕጡቓት ጉጅለታት ስጉምቲ ከም ዘይወሰዱ እዩ እቲ ሰራዊት ዝኸሰሰ።

መንግስቲ ጣሊባን፡ ብዛዕባ'ቲ ግጭት ኣመልኪቱ ዝኾነ መግለጺ ከም ዘይሃበ እዩ ዝሕበር።

እንተኾነ ንዕጡቓት ጉጅለታት ከም ዘዕቁብ ንዝቐርበሉ ዘሎ ክሲታት ብተደጋጋሚ ክነጽጎ ከም ዝጸንሐ ይግለጽ።

ፓኪስታን ብመጥቃዕቲ ኣየር ልኡላውነት ኣፍጋኒስታን ትጥሕስ ከም ዘላ'ውን እዩ መንግስቲ ጣሊባን ዝኸሰሰ።

ተረኛ ፋርማሲ	ዕለት	ጎደና	ቁ.ስልኪ
ፋርማሲ ተስፋ	28/10/2025	ጎደና ዓሊ.ቴና መረብ 716 ቁ.14፡ ቀሓውታ	186839

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