ሓዳስ ኤርትራ

መበል 33 ዓመት ቁ.178 | ሰሉስ 26 መጋቢት 2024 | ገጻት 8 ዋጋ 2.00 ናቕፋ

ገጽ 2
መጠን ሽኮር ኣብ ደም - ብኸመይ ነጉድሎ?

ገጽ 3
"ሕዳስ ሓድጊ"

ገጽ 4
ሓይልና ንፈልጦዶ? ጽባቐና'ኸ!

ገጽ 5
ንዘይኣረም ውላድና ብኸመይ ንኣልዮ

ገጽ 7
ሻምፕዮን ክለባት ተዛዚሙ

ደቡብ - ብሉጽ ውጽኢት ዘመዝገቡ ተመሃሮ ሽልማት 'ዒንደማሶ' ተዋሂቦም

ኣብ ዞባ ደቡብ፡ ኣብ ሃገራዊ መርመራ 8ይ ክፍሊ ዓመተ-ትምህርቲ 2022/2023 ብሉጽ ውጽኢት ዝመዝገቡ ተመሃሮ - ሽልማት 'ዒንደማሶ' ተዓዲሎም።

"ዕጥቅና ፍልጠት፡ ዕላማና ልምዓት" ብዝብል ቴማ ብ21 መጋቢት ኣብ መንደፈራ ኣብ ዝተኻየደ 9ይ ዙርያ ሽልማት ዒንደማሶ፡ ኣሰታት 53 ማእታዊት ደቂ-ኣንስትዮ ዝርከብኦም 623 ተመሃሮ ብውልቂ ክሽለሙ እንከለዉ፡ ቤት-ትምህርቲ ኣሮታ ጉበሎል ቤት-ትምህርቲ፣ ንኣስ ዞባ መንደፈራ ድማ ጉበሎል ንኣስ ዞባ ብምዃን ተሸሊሞም።

ሓላፊ ሃማመተኤ ዞባ ደቡብ ኣቶ ግርማይ ጉብሩ፡ ምሕያል መንእሰያት ብትምህርትን ስልጠናን ሓደ ካብ ሽቶታት ማሕበር ምዃኑ ብምጥቃስ፡ ኣብ ተመሃሮ ቅዱስ ቅንኢ ምፍጣርን ናይ ተወዳዳርነት መንፈስ ምሕያልን ንዘበርከ ዓወት ድርኺት ዝፈጥር ስለዝኾነ - ምስ ሚኒስትሪ ትምህርቲ ብምትሕብባር ብዚያዳ ከዕዝደፉኣሉ ገሊጹ።

ሓላፊ ጨንፈር ሚኒስትሪ ትምህርቲ ዞባ ደቡብ መምህር ህብትዝጊ ኪዳኑ፡ ንሽልማት ንዝበቕዑ ተመሃሮ፡ ንወለዶምን መምህራኖምን የሕንኡ ብምግላጽ፡ ተሸለምቲ ኣብ ናይ ካልኣይ ደረጃ ትምህርቶም ብዝበለጸ ክቕጽልዎ ተላብዩ።

ኣመሓዳሪ ንኡስ ዞባ መንደፈራ ኣቶ ህዝቅያስ ወልዘብት ድማ፡ መስርሕ ምምሃርን ምስትምሃርን ንምዕዋት ንዝተኻየድ ዘሎ ጻዕሪ ብምምጓስ፡ ምምሕዳር ንኡስ ዞባ ንትምህርቲ ብዝምልከት ዘለዎ ሕቶታት ኣብ ምምላስን ቀረብት ኣብ ምምላእን ዝከኣሎ ከበርክት ምዃኑ ገሊጹ።

እቲ ስነ-ስርዓት፡ ብስነ-ጥበባዊ መደባት ማዕረግ ነይሩ።

ሰረጀቃ - ብቕዓት-ትምህርቲ ንምርግጋጽ ዝካየድ ጻዕሪ ኣተባባዒ ውጽኢት ኣርእዩ

ኣብ ዞባ ማእከል - ንኡስ ዞባ ሰረጀቃ፡ ብቕዓት ትምህርቲ ንምርግጋጽ ዝካየድ ጻዕሪ ኣተባባዒ ውጽኢት ይርከቦ ከምዘሎ ተገሊጹ።

ሓላፊ ትምህርቲ ኣብቲ ንኡስ ዞባ መምህር ደጉል ዑቕባስላሴ፡ ኣብ ዓመተ-ትምህርቲ 2022/2023 - ኣብ መባእታ 89 ሚእታዊት ዝበረ መጠን ምሕላፍ፡ ኣብ ዓመተ-ትምህርቲ 2023/2024 - ናብ 92 ሚእታዊት ክብ ከምዝበለ፣ ኣብ ማእከላይ ደረጃ ከምዝነበሮ 71 ሚእታዊት ከምዝቐጸለ፣ ኣብ ካልኣይ ደረጃ ድማ - ካብ 78 ሚእታዊት ናብ ልዕሊ 81 ሚእታዊት ከምዝዓበየ ገሊጹ።

ብዘሊ መማህራን ኣብ ዝምልከት፡ ካብ 381 ናብ 481 ክብ ክቡል እንከሎ፡ 60 ሚእታዊት ካብኦቶም ካብ ኮሌጃት ሃገርና ዝተመረቑ ምዃኖም ሓቢሩ።

ተሳታፍነት ደቂ-ኣንስትዮ ተመሃሮ 48 ሚእታዊት ከምዝበጽሐ ዝገለጸ መምህር ደጉል፡ ኪኖ ተሳትፎ ተወዳደርቲ ኩይኖን ከምዘለዋ - እዚ ከኣ ውጽኢት ናይ'ቲ ብቐጻሊ ዝካየድ ዘሎ ንስጉምትን ምድልዳል ስሉሳዊ ዝምድናን ከምዝኾነ ሓቢሩ።

ኣብ ከረንን ዓሰብን ፖሊስ ንተመሃሮ ሰሚናራት ኣካዪዶም

ኣብ መባእታን ማእከላይን ደረጃ ኣሕዳሪት ቤት-ትምህርቲ ጽሙማን ከረን፡ ኣፍልጦ ተመሃሮ ኣብ ሕጊ ክብ ንምባል - ብ21 መጋቢት ሰሚናር ተዋሂቡ።

ኣዚዚ ፖሊስ ዞባ ዓንሰባ ኮሎኔል ልብሱ ተስፋንኪኤል፡ እቲ መደብ መቐጸልታ ናይ'ቲ ንቕሓት ተመሃሮ ኣበሪኽካ - ገበናትን ሓደጋታትን ንምጉዳል ኣብ ኩሉን ኣብያተ-ትምህርቲ ዝወሃብ ዘሎ ሰሚናራት ምዃኑ ኣረዲኡ።

ኣብ ልዕሊ ኣካላዊ ስንክልና ዘለዎም ዜጋታት ዝፍጸመ ገበን ሕጊ ብምዕሩይ መንገዲ ዝፈትሖ ምዃኑ ብምዝኽኻር - ጽሙማን ተመሃሮ ኣፍልጦኦም ኣብ ሕጊ ክዕብን ኣብ ምክልኻል ገበናትን ሓደጋታትን ተሳተፍቲ ክኾኑን መኺሩ።

ኮሎኔል ልብሱ፡ ኣብ ዝሓለፈ ዓመት ዘጋጠመ ተርእዮታት ገበንን ጥሕሰት ሕግን ምስናይ ጠንቅታቱን ሳዕቤናቱን ድሕሪ ምዝርዛር፡ ተመሃሮን መማህራንን ተርእዮታት ገበን ንምክልኻል ብንቕሓት ክሰተፉ ተላብዩ።

ኣብ ኣሕዳሪት ቤት-ትምህርቲ ጽሙማን ከረን፡ ካብ መላእ ሃገር ዝመጽኡ ኣሰታት 160 ተመሃሮ፡ ናይ መባእታን ማእከላይን ደረጃ ትምህርቶም ይከታተሉ ኣለዉ።

ኣብ ዞባ ደቡባዊ ቀይሕ ባሕሪ እውን፡ ሓላፊ ፖሊስ ትራፊክ ናይ'ቲ ዞባ - ሜጀር ሃብተ ጉብሩ ንተመሃሮ ከተማ ዓሰብ ተመሳሳሊ ሰሚናር ሂቡ።

ሓደጋታት ትራፊክ፡ ኣብ ህይወት ዜጋታትን ቁጠባ ሃገርን ዘውርዶ ሳዕቤን ድሕሪ ምዝርዛር ከኣ፡ ተመሃሮን መማህራንን ኣፍልጦኦም ኣብቲ ጉዳይ ብምብራኽ - ብኣጋ ኣብ ምክልኻሉ ተራኦም ክጻወቱ ኣተሓሳሲቡ።

ጥዕና

ሱሌማን ኣሕመድ

መጠን ሽኮር ኣብ ደም - ብኸመይ ነጉድሎ?

ኣብ ደም፡ ልዕሊ ዓቐን ሽኮር ምህላው - ብሕክምናዊ ኣገላልጻ 'ሃይፐርግላይሰሚያ' (hyperglycemia) እዩ ዝበሃል። ብኣጋኡ እንተዘይተቖጻጺርካዮ ዘይተጸበናዮ ሓያሎ ጥዕናዊ ሓልኽታት እዩ ዝፈጥር። ናብ 'ሃይፐርግላይሰሚያ' ዘምርሑ ሓያሎ ረቛሒታት እየም ዘለዉ - እንተላይ ኣብ ኣመጋግባ እትገብሮ ምርጫታት ብዘይካ፡ ካልኦት ዝርድኡ ኣገባብ ኣብሪርኩ።

ጽልዋ ናይ 'ሃይፐርግላይሰሚያ' ቅልጡፍ ኣልካ ብዝበአ ከተለልዮ ዝኽእል ስለ ዘይኮነ፡ ሕማም ሽኮር ዘለዎም ሰባት ብፍላይ ቀጻሊ ኣብ ደሞም ዘሎ ሽኮር ክልክዕዎ ይግባእ።

ቅልጡፍ 'ሃይፐርግላይሰሚያ' vs ድሕሪ ምምጋብ ዝመጽእ 'ሃይፐርግላይሰሚያ'

ውድብ ጥዕና ዓለም ዝሀቦ መምዘኒ መሰረት ብምግባር፡ እቲ ንቡር ማጠን ሽኮር ኣብ ደም ካብ 70 ክሳብ 100 ሚሊ. ግራም ኣብ ደሲ. ሊትሮ እዩ። እዚ ጾምና ወይ መግቢ ከይወሰድና ጽሒፍ ምስ እንልክዖ እዩ ክኸውን ዘለዎ። እቲ ንዑብ ኣብ መንጎ 100 ክሳብ 125 ሚሊ. ግራም ኣብ ደሲ. ሊትሮ እንተመጺኡ፡ ቅድመ-ደረጃ ሕማም ሽኮር ከም ዘለካ የርኢ። መግቢ ከይበላዕካ ካብ ክልተ ንላዕሊ. ሳዕ ተዓዚንካ፡ ኣብ ደም ዘሎ ግሉኮስ ካብ 128 ሚሊ. ግራም ኣብ ደሲ. ሊትሮ ንላዕሊ. እንተኾይኑ፡ ሕማም ሽኮር ከም ዘለካ ዘርኢ እዩ።

በቲ ሓደ ሸነኽ፡ ድሕሪ መግቢ ምውሳድካ ኣብ ደምካ ልዑል ማጠን ሽኮር ክህሉ እንከሎ፡ 'ፖስትፕራንዲያል ሃይፐርግላይሰሚያ' (post-prandial hyperglycemia) ይበሃል። እዚ ዓቐንዚ. መግቢ ምስ ወሰድካ ድሕሪ ሓደ ሰዓት ክዛይድ ዝኽእል ኮይኑ፡ ሰብነትካ ኣንጻር እቲ ዝወሰድካዮ መግቢ ዘርእዮ ግብረ-መልሲ. ዘርኢ እዩ። መጽናዕትታት ከም ዘመልክትዎ፡ ድሕሪ ምምጋብ ዝርአ ተደጋጋሚ ልዑል ዓቐን ግሉኮስ ኣብ ደም፡ ቅድመ-መጠንቀቕታ ናይ ካልኣይ ዓይነት ሕማም ሽኮር እዩ።

ኣብ መንጎ መግቢ. ከይበላዕካ ዝርአ 'ሃይፐርግላይሰሚያ'ን መግቢ. ድሕሪ ምውሳድ ዝርአ 'ሃይፐርግላይሰሚያ'ን ቀጥታዊ ምትእስሳር ከም ዘለዎ እዮም መጽናዕትታት ዘመልክቱ። ኣብ 2018 ዝተገብረ. መጽናዕቲ ከም ዘረጋገጾ፡ መግቢ. ከይወሰዱ 'ሃይፐርግላይሰሚያ' ዘለዎ. ሰብ፡ መግቢ.ምስወሰዱ ዝርአዮ 'ሃይፐርግላይሰሚያ' ዝያዳ ዝበርኸ ይኸውን።

ምልክታት 'ሃይፐርግላይሰሚያ'

'ሃይፐርግላይሰሚያ' - ዓቐን ኢንሱሊን ሰብነትና ትሕቲ ምስ ዝኸውን እዩ ዝጋጥም።

ሕማም ሽኮር ዘለዎም ሰባት ኣብ ደሞም ክህሉ ዝግባእ ዓቐን ሽኮር ብዘተኣኻኽለ ማጠን፡ ኣብ መንጎ 80 ክሳብ 130 ሚሊ. ግራም ኣብ ደሲ. ሊትሮ መግቢ. ቅድሚ ምውሳዶም፡ ድሕሪ ክልተ ሰዓት መግቢ. ምውሳዶም ድማ - ትሕቲ 180 ሚሊ. ግራም ኣብ ደሲ. ሊትሮ ክኸውን ይምከር። እቲ ዓቐን ሽኮር ካብዚ. ዝተጠቕሰ ንላዕሊ. ምስ ዝኸውን ነቲ ሕማም ክትቆጻጸሮ ኣሸጋሪ ይኸውን።

ይኹን'ምበር፡ ኣብ ደምና ዘሎ ዓቐን ሽኮር ብዝዩ ማጠን ልዒሉ ንዝተወሰነ ግዜ ክሳብ ዘይጸንሐ፡ ጽልዋ ናይ 'ሃይፐርግላይሰሚያ' ከስተብህሎ ኣይንኽእልን ኢና። ገለ ካብ ምልክታት ናይቲ ጥዕናዊ ጸገም ምስ እነስተብህለ'ውን፡ ብቕልጡፍ ኣብ ደምና ዝህሉ ዓቐን ግሉኮዝ/ሽኮር ክንልክዖ እዩ ዝግባእ።

'ሃይፐርግላይሰሚያ' ምስ ኣጋጠመና፡ ኣብ ውሑዳት መዓልታት ወይ ኣብ ውሽጢ. ሰሙን ኣብ ዝረኣዩ ምልክታት፡-

ልዕሊ. ዓቐን ጽምኢ፡

ኣብ ግዜ ለይቲ'ውን ከይተረፈ. ዝመጽእ ልዕሊ. ዓቐን ሽንቲ፡

ሕውዝውዝ ምባል፡

ምስልካይን ልዕሊ. ንቡር ድኻም ሰብነትን፡

ቀልጢፉ ክሓዊ ዘይክእል ቁስሊ።

እቲ ኩነታት ብኣጋ ኣለሊኻ ምስ ዘይትፍወሶ ከቢድ ጥዕናዊ ሓልኽታት እዩ ዝፈጥር። ኣብ ዝተናወሐ እዋን ካብ ዝፍጠር ጽልዋ ናይ 'ሃይፐርግላይሰሚያ'፡-

ሕማም ዓይኒ፡

ሕማም ኩሊት፡

ዝተፈላለዩ ጸገማት ልቢ፡

ዕንወት መትንታት ወዘተ ንምጥቃስ ይከኣል።

ጠንቅታት 'ሃይፐርግላይሰሚያ'

ናብ 'ሃይፐርግላይሰሚያ' ዘምርሑና ሓያሎ ጠንቅታት እየም ዘለዉ። እንወስዶ ኢንሱሊን ወይ ኣብ ደም ዝህሉ ግሉኮዝ ንምጉዳል - ዝሕግዙ ብሕክምና ዝተኣዘዙልና ካልኦት ዓይነት መድሃኒት ኣብ ግዜኦም ዘይምውሳድ፡

ካብ ንቡር ወጻኢ. ልዑል ካርቦሃይድሬደስ ዘለዎም መግብታት ምውሳድ፡

እኹል ምንቅስቓስ ዘይምክያድ፡

ሕማም ወይ ረኽሲ. ምህላው፡

ልዑል ዓቐን ወጥሪ ምርኣይ፡

ኣካላዊ ሰንባዲ ወዘተ።

ኣብ ደምና ዝህሉ ዓቐን ሽኮር ብዘቕልጠፈ ኣገባብ ብኸመይ ነጉድሎ?

'ሃይፐርግላይሰሚያ' ብቕልጡፍ ክንፍወሶ ምስ እንኽእል፡ እቲ ኣብ ደምና ዝህሉ ልዑል ዓቐን ግሉኮስ ስለ ዝጎድል፡ ክፈጥረልና ዝኽእል ጥዕናዊ ሓልኽታት ንምእላዩ ይከኣል።

ገለ ምንጮታት፡ ነቲ ዝሀብዎ መረዳእታ ዘራጉድ ዝተኻየደ እኹል መጽናዕቲታት እንተዘየለ፡ ብዘይካ. ማይ ምስታይን ልዑል ፕሮቲን ዘለዎም መግብታት ምምጋብ ነቲ ዓቐን ሽኮር ንምጉዳል ከም ዝሕግዝ ይጠቕሱ እዮም። ግዳይ ሕማም ሽኮር ኾንኩም፡ ኣብ ደምና ልዑል ዓቐን ሽኮር ምስ ዘጋጥመና ንምጉዳሉ ተቐላጢፍና ክንገብሮ ዝግብኣና ኣገባብ እዝም ዝስዕቡ እዮም፡-

ኢንሱሊን በቲ ዝተወሰነ መምርሒ. ምውሳድ

ልዑል ማጠን ሽኮር ኣብ ደም ዘጋጥመና፡ ኣካላትና ትሕቲ ዓቐን ኢንሱሊን ምስ ዘፍሪ፡ ወይ'ውን ኣካላትና ነቲ ዝፈሪ ኢንሱሊን ብግቡእ ምስ ዘይጥቀማሉ እዩ። ኣብ ሰብነትና ክህሉ ናይ ዝግብኦ ዓቐን እንሱሊን ምቁጽጻር፡ ኣብ ደምና ዝህሉ ዓቐን ሽኮር ንምቁጽጻር ይከኣል።

ኣብ ደምና ልዑል ዓቐን ሽኮር ምስ ዘጋጥመና፡ ክንደይ ዓቐን ኢንሱሊን ክንወስድ ከም ዘለና ምስ ሓኪምና ክንረዳዳእ ይግባእ። ኢንሱሊን ድሕሪ ምውሳድና ኣብ ዘሎ 30 ደቓይቕ፡ ዓቐን ሽኮር ኣብ ደምና ክንልክዖ ኣለና። ምኽንያቱ፡ ብተደጋጋሚ ኢንሱሊን ምውሳድ፡ ነቲ ማጠን ሽኮር ኣብ ደም ናብ ዝተሓተ ደረጃኡ ከውርዶ ስለ እንኽእል።

ምውሰጣስ ኣካላት

ምውሰጣስ ኣካላት፡ ኣብ ደምና ዝህሉ ልዑል ዓቐን ሽኮር ብቕልጡፍ ንምውራድ ዝሕግዝ ካልእ ኣገባብ እዩ። ምውሰጣስ ኣካላት፡ ኣብ ደምና ዝህሉ ዓቐን ሽኮር ንልዕሊ. 24 ሰዓታት ጎዲሉ ከም ዝጸንሕ ክገብር ይኽእል።

ምውሰጣስ ኣካላት ኣብ ሰብነትና ዘሎ ግሉኮዝ/ሽኮር ናብ ጸዓት ከም ዝቕየር ይገብሮ። ከም ወጽኢቱ፡ ኣብ ሰብነትና ዝርከቡ ዋህዮታት ነቲ ግሉኮዝ ናብ ጭዋዳታት ስለ ዘይጽሕዎ፡ ኣብ ደምና ዝህሉ ዓቐን ሽኮር ክጎድል ንቡር ይኸውን።

ኣብ ደም ዝህሉ ዓቐን ሽኮር ልዕሊ. 240 ሚሊ. ግራም ኣብ ደሲ. ሊትሮ ምስ ዝኸውን፡ ኣብ ሽንቲ ዝህሉ ዓቐን 'ኬቶንስ' (ketones) ምፍላጥ ኣገዳሲ. እዩ። እዚ. ብሕክምናዊ ኣገባብ ዝፍጸም ክኸውን ይኽእል። ኣብ ደምና 'ኬቶንስ' ምስ ዝህልዉ. ምውሰጣስ ኣካላት ክንገብር ኣይግባእን፡ ነቲ ዓቐን ሽኮር ልዕሊ. ንቡር ከዛይዶ ስለ ዝኽእል።

'ኬቶንስ'፡ ጸላም ከበዲ. ስብሒ. ኣብ እተሕቅቐሉ እዋን ዝፍጠር ኮምፓውንድ እዩ። ኣብ ግዜ ጾም፡ ነዊሕ ሰዓታት ምውሰጣስ ኣካላት ኣብ ምኽያድ፡ ወይ'ውን እኹል ካርቦሃይድሬትስ ኣብ ሰብነትና ምስ ዘይህሉ፡ ሰብነትና ዘድልዮ ጸዓት ምምጻእ 'ኬቶንስ' ይጥቀም።

ሰብነትና እቲ ዘድልዮ ቀንዲ ጸዓት ካብ ግሉኮዝ እዩ ዝረኽቦ። እቲ ግሉኮዝ ናብ ዋህዮታትና ክኣቱ ናይ ግድን ኢንሱሊን የድልዮ። ሕማም ሽኮር ምስ ዝህልወና፡ ዓቐን ኢንሱሊን ኣብ ደም ዝተሓተ ምስ ዝኸውን ዋህዮታት ሰብነትና ዘድልዮ ጸዓት ካብ ግሉኮዝ ክረክብ ኣይክእልን እዩ። ዚ. ንምምላእ ሰብነትና 'ኬቶንስ' ከፍሪ ግድን ይኸውን።

ዓይነት ሕማም ሽኮርን ዝወስዶ ዓይነት መድሃኒትን

=> ቀዳማይ ዓይነት ሕማም ሽኮር፡- ጸኪ. ቆስጠ ኢንሱሊን ምፍራይ ምስ እተቋርጽ ዘጋጥም ሕማም እዩ። ንምቁጽጻሩ እቲ ግዳይ ብመርፍእ ዝወሰድ መድሃኒት ኢንሱሊን ብሕክምና ክእዘዙ ይኽእል እዩ።

=> ካልኣይ ዓይነት ሕማም ሽኮር፡- ጸኪ. ቆስጠ ኢንሱሊን ተግዝዕ እያ። እቲ ተግዝዮ ኢንሱሊን ስለ ዝውሕድ ወይ'ውን ኣካላትና ብዝግባእ ስለ ዘይጥቀማሉ ግና ነቲ ሕማም ንቃላዕ። ዚ. ዓይነት ሕማም ንምክንኻን፡ ግዳይ ብዝገብሮ ግቡእ ሕክምናዊ መርመራ - ከኒና ወይ ከኒናን ኢሰሊንን ወይ ድማ ኢንሱሊን ጥራይ ክእዘዙ ይኽእል።

ክሽበን ሕማም ሽኮር

ሕማም ሽኮር ንምቁጽጻር ዝተፈላለዩ ሜላታት ክንጥቀም ንኽእል ኢና።

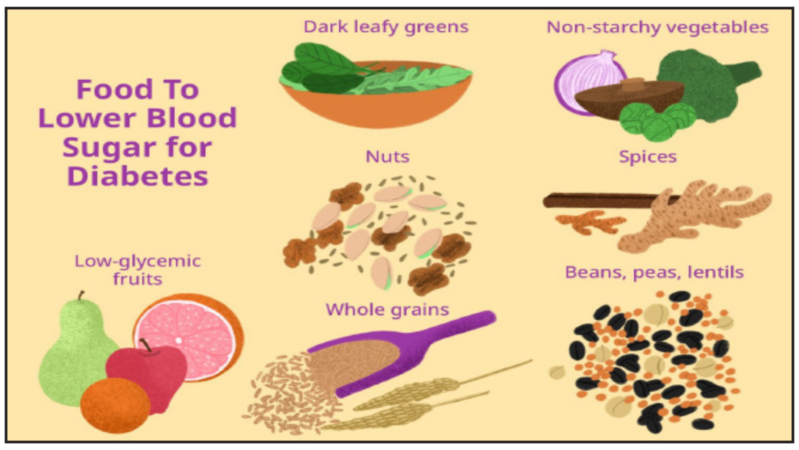
* ዓይነትን ማጠንን መግቢ. ከምኡ'ውን ኣመጋግባና ብስሩዕ ምቁጽጻር፡
* ሚዛን ኣካላት ምቁጽጻርን ብስሩዕ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ምዘውታር፡
* ብሓኪም ዝወሰዱ መድሃኒታት ብግቡእ ዓቐን ምጥቃምን ብግቡእ ምዕቃብን፡
* ብሓኪም ዝተኣዘዙልና መድሃኒት ኢንሱሊን ከምቲ ዝተሓበረ ብግቡእ ምዕቃብን ምጥቃምን፡
* ሓገዝ ንምርካብ ንኣባላት ስድራቤትን መቕርብን ምሕባር፡
* እቲ ሕማም ከስዕቦ ዝኽእል ሓልኽታት ንምጉዳል፡ ብተኸታታሊ. ሕክምናዊ መርመራ ምግባር። ኣብ ሰለስተ ወርሒ. መርመራ ሄሞግሎብን (A1C)፡ ናይ ዓይኒ፡ ጸቕጢ. ደም ወዘተ ምግባር።

ኣወሳስዳ ኢንሱሊን

= መጀመርታ እቲ መድሃኒት ዓይነቱን ዝተበኣሰወ ከይኮነን ምርግጋጽ።

= ኢንሱሊን በዝዕብረ. ኣብ ክልተ ምናት፡ ኣብ ክልተኡ ሰለፍ፡ ኣብ ከብዲ. ሕምብርቲ፡ ኣብ መቐመጫን ደሶን ብምውጋእ ክንወስዶ ይከኣል።

= ኣብ ክልተ ምናት ከምኡ'ውን ኣብ ክልተ ሰለፍ ምስ እንወስዶ ነቲ መርፍእ ናይ 45 ዲግሪ ኣቕኒንና፡ ኣብ የማናይን ጸጋማይን ከጢ. ሕምብርቲ፡ ኣብ መቐመጫን ደሶን ድማ ናይ 90 ቀጥ ኣቢልና ክንወግኦ ይምረጽ።



= ኩሉ ግዜ ክንወግእ እንከለና፡ ቁርበትና ብኸልተ ኣጻብዕትና ወጠርና ንላዕሊ. ሓፍ ከነብሎ ኣለና።

= ኣብ መዝሓሊ. ዝጸንሐ ኢንሱሊን ንዝተወሰነ ካልኢት ብኸብዲ. ኣእዳውና ሸፊንና እናዝርና ከነምቖ ኣለና። ምሕቋን ነቲ መድሃኒት ካብ ጥቕሚ ወጻኢ. እዩ ዝገብሮ።

= ሓንሳብ ዝተጠቐምናሉ መርፍእ ካልኣይ ግዜ ምስ ዘይንጥቀመሉ ተመሪጹ. እዩ። ክንጥቀመሉ ምስ እንግደድ፡ ኣብ ውሽጢ'ቲ ስሪንጅን መርፍእን ተረፍ ኢንሱሊን ከይህሉ ካብ 2 ክሳብ 3 ሳዕ ኣየር ክኣትዎ ክንስሕቦን ክንጽቕጦን ኣለና። ኣብ ውሽጢ. ተረፍ ኢንሱሊን ከም ዘየለ ክሳብ ዘረጋግጽና ካልኣይ ግዜ ክንጥቀመሉ ቅኑዕ ኣይኮነን።

= ካልኣይ ግዜ ንምውጋእ እንጥቀመሉ ስሪንጅ፡ ኣብ ከጢ. ሕንብርቲ እንተዘይተወጊኡሉ ተመሪጹ. ይኸውን።

= ኢንሱሊን ቅድሚ ምምጋብና ኣብ ዘሎ ናይ 30 ክሳብ 45 ደቓይቕ ኢና ክንወስዶ ዘለና።

= ኢንሱሊን ወሲድና ከይተመገብና ምውዓል ኣብ ሃለፍታ ከም ዘእቱ ክንዘንግዖ የብልናን።

ኢንሱሊን ክንውጋእ እንከለና እንገብሮ ጥንቃቐ

= መጀመርታ ኩሉም ዘድልዩና ናውቲ ምቕራብ - ንመድረዚ. ዝኸውን ኣልኮል፡ ኢንሱሊን፡ ስሪንጅ። ኣእዳውና ብዘይገደ ብማይን ሳሙናን ክንሕጽብ ኣለና።

= መኽደን ኢንሱሊን ብኣልኮል ብዘይገደ ንደርዞ።

= ክንደይ'ቲ ንውግኦ ዓቐን ኢንሱሊን፡ ኣየር ናብ ስሪንጅ ነእቱ።

= ጥርሙዝ ኢንሱሊን ብቖልቊል ኣፉ ንሕዞ።

= ዝቐረብናዮ ኢንሱሊን ምስ ኣየሩ ናብ ጥርሙዝ ኢንሱሊን ነእትዎ።

= ፈሰማ ካብቲ ማይ ዝመስል ኢንሱሊን፡ ቀጺልና ካብቲ ጸባ ዝመስል ኢንሱሊን ከም ዓቐንና ንቐድሕ።

= ዝቖዳሕናዮ ኢንሱሊን ሸው ንሸው በቲ ዝድለ ክፍሊ. ኣካል ንወስዶ። እቲ ክፍሊ. ሰብነት ኣቐዲምና ብኣልኮል ጊርና ሓጺብናዮ ክንጸንሕ ተመሪጹ. እዩ።

= ኣብ ከብዲ. ሕምብርቲ ክንውጋእ ምስ እንደሊ፡ ካብ ሕብርቲ ናብ ኩሉ ሸነኽ ናይ ክልተ ኣጻብዕቲ ቦታ ከንርሕቕ ኣለና።

= ነቲ ኢንሱሊን ናብ ሰብነትና ሰም ኣእቲናዮ፡ ነቲ ስሪንጅ ካብ 1 ክሳብ 5 ምስ ፈቐድና ቀስ ገይርና ነውጽኦ።

= ዝተወጋእናሉ ክፍሊ. ሰብነት ብኣልኮል ጊርና ኣፍኩስና ንደርዞ።

= ዝተጠቐምናሉ ናውቲ - መርፍእ፡ ስሪንጅ፡ መድረዚ. ሻሽ ወዘተ ህጻናት ኣብ ዘይረኽብዎ ቦታ ክንገትሖ ይግባእ።

ምንጪ፦ health line

ብዘይካ ሰኑይ መዓልታዊ እትሕተም ጋዜጣ

ዋና ኣሰናዳኢ
ኣስፍሃ ተኽለማርያም

ምክትል ኣሰናዳኢ
ብርሃነ ምሕረትኣብ
ቁ.ስ 116266 / 201820 (256)

ቦርድ ምስንዳእ
ዮሴፍ ሃይለማርያም
ምሉእብርሃን ሃብተገብርኤል
ተስፋኣለም የማነ
ተስፋልደት መብራህቱ
ቤተልሄም ታደሰ
ቁ.ስ 201820 (250)
ፋክስ. 127749 - ቁ.ሳ.ጶ. 247

ለይ-ኣውት
ፍርቱና ኤፍሬም
ትንሱእ ፍስሃየ
ሳምራዊት ሃብተ

ምዝርጋሕ ጋዜጣ
ቁ.ስ.200454-07121322
ምልክታ
ቁ.ስ 125013 - ቁ.ሳ.ጶ. 1284

ባህልን ስነ-ጥበብን

ኤፍረም ሃብተጽዮን

"ሕዳስ ሓድጊ"

ኣብ ዝተፈላለየ መድረኻት ዝፈሪ ብርሃናት ስነጥበባዊ ዕዮ ኣሎ። ኣብ ግዘኡ ልዑል ጸገማት ጸልዋን ብምፍጣሩ ኣብ ልቢ ሰማዕቱ፡ ረኣይቱ፡ ኣንበብቱ፡ ዳህሰስቱ ክሓድርን ክደምቕን ድማ ደርኡ። ግዜ ምስ ሓለፈ'ውን እንተኾኑ፡ ጸገማት ብዘይምንባሩ፡ ዘዘኣምሮን ዘዘረኣዮን ዘዝነበሮን ደፊትዎ። ግዜ እናኸደ ብዝኸደ፡ ዘሓደሰ፡ ጸሓይ ዓለም ዘጽልዎ፡ ናብ ዝቐጽሉ ወለዶታት ዘሎዩ እንተ ዘየረኸቡ፡ እቶም ዘርከቡሉ እናሓለፉ ብዝኸዱ፡ ምስቶም ዘየርከቡሉ ንኽላለ ዕድል ደለኣን። ስለዚ ድማ፡ ካብ ዝኸሪ እናረሓቑ ክኸይድ ይግደድ።

ኣብዚ እዋን ብፍላይ፡ ዳርጋ ኣብ ደቒቕ-

ደቒቕ ክበሃል ብዝከኣል ቅልጣፈ፡ ሓደሽ ፍርያት ስነጥበብ - ትሕዝቶኡ ንጉድኒ ገዲፍና - ይፈሪ ኣሎ ክበሃል ይከኣል። እቲ መዛርግሒ ኣገባብት ስለ ዝሰፍሐን ዝቐለለን ድማ'ዩ ከም ድሓይካ ኩይኑ ዘሎ። ዝኣ ከይረአኻዮ፡ እቲኣ ተርኽበ፡ ሃወኽ ኣብ ጸገማት ስነጥበባዊ ፍርያት ቦታ ስለዝይብሉ፡ ወሊዱ ካብቲ ብዙሕ እዩ ኣብ ኣእምሮ ተኸታቲልቲ ዝጸንሕ።

ስነጥበብ ናይ ብዙሒ ዘይኮነስ ዝሃዳ ናይ ዓይነት እዩ። እቲ ዓይነታዊ ዘመን'ውን ይሕለፍ፡ ነፍሱ ክቢ ኣለኹ ይብል'ዩ። ከምኡ ንኽበል ግን፡ ምስ ብቐጻሊ ዝቕየር መተዓጸዩ መራኸቢታት፡ ህላወኡ ዘረጋግጸሉ ይደሊ። ማለት፡ ካብቲ ዝቐበረሉ በዓቲታት ፈቲሾ፡ ክቡሩን ወልዊሉን እንሆ ዝብለሉ ይደሊ። ኣብዚ መዳይ'ዚ ብዙሕ ፈተነታት እዩ ዝካየድ።

ንኣብነት፡ በዚ ዕለትዚ ዝተደረኸ፡ ኣብ 29 ለካቲት 2024፡ ኣብ ሲኒማ ሮማ ሓደ "ሕዳስ ሓድጊ" ዝተሰምየ ምርኢት ስነጥበብ ቐሪቡ ነይሩ። ኣብቲ ብስነጥበበኛታት ሳሙኤል ገብረኣዶናይን መሓመድ ሳልሕን ዝተወደበን ዝተኻየደን መደብ፡ 10 ደርፍታት ገድሊ ብሓዲስ ብልሓትን ህርመትን ብዝተፈላለዩ መንእሰያት ተደገማ። እተን ዝተደገማ ደርፍታትን ክልተ መዛሙርን እዚን ዝስዕባ ነይረን።

ደረፍቲ ናይተን ደርፍታት ኩላቶም ሰውኣት እዮም። ስለዚ፡ ምሕዳስ ናይቲ ዕዮታት ጥራይ ዘይኮነ፡ ናይቶም ዘፍረዩወን ዝኽርን ምሕዳስን እዩ'ውን ነይሩ። ንምጥቃስ፤ "ደርብ ጭቀና" ናይ የርዳኖስ ኢያሱ፣ "መናድልና" ናይ ዳኘ ዐሰማ፣ "ዝመጽያ ግርማቢት" ናይ ኣብርሃም ዘርኡ፣ "ተባዕ ቃልሲ" ናይ ምሕረት ሃብቱ፣ "ሞራዲና" ናይ ዓብደላ ዓሊ፣ "ሰውኣትና" ናይ ሓብር መዘሙር፣ "ማያት ቀይሕ ባሕሪ" ናይ ተኽለሚካኤል ገብሩ፣ ከምኡ'ውን "ድቁብ ኣጸዋር" ናይ ሳልሕ መሳ።

እዚኣተን እተን ኣብ መድረኽ ዝቐረባ ክሽፋና እንክለዋ፡ "ተቓላሲት ኣደ" ናይ ሓገስ (ወዲ ብሩ) ከምኡ'ውን "ኤርትራዊት ኣደ" እትብል ስውእቲ ስተልበርት ዓሊ ምስ ኣብርሃም ዝደረፉዋ ከድግመወን ዝተመደቡ ብስራሕ ስለ ዝተንቀሳቐሱ ኣይቀረባን።

ብዛዕባ ኣብጋግሳን ኣድላዩነትን ናይቲ ዕዮ ክገልጽ እንክሎ ስነጥበበኛ ሳሙኤል ገብረኣዶናይ፡ "እቲ ዕዮታት መልእኽቶ፡ ግጥሙ፡ ዜማኡ ከይቀያየርካ ግን ጸገማት ብዘለዎ፡ ዝሃዳ ሓይሊ ብዝሆነ መንገዲ ምሕዳሽዩ እቲ ማዕከሊ ሓሳብ። ከምዚ ዓይነት መደብ ምስ ተበገሰ ድማ፡ ነዞምሽን ባህልን ስፖርትን ኤርትራ፡ ምርምርን ሰነዳን ህግደፍ ከምኡ'ውን ካልኦት ብዙሓት ደገፍትን ሓሳብ ሃብሙሉን ኢና ናብ ስራሕ ኣቲና" ይብል።

ሓደ ሓሳብ ተበጊሱን በሲሉን ናብ ስራሕ ንኽሰግር ዘድልዮ ወጻኢታትን መሳለጥያታትን ኣሎ። "ዝኢ ኣገዳሲ ኣካል ናይቲ ስራሕ ዝሸፈኑ፡ ኣርባዕተ ግዱሳት ዜጋታት ካብ ሲያትል ኣመሪካ እዮም። ወ/ሮ ለቱ ቃልኣብ፡ ኣቶ ሃብቱ ምሻሹ፡ ኣቶ ሳሙኤል ኣስፍሃ፡ ኣቶ የናስ ሃሊቃ እዮም" ብምባል ድማ፡ ንዘበርክትዎ ኣበርክቶን ዘለዎም ድልውነትን ይገልጽ ሳሙኤል።

"ኣብ ፈለማ ዘበገሶ ሓሳብ፡ ንሓንቲ ስነጥበበኛ ብጾይትና ደርፊ ዘይንዝክረላ ዝብል እዩ ነይሩ። ደሓር ግን ምስ ገለ ብጾት ምስ ተዘራረብና ካብ ኣብ ሓንቲ ስራሕ እንሕጸር ክርስቶስን ብጥበቅ ክንሕዞን ከም ዘሎና ዝገልጽ ደፋኢ ሓሳብ ስለ ዝመጸና፡ ክዘከር ዘለዎ ዕዮታት ብዙሕ ኣሎና'ሞ ንገለ ካብ ናይ ሰውኣት ደርፍታት ዘይተሓደሰ ኣብ ዝበል በጺሕና። ገለ ካብቲ ብዙሕ ክዘከር ዘለዎ ግን ሃሰሱ ዘሎ ደርፍታት ብመንእሰያት ክቐርብ እንክሎ ኣብ ተሰማዕነቱ ከድምዕ ስለ ዝኽእል ድማ ኢና ብኸምኡ ኣገባብ ሒዝናዮ ወዲብናዮ" ይብል ሳሙኤል።

ኣብ ምድጋም ደርፍታት፡ ከም ሓደ ፍሉይ ክብሪ ዝርአ ካብን ናብን ቋንቋታትና ዝደርፉ መንእሰያት ከቕርብዎ እንክለዉ እዩ፡ ብቋንቋ ትግርኛ ዝደርፍ ናይ ቋንቋ ሳሆ፡ ትግረ እትደርፍ ትግርኛ፡ ወዘተ. ከም ዝደገሙ እናተገብረ፡ መቓልልታ ዝበረ ሓድሕድ ጥምረት ቋንቋታትና ማእከል ዝበረ መደብ እዩ'ውን ነይሩ።

ኣዳለውቲ ናይ'ዚ መደብ፡ ኣብ ምድጋም ደርፊ ጥራይ ከይተሓጸሩ፡ ሓጺር ታሪኽ ህይወት ናይ ነፍሲ-ወከፍ ሰውእ/ቲ ደረፍቲ ዝገልጽ ሰነዳዊ መደብ'ውን ኣዳልዮምን ኣብቲ መደብ ዘርጊሖሞን። እቶም ደረፍቲ ብዓይነት ብዙሕ ኣፍርዮም ግን ብዙሕ ከይተፈልጡ ዝሓለፉ ብምዃኖም፡ ኣቡታ ምሽት እቲኣ ምስ ደርፊታቶም ተሓዲሶም ከም ዘዕቆኑ ንግግር ዝተኻየደ ጸሮ ምንባሩ ስነጥበበኛ መሓመድ ሳልሕ ይገልጽ።

ስነጥበበኛ መሓመድ ሳልሕ፡ ሓደ ካብቶም ህዝባዊ ግንባር ካብ ህጻንነቶም ከሲኩሱ ዘዕበዮም፡ ሎሚ ድማ ኣብ መዚቃ ሃገርና ዝለዓለ ደረጃ ትምህርቲ ቀሲሞም ዘበርክቱ ዘለዉ ሞያውያን እዮም። ንሱ ብዛዕባቲ መደብ ክዛረብ እንክሎ፡ "ሰውኣት ዝበደሩልና ደርፍታት ምሕዳስ እዩ። ኣብዚ እቲ ቐንዲ ዘተኩርናሉ፡ እቶም መንእሰያት ናትና ዝኢ ደርፍታት ብምድጋም ኣካል ናቶም ምኻኑ ፈሊጦም ክብሪ ክህብዎ ካብ ዝብል እዩ። እቲ ደርፍን እቶም ሰውኣት ደረፍትን ይዝከሩን ይሕደሱን ኣለዉ. ማለት እዩ፤ እዞም ዝደገምዎ መንእሰያት ከኣ፡ ምስቲ ዕዮታት ይላለዩ" ክብል ይገልጽ።

ኣብዚ ስራሕ ክንጸብርቕ ካብ ዝተደልየ ዓበይቲ ክራት፡ መዚቃዊ ህርመት ምድንጋፅ እዩ ነይሩ። ነቲ ማብቆላዊ ስራሕ ዓቂቡ፡ ኣብቲ መዚቃ ግን ምስ መልእኽቲ ናይቲ ብቐጥታ ዝድገም ደርፊ ዝኸይድ ዘድሊ ስራሓት ተገይሩ። ኣብዚ ሸሞንተ ደርፍታትን ክልተ መዛሙርን ዳግማይ ተሓዲሱ ዝቐረበሉ መደብ'ዚ፡ ዝተፈላለየ መሳርሒታት መዚቃ ዝጻወቱ 12 መንእሰያት ተሳቲፎም። ኣብዚ ብቐጥታን ብሸጻ ካብ ክፍሊትን ዝቐረበ መደብ፡ ኣወሃሃዲ መዚቃ መሓመድ ሳልሕ፡ ኣካያዲ መደብ ድማ ሳሙኤል ገብረኣዶናይ ነይሮም።

ከምዚ ዝኣመሰለ ብዙሕ ወጻኢታት ዝዳሎ ስራሕ ብሸጻ ንምርኢት ከተካይድ፡ ዘድልየካ ገዚፍ ደገፍ ካህሉ ግድን እዩ። ብዙሓት ዝኣተዉዎ መደብ ሓንጺጽካ፡ ካብ ሓሳብ ናብ ተግባር ክትሰግር፣ ቀጻሊ ልምምድ ክትገብር፣ ምርኢት ከተካይድ፡ . . . ዘሎ መስርሕ ዝሓትቶ ባጀት ወሊዱ ኣይኮነን። ዝኢታት ዝሸፍኑ ወለንተኛታት ስለ ዝረኸቡ እዮም ከካይድዎ ከም ዝኸኣሉ ዝገልጽ ስነጥበበኛ ሳሙኤል፡ "ካብ ሓሳብ ጀሚሩ ክሳዕ ምርኢት ዝፀደ ኣብ ጉድኛ ደው ዝበሉ ብዙሓት እዮም። ብቐንዱ ከምሽን ባህልን ስፖርትን ኤርትራ፡ ምርምርን ሰነዳን ህግደፍ ዝኣመሰሉ ዓበይቲ ትካላት ሃገርና፡ ብሓሳብን ዓይነትን መሳለጥያን ብዙሕ ደጊፎምና። እቲ ፋይናንስያዊ ወጻኢታት ድማ፡ ከምቲ ኣቐዲመ ዝጠቐስኩዎ - ኣብ ሲያትል ዝቕመጡ ኣርባዕተ ዜጋታት ሸፊኖሞ" ክብል ድማ ይገልጽ።

ካብ ምድጋም ደርፍታት ወጻኢ፡ ኣብቲ መደብ "ክሊ ኑብሰይ!" እትብል ዲብ ክንዝቦር እትግዝእ ናይ ሳሙኤል ገብረኣዶናይ ግጥሚ'ውን ቀሪባ ነይራ። ብዛዕባ ትሕዝቶኣ ክገልጽ እንክሎ ሳሙኤል ከምዚ ይብል፤ "ዲብ ንግበር፣ ዕቱብ ምኽትታል የድልየና'ሎ። ንሰውእን ህሉውን ተቓላሳይ ኣብ ግምት ዘእተወ ኣካይዳ ክንከይድ የድልየና። ንያታና፡ ክብርታትና ኣብ ግምት ዘእተወ ኣካይዳ ክንከይድ ኣለና ካብ ዝብል ሓሳብ ዝተበገሰት እያ። ኑብሰይ ግን ከምኡ ኣይኮነትን ዘለኺ'ሞ ዲብ ግበሪ። ክሊ ኑብሰይ ጸለኣኺ፣ ምስ ግዜ ምስ እዋን፣ ኣብ ገዛዕ ኣብ ንዋት ኢኺ ትግደሲ ዘለኺ፣ ንድሕሪት ተመሊስኪ ዝሓለፈ ኣይትርኣይን ኣለኺ. . . ክሊ ኑብሰይ ክይበኪ' እያ እትብል።"

"ሕዳስ ሓድጊ" ከም ኣርእስቲ ዝተመርጸሉ፡ ሓድጊ ዝገደፈ ዕዮ ስነጥበብ ብቐጻሊ ተሓዲሱ ብቐጻሊ ሓድጊ ንኽገድፍ ንምትብባዕ'ውን ዝዓለመ እዩ። ኣብዚ ቐዳማይ ፈተነ ብስውኣት ናይ ዝተደርፉ ደርፍታት ሕዳስ ተገይሩ ኣሎ። ኣብ ዝቕጽል ክኣ ወላ ብህይወት ናይ ዘለዉ ክሕደስ ዘለዎ ብዙሕ ኣገዳሲ ስራሓት ስለ ዘሎ፡ እቲ መደብ ክስፍሕን ክድፋእን ይግባእ። እንተ ተሓዲሱ ድማ'ዩ ሕጂን ጽባሕን ክስሞዕ ዝኽእል። ናይ ብሓቂ ዝተረሰዐ ወይ ኣብ ፈነወ ዳርጋ ዘይቀርብ ብዙህ ብሉጽ ዕዮታት ኣሎ። ዝኢ ኣሒዲስካ መንፈሱን መልእኽቱን ዳግም ከም ዝሰርጽ ኣብ ምግባር ድማዩ 'ሕዳስ ሓድጊ' ከም መደብ ኣገዳሲ ዝኸውን። ምሕዳስ ዘድልዩ፡ ክቕርብ ዝግብኦ ግን ዳርጋ ዝተረስዐውን ኣይስኣንን። ሰፊሕ ጳህሰሰን ጌምጋምን ምግባር ዘድሊ ይመስል።

ኣገዳሲ ዕዮ ስነጥበብ፡ ካብቲ ዘለዎ ኣወጻእኣ ይወልወል፡ ይንገፍ፡ ይሕደሰ'ዩ። ኣብ ምሕዳሱ ድማ ምስ ግዜ ዝኸይድ ዝምሳእ መለእኻ ተማዕቢሉ ኢኹ። ብዙሓት ዝሓለፉን ዘለዉን ዘፍረይዎ ደርፍታት ሓይሊ፡ መንነት፡ ጸገማት ዝሀበ ስለ ዝኾኑ እዮም ናብ ሰማዒ መዚቃ እንገፍት ሂዎ ንፈትኖ።

"ህይወት ከለዎ ተቐቢሩ ዝተርፍ ዕዮታት ኣሎ። ህይወት ክሽዘርኣሉ፡ ብኡ ኣቢሉ ንኽይጠፍእ ከምዕብሎ፡ ከንወጽኦ ግዴታና'ዩ። ሓንቲ ኣገዳሲትን ጠቓሚትን ስራሕ ከም ዘላ እናፈለጥካያ ትጥፋእ ኣይትገድፋን ኢኻ። እታ ስራሕ፡ ንስለ ዝኽሪ ዘይኮነትሲ ብትሕዝቶኣ ሓድጊ ኩይና እያ። ካብ ተሓድሳ ድማ ናትካ ሓለፍት እዩ። ስለዚ፡ ሓድጊ ንምሕዳስ ናይ ኩላትና ተበግሶ ክኸውን ኣለዎ" ይብል ስነጥበበኛ ሳሙኤል ገብረኣዶናይ።

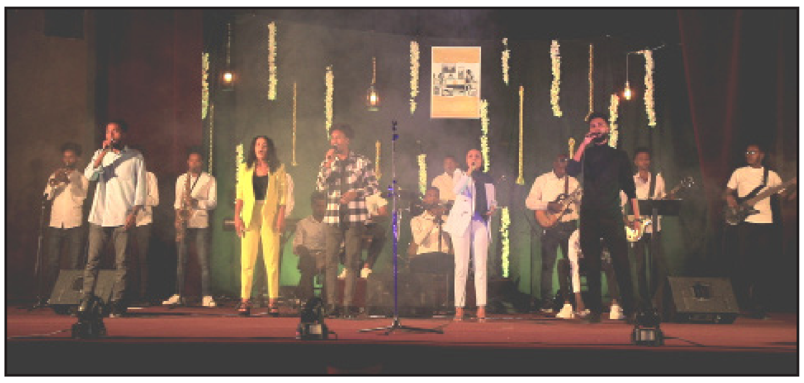
ኣብዚ መዳይ'ዚ፡ ኣብ ብዙሓት ትካላት ዝርኣ ሓደ ስክፍታ ኣሎ። ስነዳዮም ከም ዘይቕረቡን ክወጽእ ከም ዘይግበኣን ብምርኣይ፡ መጻናዕቲ ንክገይዱ፡ ሓብሬታ ንዝደልዩ ዝኸልክሉ ወይ ዝኸዕቡ ኣለዉ። ቅድሚ 30 ዓመት ዝሰኣልናዮ መደብ፡ ዝቖጻጠርናዮ ደምጺ፡ ዝሓለፍናዮ ዛንታ ኣሎ'ሞ ክንጥቀመሉ ኣልኮየም፡ 'ብዛዕባኡ ሓደ መደብ ኣሎና' ኢሎም ሓንቲ ከይገበሩዎ ክንድኡ ዓመታት ዝቖበሩዎምን ብኡ ኣቢሎም ዝረስዕዎምን ትካላትን ሰባትን ኣለዉ።

ኣይ ባዕልኻ ስራሕካዮ፡ ኣይንዝክርካ ሂብካዮ፡ ተበግሶ ይጋናደብ፣ እቲ ስራሕ ድማ ተቐቢሩ ይተርፍ። እዚ ግድን ክስገር ዘለዎ ብድሆ'ዩ። ሓብሬታ በቲ ዝድለ መልክዑ ኣብ መዓላ ከውዕሎ ንዝኽእልን ዝደልን ብኽፉት ልቢ ክወሃብ ይግባእ። ምናልባት እቲ ዝሓትት ሰብ ንምንታይ ዕላማን በየናይ ኣገባብን ጸገማን ከቕርቦን ክጥቀመሉን ይኽእል ከረጋግጽ ግቡእና'ዩ። መጽናዕቲ ክዝበር፡ ምርምራዊ ዕዮ ክፍሪ ንዘደሊ ምኽልካል ግን፡ ግቡእ ኣይኮነ ቅቡል ኣይኮነን።

"ኣብ ገለ ሃገራት ከምዝዘን ከምትን ሰዓት፡ ሓብሬታ ኣሎ'ሞ ክሽፍኣካ መጽናዕቲ ግበረሉ፡ ተጠቐመሉ ኢሎም እዮም ዝህቡ። ኣብና ግን 'ኣይፍቀደን'ዩ፡ ኣይወጽእን'ዩ፡ ክልኩል'ዩ፡ ንኸስተ ቢሎ፡ ናብ ከስተ 'ኸድ እናተባህለ ኩሉ ምስ በዙሓካ ትገድፎ ብዙሕ ኣሎ። ሰዓትና ተፈቲሹ ናብ ግቡእ መዓላ ከውዕልን ክሕደስን ክሰርሓሉ ኣሎና" ዝብል ርእይቶ ኣለዎ ስነጥበበኛ ሳሙኤል።

ጀሚርካ ዘይምቕጻል ካልእ ናይ ከምዚ ዝኣመሰለ ተበግሶታት ጸገም'ዩ። ጽቡቕ ሓሳብ ኣበጊስካ ቅሩብ ምስ ከድካ፡ ብቐንዱ ብሽግሪ ሕጽረት ባጀትን ምትብባዕን ዘይቕጽል ስራሕ ብዙሕ'ዩ። ቀጻልነት ስራሕ ብማሳረቱ ትካላዊ ቅርጺ ሒዙ ምብጋሱን ምውዳቡን የድልዮ። ብዙሕ እዋን ብውልቃዊ ተበግሶ ዝጅመር ስራሓት - ኣገዳሲ'ውን ይኹን - ብዙሕ ኣይቅጽልን'ዩ። ስለዚ፡ እቲ ዝምልከቶ ትካል ሃገር፡ ብውልቂ ዝበገሰ መደባት ኣገዳሲ ኩይኑ ምስ ዝረኽቦ ባዕሉ ክከታተሎ፡ ክውንኖን ክኾይዶን ኣለዎ።

ዕዮ ስነጥበብ፡ ቐጻሊ ብሉጽ ብምፍራይን ብሉጽ ብምሕዳስን እዩ ዝቕጽል፤ ሃፍርን ኣሒደሰን።



ሽባብ

ሃማመተኤ

ሓሳባት

ሓይልና ንፈልጦዶ? ጽባቐናኸ!

ስምኦን ወልደሚካኤል

ከምቲ ምስላ ብሄረ ብዳውየት “ዝተዓገሰ፡ ማዩ ይጸርየሉ” ዝብሎ፡ ህዝቢ ኤርትራ ነቲ ብመዕገርገርቲ ዝተዘርገ ሓቖቕ ማዩ ብዓቕልን ትዕግስትን ሳላ ዝተጸበየ ማዩ ኣጽርዩ ጽምኡ ዘርውየሉ ግዜ ኣኺሉ ኣሎ። ዓቕልን ትዕግስትን ናይ ብርቱዓት ባህርያት እየን። ዓቕሊ ከየጽበበ ንሽግር ብዓቕሊ ኣረብሪቡ ኣብ በሪ ኣማን ዝበጽሕ እቲ ዓቕሉ ጽባሕ ጽባሕ ከሐድስ ዓቕሚ ዘለዎ'ዩ። ሽግራት ተበራርዮምን ተዘራርዮምን ንናይ ምቅላስ መንፈስን ተስፋን ህዝቢ ኤርትራ ክጽንቅቕዎ ኣይከኣሉን። ናይ ምጽባይ ክእለት- ኣብ መንጎ ብዙሓት ረቛሒታት - ናብ ዓወት ዘብጽሕ ጥበብ እዩ። ተጻብዮም ዘይክእሉ ርቡጻት፡ ጸባ ከይረግአ ይሓቕኑ'ሞ ሕቑናኦም ፋይዳ ኣይረኽብሉን። ተርባጽ ርጉጽ መገዲ ውድቀት እዩ። ኤርትራ ሓይላ ኣብ ባህርያታ እምበር፡ ኣብ ንዋታ ወይ ጉልበታ ኣይኮነን። ኣብ ግራት ባህሊ ሕብረተሰብ ኤርትራ ዝቦቖሉ ክብርታት ኣብ እዋን ሓርነታዊ ቓልሲ ተኾስኲሶም መለለይናን መጽለሊናን ኮይኖም እዮም። ዳግማይ መኸተ ንምክልኻል ሃገር ከኣ ነዞም ኣሐየልቲ ክብርታት ኮሊዕዎም።

ኤርትራ ነቲ ንዞባ ቀርኒ ኣፍሪቃ ዘፈራርስ ዘሎ ፖለቲካዊ ምንቅጥቃጥ ክጻወር ዝኽእል ድልዱል ስርዓት ተኺላ ትርከብ። ምንቅጥቃጥ ምድሪ ዝንሕፎ ህንጻ'ኳ እንተ ዘይብሉ፡ ብዝያዳ ኑቶም መሰረቶም ዘየዕሞቑ ህንጻታት'ዩ ዝሩኽምሽ። ዓይነት ዝተለኽየ ሕብሪ ወይ ንላዕሊ ዝወጸሉ ብራኸ ንድልዳለ ሓደ ህንጻ ዘውስኽሉ የብሉን። ድልዳለ ህንጻ ብዕምቀት መሰረት'ዩ ዝልካዕ። ፖለቲካዊ ምንቅጥቃጥ ዞባ ቀርኒ ኣፍሪቃ ነተን ዘብለጭልጭ ሕብሪ ክልሕንጣ ዝጸንሓን መሰረተን ከወሸጣ ዝጸንሓን ሃገራት ፈላልዩ ኣቐሚጥወን ኣሎ። እተን ‘መሰረት መን ክርእዮ'ዩ’ ኢለን ክብለጭልጫ ዝጸንሓ ሃገራት ብቕሩብ ነዝነዝታ እንታይ ይኾና ኣለዋ ንርእየን ኣሎና። እታ ንምዕማቕ መሰረት ኣቓልቦ ሂባ ዝሰርሐት ኤርትራ ኣብ ቅድሚ ብርቱዕ ሓቛኒ ፖለቲካዊ ምንቅጥቃጥ ደው ክትብል ኣይተሸገረትን። ህንጻ ሃገርነትን መንግስትነትን ኤርትራ ኣብ ቅድሚ ከምዚ ዝኣመሰለ ምንቅጥቃጥ ሓንቲ እምኒ'ኳ ከይወደቐ ደው ምባሉ ንገለ ከድንቖ ንገለ ከኣ ክሓርቖ ገይርዎም ኣሎ። እቶም ነዚ ህንጻ'ዚ ምስ ድልዳለኡ ዝነደቕና'ኸ ንዕዮና ነድንቖ'ዶ?

ኤርትራ ንብዙሓት ኣብ ምምዕባል ዝርከባ ሃገራት ናይ ርሑቕ ሸቶኦን ንዝኾነ ምህናጽ ኣድማዒ መንግስቲ ኣብ ሓጺር ጉዕዞኣ ድሮ ጨቢጣቶ ኣላ። ሓያል፡ ድልዱል፡ ብቑዕ መንግስቲ ብናይ ወለዶታት ጻዕሪ እዩ ዝትከል። መንግስቲ ኤርትራ- ዝተረፎ ብዙሕ ነገራት ከም ዘሎ ከይተዘንግዐ- ንህዝቡ ድሕነት ዝህብ፡ ንመሬቱ ዝቆጻጸር፡ መደባት ሓንጺጹ ዘተግብር፡ ልእላዊ ባህሪ ናይ መንግስቲ ዝዕቅብ እንኮ መንግስቲ ናይዚ ዞባ'ዩ። ኤርትራ እታ እንኮ ኣብ ግዝኣቱ ልዕሊኡ ካልእ ስልጣን ዘየፍቅድ ልእላዊ መንግስቲ ዝተኸለት ሃገር እያ። እዚ ብብቕዓትካ እምበር ብዕድል ክትትኮና ዝከኣል ኣይኮነን። ነዚ ዓቢ ዓወት/ብቕዓት እዚ ከድንቖ ዘይክእል ዕሙት ዓይኒ፡ ኣበር ክረክብ ተጎልሒጡ ወይ ተጨምቲሉ እንተጠሚቱ ዝርአ ክስእን ኣይኮነን። ነቲ ዓቢ ክርኢ ዘይክኣለ ዓይኒ ግን ነቲ ደቂቕ ኣብ ምርኣይ ብኸመይ ንቑሕ ይኸውን? ሕመረት ናይዚ ጉዳይ፡ ኣበር መንግስቲ ከይንርኢ ንተዓመት ዘይኮነስ ኣብ ቅድሚ ዓይንና ንዝተሰጥሐ ኩሉ ብዘይኣፈላላይ ንርኣዮ እዩ። ንብልጫ ኣህሲስካ ንድኻም ከተጉልሕ ምፍታን ግን ‘ነታ ብርኩታ እምኒ ኣላታ’ ዘየብል ኣይኮነን።

ኤርትራ፡ ንዝሃነጸቶ ሃገራዊ ትካላትን ዘኾስኮሰቶ ባህልን ኣዕንያ ዝተዋህባ ተቐቢላ ከም “ዓለማ” ክትከውን ንዝሓለፈ ሰለስተ ዕቑድ ብኸቢድ ተፈቲና'ያ። ካብ ትንዕ ምባልን ምጉብዕባዕን ተሓሊፉ ተቐጥቂጣ ውን። ምቕጥቃጥ ንቤትሮ ክሰባብሮ እንከሎ ንሓጺን ግን ትሪ'ዩ ዘውስኾሉ። ንኤርትራ ንምፍንጣሕ ክሳብ ሕጂ ዝተፈተነ ወተሃደራዊ ወራር፡ ፖለቲካዊ ተንኮል፡ ዲፕሎማስያዊ ተነጽሎ፡ እገዳን ዜናዊ ጸለመን ንጭዋዳኣ ኣትሪሩ፡ ንልቦናኣ ከኣ ኣስፊሑ ሓሊፉ። ብድሆታትና ብዙሓትን ዓበይትን ምንባሮም ኩልና ንፈልጦ ሓቂ'ዩ። ብመንጽር ዝገጠሙና ብድሆታት ኣጥሪናዮ ዘለና ትርን ልቦናን ከኣ ኩልና ክንፈልጦን ከነድንቖን ይግባእ።

ኣንጻር ማዕበል ተጻብኦ ነዊሕ ጉዕዞ ተጓዒዛ ኣንፈታ ከየጥፍኣት ብናይ ገዛእ ርእሳ ፍጥነት ተመሪሓ ወደባ ዝኣተወት ኤርትራ ደጊም ብግዳም ዝጉንጻ ሓይሊ የብላን። ጎረባብታ ረድኤታ ደልየን ዝደሃያኣ፡ ዓበይቲ ሓይልታት ናይ ዓለም ከኣ ዘኽብርኣ ሃገር ኮይና'ያ። ናይ መወዳእታ ትንፋስ ቀርኒ ኣፍሪቃ ኣብ ኤርትራ እያ ተዓቝባ ዘላ። እቲ መትኒ ዓለማዊ ንግዲ ዝኾነ ቀይሕ ባሕሪ ብፍላይ ከኣ እቲ ዝጸበበ ደቡባዊ ክፋሉ ክስፈፍ ዝከኣል navigable ኮይኑ ዝቕጽለሉ ዘሎ ምኽንያት ህላወ ሓያል ኤርትራ እዩ። ኣብ ቀርኒ ኣፍሪቃን ቀይሕ ባሕርን ንዝኽሰት ዝኾነ ዓይነት ተርእዮ ምስ ኤርትራ ከይተላዘብካ ኣብ ዘይተልዕለሉ ነጥቢ ተበጺሑ ኣሎ። ስትራተጂያዊ ኣገዳስነት (ቁመና) ኤርትራ ልዕሊ ዝኾነ ካልእ እዋን ጎሊሑ ብምርኣዩ ዓይኒ ብዙሓት ስሒቡ ይርከብ። ነቲ ጅኦግራፍ ዝሃባ ትዕድልቲ ፖለቲካዊ ጥበብ ሓዊሳ ንስትራተጂያዊ ተደላይነታ ሰማይ ሰቒላቶ ከም ዘላ ነፍሲ ወከፍ ኤርትራዊ ክፈልጦ ይግባእ።

ሓይልና ንፈልጦ'ዶ? ጽባቐና'ኸ ንርእዮ'ዶ? ኢለ ክጽሕፍ ዝገደደኒ ምኽንያት ብቐንዱ ንኣንበብቲ ምስ ሓይልን ጽባቐን ኤርትራ ንምልላይ ኣይኮነን። ዕላማ ጽሑፈይ፡ ነቲ ክሳብ ሕጂ ኣመዝጊብናዮ ዘለና ዓወት፡ ኣዋህሊልናዮ ዘለና ሓይሊ፡ ወኒንናዮ ዘለና ጽባቐ ከም ውሁብ ቀጺርና ዋጋ ከይንኸልኦ ንምዝኽኻር እዩ። ዓወት፡ ሓይሊ፡ ጽባቐ ንዝለመዶ ኣይረኣዮ'ን'ዩ ይበሃል እዩ። መወዳእታ ናይ ኩሉ ክሳብ ሕጂ ዘካየድናዮ ቃልሲ ዓወት ኮይኑ'ዩ ጸኒሑ። ኣብዚ ሕጂ እዋን፡ ኤርትራ፡ ብሓያላት ትመረኽ ትረገም ብዘየገድስ ብግብሪ ዞባዊት ቀላሲት ሓይሊ ንምኳን በቒዓ'ያ። ጸላእታ ዓውነው ኣቢላ ስግኣታ ቀንጢጣ'ኳ እንተሃለወት ኣብ ማእከል ዝዓነወን ክወድቕ መዓልቱ ዝጽበ ዘሎን ገዛውቲ ንበይና ምትራፉ ግን ዘሐጉሳ ኣይኮናን። ንሕና፡ ብዓወትና እምበር ብውድቀት ጸላእትና ንሕጎስ ህዝቢ ኣይኮንናን።

ኣብ ከርሲ ፖለቲካ ቀርኒ ኣፍሪቃ ክፈልሕ ዝጸንሐ እሳተጎመራ ብብዓመቱ ኣብ ዝተፈላለየ ቦታ ክነቱግ ጸኒሑ ኣሎ። ኣብን ድሕርን 2018 ዝተራእየ ነትጕ ብዓይነቱ ዝተፈልየ ብምንባሩ ክልተ ዓበይቲ ህንጻታት ከውድቕ ተራእዩ። ሕማም ምንፍርፋር epilepsy ከም ዝተታሕዛ ዘንፍርፍራ ውን ኣለዋ። ሓንቲ ካብተን ወዲቐን ዘንፈርፈራ ብረድኤት ኤርትራ ነብሳ ካብ ምቕታል ድሒና ኣላ። ከም ሓጋይ ዝነውሓ ላም ደጊፍካ ዝትንስኣ ውን ኣለዋ። ብዙሓት ሃገራት ኣፍሪቃ ምስናይ ዘቑጸርኦ ዕድመ ከም ብፖልዮ ዝተጠቕዐ ህጻን እግሪ ምትካል ኣብየን ሰንከልከል ይብላ ኣለዋ። ኣብ ቀርኒ ኣፍሪቃ ብገዛእ እግራ ደው ኢላ ርእሳ ኣቕኒዓ ትኸይድ ሃገር ብዘይካ ኤርትራ መን ኣላ? ጫማ ሓያላት ከይልሓሰ፡ ከይተጎናበሰ፡ እንትርፎ ናብ ህዝቡ ናብ ካልእ ቁሊሕ ዘይብል መንግስቲ'ኸ ብዘይካ መንግስቲ ኤርትራ መን ክንጠቅስ ንኽእል? ከም ህዝቢ ብሓፈሻ፡ ከም መንእሰያት ከኣ ብፍላይ ነዚ ፍሉይነት'ዚ ነስተብህለሉ'ዶ?

ንውድቀትን ፍርሰትን ጎረባብትና ነልዕሎ ዘለና፡ ነቲ ዝኸፍአ ብምርኣይ ‘ጽቡቕ ኣሎና’ መበሊ ክኾነና ኣይኮነን። ኤርትራ ከምኡ ካብ ምኳን ብኸመይ ኣምሊጣ ንምርዳእ ስለ ዝሕግዘና ግን ክንርእዮ ይግባእ። ኤርትራ፡ ኣብ በሪ ኣማን ዝበጽሐት ብለማጽ መገዲ ስለ ዘኸደት ኣይኮነን። ኣብቲ ኤርትራ ዝተጓዕዘትሉ መገዲ ዝተጻወደ መፈንጠራን ዝተኻዕተ ጉድጓድን ማእለያ ኣይነበሮን። ነዚ ሰጊርና በሪ ኣማን ዝበጻሕና ነቲ ዓፍራ እምኒ መሲሉና ስለ ዘይረገጽናዮ፡ ነቲ ጸላኢ ፈታዊ መሲሉና ስለ ዘይሓቘፍናዮ፡ ኣብ ዘይጓይላና ስለ ዘይሳዕሳዕና፡ ንነገራት ብዝመስልዎ ዘይኮንና ብዝኾንዎ ስለ ዝረኣና፡ ‘መገዲ ጥዕና ዓመት ኪዶ’ ኢልና ንኣቛራጭ መገዲ ስለ ዘይሓረና'ዩ።

ፖለቲካዊ ውድቀት ከጋጥም እንከሎ ዝቐዉም የለን። ማሕበረ-ባህላዊ ሰራውር ይብስብስ፡ ቁጠባ ይፈርስ፡ ጸጥታ ይሕመስ፡ ስነ ኣእምሮ ይናወጽ፡ ተስፋ ይቡቆጽ፡ ራእይ ይጽልምት ወይ ቀማጥ ይኸውን። ህዝቢ ጻዕሩን መስዋእቱን ይውስኽ፣ ጻማ ግን የለን። ግዜ እናነውሐ ምስ ከደ ፖለቲካዊ ሂወት ጥራይ ዘይኮነ ኩለንትናኡ ራዕ ኢሉ ይወድቕ። እዚ ኣብ ዝበዝሓ ሃገራት ቀርኒ ኣፍሪቃ ኣጋጢሙ ዘሎ ፖለቲካዊ ውድቀት ውጽኢት ቡኽባኼ ነዊሕ ዓመታት እዩ እምበር ሃንደበት ዘጋጠመ ሓደጋ ኣይኮነን። ውሽጥኻ ከይጠቀወ ብናይ ክራይ/ልማኖ ክዳን ተመላኺዕካ ምቕብዛር ፖለቲካዊ ምንቅጥቃጥ ክመጽእ እንከሎ ምቕንጣጥካ ኣይተርፍን'ዩ።

ኤርትራ ብሽግር ተፈቲና ዝሓለፈት ብምኳና ብቕዓታ ዘተኣማምን እዩ። ቁጠባ፡ ምሕደራ፡ ወተሃደራውን ጸጥታውን ትካል፡ ፖለቲካ፡ ዲፕሎማሲ፡ ሞራል፡ ጽንዓት፡ ሓድነት ኤርትራ ኩናትን እገዳን ተጻዊሩ ብቕዓቱ ኣመስኪሩ'ዩ። ጽባቐ ኤርትራ በቲ ንምኽፍኡ ዝተነስነሰ ጠቐር ጸለሎ ኣይተደወነን። ከም ጽብቕቲ ጎርዞ ንዓይኒ ዝምንዝዕ መልክዕ ሒዛ ሽነን ትብላ ኣላ። መልክዕ ሓደ ሃገር ሓድነት እዩ። ስሙር ህዝቢ ዝፈጥሮ ጽባቐ ዝወዳደሮ የብሉን። ሓድነት ምንጪ ሓይሊ፡ ምንጪ ዓወትን ምንጪ ጽባቐን እዩ። ሓደ ህዝቢ/ሃገር ዕዉት ዝበሃል ናብቲ ዝተበገሰሉ ዕላማ ብናቱ ፍጥነት ሓቢሩን ተሓባቢሩን ክጓዓዝ እንከሎ እዩ። ህዝቢ ኤርትራ ሓድነቱ ኣደልዲሉ፡ ርግኣቱ ኣውሒሱ መልኪዑን ኮሪዑን ክኸይድ ዘኽኣሎ ፖለቲካዊ ጥበብ ካልኦት እናተሃነንሉ ተሳጊርካዮ ምሕላፍ ቅቡል ኣይኮነን። ጠመተን ኣድናቖትን ዝግብኦ እኹል ሓይልን ጽባቐን ኣሎና። ስለዚ እምበኣር፡ ደረት ዓወትና ከነስፍሕን ዕምቀት ከኣ ክንውስኽሉን ምእንቲ ንሓይልና ክንፈልጥን ከነድንቖን ይግባእ።

ምስ ሃገርና ከፋትሑና፡ ምስ ታሪኽና ከጻልኡና፡ ሕሉፍናን መጻኢናን ከም ዘይንርኢ ከዕዉሩና ዝደልዩ ሓበንና/ኩርዓትና ክሰብሩ ምስራሕ ኣየድክሞምን እዩ። ንምፍንጣሕና ዝተኣልመ ውዲት ምስ ተበናጠሰ ንሓድነትና ግዲ ኮይንዎም ዝተቐበሉ ገለ ከኣ ስኖም እናሓርቀሙ ‘ኣሰይ ስሙራት’ ዝብሉ ብዙሓት እዮም። ፎርሙላ ሓድነትና ተረዲኦምዎም ምህሮን ጥበብን ዝወስዱ ከኣ ኣለዉ። ሃገራዊ ሓድነትና ግዳማውያን ጥራይ ዘይኮኑ ውሽጣውያን ጸላእቲ ውን ስለ ዘይሰኣንዎ ንእሾኽ ምድሪቤት ምኹስታር ውን ክንዘንግዕ ኣይግባእን። ንዝተደናገረ ምልባም፡ ኮነ ኢሉ ክፍንጥሕ ዝተላዕለ ከኣ ምግጣም ግቡእ እዩ። ሰናይ ዘይፈቱ እንታዋይነቱ ብዘየገድስ ጸላኢ እዩ።

ኣብዚ ሕጂ እዋን፡ ኤርትራ ናይ ምህብታም ተኽእሎ ዘለዋ ሃገር እምበር ድሉው ሃብቲ የብላን። እቲ ሓቂ እዚ እናኾነ ጠሚና ሽብዳዕዳዕ ኢልና ግን ኣይፈልጥናን። ዝረኸብናያ ቁራስ ረጊእና ስለ ንበልዓ ተጽግበና'ያ። ርግኣት ንባዕሉ ቀለብ'ዩ። እናበልዑ ዝተበልዑ ህዝብታት በሊዕም ኣይጸግቡን፣ ተመስገን ወይ ኣልሓምዲሊላህ ከኣ ኣይብሉን። ስለዚ፡ ርግኣትና ውን ዋጋ ከፊልና ዘምጻእናዮ ስለ ዝኾነ ከም ውሁብ ክንቆጽሮ የብልናን።

ኤርትራ፡ ኣብ ዜግነት መሰረት ዝገበረ ፖለቲካዊ ስርዓት ንምትካል - ምስ ብዙሕ ሽግራት እናተጓነጸት- ክትገብሮ ዝጸንሐት ፈተነ ተዓዊቱ'ዩ። ብትሽዓተ ብሄራት ሃገረይ ትበሃል፡ ንትሽዓተ ብሄራት ከኣ ህዝበይ ትብል ሃገር ንምኳን በቒዓ'ያ። ህዝቢ ኤርትራ፡ ካብ ጸቢብ ትውክልቲ ወጺኡ ሃገራዊ ስምዒትን ኣተሓሳስባን ዘማዕበለ ሃገራዊ እዩ። ሃገራዊ፡ ንቐቢላዊ፡ እንዳዊ፡ ብሄራዊ፡ ኣውራጃዊ፡ ሃይማኖታዊ ኣስካላታት ሰጊርካ ዝብጻሕ ደረጃ እዩ። ቅድምን ድሕርን ናጽነት ዝሓለፍናዮ ተመኩሮ ተደማሚሩ ንኣድልዎን ምጥርጣርን ነቒሉ ምሕዝነትን ማዕርነትን ተኺሉ እዩ። ሃገራዊ ኣተሓሳስባ ከየማዕበሉ ኣብ ውሽጢ ክሉል ዶብ ሓንቲ ሃገር ዝተቐመጡ መወዳእታኦም እንታይ ከም ዝኸውን ንምርኣይ የማን ጸጋምና ቁሊሕ ምባል ጥራይ ኣኻሊ እዩ።

ህዝቢ ኤርትራ ብሕጊ ዘይኮነስ ብገመድ ዜግነታዊ ሕውነት ተኣሲሩ ብሕብረት ናብ ናይ ሓባር መጻኢ ሰለይ ይብል ኣሎ። ኣብ ታሪኽ፡ ምስጢር ዓወት ናይ ኩሎም ሃገራቶም ዝሃነጹ ህዝብታት ሓድነት ኮይኑ እዩ ጸኒሑ። ህዝቢ ኤርትራ ቃልሱ ንምህናጽ ምዕብልቲ ሃገር ገና ኣብ መፈለምታኡ'ኳ እንተሎ ነዛ ምስጢር ዓወት ዝኾነት ሓድነት ግን ኣንጊሁ ጨቢጥዋ ኣሎ። የማን ጸጋም እናተረኣኣየ፡ ሓቢሩ ዝጎዓዝ ህዝቢ ሸቶኡ ክንዲ ዝረሓቐ ይርሓቕ ምብጽሑ ኣይተርፎን እዩ። ናብ ዕላማኡ ዝወስድ ቅኑዕ መገዲ ሒዙ ብሕብረት ንዝጎዓዝ ህዝቢ ርሕቀት ከም ገመድ ተጠቕላላይ እዩ።

ኤርትራ ከም ሃገር ዕድላ ክትውስን ካብ ዝነቐለትሉ ዕለት ጀሚራ ሓይላ እናናበርከተ እዩ ክመጽእ ጸኒሑ። ሓይሊ ዘዝሩቕ ነኳል ዓቢሳ እናሓየለት፡ እናጸፈፈት፡ እናተመኮረት፡ እናሰጠመት ዝተጓዕዘቶ መገዲ ሓርነት፡ ሓድነት፡ ርእሰ-ተኣማንነት ኩሉ ዝኸዶ ኣይኮነን። ስለዚ እምበኣር ድርኺት ከይንስእን ምእንቲ ንዘመዝገብናዮ ዓወት ከነድንቖ ይግባእ። ካብኡ ንላዕሊ ምእንቲ ክንሰርሕ ከኣ ብዓወታትና ክንዓግብ የብልናን።

መንእሰይ ቍ.77

ስድራቤት

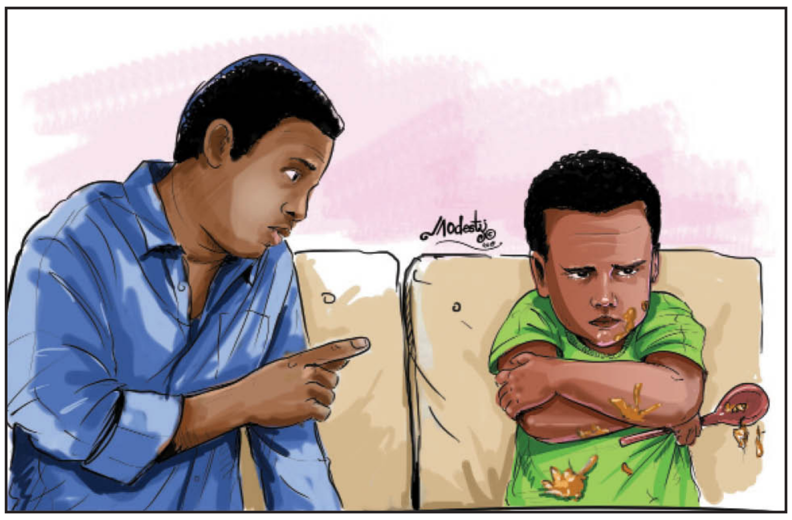
ዮሴፍ ሃይለማርያም

ንዘይእሩም ውላድና ብኸመይ ንኣልዮ

ቁልዓ ምዕባይ እቲ ዝሓየለ ማሕበራዊ ግዴታ ምኳኑ ዘይስሓት ሓቂ እዩ፡ ምኽንያቱ፡ ሓደ ቁልዓ ብዮገቡእ ዓብዩ ኣብ'ቲ ዝበጽሖ ክበጽሕ እንተደኣ ኮይኑ፡ ንመንፈሱ፡ ኣእምሮኡን ኣካሉን ዘድልዮ ነገር ረኺቡ ክዓቢ ኣለዎ፡፡ ሓንቲ ካብ'ዘኣን ምስ እትጎድል ግን ነታ ዘዕበዮቶ ስድራ ጥራይ ዘይኮነ ንመላእ ሕብረተሰብ ዝጸልዩ ጸገም ይኸውን፡፡ ስለዚ፡ ኣተዓብብያ ቁልዓ ብቐሊል ክጥመት ኣይግባእን፡፡ ካብ'ታ ዝተወልደላ ክሳብ'ታ ክንዲ ሰብ ዝኣኽለላ ግዜ፡ ልዑል ኣደኃሆን ክንክንን ወለዱን ሕብረተሰቡን ክፍለዮ የብሉን፡፡

ንሎሚ ብዛዕባ ኣተኣላልያ ኣሉታዊ ጠባይ ዘለዎም ቈልዑ ኢና ክንገልጽ፡፡ ኣሉታዊ ዝጠባዮም ቈልዑ ዘለዎም ወለዲ፡ ንውላዶም በታ ቅንዕቲ መገዲ ከስከሉሶም ንኽዕብዮዎ ሓያል ጻዕሪ ከየማኾሊዱ ርዱእ እዩ፡ ዘይእሩም ጠባያት ደቆም ንምቕያር ዘኈይድዎ ጻዕሪ ዕዉት ክኸውን ግን ካብ ክኢላታት ምኽሪን ሓገዝን ክረኽቡ ኣለዎም፡፡

ማጠኡ ዝሓለፈ ኣሉታዊ ጠባይ (ዘይእሩም ባህሪ) ዘለዎም ቈልዑ ኩሉ ግዜ ኣብ ሕማቕ ኩነተሃዋ (ሙድ) ከምዝለዉ'ዮም ዝመስሉ፡፡ መዓልታዊ ብዘርእይዎ ዘይቅኑዕ መረረን ዘይምሕጓስን ድማ ንወለዶም ኩሉ ግዜ ሸኾም ይኾኑዎም፡፡ ስለዚ፡ ከም'ዚ ዓይነት ባህሪ ዘውንን ቁልዓ ዘለዎ ወላዲ ቀልጢፉ ምስ ወላዱ ክቃጣዕን ኣብ ኣሉታዊ ተግባብሮ (ምውሳእ) ክኣትውን ግድነት እዩ፡ ዝ. ኣሉታዊ ባህሪያት ወላዱ ንምቁጽጻር ግን ንዕኡን ንወላዱን ከኸዶም ዝኽእል ስትራተጂ ወይ ሜላ



ክምጽእ ኣለዎ፡ ከም'ዚ ምግባር ድማ፡ ወላዱ ነታ መዓልታዊ ዝረኽብ ንእሾቶ ሓጎስ ንኽደንቓን ብምስጋና ንኽቕበሎን ይሕግዞ፡ እዞም ዝስዕቡ ኣርባዕተ ነጥብታት ምስ ኣሉታዊ ጠባይ ዘለዎ ቈልዓ ሓቢርካ ንኽትከይድ ዝሕግዙ ዝበለጹ ሜላታት እዮም፦

1. ንገለ ሕማቕ ኩነት-ኣእምሮ ውላድካ ሸለል ምባል፦

ገለ ግዜ ውላድካ ዓቕልኻ ዘጸንቕቕን ፈጺምካ ዘይትቕበሎን ኣሉታዊ ኩነት-ኣእምሮ (Bad Mood) ከንጸብርቐልካ ይኽእል'ዩ፡ ኣብ ከም'ዚ ኣጋጣሚ፡ ክትቀጣዕን ዘይተደልየ ስጉምቲ ክትወስደን የብልካን፡ ህድእ ኢልካ ነቲ ኣሉታዊ ኩነት-ኣእምሮኡ ከይተጸረርካን ጸገሙ ክትፈትሓሉ'ዩ ዘለካ፡ እዚ እንተደኣ ገይርካ ድማ ሰር ናይ'ቲ ጸገም ወይ ኣሉታዊ ባህሪያት ውላድካ እንታይ ምኳኑ ክትርድኦ ከኽእለካ እዩ፡ ንውላድካ ተዓገሶን ኣይትጸረሮን ክበሃል ከሎ ግን፡ ውላድካ ኣብ ሕማቕ ኩነት-ኣእምሮ ከሎ ዕሽሽ በሎ ማለት ዘይኮነስ፡ ነቲ ኩነት-ኣእምሮ ኢኻ ዕሽሽ ትብሎ፡፡ እዚ ማለት ኣብ ልዕሊ ውላድካ ናይ ምቕባል መንፈስ ወይ ናይ ዘይምንጻግ መልእኽቲ ከተርኢ ኣሎካ፡ እዚ ከኣ ምስ ውላድካ ጥቡቕ ዝምድና ከምዝህልወካ ክገብረካ እዩ፡ በዚ ድማ ነቲ እወታዊ ምዕባለ ውላድካ ክትጸልዎ ዕድል ትረክብ፡፡

2. ንኽሊሕ ድሌታት ውላድካ ምልላይ

ውላድካ እንታይ'ዩ ዝደሊ ዘሎ ፈሊኻ ምልላይ ብዛዕባ ኣገባብ ኣሉታዊ ኩነት-ህላወ ውላድካ ቀልጢፍካ ክትመሃር ክሕግዘካ'ዩ፡ መጽናዕትታት ከም ዝሕብርዎ፡ ዘይእሩም ባህሪያት ዘለዎ ቈልዓ ዝጠዝሕ እዋን ኣብ ግዜ ወጋሕታ ወይ ድሕሪ ትምህርቲ በጺሑ ምምላሱ፡ ኣሉታዊ ባህሪኡ ዝኸፍእ ከም ዝኸውን እዩ፡ እንተጠምዩ ወይ እንተሓረቐ ድማ ስምዒቱ ብቐጥታ'ዩ ዝገልጽ፡፡ ኣብ ሓድሽ ኩነት ወይ ፍጻመ ኣሉታዊ ተግባር ናይ ምምንጫው ባህሪ እውን ኣለዎ፡ ከም'ኡ'ውን ኣብ ቤት ትምህርቲን ኣብ ናይ መጻወቲ ቦታን ዝህልዎ ማሕበራዊ ምውሳእ ግዱድን ጭሉሲ ዝጠዝሖን ከም ዝኸነ ብመጽናዕቲ ዝተኣረረ እዩ፡ ብዘይካ'ዚ፡ ወትሩ ኣደኃሆ ወላዲኡ ምስ ደለየ እዩ፡ ድሌታቱ ንምርካብውን ጥኒንሚኒን የብዝሕ፡፡ ድሌታት ኣካላዊ ጥዕናኡ፡ ሓንሱን ሂብቱን ብዮገቡእ እንተደኣ ኣማሊእካሉ፡ ኣቃውማን ቀጻልነትን መዓልታዊ ሂወቱ እንተተኸታቲልካዮ፡ ንሓድሽ ኩነታት መደብ እንተኣወጺእካሉ፡ ማሕበራዊ ምዕባለታቱ እንተተኸታቲልካዮ፡ ካብኻ እወታዊ ኣደኃሆ እንተረኺቡ፡ ውላድካ ንኣሉታዊ ኩነት-ኣእምሮኡ ዘህድኣሉ ክእለት ከጥሪ ምስ ግዜ ድማ ናብ ንቡር መረዳእታ ክመጽእ ይኽእል እዩ፡፡

3. ንኣሉታውነት ውላድካ ምቅዋም፦

ውላድካ ኩነተሃዋኡ መመለሱ ብሕማቕ ክየርግ ኣይተፍቅደሉ፤ ከም'ኡ'ውን ኣሉታዊ ተግባራትን ቀጻሊ ምምራርን ገይሩ ነቲ ናይ ስድራቤት ሃዋህው ክቆጻጸሮ ኣይትሕደጎ፡ ነቲ ንሱ ዘስምዖ ዘይሰኡመንታዊ ዘረባታት ተቓወሞ፡፡ ካብ'ቲ ኩነታት ነቲ እወታዊ መዓይ ፈሊኻ ከተወጽእ ጸዓር፡ ኣብ'ቲ ዘይሰኡመንታዊ ዘረባታት (irrational statement) ዘርእየሉ ግዜ "ጸገምካ ይርድኣኒ'ዩ፡ ግን ከም'ዚ ክትብል ወይ ከም'ዚ ክትገብር ፍጹም ኣይግባእካን'ዩ ነይሩ፡፡ ሕጂ ድማ ኣካይዳኻን ኣዘራርባኻን ኣመሓይሽ፤ ብዘይ'ኡ ንጥፈታትካ ተኸታቲል" ኢልካ ግንሓዮ፡፡

4. ንውላድካ እወታዊ ባህሪ ምምሃር፦

ውላድካ ካብ'ቲ ኣሉታዊ ጠባዩ ንኽእረም፡ ሕገሰን እወታዊ ጠባያትን ክህልዎ ከምዝለዎ ካብ ምምሃድ ኣይትሰልከ፡፡ ጠባዩ ንኽልወጥ ኣብ እትምዕደሉ ግዜ ዋላኳ ብሓንስ ኣይቀበልካ፡ እወታዊ ባህሪ ካብ ምምሃሩ ግን ሓገዝካ ኣይፈለዮ፡፡ እወታዊ ባህሪ ንኸጥሪ ኣብ ዝጠበሰሉ ግዜ ዋላ ኣሉታዊ ተግባር ይጀምር፡ ምትብባዕካ ኣይተቋርጾ፡፡ ብኣሉታዊ ጠባዩ ማሕበራዊ ዝምድናታት ዋላ እንተጠሓሰ ወይ እንተኣፍረሰ፡ ምትዕርራይ ክገብር ሓግዞ፡፡ ውላድካ ዝሕጎሰሉ፡ ነቲ ዘለዎ ኣሉታዊ ኩነት-ኣእምሮ ዘህድኣሉ ወይ ካብቲ ዘለዎ ጸገም ዕረፍቲ ዝህቦ ቃሕታን ዝንባለን ከማዕብል ሓግዞ፡፡ ዋላ ንሓዳኣን ኣይፍተወን ኣብ መንጎ ክልተ ነገራት ክመርጽ ዕድል ሃቦ፡፡ ብዙሕ ፍቕሪን ፍትወትን ኣርእዮ፡ ምስ ካልኦት ድማ ፍቕሪን ፍትወትን ምክፋል ክለምድ'ዩ፡፡ ነቲ ዘለዎ ብድሆታት ኣሉታዊ ጠባያት ንምስዓር መታን ክሕግዞን ኣቡኡ ክኾኖን ምስኡ ይኹኑ ምስ ካልኦት ሰባት ሓጎስቶን ምስጋኖኻን ምክፋል ኣርእዮን ኣለምዶ፡፡

ቀዲምካ ምድቃስ ጥዕና ሂቡ ጭንቀት የጉድል...

ኣቐዲምካ ምድቃስ ጥዕና ከም ዝሁብ ኣወስትራልያውያን ክኢላታት ናይ'ዚ ዓውዲ ኣረጋጊጾምዎ ዘለዉ ሓቂ እዩ፡ መርትዖ ናይ'ዚ ከኣ፡ ኣቐዲሞም ዝድቅሱን ቀልጢፎም ዝትንስኡን ሰባት ምስ ተጻጸሩ፡ እቶም ቀዲሞም ዝድቅሱ ዝሓሸ ጥዕና ዝውንኑን ከም'ኡ ድማ መዓልታዊ ንጥፈታቶም ብዮገቡእ ዝፀምሙን ኰይኖም ስለ ዝተረኽቡ እዩ፡፡

እቶም ኣውስትራልያውያን መጽናዕቶም ኣብ ልዕሊ 2 ሺሕ ሰባት እዮም ኣካይዶምዎ፡፡ ነቶም ሰባት ከኣ፡ ናይ ድቃስ ልማዶም፡ ክብደቶምን ኣጠቓቕማ ግዜኦምን ብዮገቡእ ፈቲሾምዎም፡፡ ኣብ'ቲ መጽናዕቲ ከኣ፡ እቶም ልዕሊ ንቡር ክብደት ዘለዎም (ከራሻት) ሰባት ክንደይ ካብ ግዜኦም ተለቪዥን ኣብ ምዕዛብ ከምዝሕልፍዎ ተመርሚሮም፡፡ በዚ መሰረት ከኣ፡ ከራሻት ሰባት ቀድሚ ናብ ዓራት ምኻዶም ክቱር ተለቪዥን ናይ ምርኣይ ልምዲ ስለዘለዎም፡ ኣብ ድቃስ

ከም ዝድንገዩ ተገሊጹ፡፡ ካብዚ ብምብጋስ ድማ፡ ብፍላይ ናይ ድቃስ ጸገማት ዘለዎም ወይ ብስእነት ድቃስ ዝሳቐዩ ሰባት ቅድሚ ምድቃሶም ተለቪዥን ከይርእዩን ኢንተርኔት ከይጥቀሙን እቶም ተመራመርቲ መኸሪም ኣለዉ፡፡

ብዘይካ'ዚ ኣብ'ቲ መጽናዕቲ፡ ሰባት ቅድሚ ናብ ዓራት ምኻዶም ግዜኦም ብኸመይን እንታይ እናገበሩን የሕልፍዎ፡ ጥዕና ዘለዎን ዘይተኻላፈን ሰዓታት ድቃስ ንኽህልዎም ቀንዲ ምኽንያት ከምዝኾነ እቶም ክኢላታት ኣረዲኦም፡፡ እዚ ማለት ቅድሚ ምድቃሶም ዝገብርዎ ንጥፈታት ንናይ ድቃስ ኩነታቶም ብቐጥታ ዝጸልዎ ምኳኑ'ዩ፡፡

ስለዚ፡ ምሉእ ጥዕናን ዕረፍትን ዘለዎ ሓንጎል ክውንኑ እንተደኣ ኮይኖም፡ እቲ ቀዓማይ ምርጫ ቀልጢፍካ ናይ ምድቃስ ልምዲ ከማዕብሉ፤ ብቐልኣይ ደረጃ ድማ ቅድሚ ምድቃሶም ዘሎ ግዜ ብኸመይ የሕልፍዎ ቁጽጽርን ክትትልን ክገብሩሉ ጸዊዖም፡፡ ኣብ'ዚ መዓይ ተራን ሓላፍነትን ወለዲ ኣብ ሰዓታት ድቃስ ደቆም ዘለዓለ ምኳኑ ተሓጺሩ ኣሎ፡፡

ከራሻት ሰባት፡ ኣብ'ቲ ዘለዎም ጸገማት እኹል ድቃስ ምስ ዘይረኽቡ እቲ ሳዕቤን ዝገደደ ስለዝኸውን፡ ደንገዮም ንኸይድቅሱን ስሩዕ ናይ ድቃስ ሰዓታት ከምዝህልዎም ኣብ ምግባር ልዑል ናይ ወለዲ ተራ ከም ዘድሊ እቲ መጽናዕቲ ወሲኹ ኣዘኻኺሩ ኣሎ፡፡

እዚ ከም'ዚ'ሉ እንከሎ፡ ኣብ ኣመሪካ ኣብ ዝተኻየደ ተመሳሳሊ መጽናዕቲ፡ ደንጉኻ ምድቃስ ግዳይ ጸቕጢ ከምዝዕብር ተሓቢሩ ኣሎ፡፡ ቀዲምካ ምድቃስ ከኣ፡ ዝተማልአ ጥዕና ሂቡ ንዘበርኻ ጭንቀት ከምዘጉድል ተገሊጹ፡፡ እኹል ድቃስ ዘይረኸበ ሓንጎል ከመራመር ይኹን ዕወትን ዝተማልአን ዕዮ ክፍጽም ስለዘይክእል፡ ብፍላይ ወለዲ፡ ናይ ደቆም ናይ ድቃስ ሰዓታት ክቆጻጸርዎም ብዘተኻእለ ቅድሚ ሰዓት ዓሰርተ ናይ ምሸት ከምዝድቅሱ ክገብርዎምን ከኣ እቶም ክኢላታት ኣብ መወዳእታ ኣተሓሳሲቦም፡፡

ወለዲ/መቕርብ ህጻን ንምርካብ!

እቲ ፍጻመ፡ ብ25 ሕዳር 2019 እዩ - ሰዓት 11:00 ቅ.ቐ ኣጋጢሙ፡፡ ቦታ ፍጻመ፡ ኣብ ዞባ ማእከል ንኡስ ዞባ ዕዳጋ ሓሙስ፡ ኣብ እግሪ ሓዙሓዝ - ንሽንኽ ዓዲ ሰጉል ኣብ ዝርከብ በለስ ዝመልኦ ቦታ እዩ፡፡ ኣብ'ዚ ዝተጠቕሰ ቦታን ዕለትን ሰዓትን፡ ናይ ሓደ ሰሙን ዕድመ ዝነበሮ ህጻን፡ ክዳን ዘይብሉ ኣብ'ቲ በለስ ተራሕሪሑ ወይ ተደርብዩ ተረኺቡ፡፡ ፈሸን ኣለም ይፍጠር ዝተባህለት ኤርትራዊት ነባሪት ዕዳጋ ሓሙስ፡ ምስ ካልኦት ክልተ ሰባት ክትሓልፍ እንከላ - ህጻን ኣብ ውሽጢ በለስ ከም ዘሎ ርእያቶ፡፡ ን4ይ መደበር ፖሊስ ድማ ሓቢራ፡፡

ብድሕሪ'ዚ፡ 4ይ መደበር ፖሊስ ካብ ሓበሬታ ብዝረኸቦ ሓበሬታ፡ ህጻን ናብ ዝተራሕረሓሉ ቦታ ከይዱ ኣልዒሉዎ - ናብ መወከሲ ሆስፒታል ህጻናት ኦሮታ ኣረኪቡዎ፡፡ መወከሲ ሆስፒታል ኦሮታ ከኣ፡ ዘድሊ ሕክምናዊ መርመራን ክንክንን ክታቢትን ገይሩ፡ ብዕለት 19 ታሕሳስ 2019 ንኣብየት - ናብ ትካል ማእከል ክንክን ቈልዑ (ትካል መናበዩ ዘኽታማት) ሚኒስትሪ ዕዮን ማሕበራዊ ድሕነትን ኣረኪቡዎ፡፡ ኣብ'ዚ ግዜ'ዚ፡ እቲ ህጻን ወዲ ኣርባዕተ ዓመትን ኣርባዕተ ወርሒን ኮይኑ፡ ክሱብ ሕጂ ኣብ ትሕቲ ምሉእ ሞግዚትነት ሚኒስትሪ ዕዮን ማሕበራዊ ድሕነትን እናተኣልየ ይዕበን ይናበን ኣሎ፡፡ ሚኒስትሪ ዕዮን ማሕበራዊ ድሕነትን፡ መኽሰብ ስዩም ክብረት ዝበሃል ስም ሂቡዎ ይርከብ፡፡

እዚ ህጻን መወዳእታኡ ብዘይ ወለድን ፍሉጥ መንነትን ክተርፍ ስለ ዘይብሉ እምበኣር፡ ምስ ዓበየ እውን ኣብ ቅልውላው ናይ ማብቈልን መንነትን መታን ከይወድቕ፡ ዝ. ህጻን 'ውላደይ እዩ ወይ መቕርበይ እዩ ዝበል ወይ እውን ኣደ እዚ ህጻን ዘሎቶ ኣድራሻን ማብቈልን እፈልጥ እየ' ዝበል እንተ ሃልዩ፡ ሓበሬታ ክህብ ሚኒስትሪ ዕዮን ማሕበራዊ ድሕነትን ብሃንቀውታ ይጽበ፡፡

እዚ ጽሑፍ ኣብ ጋዜጣ ካብ ዝወጸሉ ዕለት ጀሚሩ ኣብ ውሽጢ ሓደ ወርሒ - ወላዲ ወይ መቕርብ እየ ዝበል መርትዖታቱ ሒዙ ክቐርብ እንተ ዘይክኣሉ ግን፡ ወለዲ ይኹን መቕርብ ከም ዘይብሉ ተወሲዱ፡ ከም መተካእታ ናይ'ቶም ክርከቡ ዘይተኻእሉ ማብቈላውያን ወለዱ - ወለዲ ክኾኑዎ ንዘኽእሉ ሓተትቲ ስድራቤት ብጠቡት (Adoption) ክህቦ ምኳኑ ሚኒስትሪ ዕዮን ማሕበራዊ ድሕነትን የፍልጥ፡፡

ሚኒስትሪ ዕዮን ማሕበራዊ ድሕነትን
ኣሃዱ ማእከል ክንክን ቈልዑ

ሎሚ ኣብ ERI-TV

ሰዓት	መደብ
12:00	ሃገራዊ መዝሙር
12:02	መደብ ሱጥዑብ
12:30	ዜና ትግርኛ
12:50	ዜና ስፖርት
12:55	ጨራ ጥዕና
13:30	ዜና ዓረብ
13:45	ለሰ ስፖርት
15:30	ዳህሳስ ሕትመት
16:15	ሰሙናዊ ስፖርት
17:00	ዜና ትግርኛ
17:15	ደርፌ
17:30	ዜና ዓረብ
17:45	ዶክተራት ኣብ ስትድዮ
18:30	ደኩመንታሪ
19:25	ሃሎ ቈልዑ
20:00	ዜና ትግረ
20:15	ሽዕቡት
21:00	ዜና ትግርኛ
21:25	እንዳ ዝማም
22:00	ዜና ዓረብ
22:10	ጸጥቓ
22:30	ዜና እንግሊዝ

ምልክታት

ናጽነት ደስበለ - ሓበን ገብረኣምላኽ - ሳምራዊት መለስ

1ይ ቤት-ፍርዲ ዞባ ማእከል ኣስመራ

ኣቶ ክብሮም ካሕሳይ ነጋሽ ኣቦይ ካሕሳይ ነጋሽ ስለዝዓረፈ፥ ኣነ ምስ 6 ኣሕዋተይ ወረስቲ ምዃንና ይረጋገጸልና፡ ንኣዴና ኣብረሀት ጉብረእግዚኣብሄር ድማ ናይ ፍርቂ ማሳ ይተሓለወላ ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን10/4/24 ኣብ ቤ/ፍ ቁ. 43 ይቕረብ፡፡

ክብሮም ካሕሳይ ነጋሽ ንግብዩቲ ወለድና ሓፍተዮም ሰቡ ወልደገርግሽ ስለዝዓረፈት፥ ኣሕዋታ 1.ነ/ሄራት ግደይ ሃይለ ወልደገርግሽ ምስ 2 ተተካእቲ ደቃ 2.ነ/ሄት ሰተዝቢ ሃይለ ወልደገርግሽ 1ተተካኢ ወዳ 3.ነ/ሄት ውዱሴ ሃይለ ወልደገርግሽ ምስ 1 ተተካኢ ወዳ 4.ነ/ሄር ኪዳነ ሃይለ ወልደገርግሽ ምስ 3 ተተካእቲ ደቁ 5.ነ/ሄር መብራህቱ ሃይለ ወልደገርግሽ ምስ 4 ደቁ ወረስቲ ምዃንና ይረጋገጸልና ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን10/4/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ፍስሃ በየነ ኣርኣያ፡ ወለድና በየነ ኣርኣያን ሳራ ግደይ ተከኤን ስለዝዓረፉ፥ ኣነ ምስ 1 ህልዊት ሓፍተይ 1መዋቲ ተተካእቲ 3 ደቁ ወረስቲ ምዃንና ይረጋገጸልና ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን10/4/24 ኣብ ቤ/ፍ ቁ.43 ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ዞባ ደቡብ ድባርዋ

ኣቶ ናህም ጴጥሮስ ወልደማርያም፡ ብወከሉ ብስራት ኣቶብርሃን ኣቢሉ፥ ኣቦይ ጴጥሮስ ወለደማርያም ስለዝዓረፈ፥ ኣነ ጥራይ ወራሲ ምዃነይ ይረጋገጸለይ ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን19/4/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ሚካል ኤፍሬም ወልደትንሳኤ፥ ብወከል ኣዳአ ወ/ሮ ንግስቲ ገብረሂወት ኣቢሉ፥ ሚካል ኤፍሬም ወልደትንሳኤ ምባል ተሪፉ፥ ቤትኤል ኤፍሬም ወልደትንሳኤ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን14/4/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ሰለሆም ኤፍሬም ወልደትንሳኤ፥ ብወከል ኣዳአ ወ/ሮ ንግስቲ ገብረሂወት ኣቢሉ፥ ሰለሆም ኤፍሬም ወልደትንሳኤ ምባል ተሪፉ፥ ሃና ኤፍሬም ወልደትንሳኤ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን14/4/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ዞባ ደቡብ መንደፈራ

ቅሳነት ብርሃ መሓሪ ምባል ተሪፉ፥ ሳባ ብርሃ መሓሪ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን4/4/24 ኣብ ቤ/ፍ 3ይ መጋባእያ ይቕረብ፡፡

ወ/ሮ ሉታይ ኣባይ ጸጉ፥ በዓል ቤተይ ኣስገዶም ተስፋይ ገብረታትዮስ ስለዝዓረፈ፥ ንዓይ ናይ መጻምዲ ማሳለይ ይተሓለወለይ፥ ደቅና ድማ ወረስቲ ምዃናም ይረጋገጸሎም ስለዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን18/4/24 ኣብ ቤ/ፍ 3ይ መጋባእያ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ማይምነ

ከሳሲት ወ/ሮ ጸሃይቐሺ ኣሰፍሃ ገብረመድህን፥ ተኸሳሲ ኣቶ ተኽለ ዘርአ ትንሳኡ ናይ ሓዳር ክሲ ቀሪቡልካ ስለዘሎ፡ ብኣካል ወይ ብሕጋዊ ወከል ን9/4/24 ኣብ ቤ/ፍ ቅረብ፡፡ እንተዘይቀሪብካ፥ ጉዳይካ ኣብዘየለኻሉ ክረአ ምዃኑ ፍለጥ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ዓዲ ኳላ

ወ/ሮ ለተጼን ሃብተስላሴ መሓሪ፥ በዓል ቤተይ ኣቶ ፍትዊ ካሕሳይ ባህታ ስለዝዓረፈ፥ ንዓይ ናይ መጻምዲ ማሳለይ ይተሓለወለይ፥ 3 ደቅና ድማ ወረስቲ ምዃናም ይረጋገጸሎም ስለዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን12/4/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ሰገነይቲ

ዐስማን ማሓመድ ኣድሪስ ምባል ተሪፉ፥ ዐስማን ኣድሪስ ማሓመድ ዓሊ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን7/5/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ከሳሲት ወ/ሮ ትርሓስ ተስፋገርግስ ሃይሉ፥ ተኸሳሲ ኣቶ ጉይትኦም ኣንገሶም ስብሃቱ፥ ናይ ሓዳር ክሲ ቀሪቡልካ ስለዘሎ፡ ብኣካል ወይ ብሕጋዊ ወከል ን9/4/24 ኣብ ቤ/ፍ ቅረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ዓረዛ

1.ገዘኢ ለገሰ ንገሰ 2.ኪዳን ለገሰ ንገሰ፥ ኣዴና ኣበበ ንዋቱ ሰላባ ስለዝዓረፈት፥ ንሕና ደቃ ወረስቲ ምዃንና ይረጋገጸልና ስለዝበሉ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን15/4/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ሳሚኤል ማጆር ባይነ ምባል ተሪፉ፥ ሳሚኤል ማጆር ላይነ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን2/4/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ሰንዓፈ

ከሳሲት ለተስላሰ ገብረእግዚኣብሄር፥ ተኸሳሲ ኪዳነማርያም ጭርሞ፡ ናይ ሓዳር ክሲ ቀሪቡልካ ስለዘሎ፡ ብኣካል ወይ ብሕጋዊ ወከል ን22/4/24 ኣብ ቤ/ፍ ቅረብ፡፡ እንተዘይቀሪብካ፥ ጉዳይካ ኣብዘየለኻሉ ክረአ ምዃኑ ፍለጥ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ዞባ ዓንሰባ ከረን

ኣቶ ዳዊት ተከኤ፥ ወለድና ተከኤ ሓምደ ዓሊ ዋርን ለተኺዳን መብራህቱ ዘርኦምን ስለዝዓረፉ፥ ኣነ ምስ 4 ኣሕዋተይ ወረስቲ ምዃንና ይረጋገጸልና ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን16/4/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ዞባ ጋሽ ባርካ ባረንቱ

ሃዋ ኣልኣሚን ናቡ ምባል ተሪፉ፥ ሃዋ መሓመድ ዓብደላ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን2/4/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ቀሺ ኣደም ብርሃ ምባል ተሪፉ፥ ዳንኤል ኣደም ብርሃ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን2/4/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ተሰነይ

ኣቶ ተስፋሚካኤል ገብረሂወት ገብረይ፥ ስም ጓለይ ሚካል ተስፋ ምባል ተሪፉ፥ ሚካል ተስፋሚካኤል ገብረሂወት ተባሂሉ ይተኣረማ ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን11/4/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ወ/ሮ ምሕረት ባህልቢ ገብረእግዚኣብሄር፥ ኣደይ ዛይድ ተስፋጼን ስብሃቱ ስለዝዓረፈት፥ ኣነ ምስ 1 ሓወይ ወረስቲ ምዃንና ይረጋገጸልና ስለዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን18/4/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ሻምብቆ

ደብሳይ ሃብተሚካኤል ዑቕባስላሴ ምባል ተሪፉ፥ ደብሳይ ሃይለሚካኤል ዑቕባስላሴ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን18/4/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ጉዕሽ ማስፍን ገብረኣዝጊኣብሄር ምባል ተሪፉ፥ ሃይለ ማስፍን ገብረኣዝጊኣብሄር ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን18/4/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ተኽሊት መንግስትኣብ ጸጋይ፥ ብሕጋዊ ወከሉ ኣቶ ባህታ ተኽለይ ገብረመድህን ኣቢሉ፥ ዕለት ልደተይ 16/11/1986 ምባል ተሪፉ፥ 01/01/1988 ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን18/4/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ቶኾምብያ

መሓመድ ኣደም ከራራ፥ ስም ኣደይ መሪያም እድሪስ ምባል ተሪፉ፥ መሪያም ሳልሕ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን9/4/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ኣቶ ኅይትኦም ተስፊት ኪዳን፥ ኣዴና ገዛኡን ዘርኣሞተላ ስለዝዓረፈት፥ ኣነ ምስ 5 ኣሕዋተይ ወረስቲ ምዃንና ይረጋገጸልና ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን9/4/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ወ/ሮ ቀደሽ ሰለሙን ሞገኡ፥ በዓል ቤተይ ኪዳነ ግርማይ ስለዝዓረፈ፥ ንዓይ ናይ መጻምዲ ማሳለይ ይተሓለወለይ፥ 9 ደቅና ድማ ወረስቲ ምዃናም ይረጋገጸሎም ስለዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን9/4/24 ኣብ ቤ/ፍ 3ይ መጋባእያ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ዞባ ጎልጅ

ኣቶ ተስፋይ ሰመረ የሴፍ፥ ኣቦና ሰመረ የሴፍ ኣብርሃ ስለዝተሰወአ፥ ኣነ ምስ 2 ኣሕዋተይ ወረስቲ ምዃንና ይረጋገጸልና ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን8/4/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ከይመት ገብረሚካኤል ግደ ምባል ተሪፉ፥ ህሙን ገብረሚካኤል ግደ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን8/4/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ሙሳዓብ ኢብራሂም ኣሕመድ ምባል ተሪፉ፥ ኣሕመድ ኢብራሂም ኣሕመድ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን15/4/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ዞ/ደ/ቀ/ባሕሪ ዓሰብ

ሰናይት መልኣከ ሚህደር፥ ኣዴና ኣብርሀት ጆናይ ዑቕቡ ስለዝዓረፈት፥ ኣነ ምስ 6 ኣሕዋተይ ወረስቲ ምዃንና ይረጋገጸልና ስለዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን23/4/24 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ኣመልካቲ ኣቶ ሃብተማርያም ተወልደ ተስፋጋብር ዝተበሃልኩ፥ ኣብ ዞባ ማእከል ከተማ ኣስመራ ምም/ን/ዞባ ገጀረት ከባቢ ዚፕ ኮድ ገጀረት ዓቢ 1A751 ጎደና 752-8 ቁጽሪ ፕሎት 41 ፓርሰል A ዓይነታ ህንጻ ተራ፥ መዓላ ህንጻ መንበሪ ኣብ ሚኒ/መሬት ማይን ኣከባቢን ቤ/ጽ ካዳስተር ብመለለዪ ቁንበረት 1:005686/1 ብስም ሺያጢት ዝተመዝገበ ገዛ ናብ ስም ዓዲጊ ከመሓላልፎ ስለዝኾንኩ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ሕጊ ብዝእዝዞ መሰረት ካብ ዝምልከቶ ቤት ፍርዲ መእገዲ ሒዙ ኣብ ውሽጢ 30 መዓልቲ ኣብ ቤት ጽሕፈት ኖታዮን ቤ/ጽ ካዳስተርን ይቕረብ፡፡ እንተዘይቀሪቡ ግና ኦርጂናል ሰነዳተይ ሒዘ ናብ ስመይ ከመሓላልፎ ምዃነይ እሕብር፡፡

ሃብተማርያም ተወልደ

ምስጋና

ብሞት ዝተፈልየና ሰሊጡ...

ብማስዋእቲ ኣቦና ጉዳም ተ/ጋ ማርቆስ እንግዳ (ወዲ ኣርባዕተ) ሰራሓተኛ ሂ.መ.ኮ.ኤ (ኢንሹራንስ) ዝተሰመዓና መሪር ሓዘን እናገለጽና፣ ኣብ መቓብር ሓርበኛታት ዝቃበርኩምናን ካብ ውሽጥን ካብ ደገን ቴሌፎን ብምድዋል ዘጸናናዕኩምናን ፈተውትን ቤተሰብን ሕሰም ኣይትርከቡ እናበልና ሓዘንና ከምዝካፈልኩምና እናሓበርና ምስጋናና ነቕርብ፡፡

በዓልቲ ቤቱ ወ/ሮ ሂወት ቀሺ. ተኽለ
ምስ ደቁን ምሉኣት ስድራቤቱን

ምስጋና

ብዕረፍቲ ክብርቲ ኣዴና ወ/ሮ ግደይ ኣዳም ኢማም ዝተሰመዓና ሓዘን እናገለጽና፣ ሓሚማ ዝበጸሕኩማን ኣብ ሽማንገስ ታሕታይ ዝቃበርኩምናን ከም ኡ'ውን ተመላሊስኩምን ካብ ውሽጥን ወጻእን ብተሌፎን ዘጸናናዕኩምናን ሕሰም ኣይትርከቡ እናበልና ነመስግን፡፡

ደቃ ምስ ምሉኣት ስድራ ቤት

ምስጋና

ብዕረፍቲ ኣዚና እንፍቅራ ኣዴና ወይዘሮ መድህን ተስፋማርያም ዝተሰመዓና መሪር ሓዘን እናገለጽና፣ ክሳብ ዓዲ ከፈሎት ኬድኩም ዝቃበርኩምና ከምኡ'ውን ገዛና ብምምልላስን ብቴሌፎንን ካብ ውሽጥን ወጻኢን ተኻፈልቲ ሓዘንና ዝኾንኩም ኩሉኹም ሕሰም ኣይትርከቡ የቐንየልና እናበልና ምስጋናና ነቕርብ፡፡

ደቃ ምስ ምሉኣት ስድራ-ቤታ

ሓበሬታ

ሃገራዊ ማሕበር ብድሆ ኤርትራ ኩሉ መዳያዊ ሓቅታት ኤች.ኣይ.ቪ/ኤይድስ ንምፍላጥ ናብ ሃገራዊ ማሕበር ብድሆ ኤርትራ ኣገልግሎት ምኽሪ ብቴለፎን ደውሉ፡፡

ሰዓታት ስራሕ ካብ ሰኑይ ክሳብ ዓርቢ ንግሆ ካብ 8፡00 – 12፡00 ቅ.ቀትሪ ምሸት ድማ ካብ 2፡00 – 6፡00 ድ.ቀትሪ ብቁ.ስልኪ 110179 ደውሉ፡፡

ቁ.ሳ.ፖስጣ 5537፣ E-mail; bidhonational@gmail.com

ስቅታ ኅዳኢ. ስለዝኾነ ብዛዕባ ኤች.ኣይ.ቪ. ብግልጺ ንዘራረብ!!!

ስፖርት

ሙሴ ገ/እግዚኣብሄር

ስእሊ - ኣብርሃም በየነ

ሻምፕዮን ክለባት ተዛዚሙ
ደንደን፡ ጉብለል ኮይና

ድሕሪ ነዊሕ ዓመታት እዩ ዳግማይ ጀሚሩ፣ ካብ ኩለን ዞባታት ዝተዋጽኣ 10 ጋንታታት ደማ ኣሳቲፉ። ብዝተፈላለየ ምኽንያት፡ ዕቡላ ጋንታታት ዞባ ማእከል ክረኣዮ ምኽኑ'ውን ብኣጋኡ ተገሚቱ ነይሩ። ከም መዝምዝሚ ንናይ መጺኢ መደብ - 'ሊግ ኤርትራ' ክኸውን ስለዝለዎ ግና ጀሚሩ፣ ብዓወት ናይ ዞባ ማእከል ጋንታ ደንደን ደማ ተዛዚሙ - ሻምፕዮን ክለባት ኩሶ እግሪ ኤርትራ 2024።

10 መጋቢት ዝጀመረ እዚ ውድድር፡ ብቐድሚ ትማሊ - ሰንበት፡ ንናይ ዞባ ማእከል ጋንታታት ደንደንን ቀይሕ ባሕርን ብዘራኸበ ናይ ፍጻመ ጸወታ እዩ ተዛዚሙ። እዘን ጋንታታት፡ ኣብ ዝሓለፉ ዓመታት ናይ ዞባ ማእከል ውድድር ብምዕብላል፡ ዋናጩ ኣብ መንጎአን ክምቀላ ከምዝጸንሓ ይፍለጥ። በዚ ከኣ እዚ ዓበ ዓቢ ውድድር ከርሑ ልዑል ተስፋ ተነቢሩሉ ዝሎ ውድድር ንኽዕወታሉ፡ ብኣጋኡ እየን ተገሚተን። እዚ ግጥም ከዐውተን ዝኽእል ስልቲ ሐዘን ደማ፡ ንተዓዘብቲ ዘደሰት ሱላቢ ምንቅስቓስ ክርኢያ ትጽቢት ተገይሩለን ነይሩ።

ብመጀመርታ ናይ ዝሓለፈ ክልተ ሰለስተ ርክባተን ደርቂ ሹቶ ዝተራእየሉ ብምንባሩ፡ እዚ ግጥም ብጠለ ማጠን ከይጸልዎ ዝሰገኡ ወሪት ነይሮም። ይኹን'ምበር፡ ጸወታ ሓሙሽተ ደቓይቕ ጥራይ ምስ ተላዕለ፡ ደንደን ብምናይ ክንፊ ንዝረኸበቶ ናጻ ቅላዕ ናብ ልዳት ኣብ ዝለኣኸትሉ፡ ተጻዋታይ ቀይሕ ባሕሪ ተመሲሱ ቀሊታ ናብ ገዛእ ልዳቱ ኣመዝጊቡዋ፣ መራሕነት ደማ ሒዙ።

ግብረ መልሲ ክትህብ ብዙሕ ዘይተሃንደደት ቀይሕ ባሕሪ፡ ዝያዳ ኩሶ ብምቁጽጻር ዕድላት ክትፈጥር እያ ትፍትን ነይራ። ብተደጋጋሚ ናይ መኣዝን ቅላዕ'ውን ረኺባ፣ ሹቶ ኣብ ምምዝጋብ ግና ኣይዋሕለለትን። ብመጀመርታ ካብ ጌጋታት መጋጥምታ ተጠቃሚት ክትከውን ትፍትን ዝነበረት ደንደን፡ ብመልሰ መጥቃዕቲ ወጽኢት ከተማፍሕ ጸዒራ እያ። ቀዳማይ እብረ ከኣ ተወዲኡ ሹቶ ከይተመዝገበ 1፡0 ወዲኡ። ደንደን ነቲ ፈሹላ ናይ ቀዳማይ እብረ ምስ ተፋሓ ምስ ዳኛ ብምትራኹ ብቐይሕ ካርድ ዝተባረረ ኣሰልጣኒኣ ሳምሶም ሃብተማርያምን ናይ 1፡0 መራሕነትን ሒዛ ደማ ናብ መቐየሪ ክፍሊ ኣምሪሓ።

ኣብ ካልኣይ እብረ፡ ብኽልተአን ጋንታታት ተደጋጋሚ በደልን መወድቕቲ ተጻወትቲን እዩ ተራእዩ - ዝያዳ ናይ ሹቶ ፈተነ/ዕድል። ንኸለ ተዓዘብቲ'ውን ዘቑጠዐ ነይሩ - መቐረት ጸወታ ዝበልል ብምኳኑ። ብተሓጋጋዚ ዓላሚ ትምራሕ ዝነበረት ደንደን ኣብ ማበል 67 ደቒቕ ካብ ናህም ታደሰ ካልኣይቲ ሹቶ ብምቑጻራ ደማ 2፡0 ክትመርሕ ክኢላ። ድሕሪ ሽዱሽተ ደቓይቕ ግና፡ ተኸላኻሊ ቀይሕ ባሕሪ ተማሰገን ቀላቲ ትንፋስ ዝመለሰት ሹቶ ብርእሱ ጉቺዩ ኣመዝጊቡ። ነታ መኣዝን ጸወታ ዝቐየረት ኣቐዲሙ ናብ ገዛእ ልዳቱ ዘመዝገባ ሹቶ ከኣ ድሒሩ ኣማለሰ። ግዜ ብምእካሉ ግና፡ ካብ ዝሓለፉ ዓመታት ጀሚራ ዓብላልነት ተርኢ ዘላ ደንደን፡ ጉብለል ኮይና፣ 100 ሽሕ ናቕፋ ደማ ተሸሊማ።

ብዘይካዚ፡ ናይዛ ግጥም ብሉጽ ተጻዋታይ ዝተባህለ ኣባላ ናህም ታደሰ፡ ብሉጽ ተጻዋታይ ናይዚ ውድድር'ውን ተሰምዩ።

ሓላዊ ልዳታ ክብሮም ሰለሙን ብሉጽ ሓላዊ ማዕጾ፣ ኣሰልጣኒኣ ሳምሶም ሃብተማርያም ብሉጽ ዓላሚ፣ 15 ሹቶታት ዘቑጸረ ኣጥቃዒያ ሮሚል ዓብዱ ዝለዓለ ኣመዝጋቢ ሹቶ ናይ'ዚ ውድድር ተባሂሎም፣ ብውልቅን ብጋንታን ደማ ጽብሉል ኢላ - ደንደን።

ካልኣይቲ ዝወጸት ቀይሕ ባሕሪ 75 ሽሕ ናቕፋ፡ ንኣል-ኣስር ዝሰዓረት ናይ ዓንሰባ ክሉብ ደንደን ከኣ ሳልሰይቲ ብምውጻእ 50 ሽሕ ናቕፋ ተሸሊሞ። ደንቂልያ ደማ ምስኽን ጠባይ ዘርኣየት ተባሂላ ዋንጫ ተሸሊማ።

ድሕሪ ጸወታ፡ ኣሰልጣኒ ደንደን ሳምሶም ኣብ ዝሃቦ ጋዜጣዊ መግለጺ፡ ዝኣክል ምድላዋት ከምዝገበሩን ዝጉሉም ዓወት ምኳኑን ገሊጹ። እቲ ክጅመር ዝሕሰብ ዘሎ ሊግ ክድረፈሎን ውድድር ካልኦት ዞባታት ክሕይልን እውን ተላቢዩ።

ብሉጽ ተጻዋታይ ዝተባህለ ናህም ብወገኑ፡ እዚ ውድድር ኣብ ዞባ ወይ ሃገር ጥራይ ተሓጺሩ ከይተርፍ መታን፡ ከምኡ'ውን ካልኦት ክለባት ሻምፕዮን ምስ ኮና ኣብ ሻምፕዮን ክለባት ኣፍሪቃ ዝሳተፋ ንሳቶም'ውን ክሳተፋን ሃገርም ክጸውዑን ድሌቱ ምኳኑ ገሊጹ። ፕሮፈሽናላት ተጻወትቲ ንኽህልዉ'ውን ሓጋዚ ምኳኑ ተዛሪቡ። እንተ ኣሰልጣኒ ቀይሕ ባሕሪ ኤርምያስ ተወልደ ግና፡ ንጹር ብዘይኮነ ምኽንያት ኣብ'ቲ ኣቐዲሙ ሓሙሽተ ግዜ ምስ ተዓወቱ ጋዜጣዊ መግለጺ ዝህቡሉ ዝነበረ ቦታ ኣይተረኸበን።

ትዕዝብቲ

* ኣብዚ ኣብ ወሽጢ 14 መዓልታት ዝተዛዘመ ውድድር፡ ጋንታታት ኣብቲ ናይ ምድብ ግጥም ሓንቲ መዓልቲ እናዕረፉ (ኣብ ምድብ ሓሙሽተ ጋንታታት ብምንባረን ሓንቲ ጋንታ ኣብ ገለ ዕለት ጸወታ ይሃጥራ ነይሩ) እየን ሓሊፈናኦ። ኣዝዩ ተደራራቢን ኣድካምን ምንባሩ ከኣ ይግለጽ፣ ብፍላይ ነተን ኣብ ስሩዕ ውድድር ዘይጸንሓን ዓይነታውያን ቅያር ተጻወትቲ ዘይብለንን ጋንታታት። ግዜ ከዉሓሉ ዘዋኣለ ምኽንያት ክህልው እኳ ዝኽእል እንተኾነ፡ ኣብ ኣድማዕነት ተጻወትቲ ጽልዋ ስለዝህልዎ ግና፡ ኣብ መጻኢ ክሕሰበሉ ይግባእ።

* ፍልልይ ዓቕሚ ጋንታታት ማእከልን ካልኦት ዞባታትን ተራእዩ። ንኣብነት ደንደን ክሳብ እዛ ናይ መዛዘሚ ጸወታ፡ ኣብ ሓሙሽተ ግጥምታት 35 ሹቶታት ኣመዝጊባ፣ ክልተ ጥራይ ተመዝጊቡዋ። ቀይሕ ባሕሪ 10 ኣመዝጊባ ክልተ ተመዝጊቡዋ።

እዚ ከኣ ኣብ መንጎ ናይ ማእከል ዓበይቲ ክለባትን ናይ ካልኦት ዞባታትን ዓቢ ፍልልይ ከምዘሎ ዘርኢ እዩ፣ ወላ'ኳ ሳልሰይተን ኣልታሕረር ካብ ምድባ ትትረፍ። ኣብዘን ካልኦት ዞባታት ስሩዕ ውድድር ዘይምህላዉ'ውን ሓደ ካብቲ ጠንቂ ምኳኑ ይሕበር።

በዚ ኮይኑ በቲ እዚ ከም መማዝኒ ዝተሓሰበ ውድድር፡ ከም እምነ ኩርናዕ እቲ ክቕይድ ዝሕሰብ ዘሎ 'ሊግ ኤርትራ' ክኸውን ትጽቢት ኩሉ ኣፍቃሪ ስፖርት እዩ።

ዞባ ማእከል፡ ንዝኽሪ'ቶም ብሞት ዝተፈለዩ ተቐዳደምቲ ውድድር ተኻዩዱ

ፈደረሽን ቅድድም ብሽክለታ ዞባ ማእከል፡ ንዝኽሪ እቶም ብዝተፈላለየ ምኽንያት ዝሞቱ ተቐዳደምቲ፡ ሰንበት 24 መጋቢት፡ ናይ ሓደ መዓልቲ ውድድር ኣብ ከባቢ ኢ.ጃሽፈርስን ኣካይዱ።

ኣብዚ ሓደ ዙርያ 33 ኪሎሜትር ዝነበሮ ውድድር፡ ዓበይቲን ትሕቲ 23ን ዓመት ደቂ ተባዕትዮ 128.7 ኪሎ ሜትር ሸፊኖም። ተቐዳደምቲ ኣብ ዝበዝሐ ኪሎ ሜትር ኣብ ሰለስተ ጉጅለታት ተመቓቒሎም እዮም ተጓዒዞም። መራሒት ዝነበረት ጉጅለ ከኣ ሓንሳብ ብዮሃንስ ተኸሉ ናትናኤል ተስፋጼን ኣኽሊሉ ገብረሂወትን ኤሾን የማነ ትቕለስ ነይራ።

ናይ መዛዘሚ ዙርያ ምኳኑ እንትሕበር ደወል ምስ ተሃርመት ግና፡ ኣኽሊሉ (ወዲ ዓላ)'ን ናእድ ዓንደማርያምን ካብቲ ጉጅለ መለቕም ብምውጻእ ንበይኖም ተጓዒዞም። ኣብ ኣጋ መወዳእታ ከኣ ወዲ ዓላ ፍትሓዊ (ፈር ፕለይ) ጸወታ ኣርእዩ። ንናይ ወልቂ ተቐዳዳማይ ናእድ ብዘይተቓጽጸ ቀዳሙ ሕንጻጽ ክሰግር ኣፍቂዱሉ፣ ብ2 ሰዓት፡ 49 ደቒቕን 21 ካልኢትን ደማ ተመራሪሖም ኣተዉ።

17 ካልኢት ድሒሮም ቅጽበታዊ ውድድር ካብ ዝገበሩ ተቐዳደምቲ፡ ኣቤል ኣሰቡኮ ዳዊትም ፍጹምብርሃን ተዓዊቱ። ፋንኤል ሓየሎም - ሰሚናት ብርሃ - ደንደን፡ ሜሮን ግርማይ - ሰምበል፡ ናታን መድሃኔ ዳዊት ሳሙኤልን ሜሮን ተኸሚን ኩሎም ብውልቂ ናህም መላኽ - ደንደን ከኣ ካብ ራብዓይ ክሳብ 10ይ ኣትዮም።

ንፈለማ ግዜ ምስ ደቂ ተባዕትዮ ተቐዳደምቲ ክቡዓዝ (ክጠስ ዘይኖሩ ዓቕሚ እንተሃልዩወን ምስኦም ሓቢረን ክቡዓዛ) ዝተፈቐደለን ደቂ ኣንስትዮ፡ 82.5 ኪሎ ሜትር ተጓዒዘን። ሃይመን ካብ ዝወዳእ ሰለስተ ተቐዳደምቲ ከኣ፡ ተቐዳዳሚት ጋንታ ደንደን ርምና ገዝሽ - ብ2 ሰዓት፡ 8 ደቒቕን 40 ካልኢትን ንሰደና ሃብተም - ሰራደር ሳዋ፡ ቤተልሄም እስቲፋኖስ - ጋሻፍሒ በለጸ ቀዳመይቲ ኣትያ። ራሄል ዘርእሰናይን ሚልና ያፈትን - ደንደን፡ ከምኡ'ውን ተቐዳዳሚት ሰራደር-ሳዋ ሬሸን ሃይለ ክሳብ ሻዱሻይ ተሰሪዐን።

እዘን ኣብ ዝተፈላለየ እዋን "ተኣኪበን ብዘሎምታ እየን ዝኸዳ" እናተባህላ ዝሕመያ ተቐዳደምቲ፡ ኣብዚ ዕለት 38.47 ኪሎ ሜትር ኣብ ሰዓት ተጓዒዘን ምስ ናይ ዝሓለፈ ብምንጽጻር እቲ ዝለዓለ ምኳኑ ከኣ ይግለጽ።

ገለ ካብቲ ምኽንያት፡ ኣቐዲመን ብዝተፈላለየ ምኽንያት ምስ ደቂ ተባዕትዮ ተጸገዐን ክኸዳ ይኽእላ እኳ እንተነበራ፡ ኣብዛ ጸወታ ግና፡ ከም ዳንጋኣን ሓቢረን ክጓዓዛ ስለዝተፈቐደለን ዝሓሸ ግዜ ከምዝዘርማ ይሕበር።

ብዘይካዚ፡ ኣቐዲሞም ንኣሽቱ (ጅንያር) ተቐዳደምቲ፡ 79.2 ኪሎ ሜትር ንዝወሓተ ውድድር ኣካይዶም ነይሮም። ድሕሪ ናይ 1 ሰዓት፡ 48 ደቒቕን 23 ካልኢትን ጉዕዞ ከኣ፡ ተቐዳዳማይ ሰምበል ሰናይ ሕሩይ፡ ንወዲ ጋንታኡ ተኸለ ርእሶምን ኣቤል ኣሰቡኮ ቶማስ ኣፈወርቂን ኣኽቲሉ ዕዉት ኮይኑ። ብውልቂ ዝቕዳደም ኣቤል ተስፋማርያም፡ ዳኒኤል ሚካኤል - ደንደን፡ ኪሸን ተኽለማርያም - ኣሰቡኮ ድማ ግዜ ከይከሰሩ ክሳብ ሻዱሻይ ተሰሪዖም። ቀዳሞት ሰለስተ ዕወታት ደማ መዳልያን ገንዘብን ተሸሊሞም።

ስፖርታዊ ውድድራት እዚ ተወርዋሪ ሓይሊ ይቕጽል

ኣብ መትከል ኣቤት ዝቕየድ ዘሎ ስፖርታዊ ውድድራት እዚ ተወርዋሪ ሓይሊ፡ ዝሓለፈ ቀዳም ቀጺሉ ነይሩ።

ጋንታታት ኩሶ እግሪ ደቂ-ኣንስትዮ ኣልጌናን ዓዲ ርሶን ዘካየዳኦ ጸወታ፡ ብዓወት ኣልጌን 2፡0 ተዛዚሙ። ኣልጌን፡ ድሕሪ ዕረፍቲ ካብ ወይኒ ገብረማስቀል ብዝመዝገበተን ሹቶታት እያ ተዓዊታ። ወይኒ ከኣ ብልጽቲ ተጻዋቲት ተባሂላ። ጸወታ ናይ ደቂ-ተባዕትዮ ጋንታታት ዓላን ኣልጌናን ግና፡ 0፡0 ተዛዚሙ።

ኣብ ሰዓታት ድሕሪ ቀትሪ'ውን ጸወታ ኩሶ መርበብ ተኻዩዱ ነይሩ። ናይ ደቂ-ኣንስትዮ ጋንታ ባርዕ ንዓዲርሶ 2፡0፡ ናይ ደቂ-ተባዕትዮ ጋንታ መድሕን ከኣ ንዓዲ ርሶ 3፡1 ኣሰዒፈናኦን።

ብዘይካዚ፡ ዝሓለፈ ዓርቢ ዝተረኽበ ወጽኢት ደማ፡ ኣብ ኩሶ እግሪ ብደቂ ኣንስትዮ ብደህዋን ዓላን 0፡0 ክፈላለያ እንከለዋ፡ ናይ ደቂ-ተባዕትዮ ጋንታታት ባርዕን ቶኮርን 1፡1 ተፈላልየን። ናህም ዳዊት፡ ኣብ ማበል 45 ደቒቕ ብመገዲ ፍጹም ቅላዕ ንጋንታኡ መራሕነት ዘትሓዘት ሹቶ ኣመዝጊቡ'ኳ እንተነበረ፡ ኣብ 90 ደቒቕ ግና፡ ባርዕ ካብ ፊልሞን ዘወንገል መመዓራረዪቲ ሹቶ ረኺባ። ፊልሞን ከኣ ናይቲ ግጥም ብሉጽ ተጻዋታይ ተረቒሑ።

ኣብ ኩሶ መርበብ ደማ፡ መድሕን ንቶኮር ብደቂ ኣንስትዮ 2፡1፡ ዓላ ንኣልጌን ብደቂ ተባዕትዮ 3፡0 ከምዝሰዓረኦን መላኽን ሓበሬታን ንስዓሰን ናይ'ቲ እዚ ሓቢሩ።

ዜና ወጻኢ

ሸዊት ተኽለ

ናይጀርያ - ዝተጨውዩ ተማሃሮ ናጻ ተለቒቖም

ኣብ ናይጀርያ፡ ኣብ ፈለማ ናይ’ዚ ወርሒ. እዚ. ብዕጡቓት ዝተጨወዩ ኣስታት 290 ተመሃሮ ናጻ ከም’ተለቐቑ - መንግስቲ ሓቢሩ።

እቶም ተመሃሮ፡ ቅድሚ እቲ ብጨወይቲ/ዕጡቓት ንዝተሰልዐ መጠንቐቕታ... መባድልቲ ዝኽፈለሉ ናይ መውጽኢታ ዕለት ከም’ዝወጽኡ ዝገለጸ ኣፈኛ መንግስቲ ናይጀርያ፡ እቲ ናይ ምልቃቕ መስርሕ ብዚይ ዝኾነ ናይ ተኹሲ ምልውዋጥ ከም’ተፈጸመ ኣረጋጊኡ።

እቲ ኣፈኛ ወሲኹ፡ እቲ ብመንግስቲ ዜና ክወሃብ ዝቐጸለ ቀጽሪ ናይ ዝተጨወዩ ተማሃሮ ኣዝዩ ዝተጋነነ ምዃኑ ብምሕባር፡ ኩሎም እቶም ዝተጨወዩ 137 ተማሃሮ፡ ዝኾነ ጉድኣት ከይወረዶም ናጻ ከም’ተለቐቑ ኣብሪሁ።

እቲ ኣብ ናይጀርያ ዝኸሰት ተደጋጋሚ ናይ ጭውያ ተርእዮታት፡ ነጸብራቕ ናይ’ቲ ኣብታ ሃገር ዘሎ ጸጥታዊ ዘይምርግጋእ ምዃኑ ጸብጻባት ይሕብሩ።

ዋና ጸሓፊ ሕ.ሃ ኩናት ቓዛ ደው ክብል ደጊሙ ጸዊዑ

ዋና ጸሓፊ ሕቡራት ሃገራት ኣንቶንዮ ጉተረዝ፡ ኣብ ቓዛ ተኸሲ. ብቐጻሊ ደው ክብል ደጊሙ ጸውዒት ኣቕሪቡ።

ኣንቶንዮ ጉተረዝ ብሸነኽ ግብጺ. ኣብ ዝርከብ ክፋል ከተማ ራፋሕ ኮይኑ ኣብ ዝሰምዖ መደረ፡ “ሕጂ ኩሉ ዓይነት ተኹሲ. ደው ዝብለሉ ግዜ እዩ” ድሕሪ ምባል፡ እስራኤል ናብ ቓዛ ገደብ ዘይብሉ ሰብኣዊ ሓገዛት ንኽኣቱ ክተፍቅድ ሓቲቱ።

ኣንቶንዮ ጉተረዝ እስራኤል ንረፋሕ ብኣጋር ናይ ምጥቃዕ መደብ ከም’ዘለዋ ድሕሪ ምግላጻ እዩ - ኣብ’ቲ ቦታ ምብጻሕ ኣካይዱ።

ሓዳ ብሕቡራት ሃገራት ዝድገፍ ትካል ኣብ’ዚ ሰሙን’ዚ ኣብ ዘውጽኦ መጽናዕቲ፡ ኣብ ቓዛ 1.1 ሚልዮን ሰባት ህልቂት ከስዕብ ናብ ዝኽእል ጥምየትን ዓጸቦን ተቓሊዖም ከም’ዘለዉ. ገሊጹ።

“ብወገን ግብጺ. ናብ ቓዛ ክኣትዋ ዝተዳለዋ ሰብኣዊ ረድኤት ዝጸዓና መካይን ምኽልካል ዘይሞራላዊ እዩ” ዝበለ እቲ ዋና ጸሓፊ፡ እቶም ብሓሚሽ ጀሆ ተታሒዞም ዘለዉ. እስራኤላውያን እውን ክፍትሑ ጸዊዑ ኢሉ።

ከተማ ራፋሕ - ናብ ቓዛ ሰብኣዊ ረድኤት ዝመሓላለፈላ ቀንዲ ቦታ እያ፡ እንተኾነ፡ እቲ ቦታ ሰብኣዊ ረድኤት ጸዓንን ናብ ቓዛ ንምእታው - ካብ እስራኤል ፍቓድ ክወሃበን ብዘጸብያ ዓበይቲ መካይን ኣዕለቕሊቑ ይርከብ።

ትካላት ሰብኣዊ ረድኤት፡ እቲ እስራኤል ፍቓድ ኣብ ምሃብን ኣብ ተፍትሽን እትወስዶ ዘላ ግዜ፡ ሰብኣዊ ረድኤት ናብ ቓዛ ብቐልጣፍ ንኸይኣቱ ዕንቅፋት ይኾነ ከም’ዘሎ ብምሕባር፡ ንእስራኤል ብተደጋጋሚ ክኸሰዋ ምጽንሖም ይፍለጥ።

ቀዳማይ ሚኒስተር እስራኤል በንያሚን ነታንያሁ ብወገኑ፡ ኣብ ልዕሊ. ራፋሕ መጥቃዕቲ ከይፍጸም ንዝቐርቦ ዘሎ ምሕጽንታን ነቐፌታትን ዕሽሽ ብምባል፡ እስራኤል ዝወጠኖቶ ኩናት ብዓወት ካብ ምዝዛም - ዝኾነ ኣህጉራዊ ጸቕጢ. ደው ከም’ዘየብላ ኣጊዱ ኢሉ።

ጃፓን፡ ምስ ሰሜን ኮርያ ክትዝተ ሕቶ ኣቕሪባ

ቀዳማይ ሚኒስተር ጃፓን ፉሚዮ ኪሺዳ ምስ ፕረዚደንት ሰሜን ኮርያ ኪም ዮንግ ኡን ርክብ ክካየድ ሕቶ ከም’ዘቕረበ ተገሊጹ።

ሓፍቲን ኣማኻሪትን ፕረዚደንት ኪም ዮንግ ኡን ግዳ - ጃፓን ኣብ እትኽተሎ ፖሊሲ. ዝኾነ ለውጢ. እንተዘይኣምጺኣ፡ እቲ ርክብ ክካየድ ከም’ዘይክእል ኣፍሊጣ ኣላ።

ቀዳማይ ሚኒስተር ኪሺዳ ዝሓለፈ. ዓመት እውን፡ ምስ ፕረዚደንት ኪም ብዚይ ዝኾነ ቅድመ-ኩነት ክራኸብ ፍቓደኛ ምዃኑ ብምሕባር፡ ሃገሩ ንኹሉ ጉዳያት ክትፈትሕ ድልውቲ ምዃና ገሊጹ ምንባሩ ይዝከር።

“ዝምድና ጃፓንን ሰሜን ኮርያን ናብ ንቡር ንምምላስ፡ ኣብ 1970ታትን 1980ታትን ሰሜን ኮርያ ኣብ ልዕሊ. ዜጋታት ጃፓን ዝፈጸመቶ ጭውያ ዝርከቦ ጉዳያት ንምፍታሕ፡ ናይ ላዕለዎት መራሕቲ ዝርርብ ኣገዳሲ. እዩ” ክብል ቀዳማይ ሚኒስተር ኪሺዳ ኣብ ባይቶ ሃገሩ መግለጺ. ሂቡ።

መንግስቲ ሰሜን ኮርያ፡ ኣብ ሃገሩ ናይ ስለያ ንጥፈታት ንምክያድ ተዋፊሮም ዝበሎ 13 ጃፓናውያን ንምጭዋይ ወኪላት ከም’ዝለኣኸ - ኣብ 2002 ተኣሚኑ ነይሩ እዩ።

እቲ ጭውያ ሕጂ’ውን እንተኾነ ኣብ ልዕሊ. ጃፓናውያን ስምዒታት ኣለዓዒሉ ከም’ዘሎ ዝገልጹ ጸብጻባት፡ ካብ’ቲ ብወግዒ. ኣፍልጦ ዝተዋህቦ ቁጽሪ ንላዕሊ. - ብዙሓት ከም’ዝተጨወዩ ጥርጣረታት ከም’ዘሎ ይሕብሩ።

ጃፓን፡ ኣብ ልዕሊ. መደባት ኑክልሳዊ ኣጽዋርን ፈተነታት ባለስቲካዊ ሚሳይላትን ሰሜን ኮርያ፡ ተደጋጋሚ እገዳታት ክጽድቓ ካብ ዝጸንሓ ሃገራት ምዃና ይፍለጥ።

በዚ. ድማ፡ ኣብ’ዚ. ጉዳይ’ዚ. ክፍጠር ዝኽእል ዘይምርድዳእ - ክሎ ዀ ንዘተ ክልተኦም መራሕቲ ክዕንቅፍ ከም’ዝኽእል ተንተንቲ ፖለቲካ ይእምቱ።

ሩስያ - ጥርጡራት ሽበራዊ መጥቃዕቲ ቤት-ፍርዲ ቀሪቦም

ዝሓለፈ. ዓርቢ. ኣብ ሞስኮ ኣብ ዝርከብ ኣዳራሽ መዘናግዒ ምርኢት - ሽበራዊ መጥቃዕቲ ከም’ዝፈጸሙ ዝተገልጹ ኣርባዕተ ጥርጡራት፡ ኣብ ቤት-ፍርዲ. ሩስያ ክሲ.ታት ሽበራዊ መጥቃዕቲ ከም እተመስረተሎም ተሓቢሩ።

እቶም ዜጋታት ታጂኪስታን ምዃኖም ዝተገልጹ ጥርጡራት፡ ዝፈጸምዎ ገበን ናይ ዕድመ ልክዕ ማእሰርቲ ክቕጽዖም ከም’ዝኽእል ክግለጽ እንከሎ፡ 3 ካብኣቶም ብዝፈጸምዎ ገበን ተኣሚናም ኣለዉ።

በቲ መጥቃዕቲ ናይ ዝሞቱ ሰባት ቀጽሪ 137 ከም’ዝበጽሐ ዝሓብሩ ጸብጻባት፡ ካልኦት 140 ከቢድ ኣካላዊ ጉድኣት ዝወረዶም ብምህላዎም፡ ቀጽሪ ምውታት ክዩውሰኽ ተሰጊኡ ከም’ዝሎ ሓቢሮም።

ምስ’ቲ መጥቃዕቲ ብዝተሓሓዘ - ብጠቕላላ 11 ሰባት ኣብ ቀይዲ ክኣትዉ. እንከለዉ፡ እቶም ኣርባዕተ ጥርጡራት - ናብ ዩክሬን ኣብ ዝምርሑሉ ዝነበሩ እዋን ከም’እተታሕዙ ሰበስልጣን ሩሲያ ገሊጾም።

ነቲ መጥቃዕቲ ሽበራዊ ጉጅለ ዳዕሽ እኳ ሓላፍነት እንተወሰደሉ፡ መንግስቲ ሩሲያ - ነዚ. ብዝምልከት ዛጊት መግለጺ. ኣይሃበን።

ፕረዚደንት ፑቲን ነቲ ኣብ ሩሲያ ኣብ ዝሓለፈ. 20 ዓመታት ካብ ዘጋጠሙ መጥቃዕቲታት እቲ ዝኸፍአ ምዃኑ ዝተገልጸ መጥቃዕቲ - “ባርባራዊ” ብምባል ኮኒንዎ።

እቲ መጥቃዕቲ ኣብ ዝተፈጸመሉ፡ ኣስታት 6200 ሰባት ነቲ መዘናግዒ ምርኢት ንምዕዛብ - ኣብ’ቲ ኣዳራሽ ተረኺቦም ምንባሮም ይግለጽ።

መንግስቲ ፌደረሽን ሩሲያ፡ ዝሓለፈ. ሰንበት ሃገራዊ መዓልቲ ሓዘን ኣዊጁ ከም’ዝወዓለ ተፈሊጡ።

ኒውዚላንድ፡ ኣብ ምርጫ ደሴታት ሶሎሞን ሓገዝ ተበርክት

ኒውዚላንድ፡ ኣብ ዝመጽእ ወርሒ. ኣብ ዝካየድ ሓፈሻዊ ሃገራዊ ምርጫ ደሴታት ሰሎሞን፡ ኣባላት ምክልኻል፡ ሄሊኮፕተራትን መርከባትን ከተዋፍር ምዃና ገሊጻ።

ኒውዚላንድ፡ እቲ ሓገዝ ኣካል ናይ’ቲ ኣብ ዝሓለፈ. ወርሒ. ጥሪ ዝተወጠነ ንኮሚሽን ምርጫ ደሴታት ሰሎሞን ንምሕጋዝ ዝተሰልዐ ናይ 6.48 ሚልዮን ዶላር ኮይኑ፡ ኣካየድቲ ምርጫን ንዋትን ኣብ ምግዕዓዝ ዝውዕል ምዃኑ ሓቢራ።

ሚኒስተር ጉዳያት ወጻኢ. ኒውዚላንድ ዊንስተን ፒተርስ ኣብ ዘውጽኦ መግለጺ፡ እታ መርከብን ክልተ ሄሊኮፕተራትን ሰራሕተኛታትን፡ ሎሚ ሰሉስ ካብ ኦክላንድ ናብ ከተማ ሆኒያራ ርእሲ-ከተማ ደሴታት ሰሎሞን ክብገሳ ምዃነን ሓቢሩ።

ንሱ ወሲኹ፡ “ሓፈሻዊ ኣበርክቶ ኒውዚላንድ፡ ኮሚሽን ምርጫ ደሴታት ሰሎሞን ውሑስን ዕዉትን ምርጫ ንኸካይድ ዝድግፍ እዩ” ኢሉ።

ስትራተጂያዊ ኣቀማምጣ ዘለዋ ደሴታት ሰሎሞን፡ ድሕሪ ምርጫ ቀዳማይ ሚኒስተር ማናሴ ሶጋቫረ ኣብ 2019 - ምስ ቻይና ዝፈጠረቶ ጥቡቕ ርክብ፡ ንኣመሪካን ኣውስትራልያን ቀንዲ ስግኣት ኮይኑወን ምጽንሑ ይግለጽ።

ተረኛ ፋርማሲ	ዕለት	ጎደና	ቁ.ስልኪ.
ፋርማሲ. ሰለማዊ	26/03/2024	ጎደና ሮራ መንሳዕ ቁ.ገዛ 19 ፊት ፋብሪካ ሚዛን ኢያሱ	07463110

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