ሓዳስ ኤርትራ

መበል 32 ዓመት ቁ.305 | ሰሉስ 22 ነሓሰ 2023 | ገጻት 8 ዋጋ 2.00 ናቕፋ

ገጽ 2 — ፈስቲቫል ኤርትራ-2023 ብድሙቕ መንፈስ ተዛዚሙ

ገጽ 3 — ኣፋዊያታ ኣብ ቅርዓት ፌስቲቫል

ገጽ 4 — ቀሓርን ዘቤታዊ ኣፈዋውሳኡን

ገጽ 5

ገጽ 7 — ደንደን መረሕነት ሒዛ

ሃገራዊ ፈስቲቫል፡ ናይ ኣፍልጦን ምስጋናን ህያባት ብምዕዳል ተዛዚሙ

"ቅያ ስጡም ማሰርዕ" ብዝብል ቴማ፡ ብ13 ነሓሰ ኣብ ቀጽሪ ኤክስፖ-ኣስመራ ብፕረዚደንት ኢሳይያስ ኣፈወርቂ ብወግዒ ዝተኸፍተ ሃገራዊ ፈስቲቫል-2023፡ ብ20 ነሓሰ ብዝተገብረ ስነስርዓት ተዛዚሙ።

ኣብ'ቲ ሰበስልጣን መንግስትን ግንባርን ዝተረኽቡሉ ናይ ምዕጻዊ ስነስርዓት፡ ኮሚሽነር ባህልን ስፖርትን ኣምባሳደር ዘመደ ተኽሉ፡ ፈስቲቫል ኤርትራ፡ ሓድነት፡ ፍቕሪን ምትሕልላይን ዝሕመረቱ ክቡር ባህሊ ህዝቢ ኤርትራ፡ ኣብ ሓደ ቅርዓት እተዕዝቡሉን እተስተማቕረሉን ኩነት ብምፍጣር፡ ኤርትራ ሓያላን ጸባቖኣን ኣብ ብዙሕነታ ምዃኑ ዘመስከረ መድረኽ ከምዝነበረ ገሊጹ።

እዚ ብምኽንያት ለበዳ 'ኮቪድ-19' ንሰለስተ ዓመታት ተቛሪጹ ዝጸንሐ ዓመታዊ ሃገራዊ ንግደት፡ ኣብ መጻኢ ብዝበለጸ ምድላዋትን ብዝማዕበለ ደረጃን ክካየድ ምእንቲ፡ ኣብ ውሽጢ ዓመት ካልኦት ንኡሳን ፈስቲቫላት ንምትእትታው፡ ይሰራሓሉ ከምዘሎ ድማ ኣሚቱ።

ሓጺር ጽብጻብ ፈስቲቫል-2023 ዘቕረበ ኣቶ ሰለሙን ድራር ብወገኑ፡ መንግስቲ ኤርትራ ንዜጋታቱ ብቐጻሊ ሃገርን ሃገርነትን ንምኩሳኡ ክሰርሕ ምጸንሐ፡ ሃገራውያን ፈስቲቫላት ድማ ኣብ'ዚ መዳይ'ዚ ዓቢ ኣስተዋጽኦ ከምዘለዎም ብምጥቃስ፡ ቀረቡ ዝቐጸ ትሕዝቶታት ልዕሊ ፍርቂ ሚልዮን ነጋድያን ከምእተዓዘብዎ ሓቢሩ።

ኣብ መወዳእታ፡ ፈስቲቫልና ብኹለንተናኡ ዕወት ክኸውን ኣበርክቶ ንዝገበሩ ዞባታት፡ ትካላትን ውልቀሰባትን ናይ ኣፍልጦን ምስጋናን ህያባት ተዓዲሉ።

ነበርቲ ምም/ንኡስ ዞባ ጉዳይፍ 41 ከረጺት ደም ለጊሶም

ኣብ ዞባ ማእከል፡ ነበርትን ሰራሕተኛታትን ምምሕዳር ንኡስ ዞባ ጉዳይፍ፡ ብዘትካእ ደም ዘይትትካእ ሂወት ንምድሓን፡ ብ15 ነሓሰ 41 ከረጺት ደም ለጊሶም።

ምልጋስ ደም ኣብ'ቲ ንኡስ ዞባ ሕድሽ ከምዝይኮነ ዝሓበረት ኣመሓዳሪት ንኡስ ዞባ ጉዳይፍ ወ/ሮ ትብለጽ ተወልደ፡ ረብሓታት ልግሲ ደም ብዝሮጎቦ ዝርዳእ ካብ'ቲ ንኡስ ዞባ - ብዝሰፍሐ ክቕጽሎ ምዃኑ ዘለዋ እምነት ገሊጻ።

ብወዱብ መልክዕ ንሳልሳይ ግዜኡ ይልገስ ከምዘሎ ዝጠቐሰ ሓላፊ ምምሕዳርን ፋይናንስን ኣብ'ቲ ንኡስ ዞባ - ኣቶ ሃብቶም ብርሃነ ብወገኑ፡ እዚ ብነበርቲ፡ ሰራሕተኛታትን ማሕበራትን ዝካየድ ዘሎ ልግሲ፡ ካልኦት ኣካላት እውን ክሕወስዎ ኣዘኻኺሩ።

ኣብ ሃገራዊ ባንኪ ደም ሓላፊ ኣገልግሎት ልግሲ ደም ኣቶ መሓሪ ኣብርሃም፡ እቲ ናይ ልግሲ መደብ - ብመሰረት ምምሕዳር ዞባ ማእከል ኣውጺእዎ ዘሎ ውጥን ዝተተግበረ ምዃኑ ብምሕባር፡ ምምሕዳር ንኡስ ዞባ ጉዳይፍ ተበግሶ ብምውሳድ ነቲ ስራሕ ጀሚሩ ከምዘሎ ኣረዲኡ።

ኣዛዚ ፖሊስ ዞባ ማእከል ንነበርቲ ን/ዞባ ማእከል ከተማ ሰሚናር ኣካይዱ

ኣዛዚ ፖሊስ ዞባ ማእከል ሌ/ኮሎኔል ግርማይ ገብረሚካኤል፡ ብ19 ነሓሰ ንነበርቲ ንኡስ ዞባ ማእከል ከተማ፡ ኣብ ምክልኻል ገበን ዘተኮረ ሰሚናር ኣካይዱ።

ኣብ ቀዳማይ መንፈቕ ናይ'ዚ ዓመት ንዝተፈጸመ ገበናት፡ በደላትን ሓደጋታትን ተሽከርከርትን ዝምልከት ዝርዝራዊ ሓበሬታ ዝሃበ ሌ/ኮሎኔል ግርማይ፡ ምስ

ናይ 2022 ብምንጽጻር - ተርእዮ ገበናት ብ3.8 ሚእታዊት ወሰኽ ከርኢ እንከሎ፡ በደላት ግን ብ0.3 ሚእታዊት ከምዝጐደለ ሓቢሩ።

ኣዛዚ ቀዳማይ መደበር ፖሊስ ተለንተ ሃይለ ሃብተን ኣመሓዳሪት ንኡስ ዞባ ማእከል ከተማ ወ/ሮ ሂወት ሞገስን ብወገኖም፡ ስጡም ርክብ ህዝብን ፖሊስን ኣብ ምንካይ ገበናትን በደላትን ልዑል ተራ ስለዘለዎ፡ ህዝቢ ወናኒ ሰላምን ጸጥታን ከብቡኡ ምዃኑ ተገንዚቡ፡ ገበነኛታት ኣብ ምቕላዕ ተራኡ ክጻወት ተላቢዮም።

ተሳተፍቲ ብወገኖም፡ ሰሚናር ፖሊስ ብዝሃብ'ቲ ኣፍልጦኦም ክብ ኣብ ምባል፡ ብልዕልና ሕጊ ተማእዚዞም ክትክኢይድ እውን ዝድርኽ ብምዃኑ፡ ካብኦም ዝሕተት ንምፍጻም ከምዝተጥፉ ገሊጾም።

ፈስቲቫል ኤርትራ-2023 ብድሙቕ መንፈስ ተዛዚሙ

ማርታ ክብሮም
ስእሊ. ሳልሕ ዓብደልቃድር

‘ቅያ ስጡም ማሳርዕ’ ኣብ ትሕቲ ዝብል ቴማ ካብ 13-20 ነሓሰ ኣብ ቀጽሪ ኤክስፖ ክካየድ ዝቐነየ ፈስቲቫል 2023 ብቐደሚ ትማሊ. ሰንበት 20 ነሓሰ ኣብ ሰዓታት ድሕሪ ቐትሪ ተዛዚሙ።

ኣምባሰደር ዘመደ ተኽለ

ኣቶ ሰለሙን ድራር

ኣብቲ ዕለት ሰዓት 5:00 ድሕሪ ቐትሪ ወከልቲ ኩለን ዞባታትን ናይ ክብሪ ዕዱማትን ጦታኦም ምስ ሓዙ፡ እቲ መደብ ብዘሐጎሰ ሰሚዒታት ተኸፊቱ። ቀጺሉ ‘ፈስቲቫል’ ዘርእስታ ደርፌ ብስነጥበባውያን ኦርዮን ሚልዮን ሚሮን ሳሊም ኣማኑኤልን እየርሳሌምን ብሓባር ቀሪቡ።

ብድሕሪዚ፡ ቃል ኣወሃሃዲ ሽማግለ በዓላት ዘቕረበ ኣምባሰደር ዘመደ ተኽለ፡ ኮሚሽነር ባህልን ስፖርትን እዩ። ኣምባሰደር ዘመደ ተኽለ ንሕቡራት ሃገራት ሓለፍቲ ህግደፍ፡ ሚኒስተራት፡ ላዕለዎት ኣዘዝቲ ሰራዊት፡ ወከልቲ ዞባታት ከምኡ’ውን ኣባታትን ኣዴታትን ‘እንቋዕ ደሓን መጻእኩም’ ድሕሪ ምባል፡ ሃገራዊ ፈስቲቫል ኤርትራ ብዘይካ’ቲ - ዝሓለፈ ሰለስተ ዓመታት ብምኽንያት ተላባዒ ሕማም ኮሮና ቫይረስ ኣቋሪጹ ዝጸንሐ፡ ዓመት መጸ ኣብ ግዜ ክረምቲ ዝካየድ ከም ባህሊ ኤርትራዊ ዜጋ ኮይኑ ዝገገድ ዝዘበረን ዘሎን ከም ምኳኑ ቀጻልነት ፈስቲቫል ኤርትራ ብዝበለጸ ምቕርራባትን ብዝማዕበለ ደረጃን ክካየድ ግዱታዊ ሓላፍነት ምኳኑ ገሊጹ።

ቀጺሉ ኣምባሰደር ዘመደ፡ ሽዱሽቲኦን ዞባታት ሃገርና ምልእ ዓቕመን ወፍየን ብዝበለጸ መልክዕ ንህዝቢ ከቕርባ ብዘተዋህበን ሓላፍነት፡ ብሃገራዊ ወኒ ተደሪኸን ብምትግባረን ዘሰርዕ ወዕሎታት ከም ዘተዩዳ ኣስሚሩሉ።

ኣብ መደምደምታ፡ “ኩልኹም ኒጋድያን ካብ ወሽጢ ሃገርን ካብ ወጻኢን ዝመጻእኩም፡ ብዘለዎን ስርዓትን ጠባይን ዝሕመረቱ ኤርትራዊ ባህሊ ናብ ፈስቲቫል 2023 ብምክፋልኩም ብርሃን ኩይንኩምና ኢኹም እሞ ብርሃን ርኸቡ፡” ብምባል መደርኡ ዛዚሙ።

ሽዱሽቲኦን ዞባታታትን ትሸየት ብሰራትን ብዘወከሉ መለኣ ዝበረት ኣዳራሽ G 3፡ ኩሉም ብብቛንቋኦምን ብሃርምን ይዝየሙን የጣቐዑን ብምንባርም፡ እቲ መደብ ድምቀት ሂብሞዎ ነበረ። ብቛንቋ ብሊን ‘ኣርቲ ንርምድረሲ’ ዘርእስታ ደርፌ ብደምጻዊት ሳር ተኸለሰንበት፡ ብቛንቋ ናራ ‘ፋቲፍ’ ዘርእስታ ደርፌ ብምደጻዊ መሓመድ ማሕሙድ ኣጋር ተኸቲቲለን ምስ ቀረባ ተሳተፍቲ ብጣቓዒትን ዕልልታን የሰንይዎም ነበሩ።

ስነጥበበኛ ሰለሙን ድራር ሓጺር ሓፈሻዊ ጸብጻብ ሃገራዊ ፈስቲቫል ኤርትራ 2023 ኣቕሪቡ። “መንግስቲ ኤርትራ፡ እቲ ኣብ እዋን ሰውራ ዝጀመሮ ሓድሽ ሃገራዊ ባህሊ ዝያዳ ብምምዕባልን ብምህብታምን መሰረት እንዝንጹ ሰልጡን ሕብረተሰብን ጽኑዕ ሃገራውነትን ክዕቢ፡ ንዜጋታቱ ብቐጻሊ ሃገርን ሃገርነትን ኣብ ምኽሳሮም ይርከብ። ሓደ ካብቲ መሳርሒታቱ ከኣ ኩሉ ሃገራዊ ፈስቲቫላት ምውዳብን ትሸየቲኦን ብሰራት ኣብ ሓደ ቅርዓት ከም ዝለዓላ ምግባርን እዩ። ከንዲ ዝኾነ ድማ እንሆ ሎሚ ዘበን እቲ ብምኽንያት ኮቪድ 19 ንሰለስተ ዓመታት ተቛሪጹ ዝጸንሐ ሃገራዊ ፈስቲቫላትና ኣብ ወሽጥን ወጻእን ቀጺልዎ ይርከብ” ኢሉ።

ኣብ ቀጽሪ ኤክስፖ ክእንገድ ዝቐነየ ሃገራዊ ፈስቲቫል ኤርትራ፡ ላዕለዎት ሰበስልጣን መንግስትን ግንባርን፡ ኣዘዝቲ ሰራዊት፡ ኣብ ኤርትራ ዝመደበርም ዲፕሎማሲያውያን፡

ዕዱማት ኢጋይሽን ካብ ኩለን ዞባታትና ዝመጽኡ ኣሽሓት ተሳተፍትን ኣብ ዝተረኽብሉ ክቡር ፕረዚደንት ኢሳያስ ኣፈወርቂ ብ13 ነሓሰ 2023 ብወግዒ ከፊትዎ ክሳዕ 20 ነሓሰ ከኣ ብውዕውዕ መንፈስ ቀጺሉ ቀንዩ።

ዞባታት፡ ንምቕርራብ ዝተዋህበና ግዜ ሓጺሩ ከይዓቦ፡ ለይትን ቀትርን ብዘይ ምስልካይ ጸዒረን ንጋድያን ዝምስጥ ብምጽናዕቲ ዝተበርበረ ሓያሰቲ ትሕዝቶታት ሒዘን ሰለዘቐረባ፡ ናብ ኹተየም ዕምምቶ ዝተዋፈሩ ኩሎም ገምገምቲ ሰብ ሞያ ብልዑል ዕግበት ዋንት ሰለ ዝጸዓ፡ ሰብ ትካላትን ዋርን ኩሉ ንፈስቲቫልም ክድምቕን ዝኽሪ ክገደፍን ይኽእልዩ ዝበልዎ ቀረባት ሰለ ዘእንገዩ፡ ኣማኢት ኣሽሓት ኒጋድያን ክኡ ልዑል ኤርትራዊ ጭውነት ዝመልኦ ልዑል ሰታፊን ወዕወዕ ሃገራዊ መንፈስን ሰለ ዘርእዩ ናይ ሎሚ ዘበን ፈስቲቫል ብኹሉ መዳያቱ ባህታ ዝፈጠረን ዕወትን ነይሩ።

ኣቶ ሰለሙን ድራር ከምዝሓበሮ፡ ንተሳትፎ ህዝቢ. ብዝምልከት፡ ከባቢ. 500 ሽሕ ህዝቢ. ናብ ኤክስፖ ከይዱ፡ እዚ. ነቶም ብወለዶምን መቕርባምን ተሰንዮም ዝኣተዉ. ህጻናትን ቈልዑን ከይወሰኽካ እዩ።

ኣብ ኣዳራሽ G 3፡ ዕምምዝተኘን መደባትን ዝኣልያ ትካላት ሰርሓተን ዘርጊሐን።

ኣብ ኣዳራሽ G 2፡ 90 ሰባት ብመጽሓፍቲ፡ 60 ሰባት ብኣሳእል፡ 21 ሰባት ብኢደ ጥበብ 8 ሰባት ድማ ብቅርጻ ስርሓቶም ንመሸጣ ዘርጊሖም።

ካልእ ሃገራዊ ኣወሃሃዲ ሽማግለ በዓላት ዘተኣታተዎ ፍሉይ ንጥፈት፡ ደምጺ. ህዝቢ. ኣብ መደባት ፈስቲቫል እንታይ ከም ዝመስል ንምድህሳስ ቃለመሕተት ምዝርጋሕ እዩ። ሎሚ ዘመን 900 ቃለ መሕተት ብምዝርጋሕ ርእይቶ ህዝቢ. እንተላይ ካብ ሃገራት ወጻኢ. መጺኦም ዝበጽሑ ኤርትራውያን ተሰኒዱ ኢሉ።

ጸፋፍ ውጻብ ማሰሪት ዓወት ሰለዘኾኑ፡ ሃገራዊ ኣወሃሃዲ ሽማግለ በዓላት መደባቱ ንምዕዋት 15 ንኡሳን ኮሚቴታት ዕምምዝተን ብጽሑፍ ኣሕሊፉ ኣበሪሱወን። እተን ንኡሳን ኮሚቴታት፦

ኮሚቴ ምርኢት ጉጅለታት ባህሊ. ዓበይቲ - 21 ጉጅለታት ባህሊ. ተሳቲፈን፡ ኮሚቴ ጉጅለታት ባህሊ. ተማሃሮን መንእሰያትን፡ ኮሚቴ ምዝንጋዕ ደምባ ህጻናት - 32 ኣባላት ዝሓዘት ጉጅለን 5 ስነጥበበኛታት ብውልቂን ተሳቲፎም፡ ኮሚቴ ትልሂታዊ ምርኢት መንእሰያት፡

ኮሚቴ ማእከል ትምህርትን ዳህሳስን ተመሃሮን ተኻፈልቲ መንግስታውያን ትካላትን - ኣብዚ. ማእከል’ዚ. ብሓፈሻ ናብ ቈልዑን መንእሰያትን ድማ ብፍላይ ዘተኰረ ኣብ 7 ኣዳራሻት ዝተወደበ ምስ ፊዚክስ፡ ባዮሎጂ ኬሚስትሪን ዝተኣሳሰሩ፡ ምስ ሚኒስትሪ ሃብቲ ባሕሪ ብምህዛድ ዝተዳለወ. ዝተፈላለዩ ንያታውን ዘመናውን ኣገባባት ሕርሻ ዝገልጹ፡ ምስ ስነፍልጠት ሕርሻ ዝኣልዩ፡ ሚኒስትሪ ትምህርቲ ኣብ መዳይ ሕርሻ ዘካየዶም ዘሎ ምርምራትን ወጻኢተዮምን ዘንጸብርቑ ህዝቢ. ኣብ ከበኦም ከካየዶም ዝኽእል ሕርሻዊ ንጥፈታት ዝምህሩ 40 ብሄትምርኽ ዝተኣሳሰራ ኮምፒተራት ተዋዲደን ንበጻሕቲ ኣገልግሎት ዝሀባ፡ ህጻናት ብኮምፕዩተራት፡ ቴለቪዥናትን ካልኦት ናይ ወሽጢ. ግዛ መጻወትታን ዝዘናግዓሉ፡ ህጻናት ብናጻ ናይ ሰእሊ. ንጥፈታት ዘካይድሉ ንጥፈታት ተኻይዶም።

ኮሚቴ ምምሕዳር ምርኢት ባህልታት፡ ኮሚቴ ቴክኒካዊ ንጥፈታት - እዛ ኮሚቴ 128 ምርኢታት ኣብ መድረኽ ኣኣንጊዳ፡ ኮሚቴ ለይታዊ ትልሂት - 6 ጉጅለ ባህሊ. ተሳቲፈን፡ ኮሚቴ ምርኢት ኤግዚብሽን ዞባታት፡

ኮሚቴ ደቀና ያታዊ ኣብዩቲ መዕበርን ወግዕን - ኣብ ናይ ሎሚ ዓመት ፈስቲቫል ብፍላይ ኣብ ደቀና ኣብዩቲ ዝጠዘለ ያታዊ ኣብዩቲ ከም ብሓደሽ ክህድስ እንክሉ፡ ኣብ ኩለን ሃዳሙ ድማ ብዙሕ ምምሕያሽን ምጽጋንን እዩ ተገይሩ። ዞባ ጋሽ ባርካ ንደቀና ያታዊ ቤት ናራን ኩናማን ብሓደሽን ዝበለጸን መባቆላዊ ኣብዩቲ ብምድኳና፡ ዞባ ደቡባዊ ቀይሕ ባሕሪ ምስ ዝበረ ጸቢት ግዜን ካልእ ጸጋማትን ከይተማገዘት ኣብ ወሽጢ. መዓልትን ፈረቓን ንምሉእ ምስሊ. ዞባኣ ናይ ባሕርን መሬትን ብዘማልኣ ያታዊ ቤት ድሉው ብምግባራ፡ ኣብ ዞባ ሰሜናዊ ቀይሕ ባሕሪ ብፍላይ ኣብ ደቀና ያታዊ ቤት ዓፋር ካብታ ዝጠንተወት ክሳብ ሎሚ ዘሎ ብዘርታ ከተቐርቦ ምኽኣላ ከምኡ’ውን ዞባ ዓንሰባ ኣብ መሰሳ ዘለዎ ሓድሽ ምድኳን ያታዊ ቤት ትግሬ ቅድሚ ሕጂ ዘይቀረበ መባቆላዊ ያታዊ ቤት ኣዋዲዳ።

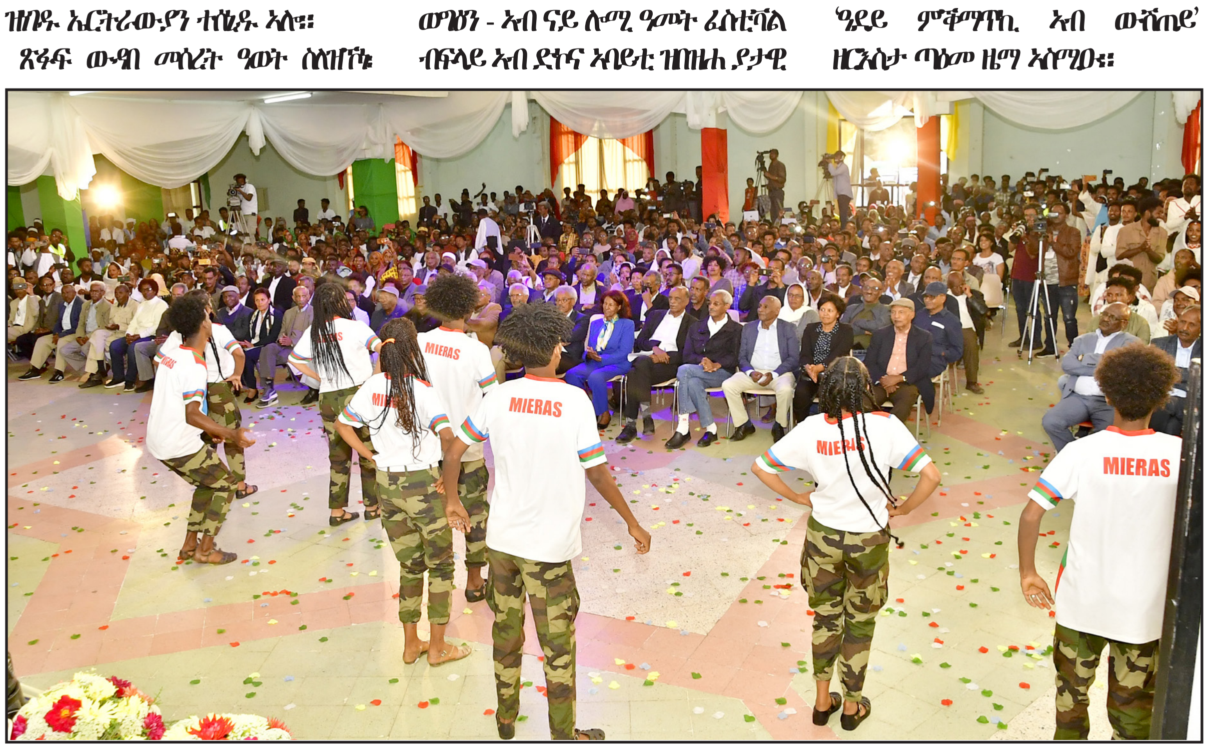
ኮማዊ ምርኢት ያታዊ መሳርሒታት መዚቃን መዚቃኡን፡ ኮሚቴ ወግዓዊ ጸምባል መኽፈቲን መዛዘምን - እዚ. ብሰለስተ ስነጥበበኛታት ዝቘመ ንኡስ ኮሚቴ ዚ. መደብ ዘማዕርጉ ደርፍታትን ካልእ ስነጥበባዊ ስርሓትን ኣዳልዩ።

ኮሚቴ ስነዳ - ምስ ሚኒስትሪ ዜና ብምውህሃድ፡ 6 ቪድዮ ካሜራ፡ 2 ናይ ደረቕ ስእሊ. ካሜራ ብምውፋር ዕምማታ ኣሰላሲሉ።

ድሕሪ ጸብጻብ ስነጥበበኛ ሰለሙን ድራር፡ ደምጻዊት ፍረሰላም ተኸልዝጊ. ብቛንቋ ትግሬ፡ ደምጻውያን ደናይት የውሃንስን ሳሊም ኀይትኦምን ድማ ‘ድማም ድማም’ ዘርእስታ ደርፌ ብቛናቋ ትግርኛ ኣቕሪበን።

ሰዒቡ ወከልቲ ሽዱሽቲኦን ዞባታት ናይ ምስጋናን ኣፍልጦን ህያብ ካብ ኢድ ኣምባሰደር ዘመደ ተኽለ ተቐቢለን።

መደብ ቅድሚ ብሃገራዊ መዝሙር ምዝዛሙ፡ ደምጻዊ መርሃዊ ተወልደ ‘ዓደይ ምቕማጥኪ. ኣብ ወሽጠይ’ ዘርእስታ ጣዕመ ዜማ ኣሰሚዑ።



ብዘይካ ሰኑይ መዓልታዊ እትሕተም ጋዜጣ

ዋና ኣሰናዳኢ.
ኣሰፍሃ ተኽለማርያም

ምክትል ኣሰናዳኢ.
ብርሃነ ምሕረትኣብ

ቊ.ስ 116266 / 201820(2220)

ቦርድ ምስንዳእ
ዮሴፍ ሃይለማርያም
ምሉእብርሃን ሃብተገብርኤል
ተስፋኣለም የማነ
ተስፋልደት መብራህቱ

ቊ.ስ 201820 (2214)
ፋክስ. 127749 - ቊ.ሳ.ጶ. 247

ለይ-ኣውት
ትንሱእ ፍስሃየ
ሳምራዊት ሃብተ
ቤተልሄም ታደሰ
ፍርቱና ኤፍሬም
ቅሳነት ተወልደ

ምዝርጋሕ ጋዜጣ
ቊ.ስ.200454-07121322
ምልክታ
ቊ.ስ. 125013 - ቊ.ሳጶ. 1284

ባህልን ስነ-ጥበብን

ኤፍረም ሃብተጽዮን

ኣፋዊ ያታ ኣብ ቅርዓት ፈስቲቫል

ውድድራት ኣፋዊ ያታ ካብ ዝጸበዩ ውድድራት ፈስቲቫል ኤርትራ ሓደ ኣዩ። ኣፋዊ ያታ ብሓፈሻ ኾኣ መሰረት ኩሉ ካልእ ባህላዊ ንጥፈታት'ዩ። እቲ ኣብ 2019 ምስ ተኻየደ ብሰንኪ ለበዲ ኮሮና ቫይረስ ኣቋሪጹ ዝጸንሐ ፈስቲቫል ኤርትራ ሎሚ ዓመት ኣብ ዝተመልሰሉ፣ ተባሂሊ ውድድራት ኣፋዊ ያታ'ውን ኣብቲ ናይ ወትሩ ኣዳራሹ ኣዳራሽ ኤክስፖ ተኣንጊዱ።

እቲ ናይ ሰለስተ ዓመት ምቁራጽ፡ ንገለ ዞባታት ኣብ ኣፋዊ ያታ ዘተኩረ መጽናዕቲ ንኸካይዳ ዕድል ዝኸፈተ'ዩ ነይሩ። ዓመታዊ ዝቐርብ ኣፋዊ ያታ ብትሕዝቶ፡ ኣቀራርባ፡ ዓይነት ካብቲ ቅድሚኡ ዝተኻየደ ዝተፈልየ ክኸውን ስለ ዘለዎ፡ እኹል ግዜ መጽናዕቲ ምርካብ ኣገዳሲ'ዩ። ኣፋዊ ያታ ብዙሕ ጻዕሪ፡ ምክትታልን ደቂቕ መጽናዕትን ዝሓትት፡ ሓደ ፍጻመ ኣልዒልካ ዓሚቝ መጽናዕቲ ብምኽያድ ምስ ህዝቢ ምልላይን ካልኦት ብሄራት ምስ ዘቕርብኦ ንውድድር ዝቐርብን ስለዝኸውን፡ ልዑል ጠመተን ስራሕን ዝሓትት'ዩ።

ብኣንጻሩ፡ እቲ ናይ ሰለስተ ዓመት ምቁራጽ፡ ንገለ ዞባታት ኣዘንጊዑወን ክኸውን ይኽእል። ብፍላይ ምስቲ ሎሚ ዓመት ፈስቲቫል ከም ዝካየድ ኣብ ሓጺር እዋን ምሕባሩ፡ እኹል ናይ ምድላው ግዜ ነይሩ ክበሃል ኣይኽእልን። ኣብዚ ሓጺር እዋን ኣብ ኣፋዊ ያታ እንታይ መጽናዕቲ ክትገብር ትኽእል? ብቑዓት ዘለዎም ሰባት ብኸመይ ክትረኽብ ትኽእል? እኹል ባጀትከ ኣሎ ድዩ? ዝበሉ ዓበይቲ ሕቶታት ክለዓሉ ድማ ናይ ግድን'ዩ። ኣብ እዋን ክራማት ብምኻኑ፡ ፈላጥት ዝበሃሉ ኣብ ማሕረስ መዓስ ክጸንሑ ስለ ዝኽእሉ፡ ኣብ ሓጺር እዋን ኣኪብካ ብምልምማድ ያታዊ መደባት ከተዳሉ ክቡድ ይብል'ዩ። ድሌት እንተ'ሎ ዘይከኣል የለን ከም ዝበሃል ግን፡ ብዝከኣለካ ዝከኣለካ ምግባር ንባዕሉ ሓያል ያታ እዩ።

ሓደ ካብ መማዘኒታት ውድድር ኣፋዊ ያታ፡ ብሉጽነት ዝቐርብ ትሕዝቶ እዩ። ዋሕዚ ኣዘናትዋ፡ ኣቀራርባ፡ ፈጠራውነት፡ ስልማትን ዕጥቅን ናይቲ ዝቐርብ ዛዕባ - ናይ ብሓቂ ንያታ ይውክል ደዩ ዝንቕ ኣብ ኣቕረብቲ'ውን ክጥቀስ ይከኣል። "ሓንቲ ዞባ ኣፋዊ ያታ ከተቕርብ እንከላ እንታይ ዓይነት ሰብ እያ ኣቕሪባ? ሰብኡት ጥራይ ሒዛ እንተ መጺኣ ንኣብነት፡ ኣብ ዝንቕ ኣቕረብቲ ጉደሎ ኣለዋ ማለት'ዩ። እቲ ዝሮገሐ ካብ ቁልዑ ክሳዕ ሽማግለ ምስ ዝኸይድ ጸቡቕ ወክልና ኣሎ ይበሃል። እቲ ቖጸላ ናይቲ ሕብረተሰብ ብግቡእ ክትውክሎ ትግደድ - ብጾታ፡ ዕድመን ብሄርን" ይብል ኣባል ኮሚተ ኣፋዊ ያታ መሓመድሰዒድ ዐሰማን።

ኑቲ ትውክሎ ዞባ ብግቡእ ወኪሉቶ ድያ? ኣገዳሲ ሕቶ'ዩ። ምስኡ ዝኸይድ ከኣ እንግዶት ኣሎ። ሓንቲ ዞባ ንትሕዝቶኣ ብዘዮብኣ ብያታዊ መልክዕ ኣኣንጊዳዶ? እንግዶት ወሳኒ'ዩ። ብኸመይ ኣገባብ ናብ ተዓዘቢ ቐሪቡ ድማ ዚያዳ ወሳኒ። ብዙተኻእለ መጠን ኑቲ ያታዊ መበቆል ክትውክሎ ኣለዎ። ያታዊ መግዛእን ማስተን ኣካል ናይቲ እንግዶት እዩ። ሓንቲ ዞባ ምስ ባህላን ያታኣን ዝኸይድ እንግዶት ንተሳተፍቲ ክትቕርብ ትግደድ። እዚ ኸኣ ኣካል ናይቲ ውድድር ኩይኑ ኣብ መማዘኒ ዝኣቱ'ዩ። ንኣብነት ጋሻ ባርካ እንተ ርኢና፡ ጋቢ ዓላት፡ ቀሚሽ ጋቢ ዳጋ (ባህላዊ ማስተ ብሄረ ኩናማ)፡ ጸባ ገመል፡ ፋል፡ ዝኣመሰለ ያታዊ ፍርያት ናይቲ ዞባ ቀሪቡ ንኹሉ ኣብቲ ኣዳራሽ ዝተሳተፈ ሰብ ኣኣንጊዶም። ኩሉ'ቲ ዝቐርብ፡ ዝቐረበን ዝቐርብን እምበኣር ያታዊ እዩ - ክዳን፡ ሳእኒ፡ ዝበላዕ-ዝስተ፡ ሽልማት መድረኽ፡ ብዙሓት ብሄራት ድማ ንድሕራት ተመሊሰን መጽናዕቲ ብምኽያድ እየን መደባተን ዘቕረባ።

ዝኸዱት ዞባ ትሕዞ ኣፋዊ ያታኣ ኣብቲ ብዕሜ ዝጸሓ መዓልቲ'ያ እተቕርቦ። ኣብ ሓንቲ መዓልቲ ድማ ሰዓትን ፈረቓን ተዋሂቡዋ መደባታ ኣቕርጢዋን ኣጸቢቓን ክተቕርቦ ኣለዋ። ኩለን ዞባታት በዚ መንፈስ'ዚ ስለ ዝሰርሓ፡ እቲ ናይ ውድድር መንፈስ ኣመና ልዑል'ዩ። እንታይ ሐዙ ብኸመይከ ኣብ ሓጺር እዋን ከቕርቦ እኽእል ዝብል ኣብ ምቕርጣው መደባት ወሳኒ'ዩ። ንሽኻ እተቕርቦ ጥራይ ዘይኮኑ ካልኦት ዞባታት ዘቕርባኦ'ውን ኣብ ዓወትካን ውድቀትካን ተራ ኣለዎ። ጽኡይ መጽናዕቲ፡ ፍሉይ ትሕዝቶን ኣቀራርባን ዝበረ ድማ ዚያዳ ክዕዝዝን ግድን'ዩ።

ሎሚ ዓመት ካብ ዝቐረበ ኣፋዊ ያታ ዞባ ደቡባዊ ቀይሕ ባሕሪ ክንጠቕስ፡ "ፈዕማ" ዝብል ወግዒ ማእከል ዝበረ ያታ እዩም ኣቕሪቦም። ወግዒታት፡ ሕጊታት እናጠቐሱ፡ ብኸመይ ይካበሩ፡ ይመርሑን ይመሓደሩን ዝጠቕስ ኣገባብ ኣካብራ ዝሃገር መንጸፍ ዛንታ ገይሮም ድማ'ዮም ኑቲ ያታዊ ንጥፈታት ገሊጾም። ኣብቲ "ፈዕማ" ዝድረፍ ደርፍታት፡ ዝበሃል ተረኽብ ዘረባታት፡ ወግዒታት፡ ሕጊታት፡ ወዘተ. ዝገልጽ ኣብ ሓንቲ ቴማ ኣሰርም ኣቕሪቦም። ጋሽ-ባርካ ኸኣ ኣብ ክልተ ቴማ ኣሰሪዖም፤ ናይ ብሄረ ኩናማ ኣብ መኸተ ዘተኩረ ኹይኑ፡ ኣብ ያታዊ ሕብረተሰብ ዝበረ ናይ መኸተ ዛንታ ኣምጺኦም። ኑቲ መኸተ ብዝገልጽ ያታዊ ደርፍታትን ግጥሚታትን ድማ ኣሰንዮሞ። ብሄረ ናራ ኸኣ ቅትለት ሰብ ምስ ዚጋጥም ዝገበር ናይ ኣፈታትሓ ኣገባብ ኣቕሪቦም። ዞባ ዓንሰባ ብወገናም መደባቶም ኣብ ክልተ ቴማ ኣሰሪዖም። ሓዱ፡ እቲ ኣብ 1971 ኣብ ሃገር ዘጋጠመ ግፍዒ ጸላኢ ነይሩ። ጸልኢ ንሃገር ምስ ደምሰሰ ዘተባህለ ወዩ፡ ዝተገጥመ ግጥሚታት. . . ዝገልጽ ትሕዝቶ ብዝተፈላለየ ደረጃ ዕድመ ኣቕሪቦም። ካልኣይ ከኣ ወግዒ መርዓ ኣብ ብሄረ ብሌን ኣቕሪቦም።

ብተመሳሳሊ፡ ኣብ ዞባ ማእከል ጓል ሰማንያ ዓመት ኣደ ኣብ ህይወታ ዘጋጠማ ንኻልኦት መምሃሪ ክኸውን ዝኽእል ዛንታ ዝሓዘ መደብ ኣቕሪቦም። ኣብ ሕብረተሰብ ዘጋጥማ ተጸሊኦን ሰናዱኣ ብደርፊ ዝጸርፍኣ ዝበራን ንኣ ትምልሰለን ዝበረትን እናጠቐሰት ግሩም ወግዒ ኣዘንትያ። ኑቲ ዘጋጠመ ካብ መርዓ ወጻኢ ጥንስን ሕርስን ማእከል ገይረን ሰናዱኣ ክገጥያኣ እንከለዋ፡ ንኣ በቲ ዘጋጠማ ከይተሰከፈት ብኸመይ ከም ዝሰገረቶ ብግጥሚን ደርፍን ኣሰንያት ብግልጺ ኣዘንትያቶ። እዚ እናኣዘንተወት፡ ብዓል ቤታ ኣብቲ ኣዳራሽ ኮፍ ኢሉ ይሰምዓ ነይሩ። ንኹሉ ብጥቡብ ኣዘናትዋን ብግጥምን እያ ኣቕሪባቶ። ግጥማን ዛንታኣን ፍልይ ዝበለ ነይሩ። "ንበይና ጥራይ መደብ ኣፋዊ ያታ ክትገብር ትኽእል ነይራ" ብምባል ይገልጻ ሱ-ጥበበኛ መሓመድሰዒድ።

ቅርዓት ኣፋዊ ያታ፡ ብዘቐረበ ሽሻይ ኣፋዊ ያታን እንግዶትን ማዕረ'ዩ ቐንጁ። ኣቀራርባ ማእከል ናይቲ ውድድራት እዩ። ኩሉ ሰብ ኻቱ ልምድን ወግዕን ኣለዎ። ሓደ ካብ ሓደ ድማ ኣይበልጽን። እቲ ወሳኒ ብኸመይ ኣገባብ ተቐርቦ'ዩ። ጥቡብ ብዝመልኡ ኣዘናዩ፡ መሪሪ ዋሕዚ ዘለዎ፡ ንምርኣዩን ምስምዑን ብዙብሆገ ኣገባብ ዘቐረበ ድማ'ዩ ዚያዳ ናይ ምጽላውን ምዕዋትን ዕድል ዝህልዎ። "ሓደ ባህሊ ካብ ሓደ ባህሊ ኣይበልጽን'ዩ። ስለዚ፡ ኣብ ውድድር ባህሊ ኣይኮነን ኣብ መማዘኒ ዝኣቱ። ኩሉ ባህሊ ናቱ ፍሉይነት ኣለዎ። ንሕና ብቐንዱ ኣብ ኣቀራርባ ኢና ነተኩር። መጽናዕቲ ኾኣ ዓቢ ግምት ይወሃቦ። እታ እተቕርብ ዞባ ኣብቲ እተቕርቦ ዛዕባ ማዕረ ኸንደይ መጽናዕቲ ገይራ እዩ ወሳኒ" ይብል ተመራማሪ ኣፋዊ ያታ ቋንቋ ትግራይት መሓመድሰዒድ።

ዕምቈት መጽናዕቲ፡ ዋሕዚ ኣቀራርባ፡ ፈጠራ፡ ኣብ ኣቀራርባ ንተዓዛቢ ክስሕቡ ክኢሎምዶ? እቲ ዛንታ ዋሕዚ ሓልዩዶ ኸይዱ? እቲ ዘቕርብ ዘሎ ሰብ ብሓቂ ወካሊ ናይቲ ዘቕርቦ ድዩ? ንኸቕርብ ብቑዓት ኣለዉ ድዩ? ዝ እትዓዲ ሽውዓተ ዝኣባላታ ኮሚተ ቈይሞ። ኣብ ዝሓለፈ እዋን ኩለን ብሄራት ኤርትራ ብብቛንቋአን የቕርባ ነይረን። ኣብዚ ናይ ሎሚ ዓመት ግን ገለ ዞባታት ሰብ ጉዲፈን መጺኣን። እቲ ዝቐረበ ምኽንያት ባጀትን ሕጽረት ግዜን'ዩ። ኣብ ኣፋዊ ያታ ብዓዋቲትን ራሻይዳን ኣይተሳተፉን። ስለ'ዚ፡ እታ መማይት ኩሚተ በተን ሽውዓተ ቋንቋታት ዝቐረበ ኣፋዊ ያታ እያ መዚና።

ደያኑ ንዝቐርብ ትሕዝቶ ክመዝኑ ብቑዓት ደዮም? ተመኩሮኦም፡ ኣብ ኣፋዊ ያታ ዘለዎም ዕምቈት ኣፍልጦ፡ ከመይ ይምስል ዝብል ሕቶ ክምልስ እንከሎ መሓመድሰዒድ፡ "ከም ተሞክሮ ኩላቶም ተሞኩሮ ኣለዎም። ግን ሕጽረት ከኣ'ሎ። ዝበዝሑ ናይ ኣፋዊ ያታ ተመራመርቲ ኣይኮኑን፤ ግን ዝሰርሕሉ፡ ዝከታተልዎ እዮም። ኣብ ዝሓለፈ ናይ ኻፍሲ-ወከፍ ብሄር ክልተ ደያኑ እዮም ዝምደቡ ነይሮም። 18 ደያኑ ነይሮም ማለት'ዩ። ሕጂ ግን ሓሓደ ኢና ገይርና። ኣብ ናይ ናራ እንተ ርኢና፡ ካብኦም ደያኑ ሓደ ሰብ'ዩ ቋንቋ ናራ ዝኽእል። እቲ ግዳማዊ ትሕዝቶ - ኣከዳድና፡ ኣቀራርባ፡ ዋሕዚ - ዝበለ ክትፈርዶ ኣየጸግምን'ዩ። ኣብ ትሕዝቶ ግን እቲ ኑቲ ቋንቋ ዝመልኽ'ዩ ኑዩም ካልኦት ደያኑ ጸሚቝ ዝገልጸሎም። ብኣኡ መሰረት ድማ ብዝዕባ'ቲ ትሕዝቶ መረዳእታ ይሕዙ" ይብል።

ኣፋዊ ያታ ክትዳኒ ንባዕሉ ከበድ'ዩ። ጉዳይ ብቑዓት ደያኑ ርእሱ ዝኸኣለ ሕጽረት'ዩ። ክትፈርድ እንተ ኼንካ ግድን ኑቲ ቋንቋን ኑቲ ባህሊ ብዓብኡን ጸቡቕ ገርካ ክትፈልጦ የድሊ። ዓቕሚ እንተ ማዕበሉ፡ ኻፍሲ-ወከፍ ብሄር ናታ ደያኑ ክህልውዋ ጸቡቕ'ዩ። ኣብዚ ናይ ሎሚ ዓመት ኣኪያዲት ኮሚተ ኣፋዊ ያታ ዝተፈላለየ ኣገባብ ብምኽታል ሚዛናውነት ፍርዲ ክትሕሉ ጸዒራ። "ብዙሕ ዘገድስና መን ተዓወተ ዘይኮነስ እንታይ ሐዚም መጺኦም፡ ኣዚ ህዝቢ እንታይ ምሂሮሞን ቀሪቦምሉን እንታይ ሰድ ከኣ ጉዳፎም ዝብል'ዩ። እዚ ድማ በቲ ዘርኣይዎ ጥቡብን ጸፍቖን ዝመልኣ ኣቀራርባ ንፈርዶ" ይብል ሓደ ካብ ደያኑ።

ኣፋዊ ያታ መጠቓለሊ ናይ ኩሉ'ዩ። ዞባታት ዚያዳ ኣብ ያታዊ ትልሂት እየን ዘድህባ ይበሃል። እቲ ያታዊ ደርፊ፡ ያታዊ መሳርሒ፡ መዚቃ፡ ያታዊ ግጥሚ፡ ሳእሳዒት፡ . . . ብዘንታ ካብ ዓበይቲ እዩ ዝወሰደ። ኣብ ቀዃቲ መካበሮ ዘሎ ያታዊ ትሕዝቶ ኩሉ ካብ ኣፋዊ ያታ ዝተረኽበ'ዩ። ኣፋዊ ያታ እቲ ዝሰፍሐ ረቂቕ ባህላዊ ውርሻ'ዩ። እቲ ዝጠዝለ ጭቡታታት ባህሊ ዝሕዝ ድማ'ዩ። ኩሉ ትልሂት ካብ ኣፋዊ ያታ ዝጠሸ'ዩ። ሕጊ እንዳባ፡ ጸወጸዋያት፡ ኣፋዊ ደርፍታት፡ ወዘተ. ኣፋዊ ያታ'ዩ። ኣፋዊ ያታ ብኣፍ ካብ ወለዶ ናብ ወለዶ ዝመሓላለፍ'ዩ።

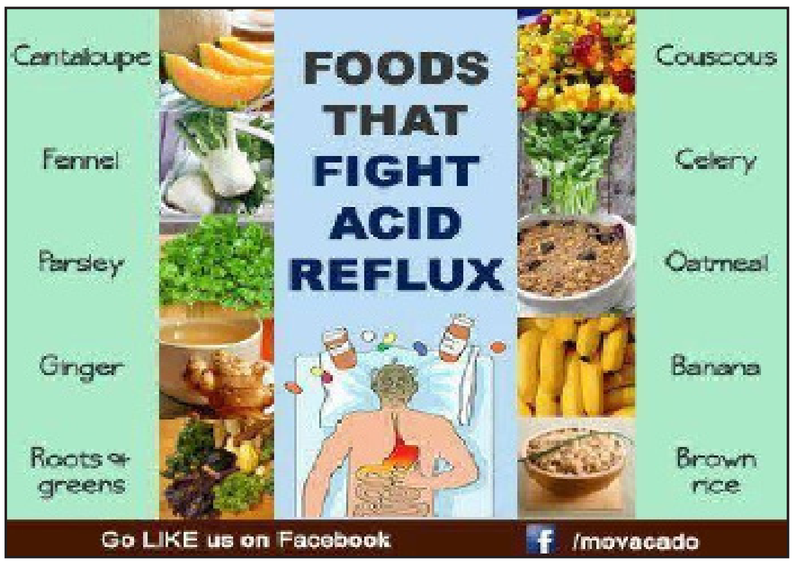
ዛንታ ዝሓለፈ ብኣፋዊ ያታ'ዩ ዝነገር። ስለዚ፡ ሰረት ናይ ብምሉኡ ኣብ ባህሊ ዘተኩረ ውድድር ወይ ምርኢት እቲ ኣፋዊ ያታ ምኻኑ ኣይዘንጋዕን።

ናይዚ ኣፋዊ ያታ'ዚ ቀንዲ ተረባሕቲ ስነ-ጥበበኛታት እዮም። ኣብ ስነ-ጥበቡ፡ ኣፋዊ ያታ ምፍላጥ ማለት ካብ ሰረት ምጅማር ስለ ዝኸውን ኣብ ዕቤት ዝቐርብ ስነ-ጥበባዊ ዕዮ ኣዝዩ ኣገዳሲ'ዩ። ሰረቱ ዘጽንዐ ስነ-ጥበበኛ ምስ ዝመጽእ ንፋስ እናተላኸዐ'ዩ ዝኸይድ። ሰንቁ ድማ ውሑድ'ዩ። ስነ-ጥበበኛታት፡ ተመራመርቲ ባህሊ፡ . . . ነዚ ኣፋዊ ያታ'ዚ ብግቡእ እንተ ተኸታቲሎሞ፡ "ባህልና፡ ክብርና፡ መንነትና ብምሉኡ ኣብቲ ኣፋዊ ያታ ስለ ዘሎ ዚያዳ ኣብ ምንጽብራቑ ክዕወቱ ይኽእሉ" ይብል መሓመድሰዒድ። እንተ'ኹኑ ኣዝዮም ውሑዳት ጉዲፍካ፡ ስነ-ጥበበኛታት ሃገርና ነዚ ብርኩት ሃገራዊ መኣዲ ኣፋዊ ያታ ኣይዕዙብዎን እዮም። ርሒብ መኣዲ ኣፋዊ ያታ ኣብ ቅርዓት ኤክስፖ ቐሪቡልና እንከሎ ዘይንዕዘቦ ምኽንያት ደኣ እንታይ እዩ? ብኸምኡ ይኸውን ትሕዝቶ ዕዮታት ስነ-ጥበብና ጨብረቕረቕ ዝበዝሖ ዘሎ። ዝኸዱ ስነ-ጥበበኛ ያታዊ ሰረቱ ክፈልጥ ይግደድ'ዩ። ብፍላይ ገጠምቲ፡ ጸሓፍቲ፡ ዘየምቲ፡ ደረፍቲ ወሰን ኣሎም ብዕምቈት ክከታተልዎ ይግባእ። ተሰሪዱ ስለዘሎ ኸኣ ማይ ኣይሓለፎን።

ጥዕና

ሱሌማን ኣሕመድ

ቀሓርን ዘቤታዊ ኣፈዋውሳኡን



እንወስዶ መግቢ፡ ብሻሕሻ ኣቢሉ ናብ ከስዐ እዩ ዝኣቱ። ኣብ ከስዐ ዝርከቡ ጸከታት (gastric glands) - ነቲ መግቢ ንምሕቃቕ ኣሲድ የንዝዑ። እቶም ጸከታት ካብ ዓቐን ንላዕሊ ኣሲድ እንተ ኣመንጪዮም፡ ኣብ ኣፍ-ልብና ዘቃጽል ስምዒት - ማለት ቀሓር (acidity) ክስመዓና ንብር ይኽውን። ኣብ'ዚ፡ እቲ ነቢዒ ከስዐ ካብ ከስዐ ሓሊፉ ናብ ሻሕሻ ይበጽሕ እሞ ጸገም ይፈጥር። ምቅጻል ኣፍ-ልቢ፡ ምሕርሓር ጎረሮን መንፋሕቲ ከስዕን ገለ ካብቶም ጎሊሖም ዝረኣዩ ምልክታት ቀሓር እዮም።

እቲ ቀሓር፡ ኣብ ሰሙን ካብ ክልተ ሳዕ ንላዕሊ ዝኸሰት እንተኾይኑ፡ ንዝበኣሰ ጥዕናዊ ጸገም ከቃልዓና ስለ ዝኽእል፡ ናብ ሓኪም ብምቕራብ ግቡእ ፍወሳ ምግባር የድሊ። ቀሓር ሕዱር ጥዕናዊ ጸገም ምስ ዝኸውን፡ ነዞም ዝስዕቡ ሕማማት ከቃልዓና ይኽእል፦

ጉድኣት ኣብ ሻሕሻ (Esophagus damage)፦ ሻሕሻ፡ ካብ ኣፍ ዝመጽእ ሻምብቆ ምስ ከስዐ ዘራኽብ ማስመር እዩ። ከስዐ ልዕሊ ዓቐን ኣሲድ ምስ ዘንዝዕ እምበኣር፡ ናብ ሻሕሻ ስለዝኣቱ፡ ቀዋሚ ተጠቃዒ ዝኸውን ኣካል ንሱ እዩ። ተደጋጋሚ ቀሓር ደማ ቁስሊ ኣብ ሻሕሻ (esophageal ulcers) ክፍጠር ይኽእል።

መንሽሮ ሻሕሻ (Esophagus cancer)፦ ሕዱር ሕማም ቀሓር ዘለዎም ሰባት፡ ብመንሽሮ ሻሕሻ ክጥቅዑ ዘለዎም ተኽእሎ ዝለዓለ ምኳኑ መጽናዕትታት የመልክቱ።

ምብዕቛኽ/ምምሻሻሽ ኣስናን (Cavities/tooth decay)፦ ቀሓር ኣብ ልዕሊ ኢናመል (ንሱ፡ ሽፋኑ ዝርከብ ላዕለዋይ ተረር ቀጸላ) ጉድኣት ስለ ዘውርድ፡ ንምምሻሻሽ ኣስናን ዝለዓለ ጠንቂ እዩ።

ጠንቂ ቀሓር

ቀሓር፡ ከስዐ ልዕሊ ዓቐን ኣሲድ ብምንዛዑ እዩ ዝስዕብ። ከስዐ ልዕሊ ዓቐን ኣሲድ ንክመንጪ ዝዕብዩ ረቛሒታት ግን እንታይ እዮም?

* ጥዕና ዘይብሉ ኣመጋግባ

እትምገበሉ ሰዓታት ምዝላል ወይ ካብ ንቡር ሰዓታት መግቢ ደንጕኻ ምምጋብ፡

መግቢ ወሲድካ ሻቡ ምድቃስ፡

ልዕሊ ዓቐን ምብላዕ፡

ኣብ መግቦኻ ቀመማት ምብዛሕ፡

ኣብ መግቦኻ ጨው ምብዛሕ፡

ጽሕጊ (fiber) ዘለዎም መግቢታት ብዙሕ ዘይምውሳድ።

* ዝተወሰኑ መግቢታት ብዙሕ ምውሳድ

ከም ሻሂ፡ ቡንን ልስሉስ ማስተን ኣብ ዘይግዝኡ፡ ብፍላይ ደማ ድሕሪ መግቢ ብዙሕ ምውሳድ፡

ልዑል ቅብኣት ዘለዎም - ከም ፒሳ፡ ቅልዋ ድንሽ ከምኡ'ውን ካልኦት ዝተዓሸጉን ዝተቐልዉን መግቢታት ብዙሕ ምምጋብ፡

* ብዙሕ መድሃኒት ምውሳድ

መድሃኒት ብፍላይ ካብ ትእዛዝ ሓኪም ወጻኢ ብዙሕ ምውሳድ፡ ንቀሓርን ካልእ ጥዕናዊ ጸገማትን ከም ዘቃልዕ ዘይምዝንጋዕ።

* ጸገም ኣብ ከስዐ

ኣብ ከስዐ፡ ጸክን ቁስልን ዝኣመሰሉ ጸገማት ምስ ዝህልዉና - ቀሓር ክፈጥሩልና ይኽእሉ እዮም።

* ቀሓር ክፈጥሩ ዝኽእሉ ተወሰኽቲ ጸገማት፦

መግቢ ኣሕምልቲ ዘይምዝውታር፡

ብወጥርን ጭንቀትን ዝተጠቓዕካ ምዃን፡

እኹል ድቃስ ዘይምርካብ፡

ግዙእ ኣልኮላዊ መስተን ሽጋራን ምዃን፡

ምውስዋስ ኣካላት ዘይምዝውታር፡

ቀሓር፡ ኣብ ግዳያት ኣዝዮም ሽግርን ብዙሕ ዝርአ ጥዕናዊ ጸገም እዩ። ኣብ ከስዐትን ልዕሊ ንቡር ክብደት ሰብነት ዘለዎም ሰባትን ኣፍሰጸራትን ናብ ብዝተተ ጸግያት ዝተቓረባ ደቂ-ኣንስትዮን፡ ቀሓር ልሙድ ጸገም ኮይኑ እዩ ዝርአ።

ምልክታት ቀሓር

ምልክታት ቀሓር፡ ካብ ሰብ ናብ ሰብ ይፈላለ እዩ። እቶም ኣዝዮም ልሙዳት ምልክታት ንምጥቃስ፦

* ተደጋጋሚ ምቅጻልን ቃንዝን ኣብ ከስዐ፡ እዚ ድሕሪ ምምጋብካ ካብ 1 ክሳብ 4 ሰዓታት ክቕጽል ይኽእል።

* ቀጻሊ (ብፍላይ ድሕሪ መግቢ) ቃንዛ ኣብ ኣፍ-ልቢ።

* ተደጋጋሚ ስምዒታት ጥሜት።

* መጺጽ ጣዕሚ ምስትምቓር።

* ሸውሃት ምዕጻው፣ ተደጋጋሚ ምምላስን ምስዓልን።

* ጸገም ኣብ ስርዓት-እስትንፋስ።

* ቃንዛ መላግቦን ጭዋዳታትን. . . ወዘተ እዮም።

ቀሓር ብኸመይ ንፍወሶ?

= ሕክምናዊ ፍወሳ፦ ቀሓር ዘለዎ ሰብ ናብ ሓኪም ቀሪቡ ዘድሊ መርመራን ፍወሳን ክረክብ ይኽእል እዩ።

= ሰዓታት ድቃስን ኣደቃቕሳን፦ ኣብ መንጎ ሰዓታት መግብን ድቃስን ናይ 2 ክሳብ 3 ሰዓታት ፍልልይ ክህሉ ይግባእ። ምስ ተመገብና ሰዓታት ጸኒሕና ናብ ዓራት ምስ እንድይብ እቲ መግቢ ኩላቕቕ ግዜ ስለ ዝረክብ ቀሓር ከስዕበልና ኣይክእልን።

ኣብ ድቃስ እንርእዮ ኣቃውማ፡ ቀሓር ክዕብየልና ይኽእል እዩ። ሻሕሻ ማዕረ ከስዐ ምስ ዝኾውን ቀሓር ክፈጥረልና ዘሎ ተኽእሎ ሰፊሕ ምዃኑ መጽናዕትታት የረድኡ። ስለ'ዚ፡ ሙተርኣስ ገይርና ክንድቅስ ዝበለጸ ኣገባብ ፍወሳ ንቐሓር ምዃኑ ኣይንረስዕ።

መጽናዕትታት ከም ዘጸርዎ፡ ብየማናይ ጐድኒ ተገምጢኻ ምድቃስ፡ ኣብ ግዜ ለይቲ ቀሓር ክሸግረካ ዘሎ ተኽእሎ ትሑት እዩ።

= ምጉዳል ክብደት ሰብነት፦ ምኽሳዕን ልዕሊ ንቡር ክብደት ሰብነት ምውናንን፡ ቀሓር ከስዕብ ስለ ዝኽእል፡ ስሩዕ ምውስዋስ ኣካላት ብምኽያድ ክብደት ሰብነትካ ምቁጽጻር ዝበለጸ ኣገባብ እዩ።

ቀሓር ዘለዎ ሰብ ክገብሮ ዝግባእ፦

=> ልዕሊ ዓቐን ዘይምምጋብ፡ ካብ ዓቐንካ ዝውሓደ ምብላዕ እቲ ዝበለጸ እዩ። ዓቐንካ ኣብ ክንዲ ብሓንሳብ ጸጸኒሕካ ክትወስዶ ይምረጽ። ቀስ ኢልካ ተመገብ። መግቢ ብዘይጽቡቕ ክትሓልዮ ደማ የድሊ።

=> ኣብ መዓልቲ ካብ 8 ክሳብ 10 ብርጭቆ ማይ ክትወስድ ይግባእ። ምስ መግቢ ማይ ካብ ምስታይ ግና ተቖጠብ።

=> ገዘፍ ወይ መደቀሲ'ኻ ጽሩይ፣ ካብ ደርና ናጻ - ክኸውን ይምረጽ።

ቀሓር ዘለዎ ሰብ ክገብሮ ዘይግባእ፦

=> ዓልጋት ክፈጥሩ ዝኽእሉ መግቢታት ካብ ምምጋብ ተቖጠብ። ሩዝ፡ ሽኮር፡ ዓደስን ዝተቐልወ ድንሽን ከም ኣብነት ክጥቀሱ ይከኣሉ። እዞም ዓይነት መግቢታት ብቐሊሉ ዝሓቑ'ውን ኣይኮኑን።

=> ደርና ክፈጥሩ ካብ ዝኽእሉ ነገራት ምእላይ። ንኣብነት ሽጋራ ምትካኽ ንቲ ጸገም መሊሱ ከም ዘበኣሶ

ምግንዛብ የድሊ።

=> ዝተዓሸጉ መግቢታት ካብ ምውሳድ ምቑጣብ።

=> ኣብሽሻ ካብ ወጥርን ቅዝነትን ምእላይ።

ዘቤታዊ ፍወሳ ቀሓር

* ቈጽሊ ራሓን፦ ቀሓር ወይ ጠንቁ ዝኾነ መንፋሕቲ ከስዐ ምስ ዘጋጥመካ፡ ሰለስተ ወይ ኣርባዕተ ቈጽሊ ራሓን ኣብ ሓደ ኩባያ ማይ ኣፍሊሕካ ምስ እትወስድ ዕረፍቲ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ።

* ቃርፋ፦ እዚ ምሕቃቕን ምምጻይን መግቢ ስለ ዘሐይል፡ ብዙፈጥሮኡ ጸረ-ኣሲደኛት ጠባይ ከም ዘለዎ እዩ ዝንገረሉ። ቀሓር ኣብ ዝስመዓካ እዋን፡ ብቃርፋ ዝተዳለወ ሻሂ ምውሳድ ተመራጺ እዩ።

* ቅንፍር፦ ቅንፍር፡ ንሓያሎ ዓመታት ኣብ ባህላዊ ፍወሳ ቻይና ብምሕቃቕ መግቢ ዝጋጥም ጸገማት ከም ፈውሲ ኮይኑ ክዘውተር ጸኒሑ እዩ። ቅንፍር ብሰንኪ ምሕቃቕ መግቢ ኪጋጥም ንዝኽእል መንፋሕቲ ከስዐ ይከላኸል። ድሕሪ መግቢ ንዝርአ ቃሓር ንምህዳእ'ውን ይሕግዝ።

* ካሙን፦ ካሙን ካብ ጸከታት ከስዐ ዝነዝዕ ኣሲድ ንምምጥጣን ልዑል ጥቕሚ እዩ ዘለዎ። ንምሕቃቕ መግቢ ይሕግዝ፡ ቃንዛ ከስዐ'ውን የህድእ። ካሙን ኣብ ማይ ኣፍሊሕካ ድሕሪ መግቢ ክትወስዶ'ውን ይከኣል እዩ።

* ዝንጅብል፦ እዚ ብተፈጥሮኡ ጸረ-ምቅጻል ጠባይን ጸረ-ቀሓርን ጥቕሚ ኣለዎ። ቀሓር ንምእላይ ዝንጅብል ምሕያኽ ይከኣል እዩ።

* ዝሑል ጸባ፦ ልዑል ትሕዝቶ ካልሽየም ስለ ዘለዎ፡ ኣብ ከስዐ ዝተርፍ ልዕሊ ዓቐን ኣሲድ ንምኽልኻል ይሕግዝ። ቀሓር ኣብ ዝስመዓካ እዋን ሓደ ኩባያ ዝሑል ጸባ ምውሳድ ተመራጺ እዩ።

* ባናና፦ ኣብ ጥዕናዊ ረብሓታት፡ ካብ ፍሩታታት ብቐዳምነት ዝጥቀስ ባናና እዩ። ቀሓር ኣብ ምህዳእ ዝሀቦ ጥቕሚ ድማ - ሓደ ካብኡ እዩ። ቀሓር ክስመዓካ እንከሎ፡ ሓንቲ ባናና ክትወስድ ሓኪይም ይምዕዱ።

* ማስቲካ ምሕያኽ፦ ማስቲካ ምሕያኽ፡ ኣሲድ ናብ ሻሕሻ ናይ ምድያብ ተኽእሎ ከም ዝጎድሎ መጽናዕትታት የመልክቱ። ማስቲካ ምሕያኽ፡ ኣፍና ተወሳኺ ምራቕ ከንዝዕ ስለ ዝሕግዝ፡ ኣብ ሻሕሻ ንዝሀሉ ኣሲድ ጸራሪት ክኣልዮ ይኽእል።

* 'ሲትሩስ ኣሲድ' (citrus acid) ዘለዎም ፍረታት፡ ብዙሕ ዘይምውሳድ። 'ሲትሩስ ኣሲድ' ትሕዝቶ ዘለዎም - ከም ኣራንሽን ለሚንን ዝኣመሰሉ ፍረታት ምውሳድ ቀሓር የጋድዱ እዮም። ስለ'ዚ ብዙሕ ካብ ምውሳዶም ምቑጣብ የድሊ።

ምንጪ፦ healthifyme.com

ሎሚ ኣብ ERI-TV

ሰዓት	መደብ
12:00	ሃገራዊ መዝሙር
12:02	ድራማ
12:30	ዜና (ትግርኛ)
12:50	ዜና ስፖርት
12:55	ጨፈራ ጥዕና
13:30	ዜና (ዓረብ)
13:45	ሰሰ ስፖርት
15:10	FILM
16:20	ሰሙናዊ ስፖርት
17:00	ዜና (ትግርኛ)
17:15	ደርፌ
17:30	ዜና (ዓረብ)
17:45	ደቂተራት ኣብ ስቱድዮ
18:30	ምርኣት ኣደር
20:00	ዜና ትግረ
20:15	መደብ ዋልታ
21:00	ዜና (ትግርኛ)
21:25	እንዳ ዝምም
22:00	ዜና (ዓረብ)
22:10	ኣድኣት
22:30	ዜና (እንግሊዝ)

ቅያ ስጡም መሰርዕ!

ፈስቲቫል ኤርትራ 2023

ዲዛይን ታእዛዝ ኣብርሃ
ስእሊ _ ሳልሕ ዓብደልቓድር
ኣብርሃም በየነ
ኣቤል በረኸት
ክብሮም ጻሃየ

ሻባብ

ሃማመተኤ

ሓሳባት

ፈስቲቫል፡ ደራኺ መድረኽ ንዕብየት መንእሰያት

ኢንጂ. መዓሾ ተወልደ

ሃገራዊ ፈስቲቫላትና ኣብ ወቕቲ ክረምቲ ብውዕዉዕ መንፈስ ዝበዓሉ ብምዃኖም፡ ምስ ተፈጥሮኣዊ ህያባት ክረምቲ ብሃንቀውታ ዝጽበዮም ዜጋ ብዙሕ እዩ። ክረምቲ ካብ ወቕትታትና ናይ ሕዳስ ወቕቲ እያ። ኣብ ሕዳስ ዝፍጠር ጽባቐ ሂወት ከኣ ጣዕሙ፡ ሩፍታኡ፡ ተስፋኡ፡ ሰናዩ ዓቢ እዩ። ኣብ ፈስቲቫላትና፡ “እንታይ ይዝመር፣ እንታይ ይዝረብ፣ እንታይ ይርኣ፣ እንታይ ይስተማቐር፣ እንታይ ይሕለም፣ እንታይ ይትሰፎ፣” እንተተባሂሉ፡ “ሰላም!፡ ራህዋ!፡ ስኒት!፡ ፍቕሪ!፡ ስልጣነ!፡ ምዕባለ!፡ ትንሳኤ!፡ ሕዳሰ!፡ ሓበን!፡ ክብረት! . . .ወዘተ፡” ክበሃል ይከኣል። እዚኣቶም ኣይኮነንዶ ብግብሪ ኣብ ባይታ ኣረጋጊጽካ ከተስተማቕሮም ምኽኣል፡ ቃላት ኮይኖም ብልሳን ክድመጹ’ኳ ዘፈጥርዎ ጽባቐ ዓቢ እዩ። “ክሳብ ክንደይ እዮም ዘለዉ፣” ደረቶም ክልክዖ ዝኽእል የለን። ንኣብነት፡ “ደረት ሰላም፡ ደረት ፍቕሪ፡ ደረት ስልጣነ ኣበይ እዩ፣” ንዝብል ሕቶስ “መን ክምልሶ ይኽእል፣” ... ጫፍን ደረትን እንክይበልና ግን ነቲ ድሕሪ ክንደይ ቃልሲ ዝበጻሕናዮ ደረጃ ነስተማቕሮን እዋን ብዝጠልቦ ነማዕብሎን ኣለና። መንእሰያት ከኣ ቀንዲ ዋናታት ብምዃን ጉዳዮም የድምቑ።

ሃገራዊ ፈስቲቫላትና ንቑልዑ፡ ንመንእሰያትን ንዓበይትን ዘማእከል ትሕዝቶ ኣለዎም። ሃገራዊ ፈስቲቫል ከነካይድ ምኽኣል ብቐሊሉ ዝብጻሕ ብቕዓት ኣይኮነን። ዋጋ ተኸፊልዎ እዩ። ብቐሊል ዝብጻሕ ነይሩ እንተ ዝኸውን ብዙሓት ሕብረተሰባትን ሃገራትን ከካይድኦ ምተዓዘብና። ዓበይቲ ሃገራዊ ፈስቲቫላት ምክያድ ማለት እዩ’ምበር ዝኾነ ሕብረተሰብ ንዕኡ ዘሰማምዖ ባህላውን ማሕበራውን ፌስታ ከም ዘካይድ ክዝንጋዕ ኣይግባእን። ህላወን ሰፊሕ ትግባረን ሃገራዊ ፈስቲቫላትና፡ ንመንእሰያት ዝፈጥሮ ዕድል ዓቢ እዩ። ኣብ ህይወት ከኣ ዕድላትን ብድሆታትን መኻይድቲ እዮም። ነቶም ዝገጥሙና ብድሆታት ብዘለዉና ዕድላት ኢና እንብድሆም። ናይ ምብህሃል መድረኽ፡ ናይ ምብልላሕ መድረኽ፡ ክእለትካን ፍልጠጥካን እተርእየሉ መድረኽ፡ ርእሰ-ተኣማንነት እትሃንጸሉ መድረኽ፡ ምስ ዜጋታትካ እትላለየሉ መድረኽ፡ ወዘተ ኣብ ሃገራዊ ፈስቲቫላትና ክትረክብ ምኽኣል፡ ቀጻሊ ዕብየት ንምርግጋጽ ኣብ መንእሰያትና ዝፈጥሮ ድርኺት ክሳብ ክንደይ ዓቢ ምዃኑ ዘማትእ ኣይኮነን። ንመንእሰይ ኣብ ፈስቲቫል ገለ ነገር ንኸቕርብ ዝሓድሮ ተበግሶን ነቲ ዘቕርቦ ዕዉት ንምግባሩ ዝገብሮ ጻዕርን ዘማዕብሎ ስነምግባርን ዘማዕብሎ ጋንታኣዊ ስራሕን፡ ካብቲ ምክያድ ሃገራዊ ፈስቲቫል ዝርከብ ድርኺት እዩ። ከምዚ ዝገብር መንእሰይ ንሃገሩን ሕብረተሰቡን ዓቢ ኣበርክቶ ንኽገብር ራእን ዕላምን ስለ ዘዕቢ፡ ኣብ ህይወቱ ኣድማዕን ተወዳዳርን ውጽኢት ንኽመዝግብ ይሕግዞ።

ኣብ ዘመነ መግዛእቲ ዝሓለፉ ወለዶታት ኤርትራ፡ ሃገራዊ ፈስቲቫል ብዘይ ምርካቦም ክንደይ ሃገራዊ ረብሓታት ተሪፉ፡ ክንደይ ውልቃዊ ዓወታት ኤትራውያን ከይተጋህደ በኺኑ፡ ክንደይ በቲ ግዜ ዝተገብረ ጽቡቕ ኣበርክቶ ኣብ ጸቢብ ከባቢ ተደሪቱ ኣፍልጦ ከይረኸበ ሃሲሱ ኣሎ ንምግማቱ ኣጸጋሚ ኣይከውንን። ንኣብነት’ኳ ጅግንነታውን ስነጥበባውን ውጽኢታት ክንጠቅስ ንኽእል። ብቐንዱ ሃገር ከይሓዝካ ፈስቲቫል ኣይርከብን። ካብ እቶም ክሳብ ሕጂ ተኻይዶም ዘለዉ ሃገራዊ ፈስቲቫላትና ክሳብ ክንደይ ሃገራውን ውልቃውን ዓወታት ተኻዕቢቱ ብደቂቕ ንምፍላጥ ብኽኢላታት ዓሚቕ መጽናዕትን ገምጋምን ከም ዘድሊ ዘዝንጋዕ ኣይኮነን። ይኹን እምበር ብመጠን ዝፈሰሶ ባጀት፡ ብመጠን ዝተገብረ ጻዕሪ፡ ብመጠን ዝተሳተፈ ተዋሳእን ተዓዛብን ህዝቢ፡ ብመጠን ነቲ ፈስቲቫል ንምዕዋት ዝተገብረ ምርምር ጥራይ እንተ ርኢናዮ፡ ክንደይ ንሃገር ሞቶር ኮይኖም ከንቀሳቕሱ ዝኽእሉ መንእሰያት ብእኡ ተደሪኾም ዓቢ ነገር ክገብሩ ኪኢሎም ኣለዉ፣ ዓይንና ዝርእዮ ዘሎ ጭቡጥ ነገር እዩ። ስጡም ሃገራዊ ስኒት፡ ድልዱል ሃገራዊ ውህደት ንኽረጋገጽ ኣብ መንእሰያት ድርኺት ፈጢሩ እዩ።

ሃገራዊ ፈስቲቫላትና ብዓቢ ተሳትፎ መንእሰያት ዝካየድ እዩ። ካብዚ ዝቕሰም ተመኩሮ፡ ፍልጠት፡ እወታዊ ኣመለኻኽታ፡ ናይ ምሕሳብን ምትግባርን ዓቕሚ፡ ናይ ምብህሃል ክእለት፡ ብእኡ መጠን ዓቢ ይኸውን። ነዞም ክእለታት ከጥሪ ዝኽኣለ መንእሰይ ከኣ ኣብ ሃገራዊ ክብርታት፡ ባህሊ፡ ስነጥበብ፡ ታሪኽ፡ ሃገራውነት፡ ሃገርዊ ውርሻን ሃገራዊ ዕድላትን ዘጥርዮ መረዳእታ ይሰፍሕ። በዚ መስርሕ ዝሓልፍ መንእሰይ ኣብ መስርሕ ህንጸትን ዕብየትን ሃገር ዝፈጥሮ ኵሉ መዳያዊ ኣበርክቶ ደራኺን ተራባሕን እዩ። መድረኽ ፈስቲቫል ብዙሕ ትሕዝቶታትን መሰናደኣታትን ዘካትት ብምዃኑ፡ ንተዋሳእቱን ተዓዘብቱን ዝፈጥሮ ድርኺትን ዝህቦ ተስፋን ዘሕድሮ ጽልዋን ብቐሊል ኣይርከብን። ከም ሃገራዊ ፈስቲቫላት ዝኣመሰሉ ብዙሕ ትሕዝቶታት ዘለዎም ዓበይቲ ህዝባዊ ምትእኽኻባት ክትውድብን ከተካይድን ምኽኣል፡ ልዑል ክእለትን ብቕዓትን ዝሓትት መድረኽ እዩ። እዚ’ውን ብዝበዝሐ ተሳትፎ መንእሰያት ስለዝካየድ፡ ንቐጻሊ ካብኡ ዝዓቢ ኣጋጣሚታት ንምውዳብን ምክያድን ድርኺት ይሓድሮም።

ብመንጽር ናጽነትና ንምጭባጥ፡ ንሃገራዊ ስኒትን ውህደትን፡ ሰላምን ርግኣትን፡ ውሕስነትን ቀጻልነትን ከነረጋግጽ ዝኽኣሉና ታሪኻውን ማሕበራውን ክብርታት እንተርኢናዮ፡ ኣብ ሃገራዊ ፈስቲቫላትና ብዝተፈላለየ ኣገባብ ይንጸባረቑ እዮም። እቲ ንፈስቲቫል ንምዕዋትን ትሕዝቶታቱ ንምጽባቕን ዝሰርሕ መንእሰይ፡ እቲ ነቲ ኣብ ፈስቲቫል ዝቐርብ ትሕዝቶ ብዕምቈት ዝዕዝብ መንእሰይ ነዞም ክብርታት ክዕቅቦምን ንዕኦም ብምዕጣቕ ዓቢ ኣበርክቶን ኣገልግሎትን ክገብር ድርኺት ዘሕድር ሃገራዊ መድረኽ እዩ። ረቂቕነቱ ኣብ ግምት ብምእታው ብኣሃዝ ምግላጹ ስለዘሸግር እምበር፡ ክሳብ ሕጂ ኣብዚ መዳይ ተኻዕቢቱ ዘሎ ዓወት ‘መንእሰይ ናጽነት’ ኣብ እዋኑ እንደገና ታሪኽ ክስንድ ኣኽኢልዎ እዩ። መንእሰይ ኣብ ዝተፈላለየ ዓውዲ ተዓዊቱ ናይ ምውጻእ ዘለዎ ኒሕን ዝገብሮ ጻዕርን በዞም ካብ ወለዶ ናብ ወለዶ ዘሰጋገሩ ክብርታት ዝተረኽበ ጸጋ እዩ። መድረኽ ፈስቲቫል ከኣ ድርኺትን ሓይልን ይፈጥር።

ኣብ ሃገራዊ ፈስቲቫላትና ዝቐርብ ባህላውን ስነጥበባውን ትሕዝቶታት ብቐንዱ ብመንእሰያት ዝግበር ብምዃኑ፡ እቶም ነዚ ኣቕርቦት’ዚ ንምጽባቕ ዝመራመሩን ዝጣበቡን መንእሰያት ብህዝቦም ተሓቝፎም ድምቀትን ኣፍልጦን ይረኽቡ። እዚ ብሳላ ሃገራዊ ፈስቲቫላትና ዝርከብ ድርኺትን ድፍኢትን ሃገር ብባህላውን ስነጥበባውን መዳይ ብብቕዓት ዘሰጕማን ደው ዝብለላን ዜጋ ክትረክብ የኽእል። ብሓፈሻ ኣብዚ ከምዚ ፈስቲቫላት ዝዋሰኡን ዝሳተፉን መንእሰያት ብባህሎምን መንነቶምን ኮሪዖም ኣብ ሃገራውን ዓለማውን መድረኻት ጉሊሖምን ደሚቖምን ክረኣዩ ድርኺት ዘሕድር መድረኽ እዩ። ነዚ ብባህላውን መንነታውን ቅልውላዋት ዝሳቐዩ ሕብረተሰባት ዝተዓዘበ ዝያዳ ይፈልጦ። እዚ ዝግበር ዘሎ ጻዕሪ መንእሰይ፡ ነዚ ነገር እዚ ብርቀት ነቒሑ ንኽሰርሓሉን ክዓብየሉን ይሕግዞ።

ባህላዊ፡ ታሪኻውን ተፈጥሮኣውን ውርሻና ኣብ ፈስቲቫላትና ጉሊሖም ካብ ዝረኣዩ ትሕዝቶታት እዮም። እዚ ንብሕጂ ኣብ ምስናድን ምዕቃብን ምምርማርን ምምዕባልን ዝግበር ጻዕርታትን ተበግሶታትን መንእሰያት ብዝተፈላለየ መንገዲ ቀንዲ ኣበርክትቲ ንምዃን፡ ኣፍልጦኦም ብምዕባይ ድርኺት ዝፈጥር ኣጋጣሚ እዩ።

ኣብ ሃገራዊ ፈስቲቫላትና ዝቐርቡ ትሕዝቶታት፡ ኣብ ኵለን ዞባታት ዘለዉና ጸጋታትን ዕድላትን የንጸባርቑ። እዚ ኸኣ ንመንእሰይ ኣብ ስነፍልጠት፡ ኢንዱስትሪ፡ ንግዲ፡ ሕርሻ ንኽመራመርን ኣእምሮኡን ጸግኡን ንኸውፍር ይድርኽ። ከርሲ መሬትናን ባሕርናን ዓቕርዎ ዘሎ ጸጋታት ብንጹር ምፍላጥ፡ ዘለዉና ዕድላት ንምግምጋም የኽእለና። ተኽእሎ ምህናጽ ስልጥንትን ምዕብልትን ኤርትራ ንምርዳእ ከኣ ቀሊል ይገብሮ። ከምዚ ዓይነት ዕድል ብቐረባ ብምዉቕ ሃገራዊ ፍቕርን ስኒትን ክርከብ ምኽኣል እምበኣር ንመንእሰይ ዓቢ ኣበርክቶ ዝገብር መድረኽ እዩ።

ረቂቕ ሃገራዊ ህንጻ ብንጹር ዝረኣዮ ሰብ ውሑድ ክኸውን ይኽእል እዩ። እዚ ኸኣ እቲ መዐቀኒ ኣገባብ ቀሊል ስለዘይኮነ እዩ። ብቐጥታ ዝግለጽውን ኣይኮነን። ንኣብነት፤ “ሃገራዊ መንነት፡ ሃገራዊ ስኒትን ፍቕርን፡ ሃገራዊ ውህደትን ሓድነትን፡ ሃገራዊ ራኢ፡ ብጻይነት፡ ኒሕ፡ ጽንዓት፡ ምጽማም፡ ወዘተ ንምህናጽ ክንደይ ግዜን ንዋትን፡ ክንደይ ጥበብን ንቕሓትን ይሓትት፣” እንተ ኢልና፡ መልሱ ኣብ ቀረባ ኣይኮነን። ነገራዊ ህንጻ ንምህናጽን ዘድልዩ ነገራት ንምግማትን ግን ኣሸጋሪ ኣይኮነን። ንምርኣዩ ኸኣ ቀሊል እዩ። ዝኾነ ጥዑይ ዓይኒ ዘለዎ ክርእዮ ይኽእል። እቲ ረቂቕ ሃገራዊ ህንጻ ከይተሃንጸ ዝህነጽ ነገራዊ ህንጻ ግን ነጸብራቕ ደኣ’ምበር ኣተኣማማኒ ምዕባለ ኣይኮነን። እዚ ንዝተፈላለዩ ሕብረተሰባት ብምዕዛብ ኣዚሚድካ ምርድኡ ይከኣል እዩ። ሃገራዊ ፈስቲቫላትና እምበኣር ነቲ ረቂቕ ሃገራዊ ህንጻ ዝያዳ ዘማዕብል፡ ንመንእሰያት ኵሉ መዳያዊ ዕብየት ንኸረጋግጹ ዝድርኽ ሃገራዊ መድረኽ እዩ።

ስፖርት

ሙሴ ገ/እግዚኣብሄር

ደንደን መሪሕነት ሒዛ

“ሻምፕዮን ከም እንኸውን ኣይጠራጠርን እየ” ኣሰልጣኒ ቀይሕ ባሕሪ

ውድድር ኩዕሶ እግሪ ሱፐር ደቪዥን ‘ኤ’ ዞባ ማእከል፡ ብሰንበት ኣብ ዝቐጸለ፡ ደንደን ክትዕወት እንከላ ቀይሕ ባሕሪ ግና ነጥቢ ብምምቓሉ ደረጃኦን ተቐያዪረን።

ቀዳመን ፍርቂ መዓልቲ ዝተጋጠማ ዕዳጋ ሓሙሰን ኩብንያ ሰምባልን እየን። ኣብ ቀዳማይ እብረ ሸቶ ዘይተራእያ እዛ ጸወታ፡ ድሕሪ ዕረፍቲ ግና ኩብንያ ሰምባል ብዝኸታታሊ ኣብ መበል 49ን 66ን ደቓይቕ ካብ ዳኒኤል ሃንብሰን ሰም መብራህቱን ሸቶታት ብምቑጻር 2ብ0 ተዓዊታ። ኣብ ማስመር መጥቃዕቲ ልዑል ኣበርክቶ ዝነበረ ኣባላ ሄርሞን እስቲፋኖስ ድማ፡ ብሉጽ ተጻወታይ ተሰምዩ። ኩብንያ ሰምባል፡ በዚ ወጽኢት ተሓጊዛ ነጥባ ናብ 23 ክብ ኣቢላ።

ሰዓት ክልተ፡ ካብ መራሒት ቀይሕ ባሕሪ ብኸልተ ነጥቢ ድሒራ ካልኣይ ደረጃ ሒዛ ዝነበረት ደንደን፡ ኣንጻርታ ድሒራኣ ዘላ ኣስመራ በራ ገጢማ። ሻምፕዮን ንምዃን እትቃለስ ዘላ ደንደን፡ ቀዲማ ኣብ መበል 37 ደቒቕ ካብ ኣጥቃዓያ ሳልሕ ስዑድ መራሕነት ዘተሓዘት ሸቶ ረኺባ። ንዕረፍቲ ከኣ 1ብ0 ወጺኣን።

ኣብ ካልኣይ ፍርቂ ጸወታ፡ ደንደን እያ ቀዳማ መራሕነታ እትዓፍሕ ሸቶ ረኺባ። ኣመዝጋቢ እዛ ሸቶ ድማ፡ ድሒሩ ብሉጽ ተጻወታይ ዝተሰምየ ቢንያም መንግስተኣብ ነይሩ። ኣብ ዝተረፈ ልዕሊ 20 ደቓይቕ ዝተመዝገበ ሸቶ ኣይነበረን፡ ደንደን ከኣ 2ብ0 ተዓዊታ። ደንደን ነጥባ ናብ 40 ክብ ኣቢላ ንወጽኢት ቀይሕ ባሕሪ ክትፅዘብ እንከላ፡ በራ ድማ፡ ወጽኢት ናይ’ታ ብዝተመሳሰለ ነጥቢ ማዕሪኣ ዝነበረት ኣልታሕረር ክትርኢ ተቐሲባ።

ብዘይካ’ዚ፡ ወሳኒት ጸወታ ቀይሕ ባሕሪ ኣንጻር ኣልታሕረር ሰዒብ ዝተሳሰለት ነይራ። ቀይሕ ባሕሪ፡ መወዳድርታ ደንደን ምዕዋታ ተጸቢባ ምስ ምጽታዋ፡ ነዛ ጸወታ ናብ ረብሓኣ ንምቕያር እያ ኣንቂዳ። ብመንጽሩ ኣልታሕረር፡ ኣስመራ በራ ብምስዓራ ዝረኸበቶ ዕድል ክትጥቀመሉ ነይሩዋ። ኣልታሕረር፡ ብኣጋኡ ጸወታ ብምቁጽጻር ድማ፡ ዕድላት ክትፈጥር ተራእያ። ይኹን’ምበር፡ ቀዳማይ እብረ 45 ደቒቕ፡ ሸቶ ከይተመዝገበ ዕረፍቲ ኣኸሊ።

ኣብ ካልኣይ ፍርቂ ጸወታ፡ ቀይሕ ባሕሪ ኣብ መበል 57 ደቒቕ ብመገዲ የናታን ሄረኣብ (ድሒሩ ተዛረሙ ወጺኡ እዩ) መራሕነት ዘተሓዘት ሸቶ ረኺባ። በዛ ሸቶ ናብ መራሕነት እዚ ውድድር ተመሊሳ ዝነበረት ቀይሕ ባሕሪ፡ መራሕነታ እተደልድል ሸቶ ንምርካብ ኣብ ትጽዕረሉ ዝነበረት ግና፡ ኣልታሕረር እያ ኣብ 90 ደቒቕ ካብ ዙቨር ዓብደልዓለም እተመዓራርያ ሸቶ ረኺባ። ጸወታ ድማ፡ ብናይ ሓባር ወጽኢት ተዛዚሙ። ዘርኢት የማን ካብ ክሉብ ኣልታሕረር ድማ፡ ብሉጽ ተጻዋታይ ተጸዊዑ።

በዚ መሰረት፡ ደንደን ብ40 ነጥቢ 28 ጸብለልታ ሸቶ መራሕነት ክትሕዝ እንከላ፡ ቀይሕ ባሕሪ ብዝተመሳሰለ ነጥቢ ብ20 ጸብለልታ ሸቶ ትስዕብ።

ድሕሪ’ዛ ጸወታ፡ ኣሰልጣኒ ቀይሕ ባሕሪ ኤርሚያስ ተወልዱ፡ “ዝመጽእ ኣንጻር ኣስመራ በራን ደንደንን ዘለና ጸወታ ከቢድ እዃ እንተኾነ፡ ሰዓርና ሻምፕዮን ከምእንኸውን ግና ኣይጠራጠርን እየ።” ክብል እንከሎ፡ ዓሳሚ ኣልታሕረር መም. ማኮን ዘውደ ብወገኑ፡ “ኣብ ዝመጽእ፡ ሳልሳይ ደረጃ ንምውሓስ ክንሰርሕ ኢና።” ኢሉ።

እዚ ውድድር፡ ሎሚ፡ ዕዳጋ ሓሙስ ኣንጻር ኣዱሊስ ከምኡ’ውን ማይ ተመናይ ኣንጻር ቲራቮሎ ብዝካየዳ ግጥማት ክቕጽል እዩ።

እዚ ከምዚ’ሉ እንከሎ፡ ግጥማት ኩዕሶ እግሪ ደቂ ኣንስትዮ እውን ብቑዓም ቀጺሉ ነይሩ። በዚ መሰረት፡ ቀዳመን በርኽን ሰምባልን ክጻወታ እንከለዋ፡ ሰምባል፡ ካብ ሳምራዊት ክፍለእየሱስ ብዝመዝገበቶ እንኮ ሸቶ ተዓዊታ። ኣመዝጋቢት እዛ ሸቶ ከኣ፡ ብሉጽቲ ተጻዋቲት ተጸዊዓ።

መራሒት ዘላ ደንደን ኣንጻር ገጀረት ኣብ ዘካየደቶ ጸወታ ድማ፡ ድሕሪ ዕረፍቲ ካብ ሄርሚላ እዮብ፡ ድያና እስቲፋኖስን ፍትሓዊት የውሃንስን ብዝረኸበተን ሸቶታት 3ብ0 ተዓዊታ። ዲያና፡ ብሉጽቲ ተጻወትቲ ናብ’ዛ ጸወታ ተሰምያ።

ብዘይካ’ዚ፡ ጸወታ ኩብንያ ህንጻ ሰገንን ኢንሹራንስን እውን ኣብ’ታ ዕለት እያ ተኻይዳ። ብዓወት ኢንሹራንስ 1ብ0 ከኣ ተዛዚማ። በዚ ወጽኢት፡ ደንደን 28 ነጥቢ ብምውህላል ክትመርሕ እንከላ፡ ኢንሹራንስ ብ25፡ ሰገን ብ24 ነጥቢ ይስዕባ። እዚ ውድድር፡ ጽባሕ ብሰለስተ ግጥማት ክቕጽል ምዃኑ፡ ህዝባዊ ርክብ ናይ’ቲ ፌደረሽን ሓቢሩ።

ደስት፡ ዳግማይ ካብ ባርሳ ተፋንዩ

ኣመሪካዊ ተኸላኻሊ ክሉብ ባርሴሎና ሰርጂኖ ደስት፡ ብቐዋሚ ናይ ምስዮገጋር ኣማራጺ ብዘለዎ ስምምዕ ብልቓሕ ናብ ፒኤስቪ ኣይንድሆቨን ተጸምቢሩ።

ደስት፡ ዝሓለፈ ዓመተ-ስፖርት ብልቓሕ ኣብ ኤሲ ሚላን ከምዝተጻወተ ዝፍለጥ ኮይኑ፡ ኣብ ባርሳ ቦታኡ ከውሕስ ስለዘይ ከኣለ ድማ እዩ፡ ዳግማይ ብልቓሕ ናብ ሆላንድ ኣቕኒዑ ዘሎ። እዚ ናይ ልቓሕ ግዜ ምስ ተዛዘመ፡ ብ10 ሚልዮን ዩሮ ቀዋሚ ኣባል ፒኤስቪ ክኸውን ኣማራጺ ከምዘለዎ ድማ፡ እቲ ዝወጸ ዜና የረድእ። በዚ ኸኣ፡ ወዲ 22 ዓመት ደስት፡ ዳግማይ ናብ ባርሴሎና ዝምለሰሉ ኣጋጣሚ ከምዝጸበ ይሕበር።

እዚ ኣብ ሆላንድ ዝተወልደ ግን ከኣ ንሃገራዊት ጋንታ ኣመሪካ ዝውክል ዘሎ ተኸላኻሊ፡ ኣብ ኣራዲቪዥን ሆላንድ ተጻዊቱ ነይሩ እዩ። ኣብ 2020 ናብ ባርሳ ቅድሚ ምጽምባሩ፡ ንሓደ ዓመት ብማልያ ኣያክስ ኣብ 23 ናይ ሊግ ግጥማት ተሰሊፉ እዩ።

እንታይከ ይበሃል ኣሎ?

* ኣቦ መንበር ክሉብ ኢንተር ሚላን በፐ ማሮታ፡ ተጻዋታዮም ዝነበረ ኣሌክሰስ ሳንቸዝ፡ ዳግማይ ክምለስ ከምዝኽእል ገሊጹ።

“ሓቂ እዩ፡ ሳንቸዝ ናብ’ዛ ጋንታ ክምለስ ንጹር መልእኽቲ ሰዲዱልና እዩ።” ዝበለ እዚ በዓል ስልጣን፡ ጃኣከም ኮረያ ክወጽእ ደልዩ ምስ ምህላው፡ ዝ. ናጻ ዘሎ ቺልያዊ ከምጽእዎ ከምዝኽእሉ ሓቢሩ። ሳንቸዝ፡ ኣብ 2022 ናብ ማርሴ ቅድሚ ምጽምባሩ፡ ንኽልተ ዓመታት ማልያ ኢንተር ምልባሱ ይዝከር።

ብዘይካ’ዚ፡ ማሮታ፡ ጋንታኦም ዝበንጃሚን ፓቫርድ ንምፍራም ትሰርሕ ምህላዋ ኣፍሊጡ። ንሱ፡ ኣብ’ዚ ጉዳይ ጸቡቕ ስጉምም ከምዝለዉ የረድእ።

* ኣል ኣህሊ፡ ንኣከፋፋሊ ኣትሌቲኮ ማድሪድ ሮድሪጎ ደ ፓውል ንምፍራም ዘርርብ ከምዝጀመረት ተሓቢሩ።

ብመሰረት ጸብጻባት፡ እዚ ዘርርብ ወላ’ኳ ቀሊል ክኸውን ከምዘይክእል እንተተኣመነ፡ ኣል-ኣህሊ ግና ዝከኣላ ትገብር ኣላ። እዛ ጋንታ፡ ንኣከፋፋሊ ፖላንዳዊ ናፖሊ ዚሊንስኪ ንምፍራም ዝነበራ መደብ ድሕሪ ምፍሻሉ እያ፡ ኣንፈታ ናብ ኣርጀንቲናዊ ደ ፓውል ገይራ እትርከብ።

* ማን ዩናይትድ፡ ንፈረንሳዊ ኣከፋፋሊ ፒኤስጂ ማርኮ ቨራቲ ንምፍራም መደብ ሓንጺጻ ምህላዋ ተቓሊሑ። ይኹን’ምበር፡ ዝ. ወዲ 30 ዓመት በሊሕ ተጻዋታይ ንምፍራም ካብ ኣል-ኣህሊ’ን ባየር ሙኒክን ከቢድ ውድድር ክገጥማ ምዃኑ ይግለጽ።

ብዘይካ’ዚ፡ እዛ ጋንታ፡ ንሓላዊ ልዳት በሬታ ኣድሪያየስ ቭላቾዲሞስ ንምምጻእ ብገለ መጠኑ ትሓስበሉ ኣላ። እዚ ሓላዊ ልዳት፡ ኣብ’ዛ ክረምቲ ካብ ክለቡ ክወጽእ ትጸበት ዝነበረሉ ኮይኑ፡ ዩናይትድ ኩተፈርሞ እንተኾይና ከኣ፡ ካልኣይ ሓላዊ ልዳታ ዲን ሄንደርሰን እንተወጺኡ ጥራይ እዩ።

ሲቲ፡ ብመጉዳእቲ ስቶነስ ተሻቒላ

ንወሳኒ ኣከፋፋሊ ኬቨን ደ ብሩይነ ብሰንኪ ማስበርቲ ንነውሕ ግዜ ከምዝተሰረቶ ዘፍለጠት ማን ሲቲ፡ ንጆን ስቶነስ እውን ክሳብ መፋርቕ ወርሒ ማስከረም ከምዘይትጥቀመሉ ብመገዲ ዓላሚኣ ፐፕ ጓርድዮላ ኣፍሊጣ።

እንግሊዛዊ ስቶነስ፡ ቅድሚ ምጅማር እዛ ወቕቲ ኣብ ዝነበሮ ልምምድ፡ ናይ ጅማት ጸገም ከምዘጋጠሞ ይግለጽ። በዚ ኸኣ፡ ሲቲ ኣብ ክልተ ናይ ፕሪመር ሊግ ጸወታ ከምኡ’ውን ዋንጫ ሱፐር ካፕ ኣብ ዝተረትዕሉ ግጥም ኣይተሰለፈን።

“ኩሉ ተጻዋታይ ነዛ ዓመተ ስፖርት የድልየና እዩ” ዝበለ ጓርድዮላ፡ ብዛዕባ መጉዳእቲ ስቶነስ ኩበርህ እንከሎ ኩኣ “ድሕሪ ኣህጉራዊ ግጥማት ምዝዛሙ’ውን ደስሉ ኣይክኸውንን እዩ።” ኢሉ። ኣህጉራዊ ግጥማት፡ ካብ 4 ክሳብ 12 ማስከረም እዩ ክሰላሰል። ብመሰረት መግለጺ ጓርድዮላ ኩኣ፡ ስቶነስ ኣብ’ቲ ሃገራዊት ጋንታ እንግሊዝ ኣንጻር ዩክረይን እተካይዶ መጻረዪ ዋንጫ ኤውሮጳ 2024፡ ከምኡ’ውን ኣንጻር ስኮትላንድ እተካይዶ ምሕዝነታዊ ጸወታ ኣይክህሉን እዩ። ብዘይካ’ዚ፡ ሲቲ፡ ድሕሪ’ዚ ውድድር ምውዳኡ ኣንጻር ሸፊልድን ፉልሃምን ኣብ እተካይዶ ግጥማት ኣይክስለፍን እዩ ማለት።

ዝሓለፈ ዓመት ስሉሳዊ ዓወት ዘመዝገበት ሲቲ፡ ኣብ’ዛ ወቕቲ ዘይትጸበታዊ ምውጻእን መጉዳእቲን ጸለውቲ ተጻወትታ ኣጋጢሙዋ ኣሎ። ንጓንዶጋንን ማህረዝን ብዝኸታታሊ ናብ ባርሳን ኣል-ኣህሊን ዘፋነወት እዛ ጋንታ፡ ንመትኪ መስመር ምክፍፋላ ዝኾነ ደ ብሩይነ ከኣ ኣቐዲማ ብማስበርቲ ከሲራቶ ትርከብ። እዚ በልጅዩማዊ ሃንዳሲ ማእከል ሜዳ ድሮ መብጣሕቲ ገይሩ ምህላዉ ዝግለጽ ኮይኑ፡ እንተውሓደ ኣርባዕተ ኣዋርሕ ኣይክትግልገሎን ኢያ።

ይኹን’ምበር፡ ማስርሕ ምስዮገጋር እዛ ክረምቲ ክሳብ ሓደ ማስከረም ክፉት ብምዃኑ፡ ሲቲ ንቦታ እዞም ተጻወትቲ ንምሽፋን ተጻወትቲ ከተናዲ ትጸበት ይግበረሉ። “እዛ ክሉብ፡ ብዛዕባ እዚ ጉዳይ ገለ ኣገደስቲ ውሳኔታት ክትወስድ ክትግደድ ኢያ።” ድማ ይብል - ዓላሚኣ ፐፕ ጓርድዮላ።

ደሃይ ሻምፕዮን ኣትለቲክስ ዓለም

ኣብ ሃንጋሪ ይቃናዕ ኣብ ዘሎ ሻምፕዮን ዓለም 2023 እትሳተፍ ዘላ ሃገራዊት ጋንታ ኤርትራ፡ ዝሓለፈ ሰንበት፡ ኣብ ናይ 10 ሽሕ ሜትሮ ውድድር ብኣትሌት መርሃዊ መብራህቱ ተሳቲፋ። መዘዙብ ክብረ-ወሰን እቲ ውድድር ‘ራብዓይ ኣትሌት ሃትሪክ ዝሰርሐ ኮይኑ ኣሎ’ - ድሕሪ ኢትዮጵያውያን ኣትሌታት ሃይለ ገብረስላሴን ቀነኒሳ በቀለን ከምኡ’ውን ብሪጣንያዊ ሞ ፋራሕ።

ነዛ ውድድር፡ ኡጋንዳዊ ጆሽዋ ቸፕተገ ብ27 ደቒቕ 51 ካልኢትን 42 ንኡስ ካልኢትን ክዕወት እንከሎ፡ ኬንያዊ ዳኒኤል ኢበንዮን ኢትዮጵያዊ ሰለሞን ባረጋን ከኣ፡ እግሪ እግሩ ኣትዮም። ኤርትራዊ መርሃዊ መብራህቱ ድማ፡ ብ28 ደቒቕን 50 ካልኢትን 62 ንኡስ ካልኢትን መበል 19 ደረጃ ሒዙ።

ቸፕተገ፡ ዝሓለፈ ክልተ ውድድር ሻምፕዮን ዓለም፡ ነዛ ናይ 10 ሽሕ ሜትሮ ብዝኸታታሊ ተዓዊቱላ ምንባሩ ሰዓት ናይ’ዚ ውድድር ዘረድእ ኮይኑ፡ በዛ ዓወት’ዚኣ ድማ ሃትሪክ ሰሪሑ ኣሎ። ስለዚ’ምበኣር፡ ኣብ’ዚ ንመበል 19 ግዜኡ ዝካየድ ዘሎ ውድድር ብሸዱሽተ ኣትሌታት እትሳተፍ ዘላ ሃገራዊት ጋንታ ኤርትራ፡ ኣብ ዝመጽእ መዓልታት ብኽልተኡ ጾታ ኣብ ውድድር ማራቶን ክትጽመድ ኢያ። ኦሎምፒካውያን ኣትሌታት ናዝራዊት ወልዱን ዶልሺ ተስፉን ዝመጽእ 26 ነሓሰ ክውዳደራ መደብ ተታሒዙለን ዘሎ ኮይኑ፡ ኦሎምፒካውያን ኣትሌታት ጎይትኦም ክፍለን ዑቕበ ኩብሮምን ከምኡ’ውን ብርሃ ጸጋይን መርሃዊ ከሰተን (ሓደ ተጠባባቒ እዩ) ንጽባሒቱ ክውዳደሩ እዮም። ጽቡቕ ዕድል ንኣትሌታትና!

ስፖርታዊ ንጥፈታት እዚ ክፍለ ሰራዊት 84 ቀጺሉ

ኣብ ሜዳ ቤት-ገርግሽ ዝካየድ ዘሎ ስፖርታዊ ንጥፈታት እዚ ክፍለ ሰራዊት 84፡ ዝሓለፈ ቀዳም ቀጺሉ ነይሩ።

በዚ መሰረት፡ ኣብ ኩዕሶ እግሪ፡ ዕርዲ ካብ የሴፍ ኣፈወርቂን ተስፉሚካኤል ምስዮናን ብዝረኸበተን ክልተ ሸቶታት፡ ነታ ካብ ሓሰን ኣሮን እንኮ ሸቶ ዝረኸበት ጣና 2ብ1 ስዒራታ።

ብዘይካ’ዚ፡ ኣብ ኩዕሶ መርበብ እውን ጋንታታት ሰፈትን ኣስሙድን ተራኺበን እየን። ሰፈት፡ ብገፊሕ 3ብ0 ምዕዋታ ድማ ጸብጻብ ናይ’ቲ ክፍለ ሰራዊት ይሕብር።

ዜና ወጻኢ

ተስፋኣለም የማነ

ዩክሬን ንእስራኤል ኣጠንቂቓ

ምስ ሩሲያ ኣብ ኣብ ግጭት ተሸሚማ እትርከብ ዩክሬን ናብ እስራኤል ዝቐንዐ ሓድሽ መጠንቀቕታ ከምዘውጽኣት ተገሊጹ።

ከያቕ ንእስራኤል ተጠንቂቕ ዘሎ፡ እታ ኣይሁዳዊት ሃገር ንዜጋታታ በጻሕቲ ብሕማቕ ኣገባብ ትሕዞም ከምዘላ ድሕሪ ምኽሳሳ እዩ።

ኣምባሳደር ዩክሬን ኣብ ኢየሩሳሌም ብሰንበት ኣብ ዝሃቦ መግለጺ፡ እቲ ብቐዳማይ ሚኒስተር በንያሚን ነታንያሁ ዝምራሕ መንግስቲ፡ ነቲ ኣብ ኣተሓሕዛ ዜጋታት ዩክሬን ዝኽተሎ ዘሎ ኣገባብ ዳግመ-ግምት ምስ ዘይገብረሉ፡ ዩክሬን ምስ እስራኤል ዝዘለዋ ክልተኣዊ ስምምዕ ናጻ ቪዛ ክትሰርዞ ምኳና ኣጠንቂቑ።

በዚ ድማ ዩክሬን ኑቶም ሓድሽ ዓመት ኣይሁድ ንምብዓል ኣሎም ዓመታዊ ብዘይ ቪዛ ዝኣትዉ ዓሰርተታት ኣሽሓት እስራኤላውያን ክትከልክሎም ከምእትኽእል፡ እቲ ኣምባሳደር ወሲኹ ኣፍሊጡ።

ዩክሬናውያን በጻሕቲ ብዘይ ቪዛ እስራኤል ክኣትዉን ኣብታ ሃገር ክሳብ ሰለስተ ወርሒ ክጸንሑን ዘፍቅድ ውዕል ኣብ መንጎ ክልተአን ሃገራት'ኳ እንተሎ፡ መንግስቲ እስራኤል ግን ኑቶም ዩክሬናውያን ከም ኤውሮጳውያን ከምዘይርእዮምን ኣብ ልዕሊኦም ሕማቕ ኣተሓሕዛ ከምዝኽተልን'ዩ እቲ ኣምባሳደር ዝገርር።

ብዘይካ'ዚ፡ ብውሕዱ 10% ካብቶም ንእስራኤል ዝኣትዉ ዩክሬናውያን በጻሕቲ፡ ብዘይ ዝኾነ ምኽንያት ኣብ መንጎ ንዓዶም ከምዝጥረዙ፡ እቲ ኣምባሳደር ወሲኹ የረድኡ።

ኢኮዋስ፡ ንእማመ መራሕቲ ዕልዋ ኒጀር ነጺጉ

ዞባዊ ቁጠባዊ ውድብ ምዕራብ ኣፍሪቃ (ኢኮዋስ)፡ መራሕቲ ዕልዋ ኒጀር ክሳብ ኣብታ ሃገር ሓድሽ ምርጫ ዝካየድ ንሰለስተ ዓመት ኣብ ስልጣን ክጸንሑ ዝቐረብዎ ውጥን ከምዝነጸገ ተገሊጹ።

ኮሚሽነር ኢኮዋስ ኣብ ጉዳያት ፖለቲካ፡ ሰላምን ርግኣትን - ዓብደልፋታሕ መሳ ንቢ.ቢ.ሲ. ኣብ ዝሃቦ ሓበሬታ፡ ውጥን ናይ'ቶም መራሕቲ ዕልዋ፡ ነቲ ንጉዳይ ኒጀር ብልዝብን ዲፕሎማስን ንምፍታሕ ዝግበር ዘሎ ጻዕርታት ንምፍሻል ዝተሃንደሰ ምኳኑ ብምግላጽ፡ ኢኮዋስ ፈጺሙ ከምዘይቕበሎ ኣፍሊጡ።

እቶም መራሕቲ ዕልዋ፡ ንብሶም 'መሰጋገሪ መንግስቲ' ኢሎም ኣብ ስልጣን ናይ ምጽናሕ መደቦም ኣቂሪጾም ኣብ ዝሓጸረ ግዜ ስልጣኖም ክረክቡ ከምዘለዎም ዝገለጸ እቲ ኮሚሽነር፡ ዝ. ምስ ዘይገብሩ ግን ኢኮዋስ ኣብ ልዕሊኦም ወተሃደራዊ ስጉምቲ ናይ ምውሳድ ተኽእሎኡ ገና ኣብ ቦታኡ ከምዘሎ ኣጠንቂቑ።

እንተኾነ ዝሓለፈ ሰንበት ኣብ ኒያመ - ርእሰ ከተማ'ታ ሃገር ዝተኻየደ - ኑቶም መራሕቲ ዕልዋ ዝድግፉ ብኣሽሓት ዝቑጸሩ ኒጀራውያን ዝተሳተፍዎ ናይ ደገፍ ሰልፊ፡ ኣብ'ቶም ንወተሃደራዊ ጣልቃ ተዳልዮም ዘለዉ መራሕቲ ኢኮዋስ ከቢድ ጸቕጢን ምጥርጣርን ከምዝፈጠረ'ዮም ጸብጻባት ዝመልክቱ።

መራሒ ናይቲ ኣብ ስልጣን ዘሎ ወተሃደራዊ መንግስቲ ኒጀር - ጀነራል ዓብዱራሕማን ቲያኒ ብቐዳም ኣብ ዝሃቦ መግለጺ፡ ኣብ ውሽጢ ሰለስተ ዓመት ምርጫ ምስ ተኻየደ እቲ ስልጣን ሒዙ ዘሎ ሓይሊ ስልጣኑ ክረክብ ምኳኑ ድሕሪ ምሕባር፡ ኢኮዋስ ይኹን ካልኦት ናይ ደገ ሓይሊታት ወተሃደራዊ ምትእትታው ምስ ዝገብሩ ግን ከቢድ ዋጋ ክኸፍሉ ክግደዱ ምኳኖም ኣጠንቂቑ።

ደ/ኮርያ፡ ንኢራን ቢልዮናት ዶላር ለቒቓትላ

ደቡብ ኮርያ፡ ኢራን ንኸይትጥቀመሉ ኣዕሺላቶ ዝጸንሐት 6 ቢልዮን ዶላር፡ ብመንገዲ ባንኪታት ስዊዘርላንድ ብምስግጋር ነታ ሃገር ከምዘለቐቐትላ ኣፍሊጣ።

'ዮንሃፕ' ዝተባህለ ማዕከን ዜና'ታ ሃገር ኣብ ዘርግሖ ሓበሬታ፡ እቲ ኣብ ባንኪታት ደ/ኮርያ ጀሆ ተታሒዙ ዝጸንሐ ገንዘብ፡ ዝሓለፈ ሰሙን ናብ ማእከላይ ባንክ ስዊዘርላንድ ከምእተሰጋገረ ሓቢሩ።

ብመሰረት እቲ ማዕከን ዜና፡ ደ/ኮርያ፡ ኣመሪካ ኣብ ልዕሊ ኢራን ንዘበየነቶ ቁጠባዊ ማዕቀብ ንምኽባር ኢሊ'ያ ነቲ ገንዘብ ኣዕሺላቶ ጸኒሓ።

ኣብዚ ዝሓለፈ ቀረባ ግዜ፡ ኣመሪካን ኢራንን ንገለ ካብ'ቶም ኣብ መንጎአን ዘለዉ ጸገማት ንምፍታሕ ብመንገዲ ሳልሰይቲ ሃገር ኣቢለን ኣብ ዝገበረኦ ርክብ፡ ኣመሪካ መሻርኽታ ብስም እገዳ ኣብ ባንኪታተን ጀሆ ሒዘንኦ ዘለዋ ገንዘብ ኢራን ክለቃ ኢራን ድማ ኣሚሪካውያ ኑቶም ብስለያን ካልእ ዝተፈላለየ ምኽንያታትን ቀዩዳቶም ዘላ ኣመሪካውያንን ካልኦት ዜጋታት ምዕራብን ናጻ ክትለቕም ኣብ ስምምዕ በጺሐን ከምዝነበራ'ዩ ዝግለጽ።

እንተኾነ፡ ሚኒስተር ጉዳያት ወጻኢ ኢራን ሓሴን ኣሚር-ዓብዶላሂን ዝሓለፈ ሰሙን ኣብ ዝሃቦ መግለጺ፡ ምልቃቕ ኣብ ስዊዘርላንድ ዝርከብ ገንዘብ ኢራን፡ ምስቲ ምስ ኣመሪካ ዝተበጽሐ ምልውዋጥ እሱራት ዝብል ስምምዕ ምትሕሓዝ ከምዘይብሉ'ዩ ኣሺሩ።

ንሱ ወሲኹ፡ እቲ ኣብ ባንኪታት ደ/ኮርያ ዝርከብ ገንዘቦም፡ ካብ ዝሓለፈ 10 ነሓሰ ጀሚሩ ናብ ማእከላይ ባንክ ስዊዘርላንድ ይሰጋገር ከምዘሎ ድሕሪ ምጥቃሱ ኣብ መወዳእታ ናብቲ ኣብ ቀጠር ዝርከብ ፊናንሲያዊ ሕሳብ ኢራን ክኣቱ ምኳኑ ኣረዲኡ።

"ኣፍሪቃ፡ ካብ ብሪክስ ብዙሕ ክትረብሕ ትኽእል እያ" ፕረዚደንት ደ/ኣፍሪቃ

ኣፍሪቃ፡ ምስ'ቲ ብሓሙሽተ ሃገራት ዝቖመ ብ'ብሪክስ' ዝፍለጥ ኣህጉራዊ ውድብ ጥቡቕ ዝምድና እንተደኣ ፈጢራ፡ ብዙሕ ናይ ንግድን ወፍረን ዕድላት ክፈጥረላ ከምዝኽእል፡ ፕረዚደንት ደቡብ ኣፍሪቃ - ሲሪል ራማፖዛ ገሊጹ።

እቲ ፕረዚደንት ዝሓለፈ ሰንበት ናብ ህዝቡ ኣብ ዘመሓላለፎ መግለጺ፡ ኣባልነት ደ/ኣፍሪቃ ኣብ ብሪክስ ብዙሕ ሓደስቲ ዕድላት ከምዝፈጠረላ ድሕሪ ምጥቃሱ፡ እታ ሃገር ምስ'ተን ካልኦት ኣባላት ብሪክስ ዘጸንሖ ቁጠባዊ ምትእስሳር ዝያዳ ክተሐይሎ ክኢላ ከምዛላ ኣረዲኡ።

ንሱ ወሲኹ፡ ሃገሩ ኣባል'ቲ ውድብ ብምኳና፡ ምስ ሩሲያ፡ ቻይና፡ ብራዚልን ህንድን ኣብ መዳያት ምምዕባል ክኢላዊ ዓቕሚ ሰብ፡ ቴክኖሎጂ፡ ጸጥታን ምህዞን ዝጸንሓ ምትሕግጋዝ ክዕቢ ክኢሉ ከምዘሎ ሓቢሩ።

ፕረዚደንት ራማፖዛ ኣብ መግለጺኡ ብዘውሰኾ፡ ደ/ኣፍሪቃ ካብቲ ብኣባላት ብሪክስ ኣብ 2015 ዝቖመ ሓድሽ ናይ ልምዓት ባንክ ብዙሕ ትረብሕ ከምዛላ ኣመልኪቱ።

"ሃገርና ኣብ ዝተፈላለየ ጽላታት እተሰላስሎም ዘላ ሓያል ናይ ትሕተ-ቅርጺ ፕሮጀክቲታት፡ ካብዚ ባንክ'ዚ ብዝተረኽበ ምወላ ዝተበገሱ እዮም" ዝበለ ራማፖዛ፡ እቶም ፕሮጀክቲታት ብድምር ናይ ልዕሊ 5.2 ቢልዮን ዶላር ከምዝኾኑ ገሊጹ።

ፕረዚደንት ራማፖዛ ኣብ መወዳእታ፡ "ሃገራት ኣፍሪቃ ኣብ ንግዲ፡ ወፍርን ልምዓታዊ ትሕተ-ቅርጺን ዝያዳ ዕድላት መታን ክፍጠረለን፡ ኣብ መንጎ ኣፍሪቃን ብሪክስን ድልዱል ሽርክነት ክንፈጥር ንደሊ ኢና" ክብል ኣስሚሩሉ።

እዚ ከምዚ'ሉ እንከሎ፡ መበል 15 ዓመታዊ ዋዕላ ብሪክስ፡ ሎሚ 22 ነሓሰ ኣብ ከተማ ጆሃንስበርግ - ደ/ኣፍሪቃ ብወግዒ ከምእትኸፍተ ተገሊጹ።

እቲ ዋዕላ ክሳብ 24 ነሓሰ ክቕጽል ምኳኑን ሓደ ካብ'ቲ መራሕቲ ብሪክስ ክመያየጡሉ ትጽቢት ዝግበረሉ ዝዓበየ ኣጀንዳ - ንምስፋሕ ናይቲ ውድብ ዝምልከት ኣርእስቲ ከምዝኾነ፡ ጸብጻባት ይሕብሩ።

ብመሰረት እቶም ጸብጻባት፡ ልዕሊ 20 ዝኾና ሃገራት ናብቲ ውድብ ንምጽንባር ወግዓዊ ሕቶ ኣቕሪበን ኣለዋ።

ብሓይሊ ንፋስ እትሰርሕ መርከብ ጉዕዞኣ ጀሚራ

ብሓይሊ ንፋስ ዝሰርሕ ፍሉይ ኣንቀሳቓሲ ኣካል ዝተገጠመላ ናይ ጽዕነት መርከብ፡ ናይ ፈተነ ጉዕዞኣ ከም ዝጀመረት ተገሊጹ።

ወናኒ'ታ መርከብ ዝኾነ ኩባንያ መጎዓዝያ ባሕሪ - ካርጊል ድማ፡ እቲ ሓድሽ ቴክኖሎጂ ውጽኢታዊ ኰይኑ ምስ ዝርከብ፡ ኢንዱስትሪ መራኽብ ባሕሪ ካብ ነዳዲ ዘይቲ ናብ ብኸሉ-ኣልቦ ተሓዲሲ ጸዓት ንምስግጋር ዘኽእሎ መንገዲ ኣብ ምጽራግ ክሕግዝ ምኳኑ ኣረዲኡ።

እቲ ኩባንያ ወሲኹ፡ ቀንዲ ዕላማ ናይታ ብሓይሊ ንፋስ እትሰርሕ ሓዳስ መርከብ፡ መጠን ሃልኪ ነዳዲ ዘይቲ ንምንካይ ምኳኑ ኣመልኪቱ።

ኢንዱስትሪ መጎዓዝያ ባሕሪ፡ ኣብ ብኸላ ኣየር 2.1% እጃም ከምዘለዎ'ዮም ጸብጻባት ዝሕብሩ።

እዚ ማለት፡ እቲ ኢንዱስትሪ ዓመታዊ ኣስታት 837 ሚልዮን ቶን ካርቦን ዳይኦክሳይድ ናብ ኣየር ይተፍእ።

እታ 'Pyxis Ocean' ዝተሰምየት ናይ ጽዕነት መርከብ ተገጢሙላ ዘሎ - ብሓይሊ ንፋስ ከምእትንቀሳቐስ ዝገብር መሳርሒ፡ 37.5 ሜትሮ ቁመት ዘለዎ ኣገዶ ነዊሕን ገዚፍን ኩይቱ፡ ኣብ ብሪጣንያ ዝተነድፈን ዝተሰርሐን እዩ።

እታ መርከብ ኣብዚ ንፈተነ ጀሚራቶ ዘላ ጉዕዞ ካብ ብራዚል ተበጊሳ ቻይና ክትበጽሕ መደብ ተታሒዛቶ ኣላ።

እቲ መደብ ዕዉት ኩይኑ ምስ ዝርከብ ከኣ፡ እቲ ኣብታ መርከብ ተገጢሙ ዘሎ ብሓይሊ ንፋስ ጸዓት ዘመንጩ ቴክኖሎጂ፡ ኣብታ ብደረጃ ዓለም ሓንቲ ካብ ዝዓበዩ መራኽብ ምኳና ዝነገረላ - ኣብ ምጉዓዝ ከሰል ዘይተጻረየ ሓመድ ሓጺንን እኽልን እትጥቀሰ 'Newcastlemax' ዝተባህለት መርከብ ክፍተን ምኳኑ'ዩ ዝግለጽ ዘሎ።

ተረኛ ፋርማሲ	ዕለት	ኀደና	ቁ.ስልኪ
ፋርማሲ ፍረ-ኣውለዕ	22/08/2023	ኀደና ዓዲ ኣበይቶ ቁ.ገዛ 43 ልዕሊ ሆስፒታል ብርሃን ዓይኒ	163485

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