ሓዳስ ኤርትራ

መበል 34 ዓመት ቁ.155 | ዓርቢ 28 ለካቲት 2025 | ገጻት 8 ዋጋ 2.00 ናቕፋ

ገጽ 2 ዜና

ገጽ 3 ውቃጦን ሳዕቤናቱን

ገጽ 4 ልዑል ኮሌስትሮል ኣብ ደም

ገጽ 5 ዝኽርን ድያርን ዋርሳይት

ገጽ 7 ሄኖክ፡ ሳልሳይ ኣትዩ

ባይቶ ዞባ ሰ/ቀ/ባሕሪ፡ መበል 20 ስሩዕ ኣኼባኡ ኣቃኒዑ

ባይቶ ዞባ ሰሜናዊ ቀይሕ ባሕሪ "ቀጻሊ ጻዕሪ ንበሩህ መጻኢ" ብዝብል ቴማ፡ ብ25ን 26ን ለካቲት መበል 20 ስሩዕ ኣኼባኡ ኣብ ባጽዕ ኣቃኒዑ።

ኣቦመንበር ባይቶ ኣቶ ኢብራሂም ዓሊ ሼኽ ኣብ ዘስመዖ ቃል፡ ንቑሕ ተሳትፎ ኮምን ሓይልታት ምክልኻልን ኣብ ኸኣኣ መደባት ልምዓት ዓቢ ጽልዋ ይገብር ከምዘሎ ብምግላጽ፡ ሓሓሊፎም ዘጋጥሙ ብደሆታትን ዝርአዩ ሕጽረታትን ንምቕላል፡ ኣባላት ባይቶ ምስ ህዝቢ ኣብ ዘካይድዎ ርክባት ብዕቱብ ክሰርሑሉ ኣዘኻኸሩ።

ተሳተፍቲ፡ ንኸጋስ ትግባረ መደባት 2024 ብዝምልከት ኣብ ዝቐረበ ጸብጻባት ድሕሪ ዘካየድዎ ዘተ፡ ንጥፈታት ምዕቃብ ማይን ሓመድን ብዝለዓለ ክድፋኣሉ፣ ትካላት ማሕበራዊ ኣገልግሎት ክሰፍሕን ዝዓነወ ክጽገንን፣ ዘይምኽኑይ ናህሪ ዋጋታት ሃለኽቲ ቁጽጽር ክግበረሉ፣ ከምኡ'ውን ብርሰት ኣግራብ ንምግታእ ብወህደት ክሰርሕ ዝብል ርእይቶታት ኣቕሪቦም።

ኣመሓዳሪት ዞባ ሰ/ቀ/ባሕሪ ወ/ሮ ኣስመረት ኣብርሃ ድማ፡ ንተራን ኣበርክቶን ኮምን ሓይልታት ምክልኻልን ኣብ ኣድማዕነት ዝተወጠኑ መደባት ድሕሪ ምምጓስ፡ ኣብ'ዚ ዓመት'ዚ ኣብ ዝዋደድ ፕሮጀክታት ቀረብ ማይ፡ ምህናጽን ምጽጋንን ትካላት ጥዕናን ትምህርትን፡ ከምኡ'ውን መደባት ምዕቃብ ማይን ሓመድን፡ ንጡፍ ተሳትፎ ኣባላት ባይቶ ከየዘዘ ጸዊዓ።

ባይቶ ኣብ መወዳእታ፡ ህንጻታትን ትሕተ-ቅርጻን ሆስፒታል ኣፍዓበትን ባጽዕን ኣተኩሮ ክግበረሉ፣ ኣታዊታት ግብሪ ጥሪት፡ ልምዓት ዞባን ስፖርትን ዝዓብዩሉ ባይታ ክፍጠር፣ ንቕሓት ሕብረተሰብ ኣብ ክንክን ደቂኣንስትዮ፡ መርዓ ትሕቲ-ዕድመን ትምህርቲ ደቂኣንስትዮን ንምብራኽ ክሰርሕ፣ ኣብ ገለ ከተማታትን ሓወሲ ከተማታትን ዝርአ ዘይሕጋዊ ዋንነት መሬት መጉትኢ ክግበረሉ፣ ከምኡ'ውን ትካላት ማሕበራዊ ኣገልግሎት ንምጽጋን ዓቕሚታት ህዝቢ ብዝግባእ ክንቀሳቐስ ዝብል ውሳኔታትን ለበዋታትን ኣመሓላሊፉ።

ዓባይ-ብሪጣንያ፡ "ትምህርቲ ኣብ ኤርትራ" ብዝብል ኣርእስቲ ሰሚናር ተኻዪዱ

ኣብ ዓባይ-ብሪጣንያ፡ ልዕሊ ሓደ ሽሕ ኤርትራውያን ዝተሳተፍዎ፡ ኣብ ኸኣኣ ጸላት ትምህርቲ ኣብ ኤርትራ ዘተኮረ ህዝባዊ ሰሚናር፡ ብ22 ለካቲት ኣብ ለንደን ተኻዪዱ።

ኣብ መኽፈቲ ናይ'ቲ ብምኽንያት መበል 35 ዓመት ዝኽሪ ስርሒት ፈንቅል ዝተወደበ ሰሚናር፡ ፈጻሚ ጉዳያት ኤምባሲ ኤርትራ ኣብ ዓባይ-ብሪጣንያን ኣየርላንድን ኣቶ ሳልሕ ዓብደሉ፡ ስርሒት ፈንቅል - ዕምሪ መግዛእቲ ከምዝሓጸረ ዘረጋገጸ፣ ኣብ ታሪኽ ሓርነታዊ ቃልሲና ፍሉይ ቦታ ዝሓዘን ረዚን ትርጉም ዘለዎን ከምዝኾነ ብምግላጽ፡ ኤርትራውያን ነበርቲ ዓባይ-ብሪጣንያን ኣየርላንድን ኣብ ኤርትራ ኣብ ህንጸት ኣብያተ-ትምህርቲ እጃሞም ከበርክቱ ዝወጸ ውጥን፡ ብዝለበሱን ብበውፃቡታቱን ጸዑቕ ጎስጓሳት ተኻዪዱሉ፣ ኣብ ዝሓጸረ እዋን ክትግበር ዘለዎ ጸኑዕ እምነት ገሊጹ።

ሓላፊ ህዝባውን ኮማውን ጉዳያት ኣቶ ተወልደ የውሃንስ ብወገኑ፡ ንታሪኻዊ ጉዕዞ ጸላት ትምህርቲ ኣብ ኤርትራ ብዝመድረኹ ድሕሪ ምግላጽ፡ ህዝብን መንግስትን ኣብ ትምህርቲ ዝገብርዎ ዘለዉ ዘይሕለል ጻዕሪ ዝምስገን ፍረ ይሀብ'ኳ እንተሎ፡ ኣብ'ቲ ዝደለ ደረጃ ንምብጻሕ ዝተርፍ ብዙሕ ስለዘሎ፡ ኣበርክቶ ኣብ ወጻኢ ዝነብሩ ዜጋታት ከየዘዘ ጸዊዑ።

ኣብ መወዳእታ፡ ኣቦመንበር ሃገራዊ ሽማግለ ዓባይ-ብሪጣንያ ኣቶ ኣሕመድ ማሕሙድ፡ ምዕሩይ ዕድላት ትምህርቲ ምርግጋጽ ከምኡ'ውን ብቕዓትን ተወዳዳርነትን ትምህርቲ ምብራኽን ንመንግስቲን ኣካላቱን ጥራይ ዝግደፍ ዕማም ከምዘይኮነ ብምጥቃስ፡ ኣብ ጸላት ትምህርቲ ዘሎ ብደሆታት ንምምጣም፡ ኩሉ ኤርትራዊ እጃሙ ከበርክት ከምዝግብኦ ኣገዚቡ።

ተሳተፍቲ ብወገኖም፡ "ዋጋ ደምን ህይወትን ንዝተኸፍላ ሃገር፡ ረዚንናን ገዚፉን ኣይንዝቀላን" ብምባል፡ ንዝቐረበ ጸውዒት ብሓገዝ ከምዝቕበልዎ ብምርግጋጽ፡ ኣብ ጠያ ንእትሰርሓ ቤት-ትምህርቲ መባእታ ዝኸውን 70,000 ፓውንድ ወፍዮም።

እዚ ከም'ዚ ኢሉ እንከሎ፡ ብ23 ለካቲት ኣብ ከተማ ሮማ፡ ወከልቲ 16 ጨናፍር ማሕበራትም ኢጣልያ ዝተሳተፍዎ ጉባኤ ተቓኒዑ።

ኣብ'ቲ ኣምባሳደር ኤርትራ ኣብ ኢጣልያ ኣቶ ፍስሓጼን ጴጥሮስ ንገባኤኛታት ብዛዕባ ህልውናታት ሃገርናን ኣከባቢናን መብርሂ ዝሃበሉ ኣጋጣሚ፡ ኩለን ጨናፍር ማሕበራትማት ጸብጻባተን ከቕርባ ከለዋ፡ ዘተን ክትዕን ተኻዪዱሉ።

ኣብ መወዳእታ፡ ንዝመጽእ ክልተ ዓመት እተገልግል ሓዳስ ኣካያዲት ኣካል ተመሪጻ።

ብኻልእ ወገን፡ ኤርትራውያን ነበርቲ ሪያድ - ስዑዲ ዓረብን ኣ'ደውሓ - ቐጠርን፡ ብምኽንያት 8 መጋቢት - ኣህጉራዊ መዓልቲ ደቂኣንስትዮ፡ ንኤርትራውያን ደቂኣንስትዮን ተራአን ኣብ ኩሉ ሃገራውን ማሕበራዊውን መዳያት ዘመጉስ መደባት ኣካዪዶም።

ሃማደኤ ጨንፈር ሪያድን ከባቢኣን "ኣግዚኦ ደቂኣንስትዮ ንልምዓት" ብዝብል ቴማ ብ21 ለካቲት ኣብ ዝወደቦ መደብ፡ ኣደ-መንበር ጨንፈር ወ/ሮ ኤልሳ ኪዳነ ኣብ ዘስመዓቶ ቃል ማሕበር፡ ተሳትፎ ደቂኣንስትዮ ኤርትራ፡ ኣብ ቃልሲ ንምምጻእ ናጽነት፡ ምኽባር ልኡላውነት፡ ከምኡ'ውን መደባት ጥሙር መኸተን ልምዓትን ብዮዝብርን ብተደጋጋሚ ዝተመስከረ ከምዝኾነ ገሊጻ።

ኣቦመንበር ማሕበርኮም ኣቶ ዓብደራሕማን ኢማም ብወገኑ፡ ተረኺቡ ዘሎ ዓወትን እፎይታን ብዘይ ተሳትፎ ደቂኣንስትዮ ክብጻሕ ዘይኽእል ከምዝዀነ ብምንጻር፡ ሎሚ'ውን ከም ትማሊ ጅግንነተንን ተወፋይነተንን ብዮዝብራዊ ስራሕ ደረጋገጸ ከምዘሎ ኣረዲኡ።

ሃማደኤ ጨንፈር ቐጠር ብ22 ለካቲት ኣብ ዝወደቦ ብዮህላውን ስነጥበባውን ትሕዝቶታት ዝደመቐ ተመሳሳሊ መደብ፡ ኣምባሳደር ዓሊ ኢብራሂምን ኣደ-መንበር ናይ'ቲ ጨንፈር ወ/ሮ ኑራ ሕሰንን፡ ንተራን ኣበርክቶን ኤርትራውያን ደቂኣንስትዮ ኣብ ኩሉ መዳያት ዘመጉስ መደረታት ኣስሚዖም።

ኣብ ከተማ ሲንሲናቲ - ሕቡራት መንግስታት ኣመሪካ ብ22 ለካቲት ኣብ ዝተጸምበለ ዝኽሪ 8 መጋቢት ድማ፡ ኣደ-መንበር ሃማደኤ ኣብ'ታ ከተማ ወ/ሮ ግምጃ ትንሳኤው፡ ንጅግንነት ኤርትራውያን ደቂኣንስትዮ ኣብ ዝተፈላለየ መዳያት ዝገልጽ ቃል ኣስሚዓ።

ሓበሬታ

ብዛዕባ ምስራቕ ሂላል ወርሒ ሮሞዳን 1446/2025

ሂላል ወርሒ ሮሞዳን 1446 ህጅሪያ ማለት 2025 ዓመተ-ምህረት፡ ሎሚ ዓርቢ 29 ሻዕባን/28 ለካቲት ክትሰርቕ ትጽበት ይግበር። ስለ'ዚ፡ ኣብ'ዚ ዝተጠቕሰ ዕለት፡ ኩሎም ኣመንቲ ብዮዝቡእ ክከታተሉ፣ ሂላል ዝረአየ ድማ ንዝቐረበ ቤት-ጽሕፈት ጨንፈር ኢፍታእ ወይ መጅልስ ኣውቃፍ ምስክርነቱ ክህብ ይሕተት።

ምስራቕ ሂላል ወርሒ ሮሞዳን ኣብ'ዚ ዝተጠቕሰ ዕለት ማለት ዓርቢ 28 ለካቲት ምስ ዝረጋገጽ፡ ቀዳም 1 መጋቢት 2025 ፈላሚት ወርሒ ሮሞዳን ትኸውን። ምስ ዘይረጋገጽ ግን፡ ሰንበት 2 መጋቢት ፈላሚት ዕለት ወርሒ ሮሞዳን ትኸውን።

ቤት-ጽሕፈት ኢፍታእን እስላማዊ ጉዳያትን
ኣስመራ

ዜና

ማ/ጥዕና ተሰነይ፡ ኣብ ምውሓስ ጥዕና ኣደን ህጻንን ጻዕርታታ ተሐይል

ማእከል ጥዕና ተሰነይ፡ ኣብ ምውሓስ ጥዕና ኣደን ህጻንን ተኳይዶ ብዙሕ ሓያል ጻዕሪ ኣብ እዋን ጥንሰን ሕርሰን ዘጋጥም ሞት ኣደን ህጻንን ኣዝዩ ከምዝንቆልቆለ፡ ሞያውያን ገሊጾም።

ሓላፊ ናይ'ታ ማእከል ጥዕና ኣቶ በርሀ ሓድጉ ኣብ ዝሃቦ ሓበሬታ፡ ቀንዲ ኣተኩሮ ሂቦም ዝሰርሑሉ፡ ምክትታል ጥዕና ነፍሰጾራትን ሓራሳትን፡ ከነታት ትሕቲ 5 ዓመት ህጻናት፡ መርመራታት ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት፡ ከምኡ'ውን ኣገልግሎት ክታበት ከምዝጠቓልል ብምሕባር፡ ነፍሰጾራት ክሳብ 8 ግዜ ክትትል ቅድመ-ሕርሲ ክገብራን ቁልዑ ግቡእ ክታበት ክረኽቡን ዘካይድዎ ኣኼባታት ጽቡቕ ወጽኢት ከምዝሃበ ሓቢሩ።

ኣብ'ታ ማእከል ጥዕና ካብ ዝሰርሑ ሞያውያን - ተሓጋጋዚ ነርስ ተኽሊት በረኸት ብወገኑ፡ ንነፍሰጾራት ብዝሁብዎ ስሩዕን ቀጻልን ኣኼባታት፡ ደረጃ ንቕሓተን ኣዴታት ኣብ ሕክምና ከምዝበረኸ ገሊጹ።

ተገልገልቲ ድማ፡ ዝገበረኦ ክትትል ቅድመ-ሕርሲ ከምኡ'ውን ብሞያውያን ጥዕና ዝወሃበን እኹል ሓበሬታ፡ ጥዕናአን ተሓልዩ ጥዑይ ዕሸል ንኽገላገላ ዕዙዝ ኣበርክቶ ከምዝለዎ ገሊጸን።

ማእከል ጥዕና ከተማ ተሰነይ፡ ንልዕሊ 60 ሽሕ ነበርቲ ንኡስ ዞባ ተሰነይ ኣገልግሎት ትህብ።

ኣብ ኣስማጥን ሸዕብን፡ ምርጫታት ኣመሓደርቲ ከባቢ ተኻይዱ

ኣብ ንኡስ ዞባ ኣስማጥ፡ ካብ 7 ክሳብ 20 ለካቲት ኣብ 8 ምምሕዳራት ከባቢ ምርጫታት ኣመሓደርቲ ከባብን ኣካየድቲ ስራሕን ተኻይዱ።

እቲ ኣብ ምምሕዳራት ከባቢ ሽጋለ፡ ኣስማጥ፡ ሃውሸ፡ እምባልዓይ፡ እሮታ፡ ኤራ፡ ሻኑወግሬትን ኣሱዳን ዝተኻየደ ምርጫ፡ ናይ ኣገልግሎት ግዜኦም ንዘኣኸለ ንምትካእ ምዃኑ፡ ኣመሓዳሪ ንኡስ ዞባ ኣስማጥ ኣቶ መሓረና ተኽለኣብ ኣብሪሁ።

ኣብ መወዳእታ ድማ፡ እቶም ዝተመርጹ ኣብ ኩሉ ዕማማቶም ኣድማዒት ክኾኑ፡ መደባት ልምዓት ንምዕዋት ንኽሰርሑ፡ ደገፍ ህዝቢ ከይፍለዮም ተላቢዩ።

ኣብ ንኡስ ዞባ ኣስማጥ፡ ኣብ 8 ምምሕዳራት ከባቢን 28 ዓድታትን ዝጥርነፉ ልዕሊ 38 ሽሕ ህዝቢ ይነብር።

እዚ ከምዚ ኢሉ እንከሎ፡ ኣብ 8 ምምሕዳራት ከባብን 15 ዓድታትን ንኡስ ዞባ ሸዕብ፡ ካብ 13 ክሳብ 22 ለካቲት ተመሳሳሊ ምርጫ ከምእተኻየደ፡ ወኪል ኤረና ሓቢሩ።

ኣብ'ቲ ኣብ ምምሕዳራት ከባቢ ገድገድ፡ ወቒሮ፡ ቲለክ፡ ከሎ፡ ሽልሽላ፡ ወድ-ኢሎ፡ ከምኡ'ውን ሰሜንን ደቡብን መንሹብ ዝተኻየደ ምርጫ፡ 16 ኣመሓደርትን ኣካየድቲ ስራሕን፡ 27 ድማ ኣባጋርቲ ዓድታት ተመሪጾም።

ኣመሓዳሪ ናይ'ቲ ንኡስ ዞባ ኣቶ ኣቡበከር ኢብራሂም ኣብ ዝሃቦ ሓበሬታ፡ ኣቐዲሙ ዝተኻየደ ኣኼባታት፡ ኣብ ጸፈታትን ስሉጥነትን ናይ'ቲ ምርጫ ዓቢ ግደ ከምዝነበሮ ገሊጹ።

ንኡስ ዞባ ሸዕብ 90 ማእታዊት ብሕርሻ ዝናበር ልዕሊ 44 ሽሕ ህዝቢ ይነብሮ።

ሰልዓ - ህዝቢ ኣብ ውሑስ ከባቢ ንምጥርናፍ ዝዓለመ ርክብ ተሰላሲሉ

ኣብ ንኡስ ዞባ ሰልዓ፡ ህዝቢ ኣብ ውሑስ ከባቢ ተጠርኒፉ ተረቢሒ ማሕበራዊ ኣገልግሎታት ዝኸውሉን መሰረተ ልምዓት ዝመሓየሽሉን ባይታ ንምፍጣር ዝተኻየደ ጻዕሪ ዝምስገን ውጽኢት ይርከቦ ስለዘሎ፡ ተሪፈን ዘለዋ ዓድታት ንኽጥርነፋ ዝዓለመ ርክብ ተኻይዱ።

ኣመሓዳሪ ናይ'ቲ ንኡስ ዞባ ኣቶ ውኤላ መሓመድዓሊ፡ ምስ ነበርቲ ምምሕዳራት ከባቢ ሓምበኮታ፡ ባድንልጊተን መርገብይብን ኣብ ዝገበሮ ዘተ፡ ተዋዲዶም ንዘለዉ ኣገልግሎታት ትምህርቲ፡ ጥዕና፡ ማይን መራኸብታትን ብምጥቃስ፡ ንኽሰፍሩሉ ተሪፉ ዘሎ ንኽምኡእን ምጥርናፍ ኣጉዳሲ ስለዝኾነ፡ ተራ ኮም ክፃዘዘ ኣተሓሳሰበ።

ጸሓፊ ህግደፍ ኣብ'ቲ ንኡስ ዞባ ኣቶ መሓመድ ኣሕመድ ብወገኑ፡ ኣብ'ተን ገና ሕጽረት ማሕበራዊ ኣገልግሎታት ዘለወን ምምሕዳራት ከባቢ ዘሎ ሽግር ንምፍታሕ፡ ኣብ ምምሕዳራት ከባቢ ጣህራን ሓምበኮታን ዝተወሰደ ኮማዊ ተበግሶ ብኻልኦት ክስዕብ ኣዘኻኺሩ።

ምስፋሕ ኣገልግሎት ጥዕና ደጽናሓሊይ ዘይብሉ ጉዳይ ምዃኑ ዝጠቐሰ ሓላፊ ማእከል ጥዕና - ነርስ እድሪስ ሁመድ፡ ትካላት ማሕበራዊ ኣገልግሎት ካብ ዝተዋደደሉም ከባቢታት ርሒቖም ዝነብሩ ዜጋታት ዝጥርነፉሉ ባይታ ንምፍጣር ድርኺት ክገበር ኣተሓሳሰበ።

ተሳተፍቲ ድማ፡ ካብ ርክብ ናብ ካልኦት ምምሕዳራት ከባቢ ዝወሰድ ጽርግያታት ብደገፍ ማሕበረ ጽገና ክገበረሉ፣ ደቆም ብቐረባ ናይ ማእከላይ ደረጃ ትምህርቶም ንኽከታተሉ ኣሕዳራት ቤት-ትምህርቲ ክትከፈት፣ ሽግር ዝስተ ማይ ዓድታት ቅልጡፍ ፍታሕ ክናደየሉን ኣገልግሎት ተንቀሳቓሲ ቴለፎን ክስፋሕን ሓቲቶም።

ብዘይካ ሰኑይ መዓልታዊ እትሕተም ጋዜጣ

ዋና ኣሰናዳኢ
ብርሃነ ምሕረትኣብ

ምክትል ኣሰናዳኢ
ዓብደልቃድር ኣሕመድ
ቊ.ስ 116266 / 201820 (256)

ቦርድ ምስንዳእ
ዮሴፍ ሃይለማርያም
ምሉእብርሃን ሃብተገብርኤል
ተስፋኣለም የማነ
ቊ.ስ 201820 (250)
ፋክስ. 127749 - ቊ.ሳ.ጾ. 247

ለይ-ኣውት
ፍርቱና ኤፍሬም
ትንሱእ ፍስሃየ
ሓበን ገብረኣምላኽ
ሰሎሜ ኣፈወርቂ
ሳምራዊት ሃብተ

ምዝርጋሕ ጋዜጣ
ቊ.ስ.163471-07588045

ምልክታ
ቊ.ስ. 125013 - ቊ.ሳ.ጾ. 1284

ቃል-መጠይቕ

ውቃጦን ሳዕቤናቱን

ዳህላክ ነጋሲ

ውቃጦ ካብ ሓያሎ ዓመታት ኣትሒዙ፡ ኣብ ዝተፈላለየ ኩርናዕ ዓለም ክዘውተር ጸኒሑን ኣሎን። እዚ ሃይማኖታውን ባህላውን ምትእስሳር ከም ዘለዎ ዝነገር ልምዲ፡ ኣብ ዝሓለፈ ቀረባ ዓመታት ግን፡ ብዘይገታኢ ብፍጥነት ኣገባብ ይሰፍሕን ይዝውተርን ኣሎ። ኣብዚ እዋን፡ እንተስ ብማሽን ወይ ካልእ መሳርሒታት፡ ብብዚሒ መንእሰያት ክውቀጡ ይረኣዩ ኣለዉ። እቲ ምዕቡላት ብዘይምስሉ መሳርሒታት ዝስላሰል፡ ኣብ

ዶ/ር ሳምሶም ኣባይ

ወሽጡ መርዛም ባእታታት ዝሓዘ ኮይኑ፡ ዘኸትሎ ጥዕናዊ ሳዕቤን ብዘገምታ ከም ዝዛይድ ይንገር። ኣብ ርእሲ'ዚ፡ እቲ ተግባር ንባህልን መንነትን ሕብረተሰብ ዝጻረር እውን እዩ።

ዝኸበርኩም ኣንበብቲ ሓዳስ ኤርትራ፡ ወከልቲ ኣገልግሎት ዜና ዞባ ደቡብ ጋዜጠኛ ሸዊት ጉብረብርሃን፡ ጥዕናዊ ሳዕቤን ውቃጦን ንምግታኡ ክግበር ዘለዎ ጥንቃቐን ኣመልኪታ ምስ ክኢላ ሓኪም ህጻናት ዶክተር ሳምሶም ኣባይ ዘካየደቶ ቃል-መሕትት ብሸምዚ ዝስዕብ ኣቕሪብናልኩም ኣለና፡

ዶክተር ሳምሶም፡ ፈለማ ውቃጦ እንታይ'ዩ? ኣብጋግስኡኸ ከመይ ይመስል?

ውቃጦ ኣብ ትሕቲ ቆርበት፡ ግዜያዊ ወይ ነባሪ ስእላዊ ምልክታት ዝገድፍ ንድፊ ወይ ስእሊ እዩ። ደቂቅ ንቆርበትና ብዝተፈላለዩ መሳርሒታት ብምጥባሕ ኮነ ብምጭንዳሕ ወይ ብምውጋእ ይውቀጥ፡ እቲ ዝተፈላለየ ሕብርታት ኣብ ልዕሊ'ቲ ዝተበጠሐ ክፍሊ ኣካላት ከም ዝኣቱ ብምግባር፡ እቲ ዝተደልየ መልእኽቲ ኣብ ቆርበት ከም ዝወጽእ ይግበር። ውቃጦ ሃይማኖታዊ፡ ባህላውን ፖለቲካውን መልእኽቲ ክህልዎ ይኽእል።

ቅድሚ ሓያሎ ዓመታት ውቃጦ ክጅመር እንከሎ፡ ሃይማኖታዊ ድርኺት ነይርዎ ክኸውን ከም ዝኽእል ይንገር። ኣብ ጥንታውያን ባቢሎንን ግብጽን ካብ ቅድሚ ልደተ ክርስቶስ ኣትሒዙ ይዝውተር ከም ዝነበረ ይፍለጥ። እቶም ሰባት ምስሊ ዘምልኽዎም ጣኦታት ኣብ ክንዲ ተሰኪሞሞም ዝንቀሳቐሱ፡ ኣብ ኣካላቶም ይውቀጥዎም ከም ዝነበሩ ይሕበር። እዚ ዘረጋግጽ ኣብ ኣስከሬናት ዝተረኸበ ኣሰራት ከም ኣብነት ክጥቀስ ይኽእል። ብድሕሪ'ዚ ዝመጽኡ ሃይማኖታት ከም ክርስትና፡ ምስልምናን ኣይሁድን ግን ንውቃጦ ኣይደግፍኦን እዮም። ኣብ ርእሲ'ዚ፡ ኣብቲ ባህላዊ ድርኺት ድማ፡ ውቃጦ ከም መመላኸዒ ካብኡ ሓሊፉ'ውን መግለጺ መንበሮ ሓደ ሕብረተሰብ ኮይኑ የገልግል ነይሩ።

ውቃጦ ሓላሊፉ ከም መድሃኒት ክዝውተር ይረኣይ እዩ'ሞ፡ እቶም ዝውቀጡ ሰባት እንታይ ዓይነት ጥዕናዊ ጸገም ዘጋጥሞም እዮም?

ረኽሲ ግርጻን ዘጋጥሞም ከምኡ ድማ፡ ብዙሓት ከም መመላኸዒ ይውቀጡ እዮም። እቶም ዝውቀጡ ሰባት ነቲ ግርጻን ብጭዓ ገይሮም ድሕሪ ምውጋኦም፡ ካብ ጠቐር ወይ ዝተሰበረ ባትሪ ናይ ሬድዮ ወይ ካልእ መሳርሒ ብምምጻእ፡ ኣብ ልዕሊ ዝደመየ ክፍሊ ግርጻን ይንስንስዎም። እቶም ኣብ ግርጻን ዝርከቡ ዋህዮታት ድማ፡ ነቲ ጠቐር ወይ ባትሪ ይሕዝዎ ወይ ይመጽውዎ። ብዘይካ'ዚ፡ ኣብ ብዙሕ ከባቢታት ሃገርና ውቃጦ ጥዕናዊ ረብሓ ከም ዘለዎ ይእመነሉ። እዚ ስለ ዝኾነ፡ ሕማም ጉርንጉሪት ዘጋጥመን ደቂ-ኣንስትዮ ኣብ ክሳደን ክውቀጣ ይረኣያ። ከምኡ'ውን፡ ቅርጥማት ናይ ሕቖ፡ ክሳድን ካልእ ክፋል ኣካላትን ዘለዎም ሰባት ይውቀጡ እዮም። የግዳስ፡ እዚ ጉዳይ ልምዲ ብዙሕ ጥዕናዊ ጸገም ዘኸትል እዩ።

ውቃጦ ዘኸትሎ ጥዕናዊ ሳዕቤን ክትገልጸልና?

በቲ ብማሽን እኾነ በላሕቲ ነገራትን ዝግበር ምትኻታኽ፡ ተመሓላለፍቲ ሕማማት ከም ኤች.ኣይ.ቪ፡ ወይቦ ኤይ-ቢ- ሲ ክመሓላለፉ ይኽእሉ። ብዘይካ'ዚ፡ ብዙሓት ዘይንፈልጦም ቫይረሳት ክመሓላለፉ ዕድል ይረኽቡ። ካልእ፡ እቲ ናብ ቆርበት ዝኣቱ ሕብሪ ግእዝ ነገር ክሳብ ዝኸውን ኣብ ከባቢ ዝተወቀጠ ክፍሊ ኣካላት ብርቱዕ ነድሪ ክፍጥር ይኽእል። ብሰሪ'ዚ፡ መቑረጽቲ መሓውር ኪጋጥም ይኽእል። ከምኡ'ውን፡ ኣብ መንጎ ቅጽበታዊ ነድሪ ምስ ዝፍጠር፡ ሽዑ-ንሽዑ ንሞት ዘቃልዕ ኮንት ክፍጠር ይኽእል። ካልእ፡ እቲ ነድሪ ከቢድ በሰላታት ብምፍጣር፡ እቲ በሰላታት ድማ ኣብ ልዕሊ ቆርበት እናተደራረበ፡ ኒቲ ቆርበት ርዙት ይፈጥረሉ። እዚ ጥዕናዊ ጸገም ንምፍዋሱ ምሕር ከቢድ እዩ። ብተወሳኺ፡ ብርቱዕ ረኽሲ ኣብ ትሕቲ ቆርበት ይፈጥርሞ፡ እቲ ነድሪ ከኣ ናብ መላእ ኣካላት ይዝርጋሕ። ብሰንክ'ቲ ረኽሲ ከኣ፡ ሞት ኪጋጥም ይኽእል።

ብዘይካ'ቲ ጥዕናዊ ሳዕቤን፡ ነባሪ ውቃጦ እንታይ መልእኽቲ የመሓላልፍ ወይ ይገድፍ ኣጸቢቕካ ክትሓስበሉ ይግባእ። ብግዚያዊ ኩነታትን ጸቕጢ መዛናን ተደሪኽካ እትፍጽሞ ጌጋ፡ ድሕሪ ዝተወሰነ ዓመታት እንታይ ሳዕቤን ከምጽኣልካ ከም ዝኽእል ኣቐዲምካ ሕሰበሉ። ንኣብነት፡ መምህር ኴንካ ኣብ ቅድሚ ተመሃሮኻ፡ ሓኪም ኮይንካ ኣብ ቅድሚ ተሓካሚኻ፡ ሃይማኖታዊ መራሒ ኴንካ ኣብ ቅድሚ ምእመናን፡ ሓላፊ ኮይንካ ኣብ ቅድሚ ህዝቢ፡ ወላዲ ኮይንካ ኣብ ቅድሚ ደቅኻ ዘመሓላልፎ መልእኽቲ እንታይ ክኸውን ይኽእል ሎሚ ብዓቢኡ ሕሰበሉ።

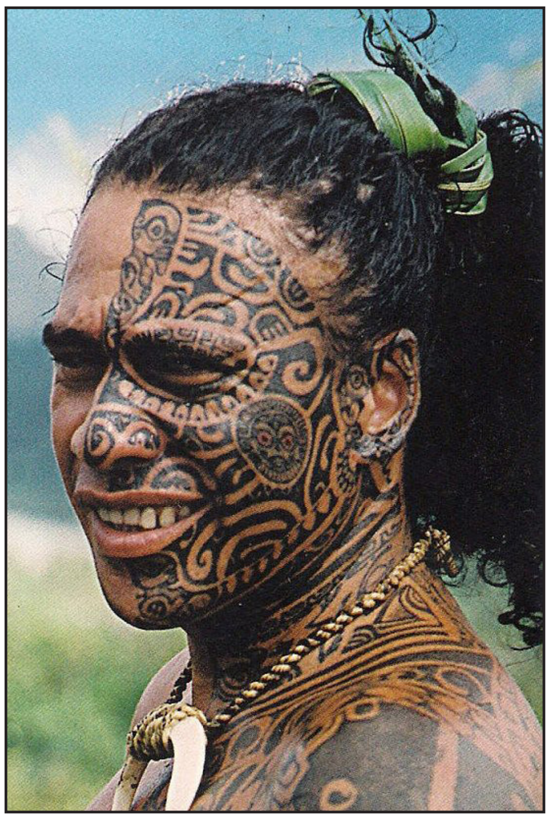
ውቃጦ ኣብ ብዙሕ ከባቢታት ንምንታይ ዝውቱር ክኸውን ክኢሉ?

ህዝብታት ዝተፈላለየ ሕብረተሰብ ንኽውቀጡ ዝደረኾም ምኽንያት ክገልጹ ይሰምዑ እዮም። ንኣብነት፡ ተኸተልቲ ሓደ እምነት፡ "ንሕና ሰዓብቲ ናይ'ዚ እምነት ኢና" ካብ ዝብል ድርኺት ክውቀጡ ይረኣዩ። ካልእ፡ ገጠራዊ ጉጅለታት ዝለለዩሉ ፍሉይ ውቃጦ ከዘውትሩ ይረኣዩ። ቅድም ሓያሎ ዓመታት ውቃጦ ምልክት ጊላነት ኮይኑ የገልግል ከም ዝነበረ ይፍለጥ። እቶም ጎይቶት ፍሉይ ሕላገት ኣብ ኣካላት ናይ'ቶም ጊላታት ብምውቃጥ፡ ንኸይሃድሙ ምልክት ይገብሩሎም ነይሮም። ውቃጦ መግለጺ ጅግንነት ተባዕሉ'ውን ይግለጽ እዩ። ዝ ዘረጋግጽ፡ ቀያሕቲ ህንዳውያን ቁጽሪ ዝቐተልዎም ሰባት ይውቀጡ ከም ዝነበሩ ይፍለጥ። ኣብዚ እዋን ውቃጦ ከም መወዓውዒ ዝተፈላለየ ፍርያት የገልግል ኣሎ። ብፍላይ ዓበይቲ ኩባንያታት፡ ውቃጦ ዘወዓውዓሉ ትካላት ከፊተን ይሰርሓ ኣለዋ። ብኣውራኡ፡ ህቡባት ተጻወትቲ ኩዕሶ እግሪ ዝተማስጠረ መልእኽቲ ዝሓቘፈ ውቃጦታት የዘውትሩ እዮም። እቲ ምስሊ ዝተወሰኑ ሰባት ዝርድኦም ዋላ'ኳ እንተኾኑ፡ እቲ ተግባር ብቐሊሉ መንእሰያት ንምስዓብ ኑቲ ዝደልይዎ ኣተሓሳስባ ንምትሕልላፍን ይግልገልሉ።

ውቃጦ ከም መግለጺን መለለይን ዕብየት ወይ ስልጣነ ክረአ ይኽእልዶ?

ከም ዝፍለጥ፡ ደቂ-ሰብ ግዱም ድንቂ ተፈጥሮ ዘለና ኢና። ንዝኣረእናና ክንመስል'ዩ ዘለና። ጸባቐና ንምኽሳዕ እንልቀቦ ወይ እነጉድሎ የብልናን። ኣቐዲሞም ዝተወቀጡ ሰባት ድሕሪ ግዜ፡ ኑቲ ውቃጦ ንኽልግሱ ኣህሳኺ መስርሓት ክሓልፉ ይግደዱ። ብቐሊሉ ክእለ ዘይክእል እንተኾይኑ፡ ናይ ግድን ክሕከኽዎ ኣለዎም። እቲ ዝተሓኸኸ ቆርበት ድማ፡ ካብ ካልእ ክፍሊ ኣካላት ቆርበት ከም ዝልቀበሉ ይግበር። ብዘይካ'ዚ፡ ኑቲ ውቃጦ ብጨረር ከም ዝጽልም ብምግባር፡ ድሕሩ ናብ ንቡር ሕብሪ ቆርበት ንምምላሱ ዝግበር ጻዕርታት ድማ ኣሎ። እቲ ጨረርታ ንመንሸሮን ካልእ ሕማምን ከቃልዕ ይኽእል። እቶም ብብዚሒ ዝውቀጡ ሰባት ብብዚሒ ስቓሬን ኣብ እዝናም፡ ኣፍንጫኦም፡ ከንፈሮም፡ መልሓሶምን ካልእን ክሸኹዑ ይረኣዩ። ብዙሓት ንዘኽተልዎ እምነት ዘንጸባርቕ ምስሊታት ይውቀጡ እዮም። የግዳስ፡ ብተግባሮም ልብኻ'ዮ ኒቲ እተምልኾ ኣምላኽ ክትሰዕቦ ዝግባእ። ንእንኽተሎ እምነት ዝገልጽ ብዓዩ ዝመጽኡ ውቃጦ ንኽይትውቀጥ እውን ተጠንቀቕ። እቲ ምንታይ፡ ካልእ ዝተማስጠረ መልእኽቲ ክህልዎ ስለ ዝኽእል። ብሓፈሻ፡ ውቃጦ ካብ መንነትካ ዘወጽኣካ፡ ንሕማም ዘቃልዓካ ግብሪ መልእኽቲ ንኽተመሓላልፍ ዝድርኸካ ካብ ኩነ ዘይምቕረብ ይምረጽ።

ብፍላይ ጸለውቲ ሰባት ኣብ ደጋዊ ምስሎም ክጥንቀቑ ይግባእ። እዚ ጉዳይ ዕቱብ ምክትታል ዘድልዮ እዩ። ኣንጻር ክብርታት ሕብረተሰብ ንዝኸዱ ድማ፡ ሕጋዊ ስጉምቲ ምውሳድ የድሊ። ምኽንያቱ፡ ዝኾነ ሰብ ደስ ዝበሎ እናተወቀጠ ዘድልዮ መልእኽቲ ከመሓላልፍ ስለ ዘይግባእ። ምናልባት፡ ውልቃዊ ናጽነቱ ዝተተፈ ክመስሎም ይኽእል እዩ። እንተኾነ፡ እቲ ካልእ ሰብ ክሰምዖን ክርእዮን ዘይደሊ እናጋዋሕካ ምግዳድ ከኣ ቅኑዕ ኣይኮነን። ኣብዚ እዋን ብሕልፊ ደቂ-ኣንስትዮ፡ ንውቃጦ ከም መመላኸዒ ክጥቀማሉ ይረኣያ ኣለዋ። ምምልካዕ ማለት ኑቲ ዘሎካ ስርዓት ኣትሒዝካ ምጉዓዝ እዩ። ካብቲ ስርዓት ወጻኢ ካልእ ነገር ምስ እትወሰኸሉ ግን፡ ጸባቐ ክቕንስ ግድን እዩ። ተፈጥሮ ዝዓደለካ ጸባቐ ክትወሰኸሉ ኣብ እትሓስበሉ እዋን፡ ሳዕቤኑ ካብ ጥቕሙ ከም ዝዛይድ ምዝካር የድሊ።



ተራ መላእ ሕብረተ-ሰቡ ኣብ ምግታእ'ዚ ተግባር እንታይ ይመስል?

መንእሰይ ምኽን ዕዳ እዩ። ወትሩ እቶም ካልኦት ዝገብርዎ ክትጽፍም፡ ኣእምሮኻ ደርቢጽ እዩ። የግዳስ፡ ዕድመ ንባዕሉ መምህር እዩ። ስለዚ፡ እቶም ብዕድመ ዝበልጹኻ በዚ ናትካ ፈታኒ ዕድመ ዝሓለፉን ዝተመኩሩን እዮም። ሎሚ "ግደፍ ከምዚ ኣይትግበር" ዝበሉኻ፡ ጽባሕ ካብ ጣዕሳ ንኽትናገፍ እዮም። ብኣንጻሩ'ዚ፡ ናጽነትካን መሰልካን ክሰፍሑኻ ስለ ዝደለዩ ኣይኮኑን። ብዘይካ'ዚ፡ ስነ-ፍልጠታዊ መጽናዕቲ ከም ዝሕብሮ፡ ሓደ ሰብ ካብ 25-26 ዘሎ ዕድመ ምሉእ ኣይኮነን ይብሉ። ምሉእ ሰብ ንክኸውን ተራ ወለዲ፡ መምህራን፡ መራሕቲ ሃይማኖትን ጸለውቲ ሰባትን ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። መንእሰይ ባህሉን መንነቱን ንኽይስሕት፡ ተራ ናይ'ዞም ኩሎም ኣካላት ወሳኒ እዩ። ኣብ እዚ ሓደ ናይ ሱልፍና ኣብነት ኣሎ። "ንቑልዓ ሰር ኣትክሎ፡ ኣኻናፍ ከውጽእ ከኣ ዕድል ሃቦ" ዝብል እዩ። እቲ ሰር ዘይድፈርን ዘይብለልን መንነቱ ክኸውን

ከሎ፡ ከም ሰብ ኣብዛ ዓለም ክዋሳእ እንተ ኾይኑ ድማ፡ ዝፍረሉ ናጽነት ክወሃብ ኣለዎ ንምባል እዩ። ስለዚ፡ ናይ ሎሚ ቈልዓ ናይ ጽባሕ መንእሰይ ስለ ዝኾኑ፡ ኹ ብንኣሱ ዝኩዓዝሉ ቅኑዕ ጉደና ክንመርሖ ይግባእ።

ዶክተር ሳምሶም፡ ኣብ መወዳእታ ክተመሓልፎ እትደሊ መልእኽቲ እንተሎ ዕድል ክህበካ?

ውቃጦ ተመሓላለፍቲ ሕማማት ከመሓላልፍ ዝኽእል ኣካይዳ እዩ። ምኽንያቱ፡ ምጭንዳሕ፡ ምብኳዕ ሕብርታት እናእተኻ ዘልኣለማዊ ሰንበራት ዝገድፍ ስለ ዝኾነ፡ እቶም ተመሓላለፍቲ ሕማማት ካብቲ ወቃጣይ ናብ ተወቃጣይ ክሰጋገሩ ይኽእሉ። ኣብቲ ምዕቡል ዓለም ደሓን ዝኾነ መሳርሒ ዝጸጠቐን ፍቓድ ዝተዋህቦምን ወቃጦ ዋላ እንተሃለወ፡ ሳሕቲ ተመሓላለፍቲ ሕማማት ክሰግር ይኽእል'ዩ። ውቃጦ፡ ዘየድሊ ባእታታት ኣብ ኣካላትካ ብምእታው፡ ሰብነትካ ዝምርዝን ዝኾነ ረብሓ ዘይይብሉን ካብ ኮነ ንኽብሪ ኣካላትና ብጥንቃቐ ብምሓዝ ዘመን ዕምርና ውሑስ ንግበር። ከመይሲ፡ መረጋገጺ ዘይርከቦ ብዙሕ ሓበሬታ ግን ሓቅነት ኣብ ዝጎደሎ ዓለም ንነብር ኣለና። ስለዚ፡ ምንጩ ዘይፍለጥ ምልሳይን ምልባስን ከይልየና እዩ።

ጥዕና

ሱሌማን ኣሕመድ

ልዑል ኮሌስትሮል ኣብ ደም

ልዑል ኮሌስትሮል ኣብ ደም፡ ብሕክምና 'ሃይፐርኮለስትሮለሚያ' (hypercholesterolemia) እዩ ዝበሃል። ኣብ ደምና ልዑል ኮሌስትሮል ብምእካቡ ዝፍጠር ጥዕናዊ ጸገም እዩ። ብዙሓት ጉዳያት ናይዚ ሕማም፡ ኣብ ስርዓት ኣመጋግባኦም ለውጥታት ብምግባርን ብዙሕ ምንቅስቓስ ብምክያድን ክፍወስዎ ይረኣዩ እየም።

'ሃይፐርኮለስትሮለሚያ' ልሙድ ሕማም እዩ። ልዕሊ 20 ዓመታት ካብ ዝዕድመኦም ኣመሪካውያን ኣዋጺኡ፡ እቶም 12 ሚእታዊት ብ'ሃይፐርኮለስትሮለሚያ' ከም ዝተቓዩ መጽናዕትታት የመልክቱ።

ኮሌስትሮል፡ 'ሊፒደስ' (lipids) ተባሂሉ ዝፍለጥ ዓይነት ስብሒ እዩ። ሰምዓዊ ወህደት ኮይኑ - ንዋህዮታት፡ ሆርሞናትን ገለ ዓይነት ቫይታሚንን ይዕቅብን ይሃንጽን። ልዑል ዓቐን ኮሌስትሮል ግና ንጥዕና ጸገም እዩ። ልዑል ኮሌስትሮል ዘለዎም ሰባት ንዝተፈላለዩ ሕማማት ልቢ ዝተቓልዑ እየም ዝኾኑ።

'ሊፒደስ' እንታይ እዮም?

'ሊፒዲስ' ኣብ ኣካላትና ዝርከብ ዓይነት ስብሒ እዩ። ኩሉም ዓይነት ስብሒ ጸዓት ናይ ምፍጣር ዓቕሞም ልዑል እዩ። ካብ ሓደ ግራም ስብሒ 9 ካሎሪ ክርከብ እንከሎ ካብ ሓደ ግራም ካርቦሃይድሬት ወይ ፕሮቲን ዝርከብ ካሎሪ ግና ካብ 4 ኣይሓልፍን እዩ።

ስቡኣዊ መግብታት ንሰብነትና ዝለዓለ ጸዓት እየም ዝህብዎ። መብዛሕትኦም እቶም ኣብ መግቢ ዝርከቡ ስብሒ 'ትሪግሊሰሪደ' (triglyceride) – ወህደት ናይ ሰለስተ ስቡኣዊ ኣሲድ ወይ ድማ 'ግሊየሰሮል' (glycerol) - ቀብኣዊ ኣልኮል ትሕዝቶ ዘለዎም እየም።

'ትሪግሊሰሪደ' ኣብ ቀጢን መዓንጣ ምስ በጽሑ ናብ ዝተዋቕቐ ስቡኣዊ ኣሲድ ይቕየሩ። ብቀጢን መዓንጣ ምስ ተመጸዩ ድማ ቫይታሚን 'ኤ'፡ 'ዲ'፡ 'ኢ' ከምኡ'ውን 'ከይ' ንምፍዛዝ ይሕግዙ።

ክልተ ዓይነት ኮሌስትሮል እየም ዘለዉ።

- **ልዑል ጸዕቂ ዘለዎ 'ሊፖፕሮቲን' (HDL)፦** እዚ ዓይነት፡ ኑዩም ሓደገኛ ዓይነት ኮሌስትሮል ኣብ ምውጻእ/ ምምጻይ ስለ ዝሕግዝ፡ 'ጽቡቕ/ ጠቓሚ ኮሌስትሮል' ተባሂሉ ይግለጽ።
- **ትሑት ጸዕቂ ዘለዎ 'ሊፖፕሮቲን' (LDL)፦** እዚ ኣብ ሻምብቆታት ደም ተኣሊኹ ምጽጋዕ ስለ ዝፈጥር፡ 'ሓደገኛ ዓይነት ኮሌስትሮል' ተባሂሉ እዩ ዝግለጽ።

ኩሉም ዓይነት ስብሒ ኣብ ሰብነትና ጥቕሚ ኣለዎም። ካብ ዓቐን ንላዕሊ ምስ ዝኸዱ ግና ንዝተፈላለዩ ጥዕናዊ ጸገማት እዮም ዘቃልዑና። ሓደ ካብኡ 'ሃይፐርኮለስትሮለሚያ' እዩ።

ኣብ 'ሃይፐርኮለስትሮለሚያ'፡ ኣብ ደም ዝህሉ ዓቐን 'ትሑት ጸዕቂ ዘለዎ ሊፖፕሮቲን' ልዑል ስለ ዝኸውን ልቢ ብዝሖጎአ ደም ክትጭንንቶ ትጽግም። ከም ሳዕቤኑ መጥቃዕቲ ልቢ ወይ ወቕዒ ኪጋጥም ይኽእል።

'ሃይፐርኮለስትሮለሚያ' ብመንጽር 'ሃይፐርሊፒደምያ' እውን ምስ ልዑል ዓቐን ኮሌስትሮል ኣብ ሰብነትና ምትእስሳር ዘለዎ ዓይነት ሕማም እዩ።

'ሃይፐርሊፒደምያ' ዘለዎ ሰብ፦

- ትሑት ጸዕቂ ዘለዎ 'ሊፖፕሮቲን' (LDL) ዘለዎ ኮሌስትሮል ከምኡ'ውን፡
- 'ትሪግሊሰሪደ' ካብ መግቢ ዝተረኽቡ ዘይተቓጸሉ 'ሊፒደስ' ኣብ ደሙ ክውሃሉ ንቡር እዩ።

ስለዚ፡ 'ሃይፐርኮለስትሮለሚያ' ንኡስ ዓይነት ናይ 'ሃይፐርሊፒደምያ' እዩ።

ዓይነት 'ሃይፐርኮለስትሮለሚያ'

ክልተ ዓይነት 'ሃይፐርኮለስትሮለሚያ' እየም ዘለዉ። ክልቲኦም ግና ዝተፈላለዩ ጠንቂ እዩ ዘለዎም።

ስድራቤታዊ 'ሃይፐርኮለስትሮለሚያ'

እዚ ብትሑት ቁጽሪ ደኣ ይኹን'ምበር፡ ብጅንነታዊ ምዝንባዕ ዝፍጠር እዩ። ጽብጻባት ከም ዘመልክትዎ በዚ ዓይነት'ዚ ጉዳይ 'ሃይፐርኮለስትሮለሚያ' ዝኾኑ ሰባት 1 ካብ 250 እየም። እዚ ጸገም'ዚ መብዛሕትኡ እዋን ኣብ ንኡስ ዕድመ የጋጥም።

ካልኣይኛ ደረጃ 'ሃይፐርኮለስትሮለሚያ'

እዚ እቲ ኣዝዩ ልሙድ ዓይነት 'ሃይፐርኮለስትሮለሚያ' እዩ። ጥዕና ዘይብሉ ዓይነት ኣመጋግባ ብምዝውታር ዘጋጥም ሕማም እዩ። ናብዚ ጸገም'ዚ ዘቃልዑ ዓይነት ኣመጋግባ፦

- ሽኮራዊ መግብታት ምዝውታር፡
- ስብሒ ዘለዎ ዓይነት ስጋ ምምጋብ፡
- ዘይቲ ፓልም ምውሳድ፡
- ዝተጠበሱን ዝተቐልዉን መግብታት (fast food) ምምጋብ ወዘተ ምጥቃስ ይከኣል።

'ሃይፐርኮለስትሮለሚያ' ዝተቓልዑ መን እዮም?

ኣብዚ ግዜ'ዚ ልዑል ኮሌስትሮል ኣብ ደም፡ ኣብ መላእ ዓለም ልሙድ ሕማም እናኾነ እዩ ዝመጽእ ዘሎ። በዚ ሕማም'ዚ ዝያዳ ዝጥቀዑ ሰባት፦

- 'ሃይፐርኮለስትሮለሚያ' ካብ ዘለዎም ስድራ ዝውለዱ፡
- ጉዳያት ሕማም ሽኮር፡
- ዕድመ ዝደፍኡ፡
- ተጠቀምቲ ሽጋራን ኣወለፍቲ ቀመማትን፡
- ወዲ ተባዕታይ ምዃን፡
- ከሰዓት፡
- ውሑድ ምውስዋስ ኣካላት ዘዘውትሩ ሰባት እየም።

ምልክታት 'ሃይፐርኮለስትሮለሚያ'

ኣብ መብዛሕትኡ ኩነት 'ሃይፐርኮለስትሮለሚያ' ንጹር ምልክት ኣየርእይን እዩ። መብዛሕትኦም ክሳብ ከም መጥቃዕቲ ልቢ፡ ወቕዕን ካልእ ጸገማት ጥዕናን ዘውርደሎም 'ሃይፐርኮለስትሮለሚያ' ከም ዘለዎም ኣይፈልጡን እየም። ካብዚ ከምዚ ዓይነት ጸገም ንምእላይ፡ ተደጋጋሚ ዓቐን ኮሌስትሮል ኣብ ደምና ምልካዕ ኣገዳሲ እዩ።

ናይ 'ሃይፐርኮለስትሮለሚያ' ዓቐን ኮሌስትሮል ክንደይ እዩ?

ኣብ ደምና ዝህሉ ዓቐን ኮሌስትሮል ንምፍላጥ ዝሕግዝ ዝቐለለ ሕክምናዊ ኣገባብ መርመራ ደም ምክያድ እዩ።

ብሓፈሻዊ ኣገላልጻ ኣብ ደምና ዝህሉ ዓቐን ኮሌስትሮል ልዕሊ 240 ሚሊ. ግራም ኣብ ደሲሊትር (mg/dL) እንተኾይኑ፡ ልዑል ዓቐን ኮሌስትሮል ኣለና ይበሃል። እቲ ዓቐን 200 ሚሊ. ግራም ኣብ ደሲሊትር እንተኾይኑ ኣብ ተኣፋፊ ደረጃ ከም ዘለና እዩ ዘመልክት።

ኩነታት 'ሃይፐርኮለስትሮለሚያ' ድማ ምስ ዘለካ ኩነታት ጥዕና ተኣሳሲሩ እዩ ዝልካዕ።

- መጠን ኮሌስትሮል ናይ ደምካ ካብ 190 ሚሊ. ግራም ኣብ ደሲሊትር ንላዕሊ እንተኾይኑ፡ ዋላ ዝኾነ ጥዕናዊ ጸገም ኣይሃልወካ ንሃይፐርኮለስትሮለሚያ' ተኣፋፊ ይበሃል።
- መጠን ኮሌስትሮል ናይ ደምካ ካብ 160 ሚሊ. ግራም ኣብ ደሲሊትር ንላዕሊ ኮይኑ፡ ምስቲ ሕማም ምትእስሳር ብዘለዎ ሓደ ሕዱር ሕማም ትሳቐ እንተለኻ፡ 'ሃይፐርኮለስትሮለሚያ' ክተማዕብል ዘለካ ተኽእሎ ልዑል እዩ።
- መጠን ኮሌስትሮል ናይ ደምካ ካብ 130 ሚሊ. ግራም ኣብ ደሲሊትር ንላዕሊ ኮይኑ፡ ምስቲ ሕማም ምትእስሳር ብዘለዎም ልዕሊ ክልተ ሕዱር ሕማም ትሳቐ እንተለኻ፡ 'ሃይፐርኮለስትሮለሚያ' ክተማዕብል ዘለካ ተኽእሎ ልዑል እዩ።

ፍወሳ

ንጥዕና ልቢ ኣገደስቲ ዝኾኑ መግብታት ምምጋብ ሓደ ካብቲ ዝበለጸን ቀዳማይን ዝኸውን ፍወሳ 'ሃይፐርኮለስትሮለሚያ' እዩ። ኣብ ኣመጋግባ ግቡእ ኣድህቦ ምስ እንገብር፡ ኣብ ደምና ዝህሉ ዓቐን ኮሌስትሮል ምዕሩይ ክኸውን ይሕግዘና እዩ።

- **ጥዕና ኣብ ዘለዎ ዓይነት ስብሒ ምዃዕ፦** ዝተቐመጠ ስብሒ (saturated fats) ካብ ምምጋብ ምቑጣብ። እዚ ዓይነት ስብሒ ኣብ ስጋ፡ ጸባን ውጽኢት ጸባን ይርከብ። ልዕሊ ዓቐን ዝተቐመጠ ስብሒ ምውሳድ ንኮሌስትሮል፡ ጸቕጢ ደምን ሕማማት ልብን የቃልዕ። ኣብ ክንድኡ ካብ ሳልሞን ዓይነት ዓሳ፡ ካብ ዘይቲ ዕፉን፡ ዘይቲ ሱፍ፡ ዘይቲ ኣውሊዕ ወዘተ ዝርከብ ስብሒ ክንጥቀም ይከኣል።
- **ኣሲጋሪ ስብሒ (Trans fats) ካብ ምውሳድ'ውን ምቑጣብ፦** እዚ ዓይነት ስብሒ ኣብ ቁርሲ ኣብ ዝወሰዱ ከም ኬክ፡ ብሽኮቲን ዝተጠበሱ መግብታትን ይርከብ። ኣብ እንወስዶ ዕሹግ መግቢ 'ሃይድሮጀንትድ' (hydrogenated) ዝብል ጽሑፍ ምስ እንረክብ ኣሲጋሪ ስብሒ ኣለዎ ማለት እዩ። እዚ ዓይነት ስብሒ ልክዕ ከም ዝተቐመጠ ስብሒ ኮሌስትሮልን ሕማማት ልብን የኸትል።
- **'ኦሜጋ-3' ዝተባህለ ስቡኣዊ ኣሲድ ዝሓዙ መግብታት ምምጋብ፦** እዚ ዓይነት ስብሒ'ዚ ኣብ ዓሳ፡ ዘይቲ ሰሊጥ፡ ኣብ ፋል ወዘተ ንረክቦ።
- **ንወሰዶ ጽሕጊ (fiber) ምውሳኽ፦** ኩሉም ዓይነት ጽሕጊ ንጥዕና ልቢ ኣገደስቲ እየም።

ንወሰዶ መጠን ስብሒ ብኸመይ ንቆጻጸር?

ካብ ስብሒ ንረኽቦ ካሎሪ ካብቲ ኣካላትና ዘድልዮ ካሎሪ ኑቲ ትሕቲ 30 ሚእታዊት ጥራይ ዝሸፍን ክኸውን ኣለዎ። ልዕሊ'ዚ ዓቐን ካብ ስብሒ ካሎሪ ኣካላትና ምስ ዝረክብ ንጥዕናና ጉዳኢ ክኸውን ይኽእል እዩ።

ስለዚ፦

- መግብታት ብቅብኣት/ ዘይቲ ቀሊኻ ካብ ክትምግቦም፡ ሰንኪቲካ፡ ጠቢቕካ ወይ ኣብሲልካ ክትወስዶም ከም ዝምረጽ ኣስተብህል።
- ናይ ግድን ብዘይቲ ቀሊኻ ክትምገቦም ዝግበኣካ ምስ ዝኸውን፡ ኣብቲ ንመቐለዊ እትጥቀመሉ ዘይቲ ቀላሕታ ክትገብር የድሊ። ዘይቲ ዶማ (palm oil) ዝኣመሰሉ ዝተቐመጠ ስብሒ ዘለዎም ዓይነት ዘይቲ ክትጥቀም ኣይግባእን።
- ኑቲ ዝቐለኻዮ መግቢ ቅድሚ ናብ መኣዲ ምቕራብካ ኑቲ ዘይቲ ከተዛፍዝፎ ይግባእ።
- ኑቲ ስጋ ቅድሚ ምቕላውካ ኑቲ ዘለዎ ስብሒ ክትኣልዮ ይምረጽ።
- ዕሹግ መግቢ ትጥቀም እንተለኻ ኣብቲ መዐሸጊኡ ዝርከብ ትሕዝቶ ናይቲ መግቢ ብምንባብ ከተንብቦን ልዑል ስብሒ ዘለዎ ምስ ዝኸውን ካብ ምምጋቡ ክትቁጠብ ይምረጽ።
- ብፍላይ ኣብ ግዜ ቁርሲ ልዑል ስብሒ ዘለዎም መግብታት ካብ ምውሳድ ተቖጠብ። ዝተቐልወ ድንሽ፡ ከቡ፡ ችፕሳታ ወዘተ ዝኣመሰሉ መግብታት ክትወስድ ኣይግባእን። ኣሕምልትን ፍረታትን ምምጋብ እቲ ዝበለጸ እዩ።

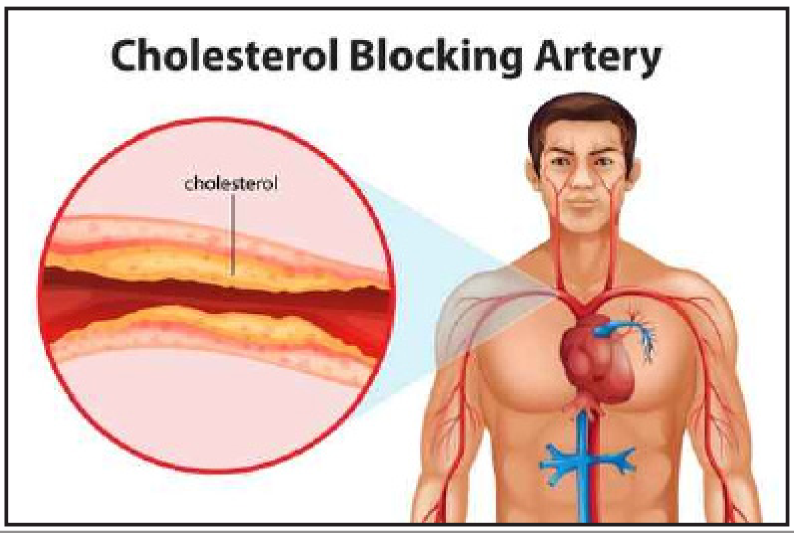
ዓቐን ንወሰዶ መጠን ስብሒ ብኸመይ ንልክዕ?

- መዓልታዊ ካብ ስብሒ ናይ እትረኽቦ ዝለዓለ ዓቐን ካሎሪ ንምልካዕ፦

ኑቲ መዓልታዊ ዝወስደኻዮ ካሎሪ ብ30 ሚእታዊት ኣርብሓዮ። ኣብ ሓደ ግራም ዝርከብ ካሎሪ ንምልካዕ ድማ ኑቲ ውጽኢት ብ9 ምቕሎ።

ንኣብነት ሓደ 2,800 ካሎሪ ኣብ መዓልቲ ዝወስድ ንጡፍ መንእሰይ፡ ኣብ መዓልቲ ክወስዶ ናይ ዝኽእል ዓቐን ስብሒ ብካሎሪ 840 ይኸውን (2800 x 30%)። ክወስዶ ናይ ዝኽእል ዓቐን ካሎሪ ካብ ስብሒ ካብ 840 ክዛየድ የብሉን። እዚ ማለት ኣብ መዓልቲ ካብ 93 ግራም ንላዕሊ ስብሒ ክወስድ ኣይግባእን ማለት እዩ።

ምንጪ፦ health line



ሎሚ ኣብ ERI-TV

ሰዓት	መደብ
12:00	ሃገራዊ መዝሙር
12:02	መቓልሕ መንእሰያት
12:30	ዜና (ትግርኛ)
12:50	ዜና ስፖርት
12:55	ካብ ዞባታት
13:30	ዜና (ዓረብ)
13:45	ሄሎ ደባይየ ቀጥታ
15:30	ዶክመንታሪ
16:15	ሞዛይክ 1ይ ክፋል
17:00	ዜና (ትግርኛ)
17:18	ዳህሳና
17:30	ዜና (ዓረብ)
17:45	ሞዛይክ 2ይ ክፋል
19:25	እትመት ሲትኮም
20:00	ዜና (ትግረ)
20:15	ገሉብ ደሓን ቀጥታ
21:00	ዜና (ትግርኛ)
21:25	ፊልም ዘሩባቤል
22:00	ዜና (ዓረብ)
22:10	ዘዋሪት ካሜራ
22:30	ዜና (እንግሊዝ)
22:40	እንዳ ዝማም

ማህደር ጀጋኑ

ሽሞንዲ ዑቕባሚካኤል

ዝኽርን ድያርን ዋርሳይት

15 ሓምለ 1996 ሃገራዊ ግቡኣይ ንምፍጻም ናብ ሳዋ ዝወረድኩሉ ግዜ እዩ። ኣብቲ ሓምሻይ ዙር ኮይነ ወተሃደራዊ ታዕሊም ንምውሳድ ናብ መገዲ ሳዋ ምስ ኣቕናዕኩ፡ ልዑል ድሌት ስለ ዝጸንሓኒ ብዙይ መጠን ሓጐስ ይስምዓኒ ነበረ። ኣብቲን ማርቸድሳት (ናይ ጽዕነት መካይን) ተሳፊርና "እታ ዓባይ ኣሩት ዝተሳፈርኩሉ ጨካን'ያ ብሓቂ" ... ትብል ደርፊ "ኣይክእሎን'የ ናብራ ብድሕረኻ ... " ደርፊ ጸገ ተኸለሰዝዩት እናሰማዕና፡ ሰዓት ሽዱሽተ ንግሆ ተበጊስና ሰዓት ሽዱሽተ ምሸት ሳዋ ኣቶና።

ኣብ ሳዋ ጥዑይ ጉዕዞ ኣይተሰርሐን ጸኒሑና። ኣብቲን ዝነበራ ብዓይነቱ ታት - ካብ ቆጽሊ ዓርኮብኮባይን ጊንድዕን ዝተሰርሓ ገዛውቲ - ብምኳኑ ንዘመጽእ ካምሲንን ማይን እናሰላቕናን እናተዘናጋዕናን መኪትናዮን ኣሕሊፍናዮን። ደቀንስትዮ ኣብ ሓንቲ ክፍለሰራዊት ተጠርኒፍና ሓምሻይ ክፍለሰራዊት ንጸዋዕ ነርና። እተን ካልእ - ካብ ቀዳማይ ክሳብ ራብዓይ - ናይ ደቂተባዕትዮ ክፍላተሰራዊት ነበራ። ስልጠና ምውሳድ ካብ እንጅምር ኣብ ክልተ ወርሒና፡ ማስከረም ሓደ ምጅማር ዕጥቃዊ ተጋድሎ ሰውራ ኤርትራ ኣርከበ። ዓቐምና ዝፈቅዶ ነቲ ክቡር ዕለት ብድምቀት ከነብዕሎ ስለዝነበረና፡ መራሒ ጋንታና ኣዚዚ ሓይልናን ነታ መዓልቲ ብሓጎስ ንምዝካራ ንመጽሊሊ ዳሳትናን ግድግዳታትናን ብዘኸኣልና ከጸብቖ ሓብረና። ኣብቲ እንገብሮ ናይ ምጽብባቕ ጥበብ ንብልጽቲ ጉጅለ (ንመስርዕ ወይ ጋንታ) ዝወሃብ ሽልማት ከም ዘሎ ምስ ተነገረና ሓኸትትት ክንብል ጀመርና።

ጋንታና ቀዳመይቲ ኮይና ንኽትዕወት ዘለና ሓሳባት ብምፍሳስን ዘለና ምብልሓት ብምርኣይን ዓቢ ጻዕሪ ገበርና። ብወከይ (ኣስቴር ገብረመስቀል) ናይ ስእሊ ዝንባለ ስለ ዝነበረኒ ይፈታትን ስለ ዝነበርኩን ካብ ኻፍሲ-ወከፍ መስርዕ ናይ ሓይልና ሓንቲ ኣንሳ ኣከቡ፡ ስኢለ ንናይ ጋንታና ዳስ ከም ትሽልም ገበርናያ። ብዘወሳኺ፡ ኣብ ቅድሚ ኣፍደገ ናይታ ዳሱ ኣብ መሬት ካርታ ኤርትራ ስኢልና፡ ጭምጫ ኣዚሒት እናሰበርና ንምሉእ ደረት ዶብታ ብምምላእ ኩሉዕናያ። ጸላል ዓይፉ ጋንታና ወቐጠን ደገኣን ምስ ሰለምናያ ካብ ኩለን ጋንታታት ናይታ ቦጦሎኒ ዝመልከዐት ኮይና ተረኸበት። ከምቲ ቃል ዝተኣትወልና ድማ ንሰለስተ መስርዕ ጋንታና፡ ንፍሲ-ወከፍ መስርዕ ሓንቲ ላምፓዲና ሽልማት ተዓደልና።

ሞያን ዝንባለን ዘለና ክንምዘዙብ ምስ ተሓተትና ኸኣ ኣነ ኣብ ናይ ስእሊ ተመዘዙበኩ። ናይ ስእሊ ዝንባለ ዝጸንሓና ክነፈታትን ዝጸናሕና ካብ ምሉእ ብርጌድና ትሸዓት ደቀንስትዮ ተመዘዙብና። ድሕሪኡ ካብ 30 ምስ ዘይውሕዱ ደቂ ተባዕትዮ ናብ ገፊሕ ክፍሊ ተጸንበርና። ተመሃሮ ናይ ስእሊ፡ ጠቕላላ ብዝሕና 40 ብምኳኑ ንልዕሊ ክልተ ወርሒ ዝኸደ ኣስተምህሮ እናተዋህበና ልምምድ ገበርና። ኣብ መወዳእታ፡ ናይ ካንቫስ ብኣይል ከለር ኣዳለና፡ ሰራሓትና'ውን ናብ ኤግዚብሽን ኣቕሪብናዮ። ከም ወጽኢቱ ድማ፡ ካብ ተዓዘብቲ ሞራልና ክብ ዘበለ ኣድናቖት መልሰዕንጋለ ረኺብናሉ።

ኣብ ሳዋ ታዕሊም ወዲእና ተመረቕና። ድሕሪኡ ኣነ ገለ ብጾተይን ናብታ ኣብ ባርካ ዝነበረት ኮር 381 ትጸዋዕ ምድብ ሓይልታት ምክልኻል ኤርትራ ተመደብና። ኣብ ብዓል ታማሪት፡ ሰንፍላ፡ ኣጥዒሊጋ፡ ግርማይካ፡ ሞሰዲፍ፡ ግርግር፡ ሽንግርበት፡ መረብ ሰላምን ካልእን ቦታታት እናቐያየርና ግዜ ኣገልግሎተይ ናብ ምዝዛም ተቓረበ።

ክሳብ ራብዓይ ዙር ሃገራዊ ኣገልግሎት ዝበረ ግዜ፡ ኣገልግሎትካ ወዲእካ ናብ ንዛኻ ምፍናው ስለ ዝነበረ፡ ንሕና ድማ ዓመትን ሽዱሽተ ወርሕን ክኣኽለልና'ሞ ንገዛና ክንፋኖ ክንሓስብ ስለ ዝጸናሕና ንብረትና ክንጠራነፍ ጀመርና። ግን "ሓንሳብ ክትጸንሑ ኢኹም" ዝብል ሓበሬታ መጽኣና። ካብቲ ጸንሑ ዝተበሃልናዮ ግዜ ሓደ ወርሒ (ጠቕላላ ዓመትን 7 ወርሕን ገይርና ማለት'ዩ) ምስ ጸናሕናዎ'ውን እንተላይ 6ይን 7ይን ዙራት ምሳና ንኹዕዞ ድሉዋት ክኾኑ ተሓበርና። ብዘወሳኺ፡ መደብ ሃገራዊ ልምዓት ንምስልሳል ካብ ቀዳማይ ክሳብ ራብዓይ ዙር ኣብኣት ሃገራዊ ኣገልግሎት ከኑብ ውልቃዊ ዋኒናም ተጸዊያም ኻብ ኣሃዱታቶም ነሮ ተመልሱ። ወፍሪ ሃገራዊ ልምዓት ከም ዝተጀመረ ኸኣ ብወግዒ ተገሊጹልና። ንሕና'ውን ንዛርና ከበርክትን ኢደና ክንሕውሰን ልዑል ባህጊ ስለ ዝጸንሓና ብሓጎስ ተቐበልናዮ።

ካብ ዝበርናዮ ከባቢታት ባርካ ኣብ ማርቸድሳት ተሳፊርና ክንገዓዝ ወዓልና ኣብ ባረንቱ ኣዕረፍና። ካብ ቀዳማይ ክሳብ ራብዓይ ዙር ዝኾኑ ኣባላት ሃገራዊ ኣገልግሎት'ውን ካብ መላእ ሃገር ተበጊሶም ኣብ ባረንቱ ተጸንበሩና። እየም ደቂ ተባዕትዮ ኣብ ከባቢ ከተማ ባረንቱ ካብ ዝርከብ ኣእማን ብምእላታት እናሰበሩ ክእክቡ ኸለው፡ ንሕና ደቂ ኣንስትዮ ድማ መንገዲ ሰዓት ርሒቑ ካብ ዝርከብ መዓለዊ መግዘብን ማይን (ምግዘብናታት) እናተመላለስና ነቐብበሎም ነርና።

ኣብ ከምዚ ዝበለ ንጥፈታት ከሎና፡ ሃንደበት "ጠርንፍ ተሳዓል" ዝብል ትእዛዝ መጽኣና። ካብ ባረንቱ ተላዒልና ናብ ኣሃዱታትና ነርና ተመለስና'ሞ፡ ሙብዛሕትና ኣንፈትና ናብ ጋሽ ገይርና ተጓዓዝና። ኣነ ምሳይ ናብ ኮር 381 ዝተመደብናን ጋሽ ሰጊርና ዴዳ ምስ በጻሕና ኢና ኩነታት ጸጥታ ሃገርና ድሓን ከም ዘየለ ክንርድኦ ዝጀመርና። መልኣኽ ናይቲ ዝኣቶናዮ ከባቢ ክብድብድ ኢሉ እቲ ህዝቢ ቀሳቲ ከምዝዩረኸበ ክርደኣና ጀመረ።

ካብታ ዝኣቶናላ ሰዩቲ ንጽባሒቱ ብደረጃ ብርጌድ ኣኼባ ተኻየደ'ሞ፡ ሕጽር ዝበለ መብርሂ ተዋህበና። "ወያነ ኣብ ልዕሊ ኣባላት ሓይልታት ምክልኻል ሓደጋ ከም ዘውረደ፡ ኣብ ልዕሊ ህዝብና ድማ ግፍዒ ክፍጽም ከም ዝጀመረን ኣብ መወዳእታ ኸኣ ኩናት ኣዊጁ ከም ዘሎን፡ ልኣላውነትና ንምፍኻር ድማ ከምቶም ኣቦታትናን ኣሓትናን ጅግንነት ወሪሰና ልኣላውነትና ከነውሕስ ከም ዝግባኣና፡ ኣብ መወዳእታ ድማ ሓቂ ሓጊዙና ክንዕወት ምኳንና ብርእሰ ምትእምማን ተገሊጹልና። ብወገንና፡ መዓንጣና ሸጥ ኣቢልና ሕድሪ ሰማእታትና ከተግብርን ሰለ'ዛ መሬት ክነውፈን ምኳንና ኪዳን ኣቶና።

ወላ'ኳ ኣብቲ ሰዓት'ቲ ኣብ መንጎ መንግስታት ኤርትራን ኢትዮጵያን ዝኸይድ ዝነበረ ኣሉታዊ ፖለቲካዊ ኩነታት እንታ ዘይፈልጥናዮ፡ ድሕሪኡ ከም ዝተረዳእናዎ ግን ወያነ ኩናት ንምውላዕ ነዊሕ ናይ ምትኽታኽ መስርሕ ደፊኣ ነይራ እያ። ብፍላይ ካብ መጀመርታ ወርሒ ሓምለ 1997 ንደሓር ብጋህዲ ወረር ጀሚራ ነይራ እያ። ነብርቲ ዓዲ ደምበጫ፡ ግዝኣታቶም ሓደሽቲ ዓዲ ኣብዚ ወርሒ'ዚ እዮም ብፖሊስን ዕጡቓትን ትግራይ ካብ መረብት ዓዶም ብግፍዒ ተሳጒጎምን ዓድታቶም ዝፈረሰ። ኣብ ሰሰምን ዓድተኽላይን ዝነበረ ናይ ኤርትራውያን ሕርሻዊ ተራድኦ'ውን ምሉእ ብምሉእ ብዕጡቓት ተጋዕዘ ዝዓነወ።

ተኸታታሊ ተግባር ወያነ ኣብ ምዕራባዊ ኤርትራ ዝተደረተ ጥራይ ኣይነበረን። ኣብ ደቡባዊ ምብራቓ'ውን ተመሳሳሊ ተግባር የካይዱ ነበሩ። ኣብ ዓዲምሩግን ባዳን ብወተሃደራዊ ሓይሊ ዝተሰነየ ግህሰት ልኣላውነትና ፈጺሙ። ኣብ 18 ሓምለ 1997፡ ክልተ ቦጦሎኒ ሰራዊት ወያነ ምስ መካይኑን ከበድ ብረቱን ናብ ሩባ ረጋለ - ከባቢ ባዳ ልኣላዊ ግዝኣት ኤርትራ - ብምእታው፡ ኣብ ዓዲምሩግ ዝነበረ ምምሕዳር መንግስቲ ኤርትራ ኣፍሪሱ ኣብቲ ዓዲ ኮፍ በሉ። ኣብኡ ክካየድ ዝጀመረ ፕሮጀክት ህንጻት መእለዪ ውሕጅ ተሰናኺሉ። ኣብ ጥቅምቲ 1997 ወያነ ንሰፊሕ ግዝኣት ዞባ ኤርትራ ናብ ኢትዮጵያ ዘሎ ሓደሽ ካርታ ክልል ትግራይ ኣሕተመት። መንግስቲ ኤርትራ ነቲ ብሰራዊትን ኣካላትን ወያነ ዝጥበር ዝነበረ ነገር ናይ ምጽሒታር ስጉምታት ብሰላማዊ መንገዲ ንምዕጋቱ ኣድላዩ ዘበለ ርክባትን ዝርርባትን ኣካየደ። መራሕቲ ወያነ ግን ነቲ ነገር ከም ዘይፈልጥዎ ኮይኖም እናቐረቡ፡ ኣብ ባይታ ግን እከይ ተግባሮም ቀጸሉዎ።

ኣብ ወርሒ ለካቲት 1998 እውን ኣብ ዞባ ደቡባዊ ቀይሕ ባሕሪ ልክዕ ከም ኣብ ዓዲምሩግ ነቲ ኣብ ሰረሩ ዝነበረ ምምሕዳራዊ ትካላት ኤርትራ ብምፍራሱ ነቲ ኣብኡ ዝኸይድ ዝነበረ ፕሮጀክት ማይ ፈንቂሉም ወሲደምዎ። ነቲ ህዝቢ ኣኪቦም እቲ ከባቢ ግዝኣት ኢትዮጵያ ምዃኑ ገሊጾምሉ። ኣብ 6 ግንቦት ከኣ ንሓንቲ ብስራሕ ምኽንያት ኣብ ወሽጢ ግዝኣት ኤርትራ (ከባቢ ዴዳ) ትንቀሳቐስ ዝነበረት መስርዕ ሓይልታት ምክልኻል ኣብ ድባየ ኣእትየም ሓደጋ ወደቑዋ። እድሪስ ጀምዕ ዓሊ መሓመድ፡ ዘርኣይ ዑቕባስላሴ ዘርኣብሩኽ ብርሃ፡ ናይዚ ኣስራት፡ ኣስመሮም በላይ፡ ገረብርሃን ደርጋውን ተወልደ ጸጋይን ዝተባህሉ ኣባላት ሰራዊት ኤርትራ ብመጥቃዕቲ ወያነ ኣብ ግዜ መሪፆም ከለዉ ተሰውኡ። ብ13 ግንቦት ከኣ ፓርላማ ኢትዮጵያ ኣብ ልዕሊ ኤርትራ ሓፈሻዊ ኩናት ኣዊጁ።

ስርዓት ወያኔ ነታ ድሕሪ መሪር ናይ 30 ዓመታት ገድልን መስዋእትን ብቕልጽም ህዝብና ዝመጸኣት ናጽነትና፡ ዳግም ንምምንጣል ኩናት ኣዊጁልና። ንሕና ዋርሳይን ይከኣሎ ነታ ብኹናት ዝዓነወት ሃገር ንምልማዕ ሕድሪ ሰማእታት ኣብ ምትግባር ተዋፊርና ከሎና፡ ወያነ ዘራያት ኣሚኑ ክደቕሰና ሃቂኑ። እቲ ካብ ቀዳማይ ክሳዕ ሓምሻይ ዙር ብዙር እናተተኻኽአ ንልምዓት ህንጻት ኸጊሱ ዝጸንሐ መንእሰይ፡ ምስ ህዝቡ ንመቐረት ናጽነት ሸውዓተ ዓመት ከይበለ፡ ብሰንኪ ሕሰድና ወያነ ደግሲ ኩናት ኣንጸላልዎ። "ዘራጊ ኸሎ ጽሩይ ማይ ነይስተ" ዝበሃል ከምዚ ናይ ወያነ ተግባር ምስ ተረኽበ እዩ።

እዚ ኹሉ ፍጻመታት'ዚ ብዝዩካ መንግስትናን ምምሕዳራትናን እቲ ጉዳይ ዝኸነ ኣብ ዶባት ዝሁበር ዝነበረ ህዝብናን ካልእ ዝፈልጥ ዝነበረ ኣይመስለኒን። መንግስትና፡ ነቲ ጉዳይ ብዘላቒ መንገዲ ክፈትሖ ይጽዕር ስለ ዝነበረ፡ ምውዕዋዕ ኣይመረጸን ጸኒሑ። ኣብ መወዳእታ ግን ካብቲ መንግስትናን ሰራዊትናን ጥራይ ዝከታተሎ ዝነበረ፣ ኣብ ዶባት ንዝሁበር ህዝብና ዘሰቅቐ ተግባር ሓሊፉ፡ ወያነ ናብ እወጅን ሓፈሻዊ ኩናትን ቀየሮ። ንሕና ዋርሳይ ድማ ካብ ሽዑ ንደሓር'ዩ ግሁድ ረጸሚ ከም ዝተወለዐ ዝተረዳእና። መንግስትና፡ ገና ወያነ ኩናት ኣብ ዘኣወጀሉ ግዜ'ውን እንተኾነ፡ ጉዳይ ዶብ ብዘተ ኣብ ጣውላ ክውዳእ፣ ኩናት ክሰራ'ምበር ረብሓ ከም ዘይብሉ፡ ዕንወት'ምበር ምዕባለ ከምዘይርከቦ ብመራኸቢ ብዙሓን ከይተረፈ ንሰላማዊ ፍታሕ ክጽውዕ ሰሚዕና። ወያነ ግን ኣብ ቅድሚ ሕጊ ቀሪቡ ክማጉት ርእሰ ምትእምማን ስለ ዘይነበሮ ነታ እኽሎ ፍታሕ ዝማሳለዮ መንገዲ ሓይልን ኃይልን ክተግብር ተጓየየ።

ኣብ ባድመ፡ ዴዳ፡ ዓዲተኽላይን ከባቢኡን ክቕመጥ ዝጸንሐ፡ ወላ'ውን ንዘበዘሕ ዓድታት ምድሪ ኣድያቦ ዘጥቀሰ ኤርትራዊ ምንባሩ እዩ ዝፍለጥ። እዚ ህዝቢ'ዚ ምስ ህዝቢ ኢትዮጵያ ብመጓስ ኩነ ብሕርሻ፡ ደረተይ ደረትካ፡ ደኾለይ ደኾልካ ከይተበሃሃለ ኣብ ጸገምን ራህዋን ብፍቕርን ሰላምን ተመላሊሱ ክገዓዝ ዝጸንሐ እዩ። እቲ ስልጣንን ምግባት'ንምበር ሰላምን ርግኣትን ህዝቢ ዘይእንታዩ ወያነ ግን፡ ነቲ ብፍቕሪ ተደጋጊፉ ክነብር ዝጸንሐ ህዝቢ ከፍቐት "ህ" ኢሉ ተተሓሓዘ። ንተጋሩ ጥራይ ዝምልከት ኣኼባታትን ኃሰንሳትን እናገበረ፡ ንኤርትራውያን ካብ ዓድታቶም ክነቕሎም ወሰነ። ዕጡቓት ወያነ ብዘኣንጻዎ ሓዊ፡ ገለ ገባር ትግራይ ንኤርትራውያን ሃንደበትን ዘይነበረን ወደቓ ወደቑም። ጥሪቶም ክዘምታን ዘራእቶም ክመሓን ጀመረ። ንሕና ዋርሳይ ድማ፡ ህዝብና ገለ ንብረቱ ዛሕ ዛሕ ኣቢሉ፡ ካልእ ከኣ ታብቶም ከይተረፈ ኣብ መጻዓኛ ጸዒናም ናብ ውሑስ ምድሪ ኤርትራ ክየዕዙ ተዓዚብና። ህዝብና ካብ ጉዕዞ መሬቱ፡ ካብ ዓንተቦ ዱርን ምድሪ ኣራዊትን ከሎ ኣትሒዙ ቆጥቁጡን ሰበዱን ዓድ ሱብ ዝገበሮ መሬት ተቐጺሉ ክብረር ምስ ረኣና፡ ኣባና ኣብ ዋርሳይ ነሕን ቁጠዐን ኣለዓዓሉ።

ብሸንኽ የማን ዘላ ኣስቴር ገብረመስቀል

መምህር ኣስቴር ገብረመስቀል
ኮማዊ ቤት ንዑብ ንዞባ ዓረዛ

ይቕጽል

ምልክታ

ናጽነት ደስበለ - ሳምራዊት መለስ

1ይ ደረጃ ቤት-ፍርዲ ዓዲ ቀይሕ

ከሳሲት ሓረጉ ተስፋይ ኣብራሃ፡ ተኸሳሲ ነጋሲ ገብረሚካኤል ሃብተ፡ ናይ ሓዳር ክሲ ተመስሪቱልካ ስለ ዘሎ፡ ብኣካል ወይ ብሕጋዊ ወኪል ን20/3/25 ኣብ ቤ/ፍ ቅረብ፡፡ እንተዘይቀሪብካ፡ ጉዳይካ ኣብ ዘየለኻሉ ክርአ ምዃኑ ንፈልጥ፡፡

1ይ ደረጃ ቤት-ፍርዲ ዓረዛ

ከሳሲት ምሕረት ተስፋዮናስ ሃይሉ፡ ብዓል ቤተይ ኣማኒኤል መሓሪ ገብረኣሌል፡ ናይ ሓዳር ክሲ ተመስሪቱልካ ስለ ዘሎ፡ ብኣካል ወይ ብሕጋዊ ወኪል ን20/3/25 ኣብ ቤ/ፍ ቅረብ፡፡

1ይ ደረጃ ቤት-ፍርዲ ዓዲ ኳላ

ወ/ሮ ርሻን ወልደሩፋኤል ተኳ፡ ኣደይ ንግስቲ ኣስፍሃ ዑቕባ ስለዝዮረፈት፡ ኣነ ምስ 7 ኣሕዋተይ ወራሲት ምዃንና ይረጋገጸልና ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን19/3/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ደረጃ ቤት-ፍርዲ ሰገነይቲ

ወ/ሮ ለተሃይማኖት ተኪኤ ግደይ፡ ኣደይ ኣፍ/ሄር ይሕደጋ ካሕሳይ ሰዊር ኣብ ሰገነይቲ ዝርከብ ክልተ ክፍሊ ገዛ ክሸነ ምስ መካበብያኡ ዝሃለኩሉ፡ ክሳብ ዕለት ሞታ ክትካበረሉ ጸኒሓ ኣብ ቅድሚ ኣሕዋተይ ስለ ዝተላበወሉትለይ፡ ናብ ስመይ ክመሓላለፈለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን20/3/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ኣቶ ኣማኒኤል ተስፋይ ኣማኑ፡ ኣደይ ኣብርሃጼን ህብቱ ገብሩ ስለዝዮረፈት፡ ኣነ ጥራይ ወራሲ ምዃነይ ይረጋገጸለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን25/3/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ደረጃ ቤት-ፍርዲ መቐርካ

ወ/ሮ ሓጀር ዘርኦም ባዕልቢን ኣቶ ዑቕባብርኤል ገብረማርያም በራኺ፡ ወድና ደጀን ዑቕቕባብርኤል ስለዝተሰውኡ፡ ንሕና ወለዱ ወራሲቲ ምዃንና ይረጋገጸልና ስለ ዝበሉ፡ ዝቃወም እንተሎ፡ ን24/3/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ምቁር ህብትንክኤል ኣስመላሽ ምባል ተሪፉ፡ ሰላና ሃብተሚካኤል ኣስመላሽ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን24/3/25 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ኣነ ወራሲ ነ/ሄር መንግስቱ ክፍለየሱስን ነ/ሄር ለተሃይማኖት ገብረስላሴን ምስ 4ተ ኣሕዋተይ ኣብ ገጀረት ጎደና 753.7 ቁ.ገዛ 5 ፕሎት 10 ፓርስል F ስፍሓት መሬት 126 ት/ሜ ብቑ.ምስክር ወረቐት 112193 መወከሲ ቁጽሪ121509 ተመዝጊቡ ዝርከብ ዘይንቀሳቐስ ንብረት ገዛ ብውርሲ ዝረኸብናዮ፡ ናብ ስምና ክመሓላለፈ ስለ ዝደለና፣ ዝኾነ ዝቃወም እንተሎ፡ ምልክታ ኣብ ጋዜጣ ሓዳስ ኤርትራ ካብ ዝወጸሉ ዕለት ኣብ ውሽጢ ሓደ ወርሒ፡ ሕጊ ብዝእዝዞ መሰረት ካብ ዝምልከቶ ቤት ፍርዲ ናይ መአገዲ ትእዛዝ ወይ ናይ መውዓኢታ ውሳኔ (ደግባይ ተባሂሉሉ እንተኾይኑ) ሒዙ ናብ ቤት ጽሕፈት ፓብሊክ ኖታሪን ቤ/ጽ ሃገራዊ ካዳስተርን ይቕረብ፡፡

ኣቶ ፍስሃየ መንግስቱ ክፍለየሱስ

ኣመልካቲት ሄለን ተወልደ ምስጉና ዝተበሃልኩ፡ ብስመይ ዝተመዝገበ ዘይንቀሳቐስ ንብረት (ገዛ) ኣብ ዞባ ማእከል ኣስመራ ምም/ን/ዞባ ገዛ ጥንዳ ጎደና 764-4 ዚፕ 1A764 ፕሎት 4R ፓርሰል L ብመለለይ ቁ ንብረት 1:000502/2 ዝርከብ ዋንነት ደብተር (ሊብሬቶ) እቲ ቀንዲ ሰነድ ስለ ዝጠፍኣኒ፡ ረኺብዮ፡ ብዕዳ ወይ ብትሕጃ ሒዙዎ ዝብል ወገን እንተልዩ፡ ኣብ ውሽጢ 30 መዓልቲ ንሕጋዊ ወኪለይ ኣቶ ዳዊት ተወልደ ብቑጽሪ ሞባይል 07123759 ደዊሉ ይሓበር፡፡ እንተዘየሎ፡ መተካእታኡ ክሓትት ምዃነይ አፍልጥ፡፡

ሄለን ተወልደ ምስጉና
ሕጋዊ ወኪል ኣቶ ዳዊት ተወልደ

ብስም ዓብዱልራሓም መሓመድ ጂሃር ዝተመዝገበ፡ ብቑ.ፍ.ዋኒን ASL00033056 ዝኾነ፡ ኣብ ዞባ ማእከል ን/ዞባ ማእከል ከተማ ጎደና 194-3 ቁ.ገዛ 13 ዝርከብ ናይ መሸጣ ኣሕምልቲ ትካለይ፡ ንወ/ሮ ሰናይት ኣሚን ተወልደ፡ ኣድራሻ ዞባ ማእከል ን/ዞባ ገጀረት ጎደና እግሪ መኸል ቁ.ገዛ - ካብ ዕለት 01/01/2025 ክሳብ ዕለት 31/12/2026 ኣካርየዮ ስለ ዘለኹ፣ ዝቃወም ምስ ዝህሉ፡ እዚ ምልክታ እዚ ካብ ዝወጸሉ ዕለት ኣብ ውሽጢ ሰላሳ መዓልቲ፡ ሰልጣን ዘለዎ ቤት ፍርዲ ተቓውሞኡ የቕርብ፡፡ እንተዘይኮይኑ፡ ዝቃወም ኣካል ከምዘየለ ተቖጺሩ እቲ ናይ ክራይ ውዕል ሕጋዊ ምዝገባ ከምዝፍጸመሉ ንፈልጥ፡፡

ዓብዱልራሓም መሓመድ ጂሃር

ኣብ ዞባ ማእከል ንኡስ ዞባ ኣርባዕተ ኣስመራ ምም/ከባቢ ዕዳጋ ዓርቢ ዚፕ ኮድ 135-31 ቁ.ምስክር ወረቐት 115404 መወከሲ ቁ.135437/38,138992 ብስም ወራሲቲ ነፍ/ገብረሚካኤል ሃብተ ወ/ሮ ኣመተማርያም ተስፋጊርጊሽ ገብረ ምስ ጓለን ሰላስ ገብረሚካኤል ሃብተ ዝተመዝገበ ኦርጂናል ሊብሬቶ ስለዝጠፍኣና፡ ረኺብዮ ወይ'ውን ብዕዳ ሒዙዎ ዝብል እንተልዩ፡ ኣብ ውሽጢ ሓደ ወርሒ ብቑ.ቴሌፎን 07195900/07112307 ደዊሉ ይርከበና፡፡ እንተዘይኮይኑ፡ ካብ ዝምልከቶ መተካእታ ክወሃበና ክሓትት ምዃነይ እሕብር፡፡

ሰላስ ገብረሚካኤል ሃብተ

ብስም ኣሊጋሽ ቴድሮስ ሃብቶም ዝተመዝገበ፡ ብቑ.ፍ.ዋኒን ASL00037161ዝኾነ፡ ኣብ ዞባ ማእከል ን/ዞባ ጸጸራት ጎደና 186-1 ቁ.ገዛ፡ዝርከብ ናይ ዱኳንን ሃለኽቲ ኣቑሑትን ትካለይ ንኣቶ ክብሮም ኣማኑኤል ሃብተማርያም፡ ኣድራሻ ዞባ ማእከል ን/ዞባ ጸጸራት ጎደና 129-4 ቁ.ገዛ ካብ ዕለት 26/10/2023 ክሳብ 31/12/2025 ኣካርየዮ ስለ ዘለኹ፣ ዝቃወም ምስ ዝህሉ፡ እዚ ምልክታ እዚ ካብ ዝወጸሉ ዕለት ኣብ ውሽጢ ሰላሳ መዓልቲ፡ ሰልጣን ዘለዎ ቤት ፍርዲ ተቓውሞኡ የቕርብ፡፡ እንተዘይኮይኑ፡ ዝቃወም ኣካል ከምዘየለ ተቖጺሩ እቲ ናይ ክራይ ውዕል ሕጋዊ ምዝገባ ከምዝፍጸመሉ ንፈልጥ፡፡

ኣሊጋሽ ቴድሮስ ሃብቶም

ኣቶ ጃብር እድሪስ መሓመድ፡ ዝተፈቕደሎም ናይ መሸጢ እንጀራን ሽሮን ካልእ ተመሳሳሊ ፍርያትን ንግዳዊ ትካሎም፡ "ላባ መሸጢ እንጀራን ሽሮን ቀመማትን"(LABA SALES OF ENJERA SHIRO&OTHER SIMILAR PRODUTS) ተባሂሉ ክጽዋዕ ስለዝሓተቱ፣ እዚ ናይ ንግዲ ስም ቅድሚ ምምዝጋቡ ዝቃወም ኣካል እንተሎ፡ ኣብ ውሽጢ ሓደ ወርሒ ካብ ሕጋዊ ቤት ፍርዲ መአገዲ የቕርብ፡፡ እንተዘይኮይኑ፡ ዝቃወም ኣካል ከምዘየለ ተቖጺሩ እዚ ናይ ንግዲ ስም ከምንምዝግቦ ነፍልጥ፡፡

ክፍሊ ወሻጣዊ ንግዲ

ትካል ኣተው-ብርሃን ጽርበት ዕንጸይትን ሓጺንን ኣሊሚንዮምን ሓ/ዝ/ብ/ማሕበር፡ ኣድራሻ ዓዲ ጓዕዳድ፡ ካብ 45% ወናኒት ብርኪ ተጠቃሲ ትካል ዝኾንኩ ወ/ሮ መኣዛ ተኽለ፡ ወራሲት መዋቲ ብዓል ቤተይ ነ/ሄር ኣተው-ብርሃን ሃብተስላሴ ዝኾንኩም፡ ንምሕዳስ ፍቓድ ዋኒንን፡ ብውርሲ ንዝበጽሓኒ ብርክን ከምኡ'ውን ኣካይዳ ስራሕ ንምምዝዛዝን፡ ለበዋታት ንምትሕልላፍን ዝዓለመ ርክብ ምክያድ ኣገዳሲ ስለ ዝኾነ፡ ኩልኹም ወራሲቲ ባዕልኹም ወይ ብሕጋዊ ወኪላትኩም ኣብልኩም፡ ኣብ ቦታ ዓዲ ጓዕዳድ ዝርከብ ቤት ጽሕፈት ትካልና፡ ዕለት 31 መጋቢት 2025 ንኽትርከቡ እጽውዕ፡፡ ኣብ ቦታ ኣኼባ ዘይተረኽበ፡ ዝበጽሖ ብርኪ ቡቶም ዝተረኽቡ ኣባላት ዝመሓደረሉ ንኣስራርሓ ትካል ብዘጥዕም መልክዕ ንግዳዊ ሕጊ ኤርትራ ብዝእዝዞ ለበዋታት ከምዝመሓላለፍን ክንገብር ምዃንና፡ በዚ ኣጋጣሚ እሕብር፡፡

ትካል ኣተው-ብርሃን ጽርበት ዕንጸይትን ሓጺንን ኣሊሚንዮምን ሓ/ዝ/ብ/ማሕበር
ኣድራሻ : ዓዲ ጓዕዳድ

ኣገዳሲ ምልክታ

ብፍቓድ ልዑል ኣላህ ምዝገባ ንደለይቲ ገፅዖ ሓጅ (1446 ሂጅሪያ-2025) ካብ ሰኑይ 03 ረመዳን 1446 ሂ (03 መጋቢት 2025) ክጅምር ምዃኑ ንሕብር፡፡
ኣብ ግዜ ምዝገባ ዝስዕቡ ሰነዳት ክቐርቡ ኣለዎም፡፡
(1) ኤርትራዊ መንነት (2) ነበርነት (3) ዝተሓደሰ ፓስፖርት፡ ምዝገባ ኣብ ጨ/ኣብያተ ጽሕፈት ኢፍታእን እስላማዊ ጉዳያትን ኤርትራ ኣብ ከተማታት፡ (ኣስመራ/ከረን/ ባጽዕ/ኣፍዓበት ባረንቱ/ኣቑርደት/መንደፈራ/ ዓዲ ቐይሕ/ ዓሰብ) ክካየድ'ዩ፡፡

ልዑል ኣላህ ንዛርናን ጺጋኡን ሸሻዩን ደለግዝሎ
ገባኤ ጉዳይ ሓጅን ዒምራን ኤርትራ

ኣቶ ጃብር እድሪስ መሓመድ፡ ዝተፈቕደሎም ናይ ቤት ዕዮ ሕብስቲ ንግዳዊ ትካሎም፡ "ሃይገት ቤት ዕዮ ሕብስቲ" (HAYGET BAKERY) ተባሂሉ ክጽዋዕ ስለ ዝሓተቱ፣ እዚ ናይ ንግዲ ስም ቅድሚ ምምዝጋቡ ዝቃወም ኣካል እንተሎ፡ ኣብ ውሽጢ ሓደ ወርሒ ካብ ሕጋዊ ቤት ፍርዲ መአገዲ የቕርብ፡፡ እንተዘይኮይኑ፡ ዝቃወም ኣካል ከምዘየለ ተቖጺሩ እዚ ናይ ንግዲ ስም ከምንምዝግቦ ነፍልጥ፡፡

ክፍሊ ወሻጣዊ ንግዲ

ኣብ ከተማ ኣስመራ ዞባ 7 ምም/01/ጎደና 7 ቁ.30 ዝርከብ፡ ብስም ሃሊቃ ተስፋይ ደቦሳይ ኪዳነ ብቑ.ምስክር ወረቐት 115014 መወከሲ ቁጽሪ 116165 ኣብ ቤ/ጽ/ ኮምሽን ኣባይቲ ናይ ዝተመዝገበ ምስክር ዋንነት ገዛ (ሊብሬቶ) ስለዝጠፍኣኒ፡ ዝረኸቦ ወይ ብዕዳ ሒዙዎ ዝብል እንተልዩ፡ ኣብ ውሽጢ 30 መዓልታት፡ ብቑጽሪ ቴሌፎን 07227461 ክሕብረኒ፡ እንተዘይኮይኑ መተካእታኡ ክሓትት ምዃነይ እሕብር፡፡

ወኪል ተስፋ ተወልደ ሃይለ

NOTICE

Notice is hereby given to public that " SHEWIT BAKERY & PASTRY P.L.C" in its Extra Ordinary Meeting held in Asmara, Eritrea on Monday 25th November 2024 declares that:-

The shares of the late Mrs. Terhas Abai Gebremariam be transferred to Mr. Haben Zewde Bahta.

Hence the existing shares of the company are as follows :-

Name	No. of shares
1. Mrs. Yodit Atsebha Gherezgihier	250
2. Mr. Haben Zewde Bahta	250

All other contents of the memorandum and articles of association of the company remain unchanged.

Members of the company agreed that all adjustments to be published and registered as well.

SHEWIT BAKERY & PASTRY P.L.C

ስፖርት

ሙሴ ገ/እግዚኣብሄር

ሄኖክ፡ ሳልሳይ ኣትዩ

ኤርትራ፡ መሪሕነት ተቐቢላ

ክቢ. ተገይሩሉ ዘሎ - ሄኖክ

ኣባል ሃገራዊት ጋንታ ኤርትራ ሄኖክ ምሉእብርሃን፡ ትማሊ. ሓሙስ ኣብ ዝተኻየደ ራብዓይ መድረኽ ዙር ሩዋንዳ፡ ሳልሳይ ኣትዩ።

ኣብ 95.1 ኪሎሜተር ዝሸፈነ በዓሀ፡ ዓቐብታት ዝበርኾ መድረኽ፡ ኣባል ቶታል ኢነርጂስ - ጆራስ ደልጮቨ ብ2 ሰዓታት፡ 27 ደቒቕን 20 ካልኢትን ተዓዊቱሉ። ሰለስተ ካልኢታት ካብ ዝደሓሩ ተቐዳደምቲ፡ ድሙ፡ ዕወት ካልኣይን ሳልሳይን መድረኽ እዚ. ውድድር ኣውስትራልያዊ - ብራዲ ጊልሞረ፡ ንዕወት ቀዳማይ መድረኽ ሄኖክ ምሉእብርሃን ረቲዑ፡ ካልኣይ ኣትዩ።

ኣብዚ. መድረኽ፡ ኣባላት ሃገራዊት ጋንታ ኤርትራ መትከል እዮብ፡ ናህም ዘርኣይ፡ ናታን መድሃኔን ዓወት ክብሮምን ብተኸታታሊ. መበል 16፡ 22፡ 30ን 32ን ኣትዮም። ማልያ ናይ ዩሰኣይ ጋንታ ለቢሱ ዘሎ ዓወት ኣማን መበል 13፡ ተቐዳደምቲ ባይክ ኣይድ - ዩኤል ሃብተኣብን ዳዊት የማነን መበል 18ን 31ን ከምኡ'ውን ያፈት ሙልጌታ ካብ ናይ ዩሰኣይ ጋንታ መበል 35 ኣትዮም።

በዚ. ወጽኢት፡ ጆራስ፡ ንቦሎጌ ማልያ ካብ ወዲ ሃገሩን ጋንታኡን ፋብያን ደብይ ተቐቢልዋ ኣሎ። ሄኖክ፡ 12 ካልኢታት ድሒሩ ሓሙሻይ ደረጃ ሒዙ ኣሎ።

ንማልያ ኣዝበሶ ዓቐብ፡ ሩዋንዳዊ ተቐዳዳማይ ጃኻ - ሽሙ ብ44 ነጥቢ. ለቢስዋ ኣሎ። ዓወት ኣማን፡ ብ18 ነጥቢ. ሓሙሻይ፡ ናህም ብሸሞንተ ነጥቢ. ሻሙናይ ደረጃ ደርከበ። ዩኤል፡ ኣብ ናይ መንእሰያት ውድድር ካብ መራሒ. ዘሎ እስጳኛዊ ኣድሪያ ፐጋስ ብ1 ደቒቕን 1 ካልኢትን ድሒሩ ሓሙሻይ ተርታ ሒዙ ኣሎ።

ሃገራዊት ጋንታ ኤርትራ ኸኣ፡ ትማሊ. መሪሕነት ናይ'ዚ. ውድድር ካብ ባይክ ኣይድ ተቐቢላ ኣላ - ብ24 ካልኢት በሊጻ።

እዚ. ውድድር፡ ሎሚ ኣብ ሓሙሻይ መድረኽ 144 ኪሎሜተር ሽፈኑ ክውዕል እዩ። ጽቡቕ ዕድል ንተቐዳደምትና!

ኣርሰናል፡ ዋንጫ ፕሪመር ሊግ ናይ ምልዓል ተስፋኣ ቅሂሙ

ጉዕዞ ኣርሰናል፡ ብዓውዲ ስነ-ጥበብ - ትራጀዲ ዝበዝሖ ዘይውዳእ ተኸታታሊ. ድራማ . . .

ኣርሰናል፡ ኣብ ዝሓለፈ. ክልተ ዓመት-ስፖርት፡ ሓንቲ ካብተን ተወዳደርቲን ጸዋእ ፕሪመር ሊግ ናይ ምዕታር ግምት ዝተዋህበን ጋንታታት ምንባሩ ኣይዝንጋዕን።

ኣብ ክልተኡ ወቕቲ ኣብ ደርጐኹት ምልዓል ዋንጫ በጺሓ'ውን ተባሂላ እዩ። የጉዳኡ ተስፋ ሂቡ ዝበረ ጉዕዞኡ ሰሪ ኣብ ናይ መወዳእታ ሳምንቲ ነጥቢ. ምጥፋእ ዝበዝሖ ጸወታታት፡ መፈጸምታኡ ዘሐጉስ ኣይነበረን። ብወጽኢቱ ማን ሲቲ ኣብ ክልተኡ ወቕቲ ካብ ድሕሪት ተበጊሳ ዋንጫ ኣልዒላ። በዚ. ከኣ ኣብ 2003-04 ንመወዳእታ ግዜኣ ዋንጫ ፕሪመር ሊግ ዘልዓለት ኣርሰናል፡ ከምቲ ልሙድ እናኾነ ዝመጸ ኣካይዳኡ ንኻልእ ዓመተ-ስፖርት ክትጸበ ተቐሲባ - ን2024-25።

ኣብዚ. ወቕቲ'ውን፡ ሓንቲ ካብተን ጸዋእ ናይ ምዕታር ግምት ዝተዋህበን ጋንታታት ነይራ - ኣርሰናል። ኣብ ዝሓለፉ ክልተ ወቕቲ ጸዋእ ዝመንጠለታ ማን ሲቲ፡ ድሕሪ'ቲ ወዲ ተጻዋታያ - ሮድሪ - ኣብ ወርሒ. ማስከረም ብማህረምቲ ምእላዩን ካልእ ምኽንያትን ሃንደበት ቁመናኣ ብምጉዳሉ ከኣ ኣርሰናል ሎሚ ዓመት ዝበለጸ ዕድል ረኺባ ተባሂሉ። ብመሪሕነት ሓዳሽ ዓሰልጣኒ ኣርን ስሎት ጽቡቕ ዝቐለት ሊቨርፑል ግና፡ ናይ ቀረባ መወዳድርታ ክትከውን ተኾሚታ።

ይኹን እምበር፡ ኣርሰናልን ደገፍታን ሕጂ'ውን ንዓመታ ክጸበዩ ተቐሲቦም ኣለዉ፣ ወላ'ኳ እቲ ውድድር 10 ግጥሚት ተሪፍዎ ብምህላዉ. ምልእ ብምልእ ክትደምድሞ ዘይከኣል እንተኾነ።

ኣርሰናል፡ ዝሓለፈ. ቀዳም ኣብ ሜዳኣ ንዌስትሃም ክትሰዕራ እሞ ምስ ሊቨርፑል ዝበራ ፍልልይ ናብ ሓሙሽተ ከተውርዶ ትጽበ.ት ተገይሩ ነይሩ። 1-ብ0 ስለ እተሰዓረት ግና፡ ዝበለጸ ዕድላ ኣጥፊኣቶ። ረቡዕ ምሸት ከኣ፡ ናብ ኖቲንግሃም ተጓዒዛ 0-ብ0 ብምፍልላያ፡ ሊቨርፑል ድማ፡ ኣብ ልዕሊ. ኒውካስል 2-ብ0 ብምዕዋታ፡ ፍልልየን ናብ 13 ነጥቢ. ዓሪጉ ኣሎ። ሽሕኳ፡ ኣርሰናል ካብ ሊቨርፑል ሓንቲ ጸወታ ጎደሎ እንተሃለወታ፡ ዋንጫ ንምውሳድ እትገብሮ ውድድር ግና፡ ዘኽተመ ከምዝመስል፡ ዝበዝሑ ተንተንቲ ይሰማምዑ።

ቀንዲ ጸገማት ኣርሰናል

ብኣርቴታ ካብ እትሰለጥን ንደሓር መፈጸምታ ዘይብሉ ደኣ ኮይኑ እምበር፡ ናይ ዋንጫ ተወዳዳሪት ክትከውን ክኢላ እያ። ኣብ ዝሓለፉ ኣስታት ክልተ ዓመታት፡ ኣንጻር እተን ሓሙሽተ ዓበይቲ ጋንታታት (ንኣ ሻዱሻይተን) ናይቲ ሊግ ዝኾና - ማን ሲቲ፡ ሊቨርፑል፡ ማን ዩናይትድ፡ ቸልሲን ቶተንሃምን ኣብ ዞባደቶ ናይ ሊግ ጸወታታት ጽቡቕ ስታስቲክስ ኣለዋ። ኣብ ሚያዝያ 2023 ብሲቲ ምስ ተሳዕረት፡ ኣብ ዝሓለፈ. 18 ግጥሚት እትስዕራ ጋንታ ኣይተረኽበትን። ብሓፈሻ፡ ብቸልሲ. ድሕሪ ነሓሰ 2021፡ ብሊቨርፑል ድሕሪ መጋቢት 2022፡ ብቶተንሃም ድሕሪ ግንቦት 2022፡ ብማን ዩናይትድ ድሕሪ መስከረም 2022 ኣይተሳዕረትን።

ብሓፈሻ ኣርሰናል፡ እዘን ጋንታታት ምስ ዝኣከበኦ ነጥቢ. ብምጽጻር፡ ድሕሪ 2022-23 ዝበዝሐ ነጥቢ. ኣኪባ - 56። ሲቲ 43፡ ሊቨርፑል 31፡ ዩናይትድ 28፡ ቶተንሃም 23፡ ቸልሲ. ኸኣ 22 ነጥቢ. ኣኪበን። በዚ. ድማ፡ ኣብ ንሓድሕደን ኣብ ዞባዶኣ ጸወታታት ዝበዝሐ ነጥቢ. ኣኪባ እያ።

እንተኾነ ወላ'ኳ በዘን ቀንዲ መወዳድርታ እንተ ዘይተንበርከኸት፡ ኣብቲ ክትዕወተሉ ልዑል ግምት ዝወሃቦ ካልእ ግጥማት ግና ብተደጋጋሚ ነጥቢ. ከተጥፍእ ተራእያ። ሽሕኳ ኣብ ፕሪመር ሊግ ወላ'ውን እታ ትሑት ግምት ዝወሃባ - ኣብ ናይ ምውራድ ዞባ ዘላ ጋንታ፡ ኒታ ናይ ዋንጫ ተወዳዳሪት ክሉብ ክትስዕራ ዝርኣ እንተኾነ፡ ንዋንጫ እተቋምት ጋንታ ብተደጋጋሚ ኣብዘን ጋንታታት እዚኣን ነጥቢ. ተጥፍእ እንተኾይና ግና፡ ናይ ዋንጫ ጉዕዞኣ ዝሽበደ ይገብሮ፡ ልክዕ ከም ናይ ኣርሰናል።

ኣርሰናል፡ ብፍላይ ኣብ ዝሓለፈ. ክልተ ግጥማታን ወሳኒ መድረኽን፡ ብዌስት ሃም ምስዓራ፡ ምስ ኖቲንግሃም ድማ ማዕረ ምፍልላያን፡ ንሊቨርፑል ዓቢ. ዕድል ፈጢራትላ ኣላ።

* ኩነት-ኣእምሮን ምሕደራ ዓበይቲን መድረኻትን

ኣርሰናል፡ ዛጊት እቲ ኣብ ወጣሪ ግዜ ክህልዎ ዝኾኖእን ዓቢ. ለውጢ. ዘምጽእን ኩነት-ኣእምሮ ዘለዎም ተጻዋትቲ ኣይወነነትን ክበሃል ይከኣል፣ ወላ'ኳ በተን መወዳድርታ ዝበዛላ ጋንታታት ካብ ዘይትሰዓር ነዊሕ ግዜ እንተኣቕጸረት። ምኽንያቱ፡ ዋንጫ ናይ ምዕታር ጉዕዞ ብወሳኒ ወጽኢታትን ምሕደራ ወሳኒ መድረኻትን ዝጸሎ ብምዃኑ፡ ኩነት ኣእምሮ ተጻወትቲ ኣርሰናል ድማ፡ ኣብዚ. መዳይ ድኹም ምዃኑ ይእመን።

ንኣብነት ሲቲ፡ ከምዚ. ሎሚ ኮይኑ ንኸበድ ጸቕጢን ወሳኒ መድረኻን ናይ ምምሕዳር ዓቕሚ ዘለዎም ተጻወትቲ ከም ሮድሪ፡ ጓንዶጋን፡ ደ ብሩይነን ካልኦትን ነይሮሞ። ብተደጋጋሚ ኣብ ብናይ መወዳእታ ግጥም ፕሪመር ሊግ ዋንጫ ክትዓትርን ንኣርሰናል ክልተ እዋን ካብ ድሕሪት ተበጊሳ ጸዋእ ክትምንጥላን ኩነት-ኣእምሮኦም (ሜንታሊቲ) መሪሕ ተራ ነይሩዎም።

ሊቨርፑል፡ ኣብ 2018-19 ኣብ ትሕቲ የርገን ክሎፕ ከሎ፡ ኣብ ሻምፕዮንስ ሊግ ኣብ ቀዳማይ እግሪ ብባርሴሎና 3-ብ0 ምስዓራ ይዝከር። ኣብ ካልኣይ እግሪ ግና ኣብ ሜዳኣ 4-ብ0 ብምዕዋት፡ ነቲ ወጽኢት ቀልቢሳ ክትሓልፍን ጸዋእ ክተልዕልን ዝኸኣለት፡ ተጻወትታ ጸቕጢ. ከይጸለዎም ኑቲ ጸወታ ብዘዮዮኦ ዘመሓደሩሉ ኣተሓሳስባ ብምውናኖም እዩ። ኣብዚ. ወቕቲ'ውን፡ ኣብ ፍጻመ ካራባኦ ካፕ ክበጽሐ፡ ንሻምፕዮንስ ሊግ መሪሑም ክሓልፉን ንፕሪመር ሊግ ክቆልዕምን ተመክሮን ዓበይቲ ግጥማት ናይ ምምሕዳር ዓቕሚን ናይ ቫን ዳይክን ሳላሕን ልዑል ተራ ኣለዎ። ሜላ ወይ ስትራተጂ ዓሰልጣኖም ስሎት ከይዘንጋዕና።

ብዘይካ'ዚ፡ ዝሓለፉ ዓመታት ኣብ ማስመር ምክፍፋል ልዑል ተራ ዝበርም ኣደጋርደን ራያስ፡ ሎሚ ዘበን ብርኣይ ብቐዓቱ ምንቀልቓሉ፡ ከም'ኡ'ውን ማህረምቲ ወሰንቲ ተጻወትቲ ሳካ፡ ሃቨርትስ፡ ማርቲዜን ጂሰስን ኣብዚ. እዋን 'ኣብ ርእሲ. ጉርንጉሪት መንደዓት'' ኮይኑዋ ኣሎ።

እቲ ንደገፍታ መሪር ቃንዛ ኮይኑዎም ዘሎ ኸኣ፡ ኣብ ፊልማ እተርእዮ ቁመና እዩ። ኣረ ዝሓለፈ. ዓመታትሲ. ክሳብ መወዳእታ ብዘበራ ናይ ነጥቢ. ፍልልይ ዋንጫ ተልዕል ማሲላ ነይራ እያ። ብኸምዚ፡ ኑቶም ድሕሪ 2003-04 መቐረት ዋንጫ ፕሪመር ሊግ ተሓሪምዎም ዘሎ ደገፍታ፡ ኣፎም ማይ ተምዕዝም'ሞ፡ ኣብ መፈጸምታኡ ግና፡ ትራጀዲ ብዝበዝሖ ጉዕዞ ማይ ዓሚኾም ክተርፉን ንዓመታ ከቋምቱን ትቐሲቦም። ምናልባት እዛ ጋንታ ትኸዶ ዘላ ጉዕዞ ፊልም እንተ ዝስራሕ፡ ትራጀዲ ዝበዝሖ ዘይውዳእ ተኸታታሊ. ፊልም ምኾነ ነይሩ።

በዚ. ኮይኑ በቲ፡ ኣርሰናል፡ ሕጂ'ውን ናይ ልዕሊ. ክልተ ዕቑድ ጸምኢ. ዋንጫ ፕሪመር ሊግ ከተጥልል፡ ከምቲ ልሙድ ኣካይዳኣ ኮይኑ ዘሎ 'ንዓመታ' ክትጸበ ተቐሲባ ኣላ። ወላ'ኳ፡ ዓሰልጣኒ ሚከል ኣርቴታ፡ ገና ኣብ ውድድር ከምዘለዉ እንተገለጸ። ኣብ ስፖርት ብፍላይ ኣብ ኩዕሶ እግሪ ዘረጋግጽም'ውን የለን። ብዐበኡ፡ ንኣርሰናል ናይ 1997-98 ጽቡቕ ታሪኽን ኣቡትን ኣለዋ።

ናይ'ቲ. እዋን'ቲ ታሪኻዊ ፍጻመ ምስ እንዝክር– ማን ዩናይትድ፡ ክሳብ ወርሒ. መጋቢት 1998 ንኣርሰናል ብ13 ነጥቢ. በሊጻ መሪሕነት ሒዛ ነይራ፣ ትሸዓተ ግጥማት ድማ ተሪፋወን ነይሩ። እንተኾነ፡ ዩናይትድ ብተደጋጋሚ ነጥቢ. ብምጥፍኣ፡ ኣርሰናል ከኣ ከይተሳዕረት ብምጉዓዝ፡ ኻ ክልተ ግጥማት ክተርፈን እንከሎ ጸዋእ ምልዓላ ብምርግጋጽ፡ ናይ 13 ነጥቢ. ፍልልይ ገምጢላ ዋንጫ ዘልዓለት ክሉብ ክትከውን ክኢላ እያ። ኣብ ታሪኽ ፕሪመር ሊግ እቲ ዝዓበየ ፍልልይ ኣሕውያ ጸዋእ ዘልዓለት ክሉብ ድማ ኮይና። ሕጂ'ውን ሓንቲ ጸወታ ጎደሎ ሒዛ ብ13 ነጥቢ. ተበሊጻ ብምህላዋ፡ ታሪኽ ንኽእሱ ክቡል እንተተደጊመ ክንጽበ ኢና። ወላ'ኳ ሊቨርፑል ምስዚ. ወፈናቶ ዘላ ብቕዓት ክሳዕ ክንድኡ ነጥቢ. ከተጥፍእ ዘሎ ተኽእሎ ጸቢብ እንተኾነ።

እዚ. ከምዚ'ሉ እንከሎ፡ ኣርሰናል፡ ንዓመታት ኣብ ፕሪመር ሊግ ምጽናሓ ዘቋጠራጥር ብምዃኑ፡ ን100 ተኸታታሊ. ዓመታት ኣብ ቀዳማይ ዲቪዥን እንግሊዝ ዝተጻወተት ቀዳመይቲ ጋንታ ክትከውን እያ፣ ኣብ ምጅማር 2025-26።

ዜና ብሓጺሩ

ሓደ ካብ ዝበለጹ ተጻወትቲ እዚ. እዋን ዝኾነ ኣጥቃዓይ ሬያል ማድሪድ ቪንስየስ ጁንየር፡ ኣብታ ጋንታ 500 ሹቶታት ብምምዝጋብ፡ ታሪኽ ክሰርሕ ከምዝደለ. ገሊጹ።

ክሪስቲያኖ ሮናልዶ፡ ኣብ 438 ግጥማት 450 ሹቶታት ብምቝጻር፡ ናይ ኩሉ ግዜ ዝለዓለ ኣመዝጋቢ. ሹቶ እዛ ጋንታ እዩ።

እዚ. ከምዚ'ሉ እንከሎ፡ ረቡዕ ምሸት ብሰንኪ. ሕማም ኣብ ጸወታ ኮፓ ደል ረይ ኣንጻር ሬያል ሶሴዳድ ዘይተሰለፈ. ኪይላን ምባፐ፡ ናብ ልምምድ ብምምላሱ፡ ቀዳም ኣንጻር ሬያል በቲስ ክሰለፍ ትጽበ.ት ይግበረሉ።

ኣብቲ ናይ ኮፓ ደል ረይ ጸወታ ማህረምቲ ዘጋጠሞ ኣከፋፋሊ. ማድሪድ ዳኒ ሰባሎስ፡ ንልዕሊ. 10 ግጥማት ካብ ጸወታ ክርሕቕ ከምዝኽእል ተገሊጹ። ሰሉስ ምሸት ኣንጻር ኣትሌቲኮ ማድሪድ ኣብ ዞባደዎ ጸወታ፡ ጁድ በሊንግሃም'ውን ከምዘይሰለፍ ብኣጋኡ ይግለጽ ኣሎ።

* ዓሰልጣኒ ማን ዩናይትድ ሩበን ኣሞሪም፡ ምስ ኣጥቃዒኡ ኣሊሃንድሮ ጋርናቾ ክዘራረብ ምዃኑ ገሊጹ።

እዚ. ዓሰልጣኒ ዚ. ዝገለጹ ጋርናቾ፡ ዕረፍቲ ቅድሚ ምእካሉ ተቐይሩ ድሕሪ ምውጽኡ፡ ኣብ ክንዲ. ናብ መንበር ተቐያርቲ፡ ብቐጥታ ናብ መቐየሪ ክፍሊ. ብምምርሑ እዩ። ኣሞሪም፡ ተኸላኻሊኡ ፓትሪክ ዶርጉ ብቐይሕ ካርድ ብምብራሩ እዩ ንምዝራዋይ ንምእታው ንጋርናቾ ዘውጽኦ።

ዜና ዓለም

መርሃዊ ገብረሚካኤል

እስራኤል፡ ፍልስጤማውያን እሱራት ትለቅቕ

እስራኤል፡ ከም መቐጸልታ ናይቲ ምስ ሓማስ ዝገበረቶ ተኹሲ ደው ናይ ምባል ስምምዕ ኣብ ትሕተኣ ተቐይዶም ካብ ዝጸንሑ ፍልስጤማውያን እሱራት 642 ናጻ ለቒቓ።

ብመሰረት ካብ መርበብ ሓበሬታ ኣልጀዚራ ዝተረኸበ ሓበሬታ፡ እቲ ካልኣይ ገጽን ዝዓበየን መስርሕ ምኳኑ ዝተገልጸ እሱራት ናይ ምውጻእ መደብ፡ ኣቐዲሙ ክትግበር ውጥን ተታሒዙ ምንባሩ ይንገር።

ኣብዚ መስርሕ'ዚ ብዚይካ ፍልስጤማውያን፡ 97 ዜጋታት ግዙእ ምኳኖም ዝተኣገረሉም እሱራት'ውን ናብ ሃገርም ከምዝተረከቡ ይሕብር ኣሎ።

እቶም ትማሊ 27 ለካቲት ኣብ ደቡባዊ ክፋል ቓዛ ናብ እትርከብ ሆስፒታል ካሃን የኑስ ዝተረከቡ እሱራት፡ ክሳብ ንሕልፈት ተፈሪዶም ዝጸንሑ ምኳኖም እቲ መርበብ ሓበሬታ ወሲኹ ጠቒሱ።

ሓደ ካብ'ቶም ናጻ ዝተለቑ ፍልስጤማውያን እሱራት ዘሽዑ ኣል ብያሪ ንጋዜጠኛታት ኣብ ዝሃቦ ሓበሬታ፡ ካብ ማእሰርቲ ምውጻኦ እምብዛ ከምዝሐጎሶ ብምግላጽ፡ ዓብዩ ጓሉ ክትጋጥሞ ምኽኣላ ግና ከቢድ ስንባደ ከምዝፈጠረሉ ኣረዲኡ።

እቲ ንልዕሊ ሓደ ዓመት ኣብ ቤት-ማእሰርቲ እስራኤል ዝጸንሐ ፍልስጤማዊ፡ ከቢድ ስነ-ኣእምሮኣዊን ኣካላዊን ሃሰያ ይወርዶም ምንባሩ'ውን ጠቒሱ።

ኲናት እስራኤል-ቓዛ ካብ ዝጀመረ ንደሓር 48,348 ፍልስጤማውያን ክቕተሉ እንከለው፡ ካልኦት 111,761 ድማ ከምዝቖሰሉ፡ ጸብጻብ ሚኒስትሪ ጥዕና ቓዛ የመልክት።

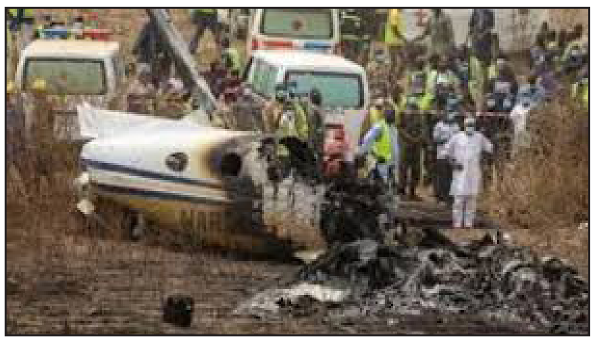
ሱዳን፡ ቁጽሪ ግዳያት ሓደጋ ነፋሪት ይውስኽ

ኣብ ሱዳን ሓንቲ ወተሃደራዊት ነፋሪት ወዲቓ ድሕሪ ምሕምሻሻ፡ ቁጽሪ በቲ ሓደጋ ናይ ዝሞቱ ሰባት ናብ 46 ክብ ከም ዝበለ ተገሊጹ።

እታ ወተሃደራዊት ነፈርቲ ዝሓለፈ ሰሉስ ኣብ ማእከል ከተማ ኦምዱርማን ብምውዳቓ፡ ብዚይካ'ቶም ኣሳፈራቶም ዝነበሩት ልዕሊ 20 ሰራሕተኛታትን ኣዘዝቲ ሰራዊትን፡ ካልኦት ኣብ ባይታ ዝጸንሑ ብርክት ዝበሉ ቀልዓ-ሰበይቲ'ውን ህይወቶም ከምዝሰኣኑ፡ ካብቲ ቦታ ዝተፈነወ ዜና ሓቢሩ።

እታ ነፋሪት ብዝበዝሐ ህዝቢ ኣብ ዝነበረሉ ክፋል'ታ ከተማ ስለዝወደቐት፡ ቁጽሪ ግዳያት ክይውስኽ ተሰጊኡ እዩ ጸኒሑ።

ሚኒስተር ጥዕና ሱዳን ኣብ ዝሃቦ ሓበሬታ፡ ብስበርባር ናይታ ነፋሪት ተሃሪሞም ዝተሃስዩ ግዳያት ናብ ሆስፒታል ናይ'ታ ከተማ ከምዝተላእኩ ብምጥቃስ፡ ኩነታት ጥዕናኦም ኣብ ዘስክፍ ደረጃ ብምህላው፡ ቁጽሪ ምውታት ካብዚ ንላዕሊ ክይዛይድ ዘለዎ ስግኣት ገሊጹ።



እታ 'ኣንቶኖቭ' ዝዓይነታ ወተሃደራዊት ነፋሪት፡ ብሰሉስ ካብ ዋዲ ሳይዲና ዝተባህለ ደቡባዊ ክፋል ኦምዱርማን ተበጊሳ ናብ ካርቱም - ርእሰ ከተማ ሱዳን እናበረረት እንከሎ'ያ ድሕሪ ናይ 22 ኪሎ-ሜተር ጉዕዞ ጠንቁ ብዘይተፈልጠ ምኽንያት ወዲቓ ተሓምሺሻ።

"ኣብ ሱዳን ሓደጋታት ነፈርቲ ልሙድ ተርእዮ'ዩ" ዝበሉ ጸብጻባት፡ እዚ ድማ ኣብታ ሃገር ዝሎ ድኽምን ዘይውሑስን ኣሰራርሓ ኣብየሸን ዘርኢ ምኳኑ ኣመልኪቶም።

ኣብ ሱዳን፡ ኣብ 2020 እውን ሓንቲ ወተሃደራዊት ነፋሪት ወዲቓ ብምሕምሻሻ፡ ኣብ ውሽጣ ዝነበሩ 16 ሰባት ብምሉኦም ከም ዝሞቱ ናይቲ ግዜ'ቲ ጸብጻባት የረድኡ።

"ዩክሬን ንፖሊሲታት ኔቶ ብዘይምኽባራ'ያ ናብ ኩናት ኣትያ" ትራምፕ

ፕረዚደንት ኣመሪካ ዶናልድ ትራምፕ፡ ዩክሬን ቀንዲ ጠንቂ ናይቲ ምስ ሩሲያ ዝተወለዐ ኩናት ምኳና ወቒሱ።

ንሱ ኣብ መግለጺኡ፡ ዩክሬን ኣባልነት ኪዳን ሰሜን ኣትላንቲክ ኔቶ ንኽትረክብ ረብሓ ናይ ሐደት ውልቀ-ሰባትን ጉጅለታትን ንክተሳሲን ክትብል ምስ ሩሲያ ናብ ኩናት ከምዝኣተወት ከሲሱ።

"ንእንታይነት ኔቶ ፍጹም ረሲዕናዮ ኣለና። እዚ ከኣ ቀንዲ ጠንቂ ናይቲ ኣብ መንጎዘን ክልተ ሃገራት ዘጋጠመ ተርእዮ እዩ። ኔቶ ከማልኦ ዝግበኦ ተራ ክጻወት ኣይክኣለን" ዝበለ ፕረዚደንት ትራምፕ፡ ሕድገት ምግባር እቲ እንኮ ኣማራጺ ዘይብሉ ፖለቲካዊ ፍታሕ ምኳኑ ኣስሚሩሉ።

ፕረዚደንት ትራምፕ፡ ሩሲያ'ውን ንዝሓለፈ ኩሉ ጉዳያ ሕድገት ክትገብር እኳ እንተጸወዐ፡ ሕድገት ዝግበረሉም ነጥቢታት ግን ኣየናት ምኳኖም ብዝርዝር ኣይጠቐሰን።

ኣብ ፈለማ ናይ'ዚ ወርሒ'ዚ፡ ትራምፕ ምስ ጸሓፊ ክፍሊ ምክልኻል ኣመሪካ ፒት ሆገሰ ተራኺቡ ኣብ ዝተዘራረበሉ እዋን፡ ዩክሬን ናብቲ ቅድሚ 2014 ዝነበረትሉ ፍሉጥ ዶባት ክትምለስ፡ ምስ ኔቶ ናይ ምጽንባር ሕቶኣ ድማ ኣብ ጣውላ ክትዘራረበሉ ምጽወዑ ይዝከር።

ሚኒስተር ጉዳያት ወጻኢ ሩሲያ ሰርገይ ላቭሮቭ ብወገኑ፡ ምምጻእ ትራምፕ ናብ ስልጣን ኣብ ዞባውን ኣህጉራውን ሰላም እወታዊ ለውጢ ከምጽእ ዘለዎ እምነት ብምግላጽ፡ እቲ ፕረዚደንት ዝወጸኦ መግለጺ ብምሉእ ደገፊ ከምዝደግፎ ሓቢሩ።

ንሱ ወሲኹ፡ ኣመሪካ ንህቲን ኣጉዳሰትን ሞስኮ እናተረደኣቶ ትመጽእ ምህላዋ'ውን ኣረዲኡ።

ሰርጌ ላቭሮቭ ኣብ መወዳእታ፡ ፕረዚደንት ትራምፕ እቲ ብየውቃን ኣብ ቅድሚ ብዙሓት ማዕከናት ዜናን ቀሪቡ ንጉድለት ዩክሬን ዝተኣመነ እንኮ መራሒ ምዕራባውያን ሃገራት ምኳኑ ገሊጹ።

ፕረዚደንት ትራምፕ፡ ዩክሬን ኣብ ዘመነ ስልጣኑ ኪጋጥማ ካብ ዝኽእል ግጭት ናጻ ክትከውን ከምትኽእል፡ ኣብቲ ዝሓለፈ ረቡዕ ዝገበሮ ጋዜጣዊ መግለጺ ምሕባሩ ይፍለጥ።

እዚ ድማ፡ ንዩክሬን ከም መደዓዓሲ ናይቲ ዘቐረቦ ወቐሳታት ክኸውን ከምዝኽእል፡ ተንተንቲ ፖለቲካ ምዕራብ ይሕብሩ።

ኣመሪካ፡ ኣብ ልዕሊ ፍርያት ሕ/ኤውሮጳ ናይ 25% ቀረጽ ንምውሳን ትሰርሕ

ፕረዚደት ኣመሪካ ዶናልድ ትራምፕ፡ ሃገሩ ኣብ ልዕሊ'ቲ ካብ ሃገራት ሕብረት ኤውሮጳ ዝኣትዋ ንግዳዊ ፍርያት ናይ 25% ሓድሽ ታሪፍ ንምትእትታው ከም እትሰርሕ ኣተንቢሁ።

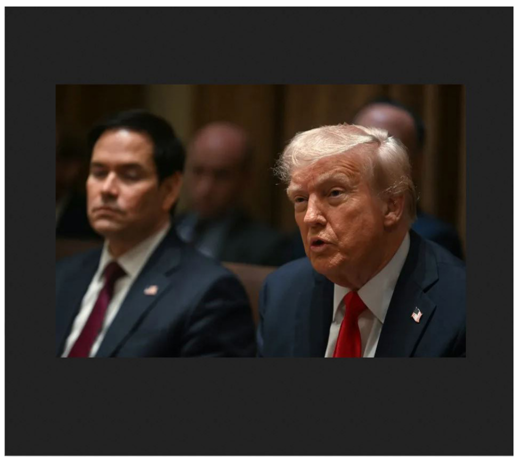
እቲ ፕረዚደት ከምዚ ዝበል ዘሎ፡ ሃገራት እቲ ሕብረት ንኣመሪካ ኣብ ከቢድ ቁጠባዊን ማሕበራዊን ጸገማት ንምእታው ይሰርሓ ኣለዋ ካብ ዝበል ስግኣት ዝተበገሰ ምኳኑ፡ መርበብ ሓበሬታ ኣልጀልዚራ ሓቢሩ።

ፕረዚደንት ትራምፕ፡ ኣብቲ ዝሓለፈ ረቡዕ ንፈለማ ግዜ ምስ ኣባላት ካቢኔኡ ዝገበሮ ርክብ'ዩ እቲ ናይ ታሪፍ መደብ ኣብ ውሽጢ ሓጺር ግዜ ክትግበር ከምዝኽእል ዝኣመተ።

ኣብ መንጎ ሃገሩን ኤውሮጳዊ ሕብረትን ንዝሎ ዘይማዛናዊ ንግዳዊ ልውውጥ ዝጠቐሰ ፕረዚደንት ትራምፕ፡ ሃገሩ ካብቲ ሕብረት መካይንን ካልኦት ፍርያትን ከተእቱ እንከላ፡ እቲ ን27 ሃገራት ዝሓቁፍ ኤውሮጳዊ ሕብረት ግና፡ ዝኾነ ፍርያት ኣመሪካ ዘይምቕባሉ ቀንዲ ምኽንያት ወሰኽ ናይቲ ታሪፍ ምኳኑ ብዝተዋዋሪ ኣረዲኡ።

"ብጥሆዶ ክንርእዮ ምስ እንፍትን፡ ሃገራት ሕብረት ኤውሮጳ ንሕንፍሽፍሽን ዘይርጉእነትን ኣመሪካ እየን ዝሰርሓ ዘለዋ" ዝበለ ትራምፕ፡ እዚ ክስተት ንምዋጋእ ብኣግኡ ተበጊሶ ክወስድ እንተዘይተኻኢሉ፡ ኣብ ቁጠባ ሃገሩ ኣሉታዊ ጽልዋ ክስዕብ ከምዝኽእል ገሊጹ።

ኣፈኛ ናይ'ቲ ፕረዚደንት ብዮቱዳኡ ኣብ ዝሃቦ ሓበሬታ፡ ኣመሪካ ቅጽበታዊን ፍትሓዊን ስጉምቲ ወሲዳ ንዓንዳሪ ቁጠባዊ ፖሊሲታት እቲ ሕብረት ምላሽ ክትህብ እንተዘይፈቲና፡ ኑቲ ኣብ ዓለም ናጻ ናይ ንግዲ ዕዳጋ ናይ ምምስራት ውጥን ከቢድ ብደሆ ክኸውን ከምዝኽእል ኣስሚሩሉ።



ኣብ ዝሓለፈ እዋን ሕብረት ኤውሮጳ ኣብ ልዕሊ ፍርያት ኣመሪካ ዝኸፈና መካይን ዝወሰኖ ናይ 10% ወሰኽ ቀረጽ፡ ኑቲ ብረቡዕ ትራምፕ ዘወጸኦ ሓድሽ ናይ ታሪፍ ወሰኽ ምኽንያት ኮይንዎ ክኸውን ከምዝኽእል ይንገር።

ኣምባሳደር ፈረንሳ ኣብ ኣመሪካ ዝነበረ ጀራርድ ኣሩድ ብወገኑ ኣብ ዝሃቦ ሓበሬታ፡ "ትራምፕ ናይ 25% ወሰኽ ቀረጽ ብምውሳኑ ንኤውሮጳዊ ሕብረት ከቢድ ወቕዒት'ዩ" ክብል ኣብ ማሕበራዊ መራኸቢ ኤክስ (X) ጽሒፉ።

ኣመሪካ ኣብ ልዕሊ ፍርያት ኤውሮጳዊ ሕብረት ኣሚማጉቶ ዘላ ወሰኽ ቀረጽ ኣብ ግብሪ ምስ እተውዕሎ፡ ኣብ መንጎአን ዝቶደድ ኩሉ ንግዳዊ ልውውጥ ብኣሉታ ክጸሎ ከም ዝኽእል፡ ተንተንቲ ቁጠባ ምዕራብ የመልክቱ።

"ንሕብረት ኤውሮጳ ካብ ውድቀት እተድሕና ቱርኪ ጥራሕ'ያ" ኤርዶጋን

ሕብረት ኤውሮጳ ካብዚ ኣትይዎ ዘሎ ከቢድ መዋጥር ከውጽኣ ዝኽእል እንኮ ፍታሕ፡ ንቱርኪ ናብ ሕቑፎኡ ምእታው ምኳኑ፡ ፕረዚደንት ናይ'ታ ሃገር ረሲፕ ጣይፕ ኤርዶጋን ገሊጹ።

እቲ ኣብ ወግዓዊ ማዕከን ዜና ሃገሩ ቀሪቡ ቃለ-መጠይቕ ዝሃበ ፕረዚደንት፡ ሃገሩ ኣብ ዳግማይ ትንሳኤ ይኹን ኣብ ከቢድ ቁጠባዊ፡ ፖለቲካዊን ወተሃደራዊን ዝሕታለ እቲ ሕብረት ዝህልዋ ግደ ልዑል ምኳኑ ብምጥቃስ፡ እቲ ሕብረት ዝቐርቦ ዘሎ ቅድመ-ኩነትን መለክዒታትን ኣጸቢቡ ንቱርኪ ናብ ኣባልነቱ ክጸንበራ ጸዊዑ።

ፕረዚደንት ኤርዶጋን ወሲኹ፡ "ቱርኪ መድሓኒት ኣፍሪ'ያ" ድሕሪ ምባል፡ እቲ ሕብረት ነዚ ሓቒ'ዚ ተቐቢሉ ንዝሓለፈ ታሪኻዊ ጌጋ ከይደግም ኣተሓሳሰበ።

"ኣብዚ ግዜ'ዚ ኤውሮጳዊ ሕብረት ብውሽጣዊ ፖለቲካዊ ጸገማት ተዋሒጡ ኣሎ" ዝበለ ኤርዶጋን፡ ቱርኪ ነዚ ማሕንቖታት'ዚ ኣብ ምቕላል ኮነ ኣብ ምፍታሕ ዘህልዋ እጃም ኣዝዩ ልዑል እኳ እንተኾነ፡ ፈለማ ግና ሃገሩ ምሉእ ኣባልነት ሕብረት ኤውሮጳ ክትረክብ ከምዘለዋ ኣገዲሱ።

ቱርኪ ምሉእ ኣባልነት ናይ'ቲ ሕብረት ንኽትረክብ ኣብ 1987 ዘቕረበቶ ሕቶ፡ ክሳብ ሎሚ እወታዊ መልሲ ክረክብ ብዘይምኽኣሉ፡ ምስቲ ሕብረት ዝጥቀስ እወታዊ ዝምድና ከምዘይብሉ ምስታ ሃገር ቀርበት ዘለዎም ወገናት ይሕብሩ።

ተረኛ ፋርማሲ	ዕለት	ጎደና	ቁ.ስልኪ
ፋርማሲ ቅሳነት	28/02/25	ጎደና ሓማሴን ቁ.45 ኮባቢ ማይ ኣባሻውል	110911

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