



# BAKKALCHO

4<sup>ki</sup> Diri Kiirro 04 Sadaasa/Tahisas 4, 2016 M.D

Hamuse

Waaga 10.00 birra

## “Dhukiweelo Itophiya kalaqate hasidhanno bissa Olantote aana fantannohu su`ma hunate gaadi Olanto deantanno gede diassannonsa”

-Fild Maarshaali Birhaanu Jula

Gaazeexu Odeessanoni

Addis Ababa: - Dhukiweelo Itophiya kalaqate hasidhanno bissa olantote aana fantinohu su`ma hunate gaadi olanto deantanno gede diassannonsa yee IFDR Gargarooosshu Olanto Itamazhoore Fiild Marshaal Birhaanu Jula xawisi

Fiild Maarshaali Birhaanu Jula Itophiyu Odoote Owaante ledoo assino keeshshonni xawissanni; tenne yannara mite mite wolqa olantote su`ma xursiisatenni olanto uynoonninsa qeecha fultannokki gede hattono deantanno gede assate su`ma hunate gaado fantino.

Olantote aana su`ma hunate gaado fantinori kuri mannooti, mitte xa`mo nafa noonsakkire hunaasine ikkitinore qaxa`rtinota kulinohu Fiild Maarshaal Birhaanu, Olanto Itophiyu olanto ikkkitino korkaatinni gobba

Qoola... 7



## Itophiyu diilallote qoqqowira addaxxinanni agaraanonna ikkadda ogeeyye kalanqanni hee`noommoha ikkasinni naaxxillu macciishshamannonke

- Qajeelshu massagaanonna rosiisaano

Qiddist Gezzaheny

Itophiyu diilallote qoqqowira ammanssiissannonna addaxxinanni agaraanonna ogimmatenni ikkadimma noonsa buuwisaano hattono, teknishaanoota kalanqanni hee`noommoha ikkasinni wo`manka woyte ayirrinayunna naaxxillu macciishshamannonke yitino diilallote wolqa qajeelshu massagaanonna rosiisaano.

Itophiyu diilallote wolqa qajeelshu mereershi kalqoomu ikkadimma bikkaancho wonshitinorena yannate teknolooje xiinxallitino buuwisaanonna teknishaanoota kalaqqanni afantannota coyidhino.

Qoola... 4

## “Dagate illenna maccanni maaxamannori nookkihura dhaggenke hunne ba`neemmokki gede massagaano qoropha hasiissanno”

-Kalaa Bayyana Baraasa

Sidaamu Qo/Aan/Pi/Rosu Biiru Sooreessa

Amsaalu Felleqe

Yirgaalame:- Qoqqowoho sa`u dirrara mooranna baincho assootubba gargarate amandooni sharro jawaata ikkase Sidaamu Qoqqowi Aantaanchu pirezidaantichinna Rosu Biiru Sooreessi kalaa Bayyani Baraasihi coyi`ri.

Kalaa Bayyani tenne yiinohu tayxe kalqoomu deerrinni 20ki, gobboomu deerrinni 19ki hattono Sidaamu qoqqowi deerrinni 18ki yannara Tsere mussinnu barra “Mussinnu gutu diinankeeti; halamme sharrammo” yaanno adawarshinni sa`u lamalara Yirgaalamete quchumira ayirrinisi yannaraati.

Kalaa Bayyani coyi`ranni; bashsho gede moorre ka`ne gantanniwiinni coy



gatanni dayno. Ikkollana, xaano assootu gatinokkihura ciigganni ha`rannonna dagate lopho woyyaabbanno gede halamme sharrama hasiissanno yiino.

Noonketi jiro boode ikkasenni daganke duushshite hudetenni fushshite jawaata daga kalaqqinota dikkitino yiinohu Aantaanchu pirezidaantichi; massagote mitiimma kaiminni gobbannita shiima jironna miinja kayinni hasiisannokki garinni hallanyootu moortanni horoonsidhanna daga seeda yannara buximatenna qarru giddonni fultukkinni tenne yanna geeshsha keeshshinoommo yaanni xawisino.

Tini lowo geeshsha mararsitanno gobbanke kaayyooti; buxima hunne albaange qaafatenni jiraameette daganna gobba kalaqate noonke kaayyo kayinni bainchu assootubbanna mooru afi`noonnita shiima jiro ciliqishe gudanna buximate giddo

Qoola... 7



## Haammata gobbaydi gobbuwanni e`anno laalcho gobba giddo laalchinni riqiwa dandiinoonnita xawinsi

-Songaafichu Taaggese Chaafu

Abbebech Maatewoos

Addis Ababa:- Dagate riqiwamaano amaale mini laashshaano interpirayizooti kaajjillira assanno irko kaajjishe sufannota amaalete mini songaafichi kalaa Taaggese Chaafu xawisi.

Ninke laalchi laashshaano interpirayizooti egziibiishinenna baazaare “Itophiyu laashshito ninkeno dikki`no” yaanno massagote hedonni bero hananfoonni.

Qoola... 7

## “Rosaano nabbawanna borreessa hattono qara qara shallagote dandoo afidhanno gede eelinni hananfe loosa doorshu nookkite “

-Birhaanu Dessalenyi (Dr)

Hawaasi Quchumi Rosu Biddishshi Sorreessa

Qoola 5









Bakkalcho

# Odoo

## Itophiyu diilallote qoqqowira...

Safantunkunni 88 dirra kiirsiissinoti Itophiyu diilallote wolqa, gobboomu soorro gedensaanni mootimma ga'labbote uurrinshuware uytino baxxitino wodhotenna baajeettete illachinni illete leeltino soorro assitino. Lawishshu gedeno mannu jiro gatamarshi handaarinni diilallote qoqqowo ammansiisanno garinni agarsiissannoreenna yannate tekinoloje ikkadimmatenni massagganno buuwisaanonna haaroonsitanno ogeeyye qajeelsitanni afantanno.

Itophiyu diilallote wolqa qajeelshu mereershi diine koloneel Lammi Maammohu; Itophiyu diilallote wolqa qajeelshu mereershi macca buuwisaanonna haaroonsitanno ogeeyye (Teknishaanoota) kalaqatenni diilallote wolqa mannu jiro gatamarshi badhete miqicho ikkate loossanni afantannota xawisino.

Soorrote gedensaanni diilallote wolqa mannu jiro dhuku gatamarshinna ogimmate qajeelsha gatamarate sokko luphiima ikkadimmani fultanni afantannota qummeessino.

Diilallote wolqa diilallote qoqqowo ammansiisanno garinni agartanno gede buuwisaanonna teknishaanoota yanna iillitino tekinoloje qajeeltinore ikkitanno gede hashshanna barra qajeelsitanni afantannota coyi'rino. Itophiyu ayirrinnye



agarsiisate aleenni naaxxiisanno loosi dino yinohu Koloneel Lammi; diilallote wolqa Itophiyu diilallote qoqqowira ammansiisanno agaraano ikkansa xawisino.

Diilallote wolqa 1981 M.Dnni karsaminohu Maaster Teknishaane Girmi Roobahu; Yesu 27, Mig 21 nna wolootano olu jettuwa Teknishaane ikke seeda dirrara owaatinoha ikkana sa'u 14 dirrara kayinni diilallote wolqa qajeelshu mereershi rosiisaancho ikke loossanni afamanno.

Master Teknishaane Girmi Roobihu yaatto

garinni; diilallote wolqa miila ikka ayirrinnye naaxxilleno ikkase coyi'ranno. Baxxinohunni Itophiyu diilallote wolqa qara illacha ikkinohu mannu wolqa gatamarshi aana bobbatatenni macca buuwisaanonna haaroonsote ogeeyye kalaqa hagiirre kalaqqannota coyi'rino.

Itophiyuno anino hee'neemmohu diilallote wolqa heedhurooti yinohu Maaster Teknishiyaan Girmi; aantete ikkada buuwisaanonna Teknishaanoota kalaqate heeshshosi diro wo'ma loossannota buuxisino.

Itophiyu diilallote wolqa gobbatenna

dagate hobbaatira badhete miqicho ikkase qummeesse; gobbayidinni daannohanna giddoonni heedhe mitiinsitanno diinna ammansiisanno garinni gargadhatenni gobba ayirrinnye sutfiisinnota coyi'rino. Konnira qole Teknishaanootunna buuwisaanote qeechi luphiima ikkasi xawise; baxxinohunni horophilla haaroonsatenni gobba fushshitara dandiitannota gobbayidi soorro gatisannore wedella ogeeyye kalaqa uyitanno hagiirri luphiimaho yino.

Qajeelaano ledotenni diilallote wolqa Afriku diilallote wolqa massagaancho ikkate amaddino mixo gumulsate qajeelshu mereershi Afrikunna wolootu gobbuwa diilallote wolqa qajeelshu mereersha ikkate loossanno gede uminsa qeecha fultannota xawisino.

Qajeelshu amado kalqoomu deerra agarino garinni qixxeessine loosu giddora e'noonnita xawissinori massagaano; qajeelshu, horophilluwanna wolootu uduunnino yanna iillitinowa afantannoreeti yitunno.

Itophiyu diilallote wolqa gobbate diilallote qoqqowi agaraano ikkansa huwatte uurrinsha karsante gobbansa owaattanno gede woshshatto assinoonni.

Itophiyu diilallote wolqa 88ki diri safote ayyaana xaphoomu qixxaawo albiidinke Sadaasa 6,2016 M.D addi addi qixxaawonni ayirrinnsanni.











# Woganna Turizime

## Harari qoqqowi dhaggetenni lame donna UNESCO te borreessiisino

Abrahaam Saamuuel

Gobbanke tenne lamalara mitto dona kalqete dona assite borreessiisino. Konni doni ledo gobbanke 16 donna ikkitannota kalqete borreessiisino. Tenne lamalara kalqete dona assine borreessinoonni Hararete Daga diru dirunkunni iibbisha ayirriisannihu Shawal Lid ayyaanaati.

Hararete daga ayirriisanno ayyaani giddo Shawal Lid ikkana; kuni ayyani (UNESCO) te muli yannara Botswaanaho harinsooni 18ki Kalqete songo aana Kalqete dona ikke borreessamino.

Donu borreesamasi lainohunni hawalle tashshi yiino'ne sokka sa'anni no; donu UNESCOte borreesamasi duuchu dani horo afidhinote.

Jireenyu paarte Layinki Pirezidaantichi Kalaa Adem Faari, Shawaali Lid ayyaani UNESCO borreesamasinni hawalle tashshi yiino'ne yitanno sokka saaysino. Jireenyu illacha tuge loosate aamdino qara onte mixo giddo mittu turizimete handaara ikkinota xawisino Jireenyu paarte laayinki Pirezidaantichi, "Itophiyaho afantanno mannunna kalaqamunni loosantino turizimete goshoosho konni aleenni ikkite lophitanno gedenna jireenyu doogora ledote dhuka ikkitanno gede paarte baxxino illacha tuge loosanni no" yiino.

Shawaali Lid ayyaani Halantino Mootimma Rosu, Saayinsetenna Budu Uurrinsha (UNESCO) borreesamasi turizimete handaarinni assinanni millimmo kaajjitanno gede irkisannota xawisino. Harari dhaggetenni lame dona borreessiisino quchumaati. "Jegoli" amammandanniha ikke borreessaminkunni seedu diri borreessamino. Tayxe Shawaali Idi layinkiha ikke borreessamino. Itophiyu qole haammata donna borreessiisate Afirikunni albisaancho ikkinota buuxisino.

Turizimete Dietitte Dukko Leense Mokkonniiti, Shawaal Lid doni UNESCO borreesamasinni gobbankera turizimete bobbanke lexxitanno gede assanno; gobbate su'mano gatamarannota coydhino; Qoqqowunniha turizimete handaaranno ledo lossannota xawisino.

Ayyaanu dagganno ilamara atoote ikkinota buuxisino Ministercho Dietitte; baxxinohunni wedellu budu hornya rosate dandiisannota qummeessitino.

Hararete Qoqqowi Pirezidaantichi Kalaa Ordiini Bedirihu isi widoonni, Shawaali Lid ayyaani amammandannikki dona ikke kalqete borreesamasinni Itophiyu dagara baalate hawalle tashshi yit'none sokka saaysino; Qoqqowu mootimmano kalqete dona ikkinoha Shawaali Lid ayyaana agare ilamate saayisate hixamanye loosannota buuxisino. Shawaali Lid ayyaani Kalqete dona ikke borreessamanno gede qeechansa fultino bissara galata shiqishino.

Hararete daganna teessaano "Shawaali Lid ayyaani kalqete dona ikke borreesamasinni hagiidhitinota xawisino; Itophiyu dagarano jawa hagiirreeti" yitino.

Hararete Qoqqowi Budu, Donunna Turizimete Biironni afi'noonni mashalaqqe gede ikkiro; Hararete Mootimma daga seeri garinni, Hararete daga dhaggenna bude latisate hattono afiisinni horoonsi'ranna loosate qoossosi horoonsi're lallawu kiiri 61/1999 Shawaali Lid ayyaana ayirriisanni barri qoqqowaho ayyaanu barra ikkana gede lallawunni kaajjishino. Konni ayyaanu mootimma biiro cufante diru



dirunkunni ayirrisate injiitino doogo kalaqqino.

Konne dona kalqete daga dhaggeeffattanno assinonniha ikkana; Shawaali Lid ayyaani hornyanna bude wole dagano affanno gede assate kalqete borreessa hasiisannota ikkinota buunxe loosanni keeshshinoonni Qoqqowu Woga, Donunna Turizimete Biiro Sooreessi Kalaa Tewolde Abdooshi xawisino.

Sooreessu yiinote gede, donu UNESCO borreesamanno gede assate balanxe ayyaana baxxinoha assanno coyi maa ikkinoronna ayyaanu may garinni ayirisamanno yaannoha xiinxallotenni bandooni. Tenne hajo aana Federaalete Donu biiloonyinni afamishsha uynooni. Dona borreessiisate UNESCO xa'mitanno bikkaancho wonshine biiloonyu widoonni shiqinshoonnita borreessamate iillinota xawisino. Dona borreessiisatenna xiinxallo assate onte diro adhinota buuxisino.

Isiliminnu ama'no giddo qoorre keeshshine ayirriisanni ayyaani giddo mittu Ramadaani agani goofenna Shawaali aganira qoorre huuc'ra hananfanni. Shawaali agani hanafanno barra Lid Alifexir ayyaana ayirriisanni.

Lid Alifexiri ayyaana ayirriisati gedensaanni noo aantanno 6 barrubara Shawaali qoorrete huucatto hananfanni. Tenne qoorre keeshshinanni ayyaani Shawaali aganira ikkana; su'masino konni aganinni afi'rino. Shawaali qoorrete huucatto Masalaancho Mehaammed heeshshote dirosi waa waasa yiikkinni qoorre sayisino yannaati. Isi Shawaali aganira 6 barra qoorre hossino ammanaano, diro baala qatume hoosino yine rosiisanni. Konne qoorre hosate ayyaana Hararete daga bire hundanni hanaffe qatunte ayirriisanno ayyaana ikkinota kullanni.

Konne 6 barra qoorre honsi gedensaanni Shawaali Lid ayyaana budessinna hornyasi agadhino garinni ajuno akkaluno; geerchuno shiimuno; koo/tee bandikkinni baara widiino ikko gobbate giddo noori gamba yite ayirriisannota Birote sooreessi xawisino.

Ayyaana lophitanni noo qaaquulli xigiro gamba assitu gedensaanni "Awaachu" yinanniwa eessitanno gede assinanni. Sunfe, ayyaanaho qixxaabbe noota dibbe giiratenni iibbinshanni. Hakkinni sunfe ayyaanaho ikkana uduunnicho gamba assini gedensaanni ayyaana ayirriisanni baycho qixxeessine amuraate harinsanni.

Ayyaanu beeqqaano Awaachuwa e'e ofoltanno gede assinanni. Dibe ganannohu dirrate gade afi'rinohonna gana egentino gerrinna egenno afidhino wedellaati. Dibbe gantannori, umo huuro biddi assatenni huuro qillisa ikkitanno gede buuxanno; hakkiinni ayyaanaho gannanni gede qixxeessitanno.

Shawaali Lid ayyaanira ikkitannota babbaxitnota budu sagalenna agatto qixxeessinanni. Tini sagale qixxaabbannohu qamadetenni ikkana; asaaambussa, tima, biskuute, wole sagaleno qixxeessine wedellahono ikko jajjabbu mannira shiqinshanni. Hararete dagara budu sagale ikkitinotino "Abishi woxe" yinannitino shiqqannota xawisoonni.

Konni ayyaanu feeffatora wedellu, "Handoofilla" yinanni godole godo'litanno. Handoofilli, Shawaali Lid ayyaanira qoorrete yannara ollaahonna wole baycho godo'linanni sirbaati. Konne sirba giira kubbinanni sirbinanni. Wedelluno ayyaanaho ikkitanno haqqe sirbitanni gamba assitanno.

Ayyaanu aana geerru massaggonni babbaxinoha amma'note budinni Allahira guweenya shiqishshanno. Kunino, Allahi, woy kaaliiqi mitto ikkinotanna baayroonyesi xawisatenni Allahinna Mehaamedi guwisidhanni hanaffanno.

Ayyaana ayirriisanni amuraati aana deerru deerrunkunni noo Hararete daga miillara uminsahu loosu dilaali noonsa. Konni kaiminni Muriidootu, amuraate qineessatenninna, massagatenni sirba qixxeessitannorira kaayyo uyte hoode hoodete shiqanno gede assinanni. Geerru sirba haadhanni, anga gantanninna sirbitanni beeqqaano ikkitanno. Amuwunna wedellu seenni ayyaanu beeqqaanora ikkanoha qoleno massagaanote budillancho iibbitino agatto qixxeessatenni shiqishshanni beeqqitanno.

Hashhi yannara ayyaanu amuraati hanafannohu annuwate maassoonni. Ayyaanu annuwate maassonni hanafi gedensaanni hoode hoode shiqqanno sirbuwanni dukkisame ibbanno.

Ayyaanu (Wahiichi wa Darma) yinanniha ikkana; wedellunna seenu "Iidaat" yineno woshshinanni. Ayyaanu yannara mine assidhinokki seemonna adhitinokki wedellicha bandannihu uddidhanno uduunninniiti; hattono danancho amaxxanno garinniiti. Dagate giddo mitte huucantino beetto ikkituro, maatesewiinni uynooni baraarsha angatenni gannoonni uddano "Kuushi Buruqi" yinannita budu uddanno uddidhanno. Tenne uddanonni baxxitannohura adhitara huucidhanno wedelli dino. Dananchoseno "gemiira" yinanniha amaxxite woluwiinni baxxitanno. Tenne doogonni, biiffe, dhukinsa garinni uddi're ayyaana ayirriisanni baychira ha'ranno.

Wedellunni, jaallansa ledo ayyaana ayirriisanni baycho biiffe, seesse albillicho galte ikkitanno beetto doodhatenna huuc'rate ayyaana ayirriisanni baycho hadhanno. Baycho iillitu gedensaanni injiino baycho doodhite godole harunsitanno. Shawaali Lid ayyaanira

adhamate hasidhanno seenninna labballi lame doogonni doodhitanno. Umihunni, seenu sirbanno baycho godole la'ate dayno seenni giddo doodhitanno; layinkihu seennunna labballu godole xaadisanno "Amiri Uga" woy Haraarete Emirreet massagaanichi (Amiir) doogo aana harinsanni godole la'ara dayno seenni giddo illensara biiffinota doodhitanno. Kunni gedechu labballunna seenu xaade adhamanno amuraati xaa geeshsha Hararete dagara nooho. Konne barra godole'tenni iibbe seenne adhiikkinni saino beetti kaayyaataamo ikkinokkita kullanni.

Shawaali Lid ayyaani Hararete daga ledono ikko wole daga ledo mitte mitiimma nookkiha baxillunni beeqqitannoha ikkana; budu lophora dagate xaadooshshira, jawa horo noosita Birote sooreessi xawisanno. Iso calla ikkikinni wole dagano dagge ayyaana beeqqitanno yannara mimmitu budenna hornya hattono uddi'rate amuraate soorridhanno. Mimmitu ledo egenamantanno.

Xawu ayyaana ikkinohura, loosunni, hattono wolu korkaatinni xeertidhe keeshshitino daga fiixunna firu, jaalla, xaaddanno battalaati.

Kalaa Tewolde xawishshi garinni, kuni ayyaani diru dirunni haammata beeqqaano dagge beeqqitanno ayyaanaati; ayyaanu aana Hararete daga budu uddanna uddidhe biiffe seesse, beeqqitanno; Konnira, budu uddannanna seesu uduunne qixxeessate bobbakkino ogeeyyera loosu kaayyo kalaqanno. Qoleno haaruudde doogonni ayyaanaho yine qixxeessinanni uddanna kalaqantanno gede assanno. Dagano ayyaana beeqqate fultinori qaaggote ikkana uduunne hidhite hadhanno daafira qoqqowoho miinju lophorano ayyaanu dilaalasi fulanno.

Konnira, ayyaanu UNESCO borreesamara albaanni balaxe qoqqowu wedelli konni ayyaani bude seekkite affanno gede assate looso loosanni keeshshinoonni. Ledoteno, woloottu qoqqowiinni daggannori Oromote, Argobbunna Silxe zoonenni ayyaana beeqqitanno gede koyinsanni keeshshinoonni Birote Sooreessi xawisino. Shawaali Lid ayyaanira dagate millimmo kakka'anno gede assanno looso loosoonni.

Gobbankera UNESCO borreessinoonni amammandannikki donna shoole ikkitanna, Shawaali Lid ayyaana Halantino Mootimma Rosu, Saayinsetenna Budu uurrinshara ontikki dona ikke borreessamino. Kuni ayyaani UNESCO borreesamasi Itophiyu gobba danchu su'minni gatamaranno. Turizimete handaarinni hattono kalqete deerrinni borreessinoonni doni haammataanni daynohura, turizimete handaarinna jawa dhuka kalaqanno; baara widinna gobbate giddo turistooti haammate bobbakkanno gede assanno.



## Aaraawa hiittonni gargadha dandiinanni?

Aaraawa kalaqamu macciishshame ikkitinota handaaru ogeeyye coyidhanno. Buqqeete ogeessi Heenook Hayilemaariyaamihu aaraawate (giiramate) macciishshamme linohunni FBC ledo keeshsho assino.

Buqqeete ogeessi xawishshi garinni; aaraawate (giiramate) macciishshamme bushaho woyi fayyo di ikkino yisiissannoti xawinsanni garaati.

Mittu manchi giiramanni (aaraawanni) noota addi addi doogganni afa dandiinanni yaanno ogeessu Heenooki. Kunino mannimmate soorro (illete duu'ma, nigga ka'a, wodanu gana lexxanna w.k.l...) leellishatenni manna xonatenna ufatenni xawisara dandaanno.

Aaraawate (giiramate) macciishshamme gargadha hoongiro fayyimmate, buqqeete, dagoomittete qarrinna mannimmate gawajjo abbitannota coyi'ranno.

Aaraawate (giiramate) dana lamu garinni xawinsanni; giddoyidinna gobbayidi aaraawa yine.

Buqqeete ogeessi xawishshi garinni; giddoyidi aaraawate macciishshamme meessineeti korkaatinni kalaqantannota ikkitanna

gumulleemmo yine hendoonire gumullikkinni gantiro woyi hendooniri ikkikkinni gatiro kalaqantanno macciishshammeeti.

Gobbayiditi aaraawate macciishshamme kayinni wolu manninni woyi qooxeessunni xiiwo iillituro kalaqantanno macciishshamme ikkitinota xawisanno.

Amalinsa rahotenna hedewelcho sooramanno mannootinna muddantanno mannooti shotunni aaraabbannore ikkansaogessu lede kulanno.

Tini macciishshammeno callimma, hasama hoogate macciishshamme, boorraso, meessaneete ajinshe la'a, ayimmate xa'mo kalaqqanno, gummaa'ma ajishshanno, rahotenni geedhissanno, wodanunna mundeete xiiwo hattono sukkaarete xisso kalaqqanno.

Malu maati?

- Diilallo shiima yannara giddora qolle eessinanni fushsha
- Ga'labbi yaate wo'naala
- Togoo macciishshamme kalaqanno coyinni xeertira
- Meessaneete giddora qolle macciishsha hasiissanno.

## Ofolle hosanke shitanni noonke ikka???

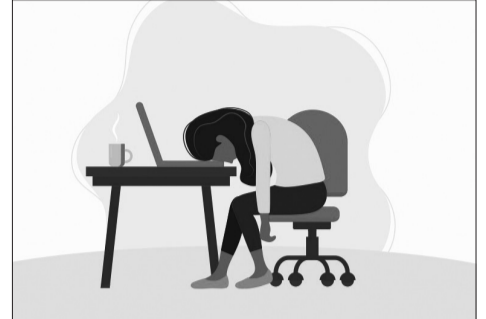
Barrunni 6 sa''aatenna hakkuyi ale ofolte hossanno mannooti mulenni reyate kaayyonsa barrunni 3 sa''aate woroonni afolte hossannori ledo heewisiinsanni woyte 19 anga xibbuunni luphiyitannotta Ameeriku kaanserete maamari fushshino xiinxallo leellishshanno.

Xiinxallo leellishshanno garinni seeda yanna ofolla 14 dani fayyimmate qarrira reqeceessitanno. Kaansere, wodanu dhibbi, Istirooke, sukkaarete dhibbi, mulu dhibbi, meessaneete huna (shaa), COPD, shombu dhibbi, afalete dhibbi, saltote dhibbi, paarkinsen, hawate qarri, mikitatenna miqichu qarrubba kullannireeti.

Xiinxallote massagaancho Alpha Patel yaamantino xiinxallaancho yaatto garinni; ''malaatu shotaho, milli yaa noonke, afollinanni yanna ajju kiir fayyimmate woyyimma heedhanno. Mitte sa''aate ofollinihu gedensaanni lamu xiqqeessirano ikkiro uorra woyi shota millimillo assa hasiissanno. kolestiroolete, mundeete sukkaaretenna mundeete xiiwo bikkano ajishate kaa'litanno.''

Diru lexxi kiir ofolline sayinseemmo yanna lexxitanno. Kaajjado xisso noonsa mannooti millimillo di assitanno.

Awustiraaliyaho assinoonni xiinxallo leellishshanno garinni;



loosu gobbaanni sayinseemmo yannanni 90 anga xibbuunni ikkitino yanna ofolline woyi gonxe sayinseemmo. Konni gobbaanni noo yanna ofolline Televizhiine la'nanni woyi kompiwuterehoronsi'nanni sayinseemmo.

Seeda yanna ofolla luphiima Trigliceridete bikki, sukkaarete, mundeete xiiwonna mdi'rate ledo amadantanno. Rewote reqeccaawa kayinni dhibbu dani garinni bikkantanno. Seeda yanna ofolla Kaanseretenni reyate kaayyo 10% leddannoha ikkana mikitatenna miqichu dhibbinni reyate kaayyo kayinni 60% ajishshanno.

Xiinxallote Paateelinna gaamose 128 kume daga taje gamba assate dandiitino. Xiinxallo hanaffu woyte baalunku mannira hiitoo dhibbino dinoonkanni. 21 diri gedensaanni kayinni 49 kume ikkitannori lubbo sa'ino.

## Shumate boombe ruukka

Shumate boombe ruukka siimu giddonni shuma sayissanno boombe babbaxxino korkaatinni sayisa hoogganno woyteeti. Kuni qarri siimu giddo noota shumate du'nama agabbannohura shumate boombe giddo darshe woyi mada labbinore addi addi fayyimmate qarrubba kalaqqara dandiitanno.

### Malaatta

- Shumate bikki aja
- Shumaa'rate qarrama
- Shuma fuqqa hooga
- Godowu woriido xisso macciishshama
- Shumate mudda
- Shumate boombe madi'ra

### Kaimu

- Sirote bissa xisso (mittu leenni assinanni Siimu xaadooshshe harunse daanno dhibba)
- Marro marro shumate boombe madi'ra kalaqama
- Shuma fushshitannota mannu loosino boombe horonsi'ra
- Labballu aana Pirostetete muje darshe
- Shumate boombe qooxeessira muje heedhuro
- Caangete xaginaati (cararete xaginaati)
- Shumate boombe woyi giwoodu aana



gawajjo iillate

Malu

- Muje heedhuro darre fushshatenni

xagisi'ra

- Xaginaatu uduunnichinni irkisamme shumate boombe halashsha

- Mudukku woroonni mannu loosino boombe horonsi'ne shuma fultanno gede assa



# Bakkalcho spoorte



## Atileet Letesembeti Gideyinna Tigist Asseffit Kalqete Atileetikise Federeshiine Qixxeessitino Baraarsha Qeeltino

Abrahaam Saamuel

**Addis Ababa:** - Atileetichoo Letesembete Gideyiyinna Tigist Asseffiti Kalqete Atileetiksete Federeshiine qixxeessitino baraarsha Itophiyu bareedda qeelansa Kalqete Atileetiksete Federeshiine faajje assitino.

Kalqete Atileetiksete Federeshiinna Kalqete Feeri pilay (fair play) komite gutunni assitanno jeeffote doorshira lamenti Itophiyu bareedda Atileetooti qeelansa xawinsooni.

Kalqete Atileetiksete Federeshiine umo assite faajje assitino Atileetichoo Letesembet ikkana; Federeshiine diru dirunku danchu akati ispoortenyoota jawaachishate harissanno heewo mereero Atileetichoo Letesembete Gideyiti qeeltinota faajje assitino.

Ontunna tonnu kumi meetire xeertinyinni heewisante qeeltinoti Atileetichoo Letesembet Gideyi, Kalqete Atileetiksete Shaampiyoonira leellishshino danchu akati loosisenni baraarsha qeeltino.

Tenne atileetichora konni danchu akati loosisenni dirunniha danchu akati ispoortete mancho yaannoha Kalqete Atileetiksete Federeshiine baraarsha baraadhino.

Tayxe diro Hangaari Budapesetete harinsooni Kalqete Atileetiksete heewo aana Itophiyaho ilantini Atileetichoo Sifaan Hasenit 10

kumi meetire xiiretini jeeffote heewo aana doddanni uwase harunsite; Atileetichoo Sifaani ubbinowiinni Letesembet kaayissinose daafira konni baraarshira dooramaancho ikkitinota xawinsooni.

Atileetichoo Letesembete uynoonnise baraarshi daafira addintanni hagiidhitinota xawissanni, "Atileetichoo Sifaan ubbu yannara lowo gede masoomma; uwa hiitto assite xissitannoro seekke afoomma daafira jawa gede macciishaminoe" yitino.

Wocawaaro 13 kayise 21, 2015 M.D geeshsha Hangaari Buudapestete qaru quchumira harinsanni keeshshinooni 19ki Kalqete Atileetiksete Heewo aana Itophiyu ledo 195 Kalqete gobbuwa beeqaano ikkitino.

Layinkiti Kalqete Atileetiksete Federeshiine qixxeessitino baraarsha qeeltinoti Itophiyu bareeda Atileetichoo Tigist Asseffite. Atileetichoo Tigist Asseffiti xawu woy istaadiyemete gobbaanni assinooni dodanshote heewo aana beeqqite kalqete riikoode hiiqqatenni dirunni doorantino atileetichoo ikkite qeeltino.

Atileetichoo Addis Ababunni boode xeerti'ran baycho Holataho ilantini, 400, 800, hattono maratoneete dodansho aana heewisannani sa'ino. Tini Atileetichoo gobbase Itophiya Afiriku Shaampiyooniranna Kalqete Olompiikera riqibbinote. Tini

bareeda Atileetichoo Tigisti Asseffiti, dhaggeeffachishannota wiinamu saate borreessiise qoleno riikoode hiiqqatenniiti tenne qeelle baraadhino.

Jarmane Berliinete, Kalqete riikoode lamu xiqqeesiinni woyeessa dandiitinoti Atileetichoo Tigisti; Kalqete Atileetiksete Federeshiine doorantino atileetichoo assite baraarsha aate faajje assitino.

Konnira Atileetichoo Tigist Asseffiti, xawu gobbaanni assinooni maratoneete dodanshoni dirunni doorantino atileetichoo assite Kalqete Atileetiksete Federeshiine doortinota xawissino.

Tenne Atileetichoo Kalqete Atileetiksete Federeshiine Kalqete riikoode ama ikkitinota xawisatenni baraarsha uytinose.

Sennu Maratoonera riikoode ama ikkitinoti Atileetichoo Tigist, dirunniha ontu dooramino atileetooti giddora e'e qeeltino.

Bareeda Atileetichoo Tigist Asseffiti, Kalqete Atileetiksete Federeshiine qixxeessitino baraarsha qeelasenni jawu hagiirri macciishaminoseta xawissino.

Atileetichoo Tigist tayxeha Jarmane Berliinete Maratoone heewo aana 2:11:53 lipheessinni eatenni seenu maratoneenni amadante keeshshinota riikoode angasera qo'litinoti qaangannite.



Atileetichoo Tigist ledo Neezerlaandawitte Atileetichoo Feemekee Bool, Jamaayikawitte Atileetichoo Sheriika Jakisen, Keeniyawitte Atileetichoo Feeyzi Kipyegoninna Sheenizuweelawitte Atileetichoo Yuliimar Royas jeeffote ontu doorshira e'ino atileetootaati.

Federeshiine diru dirunkunni ispoortete akata jawachishate hattono baxxinoha heewote aana dancha looso loossino atileetoota heewisiise kalqete deerrinni filte doorantino atileetootira baraarsha uytannoti anfoonnite.

## Boohaarsha

### Waajjillu heeshsho giddo nootaha ikkiro, yannakki itisiisittokkinni biddi assatto qaafu adhi

Abbebech Maatewoos

Mittu gobbanke qansichi Awuropu gobba ha're boode yanna keeshshihu gedensaanni mitto barra mitto boohaarranni baychira boohaarate doyaanni hee'reenna mitte hakko boohaarate daggino meyya ledo dayino woshichi isiwa hige shiqasi la'e yaadinohura shorrate kincho kayisanno manchi gede heeshshi yii.

Millimmosi kayinni woshichu dihuwatino. Xaano lede heeshshi yaatenni kincho kayise olanno manchi gede malaate leellishisi. Xaano woshichoho die'inosi. Tini ikkito e'inosikkihu kayinni woshicho calla dikkino; kuni gobbanke manchino woshichu ikkito e'asira didandiitino.

"Gobbanke woshshi umita anganketa woy bisinke millimillo la'anno woyteeti farronsa xaaxxe xooqqe ba'annohu. Kuri galchimi woshshuwa qole diwaajjitanno..." yaatenni hedanna tenne ikkito xeertote ofolle harunsanni keeshshinohu wolu ninke gobba manchi shiqqi yee "tenne gobba woshshi togo assoottohura bashshi diyaanno" yiisi. Sufeno, "la'itto! gobbanke woshshi doogote nafa harate wolapho dinonsa. Afihu baalu kincho kayisanni shorrannonsa. Konni daafirano hiittenneno manchi beetti assanno millimillo ganamatenna shorramate ledooti xaadissannohu. Koye noo woshshi kayinni kunino ku'uno shorrannonsakkihuraati hasidhu



gede hadhannohu".

Konni manchira xaaddinota tenne dhagge la'neemmo woyte qulli yaannonkehu uminkehonna mitu mitu gobbanke manni ikkitooti. Umisi hajo aana ayeno angasi worikkinni, mannu harumasi hordofe busha hedisikkinninna loosisikkinni, babbaxxino coyinni madiissitisikkinni hee'rino manchinna wole widoonni barru baala isinna isiha ikkino coy kisamannanna tii'asi gawajjame hee'rino

manchi hee'ranno heeshsho mitte ikkitara didandiitanno.

Baca miico iillitinosi manchi lowo geeshsha saalfatanno; coye baala xooqanno. Konni albaanni mannu babbaxxitino doogonni gawajjinosi manchi waajjaaleessa ikke gatanno. Tini togoo tunceessinni daggannoti waajjillu heeshsho mitiinsitanno. Mannu hasaawi, ikittonna millimillo, "maa assitaeraatikka?"

yaannohunni millo miqqo hooltanno yaaddote heeshsho giddo hee'neemmo gede assitannoke.

Tenne labbino waajjillu heeshsho giddo nootaha ikkiro, yannakki itisiisittokkinni biddi assatto qaafu adhi. Konni albaanni gawajjinohu mancho lawanno manchi baalu busha dikkino. Baxillaanchunni gawajjamootohura halaalaanchu baxillaanchi dino yaa dikkino; massagaanchikki miicinohehura massagaano baalanti kakkachuulleho yaano dikkino. Daddalu halamaanchikki gawajjinohura baalunku manni mittoho yaa dikkino.

Saysitto doogo rosiissahera ikkinnina usurtahera horontanni fajjitooti. Iillinoheha busha rosicho baala albilicho aye ledo maa assa hasiissannohero, may danira hiittoo hayyo horonsi'ra hasiissannohero rosicho adhi ikkinnina "layinkita!" yitanno mu'ronni usurantooti.

Gatannokkiha heeshshote halaale sharrami. Tenne baatto aana gawajjo iillishshannokkitinna addaxxinanni woy ammannanni base horontanni dino. Hiikkano harittoro, aye ledono xaadittor danunninna bikkunni babbaxxo ikkinnina mannu aye woyteno gawajjannohe. Me'u manniwiinni xooqqenna maaxante dandaatto, me'e heeshshotenna loosu handaara agurte fulatto? ikkinohurano kaajjadonna jawaata ikki!

**Bue:-** D/r Iyyoob Maammo