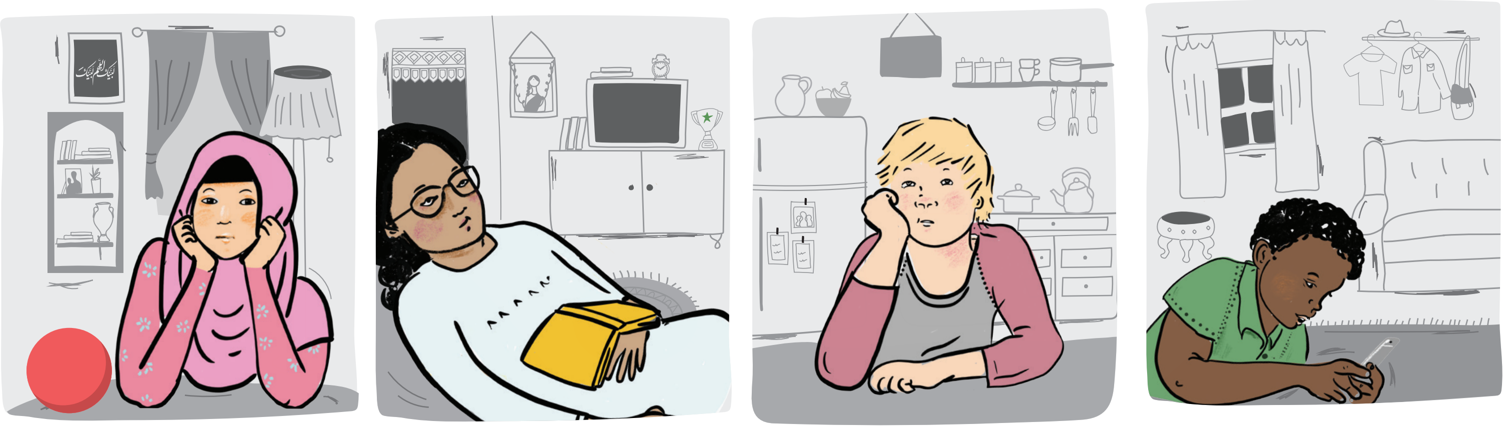
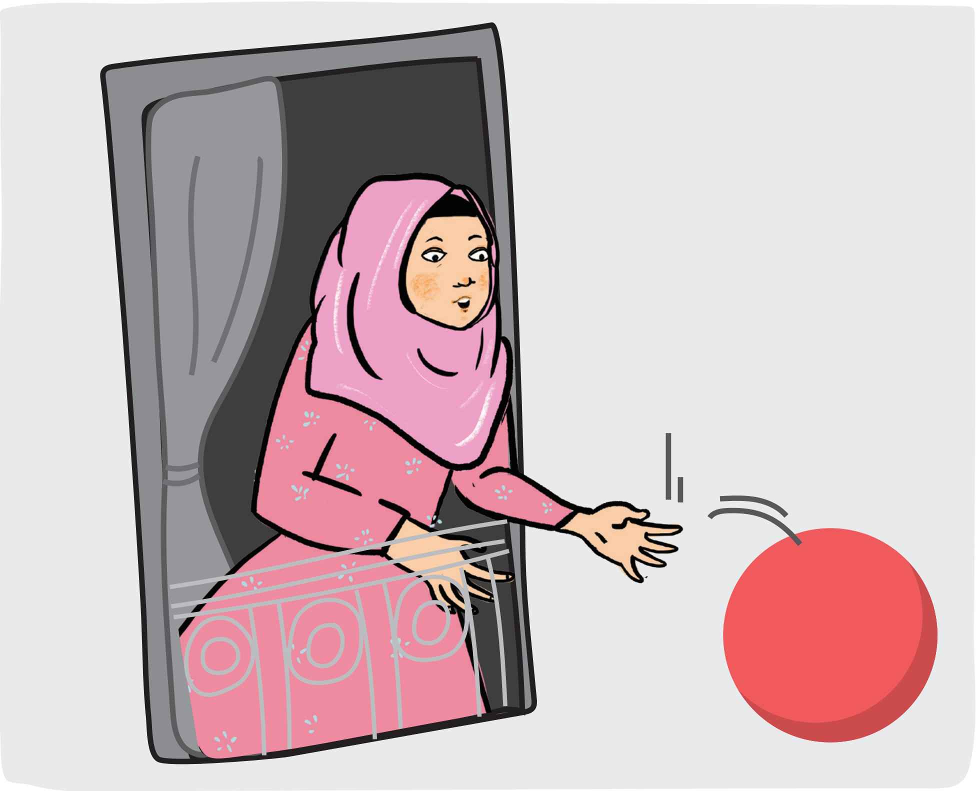
ብሩህ ጸሓይ ዝበዝሖ መዓልቲ። ጎደናታት ጥራዩ ተሪፉ ኣብ ኩሉ ጽምዋ ነጊሱ።

ዱካናትን ሱፐርማርኬትን ኩሉ ተኸፊቱ እስካፋሌታት ግን ባዶ። ኣፍደ ቤት ትምህርታት ተዓጽየን፡ ኣብ ጎደናታት ጠንቀስ ዝብል ዝረኤ ውልቀ ሰብ የለን።



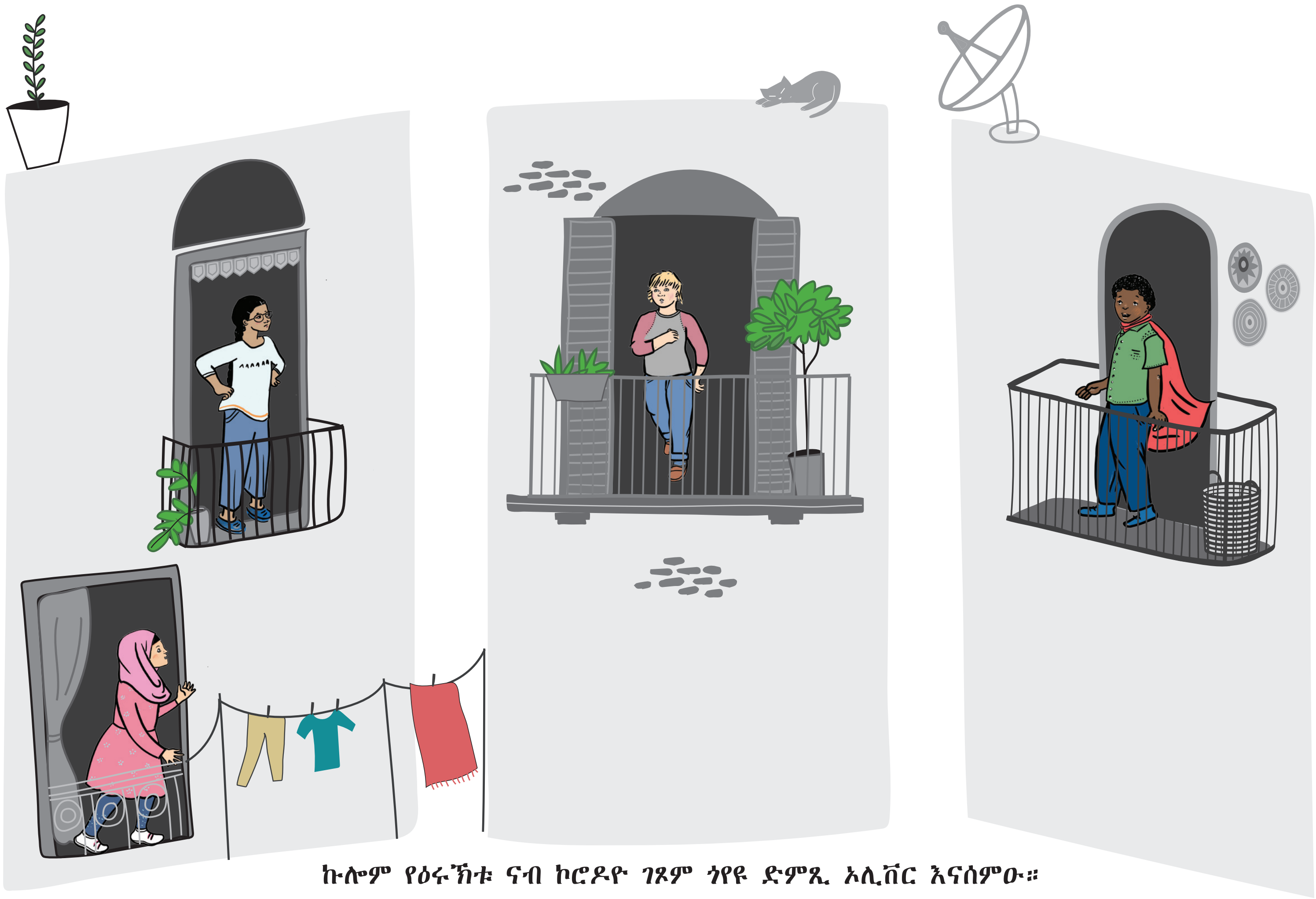
ቤት ትምህርታት ተዓጽየን። ኣሚና፡ኦሊቨር፡ታራ ፡ኣካቺን ኩላቶም ኣብ ገዛውቶም ተኸቲቶም። ምውጻእ ከም ተኾነኑ ድማ ኣብ ገዛውቶም ተዓጸዉ።

ኣካቺ ተስፋ ብምቁራጽ መልሲ ከናዲ ወሰነ።ናብ ኣኩኡ ደወለ።ኣኩኡ ኣብታ ከተማ ዝሰረሕ ኣዝዩ ውሩይ ዶክተር ዩ።



ኣብ ቅድሚ መስኮት ናይ ኦሊቨር ዝወደቀት ኩዑሶ ነበረት

እናኣእወየ ጎየየ



ኩሎም የዕሩኽቱ ናብ ኮርዶዮ ገጾም ጎየዩ ድምጺ ኦሊቨር እናሰምዑ።

ጽባሕ ናይ ንእሽተይ ሓፍተይ ዕለተ-ልደታ ኢዩ።ግብጃ ክንገብረላ ወሲንና ግን ስድራና ሰሪዞሞ። ሕጂ ንሳ ትበኪ ኣላ። ኣነ ድማ ስሌኣ ሕማቅ ተሰሚዑኒ።
ኣነኳ ክሳብ ክነድዚ ዘፍርህ ዘለዎ ኣይመስለንን ንእሽቶ ቆልዓ ከተብዕል፡ ኣብ ከባቢና በዚቫይረስ ዝተለኽፈ ስለዘይብልና።ስለዚ ድማ ዉሑሳት ኣለና ንብል።
ብጾት እዚ ቀንዲ መፍትሒ መጠንቀቅታ ኢዩ።
ኮሮና ዶብ ኣይፈሊን እዩ፡ኣብዝኾነ ቦታ ክርኤ ይኽእል። ኣብ ኣፍሪቃ፣ ኤውሮጳ፣ኣሜሪካ፣ኣስያ ....ኣብ ዓበይቲን ናኣሽቱን ከተማታትን ከምውን ዓድታት ክረኤ ይኽእል።
ኣበይ በዘይየገድስ ኣብ እንነብረሉ ከተማ ይኹን ዓዲ እዚቫይረስ ክበጽሖ ይኽእል ኢዩ።ከተማታት ጻዕቂ ነበርቲ ስለ ዘለወን ብዝያዳ ክጥቃዓ ይኽእላ።
ዝኾነ ኮሮና ዘለዎ ሰብ ኣንጥሸ ምስዝብል ወይ ዝስዕል ብኢዱ ሰላም ምስ ዝብል ንካልኦት ከመሓላልፍ ይኽእል።ኮሮና ካብ ዝተለኽፈ ሰብ ብምንጣር ናብ ጥዑያት ሰባት ብዓይኖም ብኣፎም ብኣፍንጨኦም ጌሩ ናብ ኣካላቶም ይኣቱ።
ከመይ ጌርና ነረጋግጽ ብኮሮና ምልካፍና፤ ኣደይ ተማሊ ምሼት ሓንቲ ግዜ ኣንጥሸኢላ ነይራ፡ብኮሮና ቫይረስ ተለኺፋ ማለት ድዩ፤ ኣደይ ክትመውት ኢያ ማለት ድዩ፤
ሓደ ግዜ ኣንጥሸ ምባል ጸገም የብሉን።ግን ኮቪድ19 ክህልወካ ይኽእል።ዝኾነ ምልክታት ከየርኣኻን ከይተሰማዓካን ንካልኦት ከተመሓላልፍ ትኽእል። ስለዚ ኢዩ ኮሮና ካብ ካልእ ብቁልጡፍ ዝላባዕ።
ኮሮና ናብ ኣካላትና እንተ ኣትዩ ብቁልጡፍ ይራባሕ።።ናይ ኣካላትና ተኸላኸልቲ ብቀጥታ ኩናት ምስቲ ቫይረስ፡ ስለ ዘካይዱ ስለዚ ድማዩ ብረቱዕ ረስኒን ሰዓልን ነርኢ።ኣቀዲሙ ናይ ጥዕና ጸገም ዝጸንሖም ሰባት፡ከምኡውን ካብ ደቂ 50-60ዝዕድሚኦም ኣቦሓጎታትናን ዓባይናን ክጥቅዑ ይኽእሉ። ሓደሐደ ግዜ ሂወቶም ንምድሓን ኣብ ሆስፒታል ክዕቆቡ የድሊ።

ግን ሕማቅ እናተሰማዓኒ ኢዩ ብዛዕባ ሓፍታ ንኣሚና።ዕለተ ልደታ ከተብዕል ኔሩዋ።

ስድራቤት ኣሚና ቅኑዕ ስጉምቲ እዮም ወሲዶም። ንምክልኻል ለበዳ።ንሓፍታ ጥራይ ዘይኮነስ ነኹሉ ኣብቲ ውራይ ዝሳተፍ ዕዱም እውን።

ኣብ ቤትካ ጽናሕ ምስ ቀረባ ስድራቤትካ ጥራይ ድማ ተዋሳእ።

ካብ ኣባሓጎኻን ዓባይካን ርሒቅካ ተዋሳእ።ምሳኻ ዝነብሩ እንተኾይኖም።

ንኣገዳሲ ጉዳይ እንተዘይኮይኑ ማለት ከም መግቢ ንምግዛእ ወዘተ።ንደገ እንተዘይወጻእና ይሓይሽ።

ርሕቀትካ ምሕላው

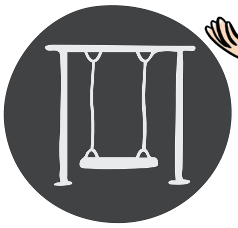
ሕራይ ኣሚና ንስኺውን ክትሕጎሲ ኣለኪ፡ስድራቤትኪ ንድሕነት ኩሉ ስለ ዝጽዕሩ ዘለዉ።

መሰረታዊ ርሕቀት ምሕላዉ፡ማለት እቲ ቫይረስ ብቀሊሉ ከርክበና ኣብዘይክእል።ኣብሰብነትና ካዓልብ ዘይክኣለሉ።ስለዚ ድማ ኢዩ ቤት ትምህርታት ዝተዓጽዋ፡ከምኡውን ምስ ኣዕሩኽትኻ ንዝተወሰ እዋን ክትራኸብ ዘይካኣልካን።

ስድራቤተይ ከምዝበሉዎ ምርሕሓቅ።ዘይምቅርራብ። ሰባት ብብዝሒ ዘይምእካብ።:

ሲነማ የለን

ኣብ ቤት መግቢ ዘይምምጋብ



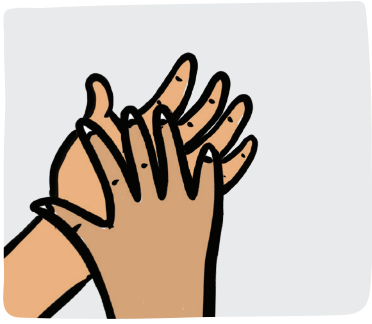
ኣብ ከባቢኻ ሰለል ዘይምጽዋት

ዓበይቲ እስፖርታዊ ንጥፈታት ዘይምክያድ

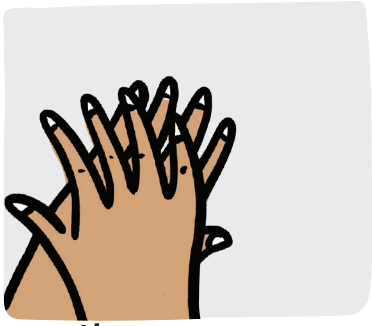
ኣኼባታት ናይ ዓዲ ዘይምክያድ

ምብዓል ዕለተልደት የለን

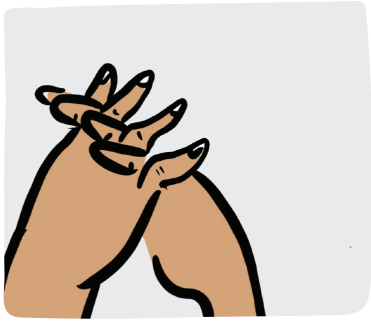
ብዝግባእ ንጠንቀቅ ኮሮና ቫይረስ ናብ ሰብነትና ንኸይ ይኣቱ።
ግን ኩሉግዜ ኣብውሽጢ ተዓጺና ክንጸንሕ ኣይንኽእልን ኢና።መግቢ ንምግዛእ ይኹን ዶክተር ንምርካብ ክንወጽእ ንግደድ ኢና። ብድሕሪኡ ኸ፧
ሓቅኻ ኦሊቨር እንተኾነ ግዳ ኣሎ ቀለልቲ ነገራት ክንገብሮ ዝግባእ፡ምውጻእና ግድን እንተኾይኑ ካብ ለበዳ ንምድሓን፡ዘይምትሑቑቃፍ፡
ብኢድ ሰላም ዘይምባል፡ ዘይምስዓም ዘይምትሕቑቃፍ ንዝኾነ ሰብ
ፍሽኽ ወይ ሃይ ምባል ብማዕዶ
ርሕቀትካ ሓሉ 1.5 ሜተር ካብ ካልኦት ሰባት
ኣብ ኩርናዕ ቅልጽምና ንስዕል ወይ ኣንጥሸ ንብል።
SOAP
ገዛና ድሕሪምምላስና ኣእዳውና ብማይን ሳምናን ምሕጻብ።
እወ የእዳዉና ብማይን ሳምናን ን20ካልኢት ዝኸውን ኣጽሪና ክንሓጽቦ ይግባኣና።ብኸምዚ ዝስዕብ



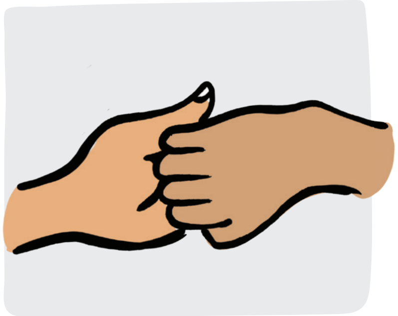
1. ከብዲ ኢድ



2. ሕቖ ኢድ

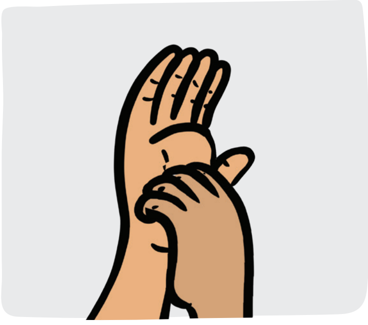


3. ኣብ መንጎ ኣጻብዕቲ

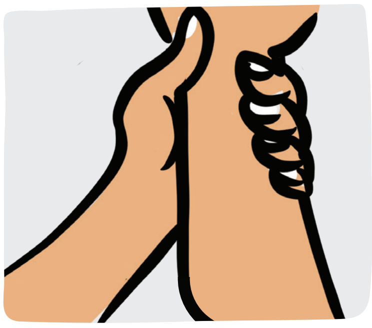


4. ሕቖ ኣጻብዕቲ

5. ዓባይዓባይቶ



6. ጫፍ ኣጻብዕቲ



7. ጉምቦ ኢድ

ብከምዚ ድማ ኮሮና ኣብ ኢድና ክጸንሕ ኣይክእልን።

ንኩሎም ዝፈልጦም ዘበልኩ ክጽሕፈሎም ኢየ።
ንስድራ ነዚ ሓበሬታ ናብ ኩሎም ኣዕሩኽቶም ኣብ ተሌፎኖም ዝተመዝገቡ ክልእኩሎም ክሕብሮም እየ።
ካብዚ ከይወጻእና እዚ ኣገዳሲ መልእኽቲ ንጎራባብትና ክንልእከሎም ኢና።
ኣብ
ኣብ ገዛ ኮፍበል
ኣብ ከተማ ይኹን ኣብ እንነብረሉ ዓዲ በዘየገድስ፥ ንነብስና ንስድራቤትና ንኣብከባቢና ዝነብሩ ብሓፈሻ ካብ ለበዳ ቫይረስ ንከላኸል።
ግድን ወይ ኣገዳሲ እንተኮይኑክትወጽእ፡
ምስ ናይቀረባ ስድራቤትካ ኣብ ቤትካ ተንቀ ሳቀስ።
ካብ ገዛኻ ክትወጽእ እንተ ኬንካ፡ ብውሑዱ ካብ 1.5 ሜ.ክሳብ 2 ሜ.ክነርሕቅ ይግባእ ካብ ዝኾነ ሰብ።
ንገዛና ድሕሪ ምምላስና የእዳውና ብማይን ሳምናን ኣጽሪና ክንሓጽብ ይግባኣና።
ቀጻሊ መዓልቲ
happy birthday!!!
ዘክር ነብስኻን ኣብ ከባቢኻ ዝርከቡን ንምክልኻል።