ሓዳስ ኤርትራ

መበል 33 ዓመት ቁ.238 | ሰሉስ 4 ሰነ 2024 | ገጻት 8 ዋጋ 2.00 ናቕፋ

ገጽ 2 ፕሮቲን ንምንታይ የድልየና?

ገጽ 3 “ኣይትግጠሙ ከይትግጠሙ”

ገጽ 4 ዘይከምዚ እንታይ ደልየ...

ገጽ 5 ወለዲ - መሰረት ፍልጠት ቈልዓ

ገጽ 7 ኣስመራ ሜራቶን ሻምፕዮን ቅድድም ብሽክለታት ኤርትራ...

ሚኒስተር ዑስማን፡ ኣብ ኣኼባ ሚኒስተራት ኣፍሪቃን ደቡብ ኮርያን መደረ ኣስሚዑ

ሚኒስተር ጉዳያት ወጻኢ ኣቶ ዑስማን ሳልሕ፡ ከም መዳለዊ ንዋዕላ መራሕቲ ሃገራት ኣፍሪቃን ደቡብ ኮርያን ብ2 ሰነ ኣብ ዝተቓንዐ ኣኼባ ሚኒስተራት ጉዳያት ወጻኢ፡ ንመርገጺ ኤርትራ ኣብ ዝተፈላለየ ጉዳያት ዘጸር መደረ ኣስሚዑ።

ዝምድና ኣፍሪቃን ኮርያን 70 ዓመታት ዘቝጸረ ምዃኑ፣ እንተኾነ ግን ዋላ'ኳ ክልቲአን ሓባራዊ ሽቶታት ምርግጋጽ ምዕባለ እንተሃለወን፡ ዝተፈልየ መስመራት ክኽተላ ምጽንሐን ዝጠቐሰ ሚኒስተር ዑስማን፡ ፈላሚ ዋዕላ መራሕቲ ኮርያን ኣፍሪቃን፡ ኑቲ ኣብ መንጎ ክልቲኡ ኣህጉር ዘጸንሐ ጋግ ንምጽባብ ዕድል ከምዝርሕዉ ገሊጹ።

“60 ሚእታዊት ካብ ጸጋታት ዓለምና እትውንን ኣፍሪቃ፡ ሎሚ ኣብ ኣገዩ ወሳኒ መድረኽ ትርከብ” ዝበለ ሚኒስተር ዑስማን፡ ኣፍሪቃውያን ነዚ ጸጋ'ዚ ብግቡእ ብምምሕዳርን ብምምዝማዝ፡ ራህዋን ብልጽግናን ህዝብታትና ከረጋግጹ ግዴታ ከምዘለና፣ እቲ ግዜ ድማ ሕጂ ከምዝኾነ ኣስሚሩሉ።

ኣህጉራዊ ዘይምዕሩይነትን ብድሆታትን ኣብ ግምት ብምእታው፡ ኤርትራ ምስ ፍሉይ ክውንነታ፡ ሃገራዊ ክብሪታታን ቀዳምነታታን ዘሳኑ ኣብ ትምህርትን ምምዕባል ዓቕሚ-ሰብን ዝተሰረተ ፍኖት ልምዓት ትኽተል ከምዘላ፣ ነዚ ንምስማር ድማ፡ ውሽጣዊ ጸጋታታ ኣገሳጊሳን ሃገራዊ ዓቕሚታት ብምድንፋዕን ብመትከል ርእሰ-ምርኮሳ ትጎጥፍ ምህላዋ ኣረዲኡ።

ረብሓታቶም ጥራይ ካብ ዝጸጥም ግዳማውያን ሓይልታት ዚጋጥም ተጽዕኖታት እውን እንተሎ፡ ኤርትራ ኣብ ግዝኣተ ሕጊ ዝተመርኮሰ ፍኖት ልምዓት ትቕጽሎ ከምዘላ፡ ምስናይ'ቲ ንብሕራዊ ንግዳዊ ንጥፈታት ዘለዋ ስትራተጂካዊ ኣቀማምጣ ሰፊሕ መግለጺ ሂቡ።

ሚኒስተር ዑስማን፡ ንዓቕሚታት ኮርያ ኣብ ምውዳድ ትሕተ-ቅርጺ፡ መርበባት መጓዓዝያ፡ ህንጻን ምህንድስናን ኣብ ግምት ብምእታው፡ ዋዕላ መራሕቲ ሃገራት ኣፍሪቃን ኮርያን ናይ ጽምዶ ስትራተጂታትና ንምስኣል ሓጋዚ ከምዝኾነውን ዘለዎ እምነት ብምጥቃስ፡ እዚ ኣብ ምድንፋዕ ዓቕሚታት ዓያዩ ሓይሊ ኤርትራ ዓቢ ኣስተዋጽኦ ከምዝህልዎ ኣገንዚቡ።

ሃገራዊ መርመራ 8ይ ክፍሊ ካብ 5-7 ሰነ ክወሃብ እዩ

ሃገራዊ መርመራ 8ይ ክፍሊ ዓመት-ትምህርቲ 2023/2024፡ ካብ 5 ክሳብ 7 ሰነ ኣብ መላእ ሃገር ከምኡ'ውን ኣብ ከሰላ - ሱዳን፡ ጅዳን ርያድን - ስዑዲ ዓረብ ኣብ ዝርከባ ኣህጉራውያን ኣብያተ-ትምህርቲ ኤርትራውያን ማሕበረ-ኮማት ክወሃብ እዩ።

ኣብ ሚኒስትሪ ትምህርቲ ሓላፊ ኣሃዱ ሃገራዊ መርመራ መምህር ሃብተ ኣስፍሃ፡ እቲ ኣብ 478 መፈተኒ ነቑጣታት ዝወሃብ መርመራ፡ 5 ዓይነታት-ትምህርቲ - እንግሊዝ፡ ማሕበራዊ ትምህርቲ፡ ስነ-ፍልጠት፡ ዜግነታዊ ትምህርትን ቁጽርን ዘጠቓለለ ምዃኑ ገሊጹ።

ኣብ'ዚ ሃገራዊ መርመራ፡ 67,249 ተመሃሮ ናይ 454 ኣብያተ-ትምህርቲ ክፍተኑ እዮም።

እዚ ናብ ካልኣይ ደረጃ መሰጋገሪ ዝኾነ ሃገራዊ መርመራ እዚ፡ ደረጃኡን መዐቀኒታቱን ካብ ናይ ዝሓለፈ ዓመታት ከምዘይፍለ ዝሓበረ መምህር ሃብተ፡ ተፈተንቲ - ብቐዳምነት መፈተኒ ካርድ ሒዞም ክቐርቡ፣ ብኣጋ ኣብ ቦታኦም ብምርካብ ድማ፡ ዝወሃቦም መምርሒታት ብግቡእ ክርድኡን ሃዲኦም ክሰርሑን መኺሩ።

ዓመታዊ ኣኼባ ወነንቲ ብርኪ ሃ.ኮ.መ.ኤ. ተቓኒዑ

ሃገራዊ ኮርፖረሽን መድሕን ኤርትራ (ሃ.ኮ.መ.ኤ.)፡ ብ1 ሰነ - መበል 20 ሓፈሻዊ ዓመታዊ ኣኼባ ወነንቲ ብርኪ፡ ኣብ ኣስመራ - ሆቴል ኣስመራ ፓላስ ኣቓኒዑ።

ኣቦመንበር ቦርድ ዳይረክተራት ኣቶ ገብረብርሃን ምሕረትኣብ፡ ድሕሪ ምፍኻስ ቀጥዕታት ‘ኮቪድ-19’ ምንቅስቓስ ተሸከርከርቲ ብምውሳኹ፡ ተርእዮ ሓደጋታት ካብ'ቲ ቅድሚኡ ዝነበረ ዓመት ከምዝዛየደ፡ እዚ ድማ ኣብ ቴክኒካዊ ወጽኢት ጽልዋ ከምዝነበሮ ኣረዲኡ።

ግዚያዊ ዋና ኣካያዲ ስራሕ ሃገራዊ ኮርፖረሽን መድሕን ኤርትራ ኣቶ ጳውሎስ ተኽለኣብ ድማ፡ ኣብ ዓመት 2023 ካብ ሓፈሻዊ መሸጣ ኣገልግሎት መድሕን 271 ሚልዮን ናቕፋ ኣታዊ ከምዝተረኽበ፣ ካብ'ቲ ዝተመዝገበ 91.5 ሚልዮን ናቕፋ መኽሰብ ድማ 86.4 ሚልዮን ናቕፋ ንወነንቲ ብርኪ ክመቓረሕ ብቦርድ ከምዝተኣመመ ገሊጹ።

ኣቶ ጳውሎስ ወሲኹ፡ ብኡጅለ ዝኣቶ ናይ ህይወት መድሕን፡ ካብ'ቲ ኣብ 2022 ዝነበሮ ብ18 ሚእታዊት ወሰኽ ከምዘርኣየ ኣብሪሁ።

ኣኼበኛታት፡ ኣብ ዝሓለፈ መበል 19 ሓፈሻዊ ዓመታዊ ኣኼባ ንዝቐረቡ ሰነዳትን ውሳኔታትን ብምዝማዝ፡ ኣጽዲቖም። መበል 21 ሓፈሻዊ ዓመታዊ ኣኼባ ወነንቲ ብርኪ ዝቐደሉ ዕለት ድማ ወሲኖም።

ጥዕና

ሱሌማን ኣሕመድ

ፕሮቲን ንምንታይ የድልየና?

ኣካላትና ጥዕናኡ ዓቒቡ ክሰርሕ ናይ ግድን ፕሮቲን የድልዮ። ኣብ ኩሉ ሰብነትና፡ ካብ ዝተፈላለዩ ኣካላት ክሳብ ጭዋዳታት፡ ካብ ቲሹታት ክሳብ ኣዕጽምቲ፡ ካብ ውሽጢ ኣካላት ክሳብ ደጋዊ ቆርበት፡ ኮታ ካብ ጸፍሪ እግርና ክሳብ ጸጉሪ ርእስና ልዕሊ - 10 ሽሕ ዓይነታት ፕሮቲን ደርከበ።

ፕሮቲን ኣብ ኣካላትና ጸዓት (energy) ኣብ ምፍጣርን፡ ምስ ደም ተሓዊሱ ኦክስጅን ተሰኪሙ ናብ መላእ ኣካላትና ኣብ ምብጻሕን ልዑል ጥቕሚ እዩ ዘለዎ። ፕሮቲን - ሕማም ኣብ ምክልኻል፡ ሓደስቲ ዋህዮታት ኣብ ምፍጣርን ጥዕናኦም ሓልዩም ኣብ ምቕጻልን'ውን ይሕግዙ።

ንኣብነት፡ ቲሹታት ብቐሊሉ ይጉድኡ - ናብ ጸገማት ጭዋዳታት ንቃላዕ።

ዘድልየና ዓቐን ፕሮቲን፡ ብዕድመን ጾታን ከምኡ'ውን ብኽብደት ሰብነትን ኩነታት ጥዕናን ይፈላለ እዩ። ብዕድመ ክርኣ እንከሎ፦

* ትሕቲ 4 ዓመት ህጻናት 13 ግራም ፕሮቲን፡

* ካብ 4 ክሳብ 8 ዓመት ዝዕድሚኦም ህጻናት ክሳብ 19 ግራም ፕሮቲን፡

* ካብ 9 ክሳብ 13 ዓመት ዝዕድሚኦም ህጻናት ክሳብ 34 ግራም ፕሮቲን፡

መብዛሕትኦም መዓልታዊ እንወስዶም መግብታት ፕሮቲን ኣለዎም - ስጋን ዓሳን ከምኡ'ውን ዓደስን ባልደንጓን ወዘተ። እቲ ዝወሰድናዮ ፕሮቲን ብስርዓተ ምሕቃቕ መግቢ ተፋቲቑ 'ኣሚኖ ኣሲድ' (amino acid) ይፈጥር። ፕሮቲን ብኣሚኖ ኣሲድ ዝቖመ መኣዝዊ ወህደት እዩ። ኣብ ኣካላትና ዝርከቡ ብኣሽሓት ዝቑጸሩ ዝተፈላለዩ ዓይነታት ፕሮቲን ካብ 20 ብዝዩበዝሑ ኣሚኖ ኣሲድ ዝቖሙ እዮም።

ክንደይ ዝኣክል ዓቐን ፕሮቲን እዩ ዘድልየና?

እኹል ዓቐን ፕሮቲን ዘይምርካብ ንዝተፈላለዩ ጥዕናዊ ጸገማት እዩ ዘቃልዓና።

* ካብ 14 ዓመት ንላዕሊ ዝዕድሚኦን ደቂኣንስትዮ ክሳብ 46 ግራም ፕሮቲን፡

* ካብ 14 ክሳብ 18 ዓመት ዝዕድሚኦም ደቂተባዕትዮ ክሳብ 52 ግራም ፕሮቲን፡

* ካብ 19 ንላዕሊ ዝዕድሚኦም ደቂ ተባዕትዮ ክሳብ 56 ግራም ፕሮቲን ንመዓልቲ የድልየም።

ብዝምጋም ኣብ መዓልቲ ሓደ ሰብ ምስ ክብደት ሰብነቱ ብምዝማድ ብኸምዚ ዝስዕብ ዓቐን ፕሮቲን ክወስድ ይምከር፦

= 0.75 ግራም ፕሮቲን ንሓደ ኪሎ ግራም ክብደት ሰብነት ንኣዋልድ ደቂ ኣንስትዮ።

= 0.85 ግራም ፕሮቲን ንሓደ ኪሎ ግራም ክብደት ሰብነት ንኣዋልድ ደቂ ተባዕትዮ።

= ክሳብ 1 ግራም ፕሮቲን ንሓደ ኪሎ ግራም ክብደት ሰብነት ንዝፍሱ ጾረት፡ መጥባውትን ልዕሊ 70 ዓመት ዝዕድሚኦም ሽማግለታትን።

ንኣብነት 75 ኪሎ ግራም ዝምዝን በጺሒ ወዲተባዕታይ ኣብ መዓልቲ ክሳብ 63 ግራም ፕሮቲን ክወስድ ይምከር።

ካብ 15 ክሳብ 25 ሚእታዊት ኣብ ኣካላትና ዝፍጠር ጸዓት ምንጩ - ካብ'ቲ እንወስዶ ፕሮቲን እዩ። ኣካላት ወዲ ሰብ ፕሮቲን ኣይዕቅብን እዩ። ዝተረኽበ ትርፊ ብቐጻሊት እዩ ዝጉሕፎ። ስለዚ ኣብ እንወስዶም መግብታት ዘሎ ዓቐን ፕሮቲን ግቡእ ኣድህቦ ክንገብር ኣገዳሲ እዩ።

ምንጪ ፕሮቲን

ገለ ካብቶም ልዑል ትሕዝቶ ፕሮቲን ዘለዎም ዓይነት መግብታት፦

ቀይሕ ስጋ፡ ስጋ ደርሆ፡ ዓሳ፡

እንቋቑሖ፡

ጸባን ወጽኢት ጸባን፡

ፋሱልያ፡ ዓደስ፡ ባልደንጓን ዝኣመሰሉ ጥረታት. . . እዮም።

ስለምንታይ ፕሮቲን የድልየና

ፕሮቲን ዝበዝሐ ስራሑም ኣብ ዋህዮታት እዩም ዘካይዶ። ኣብ ሰብነትና ድማ ሓያሎ ስርሓት ይዓዩ። ሰዒቡም - እቶም ቀንዳት ፕሮቲን ኣብ ሰብነትና ዘካይዶዎ ንጥፈታት ተዘርዚሮም ኣለው፦

* **ኣብ ዕብየትን ምጽጋንን ኣካላት፡** ኣብ ሰብነትና ዝርከቡ ቲሹታትን ኣካላትን ክዓብዩን ክጸገኑን እንተኾይኖም፡ ናይ ግድን ፕሮቲን የድልዮም። ኣብ ንቡር ኩነታት፡ ሰብነትና ማዕረ'ቲ ቲሹታት ንምህናጽን ንምጽጋንን ዘሀልኾ መጠን ፕሮቲን፡ ከሀልኽ ይኽእል። ኣብ ካልእ ኩነታት ድማ፡ ሰብነትን ካብቲ ከዓልዎ ዝኽእል ንላዕሊ ፕሮቲን ከሀልኽ ይግደድ እዩ። ኣብ ከምዚ ኩነታት ድሌት ፕሮቲን ናይ ሰብነትና ወሲኹ ከም ዘሎ ዘረድእ ብምኻኑ ብፕሮቲን ዝኣበተሙ መግብታት ብዙሒ ክንወስድ ይግባእ። እዚ ከምዚ ዓይነት ኩነት፡ ኣብ እዋን ሕማም፡ ግዜ ነፍሰ ጾር፡ ከምኡ'ውን ኣብ መጥበውቲ ኣዴታት ይርኣ።

ካብ መጉዳእትን መብጣሕትን ኣብ ምምሕያሽ ዝርከቡ ሰባት፡ ኣጓብዘን ኣትሌታትን ዝያዳ ፕሮቲን ዘድልየም እዮም። ኣካላትና ዘድልዮ ዓቐን ፕሮቲን በቲ ዘለና ደረጃ ጥዕናን ካይዶ ንጥፈታትን'ውን ይጽሎ እዩ።

* **ኣብ ስነህይወታዊ መልሰግብሪ - ኢንዛይም (Enzyme)፡** ኣብ ጥዑያት ዋህዮታት ዝፍጠር ንርእሱ ከይተቐየረ ንኻልኦት ሳብስታንሳት ክቕይር ዝኽእል ፕሮቲን እዩ። ኣብ ውሽጥን ግዳምን ዋህዮታትና ብኣሽሓት ዝቑጸሩ ስነ ህይወታዊ ኬሚካላዊ መልሰግብሪ (bio-chemical reactions) ንኽፍጠር ድማ ይሕግዙ።

ኢንዛይም ኣብ ውሽጢ ዋህዮታት ምስ ዝርከቡ ካልኦት መለኮሳት ተወሃሂዱ፡ መግቢ ሜታቦላይዝ ንምግባር (ናብ ዝደቀቐ ሳብስታንስ ንምቕያር) ኬሚካላዊ መልሰግብሪ ኣብ ምፍጣር ይነጥፉ።

'ላክቶስ' (lactase) ከምኡ'ውን 'ሱክረስ' (sucrose) ዝተባህሉ መግቢ ኣሕቀቕቲ ኢንዛይማት ካብ ዋህዮ ወጻኢ ብምፍኳ'ንውን፡ ሽኮር ንምሕቃቕ ይሕግዙና እዮም።

ገለ ኢንዛይማት'ውን ከሚካላዊ መልሰግብሪ ክፈጥሩ ካልኦት ከም ቫይታሚን ወይ ማዕድን ዝኣመሰሉ መለኮሳት የድልዮምም እዮም።

ኣብ ኢንዛይም ዝምርኮሱ ኣካላዊ ንጥፈታትና ብዙሓት እዮም። ገለ ካብኦም ንምጥቃስ፦

= ምሕቃቕ መግቢ (Digestion)፡

= ምፍራይ ጸዓት (Energy production)፡

= ምርጋእ ደም (Blood clotting)፡

= ምጭባጥን ምዝርጋሕን ጭዋዳ (Muscle contraction) ወዘተ።

* **ኣብ ምትዕርራር መልእኽቲ፡** ገለ ዓይነታት ፕሮቲን ልክዕ ከም ሆርሞናት (hormone) ኣብ መንጎ ዋህዮታት፡ ቲሹታትን ኣካላትን መልእኽቲ ንምምሕልላፍ ይሕግዙ። ሆርሞናት ናብ ደም ሓሊፎም ንናይ ኣካላት ህዋሳት ዘንቀሳቕሱ ውሽጣዊ ነገራት እዮም። እዞም ከም ሆርሞናት ዝግልጹ ዓይነት ፕሮቲን'ዚኦም ብጸኒሖታት ዝዓለዉን ዝሸፈኑን ኮይኖም፡ ብደም ተጓዒዞም ናብቲ ዘድልየም ክፍሊ ኣካላት በጺሖም መልእኽቲ የመሓላልፉ።

ሆርሞናት ናብ ሰለስተ ጉጅለታት ይኽፈሉ፦

= 'ፕሮቲን' (Protein) ከምኡ'ውን 'ፐፕቲደስ' (peptides)- ብሰንሰለታዊ ወህደት ኣሚኖ ኣሲድ ዝቖሙ እዮም።

= 'ስቴሮደስ' (Steroids) - ካብ ስብሓዊ ኮሌስትሮል ዝምስረሑ ኮይኖም፡ ጾታዊ ሆርሞን፡ 'ተስቶስተሮን'ን 'ኤስትሮጅን'ን ኣብነት ናይዚ ዓይነት ሆርሞን እዮም።

= 'ኣሚነስ' (Amines) - እዚኦም ንኽንደቕሰን ሜታቦላይዝ ክንገብርን ዝሕግዙ ዓይነት ሆርሞናት እዮም። ካብ 'ትሪፕቶፋን' (tryptophan) ወይ 'ታይሮሲን' (tyrosine) ዝተባህሉ ኣሚኖ ኣሲድ ድማ ይቖሙ።

ዝበዝሑ ኣብ ኣካላትና ዝርከቡ ሆርሞናት ብ'ፕሮቲን' (Protein) ከምኡ'ውን 'ፖሊፐፕቲደስ' (polypeptides) እዮም ዝምስረሑ። ገለ ከም ኣብነት ንምጥቃስ፦

> ኢንሱሊን (Insulin) - ኣብ ዋህዮ ዝሀሉ ግሉኮስ ወይ ሽኮር ንምርዓእ ዝሕግዝ ምልክት።

> 'ግሉካጎን' (Glucagon) - ኣብ ጸላም ኩብዲ ዝሀሉ ሽኮር ንኽሰብር ዝገልጽ ምልክት።

> ኤች. ጂ. ኤች. (HGH – human growth hormone) - ዝተፈላለዩ ቲሹታት፡ ከምኡ'ውን ኣዕጽምቲ ንኽዓብዩ ዘቃቕሕ።

> ኣይ. ዲ. ኤች. (ADH) - ኩሊት ማይ ንምምጻይ ዘርኢ ምልክት።

* ኣብ ምስራዕ ቅርጺ፡ ገለ ካብ ዓይነታት ፕሮቲን፡ ዋህዮታትናን ቲሹታትናን ክርጸም ክሕልወ፡ ክጸንዑን ክተሩን ይገብሩ። እዞም ዓይነት ፕሮቲን 'ከራቲን' (keratin)፡ 'ኮላጅን' (collagen) ከምኡ'ውን 'ኢላስቲን' (elastin) ይበሃሉ።

'ከራቲን' ቅርጻዊ ፕሮቲን ኮይኑ ኣብ ቆርበት፡ ጸጉርን ጸፍርን ይርከብ። 'ኮላጅን' ብዝበዝሐ ኣብ ኣካላትና ተዘርጊሑ ዝርከብ ዓይነት ፕሮቲን እዩ። ንቕርጺ ኣዕጽምቲ ሰብነትና፡ ጅማትናን ቆርበት ሰብነትን ወዘተ የቐውም።

'ኢላስቲን' ኣዝዩ ተዓጻጻፊ ባህሪ ዘለዎ ዓይነት ፕሮቲን እዩ። ሳንቡእ፡ ኣርተሪታትን ካልኦት ኣካላትን ሰብነትናን ሓንሳብ ተዘርጊሖም ናብቲ ዝበርም ቅርጺ ተመሊሶም ንኽሕዙ ዝሕግዝ ፕሮቲን እዩ።

* ፈሳሲ ኣካላትና የመዛዝኑ ሰብነትና ኣብ ውሽጢ ንዝርከብ ፈሳሲ ሚዛኑ ዓቂቡ ንኽሰርሕ ናይ ግድን ፕሮቲን የድልዮ። 'ኣልቡሚን' (Albumin) ከምኡ'ውን 'ግሎቡሊን' (globulin) ካብቲ እንወስዶ ፈሳሲ ማይ ብምዕቃብ ኣብ ሰብነትና ንዝርከብ ፈሳሲ ከመዛዝኑ ይሕግዙ። እኹል ፕሮቲን ዘለዎም መግብታት ምስ ዘይንወስድ ኣብ ሰብነትና ዝሀሉ ዓቐን 'ኣልቡሚን'ን 'ግሎቡሊን'ን የንቆልቁል። ከም ሳዕቤኑ፡ እዞም ፕሮቲን ኣብ ሻምብቆታት ንዝሀሉ ደም ክዕቅብዎ ኣይክእሉን። እቲ ፈሳሲ ኣብ መንጎ ዋህዮታት ኣብ ዘሎ ቦታ ተንጠልጢሉም ይተርፉ፡ በዚ ድማ ሕበጥን ካልእ ጥዕናዊ ጸገማትን ይፍጠር።

* ሕማም ናይ ምጽዋር ዓቕሚ የሐይል፡ ፕሮቲን ንዘየኩ ረኽሲ ንምክልኻል ዝሕግዝ ጸረ ባክተርያ ናይ ምፍራይ ዓቕሚ ኣለዎ።

* መኣዝዊ ትሕዝቶ የብጽሕን ይዕቅብን፡ ፕሮቲን ካብ መግቢ ዝርከብ መኣዝ ብመንገዲ ሻምብቆታት ደም ናብ ዋህዮታትን ወጻኢ ካብ ዋህዮታትን የብጽሕ። ብፕሮቲን ናብ መላእ ክፍሊ ሰብነትና ዝግዕዝ መኣዝ ቫይታሚን፡ ማዕድን፡ ሽኮር፡ ኮሌስትሮልን ኦክስጅንን እዮም። ንኣብነት 'ሄሞግሎቢን' (hemoglobin) ፕሮቲን ኮይኑ፡ ካብ ሳንቡእ ናብ ዝተፈላለዩ ቲሹታት ኦክስጅን የብጽሕ። 'ግሉት' (GLUT) ናብ ዋህዮታት ግሉኮስ ዘመላልስ ፕሮቲን እዩ። 'ሊፖፕሮቲን' (lipoprotein) ድማ ኣብ ደምና ኮሌስትሮልን ካልእ ስብሒታትን ዘመላልስ ፕሮቲን እዩ። ፕሮቲን ኣብ ሰብነትና መኣዝዊ ትሕዝቶ ናይ ምዕቃብ ልዑል ንጥፈታት የካይዱ እዮም። 'ፌሪቲን' (Ferritin) ዝተባህለ ዓይነት ኣይረን ይኽዝን።

* ጸዓት ንምቕራብ ይሕግዝ፡ ፕሮቲን ሰብነትና ልዑል ጸዓት ከም ዝረክብ ይገብር። ፕሮቲን ልክዕ ከም ካርቦ ሃይድረይት ኣብ ሓደ ግራም ኣርባዕተ ካሎሪ የመንጩ። ስብሒ እቲ ብዝበዝሐ ጸዓት ዝፈጥር መኣዝዊ መግቢ ኮይኑ ካብ ሓደ ግራም 9 ካሎሪ ይፈጥር። ሰብነትና ዝበዝሐ ካብቲ ዝጥቀመሉ ጸዓት ካብ ካርቦ ሃይድረይትን ስብሕን እዩ ዝረኽቦ። ኣብ ንቡር ኩነታት ሰብነትና ዘድልዮ ጸዓት ካብ ስብሕን ካርቦ ሃይድረይትን ስለ ዝረኽቦ ኣብ ፕሮቲን ዳርጋ ኣይምርኮስን እዩ። ኣብ ግዜ ጾም ግን፡ መግቢ ከይወሰድና ልዕሊ 18 ሰዓታት ምስ እንገብር ምኻኑ እዩ፡ ኣብ ጭዋዳታትና ዝርከቡ ኣሚኖ ኣሲድ (ዓይነት ፕሮቲን) ብምቕጻል ዘድልዮ ጸዓት ይረክብ።

ኣብ ኣካላትና ዝተኸዘነ ካርቦ ሃይድረይትስ ትሑት ምስ ዝኾውን ሰብነትና ዘድሊ ጸዓት ንምርካብ ጭዋዳታት ኣዕጽምቲ የቃጽሎ። እዚ ድሕሪ ከቢድ ጻዕሪ ወይ እኹል ካሎሪ ብዘይ ምውሳድ ኪጋጥም ይኽእል።

ምልክታት ዋሕዲ ፕሮቲን

ኣካላትና ዋሕዲ ፕሮቲን ምስ ዘጋጥሞ እዞም ዝስዕቡ ምልክታት የርኢ፦

= ቲሹታት ጭዋዳ ይጸበቡን ቃንዛ ይፈጥሩን፡

= ምቕርራፍ ቆርበት ሰብነትን ምርጋፍ ጸጉሪ ርእስን፡

= ኣብ ኩብዲ እግርን ዓንኩር ዓንኩራትን ቀጻሊ ማይ ምምዓግ፡

= ዋሕዲ ደም፡

= ዘየምታዊ ኣካላዊ ዕብየት (ብፍላይ ኣብ ህጻናት)።

ብዘይካ ሰኑይ መዓልታዊ እትሕተም ጋዜጣ

ዋና ኣሰናዳኢ

ኣስፍሃ ተኽለማርያም

ምክትል ኣሰናዳኢ

ብርሃነ ምሕረትኣብ

ቍ.ስ 116266 / 201820 (256)

ቦርድ ምስንዳእ

ዮሴፍ ሃይለማርያም

ምሉእብርሃን ሃብተገብርኤል

ተስፋኣለም የማነ

ተስፋልደት መብራህቱ

ቤተልሄም ታደሰ

ቍ.ስ 201820 (250)

ፋክስ. 127749 - ቍ.ሳ.ጾ. 247

ለይ-ኣውት

ፍርቱና ኤፍሬም

ትንሱእ ፍስሃየ

ሳምራዊት ሃብተ

ምዝርጋሕ ጋዜጣ

ቍ.ስ.200454-07121322

ምልክታ

ቍ.ስ 125013 - ቍ.ሳ.ጾ. 1284

ባህልን ስነ-ጥበብን

ኤፍሬም ሃብተጽዮን

"ኣይትግጠሙ ከይትግጠሙ"

ዝተፈላለየ ስነጥበባዊ ዕዮታት ኣብ ዝላለዩሉ ኣጋጣሚታት እሰተፍየ፡ ጌና'ውን ክሰተፍየ። ብዝበገተ ዝላለ ዕዮ ገለ ሃንቀውታ ሐዘየ ደማ ዝሽይደ። ንኣብነት፡ መመረቕታ መጽሓፍ እንተ ኾይኑ፡ እየም ገምጋም ንበሎ ጦብሉሕታ ዘቕርቡ ሰባት ዝህቡዎ ንብብ ኣመና ይምስጠኒ ነይሩ። ሽዑ እታ መደብ ምስ ተወድአት፡ ንንብብ ኣብ ዝጥዕሚ ቦታ ኸይደ ናይ ምንባብ ተጻዋርነተይ ክሰዕ ዝጸንቀቐ ኣንብቡ። ኣብ ማሰርሕ፡ ኣብ ፈለማ ዘቐልቀሉ ደሓር ግን ከተሓሳሰበኒ ዝጀመረ ጉዳይ ማዕበለ። እናኣንበብኩ ነቲ እየም ገምጋም ዘቕረቡ ዝበሉዎ ኣብ ንብበይ ክዩልዮ ህርድግ እብል። "ኣነ ደየ ስሒተ ወይስ ንሶየም?" ክብል ጀሚረ። ኣብ ዝጠዘሐ ዕዮ ነቲ ዝበሉዎ ፈጺመ ኣይረኽቦ። ኣይረኽቦን ጥራይ ዘይኮነ ኸኣ፡ ወይ ምስቲ ዘንብቦ ዘለኹ ፈጺሙ ምትእስሳር ዘይብሉ ኩይኑ ደጸንሓኒ ወይ ደማ ኣመና ተጋጊኑን ተማጢጡን። ካብዚ ተበገሰ ነቲ ኣብ ናይ ምልላይ መደብ ዝቐርብ ትሕዝቶ ስርሐይ ኢለ ክዕዘጦ ምስ ከማይ ከዕልሉን ወሰንኩ። ዝተፈላለዩ ዓይነት ወሰብቲ ገምጋም ደማ ኣለልዩ። ኣብ ዝጠዘሐ፡ "ኣላዪ መደብ ገምጋም መጽሓፍ ኣሉዎ ደኣ'ምበር ኣነኳ ተማስጢዩ ወይ ጦብሉሕታይ እየ ከቕርብ" ብምባል'የም ገምገምቲ ገምጋሞም ዝህቡ። ናይ ኣለይቲ መደብ ወይሳን ተለሚዳ ዘሎ ምስቲ ትሕዝቶ ፈጺሙ ዘይተሓሓዝ ዋዝን ዕላልን ንኽልእ መግለቲ ንገደፍ።

በዚ ዝጀመሩ ገለ ገምገምቲ ካብ ዛዕባ መጽሓፍ ወጺኦም ንደራሲ ኣብ ምውዳስን ንብብ ገዚኡርኦም ኣብ ምምጻእን ይጥሕሉ። "ምስ ደራሲት/ሲ ከስቶ ኣብ መቐሌታ ኢና ንፋለጥ"... ወዘተ ዝብል ሓበሬታ ብምሃብ እቲ ስራሕ እንታይ ምኻኑን ስለምንታይ ከዘንበ ከም ዝደለን ከይገለጹና ኣፍሰምን ዝምድናኦምን ምስ ደራሲ ዝገልጽ ሰዓት ዝኸውን ዝዘርቡ ኣለው። "ይቕረታ ዘረባ ኣንዊሓልኩም ደኣ'ምበር. . ." ኢሎም መሊሶም ዘረባ ዘንውሐስ ገጢሞምኒ'የም። ከምዚ ምስ ኩኺ ዝበሎ ኣሎ፥ ከም ዝተባህለ 'ኣነ ደየ ተጋጊየ ወይስ እዚ ክኢላ ተባሂሉ ኣብ ቅድሚ ሰብ ወጺኡ ዘሎ ሰብ'ዩ ዛዕባ ስሒቱ ዘሎ?' እብል። ቀሊል መልሲ ግን የብለይን። ገለስ ተጉዳዶም ይዛረቡ ከም ዘለዉ ዝእንፍቱ'ውን ኣይሰኣኑን። ብንእሶም ኣምተሉ እንተ ዝኾውን ከኣ ኣይምተጸልኣን።

ካልኦት ከኣ ኣለው፡ ኣብ ዓለም ኣለዉ ዝበሃሉ ደረስቲ፡ ቀጥዑ፡ ፈላሰፋታት፡ ሓሳባዚ፡ ገጠምቲ . . . ብምዝርዛር ኒታ ንእሽቶይ ምቕልልትን ትሕዝቶ ዘለዋ ስራሕ ክንዲ እምባ ክነብሩዋን መናፍሓት ፈሊጥኑየም ክውርውሩን ዝቃለሱ። ኣሶሞት ዓበይቲ ስነጥበበኛታት ምጥቃስ መቸም ማእከል ትሕዝቶ ዝጠዘሑ ፈላጣት ኢና ክበሉ ዝደልዩ ገምገምቲ እየ ዝበል ርእይቶ ሰሚዐ ነይረ። ኣብ ዝጠዘሐ እቲ ዝጥቀስ ዘሎ ሰብ ስለምንታይ ይጥቀስ ኣሎ'ውን ኣይርድኣካን። ኣብ ዓለም ዝበለጸ ዕዮ ዘፍረያ ስነ-ጥበበኛ ኣብ ሓደ ብዓቕሙ ንእሽቶይ ዘበርከተ ምጥቃስ እንታይ እዩ ኣድላዩኑ? ኢለ እሓስብ። ነቲ ደራሲ ማዕረ "ክስቶ" በጺሕካ ንምግላጹ ይኸውን? ወይስ ናይዞም ዝጠቐሶም ዘለኹ ዕዮታት ኣንበብ እየ ንምባል? እሓትት'የ ዘለኹ። ኣሶሞት ናይ ደገ ዓበይቲ ስነጥበበኛታት ምጥቃስ መቸም ግሉን ተርእዮ እዩ።

ወዲ ሃገርን ማዛናን ኣብ ተመሳሳሊ ዓውዲ ዘፍረዮ ብሉጽ ጉዲፍን፡ ከምቲ ላም ብኢዳ ዝቐርባ ብእግራ እትሓቐኽ ወይ ኣዴኻ ጉዲፍካ ሓትኖኻ እትናፍቕ'ዩ ዝኸውን። ቀባኢ ንበል "ብርኻ" ኣብታ ሀብዘብቲ ቅብኣኡ ከም ዘሰፈሮ ኣብ ክንዲ ንበል፡ ሚካኤል ኣንጀሎ፡ ዳ ቪንቺ . . . ከም ዝበሎ ክበሉ ጸሓይ እትዓርበም ገምገምቲ ኣይውሓዱን። እዚ ብዙሕ እዋን ተዘሪቡሉ እዩ።

ከምዝኣየም ዝኣማስሉ ገምገምቲ ተገምገምቲ'ምበር ገምገምቲ ኣይኮኑን። ብጥገደ ሓቂ ዓርኪ ህቡብ ሰብ ምኻን ህቡብ ሰብ ከም ዘይገብረካ ፍሉጥ'ዩ። እልቢ ዘይብሎም ዓበይቲ ስነጥበበኛታት ስለ ዝጠቐሶካ ኸኣ ፈላጥ ኢኻ ማለት ኣይኮነን። ኣብ ቅድሚ ሰብ ክትቀርብ ዝርኸቦ ዕድል እቲ ትዛረበሉ ዘለኻ ዕዮ እንታይ ከም ዘገድሶ ከተወኽእሉ ደኣ'ምበር ዝርዝር ኣሶሞት ሰባት ከተንብበሉ ኣይኮነን ዝጸበዩኻ። ብዝዕባ'ዛ ዛዕባ እዚእ ዘዕለልኩዎ ሓደ ሰብ፡ "ካብቲ ትሕዝቶ መህደሚ ደኣ ይጥቀሙላ ከይኮኑ?" ዝብል መረዳእታ ከም ዘለዎ ኣተንብሃለይ። ኣብርሃያ ኢለዮ።

"ገለኣየም ኣብ መድረኽ ክርኣዩ ይደልዩ'ሞ ግን በቲ ስራሕ ከኣ ኣይዓግቡን። ስለዚ ካብቲ ኣርእስቲ ወጺኢ መህደሚታት ይደልዩ። መጽሓፍካ ከስተማቕሩልካ ዝዓደምካዮም ነፍሶም ኣላልዮም ይኸዱ" ኢሉኒ። ካልእ ሰብ ዘጋጠሞ'ውን ኣዕሊሉኒ። መጽሓፍ ከመርቕ ደልዩ ንሓደ ዝመረጾ ሰብ ምስ ተወከሶ "ብዓል መን'የም ዕዱማትካ?" በሎ። ገምጋም ከቕርበሉ እንተ ኾይኑ ፍርይ ዝበሉ ሰባት ክህልዉ ከም ዘለዎም ከይተማትኣ'ውን ደርጒሓሉ። ኣለዉ ኸኣ ኣብ ዝኾነት መጽሓፍ ክዛረቡ ዝርኣዩ። ከመይ ዝበለ ሓይሊ'ዩ ዘለዎም እግረም'ዩ። ኣብ ሕርሻ ጠቕሰ መጽሓፍ ቀሪቦም፡ ክኢላ ሕርሻኳ ኣይኮኑኽን ግን ግዝር ካብ ተበሂልኩ ብዓቕመይ ክፍትን' ዝበለስ ኣይሰኣኑን።

ምኽንን ከይመስል ደኣ'ምበር፡ ነቲ ዝገምገምዎ መጽሓፍ ከይተረድኦም ክገምግሙ ዝፍትኑ'ውን የጋጥሙ እዮም። ብፍላይ ኣብ ግጥሚ፡ ኣይተረድኦምን ምባል ከይጋገን ከኣ ግዜ ከይጸንዎ ሕልፍ-ሕልፍ ኢሎም ብምንባብ ኣብ መድረኽ ምስ ደየቡ ኣብ ዘወረቐርቑ ቓላት ዝሕተቡ ብዙሓት የጋጥሙ እዮም። ምስ ብዙሓት ብኣካል ኣብ ዘዕልለ፡ ነቲ ዝበሎ ብልቢ ኣሚኑ ዝበሎ ምኻኑ ዝዛረብ ዝውሓደ'ዩ። "ከተብብዮም!" እትብል ቃል ደማ ኣመና ግንንቲ'ያ። ኣብ ገለ ኸኣ ክልተ ጽሓፍ ሐዚም ዝመጽኡ ኣለው። እታ ሓንቲ ኣብ መድረኽ እትቐርብ ዘያዳ ኣወንታዊት፡ እታ ኻልኣይቲ ኸኣ ንደራሲ እትወሃብ ነቐፈታዊት። ካብኡ ናብኡ እዚኣቶምዶ ይሕሹ?

ካብ ወሰብቲ ርእይቶ ወይ ገምገምቲ ከይወጻእና፡ ኣብ ዳሕረዋይ ወይ ኣብ ቀዳሞት ገጻት መጽሓፍ ብዛዕባ መጽሓፍ ርእይቶ ዝህቡ ኸኣ ኣለው። እዚ ርእይቶ'ዚ ንተኣብበት ሓጋዚ ስለ ዝኾነ ኣቕሊልካ ዝርአ ኣይኮነን። ኣብ ሰነጽሑፍ ፍሉጥ ሰብ ብዛዕባ'ቲ ዕዮ ቃሉ እንተ ደኣ ሂቡ ንብዙሓት ከንበቡዋ ክደፋፍእ ግድን'ዩ። እቲ ኣብ ገር ዝተባህለን ትሕዝቶ ናይቲ መጽሓፍን ሕቘን ከበድን ኩይኑ ዝጸንሓሉ እዋን ግን ኣሎ። ከም ኣመለይ ደዋሊ፡ ኣርእስቲ መጽሓፍ ጠቒሱ "ነዛ መጽሓፍ ቅድሚ ምንባበይ እዚ ጽሒፍዎ ዘለኻ ንሽንጠብ ኣብዚዙ'ሎ። ክሳዕ ክንድኡ ድያ?" ኢሉ ዝሓተትኩዎ ሓደ ዓቢ ዝበሎ ስነጥበበኛ፡ "ትትረፍ፣ ኣነ ዝበልኩዎ ኻልእ ንሱ ጽሒፉዎ ዘሎ ኻልእ" ክብል መለሰለይ። "ከመይ ማለት?" ሓቲተኩዎ ስለ ዘይደረረለይ።

"እቲ ጌርካዮ ዘለኻ ጻዕርን ወሲድካዮ ዘለኻ ተበግሶን ዝተባብዕ'ዩ፡ ብፍላይ እዚ ዓውዲ'ዚ ሰብ ኣይደፈሮን . . . ዝበልኩዎ፡ ኣዘዩ ዝንኣድ ስራሕ ከም ዝሰርሐ ገይሩ ኣቕሪቡዎ'ሎ" በለኒ።

"እሞ እንታይ ደኣ ገርካ?"

"ኩይና እንድያሞ። ኣብ ጥፉእ ኣይትዛረብ ክፉእ።"

ገለ ሰባት፡ ሰሞም ኣብ ገር ክወጽእ ምኽኑ ከይተሃገሩ ከም ዝወጽአ ይዛረቡ'ዮም። ሓፈሻዊ መተባብዒ ቓላት ይህቡ'ሞ ዘይሓሰቡዎ ስሞም ኣብ ገር ይጸንሖም። እዚኣየም'ውን ካብዮም ኢጋጊዩቲ ወሰብቲ ገምጋም ዘፍሊ የብሎምን።

ኣብ ሓደ መመረቕታ፡ እልቢ ከውድሰን ዳርጋ ከምዚ ዓይነት ስራሕ ተራእዩ ኣይፈልጥን ክብልን ዝኾመሶኩዎ ወሲ ርእይቶ ብዛዕባ'ቲ ዝበሎ ሓተትኩዎ። "ማለትሲ ንሓድሕድና እንተ ዘይተወዳዳሕና መን'ዩ ክዘርበልና? ኣነ እዚ ኣብ መድረኽ ወጺእካ ምንቃፍን ኣብቲ ስራሕ ኣበራት ምድላይን ኣይደግፎን'የ" ኢሉኒ።

"እሞ ንሓደ ሰብ ከተሐጉስ ክትብልሲ ንኹሉ ኣንባቢ ጌጋ መረዳእታ ክትህቦ?" በልኩዎ ተገረመ።

"ኣነ ንኽተባብዖ እታ ዝበልኩዋ ኣሊያ፡ ኣንባቢ ኸኣ ኣንብቡ ናቱ ፍርዲ ይወስድ?" መለሰለይ።

"ትም ምባል'ሞ ዘይምሓሸ። ትፈልጥ ኢኻ ተባሂልካ ኢኻኳ መድረኽ ተዋሂቡካ። እየም ኣብ መጽሔት፡ ጋዜጣ፡ ፈያስቡክ፡ ወዘተ እንጽሕፍ ከኣ ኽዚ ዝበልካዮ ከሰፍሮ ኢና። ስለዝስ ሚዛናውነት ምሕላው ወይ ትም ምባል ኣይምረጽን ትብል?" ሓተትኩዎ ደገመ።

"ኩሉ ወዮ እዩ፡ እንተ ኣተባብዕካ ወዮ እንተ ነቐፍካ ወዮ!"

"ኩሉ ወዮስ ክኸውን ኣይክእልን'ዩ። ንኹሉ ዓቕሙ ምሃብ'ዩ ዝድለ ዘሎ። ነቲ ጽቡቕ ጽቡቕ፡ ነቲ ድኹም ከኣ ድኹም ምባል እንታይ ዘጸግም ኣሎዎ?" ኣብዚ ዛዕባ'ዚ ብዙሕ ኣዕሊልና። እቲ ዘርም ግን ኣብ መድረኽ ከምዚ ዓይነት ስራሕ ኣይተራእየን፡ እዚ ቕብኣታት'ዚ ምስ ናይ ብዓል ከስቶ ዝወዳደር'ዩ፡ ኣብ ቀርኒ ኣፍሪቃ ዝበለጸት ፊልም፡ . . . ክትብል ጸኒሕካ፡ ካብ መድረኽ ምስ ወረደካ 'እዚ ደኣም ስነጥበባዊ ስራሕ ኣሎም!?' ብምባል ከም ሰበካ ናብ ሕማሚታ ምእታው'ዩ።

ዛንታ ገምገምትን ተገምገምትን መወዳእታ የብሉን። ኣለዉ ኸኣ ነቲ ዕዮ ምስ ኣንበበ፡ "ይቕረታ ኣይጥዕመንን'ዩ። መኻ ኣለቲ፡ ካልእ ብዝበለጸ ክንብረልካ ዝኽእል ሰብ ደሊ . ." ዝብሉ። ኣለዉ ኸኣ "ይትረፍኒ፡ ብዛዕባ'ዚ ዕዮ ዘለዊ ርእይቶ ክህበካ ይኽእል'ዩ" ኢሎም ዝሃድሙ። ኣብ መድረኽ ወጺኦም ደራሲ ዘይተጸበዮ መንደራጋሕ ዝድርብዩ'ውን ኣይሰኣኑን። ሰቡን ሰበን ዓዲሙ ኣደራሽ ዝመልአ ደራሲ ኣብ ቅድሚ ሰቡ ቀብሪ ደርሰቲ ዝሃዩ ወሓሉዋት ኣይሰኣኑን'የም። ንመን ትዕድም ምፍላጥ መቸም ኣገዳሲ'ዩ።

ትዕዝብተይ እየ ዘቕርብ ዘለኹ። እየም ገምጋም እተቕርቡ፡ በዃኹም ወሸጥኹም ዝኣምንሉ በሉና። ነቲ ዕዮ ዝጠቕዩ ኣቀራርባ ግበሩሉ። ከምኡ'የም ማዕቀኑ ዝህብዎ ወሓሉዋት ከኑ። ንጸባቕኡን ፍሉይነቱን ብዝዓዘበ ደረጃ ኣጉልሕዎ፡ ንድኻምነቱን ሕጽረታቱን ኣይትኽውልዎ። እንተ ዘይኪኢልኩም ከምቲ ሓደ ተዋዛዪ ዝበሎ፡ "ኣይትግጠሙ ከይትግጠሙ" ክይከውን።

ክንደይ ኣለዉ ጌና ንዘይበጽሐ ስራሕ ክውድሱ ሰሞም ኣብ ፈቐዶ ኣደራሽ ዝንሰንሱ። ኣብ መወዳእታ ግን እቲ ደራሲ ዘይከኑ ንሶየም'የም ዝፈርሱ። እቲ ስነጥበበኛ ዓቕሙ ስራሑ፡ ዝከኣሎ ገይሩ እዩ ርእይቶ ዝሓትት። ኣብ ቅድሚ ሰብ ክትንእዶ ከም ዘይጸናሕካ ሕቖኡ ህብ ምስ ኣበለካ "ዚ ኸኣ ደርሰት ኢሉዎ!" ብምባል ኣብ ምዝላፍን ምንሻውን እንኣቱ ወሓሉዋት ኣይኩንናንንሞ ስነጥበበና ብጽባቐኡ ምስ ዝንኣድ፡ ብጉድለቱ ኸኣ ምስ ዝንቀፍ ጥራይ እዩ ክምዕበል ዝኽእል። እቲ ዝኸፍኡ ዘይትጸበዮም ዓበይቲ ስነጥበበኛታት ኣብ ተራ ስራሕ ዝህብዎ ዘለዉ ዝተጋገ ርእይቶ እዩ። ርእይቶይ እዩ፡ ርእይቶኹም እጸበ።

መጽሓፍ ከመርቕ'የሞ ዝገምግመለይ መን ኣሎ?

ኢሳብ ግርማይ

ጥቕሲ ጥበብ

"ኣብ ሓደ ሕብረተሰብ ሃብትን ጸጋን ኣብ ምፍጣርን ኣብ ምብዛሕን እቲ ወሳኒ ተራ ዝጻወት ባህሊ'ምበር ፖለቲካ ኣይኮነን። . . . ዝኾነ ብዛዕባ ባህሊ ዝዛረብ ሰብ፡ ቀዳመይቲ ክፈልጣ ዘለዎ ነገር፡ ትርጉም ባህሊ ንወሽጣዊ ጥምረት፡ ሓድነትን ምርግጋእን ሕብረተሰብ ዝሰርሕ፡ ከምኡ'ውን ንህላወ ናይቲ ህዝቢ ዝፈታተኑ ባህርያዊ ይኹን ሰብ ሰርሓ ጉዳማዊ ግድላት ኣብ ምፍታሕ ዝቖንዐ ክኸውን ከም ዘለዎ እዩ። ጽቡቕ ኣጋጣሚ ወይ ዕድል ናይዛ ሃገር ኩይኑ ኸኣ ዝጠዘሐ ኣበርክቶ ናይ ስነጥበበኛታትና ኽዚ ዝሕግዘ'ዩ።"

ጀነራል ስቡሓት ኤፍረም፡ ኣብቲ ብባህላዊ ጉዳያት ህግደፍ ካብ 14 ክሳዕ 16 ታሕሳስ 2006 ዝተኻየደ ዋዕላ ስነጥበበኛታት ካብ ዘቕረቦ ኣስተምህሮ ዝተወሰደ።

ኵርናዕ ገጠምቲ

ጥለቕ

ኣታ ጥበቦዊ!
ሸኰሽኳ ግበሮ
ሰግንጠራዊ፣
'ኣሉካ ምሽ'
ኣስሎሽላኹ!!

ሕብሩ ኣይትፍለዮ
ኣይቀይሕ፡ ኣይብጫ
ኣይጸለም፡ ኣይጻዕዳ
ኣይማይምጾ፡ ኣይሓሙዳዊ
ማያዊ!
ድንግርግራዊ!
ከምዚ 'እንድዒ' - ይኹን።

ዝቡሩ ኣይትቕለጦ፡
"ዛንታ ደቂሕድርትና
ጽቡቓት ኣብ ሓሳብና
ንፈትወን ሰቕ ኢልና!"
'ሓይሽ!
ከምኡ ግበሮ!

ሸዊት ዕፉን ኣምሰሎ
ቀጻሊታት ዝኸጦ
ከምታ ፍረ በለስ
ወሽጡ ኣምዕሮ
ደርብዩ ኣይተብሎ።

ኤ. ሃ.

ሽባብ
ሃማመተኤ

ሓሳባት

ዘይከምዚኣ እንታይ ደልየ . . .

ኣስቴር የማነ

“እንታይ ትደሊ?” እትብል ሕቶ ጎፍ ምስ እትብለና፡ ነፍሲወከፍና ዝተፈላለየ መልሲ ክንህብ ባህርያዊ እዩ። እቲ ምንታይ፡ ድልየታት ደቂ-ሰብ መወዳእታ ስለዘይብሉ። ሓንትን ንኹልና እተሰማምዓናን መልሲ ግን ኣላ፣ ምንባር። ምንባር ብዙሕ እዩ ዓይነቱ። ኣብ ዙርያና ብምዕዛብ ጥራይ ብዙሕ ኣብነት ክንረክብ ንኽእል ኢና። ኣንጻር ሜፋቱ ምስ እንርኢ ግን ገለን ንምንባር ከም ውሁብ ነገር ይወስዶ። “ሎሚ መወዳእታይ እንተ ትኸውን፡” ዝብል ሓሳብ ብጥቕኡ ሓሊፉ ኣይፈልጥን’ሞ ከስተንትነሉ ኣይክእልን። ገለን ከኣ ነዛ ሩሑ ከቐጽል ፈትልን መርፍእን ኣላጊቡ ኣብ ጎደና ምንባር ክርእ ይጽዕር። ንጽባሕ ኣብ ሎሚ ኩይኑ ክርእያ ሃረር ይብል። ገለን ካብ ምሒር ምቾት ንምንባሩ ኣየስተማቕሮን፣ ገለን ከኣ እናደለየ ነዛ ንምንባር ይኹነን።

ኣብ ትሕቲ መግዛእቲ ተቐሪኑ ናጽነቱ ተኾኒኑ ዝነበረ ከም ህዝቢ ኤርትራ ንመወከሲ እንተ ወሲድካ እሞ ኸኣ፡ ዋጋ ህይወትን ዓይነት ምንባርን ካልእ መዐየሪ ከም ዘለዎ ክትርዳእ ኢኻ። ይትረፍ እቶም ብዛንታ ንፈልጦ፡ እቶም ብኣካል ዝወዓልዎ እኳ እንተ ኾኑ ክብደት ዝሓለፍዎ ህይወት ሕጂ እዩ ዝርደኦም ዘሎ። ኣብቲ ሽዑ ግዜ፡ ብኒሒ ስኑ ዝነኸሰ ህዝቢ ሓንቲ ራኢይ እያ ነይራቶ። ነቲ ጾሩ ብኸመይ ይኣልዮ ደኣ’ምበር ማዕረ ክንደይ ከቢድዎ ኣሎ ኣየገድሶን እዩ ነይሩ። ኣዝዩ ጨኒቕዎ ዝነበረ ህዝቢ፡ ራህዋ ምስ ዝጥዕም፡ ዝያዳ እቲ ‘ካልእ’ ንምንባር የስተማቕር። እፎይ ኢሉ ክነብረሉ ዝኽእል እዋን ብምርካቡ ድማ ነታ ዝረኸባ ሩፍታ ብዓቢ ክንክንን ፍስሃን ክሕዛ ባህርያዊ ይኸውን።

ህዝቢ ኤርትራ፡ ‘ንዕኦም ይምልከት’ ኢሉ ኩሉ ጾሩ ንደቁ ኣይደርበየሎምን። ብዓድን በረኻን በብናቱ ክእለት ስለዝተቓለሰ’ዩ ናይ ራህዋ ጸሓዩ ከብርቕ ክኢሉ። ብዓል ብረት ብብረቱ፡ ብዓል ማሕረስ ብነዊቱ፡ ስነ-ጥበበኛ ብጥበቡ፡ ኮታ ኩሉ ብዓል ሞያ በብናቱ ተወፍዩ። ሕብረተሰብና፡ ሓደ ካብቲ ስምዒታቱ ዝገልጸሉ መገዲ ‘ደርፊ’ እዩ። ኣዴታትና እሞ ኸኣ ቃላት ሰፍየን ብዜማ ኣሰንየን ናይ ልበን ከተንፍሳ ኣይድንጉያን እየን። ወሰን ኢልካ ደርፌታትናን ዜማታትናን ሃሰስ እንተ ኢልካዮም ነንዘመኑን እዋኑን ዝገልጽ ኩይኑ እዩ ዝጸንሓካ። በታ ንጽል ደርፌ ምስሊ እቲ እዋን ክትርኢ ኣይትሸገርን። ቃንዛኡ፡ ሓጐሱ፡ መግናሕቱ፡ ናእዳኡ፡ ጎስጓሱ፡ ምትብባዑ... ኩሉ ኣብኡ ኣሎ። ንኣብነት፡ ብስርሒት ፈንቅል ባጽዕ ምስ ተታሕዘት፣

“ምስ ብዓል ጌታቸው ምስ ብዓል በቀለ
ሰሙን ተሪፋና ክንፈላለ...”

ኢለን ብሃንቀውታ ይደርፋ ነይረን። ነቶም ካብ ብሱል ዋረ ኲይናም ምስ ጸላኢ ዝወገኑ ድማ፤

“ወይለኹም ወይለኹም ወይለኹምየ
ንሓፋሽ ተባእሱ ዘለኹምየ...”

እናበላ መጠንቀቕታ ዝሓዘለ መልእኽቲ የመሓላልፋሎም ነይረን።

ህዝቢ ኤርትራ፡ ብሰላም ወፈሩ ዘይምለሰሉ፡ እናተሸቑረረ ዝነብረሉ መሪር እዋን ኣሕሊፉ እዩ። ይትረፍ ተዛዝዩ ክዘናጋዕ ኢሉ ክወጽእ፡ ዘይተተርፍ ኲይናቶ ነዛ ድራር እለቱ ክምእርር ኢሉ ክወጽእ እኳ ንጋዳ እዩ ዝነበረ። ኣብቲ እዋን ዝወዓሉ ኣቦታትናን ኣቦሓጎታትናን ብስቅቕታ ነብሰ-ሲጋኦም እናወድኡ ነቲ መሪር ተዘክሮታቶም ኣዕሊሎምና እዮም።

ምስሊ መግዛእቲ ንምርኣይ ናይ ቀረባ ኣብነት ምውሳድ ይከኣል እዩ። ወተሃደራት ደርግ፡ ኣብ በረኻታት ኤርትራ ዘይረኸብዎ ጅግንነት፡ ስራሕም ንቑልዓ ሰበይቲ ከርእዩ ጽዒሮም እዮም። ምጉብዕባዕ ሓሊፍዎም፡ ቶኽሲን ሕጨጭታ መካይንን ኣሰንዮም ንጎደናታት ከተማ ብጽብጽ ይውዕልዎ። ገርሂ እንተ ረኺቦም፡ ልቡ ብዝባኑ ክሳብ ትጥወ የሰንብድዎ። ወለዲ፡ ከብዶም ሓቑፎም ይምህለሉ፣ እቲ ምንታይ ብድሕሪኡ እንታይ ከም ዝመጽእ ኣዐርዮም ስለዝፈልጡ።

ሰዓታት እቶ እቶ ኣብ ዝተኣወጀሉ ከተማ ኣስመራ፡ ሰብ ኣብ ግዝኡ መሬቱ መሰል ዘበሃል ኣብ ዘይነበረሉ እዋን ዝዘየም ደርፍታት ነይሩ እዩ። ገለ ካብኡ፤

“ሰዓት 6 እናደቀሰና
ሻሂ ብኩፖን እናሰተና
ባኒ ብኩፖን እናበላዕና
ኢትዮጵያ ትቅደም ከይፈተና...”

***

“እዋይ ኮምብሽታቶ ወጊንኪ ወጊንኪ
ጓና ‘ምበር ፔርክዮም ብሉጻት ደቅኺ

***

መንግስቱ ሃይለማርያም ኣንታ ቀማል ብታንቲ
እንታይ እሞ ቀቲልካ ዘይ-ቁልዓ ሰበይቲ

***

ግዛ-ባንዳ ሓበሻ ዓዲ-ራእሲ በራኺ
ጸሎት ግበርሎም ክኣትዉ ደቅኺ....”

እዚ፡ ዓው ኢልካ ዘይኮነስ ኣብ ዕጹው ቤትካ ዝድረፍ ዝነበረ እዩ። ዓው ኢልካ እንተ ኣዚየምካ’ውን ብግህዶ ዘይኮነስ ደርፍታትካ ኣብ ቅኔ ቓቚርካ እዩ ዝነበረ። ንኣብነት፡ ‘ቲ ግዛና ዓቢ ህድሞ’ ‘ጉማ ሓምራ ላመይ’ ‘ሸገይ ሃብኒ’ን ካልኦትን ዝኣመሰላ ሓወልቲ ዝኾና ደርፍታት ኣለዋና። ኣብቲ፡ “ይትረፍ ደ ድምጽኻስ መብራህቲ ቤትካ’ውን እንተ ኾነ ንደገ ክወጽእ የብሉን” ዝበሃለሉ ዝነበረ ሕሱም እዋን ዝተደርፉ እየን። ን‘ወዲ ዓዲ’ ጥራይ ብዝርደኦ ቅኔ፡ ጻውዒት የቕርባ ነይረን።

ብውሑዱ፡ 33 ዓመታት ንድሕሪት ምልስ ኢልና ምስ እንርኢ፡ ህዝቢ ኤርትራ ኣብ ግዝኡ ዓዱ ዝኣትወሉን ዝወጽኣሉን ሰዓት ክይትረፈ ተወሲንሉ ምንባሩ ታሪኽ ሰኒድዎ ኣሎ። ሰዓታት እቶ-እቶ ዘርከቦ ሰብ ብዘይ ንሕስያ ንዓረር ተፈሪዱ። ንጹህ ሰብ፡ ካብ ጎደና ተተንሲኡ ኣብ ሸላ ዝዳጎነሉ፡ ወላድን ውሉድን ዘይቀስንሉ እዋን እዩ ዝነበረ። ሰብ፡ ብዘወጽኦ ክይተመልስ ክተርፍ ዕለታዊ ተርእዮ ዝኾነሉ ዝነበረ እዋን ሓሊፉ። ብተራ ብቓላት ክግለጽ ዘይክእል መሪር እዋን። እዚ፡ ግፍዕታት እዚ ግን ንህዝቢ ኤርትራ መመሊሱ ናጽነቱ ከም ዝብህግ እዩ ገይርዎ። ነታ ከም ኮኾብ ሰማይ መሲላ፡ ብርሑቕ ትረኣዮ ዝነበረት ናጽነቱ፡ ካብቲ ዝነበሮ ምጥፋእ ምድሪ ከይዱ ኣምጺእዋ። ዝኸፈል ከፊሉ። ሽዑ... “ዘይከምዚኣ እንታይ ደልየ፡ ከምዚኣየ...” ኢሉ ኣፍልቡ እናሃረመ ናይ ልቡ ኣዚይሙ።

ይትረፍዶ ሓጎሱ፡ ቃንዛኡ’ውን እንተ ኾነ ዓው ኢሉ ንኸየስምዕ ተኾኒኑ ዝነበረ ኣብቀዐ። ዝብላዕ ኣይዘከረ ዝሰተ፡ እግሩ ናብ ዝመርሖ እናኸደ ብዕልልታን ከበሮን ኣሰንዩ ብዓውታ ኣዘዩሙ። ማዕጾ ገዝኡ እኳ ከየገፍተነ... ኩሉ ከየገደሱ፡ ጎረርኡ ክሳብ ዝሕሕትት “ዘይከምዚኣ እንታይ ደልየ፡ ከምዚኣየ....” እናበለ ጨዲሩ። ኣብ ግዛ ዝተዓጽዎን ዝተሸጎጦ፡ ድምጹ ንኸይስማዕ ዝተዓብሶን ኣይወሓደን። ደጊም ኣኸለ። በሊ ኸኣ፡ “ዘይከምዚኣ እንታይ ደልየ!”

ብድሕሪ እዚሉ፡ “ዘይከምዚኣ እንታይ ደልየ፡” መትሓዚ የብላን። ኣብ ኩሉ ኣላ። ጥራይ ልብና ብሓጎስ ተሰራሰር’ምበር ልሳንና ንህርመት ልብና ተኸቲላ ብዓውታ ክትዘምር ድሕር ኣይትብልን። ስድራቤት፡ ካብ ዝወፈየ ንዝተመልሰ ውላዱ፡ “ዘይከምዚኣ እንታይ ደልየ...” እናበለት ክትቅበል ልሙድ ተርእዮ እዩ ኲይኑ። ከመይሲ ኣብቲ ወፍሩ፡ ዝዓመዋ ዕማም ስለዘለዎ። ኣብ ሃገርና፡ ደረት ፍልጠቱ ክስፍሕ ዝወፈረ፡ ጥዕና ሕብረተሰብ ከውሕስ ዝወፈረ፡ ሰላም ሃገሩ ክሕሉ ዝወፈረ፡ ቀጥዓኡ ከዕቢ ዝወፈረ ብዙሕ እዩ። እናተዓለለ ኸኣ ይድረፈሉ፡ “ዘይከምዚኣ እንታይ ደልየ...!”

ካብ ኮለጃትና በብዓውደዶም ዝምረቑ መንእሰያትና ብዙሓት እዮም። ኣብቲ ዝገብርዎ ናይ መመረቕታ ጽምብላት፡ ኣብ ዳሳቶም ተሳተፍቲ ምስ እንኸውን፡ “ዘይከምዚኣ እንታይ ደልየ፡ ከምዚኣየ...” እናበለ ሓጎሱ ዝገልጽ ወላድን ፈታውን ተዓዚብና ኢና። ኮስኩሱ ዘዕበየ ወላዲን ሕብረተሰብን ፍረኡ ዝርእየሉ ዕለት ስለዝኣኸለ፡ ኣብቲ ድግስ ብድምቀት ትዝየም።

ዝኣኸሉ ውሉዳተን ዘመርዕዋ ስድራቤታት፡ ኣብ ዕለት-ኣበባኦም “ዘይከምዚኣ እንታይ ደልየ... ከምዚኣየ....” እናኣዘየማ፡ ኣብቲ ለምለም ዳሰን ከበሮኣን ይድስቓ። ሓረግ ወለዶኣን ቀጻልነቱ ክውሕስ ተራእየወን ብሓጎስ ይቀጻጸያ። ባህንምን ባህጊ ስድራኦምን ዘስመሩ መርዓውቲ ድማ ኣብቲ ምዉቕ ዳስም ማዕሪጎም ይውዕሉ።

“ሽባብ፡ እንታይ ትደሊ?” ኢለ ካብ ዝሓተትክዎም ሰባት ብርክት ዝበለ መልሲታት እየ ረኺበ። ግን ከኣ ተመሳሳሊ። ገለ ካብኡ፡ ክፈልጥ፡ ክምዕብል፡ ክሰርሕ፡ ከፍሪ፡ እቶተይ ክኻዕብት፡ ብምቾት ክነብር... ዝብል እዩ። ሓንቲ ኸኣ እባ ኣላ ካብ ገለ ሰባት ዝሰማዕክዋ፡ ‘ባይታ ክረክብ’ እያ ትብል። እቲ ባይታ ከመይ ዝበለ እዩ? ናይ ብሓቂ ድዩም ዘይረኸብዎ? ወይስ ረኺቦሞ ከለዉ እዮም ብዘይ ምስትውዓል ገና ኣብ ትጽቢት ዘለዉ ክምልስ ኢኳ ርግጸኛ ኣይኮንኩን። ሓንቲ ነገር ግን ርግጸኛ ምኾንኩ፣ እቲ ባይታ ከም ዘኾነ ይኹን፡ ብቕዓቶም ክርእዩሉ ክጽዕሩ ከም ዘለዎም።

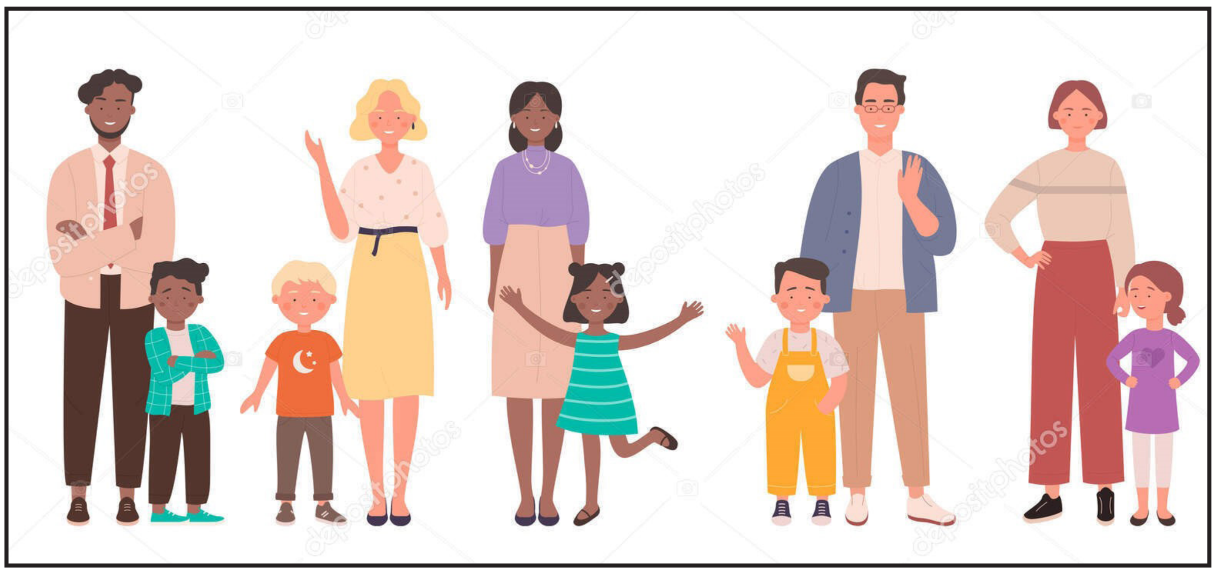
ንዝተረኽበ ባይታ፡ ኣንጺፉ ክድቅሰሉ ዝሓስብ ሰብ እንተ ረኺብና ግን ንኣንፍና ማዕዳና ወስ ንብለሉ። ታሪኽና ‘ይጽንሓለይ’ ኣይመሃረናን። ኣመጻጽኣና ብቓልሲ እዩ። ቃልሲ ክሳብ ዓወት። ኣብ ጉዕዞና፡ ‘ዕድል’ ፈትያ ኣንጊሃ እንተ መጺኣትና እሞ ኸኣ ብዘይ ምሽኪት እጅግና ክንስብስብ እዩ ዘለና። ከመይሲ ዕድል ክሳብ ሰዓታት ድራር ምሳና ጸኒሓ ዘይክተዳርረና ወላ’ውን ክሳብ ሰዓታት ምሳሕ ምሳና ዘይክትጸንሕ ትኽእል እያ። ‘ባይታና’፡ ከስትውዕሉን ኣመቲ ክንገብርን ድማ ናይ ሎሚ ዕዮና ኩይኑ ይሰመዓኒ።

ከም ህዝቢ ወነንቲ ዓቢ ጸጋታት ኢና። ንኹልና፡ ብዘይ ኣፈላላይ ዝብጸሓና ናጽነት፡ ሰላም፡ ጥዑይ ኣእምሮን ሓላፍነትን ኣሎና። ነዚ ንኽንምጽጽእ ንኽነውሕስን ድማ ብዙሕ ዋጋ ከፊልናሉን ንኸፍለሉ ኣለና። ህርመት ልቢ፡ ሰብ ዓድን ሰብ በረኻን ብሓደ ቀኒት ስለዘድመጸ፡ እቲ ዘይከኣል ዝመስል ዝነበረ ኃህዲ ኲይኑ። ነባሪ ራህዋ ኲይኑ ንኽቕጽል ድማ ወለዶና እናተወራረሰ ዓቂብዎ ኣሎ። ዓርቢ 24 ግንቦት 1991፡ ሕሰምን መከራን ኣዕሪቡ ባህግን ተምኒትን ኤርትራዊ ዘስመረት ዕለት እያ። ደጊምሲ፡ ዝተመነናዮ ኣብዛ ዕለት’ዚኣ ሰሚሩልና እዩ’ሞ፡ “ዘይከምዚኣ እንታይ ደልየ... ከምዚኣየ...” እናበልና ንውፈር።

ስድራቤት

ዮሴፍ ሃይለማርያም

ወለዲ - መሰረት ፍልጠት ቈልዓ



ቈልዑ ካብ ወለዶም ብዙሕ'የም ዝቕስቡ። እዚ ዘበራኽር ጉዳይ ኣይኮነን። እቲ ሓጋዚን ተሓጋዚን ክሰማምዑሉ ዘለዎም ነገር ግን ኣሎ። ንሱ ከኣ ጉዳይ ግዜ'ዩ። ግዜ ብምብጻሕን ካልእ ማሕበራዊ ህይወትን ክጨራረም ይኽእል'ዩ። ኣብ ርእሲ እዚ እቲ ሓጋዚ ምስ ኣዕሩኹ ዘዕልለሉ ግዜ የድልዮ እዩ። እቲ ተሓጋዚ (ቈልዓ) እውን ብወገኑ ክጻወት ክደሊ'ዩ። ቴሌቭዥን ዝርእየሉን ካልእ ጉዳያቱ ዝገብረሉን ግዜ'ውን የድልዮ። ስለዚ ከኣ እቲ ዝሕግዘሉ ግዜ ንዕኡ እውን ዝጥዕም ክኸውን ኣድላዩ እዩ።

እቲ ንኽልቲኦም ዝሰማማዕ ግዜ ካብ ግለሰብ ናብ ግለሰብ ዝፈላለ ይኹን'ምበር ኣብ መዓልታት ስራሕ ዝጥዕም ኣይመስለንን። ንኣብነት፡ ካብ ሰኑይ ክሳብ ዓርቢ ዘሎ መዓልታት ስራሕ፡ ወለዲ ብስራሕ ተጸሚዶም ዝቕጽዱሉ ግዜ'ዩ። ስለዚ ከኣ፡ ኣብ'ዚ ግዜ'ዚ ንወለድኻ እትሕግዘሉ መደብ ክትሰርዕ ግብራዊ ኣይመስለንን። ወለዲ ካብ ድኻም ዝተላዕለ ኣብ'ዚ መዓልታት እዚ ከዕርፉ እምበር ካብ ድኻም ናብ ድኻም ክኣትዉ ኣይደልዩን'ዮም። ስለዚ፡ እቲ ዝሓሸ፡ ወለዲ ካብ'ቲ ናይ ሰሙን ድኻሞም ቁሩብ ምስ ኣዕረፉ ኣብ ቀዳም መደብ ክገብሩ'ዩ። ኣብ'ዚ ግዜ እዚ ከኣ ብሓባር ናብ ቤት ንባብ ክኸዱ ይኽእሉ ወይ ከኣ ብሓባር ኣብ ቤት ከንብቡ ይኽእሉ። ወይ ድማ ሰንበት ጉዳይ ምብጻሕ ወይ'ውን ካልእ ማሕበራዊ ጉዳያት ምስ ተወደአ፡ መደብ ክምደቡ ይኽእሉ።

ወለዲ ንደቆም ንምሕጋዝ እንታይ ክገብሩ ይኽእሉ? ብዙሕ ነገራት። ቀዳማይ ኩሉ ቈልዓ ዕዮ ገዛ ከሸግሮ እንከሎ ከመይ ገይሩ ክሰርሖ ይኽእል ክሕግዘዎ ይኽእሉ። ኣብ'ዚ ግን ኣንፈት ጥራይ ክትሕዝዎ ኣለዎም እምበር ኑቲ ዕዮ ምሉእ ብምሉእ ክሰርሑሉ ኣይግባእን። ኣብነት ክሀብዎ ይኽእሉ፡ እቲ መገዲ ከመይ ይመስል'ውን ክሕብርዎ ይኽእሉ። ኩሉ እቲ መገዲ ኣብ ኩሉ እቲ ሕቶታት ግን ምስኡ ክጎዓዙ ኣይግባእን።

ወለዲ ንደቆም ዛንታ ከንብቡሎም እውን ሓደ ካብቲ ንደቆም ክገብሩሎም ዝኽእሉ ነገር'ዩ። ቈልዑ ክርድእዎ ዝኽእሉ፡ ብቐሊል ቋንቋ ዝተጻሕፈ ናይ ቈልዑ መጽሓፍ መሪጾም ከንብቡሎም ይኽእሉ። ይኹንምበር ቀዳማይ ምንባብ ምጅማሮም ገለ ነገራት ብዛዕባ ንባብን መጻሕፍትን ክፈልጡ ኣድላዩ እዩ።

ንኣብነት ቀዳማይ ኑቲ ዛንታ ምንባብ ምጅማሮም፡ ኑቲ ኣብኡ ዘሎ ስእልታት ብሓባር ክርእዩዎን ክዘራረብሉን ጽቡቕ'ዩ። ኑቲ ስእልታት ክዘራረብሉ ዘድልየሉ ምኽንያት፡ ቈልዑ ተራ ስእልታት ኣብ ዛንታ ንኽርድኡ ስለ ዝሕግዞም'ዩ። እቲ ቀንዲ በዓል ዛንታ መን'ዩ? ኣብ'ቲ ዛንታ እንታይ ጸገም የጋንፍ? ዝ ጸገማት እዚ'ኸ ብኸመይ ክፈትሖ ይፍትን? እቲ ዛንታ ብኸመይ ይጅምር? መወዳእታ እቲ ዛንታ ከመይ ይመስል? እዚ ኩሉ ካብ'ቲ ስእልታት ጥራይ ክትዛረበሉ ይከኣል። እዚ እቲ ቈልዓ ብዘረባ ሓሳቡ ክገልጾን ኑቲ ዝበሎ ዘሎ ብምኽንያት ከሰጥዎን ክመሃርን ይሕግዞ። ብተወሳኺ፡ ዛንታ ብሰኣት ጽሑፍን ስእልን ከም ዝቐውም ክምህሮ ይኽእል።

ዛንታ ኣንቢቦም ምስ ወድኡ እቲ ቈልዓ ኑቲ ዛንታ ተረዲእዎዶ? እዚኣ ወለዲ ቀንዲ ክሓትዋ ዘለዎም ሕቶ'ያ። ዝ ከኣ ምስ ዕድመን ተሞክሮን እቲ ቈልዓ ዝምጥን ሕቶታት ብምሕታት ከረጋግጽዎ ይኽእሉ'የም። ንኣብነት፡ ኣብ'ዚ ዛንታ ዘለዉ እንስሳታት በዓል መን'የም? ካብዚኦም ንኣየናይ ትፈቱ? ንምንታይከ ትፈትዎ? ኢልካ ብምሕታት፡ እቲ ቈልዓ ኑቲ ዛንታ ተረዲእዎዶ ኣይተረድኦን ክትፈልጥ ይከኣል'ዩ።

ካልእ፡ ምስ ዕድመን ደረጃ ትምህርትን'ቲ ቈልዓ ዝሳነ ዝተፈላለዩ ነገራት ክትገብር ኣሎካ። ንኣብነት፡ ምስ ናእሽቱ ቈልዑ ሕብሪ ምልካይን ብጭቃን ካልእን ዝስራሕ ነገራት ክስራሕ ይከኣል'ዩ። እቲ ቈልዓ ዕብይ ምስ ዝበለ ከኣ ብኡ መጠን እቲ ወላዲ ምስ ወላዱ ዝዎጽ ነገራት ዝያዳ ኣካዳሚያዊ መልክዕን ባህርን ይሕዝ። እቲ ቈልዓ ዕዮኡ ኣብ ክንዲ ብዘረባ ጥራይ ከኣ ብጽሑፍ ክገልጾ ክግበር ይከኣል። ወላድን ውሉድን ዛንታ ኣንቢቦም ምስ ወድኡ፡ እቲ ቈልዓ ጽማቕ እቲ ዛንታ ብጽሑፍ ከቕርብ ክሕተት ይከኣል'ዩ። ኣብኡ ከኣ ንዓይነት ሓሳባት፡ ሰዋስው፡ ስርዓተ ነጥብን ካልእ ምስ ጽሑፍ ዝተኣሳሰር ነገራትን ክዘረበሉ ይከኣል።

ወለዲ፡ ትምህርቲ ኩሉ ግዜ ዕላማ ከም ዘለዎን ምስ ህይወት ተመሃራይ ዝተኣሳሰር ከም ዝኾነን ክርእዩ ኣዝዩ ኣድላዩ እዩ። ኣብ ክንዲ እቲ ትምህርቲ ብጥረኡ ዝቐርብ ከኣ ምስ መዓልታዊ ህይወት ውሉዶም ከተኣሳስርዎ ኣዝዩ የገድስ። እቲ ምኽንያት፡ እቲ ቈልዓ ንምንታይ እቲ ነገር ይመሃር ኣሎ ስለ ዝፈልጥ ንኽከታተሎም ኣዝዩ ርሒብ ኣፍደገ ይኸፍት።

ስለዚ፡ ወለዲ ንደቆም ክሕግዙ ክደልዩ እንከለዉ፡ እቲ ኣገባብ ሓገዝ እቲ ቈልዓ ብዘይጸልእ መገዲ ከም ዝኾነ ከረጋግጹ ይግባእ። እቲ ቈልዓ ነታ ግዜ ክናፍቓ'ምበር ክጸልኣ ኣይግባእን'ዩ። እዚ ክኸውን ከኣ ወለዱ፡ እቲ ቈልዓ ዝፈትዎ ኣገባብ ክጥቀሙ ኣለዎም። ኣብ ክንዲ ኑቲ ቈልዓ፡ "እዚ ከምዚ'ዩ እዚ ከምዚ ኣይኮነን" ብምባል ከም ሓሚን ለለ ኩብልዎ ዝውዕሉ፡ እቲ ቈልዓ ኑቲ ፍልጠት ባዕሉ ምእንቲ ክረኽቦ ብሕቶ ናብቲ ዝደለዩዎ ክበጽሕ ክሕግዝዎ ይኽእሉ'የም። ንኣብነት፡ "ዋጋ ክልተ ባኒ ሰብዓ ሳንቲም እንተኾይኑ ዋጋ ኣርባዕተ ከመይ ኢሉ ሓደ ናቕፋን ሓምሳ ሳንቲምን ይኸውን? እስኪ ደጊምካ ፈትኖ" ክትብሎ ይከኣል'ዩ። ወይ'ውን ብዛዕባ ትግራይ ኣብ ዞባታት ሰሜናዊ ቀይሕ ባሕርን ጋሽ ባርካን ዓንሰባን ይርከብ ካብ እትብሎ፡ ቀድም ካርታ ኤርትራ ተዳሉ። ዳሕራይ፡ ኑቲ ናይ ማሕበራዊ ትምህርቲ መጽሓፉ ኣምጺእካ ኣብ'ዚ ነፍሲ ወከፍ ኣብ ኤርትራ እትርከብ ብሄር ኣበየናይ ዞባ ትርከበን እንታይ ዓይነት ሃይማኖት ደስዕበን ዝሕብር ሓበሬታ ኣሎ። መብዛሕትኡ ኣብ'ቲ ብሄር ዘሎ ሰብ ዝሰርሖ ስራሕን ካልእ ሓበሬታን ከኣ ኣብ'ዚ መጽሓፍ ቀሪቡ ኣሎ። ኣንቢብካ ነፍሲ-ወከፍ ብሄር ኣበይ ትርከብ፡ ንሃይማኖትን ስራሕን ዝምልከት ሓበሬታ ኣብ'ቲ ካርታ ኣሰፍሮ ትብሎ።

እዚ ካብቲ ንሸኻ እትገብረሉ፡ ብዛዕባ ነፍሲ ወከፍ ብሄር እትምህሮ ሓበሬታ ዝሓሸ ኣገባብ'ዩ። እቲ ምኽንያት፡ እቲ ቈልዓ ኣብ ክንዲ ንዓኻ ጥራይ ዝሰምዕ ኣብ ምንባብን ካልእን ንጥፈታት ይሳተፍ ስለ ዘሎ'ዩ። ኣዒንቱ ኣብ ምንባብ ይሳተፋ፡ ኣእዳዉ ኣብ ምጽሓፍ ይዋፈራ። ኣእምሮኡ ከኣ ሓበሬታ ካብ ጽሑፍ ናብ ካርታ ኣብ ምትሕልላፍ ይሳተፍ። ንሱ ዝ ሓበሬታ እዚ ክርስዖ ዘሎ ዕድል ካብ'ቲ ንሸኻ ብዘረባ ክትህቦ እንከለኻ እትህቦ ሓበሬታ ዝጸበበ'ዩ። እቲ ምኽንያት ከኣ "ዝሰማዕክዎ እርስዖ፡ ዝተሳተፍኩሉ እዝክሮ፡ ዝገበርክዎ ከኣ እፈልጦ" ስለ ዝኾነ።

እቲ ጥበብ'ምበኣር ኑቲ ቈልዓ ምሰታፍ'ዩ። እዚ ግን በይኑ እኹል ኣይኮነን። እቲ ክስራሕ ዝቐርብ ዓይነት መላመዲ'ውን ናቱ ተራ ኣለዎ። ቈልዓ ክሰምዖ ጥራይ ዘይኮነ ክዘረብን መልሲ ሕቶታት ብኣፉ ክህግርን ክተባብዕ ይግባእ። ክስእልን ሕብሪ ክለክን እውን ኑቲ ዝውሃብ ዕዮ መለሳ ይኹኖ'ዩ። ኣብ ክንዲ ወላዲ ጥራይ ዘንበበሉ ከኣ እቲ ቈልዓ ኑቲ ወላዲ እንተኣንበበሉ'ውን እቲ ቈልዓ ኣብ ምንባብ ዝፍጽሞ ጉድለት ንምእራም ይጠቅም ጥራይ ዘይኮነ ትምህርቲ ንኸይሰልክዮ'ውን ክሕግዝ ይኽእል። ዓቕሚ እንተኣፍቂዱ ብሓባር ፊልም ክርእዩ። እዚ ከኣ ዝኾነ ፊልም ቀድም ብጽሑፍ ምስ ዝዓሎ ኑቲ ቈልዓ ንምርዳእ ክጠቅም ይኽእል። ትምህርታዊ ፊልም እውን እብ ግምት ክኣቱ ይግባእ። ትምህርታዊ ፊልም መለሳ ይፈጥር ጥራይ ዘይኮነስ እቲ ወላዲ ክገልጾ ንዘጸገሞ ነገራት ክገልጽ ሓጋዚ'ዩ።

ምስ ወለደይ ክራኽብ ሓግዙኒ!

ሄለን ተስፉሃንስ

ሄለን ተስፉሃንስ ግርማጼን እበሃል። ኣል 24 ዓመት መንእሰይ'የ። ስመይ፡ ስም ኣቦይን፡ ስም ኣቦሓጎይን ድማ ብትካል ሚኒስትሪ ዕዮን ማሕበራዊ ድሕነትን ዝተዋህበኒ እዩ። ታሪኸይ ከኣ እዚ ዝስዕብ ይመስል።

ኣብ 2000 ዓ.ም እየ ተወሊደ። ብግምት ኣል 7 ወይ 8 መዓልቲ ኣቢለ ይኸውን፡ ብዕለት 09/08/2000፡ ሰዓት 06:45 ናይ ንግሆ፡ ኣብ ዞባ ማእከል፡ ደቡባዊ ምብራቕ - ገጀረት ጥቓ እንዳ ክሻ ብጨርቂ ተጠቕሊለ ተደርብየ ተረኺበ። ዝረኸበኒ ሰብ፡ ኣቶ የውሃንስ ጉብረመድህን ዝተባህለ፡ ኣድራሻኡ ድማ ዞባ ማእከል ንኡስ ዞባ ደቡባዊ ምብራቕ - ገጀረት ከባቢ እንዳ ክሻ እዩ። ኣቶ የውሃንስ ምስ ረኸበኒ፡ ን6ይ መደበር ፖሊስ ብምሕባር እዩ ኣረኪቡኒ። ድሕሪዚ፡ 6ይ መደበር ፖሊስ ብዕለት 09/08/2000 ዓ.ም ናብ ሆስፒታል መካኑ-ሂወት (ናይ ሎሚ ሆስፒታል ኦሮታ)፡ ኣረኪቦምኒ።

ብዕለት 26/08/2000 ዓ.ም ከኣ፡ ካብ ሆስፒታል መካኑ-ሂወት ወጺአ ናብ መዕበዪ ዘኽታማት ኣስመራ ኣትየ።

ኣብ መዕበዪ ዘኽታማት ኣስመራ ንሰለስተ ዓመትን ክልተ ወርሕን ምስ ተቐመጥኩ ድማ፡ ብዕለት 19/10/2003፡ ካብኡ ተቐይረ ናብ መዕበዪ ዘኽታማት (group home) ዞባ ጋሽ ባርካ - ባረንቱ ተሰጋገረ። ኣብ ትሕቲ መዕበዪ ዘኽታማት ባረንቱ ድማ ናይ መባእታን ማእከላይን ትምህርተይ ምስ ዛዘምኩ፡ ኣብ 2021 ምስ ኣባላት 34 ዙርያ፡ ሃገራዊ ኣገልግሎተይ ኣብ ኮርመናዕ ፈጺመ። ድሕሪ'ዚ ናብ ቤት ጽሕፈት እዚ ምዕራብ ባረንቱ ተመዲበ፡ ኣብ ንጡፍ ስራሕ እርከብ ኣለኹ።

ኣብ መዕበዪ ዘኽታማት ባረንቱ ክሳብ 2022 ክእለ ምስ ጸናሕኩ ከኣ፡ ክንዲ ሰብ ስለ ዝኣኸልኩ፡ ካብ'ቲ መዕበዪ ዘኽታማት ተጣዪሰ ወጺአ። ኣብ'ዚ ግዜ'ዚ፡ ምስ ኢሳይያስ ድጌታይ ዝተባህለ መንእሰይ ሓዳር መስሪተ፡ ኣብ ባረንቱ እናተቐመጥኩ፡ ውልቃዊ ሂወተይ ኣብ ምምራሕ እርከብ።

ክቡራት ኣንበብቲ ጋዜጣ ሓዳስ ኤርትራ፡ ዓምዲ ስድራቤት፡ እዚ ዝገለጽኩዎ ሓጺር ታሪኽ ናይ ሂወተይ ኮይኑ፡ መበቆለይ ማለት ዝወለዱኒ ኣቦን ኣደን ስድራቤቶምን ክፈልጥ ተበጊሰ ኣለኹ። ሕጂ ልዕሊ ዝኾነ ነገር ሃረር ዝበሎ ዘለኹ፡ ኑቲ ዝሓለፈ ከም ሕሉፍ ቈጺረ፡ ወለደይን ስድራቤቶምን ክሓቍፍ ስለ ዝኾነ፡ ቡቲ ኣብ ልዕለይ ዝተፈጸመ ቂምታ ይኹን ካልእ ኣብ ውሽጠይ ዝተርፍ ሕማቕ ስምዒት ከምዘይብለይ ክሕብር ደስ እብለኒ። ስለዚ፡ ወለደይ ይኹኑ ስድራቤቶም፡ ዝ ዘርዘርኩ ዘለኹ ታሪኸይ ርኢኹም፡ ኣልና ኢልኩም ክትሓቝፉኒ ብዝረርታ እጸበየኩም ኣለኹ።

ብተወሳኺ፡ ከኒታተይ ተገዚብኩም፡ ወለደይ ኮኑ ስድራቤቶም ኣብ ምርካብ ክትሕግዙኒ እትኽእሉ ውልቀሰባት ምስ እትህልዉ ወይ ሓበሬታ ምስ ዝህልወኩም፡ ብቑጽሪ ሞባይላት 07741947፡ 07595382፡ 07528757፡ ወይ ብናይ ገዛ ቴሌፎናት 202924 ወይ 116266 ደዊልኩም ክትተሓበሩኒ ብትሕትና እጸቢ። ወለደይን ስድራቤቶምን ንኽረኽብ ሓበሬታ ኣብ ምትሕልላፍን ምስ ህዝቢ ክራኽበን ዕድል ዝፈጠረትለይ ጋዜጣ ሓዳስ ኤርትራ፡ ዓምዲ ስድራቤትን ከምኡ'ውን ንኣንበብቲ የቐንየለይ እብል።

በዚ ኣጋጣሚ'ውን፡ ፈለማ ኑቲ ከም ኣቦን ኣደን ኮይኑ ክሳብ ዝዓበኹን ትምህርተይ ዝውድእን ዘደሊ እናቐረበ ዘዕበዩኒን ዝተኸናኸኑኒን ሚኒስትሪ ዕዮን ስቡኣዊ ድሕነትን ብሓፈሻ፡ መዕበዪ ዘኽታማት ባረንቱ ድማ ብፍላይ፡ ምስ ሓለፍቶምን ዘዕበዩና ኣደታትን፡ ልባዊ ምስጋናይ የቕርበሎም። ብምቕጻል፡ ኑቲ ካብ ጉድኒይ ከይተፈለየ፡ ብሸነኹ ዘጸናንዓኒን ዘበራትዓኒን ክቡር በዓል ቤተይ ኢሳይያስ ድጌታይ፡ ከምኡ'ውን ከም ኣቦን ኣደን ኮይኖም ብሸነኹ ሓቝፎም ዝሕብሕቡኒን ዘፍቅሩኒን ዘለዉ ሓሞይ ኣቶ ድጌታይ ሰለሙንን ሓማተይ ወ/ሮ ሉተኺዳን ዘርኣሰላሴ ልባዊ ምስጋናይ ከቕርበሎም እደሊ። ብምቕጻል፡ ኣብ መዕበዪ ዘኽታማት ባረንቱ ኣደና ኮይና ዘዕበየትና ወ/ሮ ሰበ ንርኣዮ ምስ ኣል ሰናይ ዑቕባይ፡ ከምኡ'ውን ኣቦ ኮይኑ ዝተኸናኸነና ግዝያዊ ሓላፊ ጨ/ሚ/ዕ/ሰ/ድ/ዞ/ጋሽ ባርካ ኣቶ ተስፉጉብርኤል (ሰበዲን)፡ ብሸነኹ እናተሓበረ ሞራል እናሃበኒ መሓዛይን ኣል ኣሃዱያይን ሰናት ገርዩ፡ ኣመስግኖም።

ምልክታት

ናጽነት ደስበለ - ሓበን ገብረኣምላኽ - ሳምራዊት መለስ

ሸሪዓ ዞባ ማእከል ኣስመራ

ንዕማ ስዒድ ካሕሳይ፡ ብወከል ስሉሓዲን ኢብራሂም፡ ሓወይ ካሕሳይ ስዒድ ካሕሳይ ስለዝዓረፈ፡ ኣነ ጥራይ ወራሲት ምኻነይ ይረጋገጸለይ ስለዝበለት፣ ዘቃወም እንተሎ፡ ን2/7/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

1ይ ቤት-ፍርዲ ዞባ ማእከል ኣስመራ

ሮግኣት ተወልደ ወልደታትዮስ፡ በዓል ቤተይ ዘሙይ ተስፋሚካኤል ዓንደማርያም ስለዝተሰወአ፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ ምስሊይ ይተሓለወለይ፡ 5 ደቁ ድማ ወረስቲ ምኻኖም ይረጋገጸሎም ስለዝበለት፣ ዘቃወም እንተሎ፡ ን10/7/24 ኣብ ቤ/ፍ ቁ.49 ይቕረብ።

ከርስ ኣርዓዶም ኣብርሃ፡ ሓትነይ ወርቅዝሽ ፍስሃጼን ሃብተጼን፡ ኣብ ገጀረት ኣብ ካዳስተር ብቁ/መዝገብ 100478 መ/ንብረት 1002740 ብዕለት 21/12/2021 ብውህብቶ መልክዕ ስለዝሃበትኒ፡ እዚ ገዛ ናብ ስመይ ይመሓላለፈለይ ስለዝበለ፣ ዘቃወም እንተሎ፡ ን27/6/24 ኣብ ቤ/ፍ ቁ.47 ይቕረብ።

ጉብረእንድርያስ ተስፋሚካኤል በርሀ፡ ኣቦና ተስፋሚካኤል በርሀ ኣስታ፡ ኣዴና ገነት ሓይሉ ስለዝዓረፉ፡ ንሕና 4 ደቆም ወረስቲ ምኻንና ይረጋገጸልና ስለዝበለ፣ ዘቃወም እንተሎ፡ ን18/7/24 ኣብ ቤ/ፍ ቁ.49 ይቕረብ።

ኣብ መንጎ ብፍ/በ/መሰል ወረ/ኑፍ ሳምሶም ሃብተ 1.ሳሉቲኤል ሳምሶም ሃብተ 2.ስብሪያዶስ ሳምሶም ሃብተ ሞዝዚት ሰናይት ኣብርሃም በርሀ ወከል ኣቶ ኣብርሃም በርሀ ብፍ/በ/ዕዳን ዘሎ ናይ ምቅሊት ወርሻ ጉዳይ፡ ብፍ/በ/ዕዳ ቁ.2.4 ኣቶ የኤል ሳምሶም ሃብተ ንጹር ኣድራሻኻ ስለዘይተፈልጠ፡ ብጋዜጣ ሓዳስ ኤርትራ ተጸዊዕካ ብኣካል ወይ ብሕጋዊ ወከል ን28/6/24 ኣብ ቤ/ፍ ቁ.41 6ይ መጋባእያ ቅረብ፡ እንተዘይቀሪብካ፡ ጉዳይካ ኣብዘየለኻሉ ክረአ ምኻኑ ፍለጥ።

ወ/ሮ ሳባ በየነ መለስ፡ በዓል ቤተይ በለጸ ፍትዊ ሃይለ ስለዝዓረፈ፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ ማሰሊይ ይተሓለወለይ ስለዝበለት፣ ዘቃወም እንተሎ፡ ን18/6/24 ኣብ ቤ/ፍ 1ይ መጋባእያ ቁ.47 ይቕረብ።

ወጋሕታ ቀሊታ ካሕሳይ፡ በዓል ቤተይ ዓይናም ማስመር ስለዝተሰወአ፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ ማሰሊይ ይተሓለወለይ፡ ደቁ ድያና ዓይናም +6 ድማ ወረስቲ ምኻኖም ይረጋገጸሎም ስለዝበለት፣ ዘቃወም እንተሎ፡ ን16/7/24 ኣብ ቤ/ፍ ቁ.49 ይቕረብ።

ሂሩት ወልደኣብ ነጋሲ ምባል ተረፉ፡ መቀረት ወልደኣብ ነጋሲ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለት፣ ዘቃወም እንተሎ፡ ን25/6/24 ኣብ ቤ/ፍ ቁ.49 ይቕረብ።

ሕርይት ርእሶም ወልደሃዋርያት ምባል ተረፉ፡ ሕርይት ርእሶም ወልደሃይማኖት ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለት፣ ዘቃወም እንተሎ፡ ን20/6/24 ኣብ ቤ/ፍ ቁ.49 ይቕረብ።

ኣብርሃት ወልደኣብ ኣብርሃም፡ በዓል ቤተይ ኑፍ/ተስፋልደት ሃብተስላሴ ተስፋዝጊ ስለዝዓረፈ፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ ማሰሊይ ይተሓለወለይ 5 ደቁ ድማ ወረስቲ ምኻኖም ይረጋገጸሎም ስለዝበለት፣ ዘቃወም እንተሎ፡ ን18/6/24 ኣብ ቤ/ፍ 1ይ መጋባእያ ቁ.47 ይቕረብ።

1ይ ቤት-ፍርዲ ዕዳጋ እኽሊ

ቤዝሀር ድራር ነጋሽ ምባል ተረፉ፡ የኤል ድራር ነጋሽ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለ፣ ዘቃወም እንተሎ፡ ን28/6/24 ኣብ ቤ/ፍ 8ይ መጋባእያ ይቕረብ።

መሓሪ መልኣከ ነማርያም ምባል ተረፉ፡ መሓሪ ገዚኢ መልኣከ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለ፣ ዘቃወም እንተሎ፡ ን28/6/24 ኣብ ቤ/ፍ 8ይ መጋባእያ ይቕረብ።

ወ/ሮ መድህን ወልደሳሚኤል፡ በዓል ቤተይ ተስፉ ሓጎስ እኑን ስለዝዓረፈ፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ ማሰሊይ ይተሓለወለይ፡ 6 ደቅና ድማ ወረስቲ ምኻኖም ይረጋገጸሎም ስለዝበለት፣ ዘቃወም እንተሎ፡ ን26/6/24 ኣብ ቤ/ፍ 5ይ መጋባእያ ይቕረብ።

ዳሊያ ሓድጉት ማሕሙድ ምባል ተረፉ፡ ዳሊያ ሓድጉት ከሊፋ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለት፣ ዘቃወም እንተሎ፡ ን25/6/24 ኣብ ቤ/ፍ 8ይ መጋባእያ ይቕረብ።

ሄርሞን ስዒድ ኢብራሂም፡ ኣቦይ ስዒድ ኢብራሂም ዑስማን ስለዝተሰወአ፡ ኣነ ጥራይ ወራሲ ምኻነይ ይረጋገጸለይ ስለዝበለ፣ ዘቃወም እንተሎ፡ ን27/6/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ወ/ሮ ሰናይት ከሰተ፡ በዓል ቤተይ ኣቶ የውሃንስ በረኸት ካብ ወርሒ 1/2020 ምስ ወጸ ን4 ዓመት ደሃይ ስለዘይብሉ፡ ናይ ጥፉእ ውሳነ ይወሃበኒ ስለዝበለት፣ ዘቃወም እንተሎ፡ ን1/7/24 ኣብ ቤ/ፍ 6ይ መጋባእያ ይቕረብ።

1ይ ቤት-ፍርዲ መንደፈራ

ለተንስኤ ፍሻለ ውቁቡ፡ ኣዴና ኣብርሀት ተስፋማርያም ስለዝዓረፈት፡ ኣነ ምስ 2 ኣሕዋተይ፡ ናይ ኑፍ/ ኣቦና ፍሻለ ውቁቡ ኪዳነ ድማ ኣነ ምስ 13 ኣሕዋተይ ወረስቲ ምኻንና ይረጋገጸልና ስለዝበለት፣ ዘቃወም እንተሎ፡ ን4/7/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

1ይ ደረጃ ቤት-ፍርዲ ዓዲ ኳላ

ሰልቫና ምሕረትኣብ ተስፋገርግስ ምባል ተረፉ፡ ቀሳኑት ምሕረትኣብ ተስፋገርግስ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለት፣ ዘቃወም እንተሎ፡ ን28/6/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ወረደ ዓንዱይ ጉብረመድህን ምባል ተረፉ፡ በረኸት ዓንዱይ ጉብረመድህን ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለት፣ ዘቃወም እንተሎ፡ ን18/6/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ጉብረሂወት ወሌ ተስፋሚካኤል ምባል ተረፉ፡ ሮቤል ወልደብሩኽ ተስፋሚካኤል ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለት፣ ዘቃወም እንተሎ፡ ን26/6/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ኣሰረስ በሀን ብርሃ፡ ወለደና በሀን ብርሃ ባሀታን ሮማን ገለ ጉብረምስ ስለዝዓረፉ፡ ኣነ ምስ 4 ኣሕዋተይ ወረስቲ ምኻንና ይረጋገጸልና ስለዝበለ፣ ዘቃወም እንተሎ፡ ን27/6/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

1ይ ደረጃ ቤት-ፍርዲ ዞ/ዓ ከረን

ወ/ሮ ኣሰካሉ ባዩርኡ መለኪን፡ በዓል ቤተይ ትኩእ ጉብረትንሳኤ ኪዳናይ ስለዝዓረፈ፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ ማሰሊይ ይተሓለወለይ፡ 6 ደቅና ከኣ ወረስቲ ምኻኖም ይረጋገጸሎም ስለዝበለት፣ ዘቃወም እንተሎ፡ ን12/6/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ወ/ሮ ሳባ ጋይም በሺት፡ ኣድ ከረን ከባቢ 05 ብዕለት 27/2/24 ብዘተጻሕፈ ምልክታ፡ ኣደይ ኳስዝር ሮሻን ተስፉ ተርቀ ብሂወት ከለዋ ኣብ ቅድሚ 4 መሰኻኽር ዝተጉብረ ለበዋ ክጸድቀለይ እሓትት፡ ዝቐረበ ምልክታ ወራሲ ብጋዜጣ ይተኣወጀለይ ስለዝበለት፣ ዘቃወም እንተሎ፡ ን26/6/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ኣቶ ዘርእማርያም ክፍለየሱስ ሰረቀ፡ በዓልቲ ቤተይ ትምኒት የውሃንስ ጉብረስ ስለዝተሰወአት፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ ማሰሊይ ይተሓለወለይ፡ 7 ደቅና ከኣ ወረስቲ ምኻኖም ይረጋገጸሎም ስለዝበለ፣ ዘቃወም እንተሎ፡ ን11/6/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

መርየም እድሪስ ሓምድ ምባል ተረፉ፡ መርየም እድሪስ ኣሕመድ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለት፣ ዘቃወም እንተሎ፡ ን25/6/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ቤት-ፍርዲ ሓጋዝ

ፍቃድ የሰፍ ሱሌማን ምባል ተረፉ፡ ፋኣድ የሰፍ ሱሌማን ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለት፣ ዘቃወም እንተሎ፡ ን10/6/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ወ/ሮ ሓሊማ መሓመድዓሊ ጀምዑ፡ ብዓልቤተይ ኣቶ ዓብደላ እድሪስ መሓመድ ስለ ዝዓረፈ፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ ማሰሊይ ይተሓለወለይ፡ 5 ደቁ ከኣ ወረስቲ ምኻንና ይረጋገጸልና ስለዝበለት፣ ዘቃወም እንተሎ፡ ን10/6/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

1ይ ደረጃ ቤት-ፍርዲ ባጽዕ

ወ/ሮ ኣኽዘ መሓሪ ጋንጉል፡ በዓል ቤተይ ኣቶ ጉብረሂወት ዑቕባጉብረኤል ዘወልዲ ስለዝዓረፈ፡ ኣነ ጥራይ ወራሲት ምኻነይ ይረጋገጸለይ ስለዝበለት፣ ዘቃወም እንተሎ፡ ን27/6/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ጃዕፈር ኢብራሂም መሓድእድሪስ ምባል ተረፉ፡ ጃዕፈር ኢብራሂም ኣድሪስ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለት፣ ዘቃወም እንተሎ፡ ን27/6/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

1ይ ቤት-ፍርዲ ጎልጅ

ሰመረ ሓድገ ብርሃ ምባል ተረፉ፡ ሰመረ ዘሄር ኢብራሂም ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለ፣ ዘቃወም እንተሎ፡ ን24/6/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

2ደቦሳይ ዑመር መሳ ምባል ተረፉ፡ ደቦሳይ ዑመር ሞወስ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለ፣ ዘቃወም እንተሎ፡ ን30/6/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

1ይ ቤት-ፍርዲ ዓሰብ

ዛይድ ተስፋማርያም ኣስገዶም፡ ወደይ ሰዋረ ተኽለሚካኤል ጉብረገርግስ ካብ 2014 ዓ/ም ጀሚሩ ክሳብ ሕጂ ደሃይ ስለዘይብሉ፡ ጥፉእ ምኻኑ ይረጋገጸለይ ስለዝበለት፣ ዘቃወም እንተሎ፡ ን19/6/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ወ/ሮ ሮማን ተስፋይ ካሕሳይ፡ በዓል ቤተይ ተኽስተ ኪዳነ ጉብረስላሴ ስለዝዓረፈ፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ ምስሊይ ይተሓለወለይ፡ 5 ደቁ ድማ ወረስቲ ምኻኖም ይረጋገጸሎም ስለዝበለት፣ ዘቃወም እንተሎ፡ ን12/7/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ

ወለደይ ዶ/ር ሃይለ መዝገበ ሃይሉን ወ/ሮ ጸሃይ ሃብተማርያም ትኩእን፡ ኣብ ቅድሚ ኤምባሲ ኤርትራ ዋሽንግተን ዲሲ ዕለት 16 ለካቲት/2024 ቀሪቦም ኣብ ከተማ ኣስመራ ከባቢ ቀሓውታ ፕሎት 007፡ ፓርሰል M ዚፕ ኮድ 1A716 ጎደና 716-5 ቁ.ገዛ B-01 ዝርከብ ካብ ሚ/ሪ መ/ማ/ኣከባብን ብመለለዪ ቁ.ንብረት 1BRASM008635/0 ናይ ዕለት 16/4/2024 ተመዝጊቡ ዋንነቱ ዝተረጋገጸሎም ዘይንቀሳቐስ ንብረት ገዛ ብሀያብ ስለዝሃቡኒ’ሞ ናብ ስመይ ከመሓላልፎ ስለዝደለኹ፣ ዘቃወም እንተሎ፡ ኣብ ውሽጢ 30 መዓልቲ ካብ ዝምልከቶ ቤት ፍርዲ መእገዲ ሒዙ ናብ ቤት ጽሕፈት ኖታሪ፡ ቤ/ጽ/ሃ/ካዳስተርን የቕርብ፡ እንተዘየለ ግን ናብ ስመይ ከመሓላልፎ ምኻነይ እሕብር።

ወ/ሮ ብስራት ሃይለ መዝገበ

ወለደይ ዶ/ር ሃይለ መዝገበ ሃይሉን ወ/ሮ ጸሃይ ሃብተማርያም ትኩእን፡ ኣብ ቅድሚ ኤምባሲ ኤርትራ ዋሽንግተን ዲሲ ኣመሪካ ዕለት 16 ለካቲት/2024 ቀሪቦም ኣብ ከተማ ኣስመራ ከባቢ ማእከል ከተማ ዚፕ 1A171 ጎደና ኣቡኖሚካኤል ቁ.ገዛ 16 ፕሎት 49፡ ፓርሰል1Z ብመለለዪ ቁጽሪ 1/010135 ዕለት 6/15/2016 ተመዝጊቡ ዋንነቱ ዝተረጋገጸሎም ዘይንቀሳቐስ ንብረት ገዛ ብሀያብ ስለዝሃቡኒ’ሞ ናብ ስመይ ከመሓላልፎ ስለዝደለኹ፣ ዘቃወም እንተሎ፡ ኣብ ውሽጢ 30 መዓልቲ ካብ ዝምልከቶ ቤት ፍርዲ መእገዲ ሒዙ ናብ ቤት ጽሕፈት ኖታሪ፡ ቤ/ጽ/ሃ/ካዳስተርን የቕርብ፡ እንተዘየለ ግን ናብ ስመይ ከመሓላልፎ ምኻነይ እሕብር።

ወ/ሮ ብስራት ሃይለ መዝገበ

ኣመልካቲት ኣነ ወይ/ ኣብርሀት ጎይትኦም ጴጥሮስ፡ ኣብ ከተማ ኣስመራ ን/ዞ/ ደቡባዊ ምብራቕ ከባቢ ሲነማ ሮማ ዚፕ 1A171ጐደና ሰማዕታት ሎታ 44 ፓርሰል ዲ.ቁ.ገዛ 39፣ ካብ ቤ/ጽሕፈት ካዳስተር ብመለለዪ ቁ.ንብረት 1:003018/1 ብስምና ዝተመዝገበ መንበሪ ገዛና ስለዝሸጥናዮ’ሞ ካብ ስምና ናብ ስም ዓዳጊ ከነመሓላልፎ ስለዝደለና፣ ዝኾነ ዘቃወም እንተሎ፡ ካብ ሎሚ ጀሚሩ ኣብ ውሽጢ 30 መዓልታት ካብ ዝምልከቶ ቤት ፍርዲ መእገዲ ሒዙ ናብ ቤት ጽሕፈት ኖታዮን ካዳስተርን የቕርብ፡ እንተዘየለ ግን መሰርሕ ምትሕልላፍ ዋንነት ከተግበር ምኻንና እሕብር።

ወይ/ኣብርሀት ጎይትኦም+1

ብስራት ንተማሃሮ ማእከላይ ደረጃ

CHECK-UP

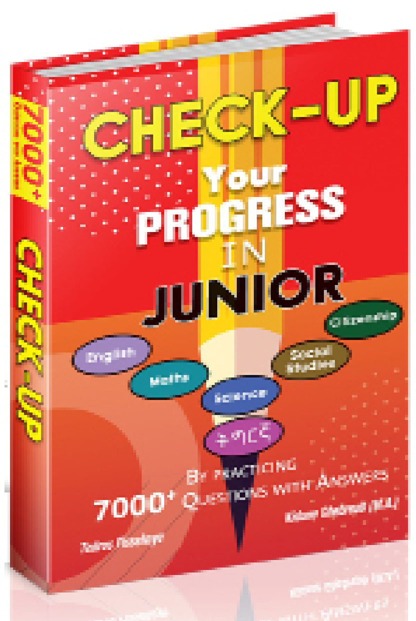
ዘርእስታ መጽሓፍ

ንተማሃሮ 6ይ, 7ይ, 8ይ ክፍሊ

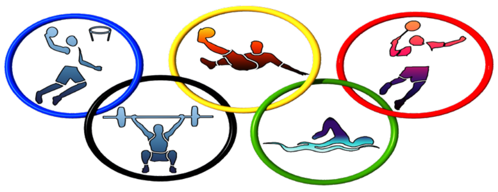
ኣብ ዓይነት ትምህርቲ

- እንግሊዝኛ
- ማሕበራዊ ትምህርቲ
- ቍጽሪ
- ትግርኛ
- ስነ-ፍልጠት
- ዜግነታዊ ትምህርቲ

ንዝበለጸ ሓበሬታ፥ 07152627 ወይ 07151337 ተወከሱ።



ልዕሊ 7000 ሕቶታት ምስ መልስታቱ



ስፖርት

ሙሴ ገ/እግዚኣብሄር

ኣስመራ ማራቶንን ሻምፕዮን ቅድድም ብሽክለታን ኤርትራ . . .

ስእሊ - ክብሮም ጸሃየ

ውድድር ኣትሌቲክስ 'ኣስመራ ማራቶን'፡ ከምኡ'ውን ሻምፕዮን ቅድድም ብሽክለታ ኤርትራ 2024፡ ኣብዚ ወርሒ ብዝኽታታሊ ኣብ ከተማ ኣስመራ ክቀየድ ምዃኑ፡ ኮሚሽነር ባህልን ስፖርትን ኣምባሳደር ዘመደ ተኽለ ሓቢሩ።

ኣምባሳደር ዘመደ፡ ትማሊ ኣብ ዝሃቦ ጋዜጣዊ መግለጺ፡ ኣስመራ ማራቶን 9 ሰነ፡ ሻምፕዮን ቅድድም ብሽክለታ ኤርትራ ከኣ፡ ካብ 13 ክሳብ 15 ሰነ ከምዝሰላሰል ኣፍሊጡ።

'ኣስመራ ማራቶን'፡ ብውሸጣዊ ዓቕሚ ፈሊሙ ኣህጉራዊ መልክዕ ክሕዝ ከምዝኸኣለ ዝገለጸ ኣምባሳደር ዘመደ፡ ኣብዚ ናይ ሎሚ ዓመት ውድድር ናይ ምብራቕ ኣፍሪቃ ኣትሌታት ካብ ኡጋንዳ፡ ኬንያን ደቡብ ሱዳንን ክሳተፉ ምዃኖም ኣፍሊጡ። ኤርትራውያን ኣትሌታት፡ ክዕወቱሉ ከኣ ተስፋኡ ገሊጹ።

ብዘይካ'ዚ፡ ኣምባሳደር ዘመደ፡ ሻምፕዮን ቅድድም ብሽክለታ ኤርትራ፡ 13 ሰነ ብናይ ግዜ ውድድር (ክሮኖሜተር) ከም ዝጅምርን 15 ሰነ ብናይ ጽርግያ ውድድር ከምዝዛዘምን ሓቢሩ። ቀዳማይ ዝወጽእ ተቐዳዳማይ ንዓመት ምሉእ ጥንዬራ ዘለዋ ማልያ ስለዝለብስ፡ እቶም ኣብ ወጻኢ ዝውዳደሩ ተቐዳደምቲ ክሳተፉ ብዝኽሪ ከምዝመጹ ኣረጋጊጹ። ንኹሎም (ናይ ወሽጢን ናይ ደገን) ተቐዳደምቲ ከምዝተባባዕዎም እውን ገሊጹ።

ኣብቲ ኣጋጣሚ፡ ፕረዚደንት ቅድድም ብሽክለታ ኣቶ ተመስገን ረዳ፡ ናይ ወሽጢ ሃገር ተቐዳደምቲ ኣብዚ ውድድር እንተተዓዊቶም፡ ናይ ማህደረ-ትምህርቲ ዕድል ከምዝረኽቡ ገሊጹ። ጋንታታት እንተጠሚተናኦም ከኣ፡ ናይ ፕሮፈሽናል ዕድል ከምዝረኽቡ ብምግላጽ፡ ኣገዳስነቱ ዓቢ ምዃኑ ኣረዲኡ።

ብተወሳኺ፡ ብማሕበር ቅድድም ብሽክለታ ነጥቢ ዝውሃቦ ውድድር ስለዝኾነ፡ እቲ ብደረጃ ዓለም ዘለና ነጥቢ ክውሰኽ፡ ኣብቲ ናይ ዓለም ሻምፕዮን ዘለና ተሳታፍነት ተቐዳደምትና ከኣ ክበዝሕ ከምዘኽእል ኣረዲኡ። ዝኾነ መሰናኽል እንተ ዘይኣጋጢምዎም ከኣ፡ ኩሎም ፕሮፈሽናላት ተቐዳደምቲ ክውዳደሩ ተስፋ ከምዘለዎ ሓቢሩ።

ሃገራዊ ፌደረሽን ኣትሌቲክስ ኤርትራ፡ ወላ'ኳ ናብ ከባቢና ዘለዋ ኩለን ሃገራት ናይ ተሳታፍነት ሕቶ እንተሰደደ፡ ብዝተፈላለየ ምኽንያት ግና፡ ሰለስተ ሃገራት ጥራይ ሕቶኦም ከምዝተቐበላ ዝሓበረ ፕረዚደንት ናይ'ቲ ፌደረሽን ኣቶ ኤፍረም ተኽስተ ብወገኑ፡ ቀዳማይ ዝወጽእ ኣትሌት ሽዱሽተ ሽሕ ዶላር (ኤርትራዊ እንተኾይኑ 90 ሽሕ ማለት እዩ) ከምዝሽለም ሓቢሩ። ብሓፈሻ ኣሰታት 16 ሽሕ ዶላር ገንዘባዊ ሽልማት ተዳልዩ ከምዘሎ'ውን ኣሰሚሩ።

"ወርሒ ሽዱሽተ፡ ናይ ስፖርት ቅኑ እንተተባህለት ምግናን ኣይኮነን" ዝበለ ሓላፊ ምክትታል ፌደረሽን ኦሎምፒክን ፓራኦሎምፒክ ኮሎኔል ሰለሙን ሰዩም ድማ፡ ብሓባር ብምስራሕ እዞም ውድድራት ጎሊሖም ክውድኡ ተተስፋዩ።

እዚ ከምዚ ኢሉ እንከሎ፡ ኣብ'ቲ ውድድር ኣስመራ ማራቶን ዝቕየደሉ ዕለት፡ ናይ 10 ኪሎሜተር ናይ ደቂ-ኣንስትዮን ናይ ፓራኦሎምፒክን ውድድር ክህሉ እዩ፡ ናይ ሓፋሽ ጉያ እውን ተሰሪዑ ኣሎ። ጎኒ-ጎኒ ሻምፕዮን ቅድድም ብሽክለታ ከኣ፡ ናይ ፋልማይ ተመክሮ ዝኾነ ናይ 15 ኪሎሜተር ናይ ፓራሳይክሊን ውድድር ከምዝቕየድ ተፈሊጡ ኣሎ።

እዞም ውድድራት፡ ብኣገልግሎት ተለቪዥን ኤርትራን ድምጺ ሓፋሽ ኤርትራን ብቐጥታ ክፍነዉ እዮም።

ቢንያም፡ ካልኣይ ኣትዩ

ኤርትራዊ ተቐዳዳማይ ኢንተርማርቼ ቢንያም ግርማይ፡ ብቕድሚ ትማሊ ሰንበት ኣብ ቤልጅዩም ኣብ ዝተኻየደ ናይ ሓደ መዓልቲ ውድድር፡ ካልኣይ ደረጃ ሒዙ።

እዚ 218 ኪሎሜተር ዝሸፈነ ውድድር፡ ኖርዌጃዊ ጆናስ ኣብራሃምሰን እዩ - ብ4 ሰዓት፡ 53 ደቒቕን 23 ካልኢትን ተዓዊቱሉ። ውድድር 10 ኪሎሜተር ክተርፎ እንከሎ ኑቲ ምስኡ ሃዲሙ ዝጸንሐ ተቐዳዳማይ ሱዳል ኩክ ስቴፕ ማርቲን ስቨርክ ጉዲፉዎ ብምኻድ ዝተዓወተ ኣብራሃምሰን፡ ናይ ፈለማ ፕሮፈሽናል ዓወቱ እዩ ኣመዝጊቡ።

ኣርባዕተ ካልኢታት ጥራይ ተፈንቲታ ድሕሪኡ ንዝመጸት ጉጅለ ድማ፡ ቢንያም ግርማይ፡ ብቕጽበታዊ ውድድር ስዒሩዋ ካልኣይ ደረጃ ሒዙ። ኣውስትራልያዊ ካደን ግሮቭስ ከኣ ሳልሳይ ተሰሪዑ።

እዚ ውድድር፡ ናይ 1.Pro (ናይ ዩሲኣይ መዐየሪ ውድድር) መዐቀኒ ዘለዎ ኮይኑ፡ ንመበል 104 ግዜኡ እዩ ተኻዪዱ። ቢንያም፡ ብኸኣ ኣብ ዝተዛዘመ ናይ ዓሚ ውድድር፡ ግዜ ከይከሰረ ራብዓይ ደረጃ ምሓዙ ይዝከር።

ወዲ 24 ዓመት ቢንያም፡ ረቡዕ 29 ግንቦት፡ ኣብዛ ኤውሮጳዊት ሃገር ኣብ ናይ ክላሲክ ውድድር፡ ቀዳማይ ምኻኑ ይዝከር።

ከረን፡ ግጥማት ኩዕሶ እግሪ ቀጺሉ

ግጥማት ኩዕሶ እግሪ ደቂ-ኣንስትዮ ከተማ ከረንን ሊግ ዞባ ዓንሰባን፡ ዝሓለፈ ሰሙን ኣብ ስታድዩም ከረን ቀጺሉ ነይሩ።

ብቐዳም ኣብ ሰዓታት ድሕሪ ቐትሪ ናይ ደቂ-ኣንስትዮ ጋንታታት ከበቢ ሽዱሽተን ከበቢ ሰለስተን ተጻዊተን። ጋንታ ከበቢ ሽዱሽተ፡ ቅድሚ ዕረፍቲ ካብ የውሃና የውሃንስ ሊድያ ኤፍሬምን ሸቶታት ብምቑጻራ፡ ንዕረፍቲ 2-0 መራሒት ወጺኣ።

ኣብ ካልኣይ እብረ'ውን፡ ኣጥቃዒት ራኢና በየንን ናእሚ ጸሃየን ሸቶታት ወሲኸን፡ 4-0 ከኣ ተዓዊታ። ናእሚ ጸሃየ፡ ብልጽቲ ተጻዋቲት ናይዛ ግጥም ተባሂላ።

ንኽኢዞም ክልተ ጸወታ ተሪፉዎ ዘሎ ሊግ ዞባ ዓንሰባ እውን፡ ብዮጥም ኣልሳሕልን ኣልጋሽን ፈሊሙ። ዝሓሸ ምንቅስቓስ ዘርኣዩ ዝነበሩ ተጻወትቲ ኣልጋሽ፡ ኣብ መበል 43 ደቒቕ ካብ የሴፍ ዓንደብርሃን፡ ድሕሪ ሽዱሽተ ደቒቕ ከኣ ካብ ሄኖስ ፍጹም ብዝረኸብወን ሸቶታት 2-0 መራሕቲ ንዕረፍቲ ወጺኦም።

ኣብ ካልኣይ እብረ፡ ኣልጋሽ፡ ቀዲማ ኣብ መበል 59 ደቒቕ ሳልሰይቲ ሸቶ ካብ ዓወት መሓሪ ረኺቡ። ድሒሮም ዝተበራበሩ ተጻወትቲ ኣልሳሕል፡ ኣብ መበል 85ን 91ን ደቒቕ ካብ ሱልማን ዐስማንን ጀማል ሰዒድን ክልተ ሸቶታት ምስ ረኸቡ ወጽኢት ኣጻቢቦም ነይሮም። ግዜ ስለዘኣኸለ ግና፡ 3-02 ካብ ምርታዕ ኣይደሓኑን። ሄኖስ ፍጹም፡ ብሉጽ ተጻዋታይ ምጽዋዑ ከኣ፡ ህዝባዊ ርክብ ፌደረሽን ኩዕሶ እግሪ ዞባ ዓንሰባ ሓቢሩ።

እዚ ከምዚ ኢሉ እንከሎ፡ ሊግ ዞባ ዓንሰባ ንኽኢዞም ክልተ ግጥማት ጥራይ ተሪፉዎ ኣሎ። ጋንታ ዓንሰባ ምስ ኣልክሰርን ደንደንን ግጥም ደጸብያ።

ውድድር ኩዕሶ ሰኪዐት ቀጺሉ

ሻምፕዮን ኩዕሶ ሰኪዐት ዞባ ማእከል ዓመተ-ስፖርት 2023/24፡ ዝሓለፈ ቀዳመ ሰንበት ኣብ ሜዳ ፖቸፈልያ ቀጺሉ ነይሩ።

ቀዳም ኣብ ሰዓታት ድሕሪ ቀትሪ ኣብ ሳልሳይ ዲቪዥን ክልቦት ደቂ-ተባዕትዮ ተጻዊቶም። በዚ መሰረት፡ ድሪምስ ንደንደን 32-030፡ ምስሪ ንማራት 50-047፡ ኤይኤስኤም ንኣሰር 52-037፡ ኣልጌና ንኤይኤስኤም (4) 65-021 ሰዒረናኦን።

ሰንበት ኣብ ሰዓታት ቅድሚ ቀትሪ ናይ ቀዳማይ ዲቪዥን ጋንታታት ደቂ ኣንስትዮ ክጻወታ እንከለዋ፡ ምምሕዳር ኣርባዕተ-ኣስመራ ንሓረና 31-025 ሰዒራታ።

ኣብ ቀዳማይ ዲቪዥን ደቂ-ተባዕትዮ ድማ፡ ኣርባዕተ ኣስመራ ንመኾተ 58-027፡ ሰቲ ሰንተር ንሓይሊ ኣየር 54-045፡ ዓምባርበብ ንኣሰር 58-036 ከምዝሰዓረኦ፡ ህዝባዊ ርክብ ናይ'ቲ ፌደረሽን ሓቢሩ።

ሪያል ማድሪድ - ንግስቲ ሻምፕዮንስ ሊግ

ዝበን ዳሕረዎት ትሽዖተ ናይ ኤውሮፕያን ካፕ ናይ ፍጻመ ጸወታ ተዓዊታትለን፤ ኣብ ዝሓለፈ 11 ዓመታት ከኣ፡ ሽዱሽተ ግዜ ሻምፕዮን ኤውሮጳ ኮይና፣ ብሓፈሻ ከኣ፡ ንመበል 15 ግዜ ሻምፕዮን ብምዃና፡ ኣብ ታሪኽ ኤውሮጳ እታ ዝበለጸት ክለብ ብምዃን ትቕጽል ኣላ - እስፓኛዊት ክለብ ሪያል ማድሪድ።

ማድሪድ፡ ቀዳም ምሸት ምሸታ ንፍጻመ ክትበጽሕ ብዙሕ ግምት ዘይተዋህባ ቦሩሸያ ዶርትሞንድ እያ፡ ኣብ ስታድዩም ዌምብለይ ተራኺባ። ዝበዝሐ ናይ ምህዋት ግምት'ውን ተዋሂብዋ ነይሩ።

ቀዳማይ ጸወታ "እንተተበልሓ፡ ዕድል ክንረክብ ኢና።" ዝበለ መልእኽቲ ካብ ኣሰልጣኒኦም ኢደን ተርዚች ዝመጸኦም ተጻወትቲ ዶርትሞንድ ግና፡ ቅድሚ ዕረፍቲ ካብ ተጣዩት ንላሲ ነይሮም። ኑታ ዓባይ ክለብ ብተጣዩት ብምምጣም፡ ብዙሕ ዕድላት ፈጢሮም እዮም። ካሪም ኣደየሚ፡ ኣብ ወሽጢ ልዑት ንሓለዊ ማዕጾ ማድሪድ ኮርቱዋ ኣታሊሉ ድሕሪ ምሕላፉ ብዝኸሰኸሰ ካርባሃል እተዓገተ፡ ከምኡ'ውን ኒኮላስ ፍልክሩግ ዓንዲ ልዑት ዘሀርማ ዕድል፡ ገለ ካብቶን መራሕቲ ክትሕዝዎም ዝኽእላ ዝበራ ዝበለጸ ዕድላት እየን ነይረን፡ ግና ኣይረብሐለንን።

ናይ ሻምፕዮንስ ሊግ ዓውታ እናሓደረ ምስጢር ዝኾነውን ዘሎ ሪያል ማድሪድ፡ ቀዳምካ ብዝረኸበቶን ዕድላት እንተዘመራሕካያ፡ ድሒራ ከምእትቐጽዓካ ኣብ ዝበዝሐ ጸወታኣ ኣርእያ እያ። ኣብታ ምሸት'ውን፡ ኣብ እዋን ዕረፍቲ - ኣብ መቐየሪ ክፍሊ፡ ካብቲ ብፍጹም ክጸወቱ ዕድል ዝሀቦም ኣሰልጣኒኦም ካርሎ ኣንቸሎቲ መልእኽቲ ተቐቢሎም ዝመጽኡ ተጻወትታ፡ መጉዲ ዓወት ሃሰስ ኢሎም ክረኽብዎ ኣይተጸገሙን።

ኣብ መበል 74 ደቒቕ፡ ናይ መወዳእታ ናይ ክለብ ጸወታኡ ዘካይድ ዝበረ ቶኒ ክሩስ ዝሰደማ ናይ መኣዝን ቅላዕ ካርባሃል ብርእሱ ጉጅዩ በሪ ከፊቱ፣ ድሕሪ ትሽዖተ ዓመታት ቀዳመይቲ ናይ ሻምፕዮንስ ሊግ ሸቶኡ ምዃና እያ።

ድሕሪ ትሽዖተ ደቓይቕ ከኣ፡ ቪኒሸዩስ ኣብ ከበቢ ልዑት ካብ በሊንግሃም ንዝተቐበላ ኩዕሶ ምስ ሰኪዑት ጸምባሩ። እዛ ሸቶ፡ ኑቶም ቅድሚ ዕረፍቲ ክሳዕ ዘዩ ጀሚሮም ዝበሩ ተጻወትቲ ዶርትሞንድ፡ ምሉእ ብምሉእ ሕልሞም ዝበረት ነይራ። ጸወታ፡ ብዓወት ሪያል ማድሪድ 2-0 ተዛዚሙ። ቪኒሸዩስ ኣብ 2021-22 ኣብ መዛዘሚ ንሊቨርፑል 1-00 ክሰዕርዋ እንከለው፡ ንእኽኖ ሸቶ ባሉ ኣመዝጊቡዋ ምንባሩ ይዝከር።

ማድሪድ፡ ንመበል 15 ግዜ ሻምፕዮን ብምዃና፡ ሐ!ዞ ዘለ ክብረ-ወሰን መሊሳ ኣዝሪባ። እንተ'ታ ኣብ 2012-13 ኣብ ስታድዩም ዌምብለይ ብባየር መሂክ ተሳዒራ ዝበረት ዶርትሞንድ፡ ሕጂውን ድሕሪ 11 ዓመታት፡ ኣብ ተመሳሳሊ ሜዳ ርእሳ ከተድንን ተቐሲባ ኣላ።

ካብ ስታቲስቲክስ

* ኣሰልጣኒ ማድሪድ ካርሎ ኣንቸሎቲ፡ ሓሙሻይቲ ዋንጫ ሻምፕዮንስ ሊግ ኣልዒሉ። እቲ ዝበዝሐ ጸዋኣት ዝዓተረ (ቦብ ፓስለይ፡ ዚዳንን ጓርድዮላን ሰለስተ ግዜ ብምውሳድ ደሰዐብዎ) ዓለሚ ኮይኑ። ብዘይካ'ዚ፡ እዚ ኢጣልያዊ፡ ከም ተጻዋታይን ኣሰልጣንን ከኣ፡ ኑታ ጸዋእ ሽውዓተ ግዜ ኢዱ ኣኸቢሩላ ኣሎ።

* ተጻወትቲ ማድሪድ - ሞድሪች፡ ክሩስን ካርባሃልን፡ ሽሽዱሽተ ግዜ ዋንጫ ሻምፕዮንስ ሊግ ኣልዒሎም - ክብረ-ወሰን እዩ። ናይ ቅድም ተጻዋታይ እዛ ጋንታ ፓኮ ጌንቶ፡ እዚ ውድድር ኣብ 1992-93 ስሙ ናብ ሻምፕዮንስ ሊግ ቅድሚ ምቕያሩ (ኤውሮፕያን ካፕ እናተባህለ) ሽዱሽተ ግዜ ብምህዋቱ፡ ምስኦም ይጽብጸብ እዩ። ስሙ ናብ ሻምፕዮንስ ሊግ ድሕሪ ምቕያሩ ግና፡ እዞም ሰለስተ እዮም ክብረ ወሰን ሐዞም ዘለው።

* ሉካ ሞድሪች፡ ካልኣይ ዝዓበየ ተጻዋታይ ኣብ ፍጻመ ግጥም ዝተሰለፈ ኮይኑ - ኣብ መበል 38 ዓመትን 226 መዓልታትን ብምጽዋቱ። ናይ ቅድም ተኸላኻሊ ኤሲ ሚላን ፓብሎ ማልዲኒ እዩ፡ ኣብ 2006-07 - ኣብ መበል 38 ዓመትን 331 መዓልታት ብምስላፉ ክብረ-ወሰን ሐዙ ኣሎ።

ዜና ወጻኢ

ሸዊት ተኽለ

ደቡብ ኣፍሪቃ - ልፍንታዊ መንግስቲ ክምስረት ጻውዒት ቀረቡ

ፕረዚደንት ደቡብ ኣፍሪቃ ሲሪል ራማፎሳ፡ ፖለቲካውያን ውድባት እታ ሃገር ብሓባር ክሰርሓ ጻውዒት ኣቕረቡ።

እቲ ፕረዚደንት ነቲ ጻውዒት ዘቕረቡ፡ ኣብ ዝሓለፈ ሰሙን ኣብ ዝተኻየደ ምርጫ፡ እቲ ንደቡብ ኣፍሪቃ ን30 ዓመታት ዝመርሐ ሰልፊ 'ሃገራዊ ባይቶ (ኤይኤንሲ) - ንፈለማ ግዜኡ ዓብላሊ ድምጺ ከምዘይሰኣነ ኣብ ዝተረጋገጸሉ እዋን እዩ።

በዚ ድማ እቲ ፕረዚደንት ራማፎሳ ክመርሖ ዝጸንሐ ሰልፊ - ልፍንታዊ መንግስቲ ክምስረት ከምዝተገደደ ጸብጻባት ኣመልኪቶም።

ሰልፊ 'ኤይኤንሲ'፡ ደቡብ ኣፍሪቃ - ስርዓት ኣፓርታይድ ምስ ተኣልየ ኣብ ዘየደቶ ምርጫ ናብ ስልጣን ክመጽእ እንከሎ፡ ድሕሪኡ ኣብ ዝተኻየዱ ምርጫታት ልዕሊ 50 ሚእታዊት ድምጺ እናረኸበ - ንዅሉ ሰልፊ እታ ሃገር ኮይኑ ምጽንሑ ይፍለጥ።

ይኹን'ምበር፡ ኣብ'ታ ሃገር ብዘሎ ሰፊሕ ብልሽውና፡ ሸቕለት ኣልቦነትን ገበንን ደገፍ እቲ ሰልፊ ብዘለዓለ ደረጃ ክጎዲ ምጽንሑ ይግለጽ - ብመሰረት ጸብጻባት።

ኣብ'ዚ ናይ ሕጂ መረጻ - ሰልፊ 'ኤይ.ኤንሲ' 40.2 ሚእታዊት ደገፍ ክረክብ እንከሎ፡ ኣብ'ቲ 400 መናብር ዘለዎ ሃገራዊ ባይቶ ድማ 159 መናብር ረኺቡ ኣሎ። እዚ ኣሃዝ'ዚ ካብ'ቲ ቅድሚ ሕጂ ዝበረ ብ230 መናብር ከምዝወረደ እዩ ዝሕብር።

ሃንጋሪ - ኣንጻር ሃገራት ምዕራብ ሰላማዊ ሰልፊ ተኻየዱ

ኣብ ሃንጋሪ ኪዳን ሰሜን ኣትላንቲክ - ኔቶን ሕብረት ኤውሮጳን፡ ኣብ ኩናት ዩክረን ንዘኽተልዎ ዘለዎ ፖሊሲ ዝቃወም ሰፊሕ ሰላማዊ ሰልፊ ከምዝተኻየደ ተሓቢሩ።

ኣብ'ቲ ዝሓለፈ ሰንበት ኣብ ከተማ ቡዳፔስት ዝተኻየደን ኣማኢት ኣሽሓት ሰባት ዝተሳተፍዎን ሰልፊ፡ ልዕሊ ክልተ ዓመታት ኣቑጺሩ ዘሎ ኩናት ዩክረን ሳዕቤናት ምትእትታው ኔቶን ሕብረት ኤውሮጳን ምዃኑ ተገሊጹ።

እቲ ኩናት፡ ንመላእ ኤውሮጳ ኣብ ጸጥታዊ ሓደጋ የእትዎ ከምዘሎ ዝሓበሩ ሰልፈኛታት፡ ሰላማዊ መዓልቦ ክርከቦ ጸዊዖም።

ኣባል ኔቶ ዝኾነት ሃንጋሪ ሃገራት ምዕራብ ኣብ ኩናት ዩክሬን/ሩሲያ ክኽተላኦ ዝጸንሓ ፖሊሲ ከምዝፈሸለ - ኣቐዲማ ክትሕብር ምጽንሓ ይፍለጥ።

ነቲ ኣብ ወርሒ ለካቲት 2022 ዝተወልዐ ግጭት ዝቃወም ሰልፍታት፡ ኣብ ኤውሮጳ ኣመራጽን ካልኦት ክፋላት ዓለምን ክቀጽል ምጽንሑ ጸብጻባት የረድኡ።

ምትእትታው ሃገራት ምዕራብ ኣብ'ቲ ኩናት እናሓየለ ይመጽእ ብምህላው፡ ኣብ መንጎ ሩሲያን ኔቶን ቀጥታዊ ግጭት ክይውላዕ ስግኣት ከምዘሎ ይጥቀሱ።

መክሲኮ፡ ንፈለማ እዋን ጓል-ኣንስተይቲ ፕረዚደንት መሪጻ

ኣብ መክሲኮ ዝሓለፈ ሰንበት ኣብ ዝተኻየደ ፕረዚደንታዊ ምርጫ፡ ክላውድያ ሸንባውም ዝተባህለት ጓል-ኣንስተይቲ ፕረዚደንት እታ ሃገር ኮይና ከምእተመርጸት ተሓቢሩ።

በዚ ድማ መክሲኮ ኣብ ታሪኻ ንፈለማ እዋን - ብጓል-ኣንስተይቲ ፕረዚደንት ክትምራሕ ምዃና ተገሊጹ።

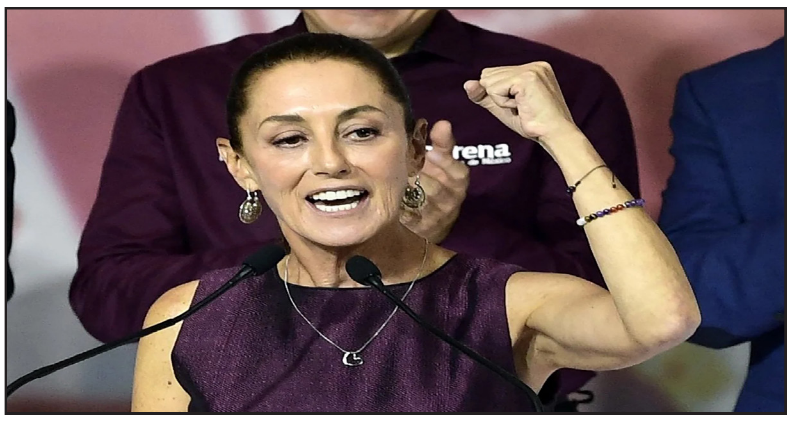
ከንቲባ ከተማ መክሲኮ ኮይና ከተገልግል ዝጸንሐት ጓል 61 ዓመት ክላውድያ ሸንባውም፡ ካብ 58-60 ሚእታዊት ድምጺ ብምርካብ፡ ነታ ቀንዲ መወዳድርታ ብምፏን ንፕረዚደንትነት ክትወዳደር ዝጸንሐት ሶቺል ጋልቨዝ ክትረትዓ ከምዝኸኣለት መጀመርታዊ ወጽኢት ናይ'ቲ ምርጫ የመልክት።

ወጽኢት ምርጫ - 8 ሰነ ብወግዒ ከምዝግለጽን 1 ጥቅምቲ ድማ - ስልጣን ካብ ፕረዚደንት መክሲኮ ኣንድረስ ማኑኤል ሎፔዝ ኦብራዶር ክትቅበል ምዃና ተሓቢሩ።

ደገፍቲ ናይ'ቲ ክላውድያ ሸንባውም እትመርሖ ሰልፊ 'ሞረና'፡ ኣብ ከተማታት መክሲኮ ደሮ ጸምብል ጀሚሮም ከምዝለዉ ጸብጻባት ገሊጾም።

ኣብ'ታ ብዕግርግርን ብምስጊጋር ዕጡ ፋርስን እትፍለጥ ሃገር፡ ንፕረዚደንትነት ዝወዳደሩ 20 ሰባት - ቅድሚ ምርጫ ምኽያዱ ከምእተቐትሉ ይግለጽ።

ሕጂ እውን ኣብ'ቲ ምርጫ ዝተኻየደሉ መዓልቲ፡ ኣብ ልዕሊ ኣድመጽቲ ኣብ ክልተ ቦታታት ብዝተፈጸመ መጥቃዕቲ፡ ብውሑዱ ክልተ ሰባት ከምእተቐትሉ ሰቡመዚ መክሲኮ ሓቢሮም።



"ኣብ ኣፍጋኒስታን፡ ህጻናት ንጥምየት ተቓሊዖም ኣለዉ" ዩኒሴፍ

ኣብ ሰሜናውን ምዕራባውን ክፋል ኣፍጋኒስታን ተኸሲቱ ብዘሎ ሓደጋታት ዕልቕልቕ ብዓሰርተታት ኣሽሓት ዝቖጸሩ ህጻናት መሰረታዊ ጠለባት ተነፊግዎም ከምዘለው - ትካል ህጻናት ሕቡራት ሃገራት 'ዩኒሴፍ' ገሊጹ።

ቡቲ ብርቱዕ ዝናብ ዘኸተሎ ዕልቕልቕ፡ ኣማኢት ሰባት ክሞቱ እንከለዉ - ሰፊሕ መሬት ኣዝርእቲ እውን ከምእተዛየየ እዩ ዝሕብር ዘሎ።

'ዩኒሴፍ'፡ እቲ ኩነታት ኣየር ወጽኢት ናይ'ቲ እናሓየለ ዝኸይድ ዘሎ ክሊማዊ ምምዛባል ምዃኑ፡ ኣብ'ቶም ቡቲ ዕልቕልቕ ዝተሃሰዩ ከባቢታት ደርቂ ተኸሲቱ ምህላዉን ኣረዲኡ።

"ማሕበረሰብ ዓለም፡ ለውጢ ክሊማ ኣብ ህጻናት ዘስዕቦ ጽልዋ ንምቅላልን ምስኡ ንምትዕጻጻፍን ዝዓበየ ጻዕርን ወፍርን ብዕጽፊ ክዕቢ ኣለዎ" ይብል ወኪል ዩኒሴፍ ኣብ ኣፍጋኒስታን ዶክተር ታጁዲን ኦየዋሌ።

ኣፍጋኒስታን፡ ክሊማዊ ለውጢ ኣብ ህጻናት ብዘውርዶ ሓደጋ - ካብ 163 ሃገራት መበል 15 ደረጃ ሒዛ ኣላ።

ኣብ ዝሓለፈ ሰሙን 'ሴቭ ዘ ቺልድረን' ዝተባህለ ብሕታዊ ጉጅለ ኣብ ዘውጸኦ ትንበያ፡ ኣብ 2024 ኣብ ኣፍጋኒስታን ኣስታት 6.5 ሚልዮን ህጻናት ሕሱም ጥሜት ኪጥምሙ ከምዝኽእል ገሊጹ ነይሩ።

ኣብ ኣፍጋኒስታን፡ ዕልቕልቕን ንሱ ዘስዕቦ ደርቕን ከም'ኡ'ውን ምምላስ ኣፍጋኒስታናውያን ስደተኛታት ካብ ጐረባብቲ ሃገራት ፓኪስታንን ኢራንን ኣብ ዝረኣየሉ ዘሎ እዋን፡ ኣብ'ዚ ዓመት'ዚ ሰለስተ ካብ 10 ህጻናት ኣፍጋኒስታን ንጥምየት ክቃልዑ ምኻኖም እዩ - እቲ ብሕታዊ ጉጅለ ወሲኹ ዘረድኦ።

ካብ መስከረም 2023 ኣትሒዙ፡ ፓኪስታን ዘይሕጋውያን ስደተኛታት ምኻኖም ዝገለጸቶም ልዕሊ 557 ሽሕ ኣፍጋናውያን፡ ናብ ሃገሮም ክምለሱ ከምዝገደደቶም ይዝከር።

መንኮርኮር ህ/ሪ ቻይና ኣብ ወርሒ ዓሊባ

ኣብ ጠፈራዊ መዳይ ኺጋስ ተመዝዮ ዘላ ህዝባዊት ሪፓብሊክ ቻይና፡ ናብ ህዋ ዝወንጨፈታ ሰብኣልቦ መንኮርኮር - ቅድሚ ሕጂ ተዳህሲሱን ተበጺሑን ናብ ዘይፈልጥ ክፋል ወርሒ ከምዝዓለበት ገሊጻ።

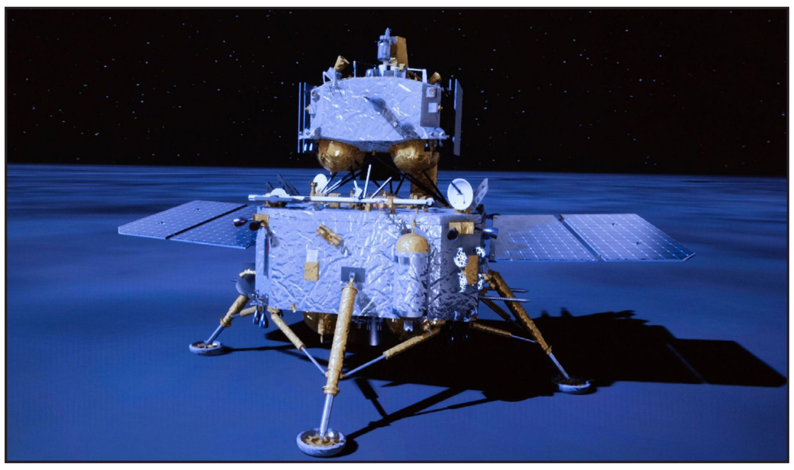
ሃገራዊ ትካል ህዋ ቻይና፡ እታ 'ቻንግ-6' ዝተሰምየት መንኮርኮር - ዝሓለፈ ሰንበት ኣብ ደቡባዊ ዋልታ ከምዝዓለበት ኣፍሊጡ ኣሎ።

ቻንግ-6፡ ቅምሶ ከውሒን ሓመድን ንምእካብ ዓሊማ ቅድሚ ሓደ ወርሒ ኑቲ ጉዕዞ ከምዝጀመረቶ፡ ኣብ ዝርያ ወርሒ ክትትሎል ከምዝጸንሐትን እየም ጸብጻባት ዘረድኡ።

ቻይና፡ ኣብ ውሽጢ'ዚ ዓሰርተ ዓመት ተወሳኺቲ ሰለስተ ሰብኣልቦ መንኮርኮራት ክትልእኽ መደብ ከምዘለዋ እዩ ዝሕብር።

ብዘይካ'ዚ፡ ኣብ 2030 - ቻይናውያን ጠፈርተኛታት ኣብ ወርሒ ዓሊቦም ዳህሳስ ክካየዱ ከም ውጥን ሒዛ ትሰርሕ ምህላዋ እውን ተገሊጹ።

ቻይና፡ ካብ ወርሒ ቅምሶ ሓመድን ከውሒን ንምእካብ ዝዓለመ ተልእኾ ክተካይድ እዚ ንኻልኣይ ግዜኣ ምዃኑ እዩ።



ተረኛ ፋርማሲ	ዕለት	ጎደና	ቁ.ስልኪ
ፋርማሲ ቅሳነት	04/06/2024	ጎደና ሓማሴን ቁ.45 ከባቢ ማይ ኣባሻውል	110911

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

Sabur Printing Services