ልዝብ

ኣብ ዓመት ኣርባዕተ ግዜ እትሕተም መጽሔት ልዝብ ቁጽሪ 5 ግንቦት 2014

Eritrean Community Center: Santa Clara County, California
1998 Homestead Rd. Suite 115, Santa Clara, CA. 95050

www.eritreancommunity.org ▪ (408)-900-9457 e-mail: ericommunitysantaclara@gmail.com

ቃል ልዝብ

ኣብዚ ዝሓለፈ ሰሙን ኤርትራ ን መበል 23 ዓመት ናጽነታ ኣብዒላ። እዚ ናጽነት ብመስዋእቲ፡ ስንክልና፡ ደመ - ርሃጽን ኩላቶም ኤርትራውያን ዝተረኸበ ኩቡር ህያብ እዩ። ስለ ዝኾነ ከኣ ኣብ ኩሉ ኩርንዓት ዓለም እንርከብ ኤርትራውያን ነዚ ረዚን ዕለት ብኽብሪ ከነብዕሎን ክንዝክሮን ይግብኣና። ምብዓል ጥራይ ዘይኮነ ውን ከምቲ ኣብ ካልኦት ማሕበረ ሰባትን ህዝብታትን ዝግበር እዚ ዕለት ነቶም ካብ ሃገሮምን ህዝቦምን ርሒቖም ዝዓብዩ ዘለው ኤርትራውያን ታሪኽ እነውርሰሉን እንምህረሉን ኣጋጣሚ ክንገብሮ ውን ሃገራውን ታሪኻውን ግዴታና እዩ።

ህልዊ ኩነታት ሃገርና ንራእን ዕላማን መስዋእትና የንጸባርቖ ዶ ኣብ ዝብል ስነ ሓሳብ ኤርትራውያን ኣብ ሰለስተ ደንበ ክንምቀል ንኽእል ኢና። እዚ ህልዊ ኩነታት ሃገርና ንቡርን ቅቡልን እዩ ዝብሉ በቲ ሓደ ወገን። ኣይፋል እዚ ዘሎ ኩነታት ንዕላማን ራእን ናጽነትና ዘንጸባርቕ ኣይኮነን ስለዚ ኣብ ኤርትራ ለውጢ የድሊ ኣሎ ዝብሉ ከኣ በቲ ካልእ ወገን ፡ እቶም ብርክት ዝበሉ ኣብ ሞንጎ ዝርከቡ ርኢቶና ክንህብ ግዜ የድልየና እዩ ዝብሉን ኢዮም። እዚ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ማሕበረ ሰብ ዘጋጥም ተርእዮ ከም ምዃኑ ተገንዚብና፡ ዘለውና ፍልልያት ንጎድኒ ገዲፍና ኣብቶም ዘሰማምዑናን ዝኹርዕናን ሃገራውያን ክብርታትን ሓቅታትን ብምትኳር ፡ መግለጺ ሓደ ምዕቡል ሕብረተሰብ ዝኾነ ተጻዋርነትን ምርድዳእን ዝዓብለሎ ዘተን ልዝብን ብምክያድ ተሪር ማሕበረኮም ክንሃንጽ ይግብኣና።

ናጻ ኤርትራ ውጺት ናይቲ ኩላቶም ዜጋታታ ዘካይድዎ ከቢድ ገድልን ማስዋእትን ድኣ እንበር ሓደ ክፋል ሕብረተ ሰብ ኤርትራ፡ ብሄር፡ ሃይማኖት፡ ኣውራጃ፡ ፖለቲካዊ ውድብ ብዘካየዶ ቃልሲ ዝተረጋገጸ ዓወት ኣይኮነን። ስለዚ ከምቲ ሓቢርና ናጽነት ዝረጋገጽና፡ ሓቢርና ውን ፍረ ናጽነትና ከንስተማቕርን ከንብዕልን ኣለና።

ኣሰናዳእቲ (EDITORS)

ኣብርሃም ነጋሽ Abraham Negash
ገዛኢ ዘርእሰናይ Ghezae Zersenaye
እስቅያስ ገብረዮሃንስ Eskias G/yohannes
ጆርጆ ሃብተ Georgo Habte

ትሕዝቶ

1. ቃል ልዝብ
2. ዜና
3. መደብ ጥዕና
4. ጸጋታት ኤርትራ
5. ባህልን ልምድን
6. ሰሚናር
7. ንጥፈታት ኮሚኒቲ
8. ትፈልጡዶ/ ግድል
9. ምድላው ንናይ ኣሜሪካ ዜግነት

እዋናዊ ዜና

ብ ገዛኢ ዘርኢሰናይ

ማሕበረኮም ኤርትራውያ ሳንታክላራ ምስ ካቶሊክ ቻሪቲ ዝተባህለ ኣብ ሳንታ ክላራ ዝርከብ ዘይመንግስታዊ ግብረ ሰናይ ማሕበር ብምትሕብባር “ ከምይ ጌርካ ካብ ማዕስከር ስደተኛታት ኢትዮጵያ ንዝመጹ ትሕቲ ዕድመ ኤርትራውያን ግዜዊ ወላዲ ብምኳን “ ሓገዝ ክትልግስ ትኽእል ኣብ ትሕቲ ዝብል ኣርእስቲ ብ 9 ግንቦት 2014 ህዝባዊ ሰሚናር ኣካይዱ።

እቲ ሰሚናር ብ ክላይር ኮሊንስ ዝተባህለት ሓላፊት ጎስጓስ ናይቲ ንትሕቲ ዕድመ ቆልዑ ግዜዊ ስድራቤት (Foster familይ) ንምርካብ ዝነጥፍ ክፍሊ እዩ ተዋሂቡ። ንሳ ኣብ መግለጺኣ ኣብ ወርሒ ሓምለ ብመንገዲ ካቶሊክ ቻሪቲ ሕቡራት መንግስታት ኣመሪካ ኣቢሎም ዕስራን ሓሙሽተን (25) ኤርትራውያን ናብ ኣሜሪካ ከመጹ እዮም ኢላ። ዕድመ ናይቶም ኣብዚ እብረ ዝመጹ ዘለው ትሕቲ ዕድመ ኤርትራውያን ካብ ዓሰርተ ሓሙሽተ (15) ክሳብ ዓሰርተ ሸውዓተ (17) ከም ዝኾነ ውን ሓቢራ። ኩሎም እዞም ኣብ ወርሒ ሓምለ ከመጹ ትጵቢት ተገርሎም ዘሎ ካብ እቶም ኣብ ኢትዮጵያ ኣብ ማዓስከር ስደተኛታት ማይ ዓይኒ ዝርከቡ ብዘይ ኣቦን ኣደን ናብ ስደት ዝሰገሩ ትሕቲ ዕድመ ኤርትራውያን ቆልዑ ምኳኖም ውን ኣነጺራ። ካብዚኣቶም እቶም ሓሙሽተ (5) ኣብዚ ቤይ ኤርያ ተባሂሉ ዝፍለጥ ከባቢ ክፍለ ግዝእት ካሊፎርንያ ከም ዝእትዉ ውን ገሊጻ ። እዞም ቆልዑ ብሰንኪ ኣብቲ ከባቢ ዝካየድ ዘሎ ናይ ፍለሰት ሰብ (human trafficking) ንጥፈታት ኣብ ኣዝዮ ኣስጋኢ ኩነታት ከም ዝርከቡ ውን ኣይሓበአትን። እዚ እቲ ቀንዲ ምኽንያት ንካቶሊክ ቻሪቲ ምስ ወጻኢ ጉዳያት መንግስቲ ኣሜርካ ብምትሕበባር ነዞም ቆልዑ ናብ ኣሜርካ ንኽተምጽኦም ዝደረኻ ረቛሒ ውን እዩ ኢላ።

እዞም ቆልዑ ብግዝያዊ ሓላፍነት ተቐቢሎም ክሳብ 18 ዓመት ዕድመ ዝበጽሑ ክናብዮምን ክሕብሕብዎምን ዝኽእሉ ስድራቤታት ምንዳይ ከኣ ሓደ ካብቲ ቀንዲ ስራሕ ናተይ እዩ ድሕሪ ምባል። ኤርትራውያን ዘይኮኑ ስድራቤታት ምርካብ ብዙሕ ኣሸጋሪ ከምዘይኮነ ድሕሪ ምብራህ ። እቶም ብሓላፍነት ተቐቢሎም ዝወስድዎም ስድራቤታት ኤርትራውያን ምስ ዝኾኑ ግን ዝያዳ ብልጫ ኣለዎ ኢላ።

ገለ ካብቶም ብልጫታት ከኣ እዞም ቆልዑ ምስቲ ዘለዎም ናይ ቋንቋ ሕጽረት ፡ ብዕድመ ንእስ ዝበሉ ብምኳኖም ከጋጥሞም ዝኽእል ናይ ባህልን ልምድን ምቅይያር፡ ዝለመድዎ መግቢ ክበልዑ ምድላይ ፡ ከምኡ ውን ትምህርታዊ ሓገዝ ንምርካብ ምስ ኤርትራውያን ስድራቤታት ክቕመጡ ከለዉ ስለዝሓይሽ ነዞም ናብዚ ከባቢ ክነምጽኦም መዲብና ዘለና ቆልዑ ናብ ኤርትራውያን ስድራቤታት ክንእትዎም መድብ ዘለና ኢላ።

ሓደ ሰብ ግዜዊ ወላዲ (foster parent) ንምኳን ዘድልይዎ ረቛሒታት ከኣ እዞም ዝስዕቡ እዮም ኢላ።

1.እቲ ሰብ ካብ 21 ንላዕሊ ዝዕድሚኡ ኮይኑ ስራሕ ዘለዎ ክኸውን ኣለዎ።

2.ነቲ ብሓላፍነት ዝቕበሎ ቆልዓ ናይ ገዛእ ርእሱ ዓራት ከዳልወሉ ክኽእል ኣለዎ።

3.ተቐማጢ ናይዘን ኣብ ቤይ ኤርያ ተባሂሉ ዝፈልጥ ከባቢ ዝርከባ ካውንቲ ክኸውን ኣለዎ።

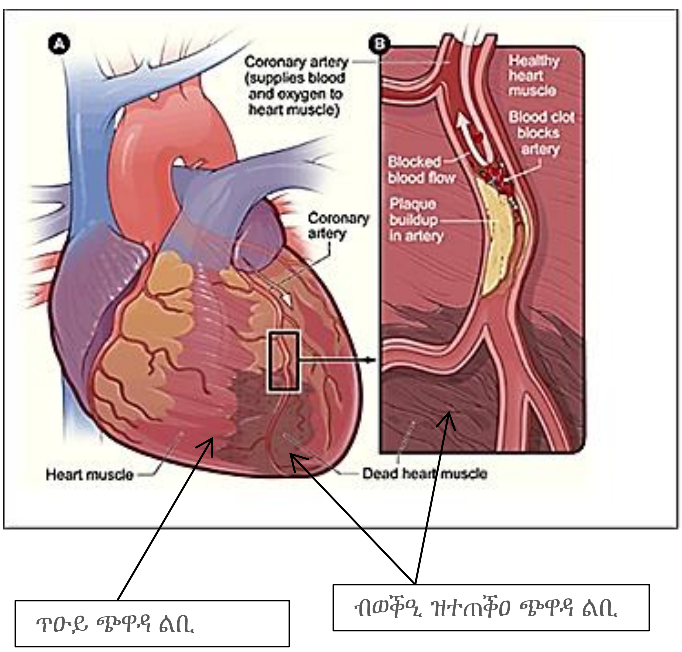
ኩሉ ነዚ ንምትጋብር ዘድሊ ሕጋውን ተክኒካውን ንጥፈታትን ብካቶሊክ ቻሪቲ ከም ዝሳለጥን ፡ ኣብ ርእሲኡ ቅድሚ ነቲ ቆልዓ ምቕባልካ ንዕኡ ዝምልከት ሓጺር ስልጠና፡ ፊንገር ፕሪንት (ዓሸራ) ካልእን ብካቶሊክ ቻሪቲ ከምዝካየድ ውን ሓቢራ። ንወርሓዊ መካየዲ ተባሂሉ $ 1000 ዶላር ከም ዝወሃብን ፡ ወርሓዊ ምስ ካቶሊክ ቻሪቲ ብምርኻብ ምኽርን ሓገዝን ከም ዝልገሰ ውን ኣይሓበአትን።በዚ ኣጋጣሚ ኣብዚ ቅዱስ ተግባር ክሳተፍ ዝደሊ ኩሉ ግዱስ ኤርትራዊ ን ኣቦመንበር ማሕበረኮም ኤርትራውያን ኣብ ሳንታ ክላራ ዶር. ዳኒኤል ተኽልኣብ በዚ ዝስዕብ ኢመይል (ericommunitysantaclara@gmail.com) ብምውካስ ምስ ዝምልካቶ ኣካል ናይ ካቶሊክ ቻሪቲ ኣካል ክራኸብ ከም ዝኽእል እንዳ ዘኻኽርና። ዓቕሚ ዘለኩም ኩሉኹም ኤርትራውያን ነዚ ሰናይ ተግባር ኣብ ምዕዋት ክሳተፉ ንጽውዕ።

ዓምዲ ጥዕና

ብ ገዛኢ ዘርኢሰናይ

ወቕዒ ልቢ እንታይ ኢዩ፣ ብኸመይ ከኣ ይብገስ

ወቕዒ ልቢ (heart attack) ሓደ ካብቶም ኣብ ዓለምና ብብዝሒ ሰባት ዝቐትል ሕማም እዩ። ንኣብነት ኣብ ሕቡራት መንግስታት ኣመሪካ ጥራይ ልዕሊ ሓደ ሚልዮን ዝኾኑ ዜጋታት ዓመታዊ በዚ ሕማም ይጥቕዑን ብዙሓት ካብኣቶም ይሞቱን ። ወቕዒ ልቢ ገለ ክፋል ናይእቶም ኣብ ልቢ ዝርከቡ ጭዋዳታት ንሓዋሩ ካብ ስራሕ ወጻኢ ምስኮኑ ዝኸሰት ተርእዮ እዩ። እዚ ምስ ዘጋጥም ከኣ ልቢ ከምቲ ክትሰርሖ ዝግብኣ ካብ ምስርሕ ክትቁጠብን ኣካላትና እቲ ዘድልዮ እኹል ደም ኣይረክብ ብሰንኩ ከኣ ልቢ ካብ ግዜ ናብ ግዜ እና ተዳኸመት ትመጽእን ኣብ መወዳእታ ውን ሞት ከጋጥም ይኽእል።



ከም ኣብ ኩሎም ህዋሳት ኣካልታና ዝርከቡ ጭዋዳታት ፡ ኣብ ልቢ ዝርከቡ ጭዋዳታት ውን ቀጻልነቱ ዝተረጋገጸ እኹል ኦክስጅን ዘለዎ ቀረብ ደም የድልዮም። ነዚ ንልቢ ዝምግብ ደም ናብ ልቢ ዘብጽሑ ናይ ደም ሻምቡቆ ከኣ ኮረናሪ ኣርተሪ ተባሂሉ ይጽዋዕ። ሕማም ኮረናሪ ኣርተሪ ዘለዎ ሰብ ካብ ግዜ ናብ ግዜ ሻምቡቆ ደሙ እናጸባብ ይመጽእ፡ ምስ ግዜ ከኣ ኣብቲ ሻምቡቖ ብከም ስብሒ ፡ ካልስዮም፡ ፕሮቲንን፡ ገለ ዋህዮታትን ዝኣመሰሉ ነገራት ንሓድሕዶም እናተጣናነኑ ሓደ ብደጊኡ ትርር ፡ ብውሽጡ ግን ልምልም ዝበለ ንደም ዝዓግት ነገር (ፕሉክ) ይፈጥሩ። እዚ ድቡት ካብ ግዜ ናብ ግዜ እናተረረ ይመጽእ እሞ ሓደ መዓልቲ እቲ ላዕለዋይ ክፋሉ ይጭደድ ።

ናዚ ንምፍዋስ ከኣ እቶም ኣብ ኣካልትና ደም ንምርጋእ ዝሕጉዝና ፕላትሌታት ዝበሃሉ ዋህዮታት ደም ይጽምበርዎ እሞ ፡ ኣብ ከባቢ እቲ ዝተፈራኸሸ ድቡት ከኣ ደም ክረግእ ይጅምር ። ምስ ንውሓት ጌዜ እዚ ዝረግአ ደም እንዳ ዓበየ ይመጽእ እሞ ኣብ መጨረሽታ ነቲ ኮረናሪ ኣርተሪ ይዓጽዎ። ብሰንኪ እዚ ከኣ ኣብ ልቢ ዝርከቡ ጭዋዳታት እቲ ክረኽብዎ ዝግብኦ ናይ ኦክስጅ ቀልብ ይስእን ቢሉ ንቡኡ ከኣ እቶም ዋህዮታት ይሙቶ እሞ እቲ ጥዋዳ ንሓዋሩ ይስንከል ፡ ኣዚ ከኣ ወቕዒ ልቢ (heart attack) የኸትል ይበሃል። ብዙሕ እኳ ጉንን እንተዘይኮነ ሳሕቲ ውን ወቕዒ ልቢ ብሰንኪ ኣብ ኮረናሪ ኣርተሪ ዘጋጥም ምንካይ ናይ ምጭባጥን ምዝርጋሕን ተኽእሎታት ተኣሳሲሩ ክኸሰት ይኽእል እዩ።

እዚ ከኣ ኮረናሪ ኣርተሪ ከምቲ ክጭንጉዖ ዝግብኦ እኹል ደም ናብ ልቢ ከብጽሕ ኣይክእልን።

እቶም ዘድልዮም ጽሩይ ኣየር (ኦክስጅን) ዘይረኸቡ ጭዋዳታት ከኣ ሽዑ ንሽዑ ይሞቱ። እዚ ኣብ ናይ ኮረናሪ ኣርተሪ ሕማም ዘይብሎም ሰባት ውን ከጋጥም ይኽእል እዩ። ንነፍሲ ወከፍ ኣብ ልቢ ዝርከብ ጭዋዳ ዝቕልቡ ብዙሓት ኮረናሪ ኣርተሪታት ኣለው። እቲ ኣብ ጭዋዳታት ናይ ልቢ ክወርድ ዝኽእል ማህሰይቲ ከኣ ምስ ብዝሒ ናይቶም ዝጥቕዑ ኮረናሪ ኣርተሪ ዝተኣሳሰረ እዩ። እዞዮም ብዙሃት ሻምብቖታት እንተ ድኣ ተሃሲዮም ዕብይ ዝበለ ክፋል ናይ ልቢ ይህሰ ይወርዶ ማለት እዩ። በተወሳኺ እቲ ካብቲ ሓደጋ ዝጀመረሉ ክሳብቲ ሕክምናዊ ክንክን ዝተገብረሉ ዘሎ ንውሓት ግዜ ውን ንመጠን እቲ ክወርድ ዝኽእል ሓደጋ ይጸልዎ እዩ።

እቲ ዝወሃብ ሕክምናዊ ክንክን ኣብ ሓጺር ግዜ እንተ ደኣ ተዋሂቡ፡ እቲ ሓደጋ ንንኡስ ክፋል ጥራይ የጥቕዕ ማለት እዩ። ሓደ ብወቕዒ ልቢ ዝተጠቕዐ ሰብ ሕክምናዊ ክንክን ንኽገብር ግዜ እንተደኣ ወሲዱ ግን እቲ በዚ ሓደጋ ዝተጸልዎ ክፋል ናይ ልቢ ንኽሓዊ ዘለዎ ተኽእሎ ይንእስ ኣሞ እቲ ሳዕቤን ከኣ ይብእስ።

ግቡእ ሕክምናዊ ረዴትን ክንክንን እንተ ደኣ ተረኺቡ እቲ ብሰንኪ ወቕዒ ልቢ ዝወረደ ሓደጋ ክሓዊ ይክእል እዩ። ልክዕ ከምዚ ቆሲሉ ዝነበረ ቆርበት ምስ ሓወይ ዝገድፎ በሰላ፡ እቲ ሓደጋ ዝጋጠሞ ክፋል ልቢ ውን በሰላ ወይ ኣሰር ይገድፍ እዩ። እዚ ኣሰር ዘለዎ ጭዋዳ ከኣ ሽሕ ኣኳ እንተ ሓወየ፡ እቲ ቅድሚ ምቅሳሉ ዝነበሮ ናይ ምጭባጥ ክእለቱ ግን ኣይምለስን እዩ። በዚ መኽንያት ከኣ ድሕሪ መውቓዕቲ፡ ልቢ ደም ናይ ምጭንጓዕ ብቕዓታ ይንኪ። እቲ ምንካይ ከኣ ብግዚፊ ናይቲ ዝተጠቕዐ ቦታን ዝርከቦ ከባቢን ይውሰን።

ምትካኽ ሽጋራ ፡ ልዕሊ ዐቐን ክብደት ምህላው (overweight) ፡ ኦበሲትይ፡ ልዑል ጸቕጢ ደም፡ ምህላው ብዙሕ ኮለስትሮል ኣብ ደም፡ ሕማም ሽኮር፡ ጥዕኡ ዘይተመጣጠነ መግቢ፡ ምንቅስቓ ኣካላት ዘይምዝውታር ገለ ካብቶም ክንቕጻጸሮም እንኽእል ንሕማም ወቕዒ ሕማም ልቢ ዘቃልዑና ረቋሒታት እዮም። ብኣንጻሩ ምውሳኽ ዕድመ፡ ብተውልዲ ዝመሓላለፍ ስነ ተፍጥራዊ ባህርያት ከኣ ገለ ካብቶም ካብ ቁጽጽርና ወጻኢ ዝኾኑ ንወቕዒ ልቢ ዘቃልዑና ባእታታ እዮም። ከምዚ ኣቶም ዘኣመሰላ ጸገምት ዘለዎ ከኣ ምስ ናይ ጥዕና ኪኢላ ብምዝርራብ ምኽሪ ክርከብ ይከኣል እዩ።

ቃንዛ ወይ ዘይምቾኡነት ኣብ ማእከል ወይ ጸጋማይ ሸነኽ ናይ ልቢ ፡ ቃንዛ ኣብ ሓደ ወይ ክልቲኡ ኣእዳው፡ ሎለዋይ ክፋል ሕቖኻ፡ ክሳድካን ምንጋጋኻ፡ ሕጽረት ምስትንፋስ፡ ገለ ካብቶም ከም ምልክታት ሕማም ልቢ ዝጥቀሱ ምልክታታ እዮም።

ጸብጻባት ትካል ጥዕና ዓለም ከም ዝሕብሮ እቶም ብሕማም ውቕዒ ልቢ ዝሞቱ ሰባት መብዛሕቲኦም ኣብ ውሽጡ 1 ሳዓት እትሕማም ከብዝኽሰት ኣብ ውሽጢ ሓደ ሰዓት ይሞቱ። ስለዚ ተቕላጢፍካ ሕክምናዊ ረዴት ምንዳይ ኣዝዩ ኣገዳሲ ይገብሮ;; ተቕላጢፍካ 911 ብምድዋል ሕክምናዊ ረዴት ክትረክብ ምጥላብ ከኣ እቲ ቀንዲን ናይ መጀመርታን ስጉምቲ እዩ። ሕክምናዊ ረዴት ንምርካብ ናብ ሕክምና ወይ ሆስፒታል ኣብ ትጉዓዘሉ እዋን ከኣ ማኪና ካብ ምዝዋር ክትቖጠብ ይግባእ፡ ኣቲ ምንታይ እቲ ሕማም ሃንደብተ ቢሱ ናብ እታ መኪና ትክቖጻጸረሉ ኣብ ዘይትኽእል ኩነት ከውድቐካ ስለዝኽእል እዩ። ብሰንኪ እዚ ከኣ ኣብ ርእስኻን ካሊኦት ኣብ ከባቢካ ዘለው ሰባትን ኣንይ መኪና ሓደጋ ብምፍጻም ናይ ሰብን ንብረትን ዕንወት ኪጋጥም ስለዝኽእል እዩ።

ምንጪ

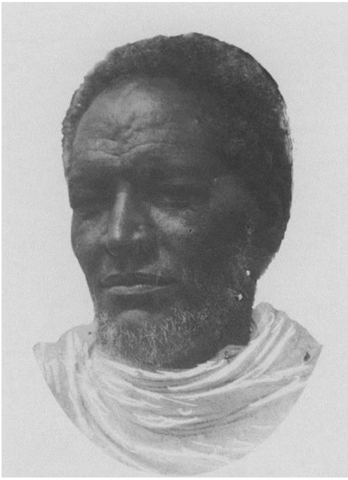
https://www.nhlbi.nih.gov/health/health- topics/topics/heartattack/#
http://www.webmd.com/heart-disease/guide/heart-disease-heart-attacks

ኤርትራን ታሪኻዊ ጸጋታታን

ብ ዶር. ሙሴ ተስፋጊዮርጊስ

ታሪኽ ደግያት ባህታ ሓጎስ

ካብ ዝሓለፈ ሕታም ዝቐጸለ



ደግያት ባህታ፡ በቲ ዘጋጠመ ኩነታት ስለዝተሻቐሉ፡ ኣብ ዓዶም ብዙሕ ከይጸንሑ፡ ንባሕሪ ብምውራድ፣ ክሳብ ዝኾነ ዝኸውን ኣብ ባሕሪ፣ ማለት ንከባቢ ዓገመዳ፣ ወሃብሎ፣ ምስክሊሕን ሮብቶን ክጸንሑ መደቡ። ንብረቶም ጠቕሊሎም ድማ ናብ ባሕሪ ብፍላይ ከኣ ናብ ዓገመዳ ገዓዙ። ንባሕሪ ከወርዱ ከለዉ ድማ፡ ሓያለ ተኸተልቶም ምስኦም ሓቢሮም ንፍጠም (ብረቶም) ዓጢቖም ተጓዕዙ። ከምቲ ዝገመትዎ ድማ፤ ወላኳ በዓል ስልጣን ኣርኣያ ድምጹ ባዕሎም ኣይውረሩ እምበር፡ ደበብ ዝተባህለ ወዶም ኣብ ዝተፈላለየ እዋናት እንዳተመላለሰ ንደግያት ባህታ ክሃድንን፡ ህዝቢ ኪጋፍዕን ጀመረ። ደበብ ኣርኣያ፡ ሓደ ካብቶም ኣዝዮም ዝፍርሑን፡ ብሸፍታዊ ባህሪኡ ዝተፈልጠን እዩ ዝነበረ። ኣብ ዝተፈላለየ እዋን ብመልክዕ ሸፍትነት እንዳወፈረ ብዙሕ ንብረት ራስዩ እዩ። ሓደ እዋን፡ ደግያት ባህታ ከብቶም (ማሎም) ካብ ባሕሪ ናብ ዓዲ ይሰዱወን፣ ማለት ኣብ መሬት ባሕሪ ድርቂ ስለዝኾነ ኣብ ዓዲ ሳጊመን ንክኸርማ ብማለት እዩ። ዓዲ ምስ ኣተዋ ግና፡ ደበብን ሰዓብቱን ተጸናትየም ነተን ከብቶም ካብ ጓሶተን ኣሕዲገም ዘሪፎም ወሰዱወን። እዚ ዜና እዚ ድማ ናብ ደግያት ባህታ ተላእከ እሞ፡ ደግያት ባህታ ኣዝዮም ጒሃዩ። ካብ ጓሂኦም ተበጊሶም ድማ ከምዚ ዝስዕብ ክብሉ ነተን ከብቶም ኣልቀሱለን።

"ኣሻሕ ላመይ ኣንቲ ኣሻሕ ላመይ፣

ደሓን ወዓል ዘይትብልኒ ከመይ?

ወሰዱኺ'ዶ ከይሰገሩ ደመይ፣

ኣብኡ ከይጸንሕ ነበርኩ ከምቀደመይ፣

ኣንትን በዓል ኣሻሕ በዓል ዳዕቦ፣

ካን ሓደ'ዶ ሰኣንክን ደርባይ ኩቦ፣

ኣሕሊፎምዶ ሃቡኽን ተጸጊዖም ኣብ ጒቦ፣

ኣብኡ ከይጸንሕ ነበርኩ ብዓንተቦ!"

እቲ ቃልሲ ደግያት ባህታ ኣንጻር ደበብ እንዳሓየለ ከደ። ደግያት ባህታን ሰዓብቶምን ዳርጋ ካብ 1876 ክሳብ 1885 ኣዝዩ ጽንኩር ናይ መኸተ ግዜ ኣሕለፉ። ካብ ሓደ ወራር ናብቲ ካልእ ወራር ክሰጋገሩን ምስ ደበብ ከም ጭርጭር ዓበደ ብሂወት ክደላለዩን ነዊሕ ግዜ ኮነ። ብዙሕ ውረድ ደይብ ዝመልኦ ሂወት እዮም ዘሕልፉ ዝነበሩ ኣብ መሬት ባሕሪ። ሓደ ሓደ እዋን ናብ ትግራይ ክሓልፍ ተባሂሉ ብባጽዕ ዝመጽእ ዝነበረ ኣጽዋር እንዳዘረፉ ሓይሎም የደልድሉ፡ ሓደ ሓደ እዋን ከኣ፡ ናይ ተተኮስትን ካልእ መሳርሕን ዋሕዲ እንዳሳቐዮም ይሓልፍዎ ነበሩ። ኣብ ከባቢ 1877፣ ፈላጢኦም ዝነበረ በዓል ስልጣን ድኾኖ (ሕርጊጎ)፣ ምስ ደበብ ኣራኺቡ ሽግሮም ብመልክዕ ዕርቂ ክፈትሕዎ ከራኽቦም ከም ዝደሊ እማመ ኣቕረበሎም እሞ፡ ንሶም ከኣ ተሰማምዑ። መዓልቲ ተቖጺሩ፡ ዋዕላ ምስ ደበብ ኣብ ድኾኖ ተኻየደ።

ናይብ ሕርጊጎ፡ ኣሎ ዘበሎ መንገዲ ዕርቂ ከቕርበሎም ፈተነ። እንተኾነ፡ ደበብን ደግያትን ብፍጹም ናብ ዕርቂ ዝእንፍት ስምምዕ ክገብሩ ኣይከኣሉን። ብዘይዕርቂ ከኣ እቲ ርክብ ፈሺሉ ተረፈ። ድሕሪ እቲ ምስ ደበብ ምርኻቦም፡ ደግያት ባህታ ኣዝዮም ጒሃዩ። ጓሂኦም ከኣ ብዓውታ ደርጒሕዎ። ንሶም ከምዝበሉዎ፡ ደበብ ብሂወቱ ረኺበዮ ከለኹ ብሂወቱ ምስዳደይ ኣብ ሂወተይ ዓቢ ጌጋ ፈጸምኩ ብማለት ጒሃዩ፡፡ ከም ኣበሃህላኦም፡ ንደበብ ኣብ ድኹኖ ክቕትልዎ ከምዝነበሮም እዮ ኣተዛረቡ።

ብዝኾነ፡ ኣብ መወዳእታ 1878፣ ራእሲ ኣሉላ ከም ኣመሓዳሪ ሰሜን ተባሂሎም ብሃጸይ ዮሃንስ ተሸይሞም ናብ ኤርትራ መጹ እሞ፡ ወራር ኣብ ልዕሊ ደግያት ባህታ ኣዝዩ እንዳጸንከረ ከደ። ኣብ ባሕሪ ምንባር ንደግያት ባህታ ኣስጋኢ እንዳኾነ መጸ። ድሕሪ ነዊሕ ምዝታይ ድማ ምስ ሰዓብቶም (ከባቢ150 ዝኾኑ ዕጡቓት) ናብ መሬት ሓባብ ሳሕል ንክግዕዙ ወሰኑ። ናብ ሳሕል ብምኻድ ምስ ከንቲባይ ሓባብ (ከንዲባ ሓሚድ) ድማ ጥቡቕ ዕርክነት ኣጥረዩን ሕውታዊ ዝኾነ ስርሒታት ኣካየዱን። ኣብቲ ዋን እቲ ራእሲ ኣሉላ ናብ ምድሪ ዓንሰባ እንዳወረዱ ወራራት የካይዱ ስለዝነበሩ፡ ከንቲባ ሓሚድን ደግያት ባህታን ብሓደ ሰራዊት ብምኽትታ መኸተ ኣንጻር ኣሉላ ተተሓሓዎ። እዚ ከምዚ ኢሉ ከሎ፡ ደግያት ባህታ ብስለያዊ ብልሓት እንዳተጠቕሙ ክሳብ ድግሳን ትውልዲ ዓዶም ሰገነይቲን ብለይቲ እንዳኣተዉ ደሃይ ቤተሰቦም ይገብሩ ከምዝነበሩ ኣፈታሪኽ የረድእ። ራእሲ ኣሉላ ግና ኩነትታ ደግያት ባህታ የስግኦ ስለዝነበረን፡ ደግያት ባህታ ዝቀተልዎ እምባየ እውን ቤተሰቦም ዝለዝነበረ፡ ሕነ ኣብ ልዕሊ ደግያት ባህታ ክፈድዩ ድሕር ዝብሉ ኣይነበሩን።

ኣብ 1885፡ ኢጣልያውያን ኣብ ባጽዕ ኣትዮም ወራራቶም ናብ ከበሳን ቆላታት ኤርትራን ክዳለዉ እንክለዉ ልኡኻት ሰዲዶም፡ ንደግያት ባህታ ብጅግንነቶም ከምዝሕበኑን፡ ምስኦም ሓቢሮም ክሰርሑ ከምዝደልዩን ሓበርዎም። ደግያት ባህታ ነቶም ልኡኻት ሓሲብ መልሲ ክህበኩም እየ ድሕሪ ምባል ምስ ሰዓብቶም ብዛዕባ እቲ ናይ ኢጣልያውያን ዕድመ ዘተዩ። ኣብቲ ዘተ ርእይቶኦም ክህቡ ከለዉ፡ ምስ ጸዓዱ ሕብረት ኣየድልየናን እዩ ኢሎም ከምዝወሰኑ ሓበሩ። እንተኾነ መብዛሕትኦም ሰዓብቶም ምስ ኢጣልያውያን ምሕባር እዩ ዘድልየና ብማለትስ ስለዝተቓወሙ፡ ደጊሞም ክሓስቡ ድሕሪ ምቕናይሕ ሕብረት ምስ ኢጣልያውያን ንኽምስርቱ ወሰኑ። ሰዓብቶም ጠርኒፎም ድማ ናብ ባጽዕ ወረዱ። ኢጣልያውያን ድማ ተቐቢሎም ኣኣንጊዶም ሓላፊ ሰራዊት ደቀባት ንክኾኑ ሸሞዎም።

ነበረ፣ እንታይከ ገበረ

ንወዲ ሊጃም ክንዝክሮ

ንማሕበር መስራቲ ክንገሮ

ተሪር ሽመንቶ ብሊኮቲ

ወቃዖ ግንባር ዘረቡኡ ሓንቲ

ኣብ ክልተ ነገር ዘየመንቲ

ናባኻ ይመጸአ ዝጸገሞ

ንወረቀቱ ዝሰኣነ ዝትርጉሞ

ባሃላይ ስለዝኾንካ ንሰብ ይጥዖሞ

ንሽግራቱ ባዖልኻ ትዖሞ

ድምብርጽ ዘይብሎ ዘይጽግሞ

ማዖከን ሰሓቅ ተዋዛያይ ተጻዋቲ

ንቁምነገርካ የብሉን መዳርግቲ

ብተፍጥሮ ነይሩካ ትዖድልቲ

ንዘለኣለም ዝዝከር ዝና ሃብቲ

ናብ ወለዶ ዝተርፍ ሓወልቲ

ትምህርቲ ምዝዋር ማኪናዝተረፈ

ብሓገዝ ፍቃዱ ሓለፈ

ኣብ በት ፍርዲ ኣብ ምትርጋም

ወዲ ልጃም ነይሩዎ ዖቢ አጃም

ፍቃዱ ንዖቢ ከም ዖብየቱ

ንነአሽቶ ከም ነአስነቱ

ምስ ኩሉ ክዋሳአ ዝፈቱ

ፍሉጥዩ ሕላገቱ

ኩሉ ሕ ሰብና ሰንቢዱ

ምስተፈለኻኣና ፍቃዱ

ሓዚኖም ጻለምቲ ጻዖዱ

ይቅጽል............................>

ሃየ'ዛ ኮሞኒቲ ኢሉ ለበዋ ዘሕለፎ

ከመይ ኢልና ክንገድፎ

ንህዝብና ንጠርንፎ

ናይ ወዲ ልጃም ሕድሪ

ከየጉደልና ክንዲ ፍረ ኣድሪ

ኣጽፊፍና ንስራሕ ነዖሪ

ኣብ ዘለኻዮ ቅሳነት

ኣብቲ ለምለም ገነት

መታን ንኽትነብር

ናብ ፈጣሪ ጸሎት ንሕብር

ጽንዖት ንብዖልቲ በትካ

ጽን~ዖት ንፍቅርቲ ጋልካ

ከሙኡውን ነሕዋትካን በተሰብካ

ዘለኣለማዊ ዖረፍቲ ንዓኻ

ብ ጆርጆ ሃብተ

ክዳውንቲ ሓበሻ

ናይ ደቂ ኣንስትዮን ደቂ ተባዕትዮን ክትገዝኡ ምስ እትደልዩ።

ንኣቶ ጸጋይ ወይ ወ/ሮ ሰናይት ተወከሱ፡

(408) 544-0266

(408) 226-3577

ዓማዊሎም ከሕጉሱ ተዳልዮም ኣለው

Seminar

This is a summary of the seminar given to members and friends of the Eritrean community center of Santa Clara County on the 14th of March 2014 by Metti Haile.

March 23.2010 President Obama had enacted the Affordable Care Act. The new law aims to make insurance more affordable and to expand coverage to more Americans.

The way health care has always worked is that citizens who can afford insurance get access to quality care. Those who cannot afford insurance can only seek medical care through emergency room visits. The main purpose of ACA is to address both the affordability and quality of healthcare. In 2014 those who are uninsured for more than 3 months will be penalized at tax time.

My goal is to assist people with in the community that are uninsured seek health care coverage through government coverage such as Medicare or private insurance. And for those who do have health care coverage answer any questions that they have regarding health care reform and how it will affect their current coverage. Also part of my job is helping people navigate the market place (CoveredCA.com) and purchase insurance through the state run exchange.My education background is in Healthcare Administration and my current job is assisting people with healthcare reform

ካብ 4ይ ገጽ ካልኣይ ዓምዲ ዝቐጸለ. . . . . .ደግያት ባህታ

ሓላፊ ባንዳ ተባሂሎም፡ ኣብ ከባቢ ድኾኖን ዓገመዳን ድሕሪ ምጽናሕ፡ ሰራዊቶም ኣምሪሖም ንከበሳ ንሰራዊት ኢጣልያ ምሕጋዝ ወራር እንዳካየዱ ደየቡ። ኣብ ትውልዲ ዓዶም ሰገነይቲ ድማ በጽሑ።

ኢጣልያውያን ኩሉ መሬት ኤርትራ ድሕሪ ምቊጽጻሮም፡ ንደጊያት ባህታ መዓርግ ብምውሳኽ ኣመሓዳሪ ኣከለጉዛይ ክኾኑ መዘዝዎም። ንሶም ድማ ነዚ ተቐቢሎም ስራሖም ቀጸሉ። ኣብ ምምሕዳራዊ ስርሖም ምስ ኢጣልያውያን ደሪጎም ተሳንዮም የገልግሉ ነበሩ። ኣፈ ታሪኽ ከም ዝገልጾ፡ ገለ ሰባት ንደያት ባህታ ብወተሃደራዊን ጨቋንን ኣካይዳ እዮም ዝመርሑ ዝነበሩ ዝብሉ እኳ እንተለዉ፡ ብዙሓት ግና ደግዛት ባህታ ፍትሓውን ፍቱውን መራሒ ከምዝነበሩ የዘንትዉ እዮም።

ኣብ ኣፈ ታሪኽ እንረኽቦ ንፍትሓውነቶም ዝገልጽ ሓያለ ደርፍታት ተደሪፉሎም እዩ። ንኣብነት፤ ከምዚ ዝስዕብ እንዳተሃለ ይድረፈሎም ከነበረ ይዝንቶ፡

"ደጊያት ባህታ ወዲ ሓጐስ፣

ጎይታ ኩሎም ሓልሓል በጎስ፣

ንዓዱ ኣበሎም ደስ ደስ፣

ደጊያት ባህታ በዓል ሜላ፣

ብሃገራ ንኹላ ጠቅለላ፣

ሳላ ደገዝማቲ ሳላ ባህታ፣

ሃገርና ረኸበ ሎሚ ጸጥታ፣

ኣብ ማእከልና ኣብ ማእከል ዓዲ፣

ሎሚ ረኺብና ሓቀኛ ፈራዲ።"

ንጥፈታት ማሕበረኮም ኤርትራውያን ኣብ ሳንታክላራ

ካብ ጥሪ ክሳብ ታሕሳስ 2013

- January10, 2014: “Fair Housing: Know Your Rights” By Stephanie Rabiner. Cover the laws that ban housing discrimination, whether you are looking to buy or rent a home. And will focus on discrimination based on race, national origin, immigration status, familial status (children), disability and source of income

- Feb.22, 2014: ማሕበረኮም ኤርትራውያን ሳንታ ክላራ ካውንቲ ናይ ኮሚኒቲ ምሽት

- March 14, 2014: “Healthcare reform by President Obama” By METTI HAILE THE USE OF healthcare reform enacted by President Obama.

- March 21, 2014" ኣድላይነት ኮሚኒቲ ንኤርትራውያን "ብ ኣቶ ጀማል ብዛዕባ ኣድላይነት ኮሚኒቲ ምህላው ዝህቦ

- March 28, 2014: Move the Award Winning Movie "12 Years A Slave". This movie highlights how a free black man was deceived into slavery and the suffering he sustained for 12 years before he was freed again.

- May 9, 2014: The Eritrean community center hosted Mrs. Claire Collins from Catholic Charities of Santa Clara to speak on how to help young Eritreans who are coming to the United States via catholica charities by being a foster parent.

- May 16, 2014: Movie Night conversation with Martiers

ንጽገና ይኹን ንክንክን መካይንኩም ነቲ ሙኩርን ስሉጡን ኣገልግሎት ዝህብ ዑመር መካኒክ ተወከሱ

ዘኒ የኢትዮጵያ ምግብ ቤት
1320 Saratoga Ave.
San Jose, CA 95129
(408) 615-8282

ዳዕሮ ልዝብ

ጽላል ዳዕሮ ኣንቲ ዓባይ ገረብ
ዝጠመየት ከብዲ ፍረኺ ትምገብ
ጽላልኪ ደስ ይብላ ትዓግብ
ሓላፍ መንገዲ ባኣኺ ይዛረብ
ነቲ ባአሲ ዕርቂ ዝሓርበቶ
ደፋአ ኢልካ ተኣኪብካ 'ባይቶ
ብልዝባዊ ኣገባብ ብሕቶ ረአይቶ
ኣዕጋቢ መልስታት ኣበርክቶ
ብደበይ ዶብካ ንዝፍጠር ባአሲ
ልዝብ'ዩ ዝፈትሖ ምንጪ ዲሞክራሲ
ንሃገር ምዕባለ ንሕብረተሰብ ኮስካሲ
ያዕ ኢልካ ግርጭት መፋለሲ
ብልዝብ ምቅርራብ ፈውሲ
ልዝብ ካብ ኮነ ግርጭት መፍትሒ
ወጊድ ኢልካ ንጉርሒ ንሽርሒ
ካ ምኹርማይ ይድለ መሳፍሒ
ምስ ወደቅካ ምግምጣል ዝባንካ መፋሕፍሒ
ህዝቢ ንሕድሕዱ ይጎራራሕ
መነአሰይ ተባታቲኑ ፋሕ ጨገራሕ
መንበሪ ከፊኡዎ በዚሑዎ ኩርካሕ
ገለ ይወራዘ ገለ ይምካሕ
ምሰ አዚ ኩሉ ምርብራብ ግን ዘይሰክሕ
ነዚ ኩሉ ክህልዎ ገደብ
ዓቢ ምስ ነኢሽቶ ሓሳቡ ምስዝህብ
ብዘይ ኣዋጣጥ ብዘይ ኣሰሓሓብ
ብልዝብ ጥራይ'ዩ ሕ/ ሰብ ዝሕብሓብ
ዳዕሮ ልዝብ ዝሓይሽ ኣማኽሪ
ጥዑም ቃላት ሓፋሽ መደናገሪ
ዝሓለፈ አናዘከርካ ነገር መጻሕተሪ
ብልዝብ ምቁዋም፤ዩ ብትሪ
ይቀጥን አምበር ኣይሰበርን ሓቂ በትሪ
ኣብ ዳዕሮ ልዝብ ንተኣከብ
አኩብ ሓሳባት መኽሰብ
ሕማቅ ሓዲግና ጽቡቅ ንሕሰብ

ራህዋ ንዉጹዕ ህዝብና

ብ ጆርጆ ሃብተ

KITCHEN & BATH CONTRACTOR

Hagos Teckle

General Contractor

Contact #

(650) 793-6187

<u>ተረካብ ዘረባ ሹም ፍረሓንስ</u>

ብ ኣብርሃም ነጋሽ

ታሪኽ ስነ ጽሑፍ ቅድሚ ምምዝጋቡ፡ እቲ ብወራዙት ሰባት ዝዝረብ ዝነበረ ሓደሓደ ተረካብ ዘረባ ተባህለን ተዘርበን እንዳተባህለ ካብ ወለዶታት ክተሐላለፍ ከም ዝጸንሔ ይዝንቶ እዩ።

እንተኾነ እቶም ሓደሓደ ብያታ ዝግደሱ ዝነበሩ ሰባት ብሞት ካብ ዓለም ክፍለዩ ከለልው፡ እቶም ዝተረፉ ብቑንጽል ስለ ዝሕዝዎን እቲ ምዑዝን ልዙብን መልእኽቲ ዘለዎ ያታታት ትርጉሙ እናሰሓተን ላዛኡ እናጥፍኤን እናተረስዔን ይከይድን ኣሎ። ኣብ ጽሑፍ ክሰፍር ዕድል ረኺቡ እንተዝኸውን ነይሩ ግን ንቛንቛናን ባህልናን ክሳብ ክንደይ ኣስተዋጻኦ ከም ዘለዎ ንምግማት ኣየጸግምን እዩ።

በብኸባቢኡን ከከም ኩነታቱን ብዙሕ ስለ ዝዝንቶን ዝዕለልን እዚ ኣነ ዘቅርቦ ዘሎኹ ተረካብ ዘረባ ሹም ፍረሓንስ ፍጹም ጽፉፍ እዩ ማለት ዘይኮነስ ከምቲ ኦም ዝጽረብ ብዙሕ ዘረባ እውን ክጽረብ ስለ ዝኽእል ብዙሕ ዘይጽፉፍ ታሪኻት ኣብ ሓደ ንጹር ታሪኽ ክበጽሕ ከም ዝኽእል ታባሂሉ ዝቀረበ ጽሑፍ እዩ።

ይቅጽል...... ገጽ 9

ካብ 8ይ ገጽ ካልኣይ ዓምዲ ዝቐጸለ.

ዘመናዊ ሳይንስን ተክኖሎጂን ኣብ ዘይማዕበለሉን ዘይተስፋሕፋሐሉን ሃገር ስነቃላዊ ባህሊ ከምዘሎ ዝተፈለጠ እዩ። መብዛሕትኡ ሕዝቢ ብቃል ንዝንገሩ ታሪኽ ኣብ ትሕቲ ሕዝባዊ ስነ ቃል ክጥርንፎም ይኽእል እዩ።

ስለ'ዚ ነዚ መሰረት ብምግባር ነቲ ኣጋጣሚ ኮይኑ ከይተረስዔ ግን ኣብ ምርሳዕ ዝተቃረበ ሓድ ሓደ ተረካብ ዘርባታት ናይዞም በዓል ያታ ዝኾኑ ሹም ፍረሓንስ እንተተመልከትና ከምዚ ዝስዕብ ኮይኑ ይቐርብ።

ሹም ፍረሓንስ ኣብ ኣውራጃ ኣከለጉዛይ ምኽትል ወረዳ መጽሔ ፍሉይ ስማ ዓዲ ኹታ ኣብ ዝተባህለት ዓዲ ካብ ኣብኦም ኣይተ ተስፋ ዝተወለዱ እዮም። ዝተወለዱሉ ዘመን ኣስታት ክልተ ሚእቲ ዓመት ኣቢሉ እዩ ዝከውን ይበሃል። ክሞቱ ከለው ካብ ስብዓ ክሳብ ሰማንያ ዓመት ገይሮም ነይሮም ይባሃል። ካብ ዝሞቱ ካብ ሚእቲ ንልስዕሊ ብግመት ይኸውን እናተባህለ'ውን ይንገረሎም እዩ። ሹም ፍረሓንስ ሓደ ውላድ ጥራሕ ነበሮም።

ቀንዲ ዕዮኦም ብህዝቢ ከም ዝውረ ምንም እኳ ብሕጊ ዝተዋህቦም ሹመት እንተዘይነበሮም ብህዝቢ ከባቢኦም ከም ሓደ ሹመኛን ዳኛን መማኸርን ኮይቦም ይርኣዩ ከም ዝነበሩ ይንገር። ሕጽር ብዝበለ ኣዛራርባ መልሐሶም ሉዙብ ኮይኑ ኣብ ክንዲ ብቐጥታ ዝጻረፉ ብቕኔ ዘመጉሱ ኣምሲሎም ብምስጢራዊ ቃላት ዘዋርዱ ዕርቂ ዝፈትው ንዝጸልእዎ ሐውን ሐሰርን ዝእትው ፍሉይ ክእለት ዝነበሮም በሊሕን መስተውዓልን ሰብኣይ እዩም ነይሮም።

ኣብ መረታ ሰበነ ኣከለ ጉዛይ ኣብ ሐደ እምባጋሮ ሐደ መረታይ ንሐደ መረታይ ቀተሎ፡ ዓደቦ ንዕርቂ ተኻየድዎ'ሞ። ንዕርቂ ምስ ኣበዩ ሕኑቅና ሃቡን ምስ በሉ ንሕኑቅ ክህብዎም በዚ ተሰማምዑ። እቶም ቀታሊ ዝነበሮም ዓዲ ተኣኪቦም ንሕኑቅ ዝሓልፍ ኪህቡ ዕጫ ምስ ወደቐ ኣብ ሓደ ማእከላይ ዓሌት ዝኮነ ታመታይ ማለት ኣብ መረታ ትውልዲ ዘይብሎም እዚ ከኣ ሐደ ውሉድ ወዲ ሓንቲ ማእምን ነበረ። እታ ሰበይቲ ነቶም ዓዲ (ወደይ እንታይ ይብጽሖ ኣብዚ ደመኩም ዘይተወላዳይ ከሎ ብሕኑቅ ዝሓልፍ ኢላ እንተ ተዛረበቶም ሓደ እኳ ነዚ ኣስተውዔሉ ዝሰምዕን ቅጭጭ ዝብሎ'ን ኣይተረኸበን። ኣብ ቆጸራ ኢንከለው ብኣጋጣሚ ኣቦይ ሹም ፍራሓንስ ናብ'ዚ ዓዲ ብዕራይ ኮብ ኩቦም ኣሕዱሩኒ እንዳ በሉ ዞሩ'ሞ ዘሕደሮም ኣይረኸቡን መሬት ዓሪብዎም ናብ'ቲ ወሰን ዓዲ ምስ በጽሑ ብቑጥዕ ዝበለ ቃል ኣቱም ዓዲ ኣሕዱሩኒ **<u>ኣነ ምኽሪ ይገድፍ ብዕራየይ ከኣ ዒባ ይገድፍ</u>**፡ ኣሕዱሩኒ ኢሎም ምስተዛረቡ እዛ ማእምን ብዘረብኦም ተገሪማ እተው ምስበለቶም ኣተው'ም፡ ናይ ወዳ ኩነታት ብሙሉኡ ኣካፈለቶም። ንሶም ሕራይ በቲ መዓልቲ ቆጸራኩም ወድኺ ንሕኑቅ ዝሐልፈሉ ሽዑ ኣነ ይሕወሰኩም በልዋ።

እቲ ቆጸራ ኣበይ ከም ዝከውን ሐተትዋ። ንሳ ኣብ እገንላ መረታ ሰበነ እዩ በለቶም። ንሶም ከኣ እምበኣር ሽዑ መዓለቲ በቕለይ ሰሪረ ብቕድሚ እቶም ኣኼባ ሕኑቕ ዝህቡን ሕኑቕ ዝቅበሉን ክሓልፍ እየሞ ሽዑ ንስኪ በጃኹም ብኽብረትኩም ንሓደ ግዜ ኣብዚ እልይ በሉልና በልኒ።

ይቅጽል...........

ኣነ ሓደ ነገር ከም ዘይፈለጥኩ ህጹጽ ጉዳይ ኣለኒ እየርክብን ኣይክእስን ኢለ ፍንትት ክብል እየ። ንስኺ ጎይኺ በጃኹም ምሳሕ ማርያም ኢለኩም እልይ ክትብሉለይ እናበልኪ ንበቕለይ ብልጓማ ሓዝለይ በሉዋ። ንስውን ከምቲ ዝበልዋ ገበረት። ንሶም እንታይ ገበርኩኺ አቲ ጓለይ ካብ ጉዳዩይ እተብኩርኒ እናበሉ እንዳ አዕዘምዘሙ ተኣልዩ። እቶም ኣኼባ ዋዕላ ብድድ ኢሎም ተቐበልዎም። ጎይታና ፍረሓንስ ንበሩ ተቐመጡ በልዎም። ንሶም ግን ርቡጽ እየ እኾ ኮፍ ክብል ኣይክእልን እስኪ እቲ ነገራትኩም ወስ ኣብልዎ ክንስምዖ በልዎም። ብሓጺሩ ነቲ ኩነታት ምስ ነገርዎም ንሶም እዝይ ድዩ መበኣሲኹም እንታይ ነገሩ ተስምዑና ኣለኹም ጽንኩር ዘይሰማማዕ ነገር ኪርድኣካ ዘይክእል ኮይኑኒ ከመይሲ፡

ቀታላይ መረታይ

መዋታይ መረታይ

ታሚታይከ ኣብ ምንቲ መንታይ።

ኩሉ ዘይስማዕ ኣይተስምዑና ደሓን ውዓሉ ኢሎም ኣብ በቐሎም ተወጢሖም በቅሎም ጠፍ ኣቢሎም ጥዕና ይሃበለይ ዓደቦና ደሓን ወዓሉ ኢሎም መንገዶም ቀጸሉ። ሽዑ እቶም እኩባት እዛም ሰብኣይ እምበር ዓቢ ዘረባ ኣውዲቐምልና ከይዶም ተባሃሂሎም ሓቂ ምኺኑ ተረዲኦም ነቲ ታሚንታይ ካብ ንሕኑቕ ምሕላፍ ነጻ ኣትሪፎም ካብቶ ቀተልቲ መረታ ሕኑቕ ክህቡ መሊሶም ዕጫ ኣውደቑ። ንሕኑቕ መረታይ ሐለፉ ተዋህበ። ካብ ሽዑ ኣትሒዝካ <u>ክሳብ ሕጂ ቀታላይ መረታይ መዋታይ መረታይ እቲ ታሚንታይ'ከ ኣብ ምንቲ ምንታይ</u> እናተባህለ መመሰሊ ኮይኑ ኣሎ።

<u>ሜላ ንግግር ንሓሊና ይሰብር።</u> ከምዚ ዝበለ ነገር ምስተረኽበ እዩም ዝተወቕዓ ዳሓነ ደም ዝነጠሮ ሞተ፡ ኢሎም አበው ዚምስሉ ዘለው ከመይሲ በዳሊ እንኮሎስ ንዘይበደለ ንንጹህ በጃ ምሕላፍ ኣይግባእን። ንሓቂ ምስዋር ንርትዒ ምጥፋእ ማለት እዩ እሞ በቲ ግዜ'ቲ ሹም ፍረሓንስ ፍትሒ ይህቡ ምንባሮም ክንርዳእ ንኽእል።

Foster Parent Opportunity for Eritrean Children

Subject:

The Conference of Catholic Bishops (USCCB) and Catholic Charities of Santa Clara are expected to receive approximately 25 Eritrean children in July in its centers throughout the United States. There is a high probability that 5-10 of these children will arrive in the BAY AREA (Monterey County to Contra Costa County). These children are currently living in a refugee camp in Ethiopia.

Summary:

Catholic Charities is scheduled to receive about 10 Eritrean kids in July in the Bay Area

They are mostly boy's ages 15-17 who have been living on their own

These kids are all coming from Mayani refugee camp in Ethiopia

Some have been to school before and some speak English

Some may be siblings and the goal is to keep them together

Becoming a Foster Parent:

-Catholic Charities is required to have approved foster parents for these children

-Once they arrive they will have full legal status and Catholic Charities remains their legal guardian

-The foster parents need to be able to provide a safe and nurturing home environment

-Foster parents must be employed

-Foster parents must be able to provide a separate bedroom for the child. However, if you are a parent with a child there is a possibility for your foster child to share the room with your child <u>if and only if</u> they are of the same gender. The age difference between them cannot be more than 5 years.

-The monthly stipend for this age group is $1,000 per month.

-There are no income requirements but if anyone is interested they need to go through a formal application process (CPR certifications, home visit and background check) that may take up to 2 months.

-Catholic Charities provides several levels of support for these kids until they are 24: legal assistance, counseling, college prep, etc.

Deadline:

These children are scheduled to arrive in July and the application process takes about 2 months so please contact us immediately if you are interested.

Contact:

If you are interested about learning more please contact us at ericommunitysantaclara@gmail.com. We can put you in touch with the right person at Catholic Charities and we can assist you with the application process. We may also be able to schedule a local informational presentation if we receive enough interest.

መቀጸልታ ካብ ዝሓለፈ. ናይ ኣመሪካ ዜጋ ንምኳን ዝቐርቡ ሕቶታት

- When do we celebrate Independence Day? July 4
- መዓልቲ ናጽነት መዓስ ነኽብር? ሓምለ 4

- Name two national U.S. holidays. New Year’s Day; Martin Luther King Jr. Day;Presidents Day; Memorial Day;Independence Day; Labor Day; ColumbusDay; Veterans Day; Thanksgiving; Christmas
- ክልተ ሃገራዊ በዓላት ናይ ሕ.ሃ. ስመይ። ሓድሽ ዓመት፣ መዓልቲ ማርቲን ሉተር ኪንግ፣ መዓልቲ ፕረሲደንት፣ መዓልቲ ተዘክሮ፣ መዓልቲ ሸቃሎ፣ መዓልቲ ኮሎምበስ፣ መዓልቲ ሓርበኛታት፣ ታንክስጊቪንግ፣ ልደት

- Why does the flag have 13 stripes? Because there were 13 original colonies; because the stripes represent the original colonies
- ኣብ ባንዴራ 13 ሽራጣት ስለምንታይ ኣለዋ? እተን ናይ መጀመርታ ግዝኣት 13 ስለ ዝነበራ፣ እተን ሽራጣት ነተን ናይ መጀመርታ ግዝኣት ስለ ዝውክላ

- Why does the flag have 50 stars? Because there is one star for each state; because each star represents a state; because there are 50 states
- ባንዴራ ስለምንታይ 50 ከዋኽብቲ ኣለዋአ? ንነፍሲ ወከፍ ክፍለ-ሃገር ሓንቲ ኮኾብ ስለ ዘላ፣ ሓንቲ ኮኾብ ንሓንቲ ክፍል-ሃገር ስለ ትውክል፣ 50 ክፍል-ሃገራት ስለ ዘለዋ

- What is the name of the national anthem? The Star-Spangled Banner
- ሃገራዊ መዝሙር እንታይ እዩ ሽማ? ዘ ስታር-ስፓንግለድ ባነር

- Name one state that borders Mexico. California; Arizona; New Mexico; Texas
- ምስ ሜክሲኮ ትዋሰን ሓንቲ ክፍለ-ሃገር ስመይ። ካሊፎርናያ፣ ኣሪዞና፣ ኒው ሜክሲኮ፣ ቴክሳስ

- What is the capital of the United States? Washington, D.C.
- ዋና ከተማ ናይ ሕቡራት ሃገራት መን እያ? ዋሽንግተን ዲ.ሲ.

- Where is the Statue of Liberty? New York (Harbor); Liberty Island [Also acceptable are New Jersey, near New York City, and on the Hudson (River).]
- ሓወልቲ ናይ ሓርነት ኣበይ ትርከብ? ኒው ዮርክ (ሃርቦር)፣ ሊበርቲ ኣይላንድ (ኒው ጀርሲ፣ ጥቓ ኒው ዮርክ ሲቲ፣ ኣብ ሃድሰን ሪቨር እውን ቅቡላት እዮም

Our Doctors

Dr. Rafia Syed

Dr. Farhan

Contact us for details

(408) 985-7933

appts@syeddentalcare.com

1150 Scoott Blvd Suite A-2

Santa Clara, CA 95050

ግድላዊ ሰንጠረጅ

ብ ሳሙኤል ፍስሃየ

1	2	3	4	■	5	6	7
■	8	■	■	9	■	10	11
12	13	14	15	16	17	18	■
19	20	■	21	22	23	■	24
25	26	■	27	■	28	29	30
31	■	32	33	34	35	36	37
38	39	40	■	■	41	42	■

ንጋድም

1. ክፋል ከተማ ኣስመራ
5. ዋዒ ወይ ረስኒ
10. ድልየት ወይ ህርፋን
12. ኣብ ኤርትራ ዝርከብ ጥውይዋይ ጽርግያ
13. ኣብ ጥቓ ዶብ ኤርትራን ኢትዮጵያን ትርከብ ከተማ ናይ ኢትዮጵያ
21. ቀያሕ ፕላኔት
25. ሕማም ቆላ
28. ኣብ ኣስመራ ኣብዚ ሒጂ እዋን ካልኣይ ደረጃ ቤ/ት ኮይኑ ዝርከብ ናይ ቀደም መጸዊዕኡ ብግምጣል
32. ክፋል ከተማ ኣስመራ
38. ኣዝዩ ቁልጡፍ ሃዳኒ እንስሳ
41. ሓሰኻ ብ ኣምሓርኛ

ንትኹል

2. ስነፍልጠታዊ መጽናዕቲ ምክያድ
6. ጸንኪራ ወይ ከቢዳ
7. ምስርናቕ
9. መጓዓዝያ
12. ለመም እንዳበለ ዝኸይድ እንስሳ
15. ዕንወት ወይ ምውዳቕ ገዚፍ ነገር
17. እኩባት እንስሳ
24. ተዛሪባቶ ወይ ነጊራቶ
29. ኣብ መጽሓፍ ቅዱስ ዝርከብ ስም
32. ጠንቂ