

ምም/ዞባ ማእከል፡ ንጥፈታት 2022 ገምጊሙ ኣብ ውጥን 2023 ዘተየ

ምም/ዞባ ማእከል፡ ብፋን 5ን ጥሪ ኣብ ዘቃንዖ ኣኼባ መደባት ልምድ ዓመት-2022 ድሕሪ ምምጋም ኣብ ውጥን ሰራሕ 2023 ዘተየ፡

ዋና ኣካላዊ ሰራሕ ምም/ዞባ ማእከል ዘርኢት ተወልደ-በርሃኑ ኣብ ዝተሰለፈ ክልተ ዓመት ሰባኣት ለበዓ ነሽድ-19ን ንምግባር ዝተኣወጀ ቅጥዕታትን ኣብ ተራራቂ ንጥፈታት ዝፈጠረ ብድህ ብምጥቃስ ኣብ 2022 ብተዋግዱ ዝተሸ ሰራሕ ከምእተዓመ ገለጹ፡

ብመሰረት ዝፍረበ ጸብጽቤ ኣብ ምክትታል ንጥፈታት ህጻን ጽጉና ናይ ቅጥራን ጸርጊያታትን ቅጥራን ውጥናውን ሰራሕቲ ምዕቃብ ንጥፈታት ውርሻ ኣሰመራ፡ ምፍታሽን ምጽዳቕን ሓደሰትን ዝመሓደሽን ህጻንታትን ትሕተ-ቅርጽን ትግባርን ብቅጥን ንጥፈታት ኣብ ምክትታል ደሓን ፅዮ ከምእተሰለፈ ክፍለጥ ተኻሊዱ፡

ኣብ ተምሓሪ ቦታታት፡ እቶታውንት ደቂ-ኣገሳትን ጎጃኣቲ ልምድታትን መደባት መጻሪዩ ማደን ጸዓት ኣለክት-ጽሕፈቲን ስርዓተ-ሓፈራትን ኣብ መሰርሕ ምምጋሚን ምስትምጋሚን



ዝተራእዩ ምዕለን ዝተወሰዱ ሰባኣታትን እኳ እንተሉ፡ ዋና ብዙሕ ከምዘርኩ ተሓቢሩ፡



ተሳተፍቲ ኣብ ትሓት ጥሪ ዝርኢ ሕጽረት ግብጽ ኣቃል ክመገብ ኣብ ንግራዊ ክጠታት ዝርኢ ጸም መዳከሚ

ናታሕ ክርከቡ... ዝበሉ ርእይታት ኣቅሪፉ፡ ኣመሓዳሪ ዞባ ማእከል ኣቶ ፍሳዩ

ሃይሉ ኣቃልታት ዞባ ምዕራብን ንጥፈታት ምሕብ ምድግባርን ኣብ 2023 ልዑል ኣቃል ክመገብ ኣብኻሽኒሩ፡

ጋሽ-ባርካ - ኣብ 2022 ዓበይቲ መደባት ከም እተተግበሩ ተገምጊሙ

ኣብ ዞባ ጋሽ-ባርካ ኣብ 2022 ብምርመራ መዝኑ - ዓበይቲ መደባት ከም እተተግበሩ ተራ ህዝብን ኣብኡ መምገብን ሕዝብ ከምዘበረኹ ብፋን 4ን ጥሪ ኣብ ዝተኻየደ ምጋምጋም ኣኼባ ምም/ዞባ ማእከል ተገለጹ፡

ምም/ዞባ ማእከል ንኣሳን ዞታታት ካልኣት መሓውራት መምገብን ግንባርን ኣብ-ገም ቀዳማዊ ዝተዋህሞ መደባት ጸቕጦም ብምህራብ ምዃን ዝተወሰዱ መደባት ዝገቡ ክፋሉም ከም እተተግበሩ ኣረጸኦም፡

ብመሰረት-ገም ጸብጽቤ፡ እቶትን እቶታውንትን ክረምታዊ ሕርሻ ንምድግሳዕ ዝተገቡ ጸዕሩ ኣብ ዝፍራኡ ክጠታት ብዝለል ክራምት ተሳታፊ ካብቲ ናይ 2021 ዝተሸ እቶት ክርከብ ከምእተኻኸሉ ኣብቲ ብድገት መሃና ዝገደዱ ግን - ጌና ሓዲል ጸዕሩ የድሊ ከምዃኡ ተሓቢሩ፡

ኣብ ጸሓታት ጥሪ፡ ትምህርትን ማሕበራዊ ድሕነትን ማሕበራዊ መደባት ጸምገኑ ዘቃልሉ ፅቡቡ መደባት

ከም እተተግበሩ ክገለጹ እንከሉ፡ ኣብ ምርመራታት ኣመሓደርቲ ክጠቡ ወፊያታት ንኣይልታት ምክልኻል ኣብ ወፊራታት ልምድን ምክክብ ግብርን

ጸብቕ ሰራሕ ከም እተሰርሐ ተገለጹ፡ ኣመሓዳሪ ዞባ ጋሽ-ባርካ ኣምሳሪ ማሕሙድ-ዓሊ ሕራይ ሕርሻዊ እቶት ንምድግሳዕ ዝተገቡ ማልታት ብኣጋ

ክትግበሩ ኣብ ምሕደራን ቀሪብ ማሕበራዊ ኣገልግሎትን ኣብ ኣጠቓቕማ መሪትን ዘለዉ ሕብራት ንምምላስ ፅቡብ ጸዕሩ ክደድ፡ ጉዳዮት ብርቂ

ናይ ምድቃስ ልምድ ከምዕራብ ወገን፡ ጥሪት ንመግቢ እንኣሳ ብውሕለል ኣገዝብ ክጥቀሙሉን ካብ ባርዕ ፅቡብ ጥንቓቕ ክጠቡን ኣተሓሰቡ፡



ደቀምሓረ - ህዝቢ ንኣይልታት ምክልኻል ልዕሊ 6 ሚልዮን ናቕፋ ሓገዝ ገይሩ

ህዝቢ ንኣሰ ዞባ ደቀምሓረ ንኣይልታት ምክልኻል ኣርቲራ ልዕሊ 6 ሚልዮን ናቕፋ ገዝዞውን ዓይነታውን ኣበርክቶ ከምዝገበሩ ብፋን 10 ጥሪ ኣብ ዝተኻየደ ርክብ ተሓቢሩ፡

እቲ ሓገዝ ኣብቲ ንኣሰ ዞባ ዝገዙ ትሓትን ሰራሕተኛታትን መምገብን

ልዕሊ 4 ሚልዮን ናቕፋ ብዝገዙ ክበርቲ ድማ ብከምምሕዳራዊም ልዕሊ 2.1 ሚልዮን ናቕፋ ብዓይነት ዘበርክቱ ምዃኑ፡ ኣካላዊ ሰራሕ ንኣሰ ዞባ ደቀምሓረ ኣቶ ግርማይ እሴት ገለጹ፡

ክብሩ ናይ 350 ሰድራ-ሰውኣትን ካልኣት ጸገማትን ዘራእቲ ብወፊራ ከም እተጸጸደ፡ ኣብ ክብሩ ሃዳሙ ናውቲ ጸሓውን ንኣሳውን ጸዓት ንምትካል ኣራናዊ መጽናዕቲ ከምእተገቡ ኣረጸኡ፡

ደቀምሓረ ዶ/ር ዮሴፍ የማኑ ድማ ህዝቢ ንመዝገቢ ሻምብቅታት ማይ ኣብቲ ሀሰፒታልን ንመደዳ ዝተፈለለ ትሕተ-ቅርጽ ስርሓትን ዝውሳል ልዕሊ 185 ሺሕ ናቕፋ ሓገዝ ከምዘበርከቱ ከምኡውን ሓድሽ ዝፍመ ማእከል ፈገዩቲራፒ

ኣገልግሎት ከምዘጀመረ ሓቢሩ፡ ኣብ መወዳእታ፡ ኣመሓዳሪ ንኣሰ ዞባ ደቀምሓረ ኣቶ የማኑ ኣበራ፡ ንጥፈታት ምዕቃብ ማደን ሓመድን ብዘለዓለ ክድፋሊ፡ ከሉ ነብ ጥሙር መደባት መዝኑ ንምዕዋት ብንቅሓት ክጥላእ ተሓቡሩ፡



መንፋሕት ከሰዕን አፈዋውሳኡን
ወይ እየሮ ምስ ዝመልእ ዚገብሩ ጥራዊ
ጽሑፍ እዩ፡ መብከትና፡ መንፋሕት፡
ከሰዕ ከገብሩና እዩ፡ ከሰዕ ብመገብ
ዝመልእ (ዝጸገበ) ኮይኑ ይሰመዓና እዩ፡
ከምኡ ግን ኣይካሄድ፡ እቲ መንፋሕት፡
ኣብ ኣምሳሌ እዩ ዘሎ፡ እቲ ጋዝ ሓንጻብ
ምስ ወጽኦ ብኡ ንብኡ ከሰዕ ክክነብ/
ክጥቀስ እዩ ዝጅምር፡

መንፋሕት ከሰዕ ከገብሩና እዩ፡
ከሰዕ ክበክፍን ክተርጎን ግድን እዩ፡
መንፋሕት ከሰዕ ምስ ዚገብሩና፡

- ቃዝ
- ተደጋጋሚ ምጥላህን ጋዝ ምውጻእን
- ፍራቅሪቕን ጉራራራ ምሃል ኣብ ከሰዕ
... ዝኣመሰሉ ምልክታት ከርኢ ልሙድ
እዩ፡

መንፋሕት ከሰዕ ዚገብሩ ሰቡ ኣብ ተካፍ
ማሕበራዊ ግጥሚታት ግቢ ይጥቅሩ እዩ
ዝኾነ፡ ምክንያቱ እቲ ኣብ ከሰዕ
ኣምሳሌን ዝበገሰ ጉራራራ ፍራቅሪቕን
ዝበል ደምጺ ከኮይ ስለዝኾነ፡

መንፋሕት ከሰዕ ብከመይ ኣልዩ?
መንፋሕት ከሰዕ ኣብ ህጽን ይኹን
ኣብ ግብይት ከጋጥም ዝኾነ ልሙድ
ተርጓፊ እዩ፡ ብከመይ ኣልዩን ንኣልዩን
ግፍ ከፈለ ይኽእል፡

=> ጋዝ ወይ እየሮ
ጋዝ እቲ ቀንዲ መንፋሕት ከሰዕ ዘህብ
ጠንቂ እዩ፡ እዚ ብከት ግዜ ድሕሪ
መገብ እዩ ዚገብሩ፡ ብገበኝ ሓፃኛም
ኣብ ከሰዕ ዝጸሓ መዝገባት ክጻፉ
እንከሰው፡ ወይ ኣብ ዝኾነ ኢጋጥሚ
ኣብ ከሰዕ እየሮ ምስ ዝከትወና ኣብ
መከመር መተሓላፊ መገብ (ካብ ከሰዕ
ክነብ መገንከብ) ናይ ግድን እዩ ጋዝ
ዝኸነብ፡

ዝኾነ ሰብ ክበፅ ወይ ክሰቲ እንከሎ
እየሮ ደውሕቶ እዩ፡ ገለ ሰባት ግፍ ዝዩ
ካልኣት ብከት እየሮ ደውሕቶ፡ መን
እዩም እዚኦም?

መንፋሕት ከሰዕን አፈዋውሳኡን



- * ቅልጥፍ ቅልጥፍ እናበሉ ዝበልዩ፡
- * ማእከላዊ ምሕደኻ ዘውሳኑ፡
- * ሺጋራ ዘክኣኸኸ... ወዘተ፡

=> ጥራዊ ጽሑፍ
ጥራዊ ጽሑፍ መንፋሕት ከሰዕ ከሰዕ
ዝኾነ ካልእ ጠንቂ እዩ፡

- * ከም 'ኣልሲር' (ulcer) ዝኣመሰሉ ኣብ
ከሰዕ ዚቃጽል ስሜት ዝፈጥር ሕዝብ፡
- * ዝተፈለገ ጽሑፍ/ሕመም ናይ ከሰዕ
(gastrointestinal disorders)
- * ቀሓር
- * ተጽሓፍት ንመገብ
- * ቅልጠፍ ምውሳኽ ክበድት ሰብኡ፡
- * ብፍላይ ኣብ ደቂኣንጽጽ ዝርኢ
ምቅይዮር ናይ ሀርሞኖች (hormonal
flux)
- * ከም ጃርዲያ (giardiasis) ዝኣመሰሉ
ኣብ ኣምሳሌ ዝርኢ ርክብ ናይ ጽግዕተኛ
(paracite)
- * ዘይገበር ኣመጋገብ - ከም ሽውዳት
ኣልዩት (anorexia) ከምኡ ወን
ተደጋጋሚ ተምሳሌ (bulimia)
- * ከም ወጥራ ጽቕጢ፡ ቃዝኻትን ካልኣ
ዝኣመሰሉ ኣኣምራዊ ጽሑፍን ...
ወዘተ፡

=> ሓድሾ ዝኾነ ጠንቂታት
መንፋሕት ከሰዕ ምልክት ናይ ዝተፈለገ
ጥራዊ ጽሑፍ ኮይኑ እውን ይጥቀስ

እዩ፡ ንኣብኡ፡
= መጽሐፍ ናይ ከሰዕ ወይ መጽሐፍ
ሕዝብ ጽሑፍ ከሰዕን ከሰዕን
ከምኡ ወን ዝተፈለገ ሕመም ናይ
ልቢ መንፋሕት ከሰዕ የህቡ እዩም፡
= ሕመም ገርጋጕ ከሰዕ (celiac dis-
ease) ሓድ ካብ ምልክታት መንፋሕት
ከሰዕ እዩ፡
= ቀስጠጥፍ (pancreas) ብገበኝ
'ኣገዳም' ከተገዘፅ ብዘይምኽላ
ዚገብሩ ሕመም መንፋሕት ከሰዕ የህቡ
እዩ፡

እም ልዕሊም ዝተጠቐሱ ዓይነታት
መንፋሕት ከሰዕ ህበናም ከሰዕ
ብምኡ፡ ግበኝ ሕመም መርመራን
ፍወን ከም ዘድልዩም ዘይምዘገቡ፡
መንፋሕት ከሰዕ ብከመይ ኣውጥ?
* ለውጢ ኣብ ኣኣብራ

ኣብ መብከትኡ ከታታ፡ መንፋሕት
ከሰዕ ንምፍጥስ ዝኾነ ዝበጸ
ኣኣብ ለውጢ ኣብ ኣኣብራ ምዝር
እዩ፡ ንኣብኡ ልዕሊ ንበር ክበድት
ብምውጻእ ዝገብሩ መንፋሕት
ከሰዕ ንምፍጥስ እቲ ዝኾነ መገብ
ክበድት ሰብኡ ምግል እዩ፡ ባልደን
ብምውጻእ መንፋሕት ከሰዕ የጋጥሙ
እንከሎ፡ ነቲ መገብ ቀጸሊ ካብ ምውሳኔ
ምፍጥስ እዩ፡

መንፋሕት ከሰዕ ናብ ውሽጢ ብጠብኪ
እየሮ ብምጽጋወ ይህብ እዩ፡ እቲ እየሮ
ብኣተካይዶም ዘይገበር ልሙድታት
ዝኣተወ ክኸውን ይኽእል እዩ፡ ስለዚ
ብጠብኪ እየሮ ናብ ከሰዕ ብምውሳኔ
ዝገብሩ መንፋሕት ከሰዕ ንምጽላይ፡
ማእከላዊ ኣይነትኦም፡ ማእከላዊ ምሕደኻ
ተወሳኺ እየሮ ናብ ከሰዕ ከተኣቲ ጠንቂ
ይኸውን እዩ፡

ትሕታይ ካርቦን (carbonated) ዘለም
ዓይነት መጥት ካብ ምውሳኔ ምፍጥስ
ጋዝ ዝፈጥሩ ዓይነት ኣሕመድን
ጥራታትን ከም ካውሎን ዓይነት ጥራታትን
ዘይምውሳኔ፡

ክከበፅ እንከሎ ህደኣ ኣልካ
ምጋጠን ነቲ መገብ ብጠየቁ ሓድሾ
ምውሳኦ፡

ግዴ ክትሰቲ እንከሎ ብመምጽ

ካምቡ (straw) ካብ ምጥታይ ምፍጥስ
መገብ ናብ ሓኪም ትኸይድ?

እቲ መንፋሕት ከሰዕ በም ዝህቡ
ምልክታት ምስ ዝኾኑ ናብ ሕመም
ክትከይድ ይጥቁ፡

=> ከሰደን ዝገብኡ እየሮ ዝኾኑ ቃዝ
ከሰዕ

=> ደም ዝተሓወተ ወይ ጸለም ቀልቀል
ምስ እትርኢ፡

=> ብሃኢነቲ መንፋሕት ክተር መቐት
ሰብኡ ምስ ዝከመጽ፡

=> ዘዳርጽ ውጽኦት ምስ ዚገብሩ፡

=> ከሰደ ናይ ምቅጻል ስሜት ኣብ ኣፍ-
ልቢ ምስ ዝህልዎ፡

=> ተደጋጋሚ ተምሳሌ ምስ ዚገብሩ፡

=> ዘይገበር ምግብ ክበድት ሰብኡ
ምስ እትርኢ ተኣላጢኡ ናብ ሕመም
ክትከይድ ኣሎ፡

መንፋሕት ከሰዕ ዘህቡ መዝገባት
ብመገብ ተጽሓፊ ዝኾነ ሰቡ ዝተፈለገ
ዓይነታት መገብ መንፋሕት ከሰዕ
ወጽኦትን ከሰዕን ይኽእሉ እዮም፡
ስለዚ ኣብ ኣመጋገብ ጥንቃቄ ብምጥር
ነቲ መንፋሕት ምጽላይ ከም ዝኾነ
ኣይትዘገቡ፡

መንፋሕት ከሰዕ ዘህቡ መዝገባት
ኣይኖት እዮም?

ባልደን ኣኖትራ ፋጅሊ
ከም ባልደን ኣኖትራ ፋጅሊ ወዘተ
ዝኣመሰሉ ዓይነት ጥራታት ልዑል ትሕታይ
ፕሮቲን ካርቦኔት ሕሳብ እዩ ዘለም፡
ኣብ ርክብ ናይ ካርቦኔት ሕሳብ ሕሳብ
ትሕታይ ብድሕሪ እውን ዝተሰማ-
እዮም፡

ይኹንም፡ መብከትኦም ጥራታት
'ኣልፋ-ጋላክቶሳይድ' (alpha-galacto-
sides) ዝተባሉ ሽራዊ ትሕታይ ኣለዎም፡
እዚ ምስ 'ፎደማፕ' (FODMAPs)
ዝተባሉ መዝገባት ትሕታይ ካርቦኔት ሕሳብ
እዩ ዘመድ፡

ፎደማፕን ሓፃር ናይ ካርቦኔት ሕሳብ
ተርታ (ሰጸሰት) ስለ ዘለዎ ካብ መሃርኡ
ምሕቓቕ መገብ ብድሕሪ እዩ ዘመድ፡
ናብ ኣምሳሌ ሓፃር ደማ መከላከልን
መጥኩሳትን ባክተር ይኸውን፡ በዚ
ደማ መንፋሕት ከሰዕ ከሰዕ ዝኾነ
ጋዝ ይፍጠር፡

ከምዚ ዓይነት ጽሑፍ ዚገብሩ ሰብ -
መንፋሕት ከሰዕ ጉራራራ ዝበል ደምጺ
ኣብ ከሰዕ ወጽኦትን ከሰዕን ይኽእሉ፡
ኣብ ከሰዕ ወይ ኣምሳሌ ብከፍጠር ናይ
ምጥብፅ መሃርኡን ክመጽኦ ይኽእል
እዩ፡

ብርባ
ብርባ ከም ከላም ጥራታት ልዑል
ትሕታይ ፕሮቲን ጽሕፈት ካርቦኔት ሕሳብ

ሓድራ ዓይነት ማዕደናትን ዝከፍሉ እዩ፡
ልዑል ትሕታይ ጽሕፈት ስለ ዘለዎ ኣብ ገለ
ሰባት መንፋሕት ከሰዕ ይፈጥር እዩ፡ ከም
ከላም ጥራታትን ናይ 'ፎደማፕ'ን
ትሕታይ ኣለዎ፡ እዚ ዓይነት ሽራዊ
ብፍላይ ኣብኦም ጽሑፍ ናይ ከሰዕ ዘለዎም
ሰባት ብድሕሪ መንፋሕት ይፈጥር፡
ብርባን ንመገብ ቅድሚ ምድላውካ
ብገበኝ ደጋገምነ ብግዴ ምስጽብ እቲ
ዝኣሸ ኣማራጺ እዩ፡

ካርቦን ዘለዎም ዓይነት መጥት (Carbon-
ated drinks)
ካርቦን ዘለዎም ዓይነት መጥት መንፋሕት
ከሰዕ የህቡ እዮም፡ እም ዓይነት
መጥት እዚኦም ልዑል ትሕታይ ካርቦን
ዓይነት ኣለዎም፡

ሰርናይ
ሰርናይ ብደረጃ ዓለም ብጠብኪ ካብ
ዝልገብ ዓይነት እኹሊ እዩ፡ ብመልክዕ ቤ
ፓህታ፡ ፒሲ... ወዘተ፡

ሰርናይ ግሉፋን ('gluten') ዝተባሉ ዓይነት
ፕሮቲን ዝከፍሉ እዩ፡ ብፍላይ ኣብኦም
ጽሑፍ ናይ ከሰዕ ምሕቓቕ መዝገብ
ዘለዎም ሰባት ሰርናይ መንፋሕት ከሰዕ
ወጽኦትን ቃዝ ከሰደን ይፈጥር እዩ፡

ካውሎ
ካውሎ ናይ ጽሕፈት ካርቦኔት ሕሳብ
ትሕታይ ኣለዎ፡ 'ፎደማፕ' ናይ ዝተባሉ
ዓይነት ሽራ ትሕታይ ስለ ዘለዎ እውን
ጠንቂ መንፋሕት ከሰዕ ኮይኑ ይጥቀስ እዩ፡

ጸዝ ወጽኦት
ጸዝ ወጽኦት፡ ልዑል መዝገብ ትሕታይ
እዩ ዘለዎም፡ ብፍላይ ኣብ ትሕታይ
ፕሮቲን ካርቦኔት ኣብ ቅድሚት እዩም
ዝርከብ፡

ይኹንም፡ ዝኾነ ጸዝ ወጽኦት፡
'ኣካብ' (lactose) ዝተባሉ ዓይነት
ሽራዊ ትሕታይ ኣለዎም፡ እዚ ዓይነት
ሽራዊ ብፍላይ ኣብኦም ተጽሓፊ ከሰዕ
ዘለዎም ሰባት ብድሕሪ ኣይካቓቑን እዩ፡
ከም ወጽኦት መንፋሕት ከሰዕ ቃዝ
ወጽኦትን ክፈጥር ይርኢ፡

መንፋሕት ከሰዕ ብከመይ ኣልዩ?

* መንፋሕት ዝፈጥሩ መገብ ምልላይ
ብከት ሰባት ኣብ ኣምሳሌ ጋዝ
ብምጽብ ጥራይ መንፋሕት ከሰዕ ከም
ዝህብ ዝርከብ እዩም ዝወሰድዎ፡ እዩም
ኣብ ኣምሳሌ ዝኣተወ - ከም ኣኣሰራ፡
ካርቦን ዓይነት ኣለዎም፡ ናይነትኦም ምሕንጻ
ዝኣመሰሉ ዓይነት ጋዝ ምስ መገብ
ውሓጥና ኢና ናብ ከሰዕ እንከትም፡
ኣብ ከሰዕ ወይ ኣምሳሌ ብከፍጠር ናይ
ምጥብፅ መሃርኡን ክመጽኦ ይኽእል
እዩ፡

ስለዚ ኣብ ኣመጋገብ ክገደጽን ኣብኦም
መንፋሕት ዝገበሩልና መዝገባት ግበኝ
ጥንቃቄ ክገዝርን ይጥቁ፡

ምውሳኦን ኣኣት ምክደና
ምውሳኦን ኣኣት ኣብ ኣምሳሌ ዝገበከበ
ጋዝ ንምጥላእ ስለ ዝከፍጠ ካብ መንፋሕት
ከሰዕ ይኣክሰልና እዩ፡

ድሕሪ ምጋጠና ድሕሪ ፍርቂ ሰዓት ኣብ
ዘሎ ግዜ ፍጥነት ዝበለ ምውሳኦን ኣኣት
ምክደና መንፋሕት ከሰዕ ንምክልኻል
ይጠቅም እዩ፡

ክበድት ሰብኡ ካብ ምውሳኽ ምክልኻል
ቅልጠፍ ዝኾነ ክበድት ሰብኡ ምውሳኽ
ምስ መንፋሕት ከሰዕ ምንጽሳር ከም ዘለዎ
መጽናዕታት የመልከቲ እዮም፡

ምጽኡ health line

ብዘይካ ሰኑይ መዓልታዊ እትሕተም ጋዜጣ

ዋና ኣሰናዳኢ
ኣሰናዳ ሓጽላማርያም

ምክትል ኣሰናዳኢ
ብርሃነ ምሕረት-ኣብ

ቁ.ስ 116266 / 201820(2220)

ቦርድ ምስጥራኽ
ዮሴፍ ሃይለማርያም
ምሉኡ-ብርሃን ሃብተ-ገብርኤል
ተስፋ-ኣለም የማነ

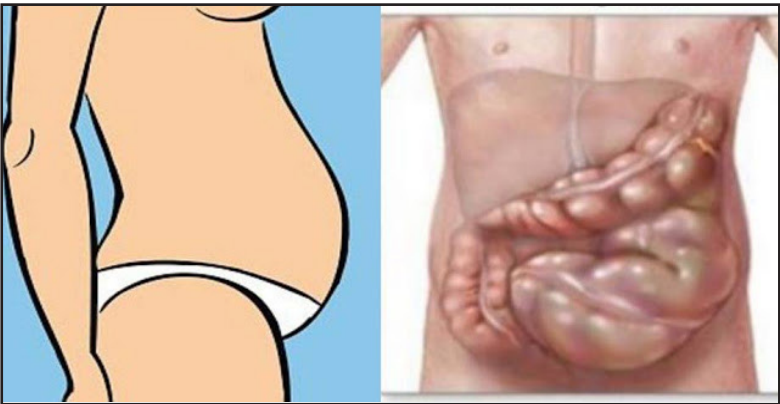
ቁ.ስ 201820 (2214)
ፋክስ. 127749 - ቁ.ሳ.ጸ. 247

ሰይ-ኣውት
ትንሱኢ ፍሰሃዩ ሰማያዊት ሓይለኣብ
ሳምራዊት ሃብተ ቤተልሄም ታደሰ

ፍርቱና ኤፍሬም

ምዝርጋሕ ጋዜጣ
ቁ.ስ.200454-07121322

ምልክታ
ቁ.ስ 125013 - ቁ.ሳ.ጸ. 1284



ሕገ-መንግሥት

ሃማ መተኪ

ምስታምቻር ጥበብ

“ሳላ ሓናቅ ጤል’የ፡ ድምጻዊ ኮይነ።”

ድምጻዊ ካሚኬኤል ጎይትኦም

ሸሻይ ሓይልአብ

አዳራሽ ዳዕሮ፡ አብ ናይ 15 ታሕሳስ መደባ፡ ክትናፍቅ ዝጸንሐት ድምጻዊ ግዲ ረኺባ፡ ብኣጋኡ’ያ ብኣስማቕርቲ፡ ዝተፈላለዩ ሞያውያንን ማሕበራትን ስነ-ጥበብን ምልኣት ረኺባ። ዝተዳለወ ቦታ መሊኡ፡ ደው ኢሎም ዝወዘቡ በርኩቱ። ሰናይ ምስቡት ክኸውን ተመንዮ ድማ መራሒ መደብ እቲ ምሽት ኣሃዱ ኢሉ ማዕጾ መደብ ኣርሓዎ።

ድምጻዊ ኣማኑኤል ጎይትኦም’የ ዕዱም አዳራሽ ዳዕሮ ነይሩ። ድምጻዊ ኣማኑኤል፡ ባህላውን ሃገራውን ዘጠቓለላ 3 ኣልቡማትን ብርክት ዝበሉ ደርፍታትን ዝሰርሐ ድምጻዊ’ዩ። ብዘይካ’ዚ ምዑዝ ዜማታት’ውን ንኻልኣት ድምጻውያን ክልግስ ጀሚሩ ኣሎ።

አብ ተጓዥኒ ህይወቲ ብዙሕ ውረድን ደይብን ዝሓለፈ ድምጻዊ ኣማኑኤል፡ አብ ፈለማ ንቅሎኡ 2 ኣልቡማት’ኳ እንተሰርሐ፡ ኣይከም ንቅልኡን ንኹለን ደርፍታቱ ዝሓቐፋ ኣልቡማቱ አብ ዕትሮ ዝኣተዋ ሽምዓታት ኮና። መወልተን ሒዞመን ምስ ተሸርቡ ኣድራሽኡን ተሳኢ። ኣንፈት መጻኢኡ ከናዲ ንኣጸር እዋን ዕውንውን ድሕሪ ምባል፡ ነቲ ኣልቡም ናይ ምስራሕ እዱር ወኑ አብ ምዕራፋ ንምብጻሕ ቀጸሉ። ካብ’ዝን ካብ’ትን እናበለ ባዕሉ ሳልሲይቲ ኣልቡም ክሰርሕ ኣንቀደ። ልዕሊ ክልተ ዓመት ድማ አብ ስራሕ ተጸምደ። ምሉእ ብምሉእ ናይ ድምጽን ስእልን ዕዮ ተዛዘመ። ዕዳጋ እንተብልካ ዕዳጋ ትመስክር ኮነ። ዝተሰርሐ ኣልቡማቱ አብ ደምቢኡን እንክለዋ ከሳኦታ ከም ዝኣተወን መጋርያ ሞሪት አብ ኢዱ እንክለዋ ግዜ ሓለፍወን። ድሒሩ ንሱ’ውን ቦቲ ግዜ ዝሓለፎ ስእላዊ ሰርሓቱ ዕግብቱ ስለ ዝገደለ ተደጉለን ክጸንሓ ተሰማምዑ። ግዜ ብዝኸደ ግን እንሆ ብሓድሽ ኣገባብ ንክሰርሕን ብኹሳዕ እስጉም። እቲ አብ አዳራሽ ዳዕሮ ዝቐረበ ሞገሳዊ ምስትምቐር ብሕቶን መልሲን ተሰንዮ’የ ተኣንጊዱ። ከም ምስቡቱ ድማ ናባኹም ከንዝብቦ ኢና፡ ሰናይ ንባብ።

“ሕብረሰብ ኤርትራ፡ ከም መግለጺ ሰናይ ድሌቱ ንሰላም ብዙሕ ደርፍታት ኣዚምላ’የሞ፡ እስከ ሰላም ኢልካ ኣሃዱ በል?”

ምስ ተባህለ ኣማኒኤል፤ ሰላም...ሰላም... ሰላም ኣዕዋፍ ሰማዩ ሰላም በላለይ፡ ከም’ዚ ኸማዩ ሰላም... ኣዕዋፍ ሰማዩ፡ ሰላም በላለይ ደቂ ዓደዮ... እንታይ ኢለዮ ሰደትዮ፡ ዓደይ



መዓረይ እንክሎ ምቐትየ... ኣሃዩ

ድላይ መሓዛ፡ ድላይ ከበሮ ኣለኒ ደቂ ዓደይ ጀጋኑዮ፡ ንጻወት ነሳኒ’የ...

ኢሉ ዋሕዚ ዘለዎ ባህላዊ ደርፍታት ጆባእ በለ’ሞ ብወገን ተዓዘብቲ’ውን ብሕቡር ድምጽን ጨብጨባን ተቐበልዎ። ባህሊ ሰብ ይደሊ’ዩ፡ ሰብ ብሰቡ ድማ ወናም ጸዕረኛን ጥበበኛን። ድምጻዊ ኣማኑኤል ከም ደራፋይ ናብ ባሕሪ ጥበብ ክጥብ እንክሎ፡ “ግዓተይ ሸለቆተለይ - ወይ ሓምሓም ጡባ” ብእትብል ደርፋ’የ ናብ ህዝቢ ተቐልቂሉ። ብባህላዊ ዜማታት ተዓጂቡ ድማ አብ ጉጅለ ያታ ዞባ ደቡብ ካብ ተራ ኣባል ክሳብ ጸላዊ ድምጻውን ኮሚተ ዞባን ብምዃን ተሳታፊ’ዩ። ነቲ ዝረኸበ ዕድል ሳላ ዝተጠቐመሉ ድማ አብ ባህላዊ ደርፍታት ከም ኳሲ፡ ኩመላይ፡ ኣባ ብር፡ ጋመይ፡ ኣሊጋሲ፡ ዓጃልሉ፡ ኣባ ሞመር፡ ፋኑሴ፡ ሸኾና ብተይን ካልእን ዝበላ ደርፍታት ከቐርብ እንክሎ፡ አብ ሃገራዊ ደርፍታት ድማ “ኣንታ ጅግና ህዝቢ፡ ሓየት፡ መዘናይ፡ ብጻይ፡ እሙን ድርዓ፡ ምድሪ ሓቂ፡ ደቂ ኤረናን ኣሕፈሮምን” ዝብላ ደርፍታት አብ ዝተፈለለዩ እዋናት ናብ ህዝቢ ከቐርብ ክኢሉ’ዩ።

“አብ እዋን ኩትትናኹ፡ ‘ሓናቅ ጤል’ ብዝብል ሳን ኢኻ ትፍለሞ ነይርካ? ካበይ ዝመጽአት’ያ?” ሕቶ ቀረበሉ ንኣማኒኤል።

“ቅድሚ ናብ ሞያ ስነ-ጥበብ ምእታወይ፡ አብ ማይዱማ ግኑን ስም ዝከበር ውድድር ብሸክለታ’የ ነይሩ። ተወዳዳሪ ብሸክለታ እንተተጽኑክ ብኹሎም መዛኑኻ ብፍላይ ድማ ብኣዋልድ ፍቱው ኢኻ። ኣነ ድማ በዚ ምክንያት ተደሪኽ አብ ውድድር ብሸክለታ ክሳተፍ ብሂን። እንተኾነ ብሸክለታ ኣይነበረትን። ካብ ሓደ ዓርክይ ብሸክለታ ተለቂሐ

ድማ ናብ ውድድር ኣትየ። ኣብዚ ካብ ፈለምኡ ጌጋ ነይርኒ። ናይ ኣመጋግባ ኣፍልጦ ስለ ዘይነበረኒ ከይጠሚ ኢለ ከብደይ ፋታ መሊኦ’የ ልምምድ ዘካይድ ነይረ። እንዶ ኣመጋግባን ፍልጠት ውድድር ብሸክለታን ኣይነበረንን። ይዝከረኒ ኣብቲ ፈለማ እዋን ልምምድ እናኸደና እንክለና ምስቲ ተመኸሮ ዘይነበረኒ ብናህሪ’የ ሓንቲ ጅሮ ወዲኡ። መወዳድርተይ ምኡራት ስለ ዝከበሩ ግዜ እናርኣየ’የም ዝሰሕቡ ነይርም። ኣነ ግን ኣብቲ ፈለማ ክሳብ ዝተኮሰ ዘዊረ። እታ መዓልቲ ሓሙስ’ያ ነይራ። ዕዳጋ ናይ ማይዱማ ድማ ሓሙስ’ዩ። ብዝኾነ ብድኻም ተዋለኡ፡ መወዳድርተይ ገዲፎምኒ ምስ ከዱ አብ መገደይ ናብ ዕዳጋ ዝኣተዋ ጤል-በጊዕ ይረክብ’ሞ፡ ሓንቲ ካብ’ተን ኣጣል ትኣትወኒ። ኣነ ወዲቐ፡ እታ ጤል ድማ ንብሸክለታይ አብ ክሳዓ ሒዛታ ናብ ጎሶ ከይዳ። እቲ ዋና ኣጣል ብዛዕባ ሞዕናይ ይሓተኒ። ኣነ ድማ ብዛዕባ ታ ተለቂሐ ዘምጸኡኹዎ ብሸክለታ’የ ዝሓሰብ ነይረ። ድሓር ምስቲ ዋና ጤል ሓደን ክልተን ስለ ዝተባሃልና፡ ካብ ውድድር ተዓንቁፈ። እቲ ጌጋ ግን ናተይ’ዩ። ሸዑ አብ መላእ ማይዱማ ጤል ከም ዝሓነቐኩ ስለ ዝተፈልጠ፡ “ኤማ ጤል ሓነቐ” ተባሂሉ ተወርየ። ብድሕሪኡ ንሰንብቲ ውድድር ተሰሪዑ ስለ ዝከበረ ክወዳደር ምስ ተቐረብኩ፡ እቶም ተዓዘብቲ “ሓናቅ ጤል - ሓናቅ ጤል” እናበሉ ምስ ኣጣቐሙ ሓፊረ ውድድሪይ ኣቋሪጸ። ብድሕሪኡ’የምብኣር ኣንፈተይ ናብ ስነ-ጥበብ ዘበልኩ።”

አብ እዋን ንእስነቲ ብሓገዝ ንእሽቶ ሓዉ ድምጻዊ በረኽት ጎይትኦም፡ ምልከት ክራር ዘዋረየ ድምጻዊ ኣማኑኤል፡ እቲ አብ ማይዱማን

ከባቢኡን አብ መርዓን ካልእ ኣገጣሚታትን ክልተ ክራር ሒዞም ዝጸወትዎ ዝከበሩ ግዜ አብ ዝቐጸለ ህይወቲ ተራ ከም ዝከበሮ’የ ኣብሪሁ። ብፍላይ እታ “ወዲ ቐላ ደጋ” ዘርእስታ ናይ ድምጻዊ ኣቶውብርሃን ሰጊድ ደርፊ ድማ ክልቲኦም ኣሕዋት ብኽልተ ክራር ብውህደት እናተጸወትዎ ስለ ዝግበዩ ኣብታ ደርፊ ዝኸርን ክብሪን ከም ዘለዎ’የ ገለጹ። ብግሩም ኣቀራርባ ድማ ናብ ኣስተማቕርቲ ኣቐረባ።

“አብ ውድድር ሸንግርዎ ኣጀማምራኻ ከመይ’የ? ንድምጻዊት ትሓይሽ ኩተሰኒ ኢኻ መጺእካ’ውን ይብሃል’ዩ፡ እዚ ከመይ’የ?”

“ኣብቲ ሸዑ ግዜ ኣባል ጉጅለ ባህሊ ዞባ ደቡብ’የ ነይረ። ጽቡቕ ኣጋጣሚ ኮይኑ ሰዉእ ስነ-ጥበበኛ ኢሰይያስ ጸጋይ ብስራሕ አብ ዞባ ደቡብ ምሳና ነይሩ። ኣነ ሸዑ ምቐቐዕ’የ ሰርሐይ ነይሩ። ንፋዕ መጣቕዒ ስለ ዝከበርኩ’ውን ወትሩ ይምጎስ ነይረ። ኣብዚ ክንጽር ዘለዎ ግን አብ ያታዊ ባህሊ (ጓይላ) ጣቕዒት ናቱ ተራ ኣለዎ። ብድሕሪኡ ኢሰይያስ ጸጋይ፡ ውድድር ሸንግርዎ ከም ዘሎን ምስ ትሓይሽ ኮይነ ክወዳደር ከም ዝኾነኩን ሓቢርኒ። ሕራይ ኢለ ምስ ትሓይሽ ክወዳደር መጺኡ። እንተኾነ ኣብቲ ምድራፍ ምስ ኮነ ትሓይሽ ቀዳማትኒ ትጅምር’ሞ፡ እቲ ሚጀር ስለ ዘይተሰማማዕኒ፡ ትሓይሽ ዘዘደረፈቶ ይቐበል። ብኸምኡ’የ “ንሰኻ ድኣ ክትቐበል ኢኻ መጺእካ” ተባሂለ። ድሒሩ አብ ዝቐጸለ ደረጃታት ግን ልሉይ ብቐዓት ከም ዘለኒ’የ ብደዮኑ ተሓቢርኒ። ኣብቲ ግዜ’ቲ ብሳላ ናይ’ቶም ደዮኑ ሓገዝን ኣልዶን ድማ’የ ኣብዚ ዘለኹዎ ደረጃ ክበጽሕ ክኢለ’ሞ ነቶም ናይቲ ሸዑ እዋን ዝከበሩ ደዮኑ ከመስግኖም እይፈቲ። ምክንያቱ ቦቲ ካብ ገጠር ምምጸእናን ህዱእ ገጠራዊ ጠባይናን ተደሪኹም’የም መሰለኒ ካብ ጅብኦም

ናይ ሻሂ እናሃቡ ዘተባብዑና ነይሮም ” ክብል መለሰ ድምጻዊ ኣማኒኤል ጎይትኦም።

“ክንደይ’ኸብ ኣሎ - ማዕዲ ንማዕዶ” ዘርእስታ ብስነ-ጥበብ ብርሃን ተወልዶ ዝተሰርሐ ብድምጻዊ ኣማኑኤል ጎይትኦም ድኣ ዝተደርፈት ስራሕ ንምስትምቐር ቀረበት። እዛ ደርፊ ኣብ ሓቀኛ ዛን፡ ዝተመርኮሰት ኮይና፡ ንዛንታ ንእስኑ ደራሲ ትገልጽ ሕደማ’ያ።

“ክንደይ ሻብ’ሎ ማዕዶ ንማዕዲ ክንጠማመት

ንደገ ውጺ ውጺ፡ ውጺ ሓንዱ ንጻወት

ሓቐቕ ዝስተ ሕጻባ’ዛ ጓል ዓዲ ሰውንዎኖ

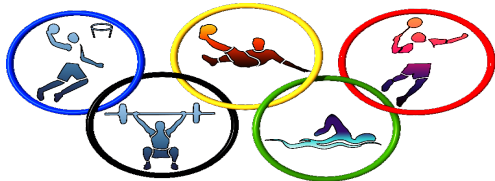
ፈትየያ ኣለኹ ኣነሱ ወይ’ኻ’ታ ዝኾኖ”...

“ኩመላይን ኳሲን” ዘርእስተ አብ ሃገራዊ ፌስቲቫል ኤርትራ 2011፡ 2013 ያታዊት ጉጅ ባህሊ ዞባ ደቡብ ብመንገዱ ድማጽ ኣማኑኤል ጎይትኦም ካብ ዘቐረበተ ደርፊታት’የን ንምስትምቐር ቀረበን እዘን ደርፊታት ብስነ-ጥበበኛ መሓ ዑቕጣሚኣኤል (ጠዊል) ብመጽናዕ ዝቐረበ ባህላዊ ደርፊታት’የን። ኣህርመትን ኣቀራርባን ፍሉይነ ዘለወን ኮይነን “ኩመላይ” ና፡ ጅግነት ደርፊ ክትከውን እንክ “ኳሲ” ድማ ፍቕራዊ ሓዘል ዘለ ደርፊ’ያ።

ቀጸላ ንምስትምቐር ዝቐረበ “ኣሊጋሲ” ዘርእስታ አብ ሃገራ ፌስቲቫል ኤርትራ 2018 ዘቐረ አብ ኣፋዊ ያታ ተመርኩሳ ዝተዓየዩ ደርፊ’ያ።

ብወገን ካብቶም አብ ኣዳራ ዳዕሮ ዝተሳተፉ ኣፍቀርቲ ስነ-ጥበብን ሞያውያንን ንድምጽ ኣማኑኤል ጎይትኦም ብርክ ዝበለ ሕቶታትን አብ ደርፍታ ዘለዎም ጦባላሕታን ምስትምቐር ወሓዘ። እቲ ርእይቶታት ብሓፈሽን ንድምጻዊ ኣማኑኤል ጎይትኦ ከተባብዕን ዘበራትዕን ኮይኑ፡ ኣብ ተጓዒዝዎ ዘሎ ባህላዊ መዳይ ጸቐብ ክሰርሕ ለበዋ ዘሕልፍ ነይሩ ብጠለብ ተሳተፍቲ ድማ ጭወላ ዘርእስታ ደርፊ ቀረበት። እዛ ደር ዛንታ ናይ ሓደ ኣባ ብር ዝተባህ ሃዳናይ ትትርኽ ኮይና፡ እቲ ሃዳና ንኣደ ጭወላይ ዝተባህለ ኣንበሳ ም ቀተሎ ዝተደርፈትሉ ከም ዝኾነ ዝገነር።

አብ መወዳእታ “ኣንታ ጅግ ህዝቢ” ዘርእስታ ግጥምን ዜማን ብሰነ-ጥበበኛ ሃብቶም የማነ ዝተሰርሐ ሃገራዊት ደርፋ ምስ ኣቐረበ ድኣ ሰዓት ምዝዞም መደብ ኣኸለ።



አዲስ አበባ

ተስፋ-ልደት ሙስራህቱ

ራሃል፡2 አዋርድ አብ 3 መዓልቲ

አርቲስቲክ አላምኒቲ ኣትላት ራሃል ዓላማ ሰባሊ ሰነድ 8 ጥሪ ኣብ ሰዓዊ ኣብ ዝተካየደ ዓለምአዊ ውድድር ጉዳ መርሖ ደገማ ኣገጸሊፍ ዓመት ኣመገቢዩ፡ ኣላምኒቲ ኣትላት ራሃል ዓላማ ኣብ ብዓለምአዊ ማህበር ኣትላትስ ናይ ወርቅ መሰብጺ ዝወጸ ውድድር 37.6 ኪሎሜትር ብ25 ደቂቕ 43 ካሊኢት ክነዝዞ ብምክላፍ ሕልፊ ካልኣት ኣትላት ጸብላ ብምል ወርቅ መዓል ይኸታብ (ወቅታዊ)፡ ከንዲት ኢንዱስትሪ ደብዳቤ ኣብ ራሃል 8 ካሊኢት ድሕሪ ብድር መዓል ክነጽው ኩሉ ባሕሪያዊት ዊንፍሪድ ያቪ ኩሉ 15 ካሊኢት ደገጉዮ ክሳብ መዓል ወሲዖ፡

ተወዳደርቲ ኣብ ያቪ ዝተሰለፉ ክኣታት ኣብ ዝተካየደ ውድድር ልሳማ 3400 ሜትር ብሓይ ደቂቕ 31 ካሊኢት

ክበኩሉ ብምክላፍ ከኣል ዝሰለፉ ደመሳሰሎ ኣትላትስ ጸሓፊ ብዘተራገሩ ናህ ግን ራሃል ትርጉሙ ሽዕብት ኣትላት ጥራይኻን ኣብ ቅድሚት ተገዳመዮ፡ ኣብ እዋን ሓገሪ ኣብ ተጠመቲ ኣትላት ዓለም ኮይና ዘሉ ኣላምኒቲ ኣትላት ራሃል ዓላማ ኣብ መዓልታ ምስ ከንዲት ኢንዱስትሪ ኢንባዕስትሪን ባሕሪያዊት ኣትላት ኣብ ዝበረቱ ምርብራብ ኩሉ ንመዓደርታ ብርሓቕ ራሕራሕ ሕወት ወርቅ 79 ኣህራዊ ውድድር ጉዳ መርሖ ኣልገይር ነዋሪን መገደብ ክነካውን ክኣሉ፡

ኣትላት ራሃል ዓላማ ኣብ ውድድር ብሓይ ምስታ ናይ ዝተሰለፉ ዓመት ክበራ

ክነካውን ኣሉ ዝመዓት ከንዲት ኣትላት ኢንዱስትሪ ደብዳቤ ደብዳቤ ምርብራብ ኣብ መዓልታ 600 ሜትር ዝፈጠረቱ ናህርን ኣብ ብተሓት ራሃት ዓመቲ ኣትላትስ ናጽዖ ክነርኽቡ ወቅታዊ እዮ፡ ኣላምኒቲ ኣትላት ራሃል ዓላማ ኣብ ለሚ ዓመት ንመዓል 79 ሜትር ዝተካየደ ውድድር ኢት ንመዓል 79 ሜትር ዝተካየደ ውድድር ኣትላት ኮይና ኣሉ፡ ኣብ ወሽጢ ሰነድ መዓልታት ኮሞ ናይት ዓቢ ዓመት ክተመገብ ምክላ ደማ መረቢ ማህበር ዘይ ሰርገት ዓለም ኮይና ኣሉ፡

ራሃል ድሕሪት ውድድር “ቅድሚ ክልት መዓልታት ተመሳሳሊ ውድድር ኣካይዶ ብምክላፍ ተቐጠብ ውድድሪ ክክይድኻ

መዓል፡ ኣብ ከበደን ራሃት ውድድር ደማ ኮይና፡ ኣብ እዋን ኣብቲ ኣብ ኣውስትራልያ ዝተካየደ ውድድር መዓል ኮምጽኦ እዩ ዝወጸ ዘለኹ” ክትብል ተነቢዩ፡

ኣብ ወሽጢ ክልት መዓልታት ክልት ዓቢይ ዓመት ክተመገብ ምክላ ኹሉ ናጽዖ ራሕባ ኣሉ፡

አርቲስቲክ አላምኒቲ ኣትላት ራሃል ዓላማ ብዚ ኣብ ወሽጢ ክልት መዓልታት ክተመገብ ነዋሪ ንኢንዱስትሪ ማህበር ክነጽው ኣብ ውድድር ጉዳ



ውድድራት ባይታ ቲንስ ደቅጽል

ብደረጃን ባይታ ቲንስ ዞን ማህል ተወዳኢ ዘዋጉ ሞገዱ 2022 ንምስታር ዝተካየደ ዘሉ ውድድር ብሰነድ 8 ጥሪ እውን ኣብ ክላብ ቲንስ ቤት ገርሻን ደምብ ስምዒት ኮም ዝተጸለ ህዝቡ ርክቡ ናይቲ ራሃልን ሓብሩ፡ ኣብ ክላብ ቲንስ ቤት ገርሻን ኣብ ዝተካየደ ናይ ፍርቂ ፍጻሎ ውድድር ናገሩ ኣልታ ዓላማ ኣብ ልሳማ መገደብ፡ ሳልም ዓቢይ ዋነኛ ኣካላት 6ብን 6ብን ብምክላፍ ናብ ናይ ፍጻሎ ጸወታ ሰነድ፡ ኣብ ናይ ደቂ ኣጽኢት ናይ ትንቲ 18 ዓመት ውድድር ተጸዋይት ደምብ ስምዒት ናገሩ ፍጻሎ እዩ ምስ መዋኪ ናይ ቤት ገርሻን ኣልምዓም መሳ ገጠሙ፡ ናገሩ ኣብ ቀማይ ጸወታ 6ብ ክነሰር ኩሉ ኣብ ካልኣይ ጸወታ ግን 6ብ ተሳቦራ ነደሩ፡ ኣብ ሳልኣይን ናይ መዓልታን ጸወታ ናገሩ ደገማ 11ብ ክነሰር ብምክላ ናብ ፍጻሎ ሰነድ ኣሉ፡

ኣብ ደምብ ስምዒት ኣብ ዝተካየደ ተመሳሳሊ ጸወታ፡ ኣብ ናይ ትንቲ 14 ዓመት ተጸዋይት ኣብ ቤት ገርሻን ናህር ኣሚኒኦን ንተጸዋይት ኣብ ደምብ ስምዒት



ኣብድ ንኡም 9ብ ብምክላፍ ናብ ዝተጸለ ናይ ፍጻሎ ጸወታ ክኣልፍ ከሉ፡ ኣብ ናይ ደቂ ኣጽኢት ናይ ትንቲ 16 ዓመት ኩሉ ናይ ደምብ ስምዒት ማላ ሰና ኣብ ልሳማ መገደብ ተጸዋይት ኣብ ቤት ገርሻን ሰላም ቲድርክ ኣካላት 6ብን 6ብን ብምክላፍ ኣብ ናይ ትንቲ 18 ዓመት ናይ ደቂ ተወንቶ ውድድር ተጸዋይት ደምብ ስምዒት ማሊን ደብዳቤ እዩ ናብ ፍጻሎ ሰነድ ዘሉ፡ ማሊን ንተጸዋይት ኣብ ደምብ ስምዒት ሳምኡል

በርክት ክልት ማሊ 6ብ ክነሰር ብምክላፍ ናብ ፍጻሎ ሰነድ ዘሉ፡ ብወንቲ፡ ኣብ ተመሳሳሊ ክሊ ሰነድ ናይ ክላብ ደምብ ስምዒት ኣልም ክነሩ ንኡኣኣብ ንኡም 6ብን 6ብን ብምክላፍ ናብ ፍጻሎ ኮም ዝተሰለ ዝርከቡ ሓገራት የረድኡ፡ እዚ ኮሞኒሉ ኣገላለ፡ ኣብ ክሊ ሰነድ 19 ክላብ 35 ኣብ ዘለዎ ደቂ ኣጽኢት ተወዳደርቲ ኣብ ዘይድኡ ዘለዎ ጸወታ ብሰነድ ዮሳን መሓራ ንድገት ተክራርብ 6ብን 6ብን ሰነድ ናብ ግዞም ፍርቂ ፍጻሎ ሰነድ ኣሉ፡

ኣብ ንኡስ ዞን ደብዳቤ ምስራቕ፡ ውድድር ማወንቲን ባይክ ተካይዶ

ብጨንገር ማህበር ትምህርቲ ንኡስ ዞን ደብዳቤ ምስራቕ ዝተወደበ ውድድር ማወንቲን ባይክ ማህበር ደረጃ፡ ዝተሰለ ስምን ኣብ ሰነድ ቅድሚ ቀነሪ ኣብ ክበቢ ቤት ገርሻን ማይ ደምብ ብተሓት ወላዲን ኣፍቀርቲ ሰርገትን ኣብ ዝተርከቡ ብወሕድ መንገድ ኮም እተካየደ ኣብ ማህበር ትምህርቲ ዞን ማህል ዝርከቡ ሓገራት ኣፍላጠ፡

ልሳማ ውድድርም ዘተካየዱ 86 ተጸዋይት ደቂ ተወንቶ ኮይኖም 30 ኪሎ ሜትር ንምክላፍ ኣብ መሰር

ተርከቡ፡ ኣብቲ ብተሰለ ንኡስ ዞን ደብዳቤ ምስራቕ መምህር ኣብርሃሉ ኣረፋይን ተመሳሪ ዝተሰለ ውድድር ተጸዋይት ኣብ ሰነድ 29 ኪሎ ሜትር እናተወደበ እዩም ውድድርም ዝተካየዱ፡ ኣብ መዓልታ ኣብ ዝተካየደ ቅጽበታዊ ውድድር ደማ 1ይ ህያብ ኣብርሃም 2ይ ናገሩ መሳ ክልቲኦም ኣብ ቤት ትምህርቲ ቡና 3ይ ናገሩ ኣፍላጠ ደምብ ስምዒት 4ይ ማልክሆስ ጸዋ ራሃንድ ማሊን 5ይ ሊያን ሰላማን ብድሆ 6ይ ኩሉ ክበርም ዘርከቡ ኣብ ቡና ብምክላፍ

ውድድር ራሃም፡

ቀደሚ ውድድር ዝተካየዱ ተጸዋይት ደቂ ኣጽኢት ኮይኖ 10 ኪሎ ሜትር ንምክላፍ ደማ 23 ተጸዋይት ኣብ መዓደሪ ቦታ ተርከቡ ነደሩ፡ ስምዒት ኣብርሃም ኣብ ፍናት ሞከብ ሕወት ናይቲ ሰነድ ክነካውን ኩሉ 2ይቲ ናገሩ መምብ ፍራ ሰነድ 3ይቲ ሰላማን ተክሉ ራሃንድ ማሊን 4ይቲ ኣርሲማ መሳ ግዞት 24 5ይቲ ቤትኡል መስራቲ፡ ራሃንድ ማሊን 6ይቲ ኩሉ ሰነድ ሃይላ ኣብ ፍናት ሞከብ ብምክላፍ ኣመገቢዩ፡

ኣብ መዓልታ ኣብ 1ይ ክላብ 3ይ ዝወጹ ተጸዋይት ዝተወደበ ናይ ወርቅ ብርሃን ኣሳብ መዓልታት ሽልማት ኣብ ተላራ ናይቲ ንኡስ ዞን መም/ ኣብርሃሉ ኣረፋይን ተጸዋይት፡ እኡም ሕወታት ተጸዋይት ኣብ ዞን ማህል ኣብ ዝተካየደ ውድድር ንኡስ ዞን ደብዳቤ ምስራቕ ወኪሉም ክነካውን ምዃኖም እቲ ዝርከቡ ሓገራት የረድኡ፡



ሻምፒዮን 2ይ ዲቪዝን ኩዕሶ እግረ ዞን ማህል ደቅጽል ኣሎ

ግዞምን ሻምፒዮን 2ይ ዲቪዝንን ጋንታታት ኩዕሶ እግረ እግረ ዞን ማህል ብቅድሚ ሓገራት 8 ጥሪ ኣብ ሰነድ ድሕሪ ቀነሪ ኣብ ስታዲየም ኣሳሙራ ቀደሚ ኮም ዝወጸ ህዝቡ ርክቡ ራሃልን ኩዕሶ

ደቅደቅ ኣብ ወቅያኖስ ፍጻሎ ብዘርከቡ ሹቶ ቀደሚ መረከብ ሓብ፡ ድብንግሳዊ ጸወታ ኣብ ኣጋ ምዝቐም ኣኻር ኣብ ርክብ ኣሎ ተመራርቦ ሹቶ ብምርኮ ክልቲኦን ጋንታታት ሓካንቲ ነዋሪ ሓብ ከወጸ ክኣለን



ዞን ማህል ተሰራ፡ ኣብ ሰነድ ኣብ ምድብ ህ ዘለዎ ጋንታታት እየን ጸወታትን ኣካይዱ፡ ፍርቂ መዓልቲ ዝጠገን ኣርክብ ኣሳሙራ ምስ ኣልታሕር እየን ነደሩ፡ ኣብ መም እየን ክልት ጋንታታት ሓይል ተወዳደርት ደረጃ ኣገላለ፡ ናይ ቀማይ እብራ ጸወታ ግን ሹቶ ዝወጸ ኣይተራእዮን፡

ድሕሪ ሰነድ፡ ኣብ ዝተጸለ ጸወታ ግን ተዳውንቲ ኣርክብ ኣሳሙራ ብጠገርም ጸሓ ኣብ መዓል 66ን 80ን ደቅደቅ ኣብ ርክብ ዘወጸ ክልት ሹታት ብምርኮ ነቲ ግዞም 2ብ ተወዳደሩ፡

ቀደሚ ዝጠገን ኣኻርን ደንደን እየን፡ ኣኻር ብወይን ጸወታ ኣርክብ ኣብ ደንደን ኩሉ ብሰነድ ጸወታ ሽወት ኣብ ሓብ እየን ናብዚ ግዞም ኣትዮ፡ ኣኻር ኣብ መዓል 33 ደቂቕ ኣብ ኣራኡል ኣብራ ሹቶ ክነርከብ ኩሉ ኣልታሕር ኩሉ ኣብ መዓል 41 ደቂቕ ኣብ ገም ኣኻር ብምክላፍ ንወርቅ 1ብ እየን ወጸኡ፡

ድሕሪ ሰነድ፡ ኣብ ዝተጸለ ጸወታ ክልቲኦን ጋንታታት ሓይል ተወዳደርት እየን ኣገላለፍ፡ ደንደን ድሕሪ 15

ኣላዮ፡ ኣብ መዓልታ ናብ ማዳ ዝወረዳ ማይተመናይን ጸሓትን እየን፡ ማይተመናይ ኣርክብ ኣብ ጸሓት ኩሉ ሰነድ ኣብ ሓብ ደማኻን ናብ ጸወታ ኣትዮ፡ ናይብን ክልት ጋንታታት ናይ ቀማይ እብራ ጸወታ ሹቶ ዝወጸ ከይተመገብ እዩ ተዘመ፡

ድሕሪ ሰነድ፡ ኣብ ዝተጸለ ጸወታ ማይተመናይ ኣብ መዓል 47 ደቂቕ ኣብ ናገሩል ዮሰፍ ብዘርከቡ ሹቶ መረከብ ሓብ፡ ተዳውንቲ ጸሓት ዝተመገቡም ሹቶ ንምስቐሪ ሓይል ጸሓ ጥይዱ ኣገላለ፡ ክሰርም ግን ኣርክብ፡ በጽዑ ማይተመናይ ኣብ መዓል 77 ደቂቕ መረከብ ኣተደልደል ሹቶ ኣብ ሚኒስ መሳ ክነርከብ ክኣል እዮ፡ ጸሓት ድሕሪ ሓመሽቲ ደቂቕ ኣብ ማህል ርክብ ብዘርከቡ ሹቶ ጸወታ 2ብ ጸብኡ ኣገላለ፡ ምዃኖም ማሊ ኣኻር ማይተመናይ ደማ 2ብ ተወዳደሩ፡

ግዞምን ሻምፒዮንን ጋንታታት ኩዕሶ እግረ ዞን ማህል፡ ዝመጽኦ ቀዳመኛኦን እውን ብዘተራገሩ ጸወታታት ኣብ ስታዲየም ኣሳሙራ ኮም ዝተጸለ ዝርከቡ ሓገራት የረድኡ፡

