

ገጽ 2

ገጽ 3

የፖለቲካ ስልጣን ለሕዝብ ማስተላለፍ ወርቅተ ህይወት...



ገጽ 4



ብርሃኑ ስሙን ወደ ወይን

ገጽ 5

የብሔራዊ ግንባታ ቤት



ገጽ 7

የልዩነት

ሚኒስትራት ጉዳያት ወጪ ኤርትራን ግብጺ፣ ኣብ ምዕዛዝ ክልተኣዊ ስትራቴጂያዊ ሸርክነት ዘትዮም

ሚኒስትር ጉዳያት ወጪ ኣቶ ዐሰማን ሳልኤን ሚኒስትር ጉዳያት ወጪ ግብጺ ዶ/ር በደር ዓብደልግኔን ሰኔ 19 ሓምሌ ኣብ ካሮ ኣብ ዘዩድ ርክብ ኣብ ምዕዛዝ ታሪኻውን ሕወሃውን ዝምድናታትን ስትራቴጂያዊ ሸርክነትን ኣርትራን ግብጺን ዘገብሩ፡፡

ክልተኣዊ ሚኒስትራት ብዘወግኑ፡ ብዘገብሩ ከታታት ዞታ ቀርኒ ኣፍሪቃ ከምኡውን ምውሃድ መርገጺታት ኣርትራን ግብጺን ኣብ ሓራዊ ኣገዳሽነት ዘለዎ ጉዳያት ብምቁት ተዘራረዩ፡፡

ኣብቲ ርክብ ዶ/ር በደር ፕረዚደንት ኢሳይያስ ኣፈወርቂን ፕረዚደንት ዓብደልግኔን ኣልሰሰን ኣብ ዝካለፈ ወርሒ ሰኔ ዝዩድ ወጽኢታዊ ርክብ ብምዃሩ ኣብ ዝተፈለየ ጽሑፍ ዝገበር ምትሕግጋዊ ምድግጋፍን ምድግጋዕ ዕቡብ ሰጥምቲታት ይወሓድ ከምሓ ገለጹ፡፡

ዶ/ር በደር ኣብዚ ኣማኑሪ ቁጠባ ፕረዚደንት ኣቶ ሓገስ ንበረሃውት ዝመርሖ ሳልኤን ኣብ ዝካለፈ ወርሒ ሚያዝያ ኣብ ግብጺ ሚኒስትር ጉዳያት ወጪን ሚኒስትር መግዛዚን ዝመርሖን ኣዩድቲ ከብደታት ዝርከቡን ሳልኤን ግብጺ ደማ ኣብ ወርሒ ግንቦት ኣብ ኣርትራ-ዝገበርዎ ዐደትን ዘገቡ ኣብ ጽሑፍ



ሚኒስትር ዓሰማን ምስ ሚ/ጉ/ወ ግብጺ



ሚኒስትር ዓሰማን ምስ ፍሉይ ኣማኑሪ ፕረዚደንት ትራምፕ

ቁጠባ ንግዲ መግዛዚ ምምህል ግብጺ ኣልኡን ቀዳማታት ብምልላይ ዝሎ ዝምድናታትን ምትሕግጋዊ ንራቡኣ ክልተኣ ህዝቦታት ብዝልግል ናብ ሓድሻን ዝበረኸን መድረኽ ክብ ንምሓ ድልዳል ባይታ ከምዝጥብሐ ኣገዛዘ፡፡

ንጽጥታን ምሕደራን ቀደስ ባሕሪ ብምልክት፡ ክልተኣዊ ሚኒስትራት ኣቲ ጉዳይ ሓላፍነት ናይተን ዝዳውቡኣ ሃሪት ሞሪ ከምዝኾነ ብምጽር ካብ ዘመዳውቡኩ ሃሪት ንዝገበር ፈተነታት ብጽነዕ ከምዝቃወሙ ኣረገጸም፡፡ ልኡላውነት ሃሪትን

ኣህጉራዊ ሕገን ክኸበርን በይናዊ ሰጥምቲታት ክውገድን ደማ ጸዊም፡፡ ብኸልኡ ወገኑ ሚኒስትር ጉዳያት ወጪ ኣቶ ዐሰማን ሳልኤን ምስ ፍሉይ ኣማኑሪ ፕረዚደንት ዶናልድ ትራምፕ - ሚኒስትር መሳዕድ ባሕሪ ተራኽቦ፡፡ ኣብቲ ኣብ ካሮ ዝልተ ሰጋታት

ዝተገበረ ርክብ ኣብ ምምሕራብ ዝምድናታት ኣርትራን ሕብራት መምህራን ኣመሪካ ከምኡውን ዘዩ ጉዳያትን ምዕላታትን ተዘራረዩ፡፡ ኣብቲ ርክብ፡ ፊጻሚ ጉዳያት ኤምባሲ ኣርትራ ኣብ ግብጺ ኣማኑ ዓብደልግኔ ተሳቲፉ ነይሩ፡፡

ሃማደኤ ንደቂኣንሰትዮ ተመሃሮ ኮለጃት ስልጠና ወዲቡ

ብምደኤ ዞታ ሳሞን ሳልኤን ሳልኤን ትሓት ትምህርትን ዝተወደበ ስልጠና፡ ብ16ን 17ን ሓምሌ ኣብ ኣሰመራ 345 ተመሃሮ ኮለጃት ደቂኣንሰትዮ ተመሃሮ፡፡

ኣቲ ስልጠና፡ ንታሪኽን ኣመጺጽኡን ውዳበታት ደቂኣንሰትዮ፡ ዓለምለኸዊ መረጃታ ጀንደርን ማዕርነትን፡ ነበሰኽ ምፍላጥን ኣገዳሽነቱን ከምኡውን ደቂኣንሰትዮን ሞዕናን ዝበል ኣርእሶታት ዘጠቓለለዩ ነይሩ፡፡

ኣብ ማእከላይ ቤት-ጽሕፈት ሃማደኤ ሓላፊት ዞታ ሳሞን ሳልኤን ትሓት ትምህርትን ወ/ሮ ኣብራሽ ህብታይ ኣብ ዘሰመዓቶ ቃል፡ ተሳተፍቲ ካብ ኩለን ኮለጃት ዝተወሰኑ ተመሃሮ ምዃንን



ብምዃሩ ተፈጠሩለን ዝሎ ዕድላት ትምህርቲ ተገዛዚን ከምዝምዘኡ ከምኡውን ንመዞኡን ብኣወታ ክጸልዋ ትጽቢት ከምዝገበረለን ገለጹ፡፡

ስልጠናቲ ብወገኑ፡ ኣቲ ዝተሓለሰ ዛዕባታት ኣገዳሽነቱ ልዑል ስለዝኾነ ናብ ኩለን ክገዳሕ ተማሕጺሃን፡፡

ኣብ መወጻኢታ፡ ፕረዚደንት



ሰከ ዘብር ሰላይ

ሃማደኤ ወ/ሮ ተኽኢ ከሉ መዳያት መሪሕን ኣብነትን ንዋራታትን ደማ ዝሎ ዕድላትን ተሳተፍቲ ተሳተፍቲ ኣብ ብምዃን ኣበርክቶኣን ከካይላ፡ ኣብ ክወገንን ከምዳ መኸራ፡፡

ዜና

ፊላሎፒን 2026 - ዓቅሚ ምህዞን ሰንዓን መንገድያት ዝንጸባረቅሉ

ኣብ ሃገራዊ ፊላሎፒን ኣርቲስት 2026 ቀረቡ ዘሎ ውጽኢት ምህዞን ሰንዓን ከምኡ'ውን ቴክኖሎጂ ሰብ ሰርሖ ብልሒ፡ መንገድያትና ኣጥርፎ ምዃን ተሓብሩ።

ኣብቲ ቀረቡ ዘሎ ትሕዝቡ ኣድሸን ውዳኢን ተወዳዳሪ ምህዞታትን ብመንገዱ ሰብሰርሖ ብልሒ ናይ ዓይነት መንገድያ ምህዞታት ዝሕግዝ ጥበብኡ ኣብቲ ንጋድያን ዝያዳ ዝመሰጠ ከይኮነ'ሉ።

ኣራን ዝተወሰዱ ወጥቲ ርእይቶ ምህዞን ሰንዓን ከምዕባል ዝክኣል ብምትብባዕ ሰለገቡኡ ምትብባዕን ደገፍን ሕብረተሰብን ኣኣት መንግስትን ከይፍለዩም ተሓብዮም።

ኣወጃዱ መደባት ምርኢት ምህዞን ሰንዓን ሃገራዊ ፊላሎፒን 2026 ኢንጂነር ልኡል ኪዳን ንኡሪ ኣብ ዝሞ ተባብሩ ኣብ ቀረቡ ዘሎ ኣሲታት 35 ዝበጽሖ ሰንዓታት ንሕብረተሰብ

ኣብ መዓልታዊ ንጥፊታቱ ዝሕግዝ ከምዘኾነ ገለጹ።

እቲ ቀረቡ ዘሎ ትሕዝቡ ኣብ ምርግጋጽ ውሕሰት መግቢ እንሰ ዘበልግሎ ጠሓንቲ ቃንጫን ጨጨፍቲ ዐፍን ማሸናፊ ኣብ ዝተሞህለ ጉሓት ፍታም እንምሰርሖ ማሸናፊ ኣብ ኣቐጽልቲ ኣኣኣልን ሞረታትን ዝተመሰርሖ ፍቱን ናይ ጸጉሪ ርእሲ ቅብኣት፡ ቁጠብቲ፡ ጸዓት ሞንጎን ካልእ ማሸናፊ፡ ርሕቀት፡ ምፍላጥ እትሕግዝ መሰርሖት፡ ከምኡ'ውን ኣናጹ ክጸወርኦ ዘይኣኣል ኣለክትሮኒካዊ ድምጽን ካልኣን የጠቓልል።

ኣቐረብቲ ምህዞን ሰንዓን ኣብ ዝሓበዎ ርእይቶ ፊላሎፒን - ፍልጠትን ዓቅሚን ብዘዋጁ ክተርእዩሉን ርእይቶ ክትረክቡሉን እትክኣል መድረኽ ሰለገቡኡ ሃናጺ ርእይቶታት ህዘቢ ተቐብሎም ዝገደሉም ክጸርሙን ከምልኡን ድለዎት ምዃናም ገለጹም።



ሰኢ-ክብርም ጸሃዩ

ጸርፍ - ተሳትፎ ደቂኣንስትዮ ኣብ ትምህርቲ ተናኢዱ

ሳለ ወህድ ጸሐፊን መምህራንን ወለድን መሰርሖ ምምህርን ምትምህርን ኣብ ንኡስ ዞገ ጸርፍ እናሓዘ ይመጽእ ከም ዘሎ ሓላፊ ትሓት ትምህርቲ መምህር ሰልጠኛ ገብረደህናን ሓብሩ።

ጎሳሳ ትምህርቲ ንምምጋም ብገን ጸን ሓምሌ ኣብ ዝተኻየደ ኣኼባ መምህር ሰልጠኛ ገብረደህናን ተሳታፍኦት ተመሃሮ ብኣፈሻ ደቂ ኣንስትዮ ብፍላይ እናበረኽ ይመጽእ ከምዘሎ ብምሕብር፡ ዝተመዘገበ ዓመት ንምድንፋዕ ቀጻሊ ጸሐፊ ክገብር ኣዘገብኹ።

ኣብዚ ዓመት'ዚ መጠን ምሕላፍ ተመሃሮ ኣብ መሻታ 84% ኣብ ማእከላይ ደረጃ 82.5% ኣብ ካልኣይ ደረጃ ድማ 80.5% ከም ዝጠረፉ ምስ

ዝተሓፈሩ ዓመት ክጸጸር እንከሎ ከኣ ዝተሓሸ ዕብዮት ከም ዘርእየ ዝገለጸ መምህር ሰልጠኛ ብንኡስ ዞገ ደረጃ 83.2% መጠን ምሕላፍ ከምዘርእየ ሓብሩ።

ሓላፍ ጨንገር ሚኒስትሪ ትምህርቲ ዞገ ደቡብ መምህር ህብትጥቢ ኪዳን ብወገኡ ሞያዊ ዓቅሚ መምህራን ንምዕባይ ኣብ ቀረባ ጊዜ ዝተግበር ናይ ሰልጠና መደብ ከም ዘሎ ኣፍሊጠ። ህዘቢ ኣብ ምሕራሕ ተወሰኽቲ ክፍልታት ኣበርክቶኡ ከኣይል ከም ዘለዎ ድሕሪ ምሕብር፡ ንተመሃሮ ጸይ ክፍሊን 11 ክፍልን ዝያዳ ሓገዩት ኣብ ትምህርቲ ክገበረሉም ተሓብዩ።

ግዜዊ ኣመሓደሪ ንኡስ ዞገ ጸርፍ

ኣቶ ሃይለ መንገሻ ድማ ኮሚቴ ወለዱ ምስ ኣብይት ትምህርቲ ብምውህድ ኣብ ምዕዋት ሽቶታት ትምህርቲ ብንጥፈት ክዋሰኑ ኣዘገብኹ።

ኣብ ንኡስ ዞገ ጸርፍ ኣብ ቅድመ ትምህርቲ ክሰብ ካልኣይ ደረጃ 40 ትሓት ትምህርቲ ኣለዎ።

ኖቅፋ - ዝናብ ጉድኣት ኣውራዳ

ኣብ ንኡስ ዞገ ኖቅፋ ዝረመ ህብጻን በረድን ዝተሓወሰ ብርቱዕ ዝናብ ኣብ ንብረት፡ መንበሪ ኣባይቲ ኣግራብ ትሕተቅርጺ ሕርሻን መስመራት ኣለክትሮኒካን ጉድኣት ከምዘውረዱ ደንገዩ ዝበጽሓና ሓብራታ ኣፍሊጠ።

ቡቲ ብፃ ሓምሌ ኣብ ሰታት ድሕራቕትሪ ዝወቐዐ ዝናብ 6 ክፍልታት ብማሕበር ዝተጠርፉ ሰንክላን ኩናት፡ ቤት-ጽሕፈት ህንጻ ኩሳንያ ሰገኑ ቤት-ጽሕፈት መደበር ፖለስ ንኡስ ዞገ ኖቅፋ፡ ከምኡ'ውን 34 መንበሪ ኣባይቲ ጉድኣት ከምዘወረዱ ወኪል ኣራን ሓብሩ።

ገልጻሎ - ምንጪታት ዝሰተ ማይ እንሰሳታት ዘገዳም ንምሰፋሕ ይሰራሕ ኣሎ

ኣብ ንኡስ ዞገ ገልጻሎ ዋሕዲ ማይ ዝጠንቁ ሰድንን ሞትን እንሰሳታት ዘገዳም ንምግታኡ ምንጪታት ዝሰተ ማይ ንምሰፋሕ ይሰራሕ ኣሎ።

ቡቲ ብምትሕብብር ሚኒስትሪ ሕርሻን ኣባላት ኣይልታት ምክልኻልን ዝዕመም ዘሎ ሰራሕ ድሮ ኣብ ምምሕዳራት ክበቢ ባርዶሊን ገልጻሎን 19 ጋብላታት ከምኡ'ተሰርሖ ወኪል ኣራን

ሓብሩ።

ሓላፊ ብጻል-ሰልጣን ኣግራብን እንሰሰ ዘገዳምን ኣብቲ ንኡስ ዞገ ኣቶ መሓመድ ዓብዱ ንኡሪ ኣብ ዝሞ ሓብራታ ኣብ ዝተሓፈሩ ክልተ ዓመታት ኣብቲ ክበቢ ብጠተኽስት ደርቁ ዓላታት ሰለዝገጸፉ ዋሕዲ ማይ ከምዘጋጠሙ ብሰንክ ድማ ብርክት ዝበላ እንሰሰታት ዘገዳም ከምዘሞታን ከምኡ'ተሰዩን ብምጥቃሕ እቲ ተዋዲዱ ዘሎ

ጋብላታት ኣዚ ከመገድ ትጽቢት ከምዘገበር ገለጹ።

ኣብ ኣባላት ኣይልታት ምክልኻል ኣቶ ሳልሕ እድረሰ ብወገኡ ውጽኢት ናይቲ ተሰራሕ ዘሎ ጋብላታት ተራእዩ ንምሰፍሖ ድለዎት ምዃናም ኣረጋገጹ።

ኣብ ንኡስ ዞገ ገልጻሎ ክበቢ ኢንገል ብጠብሒ እንሰሰታት ዘገዳምን ኣግራብን ዝልልዩ።



ብዘይካ ሰኔይ መዓልታዊ እትሕተም ጋዜጣ

ዋና ኣሰናዳኢ

ብርሃነ ምሕረት ኣብ
ምክትል ኣሰናዳኢ
ዓበይልቃድር ኣሕመድ

ቁ.ሰ 116266 / 201820 (256)

ቦርድ ምስንዳእ

ዮሴፍ ሃይለማርያም
ምሉእ-ብርሃን ሃብተገብርኤል
ተሰፋ-ኣለም ዮማን
ሙሴ ገ/ኣግዚኣብሄር

ቁ.ሰ 201820 (250)
ፋክስ. 127749 - ቁ.ሳ.ጸ. 247

ለይ-ኣውት

ፍርቱና ኤፍሬም ትንሱኣ ፍሰሃዩ
ሳምራዊት ሃብተ ሰሎሚ ኣፈወርቂ
ፋዋና ኣድም

ምዘርጋሕ ጋዜጣ

ቁ.ሰ.113395-07588045
ምልክታ
ቁ.ሰ 125013 - ቁ.ሳ.ጸ. 1284



ሕዝብ

ካብ ቤትና ዝረሓቑት ቤትና

ሚናገሩ ጥራዊ

ናብ ሳዋ ኣብ ዝወረድናሉ ጊዜ፡ ከም ኩሉ ንመጀመርታ ጊዜ ኣብ ገዛኡ ዝወጽእ ሰብ፡ ምግብ፡ ምድንጋር፡ ቀጨውጨው ምባል ንቡር ተርእዮ እዩ ነይሩ። ብፍላይ ኣብተን ቀዳሞት መዓልታት፡ ምስ ሓድሽ ሰብን ባህርን ክሳብ እትላሉ ናይ ጋሻ ስምዒት እዩ ዝሰማዓኹ። ኣብ ሳዋ ዘሕለፍናዮ ህይወትን ዝቐሰምናዮ ትምህርትን ብቻላት ጽሑፍካ ዝውጽእ እኳ እንተ ዘይኮነ፡ ኣብተን ፈለማ መዓልታት ኣብ ዘጋጠማና መስሓቕ ፍጻሜታት ግን ኩሉ ጊዜ ኣብ ኣእምሮይ ኣብ ዝተቐርጸ እዩን።

መዓሰከር ሳዋ፡ ብፍላይ መደቀሲ ሃንገራት፡ ሓደ ዓይነት ኣሰራርሓ ዘሎ፡ ሓደ ኣብተን ንዝኾነ ጋሻ ዘደናግር ገዛውቲ እዩ። ብደማን ዲና ኣቲና ብጸጋም፡ ንድሕሪት ዲና ንወጽእ ንቐድሚት ዝተደናገርናሉ መዓልታት ውሑድ ኣይነበረን። ኣሃዱና ካልኣይ ሓይሊ ማለት ኣብ ማእከላይ ወገን ናይቲ ሃንገር ስለ ዝነበረ፡ ዓይኒ ምድሪ ክንጥቀም ንደማንና ወይ ጸጋምና ዘሎ ኣሃዱታት ረገጽና ኢና እንሓልፍ። ክትምለስ ከለኻ ተጋሪኻ ናብ ዘይኣሃዱኻ ሃንገር ምእታው ናይ ፈለማ ንቡር ተርእዮ እዩ ነይሩ። ንል ኣዲንጎ እንብሉ፡ ኣብ ጎኝ ዝመጽእት ንል ሓይልና፡ መሰርዓ ንምርካብ ዝገበረኹ ስልቲ፡ ኣብ ኣሃዱና ንዓመት ምሉእ ዘዘዩ ተዘክሮ እዩ። ንል ኣዲንጎ፡ ኣብ ካልኣይ መዓልትና፡ ዓይኒ ምድሪ ክትጥቀም ኣብ መሰርዓ ትወጽእ እሞ፡ ክትምለስ ምስ በለት ኣንፈታ ህልም ይብላ። ነተን ብድሮ ዝተላለየተን ደቂ መሰርዓ ዳግማይ ኩተለልዩን ተጸገመት። ኣብ ሓደ ኮባቢ ዘወን ክትብል ጥራይ ብዘተሕ ደቓደቓ ሓለፈ።

ኣብ ሳዋ ብልምዲ ትእዛዝ ወይ ሓበሬታ ኣብ ዝወሃበሉ ጊዜ፡ ማዕጸ ብዓውታ ብ ም ህ ሪ ም ፡ ጸዋታ ትሕሉ እሞ ድሒሩ እቲ ዘድሊ መልእኽቲ ይመሓላለፍ። ብድሮ፡ ሓደ ኣብተም ኣለይትና ብኸምዚ ኣገባብ ትእዛዝ ከሕልፍ ዝርእየት ንል ኣዲንጎ ድማ እቲ እንኮ መፍትሒ ንሱ ጥራይ ኮይኑ ተራእዩ።

ኩሉ ሰብ ናብኣ ከም ዘሎ ዘረጋገጸት ንል ኣዲንጎ ናይ ትግርኛን ኩናማን ላህጃ እናደባለቐት፡ “ካልኣይ ሃይሊ፡ ንኣይ ትፈልጡኒ” በለት። ኩሉ ሓይሊ ጋን ኮይኑዎ ስቕ በለ። ደጊማ “ካልኣይ ሃይሊ ኣነ ጋግየኩም፡ ንሰኹም ተላልዩኒ፡ ትፈልጡኒ ተኾንኩም ምስ መን እየ ነይረኒ” ምስ በለት ሓይሊ ምልእቲ ብሰሓቕ ክርትም በለት። ዓሰበይ እንብላ ንል ሓይልና ትቐብል ኣበላ፡ “ቀደም እንተ ዘይፈለጥናኪ ሕጂ ንፈልጠኪ” ብምባል ናብ መሰርዓ ክሳብ ትበጽሕ ሓገዝታ። ዓመት መመላእታ ማዕጸ ገም ገም ኣብ ዝበለሉ እዋን፡ “ወተሃደራዊ ትእዛዝ ድዩ ወይስ ዝጠፍእ ሰብ ኣሎ” ብምባል መጫረቂ ሓይልና ዝነበረት ፍጻሜ እዩ። ሳዋ፡ ብፍቕሪ እቶም ኣብ ቤትና ዝረሓቑ ኤርትራውያን ኣሓትናን ኣሕዋትናን ዝያዳ ትርጉም ትህብን ትምቅርን ምዃና ዋላ ንሓንቲ ደቂቕ እኳ ከይዘንጋዕና፡ ዓመት ምሉእ ተጓዒዝና፡ ኪንዮ ሓደ ዓመት ዝኸይድ ዝኸርን ተመክሮን ድማ ደሊብና።

ኣብ ታሪኽ ናይ ሓንቲ ሃገር፡ ንመንነት፡ ሓድነትን ልኡላውነትን ዝሃንጽን ዘውሕስን ዝተፈላለዩ ትካላት ክህሉ ይኽእል እዩ። ኣብ ኤርትራ፡ ልዕሊ ሳዋ ንዚጋታት ብማዕረ ናይ ምህናጽን ምኽሰኳን ተራ ዝተጸወተት ትካል ኣላ ምባል ኣጸጋሚ እዩ። ከም መርኣያ ናይዚ፡ ቅድሚ ሒደት መዓልታት፡ መዘገብ 38 ዙርያ ሃገራዊ ኣገልግሎት ሓደ ታሪኻዊ መድረኽም ዛዚጥም ክምረቕ ከለዉ፡ ዝሰዕበ ዙርያ ድማ ድሮ ናብቲ መሰረት ሓድነት ዝኾነ መዓሰከር ኣብ ምጉዓዝ ይርከቡ። እዚ ምስግጋርዚ፡ ምስከር ቀጻልነት

እንተኾነ፡ ሎሚውን ከም ቀደሙ፡ ጽኑዕ ሓይሊ ኮይኑ ይቐጽል ኣሎ።

ኣብዚ ውልቃውነትን ሰለዐን ዝዓበለሎ ዘመናዊ ዓለም፡ ከምዚ ዝኣመሰለ ዓቢ ሃገራዊ መደብ ምውናን፡ ኣብ ምህናጽ ድልዱል ሃገራዊ መንነት ዘሎዎ ተራ፡ ንኸልኦት ህዝብታት ዓቢ ትምህርቲ ዘምሓልፍ እዩ። ብዘተካት ሃገራት ናይ ገዛር እስከን ሓድነት ክዕቅቡ ዜጋታትን ብሃገራዊ ኣተሓሳስ ክሃንጹ ይጽገማ እዩን። ከም ውጽኢቱ ድማ ኣደዳ ውሽጣዊ ግርጭትን ሕንፍሽፍሽን ክኾና ምርኣይ ኣብ ከባቢና ከይረሓቐና እንረኽቦ ኣብነታት እዩ። ኣብ ተመክሮና፡ ብመገዲ ሳዋ ዝሃንጽናዮ ብቑዕ፡ ውዱብን ድልዱልን ትካላት ድማ ንኹሉ ኤርትራዊ ዜጋ ብፍላይ ድማ መንእሰያት፡ ኣብ ሓደ ሃገራዊ ቅኒት ክሰምር፡ ሓባራዊ መረዳኣታ ከማዕብል፡ ንመትከላትና ዝዓበዩ መሳርሒ ዝኾነውን ጸጋ ሰብ ክንሃንጽ ዕዙዝ ተራ ዝነበርን ዘሎዎን እዩ። ዝዚ ሃገር ናይ ምህናጽ ዕላማ ክወን ኣብ ምግባር፡ ንዝሓለፈ 32 ዓመታት ብኣማኢት ኣሸሓት ዝቐጽሩ መንእሰያት በዚ ሃገራዊ መስመር ሓሊፎም እዮም። ኣብዚ ቅንያት ድማ ኣባላት 39 ዙርያ ናብ ሳዋ የምርሑ ኣለዉ።

ኣብዚ ቅንያትዚ ኣብ ብዙሓት ናይተን ደቀን ዘፋንዎ ሰድራቤታት ኮነ ተመሃሮ ዘሎ ሃዋህወ ዳርጋ ተመሳሳሊ እዩ። ዘድልዩና ሃገራት ክንዝርዝር፡ ክንሸምት፡ ፈተውትና ክንረክብ ወዘተ እንሕልፎ ጊዜ እዩ። ወለዲውን ንደቅም ዝኾነውን ጥረ ሃገራት ኣብ ምቕጻር፡ ኮታስ ዘድልዮም ምድላዋት ኣብ ምግባር እዮም ተጸሚዶም ዘለዉ። እዚ እቲ ብልምዲ እንገብር ምድላዋት እዩ። ኪንዮኡ ዝኸይድ ጥራውን ስነ ኣእምሮኣውን ምቕርራብውን ተወዝሒሩ ኣሎ ዝብል እምነት የብለይን። ሳዋ ኪንዮ እቲ ኣብ ሳንጣና እንማልኦ፡ ንኸርስና ጥራይ ዝመልእ ቍጻር-ምጻር፡ ንምሉእ ህይወትና ዝኸይድ ሰንቂ ኣዳልያ እያ ትጽበየና ዘላ።

ሳዋ፡ ከምቲ ኣብ ገዛና ዝለመድናዮ ሃዋህወ የብላን። ፍሉይ ክለማ፡ ሓደስቲ ሕግታት፡ ጽኑዕ መደባት ትምህርትን ወተሃደራዊ ተዓለምን ነቲ



ዝለመድናዮ ተዛማዲ ምቐት ዝጸረር እዩ። እቲ ቀንዲ ዕላማ ድማ ኣብዚ ዝተፈልየ ኩነት ብኸመይ ኣካላውን ስነ ኣእምሮኣውን ጥንካረ ነማዕብል እዩ። ኣብ ዝተወሰነ ኣካዳምያዊ ንዋፊታት ጥራይ ተሓጺሩ ዝጸንሐ ነብስና፡ ናብ ከምዚ ዝኣመሰለ ዝተፈልየ ተመክሮታት ኣብ እንሰጋገረሉ እዋን፡ ኣብ ህይወትና ንዘጋጥም ኩሉ ዓይነት ማዕባላት ኣብ ምስጋር ዝሕግዘና ትብዓትን ውሽጣዊ ሓይልን ከም እንሃንጽ ዝገብር ኣገዳሲ ምዕራፍ እዩ።

ምፍታሕ፡ ብሓባር ምሕሳብ፡ ውልቃውነት ምውጋድ፡ ሓልዮትን ተጻዋርነትንውን ኣብቲ ዝመቐሰናዮ ዘይሰንፍ ተመክሮ እዩ።

ዝዓበዩ ኣብ ሳዋ ደሊብናዮ እንምለስ ናይ ህይወት ሰንቂ ስነ ሰርዓት እዩ። ነቲ ኣብ ወጋሕታ ክሳብ ምሸት ዘሎ ኣዝዩ ሰራዕን ውዱብን መደባት ብብቐዓት ምስታፍ፡ ነብስና ክንመልኽ፡ ግቡእ ኣጠቓቕማ ጊዜ ክንመሃር፡ ከምኡውን ብሰርዓት ከም እንጓዝ ዝገብር እዩ። እዚ ኣብ ሳዋ ነጥርና ስነ ምግባር፡ ብዘግባእ ምስ እንላበሩ፡ ንመጻኢ ሞያዊ ህይወትና ዝውሰን ዓቢ ትምህርቲ ኣሎዎ። ጊዜና ብግቡእ ከነመሓድር፡ ትእዛዛት ከነኽብር፡ ንዝወሃብ መደባት ብብቐዓት ክንምክት፡ ከምኡውን ኣብ ትሕቲ ጽቕጢ ከም ገይርና ውጽኢታውያን ሰባት ከም እንኸውን ዓቢ ተመክሮ ኢና ንቐሰም።

ኣብ መዓሰከር ሳዋ ከም ብዓል ንል ኣዲንጎን ዓሰበይን ዝኣመሰለ፡ ኣብ ኩሉ ኩርናዓት ኤርትራን ዝተፈላለዩ ድሕረ ባይታን ዝመጽኡ ኣሸሓት መዛዘና ኢና ንራኹቡ። እዚ እቲ ኣብ ዕምርና ክንረኽቦ እንኽእል ዝዓበዩ ናይ ማሕበራዊ ስነ ፍልጠት ቤተ ፈተነ እዩ። ኩሉ ዓይነት ፍልልያትና ብምጽባብ፡ ንሓድሽ ባህልታትን ኣተሓሳስታትን ክፋታት ክንዝው ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ንሓደ ዓመት መመላእታ ብሓባር ምብላዕ፡ ምድቃሰ፡ ምስራሕ፡ ጽቡቕን ሕማቕን ጊዜ ብሓንሳብ ምቁዳስ ክሳብ ክንደይ ዓቢ ናይ ተጻዋርነትን ማሕበራዊ ክእለትን ከም ዘማዕብል እንግንዘበሉ ሰፍራ እዩ። እቲ ኣብ ሳዋ እንምስርቶ ዝምድናታት፡ ኣዕሩኽትናን መሓዘትናን ጥራይ ዘይኮነ፡ ኣብታ ካልኣይቲ ቤትና እንረኽቦም ናይ ምሉእ ህይወትና ጽኑዓት ብጸት እዮም። ኪንዮ ሰሓቕ ን ጸገማትና ብሓባር

ድሮ ናብ ሳዋ ምውራድ ጀሚርኩም እትርከቡ ኣባላት 39 ዙርያ ሃገራዊ ኣገልግሎት እምበእር፡ ከምቲ ወለዲኹም፡ ዓበይቲ ኣሓትኩም ኣሕዋትኩም፡ ዝሓለፍዎ ሃብታም ተመክሮ ንኸትቋደሱ ተራኹም ኣኼሉ ኣሎ እሞ፡ እንቋዕ ናብዚ ኣብቐዓኩም። ናይ ካልኣይ ደረጃ ትምህርትኩም ጥራይ ዘይኮነ፡ መንነትኩም እተደልድሉሉ ሓድሽ ምዕራፍ ትጅምሩ ኣለኹም። ተሳተፍቲ ሃገራዊ ኣገልግሎት ምዃን ማለት፡ ኣብ ውሳኔታት ናይ መጻኢ ዕድላትኩምውን ብንቕሓት ምስታፍ ብቲ ሓደ፡ ነታ ኩሉና ዜጋታት ሃረር እንብላ ብልጽግትን ምዕብትን ኤርትራ ድማ ኣብ ምህናጽ ቃል እትኣትዉሉ ቦታ እዩ።



ኣብ ሳዋ ብልምዲ ትእዛዝ ወይ ሓበሬታ ኣብ ዝወሃበሉ ጊዜ፡ ማዕጸ ብዓውታ ብ ም ህ ሪ ም ፡ ጸዋታ ትሕሉ እሞ ድሒሩ እቲ ዘድሊ መልእኽቲ ይመሓላለፍ። ብድሮ፡ ሓደ ኣብተም ኣለይትና ብኸምዚ ኣገባብ ትእዛዝ ከሕልፍ ዝርእየት ንል ኣዲንጎ ድማ እቲ እንኮ መፍትሒ ንሱ ጥራይ ኮይኑ ተራእዩ።

ማዕጸ ሓይልና ብዓውታ ገም ገም ኣበለት። ሓደስቲ ብምምንግርና ዝሓልፈና ሓበሬታ ከይህሉ ኩልና ጽን በልና። ኣቓልሎ



ነፍሲ ወከፍ ደቂቕ ኣብ ህይወትኩም ብእትውሰኹዎ ሓድሽ ትምህርትን ተመክሮን ኣብ ግምት እናእተኹም ኩሉ ጊዜ ክፋት ናይ ምምሃር ሽውሃት ኣማዕብል። ሰንቅኹም ድማ ዝዓበዩ ራእይ፡ ህርፋን ፍልጠትን ድሉውነትን ክኸውን ኣገዳሲ እዩ። ኣብ ሳዋ ዕላማኹም ዛዚምኩም ኣብ እትምለሱሉ ጊዜ፡ ከምቲ ፈለማ ናብ ሳዋ ክትኣትዉ ከለኹም ዘይኮነ፡ ንዝኣር እስከኹም፡ ንሰድራቤትኩም፡ ሕብረተሰብኩምን ሃገርኩምን እትመቐሙ ብሱላት ዜጋታት ኳንኩም ከም እትምለሱ ርግጽና እዩ።

ዕዉት ናይ ትምህርትን ስልጠናን እዋን ይግበረልኩም!

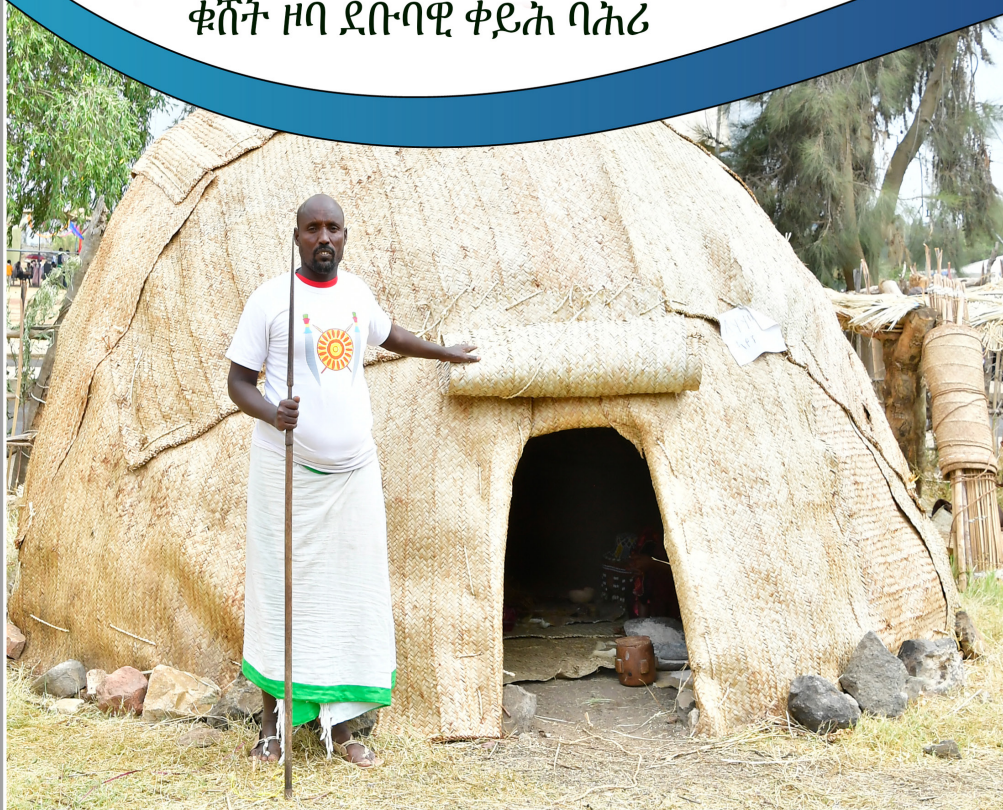
ናጽነት ደስበለ - ሓበን ገብረአምላክ - ሳምራዊት መለስ

ጥባይቱ: 07377953/ 07190414



ምርኢት ፈሰቲሻል 2026

ቁሽት ዞባ ደቡባዊ ቀይሕ ባሕሪ



ዲዛይን - ታላዛዝ ኣብርሃ

ስኢሊ-ክብሮም ጸሃዩ
ሳልሕ ዓብደልቃድር



ሱሌማን አሕመድ

ዘይንቡር ድኻም ዝበሃል ከመይ እዩ፤



ወዲ ሰብ ነብ ግዜ ናብ ግዜ ድኻም እናተሰማ እዩ ዝመዳኑ፡ ሃንደበት ክመዳእ ዝክኸል ዘይንቡር ድኻም ግድ፡ ጠንቁ ዝተፈልዩ ክኸውን ይኽእል እዩ፡ ዘይንቡር ድኻም ቀልጠናን ኣብ ግዜኻ ነብ ድቃስ ተበራቢርኻ ናብ ስራሕ ክከውናር ከበድ ኮም ዝኸውን ይከበር፡ ዘይንቡር ድኻም እኹል ድቃስ ብዘይምርኮብ ዝተፈጥረ ኮይኑ ይሰመዳን እዩ፡ ዋላ ድሕሪ እኹል ሰዓታት ድቃስ እዚ ዓይነት ስሞንት ክጠፍእ ኣይርእን እዩ፡

ድኻም ሰባት ብሰንኪ ኣኣምራውን ኣላውን ጽዮን ባህሪ ክፍጠር ይኽእል እዩ፡ ዘላኻ ሕምም ንምክትታል ዝውሰድ ሰራሕ መድኃኒት ሕዳር ቃዝ ወዘተውን ገላ ካብዮም ድኻም ሰባት ክሰመዳን ዝገቡ፡ ጠንቅታት እዮም፡ ነቲ ጠንቁ ብዝበኣ ምልላይ ሓዲ ካብቲ ነቲ ጽዮን ንምክፍሉ ዝፍለገ ዝከበር መግዓዲ እዩ፡ ክልተ ዓይነት ድኻም ሰባት እዮም ዘለዉ - ኣኣምራውን ኣላውን ክልቲኦም ዝተፈለፈሉ እንተኾነ፡ ብኩሕ ግዜ ግና ብኣንጉስ እዮም ዝኸሰቡ፡ ምሓር ኣላዊ ሃልኪ ዘለዎ ሰባት ኣኣምራው ክኣኛም ንበር ስለ ዝኾነ፡

ሓዲ ሰብ ኣላዊ ድኻም ምስ ዝህልዎ ነቲ ተደጋጋሚ ዝሆኑ ስራሕ ክፍጽሞ ዓቕብ ክኾኖ ይረእ እዩ፡ ንኣብቲ መልታዊ ናብ ዝርራሓ ክፍሉ ክበጽሕ ንወሕ ዝበለ መሃል ይጥቀም እንተኣይሩ ንምድያቡ ክኸበደ ወይ እናሰራ ክድይቦ ይርጅ፡ ናይዚ ምልክት ኣብ ጭምባታቱ ዝፍጠር ድኻምን ቃዝን እዩ፡

ኣኣምራዊ ድኻም ዘለዎ ሰባት ሓዲ ሃር ኣተኩሩ ከድህበን ከሰብህልን ይጽኑም፡ ምትኻሽን ምናዘበን ናይዚ ምልክታት እዮም፡ ሓዲ ስራሕ ንቐሕ ኳን ክትጽብ ስለ ዘይትኽእል ክተላልጥ ብዝበኣ ክትፍጽምን ትኸከር፡

ምትኻሽን ድኻምን ፍልልይ ኣለዎ ዶ
ምትኻሽ ብኩሕ ግዜ እኹል ሰዓታት ድቃስ ምስ ዘይንረክብ ወይ ብዘኸደ ምስ ዘይንረክብ ዘረገም ተርጓዮ እዩ፡ ምትኻሽ ሓዲ ሓዲ ግዜ ምልክት ናይ ድኻም ኣኣምራ ኮይኑ ይቐርብ እዩ፡ ብሰንኪ ድቃስ ዝሰንከ ምትኻሽ ካብ ዘይንቡር ድኻም ዝልዎ፡ ንኣዘዩ ሓዲ ሰዓታት ዝጽኑሕ ብምዃኑ እዩ፡ ገላ ሰዓታት ቀም ብምሃል ክትፍውሶ ይኣኣል፡

ዘይንቡር ድኻም ሰባት ግና፡ ብፍላይ ሕዳር ምስ ዝኸውን ምስ ባህሪ ጽዮን ዝተጸላረ እዩ፡

ጠንቅታት ዘይንቡር ድኻም ሰባት
ድኻም ሰባት ምስ ባህሪ ከታታትን ከታታት መከላከሪን ምትኻሽር ኣለዎ፡
ኣኣምራዊ ባህሪ ከታታት

ድኻም ሰባት ልሙድ ምልክት ናይ ጭንቀት/ ቃዝኸኖት እዩ፡ እቲ ጭንቀት ብሰንኪ ሰንኪ ድቃስ (insomnia) ዝሰንከውን ክኸውን ይኽእል እዩ፡

ድኻም ሰባት ብሰንኪ
• ወጥራ
• ብሰንኪ ጥንቲ ዝኸሰቡ ምሓር ሓዘ፡

• ዘይንቡር ኣመጋገብ
• ሻቕሎት
• ምስልኪ
• ጽዮን ኣብ ከታታት ናብራ/ ሓዲ ወዘተ ዝኣመሰሉ ኣኣምራዊ ከታታት ክሰብ ይኽእል እዩ፡

ከታታት ኣላዊ
ዘይንቡር ከታታት ይሰመዳን እንተኣይ፡ ጠንቁ ኣብ ከታታት ኣላዊቲኽን ትከበር ንምፍጥሉ ዝፍለገ ዝከበር መግዓዲ እዩ፡ ንኣብቲ ባም ዝሰብ ጠንቅታት ኣላዊና ርሸኻ ክበላፍ ይኽእል እዩ፡

• ምሓር ኣላዊ ጸሓፊ
• ሕጽረት ኣላዊ ምትኻሽ
• ዋሕዲ ድቃስ
• ልሳሊ ንበር ክበድት ምውናን ወይ ምኽላይ

• ብጠቢኪ ኣልኣዊ መሳተ ምውሳይ፡

• ብጠቢኪ ካሬን ምውሳይ፡
• እኹል መዳዝ ዘለዎ መግቢ

ዘይምርኮብ፡
ኣላዊ ባህሪ ከታታት
ሓፈሻዊ ባህሪ ሰባት ዘይምርኮብ ንህሉ ድኻም ክሰመዳን ይከበር እዩ፡ ናይዚ ኣብታት፡

• ኣምሪ - ዋሕዲ ደም፡
• ነድሪ መዳዝ (arthritis)
• ቃዝ መዳዝ ሰባት (fibromy-
algia)
• ርኽሲ ኮም ሰዓልን ጉዳሪ
• ርኽሲ ጸኪ ገሽገሽቲ (hypo-
thyroidism)
• ሰንኪ ድቃስ (insomnia)
• ሽውዓት ኣልዮት (anorexia)
• ሕምም ሽርን ካልነት ሕዳር ሕምምኸኖ፡

መዳዝ ናብ ዶክተር ትኸይድ፤

- እቲ ዘይንቡር ድኻም ካብ ምትታይ ዝሰንከ ምዃኑ ብዝበኣ ክተላልዮ ምስ ዘይትኽእል፡

- መቐት ሰባት ካብ ንበር ንህሉ ደውሰኽ ምስ ዝህሉ፡

- ሃንደበታዊን ቅልጠፍን ምትግል ክበድት ሰባት ይረእዩን እንተኣይ፡

- ንዝካሉ ከታታት ኣይር ብፍለሉ ተጸፋፊ ምስ እትኸውን



- ድቃስ ምስ ዝኣበዩ ወይ ምስ ደቀኻ ምሰርገር ምስ እትሰርገ፡

- ጽቕጢ ይሰመዳን እንተኣይ ናብ ሓኪም ብምቕራብ ግበኡ መርመራ ክትከበር ይግባዮ፡

እቲ ዘይንቡር ድኻም
- ድሕሪ ተደጋጋሚ ሕምም ርእሲ፡

- ድሕሪ ደም ዝተሓወሰ ተምሳሌ
- ምስ ቃዝ ኣብ ኣፍ ልብ፡
- ምስ ምጥፋእ ወፍ፡
- ምስ ዘይንቡር ሀርመት ልብ፡
- ምስ ሕጽረት እስኪገሳሉ
- ምስ ቃዝ ከሰን ግንዲ ሕቐን ዝሰንከ ምስ ዝኸውንውን ምልክት ናይ ዝተፈለፈ ባህሪ ጽዮን ክኸውን ስለ ዝክኸል ብቐልጠፍ ሕቐምላ መርመራ ክትከበር ይግባዮ፡

ፍወሳ
ምውሰዳን ኣላዊ
ንጠፍ ዘይምዃን ሓዲ ካብቲ ኣላዊት ትኩሕ ጽዮን (energy) ኮም ዝርከብ ዝከበር ጠንቁ እዩ፡ ብኩሕ ሰባት ግና ብኩሕ ምትኻሽ ኮም ዘሰልፍን ኣብ ግዜ ቀንሪ ክትታኸስ ኮም ዝከበርን ገደም እዮም ዝበልጽም፡

መልታዊ ብተደጋጋሚ ኣላዊም ርሸኻ ክበላም ዝረእዩ ሰባት ኣለው፡ እዚ ብዘሰደደ ኣገልጻ ሕዳር ናይ ድኻም ኣዘህንኦት (chronic fatigue syn-
drome - CFS) ተሃሊሉ እዩ ዝገለጸ፡ መዳናዕነታት ኮም ዘመልከት ትኩሕ ብቐልጠፍ ናይ ምጽገር ደረጃን ናብ ሕዳር ናይ ድኻም ኣበር ማለት 'CFS' ምርሕ፡ ድኽንምር ኣብ ልሳሊ 1,500 ብ'CFS' ዝኸዩ ሰባት ዝተኸዩ መዳናዕነቲ ኮም ዘጸር ምውሰዳን ኣላዊት ካብቲ ጽዮን ከፍጥም ተራእዩ እዩ፡

ምውሰዳን ኣላዊት ኣብ ግዜ ቀንሪ ዝሰመዳን ዘይልሙድ ድኻምን ትኽስ ምልክት ኣብ ምጽላይ ልዑል ተራ ኮም ዘለዎ ዝተፈለፈ መዳናዕነታትውን ከረጋገጽዎ ክኣሉም እዮም፡

ሰባቲ መጠን ጽዮን ኣላዊት ንምህይ ካብ ብጠቢኪ ኮፍ ምሃል ክትከታየኸስ ኮም ዘላኻ እዮም ክኣሉታት ዝመኽሩ፡ ኮም ኣብቲ ኣብ ክንዲ ዝገሕ ሰዓታት ኮፍ ኣልካ ትሰርገ፡ ኣብ ክፍ ወፍ ፍርቂ ሰዓት ተጸኢኻ ክትከታየኸስ ፈትን፡ ኣብ ክንዲ ሊፍት ምጥቃም ብመሃል ናብ ደርብታት ክትድይቦ ጸዊር፡ ኣብ ክንዲ ቀጸሊ መኪና ምጥቃም ብጽግርኻ ክትገዝ ይግባዮ፡

እኹል ድቃስ ምርኮብ
ኣብ ግዜ ቀንሪ ዘይልሙድ ድኻምን ምልክታውን ክሰመዳን ካብ ዝከበሩ ጠንቅታት ሓዲ ኣብ ግዜ ለይቲ እኹል ድቃስ ዘይምርኮብ እዩ፡

ኣብ እንደቅሳሉ እዮን ኣላዊት ሓዲ ሰዓታት እዩ ዝምግብ፡ ኣብ ግዜ ድቃስ ኣኣምራን ዝኸረቲ ዩሐድሸን ብዘኸደ ይሰብኩ፡ ኣብ ግዜ ድቃስ ኣኣምራን ንመርሕ ማህላዊም (መግቢ ናብ ዝጽፍ ሳብህንክ ዝቐረሐ ኣገባብ ምዃኑ እዩ) ዘቃላጥፍ ንዘሰታት (hormones) የመጽ፡ ኣብ ግዜ ለይቲ ኣኣምራን ንደረጃ ጽዮን ኣላዊት የሰብ፡ እኹል ድቃስ ርኺቡና ኣብ እንደቅሳሉ እዮን ኣላዊት ምላእ ብምላእ ተኣዳሲ፡ ንቐሕን ሓዲን እዩ ዝኸውን፡

ሓዲ ሰብ ንቐሕ ኮይኑ ክበራር እንተኾይኑ ኣብ መዳኒት ብምጋም ሽውዓት ሰዓታት ክድቅስ ኮም ዝኸደ ይምር፡ እቲ ሰዓታት ድቃስ ምስ ዘይቀረጽ ምላእ ሰዓቲ ክትረክብ የኽእሉ እዩ፡

ኣብ ግዜ ቀንሪ ንጠፍ ኳን ምውሳይን ግበኡ ስርሓት ክትግም ምኽኣልን ኣብ ግዜ ለይቲ ጸቡቕ ክትድቅስ ይሕግዝ እዩ፡ ምውሰዳን ኣላዊት ምኽደ ጸቡቕ ድቃስ ንክትረክብ ካብ ዝኽእሉ ንምፍጥሉ ምዃኖም ኣይተከምቡ፡

ንሓዲ እዮን ቀም ምሃል (napping) ደረጃ ጽዮን ኣላዊት ኣብ ምህይ ተራ ኮም ዘለዎውን ይገዢ እዩ፡ ኣብ ዝሰልፍዎና እዮን ንሓዲ ሰዓታት ቀም ኣበልና ክንበራር ጸቡቕ ኮም ዝኾን እዮም ክኣሉታት ዝመኽሩ፡

ዓይነት ትወሰዶ መግቢ ምውሳይ
ተጸፋፍት መግቢ፡ ወይ ድኽም ናይ ምጽገር ግምገማ ሰባት ኮም ሽጽዳር ድኽሞት ምስታቕ መግቢ፡ ጸረታ ኣፍጋግን ሕምም ርእሸን ዝኣመሰሉ ምልክታት ይፈጥሩ እዮም፡ እዚ ደማ ናብ ናይ ቀንሪ ድኻምን ምልክታውን ክወሰድ ዝኽእል ጠንቁ ምዃኑ እዮም ክኣሉታት ዝመኽሩ፡

ዓይነት ንፒሮቲን ግሉቲን (gluten)፡ ጸዮን ወጽኢት ጸዮን እንደቅሳሉ ሳላ ሰዮ ወዘተ ካብቲ ተጸፋፍት መግቢ ዝፈጥሩ መከላከያት እዮም፡

ዘይልሙድ መግቢ ብምጋገብ ድኻምን ምልክታውን ምልክታት ይፈጥረልካ ኮም ዘሎ እንተኣሳብኻልካ ተቐላጢፍኻ ካብ ምጋጋብ ክተቋርጽ ኮም ዘላኻ እዩ ዝመኽር፡

እኹል ካላይ ዘለዎ መግቢ ምውሳይ
ወኩድ ካላይ ምውሳይ ኣላዊት ርሸኻ ክበላኽን ድኻም ክሰመዳን ይከበር እዩ፡ ካላይ ካብ መግቢ እንደቅሳሉ ኣሃዱ ናይ ጽዮን እዩ፡ ኣላዊት ከቲ ካብ መግቢ ዝረኽቦ ካላይ ንምፍጥሉ የሳይድ - ካብ ምስክርኣት ክኸደ ምላእጻር መቐት ሰባት፡

ወኩድ ካላይ ኣብ እንወሰደሉ እዮን ስርዓት ምስታቕ መግቢ ሰባት (me-

tabolism)፡ ነቲ ዝረኽቦ ቁጽብቁራ ጽዮን ንምስቃብ ዘም እናበለ እዩ ዝቐድድ፡ ኣብዚ መርሕከ ደማ ድኻም ክሰመዳን ንበር ተርጓዮ እዩ፡

ኣላዊት ብመጽሐፍ ክበድት ሰባት፡ ቁመት፡ ሰደሙ ካይዶ ንምፍጥሉ ካልእ ርኽብታትን ዘይልዩ ዓቕን ካላይ ይፈላል እዩ፡

ድኽንምር ዘምጋዊ ስርዓት ምስታቕ መግቢ ሰባት ንምውጋድ መከላከያ ኣብ ብምጋም 1,200 ካላይ ኣብ መዳኒት የድልዩ፡

ዝወሰደሉ ካላይ ትኩሕ ምስ ዝኸውን ኣላዊት ዘይልዩ ቫይታሚን ማዕድን ክፈክብ ኣይከኣልን እዩ፡ እኹል ቫይታሚን 'ዲ'፡ ማዕድን 'ኣይሪን' ኮምኡውን ካልእ መዳዊ መከላከያት ምስ ዘይንረክብ ኣብ ግዜ ቀንሪ ድኻምን ምልክታውን ክሰመዳን ንበር እዩ፡

ኣላዊት ምጥላል
ኣላዊት ብዝበኣ ምጥላል ግበኡ ደረጃ ጽዮን ክበልዎ ካብ ዝከፍከል ርኽብ ሰባት እዩ፡

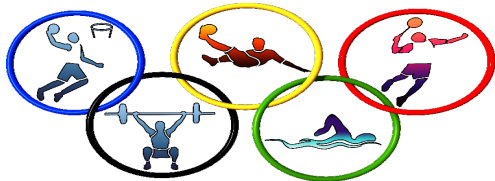
እቲ ቀንዲ መልታዊ ኣብ ኣላዊት ዝቐድሖ ስኡሞዳዊ መልሰ ተግባር ነቲ ዝጠፍእ ኣላዊት ዘይልዩ ፈሳሲ ሰባት (ማለት ማይ) ንምትኣእ እዩ፡

ደርቀት ዝኸሰቡ ብሰንኪ ሸንቲ ቀልቀሌ ሪገጽን እስኪገሳሰን ዝወጽእ ማይ ንምትኣእ እኹል ፈሳሲ ዘይምትኣድና እዩ፡

ኣብ ኣደተሚ ስራሕ ብምውሳይም ሓዲ ማህላዊት ካብ ክበድት ፈሳሲ ኣላዊት ምስ ዘተደሉ ካብዮም ነቲ ዝጠፍእ ፈሳሲ ዝከኣሉ ዝይዳ ኮም ዝረኽቡን ኮም ዝታኸሱን መዳናዕነታት የመልከቲ፡

ቀንዲ ምልክታት ደርቀት - ድኻም ምህቅ፡ ምድንዘን ሕምም ርእሸን ምዃኖም ኣይተከምቡ፡ ሰባቲ ኣብ መዳኒት ኣላዊት ንምጥላል ልሳሊ ክልተ ሊትር ማይ ክትሰብ ኮም ዘላኻ ይምር፡

ሎሚ ኣብ ERI-TV	
ሰዓት	መደብ
1200	ሃገራዊ መዝሙር
1205	መደብ ቀላሕታ
1230	ዘና (ትግርኛ)
1250	ዘና ስፕሪት
1255	መመርቐታ ምስደሳለኝ ተጽፎሎጅን ማይ ጽሑፊ
1330	ዘና (ዓረብ)
1345	ሰላ ስፕሪት
1425	ዶክመንት
1555	ዳህሰ ስትሙት
1625	ሰሙናዊ ስፕሪት
1700	ዘና (ትግርኛ)
1715	ደርሬ
1730	ዘና (ዓረብ)
1745	ዶክሜንት ኣብ ስትድዮ (ድምፃ)
1825	ጨራ ጥላዕ
1925	ሃሎ ቁልዑ
2000	ዘና (ትግርኛ)
2015	መደብ ኣክሲዮን
2100	ዘና (ትግርኛ)
2125	ፈልም እንዳ ዝም
2200	ዘና (ዓረብ)
2215	መደብ ጥበብ
2230	ዘና (እግሊዝ)



አዲስ አበባ

ሙሴ ገ/አግዚኣብሄር

ስድስት ሺህ ሺህ ዓለም ከይዩ

መሲ: ኣብ ዕምሩ ከዝኸራ ዘይደኪ ጸወታ

ግምገማ ዓለም 2026 ክኸውወትሉ ዝኸረሰ ማህበራዊ ተዋህቦ ዝመደብሉ ሰዓብ ሰዓብ ምሽት ንኣርጅኦቲና 1-0 ሰባራ፡ ጸዋኢ ዓለም ኣልዓሊ፡

ሰዓብ ንፈረንሳይ ኣብ ፍርቂ ፍጻሜ ብዓብላሊ ብቐዓት 2-0 ሰባራ፡ ናብ ፍጻሜ



ኣብ ጸጋም ኩባርሲ፡ ሮድሪጌስ ሳይሞንስን

ሓሊፋ፡ ድሕሪ 16 ዓመታት ምዃኑ እዩ፡

ናይ 2022 ክብራ ንምቃብ ትቃላስ ዝበረሰ ኣርጅኦቲና ኮኤ ንኣግላዝ ኣብ ድሕሪት ተበሊሰ 2-0 ሰባራ፡ ናብ መዘዋሂ ሰባራ፡

እዚ ልዑል ትጽቢት ዝተካበረ ጸወታ ኣብ ቀዳማይ እብሪ ምስኡ ዕብላ ሰዓብ፡ ድኽም ምዃብኡስ ኣርጅኦቲና ተዝላብሩሉ፡ ሰዓብ፡ ሰላሳት ኣብ ዕላማ ዝረገገ ፈተነታት ከተሓድሩ እንኳ ኣርጅኦቲና ዘዩደቶ ፈተነ ኣይጸበረ፡ ድሕሪ ሞገጫ ዓለም 1966 ኣብ ቀዳማይ እብሪ ዝገኘ ፈተነ ከዩደዩት ወጺኦ - ኣርጅኦቲና፡

ካልይ እብሪውኑ ኣርጅኦቲና ኣብ ልዩታ ተጽጊጋ እዩ ብልዑል ምቅብል ከህሉ ጸወታ ተቐጽራ ንዝበረሰ ሰዓብ ክስምኑ ፈተነ፡ ኣብቲ እብሪ ሰዓብ፡ ድምር ፈተነታት



ናብ 15፡ ኣብ ዕላማ ዝረገገ ኮኤ ናብ ሽምብ ኣብዚሉ፡

ሳላ ተለዩ ልዩታ ኢማሊኖ ማርቲኒስ ኣብ ብዙሕ ፈተነታት እተዋለሉ ብሚኒ እትቐላስ ኣርጅኦቲና ግድ ልዩት ሰዓብ ብጽም ኣይኣሳኩሉትን ምድብ 90 ደቂቅ ባዶ ፈተነ፡ ኣብ ታሪኽ ሞገጫ ዓለም ኮኤ ኣብ 90 ደቂቅ ዝገኘ ፈተነ ዘዩደዩት ናይ ፈላጊ ጋታ ኮይና፡

“ኣብ ርእሲ ገርዝነት መደዓት” ከም ዝበሉ ኣርጅኦቲና ኣብ ተወሳኺ ደቂቅ (መዓል 93) ሓዲ ኣብ ወሳኒ ተጻውኦት ዝገኘ ኢዝ ፈርናንደዝ ብጽላት ብሚ ካርድ ተሓራብ፡ ኣብ ተወሳኺ 30 ደቂቅ ኮኤ ብሰደሎ ተጽዋታይ ክትቃላስ ተቐሰብ፡

ሰዓብ ከሉ መደዋይ ዕብላኣ ኣብ መዓል 106 ደቂቅ ፍሪ ሪኪዘሉ፡ ኣጥቃዒ ፈረን ቶሪ ኣብ ንዝ ዋሊያህን ዝመደብሉ ከህሉ ናብ ሹቶ ቀይሩ፡ መሪከሱ ድማ ኣትብቶ ኣብ መዓል 12 ኣብ ዕላማ ዝረገገ ፈተነ ዝረገገሱ ሹቶ ኮይሩ፡

ዝ ጸወታ ዝገኘውን ኣኢጋር ዘይጸበሩም ኣርጅኦቲናውያን ኣብ መዓል 117 ደቂቅ ብመዓሊ ለያኣል መሲ ቀዳማይ ፈተነኡም ኣይደዩም፡ ናብ ፍጻሜ ቅዋም ምዃብኡ ዝተሸገ ኣማራኢ ሓዘም ዝዘሉ ኣርጅኦቲናውያን እተመዓራረ ሹቶ ክረኽቡ ኣይኣኣሉን ሰዓብ 1-0 ተግባሩ - ንምጥን ዓለም 2026

ኮይና፡

ኣብ 120 ደቂቅ፡ 54 ግዜ ከህሉ ዝተካሄደ መሲ፡ ኣብ ወሳኒ ልዩት ሰዓብ ዝገኘት ከህሉ ኣይተካሄደ፡ ብዚ ድማ ኣርጅኦቲና መሲን ዝ ጸወታ ክበዘሩ ብጽም ኣይደልዩን - ምዃንዮቲ ኣብ 120 ደቂቅ ኣብ ዕላማ ዝረገገ ፈተነ ከዩደዩ ርእሶም ኣድኡኖም ብምውጽእም፡

ብዘይነዚ፡ ድሕሪ 1962፡ ናይ ፈላጊ ጋታ ኣክራሪላ ሞገጫ ዓለም ዝተዓወታት ኣብ ምዃን ድማ ተካሪ፡ ኣብቲ እዋን ብራዝል ን1958ን 1962ን ሞገጫ ዓለም ኣክራሪላ ተግባራት ኮይሩ፡ ኣብ ኣርባተ ናይ ፍጻሜ ጸወታ ሞገጫ ዓለም ዝተካሄደት ቀዳማይ፡ ሃራዊት ጋታ ድማ ኮይና - ኣብ 1930፡ 1990፡ 2014ን 2026ን ብሞርኦኮ፡

ሰዓብ፡ ኣብቲ ንፈላጊ ግዜ ጸዋኢ ዓለም ዘልግሱሉ ናይ 2010 ውድድር ንሆላንድ ኣብ መዓል 116 ደቂቅ ብመዝገብኡ ሹቶ እዩም፡ 1-0 ሰባራ፡ ከሚ ናይ ሎሚ ዘመሰሰሉ ኮኤ ተኸላኸሉ ሆላንድ ጆን ሃይሪንጋ ብጽላት ካርድ ኣብ መዓል 109 ተሓራ - ብምዃኑ እዩ፡

ብሓፈሻ ናይዚ ኣብ ታሪኽ ሞገጫ ዓለም ንፈላጊ ግዜ ኣብ ናይ ልጅቲ ግዜ ስህ ሞገጫ መደብ ዝፍረሱ መዓል 23 ውድድር ዓለም ሓሊፍ ጋታ ሰዓብ ሮድሪጌስ ብጽጽ ተጽዋታይ ተሞዖ፡ ደቂ ጋታኡ - ኣብ ሽምብ ግምገማ ኣብ ሓንቲ ጸወታ ሞሪዶ ሓንቲ ሹቶ ዝመዝገቡ ኣናይ ሳይሞን ከዘላ ተለዩ ልዩት፡ ወዲ 19 ዓመት ከሓርሲ ኮኤ ዝዘላ መዳሪይ ተጽዋታይ ተሃሊላም፡

ኣጥቃዒ ፈረን - ከደላን ምጥ፡ ብ10 ሹቶታት ዝዘላ ኣመዚጊቢ ኮይኑ 'ወርቃዊት ጫማ' ተኸላመ፡ ኣብ 2022 እውን ዝ ሽልማት ዝወሰነ ምጥ፡ ክልተ ግዜ ዝ ሽልማት ዝተዓወተሉ ብምዃን ታሪኽ ሰራሕ፡ ዥ ወዲ 27 ዓመት ዘሉ ምጥ፡ ብ22 ሹቶታት ሞገጫ ዓለም ናይ ከሉ ግዜ ዝኸረሰ ኣመዚጊቢ ሹቶ ናይዚ ውድድር ብምዃንውን ይመርኮ፡ ምጥ፡ ምስ ክላሊ ሪዮል ማድራድ ብምዃንውኑ ዝኸረሰ ኣመዚጊቢ ሹቶ ሳሊን ንምጥንኡ ሊግን ተሃሊሉ ብምዃኑ ኣብዚ ወቅቲ ሰላሳት ወርቂ ጫማ ዓኑ፡ ወላኢ ብውልቂ ሰወት ወቅቲ እንተኣኣሰረ፡ ዝገኘት ሞገጫ ግድ ኣይልግኡን፡

ዜና ብሓዲሩ

* ኣርጅኦ፡ መጥቓሪ፡ ወኪ ተኸላኸሉ - ዋሊያም ሳብ ዘይከ ግዜ ዝወሰድ እንተመሰሉ፡ ኣብ መሳርኡ ምዃኡ ጆን ሰዓብ ክትኣቲ ሓሰባ ኣሉ፡

ሳብ ኣብቲ ሃዱ ብሰዓብ 2-0 ዝተካሄደት ናይ ፍርቂ ፍጻሜ ጸወታ ሞገጫ ዓለም መጥቓሪ፡ ኢጋጠም ተቐይሩ ምህወ ይዘር፡ ዛጋት ኮኤ ክኸበ መዓስ ክኣል እዩ ኣይተዘረኩ፡

ሰዓብ ድሕሪ ምዃኡ 2025-26 ኣብ ግን ሲቲ ተፋጽዖ ኣብዚ እዋን ናጻ ተጽዋታይ ምህወ ይፍላጥ፡

* ቸልሲ፡ ንተኸላኸሉ ክረህታል ጋላስ - ማዕኸስ ላርክስ ከተራርፖ ዝርርብ ጀመረ - ብመሳርኡ ጋዜጣ ቶክ ሰሃርኦ፡ ንሓፈሻ ወቅቲ ብሓፈሻ ኣሰልጦሪ - ዣቢ ኣሉኡ እትምራሕ ቸልሲ ኣብ ዝተሓራ መዓልታት ንእነፋሊ ኣሉዋን



ሽላ - ሞርጋን ሮጀርስ ብ117 ማልዮን ፓውንድ ኣፈራሽቶ እዩ፡

* ኣብዚ ክረምቲ ገደር ተለማኸነ ሞርጋን ሮጀርስ ብተኸህታሊ ናብ ማን ዩናይትድ ክፋሊን ዝወደዱ ኣሉዋን ሽላ ንእነፋሊ ምልሽ፡ ጆላ ጎሙ ብ88 ማልዮን ፓውንድ ኣፈራሽቶ፡

እዚ ጋታ፡ ዝተሓረ ሳቢ ናይ ወሽጥ ክበረ ወሰን ብዘተዘ መሳርኡ ንእነፋሊ ፍራሲን ጆን ማንዮቢ ብ50 ማልዮን ዝእቶ እዩ፡

ቅድድም ብሽክለታ ማውንቴን ባይክ ተዛዚሙ

ኣብ መንጎ 16 ንኡሳን ምምሕዳራት ዞን ማእከል ክዩድ ዝደኸከ ክረምታዊ ቅድድም ብሽክለታ ማውንቴን ባይክ ሰንክት 19 ተምላ ኣብ ጸገራት ክብሉ መቓብር ሓርበኛታት ተዘዘመ፡

ኣብቲ ሳልሳይን መዘዋሂን መድረኽ ዝተኸደሉ ዕለት፡ ምድብ ሐ (C) 18 ከለሚተር ተሰሪዑሉም፡ ተቐዳማይ ገጀረት ናታን እስቲፋኖቪ ንኦኦድ ብርሃን ዩኤል ተደለምን ኣብ ቦርኹ ኖህ ሚካኤል - ማእከል ከተማ ናኤል ብርሃን - ገጀረት፡ ኢዝፍኤል ሰላሙን ኣብ ማእከል ከተማ ኣኹቲሉ ቀዳማይ ኣትዩ፡

ብውህሉል ሃዞቢ ድማ፡ 19 ሃዞቢ ዝኣከበ ናታን ቀዳማይ ክውድኡ እንኳ፡ ናኤል ብ14 ሃዞቢ፡ ዩኤል ብ13 ሃዞቢ ካልኣይን ሳልሳይን ደረጃ ሓዘም፡ ቦርኽ ኮኤ ብ25 ሃዞቢ ንኦይ ጋታ ውድድር ተግባራትሉ፡ ገጀረት ብ22 ሃዞቢ፡ ጎዳይቶ ብ10 ሃዞቢ ሰሪፈንኡ፡

ምድብ ለ (B) 21.6 ከለሚተር ተሰሪዑሉም፡ ኣብ ዘዩደዩ መሳሚ ውድድር ድማ እሳይ ዓንደማርያም ኣብ ሰንክል ንኸኣሊይ ተኸታታሊ

ግዚሉ ቀዳማይ ኣትዩ፡ ስምኡን ንብራማርያም - ጋላ ክፍሉ፡ ዩኤል ዮሴፍ - ገጀረት፡ ሰዩይ ጳውሎስ - ማእከል ከተማ ኣብል ኣፈወርቂ - ቲራሾሉ፡ ያፈራት ሰላሙን - ፓራዳዲ ክኸበ ሻዳሻይ ተመራራኩም ኣትዩም፡

እሳይ ብውህሉል 18 ሃዞቢ ቀዳማይ ኮይኑ ክውድኡ እንኳ፡ 15ን ትሽግተን ሃዞቢ ዝኣከበ ስምኡን ዩኤልን ተኸቲሉም፡ ብጋታ፡ ስምኡ ብ19 ሃዞቢ ቀዳማይ፡ ጋላ ክፍሉ ብ15 ሃዞቢ ካልኣይ፡ ገጀረት ብ11 ሃዞቢ ሳልሳይ፡ ኮይነን፡

ኣብ ናይ ደቂ ኣንክቶ ውድድር፡ ኣባል ቦርኽ ፍርቲና ኣብርሃም እዩ ቀዳማይ፡ ኣትዩ፡ ኤልግና ግኒኤል ኣኸርዮ፡ ሰሞያ ዓወት፡ ሚልዮን ኣንገሎምን ዲናር ዮናሰን ሰላሳትን ኣብ ጋላ ክፍሉ፡ ሚርያም ዮማ ኣብ ጎዳይቶ ድማ ኣብ ካልኣይ፡ ክኸበ ሻዳሻይ ብምዃን ሃዞቢ ተማዕረ፡

ዲናር ብ16፡ ን15ን ሽምብን ሃዞቢ ዘዋህሉ ፍርቲናን ዲራ ሰመረን ኣኹቲላ ጸብላል ኣሉ፡ ጋላ ክፍሉ 36 ሃዞቢ፡ ቦርኽ 15፡ ኣኸርዮ ሽዳሽተ ሃዞቢ ኣከበ፡ ተመራራከን ወዳኣን፡

ብዘይነዚ፡ ምድብ ሀ (A) ኣብ ዘዩደዩ ውድድር ተቐዳማይ ጎዳይቶ ኣብል ኪዳን ንመወዳድርቲ ብዊሕ ራሕራሒ ቀዳማይ ኣትዩ፡ ደቂ ጋታኡ ኖህር ኒጋሽ - ኣኸርዮ ሰራፊኤል ተኸለማርያም፡ ሰዩይ ዮናሰን ሄኖክ ሚካኤልን ከምኡውን ኣባል ጋላ ክፍሉ ክበርኣብ መካን ክኸበ ሻዳሻይ ኣትዩም፡

15 ውህሉል ሃዞቢ ዝኣከበ ሰራፊኤል፡ ክዩም 13ን ትሽግተን ሃዞቢ ዘዋህሉ ኖህርን ኣብልን ኣኹቲሉ ቀዳማይ ደረጃ ሓዘ፡ ብጋታ፡ ጎዳይቶ ብ40 ሃዞቢ ቀዳማይ፡ ኣኸርዮ ብ14 ካልኣይ፡ ዝ ባንዳ ብ3 ሃዞቢ ሳልሳይ፡ ኮይነን፡

ኣብዚ ናይ ሎሚ ዓመት ውድድር፡ ኣብ ዝተሓረ ወርሒ ናይ ኣሰልጠንቲ ሰልጠና ዝወሰዱ ንኡሳንዞታት ማእከል፡ ቡን ኒጋሽ ናይ ጎዳይቶ ሓሸ ተሰራይ ናይ ኣኸርዮ ኣኸሊሉ መምሕቲ ናይ ማእከል ከተማ ብመዝገብኡም ዓወትን ጽፋኖ ኣመራርሓ ጋታን ብፈደረሸን ብሽክለታ ዞን ማእከል ወርቂ መዳሊዮ ኣብ ዝተሸለሙ ኣሰልጠንቲ ምዃናም፡ ሀዘዊ ርክቶ ሓበሩ፡

ኩኩሪያ፡ ከም ቃኩ . . .



“ሞገጫ ዓለም እንተተግብሩ፡ ምሳሊ ገዢ ኣሰልጦኒና ለዋሽ ደ ላ ፎንቲ ክውቀጥ እዩ፡” ኣሉ ዝበረ ናይ ጸጋም ክኼ ተኸላኸሉ ሰዓብ - ማርክ ከክራፍ ቃሉ ክኸበር ምዃኑ ገሊጹ፡

ሰዓብ፡ ሰንክት ምሽት ንኣርጅኦቲና 1-0 ሰባራ፡ ሞገጫ ዓለም 2026 ምዃንታ ይፍላጥ፡

ኣቐዳሙ ቃል ኣትዩ ዝበረ ከክራፍ ኮኤ “ኣብዩይ ክፍል ኣየተሳይ ክውቀጥ ከምዃኒ ክተሰብ የድልዩ፡ ሰብ ክተሳኒ

ብምዃኑ ግድ ኣብ ዝርኦ ክፍል እዩ ክውቀጥ” ክበል ተዛገበ፡

እዞኛ ኣቐዳሙ ኣብ 2024 ሞገጫ ኣውሮጳ ዘወተራ ደ ላ ፎንቲ ኣብ ናይ ሞገጫ ዓለም ጸንብል እንኳ፡ ብዘሰበ ደዳይ ኣብ ዝተሓተሉ፡ “ደጋዩ ምህወም ሃረጽም እዩ፡ እንተኾኑ መወደን እንተኣከረኽ ክትፍጽም ኣለዩ፡ ኣነ ኮኤ ክፍኡ ኣይኣኸንን” ክበል ዋሃ ሓዘ፡ ተዛገበ፡

ኣብ መሳርኡ ናይዚ ጋታ ኣብዞም ኣዘዩም ኣገደሰቲ ተጻውኦቲ ዝገኘ ከክራፍ ኣብ ውድድር ሞገጫ ዓለም እንኳ፡ ኣብ ቸልሲ ናብ ሪዮል ማድራድ ምዃንኡ ይፍላጥ፡

ማርታ ክብሮም

Gaber Printing Services