ሓዳስ ኤርትራ

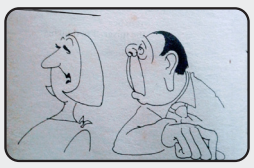
መበል 32 ዓመት ቁ.116 | ዓርቢ 13 ጥሪ 2023 | ገጻት 8 ዋጋ 2.00 ናቕፋ

ገጽ 2
ፕሮቲን ኣብ ኣካላትና

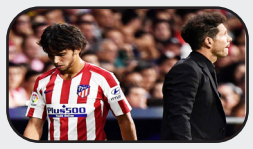
ገጽ 3
ዛንታ ማእከላይ ምብራቕ

ገጽ 4
ዊልያም ፎክነር

ገጽ 5
ፍቕሪ ንኣንሰሳታት



ገጽ 7
ፊሊክስ - ሰለምንታይ ኣብ ኣትሊቲኮ ማድሪድ...?



ኣመሓደርቲ፡ ንጥፈታት ግንባር ምስ ውጥን ስራሕም ኣጠማዲሞም ክሰርሑሉ፡ ጸሓፊ ህግደፍ ዞባ ጋش-ባርካ ኣዘኻኺሩ

ኣመሓደርቲ ንኡሳን ዞባታትን ምምሕዳራት ከተማ ንዋሪታት ግንባር ምስ ዓመታዊ ወጥን ስራሕም ኣጠማዲሞም ብዘሓዘለ ክሰርሑሉ፡ ጸሓፊ ህግደፍ ዞባ ጋش-ባርካ - ኣምባሳደር ማሕሙድ ዓሊ ጃብራ ኣዘኻኺሩ።

ኣምባሳደር ማሕሙድ ዝ. መዘኻኸሪ ዘቕረቡ ኣብ 2022 ዝተሰዓሰለ ንዋሪታት ንምምዝጋም ብ5 ጥሪ ኣብ ዝተኻየደ ርክብ ኩይኑ፡ ምሕያል ግንባር ናይ ቀዳምነታት ቀዳምነት ተዋሂቡዎ ሳላ ዝተሰርሑሉ፡ ቅርጹን ኣወዳድባኡን ክሳብ ዝተሓተ ምምሕዳራዊ ቅርጺ ክወርድ ከምኡ'ውን ገለጹ።

ጸሓፊ ህግደፍ ኣብ ንኡሳን ዞባታት ኣብ ዘቕረብዎም ጸብጻባት፡ ስልጠናታት ማሕበራዊ ሰፍፍልጠት ከምኡ'ውን ሶሚናራትን ገሳጻታትን ምውዳቡ ካብ'ቶም ዓበይቲ መደባት ምንባርም ሓቢሮም፡፡

ህዝቢ ዘቕረቦም ሕቶታትን ጠለባትን ኣብ እዋኑ ናብ ዝምልከቶ ኣካል ከም እተመሓላለፉን ብርክት ዝበሉ ፍታሓት ከምእተዝወሩን እውን ኣረዳእዎ፡፡

ኣመሓዳሪ ዞባ ጋش-ባርካ ኣምባሳደር ማሕሙድ ዓሊ ሕፈዲ፡ ኣብቲ ግንባር ምስ ኣወለባ ኣገልግሎት ተተሓሒዙም ብህዝቢ ንዘቐርቦ ጥርዓናት ብምስምዕ - ቅልጡፍ ሓበሬታ ኣብ ምትሕልላፍ ክሰጥሩ፣ ንቕሓት ሕብረተሰብ ዘበርኡ ገጸባዊ ርክባት ክድፋዕሉም ኣዘኻኺሩ።

ዓድ-ኢብርሂም - ግዳያት ባርዕ ሓገዝ ተገይሮሎም

ጨንፈር ሚኒስትሪ ዕዳ ማሕበራዊ ድሕነትን ዞባ ጋش-ባርካ፡ ኣብ ወርሒ ሓምሲ 2022 ኣብ ንኡስ ዞባ ደገ - ምምሕዳር ከተ. ዓድ-ኢብርሂም ብዝገጠመ ባርዕ ሓዊ ኣብይቶምን ተሓሊፎምን ንዘተቓጸሉም ንዋታዊ ደገፍ ገይሩ፡፡

ተጻዋኒ ናይ'ቲ ጨንፈር ኣቶ ዑቕባማርያም ተኾሉ እቲ፡ ሓገዝ ነቲ፡ ዝጠፍኦ ንብረት ዝተካእን ዝዳሎን ኣኳ እንዘዘደላ መርኣያ ናይ'ቲ ብባርያወን ሰብሰርሖን ሓደጋታት ንዘተጉድኡ ዜጋታትካ ንምድጋፍ ዝረአ ሓልያት ምኾኑ ኣረዳኢ፡፡

ኣመሓዳሪ ንኡስ ዞባ ደገ ኣቶ ሁመድ ወኣሉ ጠንቂ ናይ'ቲ ባርዕ ብዘምልከቶ ኣኳ ደጋረ ከማዝሎ ብምምልከት፡ ነበርቲ ዓይኑ መሳብርኦምን ኣብይቶምን ኣብ ግምት ብምእታው - ካብ ከም'ዚ ዝበለ ሓደጋ ከዋኒ'ቶ ኣተሓሳሰቡ፡፡

ብኮሎኔ ወጢ ማሕበራውን ቁጠባውን ጸጥሮት ዘለወን ስድራቤታት ንምሕጋዝ ብዘቐጸል ዘሎ መደብ ማሳረት፡ ኣብ ዞባ ደቡብ - ንኡስ ዞባ ሰሜይቲ 9 ስድራቤታት ብዋጋ 90 ሽሕ ናቕፋ - ብዋሪትን ብንኢሽቲ ሸቕጣትን ክጥዋነ እንከለዋ ንክልተ ስድራ-ሰወኣት ክዋሰቦ ማጠለ. ገዝዘጠ ከምኡ'ውን ዝዘለለ ዝ'ኣ ከ'ዚ ዝበለ ሓደጋ ከዋኒ'ቶ ኣተሓሳሰቡ፡፡

ዓሰብ - ኣብ ማሕበራዊ ኣገልግሎት ውጽኢታዊ ስራሕ ተሰሪሑ

ኣብ ንኡስ ዞባ ዓሰብ ቀረብ ማሕበራዊ ኣገልግሎት ንምፍሕሕ ወጽኢታዊ ስራሕ ከም እተሰርሐ ምምሕዳር ከተ. ንኡስ ዞባ ምስ ወከልቲ ህዝቢ ኣብ ዝገበሮ ርክብ ገሊጹ፡፡

ኣመሓዳሪ ንኡስ ዞባ ዓሰብ ኣቶ ተስፋይ ዘርኡ፡ ኣብ ቀረብ ማይ ከተማ ዓሰብ ኢጋጠሙ ዝጐንሕ ጸገም ምስ ዝምልከቶም ኣካላት ብምትሕብባር ተፈቲሑ - ዝሰፍሐ ከተማታት ኣገልግሎት ክሳብ ከምዝጠቐዐ ዝኾረገ ግንድታት መቢሮሕዮ፡ ብሓደጋ ከም እተተፍለሉን ዘይዝር ከተማታት ከም እተተኣለሉን ኣብርሁ፡፡

ኣብ ዝተፈለየ ከተማታት ልዕሊ. 20 ሽሕ ፊልሲታት ኣግራብ ከምእተተኸሉ፡ ኣብ ከተ. ንኡስ ዞባ ዓሰብ ቀረብ ማሕበራዊ ኣገልግሎት ንምፍሕሕ ወጽኢታዊ ስራሕ ከም እተሰርሐ፡ ምምሕዳራት ከተ. ሸኻይቶን ዓሰብይን ዝርኃብ መናፈሻታት ጸገኖ ከምእተዝበረሉ፡ ብዘወሃኸ. ሓቢሩ፡፡

ብዘይ'ዝ፡ ነበርቲ ንኡሳት ሓይልታት ምክልኻል - ምባራቕዊ ግንባር ልዕሊ. ፍርቂ ሚልዮን ናቕፋ ዝገመት ዓይነታዊ ደገፍ፡ ንጽገማትን ብባርዕ ዝተጎድኡ ስድራቤታትን እውን ከምኡ ተመሳሳሊ ደገፍ ከምዝገበሩ ገሊጹ፡፡

ኣቶ ተስፋይ፡ ምምዕባል ምምሕዳራዊ ኣገልግሎትን ምዕባይ ኢታዊታትን ካብ ቀንዲ መደባት ናይ'ዚ ዓመት ከምዝኾኑ ብምሕብር፡ ኣብ'ቲ ንኡስ ዞባ ዝጠፍሩ ኣሳት መንግስትን ህዝቡን ንምዕዋቱ ከሰርሑ ተኣቢዑ፡፡

ፖሊስ ኤርትራ፡ ኣብ 2022 ተርእዮ ገበናትን ሓደጋታትን ወሰኽ ከምዘርኣየ ገምጊሙ

ፖሊስ ኤርትራ፡ ብ10 ጥሪ ኣብ ኣስመራ ኣብ ዝገበሮ - ኣብ 2022 ዝተሰዓሰለ ከለንትናዊ ንዋሪታት ኣብ ዝገምገመ ኣኼባ ተርእዮ ገበናትን ሓደጋታትን ወሰኽ ከምዘርኣየ ሓቢሩ፡፡

ኣብ'ቲ ኣህዘዝ ፖሊስ ኣብ ዞባታት፡ ሓለፍቲ ጨናፍርን ካልኦት መኮንናትን ዝተረኽበሉ ኣኼባ ኣዚ. ፖሊስ ኤርትራ ኮለኔል መሓሪ ጸጋይ፡ ኣብ ምሕያል ንዋሪታት ምክልኻል ገበንን ሓደጋ፡ መርመራ ገበን፡ ምሕደራ ዓቕሚ.ሰብን ንብረትን፡ ከምኡ'ውን ኣብ ትካላዊ ኣሰራርሓን ህዝባዊ ተሳትፎን ኣንጻሊ. ወጽኢታት ከም እተመዝገበ ገሊጹ፡፡

ብመሳረት ገቐረብ ጸብጻቡ ኣብ'ቲ ዓመት ብደረጃ ሃገር ልዕሊ. 5 ሽሕ ገበናትን ኣሳታት 11 በደላትን ኣብ መደብራት ፖሊስ ከም እተመዝገበ፡ እዚ ቅድሚኡ ምስ ዝበረ ዓመት ነጸጋጽር እንከሎ - ገበናት ብ7.4 ሚእታዊት፡ በደላት ብ23.3 ሚእታዊት፡ ትራፊክ ሓደጋታት ከኣ ብ55.7 ሚእታዊት ወሰኽ ከምዝርኣየ፡ ዘይትራፊክ ሓደጋታት ግን - ብ10.3 ሚእታዊት ከምዝዘለየ በርሂ፡፡

እቲ ጸብጻቡ ኣዚ. ፖሊስ ኤርትራ ዝርኃቦም ኣርባዕተ ኣባላት፡ ካብ 4 ክሳብ 9 ታሕሳስ ኣብ ኣዳስ ኣበባ ኣብ ዝተኻየደ መባል 24 ዓመታዊ ኣኼባ ሓለፍቲ ፖሊስ ምብራቕ ኣፍሪቃ ከምእተሳተፉ፡ ብርክት ዝበሉ ኣባላት ድማ - ናይ መሮር ልምምድ፡ ምክልኻል ሳይባራዊ ገበናት፡ ፊናንሳዊ ገበናትን መርመራ ጉዳያት ብልሽወናን ዘጠቓልል ትምህርቲ፡ ከም እተኸታተሉ ኣረዳኢ፡፡

ፖሊስ ኤርትራ ኣብ መወዳኣታ፡ ኣብ ስራሕም ኣቢታውያን ንዘኸኑ 10 ኣባላት ሽልማትን ኣፍልጦን ሂቡ፡፡

ሱሌማን ኣሕመድ

ፕሮቲን ኣብ ኣካላትና

መኣዛዊ መግቢ ምምጋብ ሓደ ካብቲ ጥዕናና ክንሕሉ ዝሕግዘና ረቛሒ እዩ። ፕሮቲን ድማ ሓደ ካብቶም ካብ መግቢ እንረኽቦ መኣዛ እዩ።

ዋሆታት ሓንገልና፣ ጭዋዳታትና፣ ቆርበትና፣ ጸጉርና ኣጸፋርና ምስእ ብምስእ ኣብ ፕሮቲን ዝተሰረቱ ገለ ካብ ክፍሊ ኣካላትና እየምሃ ልዕሊ ፍርቂ ክብደት ናይ ደረቕ ኣካላት ወዲ ሰብ ብፕሮቲን ዝተሃንጸ እዩ።

መብዝሕትኣም መዳልታዊ እንዕሰየሉም መግቢታት ፕሮቲን ኣለዎም - ሲጋን ዓሃን ነምኡ'ውን ብርሃንን ባልደጋንን ዝኣመሳሱ ጥሪታት። እቶም ዝወሰድናዮ ፕሮቲን ብስርዓተ-ምሕቃቕ መግቢ ተዋቒቑም 'ኣሚኖ ኣሲድ' (amino acid) የመንጭዉ።

ፕሮቲን ብኣሚኖ ኣሲድ ዝቑመ መኣዛዊ ወህደት እዩ። ኣብ ኣካላትና ዝርከቡ ብኣሽሓት ዝቑጸሩ ዝተፈላለዩ ዓይነታት ፕሮቲን ካብ 20 ብዘደጋገሙ ኣሚኖ ኣሲድ ዝቑሙ እዮም።

ዘድሊ ዋጋን ፕሮቲን

ዘድልዩና ዋጋን ፕሮቲን ከም ክብደት ኣካላትና፣ ዕድመናን ከነታት ጥዕናናን ይፈላለ እዩ። ብምጋም ኣብ መዳልቲ ሓደ ሰብ ምስ ክብደት ሰውዩ ብምዝምድ ብሽዋዝ ዝህብ ዋጋን ፕሮቲን ክወሰድ ይግባር፦

= 0.75 ግራም ንሓደ ኪሎ ግራም ክብደት ሰውዩ ንኣዋጽሕ ደቂ ኣንስትዮ።

= 0.85 ግራም ንሓደ ኪሎ ግራም ክብደት ሰውዩ ንኣዋጽሕ ደቂ ተባዕትዮ።

= ክሳብ 1 ግራም ንሓደ ኪሎ ግራም ክብደት ሰውዩ ንፍናዕራት መባዕወትን ልዕሊ 70 ዓመት ዝወድሚኦም ሽማግሌታትን።

ንኣብዮ 75 ኪሎ ግራም ዝግዝን ዋጽሕ ወዲ ተባዕታይ ኣብ መዳልቲ ክሳብ 63 ግራም ፕሮቲን ክወሰድ ይግባር። 15 ክሳብ 25 ሚኢታዊት ኣብ ኣካላትና ዝርከባ ፕሮቲን ዝኸውን ኣሚኖ ኣሲድ ክፍጠር ጸዋት ምኽፊ ካብቲ እንወስዶ ፕሮቲን እዩ። ኣካላት ወዲ ሰብ ፕሮቲን ኣይኽዕገን እዩ። ትርፊ ፕሮቲን ኣብ ኣካላት ብቐጽበት እዩ ብቐልቀል ይኸን ብኻልእ መንገዲ ገቡሓፍ። ስለዚ ኣብ ኸፍሊ ወተፍ ሰዓታት መግቢ መጠኑ ዝሓለወ ፕሮቲን ክንወስድ ይግባኹ።

ምኽዒ ፕሮቲን

ገለ ካብቶም ልዑል ትሕዝቶ ፕሮቲን ዘለዎም ዓይነት መግቢታት፦

ቀይሕ ስጋ ስጋ ደርዓ፣ ዓሳ

እንቋቕሓ

ጸባን ወጽኢት ጸባ

ፋሰልያ፣ ብርሃን ባልደጋንን ዝኣመሳሱ ጥሪታት ወዘተ።

ፕሮቲን ብኣሚኖ ኣሲድ ክቑወም እንከሎ ኣብ ኣካላትና ሓያሎ ስርሓት እዩ ዝፍጽሞ። እቲ ዝበዝሐ ስርሒ ኣብ ዋሆ ምስ ቦጽሐ እዩ ዝሰናወኑ። ፕሮቲኑ ኣብ ሰብናና ሓያሎ ስርሓት እዩ ዝፍጽ። ሰዓሊም እየም ቀዳሞት ፕሮቲን ኣብ ሰብናና ዘሕይዎም ንጥፈታት ተዘርዚርም ቀረባም ኣለዉ፦

*** ኣብ ዕብጥን ምጽጋንን ኣካላት፣**

ኣብ ሰብናና ዝርከቡ ቲሹታትን ኣካላትን ከቢሮ ዝፍጠር ንርኢ ከይተቐየረ ንኣልኣት ወህደታት/ ሳብኣታንኣት ክቕይር ዝኽእል ፕሮቲን እዩ። ኣብ ወሽሞን ግዳም ዋሆታትና ብኣሽሓት ዝቑጸሩ ሴሕይወታዊ ኮሚኻላዊ መልሱ ግብሪ ንኽፍጠር ድማ ይሕግዝ፣

ኢንዚይም ኣብ ወሽጠ ዋሆታት ምስ ዝርከቡ ካልኦት ሞለኪሉት ተወሃዱ መግቢ ሚታብላይዝ ንምቃየር (ናብ ዝደቀቐ ሳስኣታን ንምቕያር ዝሕግዝ) ኮሚኻላዊ መልሰ ግብሪ ኣብ ምፍጣር ይሳተፍ፣

ላክቶሰ (lactose) ነምኡ'ውን ሰኻሮሰ (sucrose) ዝተባህሉ መግቢ ኣሕቀቕቲ ኢንዚይምት ኣብ ዋሆ ወጺኢ ብምኳንዉን ሽኮር ንምሕቃቕ ይግዘና እዮም፣

ገለ ኢንዚይምት'ውን ኮሚኻላዊ መልሱ ግብሪ ክፈጥሩ ካልኦት ከም ቫይታሚን ወይ ማዕድን ዝኣመሳሱ መለኪሉት የደልይዎም እዮም፣

ኣብ ኢንዚይም ዝምርኮሱ ኣካላዊ ንጥፈታትና ብዙሓት እዮም፣ ገለ ካብኦም ንምጥቃሕ፦

= ምሕቃቕ መግቢ (Digestion)፣

= ምፍራይ ጸዋት (Energy production)፣

= ምርጋእ ደም (Blood clotting)፣

= ምጭባጥን ምዝርጋሕን ጭዋዳ (Muscle contraction) ወዘተ፣

*** ኣብ ምህዳጋር መልእኽቲ፣**

ገለ ዓይነታት ፕሮቲን ልክዕ ከም ሆርሞናት (hormone) ኣብ መንነ ዋሆታት፣ ቲሹታትን ኣካላትን መልእኽቲ ንምምሕላፍ ይሕግዙ። ሆርሞናት ናብ ደም ሓሊፎም ንናይ ኣካላት ህዋሳት ዘንቀሳቐሱ ውሕጥዊ ነገሪ እየምሃ፣

እዞም ነም ሆርሞናት ዝገለጹ ዓይነት ፕሮቲንዝሕም ብጽኑዕ ዝዓለወን ዝዘሓፈሉን ኮይናምሃ ብደም ተጓዒዞም ናብቲ ዘድልዮም ክፍሊ ኣካላት በጺሖም መልእኽቲ የመሓልልፉ፣

ሆርሞናት ናብ ሰለስቲ ጉጅለታት ይኽፈሉ፦

= ፕሮቲን ነምኡ'ውን ፐፕቲደስ (peptides)- ብሰንሰለታዊ ወህደት ኣሚኖ ኣሲድ ዝቑሙ እየምሃ፣

= ስተሮይድስ (Steroids) - ካብ ሰብሓዊ ኮለስትሮል ዝምነርሑ ኮይናምሃ ጾታዊ ሆርሞን፣ ተስቶስተሮንን ኢስትሮጅንን ኣብቶት ናይዚም ዓይነት ሆርሞን እየምሃ፣

= ኣሚንስ (Amines) - እዚኦም ንኽንድቕሰን ሚታብላይዝ ክንዝርን ዝሕግዙ ዓይነት ሆርሞናት እየምሃ፣ ብትሪይፕቶፋን (tryptophan) ወይ ታይሮሲን (tyrosine) ዝተሠርሑ ኣሚኖ ኣሲድ ደማ ይቑሙ።

ዝበዝሑ ኣብ ኣካላትና ዝርከቡ ሆርሞናት ብፕሮቲን (Protein) ነምኡ'ውን ፖሊፐፕቲደስ (polypeptides) እየም ዝምነርሑ፣ ገለ ነም ኣብቶት ንምጥቃሕ፦

ኢንሱሊን - ኣብ ዋሆ ዝሀሉ ግሉኮሰ ወይ ሽኮር ንምርዳኢ ዝሕግዝ ምልክት፣

ግሉኮን (Glucagon) - ኣብ ጸሓይ ከብዲ ዝሀሉ ሽኮር ንኽሰባበር ዝገልጽ ምልክት፣

ኤች. ጂ. ኤች. (HGH - human growth hormone) - ዝተፈላለዩ ቲሹታት፣ ነምኡ'ውን ኣዕጽምቲ ንኽብሉ ዝሕግዝ፣

ኤዲ. ዲ. ኤች. (ADH) - ከሊት ማይ ንምምጻይ ዘርኢ ምልክት፣

*** ኣብ ምህራፅን ምህናጽን ኣቃውሞ፣**

ገለ ካብ ፕሮቲን ዋሆታትና ቲሹታትን ጹንዕን ተረርን ቅርጺ ክሕዙ ይገብሩ፣ እዞም ዓይነት ፕሮቲን ከራቲን (keratin) ኮላጅን (collagen) ነምኡ'ውን ኢላስቲን (elastin) ይብሃሉ፣

'ከራቲን' ቅርጻዊ ፕሮቲን ኮይኑ ኣብ ቆርበት፣ ጸጉሪን ጸፍርን ይርከብ፣

'ኮላጅን' ብብዝሒ ኣብ ኣካላትና ተዘርጊሑ ዝርከብ ዓይነት ፕሮቲን ኮይኑ፣ ንቅርጺ ኣዕጽምቲ ሰብሩ፣ ጅማትን ቆርበት ሰብትን ወዘተ የቕውም፣

'ኢላስቲን' ኣብዚ ተዳጋጊሙ ባህሪ ዘለዎ ዓይነት ፕሮቲን እዩ፣ ሳንጽኢ ሻምብቆታት ኣርተሪን ካልኦት ኣካላትን ሰብትናን ሓንጎብ ተዘርጊሑም ናብቲ ዝሰርዎም ቅርጺ ተመሊሶም ንኽኣዝሉ ዝሕግዝ ፕሮቲን እዩ፣

*** ፈሳሲ ኣካላትና የመሓራ፣**

ሰብሩ ኣብ ወሽጠ ንዝርከብ ፈሳሲ ሚዛኑ ዓቕቡ ንክነይድ ናይ ግድን ፕሮቲን የደልዮ፣ 'ኣልብሚን' (Albumin) ነምኡ'ውን 'ግሎብሊን' (globulin) ካብቲ እንወስዶ ፈሳሲ ማይ ብምዕቃብ ኣብ ሰብትና ንዝርከብ ፈሳሲ ክመሓራ ይሕግዙ፣ እኹል ፕሮቲን ዘለዎም መግቢታት ምስ ዘይንወስድ ኣብ ሰብትና ዝሀሉ ዓቐን 'ኣልብሚን'ን 'ግሎብሊ'ን የንቆልቀሉ፣ ነም ሳህኒ፣ እዞም ፕሮቲን ኣብ ሻምብቆታት ንዝሀሉ ደም ክዕቅብዎ ኣይኽእሉን፣ እቲ ፈሳሲ ኣብ መንነ ዋሆታት ኣብ ዘሎ ቦታ ተንጠልጠሊም ይተርፍ፣ በዚ ድማ ሕብዮ ሰብትን ካልእ ጥዕናዊ ጸምጽን ይፍጠር፣

*** ሕማም ናይ ምጽዋር ዓቕሚ የሕይል፣**

ፕሮቲን ንዘበኻ ረኽሲ ንምንልኻል ዝሕግዝ ጹረ ባክቴርያ ናይ ምፍራይ ዓቕሚ ኣለዎ፣

*** መኣዛዊ ትሕዝቶ የወጽሕን ደቀቕጢ፣**

ፕሮቲን ካብ መግቢ ዝርከብ መኣዛ ብመንገዲ ሻምብቆታት ደም ናብ ዋሆታትና ወጺኡ ካብ ዋሆታት የወጽሕ፣ ብፕሮቲን ናብ መላእ ክፍሊ ሰብትና ዝዝወዝ መኣዛ ቫይታሚን ማዕድን ሽኮር ኮሌስትሮልን ኣሲድን እዮምሃ፣

ንኡብት 'ሄሞግሎቢን' (haemoglobin) ፕሮቲን ኮይኑ ካብ ሳንጽእ ናብ ዝተፈላለዩ ቲሹታት ኦክሲጅን የወጽሕ፣ 'ግሉት' (GLUT) ናብ ዋሆታት ግሉኮሰ ዘመላለስ ፕሮቲን እዩ፣ 'ሊፖፕሮቲን' (lipoprotein) ደማ ኣብ ደምና ኮሌስትሮልን ካልእ ሰብኢታትን ዘመላልስ ፕሮቲን እዩ፣

ፕሮቲን ኣብ ሰብትና መኣዛዊ ትሕዝቶ ናይ ምዕቃብ ልዑል ንጥፈታት ዋኒዱ እዩ፣ 'ፈሪቲን' ዝተባህለ ዓይነት ኣይረን ይኽበሮ፣

*** ጸዋት ንምቕራብ ይሕዝዎ፣**

ፕሮቲን ሰብትና ልዑል ጸዋት ከም ዝርከብ ይገብር፣ ፕሮቲኑ ልክዕ ከም ካርቦ ሃይድሬሰድ፣ ኣብ ሓደ ግራም ኣርባዕተ ካሎሪ የመንጭ፣ ሰብሒ እቲ ብዝበዝሐ ጸዋት ዝፈጥር መኣዛዊ መግቢ ኮይ፣ ካብ ሓደ ግራም 9 ካሎሪ ይፈጥር፣

ሰብትና ዝበዝሐ ካብቲ ዝጥቀመሉ ጸዋት ካብ ካርቦ ሃይድሬሰደስን ሰብኒን እዩ ዝረኽቦ፣ ኣብ ንብር ከነታት ሰብትና ዘድልዮ ጸዋት ካብ ሰብኒን ካርቦ ሃይድሬሰደስን ስለ ዝረኽቦ ኣብ ፕሮቲን ጸርጋ ኣይምርኃስን እዩ፣ ኣብ ግዜ ጸም ግፍ፣ መግቢ ከይወሰድና ልዕሊ 18 ሰዓታት ምስ እንገብር ምኳኑ እዩ ኣብ ጭዋዳታትና ዝርከቡ ኣሚኖ ኣሲድ (ዓይነት ፕሮቲን) ብምቅጻል ዘድልዮ ጸዋት ይፈጥሩ፣

ኣብ ኣካላትና ዝተኸዘ ካርቦሃይድሬሰደስ ትሑት ምስ ዝኸውን ሰብትና ዘድሊ ጸዋት ንምርኻብ ጭዋዳታት ኣጸጋሚ የቃጽሉ፣ እዚ ድሕሪ ክዚር ጻዕሪ ወይ እኹል ካሎሪ ብዘይ ምወሳድ ኪጋጥም ይኽእል፣

ምልክታት ዋሕዲ ፕሮቲን

ኣካላትና ዋሕዲ ፕሮቲን ምስ ዘጋጥሞ እዞም ዝስዕቡ ምልክታት የርኢ፦

= ተኺታት ጭዋዳ ደጋጊሙ ቃንዛ ይፈጥሩ፣

= ምቅርራፍ ቆርበት ሰብትን ምርጋፍ ጸጉሪ ርእሲ፣

= ኣብ ከብዲ እግርን ዓንቮ ዓንካሎትን ቀጻሊ ማይ ምምዓጉ፣

= ዋሕዲ ደም፣

= ዘዘምታዊ ኣካላዊ ዕቡጥ (ብፍኣይ ኣብ ህጻናት)፣

ምንጪ፦ health line.com

ብዘይካ ሰኑይ መዓልታዊ እትሕተም ጋዜጣ

ዋና ኣሰናዳኢ
ኣስፍሃ ተኽለማርያም

ምክትል ኣሰናዳኢ
ብርሃነ ምሕረትኣብ

ቀ.ስ 116266 / 201820(2220)

ቦርድ ምስንዳእ
ዮሴፍ ሃይለማርያም
ምሉእብርሃን ሃብተገብርኤል
ተስፋኣለም የማነ

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

ለይ-ኣውት
ትንሱእ ፍስሃየ
ሳምራዊት ሃብተ
ሰማያዊት ሓይለኣብ
ቤተልሄም ታደሰ
ፍርቱና ኤፍሬም

ምዝርጋሕ ጋዜጣ
ቀ.ስ. 200454-07121322
ምልክታ
ቀ.ስ 125013 - ቀ.ሳ.ጸ. 1284

ሓርጊ ንሽጥቤሮ

ክፍሊ ሓበሬታ ዓለምለም ገብረኣብ

ቋንሁሰ ሽህኣኺሄ ሑሪዛ

ክፍሊ ሓበሬታ ዓለምለም ገብረኣብ

ዝኽሪ ሓሙሽተ ዓመት ኣብ ዝኸይዶ ዝነበረ ኣብ ከተማ ኣስመራ ዝነበረ ሓደ ሓፊሽ ኣብ ዝነበሮ ግዜ ኣብ ከተማ ኣስመራ ዝነበሮ

ሕብራዊት ብርዒ

ሃብተሚካኤል ዕቑባስላሴ

ዊልያም ፎክነር

ጽሓፊ ዊልያም ፎክነር ብ1897 ኣብ ኣመሪካ ተወልዲ፡ ብዘይዳ ብዮጥምታት፡ ልቢ-ወለዳት፡ ሓጺርቲ ዛንታታትን ኣብ ምጽሓፍ ይፍለጥ፡ ካብ ዕለታት ህጻንኡ ኣትሒዙ ንቑሕ ነይሩ ዝበረ ዝፍለጥ ፎክነር፡ ኣብ ኣኳምያዊ ትምህርቲ ኣይሓገዝን ነይሩ፡ “ሰብ ብስርዓትን ሕጊን ‘ዝ ወጻኢ ዝ እዩ’ እናበልካ ክትምህሮ ግቡእ ኣይኮነን” ዝብል ኣረኣእያ ዝሰሮ ፎክነር፡ ንኣኳምያዊ ትምህርቲ ዕሽሽ ይብሎ ነበረ፡ ኣብ ትምህርቲ ዘርእዮ ተገዳስነት ባይታ ምስ ዘበጠ ድማ ካልኣይ ደረጃ ከይዘመመ ኣቋረጸ፡ ትምህርቲ ኣቋሪጹ ንኣሽቱ ጸሓፋት ክሓናጥጥ ጀመረ፡ ኣብ ፋልማይ ጽሑፋቱ ንቕድታት ናይ ሸው ጽሓፍቲ ኤድዋርድ ፊዝጀራልድን ካልኦትን ብምኽታል ገለ ግጥምታት ኣሰፈረ፡

ናይ ሸው ግጥምታት ፎክነር ንኽብሮን ጸጥቑን ኣስተላ ኦልድሃም ዘድንቑ ነበሩ፡ ኣስተላ ኦልድሃም፡ ፎክነር ብፍቕሪ ፍቓደኛታት ኣይነበሩን፡ ፍቕሩ ንምሃጽ ድማ’ዩ ካብ ልቡ ዘንጀርገበ ግጥምታት ዝጽሓፈ፡ ምስ ግዜ ንዘጽሕፎም ዝበረ ግጥምታት ሸሸ እናበሉ ንዙሓፎ ፍቓደኛታት ኣይነበሩን፡ ፍቕሩ ንምሃጽ ድማ’ዩ ካብ ልቡ ዘንጀርገበ ግጥምታት ዝጽሓፈ፡ ምስ ግዜ ንዘጽሕፎም ዝበረ ግጥምታት ሸሸ እናበሉ ንዙሓፎ ቀዳመይቲ ልቢ ወለድ “ሰልጀርስ ፕይ” ብዘብል ኣርእስቲ ሓደ መጽሓፍ ኣሕተመ፡ ዊልያም ፎክነር ካልኣይቲ ልቢ ወለዳዊት መጽሓፉ “መሳኪተ”

ዓቢዳ ዝበረ ምልክዕቲ ጉጋህ ኢዳ፡ ነምርዋዋ ንስድሪቤታ ብዘሓተተ ግን ተሳጽጉ፡ ወለዲ ኦልድሃም ንዘዓል ምስእ ጃዕ እግባር ንፎክነር ክህበዋ ፍቓደኛ ኣይኮኑን፡ ፍቕሩ ንምሃጽ ድማ’ዩ ካብ ልቡ ዘንጀርገበ ግጥምታት ዝጽሓፈ፡ ምስ ግዜ ንዘጽሕፎም ዝበረ ግጥምታት ሸሸ እናበሉ ንዙሓፎ ኣኳምያዊ ትምህርቲ ኣቓልዖ ክሕብረሉ ጀመረ፡ ኣብ ደረጃ ዩኒቨርሲቲ ክሳብ ዝዘጽሕ ድማ ተማህረ፡ ፎክነር ካብ 1919 ክሳብ 1921 ኣብ ዩኒቨርሲቲ ሚስሲፒ ናይ ትምህርት ግዜኡ ኣሕሊፉ፡ ብክሳብ ድሪማ ዩኒቨርሲቲ ሚስሲፒ ክትዕዶ ዝኸኣለት መጽናዕታዊት ድሪማ እውን ኣቕረበ፡ “ዝ ማርብል ፋን” ብቕዲ ፓስቶሪያል ዝዘጋሕፈት ኣኽብት ግጥምታት ፎክነር ዝሓቖፈት ፋልመይቲ መጽሓፍ ነበረት፡

ቀዳመይቲ ልቢ ወለድ “ሰልጀርስ ፕይ” ብዘብል ኣርእስቲ ሓደ መጽሓፍ ኣሕተመ፡ ዊልያም ፎክነር ካልኣይቲ ልቢ ወለዳዊት መጽሓፉ “መሳኪተ” ብዘብል ኣርእስቲ ዘርኢሉ፡ ኣብ 1929ኡ “ዝ ሳውንድ ኤንድ ዝ ፋሪ” ብዘብል ኣርእስቲ ዘሕተማ ልቢ-ወለዳዊት መጽሓፉ ዓቢ ኽብሪ ኣግዘመሎ፡ እታ መጽሓፍ ኣብ መዘክበ 100 ዝበለጻ ልቢ-ወለዳት ዕሰራ ዘመን ማበል ሻድሻይ ደረጃ ክትሕዝ ኮነት፡ ፎክነር “ስትሪም ኦፍ ኮንሻዕነስ” ብዘዘዎል ቅዲ ዝጹሓፉ ፋልመይቲ መጽሓፍ’ውን ነበረት፡ ህሪብዚን ዝበዝሐ ዝርኢሉ ዝረኸበትን ልቢ-ወለዳዊት መጽሓፉ “ኤ ሮዝ ፎር ኤመሊ” ኣብ 1913 ንሕትመት በቕዐት፡ ኣብ 1914 ፎክነር ን“ሸልማት - ዝኸነሪ ሓጺርቲ ዛንታታት ኣ ሀንሪ” ተዓወተሉ፡ ጽሑፋቱ’ውን ምስእ ብቕዓት ወሰሩ፡

ኣብ ዓመት 1949 ወትሱል ሰሉ ጽሑፋዊ ብቕዓቱ ዘመሳከረ ዊልያም ፎክነር ኣብ ዓውደ ሰሉ ጽሑፍ ተሸሊሞ ሽልማት ናቡል ኩይኑ፡ ኣብ 1951 እውን ብዕማንዲ ሓጺርቲ ዛንታታቱ ዝሸልማ “ናሽናል በክ ኣዋርድ” ተቐቢሉ፡ ካብ 1957 ክሳብ 1958 ድማ ኣብ ዩኒቨርሲቲ ቨርጂንያ ጽሓፊን መምህርን ብሞኻን ኣገልገሎ፡ ብሰሃኒ ሕሞም ልቢ ካብ ዓለም ብዘሞት ተፈለዩ፡ ፎክነር ኣብ ንኡስ ዕድመኡ ብዘሕ ዝዘፍቀራ ጉጋሁ ኤስተላ ኦልድሃም ኣብ 1928 ነምርዋዋ ከኣሎ፡ ኦልድሃም ኣቕዲማ ካብ ካልእ ሰብኣይ ክልተ ቁልዑ ወሊዳ ነይራ፡ ካብኡ ምስ ተፋትሐት፡ ካብ ፎክነር እውን ክልተ ቁልዑ ወሊደት፡

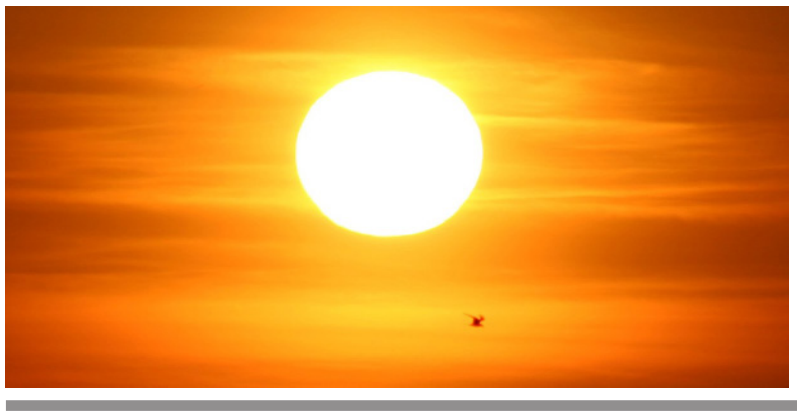
ረብሓታት ምምስጋን

ምስጋና ምሃብ ኣብ ምቕሊልኦት እዩ፡ ጽሑፋት ሰሉልቦ፡ ምስጋና ምሃቡ ይትረፍ ነቲ ዝምስየጡ ነቲ ዘመሳየጥን ዘሎ’ውን ጥዕና ከም ዝህቦ ይገልጹ፡ ሳላ “የቐንጸለይ” ጥዕና ክርከብን ክሰኣንን ከሎ፡ የገርም እዩ፡ እቲ ብፍይ ምስጋና ሓይሊ ዝፍጠር ከትሊ-ኣእምሮ፡ ንኣወታዊ ዝኾነ ሓሳባት ኣብ ምህናጽ መሳርታዊ ተራ’ዩ ዘለዎ፡ ስለዚ ንሰባት ንዘዝሐፉዎ ኣብርኽቶ ይሰብ ይንኣስ ብዘዀንድኑ “የቐንጸለይ” ምባል መሊሶም ክሕይሉ የኽእሎም፡

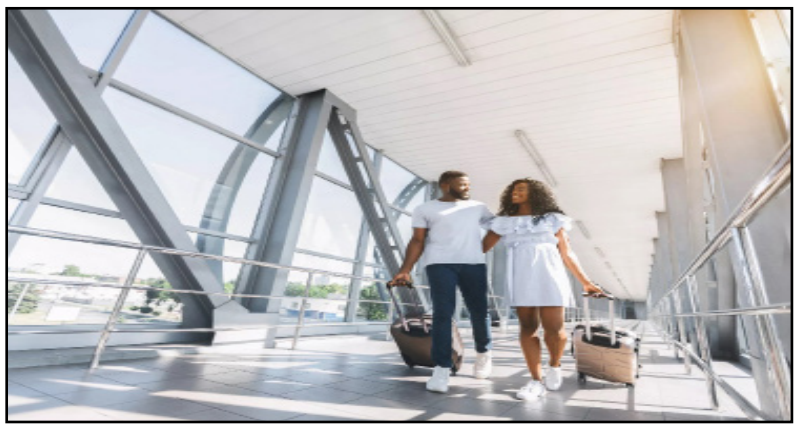
“የቐንጸለይ”፡ “ኣመሳየጥካ”፡ “ኣድንቕቅ” ወዘተ... ዝብሉ ገጸይ ዘብሉ ወሓጺት ኣይኮኑን፡ “የቐንጸለይ”፡ ሰኣን ምባል ሰብኣዊ ዝምድናታትና ክብሊ እንክሎ ኣቦኤ እዩ፡ “የቐንጸለይ” ክብሃል ከሎ፡ ንዕኡ ነም ሰብ ነቲ ዝገበረልካ ስራሕ ኣፍልጦ ምሃብ’ዩ፡ እንተ ዘይኮይኑ፡ ዋላ ሓደ ኣይሓንዘቦን ማለት’ውን ክኸውን ይኽእል’ዩ፡ ብዋዕኡ፡ ንኻልኦት ሰባት ንኽሕግዝ ዝሀቦ ሓይሊ ደረት የብሉን፡ ስራሕ ደሊልዎ ስራሕ ድማ ዕግበት ይረክቦ፡ ሓደ ካብቲ ኣብ ባህልና ብኽብሪ ክጥቀስ ዝኽእል ንኻልኦት ሰባት ብመንጽር’ቲ ዝገበርዎ ስራሕ ምስጋና ምቕራብ’ዩ፡ ምስጋና፡ ነቲ ዘቕርቦ ዘሎን ነቲ ዝሰምየ ዘሎን ጥዕና’ዩ ዝህብ፡ ሓደ ካብ’ቲ ኣብ መዳኢታዊ ፍልጠት ባህልና እንመሃሮ እዚ ናይ ምስጋና ቃል’ዩ፡ ሰረት ፍልጠት ምኳኑ’ውን ኣጉዳሽቱ ዓቢ ምኳኑ ዘጠንዘብ’ዩ፡ ምስጋና ምሃብ ዘወሰኽ እምባር፡ ዘጉድል ኣይኮነን፡ ኣብ መዳልቲ ክንደይ ግዜ ንሰባት “የቐንጸለይ” ትብል? ማዕረ-ማዕረኡ ድማ ጥዕና ትረክብ ነም ዘሎኻ ምዝኾሩ ኣጉዳሲ’ዩ፡ ዕብዮቱ ብዘዀንድነ ሰባት ናይ ዝሰርሐልና ስራሕ ዓብራ መልሲ ክረኽቡ ተጸበዮቲ ክነህ ዝኾኑ ሰብኣዊ ዝምድናታት ከኣ ኣብ ምቕሊልኦት ዝሰረት ክነህ ዝኾኑ ምስጋና ምሃብ ምልክት ልዮን ዕበዮትን እዩ፡ ምኽንያቱ “ሕየዎት ልቢታት ጀርዲን’የዎ፡ ሕየዎት ሓሳባት ሰራወር’የዎ፡ ሕየዎት ቃላት ዕማባታት’የዎ፡ ብዋዕኡ ኸኣ ሕየዎት ተግባራት እየዎ ካብቲ ጀርዲን እንረኽቦም ፍረታት’የዎ”፡፡

ብዛዕባ ጸሓይ

ካብዘ ንሰብረል ፕላኔት - ማለት ምድሪ ዝጸበ ሃገር ዘሎ ዘይመሳሰለና ብዙሓት ኣኑ፡ ይኹን’ምባር፡ ኣብ ምድሪ ኮይኑ እንክሰርኣያ ክንዲ ሰተታ ኮይና እትረኣየና ጸሓይ፡ ካብዘ ንሰብረል መሬት ብ100 ዕጽፊ ትዓብ፡ ጸሓይ ካብ መሬት 149,597,893 ኪ.ሜ ርሕቓ ትርከብ፡ ሰንጥቕት ጸሓይ 1,391,940 ኪ.ሜትር ዝበጽሕ ኮይኑ፡ ክብደታ ከኣ ክንዲ ከለን ኣብ ምስእ ስርዓተ-ጸሓይ ዘለዋ ፕላኔታት ይመጣጠን፡ ጸሓይ ዝበዜሐ ክፉላ በየም ቀለልቲ ጋዝ ዝዘለሉ ሃይድሮጅንን ሄልየምን ዝቑመት’ዩ፡ እዚ ሄልየም ኢልና እንጽውዖ ዌታ፡ ቅድሚ ኣብ መሬት ምፍላጡ ኣብ ጸሓይ’የ ተረኺቡ፡ እዚም ጋዝ ዝሕዘዎ መጠን ከኣ 75% ሃይድሮጅን ጋዝ ክኸውን እንክሎ፡ ሄልየም ድማ 23% ደሓፍኑ፡ እቲ ዝተረፈ ድማ ብቖልኦት ዌታታት ነም ሓዲንን ወርቅን ዝመሳሱ ዝቑመ’ዩ፡ ጸሓይ ኣብቲ ዝሓለፈ እዋናት ብዙሓት ኣህዮብ ነም ኣምላኻም የምልኽዋ ነም ዝነበሩ መቀንቡቲ ታሪኽ ደኣብሩና፡



ሕጽናት ካበይ’ዩ መንቀሊኡ?



ገለ ሰባት፡ ሕጽናት ካብ ጥንታዊ ልማድ ባለሓናውያን ነም ዝተጀመረ ይኾሉ፡፡ ጥንታውያን ባለሓናውያን ድሕሪ መርዓ ዘለዋ 28 መዓልታት፡ ማለት ወርሒ ተወሊዳ ክሳብ ትጠፍኣ ካብ መዳር ዝተሰርሐ ኣልኮላዊ መሳት (ሜስ) የዘወትሩ ነም ዝነሩ ይገብረሉም፡፡ ካልኦት ወዳ’ኦት ድማ ‘honey moon’ - ሕጽናት ዝብል ቃል ናይ ኖሩሳ’ውያን ቃል ምኳኑ ክምድሩ ደሊዎ’ዩ ኣዮ’ሞ፡፡ ኣብ ጥንታዊ ኖርስ (ሶሜን ኣውሮጳ) ሓደ መርዓዊ ነታ ዝደልያ ጓል ዘራ ምስ ወሰዳ ክሳብ ጥንሲ ትሕዝ ወይ ወሰዳ ቀብጻም ምድላይ ክሳብ ዘቋርጹ ሓብኡዋ ይቕሂ እሞ፡ ብድሕሪኡ ንመርዓቱ ወዋዕወትት ንምልባስ ነታ መርዓት ናብ ገዛ ይመልሳ ነም ዝበረ ታሪኽ ዘሎ’ዩ፡፡ እዚ ያታዊ መገለጺ’ዚ እዩ ድሜ መባቐል ናይዚ ሶሚ “ሂሙን” ዝበሃል ዘሎ ቃል ምኳኑ ዝገንር፡፡ ትርጉሙ፡ ምሕሪኽ ማለት’ዩ፡፡ መደምደምታ ናይዚ ያታዊ መገለጺ ቀደም ዘመን ኣብ ሶሜን ኣውሮጳ ብፍላይ ናይ ሶሚ ሃገራት ሰዊንዲናቪያ፡ ድሕሪ መርዓኡም ንሓደ ወርሒ መመላእታ ካብ መዳር ዝተጸምቁ መሳት (ሜስ) ናይ ምስታይ ልምዲ ስለ ዝበርም፡ እቲ ሂሙን ዝብል ቃል ካብዚ ዝተገበረ’ዩ ዝብል እዩ፡፡ ቡቲ ናይ ሸው ግዜ ኣገልልጹ ሓደ ወርሒ ማለት ብእንግሊዝኛ ‘lunar month’ ማለት’ዩ፡፡

ሶሚ ኣብ ERI-TV

ሰዓት	መደብ
12:00	ሃገራዊ መዝሙር
12:02	ድራማ
12:30	ዜና (ትግርኛ)
12:50	ዜና ስፖርት
12:55	ኤረና
13:30	ዜና (ዓረብ)
13:45	ኢድኣት
14:05	ሄሎ ደባይዋ ቀጥታ
15:50	ሞዛይክ
17:00	ዜና (ትግርኛ)
17:15	ደርፊ
17:30	ዜና (ዓረብ)
17:40	ሞዛይክ
19:30	እትመት ሲት--ኮም
20:00	ዜና (ትግረ)
20:15	ቴራብ ቀጥታ
21:00	ዜና ትግርኛ
21:25	ዕላል ምስ ተዋሳእቲ ፊልም ፍርድ መሬት 3ይ ክፋል
22:00	ዜና (ዓረብ)
22:10	THE SAUND OF OASIS
22:30	ዜና (እንግሊዝ)
22:40	እንዳ ዝማም

ጥቕሰታት ሕብራዊት ብርዒ

- “ዝኾነ ምንቅስቓስ ብርሃን ወይ ጸልማት ተኣሚር ጥራይ’ዩ ክፈጥር ዝኽእል፡፡” - **ጀስ ዌዝሊይ**
- “መዳልታዊ ካብቲ ‘እዚ’ዩ ዓቕመይ’ እትብሎ ቁሩብ ወሰኽ ኣብልካ ዕዩ፡፡” - **ሎወል ቶማስ**
- “ሰባት “ኣይትኾኑሎን ኢኻ” ንዘበሉኻ ነገር ምግባር ዝፈጥሮ ዕግበት መዳርግቲ የብሉን፡፡” - **ዋልተር ባጀሆት**
- “ከሉ ሰብ ምስ ክኢሉ’ዩ ተፈጠሩ ኢለ’የ ዝኣምን፡፡” - **ማያ ኣንጀሎ**
- “ህይወት ሶፖኦጠር እዩ፡ ሶፖኦጠርኡ ምስ ናትና ሶፖኦጠርኦት ዘኢ ሰብ እንተ ረኺብዩ፡ ክልቴና ብሓደ ኣብ ናይ ሓባር ሶፖኦጠርኦት ንወድቕ፡ ዝ ኸኣ ፍቕሪ ንብሎ፡፡” - **ዘይተፈልጠ**
- “ህይወት ሕልሚ’ያ፡ ሞት ከኣ ካብ ሕልሚ ምብርባሕ፡፡” - **ሊዮ ቶልስቶይ**
- “ኣብ ክሳደይ ኣልማዝ ካብ ዝኣሰሩሉዩ፡ ኣብ ጠረጴዛይ ዕማባ እንተ ዘቐምጠሉዩ፡፡” - **ኢማ ጎልድማን**

አዲስ ዘመን ጋዜጣ
ሰሞነኛ ዘገባ
ቁጥር 116 ዕለት 32 ገጽ 5
13 ሞር 2023 - ገጽ 5

ስተናል

ውይይት/ክርክር ተሁነ ዓይነት

ትምህርት ያቋረጡ ተማሪዎች

ከዓመት ብቻ

ከአስተዳደሩ ትምህርት ቢሮ ከተገኘ መረጃ፣ ከ2000 ዓመተ ምህረት ጀምሮ ከ5500 አስተማሪዎች ከስራ ገበታቸው ተፈናቅለዋል ተብሎ ከ“ዩኒሴፍ” ዘገባ ጋር ተያይዞ ትምህርት ቢሮ ባለፈው ሳምንት ባወጣው ሪፖርት ከ“ዩኒሴፍ” ዘገባ ጋር ተያይዞ

ምልክት
ናጽነት ደስበለ - ሓበን ገብረኣምላኽ - ሳምራዊት መለስ

Vacancy Announcement

Eritrea-Sichuan Mineral Construction Company is inviting qualified and competitive applicants for the following positions: -

Production Dispatcher in charge:

- Number Required – One (01)
- Place of work: Debarwa
- Type of contact: Definite period of two years
- Salary: As per the company salary scale

MAJOR DUTIES AND RESPONSIBILITIES

- Under the leadership of production manager, organize and coordinate the shift production.
- Fully understand the production situation and timely adjust the production plan.
- Always keep safety-first awareness and take effective measures to eliminate unsafe factors.
- Focus on the weak points, master the production progress of key processes, and ensure the continuity and balance of production.
- In the event of temporary power failure and water outages, properly arrange production to reduce losses.
- Fill in the shift record carefully, ensure the shift is clear recorded and the production data is accurate
- Complete other work arranged by supervisor or line manager.

Qualification Requirement

Education:

- Secondary high school degree and above

Work Experience:

- More than10 years of mine dispatch work experience;

Other skills and abilities:

- Good communication skill.
- A problem-solver.
- Ability to work in a fast-paced and stressful environment.

Language:

- Language fluency in English is required.

Additional requirements for Nationals:

- Having fulfilled his/her National Service obligation and providing evidence of release paper from the Ministry of Defence.
- Present clearance paper from current/last employer
- Testimonial documents to be attached (CV, Work experience credentials, a copy of your National Identity Card, etc.).
- Only shortlisted applicants Would be considhered as potential candidates for an interview.
- Application documents will not be returned to the sender.
- All application should be sent though the post office.
- Deadline for application: 5 days from the day of publication in the newspaper

Address: please mail your application to

Eritrea-Sichuan Mineral Construction Corp. Ltd.
P.O.Box 4832 Asmara, Eritrea

Note to Non-Eritrean applicants: Please send a copy of your application to
Aliens Employment Permit Affairs
P.O.Box 7940 Asmara, Eritrea

ምልክታ ንኽፈልቲ ግብሪ

ንግዳዊ ንጥፈት ብምክያድ ከምኡ'ውን ኣባይቲ ብምክራይ ኣታዊ ዝረኽቡ ሰባትን ትካላትን፡ ኣብ ዓመተ 2022 ዝረኽብዎ ኣታዊ ብምፍላጥ፡ ዓመታዊ ግብሪ ዝኽፍልሉ እዋን፡ ካብ ጥሪ 2023 ጀሚሩ ምኻኑ ነዘኻኽር። ከፈልቲ ግብሪ፡ ኣብ ታሕቲ ቀሪቡ ብዘሎ ሰሌዳ ግዜ፡ ግብሪ ኣብ ትኽፍልሉ ቤት ጽሕፈት ኣታዊ ውሽጢ ሃገር ኣታዊኹም ብግቡእ ኣፍሊጥኩም ዝግብኣኩም ግብሪ መንግስቲ ክትከፍሉ ንሕብር።

	ግብሪ ዝኽፈለሉ እዋን
1. ኣባይቲ ብምክራይ ኣታዊ ዝረኽቡ ከፈልቲ ግብሪ	ካብ ወርሒ ጥሪ ክሳብ መወዳእታ ወርሒ ለካቲት 2023
2. ካብ ንግዳዊ ንጥፈት ኣታዊ ዝረኽቡ	
2.1. ኣብ ደረጃ 'ሐ' ዝምደቡ ከፈልቲ ግብሪ	ካብ ወርሒ ጥሪ ክሳብ መወዳእታ ወርሒ ለካቲት 2023
2.2. ኣብ ደረጃ 'ለ' ዝምደቡ ከፈልቲ ግብሪ	ካብ ወርሒ ጥሪ ክሳብ መወዳእታ ወርሒ መጋቢት 2023
2.3. ኣብ ደረጃ 'ሀ' ዝምደቡ ከፈልቲ ግብሪ	ካብ ወርሒ ጥሪ ክሳብ መወዳእታ ወርሒ ሚያዝያ 2023

ኣታዊኻ ብግቡእ ብምፍላጥ ዝግባእ ግብሪ ኣብ እዋኑ ዘይምኽፋል፡ ገንዘባዊ መቕጻዕቲ ዘስዕብ ኣብ ርእሲ ምኻኑ፡ ኣታዊኻ ዘይምፍላጥ፡ ምሕባእ ኮነ ኣትሒትካ ምሕባር፡ ብገበናዊ ሕጊ ዘሕትት ከም ዝኾነ ንሕብር። ከፈልቲ ግብሪ ነዚ ተረዲእኩም ሓቀኛ ኣታዊኹም ብግቡእ ኣፍሊጥኩም ግብሪ መንግስቲ ኣብ እዋኑ ክትከፍሉ ንሕብር።

ርሑስ ምጅማር ሓድሽ ዓመት 2023 ይግበረልና፡

ክፍሊ ኣታዊ ውሽጢ ሃገር
ሚኒስትሪ ፋይናንስን ሃገራዊ ልምዓትን

ስፖርት

ሰሙና ገ/ኣግዚኣብሄር

ፈለክን - ስለምነታቸው እስከ ኣትለቲክ ማድሪድ ...?

ስለ ክርስቲያኖ ሮኖልዶ 2019 ብ126 ሚልዮን ዩሮ ሽጥ ናይ ስለምነት ፍጹም ዝተፈጠረ ክስተት ደጋ - ጀኮብ ዝተፈጠረ ክስተት ስለ ዝኾነ ብዙሓት ሰባት ዝገለጽሉ ኮይኑ ኣ

ዜና ውጽኢ

ሽዊት ተኽለ

ው.ጥ.ዓለም፡ ኣዝበኪስታን ሽሮፐ ህንዲ ከይትጥቀም ኣጠንቂቓ

ውድብ ጥዕና ዓለም፡ ኣዝበኪስታን ነቲ ኣብ ህንዲ ብዘመደቡሉ ‘ማጆ ባዮቴክ’ ዝተሳህለ ኩጣንያ ዝፈደደ ክልተ ናይ ቁልዑ ሽሮፐታት ሰዓል ከይትጥቀመሉ ከምዝጠንቀቐ ተገሊጹ።

እቲ ውድብ ነዚ መጠንቀቕታዚ ዝህብ ዘሎ፡ ቅድሚ ሕደት ሰመናት ኣብታ ኢስዋቲት ሃገር ምስ ምጥቃመ ቲ ሽሮፐታት ብዘተኣሳሰር ምኽንያት 18 ቁልዑ ድሕሪ መማቶም እዩ።

ውድብ ጥዕና ዓለም ኣብቲ ትማሊ ሓመስ ዘወጽኦ መግለጺ፡ እቲ መደኃኒት ደረጃ ብቕዓቱ ዝሓለወ ከምዘይኮነ ድሕሪ ምጥቃኑ እቲ ዘፍረያ ኩጣንያ ብቑዕ ምኽኑ ንምርግጋጽ ውሕስነት ክኣትወሉ ከምዘይኽእል ኣፍሊጡ።

ኩጣንያ ማጆ ባዮቴክ ይኸውን ሰብ መዚ ጥዕና ህንዲ፡ ብዘዀተ ብውድብ ጥዕና ዓለም ዝተመሓላለፈ መጠንቀቕታ ኣመልኪቱ ዝኾበዎ ዝኸኑ ርኢታ የለን።

እንተኾኑ ሞት ናይ’ቶም ህጻናት ምስቲ ሽሮፐታት ዝተኣሳሰር ምኽኑ ድሕሪ ምግወሕ፡ እቲ ኩጣንያ ነቲ መደኃኒታት ናይ ምፍራይ መስርሕ ከቋርጽ ሚኒስትሪ ጥዕና ህንዲ ኣዘዙ ምንባሩ ይዝከር።

ኣብዚ ሰሙን’ዚ እውን ሰብ መዚ ጥዕና ህንዲ ንፍጥድ ናይቲ ኩጣንያ ኣደስከስሞ ከምዝልወ’ዩ ዝገለጽ ዘሎ።

ሚኒስትሪ ጥዕና ኣዝበኪስታን ኣብ ልዕሊ’ቶም ጠንቂ ሞት ናይ’ቶም ቁልዑ ዝኾኑ ክልተ ሽሮፐታት ሰዓል (Ambronol & Dox-1 Max) ድሕሪ ዝገበሮ ናይ ላቦራቶሪ መርመራ፡ ክልተኣም መደኃኒታት፡ ‘diethylene glycol’ ከምኡ ድማ ‘ethylene glycol’ ናይ ዝተሳህሉ ኬሚካታት ቅቡል ዘይኮነ ዓቐን ትሕዝቶ ከምዝተረኽቡ ኣረጋጊጹ ምንባሩ ኣይርሳዕን እዩ።

ኣብ ዝሓለፈ ወርሒ ጥቅምቲ’ውን ኣብ ጋምቢያ ብተሳልእ ህንዳዊ ኩጣንያ ምስ ዝፈደዩ ኣርባዕተ ሽሮፐታት ሰዓል ብዘተኣሳሰር ምኽንያት 66 ቁልዑ ድሕሪ መማቶም ውድብ ጥዕና ዓለም ተመሳሳሊ መጠንቀቕታ ሂቡ ከምዘበረ ይዝከር።

ካናዳ፡ ናብ ሀይቲ ወተሃደራዊ ሓገዝ ልኢኻ

ካናዳ ኣብ ምምሳት ናይ ዝበጃ ጉጅለታት ክወስል ምኽያን ዝገልጸተን ወተሃደራዊ ዕጥቂ ዝተገመመለን ተሳኪርኪርቲ ናብ ሀይቲ ከምዝልኣኸት፡ ሚኒስትሪ ጉዳያት ወጻኢ ናይ’ታ ሃገር ገሊጹ።

እቲ ብዮሊሰልጣን ኣብ መግለጺኡ ወሲኹ፡ እተን ተሳኪርኪርቲ ዝኣሊፈ ረቡዕ ብወተሃደራውያን ነፈርቲ ካናዳ ተጸይረን ሀይቲ ከምዝኣተዋን ዝገራዊ ፖሊስ ናይ’ታ ሃገር ከምእተረከበን ሓቢሩ።

መንግስቲ ካናዳ ነቲ ሰራምቲ ዝወስድ ዘሎ፡ ኣብ ሀይቲ ብሰሃኪ ጉጅለታት ዝበን ዝፍጽሙዎ ተደጋጋሚ መጥቃዕቲን ሞት ዝኸዕብ ዘሎ ሰብኣዊ ቅልውላዋት እናኸፍኣ ኣብ ዝመጽኣሉ ዘሎ እዋን እዩ።

ድሕሪ ቅትለት ፕረዚደንት ሀይቲ ጆቨኔል ሞይሰ ኣብ 2021፡ ዝበዝሐ ክፍሊ ናይ’ታ ሃገር ኣብ ትሕቲ ቁጽጽር ናይ ዝበን ጉጅለታት ክኣቱ ከምዝኸኣሉ ከምኡውን ድማ ብኣማኢት ዝቑጽሩ ሰባት ከምዝተቐትሉ ጸብጻባት የመልክቱ።

ኣብ ዝሓለፈ ጥቅምቲ ሀይቲ ማሕበረሰብ ዓለም ፍሉይ ወተሃደራዊ ሓይሊ ክልኢ ምሕጽንታ ድሕሪ ምቕራቡ ካናዳን ኣመሪካን ወተሃደራውያን ማኪሮንን ካልእ ቀረባትን ከምዝልኣኻ ኣይርሳዕን እዩ።

ብዘወሃኸ፡ ካናዳ ኣብ ልዕሊ ምስ’ቶም ናይ ዝበን ጉጅለታት ምትእስሳር ከምዝለዎም ዝገልጹቶም ወገናት ናይ’ታ ሃገር ማለት፡ ኣብ ልዕሊ ሓደ ፕረዚደንት ነበር፡ ክልተ ቀዳማይ ሚኒስትር ነበርን ሰለስተ ሰብ ሃብቲን ዝርከብዎም ዜጋታት ሀይቲ እንዳ ምብዮና ይዝከር።

ቀዳማይ ሚኒስትር ካናዳ ጃስቲን ትሩዶ ብረብነት ንጋዜጠኛታት ኣብ ዝዘሮ መግለጺ፡ እቲ ዝተወስደ ናይ እንዳ ስራምቲን ምኾብ ወተሃደራዊ ሓገዝን ኣብታ ሃገር ስለወጠ፡ የምጽእ ከምዝሎ ገሊጹ።

ቻይና - ብዙሓት ሰባት ብማኪና ተረጊጾም

ኣብ ከተማ ገዋንግዝሎ - ቻይና፡ ዝሓለፈ ረቡዕ ሓንቲ ማኪና ብመሳገሪ ጽርግያ (ዜብራ) ደሳዊ ሩብ ዝሰሩ እኳ ብኽነሪ ጠሂና ድሕሪ ምጥቃኑ እቲ ዘፍረያ ኩጣንያ’ውን ብቑዕ ምኽኑ ንምርግጋጽ ውሕስነት ክኣትወሉ ከምዘይኽእል ኣፍሊጡ።

ማሽፈት ዜና ቻይና ትማሊ ሓመስ ኣብ ዝዘርግሑኡ ሓበሬታ፡ ቡቲ ሓደጋ ካልኣት 13 ሰባት’ውን ብኸበድን ቀሰልን ቆሰሉም ከምዝለዉ ገሊጹ።

ነቲ ‘ኣሰቃቒ’ ተግሢሉ ዝገለጽ ዘሎ ሓደጋ ከምዘሬጸመ ዝተጠርጠረ መሪሓ ናይታ ማኪና - ወዲ 22 ዓመት ጥርጠር፡ ኣብ ትሕቲ ቀይዲ ፖሊስ ወዳሉ ከምዝሎን መርመራ ይግበረሉ ምህላወን ድማ እተን ማሽፈት ዜና ወሲኹ’ሸን ጸብጺጦ።

እቲ ጥርጠር ነቲ ሓደጋ ክፍጽሞ እኽሊሎ ብዝለ ወኒኑት ብቑዕሪ ስለዘቐርጹ፡ እቲ ተንቀሳቓሲ ምስኪ ኣብ ማሕበራዊ መራኸቢታት ደዘወርን ብዙሕ ሰብ ይቀባበሎን ከምዝሎ’ዩ ዝገለጽ።

ብመሳረት ጸብጺጦት ናይ’ታ ሃገር፡ እዚ ናይ ረብዕ ሓዲጉ ኣብታ ሃገር ኣብ ወኒሽጢ ክልተ መሬልታት ዝተራእየ ካልኣይ ኣሰንዳዲ ፍጹመ እዩ።

ኣብ ዝሓለፈ ሰለስ’ውን ኣብ ከተማ ሻንዛይ ሓንቲ ናይ ቅድድም ማኪና ጠሂና ናብ ኮረደዮ ናይ ሓደ ሆቴል ክትኣቱን ኣብኡ ንዝበረ ንብረት ናይቲ ሆቴል ከተሳዕን እኽሊ ዘርኢ ተንቀሳቓሲ ሰኢሊ ተዘርጊሑ ነይሩ።

እንተኾኑ ቡቲ ሓደጋ ኣብ ልዕሊ ህይወት ሰብ ዝወረደ ጉድኣት ከምዘይህሪ፡ ሰብሓዚ ናይ’ታ ከተማ ኣብ ዝዘተዎ ሓበሬታ ገሊጾም ነይሮም።

ኤሎን መስክ፡ ኣብ ውሽጢ 14 ኣዋርሕ 165 ቢልዮን ዶላር ከሲሩ

ብዓለጃ ዓለም ቀዳማይ ዝኾነ ሰብ እናተባህለ ክጽለጽ ዝጀመረ ኣመሪካዊ ቢልዮነር ኤሎን መስኩ ኣብ ታሪኽ ዓለምና ክሳብ ሕዳር 2021 ክሳብ ታሕሳስ 2022 ኣብ ዝበረ እዋን ጥራይ፡ 165 ቢልዮን ዶላር ከምዝኸሰረ ኣረጋጊጹ።

መስኩ ‘ዝ.ሓ.ድ.ሽ ክብረ’ወሰን ክሕዝ ዝኽእሉ’ኮ ‘ጃ’ጋናዊ ቢልዮነር ማሮዩሲ ሳን ኣብ 2000 ናይ 58.6 ቢልዮን ዶላር ክሰራ ምስ ኣጋጠመ ሓዘንቲ ዝበረ ክብረ’ወሰን ድሕሪ ምስኑ እዩ።

ዓለምለዊ መዝገብ ክብረ’ወሰን (ጊነስ ወርልድ ኦፍ ሬከርድስ) ኣብ ዝዘርግሖ ሓበሬታ፡ ቀዳማይ ሃብታም ናይ ዓለም ዝበረ መስኩ ምንቅጥቃጥ ናይ ሃብቲ ከምዝጋጠመ ተገሊጹ።

መስኩ ዝ.ሓ.ድ.ሽ ክብረ’ወሰን ክሕዝ ዝኽእሉ’ኮ ‘ጃ’ጋናዊ ቢልዮነር ማሮዩሲ ሳን ኣብ 2000 ናይ 58.6 ቢልዮን ዶላር ክሰራ ምስ ኣጋጠመ ሓዘንቲ ዝበረ ክብረ’ወሰን ድሕሪ ምስኑ እዩ።

ዓለምለዊ መዝገብ ክብረ’ወሰን (ጊነስ ወርልድ ኦፍ ሬከርድስ) ኣብ ዝዘርግሖ ሓበሬታ፡ ቀዳማይ ሃብታም ናይ ዓለም ዝበረ መስኩ ካብ ሕዳር 2021 ክሳብ ታሕሳስ 2022 ኣብ ዝበረ እዋን ጥራይ፡ 165 ቢልዮን ዶላር ከምዝኸሰረ ኣረጋጊጹ።

መስኩ ‘ክሳብ ክሳብ’ ዝተሰመየ ማሕበራዊ መራኸቢ ትዊተር ምዕዳጉ ሰዓቡ፡ ዋጋ ብርክታት ናይቲ ኤሌክትሪኻውያን ማኪኑን ዘፍሪ ‘ተስላ’ ዝተባህለ ትካሉ ብምንቅልቃሉ እዩ ኸኣ ክቃላዕ ክኢሉ ዘሎ።

ብዘይካ’ዚ፡ ኤሎን መስኩ ንትዊተር ድሕሪ ምዕዳጉ - ብዙሓት ሰራሕተኛታት ናይ’ቲ ትካል ከምዝሰንኑ፡ ፖሊሲ ቁጽጽር ናይ’ቲ ትካል ከምዝቐየረ፡ እዚ ድማ ንምንቅልቃል ዋጋ ብርክታት ‘ተስላ’ ቀንዲ ምኽንያት ክኸውን ከምዝኽእል ይግመት።

ዓፅሽ፡ ኣብ ኣፍጋኒስታን ንዝተፈጸመ መጥቃዕቲ ሓላፍነት ወሲዱ

ግብረሽበራዊ ጉጅለ ዳዕሽ፡ ነቲ ዝሓለፈ ረቡዕ ኣብ ከተማ ካቡል - ጥቓ ህንጻ ሚኒስትሪ ጉዳያት ወጻኢ ኣፍጋኒስታን ዝተፈጸመ፡ ብውሕዱ ህይወት 20 ሰባት ዝሕለመን ርእሰቅትለታዊ መጥቃዕቲ ቦምብ ሓላፍነት ከምዝወሰደሉ ገሊጹ።

እቲ መጥቃዕቲ፡ ኣብ 2023 ኣብታ ርእሰከተማ ካብ ዝተፈጸሙ ተመሳሳልቲ መጥቃዕቲታት ካልኣይ ዝኾነ ኮይኑ፡ ብግዝሕረሰብ ዓለም ክኸሰን ከምዝቐጸለ ይፍለጥ።

ሰብኣልጣን ምምሕዳር ጣሊባን ግዜ ብዘወሰደ ዳዕሽ ዘወጽኦ መግለጺ፡ ኣመልኪቱም ዝዘበዎ ዝኸኑ ርእይቶ ከምዝሀለ እዩ ክፍለጥ ተኻኢሉ ዘሎ።

ወዝ.ቃ.ል ፖሊስ ከተማ ካቡል - ካሊድ ዛድራን ትማሊ ረቡዕ ኣብ ዝዘሮ መግለጺ፡ ቡቲ መጥቃዕቲ ዕሱራ ሰዓሙውያን ሰባት ከምእተቐትሉን ኣብ ጥቓ እቲ ሚኒስትሪ ዝበሩ ሓያሎ ካልኣት’ውን ከምዝቐሰሉን ሓቢሩ።

ጣሊባን ኣብ 2021 ንኣፍጋኒስታን ምስ ዝቆጻጸራ ንደሓር፡ እቲ ግብረሽበራዊ ጉጅለ ኣብታ ሃገር ክፍጽሞም ንዘጸንሕ መጥቃዕቲታት ኣዘውዲዱ ከምዝሎ’ዩ ዝገለጽ።

ቡቲ ናይ ረብዕ መጥቃዕቲ ብኸበድን ፈኒሖን ዝቐሰሉ ልዕሊ 40 ሰባት ናብ ሓደ ኣብ ካቡል ዝርከብ ዘይመንግስታዊ ማእከል ሕክምና ድሕሪ ምውሳዶም ቀጽሪ ምዉታት ክወሰኽ ከምዝኸኣለ ተኣሚቱ ምንባሩ ኣይርሳዕን እዩ።

ተረኛ ፋርማሲ	ዕለት	ጎደና	ቁ.ስልኪ
ፋርማሲ ገዛ ንኒሻ	13/01/2023	ጎደና ክሳድ ጉዋ 195 ከብ. 2ይ ደረጃ ቤ/ት ደላቕ ተወልደመድሃን	08202877

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

Sabur Printing Services