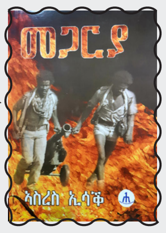
ሓዳስ ኤርትራ

መበል 35 ዓመት ቁ.265 ሰሉስ 7 ሓምለ 2026 ገጻት 12 ዋጋ 2.00 ናቕፋ

ገጽ 2
ዜና

ገጽ 3
ብቐዐ ሞያተኛ ንምኳን...

ገጽ 5
ንባብይ ኣብ መጽሓፍ መጋርያ


ገጽ 8
ምልክታ

ገጽ 11
ውድድር 'ክሪይተርዩም' ተኻይዱ

ፈስቲቫል ኤርትራውያን ነበርቲ ስዊዘርላንድ፡ ብውዕዉዕ ሃገራዊ መንፈስ ተኻዪዱ

ዓመታዊ ፈስቲቫል ኤርትራውያን ነበርቲ ስዊዘርላንድ፡ ብ4ን 5ን ሓምለ ኣብ ከተማ ሉዛን ብልዑል ተሳታፍነትን ምዕሩግ መሰናድኦታትን ተኻዪዱ።

እዚ ብቐዋሚት ኣምባሳደር ኤርትራ ኣብ ውድብ ሕቡራት ሃገራት ወ/ሮ ሶፍያ ተስፋማርያምን ፈጻሚ ጉዳያት ኤምባሲ ኤርትራ ኣብ ስዊዘርላንድን ቀዋሚ ልኡኽ ኣብ ውድብ ሕቡራት ሃገራትን ካልኦት ኣህጉራውያን ትካላትን ኣብ ጀኔቫ ኣቶ ሃብቶም ዘርኣይን ዝተኸፍተ ዓመታዊ ሃገራዊ ምትእኽኻብ፡ ቁሸት ዞባታትን ሃማደኤን፡ ባህላዊ ምርኢት፡ መደባት ህጻናት፡ ሰሚናርን ካልእ ንጥፈታትን ዘጠቓለለ ነይሩ።

እቲ ብመልክዕ ውድድር ዝቐረበን ዓቢ ኣድናቖት ዝረኸበን ትሕዝቶ፡ ንባህልን ልምድን ሕብረተሰብ ኤርትራ፣ ማሕበራዊ ፍትሒ ንምርግጋጽ ዝተኻየደ ጻዕርን ገስጋሱን፣ ንታሪኽን ክብርታትን ህዝቢ ኤርትራ ዝገልጽ፣ ኤርትራ እትውንኖ ሕርሻዊ ፍርያትን ባህርያዊ ጸጋታትን፣ ከምኡ'ውን ያታዊ ኣልባሳት ብሄራት ኤርትራ ይርከቦ።

ኣብ'ዚ ካብ 26 ዞባታት ስዊዘርላንድ ዝመጹ ብርክት ዝበሉ ዜጋታት ዝተሳተፍዎ ፈስቲቫል፡ ኣምባሳደር ሶፊያ፡ ባይቶ ሰብኣዊ መሰላት ውድብ ሕቡራት ሃገራት ኣብ ዝሓለፈ ወርሒ ሰነ ንዘዘተየሉ ዛዕባ ኣመልኪታ ሓጺርን ዓማምን ሓበሬታ ድሕሪ ምሃብ፡ ብተሳተፍቲ ንዝቐረበላ ሕቶታት መሊሳ።

ሓላፊ ህዝባውን ኮማውን ጉዳያት ኣቶ እስማዒል መሓመድኑር ብወገኑ፡ ዕላማ ኣብ ድያስፖራ ዝግበር ፈስቲቫላት፡ ህዝብና መንነቱን ክብርታቱን ዓቂቡ፡ ኣብ ቁልዑን መንእሰያትን ሃገራዊ መንነት ንምኽስኻስን ንምስራጽን፣ ኣብ ሃገራዊ ጉዳይ እሂን ምሂን ንምባል፣ ከምኡ'ውን ሓቀኛ ምስሊ ኤርትራውያንን ኤርትራውነትን ንምጉላሕ ከምዝኾነ ብምጥቃስ፡ ምርኢት ቁሸት ዞባታት ናይ ፈለማን ዕዉትን ከምዝነበረ ገሊጹ።

ኣብ መዛዘሚ ናይ'ዚ ካብ ኤርትራ ዝኸደት - ህቡባት ድምጻውያንን መዚቀኛታትን ዝሓቘፈት ጉጅለ ባህሊ ብዘቕረበቶ ትሕዝቶ ደሚቑ ዝቐጸለ ሃገራዊ ፈስቲቫል፡ ንኹሎም ተሳተፍቲ ወረቐት ምስጋና ክዕደል ከሎ፡ ዞባ ደቡባዊ ቀይሕ ባሕሪ ብዘቕረቦቶ ምርኢት፡ 'ኀብለል ቁሸታት ፈስቲቫል 2026 ኣብ ስዊዘርላንድ' ኰይና ተዓዊታ።

ቤት-ትምህርቲ ስነ-ኪነት ኣስመራ፡ 136 ተመሃሮ ብሰርትፊኬት ኣመረቓ

ቤት-ትምህርቲ ስነ-ኪነት ኣስመራ፡ ንክልተ ዓመት ብዓውድታት ዕረያ መኪና፡ ሓፈሻዊ ስነ-ህንጻ፡ ጽርበት ዕንጸይቲ፡ ኤለክትሮኒካዊ ዕዮ፡ ስርሓት ኤለክትሪሲቲን ሓፈሻዊ ጽርበት ሓጺንን ዘምሃረቶም 39 ሚእታዊት ደቂኣንስትዮ ዝርከብኦም 136 ተመሃሮ፡ ብ5 ሓምለ ኣመረቓ።

ኣብ'ቲ መበል 65 ስነ-ስርዓት፡ ርእሰ-መምህር ናይ'ታ ቤት-ትምህርቲ መምህር ሰመረ ወረደ ኣብ ዘስመዖ ቃል፡ ተመሃሮ ንዘቐሰምዎ ፍልጠትን ሞያን ብውፉይ ስራሕ ንህዝቦምን ሃገሮምን ከምዘገልግሉ ጽኑዕ እምነቱ ገሊጹ።

ኣብ ሚኒስትሪ ትምህርቲ ዋና ዳይረክተር ክፍሊ ቴክኒካውን ሞያውን ትምህርትን ስልጠናን ኣቶ ተስፋይ ስዩም ድማ፡ መንግስቲ ገዚፍ ወፍሪ ብምግባር ነታ ቤት-ትምህርቲ ሓድሽን ዘመናውን ማሽናትን መሳርሒታትን ኣዕጢቑዋ ከምዘሎ ብምጥቃስ፡ ተመሃሮ ኣብ ዝምደብሉ ቦታ ኣርኣያ ተወፋይነት ክኾኑ ተላብዩ።

ዕለተ ምረቓ ዕለተ ምስካም ሓላፍነት ከምዝኾነ ዝጠቐሰት ወኪል ተመረቕቲ ብወገና፡ ኣብ ዝወፍሩሉ ዕዮን ቦታን ብልዑል ሃገራዊ ንቕሓት ከምዝሰርሑ ኣረጋጊጻ።

ኤሪና ዝተወከሰቶም ተመረቕቲ ብወገኖም፡ ሳላ ውሁድ ጻዕሪ ወለዶምን መምህራኖምን ብዘተገናጸፍዎ ዓወት፡ እሙናትን ህርኩታትን ብምዃን ግቡኦም ከምዝፍጽሙ ቃል ኣትዮም።

ኣብ'ቲ ዕለት፡ ካብ ዓውዶም ጽቡቕ ዘርኣዩ ተመሃሮ ተሸሊሞም።

ኣብ 1954 ዝተመስረተት ቤት-ትምህርቲ ስነ-ኪነት ኣስመራ፡ ኣብ'ዚ ናይ 72 ዓመታት ኣገልግሎታ፡ ልዕሊ 10 ሽሕ ሞያውያን ኣመሪቓ ናብ ስራሕ ዓለም ከምዘዋፈረት፡ ሰነዳታ የነጽር።

ዜና

ሃማመተኤ፡ መንፈቓዊ ገምጋም ብምኽያድ ኣብ ትግባረ ናይ መጻኢ መደባት ዘትዩ

ሃገራዊ ማሕበር መንእሰያትን ተመሃሮን ኤርትራ፡ ብ1 ሓምለ ኣብ ኣስመራ ኣብ ዘካየዶ ኣኼባ፡ ናይ ቀዳማይ መንፈቕ 2026 ንጥፈታቱ ብምግምጋም፡ ኣብ ትግባረ ዝቕጽል መደባት ዘትዩ።

ብሓለፍቲ ዞባታትን ክፍልታት ማእከላይ ቤት-ጽሕፈትን ኣብ ዝቐረበ ጸብጻብ፡ ማሕበር ኣብ ምምሕዳራት ከባቢ፡ ዓድታትን ጨናፍር ኣብያተ-ትምህርትን ኣተኩሮ ብምግባር፡ ኣብ መንእሰያትን ተመሃሮን ፖለቲካውን ውድባውን ንቕሓትን ተሳታፍነትን ዘበርኹ፣ ድሌትን ተገዳስነትን ኣብ ትምህርቲ ዘዕብዩ፣ ዜናውን ባህላውን መደባት ዘሐይሉ፣ ከምኡ'ውን ማሕበረ-ቁጠባዊ ንቕሓት ዘደንፍዑን ኣፍራይነት ኩብ ዘብሉን ኣድማዕቲ ስራሓት ከምእተዓሙ ተገምጊሙ።

ማሕበር ንምምሕዳር ከባቢ ከም መሰረት ውዳበኡ ብምውሳድ፡ ንኹሉ ተመሃራይ ንምውዳብን ንምምእዛንን ዘኽእል መዋቕር ንምውዳድ፡ ኣብ ነፍሲ-ወከፍ ቤት-ትምህርቲ ብደረጃ ክፍሊ ወከልቲ ከምዝህልዉ ንምግባር ዝተኻየደ ጻዕሪ ዘተባብዕ ገሲጋስ ከምዘርኣየ'ውን ተገሊጹ።

ብዘይካ'ዚ፡ ንቕሓትን ዓቕሚታትን ኣካየድቲ ኣካላት ዘበርኽ ስልጠናታት ብስሩዕ ክወሃብ፣ ወርሓዊ ኣነቓቓሒ ጽሑፋት ተዳልዩ ክዝርጋሕ፣ ዝንባለኦም ዘለልዩሉን ፈጠራዊ ዓቕሞም ዘዕብዩሉን ክለባት ንምቛም ብዝሓየለ ክሰርሑ፣ መንእሰያት ሰራሕተኛታትን ሱቅ ውልቀ ዋኒንን ድማ ኣብ መምሕዳር ከባቢኦም ንንኣሽቱ ተመሃሮ ከማእዝኑን ክሕግዙን ተኣታትዩ ዘሎ ኣገባብ ውዳብ ዕቱብ ምክትታል ክግበረሉ፣ ከምኡ'ውን ንተሳተፍቲ መደብ ክረምታዊ ማእቶት ናይ ጉስጓስን ኣስተምህሮን መደባት ክሰርዕ ኣብ ናይ ሓባር መረዳእታ ተበጺሑ።

ኣቦ-መንበር ሃማመተኤ ኣቶ ሳልሕ ኣሕመዲን ኣብ ዘስመዖ ቃል፡ ማሕበር - መንእሰያትን ተመሃሮን ማዕረ-ማዕረ ኣካዳሚያዊ ትምህርቶም፡ ብኣፍራይነት፡ ብፍቕሪ ሃገር፡ ብንቕሓትን ብሰፊሕ ኣጠማምታን ዝተሃንጹ ዓማዊቕ ፍልጠት ከም ዝህልዎም ንምግባር፡ ሰፊሕ ተሳትፎ መንእሰያትን ተመሃሮን ዝህልዎ ዕቱብ መደባት ኣቢጋጊሱ ምህላዉ ብምዝኽኻር፡ መሻርኽቲ ኣካላት መንግስትን ግንባርን ብሕልፊ ድማ ኣካላት ሚኒስትሪ ትምህርቲ ምትሕግጋዞም ክዛይዱ ተላቢዩ።

ዓሰብ - ብደቂኣንስትዮ ንዝእለያ ስድራቤታት ገንዘባዊ ሓገዝ ተገይሩ

ኮሚተ ኣዕሩኽ ሃማደኤ ኣብ ን/ዞባ ዓሰብ፡ ብደቂኣንስትዮ ንዝእለያ 30 ስድራቤታት፡ ብሱብ ጺጋ ዝተዋጽአ ገንዘባዊ ሓገዝ ብ2 ሓምለ ኣመቓሪሑ።

ወኪል ኣመሓዳሪ ናይ'ቲ ን/ዞባ ኣቶ ብርሃነ ኪዳነ ኣብ ዘስመዖ ቃል፡ ጽጉማት ወገናት ንምሕጋዝ ብዘካየድ ዘሎ ጻዕሪ፡ ኮሚተ ኣዕሩኽ ሃማደኤ ንሱብ ጺጋ ብምውህሃድ ንዝጀመሮ ስራሕ ድሕሪ ምምጓስ፡ ብዘለዓለ ክደፍኣሉ ጸዊዑ።

ሓላፊት ሃማደኤ ኣብ ን/ዞባ ዓሰብ ወ/ሮ ሩታ ተኪኤ ብወገና፡ እተን ደገፍ ዝተገብረለን፡ ብመንገዲ ኣካባቢርቲ ዓዲ፡ ወከልቲ ሃማደኤን ኣመሓደርቲ ከባቢን ዝተመመያ ምዃነን ብምግላጽ፡ እቲ ሓገዝ ንሓደ ዓመት ከምዝቕጽል ኣፍሊጣ።

ሓላፊ ጨንፈር ዕዮን ማሕበራዊ ድሕነትን ኣብ ዞባ ደ/ቀ/ባሕሪ ኣቶ ዮሴፍ ፍስሃየ ብወገኑ፡ ውጽኢት ናይ'ቲ ብመንግስትን ሱብ-ጺጋን ዝግበር ደገፍ ኣተባባዒ ስለዝኾነ፡ ተወሃሃዲዱ ክቕጽል ተላቢዩ።

ብኻልእ ወገን፡ ሆስፒታል ዓሰብ ንሽድሽተ ኣባላት ማሕበር ኣእምሮኣውን ምዕባለኣውን ስንኩላን ዓረብያታት ከምዝዓደለ፡ ወኪል ኤሪና ሓቢሩ።

ብዘይካ ሰኑይ መዓልታዊ እትሕተም ጋዜጣ

ዋና ኣሰናዳኢ
ብርሃነ ምሕረትኣብ

ምክትል ኣሰናዳኢ
ዓብደልቃድር ኣሕመድ

ቍ.ስ 116266 / 201820 (256)

ቦርድ ምስንዳእ
ዮሴፍ ሃይለማርያም
ምሉእብርሃን ሃብተገብርኤል
ተስፋኣለም የማነ
ሙሴ ገ/እግዚኣብሄር

ቍ.ስ 201820 (250)
ፋክስ. 127749 - ቍ.ሳ.ጰ. 247

ለይ-ኣውት
ፍርቱና ኤፍሬም
ትንሱእ ፍስሃየ
ሳምራዊት ሃብተ
ሰሎሜ ኣፈወርቂ
ፋጥና ኣድም

ምዝርጋሕ ጋዜጣ
ቍ.ስ.113395-07588045
ምልክታ
ቍ.ስ 125013 - ቍ.ሳ.ጰ. 1284

ሓልሓል - ኣስታት 370 ሽሕ ፈልስታት ንወፍሪ ምግራብ ተዳልዩ

ኣብ ዞባ ዓንሰባ - ንኡስ ዞባ ሓልሓል እትርከብ መደበር ፈልሲ፡ ልዕሊ 180 ሽሕ መበቈላዊ ኣግራብ ዝርከቦ ኣስታት 370 ሽሕ ፈልስታት ከምዝዳለወት ተገሊጹ።

ሓላፊት ናይ'ታ መደበር ፈልሲ ወ/ሮ ሓናን ስዒድ ኣብ ዝሃበቶ ሓበሬታ፡ እቲ ፈልስታት - ኣውሊዕ፡ ዒቃን ቀላሚጦስን ከምዝርከቦ ብምጥቃስ፡ ኣብ ንኡሳን ዞባታት ሓልሓል፡ኣስማጥ፡ ሓመልማሎን ከረንን፡ ኣብ ሕዛእቲ፡ ማይ-ክያታት፡ ኣብያተ-ትምህርቲ፡ ኣብያተ-እምነትን መንበሪ ኣባይትን ክትከል ምዃኑ ኣብሪሃ።

እዚ ከም'ዚ'ሉ እንከሎ፡ ብብዓል ስልጣን ኣግራብን እንስሳ ዘገዳምን ዝተወደበ ግብራዊ ኣስተምህሮ፡ ኣብ ሓመልማሎን ሓልሓልን ንኣባላት ሕርሻን ብዓል-ስልጣን ኣግራብን እንስሳ ዘገዳምን ተዋሂቡ።

ወኪል ብዓል-ስልጣን ኣግራብን እንስሳ ዘገዳምን ዞባ ዓንሰባ ኣቶ ክሰተ ተስፋጽዮን፡ እቲ ግብራዊ ትምህርቲ፡ ዝመጽእ ሰሙን ኣብ'ተን ንኡሳን ዞባታት ንዝጅመር ወፍሪ ተመሃሮ ንልምዓት ንምዕዋት ዝዓለመ ምዃኑ ሓቢሩ።

ሻባብ

ሃማመተኤ

ሓሳብት

ብቑዕ ሞያተኛ ንምኳን ትዳሎዶ፧

ሱራፌል ተስፋብሩኽ

ትምህርቲ፡ ንኣእምሮ፡ ባህርን ኣካላዊ ተኽእሎን ናይ ሓደ ሰብ፡ ቀጥታውን ዓብይን ጽልዋ ዘለዎ ተመኲሮ እዩ። ብግብሪ ኸኣ፡ ሕብረተሰብ ንእኩብ ፍልጠቱ፡ ክእለቱን ክብርታቱን ካብን ናብን ወለዶታት ደይ-መደይ ኢሉ ዘሕልፈሉ መሰርሕ እዩ። ሕብረተሰብ ንሓደስቲ ወለዶ ዕዉት መጻኢ ንኽህልዎም ብትምህርቲ ገይሩ ግደኡ ይጻወት። ተመሃሮ ዕዉታት ንክኾኑ እንታይ ዝበለ ክእለታት ክህልዎም የድሊ? ተመሃሮ ክእለቶም ከማዕብሉ ብምንታይ ክጽመዱ ኣለዎም? እቲ ክጥረ ዝድለ ክእለታት፡ ብኸመይ ዝበለ ኣገባብን ንጥፈትን ኣብ ክፍሊ፡ ኣብ ተመሃሮ፡ ክሰርቱ ይኽእሉ? ዝብሉን ካልኦት ዓበይቲ ሕቶታትን እናʼልዓሉ፡ ዕዉት መጻኢ ናይ ሓደስቲ ወለዶ ክፈጥሩ ይቃለሱ። ዕዉት ሕብረተሰብ እምበር እቲ ኣብ ተካእቲ ወለዶኡ ንእኩብ ፍልጠቱ፡ ክእለቱን ክብርታቱን ብዝለዓለ ሚእታዊት ዘሰጋግር እዩ።

ተመሃሮ፡ እቶም መጻኢ ዘውንኑ ወለዶ እዮም። ተመሃሮ ብመገዲ ትምህርቲ ኣቢሎም ዘጥርይዎ ክእለትን ሞያን ብዙሕ እዩ። ትምህርቲ ኸኣ ብእተፈላለዩ ኣገባባትʼዩ ዝመሓላለፍ። ኵሉ ተደሚሩ ኸኣ ዝሓሸ መጻኢ ሓደስቲ ወለዶታት ንምጥጣሕ የገልግል። ተመሃሮ፡ ብቑዓት ሰባት ኰይኖም ንመጻኢ ምእንታን ክቕበሉዎ፡ ካብ ግዜ ትምህርቶም ኣትሒዞም ከማዕብሉዎ ዝግብኦም ብርክት ዝበለ ክእለት ኣሎ። ንገለ ካብኡ ንሎሚ ክነቕርቦ ኢና። እዚ ብመገዲ ቤት ትምህርቲ ኰነ ካልእ ዝጥረ ሞያ ብቑዕ ንምኳን ዝሕግዝ እንዶታት እዩ። ተመሃሮ ብዝፈለጥዎን ዝዝክርዎን ዓቕን ካብ ምግምጋም ወጺኦም፡ በቲ ናይ ምግባር ዓቕሞምን ድልውነቶምን ምእንታን ክግምገሙ፡ በቲ ዝመሃርዎ ኣቢሎም ሞያን ክእለትን ከም ዘማዕብሉ ምግባር የድሊ። እዚ ኪንዮ ንዕኡም ተባሂሉ ክግበር ዝከኣል ኣገባባት፡ ተመሃሮʼውን ምስ ዲጂታላዊት ዓለም ዘቃድዎም ክእለታት ከጥርዩ ምእንታን፡ ባዕሎም ነብሶም ከዕብዩʼውን ዝዓበየ ግዴታኦምʼዩ።

ረዓሚ ኣተሓሳስባ

እዛ ኣርኪብናላ ዘለና ዲጂታላዊት ዓለም፡ ነገራት ብዝለዓለ ዕጽፊ ቅልጣፈ ይቀያየሩላ ኣለዉ። ሓደ ፍልጠት፡ ኣተሓሳስባ፡ ክእለትን ሞያን ከም ዘለዎ ኣብ ዝነበሮ ደው ኢሉ ክጸንሕ ዘሎ ተኽእሎ ኣዝዩ ናብ ባዶ ደረጃ ገጹ ወሪዱ ይርከብ። ኣብ ዝኾነ ጽላት ስራሕ ዝሳተፍ ሞያተኛ ነቲ በብእዋኑ ዝልወጥ፡ ዝዓቢን ዝዓሙቕን ፍልጠት፡ ማዕረ ማዕረኡ እናጉየየ ክስዕቦ ይግደድ። ናይ መጻኢ ሰራሕተኛታት፡ ነቲ ብዘይዕረፍቲ ዝቀያየር ኵነታት ክለምድዎን ክበቕዕዎን ምእንታን፡ ንሓድሽ ፍልጠት ቅልጡፍን ውጽኢታዊን ናይ ምምሃር ልምዲ ክህሉዎም የድሊ። ተመሃሮ ኣብቲ ዝመሃሩሉ ግዜ ነዚ ልምዲ እዚ ኣማዕቢሎም ክጸንሑ ይግባእ።

ናይ ምብህሃል ክእለት

ምብህሃል ክእለት የድልዮ እዩ። ኣብ ብዙሕ ኣጋጣሚታት ምብህሃል ሓደ ካብ ኣገደስቲ ክእለታት ናይ ብቑዓት ሰባት ኰይኑ ክቐርብ ጸኒሑ። እዚ ክእለት እዚ ኣብታ ዘይዲጃታላዊት ዓለምʼኳ ከይተረፈ ኣገዳሲ ዝነበረʼዩ። ገና ሕጂʼውን ኣብዛ ዘመናዊት ዓለም ካብቶም መፋትሕ ብቕዓት ኰይኑ ይቕጽል ኣሎ። ናይ መጻኢ ሰራሕተኛታት ወይ ሞያተኛታት፡ ናይ ሎሚ ተመሃሮ፡ ምስ መሳርሕቶም፡ ኣሰራሕቶምን ካብኡ ወጻኢ ዝርከቡ ሰብን ብቐሊሉ ዘቃርቦም ናይ ምብህሃል ክእለት ከማዕብሉ የድሊ። ተመሃሮ ጽባሕ ብቑዓት ሞያተኛታት ንክኾኑ ናይ ምብህሃል ክእለቶም ገና ካብ እዋን ንእስነቶም ክኾስኵሱዎ የድሊ።

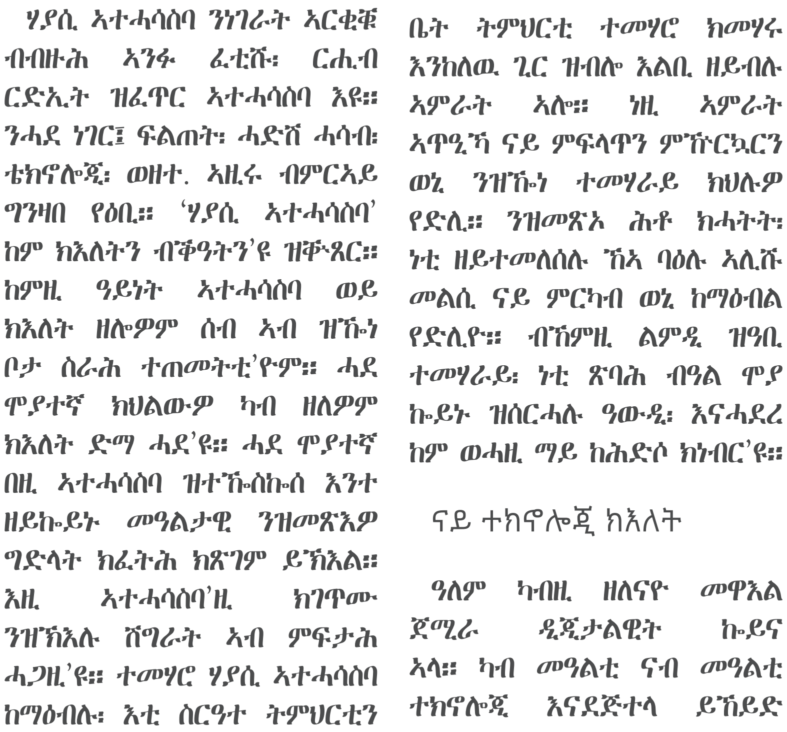
ብሓባር ናይ ምስራሕ ክእለት

ዝበዝሐ እዋን ኣብ ትምህርቲና፡ ምስ መማህርትና ተሓባቢርና ንሰርሕዶ? እወ ንሰርሕ ኢና። ንኣብነት ዕዮ ገዛ ብሓባር ኴንና ኣብ ንሰርሓሉ እዋን፡ መምህርና ብሓባር ከም ዘሰራሕና ካብ መልሲና ምስ ኣስተውዓለ እንታይ ይብለና? ፍሉጥʼዩ ‘መንʼዩ ቀዲሑ? መንʼዩ ኣቕዲሑ?’ ኢሉ በትሪ መወጣወጠልና። ገለ ተመሃሮ ኣብ ውልቃዊ ውድድር ምስ ኣተዉ፡ እቲ ዘይተረድኦም ኣብ ክፍሊ እንተ ሓቲቶም ‘ካልኦት ተለኪሞም ክፈልጡʼዮም’ ኢሎም ስለ ዝሓስቡ ደድሕሪ መምህር ደገ ወጺኦም ዝሓቱʼውን ኣለዉ። ተመሃሮ ብሓባር ዘሰርሑላ ሓንቲ ኣጋጣሚት ‘ፕሮጀክት’ እያ። ንሳʼው ኣብ ሓደ ሰሚስተር ልዕሊ ሓደ ግዜ ትኸውን ኣጋጣሚ ውሑድʼዩ ዝነበረ። ብሓባር ከመይ ኢልካ ከም ዝስራሕ ከይፈለጡ ናብ ስራሕ ዓለም ምስ ዝኣትው፡ ንዕኦምን ነቲ ዝቖጸሮም ትካልን ጸገም ይኾኖም። እዚ እቶም ኣብዚ እዋን ተመሃሮ ዘለዉ፡ ብሓባር ናይ ምስራሕ ልምዲ ካብ ሕጂ ክጥርዩ የድሊዮም። ንኽምኡ ዝሕግዝ ኣገባብ ኣማህራ ድማ ድልዋት ገይሩ የዕብዮም።

ሃያሲ ኣተሓሳስባን ግድል ናይ ምፍታሕ ክእለትን

ሃያሲ ኣተሓሳስባ ንነገራት ኣርቂቑ ብብዙሕ ኣንፋ ፈቲሹ፡ ርሒብ ርድኢት ዝፈጥር ኣተሓሳስባ እዩ። ንሓደ ነገር፤ ፍልጠት፡ ሓድሽ ሓሳብ፡ ቴክኖሎጂ፡ ወዘተ. ኣዚሩ ብምርኣይ ግንዛበ የዕቢ። ‘ሃያሲ ኣተሓሳስባ’ ከም ክእለትን ብቕዓትንʼዩ ዝቝጸር። ከምዚ ዓይነት ኣተሓሳስባ ወይ ክእለት ዘለዎም ሰብ ኣብ ዝኾነ ቦታ ስራሕ ተጠመትቲʼዮም። ሓደ ሞያተኛ ክህልውዎ ካብ ዘለዎም ክእለት ድማ ሓደʼዩ። ሓደ ሞያተኛ በዚ ኣተሓሳስባ ዝተኹስኰሰ እንተ ዘይኩይኑ መዓልታዊ ንዘመጽእዎ ግድላት ክፈትሕ ክጽገም ይኽእል። እዚ ኣተሓሳስባʼዚ ክገጥሙ ንዝኽእሉ ሽግራት ኣብ ምፍታሕ ሓጋዚʼዩ። ተመሃሮ ሃያሲ ኣተሓሳስባ ከማዕብሉ፡ እቲ ስርዓተ ትምህርቲን ከባቢኦምን ክሕግዞም ይግባእ። ተመሃሮ ብገዛእ ተበግሶኦምʼውን ከማዕብሉዎ የድሊ።

ነብሰ ምምሕዳር



ሓደ ብባዕሉ፡ ኣብ ካልኦት ከይተጸበየ፡ ከይተወከለ ወይ ከይተመርኰሰ፡ ክምድብ፡ ከመሓድር፡ ክፈጥርን ክፍጽምን ይኽእል። እዚ ነብስኻ ባዕልኻ ናይ ምምሕዳር ዓቕሚ ንሓደ ሞያተኛ፡ ብዓል ድስፕሊን፡ ብጉስ፡ ርእሰ ተኣማንነት ዘለዎ ሰብ ይገብሮ። ተመሃሮ ነብሶም ኣመሓዲሮም ዝሽድሉ ልምዲ፡ ገና ካብዚ ዘለዉዎ ደረጃ ኣትሒዞም ከጥርዩ ይድለ።

ኩርኳሪ ምኳን

ሕቶ መበገሲ ኵሉ ፍልጠትን ምህዞን እዩ። ብዘይ ሕቶ ሓንቲ እተረኽበት ፍልጠት የላን። ኣይዛክ ኒውቶን ኣብ ትሕቲ ገረብ ቱፋሕ ኮፍ ኢሉ እንከሎ፡ ሓንቲ ፍረ ካብቲ ገረብ ወዲቓ ኣብ ነብሱ ዓለበት። ከባቢኡ ቍሊሕሊሕ እንተ በለ ሰብ-የለ ገለ-የለ። ‘እሞ ከመይ ኢላ ባዕላ ትወድቕ?’ ኢሉ ንነብሱ ሓተተ። ንሕቶኡ ክምልስ ከኣ ብዙሕ ነገር ኩርኲሩ ፈሊጡ፡ ንዓለም ‘ስሕበት መሬት’ ዝብሃል ከም ዘሎ ነገራ። ኣብ እተፈላለየ ኵነታት፡ ኣጋጣሚታት፡ ክስተታት ዝልዓል ሕቶʼዩ ናብ ፍታሕ ዘወስድ። ኣብ ቤት ትምህርቲ ተመሃሮ ክመሃሩ እንከለዉ ጊር ዝብሎ እልቢ ዘይብሉ ኣምራት ኣሎ። ነዚ ኣምራት ኣጥዒኻ ናይ ምፍላጥን ምኹርኳርን ወኒ ንዝኾነ ተመሃራይ ክህሉዎ የድሊ። ንዝመጽኦ ሕቶ ክሓትት፡ ነቲ ዘይተመለሰሉ ኸኣ ባዕሉ ኣሊሹ መልሲ ናይ ምርካብ ወኒ ከማዕብል የድሊዩ። ብኸምዚ ልምዲ ዝዓቢ ተመሃራይ፡ ነቲ ጽባሕ ብዓል ሞያ ኰይኑ ዝሰርሓሉ ዓውዲ፡ እናሓደረ ከም ወሓዚ ማይ ከሕድሶ ክነብርʼዩ።

ናይ ተክኖሎጂ ክእለት

ዓለም ካብዚ ዘለናዮ መዋእል ጀሚራ ዲጂታልዊት ኰይና ኣላ። ካብ መዓልቲ ናብ መዓልቲ ተክኖሎጂ እናደጀተላ ይኸይድ ኣሎ። ኣብዛ ዲጂታል ዓለም፡ ተክኖሎጂ ብእተፈላለየ መልክዕ ኣብ ኵሉ በጺሑ ይርከብ። ነዚ ዕጣቓት ተክኖሎጂ ንምልማድ ኣብ ገለኡ ዝሑል ኣብ ገለኡ ኸኣ ቅልጡፍ እዩ። ዝዓንበበ ተክኖሎጂ ገና ብእዋኑ ዘይምምላኽ፡ ካብ ዓለም ከም ምብሕታው ክውሰድ ይከኣል። ካብታ መሰረት ናይ ኵሉ ኰይና ዘላ ኮምፒዩተር ጀሚሩ፡ ክሳዕ እቲ ዝዓበየ ምስ ሞያኡ ዝሰማማዕ ሶፍትዌራትን ፕሮግራማትን ክመልኽ ዘይክእል ሰብ ከኣ ባሕታዊ ክብሃል ይከኣል። ተመሃሮ ጽባሕ ንግሆ ኣብ ናይ ስራሕ ሞያኦም ምስ በጽሑ ከይብሕትው ምእንቲ፡ ካብ ሕጂ ጀሚሮም ንሓድሽ ኩነ ዝነበረ፡ ናይ ምፍላጥን ምፍታንን ልምዲ ከጥርዩ የድሊ።

ፈጠራውነትን ሰንዓን፥

ኣብ ከባቢኻ ዘየለ ነገር ክትፈጥርን ዝነበረ ከተማሕይሽን ዘኽእለካ ልምዲ ከም ኵሎም ልምዲታት ክኹስኰስ ይኽእል። እዚ ክእለትʼዚ ምስቶም ኣቐዲምና ዝጠቐስናዮም ነጥቢታት ይላፈን። ሃያሲ ኣተሓሳስባ ምህላው፡ ‘እዚ ስለምንታይ ከምዚ ዘይኰነ?’ ብምባል ብሓድሽ ዓይኒ የርኢ፣ ብእኡ ኣቢሉ ሕቶ ኣልዒሉ ኣሎ። ነቲ ሕቶኡ ክምልስ ከኣ ግድል ናይ ምፍታሕን ምኹርኳርን ልምዱ ይጥቀመሉ። ዝሕግዙዎ ሰብ በቲ ናይ ምብህሃል ክእለቱ ገይሩ ይሕውስ። በቲ ነብሱ ብምምሕዳር ዝወሰዶ ተበግሶ፡ ዝሕግዞ ተክኖሎጂ ክዓጥቕ እዩ። ብእኡ ኣቢሉ ፍታሕ ይረክብ። ብእኡ ኣቢሉ ናይ ህይወቱ፡ ስርሑን ሕብረተሰቡን ግድላት ናይ ምፍታሕ ልምዲን ወኒን ይሓድሮ። ሓድሽ ነገር ናይ ምፍጣርን ዝነበረ ናይ ምምሕያሽን ልምዲ ዝኾነ ተመሃራይ ከማዕብሎ ዘሎዎ እዩ። ትምህርቲ ኣብ ውልቀሰባት ክገብሮ ካብ ዝኽእል ዝዓበዩ ቀውምነገርʼውን ንሱʼዩ።

ረቀቕቲ ክእለታት፥

ኣብያተ ትምህርቲ ንተመሃሮኣን ረቀቕቲ ክእለታት ከጥርዩ ክሕግዛ ይግበኣን። ተመሃሮ ኸኣ ንቕሓቶም ብምብራኽ ንረቀቕቲ ክእለታት፤ ከም እኒ ምሕደራ ግዜ፡ ናይ ምውዳብ ሜላ፡ ኲታ ሜላ ህይወት ዘዕብዩ፡ ንኽብርታት ሕብረተሰብ ዘማእከለ ክእለታት ክዓጥቁ የድሊ።

ዝምድናን ኣጠማምታን

ተመሃሮ ኣብ ማሕበራዊ ህይወቶም ማሕቢሮም ክዓብዩ ዘድልዮም ስምዒታት ካብ ገናኡ ክጥርይዎ የድልዮም። ሰብ ማሕበሩ ስለ ዝነብር፡ ንሓጉሱን ሓዘኑን ምስ ሰቡ ተማቒሉ ይሓልፍ። ሽግር ሰብ ምክፋል፡ ኣብ ቦታ ካልኦት ኣእቲኻ ምርኣይ፡ ሕያውነት፡ ንዝምድናን ምምሕባርን ኣገደስቲ ልምድታት እዮም።

(መጽሔት መንእሰይ)

ጥዕና

ሱሌማን ኣሕመድ

ሕማም ሽኮር ንዘለዎም ሰባት ዝበለጹ መግብታት

ካርቦሃይድረይድ ሓይሊ ዝሀብ መግቢ ኮይኑ፡ ኣብ መሰርሕ ምሕቃቕ መግቢ ተሰቢሩ ዋህዮታትና ክጥቀመሉ ናብ ዝኽእሉ ናይ መወዳእታ ደረጃ ማለት ናብ ግሉኮዝ ተዳቒቑ ንስራሕ ድሉው ይኸውን። ኢንሱሊን ድማ ንቡር ዓቐን ሽኮር - ግሉኮስ ኣብ ደም ዝሕሉ፡ ካብ ቆስጠ (pancreas) ዝተባህለት ጸኒ ዝምንጬ ነዚ (ሆርሞን) እዩ። ቆስጠ ጥዕና ምስ ዘይህልዋ፡ ነዚ ኢንሱሊን ሆርሞን ደሰናኽል'ሞ፡ ኣብ ደም ዝሀሉ ግሉኮዝ ተቓጺሉ ኣብ ጥቕሚ ዋህዮታት ኣይውዕልን። ስለዚ፡ እቲ ዝጠቅእ ሓይልን መቐተን ኣይንረክብን። ዓቐን ግሉኮዝ (ሽኮር) ኣብ ደም ካብ ንቡር ወጻኢ ይኸውን። ሕማም ሽኮር ይገደድ።

ሓደ ሕማም ሽኮር ዘለዎ ሰብ ብሞዃኑ ዝምጋም ካብ 1,200 ክሳብ 2,400 ኪሎ ካሎሪ ኣብ መዓልቲ ክረክብ ኣለዎ። እዚ ምስ ጾታን ግዝፍን ኣካላት ደፈላለኻ እንተኾነ፡ ተረኽበ ኢልካ ብዙሕ ምምጋብ ንጥዕናኻ መለሱ ከም ዝጎድእ ምስትውዓል የድሊ። ሕማም ሽኮር ንዘለዎም ሰባት እቶም ዝበለጹ መግብታት፦

= ሰገም፦ ብዘተጨጨፈ ሰገም ዝተዳለወ ሽርባ ምምጋብ ኣብ ደም ዘሎ መጠን ሽኮር ብ70 ሚእታዊት ናይ ምጉዳል ተኽእሎ ከም ዘለዎ መጽናዕታት የረጋግጹ። ሰገም ብጽሒጊ (fibre) ካብ ዝሃብተሙ ዓይነታት ኣእካል ሓደ ብምዃኑ፡ መጠን ሽኮር ኣብ ደም ንዊሕ ሰዓታት ጉዱሉ ንኽጸንሕ ይሕግዝ።

= ጥረታት፦ ባልደንጓ ዓተርን ዝኣመሰሉ ጥረታት ልዑል ትሕዝቶ ጽሕጊ ኣለዎም። እዞም ጥረታት እኹል ትሕዝቶ ፕሮቲን ዘለዎም ብምዃኖም'ውን፡ መጠን ሽኮር ኣብ ደም ብዘተዛንዲ ሓልዩ ቀልጢፉ ጥሜት ከይስመዓና ሃለፍ ከይብለናን ይሕግዙ።

= እንቋቑሖ (ብመጠኑ)፦ እንቋቑሖ ልዑል ፕሮቲን ስለ ዘለዎ፡ ሕማም ሽኮር ዘለዎም ሰባት ብመጠኑ ክወስድዎ ምስ ዝኽእሉ ቀልጢፉ ጥሜት ከም ዘይስመዖም ይገብር።

= ዓሳ፦ ሕማም ሽኮር ዘለዎ ቀንዲ ጸገም ሕማም ልቢ እዩ። ዓሳ ምምጋብ፡ ኣብ ክልተ ሰሙን ሓንሳብ'ውን እንተኾነ፡ ብዝተፈላለዩ ዓይነት ጸገም ናይ ልቢ ክንጥቃዕ ዝለና ተኽእሎ ብ40 ሚእታዊት ከም ዝጎድል ይገብር። ስለዚ ሕማም ሽኮር ዘለዎም ሰባት ዝበለጸ ጥዕና ክረኽቡ ዓሳ ምምጋብ ከዘውትሩ ተመራጺ ከም ዝኾነ ክኢላታት ሰዑመጊ የስምሩሉ።

= ዘይቲ ኣውልዕ፦ ዘይቲ ኣውልዕ ጸረ-ምቅጻል (anti-inflammatory) ባህሪ ኣለዎ። ስለዚ ንሕማም ሽኮርን ልብን ናይ ምቅላስ ጠባዩ ኣለዎ።

= ምቀር ድንሽ፦ ምቀር ድንሽ ብጽሒጊ ዝሃብተመ ዓይነት መግቢ እዩ። ኮሌስትሮል ኣብ ምጉዳል፡ ምሕቃቕ መግቢ ብንጥፈት ንምክያድን ይሕግዝ። ብ'ካሮቲኖይድ' (carotenoids) ዝሃብተመ ብምዃኑ ድማ ሰብነትና ንኢንሱሊን ብቐጻሊ ግብረ መልሲ (insulin respond) ንምሃብ የኽእሎ። ኣብ ክንዲ ድንሽ፡ ምቀር ድንሽ ዘለዎ መግቢ ምብላዕ ኣብ ደም ዝሀሉ መጠን ሽኮር ብ30 ሚእታዊት ንኸይድይብ ይሕግዝ።

ምንጪ፦ Health line

ክብደት ንምምጥጣን ዝኸእሉ መንገድታት

ልዕሊ ንቡር ክብደት ምህላው፡ ንዝተፈላለዩ ሕማማት ከም ዘቃልዕ ኩሉ ሰብ ዝፈልጦ ሓቂ እዩ። ትሕቲ ንቡር ክብደት ሰብነት ምውናን'ውን ንክዕሉ፡ ኣብ ርእሲ'ቲ ዝህልወካ ትሑት ኣካላዊ ብቕዓት፡ ንዝተፈላለዩ ሕማማት ክቃልዕ ከም ዝኽእል ይንገር። ሓደ ሰብ ምስ ቁመት ሰብኡ ዝመጣጠን ዝተወሰነ ክብደት ሰብነት ክውንን ከም ዘለዎ እየም ሓኪይም ዝዮማምዑሉ።

ከምቲ ክብደትካ ንምጉዳልን ንምሕላውን ካብ ዓቐን ንላዕሊ ምንቅስቓስ ከተካይድ ከም ዘይብልካ ርዱእ ዝኾነ፡ ክብደት ንምውሳኽ'ውን ግቡይ መንገዲ ክትጥቀም ምጥንቃቕ የድልየካ። ንኣብነት፡ ኣብሽካ ብልዑል ሽኮርን ቅብኣትን ዘለዎም መግብታት ምስ እትቐፅቕ፡ ክብደት ሰብነትካ ክውሰኽ ይኽእል ኢዩ። እቲ ኣብ ጥዕናኻ ዘውርዶ ሳዕቤን ግና፡ ከቢድ ምዃኑ ክትግንዘብ የድሊ። ስለዚ'ም፡ ሓደ ትሕቲ ንቡር ክብደት ሰብነት ዘለዎ ሰብ ጥዕንኡ ብዘይሃሰ መንገዲ ብኸመይ ክብደቱ ክውሰኽ ከም ዝኽእል ዝገልጹ ኣገደስቲ ምኽርታት ተዘርዚርም ኣለው፡

1. ብዙሕ ምብላዕ፦ ክብደት ሰብነት ክትውሰኽ ካብቲ ሕጂ ትበልዖ ዘለኻ ዓቐን ዕጽፊ ወይ ልዕሊኡ ክትበልዕ ኣሎካ። ብዙሕ ምብላዕ ቀሊል ነገር ኣይኮነን። ክፉት ሸውሃት ክህልወካ የድሊ። ጥሜት ከይተሰመዓካ ክትበልዕ ከም ዘሎካ ዘርኢ ምኽሪ ብምዃኑ'ውን ቀሊል ኣይገብሮን። ኣብ ሰሙን ካብ ፍርቂ ክሳብ 1 ኪሎ ግራም ክብደት ሰብነት ክትውሰኽ እንተ ኾንካ፡ ኣብ መዓልቲ ካብ 500 ክሳብ 1000 ተወሳኺ ካሎሪ ክትወስድ የድልየካ።

2. ጥዕና ዝሀቡ መግብታት ምውሳድ፦ ክብደት ንኽትውሰኽ ዝረኸብካዮ ክትበልዕ ኣይግባእን። እቶም ክትወስዶም ዝግበኣካ መግብታት ብካርቦሃይድረይድ፡ ፕሮቲንን ስብሕን ዝሃብተሙ ክኾኑ ይግባእ።

3. ቅድሚ ምምጋብ ማይ ምውሳድ ኣይግባእን፦ ክብደት ክትውሰኽ ኣብ መዓልቲ ትወስዶ መጠን መግቢ ምእንቲ ክዛይድ፡ ቅድሚ ምምጋብካ ማይ ክትወስድ ግቡእ ኣይኮነን። ቅድሚ መግቢ ማይ ምውሳድ ሸውሃትካ ዓጽዩ ናይ ጽጋብ ስምዒታት ስለ ዝፈጥረልካ፡ ብዙሕ መግቢ ክትወስድ ኣይትኽእልን ኢኻ። መግቢ ቀልጢፉ ክሓቅለካ ምስ እትደሊ ጥራይ ማይ ክትሰቲ ከም ዘለካ ምስትውዓል የድሊ።

4. ፕሮቲን ዘለዎም መግብታት ምውሳድ፦ ክብደት ሰብነትካ ክወስኽ ኣብ እትደልየሉ እዋን፡ ፕሮቲን ዘለዎም መግብታት ምውሳድ ናይ ፈለማ ምርጫኻ ክኸውን ይግባእ። ፕሮቲን ጭዋዳታትካ ብስሩዕ ንኽጥዐቢ ዝሕግዝ መኣዛ ምዃኑ ኣይትዘንግዖ። ኣብ መዓልቲ ተወሳኺ 500 ካሎሪ ክትረክብ እንተ ኾንካ፡ ኣንቋቑሖ፡ ስጋን ጁብናን ክትበልዕ የድልየካ።

5. ጭዋዳታት ዕረፍቲ ከም ዝረኽቡ ምግባር፦ ብፍላይ ጸዑቕ ስራሕ ከተካይድ እንተ ጸኒሕካ፡ ጭዋዳታትካ ተዛማዲ ዕረፍቲ ክረክቡ እኹል ግዜ ሃብ። ኣብ ሓደ መዓልቲ ወይ ክልተ መዓልቲ ኣከታቲልካ ጸዑቕ ዝኾነ ስራሕ ክትዓዪ ወይ ከቢድ ምውሰዋስ ኣካላት ከተካይድ የብልካን። እንተ ዘይኮይኑ፡ ጭዋዳታትካ ከም እንደገና ክህነጹን ክዓብዩን እኹል ግዜ ክረክቡ ኣይክእሉን እዮም።

6. ካብቲ ተሃልኾ ዝያዳ ካሎሪ ምውሳድ፦ ዋላ ከቢድ ስራሕ ትዓዪ ኣይትሃሉ፡ መዓልታዊ ናይ ግድን ካሎሪ ከም እተሃልኽ ኣስተብህል። ክብደት ሰብነት ክትውሰኽ እንተ ኾንካ፡ መዓልታዊ 500 ተወሳኺ ካሎሪ ከም ዘድልየካ ኣይትዘንግዖ። ብዙሕ ጻዕርታት ዘይተካይድ ጓለንስተይቲ ክሳብ 1,600 ካሎሪ፡ ብዙሕ ዘይንቀሳቐስ ወዲ ተባዕታይ ድማ ክሳብ 2,200 ካሎሪ መዓልታዊ የቃጽል። ስለዚ፡ መዓልታዊ ህይወትካ ጻዕሪ ዘለዎ እንተ ኾይኑ ካብ 500 ተወሳኺ ካሎሪ ንላዕሊ ከም ዘድልየካ ኣስተብህል።

7. እኹል ድቃስ ምርካብ፦ ጭዋዳታትካ ክትሃንጽ ብኡኡ ኣብልካ ድማ ክብደት ሰብነትካ ክትውሰኽ፡ እኹል ድቃስ ምርካብ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ክብደት ንምውሳኽ ኣብ መዓልቲ ካብ 8 ክሳብ 9 ሰዓታት ድቃስ ከም ዘድሊ ክኢላታት ይሰማምዑሉ።

ምንጪ፦ Health Dizest

ማግነዝዩም - ፈውሲ ምርጋእ ደምን ድኻም ጭዋዳን

ብዙሓት ሰባት ብዋሕዲ ማግነዝዩም ይሳቐዩ ከም ዘለዉ ከይፈለጡ ነዊሕ እዋን ይኸዱ እዮም። ኣብ ሰብነትና እኹል ዓቐን ናይዚ ማዕድን ዘይምህላው ንሓያሎ ጥዕናዊ ጸገማት ንቃላዕ ኢና - ንኣብነት ጭንቀት፡ ምንካይ ዝኽረት (memory loss)፡ ምኹምታር ጭዋዳ ወዘተ። እኹል ማግነዝዩም ኣብ መዓልቲ ምውሳድ ድማ ንሓያሎ ነገራት ይጠቕመና።

ማግነዝዩም፡ ምስ ካልኦት ዓይነታት ማዕድን ብምዝማድ፡ ኣብ ኣካላትና ብልዑል ዓቐን ይርከብ። ክኢላታት ዘቐደምዎ መጽናዕቲ ከም ዘጸርዩ፡ ብጠቕላላ ሓደ እኹል ሰብ ኣብ ሰብነቱ 25 ግራም ማግነዝዩም ክህልዎ እንከሎ፡ ዝበዝሐ ካብዚ ኣብ ኣዕጽምቱ ይርከብ። ሓደ ሚእታዊት ድማ ኣብ ደም ይህሉ። ማግነዝዩም፡ ኣካላትና ስሩዕ ንጥፈትታት ዓቕሙ ንኽፈጽም ዘኽእሉ፡ ልዕሊ 300 ኬሚካላዊ መልሱግብሪ (chemical reaction) የካይድ።

ማግነዝዩም ኣብ ሰብነትና እዞም ዝስዕቡ ንጥፈታት የሰላስል፦

* ናብ ኣካላትና ናብ ዝርከቡ ዋህዮታት ካልስዩም፡ ፖታሽዩም፡ ሰሊኮን፡ ቫይታሚን 'ዲ'ን ቫይታሚን 'ከይ'ን ብንጥፈት የጓዕዝ።

* መትናዊ ስምዒታት ተዘዚታ የመሓላልፍ፡ ጭዋዳታት ብዘየገድስ ክተዓጻጸፉ ይሕግዝ።

* ጸዓት ኣብ ምፍራይ የገልግል።

* መርዚ ይኣሊ።

* ሜታቦላይዝም የቀላጥፍ፡ መኣዛታት ናብ ዋህዮታት የጓዕዝ።

* ኣዕጽምትን ዋህዮታትን ይሃንጽ።

ዋሕዲ ማግነዝዩም ዘለዎ ሰብ ነዞም ዝስዕቡ ምልክታት ከርኢ ይኽእል እዩ።

= ምዕጻው ሸውሃት፡

= ዕግርግር ምግቢ፡

= ተምላስ፡

= ምስልካይን ምድኻምን፡

= ምድንዛዝ፡

= ምንፍርፋር፡

= ምእሳር ጭዋዳታት፡

= ብቐሊሉ ምቑጣዕ፡ ባህሪ ምቕያር፡

= ዘይልሙድ ስምዒታት ልቢ፡

= ልዑል ጸቕጢ ደም፡

= ምርጋእ ደም።

ብኸመይ እኹል ማግነዝዩም ክንረክብ ይከኣል?

ዋሕዲ ማግነዝዩም ምስ ዘጋጥመና እቲ እንወስዶ ዝበለጸ ኣማራጺ፡ በዚ ማዕድን ዝሃብተሙ መግብታት ምውሳድ እዩ።

ካዕካዕ - 28 ግራም ካብ ዝምዝን ካዕካዕ ን20 ሚእታዊት ናይቲ መዓልታዊ ዘድልየና ዓቐን ማግነዝዩም ክሽፍን ይኽእል።

ኣቮካዶ - ካብ ሓንቲ ፍረ ኣቮካዶ ን15 ሚእታዊት ኣብ መዓልቲ ዘድልየና ዓቐን ማግነዝዩም ክንረክብ ንኽእል።

ባናና - ካብ ሓንቲ ማእከላይ ዓቐን ባናና 8 ሚእታዊት ማግነዝዩም ክንረክብ ይከኣል።

ብርስን - ካብ ሓደ ኩባያ ዝበሰለ ብርስን 18 ሚእታዊት ናይቲ መዓልታዊ ዘድልየና ዓቐን ማግነዝዩም ክንረክብ ንኽእል።

ሩዝ - ካብ ሓደ ኩባያ ሩዝ ኣካላትና 21 ሚእታዊት ማግነዝዩም ይረኽብ።

ስፒናቺ - ካብ ሓደ ኩባያ ስፒናቺ 39 ሚእታዊት ናይቲ መዓልታዊ ዘድልየና ዓቐን ማግነዝዩም ክሽፍን ይኽእል።

ምንጪ፦ Health life

ሓቅታት ኣካላት ወዲ ሰብ

ተመራመርቲ ብዛዕባ ኣካላት ወዲ ሰብ ሓያሎ ምርምራት ኣካይዶም እዮም። ይኹን'ምበር፡ ኣብ ኣካላት ወዲ ሰብ ዘሎ ሓቅታትን ትዕድልትን ዛጊት ብዕምቆት ክፈልጥዎ ኣይከኣሉን ዘለዉ። ኣካላት ወዲ ሰብ ዘደንቕ ቅርጺ ዝሓዘ እዩ። ግልጺ ንምግባር ነዞም ተዘርዚሮም ዘርከቡ ሓቅታት ኣካላት ወዲ ሰብ ንመልከት።

=> ብጠቕላላ ኣብ ሓደ በጺሒ 60 ሽሕ ማይልስ ዝኣክል ሻምብቆታት ደም ኣሎ። እዚ ድማ ንዓለምና ክልተን ፈረቓን ግዜ ክዞራ ምኽኣለ።

=> ኣእምሮና፡ ዋላ'ውን ደቂስና እንከለና፡ ስርሑ ኣብ ዘካይደሉ እዋን ክሳብ ንሓንቲ ንእሽቶ ኣምፑል ክብርህ ዝኽእል 10 ዋት ሓይሊ ከመንጩ ከም ዝኽእል ይንገር።

=> ኣእምሮ ወዲ ሰብ ክሳብ 2.5 ሚልዮን ጂጋ ባይት ዝልካዕ ዳታ ክዕቅብ ይኽእል። እዚ ዳታ'ዚ ብመልክዕ ሰእሊ ተሰሪዱ ምስ ዝወጸ፥ ርእሲኻ ክትውድኦ 300 ሚእቲ ዓመት ኣይምኣኽለካን።

=> ኣፍንጫና ክሳብ 50 ሽሕ ዝተፈላለዩ ዓይነት ጨና ክለሊ ይኽእል።

=> ሓንጎልና ብመንገዲ ናይ ስምዒት መትኒ ተጠቒሙ ናብ ዝተፈላለዩ ክፍሊ ኣካላትና ሓበሬታ ይልእኽን ይቕበልን። እዚ ናይ ስምዒት መትኒ ኣብ ሰዓት 250 ማይል እናተሓንበበ ናብ ዝተፈላለየ ክፍሊ ኣካላትና ይበጽሕ።

=> ወዲ ሰብ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ሰዓት ክሳብ 600 ሽሕ ዝሞቱ ዋህዮታት ቆርበት ይገሕፍ።

=> ወዲ ሰብ ኣብ መላእ ዕምሩ ብጠቕላላ ክሳብ 18 ኪሎ ግራም (40 ፓውንድ) ዝምዝን ቆርበት ይቕይር።

=> ሓደ ሰብ ኣብ ምሉእ ዕምሩ ንሓደ መሐንበሲ ባኒ ክመልእ ዝኽእል ምራቕ ከም ዘፍሪ ይንገር።

ምንጪ፦ Readers Digest

ባህልን ስነ-ጥበብን

ኤፍረም ሃብተጽዮን

ንባበይ ኣብ መጽሓፍ መጋርያ

ዝሓለፈ ረቡዕ ዓሰርተ ሓምለ 2026፡ ውልቀ ዝኽሪ ገድሊ እትትርኽ “መጋርያ” ዘርእስታ መጽሓፍ ከሉል ኣስረስ ኢሳቕ ምስ ኣንበብኩ ተሓሲዩ፡ ንሎሚ’ምበኣር ኣብኡ ናይ ምልሳይ መደብ መንእሰይ ሰሚር ብርሃ ዘቕረቦ ተማሲጦ ነቕርበልኩም።

*****

ኑቲ ኣብ ገበር ዘሎ ሰእልን ስምን ናይታ መጽሓፍ ምስ ረኣኹ፡ ብዘዕባ ምረት ብርታዊ ቃልሲ እተዘንቱ መጽሓፍ ምኻና ብቐሊሉ ተረዲኡኒ። ተጋደልቲ ነዛ እፎይ ኢልና ኣስተማቕራ ዘለና ናጽነት ህያው ክኸብሩ ኣብ መጋርያ ተጠቢሶም፡ ገለ በኛ ህዝቢ ዝሓለፉ፡ ገለ ገለ ክፋል ኣካላቶም ሞጒእ ዝኸፈሉ፡ ገለን ተሉበለቦም ንከላ ዝተረፉ’ዮም። ጸሓፊ፡ ሓደ ካብቶም ብመጋርያ ኩናት ተሉበለቡ ብህይወት ዝተረፈ’ሞ ምስ ብጾቱ ዝሓለፎ ማሰከያልን መሪር ህይወት ገድልን ከዘንቱ ዝጠቐዐ ሓርበኛ ተቓላሳይ ምኻኑ በቲ ኣብ ድሕሪት ገበር ናይዛ መጽሓፍ ሰእሉ ኣሰነዩ ዝተጻሓፈ ሓጺር መላለዩ ጽሑፍ ይገልጽ። ኑታ መጽሓፍ ግዝጸል-ግዝጸል ኣበለ ንኸላ ዳህሰሰኩዋ። ልዕሊ 400 ገጻት ዝሓቘፈ 16 ምዕራፋት ዘሎዋ፡ ኣርታታት፡ ኣሰማት ዘሞልአ ኣሳእል ህሉዋትን ስወኣትን ሓርበኛታት ተጋዳልቲ ከምኡ’ውን ኣሳእል ወግእ ዝተኻየደሉም ቦታታት ዝሓዘት’ያ። ካብ ቀዳመይ ገጽ ናይታ መጽሓፍ ብምጅማር ደማ ብተማሰጦ ኣንበብያ።

ቀዳማይ ምዕራፍ “ድሕሪ ሓርነት ናቕፋ ናበይ፧” ዝበል ኣርእስቲ ዘሎዋ ኮይና፡ ድሕሪ ምሕራር ናቕፋ ዝበረ ህይወት እትጸዊ’ያ። ኣብ ኩናት፡ ማሰዋእቲ ከም ንብር ዝሕሰብ ዋጋ ናይቲ ክትረኽቦ ተደልዩ ዘሎ ዕላማ’ኳ፡ እንተኾነ፡ ብሽመይ ትሰዋእ ግን ፍሉይነት ክፈጥር ግድን’ዩ። ኣብ ገጽ 14 ዘሎ ብሰንኪ ርጋጽ ፈንጂን ካብኣ ዝጠረ ሰኩጆን ዝየዓበ ማሰዋእትን ጸሓፊ ናይ ዝርከቦም መውጋእትን ምስ ኣንበብኩ፡ ከይተረድኣኒ “ዓኸ!” ብምባል ኣስተንተንኩ። እንተኾነ፡ ካብቲ ንኣፍዓበት ከበብዋ ዝበረ ጸዑቕ ፈንጂ ብውሑድ ክሳራ ከንሳሕቡ ብምኽኣሎም ከፊላዊ ሩፍታ እናተሰምዒ ናብ ዝቕጽል ምዕራፍ ሰገርኩ።

ምዕራፍ ክልተ፡ “መላስ ወረ ዘይብሮ መጥቃዕቲ” ኣብ ትሕቲ ዝብል ኣርእስቲ ዝዘንትወ ኮይኑ፡ ጸሓፊ ኣብ ሚያዝያ 1977 ንዝተኻየደ መጥቃዕቲ ኣፍዓበት ብኣዝዩ መሳጢ ኣገባብ ኣቕሪቡዎ ይርከብ። ኣብ ወግእ ኣፍዓበት ዝበረ ረሳታት ጸላኢ፡ እንትላይ ከብዲ ኣዝበጹ ዝመልእ ናይ እንስሳታት መርር ደግስ ምንባሩ ጸሓፊ ብቦዱ ቃላት ኣዘንትዩዎ ኣሎ።

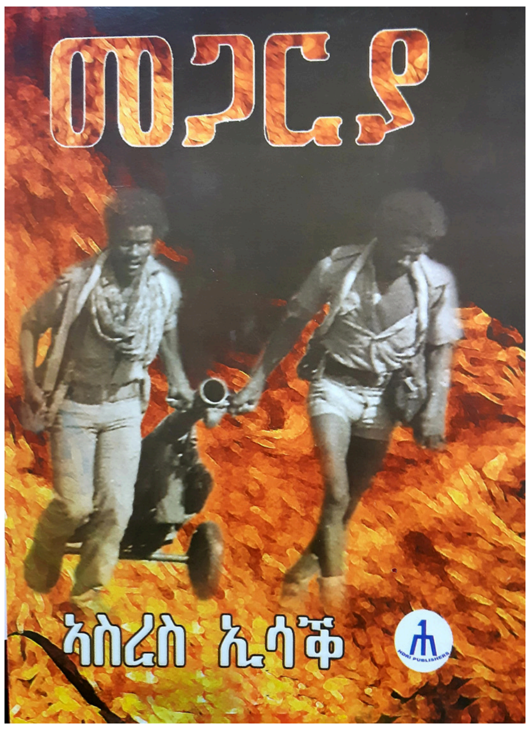
“ቃንዛ ኣጹብዑቲ ዝፈተነ ደፈትና”፡ ጸሓፊ ኑቲ ኣብ ወግእ ኣፍዓበት ብሰንኪ ኣብ ኣጹብዑቱ ዘጋጠሞ መውጋእቲ ዝየዓበ ከበድ ቃንዛ ክገልጽ ዝተጠቀመላ ምሉእ ሓሳብ’ያ። ኣነ ብወከይ፡ ቃንዛ ኣጹብዑቲ ስለ ዝፈተንኩዎ፡ ከምዛ ኣብ ነብሰይ ዝተፈጸመ “እሕሕ!” ኢለ ነብሰይ ሸማቐቕኩ።

ካብ ሰቅቅታ ቃንዛ ኣጹብዑቲ ከይተገላገልኩ፡ ሳልሰይቲ ምዕራፍ በጺሕኩ። እዛ ምዕራፍ’ዚኣ ድሕሪ ወግእ ኣፍዓበት ዝበረ ሓጺር ምቁር ህይወትን ወግእ ከረንን እትድህስስ ምዕራፍ’ያ። ምትሕንፋጽ ዝበል ኣርእስቲ ደማ ኣሎዋ። ጸሓፊ፡ መራሒ ማሰርዕ ብምንባሩ፡ ኑታ እኽቶ ኣብ ማሰርዑ ዝተመደበት ጓሎ-ኣንስተይቲ ዓይኒ ከውድቐላ ምጅማሩ ኣብ ገጽ 45 ጎፍ በሉ፡ “ዓይኒ ዝበለዋ ህዋስ ደማ ዘይስርሓላ ወጠምጠም” ብውሽጠይ ብምባል ምዕባለ ናይዛ ቁልዒ ጠመተ ክከታተል ብተማሰጦ ንባበይ ቀጸልኩ።

ኣብ ገጽ 58፡ ሃንደበት ዘሰንበድ ጽሑፍ ስለ ዘንበብኩ፡ ከይተረድኣኒ “እውይ!” ብምባል ደው በልኩ። ናይ ሽዑ ኣባል ላዕለዋይ መሪሕነት ውድብ፡ ናይ ሕጂ ክቡር ፕረሲደንት ኢሳይያስ ኣፈወርቂ፡ ኣጉዳሲ ሰሚናር ኣብ ምሃብ እንከሎ’ዩ ንከላ ካብ መንክስቲ ተመን ኣምሊጡ። ንዓይ ጥራይ ዘይኮነ ኣብቲ ሽዑ ግዜ’ውን ንተኻፈልቲ ሰሚናር ዘሰንበደ ተርእዮ ምንባሩ ጸሓፊ ገሊጹዎ ኣሎ።

“ብተመንሲ ውድብ ዓይና ክትነቕር!” እናበልኩ ካብ ምስትንታን ከይወጻእኩ፡ ራብዓይ ምዕራፍ በጺሕኩ - ወግእ ከረን እትድህስስ ምዕራፍ።

ኣብ ገጽ 86፡ መልሲ ናይ ሓንቲ ንዋሕ ግዜ ዘይተመለስትለይ ሕቶ ረኺበኩ። ህግ፡ “ንጸላኢ ብበረቱን ብጥይቱን” ደሰዛሎ ምንባሩ ከላትና እንፈልጦ ሓቂ’ኳ እንተኾነ፡ ፍልጠት ዘመናዊ ኣጸዋር ግን ካበይ ይመጽእ ነይሩ ዝበል ሕቶ ኣልዕል ነርኩ። ጸሓፊ፡ ነዛ ሕቶይ ፈሊጠዋ ዝጸንሐ ክመስል፡ እንትላይ ኣሰማት ናይቶም ኣብ ከረን ዝተማረኹ ኣምሓሩ፡ መምህራን ናይቲ ዝተማረኸ ኣጸዋር ምንባሮም ገሊጹዎ ይርከብ። ጸላኢ፡ እንትላይ ጉጅእ ፍልጠቱ ተበርቢሩ ኣብ መዓል ውድብ ብምውዓል ዕምሩ ኣብ ምሕጻር የቀላጥፍ ምንባሩ ዚበርህ ዛንታ’ዩ።



ዝቕጽለት ሓምሻይቲ ምዕራፍ፡ “ህይወት ኣብ ካርሸም” ዝበል ኣርእስቲ ተዋሂቡዋ ኣሎ። ብተዛማዲ፡ ኣብ ሰላማዊ ህይወት ከም ዝበሩ’ዩ ዝገልጽ ጸሓፊ። ኣብ ገጽ 97፡ ጸሓፊ ኣዝዩ ከቢድ ሕማም ከም ዝሓመመ ኣንቢቡ ዝተኸልፈት ዛንታ ናይ ዓይኒ ፍቕሪ ናብ ሕማም ማዕቢላ ምምጽኣ ኣየሐጎሰንን። ብሰንኪ ሰራም ዓይኑ ዘይፈልጦ ሰምዒት ወሪሩዎ ምፍትሑ ዝተሸገረ ጸሓፊ ኣመና ኣደንጊጹ። ጉዳይ ተፈጥሮ ኑቡሱ ዝኸኣለ ተወሳኺ ቃልሲ ምንባሩ እናኣተሓሳሰበ፡ ኣብ ዝቕጽል ጽሑፍ ጉዳይ ጸሓፊ መፍትሒ ረኺቡ ጎፍ ክብሪ እናተመኸኹ ምንባበይ ቀጸልኩ።

ሻድሻይቲ ምዕራፍ ንወግእ ሰምሃር ብደቂቕን መሳጢ ኣገባብን ኣዘንትያቶ ትርከብ።

ኣብ ገጽ 113፡ ጸሓፊ ምስ ብጾቱ ብሰንኪ ጸዕቂ መገዲ ምብስናው ኣጋጢሙዎም ዝሕለፉዎ ተኻል ህሞት’ያ እትጸዊ። ኑቲ ዛንታ ምንባብ ኣቋሪጸካ ክርትም ኢልካ ክትስሕቕ ዝቕስብ ትሕዝቶ ኣሎዋ።

ኣብ ገጽ 121 እውን ካልእ ዘስሕቕ ጽሑፍ’ዩ ኣጋጢሙኒ። ተጋዳላይ ኑቲ ኣብ ማስመር ኣስመራ-ባጽዕ ብዘውሪ ዝሰንዶ ዝበረ መዳፍዕ ጸላኢ ዘጠመቐ ኣሰማት ናይ ብሓቂ ብስሓቕ ክትፈሓስ ዘገድድ’ዩ። ወግእ ሰምሃር ኣዝዩ ጸንክር’ኳ እንተ ነበረ፡ ጀጋኑ ኣትረፉ ብዓወት ህግ ምዝዛሙ እፎይታ እናተሰምዒ ናብታ ኣብ ዝተፈላለዩ ኣጋጣሚታት ብዕላል ዝፈልጣ፡ መዳርግቲ ኣልቦ ኮይና እትሰማዒ ወግእ ሰሊና ዝበል ኣርእስቲ ዝሓቖፈት ሻውዐይቲ ምዕራፍ በጺሕኩ።

ወግእ ሰሊና ልዕሊ ትጽቢተይ ዘይጸፍ ኒሕን ተጻዋርነትን ዝበርም ተጋደልቲ ዘርኣዩዎ ጅግንነት፡ ጸሓፊ ብመሳጢ ኣገባብ ኣዘንትዩዎ ኣሎ። ኣብ ገጽ 176፡ መውጋእቲ ኣብ ተኣፋፊ ክፋል ኣካላት ጸሓፊ ምስ ኣንበብኩ፡ ኣዝየ ሰንበድኩ። “እቲ እኸ ኣብቲ ወግእ ዝበረ መደፋዓጂ ቢተን ተወጊኡ ደኣ እንታይ እዩም ክኸውን!” ብምባል፡ ከምዚ ሕጂ ዘጋጠመ ጸገም ኣዝዩ ኣጨነቐኒ። ጸሓፊ ዝርከቦም ውጉኣት ናብ ሕክምና ከተብጽሕ ትሕንዝብ ዝበረት ማኪና ንከላ ካብ ምጭምጫል ምድሓና፡ ንጭንቀተይ ሰንቢደ ወሸኽሎ።

ታሽዐይቲ ምዕራፍ ንትምህርቲ ካድርን መጥቃዕቲ ባረንቱን እትድህስስ ምዕራፍ’ያ። ትምህርቲ ካድር ኣብ ግዜ ብረታዊ ቃልሲ፡ እሞ ከኣ ኣብቲ ጸንክር መድረኽ 77ታት ምጅማሩ ፈሊጠኩ። ኑቲ ኣብ ትምህርቲ ካድር ዝመጸእ ዝበረ ኣካታዒ ዛዕባታት፡ ጸሓፊ ብዝዮጉእ ኣዘንትዩዎ ስለ ዘሎ ምስሊ ናይቲ ዝወሃብ ዝበረ ትምህርቲ ብቐሊሉ ቀረጸኩዎ።

ኣብ ገጽ 223 ዝሎ ጽሑፍ ብኣስተንትኖ ደጋጊመ ኣንቢበዮ። “ኩሉ ሰርሓት መላገም እናጸቐጥካ ብኸፍሳ’ዩ ክኸውን። ከም ሳዕቤኑ ኣካላዊ ምንቅስቓስ እናተደረተ፡ ኣእምሮኣዊ ምንቅስቓስ ከኣ እናዓሞቐን እናሰፍሐን ስለ ዝኸይድ፡ ኣካላት ደቂሱብ እናሓቐቐ ርእሲ ግን ኣብ ቀጻሊ ምንቅስቓስ ስለ እትርከብ እናዓበየት ክትከይድ’ያ። ኣብ መወዳእታ፡ ኒጉግ ጥራይ ዘለዉዋ ዓለም ክትመጽእ’ያ።” ዝበል ዋዛ ዝመሰል ትንታነ ቅድሚ 50 ዓመት ኣብሉ ምቕሪቡ፡ ምስቲ ሕጂ ዓለምና በጺሓቶ ዘላ ኣርተፍሻላዊ ብልሒ ዝመርሓ ዕዮታት ኣዛሚደ እንታይ ዝበለ ትንቢት’ዩ በልኩ።

ንወግእ ባረንቱ ዘዘንቱ ጽሑፍ ኣዝዩ ኣንጠልጣሊ ካብ ምኻኑ ንላዕሊ፡ ኣብቲ ወግእ ተሳታፊት ከም ዘለኹ ንምሉእ ውኑይ ሰሓቡ። ብሓሳበይ ምስቲ ከበድ ወግእ ዓጠምጠም እናበልኩ ኣብ ገጽ 236 ተሓኤ ካብ ወግእ ባረንቱ ደፋዕ ጉዳዮም ብምኻዶም ኣዝዩ ተቖጢዐኩ። ኑቲ ምኻድ ኣመልኪቱ ጸሓፊ ዘቕረቦ ትንታነ ደማ፡ ካ ናይ ባዕልኻ ትንታነታት ክተውሕዝ ዝድርኽ ዓቢይ ጸውዒ’ዩ። ጸሓፊ፡ ንኣብርክቶን ጅግንነትን ተጋደልቲ ተሓኤ ኣብ ዝተፈላለዩ ወግኣት ብዝዮጉእ ገሊጹዎ’ሎ።

ሓደ ካብቶም ብጅግንነት ዝተሰውኡ ኣባል መሪሕነት ተሓኤ ተጋዳላይ እድሪስ ሮሞዳን እዩ። ኣብ እትቕጽል ገጽ ደማ ምስሊ ናይቲ ኣብ ሳልሳይ ወራር ወያነ ዝተሰውአ ወዱ ንእድሪስ ምስ ረኣኹ፡ ኣቐዲመ’ውን ሰድራቤት እድሪስ ኣብ ግፍኢ ደና ብጸላኢ ዝዘለቑ ምኻናም ኣንበበ ብምንባረይ፡ ተጋዳላይ እድሪስ ሓደ ካብቶም ምእንቲ ሃገር ምስ ሰድራኡ ዝጸነቱ ከይከውን ኣመና ተሰከፍኩ።

ካብ ምስትንታን ከይወጻእኩ፡ ክፍለ ክልተ - “ስትራተጂያዊ ምዝላቕ” - ዝበል በጺሕኩ። እዛ ምዝላቕ ዝበሉዋ ሓንቲ ካብተን ኣዝየ እተስደምመኒ ስጉምቲ ህግ ብምኻና ተሃንጥየ ኣንቢበኩዋ። ዝበረኒ ኣፍልጦ ኣዝዩ ድኑት ብምንባሩ፡ ብተማሰጦ’የ ኣንቢበያ። ኣብ ምዝላቕ ንቕሓትን ሞራልን ተጋዳላይ ንምብራኹ ከምኡ’ውን ህዝቢ ብቖራጽነቱ ከይሳቐ መሪሕነት ዝሓለፎ ድርብ ቃልሲ ብሰሓቢ መንገዲ ተዘንትዩ’ሎ። ኣዝዩ ሓያልን ዘይጸዓደን መሪሕነት በቲ ሓደ ወገን፡ ኣብ ውድብ ኑቕ ዘይበል እምነት ዝበሮ ተጋዳላይ ደማ በቲ ካልእ ተደማሚሮም፡ ኑቲ ብኸቢድ ማሰዋእቲ ኣብ ልዑት ናጽነት ዝበጽሐ ሰውራ ኤርትራ፡ ናብታ ማጠቃለዒ ደጀኑን ዝኾነት ሳሕል ክምለስ’ዩ ዝበል ዘንጸረሩ ስጉምቲ ብዓወት ንኽፍጸም፡ ሩሕ ኮይኖም ከም ዘሰለዩዎ ጸሓፊ ብደንቕ ኣገባብ ኣዘንትዩዎ።

ሓንቲ ፍልይትን ዝያዳ ደስ እተብልን ዛንታ፡ ኣብ ገጽ 256 ኣንቢበኩ። መሻርፍ ወልፍታት ተጋዳላይ ናብ መዓላ ምምስራት ደግሚ ሓፋሽ ኤርትራ ምውዓሉ እትገልጽ’ያ። ተጋዳላይ፡ ህይወቱ ከወፊ’ኳ ዘይጸገሞ ወልፍታቱ ከወንዞፉ ክኸብዶ ብምባል በቲ ዛንታ ተሓጒስኩ።

ጸሓፊ፡ ኣብ ሓደ ጽዕጹዕ ወግእ ኣብ ሰለፍ በኒ ዝተባህለ ብጾቱ ዝተሸኸለት ጥይት፡ መጥባሕቲ ኣካይዱ ከውጽኣ ብምኽኣሉ’ውን ሓደ ካብቲ ዘገረመኒ ዛንታ’ዩ። ተጋዳላይ፡ ብድፍረቱ መዳርግቲ ከም ዘይርከቦ’ኳ እንተ ዘዛንጋዕኩ፡ ዕዉት መጥባሕቲ ሰለፍ ኣካይድካ ጥይት ምውጻእ ግን ኣርመመኒ።

ድሕሪ ምዝላቕ፡ ካብ ቀዳማይ ክሳብ ሓምሻይ ወራር ዝበረ ኣዝዩ ፈታንን ኣረብራብን ወራራት ብቕደም-ተኸተል ተዘንትዩ’ሎ። ተጋዳላይ ምስ ተፈራረቒ ስምዒቱ ኣብ ጉዕዞ ምዝላቕ ዘጋጥሞ ዝበረ ውግኣት ብጅግንነት እናመከተ ናብቲ ሰፍራ ጸንዓትን ጅግንነትን ዝኾነ ኣኽራናት ሳሕል ብዓወት በጺሑ።

‘ኣብ እዋን ብረታዊ ቃልሲ ኢንተርነት ነይሩ’ እንተ ኢሉ ‘ጸዕዳ ሓሶት!’ እዩ ክኸውን እቲ መልሱ’ዚ። እዚ ድንቂ ፍጥረት ዝኾነ ተጋዳላይ ግን እንታይ ኣሎ ዘይክኣሎ! ከምዚ ክበል ዝተደረኽኩ፡ ተበላሓትነት ተጋዳላይ ዘኩልሕ ጽሑፍ ኣብ ገጽ 358 ስለ ዘንበብኩ’ዩ። ኣብዚ ዛንታ’ዚ፡ ብሬድዮ ርክብ ተሓጊዞም ኣብ ጉዕዞ ዝበሩ ተጋደልቲ ብክረር እናተዛዘዩ ከም ዝተጓዕዙ’ዩ ዝገልጽ። ሃሪሚ ክረር ደማ ባዕሉ ጸሓፊ’ዩ። በዚ ናይ ሕጂ ኣጸዋውዓ ኩሎም ኣብ ጉዕዞ ዝበሩ ተጋደልቲ “live concert” ተጋቢዞም ማለት’ዩ። ኣብቲን ሓሙሽተ ወራራት ዝበረ ማሰዋእትን መውጋእትን ጸሓፊ ብደቂቕ ኣንጸባሪቑዎ ኣሎ። ጸሓፊ ንባዕሉ’ውን ግዳይ መውጋእቲ ስለ ዝበረ ጥራይ ዘይኮነ፡ ፍሉይ ናይ ምዝንታው ክእለት’ውን ስለ ዘሎ ዝውንኑ ኑቲ መሪር ህሞት ብዕምቆት ኣሰፊሩዎ።

ሓምሻይቲ ወራር ተመኪቱ ብዓወት ህግ ከም ዝተዛዘመ ምስናይ ጹብጹብ ኣብ ልዕሊ ጸላኢ ዝወረደ ክሳራ ምስ ረኣኹ፡ ከምዛ ሕጂ ዝተፈጸመ ብሓጎስ ፍንጭጭሕ ኢለ ናብታ ናይ መወዳእታ ምዕራፍ 16 ሰገርኩ። “ጃላት”! ምስጢር ካብ ምክልኻል ናብ ምጥቃዕ እተዘንቱ ምዕራፍ’ያ።

ኣብ ገጽ 435 ምስ በጻሕኩ፡ ሕጂ’ውን ጸሓፊ ፈውሲ ዘይርከቦ ሕማም ኣንጸላልዩዎ ከም ዝበረ ተረዲኣኩ። “እዛ ሰሩምግር ዝገደላ ዓይኒ’ምበር ጉዳይ ትጉብሮ’ላ!” በልኩ ኑቲ ኣቐዲመ ዘጋጠመ ሰቡብ ብምዝካር። ፍቕሪ ንሓደ ተባዕ ጅግና ከድንን ዝኽእል ሓይሊ ከም ዘሎዎ ብዙሕ ግዜ ይግለጽ’ዩ፡ ጸሓፊ’ውን ኣብዛ ኣምር’ዚኣ በጺሑ ጅግንነቱ ክፈታተን ከም ዝተዓዘበ ተናዚዙ’ሎ። ኑቲ ንፍቕሪ ዝመጣጠሉ ኣገላልጻ መሰጡኒ ፍሽኽ እናበልኩ “ሕጂኸ እንታይ ኮን ክስዕብ’ዩ” ብምባል ተሃንጠኹ። የግዳ ናይ ሕጂ ጉዳይሲ ብሓጎስ ከም ዝደምደማ ስም ናይታ ዓይኒ ዘውደቐላ ውልዶ ተጋዳሊት ገብረኤላ ምኻኑ ምስ ፈለጥኩ’ዩ ተረዲኡኒ። ሰክፍታይ ደማ ንእሉት ተቐንጢጡ። ኣብ መእተዊ ናይቲ መጽሓፍ፡ ስም ብዓልቲ-ቤት ጸሓፊ ገብረኤላ ምኻኑ ኣንበበ ብምንባረይ፡ እቲ ናይ ሽዑ ፍቕሪ ኣብ ዕንበባን ፍረን ክበጽሕ ምኽኣሉ የሐጎሰኒ።

ኣብ መወዳእታ ገጻት ናይዛ መጽሓፍ፡ ጓል ሃብተ ዝተባህለት ተባዕ ተጋዳሊት ብዶሽካ ንጸላኢ ተወዘ ምባል ከም ዝኸልኣቶ ዝገልጽ ጽሑፍ ብምንባበይ፡ ሓበን ተሰሚዒኒ። ጸሓፊ፡ ንተራ ደቂ-ኣንስትዮ ኣብ ቃልሲ ብዝዮጉእ ኣዘንትዩዎ’ኳ፡ እንተኾነ፡ ብፍሉይ ስማ ጠቒሱ ጅግንነታ ምግላጹ ግን ብፍሉይ መሰጠኒ።

ነዛ መጽሓፍ ኣንበበ ምስ ወዳእኩ፡ ንደቓይቕ ኣብ ሓሳብ ኣንሳፈፍኩ። እዚ ኩሉ ኣሰማት ስወኣትን ህሉዋትን ተጋደልቲ፡ ቦታታት፡ ፍጻመታት... ኮታ ዝተሓልፈ ህይወት ገድሊ ብኸምዚ ዓይነት ዋሕዚ ዘሎዎ ኣዘናትዋ ከመይ ኢሉ ተኻኢሉ፧ ክምልሶ ዘይክእል ግድል ኮይኑ።

ንኹብሒ ተዘክሮ ጸሓፊዩ እናኣደነቕኩ፡ ሕጂ’ውን ተጋደልቲ ዝበሉዎም ፍጡራት ዘይክኣል ዝኽእሉ ድንቂ ፍጡራት’ዮም ብምባል፡ እዛ መጽሓፍ ንሕደረትለይ ተማሲጦ ኣብ ኣእምሮይ ኣጋማዲሕኩዎ።

ንጸሓፊ፡ ነዚ ንሱብ ውዕሎ መሐደሲ ተዘክሮታት፡ ንዓና ንመንእሰያት ደማ መወከሲት ክትኮና እትኽእል መሳጢት መጽሓፍ ብምብርካቱ ከም መንእሰይ እናኣመስገንኩ ኣብ ከቢሒ መጻሕፍቲ ካሲ-ወለፍ ገዛ ክትህሉ እምኔ።

ምልክታ

ናጽነት ደስበለ - ሓበን ገብረኣምላኽ - ሳምራዊት መለስ

1ይ ቤት-ፍርዲ ዞባ ማእከል ኣስመራ

ሂማን ገብረማርያም መንኣመና፡ ሓፍተይ ሉታይ ገብረማርያም መንኣመና ስለዝዓረፈት፡ ኣነ ምስ 1መዋቲ ሓወይ ተተካእቲ 2 ደቁ ወረስቲ ምኳንና ይረጋገጸልና ስለ ዝበሎት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን30/7/26 ኣብ ቤ/ፍ 2ይ መጋባእያ ቁ.49 ይቅረብ።

ወ/ሮ ፍቓዱ ተወልደ ሚካኤል፡ ብዓል ቤተይ ዳዊት ተስፋዝጊ ተኽለ ስለዝዓረፈ፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ ማሰለይ ይተሓለወለይ፡ 4 ደቅና ድማ ወረስቲ ምኳናም ይረጋገጸለም ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን23/7/26 ኣብ ቤ/ፍ 8ይ መጋባእያ ዕዲጋ እኽሊ ይቕረብ።

ወ/ሮ ሓጎስ ተስፋዝጊ ገብረቃል፡ ብዓል ቤተይ ጎይትኦም ገብረይ ጊላዝጊ ስለዝዓረፈ፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ ማሰለይ ይተሓለወለይ፡ 6 ህልዋት ደቅና 1መዋቲ ተተካኢ ወዱ ወረስቲ ምኳናም ይረጋገጸለም ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን6/10/26 ኣብ ቤ/ፍ 9ይ መጋባእያ ቁ.32 ይቕረብ።

ትርሓስ ተኽለሚካኤል ጠዐመለ፡ ብዓል ቤተይ ተስፋይ ገብረትንሳኤ ደብሳይ ስለዝዓረፈ፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ ማሰለይ ይተሓለወለይ፡ 9 ደቁ ድማ ወረስቲ ምኳናም ይረጋገጸለም ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን6/10/26 ኣብ ቤ/ፍ 9ይ መጋባእያ ቁ.32 ይቕረብ።

ፍሰሃጽዮን ዞርያስ ዘርኢዝጊ፡ ብዓልቲ ቤተይ ፍረወይኒ ምስየና ሰብሖቱ ስለዝዓረፈት፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ ማሰለይ ይተሓለወለይ፡ 2 ደቅና ድማ ወረስቲ ምኳናም ይረጋገጸለም ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን6/10/26 ኣብ ቤ/ፍ 9ይ መጋባእያ ቁ.32 ይቕረብ።

ወ/ሮ ሰገን ፋሲል ኣለም፡ ሓትነይ ብርኽቲ ግርማይ ወልደሚካኤል ስለዝዓረፈት፡ ኣነ ምስ 1ሓፍተይ ንወላዲትና ተኪእና ምስ 2 ኣሕታተይ ወረስቲ ምኳንና ይረጋገጸልና ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን29/7/26 ኣብ ቤ/ፍ 8ይ መጋባእያ ዕዲጋ እኽሊ ይቕረብ።

ወ/ሮ ሰምሃር ፍስሓየ ኣብርሃም፡ ስም ኣደይ ለምለም ሃብተሚካኤል ሃብተእዝጊ ምባል ተሪፉ፡ ለምለም ዞሚካኤል ሃብተእዝጊ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን6/10/26 ኣብ ቤ/ፍ 7ይ መጋባእያ ዕዲጋ እኽሊ ይቕረብ።

ሰምሃር ሃብተገርግሽ ተኳ፡ ብዓል ቤተይ ጴጥሮስ ፍትዊ ገብረትንሳኤ ስለዝዓረፈ፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ ማሰለይ ይተሓለወለይ፡ 4 ደቅና ድማ ወረስቲ ምኳናም ይረጋገጸለም ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን6/10/26 ኣብ ቤ/ፍ 7ይ መጋባእያ ዕዲጋ እኽሊ ይቕረብ።

ለማለም ሰለሙን በርሀ፡ ብዓል ቤተይ ቢንያም ሓዲሽ ሃብተማርያም ስለዝዓረፈ፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ ማሰለይ ይተሓለወለይ፡ 5 ደቁ ድማ ወረስቲ ምኳናም ይረጋገጸለም ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን28/7/26 ኣብ ቤ/ፍ 10ይ መጋባእያ ይቕረብ።

ብፍ/በ/ማሰል ወ/ሮ ኣድያም ርእሶም ገብረ፡ ብፍ/በ/ዕዳ ኣቶ ግርማይ ሰለሙን፡ ንሪጸሚ ዝምልከት ጉዳይ ኣብ ቤት ፍርዲ ተኸፊቱልካ ስለዘሎ፡ ን24/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ቁ.47 ቅረብ፡ እንተዘይቀሪብካ፡ ጉዳይካ ኣብዘየለኻሉ ክረአ ምኳኑ ክፈልጥ።

ሺፐረ ኢያርሳሌም ምባል ተሪፉ፡ ኢያሩሳሌም ተኽለ ወልደገብርኤል ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን16/7/26 ኣብ ቤ/ፍ 2ይ መጋባእያ ቁ.49 ይቕረብ።

ወ/ሮ ኣርያም መልኣከጽዮን ዑቕቡ፡ ኣቦይ መልኣከጽዮን ዑቕቡ ብርሃ ስለዝዓረፈ፡ ኣነ ጥራይ ወራሲት ምኳነይ ይረጋገጸለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን23/7/26 ኣብ ቤ/ፍ 8ይ መጋባእያ ዕዲጋ እኽሊ ይቕረብ።

ወ/ሮ ፍቓዱ ሞኸ ኣርኣያ፡ ብዓል ቤተይ ኣለም ኣስፍሃ ኣብርሃም ስለዝዓረፈ፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ ማሰለይ ይተሓለወለይ፡ 7 ደቅና ድማ ወረስቲ ምኳናም ይረጋገጸለም ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን21/7/26 ኣብ ቤ/ፍ 7ይ መጋባእያ ዕዲጋ እኽሊ ይቕረብ።

ሩት ሳህለ ገብረስላሴ ምባል ተሪፉ፡ ሩት በርሀ መድሃኔ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን22/7/26 ኣብ ቤ/ፍ 6ይ መጋባእያ ዕዲጋ እኽሊ ይቕረብ።

ኣሮን ኢያብ ወልደኣብ፡ ኣሞይ ሳራ ወልደኣብ ቁጡም ስለዝዓረፈት፡ 12 ተተካእቲ ደቂ መዋቲ ኣሕዋታ ወረስቲ ምኳንና ይረጋገጸልና ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን23/7/26 ኣብ ቤ/ፍ 8ይ መጋባእያ ዕዲጋ እኽሊ ይቕረብ።

ተወልደብርሃን ኣስመሮም ገብረመድህን፡ ተጸዋዒት ሙሉ ኣስመሮም ገብረመድህን፡ ናይ ወክልና ምስራዝ ክሲ ቀሪቡልኪ ስለዘሎ፡ ብኣካል ወይ ብሕጋዊ ወኪል ን21/7/26 ኣብ ቤ/ፍ 10ይ መጋባእያ ቅረቢ፡ እንተዘይቀሪብኪ፡ ጉዳይኪ ኣብዘየለኽሉ ክረአ ምኳኑ ክፈልጢ።

ወ/ሮ ኣልጋሽ ኣፈወርቂ ገብረትንሳኤ፡ ብዓል ቤተይ ፍስሃየ ሰመረ ወልደኽኤል ስለዝዓረፈ፡ ኣነ ምስ 7 ደቅና ወረስቲ ምኳንና ይረጋገጸልና ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን22/7/26 ኣብ ቤ/ፍ 6ይ መጋባእያ ዕዲጋ እኽሊ ይቕረብ።

ኣቶ ቢንያም ኣስመላሽ ገብራይ፡ ኣደይ ኣበባ ገብረየውሃንስ ወልዱ ስለዝዓረፈት፡ ኣነ ምስ 3 ኣሕዋተይ ወረስቲ ምኳንና ይረጋገጸልና ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን23/7/26 ኣብ ቤ/ፍ 8ይ መጋባእያ ዕዲጋ እኽሊ ይቕረብ።

ሳባ ተስፋይ፡ ኣደይ ሮማ ኣበራ ተማሰገን ስለዝዓረፈት፡ ኣነ ምስ 3 ኣሕዋተይ ወረስቲ ምኳንና ይረጋገጸልና ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን21/7/26 ኣብ ቤ/ፍ 7ይ መጋባእያ ዕዲጋ እኽሊ ይቕረብ።

1ይ ቤት-ፍርዲ ዓዲ ኳዕዳድ

ኣቶ ኣብርሃም ዝበረማርያም ተኽለሚካኤል፡ ኣደይ መድህን ፍስሃጽዮን ኣላሽት ስለዝዓረፈት፡ ኣነ ምስ 1ሓፍተይ ጥራይ ወረስቲ ምኳንና ይረጋገጸልና ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን21/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ጁምዓ ዓንደረቢ ኣሕመዲን ምባል ተሪፉ፡ ጁምዓ ሓምደረቢ ኣሕመዲን ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን24/9/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ቅሳነት ኣስገዶም ጺጋይ ምባል ተሪፉ፡ ዳናይት ኣስገዶም ጺጋይ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን24/9/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

1ይ ቤት-ፍርዲ ጻዕዳ ክርስትያን

ኢልሳ ኣሃንያ ገብረእግዚኣብሄር፡ ስም ኣደይ ሮግኣት ተስፋጊዮርጊስ ምባል ተሪፉ፡ ሮግኣት ተስፋጊዮርጊስ ሃብተ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን23/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

1ይ ቤት-ፍርዲ ሰረጀቓ እምባደርሆ

ት/ዕድመ ሳሮን ቀለታ ወልደየውሃንስ ምባል ተሪፉ፡ ሩታ ቀለታ ወልደየውሃንስ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን8/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ነጋት ዓብደልቃደር መታይ ምባል ተሪፉ፡ ነጋት ዓብደልቃደር ማንታይ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን 23/9/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ሉተብርሃን ምባል ተሪፉ፡ ኮኾብ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን23/9/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ወልደገብርኤል ወልደየ ኣሰፋው ምባል ተሪፉ፡ ወልደገብርኤል ወልደማርያም ኣሰፋው ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን 23/9/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ከድጃ መሓመድኑር፡ ስም ኣደይ ዓፍያ ኣደም ምባል ተሪፉ፡ ዓፊት ኣደም ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን 22/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ቴድሮስ ገብረ ምባል ተሪፉ፡ ቴድሮስ ገብራይ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን22/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

1ይ ቤት-ፍርዲ ዓዲ ተከሌዛን

ወ/ሮ ሰለማዊት ገብረእየሱስ፡ ኣቦና ነ/ሄር ገብረእየሱስ ገብረክርስቶስ ብሂወት ከሎ ዝለበና ኣነ ምስ 5 ኣሕዋተይ ህያብ ክጸድቀልና ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን15/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

1ይ ቤት-ፍርዲ ድባርዋ

ተኽለዝጊ ተስፋይ ተኽለሰምረት ምባል ተሪፉ፡ ተኽለዝጊ ተስፋይ ተኽለሰንበት ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን 21/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

1ይ ቤት-ፍርዲ መንደፈራ

ኣቶ ኤፍሬም ተኽልያ ሓየሎም፡ ብዓልቲ ቤተይ ጺጋ ገብረትንሳኤ ተስፋሃንስ ስለዝዘተሰወኣት፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ ማሰለይ ይተሓለወለይ፡ 2 ደቅና ድማ ወረስቲ ምኳናም ይረጋገጸለም ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን28/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ኣብ መንጎ ከሳሲት ወ/ሮ ዊንታ ብርሃ ዑቕባገርግሽን ተኸሳሲ ኣቶ ፍጹም ፍስሃየ ሃይለስላሴን ብዘሎ ናይ ሓዳር ክርክር ጉዳይ፡ ተኸሳሲ ኣድራሻኻ ስለ ዘይተፈልጠ፡ ብጋዜጣ ሓዳስ ኤርትራ ተጸዊዕካ ብኣካል ወይ ብሕጋዊ ወኪል ን27/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ቅረብ፡ እንተዘይቀሪብካ፡ ጉዳይካ ኣብዘየለኻሉ ክረአ ምኳኑ ክፈልጥ።

ወ/ሮ ጽጌረዳ ፍስሃየ ርእሶም፡ ብዓል ቤተይ ንጉሰ ሃይለ ወልደሚካኤል ስለዝዘተሰወአ፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ ማሰለይ ይተሓለወለይ፡ 8 ደቅና ድማ ወረስቲ ምኳናም ይረጋገጸለም ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን30/7/26 ኣብ ቤ/ፍ 2ይ መጋባእያ ይቕረብ።

ጅምዕ ዑመር መሓመድ ዓሊ ምባል ተሪፉ፡ ጃዓምዕ ዑመር መሓመድ ዓሊ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን14/10/26 ኣብ ቤ/ፍ 2ይ መጋባእያ ይቕረብ።

ንዕማ ሳልሕ ሳልም ምባል ተሪፉ፡ ንዕማ ሳልም መሕመድ ኑር ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን 28/7/26 ኣብ ቤ/ፍ 3ይ መጋባእያ ይቕረብ።

ወ/ሮ ሮማን ኣፍወርቂ ሃይሉ፡ ብዓል ቤተይ ገብረሂወት ከሰተ ገብረሂወት ስለዝዘተሰወአ፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ ማሰለይ ይተሓለወለይ፡ 5 ደቅና ድማ ወረስቲ ምኳናም ይረጋገጸለም ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን23/7/26 ኣብ ቤ/ፍ 1ይ መጋባእያ ይቕረብ።

1ይ ቤት-ፍርዲ ደቀምሓረ

ሚሪ ተፈሪ ብርሃ ምባል ተሪፉ፡ ሚሮን ተፈሪ ብርሃ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን23/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

ወለተብርሃን ኣብርሃ ተኽለእዝጊ፡ ብዓል ቤተይ መሓሪ በርሀ ተኽለዝጊ ስለዝዓረፈ፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ ማሰለይ ይተሓለወለይ፡ 10 ደቅና ድማ ወረስቲ ምኳናም ይረጋገጸለም ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን23/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ።

AllianceFrançaise
Asmara - Eritrea

ቤ/ት ኣሊያንስ ፍራንሰዝ ሰሩዕ ክረምታዊ ትምህርቲ ቋንቋ ፈረንሳ ንዓበይቲ ንንኣሽቱን ኣብ ጀመርቲ ክሳብ ዝለዓለ ጽፍሒ ይቕጽል ኣሎ። ንዓበይቲ ካብ ዕለት 8ሓምለ ከምኡውን ንኣሽቱ ካብ ዕለት 11 ሓምለ ክጅምር ምኳኑ ከበስር ንፈቱ። ምዝገባ ድሮ ተጀሚሩ እዩ።

ብዩሓን ምጹ! ንዝያዳ ሓበሬታ ቁ/ስ 122605/115270

ኣድራሻና፡ ጎድኒ ቤ/ት ማይ ተሰፋ ጥቓ ዲግኖ ሬስቶራንት እዩ።

ምልክታ

ናጽነት ደስበለ - ሓበን ገብረኣምላኽ - ሳምራዊት መለስ

1ይ ቤት-ፍርዲ ዞባ ማእከል ኣስመራ

ወ/ሮ ኤደን ስዩም ኣለሞ፡ ወለድና ስዩም ኣለማዮ ወርቀን ትደግ ትከል ዘሪሁንን ስለዝዋረፉ፡ ኣነ ምስ 2 ኣሕዋተይ ዝተገብረልና ሰነዋ ጸዲቑ ናብ ስምና ይመሓላለፈልና፣ ወረስቲ ምኻንና ይረጋገጸልና ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን22/7/26 ኣብ ቤ/ፍ 6ይ መጋባእያ ዕዳጋ እኽሊ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ሰገነይቲ

ኣቶ ናፍዕ እንቋዩ በርሀን ወ/ሮ ዛይድ ጉብርሂወት ስእለን፡ ጓልና ፈሸን ናፍዕ እንቋዩ ስለዝተሰወኣት፡ ጓልና ውላድ ስለ ዘይብላ፡ ንሕና ወለዳ ወረስቲ ምኻንና ይረጋገጸልና ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን23/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ዓዲ ኳላ

ሉቺያ ኣረጋይ ዘሆላስ ምባል ተሪፉ፡ ሉቺያ ኣረጋይ ዘሰላሴ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን15/9/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ድልየት የማነ ይሕደጎ ምባል ተሪፉ፡ ደሊና የማነ ይሕደጎ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን15/9/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ወ/ሮ መርሃዊት ኣላይ ገ/ማስቀል፡ ብዓል ቤተይ ክፍሉ ሃብተ ይግዛው ስለዝዋረፈ፡ ንዓይ ናይ መጸምዲ ማሰለይ ይተሓለወለይ፡ 4 ደቁ ድማ ወረስቲ ምኻናም ይረጋገጸሎም ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን31/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ማርክ ተሰፊት ጉብረእየሱስ ምባል ተሪፉ፡ የውሃንስ ተሰፊት ጉብረእየሱስ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን 23/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ሰረክ ሳይሞን ጉብረትንሳኤ ምባል ተሪፉ፡ ሰረክ ሓጎስ ጉዕሽ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን14/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ዓዲ ቐይሕ

ማሕሙድ መሓመድ፡ ወደይ ኣሕመድ ማሕሙድ መሓመድ ስለዝተሰወኣ፡ ኣነ ወላዲኡ ወረሲ ምኻነይ ይረጋገጸለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን22/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ መቐርካ

ኣቶ ኣቶብርሃን ሃብተሚካኤል ተኸሎም፡ ኣደይ ለተእየሱስ ግደ ወልደጋብር ስለዝዋረፈት፡ 6 ደቃ ወረስቲ ምኻናም ይረጋገጸሎም ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን27/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ፍትሓዊት ቃልኣብ ምስየኹ ምባል ተሪፉ፡ ፍትሓዊት ስብሃቱ ጉብረታትየስ ተባሂሉ ይተኣረመለይ፡ ስም ኣደይ ድማ ሓዳስ ጉብረታትየስ ምባል ተሪፉ፡ ወይኒ ፍስሃዬ ጉብራይ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን 27/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ጊንዳዕ

ሳሚኤል ማእከለም ኣብርሃ ምባል ተሪፉ፡ ሓበን ማእከለም ኣብርሃ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን 5/10/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ት/ዕድመ ኢማን ሓምድ እድሪስ ምባል ተሪፉ፡ ኢብቲሃል ሓምድ እድሪስ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን1/10/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ባጽዕ

ዳንኤል ሰለሙን ተኸለሃይማኖት ምባል ተሪፉ፡ የኤል ሰለሙን ተኸለሃይማኖት ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን22/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ምሕረት ተሰፋይ የውሃንስ፡ ምስ ት/ዕድመ ጓለይ ሰሌሚ ዳዊት ካሕሳይ ወረስቲ ናይ ስውእ ብዓል ቤተይ ዳዊት ካሕሳይ ጉብርሂወት ምኻንና ይረጋገጸልና ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን11/8/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

መሓመድ መሓመድዓሊ መሓመድ ዑመር ከምኡ'ውን መሓመድ ሓመድሊ ዑመር ምባል ተሪፉ፡ መሓመድ መሓመድዓሊ ዑመር ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን21/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ከረን

ወልደርፍኤል ኣርኣያ ክፍለማርያም፡ ኣቦይ ኣርኣያ ክፍለማርያም ሕፍንቲ ስለዝዋረፈ፡ ኣነ ምስ 4 ኣሕዋተይ ወረስቲ ምኻንና ይረጋገጸልና ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን24/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ወልደርፍኤል ኣርኣያ ክፍለማርያም፡ ኣደይ መድህን ሰረቐ ስለዝዋረፈት፡ ኣነ ምስ 3 ኣሕዋተይ ወረስቲ ምኻንና ይረጋገጸልና ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን24/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ኣሲያ ኣደም ኸሪዲን ምባል ተሪፉ፡ ኣሲያ ኣደም ከሊፋ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን24/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ቶማስ ኣበደ ሓምደ ምባል ተሪፉ፡ ኣማን ኣብርሀ ጺጋይ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን 27/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ወ/ሮ የርዳኖስ ከሰተ ቀላቲ፡ ኣደይ ለተኣብ ገርጊስ ዓጽሙ ስለዝዋረፈት፡ ኣነ ምስ 4 ኣሕዋተይ ወረስቲ ምኻንና ይረጋገጸልና ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን27/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ሓሰቡ መሓመድዓብ ሓሰቡ ምባል ተሪፉ፡ሓሰቡ መሓመድያሕያ ሓሰቡ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን24/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ዓብደራሓም ያሲን ዓብደላ ምባል ተሪፉ፡ ዓብደልራሓም ያሲን መሓመድ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን27/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ሰትና ሓምደ ሕዱድ ምባል ተሪፉ፡ ሰትና ሓምደ እዙዝ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን 20/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ወ/ሮ ሺሻይ ዘሚካኤል እንግዱ፡ ስም ደቀይ 1.ሽም ዘርኣይ ተኽለይ 2.ሴም ዘርኣይ ተኽለይ 3.ሰሰን ዘርኣይ ተኽለይ፣ ምባል ተሪፉ፡ 1.ሽም ዘርኣይ ተኽለኣብ 2.ሴም ዘርኣይ ተኽለኣብ 3.ሰሰን ዘርኣይ ተኽለኣብ ተባሂሉ ይተኣረመሎም ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን20/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ኣቶ ተኽለት ስዩም ጉብርሂወት፡ ወለድና ስዩም ጉብርሂወት ተሰፉዝጊን ጸገ ዑቕባሚካኤል ተሰፉሚካኤልን ስለዝዋረፉ፡ ኣነ ምስ 7 ኣሕዋተይ ወረስቲ ምኻንና ይረጋገጸልና ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን20/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

መዓስ ወልደሂወት ረዳኢ ተክለስ ምባል ተሪፉ፡ መዓስ ረዳኢ ክፍለስ፣ ስም ኣደይ ድማ ለተኪዳን ዕቁበስ ጅባዕ ምባል ተሪፉ፡ ለተኪዳን ሓጎስ ጨባዕ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን30/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ከዲጃ ሓመድሓመድ ሰዒድ ምባል ተሪፉ፡ ከዲጃ ሓመድኣሕመድ ሰዒድ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን24/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

እድሪስ ኢብራሂም ኢብራሂምዓሊ ምባል ተሪፉ፡ እድሪስ ኢብራሂም ኣብራሂም ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን22/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ሬና መሓመድኑር ዑመር ምባል ተሪፉ፡ መና መሓመድኑር ዑመር ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን24/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ሓጋዝ

ጉብራት ፍስሃጸየን ባይራኡ ምባል ተሪፉ፡ ጉብራት ፍጹሃጸየን ባይራኡ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን20/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ሓምድ መሳ ሰዒድ ምባል ተሪፉ፡ ኣሕመድ መሓመድ መሳ ሰዒድ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን 20/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

መብሩክ እድሪስ ሓምድከር ምባል ተሪፉ፡ መብሩክ እድሪስ መሕመድኸር ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን 20/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ማጅድ እድሪስ ሓምድኸር ምባል ተሪፉ፡ ማጅድ እድሪስ መሓመድከር ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን20/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ኣቑርደት

ሓሰን እድሪስ መ/ድ ምባል ተሪፉ፡ ሕሴን እድሪስ መሓመድ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን 20/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ነበለ ኣልኣሚን ዓብደላ ምባል ተሪፉ፡ ዓሸ ኣልኣሚን ዓብደላ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን 26/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ሳዕድያ ሕሚደ ዛይድ ምባል ተሪፉ፡ ሳዕድያ ሕሚስ እኩብ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን20/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ባረንቱ

ሄናክ መልኣከ ምባል ተሪፉ፡ ኣማኑኤል ወልዱ መልኣከ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን 22/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ዓሊ መሓመድ ከሊፋ ምባል ተሪፉ፡ ዓሊ ከሊፋ ጻደዋ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን 28/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ሙሉ ኣለሞ ምራጭ ምባል ተሪፉ፡ ሙሉጌታ ኣለሞ ምራጭ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን22/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ጉብረወልዲ ዘርኣ ወልደሚካኤል፡ ጓለይ ክብራ ጉብረወልዲ ዘርኣ ስለዝዋረፈት፡ ሓዳር ይኹን ውላድ ስለዘይብላ፡ ኣነ ወላዲኣ ጥራይ ወረሲ ምኻነይ ይረጋገጸለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን 22/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ሻምብቆ

ወ/ሮ ሃገሸ መብራህቱ ሃይሉ፡ ብዓል ቤተይ በርኸትኣብ ዑቕባጊርግሽ ዓበ ስለዝተሰወአ፡ ንዓይ ናይ መጸምዲ ማሰለይ ይተሓለወለይ፡ 8 ደቅና ድማ ወረስቲ ምኻናም ይረጋገጸሎም ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን22/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ፍዮሪ ሓደሽ ኣስገዶም ምባል ተሪፉ፡ ፊሩዝ ሓደሽ ኣስገዶም ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን 2/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ወ/ሮ ፍቓዱ መድሄ ይሕደጐ፡ ብዓል ቤተይ ሓድጉ ግርማይ ወልደሚካኤል ስለ ዝተሰወአ፡ ንዓይ ናይ መጸምዲ ማሰለይ ይተሓለወለይ፡ 5 ደቁ ድማ ወረስቲ ምኻናም ይረጋገጸሎም ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን22/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ተሰነይ

ከሳሲ ኣቶ ብርሃ ኪዳነ ጉጀሌ ተኸሳሲ ኣቶ ዓወት ታደሰ ሰሺላዊ ክሲ ቀሪቡልካ ስለዘሎ፡ ን22/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ቕረብ፡ እንተዘይቀሪብካ፡ ጉዳይካ ኣብዘየለኻሉ ክረአ ምኻኑ ፍለጥ፡፡

ጺጋ ኣብርሃለይ፡ ስም ኣደይ ትዕበ መኻን ምባል ተሪፉ፡ ኣሰፋሽ ሃብተ ዑቕባእዝጊ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን 24/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ዓብደላ እስማዒል ሓምድ ኣረይ ምባል ተሪፉ፡ ዓብደላ እስማዒል ኣሕመድ ኣርፋጅ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን 22/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ጥና ፋኑስ ሰለሙን፡ ብዓል ቤተይ ቴድሮስ ጉብረኪዳን ጉብረሃንስ ስለዝተሰወአ፡ ውላድ ስለ ዘይብሉ፡ ንዓይ ናይ መጸምዲ ማሰለይ ይተሓለወለይ፡ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን27/7/26 ኣብ ቤ/ፍ 3ይ መጋባእያ ይቕረብ፡፡

ምልክታ

ናጽነት ደስበለ - ሓበን ገብረኣምላኽ-ሳምራዊት መለስ

1ይ ቤት-ፍርዲ ዞባ ማእከል ኣስመራ

ሰለሙን ገብረሚካኤል ናይዝጊ፡ ብዓልቲ ቤተይ ጸገ ፍስሃ ገብረኪዳን ስለዝዓረፈት፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ ማሳለይ ይተሓለወለይ፡ 3 ደቅና ድማ ወረስቲ ምኳኖም ይረጋገጸለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን30/7/26 ኣብ ቤ/ፍ 2ይ መጋባእያ ቁ.49 ይቕረብ፡፡

ምጽኣል ኣብይ ኣርኣዶም ምባል ተረፉ፡ ምጽኣል ኣብይ ደሰታ ኣርኣዶም ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን 29/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ቁ.47 ይቕረብ፡፡

ገብረትንሳኤ ተስፋማርያም ኣብይ፡ ብዓልቲ ቤተይ ለምለም መሓሪ በራኺ ስለዝዓረፈት፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ ማሳለይ ይተሓለወለይ፡ 3 ደቅና ድማ ወረስቲ ምኳኖም ይረጋገጸለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን21/7/26 ኣብ ቤ/ፍ 7ይ መጋባእያ ዕዳጋ እኽሊ ይቕረብ፡፡

ኤልሳ በርሀ እምባዬ ብዓል ቤተይ ብርሃ ተኽለሃይማኖት ክብረኣብ ስለዝዓረፈ፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ ማሳለይ ይተሓለወለይ፡ 7 ህልዋት ደቅናን 2 ተተካእቲን ድማ ወረስቲ ምኳኖም ይረጋገጸለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን23/7/26 ኣብ ቤ/ፍ 8ይ መጋባእያ ዕዳጋ እኽሊ ይቕረብ፡፡

ንግስቲ ኣሰፍሃ ብዓል ቤተይ ወልዳይ ገብረምሓሪ ስለዝዓረፈ፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ ማሳለይ ይተሓለወለይ፡ 11 ደቂ ድማ ወረስቲ ምኳኖም ይረጋገጸለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን28/7/26 ኣብ ቤ/ፍ 10ይ መጋባእያ ይቕረብ፡፡

ስምኦን ክፍለማርያም መብራህቱ፡ ወለድና ክፍለማርያም መብራህቱን ኣወጣሽ ተኽለሃይማኖት መድህንን ስለዝዓረፉ፡ ኣነ ምስ 3 ኣሕዋተይን 1 ተተካእን ወረስቲ ምኳንና ይረጋገጸልና ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን28/7/26 ኣብ ቤ/ፍ 5ይ መጋባእያ ዕዳጋ እኽሊ ይቕረብ፡፡

ፍረወይኒ ገብርኣብ ፍስሃ፡ ብዓል ቤተይ የማን ኪዳን ስለዝዓረፈ፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ ማሳለይ ይተሓለወለይ፡ 8 ደቂ ድማ ወረስቲ ምኳኖም ይረጋገጸለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን24/9/26 ኣብ ቤ/ፍ 10ይ መጋባእያ ይቕረብ፡፡

ለምለም ወልደኪዳን ገብረመድህን፡ ብዓል ቤተይ ፍስሃየ ክብርኣብ ስለዝዓረፈ፡ ንዓይ ናይ መጻምዲ ማሳለይ ይተሓለወለይ፡ 2 ደቂ ድማ ወረስቲ ምኳኖም ይረጋገጸለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን24/9/26 ኣብ ቤ/ፍ 10ይ መጋባእያ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ዓዲ ጓዕዳድ

ወ/ሮ ትብርህ ገብረ ዑቕባጋብር፡ ስም ኣደይ ትብለጽ ወልደኪዳን ምባል ተረፉ፡ ቃሉ ተኽሉ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን 27/7/26 ኣብ ቤ/ፍ 3ይ መጋባእያ ይቕረብ፡፡

ኣቶ ተስፋጋብር ኣብርሃም ዓንደጻዮን፡ ኣቦይ ኣብርሃም ዓንደጻዮን ገብረየሱስ ስለዝዓረፈ፡ ኣነ ምስ 6 ኣሕዋተይ ወረስቲ ምኳንና ከምኡ'ውን ኣደይ መድህን ተኽለኣብ ቀለታ ስለዝዓረፈት፡ ኣነ ምስ 4 ኣሕዋተይ ወረስቲ ምኳንና ይረጋገጸልና ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን1/10/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ መንደፈራ

ኣብየት መሓሪ ዑቑባሚካኤል፡ ኣደይ ትብለጽ ሃይለ መንኣመኖ ስለዝዓረፈት፡ ኣነ ምስ 1 ሓወይ ወረስቲ ምኳንና ይረጋገጸልና ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን28/7/26 ኣብ ቤ/ፍ 1ይ መጋባእያ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ዓዲ ኳላ

ወ/ሮ ፈትለይ ተኽለሃይማኖት ገብረ፡ ስም ኣደይ ለተኪዳን ፍስሃየ ተስፋኡ ምባል ተረፉ፡ ጻዕዳይ ገብረስላሴ ባይነሳይ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን31/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ዛይድ ወልደየውሃንስ ወልድ ምባል ተረፉ፡ ዛይድ የውሃንስ ወልድ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን15/9/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ዓረዛ

ምሕረት ገብረሂወት ተስፋስላሴ ምባል ተረፉ፡ ትርሓስ ገብረሂወት ተስፋስላሴ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን23/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ከረን

ዓብደልቃደር መሓመድእድሪስ ዓሊ ምባል ተረፉ፡ ዓብደልቃደር መሓመድ እድሪስ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን24/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ዑመር መሓመድሰዒድ መሓመድ ፋይድ ምባል ተረፉ፡ ዑመር መሓመድሰዒድ መሓመድ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን23/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ባጽዕ

ክሰሲ ትካል ቲ.ኣይ.ኤስ ኣቶ ተወልደ ተስፋዝጊ ገብረማስቀል፡ ተኸሰስቲ ኣቶ ሐመድ ፍቕክ ሓመድ ወ/ሮ ጀሚሀር መሓመድ ሳልሕ፡ ናይ ስም ምትሕልላፍ ገዛ ክሲ ቀሪቡልኩም ስለ ዘሎ፡ ብኣካል ወይ ብሕጋዊ ወኪል ን15/9/26 ኣብ ቤ/ፍ ቕረቡ፡፡ እንተዘይቀሪብኩም፡ ጉዳይኩም ኣብዘየለኹምሉ ክረአ ምዃኑ ንፈልጥ፡፡

ሳልሕ መሓመድ ዓሊ ምባል ተረፉ፡ ደሳዉ ምሳዮና መሓሪ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን11/8/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ባረንቱ

ሰለሙና ጎይትኦም ምባል ተረፉ፡ ሳልሞና ጎይትኦም ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን22/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ቤቲኤል ተስፋት ተከኤ ምባል ተረፉ፡ ቤተለሄም ተስፋት ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን22/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ተሰነይ

ኢብራሂም ማሕሙድ መሓመድ ምባል ተረፉ፡ ኢብራሂም ሓሰን መሓመድ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን27/7/26 ኣብ ቤ/ፍ 3ይ መጋባእያ ይቕረብ፡፡

ሰሌማን መሓመድ ናካ ምባል ተረፉ፡ ሰለሙን ሓመድናካ ፍቕክ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን27/7/26 ኣብ ቤ/ፍ 1ይ መጋባእያ ይቕረብ፡፡

ወ/ሮ ማዳሌና ግርማይ ኣብርሃ፡ ኣቦይ ግርማይ ኣብርሃ ተኽለዝጊ ስለዝዓረፈ፡ ኣነ ጥራይ ወራሲ ምኳነይ ይረጋገጸለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን24/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

እድሪስ ዓሊ ኣሕመድ፡ ስም ኣደይ ከድጃ ሐመድ መሓመድ ምባል ተረፉ፡ ከድጃ ሓምድ መሓመድ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን31/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ወ/ሮ ቅዱሳን ገብረማስቀል ተኽለስላሴ፡ ስም ኣደይ ኣረጋሽ ምህርጌታ ገብራይ ምባል ተረፉ፡ ኣረጋሽ ሚካኤል ገብራይ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን 27/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ዑስማን መሓመድ እድሪስ ምባል ተረፉ፡ ዑስማን እድሪስ ሓምድ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን23/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

መሓመድ ዓሊ መሓመድ ማሕሙድ ምባል ተረፉ፡ መሓመድዓሊ ማሕሙድ ሐመድ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን23/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ሞልቂ

ይክኣሎ ኣፈወርቂ በርሀ፡ ወደይ የናስ ይክኣሎ ኣፈወርቂ ስለዝተሰወአ፡ ሓዳር ይኹን ውላድ ስለ ዘይብሉ፡ ኣነ ምስ ወላዲቱ ወ/ሮ ቅጫን ቃልኣብ ምሕረቱ ንሕና ወለዱ ጥራይ ወረስቲ ምኳንና ይረጋገጸልና ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን21/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ጎልጅ

ሰዒዳ ኣሕመድ ዓሊ ምባል ተረፉ፡ ሰዒድ ኣሕመድ ዓሊ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን23/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ኣቶ ኣበዶም ኪዳን ገብረመድህን፡ ስም ኣደይ ጸገ ማሰል ተስፉ ምባል ተረፉ፡ ጸገ ሰረጸይ ከተም ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን17/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

መሓመድ ኣብብከር ዑመር ምባል ተረፉ፡ ማሕመድ ኣብብከር ዑመር ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን17/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ከርያ እድሪስ ዓሊ መሓመድ ምባል ተረፉ፡ ከድጃ እድሪስ ዓሊ መሓመድ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን17/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ናቕፋ

መሓመድ ዑስማን ሳልሕ ናፍዕ ምባል ተረፉ፡ መሓመድ ሳልሕ ናፍዕ ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ን29/7/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

ምልክታ ንወነንቲ ብርኪ ኤርትራኮ

መበል 22 ሓፈሻዊ ኣኼባ ወነንቲ ብርኪ ኤርትራኮ ብርኣዊ ማሕበር 18 ሓምለ 2026 ካብ ሰዓት 8፡30 ጀሚሩ ኣብ ኣደራሽ ሃገራዊ ቤት ምኽሪ ንግዲ ኤርትራ ክካየድ መደብ ኣሎ፡፡ ኣብ'ዚ ዕለት ምልኣተ ጉባኤ እንተዘይተረኺቡ፡ ዝቕጽል ኣኼባ ዕለት 25 ሓምለ 2026 ኣብ ዝተጠቕሰ ሰዓትን ቦታን ብዘተረኸበ ብዝሒ ተሳተፍቲ ክካየድ ስለ ዝኾነ፡ ኩሉኹም ወነንቲ ብርኪ ወይ ሕጋውያን ወኪላት ኣብ ኣኼባ ክትርከቡ ብኽብሪ ንዕድም፡፡
መደብ ኣኼባን ኦዲት ሪፖርትን ኣብ ሰዓታት ስራሕ ካብ ቤ/ጽ ፋይናንስን ምምሕዳርን ምውሳድ ይከኣል፡፡

ዳይረክተራት ቦርድ ኤርትራኮ

ኣቶ ንጉስ የማነ ገብረእግዚኣብሄር፡ ዝተፈቕደሎም ናይ ቤት ትምህርቲ ምምራሕ መኪና ንግዳዊ ትካሎም፡ "ሻሎም ቤት ትምህርቲ ምምራሕ መኪና" (SHALOM DRIVING SCHOOL) ተባሂሉ ክሰየመሎም ስለዝሓተቱ፡ እዚ ናይ ንግዲ ስም ቅድሚ ምምዝጓቡ ዝቃወም ኣካል እንተሎ፡ ኣብ ውሽጢ ሓደ ወርሒ፡ ካብ ሕጋዊ ቤት ፍርዲ መኣገዲ የቕርብ፡፡ እንተዘይኮይኑ፡ ዝቃወም ኣካል ከይተዘየለ ተቐጺሉ እዚ ናይ ንግዲ ስም ከምንምዝግቦ ነፍልጥ፡፡

ክፍሊ ውሽጣዊ ንግዲ

ወ/ሮ ዛህራ ዑስማን መሓመድ፡ "ሓለፋ ኮስሙቲክስ (HALEFA COSMETICS) ዝበሃል ንጥፈት ስለ ዝቕየራ፡ "ሓለፋ ኤሌክትሮኒክስ "HALEFA ELECTRONICS) ተባሂሉ ክቕየረለን ስለዝሓተታ፡ እዚ ናይ ንግዲ ስም ቅድሚ ምምዝጓቡ ዝቃወም ኣካል እንተሎ፡ ኣብ ውሽጢ ሓደ ወርሒ፡ ካብ ሕጋዊ ቤት ፍርዲ መኣገዲ የቕርብ፡፡ እንተዘይኮይኑ፡ ዝቃወም ኣካል ከይተዘየለ ተቐጺሉ እዚ ናይ ንግዲ ስም ከምንምዝግቦ ነፍልጥ፡፡

ክፍሊ ውሽጣዊ ንግዲ

መዘነዪ

ሃብተሚካኤል ዕቑባስላሴ

ምህዳእ ቁጠዐ

ሕርቃን ከም ትንእሰዩ ዝዝብር፡ ይቕረ ምባል ግን ካብ'ቲ ዝበርኣዩ ንላዕሊ ክትዓቢ የኽእል"- ቸሪ ካርተር ሰኮት።

ቁጠዐ ብርቱዕ ውሽጣዊ ስምዒት ኮይኑ፡ ብኡ ንብኡ ኣብ ደጋዊ ክፋል ኣካላትና ከዘጽብርቕ ዝኽእል። ኣብ መዓልታዊ ጉዕዞ ህይወትና'ውን ይብዝሕ ይውሓድ ከዘጽብርቐ ንርኣ ኢና። ስለዝኾኑ፡ ኣብ መዓልታዊ ህይወትና ዘጋጥመና ስለ ዘይንፈልጥ፡ ንሓድሕድና ናይ ምርግጋጽ ክእለት ክህልወና ኣገዳሲ እዩ። ገለ ሰባት ቀልጢፎም ክሓርቁን ክቖጥዑን ይኽእሉ፤ ካልኦት ሰባት'ውን ብሀሩኣም ተቖጢዕትን ነደርትን'የም። እቶም ቀልጢፎም ዝሓርቁ ሰባት፡ እቲ ዝሕርቕም ዘሎ ነገር ንኽፈልጡ ስለ ዘይሸገሩ፡ ሕርቃኖም ክፈትሑን ካብ ቁጠዖም ክሀድኡን ግዜ ኣይወስደሎምን። ተመራማሪ ስነኣእምሮ ንጠንቂ ሕርቃን ብሸምዚ ይገልጾ፡ ገለ ሰባት ካብ ካልኦት ሰባት ብባህሪ ዝወጹ እዮም። ቀልጢፎም ይሓርቑ ሓይሊ ሕርቃኖም ከኣ ካብ ናይ ካልኦት ዝዛይድ ይኸውን፡ሓራቓት እቲ ኣብ ውሽጦም ዝኸሰት ረሲ ክቈጻጸርዎ ኣብ ዘይክእሉሉ ኩነት ምስ በጽሑ ድማ ዝዛረብዎ ኮነ ዝገብሩዎ ኣይፈልጡን'የም። በቃ ኩሉ ነገር ንደሓር ኣይብልዎን እዮም። ኣብ ጉዳይ ሕርቃን ወይ ነድሪ መብዝሕትኦም ተመራመርቲ ስነኣእምሮ ከም ዝሰማምዕሉ፡ ውሑድ ናይ ምጽዋር ዓቕሚ ዘለዎም ሰባት ዝያዳ ቀንጠዓት ይኸኑ። እዚ ከኣ ንሓፈሻዊ ብቖዓት ኣካላዊን ኣእምሮኣዊን ይገልጽ። እቲ ቀንዲ ምኽንያት እዚም ከምዚኦም ዓይነት ሰባት ኑቲ ብብቖዓት ክወጽእዎ ዘይክኣሉ ነገራት፡ ብቑጠዐ ክፈትሕዎ ስለ ዝፍትኑ'ዩ።

መጸናዕትታት ከም ዝሕብርዎ፡ ስምዒት ሕርቃን ካብ ወለዶ ናብ ወለዶ ዝወራረስ ምኳኑ'ዩ። ብዓበኡ ትዓብዩሉ ስድራቤትን ኣከባብን ልዑል ጽልዋ ከም ዘለዎ ይሰማምዑ። ሕርቃን ብኣሉታ'ዩ ዝግለጽ። ምኽንያቱ ክትገልጾን ብእወታዊ ዝኾነ መንገዲ ክትርድኦን ስለ ዘጸግም። ከም ምጭናቕ፡ ጸቕጢ፡ ዝኣመሰሉ ስምዒታት ቀልጢፍካ ተረዲእካ ክትኣልዮም ኑቲ ሰብ ክትፍወሶን ብዙሕ ኣሸገርቲ ከም ዘይኮኑ ክኢላታት ስነኣእምሮ ይገልጹ። ብኣንጻሩ ከም ቁጠዐን ነድርን ዝኣመሰሉ ነገራት ግን ንምፍዋሶምን ንምልላዮምን ኣዝዮም ኣሸገርቲ እዮም። ጠንቂ ዘሕርቐና ብዖበእ ብምልላይ ሕርቃን ምፍዋስ ይከኣል'ዩ። ጠንቂ መሕረቒኻ ምፍላጥ ከኣ 50 ሚእታዊት ኣካል ናይ'ቲ ፍወሳ እዩ። መጠኑ ዝሓለፈ ምቑጣዕ ግና፡ ሃሳዪ ምኳኑ ክሰሓት የብሉን። ምቑጣዕ ጸቕጢ ደም የጋድድ'ዩ። ብዖበእ ንኽይትሓሰብ ይዕንቅጽ። ክኢላታት ከም ዘረጋገጽዎ፡ ብዙሕ ግዜ ምልክታት ቁጠዐ ዘርእዩ ሰባት፡ ሕማም ረሰዕ ከማዕብሉ ዘለዎም ተኽእሎ ልዑል ምኳኑ'ዩ። ካብ ዘይተደልየ ምሕረ ምቑጣዕ ክትናገፍ፡ ዞም ዝስዕቡ ነገራት ተኸተል፦

- ብዛዕባ ቁጠዐኻ ምእማኑ- ቁጠዐኻ ከተህድእ ፈለማ ብዛዕባ ምቑጣዕካ ክትእመን ኣለኻ።እቲ ምንታይሲ፡ክትሃድእ ወይ ከተርሕቕ ቀድሚ ምፍታንካ ኑቲ ቁጠዐ ከተለልየን ክትእመኖን የድሊ። ቁጠዐኻ ከተለልዮ እንተ ዘይክኢልካ፡ ኣብ ውሽጥኻ ከስፋሕፍሕ ርሒብ ዕድል ኣለዎ። ምኽንያቱ ምስ ዘይጠቕሙኻ ነገራት ክትቃለስ ወይ ንኡሰሻ ብዙሕ መንገዲ ክትገዓዝ ዝኹብር'ዩ።
- ምቑጣዕካ ክትሰምዮ ምኽኣል- ኣብ ማስርሕ ምህዳእ ቁጥዐኻ ፈለሚን ወሳንን ስጉሚ'ዩ። ምቑጣዕካ ብሸመይ ተህድኦ ንዝዕበል ሕቶ ከኣ መልሱ ኑቲ ጠንቂ ቀልጢፍካ ኣለሊኻ ረሓቒሉ ዝብል'ዩ። ኑበሸኻ ካብቲ ኩነታት እሊዩ። ኑቲ ቦታ ርሓቐሉ። እቲ ህሞት 'ተበኣሰ' ዝብሉ ሆርሞናት ዘለዓዕል'ዩ። ካብቲ ቦታ ምርሓቕ ከኣ ኑበሸኻ ክሃድእ፡ ኣእምሮኻ ከኣ ርድኢቱ ክልውጥ ዕድል ትፈጥረሉ። ንምቑጣዕካ ትቈጻጸር ኣለኻ ማለት'ዩ።
- ክትቀጣዕ እንከለኻ፡ ውሳኔ ኣብ ካልእ ዓይነት ስራሕ ከም ዝጽመድ ክትገብሮ ይምረጽ።
- ምስ ሓቀኛ ዓርኩመሓዛ ምዝርራብ፡ ካልእ ኣብ ምህዳእ ቁጠዐኻ ዓቢ ግደ ዘለዎ ተግባር'ዩ።
- ቀምታ ዘይምሓዙ፡ ሕፈን ክትብል ተህልኾ ጸዓት ደው ምባል እዩ።
- ኣዒንቲ ሰም ብምባል፡ ንሰዓም ንስኣል። ዝኾነ ሰላም ዝህበና እንፈትዎን ቦታ ኣብ ኣእምሮና ክንቀርጽ ንኽእል ኢና።

ህንዳዊ ነዳቓይ፡ ጅግና ሮማንያ ተባሂሉ

ህንዳዊ ነዳቓይ ቪፒን ኩማር፡ ኣብ ሮማንያ ጅግና እናተባህለ ይነኣድ ኣሎ። ሓንቲ ጓል 5 ዓመት ቁልዓ ኣብ ሓደ ክራይዮቫ ዝበሃል ብበረድ እተሸፈነ ቀላይ ስለዝኣተወት፡ ንዓኣ ንምድሓን ናብቲ በረድ ዝመልአ ማይ ዘለሉ ኣትዩ። እቲ ቀላይ ብሰንኪ እቲ በረድ ኣዝዩ ዝሑል እዩ ነይሩ። ቪፒር ነታ ህጻን ብምሕዛል፡ ክሳዕ ኣባላት ህይወት ኣድሕን ዝመጽኡ ን30 ደቓይቕ ኣብቲ በረድ እተሓወሶ ማይ ብምጽናሕ፡ ብህይወት ከም ትድሕን ገይሩ።

ሰበስልጣን ሮማንያ፡ ንኩማር ብቲ ዘርኣዮ ጅግንነት ናይ ክብሪ ዜግነት እዮም ሂቦሞ። ኣብታ ሃገር ከኣ ከም ሃገራዊ ጅግና ኣድናቖት ረኺቡ። 'ጸቡቕ ግበር' ንመጽ 'ንግዝም" ዝብል ኣበሃህላ ኣሎ። ሰባት ምሕጋዝ ኣብ'ቲ ብልክዕ ሓገዝ ዘድልየሉ ግዜ፡ ብኸፊት ልቢ ገለ ነገር

መላውጥቲ ከይተጸበኻ ምስ እትሕግዞም ሰላም'ዩ ዝስፍኖ። ብዙይ ዝኾነ ትጽቢት ንኻልኦት ምስ እትሕግዝ፡ ዘይሓሰብካዮ ዝጸንዕ መኽሰብን ክብርን ኢኻ ትረክብ። ብውሽጣዊ ድሌትካ ኣብ ምሕጋዝ ምስ እተደህብ ምልእኑት'ዩ ዝስመዓካ። ብኣኡ መጠን ድማ ናይ ሓይልን ፍቕርን ህዋሳትካ እናዓበየ ይኸይድ። ንኻልኦት ምስ እትሕግዝ ሓያል ትኸውን፡ ካልኦት ካብኻ ዝተማሃርዎ ክጥቀምሉ ምስ ዝጀምሩ፡ ጽልዋኻ ኣብዚ ዓለም ኣዝዩ ይጎልሕ።

ስምዒትካ ምክፋል

"ንስምዒታትካ ምግጣምን ግቡእ መግለጺ ምሃብን ኩሉ ግዜ ሓይሊ ይሓትት።"- ጀስቲን ባስ

ሰብ ስምዒቱ'ዩ ተባሂሉ ይግለጽ'ዩ። ብፍላይ እቲ ንሓድሕድካ እትካፈሎ ስምዒታት እወታዊ እንተ ኾይኑ ኣገዳሲ'ዩ። ሰባት ክሳብ ዝኾንና፡ ሓደ ኑቲ ካልእ ዘኻፍሎ ስምዒት ክህሉ ባህርያዊ'ዩ። እንተኾኑ ስምዒትካ ኣብ ምክፋል'ውን ከተስተብህለሎም ዝግባእ ዛዕባታት ኣለው። ንመን ተኻፍሎ ግዜን ቦታን ክትመርጽ ኣገዳሲ ይኸውን። ክትስሕቕ እንተ ደሊኻ ክትረኽቦም እትደልዮም ሰባት ኣለዉኻዶ፧ ኣብ ትጉህየሉ ግዜኸ፧ መቸም ከም ኩነታትና ዝተፈላለዩ ሰባት ንመርጽ ኢና። ኣብ መዓልታዊ ጉዕዞ ህይወትና እውን ይብዝሕ ይውሓድ ከዘጽብርቐ ንርኣ ኢና። ስለ ዝኾነ ኣብ መዓልታዊ ህይወትና ዘጋጥመና ስለ ዘይንፈልጥ፡ ንሓድሕድና ናይ ምርግጋጽ ክእለት ክህልወና ኣገዳሲ እዩ። ስምዒት

ውሽጥኻ ኣብ ተኻፍሎሉ፡ ኣብ ውሽጥኻ ሐዚኻዮ ስቕ ትብል እንተ ደኣ ኴንካ ኣየውጻእካዮን ማለት'ዩ። ኣብ ገለ ናይ ስነልቦና ጽሑፋት እውን ስምዒታትካ ክወጽኡ ወይ ክግለጹ ከም ዘለዎ እዮም ዝዛረቡ። እዚ ኸኣ ንምርግጋጽ ተራ ኣለዎ። ብፍላይ ኣብ ሕርቃን ስምዒትካ እተወጽኣሉ ሃዋሁ ምፍጣር ኣገዳሲ እዩ። ስምዒትካ ክተካፍል ከለኻ ኑቲ ዝተሰምዓካ ደጊገምካ ተረጋግጽ ስለ ዘለኻ ትህከ ኣለኻ፡ ንገለ ካልእ ተግባር ድማ ማበሲ ይኸውን'ዩ። ኣብ ስምዒትካ ምክፋል ዘሎ ህሞት፡ እቲ ደጊገምካ ንምሕሳብ ዘለካ ተኽእሎ'ዩ። ስምዒትካ ምክፋል ኣድላዪ እዩ። የግዳስ ብጥንቃቐ ክኸውን ኣለዎ። ካልእ ይትረፍ እቲ ዝሰምዓካ ዘሎ ሰብ'ውን እንታይ ትብሎ ከም ዘለኻ ምርዳእ የድልዮ። ዝረታት ክትገብር እንተ ዘይክኢልካ ግና ኣፍካ ሓቲምካ ትም ምባል የድሊ። እንታይ ጉዳይካ ንዝእርእሰኻ ትሃስ። ንኻልኦት ምክፋል'ውን ስምዒትካ ንኽትፍሰልካ ይሕግዘካ'ዩ።

ጥቕስታት መዘናዪ

- "ሓቀኛ ናይ ባህሪ ለውጢ ምኽያድ፡ ናይ መንነት ለውጢ'ዩ።"- **ጀይምስ ክሊር**
- "ጽባቐን ዕሸነትን መኳይድቲ እየን።"- ባልታ ግራሲያን
- "ናይ ጸባሕ ብርሃን ክትርኢ እንተደሊኻ፡ ናይ ሎሚ ጸላም ስገር።"- **ዘይተፈልጠ**
- "ዕርክነት ንሓጎሰና ብዕጽፊ ብምውሳኽ የዕብዮ፡ ንወጥርና ከኣ የጉድሎ።"- **ማርከስ ቱልየስ ሰሰሮ**
- "ሓደ ዕዉት ዝበሃል ሰብ፡ ንግሆ ተንሲኡ ምሸት ከኣ ዝድቅስ እዩ፡ ኣብ መንጎ ኣብ ዘሎ ግዜ፡ እቲ ክገብሮ ዝግባኦ ይገብር።" - **ቦብ ዲይላን**
- "ተጻዋርነት እተሰገደ ዓቕሊ እዩ።"- **ቶማስ ካርላይል**
- "ዝኾነ ሰብ ንኽሓርቕ ቀሊል'ዩ። ኣብቲ ዝግብኦ ሰብ፡ ብቲ ዝድለ ኣገባብ ኣቀራርባ፡ ኣብቲ ልክዕ ግዜ፡ ኣብ ቅኑዕ ዕላማን ብዝግባእ መንገድን ክትሓርቕ ምኽኣል ግና፡ ዝኾነ ሰብ ዝኽእሎ ኣይኮነን።" - **ኣሪስቶትል**
- "ኣብ ህይወት ዘፍርሑኻ ነገራት እንተለዉ ክትርድኦም ጥራይ ፈትን፡ ዝያዳ ብዝተረዳእካዮም ድማ ዝያዳ ፍርሃትካ ክጐድል ይኽእል'ዩ።" - **ማሪ ኩሪ**

መልሲ ዝተመሳቐለ ቃላት

ዓ	ጽ	ሚ	■	ኣ	ስ	ፍ	ሃ	■	■	ዋ	ጋ
ባ	ላ	■	ሕ	ላ	ገ	ት	■	ስ	ል	ጣ	ን
ስ	ል	ማ	ት	■	ም	ሕ	ራ	ም	■	■	ታ
■	■	ህ	ሞ	ት	■	■	ሕ	ስ	ረ	ት	■
ገ	ደ	ደ	■	ዓ	ረ	ም	ረ	ም	■	ሑ	ዕ
ል	■	ር	ክ	ብ	■	■	ሐ	■	■	ዝ	ብ
ገ	ና	■	ም	ስ	ሓ	ብ	■	ስ	መ	■	የ
ል	ስ	ሉ	ስ	■	ፈ	ር	ሀ	■	ብ	ሕ	ት
■	ት	■	ታ	ሕ	ሳ	ስ	■	መ	ረ	ረ	■
ጎ	ሮ	ሮ	■	ን	■	ን	ስ	ሓ	■	ስ	ዋ
መ	■	ቦ	ጅ	ባ	ጅ	■	ብ	ረ	ት	■	ኒ
መ	ሬ	ት	■	ሻ	ም	ብ	ቆ	■	ሪ	ሓ	ን

መም ያቆብ መርሃዊ (ጃክ)

ወዲ ሰጊድ ኣብነት ናይቲ ካልእ መስዋእቲ

ግርማይ ወልደግዮርጊስ (መንከኒዮ)

ወዲ ሰጊድ ኣብ 1975 ኣብ ዓዲ ንፋስ ናብ ቃልሲ ዝተሰለፈ'ዩ። ኣብ ብርጌድ 44 (ድሓር ክፍለ ሰራዊት 70) በጦሎኒ 03/ 1ይ ሓይሊ እዩ ነይሩ። ኣብ ህዝባዊ ግንባር ክሳብ'ቲ ዳሕራይ ብትሕዝቶ ዝተማሓየሸሉ እዋን፡ ዕርቃን ይኹን እርጋን ጫማ ዘደጋግም ወሁብ ኩነታት'ዩ ዝነበረ። ጥሪ 1979 ብውድብና "ቻይና" ብዝብል ሲያመ እንጽውዐን ሓደሰቲ ሽዳ (ኮንጎ) መጺኣን ኩልና ተዓደልና።

ወዲ ሰጊድ ከም ውልቃዊ ልምዲ ወይ ዲስፕሊን፡ ንዝኾኑት ዝተዋህቡዎ ሓዳስ ኮንጎ፡ ካብቲ ዝድርበ ወይ ዝቕየር ኮንጎ ቀዲዱ፡ ፈለማ ብኹቡዲ እግሪ የልግቦ፡ ቀጺሉ'ውን ካልእ ኣካላታ ይሊጋግባ - ኮታ ከምዛ ሓደ ኩሉ ሰብኡ ስኬጆ ዘወግእ'ሞ ብሻሽ ምስ ተሸፈነ ዘይርኣ ውጉእ (ህሩም) ዝዓይኑቱ ማለት'ዩ።

ስለዚ ነዛ ሽዑ ዝተዋህባ ኮንጎ'ውን፡ ካብቲ ዝቐየሮ ወይ ዝደርበዮ ኮንጎ ብላማ ቀራሪጹ ሶንኪ (ሓጺን) ኣርሲኑ ብዝባናን ከብዳን ኩላ ሊጋግባ። "እቲ ንኹልና ዝገርመና ዝነበረ" ይብል፡ ሕጂ ኣባል ማእከላይ ሕክምና ዝሎ የማነ ጺጋይ (ሻፍለ) "እቲ ጫማ ምስቲ ኩሉ ላዕልን ታሕትን ኣይኩብዶን ደዩ" ዝብል ሕቶ'ዩ ነይሩ። እሞ ኸኣ ምስቲ ብርጌድ 44 (ክፍለ ሰራዊት 70) ኣብ 1978 መወዳእታ ክሳብ 1980 ኣብ ከበሳታት ኤርትራ ኣብ ቀጻሊ ናይ ደባይ ምንቅስቓስ ዝተጸምደ ዕረፍቲ ዘይነበሮ ኣሃዱ ምንባሩ ኣዛሚደካ።

እዛ ጫማ፡ ብከምቲ ዝተጠቕሰ ሊጋጊቡዋ፡ ካብ ጥሪ 1979 ጀሚሩ፡ 1980/1981/1982- ሻድሻይ ወራር ኣሕሊፉ፡ ቀድሚ ሰላሕታ ወራር ኣብ ዝነበረ ሓደ ጦርቋሽ ውግእ - ወዲ ሰጊድ ተወጊኡ ንሕክምና ብርጌድ ክሳብ ዝኸይድ ምስኡ ከርቲታን ተዋጊኣን።

መውጋእቲ ወዲ ሰጊድ ኣብ ፈርሲ ዳንጋኡ ብምንባሩ፡ ጸጋመይቲ እግሩ ትሰሓብ ነበረት። ንምንቅስቓስ ስለዝጸገሙቶ ድማ፡ ኣባላት ሕክምና ካልእ ሓዲሽ ሽዳ (ኮንጎ) ክቕየር ስለዝኣመሙ፡ ሓድሽ ጫማ ሃቡዎ። ወዲ ሰጊድ ነቲ ሓሳብ ተቐቢሉ፡ ሓድሽ ጫማ (ሽዳ) ምስ ቀየረ፡ ነዛ ዝተዋህባ ሓዳስ ሽዳ'ውን ከምተን ዝቐደማ እኳ እንተዘይኮነ ብመጠኑ ለቓቒባ። ኣብቲ እዋን'ቲ ህዝባዊ ግንባር ኣብ ሓራ መሬት፡ ፋብሪካ ምምስራሕ ሽዳታት መስሪቱ ብምንባሩ፡ ኣሃዱታት ህዝባዊ ግንባር ዝኣረገ ሽዳ ኣኻኺበን ናብ "ክፍሊ ኢደ ስርሓት ውድብ" ክልእኻ መምርሒ ተዋህበ። ጫማ ወዲ ሰጊድ ድማ ምስ ካልኦት ዝኣረገ ጫማታት ከም ሰቡ ናብ'ቲ ክፍሊ ከደት።

ብጾት ናይ ክፍሊ ኢደ ስርሓት፡ እታ ሽዳ (ኮንጎ) ኣብ ኢዶም ምስ በጽሓቶም፡ ካብተን ዝተረከቡወን ብኩለንተናኣ ፍልይቲ ኮይና ምስ ረኸቡዋ፡ እዚኣ ንጽባሕ ንግሆ "ቅርሲ ክትከውን ዝግበኣ'ያ" ብምባል ብኽብሪ ኣቐሚጦማ። ሳላ'ቲ ዕዙዝ ሓሳቡቶምን ሕልናኦምን ድማ፡ እታ ኮንጎ ሓንቲ ካብተን ንሂወት ተጋዳላይን ኑቲ መርፍእን መድፍዕን ሓደ'ዩ ዝብል መርሓ ውሕሉል ኣካይዳ ውድብናን እትገልጽ ጥራይ ዘይኮነት፡ ናይቲ ካልእ መልክዕ መስዋእቲ ብቕዕቲ ኣብነት ኮይና ስለእትረኸበት ኣብ ቤተ መዘክር ብኽብሪ ተኽቢራ ኣላ።

ወዲ ሰጊድ ዝ ኣብ ንብረት ውድብ ዝርኣዮ ሓልዮት ዝሕመረቱ ኣብነታዊ ተግባር ብዝለዓለ ንምቕጻል፡ እግሩ ምምሕያሽ ምስ ኣርኣየት፡ "ናብቶም ኣብ ድፋዕ ዘለዉ ብጾተይ ግድን ክጽንበር ኣለኒ" ብዝብል ሓያል ኒሕ፡ ናብ ግንባር ምስ ከተተ፡ ድሕሪ ናይ ትሽዓተ ዓመታት ገድላዊ ኣገልግሎት ኣብ 1984 ተሰዊኡ። እታ ኣብ ቤተ መዘክር ዘላ ሽዳ ግና ንሓዋሩ፡ ንተጋዳላይን ናብራኡን ብፍሉይ ድማ ንወዲ ሰጊድ እናገለጸትን እናዘከረትን ትነብር ኣላ ክትነብር'ውን እያ።

ካብ ማሕበራዊ መራኸቢታት

ንዝሞተ ምቕባር እምበር ምብርባር ኣይከኣልን

ER MEDIA

ኣብ ስነ-ፍልጠት ሕክምና፡ ሓደ ህይወታዊ ዳግማይ ክበራበር ብዘይክእለሉ ደረጃ ንብር ስነ-ህይወታዊ ስርሑ ዘቋረጸሉ፡ ነገር ግን ብሰንኪ ዝግበረሉ ናይ መተንፈሲ ሓገዝ ህርመት ልቡን ትንፋሱን ንግዚኡ ዝቕጽለሉ ኩነታት ክፍጠር እንከሎ፡ "ሞት ሓንጎል" (Brain Death) ተባሂሉ ይግለጽ። እዚ ኣምር'ዚ ንህልው ፖለቲካዊ ኩነታት ኢትዮጵያ - ብፍላይ ከኣ ንስርዓት ቀዳማይ ሚኒስተር ኣብይ ኣሕመድ - ንምግላጽ ስለ ዝሕግዘና መረጽናዮ ኣለና። ስርዓት ብልጽግና ውሽጣዊ ልኡላውነትን ህዝባዊ ተቐባልነትን ስለ ዝሰኣነ ዝሞተ ስርዓት ካብ ዝኸውን ውሑድ ኣይገበረን። እቲ ስርዓት ብህይወት ዘሎ ዘምስሎ ምንቅስቓስን ምትንፋስን የርኢ'ኳ እንተሎ፡ ትንፋሱ ባህርያዊ ዘይኮነስ ብፖለቲካውን ቁጠባውን ደገፍ ግዳማውያን ዘተንፍሶ ዘሎ ስነ-ዕ መጻንሒ ትንፋስ'ዩ።

ኣብ ሓደ ሃገር፡ ከም ኣብ ውልቀ-ሰብ፡ ሓንጎል ተባሂሉም ዝውሰዱ መሰረታውያን ትካላት ኣለዉ። ንሳቶም ድማ ቁጠባ፡ ጸጥታ፡ ዲፕሎማሲ፡ ስትራተጂያዊ ራእዩ፡ ህዝባዊ ስኒት፡ ወዘተ የጠቓልሉ። ስርዓት ኣብይ ኣሕመድ ኣብዞም ንሓደ ሃገር፡ ሃገር ዘምስሉዎ ቀንዲ ጉዳያት ስለ ዝፈሸለ፡ ፖለቲካዊ ሞት ካብ ዘጋጥሞ ሻድሻይ ዓመቱ ሒዙ ኣሎ። እቲ ስርዓት ኣብ ውሽጢ'ታ ሃገር ዘሎ ግጭታት ብገዛእ-ርእሱ ናይ ምቊጽጻርን ህዝባዊ ስኒት ናይ ምፍጣርን ዓቕሙ ተጸንቂቑ'ዩ። ኢትዮጵያ ብሰንኪ ውሽጣዊ ኩናትን ብልሹው ምሕደራን ናይ ገዛእ-ርእሳ ቁጠባዊ ፖሊሲ ክትሕንጽጽ ኣብ ዘይትኽእለሉ ደረጃ ወሪዱ፡ ኣብ ትሕቲ ናይ ወጻኢ ልቓሕን ረድኤትን ወዲቓ ትርከብ። እቲ ስርዓት፡ ልክዕ ከምቲ ሞት ሓንጎል ዘጋጠሞ ሰብ፡ ብናይ መተንፈሲ ማሽንን ፈሳሳትን ልቡ ምህራም እትቕጽል፡ ስርዓት ብልጽግና ከኣ ብናይ ወጻኢ ድጋፍ ጥራይ እዩ ደው ኢሉ ዘሎ።

እቲ ናብታ ሃገር ዝኋረት ዘሎ ቡብዓይኑቱ ኣጽዋርን ሰንቅን ምስቲ ናይ ባንኪ ዓለምን IMFን ደገፍን ልቓሕን ምወላ ዓበይቲ ፕሮጀክታትን ተደማሚሩ፡ ዳግማይ ህይወት ክሰኽዓሉ ኣይከኣለን። ኣብዚ ሕጂ እዋን፡ ኑቲ ዝሞተ ስርዓት ምቕባር እምበር ዳግማይ ምብርባር ከም ዘይከኣል ማሕበረሰብ ዓለም እናተረድኦ ይኸይድ ኣሎ። ኣመሪካ፡ ኤውሮጳዊ ሕብረት ከምኡ'ውን ጉጅለታት ተጣበቕቲ ሰብኣዊ መሰላት፡ ናብቲ እቲ ስርዓት ዘዳለዎ ብ1 ሰነ 2026 ዝተኻየደ ናይ ምርጫ ድራማ ክዕዘቡ ዘይምምጽኦም ናይዚ ምልክት'ዩ።

ሓደ ስርዓት፡ ውሽጣዊ ፖለቲካዊ ሞት ምስ ዘጋጥሞ ክቐውም ስለ ዘይክእል፡ ናብ ወጻኢ ኢዱ ክህብ ግዱድ'ዩ። ካብ ውሽጣዊ ህዝባዊ መሰረቱ ትካላዊ ዓቕሙን ተነጺሉ፡ ብናይ ወጻኢ ሓገዝ ጥራይ ኣብ ስልጣን ክጸንሕ ዝሰርሕ ስርዓት ከኣ ንህልውና ናይታ ሃገር ዝምልእ ነገር የብሉን። ኢትዮጵያ ንህልውና ስርዓት ብልጽግና ክትብል እትኸፍሎ ዋጋ ክህልዋ ኣይግባእን።

እቲ ስርዓት፡ ከም ዘሎ ከርኢ ብዝርእዮ ዘሎ ምልክታት (ፈኸራ ኣዘዝቲ ሰራዊት፡ ምምራቕ ኣብለጭላጪ ፕሮጀክትታት፡ ኣኼባታት፡ ኣብ ቲቪን ማሕበራዊ መራኸቢታትን እናሻዕ ምቕልቃል) ሞቱ ክሓብእ ኣይከኣለን። ውሳኔታቱ ካብ ኢዱ ወጺኡ ብረብሓታት ናይቶም ደገፍ ዝህቡዎ ዘለዉ እዩ ዝቃነ ዘሎ። እቲ ህሉው ኩነታት፡ ስልጣን ምሓዝ ማለት ሃገር ምምራሕ ማለት ከም ዘይኮነ ብንጹር የርኢ'ሎ። ስለዚ፡ ህይወት ዝሓዘ ሃገር ህይወት ብዘይብሉ ስርዓት ክምራሕ ስለ ዘይብሉ፡ እቶም ህይወታውያን ኑቲ ዝሞተ ቀቢሮም ህይወቶም ክሰርዑ ክሰማምዑ ይግባእ።

ሎሚ ኣብ ER-TV

ሰዓት	መደብ
12:00	ሃገራዊ መዝሙር
12:05	ጸብጻብ ጸወታታት ኩዕሶ እግሪ ዋንጫ ዓለም 2026
12:30	ዜና (ትግርኛ)
12:50	ዜና ስፖርት
12:55	ኮለጅ ዋኒን ማሕበራዊ ስነ ፍልጠት
13:30	ዜና (ዓረብ)
13:45	ለሰ ስፖርት
14:25	ዶክመንታሪ
15:55	ዳህሳስ ሕትመት
16:25	ሰሙናዊ ስፖርት
17:00	ዜና (ትግርኛ)
17:15	ድራማ
17:30	ዜና (ዓረብ)
17:45	ዶክተራት ኣብ ስትድዮ (ድግማ)
18:25	ጉዳይ ኣብ ዘተ
19:25	ሃሎ ቈልዑ
20:00	ዜና (ትግረ)
20:15	መደብ ሄራር
21:00	ዜና (ትግርኛ)
21:25	ፊልም እንዳ ዝማም
22:00	ዜና (ዓረብ)
22:15	መደብ ጽባቐ
22:30	ዜና (እንግሊዝ)

ስፖርት

ሙሴ ገ/እግዚኣብሄር

ውድድር 'ክራይተርዩም' ተኻይዱ

ናይ ሓደ መድረኽ ቅድድም ብሽክለታ 'ክራይተርዩም' ዞባ ማእከል 2026፡ ሰንበት 5 ሓምለ ተቐዳደምቲ ዳ ኮርሶ ኣብ ከባቢ ሲነማ ሮማ ብዞየዱዎ ጸወታ ተሰላሰለ።

ተቐዳደምቲ ኮተቴ (ዩዝ) ደቂ ተባዕትዮ 42 ከሎሜተር ተሰሪዑሎም። ኣብ ዞየድዎ መሳጢ ውድድር፡ ኣብ ቀዳመይቲ ናይ ማእከል ቅጽበታዊ ውድድር (ኢንተርሚደይት)፡ ኣማኑኤል ጭዓይ ካብ ኤይቢኤን ንናታን ሳሚኤልን ኣስረሳህ ዓብደልረዛቐን ከምኡ'ውን የናዳብ ሚካኤል ካብ ኤይቢኤን ኣኸቲሉ ተዓዊቱ። ኣብታ ካልኣይቲ፡ እሰይ ወልደሩፋኤል ካብ ትጸቢት፡ ናታን ሳሚኤልን ኣስረሳህ ዓብደልረዛቐን ከምኡ'ውን ተመስገን ሚካኤል ብውልቂ ተመሳሳሊ ደረጃ ሒዞም።

ኣብ መዛዘሚ ከኣ፡ እሰይ ተስፋዝጊ - ደንደን፡ ሳምሶን ክፍላይን ሄኖስ ተኪኤን ካብ ትጸቢት፡ ሳይሞን መርሃጼን ካብ ደንደን ተዓዊቶም። ብውህሉል ነጥቢ ድማ፡ እሰይ ተስፋዝጊ፡ ናታን ሳሚኤልን ሳምሶን ክፍላይን ዕወታት ክራይተርዩም ኮይኖም።

61.1 ከሎሜተር ኣብ ዝተሰርዓሎም

ማእከሎት (ጁንየር) ተቐዳደምቲ፡ ኣብ ቀዳመይቲ ቅጽበታዊ ውድድር የኤል ሚካኤል - ደንደን፡ ሮምዮ ግብጻዊ - ደቡብ፡ እሰይ ኪዳን - ደንደን፡ ሴም ኣፈወርቂ ኣስበኮ ተመራሪሖም ኣትዮም። ኣብ ካልኣይቲ፡ ናታን ሃብተኣብን መሓሪ ኣኽሊሉን ካብ ኤራተል፡ ሚሮን ኢሳቕ ገዛ ጥንዱ ሴም ኣፈወርቂ ካብ ኣስበኮ ተመሳሳሊ ደረጃ ሒዞም።

ኣራም ፍጹም - ኤራተል ከኣ፡ ኣብ መዛዘሚ ንእሰይ ኪዳንን የኤል ሚካኤልን ደንደን በሊጹ ቀዳማይ ኣትዩ።

የኤል ሚካኤል፡ እሰይ ኪዳንን ኣራም ፍጹምን ከኣ፡ ብውህሉል ነጥቢ ዕወታት ውድድር ክራይተርዩም 2026 ኮይኖም።

ተቐዳደምቲ ደቂ ኣንስትዮ ኣብቲ ናይ 61.1 ከሎሜተር ውድድረን ናርዶስ ጸጋይ - ደቡብ፡ ሮምና ገዐሽ - ደንደን፡ ሄርሜላ ስምኦን - ደቡብ፡ ሮዚና ብርሃ - ደንደን ንቀዳመይቲ ኢንተርሚደይት ተዓዊተናላ። ኣብ ዝሰዓበት ኢንተርሚደይት'ውን፡ ናርዶስ፡ ሄርሜላ፡ ሮምናን ሮዚና ብርሃን ደጊመን።

ኣብ መዛዘሚ ከኣ፡ ናርዶስ ጸጋይ፡ ሮምና ገዕሽን ሄርሜላ ስምኦንን ከምኡ'ውን ኣብል ካንጁን ሰራም - ሞናሊዛ ኣርኣያን ተዓዊተን።

ብውህሉል ነጥቢ፡ ኣብ ጁንየር ሄርሜላ ስምኦን ንሮዚና ብርሃ ኣኸቲላ ክትዕወት እንከላ፡ ብሓፈሻ ናርዶስ ጸጋይ፡ ሄርሜላ ስምኦንን ሮምና ገዕሽን ተመራሪሐን ዕወታት ኮይነን።

ኣብቶም 82.6 ከሎሜተር ዝተሰርዓሎም ዓበይቲን ትሕቲ 23 ዓመትን ደቂ ተባዕትዮ፡ ንፍታሌም ኤፍሬም - ደንደን፡ ሮቤል ሃብተማርያም - ደቡብ፡ ናኦድ በረኸት - ሰምበል፡ ብውልቁ ዝዘዓወተ ሴም ገብረእየሱስ ንቀዳመይቲ ኢንተርሚደይት ነጥቢ ከሲቦሙላ።

ንካልኣይቲ ኢንተርሚደይት፡ ኤፍሬም ዘርኣጋብር - ደንደን፡ ናኦድ በረኸት፡ ፋኑኤል ሓይልኣብ ብውልቂ ከምኡ'ውን የሴፍ ኣለም - ኣስበኮ ተዓዊቶምላ።

የሴፍ ኣብ መዛዘሚ ንኤፍሬም፡ ንፍታሌምን ሮቤልን ኣኸቲሉ ቀዳማይ ኣትዩ።

በዚ ድማ፡ ብውህሉል ነጥቢ ኤፍሬም ዘርኣጋብር ቀዳማይ፡ ንፍታሌም ኤፍሬም ካልኣይ፡ የሴፍ ኣለም ሳልሳይ ደረጃ ብምሓዝ፡ ናይ 2026 ውድድር ክራይተርዩም ዕወታት ምዃኖም፡ ህዝባዊ ርክባት ሓቢሩ።

ሊግ ዞባ ማእከል - ኣስመራ ቢራ ንደንደን ስዒራ

"ንደንደን ስዒርና ኢና ዋንጫ ክንወስድ እንደሊ" *ኣሰልጣኒ ቀይሕ ባሕሪ*

ሊግ ኩዕሶ እግሪ ዞባ ማእከል ደቂ ተባዕትዮ፡ ሰንበት 5 ሓምለ ኣብ ስታድዮም ኣስመራ ብዓበይቲ ግጥማት ቀጺሉ።

ፈለማ ሰዓት 2፡00 ድ.ቀ ኣስመራ በራን ደንደንን ገጢመን። ምስ ቀይሕ ባሕሪ ማዕረ 30 ነጥቢ ኣዋህሊላ ዝነበረት ደንደን፡ ነዚ ጸወታ ተዓዊታ ንቀይሕ ባሕሪ ጸቒጢ ክትፈጥረላ ሓሊና ኣትያ።

ኣብ ዝሓለፈ ምስ ቀይሕ ባሕሪ ማዕረ ዝወጸት ኣስመራ በራ ግን፡ ንደንደን'ውን ኣይገደፈታን። ጸወታ ብዙይ ሽቶ ክሳብ ዝውሓ ግዜ ድሕሪ ምጉዓዙ፡ ኣብ መበል 82 ደቒቕ ተጻዋታይ ኣስመራ በራ የናታን ሃይለኣብ፡ ብምናይ መኣዝን ናብ ልዳት ዝለኣኻ ኩዕሶ፡ ፋኑኤል ኣስፋሃ ተቐቢሉ ናብ ሽቶ ቀይሩዋ። ደንደን ነዛ ሽቶ ከተመጣጥርያ ኣይከኣለትን፡ ኣስመራ በራ 1-0 ተዓዊታ። ፋኑኤል፡ ናይቲ ግጥም ብሉጽ ተጻዋታይ ተባሂሉ።

ጸወታ ድሕሪ ምዝዛሙ፡ ዘይስፖርታዊ ባህሪ ተንጸባሪቑ - ተጻዋታይ ደንደን ሳምሶም ሚኪኤል ኮነ ኣሉ ንተጻዋታይ ኣስመራ በራ ብምህራሙ ቀይሕ ካርድ ክወሃቦ እንከሎ፡ ወዲ ጋንታኡ ዴቨን ግብጻዊ'ውን ንዳኛ ብምጽራፉን ብምፍርራሑን ተመሳሳሊ

ተመስገን ቀለታ

ሰጉምቲ ተወሲዱሉ።

ቀጺለን ቀይሕ ባሕርን ኣዱሊስን እየን ገጢመን። ቀይሕ ባሕሪ ቀንዲ መወዳድርታ ደንደን ምስዓራ ተዓዚባ እያ ኣትያ። እዛ ጋንታ፡ ኣብ ሳልሰይቲ ደቒቕ ብመገዲ ሳልሕ ሰዑድ ብዘመዝገበታ ሽቶ ብቐልጢፍ እያ መሪሕነት ሒዛ። ዝተወሰኸ ሽቶ ብዘይምንባሩ ከኣ፡ ናብ ዕረፍቲ 1-0 መሪሓ ወጺኣ።

ድሕሪ ዕረፍቲ፡ ቀይሕ ባሕሪ መሪሕነታ ንምግፋሕ፡ ኣዱሊስ ከኣ፡ ነዚ ጸወታ ስዒራ ነጥባ ናብ 30 ክብ ንምብል ዝኸኣለን ገይረን። እንተኾነ፡ ክልቲአን ፈተነ ሽቶ ክረኽባ ኣይከኣላን፡ ቀይሕ ባሕሪ ብጸቢብ ኣገዳሲ ናይ 1-0 ዓወት ኣመዝጊባ፡ ተመስገን ቀለታ፡ ናይታ ግጥም ብሉጽ ተጻዋታይ ተባሂሉ።

በዚ ውጽኢት፡ ቀይሕ ባሕሪ ብ33 ነጥቢን 22 ጸብለልታ ሽቶን ቀዳመይቲ ትርከብ፡ ደንደን ብ30 ነጥቢ 10 ጸብለልታ ሽቶን ትስዕብ፡ ናይ ዓሚ ዕወትቲ ናይዚ ውድድር ዝኾነት ደንደን፡ ወላ'ውን ኣብ መዛዘሚ ንቀይሕ ባሕሪ እንተሰዓረት፡ ብ12 ጸብለልታ ሽቶ ብመጋጥምታ ስለእትበልጽ ግን፡ ልዕሊ 12 ሽቶታት ኣመዝጊባ ክትስዕራ ኣይሕሰብን። በዚ ከኣ፡ ቀይሕ ባሕሪ ቅድሚ ሓደ ጸወታ ሻምፕዮን ሊግ ዞባ ማእከል ምዃና ኣረጋጊጻ።

ድሕሪ'ታ ግጥም ኣሰልጣኒ ቀይሕ ባሕሪ ኤርምያስ ተወልደ፡ "ሎሚ ሻምፕዮን ምዃንና ምርግጋጽና፡ ኣዝዩ ተሓጒሰ ኣለኹ። ንደንደን ስዒርና ድማ ኢና ዋንጫ ክንልዕል ንደሊ።" ኢሉ።

እዚ ውድድር፡ ድሕሪ ጽባሕ ሓሙስ ኣልታሕረር ምስ ዘራእትን ጥሪትን 2፡00 ድ.ቀ፡ ኩባንያ ሰምበል ምስ ኩባንያ ህንጻ ሰገን 4፡00 ድ.ቀ ብዝካየዳኦ ጸወታ ክቕጽል ምዃኑ፡ ህዝባዊ ርክባት ፌደረሽን ዞባ ማእከል ሓቢሩ።

ውዕሎ ሳልሳይ መድረኽ ዙር ፈረንሳ

ፖጋቻ ጀሚሩ!

ታደይ ፖጋቻ፡ ትማሊ ንሳልሰይቲ መድረኽ ዙር ፈረንሳ ተዓዊቱላ።

እዛ 195.9 ከሎሜተር ዝሸፈነት ናይዚ ዓመት ካልኣይቲ ዝውሓት መድረኽ፡ ኣብ 94 ከሎሜተር ናይ መንን ጸወታ ቅጽበታዊ ውድድር (ኢንተርሚደይት ሽኒ) ነይሩዋ። ካብቶም ቢኒያም ግርማይ ዝርከቦም ንቀጠልያ ማልያ ዝወዳደሩ ሸሾኽቲ ግን፡ ነጥቢ ዝሸሰበላ ኣይነበረን - ብዘይካ ተቐዳዳማይ ሊድል ትረክ - ማድስ ፐደርሶን። እዚ ደኒማርካዊ፡ ቀዳማይ ብምእታው 25 ነጥቢ ወሲዱላ፡ ካብ ካልኣይ ክሳብ 15 ዝኣተው፡ ናይ ቀጠልያ ማልያ ተቐዳደምቲ ኣይተኣታን።

ድሕሪ'ዛ መድረኽ እዚኣ እቲ ዝተረፈ ኣስታት 100 ከሎሜተር - ክልተ ተረርቲ ዓቐበታት ዝሓዘ ብምንባሩ፡ ኑቶም ዓቐብ ናይ ምሕኳር ልዑል ዓቕሚ ዘለዎም ተቐዳደምቲ ጥራይ እዩ ዘርብሕ ነይሩ።

ነዛ ኣብ ማእከላይ ገምገም ናይ 6.7 ሚእታዊት መጠን ምንቅዕራር ዘለዋ ናይ 1.7 ከሎሜተር ዓቐብ እትዛዘም መድረኽ ከኣ፡ ተቐዳዳማይ ዩኤይኢ ኢማራተስ - ታደይ ፖጋቻ ኣብ ናይ መወዳእታ 300 ሜትሮ ብዝፈጠሮ በርቃዊ መጥቃዕቲ ተዓዊቱላ - ብ4 ሰዓት፡ 45 ደቒቕን 11 ካልኢትን።

ክልተ ካልኢት ድሕሪኡ ከኣ፡ የናስ ቪንገጋርድ - ቪስማ፡ ሪቻርድ ካራፓዝ - ኤኤፍ ኢደኪሽን ከምኡ'ውን ኣባል ደካትሎን ፖል ሰክሰስ ክሳብ ራብዓይ ኣትዮም።

በዚ ድማ፡ ፖጋቻ፡ ንቢጫ ማልያ ካብ ቪንገጋርድ ተቐቢሉዋ ኣሎ፣ ናይ ግዜ ፍልልይ የብሎምን፡ ፖጋቻ ሎሚ መድረኽ ስለዝተዓወተ እዩ መንጠልዎ። ብ55 ነጥቢ'ውን ንቀጠልያ ማልያ ካብ ወዲ ጋንታኡ ደል ቶሮ ወሲዱዋ ኣሎ - ፖጋቻ። ቪንገጋርድ 44 ደል ቶሮ 30 ነጥቢ ኣለዎም ይስዕብዎ። ፐደርሶን ብ37 ራብዓይ ኣሎ።

ሎሚ ነጥቢ ዘይረኸበን ምስተን ግዜኣን ሓልዩን ዝኣተዋ ጉጅለ መበል 132 ዝወደኣን ቢኒያም ግርማይ፡ ብ14 ነጥቢ ካብ 10ይ ናብ መበል 17 ወሪዱ ኣሎ።

ኣባል ኤኤፍ ኢደኪሽን - ኣለክስ ባውዲን ሎሚ ብዘኸሰቦ 12 ናይ ዓቐብ ነጥቢ፡ ማልያ ኣዝዑ ዓቐብ ተቐቢሉዋ ኣሎ። ደል ቶሮ፡ ዛጊት ንማልያ መንእሰያት ኣይለቐቓን።

እዚ ውድድር፡ ሎሚ ሰሉስ 181.9 ከሎሜተር ብእትሸፍን ናይ ኩርባታት መድረኽ ክቕጽል እዩ። እዚኣ'ውን ኑቶም ናይ ዓቐብ ተቐዳደምቲ እያ ዝያዳ እትምችእ።

"ኩዕሶ እግሪ ናትና እምበር ናትኩም ኣይኮነን" *ክሎፕ*

ናይ ቀደም ዓለሚ ሊቨርፑል - የርገን ክሎፕ፡ ብዛዕባ ኣብ ዋንጫ ዓለም ዘሎ ምትእትታው ኣመሪካ ነቒፉ።

ኣጥቃዓይ ኣመሪካ - ፍሎሪያን ባሎጉን፡ ኣብቲ ንጣዝንያ ዝሰዓሩሉ ናይ ዙር 32 ጸወታ፡ ብቀይሕ ካርድ ምብራሩ ይፍለጥ።

ንሓንቲ ጸወታ ብምቕጻዑ ከኣ፡ ኣብ ዙር 16 ኣንጻር በልጅዩም ክጻወት ይግብኦ ነይሩ።

ይኹን እምበር፡ ፊፋ፡ መቕጻዕቱ ኣብ ዝቐጸል ሓደ ዓመት ከምዝፍጸም ገሊጹ፡ ክጻወት ኣፍቂዱሉ ኣሎ።

ብውሳነ ፊፋ ዘይተሓጎሰ ክሎፕ ከኣ፡ "ናትና እምበር ናትኩም ጸወታ ኣይኮነን። እዞም ክልተ ብዛዕባ ኩዕሶ እግሪ ዝኾነ ኣፍልጦ ዘይብሎም ሰባት፡ ኣብዚ ጉዳይ ዝኾነ ክዝብሩ ኣይግብኦምን።" ክብል ንፕረዚደንት ፊፋ ኢንፋንቲኖን ፕረዚደንት ኣመሪካ ትራምፕን ነቒፉ።

ማሕበር ኩዕሶ እግሪ ኤውሮጳ (ዩኤፋ) ድማ፡ "ተራእዩ ዘይፈልጥ፡ ንምርድኡ ዘጸግም ዘይፍትሓው'ን" ክብል ንውሳነ ፊፋ ተቓዊምዎ።

ኣመሪካን በልጅዩምን ሎሚ ሰዓት 3፡00 ወጋሕታ ጋዜጣ ኣብ ሕትመት እንከላ ተጻዊተን።

> **መደብ ጸወታ**
>
> **ሎሚ**
>
> **ዋንጫ ዓለም ዙር 16**
>
> ኣርጀንቲና - ግብጺ 7፡00 ድ.ቀ
>
> ስዊዘርላንድ - ኮሎምብያ 11፡00 ድ.ቀ

"ውሳነ ኣንቸሎቲ እዩ" *ቪንስዩስ*

ብራዚላዊ - ቪንስዩስ ጁንየር፡ ኣብቲ ሃገሩ ሰንበት ምሸት ብኖርወይ ዝተሳዕረትሉ ናይ ዙር 16 ጸወታ ዋንጫ ዓለም፡ ፍጹም ቅላዕ ንበሩኖ እተወሃበሉ ብውሳኔ ዓለሚኡ ምዃኑ ገሊጹ።

ቪንስዩስ፡ ነታ ኣብ መበል 14 ደቒቕ ንዝተረኸበት ፍጹም ቅላዕ፡ ክዘርግ ኩዕሶ ሒዙ ደሮ ተዳልዩ ነይሩ። ሃንደበት ግን፡ ንበሩኖ ኣረኪቡዎ ካብ ሳዱን ቅላዕ መቕጸዕቲ ወጺኡ። ብሩኖ፡ ናብ ሽቶ ክቕይራ ዘይምኸኣሉ ድማ እዩ እቲ ኣዛራቢ ኮይኑ ዘሎ። ምናልባት እንተትምዝገብ ነይራ፡ ጸወታ ንብራዚል ብዝርብሕ ካልእ ኣንፈት ክሕዝ ምኸኣለ ነይሩ።

ቪንስዩስ፡ "ናይ ኣንቸሎቲ ውሳነ እዩ ነይሩ - ንብሩኖ ክህቦ። ኣነ ከኣ፡ ብፍጹም ሰሰዐ ኣይፈልጥን፣ ዝለዓለ ኣመዝጋቢ ናይ ዝኾነ ውድድር ምዃን'ውን ብፍጹም ኣይደልን። ንሱ፡ ልዕለይ ስለዝዘርም እዩ መሪጽዎ። ካብ ሓላፍነት ሃዲመ ኣይፈልጥን እየ። ሰባት ንክይዝርግ ዝተሓብኣኩ ገይሮም ክዛረቡ እዮም፣ እንተኾነ ኣብ ሪያል ማድሪድ ኣሰልጣኒ ምስ ዝመርጸኒ እዝርግ እየ።" ክብል ገሊጹ።

ነይማር፡ ጥሮታ ወጺኡ

ነይማር ጁንየር፡ ካብ ኣህጉራዊ ግጥማት ጥሮታ ምውጽኡ ኣፍሊጡ - ድሕሪ'ቲ ሃገሩ ብራዚል ኣብ ዙር 16 ብኖርወይ ተሳዒራ ካብ ዋንጫ ዓለም ምእላያ።

ነይማር፡ "ፈቲካ እዩ። ሕጂ ግን ኣብቂዑ ኣሎ። ኣብዚ ጀሚረዮ ኣብዚ ከኣ ወዲኤዮ ኣሎ።" ክብል እዩ ምፍናዉ ገሊጹ።

ኣብታ 2-1 ዝተሳዕረላ ጸወታ ኣብ መበል 67 ደቒቕ ተቐይሩ ዝኣተወ ነይማር፡ ንሽቶ ሃገሩ ብፍጹም ቅላዕ ኣብ ተወሳኺ ደቒቕ (90+ 10) ኣመዝጊቡዋ።

ኣብ ኑሓሰ 2010 ንዓባይ ሃገራዊት ጋንታ ብራዚል ክውክል ዝጀመረ ነይማር፡ ኣብ 130 ግጥማት 80 ሽቶታት ኣመዝጊቡላ። በዚ ከኣ፡ ናይ ኩሉ ግዜ ዝለዓለ ኣመዝጋቢ ሽቶኣ እዩ። ብ130 ግጥማት'ውን ድሕሪ'ቲ ኣብ 142 ግጥማት ማልያ ብራዚል ዝለበሰ ካፉ ካልኣይ ዝለዓለ ተሰላፊ እዩ።

እዚ ወዲ 34 ዓመት ተወህቦ ዝዓደሎ ብሉጽ ብቕዓት ዘውንን ኣጥቃዓይ፡ ኣብ ኣርባዕተ ዋንጫ ዓለም (2014፡ 2018፡ 2022ን 2026ን) ሽቶ ዘመዝገበ ብራዚላዊ ተባሂሉ፡ ምስ'ቲ ንጉስ ኩዕሶ እግሪ ተባሂሉ ዝጸዋዕ ወዲ ሃገሩ ፔለ ተመዓራርዩ ኣሎ።

ዜና ዓለም

ማርታ ክብሮም

ፈተነ ሚሳይል ቻይና ነቐፌታ ኣስዒቡ

ቻይና፡ ንፈተነ ኣብ ሰላማዊ ውቅያኖስ ሚሳይል ድሕሪ ምውንጫፋ፡ ካብ ጃፓን፡ ኣውስትራልያን ኒውዚላንድን ነቐፌታ ከም ዝመጽኣ ማዕከናት ዜና ናይታ ሃገር ኣቃሊሐን።

ብመሰረት እተን ማዕከናት ዜና፡ ሓይሊ ባሕሪ ቻይና፡ ኑቲ ናይ ነዊሕ ርሕቀት ባሊስቲካዊ ሚሳይል፡ ኣብ ደቡባዊ ክፋል ሰላማዊ ውቅያኖስ ተዋፊረን ካብ ዝርከባ ሳብማሪናት እዩ ትማሊ ሰኑይ ወንጪፋቶ።

ኣገልግሎት ዜና ሽንህዋ፡ እቲ ፈተነ፡ ኣካል ናይ'ቲ ዓመታዊ ዝግበር ስሩዕ ወተሃደራዊ ልምምድ ቻይና ምዃኑን፡ ናብ ዝኾነ ግዳማዊ ኣካል ዘቕንዐ ከም ዘይኮነን ገሊጹ።

ሚኒስተር ጉዳያት ወጻኢ ኣውስትራልያ ፔኒ ዎንግ፡ ቻይና ፈተነ ሚሳይል ንምክያድ መደብ ከም ዘለዋ ኣቐዲማ ከም ዝገለጸት ድሕሪ ምጥቃስ፡ “እዚ ስጉምቲ ግን ኑቲ ዞባ ርግኣት ዝህብ ኣይኮነን” ኢሉ።

መንግስቲ ጃፓን ብወገኑ፡ ቻይና ኑቲ ተካይዶ ዘላ መደብ ፈተነ ምውንጫፍ ሚሳይል ደጊማ ክትሓስበሉ ኣተሓሳሲቡ።

ሚኒስተር ጉዳያት ወጻኢ ኒውዚላንድ ዊንስተን ፒተርስ ድማ፡ “ኒውዚላንድ ነዚ መደብ ከም ዘይቅበል ምዕባለ እያ ትቖጽሮ” ክብል ገሊጹ።

ኣብ ኣመሪካ መሬት ሃሚሙ

ኣብ ምዕራባዊ ሰላማዊ ውቅያኖስ ዝርከብ ግዝኣት ኣመሪካ ዝኾና ደሴታት፡ ብሰንኪ ብርቱዕ ህቡባዊ ንፋስን ዝናብን ምህማም መሬት ከም ዘጋጠመ፡ ሰብ መዚ ናይተን ደሴታት ገሊጾም።

ሃገራዊ ኣገልግሎት ኩነታት ኣየር ኣመሪካ፡ ትማሊ ሰኑይ ህቡባዊ ንፋስ ኣብ ሰዓት ልዕሊ 240 ኪሎ ሜተር እናተሓንበበ በተን ደሴታት ከም ዝሓለፈን፡ ኣብ ንብረት ጉድኣት ከም ዘውረደን ሓቢሩ።

ሰብ መዚ ደሴት ማርያናስ፡ ብሰንኪ'ቲ ባህርያዊ ሓደጋ ኣብታ ደሴት ኣብ ልዕሊ ንብረት ዓቢ ዕንወት ከም ዘጋጠመ ገሊጾም።

ድሕሪ'ቲ ባህርያዊ ሓደጋ፡ ሃገራዊ ኣገልግሎት ኩነታት ኣየር ኣመሪካ፡ እቲ ህቡባዊ ንፋስ ክቕጽል ከም ዝኽእል ብምእማት፡ ነበርቲ ደሴት ሮታ ካብቲ ከባቢ ብቕልጡፍ ክርሕቁ ኣተሓሳሲቡ።

ኣመሓዳሪ ደሴት ጉዋም ሉ ሊዮን ጌረሮ ብወገኑ፡ ኩሎም ነበርቲ ኣብ ውሽጢ መንበሪ ቤቶም ክጸንሑ መኺሩ'ሎ።

ኣብ ደሴታት ማርያናስን ጓምን ብድምር ኣስታት 210 ሽሕ ነበርቲ ከም ዘለዉ እዩ ዝግለጽ።

ፈረንሳ - ኣብ ቤተ-መዘክር ዝምታ ኣጋጢሙ

ኣብ ሰሜናዊ ምብራቕ ፈረንሳ - ከተማ ዊንገንሱር-ሞደር ካብ ዝርከብ ቤተ መዘክር ሳለክ፡ ኣስታት ኣርባዕተ ሚልዮን ዩሮ ዝግመት ቅርሲ ከም እተዘምተ፡ ሰብ መዚ ናይቲ ቤት መዘክር ሓቢሮም።

እቲ ፍጻመ ዝሓለፈ ሰንበት ዘጋጠመ ኮይኑ፡ መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ዝወደዩ ሓያሎ ሰረቕቲ ኣስታት 20 ዝጸንሕ ክቡር ዝዋግኡ ስልማት ሓዚኦም ከም እተሰወሩ፡ ፖሊስ ናይታ ከተማ ገሊጹ።

ፖሊስ ኣብ መግለጺኡ፡ ንኣፈጻጽማ ናይቲ ገበን ብዝምልከት ኣብ ምጽራይ ከም ዘሎ ድሕሪ ምሕባር፡ እቶም ዝተሰርቁ ኣቑሑ ካብ ክሪስታል ዝተሰርሑ ምዃኖምን ክቡር እምኒ ከም ዘይብሮምን ኣረዲኡ።

ከንቲባ ከተማ ዊንገንሱር-ሞደር - ክርስትያን ዶርቸር ብወገኑ፡ እቶም ሰረቕቲ ኑቲ ንብረት ብቐጻቢት ረኺቦም ክስወሩ ምኽኣሎም፡ ቅድሚ ምዝማቶም እኹል ሓበሬታ ረኺቦም ክኾኑ ከም ዝኽእሉ ገሊጹ።

እቲ ዝምታ፡ ሰረቕቲ ኣብ ጥቅምቲ 2025 ኣብ ፓሪስ ካብ ዝርከብ ቤት መዘክር ሉቭር ኣስታት 88 ሚልዮን ዩሮ ዝግመት ሸሞንተ ዘውዲ ፈረንሳ ድሕሪ ምስራቖም፡ ዓመት ኣብ ዘይመልእ ግዜ ንኻልኣይ እዋን የጋጥም ከም ዘሎ እዮም ጸብጻባት ናይታ ሃገር ዘመልክታ።

ፕረዚደንት ግብጺ ንሩስያ መጊሱ

ፕረዚደንት ግብጺ ዓብደል ፋታሕ ኤል ሲሲ፡ ምስ ሩስያዊ መዛኑኡ ቭላድሚር ፑቲን ድሕሪ ምርኻቦ፡ ሞስኮ ኣብ ህንጻት መደበር መመንጨዊ ኑክሌሳዊ ጸዓት ኤል-ዳባ ንዘበርክቶ ምትሕብባር ኣማስጊኑ።

ዝሓለፈ ሰንበት፡ ክልቲኦም መራሕቲ ኣብ ግብጺ ኣብ ስነ ስርዓት መመረቕታ ወተሃደራዊ ቤት ጽሕፈት ማእከላይ እዚ ድሕሪ ምስታፎም፡ ኣብ መንጎ ክልቲአን ሃገራት ኣብ ዝግበር ሓባራዊ ፕሮጀክትታትን ዝመጽእ ምዕባለታትን ኣመልኪቶም ከም እተዘራረቡ፡ መርበብ ሓበሬታ ራሻ ቱደይ ሓቢሩ።

ፕረዚደንት ዓብደል ፋታሕ፡ “እዚ ዕድል ተጠቒመ ንፕረዚደንት ቭላድሚር ፑቲንን ፈደረሽን ሩስያን ስለ'ቲ ዝገበሩዎ ሃናጺን ነዊሕ ዝጸንሐን ምትሕብባር ከመስግኖም እደሊ። እዚ ኣብ ልምዓታዊ ፕሮጀክትታትና'ውን ዘደንቕ ዓወታት ዘምጽእ ብምዃኑ፡ ደጊመ ኣመስግኖም” ኢሉ።

ንሱ ቀጺሉ፡ እቲ መሳለጥያ ንሓይሊ ኤሌክትሪክ ከምኡ'ውን ንዜጋታት ዘድሊ ጸዓት ብምቕራብ፡ ኣብ ዘላቒ ልምዓት ግብጺ እወታዊ ጽልዋ ከም ዝህልዎ ገሊጹ።

ኤል-ዳባ፡ ብሩስያ ዝተሃንጸ ኮይኑ፡ ኣብ ኣፍሪቃ ካብ ዝተተኸሉ መደበራት ኑክሌሳዊ ጸዓት ዝዓበየ ፕሮጀክት ምዃኑ እዩ ዝግለጽ።

ብመሰረት ኮርፖረሽን ኣቶማዊ ጸዓት ሩስያ (ሮዛቶም)፡ እቲ መሳለጥያ ኣርባዕተ መራብሒ ዝሓዘ ኮይኑ፡ ብጠቕላላ 4,800 ሜጋዋት ጸዓት ከመንጩ ዝኽእል እዩ።

ሮዛቶም፡ እቲ መደበር ንኣስታት 20 ሚልዮን ነበርቲ ኣገልግሎት ሓይሊ ኤሌክትሪክ ከቕርብ ምዃኑ'ውን ኣረዲኡ።

እቲ ፕሮጀክት ንኽዛዘም ኣስታት 28.75 ቢልዮን ዶላር ከም ዝወድእ'ዩ ዝነገረሉ።

ሩስያ፡ ኣስታት 85 ሚእታዊት ካብ ወጻኢታት ናይቲ ህንጻት ብመልክዕ ለቓሕ ከም ዝሸፈነቶ፡ ግብጺ ድማ ኑቲ ልቓሕ ኣብ ውሽጢ 22 ዓመት ከም እትኸፍሎን ገሊጹ።

ዩክሬን - ብመጥቃዕቲ ሩስያ 11 ሰባት ተቐቲሎም

ሩስያ፡ ኣብ ከተማ ኪየቭ - ዩክሬን ትማሊ ሰኑይ መጥቃዕቲ ሚሳይልን ድሮንን ድሕሪ ምክያዳ ብውሕዱ ዓሰርተ ሰባት ክሞቱ እንከለዉ፡ ልዕሊ ደርዘን ዝኾኑ መንበሪ ኣብያቲ ድማ ከም ዝዓነዉ፡ መርበብ ሓበሬታ ኣልጀዚራ ሓቢሩ።

ብዘይካ'ዚ፡ በቲ መጥቃዕቲ ብውሕዱ 46 ሰባት ከም ዝቖሰሉ፡ ሓለፊ ወተሃደራዊ ምምሕዳር ናይታ ከተማ ቲሙር ትካቸንኮ ገሊጹ።

ኣብ ከባቢ ኪየቭ ኣብ ዝርከብ ዞባታት'ውን ብዝተፈጸመ ተመሳሳሊ መጥቃዕቲ ሓደ ሰብ ክመውት ከሎ፡ ካልኦት ዓሰርተ ሰባት ድማ ከም ዝቖሰሉ ሰብ መዚ ናይቲ ከባቢ ሓቢሮም።

ሰራዊት ዩክሬን፡ ሩስያ ኣብ ሓደ ለይቲ 68 ሚሳይላትን 351 ሰብ ኣልቦ ነፈርትን ተጠቒማ ኑቲ መጥቃዕቲ ከም ዝፈጸመቶ ኣፍሊጡ።

ከም ውጽኢት ናይቲ መጥቃዕቲ ድማ፡ ብኣሽሓት ዝቑጸሩ ዩክሬናውያን ኣብ ትሕቲ መሬት ናብ ዝርከብ መዕቆቢታት ክሃድሙ ከም እተገደዱ ይግለጽ ኣሎ።

ፕረዚደንት ዩክሬን ቮሎዲሚር ዘለንስኪ፡ መጥቃዕቲ ሩስያ ክቕጽል ከም ዝኽእል ኣጠንቂቑ ኣሎ።

ንሱ ኣብ መግለጺኡ፡ “ናይ ሰሊያ ትካላትና፡ ሩስያውያን ሓደሽቲ ሰፊሕን መጥቃዕቲ ንምክያድ ይዳለዉ ከም ዘለዉ እዮም ዝሕብሩና ዘለዉ” ኢሉ።

ዝሓለፈ ሰሙን'ውን ሩስያ ኣብ ልዕሊ ከተማ ኪየቭ መጥቃዕቲ ሚሳይላትን ድሮናትን ድሕሪ ምክያዱ 31 ሰባት ከም ዝሞቱ ጸብጻባት ናይታ ሃገር የረድኡ።

ሩስያን ዩክሬንን ካብቲ ዝሓለፈ ቀረባ እዋን ኣትሒዞም ናይ ነዊሕ ርሕቀት ኣጽዋር ብምጥቃም፡ ንከተማታት ዒላማ ዝገበረ ሓደሽቲ ማዕበላዊ መጥቃዕቲታት የካይዳ ከም ዘለዋ እዩ ዝግለጽ።

ተረኛ ፋርማሲ	ዕለት	ጎደና	ቁ.ስልኪ
ቤት መሸጣ መድሃኒት ምሕረት	07/07/2026	ጎደና መረብ ቁ.18፡ ከባቢ ካምፖቦሎ	124151

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