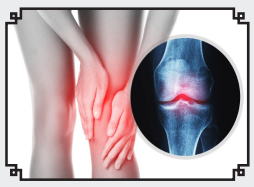
ሓዳስ ኤርትራ

መበል 34 ዓመት ቁ.107 | ዓርቢ 3 ጥሪ 2025 | ገጻት 8 ዋጋ 2.00 ናቕፋ

ገጽ 2 ዘቤታዊ ፍወሳ ንሕማም መለማመ



ገጽ 3 ማንታ ድንገት

ገጽ 4 ናይ መጻኢ መደባት

ገጽ 5 ዓውለማን ዕቃብ መንነትን

ገጽ 7 ሮድሪ፡ ንሮናልዶ መሊሱሉ

ሃማደኤ - ቁጠባዊ ምንጪ ደቂ-ኣንስትዮ ንምውሓስ ይሰርሕ

ሃማደኤ፡- ጉደኒ-ጉደኒ'ቲ ንቕሓት ደቂ ኣንስትዮ ንምብራኽ ዘለዓለሙ መደባት፡ ማሕበረቁጠባዊ ጽጥኑት ዝለወጹ ሞያዊ ዝንባለኣን ኣለልዩ ስልጠና ብምሃብን ናይ ልቓሕ ዕድላት ብምርሓውን ነምዝጥፍፍ ፕረዚደንት ናይ'ቲ ማሕበር ወ/ሮ ተኽኣ ተነሱዎኢል ገለጹ፡

ንኡ ዛጊት ንልዕሊ 15 ሽሕ ደቂኣንስትዮ ብድምር 50 ማልያን ናቕፋ ብመልክዕ ልቓሕ ነምኣተዋህበ ብምጥቃኑ ተጠቒምቲ ኣብ ሕርሻ ንገድን ካልእ ንጥሪታትን ተዋሪረን ነምዝለዋን 85 ማእታዊት ካብ'ቲ ዝዘዘርግሐ ልቓሕ ነምኣተመልሰን ሓቢረ፡፡

ቁጠባዊ ምንጪ ደቂኣንስትዮ ንምውሓስ ንዘዋደድ ሞያዊ ስልጠናታት ኣመልኪታ ድማ ወ/ሮ ተኽኣ ኣብ ከለን ዞባታት ምስ ዝሰርሑ ናይ ስራሕ መሻርኽቲ ብምወሃህድ፡ ናይ ሞያን ኣኳዳሚን ዕድላት ዝረኽበሉን ዝቐጽላሉን ባይታ ንምፍጣሕ ቀጻሊ ጻዕሪ ነምዝወደድ ኣረጋጊጹ፡፡

ነም ኣቕል ናይ'ዚ፡ ብስርሑት ማእሎሞ ፍዕሎ፡ ዕንቆ፡ ካይላን ካልእን ንዝሰልጠፉ፡ ማዋስኢ ዝኾኑን መሻርሕታት ብመልክዕ ልቓሕ እናሃቡ ናይ ስራሕ ዕድል ንሕርኽብ ክሰርሕ፣ ነምኡ'ውን ናይ መጻዃን ጀርባ ደጋህን ጠሰብ'ዕን ደኾ ክዝብር ምጽንሕ፡ ብኣዛዙት ኣሰንያ ኣረዳኤ፡፡

ደቂኣንስትዮ፡ ኣብ መኣዲ ትምህርቲ ክጽዑ ተሳታፍነት ተወዳደርቲ ንሽኾኖውን ዓይነታዊ መተባብዒ ሽልማት ነምዝወሃብ ዝሓበረት ወ/ሮ ተኽኣ፡ ተሳትፎ ደቂኣንስትዮ ኣብ ሕርሻዊ ልምዓት ንምዕዝ'ወን 78 መጨንጉዲ ማይ ሞዳረታት ኣብ ከለን ዞባታት ነምእዘዝዎ ኣፍሊጣ፡፡

ማሕበር ኣብ ወጻኢ ምስ ዝርከብ ጨናፍሩ ተወሃሃዱ ኣብ ባጽዕ ከረን ባረንቱ ቁጥት፡ ጠጹ ዓሳብርዓድ፡ ኣሎማኑ ዓዲ-ኻሴ ዓስቡ ተነሂደ ዓዲ-ቐይሕ መንደፈረን ሃይኪታን መሳልጠኒ ማእከላት፡ ኣዳራሽትን መጻበዩ ነፍሱ ጸራትን ንምህናጽ ዝጀመሮ መደብ ገለ ተዝዘሙ ገለ ደማ ኣብ መሳርሕ ነምዝርከብ ኣብራሂ፡፡

ገለብ - ዝርግሐ ማሕበራዊ ኣገልግሎት ንምስፋሕ ዕማማት ይሰላሰል

ኣብ ንኡስ ዞባ ገለብ ዝርግሐ ማሕበራዊ ኣገልግሎት ንምስፋሕ ኣተባቢዒ ስራሕ ነምኣተዓመ፡ ኣመሓዳሪ ናይ'ቲ ንኡስ ዞባ ኣቶ ዐብሃማ ኣድም ገለጹ፡፡

ኣቶ ዐብሃማ፡ ኣብ ትካላት ማሕበራዊ ኣገልግሎት ብዘተዓብረ ወናፍ ቀጽሪ ኣብዮተትምህርቲ፡ ኣብ ዝሓለፈ ናይ ናጽነት ዓመታት ካብ 2 ናብ 47 ክብ ነምዝበጽ፣ ቀረብ ማይ፡ ጥዕና ካልእን እውን ርኢይ ዕቡዃት ነምዝመዝበ ኣፍሊጠ፡፡

ኣብ ምሕሉፍ ገሉፉ መዛየጡ ካሊቅ መራትን ዚንን ዝተዋደደ ትካላት ጥዕና፡ ህዝቢ ኣብ ቀረባኡ ኣገልግሎት ክረኽብ ኣኻኢሉን ምህላወን ብምሕብር መሳርሕ ሀጽታ ደው ኢሉ ዘሎ ነሞዊ ሀሰፍታል ዳግም ዝጀምረሉ ኩነታት ክፍጠር ተማሕጺኑ፡፡

ልምዓት ጀራዲን ዝምህበን ምዕባለ ዘርኣየ ቁጠባዊ ንጥሪታት ነምዝሽጥ ብምጥቃኑ ነቲ ነበብ ኣኸሊ ንክልእ ነበብታት ክሽወን ዝኽእል ምህርቲ ስለዘሎ፡ ጽንም መጥዓዚያን ዘይጥጠሕ መንገድን ንምቅላል ክሰራሕ ብምዝኽኣ'ቲ፡ ኣብ'ዚ እዋን'ዚ ህዝቢ ብዘወሰዶ ተቦጎ 45 ኪሎሜተር ዝሸፍን ጽርግያ ኣፍዓበት - ገሉፉ ደጃፕን ነምዝሙ ሓብሩ፡፡

ንኣገልግሎት መራኸቢታት ሰጠን ጥራትን ዕዙዝ ተራ ነምዝለወን ኣኻኢሉ ክሰርሕ ዝኽእል ሰብ ሓይሊ ከምኡ'ውን ቀረብ ዝኸተ ማይ ዝምህበን ገኒጋ ተመዝቢቡ ነምዝሙ ገለጹ፡፡

ክሱብ ማእከሊ ደረጃ ኣተገልግል ቤትትምህርቲ ምህላዋ፡ ህጻናት ብቕሪብ ትምህርቶም ክከታተሉ ክኢሉም ነምዝለወ፡ ብምጥቃኑ ቡቦዝሑ ምስ ዝወሰኽ ዘሎ ቀጽሪ ተመሊሮ ማን ተወሃኒ፡ ክፍልታት ምህናጽ ነምዝድሊ ኣፖዝቢቡ፡፡

ሓንቲ ካብ 11 ምምሕዳራት ነበበ ንኡስ ዞባ ዓዲ-ተከለዛን ዝኸኑት ምምሕዳር ነበበ መልዲ፡ ካብ ሓወሲ-ከተማ ዓዲ-ተከለዛን ንሽኾኖ ምብራቕ 20 ኪሎሜተር ርሒቓ ትርከብ፡፡

መደባት ባህልን ስፖርትን ክፍልታት እዚ ህዝባዊ ሰራዊት ተዛዚሙ

መደባት ባህልን ስፖርትን ክፍልታት እዚ ህዝባዊ ሰራዊት ኤርትራ፡ ብ28 ታሕሳስ ኣብ ከተማ ከረን ብድምቀት ተዛዚሙ፡፡

እዚ ንኣዋርሕ ብመልክዕ ውድድር ዝቐጸለ መደባት፡ ሓፈሻዊ ፍልጠት፡ መደራ ሰራዊ ስራዊ ስፖርታዊ ግጥምትን ዘጠቓለለ'ዩ ነይሩ፡፡

ኣኳያዲት ኮሚተ ኣብ ዘቕረቡዮ ጽብጽብ ምስ መሻርኽቲ ትካላት ብምትሕብባሮ'ውን ኣስተምህሮታት፡ ማእዮታዊ ንጥሪታትን ዕደት ናብ ታሪኻዊ ቦታታትን ነምእተኻየደ ሓቢሩ፡፡

ኣብ መወዳኢታ፡ ንዕወታት ሽልማት፣ ንመሻርኽቲ ትካላት ድማ ናይ ምስጋና ወረቐት ምህቡር ክዕደል ከሎ፡ ቤት-ጽሕፈት እዚ ህዝባዊ ሰራዊት ኤርትራ ጉብዝል ብምኳን ዓቢይ ዋንጫ ተሸሊሙ፡፡

እቲ ስኡርዓት፡ ጉጅለ ባህሊ ቤኒፊር ናይ እዚ ህዝባዊ ሰራዊት ብዘቕረቡዮ ምርኢት ደሚቕ ነይሩ፡፡

ጥዕና

ሱሌማን ኣሕመድ

ዘቤታዊ ፍወሳ ንሕማም መላግቦ

ኣብ መላግቦ ዝኸሰቱ ቃንዛ ሕብጥን ምድራቕን ዝመላለዩኡ ሕማም - 'ኦስቲዮኣርትራይቲስ' (osteoarthritis) ይብሃል። እዚ ልሙድ ዝኾነ ሕዱር ሕማም እዩ። እዚ ሕማም'ዚ እናበኣሰ ዝኸይድ ነድሪ ወይ ሕማም መላግቦ (degenerative arthritis) ተባሂሉ'ውን ይጽዋዕ እዩ።

መላግቦ ንኽልተ ኣዕጽምቲ ዘራኽብ ክፍሊ ኣካላት እዩ። ቀርጠጠመ (cartilage) ድማ ንምፍሉጥ ናይ ኣዕጽምቲ ሽፊኑ ዝጋገብ መላለኽሲ ተኸሉ እዩ። ሕማም መላግቦ ዘለዎ ሰብ እዝም ተኸትታት ቀርጠጠመ ዝተሰብሩ ወይ ዝሸቖዑ እዮም። ነዞም ሳዕቤኑ እዩም ኣዕጽምቲ ምስቲ መላግቦ ብቕጥታ ስለ ዝራኸበ ምፍሕሓሕ ይፍጠር። ቃንዛ ምድራቕን ካልእን ዝኣመሳሰሉ ምልክታት ይርኢ።

ሕማም መላግቦ ኣብ ዝኾነ ክፍሊ ሰብኣት ኣብ ዝርኽብ መላግቦ ኪጋጥም ይኽእል። እቲ ብብዘሕ. በዚ ሕማም'ዚ ዝጥቃዕ ክፍሊ ሰብኣት - ኣእዳው፡ ኣጽብዕቲ፡ መኽሉቡ ብፍላይ ኣብ ከብ. ክሳድ ወይ ታሕተዋይ ሽኒኽ ኣብ ዝርኽብ ዓንዲ ሕቑ ምስዝኾነሉ'ን ብርክን የጠቓልል።

ሕማም መላግቦ ሳሕቲ ኣብ ኣዋጽሕ ዝርኣኻ እንተኾኑ ብዘሕ ግዜ ዕድመ ኣብ ዝደናኑ ሰባት እዩ ዚጋጥም። ዝሰዓለ ጠንቂ ስኽክልና ተባሂሉ ድማ ይጥቀሱ።

ምልክታት

ቃንዛ መላግቦ ምድራቕ መላግቦ ምጉዳል ተዓጸፍጽትን ናይ ምንቅስቓስ ብቕዳትን ምቅጻል/ ምንጻር እቲ መላግቦ ኣብ ዝኮሎኹሉ እዋን ዓቕቕ ዝብል ደምጺ ምስምዑ ምስርኃር ግጽሚ ተወሃኒ ዕጽጋር ኣብ ግጽሚ ወዘተ እዮም ኣዘዮም ልሙዳት ምልክታት ቃንዛ መላግቦ እዮም።

ሕማም ቃንዛ መላግቦ እናበኣሰ ምስ ዝኸይድ፡ እቲ ምስኡ ዝርኢ ቃንዛን ምልክታትን ነበድ ይኸውን። ምስ ግዜ ኣብቲ መላግቦን ነበኣኡን ሕብጥ ደፈጥር። እቲ ሕብጥ ንኽስንቀሳቐስ ኣብ ዘይትኽእሉ ደረጃ ዩብጽሕ።

መርመራ

ቃንዛ መላግቦ ዘለም እናበለ ዝምዕበል ሕማም እዩ። ምልክታቱ ክሳብ ዝገጽር፡ ነዞኡ'ውን ቃንዛ ክፈጥር ክሳብ ዝጅምር፡ ክተሳልዮን መርመራ ክትገብረሉን ነበድ እዩ። ብሓደጋ ብመንቃዕቲ ወይ ብመሳበርቲ ዚጥዋም ሕማም መላግቦ ብ'ኤክስሪይ' ክተሳልዮ ስለ ዝኽእል ብኣግኢ ንምፍዋሱ ኣየሸግሮን።

ነዞም ተወሃኒ፡ ሓኪም 'ኤም. ኣር.ኣይ.' (MRI) ብዮክር ኒቲ ሕማም ነዚጽሮ ይኽእል። እዚ መርመራ'ዚ ናይ ሬደዮ ማዕበልን ማግኔታዊን ተጠቒሙ፡ ስእሊ ናይ ወትሮዊ ኣሰራርዓ ዓጽምን ተሽታትን ክህበና ስለ ዝኽእል ኒቲ ጽገም ንምልላዩ ዝበጽጸ ይኮን ድዩ።

መርመራ ደምኡ ቲ ክልእ መመርመሪ ኣማራጺ ቃንዛ መላግቦ እዩ። ኣብ ፈሳኒ ክትገብረሉን ነበድ እዩ። ብሓደጋ ብመንቃዕቲ ወይ ብመሳበርቲ ዚጥዋም ሕማም መላግቦ ብ'ኤክስሪይ' ክተሳልዮ ስለ ዝኽእል ብኣግኢ ንምፍዋሱ ኣየሸግሮንዶ ኣሎ።

ነዞም ተወሃኒ፡ ሓኪም 'ኤም. ኣር.ኣይ.' (MRI) ብዮክር ኒቲ ሕማም ነዚጽሮ ይኽእል። እዚ መርመራ'ዚ ናይ ሬደዮ ማዕበልን ማግኔታዊን ተጠቒሙ፡ ስእሊ ናይ ወትሮዊ ኣሰራርዓ ዓጽምን ተሽታትን ክህበና ስለ ዝኽእል ኒቲ ጽገም ንምልላዩ ዝበጽጸ ይኮን ድዩ ይብሃል።

ቃንዛ ዘህደኡ መድኃኒታት (over-the-counter medications)፡ ናይ ኣህብራ ስለ ዝጠ. ምግቢ፡ ኣደነቦ ኣብ ኣመጋግባን ካልኣት ዘጠታዊ ፍወሳን ኒቲ ቃንዛ ምድራቕን ሕብጥን መላግቦ ኣብ ምጉዳል ልዑል ግደ ኣለዎ።

ተፈጥሮኣዊ ፍወሳ ንሕማም መላግቦ

ክብደት ሰብኣት ምቁጽጻር- ልዕሊ. ንብር ክብደት ሰብኣት ምውናን ኣብቶም መላግቦ ኣዕጽምቲ ተጽዕኖ ስለ ዝፈጥር ቃንዛ ክንብረልና ንብር እዩ። ስለዚ፡ ክብደት ሰብኣትካ ምቁጽጻር፡ ኒቲ ዝፍጠር ጸቕጢ ኣብ ምጉዳል ልዑል ተራ ስለ ዘለዎ ብቃንዛ መላግቦ ክንሳቐ ዘለና ተኽእሎ ዝተሓተ ይኮን ድዩ። ምጠን ክብደት ሰብኣት ምውናኑ ብሕማም ሽኮርን ካልኣት ሕማማት ልጠን ንኸይንጥቃዕ'ውን ይሕለኽለና እዩ።

እኽል ድቃሑ- እኽል ድቃሑን ዕረፍትን ምርኽብ ኣብ ጭዋዳታትናን መላግቦ ኣዕጽምትናን ኪጋጥም ንዝኽእል ሕብጥን ምቅጻልን የጉድሉ። ንሕበና ንሓሊ. እንተኾንና፡ ልዕሊ. ዓቐን ነዚሕልና የብልናኑ። ዕኽል ዕረፍቲ ክትረክብ ዕድል ክንህባ ይግባኦና።

ፍወሳ ብዘሕልን ወብዒን (Heat and cold therapy):- ኒቲ ዝተዛነየ ክፍሊ ኣካላት፡ ብወብዒ ወይ ብዘሕልን ሃገራት ብምድራዝ ወይ ብምጽቃጥ ቃንዛን ምድራቕን ጭዋዳ ክፍወስ ይኽእል እዩ። ነዚ ፍወሳ'ዚ ን15 ወይ 20 ደቓይቕ መልቃቒ ክዕሪዶ ንምጥር።

ፍወሳ ብወብዒ

ምቕት ንዘደረቕ መላግቦ ናይ ምልስሳስን ምፍዋስን ባህሪ እዩ ዘለዎ። ኒቲ መላግቦ ብወብዒ ሃገር ምድራዝ ኒቲ ኣብቲ ከብኡ ዝርኽብ ሻምብቆታት ደም ነዞ ዝመጠየን ዝሰፍሕን ይገብሮ። እዚ ድማ ናብቲ ከብ. ብዘሕ. ደምን ኦክሲጅንን ንኽወሕዝ ይሕግዝ።

+ ወብዒ ማይ ዝመልኣ ጥርሙዝ ምጥቃም ይኽእል።

+ ብወብዒ ማይ ኒቲ ከብ. ወይ ክብደት ሰብኣት ምወናን ብሕማም ሽኮርን ካልኣት ሕማማት ልጠን ንኸይንጥቃዕ'ውን ይሕለኽለና እዩ።

እኽል ድቃሑ- እኽል ድቃሑን ዕረፍትን ምርኽብ ኣብ ጭዋዳታትናን መላግቦ ኣዕጽምትናን ኪጋጥም ንዝኽእል ሕብጥን ምቅጻልን የጉድሉ። ንሕበና ንሓሊ. እንተኾንና፡ ልዕሊ. ዓቐን ነዚሕልና የብልናኑ። ዕኽል ዕረፍቲ ክትረክብ ዕድል ክንህባ ይግባኦና።

ፍወሳ ብዘሕልን ወብዒን (Heat and cold therapy):- ኒቲ ዝተዛነየ ክፍሊ ኣካላት፡ ብወብዒ ወይ ብዘሕልን ሃገራት ብምድራዝ ወይ ብምጽቃጥ ቃንዛን ምድራቕን ጭዋዳ ክፍወስ ይኽእል እዩ። ነዚ ፍወሳ'ዚ ን15 ወይ 20 ደቓይቕ መልቃቒ ክዕሪዶ ንምጥር።

ፍወሳ ብወብዒ

ምቕት ንዘደረቕ መላግቦ ናይ ምልስሳስን ምፍዋስን ባህሪ እዩ ዘለዎ። ኒቲ መላግቦ ብወብዒ ሃገር ምድራዝ ኒቲ ኣብቲ ከብኡ ዝርኽብ ሻምብቆታት ደም ነዞ ዝመጠየን ዝሰፍሕን ይገብሮ። እዚ ድማ ናብቲ ከብ. ብዘሕ. ደምን ኦክሲጅንን ንኽወሕዝ ይሕግዝ።

+ ወብዒ ማይ ዝመልኣ ጥርሙዝ ምጥቃም ይኽእል።

+ ብወብዒ ማይ ኒቲ ከብ. ወይ ክብደት ሰብኣት ምወናን ብሕማም ሽኮርን ካልኣት ሕማማት ልጠን ንኸይንጥቃዕ'ውን ይሕለኽለና እዩ።

ክብደት ሰብኣት ምቁጽጻር

ክብደት ሰብኣት ምቁጽጻር ሓደ ካብቶም ዝበጽጹ ኣንክብ ፍወሳ ንሕማም መላግቦ እዩ። ምጠን ክብደት ሰብኣት ምህላው ኣብ ልዕሊ. መላግቦ ክወርድ ዝኽእል ልዑል ክብደትን ተጽዕኖን ንምኣሊዩ ሓጊዝ እዩ። በንጹራ ኮነ ምኳን ኣብ ልዕሊ. መላግቦ ልዑል ክብደት ነዞ ዝጸገን ብምግባር ንዘተፈላለዩ ሕማማት መላግቦ ክንቃላዕ ይጉብር።

ኣመጋገብ ብምቁጽጻርን ምወሰኽ ኣካላት ብምኽሪድን ክብደት ሰብኣትና ክንቆጽጽር ይኽእል እዩ።

ምወሰኽ ኣካላት (Exercise):- ምወሰኽ ኣካላት ኣብ ከብ. መላግቦና ዝዘመ. ጭዋዳታት ኣብ ምትርናዕ ልዑል ግደ እዩ ዘለዎ። በዚ. ድማ ኣብ ክንዲ ዝደረቕ፡ ተረፍን ተዓጸፍጽን ጭዋዳ ክህልወና ስለ ዝኽእል ቃንዛ መላግቦ ክስመዓና ኣይክእልን እዩ። መልቃቒ ካብ 20 ክሳብ 30 ደቓይቕ ዝዀንሕ ምወሰኽ ኣካላት ክዕሃይድ መይብ ይዛልወና። ንንብሮ ምወሰኽ ኣካላት፡ ነዞ ብቕሪ ምጉዓዝን ምሕንፃስን ዝኣመሳሰሉ ብዘሕ ጻዕሪ ዘይሓትቱ ፍጥሕ ዝበሉ ክኸሥ ይምረጽ። 'ታይ ቺን' (Tai chi) ነዞኡ'ውን 'ዮጋ' (yoga) ዝኣመሳሰሉ ምወሰኽ ኣካላት ንተዓጸፍጽት ጭዋዳ ብምሕያል ክህልወና ዝኽእል ቃንዛ መላግቦ ክህደኡልና ይኽእሉ።

ንንብሮ ምወሰኽ ኣካላት ብዙሕ ጻዕሪ ዝሓትት ክኸውን ነዞ ዘይብሉ እዩ ዝወስን።

ብዙሕ ሃልኪ ዘይሓትት ምወሰኽ ኣካላት ክህልዎ እኽሎ ኮመይ ዝበለ እዩ?

+ ምሕንፃኑ

+ ኣብ ሰጣሕ ጎልጎል ብቕልጥፊ ምዝዋር

+ ብኣግሪ ምጉዓዝ

+ ኣርባኽስ ወዘተ።

ጥዕና ዘለዎ ኣመጋገብ

ጥዕናና ክንሕሉ እንተኾንና ጥዕና ዘለዎ ኣመጋገብ ክንጥቀመሉ ንምኽር። ሕማም መላግቦ ዘለዎም ሰባት ብፍላይ ኣብ ኣመጋገቦኦም ልዑል ተገዳስት ክገብሩ እዩ ዘለዎም።

ሕማም መላግቦ ዘለዎ ሰብ ነዞም ዘለዎ፡-

+ ዓሳ

+ ሩፃን ጥረታትን

+ ፍረታትን ኣሕምልትን

+ ዘይቲ ኣወሊሱ

ክወስዶም ዘይብሉ መጠጥታት

+ ሽኮር

+ ስብሒን ቅቡኣትን

+ ዝተጻረየ ማለት ጌል ዘይብሉ ብምሕያል ክህልወና ዝኽእል ቃንዛ መላግቦ ክህደኡልና ይኽእሉ።

ነዞኡ'ውን ብክትዕና ዝተደገፈ ብኤሌክትሪኻዊ መሳርሒ ናይ ምጽላው ፍወሳ ክንገብር ይኽእል እዩ።

ፍወሳ ብዘሕልል

ብዘሕልል ሃገር ምድራዝ ኣብ መላግቦ ክርኢ ዝኽእል ሕብጥን ምቅጻልን ኣብ ምእላይ ልዑል ግደ እዩ ዘለዎ። እዚ ዓይነት ፍወሳ'ዚ፡ ኣብ ፕላስቲክ ወይ ብጠጥ ኣብ ዝተሰርሐ ጨርቂ ቦሪድ ብምምላእ እናደረገኻ ክቀደድ ይኽእል።

+ ነቲ ቦሪድ ቀጥታ ምስ ቆርበትና ምልጋብ ተመሪጹ ኣይተሃሪ።

+ ነቲ ፍወሳ ደጋግምና ምስ እኽይዶ ኢና ወጽኢቱ ክንዕዘብ ንኽእል።

ክብደት ሰብኣት ምቁጽጻር

ክብደት ሰብኣት ምቁጽጻር ሓደ ካብቶም ዝበጽጹ ኣንክብ ፍወሳ ንሕማም መላግቦ እዩ። ምጠን ክብደት ሰብኣት ምህላው ኣብ ልዕሊ. መላግቦ ክወርድ ዝኽእል ልዑል ክብደትን ተጽዕኖን ንምኣሊዩ ሓጊዝ እዩ። በንጹራ ኮነ ምኳን ኣብ ልዕሊ. መላግቦ ልዑል ክብደት ነዞ ዝጸገን ብምግባር ንዘተፈላለዩ ሕማማት መላግቦ ክንቃላዕ ይጉብር።

ኣመጋገብ ብምቁጽጻርን ምወሰኽ ኣካላት ብምኽሪድን ክብደት ሰብኣትና ክንቆጽጽር ይኽእል እዩ።

ምወሰኽ ኣካላት (Exercise):- ምወሰኽ ኣካላት ኣብ ከብ. መላግቦና ዝዘመ. ጭዋዳታት ኣብ ምትርናዕ ልዑል ግደ እዩ ዘለዎ። በዚ. ድማ ኣብ ክንዲ ዝደረቕ፡ ተረፍን ተዓጸፍጽን ጭዋዳ ክህልወና ስለ ዝኽእል ቃንዛ መላግቦ ክስመዓና ኣይክእልን እዩ። መልቃቒ ካብ 20 ክሳብ 30 ደቓይቕ ዝዀንሕ ምወሰኽ ኣካላት ክዕሃይድ መይብ ይዛልወና። ንንብሮ ምወሰኽ ኣካላት፡ ነዞ ብቕሪ ምጉዓዝን ምሕንፃስን ዝኣመሳሰሉ ብዘሕ ጻዕሪ ዘይሓትቱ ፍጥሕ ዝበሉ ክኸሥ ይምረጽ። 'ታይ ቺን' (Tai chi) ነዞኡ'ውን 'ዮጋ' (yoga) ዝኣመሳሰሉ ምወሰኽ ኣካላት ንተዓጸፍጽት ጭዋዳ ብምሕያል ክህልወና ዝኽእል ቃንዛ መላግቦ ክህደኡልና ይኽእሉ።

ንንብሮ ምወሰኽ ኣካላት ብዙሕ ጻዕሪ ዝሓትት ክኸውን ነዞ ዘይብሉ እዩ ዝወስን።

ብዙሕ ሃልኪ ዘይሓትት ምወሰኽ ኣካላት ክህልዎ እኽሎ ኮመይ ዝበለ እዩ?

+ ምሕንፃኑ

+ ኣብ ሰጣሕ ጎልጎል ብቕልጥፊ ምዝዋር

+ ብኣግሪ ምጉዓዝ

+ ኣርባኽስ ወዘተ።

ጥዕና ዘለዎ ኣመጋገብ

ጥዕናና ክንሕሉ እንተኾንና ጥዕና ዘለዎ ኣመጋገብ ክንጥቀመሉ ንምኽር። ሕማም መላግቦ ዘለዎም ሰባት ብፍላይ ኣብ ኣመጋገቦኦም ልዑል ተገዳስት ክገብሩ እዩ ዘለዎም።

ሕማም መላግቦ ዘለዎ ሰብ ነዞም ዘለዎ፡-

+ ዓሳ

+ ሩፃን ጥረታትን

+ ፍረታትን ኣሕምልትን

+ ዘይቲ ኣወሊሱ

ክወስዶም ዘይብሉ መጠጥታት

+ ሽኮር

+ ስብሒን ቅቡኣትን

+ ዝተጻረየ ማለት ጌል ዘይብሉ ካርቦሃይድሬትስ ነዞ ፊናኑ

+ መመቀሪ መገቢ. ነዞ ጨውን ሽኮሪዊ ነገራትን

+ ኣልኮሓዊ መስተን ሽጋራን እንዘዘወሰደ ይምረጽ።

ጠንቂ ሕማም መላግቦ እንታይ እዩ?

ሕማም መላግቦ - ኣብ መላግቦ ብዘወርድ ዕጽወት እዩ ዝኸሰቱ፡ እቲ ዕጽወት ናይ ነዊሕ ዓመታት እኳብ ጽልዋ ክኸውን ይኽእል። ስለዚ እዩ ድማ ጠንቂ ዕጽወት መላግቦ ብምኳን ንሕማም መላግቦ ዚቃልዕሉ። ዕድመ እናወሃነና ብዘኸድሉ፡ ብኡ መንጽር ኣብ መላግቦታትና ዝወርድ ጸቕጥን መጉዳእትን እናዝደ ይኸይድ።

ካልኣት ጠንቅታት ሕማም መላግቦ- ቅድሚ ገለ ዓመታት ኢጋጠመና ዝበረ መጉዳእቲ ምንቃዕ ወይ ምስባር ቀርጠጠመ ምዝዖል መላግቦ ወዘተ፡ ነዞኡ'ውን ምዝርባጥ መላግቦ ምኽኑ ልዕሊ. ንብር ክብደት ሰብኣትን ዘይሰሩዕ ቁመናን ምጥቃስ ይኽእሉ።

ተኸእሎታት ንሕማም መላግቦ

ሕማም መላግቦ ነዞምዕበል ዝጉዙ ተኸእሎታት ኣለዉ።

+ ሕማም መላግቦ ካብ ዘለዎም ሰድረብት ምወላድ - ብፍላይ ወለዲ ወይ ዓጽመ ሲጉ

+ ጹታ - ደቂ ኣንስትዮ ዝዖዳ ደቂ ተባዕትዮ በዚ. ሕማም እዚ. ይጥቅዑ

+ ልዕሊ. 50 ዓመት ዕድመ ምኳኑ

+ ኣብ ብዝትስተጽግያት (menopause) ምኢታው፡

+ ምምብርካኽ፡ ምሕኳር ወይ ምስፍሓፍ ኣብ ዝበዝሑ ከበድ ናይ ጉልበት ስራሕ ምወፋር

+ መጉዳእቲ ኢጋጠምሙ እንተኾይሩ፡

+ ከሳዕ ወይ ልዕሊ. ንብር ክብደት ሰብኣት ዘለካ ምኳኑ

+ ድኽሕ ኢቃወማ ምወናኑ

+ ግዳይ ሕማም ምኳን - ነዞ ሽኮርን ነድሪ መላግቦን ዝኣመሳሰሉ፡፡

ኣብ ሓደ ክፍሊ. ሰብኣት ጥራይ ዝበረ ሕማም መላግቦ፡ ናብ ካልእ ክፍልታት ክልሕም ዘሎ ተኸእሎ'ውን ዝዘዓለ እዩ፡፡

ሓልኪታት

ንሕማም መላግቦ ሓዊሕኻ ዝፍጠር ነድሪ መላግቦ ብዙሕ ኣካላዊ ሓልኪታት እዩ ዘለዎ፡፡ ብዋበኣ ክትንቀሳቐስ ዘይምኽእል ሓደ ካብቶም ዝዓበዩ ሓልኪታት ናይቲ ሕማም እዩ፡፡

ብዘይዝ፡ እቲ ሕማም - ሰእኑት ድቃሑ ብዙሕ ክትንቀሳቐስ ብዘይምኽእል ዝኸዕበ ምወሳኽ ክብደት ሰብኣት፡ ምህሞ ኣዕጽምቲ፡ ምድኖም መላግቦ ዓጽሚ፡ መንቃዕቲ፡ መድመይቲ ኣብ ከበ. መላግቦ ወዘተ ከስዕብ ይኽእል፡፡

ኣብ ሰሚት ዝፈጥሮ ሓልኪታት'ውን ብዙሕ እዩ፡፡ ዕለታዊ ንጥፈታት ብዋበኣ ክዘተናውን ብዘይ ምኽእል ዝፍጥር ወጥሪ ጭንቀት/ ሻቕሎት፡ ቃዘናት ወዘተ ነዞ ኣብቶት ክጥቀስ ይኽእሉ፡፡

ብዘይካ ሰኑይ መዓልታዊ እትሕተም ጋዜጣ

ዋና ኣሰናዳኢ

ብርሃነ ምሕረትኣብ

ምክትል ኣሰናዳኢ

ዓብደልቃድር ኣሕመድ

ቀ.ስ 116266 / 201820 (256)

ቦርድ ምስንዳእ

ዮሴፍ ሃይለማርያም

ምሉእብርሃን ሃብተገብርኤል

ተስፋኣለም የማነ

ቀ.ስ 201820 (250)

ፋክስ. 127749 - ቀ.ሳ.ጸ. 247

ለይ-ኣውት

ፍርቱና ኣፍሪም ትንሱእ ፍስሃየ

ሓበን ገብረእምላኽ ሰሎሜ ኣፈወርቂ

ሳምራዊት ሃብተ

ምዝርጋሕ ጋዜጣ

ቀ.ስ.163471-07588045

ምልክታ

ቀ.ስ. 125013 - ቀ.ሳ.ጸ. 1284

ማህደር ጀጋኑ

ሽሞንዲ ዑቕባሚካኤል

ማንታ ድንገት

ዘመንፈስ ሃይለ

ኣብ ዓመተ 2024ቃ ብትግርኛ ተሓቲመን ካብ ዝወጽኣ ታሪኽ ጠቃሲ መጽሓፍቲ "ድንገት ኣብ ዓጋመት" ምስ ንጣብ ካብ ዝነርታት ወሪር ባሕራኒኛ ብመሓጎን ኪዳ (ሻባይ) ተረቂሕት ኩይና ትርከብ፡ እዚ ኣብ ሃገረ ጀርመን (ፍራንክፈርት) ብዘመያሩ "ሽዳ" ኣኒታሚ ትካል ተሓቲማ ተዘርጊሓ ዘለ መጽሓፍዚኣ ኣብ ቀረብ ግዜ'ውን ኣብ ወኽጠ. ሃገር ተሓቲማ ናብ ኣንበብቲ ክትብጽሕ ምኳና ይፍለጥ፡፡

መሓጎን (ሻባይ) ኣብ ፍጻመ መሳዋእቲ ናይቲ ሰሙይን ተፈታወን ተጋዳላይ ኢብራሂም ዓፋ (ወዲ ዓፋ) ኣድሂቡ፡ ብመጽናዕቲ ዝተሰዀመ መጽሓፍ የዳሉ ምንባሩ፡ ካብ ኣፍ ብዙሓት ቀረብቲ ሓበሬታ ዘተፈልዎ ተጋደልትን እሰመነ ነበርኑ፡፡ እቲ ዝሰመነ ሓበሬታ ግዜ በለዉ፡ ሻባይ ጥዕና እናሰኣነ ይመጽእ ምስ ምንባሩ፡ ጉዳይ ጥዕናኡ እምብር ዛዕባ ናይቲ ሕዝቢ ዝበረ መጽናዕትስ ካብ ርእሰይ ወጺኡ ነበረ፡፡

ኣብ ወርሒ ሰኔ 2024ቃ ናብ ሶሜኒዊ ምብራቕ ሳሕሌ ታሪኻዊ ድፋዕት ንምርኢይ ዑደት ኣብ ምፍጻም ከሎኹ ደማ ንታባ ዓጋመት ብምዕዶ ክርእዮ ቢቕሰፈ፡፡ ኣብቲ ኢጋጥሚ'ቲ ኾነ እቲ ምስኡ ዝልዕል ደንገት ተጠቒቑ፡ መሳዋእቲ ወዲ ዓፋ፡፡ ኣብኡ ኾይኑ፡ ንሓደ ሰሙ ክሳዕ ሓሙሽተ ሰሙ ዝኸውን ዝበጽሕ ግዜ ክሳብ ዝሓለፈ ኣብ ዓዲ ዓፋ ክሳብ ዝነብሩ ሰባት ክሳብ ዝሓለፈ ... ዝብሃል ዘሎ ኣይኮነን፡ ሓቂ ሓቂ ... ኣብ ... ዝብሃል ... ...

ሕብራዊት ብርዒ

ሃብተሚካኤል ዕቑባስላሴ

ናይ መጻኢ መደባት

ኣብ ገዛዚ ህይወት ደስ ይብለኒ ብዘገደስ መደባት ንሰርሕ ኢና፡፡ ነቲ ዝወጸ መደብ ብኸመይ ዓይነት ጥበብ ኣብ ግብሪ ነወስዶ፡ ወኒ እዩ፡ ዝኸነ መደብ ናይ ገዛእ ርእሱ ጸቕጢ ኣለዎ፡፡

ንጹር ክትግበር ዝኽእል ዝተጻሕፈ ሽዩ ወይ ዕሳማ ምስ ዝህልዎ ግዜ ብምስጡ ዝቑመለ ይኸውን፡፡ ዕሳማታትካ ኣብ ጽሑፍ ብምነፃር ቀጻሊ ናብቲ ትደልዮ ማእዝን ነም ዝሕብሩኻ ምግባር ተመሪጻ እዩ፡፡ ዕሳማታትካ ነም ዝረኣ ገይርካ እንተ ዘይኣቕሪቦዮ፡ ኣቃሊልካ ብምርኣይ ካብ ምትግባርም ክትብዝሕ ኣጋዳሲ ሰራምቲ ካብ ምውሳድ ክትዝሕትልን ዘሎ ተኽእሎ ግቢ'ዩ፡፡ እዚ ዓይነት ኣካይዳ ሓደ ካብቶም ንድሕሪት ዝጎትቱ ባህርያት እዩ፡፡

ሽቶታት፡ መወዳኢታ ወጽኢት ጽማ ረዛጊ'ዮም፡፡ እቲ ሕቶ ግን እዚ ኣይኮነን፡፡ ናይ ገዛእ ርእሱ ጸቕጢ ኣለዎ፡ ነቲ ዝወጸ ክፍሊ ክትፈልጥ? ዕሳማታትካ ብጽሑፍ ምስ ተቐምጦ ግዜ መሳስ ጀሚርካ? ዓሳማኻ ንምጭባጥ ክንደይ ግዜ ወሰዳልካ? ብኸመይ ኣገባብ በጺሕኦ? ከመልክዕልካ ይኽእሉ፡፡ እዚ ምስ ዘይትገብር ግዜ ኣይዳ ጭንቀት ኢኻ ትኸውን፡፡

ቅድሚ ሓያሎ ዓመታት ጭንቀት ዝገበረሎም ዝነበሩ ሰባት፡ ብሕማም ረሰዕ ክጥቅዑ ዘለዎም ተኽእሎ ካብዩዎም ቅሰናት ወይ ዘይጭነቕ ሰባት ብልህሊ ክልተ ዕጽሬ ነም ዝዋደ ሆላንዳውያን ተመሪመርቲ ገለጻም፡፡ ብዘወናኒ ተመሳሳሊ መጽናዕቲ ነም ዘረጋገጽ'ውን ዋላ'ቶም ንሓጺር ግዜ ምልክታት ጭንቀት ዘርእዩ ሰባት ሕማም ረሰዕ ነዮሕበሉ ዘለዎም ተኽእሎ ልዑል ምኳኑ ይሕበር፡፡ ጭንቀት መጠኑ ደኣ ይፈለለ እምባር ልሙድ ተርእዮ እዩ፡፡ ነም ምጭናቕ ጸቕጢ ዝኣመሳሉ ሰምኒታት ቀልጢፍካ ተረዳእካ ክትኣልየሎ ነቲ ሰብ ክትፍወሎን ብዘሕ ኣሸጋሪቲ ነም ዘይፃኑ ክኢላታት ሰኑኣዎሮ ይገልጹ፡፡

ጠንቂ ዘልጠቕካ ምፍላጥ ነኣ 50% ኣልል'ቲ ፍወሳ እዩ፡፡ ብግቡእ ምስ ኣለለኻዮ ወጥን ብምምዕልን ካብ እዋን ናብ እዋን ክትቀጽረን ክተመሓይሮን ይኽእል፡፡

ሰይቲ ኣብ ዓሪት ደቂስካ ብዘወ መጻኢ መደባትካ እንተ ተጨኒቕካ፡ ኣብ በይንካ ኣይኮነን፡፡ "ብዘወ መጻኢ ምጭናቕ ንብና ንዕኡ ብምጠሙ እንተ ደኣ ኩይኑ ድማ ጸበቕቃን ሓጋዘንዩ" ይብል ዶክተር ተም ሻርፕ፡፡ "ምኽንያቱ ብዘወ መጻኢ ምሕሳብ ንዘመጽእ መደብ ክንዳለወሉን ክሰተግብሮን የኽእለና፡፡" ብምባል ይገልጹ፡፡

እቲ ጸገም ዝኽሰት፡ ጭንቀትካ ዝተጋህ እንተ ኾይኑ ወይ እቲ ኣሰናዊ ጭንቀት ምስ ዝኸውን እዩ፡ ጸልወኡ ብዮርዳኖ ኣብ እንጮቕሎ ግዜ ብቕልጠፍ ካብ'ቲ ዘጨንቕኖ እንምለከሎ መንገዲ ሃሳው ምባል የድሊ፡፡ ብመጠኑ ዝሓለወ ጭንቀት ክወንዚታዊ ኣረኣእያ እትረኽበሉ መንገድታት ኣሎ፡፡ ዘጨንቕካ ዘሎ ነገር ንምፍታሕ ክትሰርሖሉ ምፍታን እቲ ዝበለጸ ምኳኑ ደኣክተር ተም ይሕበር፡፡ ብዘወ ፊናንሳዊ ጉዳያት ወይ ምስ መጻምድትካ ዘሎካ ርክብ ሰበፍታ ምስ ዝህልወካ ነዊ ዓይነት ጸገምት ልሙድ ምኳኑ ኣሚንካ ተቐበሎ፡፡

እቲ ዝቕጽል ሰራምቲ ነቲ ነኒታት ንምኢራም ዝኽእሎ ምገር እዩ፡፡ ካብ ዓቕምካ ንላዕሊ ምስ ዝኸውን ሓገዝ ወይ ምኽሪ ምሕታት

ክብድ ዝበለ ጭንቀት ምስ ዝኣመዓ ግዜ ናይ ምዝንጋዕ ሜላታት ምልምማድ ኣገዳሲ እዩ፡፡ ኣደ'ቀሚ ዘዳነ ኣሰለዊ ምንቅስቓስ ኣዝዩ ጠቓሚ እዩ፡፡ በዚ ኣብልኻ ድማ ኣእምሮኣውን ኣሰለውን ህድኣት ክትረክብ ይኽእል፡፡ ኣብ ምኽሪ ጸቕጢን ምምሕሮሽ ድቃነን ሓጊዝ እዩ፡፡ ዝ. ግዜ እዝ. ተጠቐምካ ብዘወ ጭንቀትካ ኣስዒንትኑ፡፡ ጽሓፍ እሞ ነቲ ነኒታት ንምፍታሕን ንምምሕሮሽን እንታይ ክትገብር ነም እትኽእል ክትሓስብ ኢኻ፡፡

መጠኑ ዝሓለፈ ብዘወ መጻኢ ምሕሳብ ምጭናቕ ምጅማር ሜሕት'ዩ፡፡ ምጭናቕ እንተ ተጀሚሩ ድማ ሽመዛትካ ይጸጽ'ሞ ናብ ዘይተደለየ ጸገምት ትቃላዕ፡፡ መጠኑ ዝሓለፈ ብዘወ መጻኢ ምሕሳብ ኣየድልን'ዩ፡፡ ምኽንያቱ ኣብ ህይወትና ብዘይጎዳ ዘለናያ ሰባት እምባር ካልእ ዘገድስ ኣይኮነን፡፡

ቅሱን ንኽትከውን

ኣብ መዳልታዊ ህይወትካ ንሰበነካ ብዘወ እወታዊ ጉድጓታትካ ኣዘኻኽረ፡፡ ንኡቡት ምስ ሰባት ወይ ኣዕሩኽትካ ዘሎካ ጸበቕቕ ዝምድና፡ ኣብ ስራሕካ ዘምዕበልኦዮም ዕጥታት፡ ገለራኣዮዮም ዕጥታት፡ ኣብ ቤተ-ሰብካ ዘሎካ ተፈታወኦት፡ ብወልቅኻ ዝጨበጥኦዮም ዕጥታት ... ንሰበነካ ግለጸሉ፡፡ ኣብ ድኽመታትካ ኣብ ክንዲ ምድኻብ ኣብ እትወንዝዎም እወታዊ ባህርያትካ ኣተኩር፡፡ እዚ ማለት ግን ድኽመታትካ ፈጺምካ ረሲዕካ ማለት ኣይኮነን፡፡ ሰራምትካ ምስ እወታዊ ርድኢት ዘለዎም ትሰፈዋት ሰባት ግበር፡፡ እዮም እትመርጓም ኣዕሩኽትኻ ንኡቡትካ ዘተባህው ክኸኑ ይምረጽ፡፡ ናብ መንገዲ ጺጋም ዝኸዱን ንሓሳባትካ ዘኽእሉን ኣዕሩኽ ኣመግድ፡፡ ብዘወናኒ ነዐወ-ተካ ዝኸኣል ስራሕ ምረጽ፡ ዝተፈለለዩ ሞያታትን ሜላታትን ከተመዕብል ጸዋር፡፡ ኣብ ዝኸኣ ማሕበራዊ ንዋይታት ክትሳተፍ ፈትን፡፡ እዚ፡ ብዙሓት ሰባት ክትፈልጥን ብዙሕ ሜላታት ከተመዕብልን ክኢዝክ'ዩ፡፡ ካብኻ ብዕድመ ዕብይ ምስ ዝብሉን ብሓሳባት ክኢሚዝኻ ምስ ዝኸኣሉን ሰባት ምሕዘሉ ፍጠር፡፡ እትገብሮ ሓገዝ ከኡ ሕልናዊ ዕገባት እትረኽበሉ ክኸውን ይግባእ፡፡ ብዘይ'ገዚ፡

- ቅድሚ ዝኣገረ ህዱእ መንፈስን ካብ ጣዕነን ጭንቀትን ናጻ ዝኸኣ ሕልናን ክትሃንጽ ዝለዓለ ድሌት ሒዝክ ተብሃሉ፡፡
- ካብ ፍርሕን ነብስ ምትሓትን ዝቐለለ ኣሉታዊ ኣተሓሳሰብ ናጻ ምኳኑ፡፡
- ካብ ዝኸኣ ዓይነት ኣሉታዊ ሰምኒትን ድሌትን ናጻ ምኳኑ፡፡
- ካብ ባህልኻ ትፈጥሮ ስጋውን መንፈሰውን ጎጽ ነዋኢ'ውን ንምዕዝሎኻ ዘድርት ሰራምቲታት ናጻ ምኳኑ፡፡
- ካብ ዝተሰምደ ድኽመት ደቂሰብ ንገለ ነገር ብዘይ ገለ ዓቕሚ ካብ ምቁጣት ናጻ ምኳኑ፡፡
- ምውናን ሓገስ ካብ ስራሕን ካብ ፍረ ጽሞኻ፡፡
- ንሕሉፍ ጌጋታትካ ምርሳዕ፡፡
- ምስ ነበርኻ መሳርሕትኻ ዝህልወካ ዝምድና ርገእን ጥዑይን ስድራቤታዊ ዝምድና ምምስረት፡፡
- እንታይ ክትሰርሕ ነም ዘሎካ ምሕሳብ ደኣ እምባር፡ ብዘወ ዝመጽእ ሓሳብካ ዘይምህወታት፡፡
- ዘይተጸበኻዮ ተርእዮ ኣብ ዝኸኣሉ እዋን ስሒቕካ ምሕሳፍ፡፡
- ንምርካብ ምዃብ ዝብል ኣምር ምቕባል፡፡ ቅሳት መስዋእራዊ ሓይሊ ክሳብ ዝኸኑ፡ ብዘኸኑ መንገዲ እንተ ኣተግብርናዮ ንዓወታትና ሓጊዝ'ዩ፡፡

ጥቕሰታት ሕብራዊት ብርዒ

- "ክንሓምም እዝስና ካብ ሃብቲ ንላዕሊ ጥዕና ነም ዘገድነና ኢና ንፈልጥ፡፡" - **ዘይተፈልጠ**
- "ጥዕና ዘለዎ ሰብ ማእሊያ ዘይብሉ ትምኒት ኣለዎ፡ ዝሓመመ ሰብ ግን ሓንቲ ጥራይ እያ ትምኒቱ፡፡" - **ቶኒ ሮቢንስ**
- "ጌጋ ፈጺሙ ዘይፈልጥ ሰብ ሓድሽ ነገር ፈቲኑ ኣይፈልጥን እዩ፡፡" - **ኣልበርት ኣንስታይን**
- "ተመካነሮ ንጌጋታትና እንሆ ሰም እዩ፡፡" - **ኣዮር ዋይልድ**
- "ግዜ ኩሉ ግዜ ቅኑዕ እዩ ቅኑዕ ንምግባር፡፡" - **ማርቲን ሉተር**
- "ዓይኒ ንኸሉ ትርኢ፡ ኣእምሮ ግን እንታይ ክገርኢ ነም እንደሊ የርእየና፡፡" - **ዊልያም ሼክስፒር**
- "ኣብ ልዕሊ ናይ ሓሳት ከሳስቲ እቲ ዝበለጸ ግብሪ መልሲ ሰቕታ እዩ፡፡" - **ጆን ሚልተን**

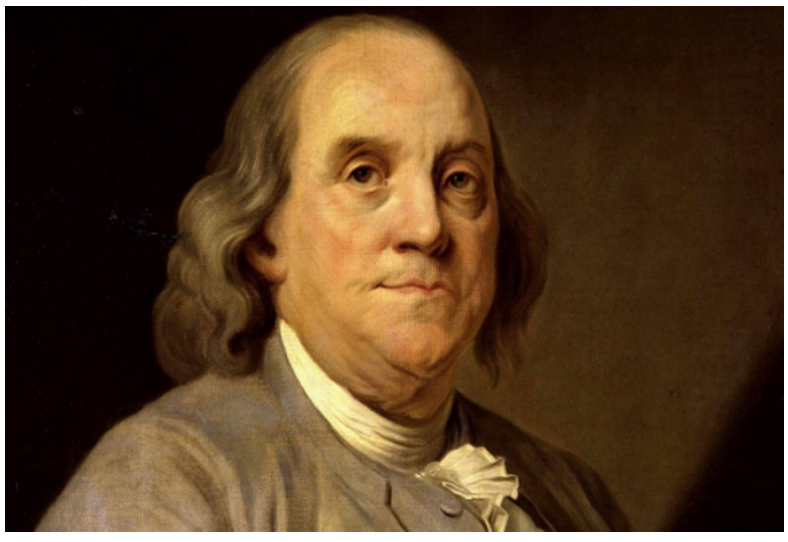
በንጃሚን ፍራንክሊን

በንጃሚን ፍራንክሊን ኣብ 17 ጥሪ 1706 ኣብ 'ቦስተን ማሳቹሴትስ' ተወሊዱ፡፡ ኣብ ግዜ ንእሽቱ ነም ሓታሚ ንምስልጣን ድማ ብኢጋኡ ካብ ቤት ትምህርቲ ኣቋረጹ፡፡ በንጃሚን ፍራንክሊን ካብ ግዜ ህጻንኡ ኣትሒዙ ምንባቡን ምጽሓፍን ይፈቱ ነይሩ፡፡ ግዜ ንእሽቱ ኣብ እተፈላለየ ዛዕባታት ዝገልጽ መጻሕፍቲ የንብብ ነበረ፡፡ ንኡኺ ርእሱ ብምንባብ ኣብሉ ፍልጠቱ ዘዕበየ ሰብ እዩ፡፡ ንሱ መዝሊ፡ ሰዓ ፍልጠታዊ ደረሳ፡ ፖለቲኸኛን ዲፕሎማትን እዩ ነይሩ፡፡ በንጃሚን ፍራንክሊን ንኣዋጅ ናጽነትን ቅዋም ኣመሪካን ኣብ ምጉዳፍ ዓቢ ተራ ተጻዊቱ እዩ፡፡ ነም ሰዓ ፍልጠታዊ መጠን ብዘዕባ ኤሌክትሪሲቲን ፈዘነክሰን ዝገበሮ መጽናዕቲ ኣብ ኣመሪካ ዓቢ ክብሪ ረኺቡ እዩ፡፡

ካብ ብዙሕ ምህዞታት ፍራንክሊን እታ ቀዳመይቲ ምድጃ'ዩ፡፡ ምህዞኡ ንመኻሰብ ኣሉ ኣይኮነን ዝሰርሕም ዝበረ፡፡ እንታይ ደኣ ሓደስቲ ሓሳባት ንኹሉ ሰብ ክጠቕሙ ኣለዎም ዝብል እምነት ሰለ ዝበሮ እዩ፡፡ በንጃሚን ፍራንክሊን ፍሉይ ተገዳስነት ኣብ ኤሌክትሪሲቲ እዩ ነይሩ፡፡ ኣብ 1752 ብዘዘደዶ ፈተነ ከኡ ቦቲ ዓውዲ ፍሉጥ ኩይኑ ተዋዲነሉ እዩ፡፡ በንጃሚን ፍራንክሊን ኣብ ዝተፈላለዩ ዋዕላታት ኣታ ሃገር ተጎዚኑ እዩ፡ ዘቕርቦ ዝበረ ሓሳባት ድማ ኣብ ቅዋም ሕብረት መምስረትታት ኣመሪካ መሳረት ኩይኑ እዩ፡፡ ኣብ 1776 ኣዋጅ ናጽነት ኣብ ምጉዳፍ ዓቢ ተራ ተጻውዩ፡፡ በንጃሚን ፍራንክሊን ኣብ 80ታት ዕድመኡ ኣመሓዳሪ ፐንሲልቫንያ እዩ ነይሩ፡፡ ባርኒት ንኸብቅዕ ተማጊሑ እዩ፡፡ ሰዓ ፍልጠታዊ ስራሑ ኣብ ኤሌክትሪሲቲን ምድላው ካርታን ዝምልከት ምርምራት ዘጠቓለለ እዩ፡፡ ብብልሓቱን ጥበቡን ዝፍለጥ ጽሓፊ በንጃሚን ፍራንክሊን መጠን ብልሑ 'ኢዩኪው' (I.Q) 160 ነም ዝበጽሕ ይገብር፡፡

ካብ ዝተፈላለየ ኮለጃት ዝተፈለለየ ናይ ክብሪ ማዕርግ ተዋሂቡዎ እዩ፡፡ ኣብ 1762 ካብ ኣክስፎርድ ዩኒቨርሲቲ ዓዲ እንግሊዝ ናይ ክብሪ ዶክትራት ማዕርግ ተሸሊሙ፡፡ በንጃሚን ፍራንክሊን ኣብ ታሪኽ ኣመሪካ ብዘዘበሮ ልዑል ኣበርክቶ ካብ 1914 ኣትሒዙ ሰዒሉ ኣቦቲ 100 ዶላር ኣመሪካ ክስዕል ተመርጹ፡፡

ኣብ ጥቕሲታቱ ኣብዘ ዓለም ሞት ዘይተርፍ ርገጽ ሃገር ምኳኑ እዩ ዝበልዎ፡፡ ነምቲ ዝበሎ ድማ ብ17 ሚያዝያ 1790 ብሴድሪ ሳዕበእ ኣብላ ሞት ኣርከቦዩ፡፡



ዓውለማን ዕቃበ መንነትን

ኣብ ሓያሎ ሃገራት ምዕራብ ኣፍሪቃ ዝርከቡ መንእሰያት፣ ማዕከላዊ ቋንቋኣም (ቋንቋ ቀዳሞት ወለዶም) ብሓሙ ጥራይ እዮም ዝፈልጥዎ። ማዕከላዊ ቋንቋኣም እንታይ ምኻኑ ምነ እትሓቶም ከኣ "ኣቦሓጎታትና ከምዚ ዝተባህለ ቋንቋ ይዛረቡ ምንባርም ንፈልጥ....ንሕና ግን ኣይንፈልጦን ኣና" ይብሉ። ንሓድሕዶም ነዊ ምነ ወጻእተኛ ብፈረንሳይኛ እዮም ዝዘረቡ። ብፈረንሳይኛ ደጽሕፉ ይጥዕሙ፣ ይደርሱ ይደርሱ ብፈረንሳዊ ዜማ ይሰሃዩ ወዘተ።

ከምዝፍለጥዎ እቲ ፈለማይ ማዕበል ዓወለማ (ዓለማወትት) ዘመነ መዋዕሊ ኣወርጃ እዩ ነይሩ። ካብ 17 ክፍለዘመን ኣብ ኣወርጃ ኢንዱስትሪያዊ ምዕባለ ምነ መጹ ጥሪ ሃገራት ንምትሕንጻጽ ሕሰር ጉልበትን ሰፊሕ ዕዳጋን ንምርካብ ኣወርጃውያን ንዘተፈላለየ ክፍልታት ዓለምና ብምውራር ኣብ ትሕቲ ግዝኣቶም ከእትትወዎ ክኢሉም እዮም። እዚ ኩነታት'ዚ ኣቦዮም ኾነ ዘይምህበሉ ሕበረተሰባት ዝሰርሑ ጽልዋ ብቕሊል ዝገመት ኣይነበረን። ሓደ ካብኡ፣ ኣብ ባህልን መንነትን ናይ ብዙሓት ዘይምህበሉ ሕበረተሰባት ዝሓደጎ ጽልዋ እዩ።

ኣወርጃዊ መዋእሊ፣ ብነሆም ስልጣኔ ናይ ብዙሓት ንኣሽቱ ሕበረተሰባት ቋንቋ፣ ባህልን ልምድታትን ካብ ዓለምና ኣጽኒትዎም እዩ። ባህላዊ ብዙሕነት ጸገቕ ናይ ወዳሱብ ምኳኑ ኣብ ግምት ምነበሩ ምጽናት ናይዚም ቋንቋታትን ባህልታትን ንዋናታቱ ብዋበኡ ንዓለምና ደማ ብሓፈሻ ክሳብ ክንደይ ዓቢይ ክሳራ ምኳኑ ንምርድኡ ኣየጽግሞሙ። ቋንቋን ባህልን ምነ መንነት ቀጥታዊ ምትእስሳር ኣለዎ። ብፍይ ንዚ ርእሱ ቋንቋ ዘይዛረቡ ዘይገምግሙ ዘይደርሱ ዘይደርፍ ብባህላዊ ዜማታቱ ዘይጸወትን ዘይሰለሰሎ ናይ ንዚ ርእሱ ልምድታት፣ መዝሙታትን ክብርታትን ዘይብሉ፣ ናይ ካልኦት ሕበረተሰባት ቋንቋን ባህልን ርኢሙ ዝሽይድ ሰብ መንነት ኣለዎ ክዛሎ ኣይኽእልን። መንነት ዘይብሉ ደማ ዳርጋ ህላወ ዘይብሉ እዩ፣ ንምንጽጋር ዝኣክል ኣሉታዊ ጎኒ ኣለዎ። ቋንቋን ባህልን ክብርታትን ከይጠፍኣ ናይ ምዕቃብ ስራሕ ክሳብ ክንደይ ዓቢ ኣገዳስነት ከምዘለዎ ንምፍላጥ ኣጸጋሚ ኣይኮነን፣ እንታይ ዓይነት መንነትን ሰሪኣዊ ምሃስወና ኣልና ምነ እንሓስብ ክብደት ናይቲ ጽገም ክንርድኦ ኣየጽግሞሙ።

ልክዕ ከም ዘመነ መዋእሊ፣ ኣብዚ ዘለናዮ መድረኽ እውን ዓወለማ ወይ ግሎባላይዜሽን ፈጠርዎ ካብ ዘሎ ዓቢይ ሻቕሎታት ሓደ፣ ሕቶ ምዕቃብ ባህልታትን ቋንቋታትን እዩ። ግሎባወትት ነየም መርኢያ ጸገቕ ደቂኣዳም ዝኾኑ ሕበረብዘሕ ባህልን ክብርታትን ሕበረተሰባት ዓለምና፣ ምስእ ብምስእ ደምሲሱ ነቢቃቦዎም ሶዓኦት ኣሉ። ቴክኖሎጂ ሓበሬታ ዝበዝሑ ሓይልታት ዓለምና ባህሎምን ጽልዋኦምን ምሕርዓብ ኣብኣሊ እናኾነ ይመጽእ ብምህላዉ፣ ኣብ ትሑት ደረጃ ምዕባለ ዝርከቡ ሕበረተሰባት፣ ቋንቋኦም፣ ባህሎምን ክብርታቶምን ክፅቅቡ ከበድ ፈተና ክገጥሞም ምኳኑ ርዱእ እዩ። ኣብ ቁጠባዊን ቴክኒካዊን መዳይ ዓቕሚ ሰብኪ ኣሰልጢኻ ንዓወለማ ኣብ ጥቕምኻ ምውዓል ቀሊል ዕማም እኳ እንተዘይኮነ እቲ ካብኡ ዝሰበደ ዕማም ግቤ ኑ፣ መገለጺ መንነትካ ዝኾነ ባህልን ክብርታትን ከጥፍኣኦ ናይ ምዕቃብን ናይ ምምዕባሉን ሕቶ እዩ። ምኽንያቱ ባህሉን ክብርታቱን ዝሓደጉ ዋላ ብቕጠበ ንዝተማህበለ እውን መንነት ኣለዎ ክብሃል ኣይኽእልን። ኣብ ከሉ ሕበረተሰባት ዝርከቡ መንእሰያት ናይዚ መድረኽ'ዚ እምብኣር ወለዶታት ዓቢሞ ዝመጹ ቋንቋን ባህልን ክብርታትን ኣብ ግዚኦም ቦዚሑ ከይጠፍኣ ናይ ምዕቃብን ናይ ምምዕባሉን ከቢድ ሓላፍነት ተሰኪሞም ከምዝሰዉ ክፖዝዘ ዝኾኑ እዩ።

ዓወለማ ከምዚ ዝተጠቕሰ ሶዓኦት ዝፈጥር ይኹን እምበር፣ ብኡ መጠን እውን ዓቕርዎ ዝመጸ ብዙሕ ዕድላት ከምዝኾ ምገምዝብ ኣንዳዒ እዩ። ዓወለማ ዘረጋጽ ምዕባለ ቴክኖሎጂ ብዘለዎ ደረጃ ክትመልከትን ክትራቕቕሉን እንተኾኣልካ ባህላዊ ወርሻታትካ ንምምዕባልን ንምዕቃቦን ሰፊሕ ተኽእሎታት እዩ ዘሎ። ቋንቋኻ ምስ ዘመናዊ ቴክኖሎጂ ከምዝነገም ምገብርን ኣብ ከምኘዩተራት ኣተዩ ክሰርሕ ዘኽእሎ ሶፍትዌይራት ብቕጽሊ ምብልሓትን ሓደ ካብኡ እዩ። መባዕላዊ ባህላዊን ሰብኣዊን ስርሓት ምምዕባልን ምስ ኣህጉራዊ ባህሊ እናተዋህሰ ዝነጥመሉ ዲይናሚዝም ምፍጣርን ከኣ እቲ ካልእ ብዘጉዳዕት ክስርሓሉ ዝኾኣ ዓውዲ እዩ።

ባህላዊ ወርሻታትካን መንነትካን ናይ ምዕቃብ ልዑል ተጉዳእት ክሳብ ዝዘለለ እምበኣር፣ ዓወለማ ሶዓኦት ክሽወን ኣይኽእልን። ሶዓኦት ከምዝዘተወን ብዘግባር ዘረጋጽኦ ሃገራት እውን ብዙሓት እዮም። ኣብዚ መዳይ'ዚ ጃፓንን ቻይናን ከም ኣብነት ክወሰዳ ይኽእሉ። ብነይንሽን ቴክኖሎጂን ምስዝን ቀዳሞት ሃገራት ዓለምና ተሰሪወን ከብቅዑ መባዕላዊ ባህሊኦን ክብርታተንን ዓቕሚኦን ኣማዕበለንኡ ካብ ኣህጉራዊ ባህሊ ቡዑልጹ ዝኽእሉ ሃገራት እዮም ክብሃሉ ከኣሎ ዕማም ግቤ ኑ፣ መገለጺ መንነትካ ዝኾነ ባህልን ክብርታትን ከጥፍኣ ከሎ ግዜኡ ክሳብ ክንደይ ክኸውን ከሎ ከኣ ክሳብ ክንደይ ዝኽፈለ ዋጋ ክኸፍሎ ከሎ ከኣ ክሳብ ክንደይ ዝኾነ ሃገር ከምዚ ዝኣመሰለ ስራሕ ክሰርሕ

ምልክት

ናጽነት ደስበለ -ሰምራዊት መለስ

1ይ ቤት-ፍርዲ ዕዳጋ እንክሊ

እስቲፋኖስ ኣርኣያ ዓንደሚካኤል፡ ኣቦይ ኣርኣያ ዓንደሚካኤል ስለዘሪፈ፡ ኣነ ምስ 8 ኣሕዋተይ ወረስቲ ምኳንና ይረጋጽልና ስለ ዝበሎ፣ ዝቃወም እንተሎ፣ ን20/1/25 ኣብ ቤ/ፍ 6ይ መጋኬያ ይቅረቡ፣

1ይ ቤት-ፍርዲ መንደፈራ

ከሰሳት ወ/ሮ ኣድሓት ኣስመሮም ገብረሚካኤል፡ ተኸሳሲ ሓጎን ኣሕፈሮም እምባዩናይ ሓዳር ክሲ ቀረብልካ ስለዘሎ፣ ኣድራሻካ ስለዘይተፈልጠ ብኣካል ወይ ብሕጋዊ ወከል ን19/2/25 ኣብ ቤ/ፍ ቅረቡ፣

ወ/ሮ ምስጋና የሰፍ ሃብተማርያም፡ ብዮል ቤተይ ኢሰያስ ኣስመላሽ ወልደሚካኤል ስለዘተሰወሑ፡ ኣነ ምስ 1 ጓለይ ወረስቲ ምኳንና ይረጋጽልና ስለዘበሎት፣ ዝቃወም እንተሎ፣ ን5//3/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቅረቡ፣

ወ/ሮ ፍርቱና ኤፍሬም፡ ተኸሳሲ ኣቶ ኣራኻሽ ገዒሊ፡ ናይ ሓዳር ክሲ ቀሪብልካ ስለዘሎ፣ ብኣካል ወይ ብሕጋዊ ወከል ን30/1/25 ኣብ ቤ/ ፍ ቅረቡ፣

1ይ ቤት-ፍርዲ ዓዲ ኘሳ

ኣብርሃም ኪዳነ ፎቶ ምባል ተሪፉ፡ ኣብርሃም ወልደማህረት ፎቶ ተባሂሉ ይተኣረመሎይ ስለዘበሎ፣ ዝቃወም እንተሎ፣ ን13/2/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቅረቡ፣

1ይ ቤት-ፍርዲ ደቀምሓረ

ወ/ሮ ነብዮት ፍስሃዩ ጸሃይ ገብረሂወት ስለዘዋረፈት፣ ብስክዋ ገዛእክኒ መሻጠ ሃለኽቲ ሃገራት ደጽደቐለይ ስለዘበሎት፣ ዝቃወም እንተሎ፣ ን16/1/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቅረቡ፣

ኣርኬማ ተመሳሃጊ ኣቦይ ተመሳሃን ፍትዊን ኣደይ ትብ ሓድገን ስለዘዋረፉ፡ ኣነ ምስ 2 ኣሕዋተይ ወረስቲ ምኳንና ይረጋጽልና ስለዘበሎት፣ ዝቃወም እንተሎ፣ ን31/1/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቅረቡ፣

1ይ ቤት-ፍርዲ ጸሮና

ሚሂር ደስበለ ተኽሉም ምባል ተሪፉ፡ ሚካል ደስበለ ተኽሉም ተባሂሉ ተኣረመሎይ ስለዘበሎት፣ ዝቃወም እንተሎ፣ ን15/1/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቅረቡ፣

መርዋዊ ወልደገብርኤል ምባል ተሪፉ፡ ሰም ወልደገብርኤል ተባሂሉ ይተኣረመሎይ ስለዘበሎ፣ ዝቃወም እንተሎ፣ ን14/1/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቅረቡ፣

ኑርያ መሓመድ ኩርዲ ሰም ት/ዕድመ ወደይ ሓምድ ሑሴን ሸፋ ምባል ተሪፉ፡ መሓመድ ሑሴን ሸፋ ተባሂሉ ይተኣረመሎይ ስለዘበሎት፣ ዝቃወም እንተሎ፣ ን28/1/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቅረቡ፣

1ይ ቤት-ፍርዲ ኣቐረደት

ህያቡ ኢብራሂም ዑመር ምባል ተሪፉ፡ ዓብዱሰሰም ኢብራሂም ዑመር ተባሂሉ ይተኣረመሎይ ስለዘበሎ፣ ዝቃወም እንተሎ፣ ን20/1/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቅረቡ፣

መሓመድ ሓምድ ጣሂር ምባል ተሪፉ፡መሓመድ ጣሂር ሳልሕ ተባሂሉ ይተኣረመሎይ ስለዘበሎ፣ ዝቃወም እንተሎ፣ ን17/1/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቅረቡ፣

ብስም ልዋም ተስፋይ ግርማጽዮን ዝተመዝገበ ብቁፍዋኒን ASL00037325 ዝኾነ፡ ኣብ ዞባ ማእከል ን/ዞባ ማ/ከተማ ጎደና ናቕፋ ቁ.ዝ 219 ዝርከብ ናይ ቤት መገቢ ትካለይ ንኡዩ ፍጹም ኣለምሳገድ መሳስ ኣድራሻ ዞባ ማእከል ን/ዞባ ማ/ከተማ ጎደና ደንበል ቁ.ዝ 28 ካብ ዕለት 01/05/2023 ክሳብ ዕለት 31/04/2027 ኣካርዮ ስለዝኾነ፣ ዝቃወም ምስ ዝህሉ፡ እዚ ምልክታ እዚ ካብ ዝወጽሉ ዕለት ኣብ ወኃሊ ሰሳሳ መዓልቲ ስልጣን ዝሕሎም ቤት ፍርዲ ተቓወሞኡ የቕርቡ፣ እንተዘይቃይሮ፡ ዝቃወም ኣካል ከምዝጸለ ተቖጺሩ እቲ ናይ ክራይ ውዕል ሕጋዊ ምዝዝ ከምዝፍጽመሉ ኣፍልጥዩ፣

ልዋም ተስፋይ ግርማጽዮን
ሕጋዊ ወከል ኣሮን ሳሙኤል ገብረሂወት

ብስም ኣዚጋሽ ሚካኤል ኣሰገዶም ዝተመዝገበ ብቁፍዋኒን ASL00038574 ዝኾነ ኣብ ዞባ ማእከል ን/ዞባ ማ/ከተማ ጎደና 119-11 ቁ.ዝ 41 ዝርከብ ናይ መኖሪ.ን መጊደይን ኣቐሑት ኢሳክስርሳስ እንዳ መዚቃ ትካለይ ንወ/ሮ ረዛዋ ተስፋይ ወልደስላሴ ኣድራሻ ዞባ ማእከል ን/ዞባ ሰረጀቃ እንባደርባ ቁ.ዝ - ካብ ዕለት 22/05/2021 ክሳብ ዕለት 31/12/2025 ኣካርዮ ስለዝኾነ፣ ዝቃወም ምስ ዝህሉ፡ እዚ ምልክታ እዚ ካብ ዝወጽሉ ዕለት ኣብ ወኃሊ ሰሳሳ መዓልቲ ስልጣን ዝሕሎም ቤት ፍርዲ ተቓወሞኡ የቕርቡ፣ እንተዘይቃይሮ፡ ዝቃወም ኣካል ከምዝጸለ ተቖጺሩ እቲ ናይ ክራይ ውዕል ሕጋዊ ምዝዝ ከምዝፍጽመሉ ኣፍልጥዩ፣

ኣመልካቲት ኣዚጋሽ ሚካኤል ኣሰገዶም

ንሳልሳይ ግዜ ዝወጽአ ምልክታ ጨረታ

ዓይነት መገቢ፡-እንቋቕኑሕ ሆላንድ ፍሩይ
ኣህዳሩ-ማእከላይ ቤት ጽሕፈት ሚ/ጥዕና
ኣርእስቲ ወዕልሩ-ዓመታዊ ቀረብ መገቢ
ዓይነት ጨረታ፡- ሃገራዊ ክፈት ጨረታ
ሚኒስትሪ ጥዕና ንዓመት 2025 ዓ.ም ካብ ወርሒ 01/01/2025 ክሳብ 31/12/25 ዓ/ም ኣብ ትሕቲኡ ንዝርከብ ሆስፒታላትን ኣብዮተ ትምህርቲን እንተላይ ንሕመማትን ተማሃሮን ኣገልግሎት ዝወሰል ቀረብ መገቢ ኮሚቴ ስለዘደለዩ፣ ንሕጋውያን ኣቕረብቲ መገቢ ይፅደምሉ፡

ተጣባእቲ ኮሚቴ እዚ ዘለዎም ነጥብታት፡- (ንኣብ ዞባ ማእከል ዝርከብ 12 ሆስፒታላትን ቤት ተሓጋገዝቲ ሃርስ ኣስመራን)

1. ሚ/ጥዕና ንሕጋውያን ኣቕረብቲ ዋጋታት ቀረብ መገቢ (እንቋቕኑሕ ሆላንድ ፍሩይ ንዝሸጥ ደብዳብ ከቕርብ ይፅደምሉ፡
2. ጨረታ ንኸሉም ሕጋውያን ኣቕረብቲ ክፈት እዩ፡
3. ተጣባእቲ ቅዲሕ ናይ ዓመት 2022 ዝተሓደሰ ፍቓድ ዋኒንን ናይ ዓመት 2023 ክሰራሕሰ ናይ ኣታዊ ወኃሊ ሃገር መንሰት የቕርቡ፡
4. ተጣባእቲ ተወሃኪ ሓበሬታ ምስ ዝሃልዩ ካብ ቤ/ጽ ሓፈሻዊ ኣገልግሎት ሚ/ጥዕና (የሰፍ ሰዩም ቁጥሪ 125312 ናይ ጨረታ ሰዓትን ሓበሬታን ኣብ ናይ ስራሕ ሰዓታት ክረኽቡ ይኽእሉ፡
5. ብቑዓት ተጣባእቲ ሰነድ ጨረታ ንምውሳድ ዘይምለስ ጥረ ገንዘብ 100.00 (ሚኢቲ ናቕፋ) ከፊሎም ክወስዱ ይግባእ፡
6. ጨረታ ኣብዚ ኣብ ታሕቲ ዘሎ ኣድራሻ ዕለት 10/1/2025 ሰዓት 9:45 ቅቀ ክበጽሕ ኣለዎ፡ ደንገዩ ዝቐርብ ጨረታ ይንጽሮ፡ ጨረታ፣ ተጣባእቲ ሕጋውያን ወኃልቲን ክኣተፉ ዝደሊ ሰብን ሰኣርዓት ወይ ኣከፋፍታ ጨረታ ክህቡ ዝመጽኡ ሰባትን ኣብ ዝተሪኽበሉ ኣብ ኣዳራሽ ማእከላይ ቤ/ጽ ሚ/ጥዕና ቁጽሪ 36 ይኣቱ፡ ዕለት 10/1/2025 ሰዓት 10:00 ቅቀ ጨረታ ብዋልጺ ይኽፈት፡
7. መኽበሪ ጨረታ ዝምለስ ንእቋቕኑሕ100,000.00 ናቕፋ (CPO) ከትሕዙ ይግባእ፡
8. ጨረታ፣ መምርሒ ዕድግን ምምሕዳር ንብረት መግዝኢ ብዘእዝዞ መሳረት ይቀየድ፡
9. ተጣባሪ ነቲ ዝተዓወተሉ መገቢ ብናቱ መገዳዚሩ ናብ ዝተዓወተሉ 12 ሆስፒታላትን ቤ/ት ተሓጋገዝቲ ሃርስ ኣስመራን የቕርቡ፡
10. ሚ/ጥዕና ብምሉእ ወይ ብከፊል ጨረታ ንምስራዝ መሳሉ ዝተሓለወ እዩ፡

ማእከላይ ቤት ጽሕፈት ሚ/ጥዕና
ሓፈሻዊ ኣገልግሎት ሚ/ጥዕና (ቁጥሪ 125312)
ምምሕዳር ጸጥራት ጎደና ደንደን ቁሳፓ 212 ኤርትራ ኣስመራ፡

ኣነ ወ/ሮ ኣስሞሽ ወልዱ ሓሳኑ ሕጋዊት ብዮልቲ፡ ቤት ኑፍ/ሃር ከበዶም ሃብተማርያም ክፍሊ ኮይቶ ብስም ኑፍ/ ከበዶም ሃብተማርያም ክፍሊን ብስም ኑፍ/ ስኣጦማርያም ዑቕዮሚካኤል ዓንደማርያምን ዝተመዝገበ ናይ ገዛ ዋንኡት ደብዘር (ሊብራቶ) ቁ/ምስክር ወረቐት 116035 መወከሲ ቁጽሪ 112281 ዝተረጋገጸ ስለዝጠፍኣኒ፡ ረኺበዮ ኣለኹ ወይ ብዕዳ ሓዘዮ ኣለኹ ዝብል እንተሎ፡ ብቁጽሪ ሞባይል 07460707 ኣብ ወኃሊ 30 መዓልቲ ደዋሉ ክሕብረኒ፡ እንተዘይቃይሮ፡ መተኣእትኡ ካብ ዝምልከቶ ኣካል ከወሃቢ ክሓትት ምኳነይ እገልጽ፡

ኣመልካቲት ወ/ሮ ኣስሞሽ ወልዱ ሓሳኑ

ኣነ ኣመልካቲት፡ ኣብ ኣስመራ ጎደና ኣገንዳ ዛላ ማይተመናይ ዓይነት ተራ ገዛ ብቁጽሪ ምስክር ወረቐት 121056 መወከሲ ቁጽሪ 112528-46537/71732 ዝተመዝገበ ሊብራቶ ካብ ሰም ኣውረስቲ ነ/ሃር ምሳሽ ተስፋማርያም ናብ ሰም 2 ወረስቲ ክመሓላለፈሉ ስለዝደለኹ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ኣብ ወኃሊ ሓደ ወርሒ ካብ ዝምልከቶ ቤት ፍርዲ መአገዲ ትእዝዝ ናብ ቤት ጽሕፈት ካዳስትር ወይ ቤት ጽሕፈት ፓብሊክ ኖታሪ ይቅረቡ፡ እንተዘይቀረቡ፡ ናብ ሰሞና ክመሓላለፍ ምኳኑ ብትሕስትና ንሕብር፡

ኣመልካቲት ወ/ሮ ዳናይት የወሃንስ መምህስትኣብ

ኣነ ኣመልካቲ ሓጂ ያሲን ብርሃኑ ወላዲተይ ፋጥማ ሰራጅ ኣብርሃ ነቲ ኣብ ኣስመራ ምም/ን/ዞባ ኣፕርያ (ምህራም ጫራ) ፓርሰል ዞን ASP00000844 ፓርሰል 11 ጎደና 159-34 ኣብ ቤት ጽሕፈት ካዳስትር መሳለዩ ቁጽሪ ንብረት 1፡ 003888-1 ዝተመዝገበ ኣብ 100 ት/ሜተር ዝተደፃ ኣርባዕተ ቀንዲ ክፍልታትን ክልተ ተሓጋገዝቲ ክፍልታትን ዘጠቓለለ ብወላዕቦዩ ዝሰክኒ ናብ ሰመይ ከመ ሓሳልፎ ስለዝሾክ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ኣብ ወኃሊ ሓደ ወርሒ ካብ ዝምልከቶ ቤት ፍርዲ መአገዲ ትእዝዝ ናብ ቤት ጽሕፈት ካዳስትር ወይ ቤት ጽሕፈት ፓብሊክ ኖታሪ እንተዘቐምጺኡ ናብ ሰሞና ክመሓላለፍ ምኳኑ ብትሕስትና ንሕብር፡

ሓጂ ያሲን ብርሃኑ
ወከል ኑርሕሰን ያሲን

ኣመልካቲ ሳሙኤል ገብረእግዚኣብሄር ተኣ ዝተሰደልኩ፡ ካብ ወ/ሮ ተኽኣ ገብረእግዚኣብሄር ቃልኣብ ብመዝቁ 109/2016 ብዕለት 24/08/2016 ኣብ ሳዕለዋይ ቤት ፍርዲ ተፈረሙ ብወላዕቦዩ ዝተዋህበኒ ገዛ ብ/ኣባይቲ ብቁ.ምስክር ወረቐት 108470 መወከሲ ቁ.118212 ዋንኡት ወ/ሮ ተኽኣ ገብረእግዚኣብሄር ቃልኣብ ዝተረጋገጸ ኣብ (ዞባ 1ምም/ 10 ጎደና ሃይለ ኣብርሃ ነበር) ምም/ን/ማ/ከተማ ጎደና ደንበል ቁ.ዝ 34 ዝርከብ ገዛና ሊብራቶ ስለዝጠፍኣኒ፣ብርሽበ ወይ ብዕዳ ሓዘዮ ዝብል ኣብ ወኃሊ 30 መዓልቲ ብቁ ቴለ 07112048 ወይ 110642 ክሕብረኒ ብትሕስትና እሓትት፡ እንተዘይቃይሮ፡ መተኣእታኡ ክሓትት ምኳነይ ብትሕስትና ንሕብር፡

ሳሙኤል ገብረእግዚኣብሄር ተኣ

ኣብ ዞባ ማእከል ን/ዞባ ኣዋሽወል ከባቢ ጨርሒ ፕሎት 4BR ፓርሰል W መሳለዩ ቁ. ASD00027427 ብቁ ንብረት 1BRASM013980/0 ብስም ተኽሊይ ገብረስላሴ ማና ዝተመዝገበ ሊብራቶ ስለዝጠፍኣኒ፣ ረኺበዮ ወይ'ውን ብዕዳ ሓዘዮ ዝብል እንተሃልዩ፡ ኣብ ወኃሊ 30 መዓልቲ ብቁ ቴለ 07134435 ደዋሉ ይርከቡ፡ እንተዘይቃይሮ፡ ካብ ዝምልከቶ መተኣእታ ክወሃቢ ክሓትት ምኳነይ እሕብር፡

ተኽሊይ ገብረስላሴ ማና

ኣመልካቲት ኑሪያ ኣሕመድ ዓ/ቓደር ዝተሰደልኩ፡ ኣብ ኣስመራ ን/ዞባ ገዞ ጣኖዳ ዚፕ ኮድ 1A191 ፕሎት 70 ፓርሰል E1 ጎደና እንስ. ቁ.ዝ 36 ሰፍሓቱ 250 ት/ሜ ዝሸፍነ ሽሊ ገዛ ዋንኡ ኣብ ቤ/ጽ ካዳስትር ብመሳለዩ ቁ.ንብረት 1፡ 001443/3 ብስመይ ዝተመዝገበ ንኡዩ ሰመረ ሞኒ ወ/ሚኒኤል ስለዝሾፕኩሉን ናብ ሰሙ ከመሓላለፍ ስለዝሾክ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ካብ ዝምልከቶ ቤት ፍርዲ መአገዲ ትእዝዝ ወይ ናይ መወዳኣታ ውሳነ (ይግባይ ተሃሊሉ እንተኾይኑ) ሓዘ ኣብ ወኃሊ 30 መዓልቲ ኣብ ቤት ጽሕፈት ኖታዮን ቤ/ጽ ካዳስትሮን ይቅረቡ፡

ኑሪያ ኣሕመድ
ወከል ዓብዱ መሓመድ

ስፖርት

ሙሴ ገ/እግዚኣብሄር

ሮድሪ፡ ንሮናልዶ መሊሱሉ

ዕወት ባሎን ዲ'ኦር 2024 ዝኸፈሎ ሮድሪ ዝ ናይ ሉሚ ዓመት ሽልማት ባሎን ዲ'ኦር 'ዘይፍትሓዊት' ንዝበሎ ክረስቲያኖ ሮናልዶ መሊሱሉ።

እዝ ዝዓበየትን ተዋጊትን ናይ ውልቀ ተጻወትቲ ሽልማት፣ ኣብ ምርጫ ሕጹያት ተጻወትቲ ነቲ ምዕዳል ዕወት ተጻዋታይ ወርክግ ምስ ኣዘረቡ እዩ። ዝሓለፈ ወርሒ ጥቅምቲ ኣብ ዝዘዓደሉት ናይ 2024 ሽልማት ኮኑ ንኣከፋፋሊ ማን ሲቲ ሮድሪ ብምሸሎሞ ዛጊት ንብዙሓት ወሃት ተዛርብ ኣሎ። እዝም ዘይፀብጡየም ዝበሎ ወሃት፣ ቪንሰዩስ ክዕወተላ ነምዝዋገኡ እዮም ዝዘረበ።

ሓደ ካብኡየም ኮኑ ሮናልዶ እዩ። ሓመሽተ ግዜ ዝ ሽልማት ዝዓተራ ሮናልዶ ኣብቲ ዝሓለፈ ዓርቢ ዝዘኸፍዶ ሽልማት ግሎብ ሳከር እዩ "ነም ርኢይቶይ ቪንሰዩስ ዝ ወርቃዊት ከተሰ ክዕወተላ ይግበኣ ነይሩ። ኣብ ቅድሚ ከሉ ሰብ እየ ዝብሎ ዘለኹ፣ ኣቲ ውሳኔ ዘይፍትሓዊ እዩ ነይሩ። ንሮድሪ ሂሞ፣ ንሱ'ውን ብስጽ እዩ። እንተኾነ ንቪንሰዩስ እዮም ክህብዎ ነይሩዎም፣ ምናብኡይቲ ሻምፕዮንስ ሊግ ብምህዋቱ። ስለዚ ድማ እዩ ሽልማት ግሎብ ሳከር ዝፈትዋ፣ ቀንዲቲ ሽልማት እዩ።" ኣሉ ነይሩ።

ኣብ መጕዳኢቲ ዝርከቡ ተጻዋታይ ማን ሲቲ - ሮድሪ ብዘረብ ሮናልዶ ነምዝዘገረመ እዩ ገለጸ። ንሱ፣ "ብሓቂ ዘገርም እዩ፣ ምናብኡይቲ ንሱ ካብ ዝኸፈሎ ሰብ ንላዕሊ ኣዝ ሽልማት ብኸመይ ትሰርሕን ዕወት ትመርጽን ይፈልጥ እዩ። ኣብዚ ዝሓለፈት ዓመት ኣነ ነዕወት ነምዝዘኺ ኣየም ጋዜጣኛታት እዮም ድምጺ ሂቦሞ። ምናልባት እዮም ንሱ ነዕወት እንክሎ ዘድመጹ ጋዜጠኛታት ይኸውሉ ሸው ድማ ምነሃየምየ ነይሩ ዝበል ግምት ኣለኒ።" ኣሊሉ።

በዚ ኮይኑ ቡቲ ሮድሪ ድሕሪ 2018 ንሬሰማ ግዜ ዝ ሽልማት ዝዓተራ ኣከፋፋሊ ኮይኑ እዩ - ድሕሪ ሉካ ሞድሪች። ድሕሪ 64 ዓመታት ዝዓወተላ ናይ መጀመርያ ኣዕጽዊ ወን እዩ - ድሕሪ ሉዋስ ሱዋረዝ ዝኸሙ ናይ 1960 ዕወት። ድሕሪ ኣብ ማንቸስተር ዩናይትድ እንክሎ ኣብ 2008 ዝዓወተላ ክረስቲያኖ ሮናልዶ ኮኑ ናይ ፊለማ ተጻዋታይ ፕሪመር ሊግ ዕወት እዩ ዝ ሽልማት እዩ።

ሮድሪ ዝሓለፈ ዓመት ወርሒ መሃኒም ኣብ የማይት ብርኩ ሰሪ ዚጋጠመ ከቢድ መጉዳኢቲ ዝ ወቕቲ ክኸሽሮ ተቐሲቡ ኣሎ ። ደሓን ምምሕዳሽ የርኢ ምህላዉ ኮኑ ይግለጽ። እንተ ጋንታኡ ግና፣ ዝበራ ዓበይልነት ክጠፍኣን ብዘደጋጋሚ ክክሰየርኑ ብኮሪቱ ዝያበየ ጸልዋ ኣለዎ።

"ንጁቬንቱስን ወደይን ክስዕሮም እየ ዝደሊ" ዓላሚ ኤሲ ሚላን

ሓዳሽ ዓለሚ ኤሲ ሚላን ሰርጃዮ ኮንሰይኦ ሉሚ ምኾት ኣብ ሱፐር ኮፓ ኢጣልያ ንእትዋዋሮም ጁቬንቱስ ምስየር ማለት፣ ጋንታኡ ዕወትቲ እዚ ውድድር ናይ ምኳን ዕድላ ዘለዎ ምኳኑ ገለጸ።

ዝሓለፈ ሰንበት ምስ ሮማ 1ብ1 ምስ ተፈላለየት ንዓለማዊ ፓወሎ ፎንሰካ ዘዘረረት ኤሲ ሚላን ሉሚ ምኾት በዚ ሓዳሽ ኣሰልጣኒ ክትምራሕ እዩ። ኣብ ቀዳማይ ልምምድ፣ ምቕሉሓትን ክመሥሩ ድሉት ዘለዎምን ተጻወትቲ ነምዝዛዝበ ዝገለጸ ኮንሰይኦ "ኣብ ሂወት ሰብምቲ ክትወስድ ኣለኹ። ኣብዚ ደረጃ ክበጽሕ ድሉት እንተዘይነልዕሎ ኣብ ዝይ ነፍ ምባልኪ። ስለዚ እዚ ሰራሕ ሓድሽ ኣደ ዝኾነ ምዕሙም ክብሪ እዩ።" ክብሉ መዘኩት ምዕሙም እዝ ጋንታ ምቕባሉ ከቢድ እንተኾይኑ ኣብ ዝዘሓተሉ መሊሱ።

ኮንሰይኦ ኣብዚ ቀዳማይ ጸወታኡ ኣንጃር ወዲ - ፍራንቸስኮ ኮንሰይኦ ክፈለም እዩ። "ኣንጃር ወደይ ምጽዋተይ ዝኸፈ ሰውሓት ዩብለድኒ። ኣብ ዝ ኣባኡ እዩ፣ ሉሚ ሜ፣ ወደይ መጋጥምተይ እዩ። ንሱ'ውን ተመሳሳሊ እዩ ዝሓሰብ። ልክዕ ነምቲ ኣነ ክስዕሮ ዝደሊ፣ ንሱ'ውን ክስዕሪ እዩ ዝደሊ። ተሓሊ እንዳር ወደይ ዘይሕገስ ኮይኑ ክወጽእ።" ኣሊሉ።

ሰርጃዮ ኮንሰይኦ

ወዲ 22 ዓመት ፍራንቸስኮ ዝሓለፈ ክረምቲ እዩ ካብ ፓርቶ ናብ ጁቬንቱስ ብልቓሕ ተሲጋሪሩ። እዝ ጋንታ ንዓመተሳፓርት 2025-26 ናብ ሻምፕዮንስ ሊግ ዘኣትዋ ደረጃ ሒዝ እንተወዳኣ ኮኑ ብ30 ሚልዮን ዩሮ ብቐጥሚ ከተፈርሞ ተሰማሚዑን እዮ።

ዝሓለፈ ወቕቲ ኣብ ሰሪኣን ኮፓ ኢጣልያን ቀዳመይቲ ካልኣይቲን ኮይነን ዝዘምን ኣርባዕተ ክሳዕት ሒዙ ኣብ ስዑዲ ዓረብ ከተማ ሪያድ ዝተደገገ ዘሎ ሱፐር ኮፓ ኢጣልያ፣ ትማሊ ምኾት ጋዜጣ ኣብ ሕትመት እንክሎ ኣብ ፍርቂ ፍጻመ ንኢንተር ሚላንን ኣታላንታን ኣራኽቡ ነይሩ። ድሕሪዚ ናይ ሉሚ ካልኣይ ጸወታ ኮኑ ናይ ፍጻመ ግማም ሱይ 6 ጥሪ ክተደድ እዩ።

ፍራንቸስኮ ኮንሰይኦ

"ኣርሰናል፡ ንሊቨርፑል ጸቕጢ ክትገብረላ ትኽእል እያ" ኢያን ራይት

ሊድያ ቢሮኽት

ናይ ቅድም ተጻዋታይ ኣርሰናል ኢያን ራይት፣ ረብሕ ምሸት ንብሬንትፎርድ ዝዓዪረት ኣርሰናል፡ ኣብ ልዕሊ ሊቨርፑል ጸቕጢ ክትፈጥር ነምኣትኽእል ገለጸ።

ብሬንትፎርድ፡ ቀዲማ ብመዲ ብርያን ኣምባሞ መሪሕነት ሒዙ ነይሩ። እዝ ሽዩ እዝኣ ድማ ቀዳመይቲ ሽዩ ናይ 2025 ኮይና ተመዝቢቡ። ድሕራ ኣርሰናል ብጋብርኤል ጀሱስ ብምምዕራራይ፣ ካብ መሪኖን ማርቲኔሊን ኮኣ ሽዩታት ብምወሳኑ 3ብ1 ተዋዲታ።

ድሕሪዚ ጸወታ፡ ብዘዐዃ ጋንታ ዝዘተረበ ራይት፡ "ዓቢን ሃበርትዘን ኣብ ዘይበርዎ ጸወታ ጀሱሰን ማርቲኔልን ዘርኣይዎ ብቐዓትን ዘመዝዘዎም ሽዩታትን ተሰሩ ዝዝብ ምንክሰቓስ ንዋንጸሪ ወሲንክ ንኣርሰናል ዝዘፍ ዓወት እዩ። ኣፍሲ ወሓፍ ጸወታ ብሽዎዚ እንተተዋዲታትሉ፡ ንሊቨርፑል ጸቕጢ ክትፈጥረላ ትኽእል እዩ።" ኣሊሉ።

39 ነጥቢ ኣከብ ዘለ ኣርሰናል ንኖቲንዎም ፎረስት ኣኸዲሉ ብቐዳሕቲ ነጥቢ ካብ መሪሓት ሊቨርፑል ድሕሪ ካልኣይ ተርታ ተሰሪዑ ትርከብ።

ዋከር፡ ብክለባት ስዑዲ ዓረብ ይድለ

ሓለቓ ጋንታ ማን ሲቲ ካይል ዋከር፡ ቡታ ንክረስቲያኖ ሮናልዶ ሒዙ ዘሎ ክሰብ ኣልኒኒርን ካልኦት ክልተ ክሰዩት ስዑዲ ዓረብን ተገዳስነት ረኺቡ ምህላዉ ተሓቢሩ።

ዋከር፡ ኣብዚ ወቕቲ ነምኒ ቅድሚኡ ዝሰረረ ዓመተሳፓርት ዘርኣዮ ብልጽ ብቐዓት የርኢ ነምዝዘለ ይትንተን፡ እዚ ወዲ 34 ዓመት ተኸሊኻ፡ ካብዞም ገዳቡ ተጻወትቲ እዝ ጋንታ ብምኳኑ ኮኑ መጻኢኡ ንጹር ነምዝዘለ እዩ ዝኾመት።

ብመሳረት ጋዜጣ ዘሃኑ ተጻወትቲ ካብ ኣወርጃ ኣብ ምጕራት ዝጋበ ክሰዩት ስዑዲ ዓረብ ዝኾና ኣልኣህር፡ ኣልኣህሊን ኣልኢቲሃዲን እንተኾይኑስን ኣብዚ ወርሒ'ዚ እንተዘይኮይኑ ኮኑ ኣብ ክራማት ኮፈርማኡ ድሉት ኣኑዲረን ኣለዉ። ማን ሲቲ'ውን ዘዎገብ ሕቶ እንተቐረበሉ ኣንጃር መሳርሕ ምስየጊሩ ደው ክትብል ትጸበት ኣይግበረለን፡ ብስሪ መጉዳኢቲ ዓይነታውያን ተጻወትቲ ጉዳለማ ብምህላዎም ግና፡ እዚ መሳርሕ ካብ ኣብዚ ወርሒ'ዚ ኣብ ክራማት ክሳዕዋ ዝለዓለ ተኻእሎ ኣለዎ።

እዚ ፈጣን ናይ ክንሬ ተኸሊኻ፡ ካብ ዝሓለፉ ክልተ ወቕቲታት ጀሚሩ እዩ ስሙ ምስ ገለ ክሰዩት ሊግ ስዑዲ ዓረብ ተኣሳስሩ ክሰዓል ጸኒሑ። "ብፍጹም ኣይኮይድን ኣይበልኩን፡ ስለምንታይ ናብኡ ይኸይዱ ነምዝለዉ፡ ዝኸፈልዎ ገንዘብን ከሉ ነገራትን ዓቢ ምኽንያት እዩ። ሮናልዶ ንኸሉ ሰብ መገዲ ከፊቱሉ ኣሎ።" ክብሉ ክኸይድ ነምዝኽእል ዝሓለፈ ዓመት ወርሒ መጋቢት ኣኣንሬቱ ነይሩ። ወሳል ናይ'ዚ እንዳ!ዚ ኣብ ክራማት 2026 እዩ ዘብቅዕ።

ናይ ዝሓለፉ ኣርባዕተ ዓመተሳፓርት ሻምፕዮን ፕሪመር ሊግ ዝኸፈት ማን ሲቲ ጸባኒ ቀዳም ኣብ ማዳኢ ንዌስት ሃም ክትፅድግ እዩ።

ቅንጥብጣብ

* 15 ታሕሳስ ብሰኒ ዚጋጠመ ናይ ብርኒ መጉዳኢቲ ካብ ጸወታ ርሒቕ ዝበሃለ ተጻዋታይ ባርሰሎና ሳሚን ያማል ትማሊ ሓመሽ ምስ ደቂ ጋንታኡ ልምምድ ጀሚሩ።

እዚ ናይ ክንሬ ኣጥቃዒ፡ 8 ጥሪ ኣብ ሱፐር ካፕ እዉቕ ኣንጃር ኣትሊቲኮ በልባኦ ኣብ ዘካይዶዎ ጸወታ ክሰፍ ደማ ትጸበት ይግበረሉ።

* ዓለሚ ሪያል ማድሪድ ካርሎ ኣንቸሎቲ ንሓደ ዓመት ምሉእ ካብ ጸወታ ርሒቕ ዝበሃለ ተጻዋታዩ ዳቪድ ኣላባ 20 ጥሪ ዝኸይደዎ ጸወታ ድሉው ነምዝኾ ሓቢሩ።

እዚ ኣስትሪዋዊ ወኒ ተኸሊኻ፡ ኣብ ታሕሳስ 2023 ነበድ መጉዳኢቲ ምስ ገጠሞ ዛጊት ናብ ጸወታ ነምለስ ኣይኽእለን ዘሎ። ዝሓለፈ ወርሒ ምስ ጋንትኡ ልምምድ ድሕሪ ምጀሙ ደማ ድሕሪ ልዕሊ ሓደ ዓመት ንጹወታ ድሉው ደርጎ ዝበሉ።

መደብ ጸወታ

ሉሚ
ላሊጋ
ባለሽቪዮ - ሪያል ማድሪድ 11፡00 ድቃ
ሱፐር ኮፓ ኢጣልያ
ጁቬንቱስ - ኤሲ ሚላን 10:00 ድቃ

ዜና ውጽኢ

ሽዊት ተኽለ

ልኡኽ ጉጅለ ሶርያ ናብ ሰዉዲ ኣትዩ

ልኡኽ ጉጅለ ግዚያዊ መንግስቲ ሶርያ፡ ዝሓለፈ ረቡዕ ሰዉዲዓረብ ነምዚኣተወ ተሓብሩ።

እቲ ምብዓሉ ድሕሪ ምእላይ ፕረዚደንት ነር ዋር ኣልኣሳድ፡ ወርሒ ኣብ ዘይመልእ ግዜ እዩ ዝፈጸመ ዘሎ።

እቲ ብንግስቲት ሰዉዲዓረብ ዝተዓብለሉ ዕድመ መሳፍት ናብ'ታ ሃገር ኣምሪሑ ዘሎ ጉጅሉ ሚኒስተር ጉዳያት ወጻኢ ግዚያዊ መንግስቲ ሶርያ ኣሳድ ኣልሻይኽ ዝርከቡሉ ሚኒስተር ምክልኻልን ሓለፊ ሓፈሻዊ ስለያን እታ ሃገር ዝሓቖፈ እዩ።

ኣልሻይኽ ኣብ ማሕበራዊ መራኸቢ 'ኤክስ' ኣብ ዘሰፈሮ ጽሑፍ፡ "ዝኪ ዕድት ኣብልና፡ ነቲ ኣብ መንነ ክልተአን ሃገራት ዝሰረተ ናይ ነዊሕ እዋን ታሪኻዊ ዝምድናና ዝሰየምነ ሓድሽ ምዕራፍ ክሽፈት ኣና ንብህግ" ክብል ገለጸ።

ንሱ ወሲኹ፡ ብኸብሲልጣን ሰዉዲዓረብ ኣብ ኣህጉራዊ መዳያ ሄፈርቲ ሬያድ ዝተገብረሉ ኣቀባብላ ኣመስጊኑ።

መራሒ ሓድሽ መንግስቲ ሶርያ ኣሕመድ ኣልሻራ፡ ዝሓለፈ ሰንበት ምስ'ታ ብሰዉዲዓረብ እትወክን ተሰኪሽን 'ኣል ዓረቢያ' ኣብ ዝገበሮ ቃለመሕትት ብወገኑ፡ "ሰዉዲ ብርግጽ ኣብ መጻኢ ሶርያ ግቢ ተራ ክህልዋ'ዩ" ኢሉ።

ሰዉዲ ኣብ 2012 ምስ ፕረዚደንት ነር ኣልኣሳድ ዝሰበራ ርክብ ብምብታኑ ኣብ መጀመርታ ኩናት ሓድሕድ እታ ሃገር ኣንጻር መንግስቲ ኣልኣሳድ ዝጐዓዝኦ ንክሊ ተቓወምቲ ትድግፍ ምንባራ ይፍለጥ።

ኢራን፡ ምስ ሃገራት ኤውሮጳ ዝርርብ ከተካይድ እያ

ኑክሊኣዊ ዝርርብ ኢራን ፈረንሳ፡ ብሪጣንያን ጀርመንን ኣብ ዝመጽእ 13 ጥሪ ኣብ ጀኔቫ ክቀይድ ምኻኑ፡ መንግስቲ ኣያቶላ ኻሚኒ ኣስዒሩ ኣቀዲሙ ኣፍሊጡ ኣሎ።

ኣቶ ዓባስ ኣራግቺ ኑክሊኣዊ መደባት ምስ'ዚን ሰሰሉት ኣውሮጳውያን ሃገራት ተዘራሪብ ነይሮሉ ዝገለጹ ኮኑ። ድሕሪ ምውጽኦ እዚ ዝተገብረ ኣብ ሓሳብ ዝተሰነየ ዝርርብ ኣብ ዝሓለፈ ሰሙን ኣብ ኢስታንቡል ክካይድ ከሎ ኣብ ዝኾነ ግዜ ክቀጽል ከኣሎ ኢሉ ኣስሚሩ ኣሎ።

ኣቶ ዓባስ ኣራግቺ ኣብ ማሕበራዊ ሚዲያ ኣብ ዝጽሕፎ ጽሑፍ፡ "ኣብ ዝኾነ ግዜ ክቀጽል ከኣሎ ዝብል ስምምዕ ኣብ ዝተሰነየ ዝርርብ ኣብ ኢስታንቡል ክካይድ ከሎ ኣብ ዝኾነ ግዜ ክቀጽል ከኣሎ" ኢሉ ጽሑፍ ጽሒፉ ኣሎ።

ኣቶ ዓባስ ኣራግቺ ኣብ ዝሓለፈ ሰሙን ኣብ ኢስታንቡል ክካይድ ከሎ ዝነበረ ዝርርብ