ሓዳስ ኤርትራ

መበል 35 ዓመት ቁ.280 | ዓርቢ 24 ሓምለ 2026 | ገጻት 12 ዋጋ 2.00 ናቕፋ

ገጽ 2 ማዕድንን ኣካላትናን

ገጽ 3 ኲናት ኢራን ኣብ ቀጠባ...

ገጽ 4 ዓመት መጸ ነጋድያን ፊስቲቫል ...

ገጽ 5 ወተሃደር-ደርግን ልኡኽ...

ገጽ 7 ምልክታ

ማእከል - ኣብ ክረምታዊ ትምህርቲ ክነጥፉ ንዝጸንሑ ተመሃሮ መተባብዒ ተዓዲሉ

ስእሊ. የውሃንስ መብርሃቱ

ብማሕበር ምትሕግጋዝ 1ይ ዙርያ ሃገራዊ ኣገልግሎትን ጨንፈር ትምህርቲ ዞባ ማእከልን ክወሃብ ኣብ ዝጸንሐ ክረምታዊ ናይ ትምህርቲ ሓገዝ ከም መምህራን ክነጥፉ ንዝጸንሑ ተመሃሮ፡ ብ22 ሓምለ መተባብዒ ተዓዲሉ።

ኣቦ-መንበር ማሕበር ምትሕግጋዝ 1ይ ዙርያ ኣቶ ጀማል ሳልሕ ኣብ ዝሃቦ መግለጺ፣ እቲ መደብ - ኑቶም ኣብ ምምሃር ክሳተፉ ዝጸንሑ'ሞ ሳዋ ወሪዶም ልዑል ነጥቢ ዘመዝገቡ፣ ከምኡ'ውን ብሕጂ ንዝወርዱ ተመሃሮ መምህራን ንምትብባዕን ኣፍልጦ ንምሃብን ዝዓለመ ከምዝኾነ ገሊጹ።

ኣብ 2022 ንዝተበገሰ መደብ ንምስፋሕ ሓያል ጻዕሪ ክካየድ ምጽንሑ ዝሓበረ ኣቶ ጀማል፡ ቍጽሪ ተመሃሮ ካብ ኣስታት 400 ናብ ልዕሊ 20 ሽሕ ከምዝደየበ ብምግላጽ፡ ኣብ ቁጽርን እንግሊዝን ተሓጺሩ ዝጸንሐ ትምህርቲ፡ ቋንቋ ኣደን ትምህርቲ ዜግነትን ከምእተወሰኾ ኣብሪሁ።

ንጥፈታት ትምህርቲ ብዘይ ደገፍን ኣበርክቶን ሕብረተሰብን ኣካላት መንግስትን ክዕወት ከምዘይክእል ዝገለጸት ሚኒስተር ትምህርቲ ዶ/ር ሓሊማ መሓመድ ብወገና፡ ብማሕበር ምትሕግጋዝ 1ይ ዙርያ ዝተወሰደ ተበግሶ ኣገዳሲ ስለዝኾነ፡ ዛጊት ዝተኻየደ መደባት ተገምጊሙ ብዝሰፍሐ ንምቕጻሉ ከምዝሰራሕ ኣነጺራ።

ሓለቓ ጠቕላሊ ስታፍ ሓይልታት ምክልኻል ኤርትራ ጀነራል ፊሊጶስ ወልደዮውሃንስ ብግደኡ፡ እቲ መደብ - ኣበርክቶ መንእሰያት ኣብ ሕብረተሰብ ንምዕዛዝ ከምኡ'ውን ሞያ ምምህርና ክቡር ምኳኑ መረዳእታ ንምስራጽ ባይታ ዝፈጥር ከምዝኾነ ብምጥቃስ፡ ብማሕበር ምትሕግጋዝ 1ይ ዙርያን መሻርኽቱምን ክካየድ ዝጸንሐ መደባት፡ ሚኒስትሪ ትምህርቲ ተረኪቡ ክቕጽሎ ንዝተወሰደ ተበግሶ መጒሱ።

"ብኸጻ ዝረኸብናዮ ብኸጻ ንሃብ" ብዝብል ቴማ ቅድሚ ኣርባዕተ ዓመታት ብማሕበር ምትሕግጋዝ 1ይ ዙርያ ሃገራዊ ኣገልግሎት ዝተበገሰ መደብ፡ ኣብ ሸውዓተ ንኡሳን ዞባታት ዞባ ማእከል ክካየድ ምጽንሑ ዝፍለጥ'ዩ።

ፈስቲቫል 2026 - ዞባ ሰ/ ቀ/ ባሕሪ/ ዘቕረቦ ትሕዝቶ ኣድናቖት ረኺቡ

ዞባ ሰሜናዊ ቀይሕ ባሕሪ፡ ኣብ ፈስቲቫል ኤርትራ 2026 ዘቕረቦ፡ ባህላውን ኣፋውን ያታታት፡ ስእላውን ንዋታውን ምርኢት፡ ከምኡ'ውን ባሕራውን ሕርሻዊን ጺጋታት ዘጠቓልል ትሕዝቶ፡ ካብ ነጋድያን ኣድናቖት ረኺቡ።

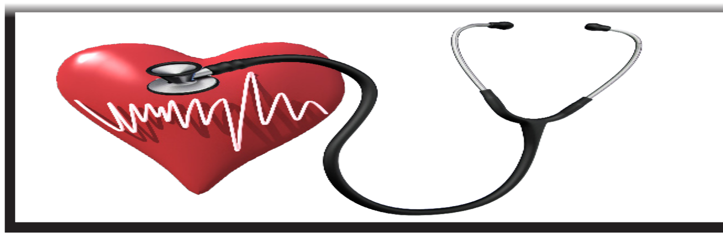
ኣቦ-መንበር ኮሚተ ባህሊ ኣቶ ሱሌማን ዩሱፍ፡ ንባህላዊ ጺጋታት ብሄራት ትግረ፡ ሳሆ፡ ዓፋርን ብዳውየትን ዘውክል 16 ምርኢታት፣ ከምኡ'ውን ናይ ብሄራት ትግርኛ፡ ትግረ፡ ዓፋር፡ ብዳውየትን ሳሆን ድማ ያታዊ መዚቃታት ቀሪቡ ከምዘሎ ሓቢሩ።

ስእላውን ንዋታውን ምርኢት ንባሕራውን ሕርሻውን ጺጋታት ከምዘንጸባርቕ ዝገለጸ ኣቦ-መንበር ኮሚተ ኤግዚቢሽን መምህር ሰዒድ ሳልሕ፡ ንቱሪዝማዊ ጺጋታት ናይ'ቲ ዞባ ዝርኢ ስእልታት ምስልታትን እንስሳታት ዘገዳምን ጥንታዊ ህንጻታት ባጽዕን እውን ኣካል ናይ'ቲ ትሕዝቶ ከምዝኾኑ ኣረዲኡ።

ካብ ኮሚተ ኣፋዊ ያታ ኣቶ ተኽለወይኒ ነጋሲ ድማ፡ ንኹሉ ክሊ ዕድመ ሕብረተሰብ ራሻይዳ፡ ትግረ፡ ዓፋርን ሳሆን ዝምልከት ትሕዝቶ ቀሪቡ ከምዘሎ ብምጥቃስ፡ ንንጥፈታት ባሕሪ፡ መጓሰ፡ ማሕረስን ካልእን ዘውክል ኣፋዊ ግጥሚታት፡ ትረኻታትን ካልእን ከምዝርከቦ ገሊጹ።

ንድኳና ኣባይትን ወግዒታትን ዞባ ሰሜናዊ ቀይሕ ባሕሪ ኣመልኪቶም ኣባላት ኮሚተ ኣቶ ጀማል ኑርኣሕመድን ወ/ሮ ሪየት ዑስማንን ኣብ ዝሃብዎ ሓበሬታ፡ ንመነባብሮ ብሄራት ትግረ፡ ዓፋር፡ ሳሆን ራሻይዳን ዘንጸባርቕ ኣባይቲ፣ ከምኡ'ውን ዝተፈላለየ ወግዒታት ተዳልዩ ከምዘሎ ኣብሪሆም።

ስእሊ. ሳልሕ ዓብደልቃድር



ጥዕና

ሱሌማን ኣሕመድ

ማዕድንን ኣካላትናን

ኣእካል፡ ስጋ፡ ፍረታትን ኣሕምልትን ከሎም ትሕዝቶ ማዕድን ኣለዎም። ኣብ ኣካላትና ዝርከቡ ብማልዮናት

ዝቑጸሩ ንኣሽቱ ዋህዮታት ብግቡእ ክዕበዩን ስርሖም ከሰላስሉን ናይ ግድን መኣዛ የድልዮም። መኣዛ ብመንገዲ ቫይታሚን፡ ካርቦሃይድረይት፡ ማዕድንን ስብሕን ይግለጽ። እዞም መኣዛታት ስቡትና ባዕሉ ዘፍርዮም ወይ ካብ መግቢ ዝረኽቦም ክኾኑ ይኽእሉ። ኣብዚ ጽሑፍ'ዚ ማዕድናት ንስቡትና ዝህብዎ ጥቕሚ ክንዝርዝር ኢና።

ስቡትና ጥዕንኡ ሓልዩ ብጽቡቕ ክቕጽል ናይ ግድን ማዕድን የድልዮ። እቶም ንስቡትና ናይ ግድን ዘድልይዎ ዓይነት ማዕድን 'ኣገደስቲ ማዕድናት' (essential minerals) ተባሂሎም ይግለጹ። እዞም ኣገደስቲ ማዕድናት'ዚኦም እውን ስቡትና ክወስዶም ብዘለዎ ዓቕን ኣብ ክልተ ይምቀሉ - 'ግዙፍ መጠን ማዕድን' (macrominerals) ከምኡ'ውን 'ንኡስ መጠን ማዕድን' (microminerals)። ክልቲኦም ማዕድናት ንኣካላትና ኣዝዮም ኣገደስቲ'ኳ እንተኾኑ፡ ክንወስዶም ብዘለና ዓቕን ግና ይፈላለዩ። ካልሽዩም፡ ፖታሽዩም፡ ሶድዩም፡ ፎስፎረስ፡ ማግኒዚዩም፡ ክሎራይድን ሳልፈርን ካብቶም ንኣካላትና ብግዙፍ ዓቐን ዘገድሱ ማዕድናት እዮም። ኣይረን፡ ዚንክ፡ ሰሌንዩም፡ ማንጋኒዝ፡ ኮፐር፡ ኣዮዲን፡ ኮባልትን ፍሎራይድን ድማ ንኣካላትና ብውሑድ ዓቐን የድልዩ። ክልቲኦም ዓይነት ማዕድናት ግና ንኣካላትና ኣዝዮም ኣገደስቲ እዮም። ብዘይ ብኦም ጥዕና ዘለዎ ህይወት ክንመርሕ ዘኽእል ኣይኮነን።

ማዕድን ኣብ ጥዕና ዓጽምን ኣስናንን

ስርዓተ ዓጽሚ - ንኽንንቀሳቐስ፡ ካብ ዘኽፍእ መጉዳእቲ ንኽንከላኸል፡ ስቡትና ንምስካም/ምጻር ይጠቕመና። ከም ማዕድን ዝኣመሰሉ ንስቡትና ዘገድሱ መኣዛታት ንምዕቃብ ድማ የገልግል። ብቕርጻምን ኣቃውማኦምን ተረርቲ ብምዃኖም፡ ብተፈጥሮኣዊ ማስርሕ ስቡትና ዓቒሞም ዝጸንሑ መኣዛታቶም ከም ዝፀሚ ይኸውን። ዳግማይ ክዕቅቡን ክሕደሱን'ውን ኣይሸኾሩን።

ኣዕጽምትና ግቡእ ቅርጾም ክሕዙ ዝዕብዩ ማዕድናት ብዙሓት እዮም። ካልሽዩም ንምህናጽ ኣዕጽምቲ ስቡትና ኣዝዩ ኣገዳሲ ማዕድን ብምዃኑ፡ ኣብ ኣዕጽምትናን ደምናን ብልዑል ዓቐን ንረኽቦ።

ካልሽዩም ምስ ፎስፎረስን ማግኒዚዩምን ብምዃን ንኣዕጽምቲ ስቡትና ድልዳለን ጸዕቅን ይህቦ። እዚ ማዕድን'ዚ ተረርን ጥዕና ዘለዎን ኣስናን ኣብ ምህናጽ ልዑል ተራ እዩ ዘለዎ። ብሰንኪ ድኹም ኣመጋግባ ወይ ሕማም፡ ዋሕዲ ካልሽዩም ዘለዎም ሰባት ብምህማክ ኣዕጽምቲ (osteoporosis) ብቐሊሉ እዮም ግዳያት ዝኾኑ።

ማዕድን ኣብ ምፍጣር ጸዓት

ኦክስጅን ኣካላትና ዝነብር ቀጻሊ ንጥፈታት ንምክያድ፡ ዘድልዮ ጸዓት ንምርካብ ዝሕግዝ ሓደ ኣሃዱ እዩ። ኣብ ኣካላትና ዝርከቡ ቁጽሪ ኣልቦ ዋህዮታት፡ ብቀያሕቲ ዋህዮታት ደም ኣቢሉ እዩ ኦክስጅን ዝበጽሖም። እዚ ኦክስጅን'ዚ ጸዓት ከመንጭዉ ይሕግዞም። ቀያሕቲ ዋህዮታት ደም 'ሄሞግሎቢን' (hemoglobin) ዝተባህለ ውህደት ናይ ኣይረን ትሕዝቶ ኣለዎም። እዚ ውህደት'ዚ ንኦክስጅን ኸዙ ብምሓዝ ናብ ዝኾነ ክፍሊ ስቡትና ክበጽሕ የኽእል። ብዘይ ህላው ናይ ኣይረን ሞለኪዩል፡ ኦክስጅን ምስ ዋህዮታት ደም ክዕቆብ ኣይክእልን እዩ። ስቡትና፡ ብህይወት ንኽቕጽል ዘድልዮ ጸዓት ከፍሪ ኣይክእልን። ኣይረን ንጥዕናና ኣገዳሲ ማዕድን ኮይኑ፡ ምስ ዘውሒደና ንሕማም ኣነምያ ንቃላዕ። ብቐሊሉ ምድካምን ምስልካይን ገለ ካብ ምልክታት ናይዚ ሕማም እዮም።

ማዕድን ኣብ ንጥፈታት መትኒን ጭዋዳን

ፖታሽዩም ኣብ ባናና፡ ተምሪ፡ ኮሚደረን ቆጽላት ኣሕምልትን ክንረኽቦ ንኽእል። እዚ መኣዛ'ዚ መትንታትናን ጭዋዳታትናን ብግቡእ ክሰርሑ ሓጋዚ እዩ። ፖታሽዩም፡ ኣብ ዋህዮታት ጭዋዳን መትንን ምጡን ትሕዝቶ ማይ ክህሉ ይሕግዝ። ብዘይ ህላወ ናይ ፖታሽዩም መትንታትና መልእኽቲ ክሰድድን ክቕበልን ኣይክእልን። ብዘይ ህላወ ፖታሽዩም ጭዋዳታት ልቢን ካልኦት ኣካላትን ብግቡእ ክጸብቡን ክዝርግሑን ኣይክእሉን።

ማዕድን ኣብ ምክልኻል ሕማም

ከም ካልሽዩም ዝኣመሰሉ ማዕድናት ንኣካላትና ብልዑል ዓቐን፡ ጠንጻሩ፡ ዚንክ ድማ ብትሑት ዓቐን የድልዮም። እንተኾነ ዚንክ፡ ሕማም ኣብ ምክልኻል ካብ ዝኾነ ረኸሰ. ኣብ ምፍዋስን ንስቡትና ዝሆቦ ጥቕሚ ብቐዳምነት እዩ ዝጥቀስ። መጉዳእቲ ኣብ ምፍዋስን ዝሞቱ ዋህዮታት ኣብ ምትካእን'ውን ልዑል ተራ ኣለዎ። ስለዚዩም ንስቡትና ብትሑት ዓቐን ዘድልዩ'ኳ እንተኾኑ፡ ዋሕዲ ምስ ዝህሉ ንዝተፈላለዩ ሕማማት ልቢ የቃልዕ።

ንኣካላትና ኣዝዮም ዘገድሱ ማዕድናት

ካልሽዩም

ኣካላትና ተረር ስርዓተ ዓጽምን ኣስናንን ክውንን ካልሽዩም የድልዮ። ካልሽዩም ኣብ ምትሕልላፍ ተዘዚታዊ መልእኽቲ ናይ መትንታትን ጭዋዳታትን'ውን ኣገዳሲ ተራ እዩ ዝጻወት።

ኣብ መዓልቲ ካብ 1000 ክሳብ 1200 ሚሊ. ግራም ካልሽዩም ክንወስድ ይምከር። ትሕዝቶ ካልሽዩም ካብ ጸባን ውጽኢቱን ከምኡ'ውን ካብ ቆጽላት ኣሕምልቲን ካውሎን ክንረኽቦ ይከኣል።

ፖታሽዩም

ፖታሽዩም ንኤለክትሪካዊ ንጥፈታት ናይ ልቢ ይቆጻጸር። ንብርር ህርመት ልቢ ንኽዕቀብ ኣገዳሲ ጥቕሚ የበርክት። ኣካላትና ፕሮቲን ክፍሪ ምስ ዝደሊ ፖታሽዩም የድልዮ እዩ። ዝወሰድናዮ ካርቦሃይድሬድስ ንኽሰብር'ውን ፖታሽዩም የድሊ። ፖታሽዩም ንዕበየት ኣካላት'ውን የተርንዕ እዩ።

ሓደ በጽሒ ክሳብ 4700 ሚሊ. ግራም ፖታሽዩም ክወስድ ይግባእ። ስጋ ከብቲ፡ ዓሳ፡ ደርሆ፡ ድንሽን ኮሚደረን ትሕዝቶ ፖታሽዩም ዘለዎም መግብታት እዮም።

ሶድዩም

ልዕሊ ዓቐን ሶድዩም ምውሳድ ጸቕጢ ደምን ዝተፈላለዩ ሕማማት ልብን ከተማዕብል ዝለካ ተኽእሎ ዘቀላጥፍ'ኳ እንተኾነ፡ መትንታትን ጭዋዳታትን ኣካላትና ክሰቓቐሑ ናይ ግድን የድልዮም እዩ። ሶድዩም ኣብ ዋህዮታትና ክህሉ ናይ ዝግበኦ ልክዕ ዓቐን ፈሳሲ ንምቁጽጻር ይሕግዝ። ክሎራይድ፡ ኣሚኖ ኣሲድን ግሉኮስን ዝኣመሰሉ መኣዛዊ ትሕዝቶታት ተመጺዮም ናብ ዋህዮታትና ከም ዓቕኖም ክዝርግሑ የገድስ።

ኣካላትና ኣብ መዓልቲ ካብ 180 ክሳብ 500 ሚሊ. ግራም ሶድዩም የድልዮ። 'መዲካል ሳይንስ ጆርናል' ናይ ኣመራጺ ጥዕናና ብዘዋግእ ሓሊና ክንክይድ ምስ እንደሊ፡ ኣብ መዓልቲ ካብ 1500 ሚሊ. ግራም ዘይዛይድ ጨው ክንወስድ ከም ዝኾኣል እዩ ዝመልክት። ልዕሊ 51 ዓመት ዝዕድመኦም ወይ ጥዕናዊ ጸገማት ዘለዎም ሰባት ግና፡ ክወስድዎ ዝግብኦም ዓቐን ጨው እንተወሓደ ይምረጽ።

ማግኒዚዩም

ኣካላትና ልዕሊ 300 ባዮኬሚካላዊ መልሱ ተግባር ንምፍጻም ማግኒዚዩም የድልዮ። ማግኒዚዩም ንንጥፈታት ጭዋዳን

መትንታትን የሐይል። ልብና ብስሩዕ ክትወቅዕ ይሕግዝ። ኣዕጽምትና ከም ዝተርሩ ይገብር። ሕማም ናይ ምጽዋር

ዓቕምና የተርንዕ።

'ኢንስቲትዩት መዲሲን' ዝተባህለ ትካል ኣመራጺ፡ ጎረዙ ደቂ ኣንስትዮ ካብ 310 ክሳብ 320 ሚሊ. ግራም፡ ኣባጽሕ ደቂ ተባዕትዮ ድማ ካብ 400 ክሳብ 420 ሚሊ. ግራም ማግኒዚዩም ኣብ መዓልቲ ክወስዱ ይመክር።

ማግኒዚዩም ካብ ባልደንጓ፡ ፉል፡ ኣእካልን ቀጠልያ ቆጽላት ኣሕምልትን ክርከብ ይከኣል።

ፎስፎረስ

ፎስፎረስ ተረር ዓጽምን ኣስናንን ክንሃንጽ ይሕግዘና። ኣካላትና ዘድልዮ ፕሮቲን የፍሪ። ዋህዮታት ድማ ይጽግን።

ኣባጽሕ ደቂ ተባዕትዮን ደቂ ኣንስትዮን ኣብ መዓልቲ ክሳብ 700 ሚሊ. ግራም ፎስፎረስ ክወስዱ ይምከር። ጸባን

ውጽኢቱን ከምኡ'ውን ስጋ ዝበለጸ ምንጪ ፎስፎረስ እዮም።

ክሎራይድ

ዝበዝሐ እዋን ናይ ጨው ውህደት ከም ዝኾነ እዩ ዝውሰድ - ሶድዩም ክሎራይድ። ኣብ ኣካላትና ዝሀሉ ፈሳሲ የማዕርር። መግቢ ንምሕቃቕ ዘገልግል ነዝሒ ከስዐ ንምፍራይ ይሕግዝ።

ኣይረን

ሓደ ኣካል ናይቲ ኣብ ቀያሕቲ ዋህዮታት ደም ዝርከብ ሞለክዩል እዩ - ማለት ሄሞግሎቢን (hemoglobin)። እዚ ኣካል ዋህዮ ደም'ዚ ኦክስጅን ተሰኪሙ ናብ መላእ ስቡት የበጽሕ። ጸዓት ሚታቦላይዝ ንክኸውን ማለት ንኽዋቐቕ የድሊ።

ሓጺን - ካብ ስጋ፡ ዓሳ፡ እንቋቑሖ፡ ጥረታትን ኣእካልን ክርከብ ይከኣል።

ዚንክ

ዚንክ ኣካላትና ፕሮቲን ክሃንጽን ነዕታት (ኢንዛይማት) ኣብ ምብርትታዕን ይሕግዝ። ንዝተሰብረ ኣዕጽምቲ ስቡት ንምጽጋን ይጠቅም። ዘርኢ ወዲ ተባዕታይ ኣብ ምፍራይ'ውን የገልግል።

ዚንክ ካብ ስጋ፡ ዓሳ፡ ኣእካልን ኣሕምልትን ክርከብ ይከኣል።

ኣዮዲን

ኣዮዲን፡ ስሩዕ ኣካላዊ ዕበየት ክሀልወና ይሕግዝ። መግቢ ናብ ዝደቅቐ ሳብስታንስ ንምቕያር (ሚታቦላይዝ ንምግባር) ይጠቅም።

መግብታት ባሕሪ (Seafood)፡ ኣዮዲን ዘለዎ ጨው፡ ባ፡ ጸባን ውጽኢቱን ቀንዲ ምንጪ ኣዮዲን እዮም።

ብማዕድን ዝሃብተሙ መግብታት

ማዕድን ኣብ ሓያሎ መግብታት ክንረኽቦ ንኽእል ኢና። ኣብ ገለኦም ዓይነት መግብታት ግና ብዝበዝሐ ይርከብ። ገለ ካብቶም ብትሕዝቶ ማዕድን ዝሃብተሙ መግብታት፦

ፉልን ጥረታትን

ፉልን ጥረታትን ሓያሎ ናይ ማዕድን ትሕዝቶ እዩ ዘለዎም። ዝያዳ ድማ ብትሕዝቶ ማግኒዚዩም፡ ዚንክ፡ ማንጋኒዝ፡ ኮፐር፡ ሰለንዩምን ፎስፎረስን ይፍለጡ።

ድርዓዊ ዓሳ

ምስ ድርዓዊ ዓሳ ዝምደቡ እንስሳታት ባሕሪ ልዑል ትሕዝቶ ሰለንዩም፡ ዚንክ፡ ኑሓስን ኣይረንን ኣለዎም።

ዚንክ ኣብ ስርዓተ ምክልኻል ሕማም፡ ንምፍራይ 'ዲ. ኤን. ኤይ.' ከምኡ'ውን ኣብ ምምቕቓል ዋህዮታት ኣገዳሲ ማዕድን እዩ።

ነፍሰጾራትን ዘጥብዋ ኣዴታትን ብዋሕዲ ዚንክ ክጥቅዓ ዘለወን ተኽእሎታት ሰፊሕ ብምዃኑ እዞም ዓይነት ናይ ባሕሪ መግብታት ክወስዳ ይምከራ።

ውሽጣዊ ኣካላት

ከም ልቢ፡ ጸላም ከብዲ፡ ኩሊት ወዘተ ዝኣመሰሉ ውሽጣዊ ኣካላት ጸዑቕ ናይ ማዕድን ትሕዝቶ እዩ ዘለዎም። ንኣብነት ሓንቲ 80 ግራም እትኸውን ቁራጽ ከብዲ፡ ኣካላትና መዓልታዊ ዘድልዮ ኮፐር፡ ሰለንዩም፡ ዚንክ፡ ኣይረን፡ ከምኡ'ውን ፎስፎረስ ክትሽፍን ትኽእል።

እንቋቑሖ

እንቋቑሖ ልዑል ትሕዝቶ ማዕድን እዩ ዘለዎ። ብኣይረን፡ ሰለንዩም፡ ዚንክ፡ ከምኡ'ውን ፎስፎረስ ዝሃብተመ እዩ። ብሰንኪ ኮሌስትሮል ትሕዝቶኡ ብዙሓት ሰባት ንቦጫ ኣካል ናይ እንቋቑሖ ከምዝብዎ ዝመርጹ'ኳ እንተዘይኮኑ፡ ቀንዲ ምንጪ ናይ ብዙሓት ዓይነት ቫይታሚን፡ ማዕድንን ካልእ መኣዛታት መግብን ምዃና ግና ክንዝንግዖ የብልናን።

ኣቮካዶ

ኣቮካዶ ብስብሒ፡ ጽሕጊ፡ ቫይታሚንን ማዕድንን ዝሃብተመ ፍሩታ እዩ። ካብ'ዚ ፍሩታ'ዚ ብዝበዝሐ ማግኒዚዩም፡ ፖታሽዩም፡ ማንጋኒዝን ኮፐርን ክርከብ ይከኣል።

መጽናዕትታት ከም ዘመልክትዎ፡ ብፖታሽዩም ዝሃብተሙ መግብታት ብዝበዝሐ ዝምገቡ ሰባት ብወቕዒ ዝተፈላለዩ ሕማማት ልብን ክጥቅዑ ዘለዎም ተኽእሎ ዝተሓተ ኮይኑ ተረኺቡ።

ጸባን ወጽኢት ጸባን

ከም ርጎኣን ፋርማጆን ዝኣመሰሉ ወጽኢት ጸባ ቀንዲ ምንጪ ካልሽዩም ኮይኖም ዝጥቀሱ ዓይነት መግብታት እዮም።

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
ሙሴ ገ/እግዚኣብሄር

ቊ.ስ 201820 (250)
ፋክስ. 127749 - ቊ.ሳ.ጶ. 247

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

ምዝርጋሕ ጋዜጣ
ቊ.ስ.113395-07588045

ምልክታ
ቊ.ስ. 125013 - ቊ.ሳ.ጶ. 1284

ትንታነ ዜና

ሚርያም ኣብርሃም

ኩናት ኢራን ኣብ ቁጠባ ሃገራት ወሽመጥ ዓረብ ዘውርዶ ዘሎ ሃስያ

ኩናት ኢራን ኣብ ለካቲት ናይ'ዛ ሒዝናያ ዘለና ዓመት ካብ ዝጀምር ንደሓር፡ ቁጠባ ናይ መላእ ዓለም ዳርጋ ብኣሉታ ተጸልዩ ኣሎ እንተ በልና ምግናን ኣይኮነን። ምኽንያቱ፡ ከም'ቲ ብተደጋጋሚ ክግለጽ ዝጸንሐ፡ እቲ ኩናት ብቐጥታን ብተዘዋዋርን ንኹለን ሃገራት ዓለም ኣብ ቁጠበአንን ኣብ መዓልታዊ ንጥፈታት ዜጋታተንን ኣረኻኺቡለን እዩ። ብፍላይ ኣብ ወሽመጥ ዓረብ ዝርከባ ከም ባሕሬን፡ ክዌት፡ ሕቡራት ኢማራት ዓረብ፡ ቀጠርን ዮማንን ዝኣመሰላ ሃገራት፡ ድሕሪ'ተን ኑቲ ኩናት ዘካይድኦ ዘለዋ ኢራንን ኣመሪካን እተን ብኸቢድ ዝህሰያ ዘለዋ ሃገራት እየን።

ከም'ቲ ብቐጻሊ ዝግለጽ፡ ኢራን ኣብ ልዕሊ'ተን ንኣመሪካ ክሊ ኣየረን መሬተንን ክትጥቀመሉ ፍቓድ ዝሃባ ሃገራት ዓረብ፡ ሰፊሕ ናይ መልሰ-ግብሪ መጥቃዕትታት ከተካይድ ጸኒሓ እያ። እዘን ጎረባብቲ ኢራን ዝኾና ኣብ ላዕሊ ዝተጠቕሳ ሃገራት ዓረብ፡ ንኣመሪካ ፍቓድ ድሕሪ ምሃበን፡ ኣብ'ዘን ዝሓለፉ ኣርባዕተ ኣዋርሕ ዋሺንግቶን ብመንገደን ኣቢላ ኣብ ልዕሊ ኢራን መጠነ ሰፊሕ ወተሃደራዊ መጥቃዕቲ ኣካይዳ እያ። በዚ እያ እምበኣር ኢራን ከም መልሰ ግብሪ ናይቲ ውሳነ ኣብ ልዕሊ'ቲ ኣብ'ዘን ሃገራት ዝርከብ ወተሃደራዊ መዓስከር ኣመሪካ ጽዑቕ ናይ ድሮናትን ሚሳይላትን ደብዳብ ከተካይድ ዝጸንሐት። ከም ዝዝከር፡ ኩናት ኢራን ቀድሚ ምጅማሩ፡ ኢራን ንጎረባብታ ተሪር መጠንቀቕታ ኣመሓላሊፋ ነይራ እያ። ምኽንያቱ፡ ኣመሪካ ንኢራን ክትጥቅዓ እንተ ኾይና፡ ንክሊ ኣየር፡ መሬትን ባሕርን ናይተን ኣብቲ ከባቢ ዝርከባ ሃገራት ዓረብ ተጠቒማ እያ ከተረኻኽበላ እትኽእል። ምኽንያቱ፡ ካብ ኣመሪካ ናብ ኢራን ዘሎ ርሕቀት ኣዝዩ ነዊሕ ብምዃኑ፡ ንልኡላዊ ግዝኣትን ክሊ ኣየርን ናይዘን ሃገራት ዓረብ ከይተጠቐምካ ናይ ሚሳይላትን ድሮናትን መጥቃዕቲ ከተካይድ ዝከኣል ኣይኮነን። በዚ ከኣ፡ ኣመሪካ ሓገዝ ናይ'ዘን ጎረባብቲ ኢራን ዝኾና ሃገራት ዓረብ ክትሓትት ምኳና ከሎ ገና ርዱእ እዩ ነይሩ።

በዚ ምኽንያት እየን እምበኣር ኣብዚ ሕጂ ሰዓት እዘን ኣመሪካ ንኢራን ንኸተጥቅዓ ልኡላዊ ግዝኣተንን ክሊ ኣየረንን ክትጥቀም ፍቓድ ዝሃባ ሃገራት ዓረብ፡ ከቢድ ቁጠባዊ ክሳራታት ዝወርደን ዘሎ። ሕቡራት ኢማራት ዓረብ፡ እታ ቀዳመይቲ ብኣሉታ ዝተጸልወት ሃገር ክትከውን እንከላ፡ ዛጊት ኩናት ኢራን ካብ ዝጅምር ንደሓር ጥራሕ፡ ብቢልዮናት ዶላር ዝግመት ቁጠባዊ ክሳራታት ወሪዱዋ ኣሎ። እዛ ኣብቲ ዞባ ቀንዲ ማእከል ንግዲን መስሕብ በጻሕትን ምዃና ዝንገረላ ሃገር፡ ብሰንኪ ኩናት ኢራን፡ ቁጽሪ ወጻእተኛታት በጻሕታ ብ66 ሚእታዊት ነኪዩ ደርኪቡ። ብመሰረት ዝሓለፈ ሰኑይ ዝተዘርግሐ መጽናዕታዊ ጸብጻብ፡ መዓርፎ ነፈርቲ ዱባይ ቁጽሪ ኣብታ ዕለት እቲኣ (ሰኑይ) ናይ ዝተቐበሎም በጻሕቲ፡ ምስቲ ኣብ ዝሓለፈ ዓመት ኣብ ተመሳሳሊ ዕለት ዘኣንገዶ ቁጽሪ በጻሕቲ ክነጻጸር እንከሎ፡ ብ2.5 ሚልዮን ነኪዩ። ብተወሳኺ፡ ዕዳጋ ብርኽታት ዱባይን ኣቡዳቢን ናይ 120 ሽሕ ቢልዮን ዶላር ክሳራ ኣጋጢምዎ ኣሎ። ምስ ምንቁልቋል ኣታዊታት ቱሪዝም ብዝተኣሳሰር'ውን፡ ብኣሽሓት ዝቖጸሩ በረራታት ተሰሪዞም፡ ካብ በጻሕቲ ክርከብ ዝኽእል ዝነበረ ብቢልዮናት ዶላር ዝግመት መኽሰብ ድማ ባኺኑ ኣሎ። ብዘይካ'ዚ፡ ኢራን ኣብ ልዕሊ መዓርፎ ነፈርቲ ሕቡራት ኢማራት ዓረብን ካልእ ትሕተ ቅርጽታትን ብዘፈጸመቶ ደብዳባት ሚሳይልን ድሮናትን፡ ብቢልዮናት ዝቑጸር ቁጠባዊ ክሳራ ወሪዱዋ ኣሎ።

ባሕሬን እውን ልክዕ ከም ሕቡራት ኢማራት ዓረብ፡ ብሰንኪ ኩናት ኢራን ከቢድ ቁጠባዊ ክሳራ ወሪዱዋ እዩ። ኢራን ኣብ ወተሃደራዊ መዓስከር ባሕሬን ዘካየደቶ ናይ ሚሳይልን ድሮንን መጥቃዕትታት፡ ብገምጋም ልዕሊ 400 ሚልዮን ዝግመት ቁጠባዊ ክሳራ ኣስዒቡላ እዩ። ብዘይካ'ዚ፡ መጻብቦ ሆርሙዝ ብምዕጻው፡ መጠን ሰደድ ነዳዲን ኣለሚኒየምን ባሕሬን ናብ ዝተሓተ ደረጃኡ ከንቆልቁል ክኢሉ'ዩ። ብኡ መሰረት ከኣ፡ መጠን ጠቕላላ ንግዳዊ ሰደድ ናይታ ሃገር ብ14.5 ሚእታዊት ነኪዩ ደርኪቡ።

ዮርዳኖስ እውን ሓንቲ ካብ ሃገራት ዓረብ ኮይና፡ ካብ ኢራን ንዝተወንጨፈላ ሚሳይላትን ድሮናትን ንምብርዓን ዝተጠቐመትሎም ሓያሎ ኣኳለምቲ ሚሳይላት፡ ኣብ ትሕተ ቅርጺታታ ከቢድ ዕንወት ኣውሪዶምላ እዮም። ፍንጫልጫላቶም ኣብ ልዕሊ ኣባይቲ ሰላማውያን ሰባትን ተሽከርከርትን ከቢድ ዕንወት ከም ዘውረዱ ይግለጽ። ብተወሳኺ፡ ቁጠባ ካብኡ ናብኡ ድማ ዝያዳ ጽላት ቱሪዝም ዮርዳኖስ ቡቲ ኩናት ተሃሲዩ ከም ዘሎ ይሕበር። 20 ሚእታዊት ካብ ጠቕላላ ጃምላ ሃገራዊ እቶት ዮርዳኖስ ዝሸፍን ጽላት ቱሪዝም፡ ኣብዚ ሕጂ እዋን ኣዝዩ ተዳኺሙ ምህላዉ እዩ ዝንገር ዘሎ። ከምቲ ኣብ ዝሓለፈ ሰሙን ዝተገልጸ፡ ኢራን ኣብዚ ሰዓት'ዚ ዒላማ ገይራ ብፍሉይ ትወቕዖ ዘላ - እቲ ኣብ መሬት ዮርዳኖስ ተደኩሉ ዝርከብ ወተሃደራዊ መሳለጥያታት ኣመሪካ እዩ። ኣብ ዮርዳኖስ፡ ሓደ ኣዝዩ ምዕቡል ዝኾነ ስርዓት ምክልኻል ኣየርን ካልእ መሳለጥያታትን ዘለዎ ወተሃደራዊ መዓስከር ኣመሪካ ኣሎ። እዚ ርእሲ ናይ'ቶም ኣብ መላእ እቲ ዞባ ዝርከቡ ወተሃደራዊ መሳለጥያታት ኣመሪካ ምዃኑ ዝንገረሉ ወተሃደራዊ መዓስከር እዩ እምበኣር ኣብዚ ሕጂ እዋን ቀንዲ ዒላማ መጥቃዕቲ ኢራን ክኸውን ክኢሉ ዘሎ። ብመሰረት ጸብጻባት፡ ኢራን ነዚ ኣብ ዮርዳኖስ ዘሎ ኣዝዩ ክቡር ስርዓት ራዳር ኣመሪካ ከተዕንዎ እንተ ደኣ ክኢላ፡ ወተሃደራዊ ህላወ ኣመሪካ ኣብቲ ዞባ ኣብ ሓደጋ ክኣቱ ከም ዝኽእል'ዮም ክኢላታት ዘመልክቱ።

ጽልዋ ኩናት ኢራን ኣብ ቀጠር ግን ፍልይ ዝበለ እዩ። ምኽንያቱ፡ ቀጠር ኣብ ዝሓለፈ ነዊሕ ዓመታት ኣትሒዛ ምስ ኢራን ጥቡቕ ምሕዝነታዊ ዝምድና እዩ ጸኒሑዋ። ይኹን'ምበር፡ ኣብ ዝሓለፈ ለካቲት፡ ስርዓት ምክልኻል ኣየር ቀጠር፡ ካብ ኢራን ንዝተወንጨፉ ሚሳይላት ኣብ ምብርዓን ተጸሚዱ ኣብ ዝነበረሉ እዋን፡ ካብ'ቶም ዝተወቕዑ ሚሳይላት ብዝወደቑ ፍንጫልጫላት 16 ሰባት ቆሲሎም ነይሮም። በዚ ከኣ፡ ዜጋታት ናይታ ሃገር ገና ኣብ ቀጻሊ ራዕዲ ከም ዝርከቡ ይንገር።

ኩናት ኢራን ካብ ዝውላዕ ንደሓር፡ ኩሉ'ቲ ኣብ ልዕሊ ሰራዊትን መዓስከራትን ኣመሪካ ክወርድ ዝጸንሐ ክስራታት ብልክዕ ክግለጽ ኣይጸንሐን። እቲ ቀንዲ ምኽንያት ከኣ፡ ኢራን ርጡብ ሓበሬታ ናይቲ ተወርዶ ዘላ ክሳራታት መታን ከይትረክብ ተባሂሉ እዩ። ሚሳይላትን ድሮናትን ኢራን ኣብ ልዕሊ'ቲ ኣብ ዮርዳኖስ፡ ባሕሬን፡ ቀጠርን ክዌትን ዝርከብ ወተሃደራዊ መደበራት ኣመሪካ ዘውረዶ ክሳራታት፡ ብተንቀሳቓሲ ስእሊ ተሰኒዩ ብመንገዲ ዓበይቲ ማዕከናት ዜና ዓለም ክዝርጋሕ ይኽእል ነይሩ እዩ። እንተኾነ፡ ኣመሪካ፡ ኢራን ኑቲ ዘውረደቶ ክሳራታት ተመልኪታ ኣብ ዝቕጽል ንእተካይዶ ተመሳሳሊ መጥቃዕትታት ክትመሃረሉን ኩተመሓይሾን ትኽእል እያ ዝብል ስግኣት ነይሩዋ እዩ። በዚ ምኽንያት እምበኣር፡ ንኹሉ'ቲ ኢራን ኩተካይዶ ዝጸንሐት ናይ መልሰ-ግብሪ መጥቃዕትታት ዘውረዶ ክሳራታት ኣብ ማዕከናት ዜና ምዕራብ ክንምልከቶ ኣይጸናሕናን።

ሓምሻይ ወርሑ ኣቑጺሩ ዘሎ ኩናት ማእከላይ ምብራቕ፡ ዘውርዶ ዘሎ ሰብኣዊን ንዋታዊን ክሳራታት፡ ብደረጃ ዓለም እናዓበየ እዩ ዝመጽእ ዘሎ። እቲ ከይጀመረ እንከሎ ኣትሒዙ ሓደገኛ ዝመሰል ዝነበረ ኩናት፡ ኣብዚ ሕጂ እዋን ዝተፈላለየ ዘመናውን ኣዕናውን ኣጽዋር ኣካቲቱ ካብ መዓልቲ ናብ መዓልቲ እናተገዓዘረ ክኸይድ ኢና ንርእዮ ዘለና። ማሕበረ ሰብ ዓለም ኑቲ ኩናት ብትሪ ክኹንኖ፡ ብእኡ መሰረት ድማ ኢራንን ኣመሪካን ኣብ ዝቐልጠፈ እዋን ናብ መኣዲ ዘተ ክምለሳ እኳ ጻውዒት እንተ ቐረበ፡ እቲ ድሒሩ ተበጺሑ ዝነበረ ስምምዕ ግን ዛጊት ፍሪ ክርክቦ ኣይተኻእለን ዘሎ።

ሎሚ ኣብ ERI-TV

ሰዓት	መደብ
12:00	ሃገራዊ መዝሙር
12:05	ጾብጻብ ጸወታታት ኩዕሶ እግሪ ዋንጫ ዓለም 2026
12:30	ዜና (ትግርኛ)
12:45	ዜና ስፖርት
12:55	ቁሸት ዞባ ማእከልን ዞባ ሰሜናዊ ቀይሕ ባሕሪን
13:30	ዜና (ዓረብ)
13:45	ድራማ
14:00	ሄሎ ድባይዋ
15:30	ዶክመንታሪ
16:15	ሞዛይክ 1ይ
17:00	ዜና (ትግርኛ)
17:15	ደርፌ
17:30	ዜና (ዓረብ)
17:45	ሞዛይክ 2ይ ክፋል
19:25	ፊልም እትመት
20:00	ዜና (ትግረ)
20:15	ዜና ስፖርት
20:25	ቴራብ
21:00	ዜና (ትግርኛ)
21:25	ፊልም ሳዉን
22:00	ዜና (ዓረብ)
22:10	ዘዋሪት ካሜራ
22:30	ዜና (እንግሊዝ)
22:40	ፊልም እንዳ ዝማም

ዓመት መጽአ ነጋድያን ፈስቲቫል ብህንጡይነት ዝጽበዩዋ 'ቁሸት ፊልም'

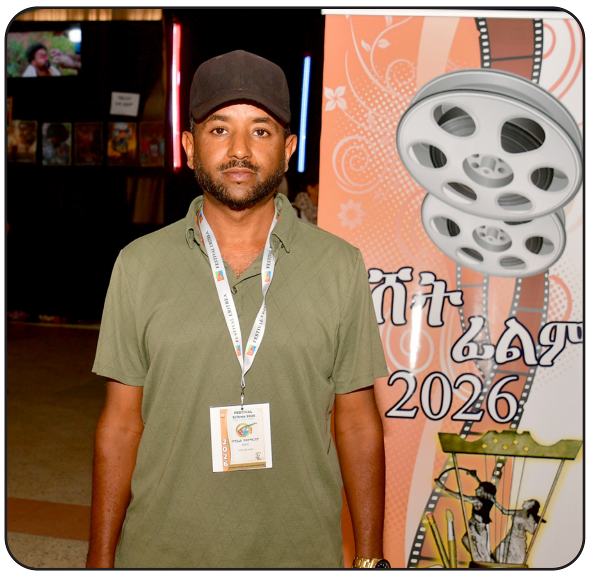
ሪፖርታዥ

ሃብተሚካኤል ዕቑባስላሴ
ስእሊ - ኣኽሊሉ ዘርእዝጊ

ኣብ 2024 ንመጀመርታ ግዜ ዝቖመት ቁሸት ፊልም፡ ሎሚ ዓመት'ውን ንሳልሳይ ግዜኣ ዝተፈላለዩ ኣጉዳስቲ ትሕዝቶታት እያ ኣቕሪባ። ኣብ 'ቁሸት ፊልም' - ሓሙሽተ ኤግዚብሽናት እየም ቀሪቦም። ንሳቶም ድማ፦ ከርናዕ ፈስቲቫል ፊልም፡ ሲኔማቶግራፈ፡ ሜኪኣፕ ፊልም፡ ኣልባሳትን 'ሜክኣፕ' ኣብ ፊልምን እዮም። ብተወሳኺ ሻሙናይ 'ሰሚናር ፊልም' ዝተኻየደ ኮይኑ፡ ኣብ ፊልም ዘተኮረ መጽናዕታዊ ጽሑፍን ምኽፋል ተመኩሮን ብዝተፈላለዩ ሰባት ቀሪቡ። ኣብ 'ቁሸት ፊልም'፡ ዝተኻየደ ኤግዚብሽናት ምስ እንምልከት፡ ከርናዕ ፈስቲቫል ፊልም፡ ንፈለማ ግዜ ካብ 21 መጋቢት ክሳብ 29 መጋቢት 2026 ዝተኻየደ ፈስቲቫል ፊልም ኣስመራ ዝገልጽ እዩ። ክሳብ 50 ዝበጽሓ ፊልምታት ኣብ ዝተፈላለያ ሲነማታት

እዮብ ንጉሰ

ከም ዝቐረባ ድማ ኣቕሪቡ። ናይ'ቲ መድብ እዮብ ንጉሰ ጠቒሱ። ንሲኔማቶግራፈ ኣመልኪቱ ጽቡጽብ ዘቕረበ ሲኔማቶግራፈር ሴማዊ ኣልኣዛር ድማ፡ ሲነማቶግራፈር ወይ ዳይረክተር ስእሊ፡ ቪድዮ ግራፈር፡ ካሜራ ማን ፈላሊኻ ዘይምፍላጥ ጸገም ከም ዘሎ እዩ ገሊጹ። ህዝቢ ንኹሎም፡ ካሜራ ማን ኢሉ'ዩ ዝጽውዖም። ይኹን'ምበር፡ ሓደ


ሳሙኤል ሃብተማርያም

ሲነማቶግራፈር ኣብ ልዑል ብጀት ፊልም ሕጊ ተኸቲሉ ቋንቋ ከም ዝፈጥር እዩ ሴማዊ ዘረድኤ። ኑቲ ስእሊ ዓለምለኻዊ ቋንቋ ብምፍጣር ዝገልጽ ሲነማቶግራፈር ወይ ዳይረክተር ስእሊ ይበሃል። ብዐርሃኑ ብምንቅስቓስ ካሜራን ወህደት ስእሊን ኣብሉ ከኣ ትሕዝቶኡ ከም ዘንጸባርቕ እዩ ዝሕብር። ብዘይካ'ዚ ናይ ሃገርና ዳይረክተራት ስእሊ፡ ባዕሎም'ዮም ስርዓት ድምጺ ዝቈጻጸሩ። ኩሉ ስራሕ ዳይረክተር ስእሊ፡ ብመልክዕ ስእሊን ብመጽናዕትን እዩ ዝካየድ። እቲ ዝቐረበ ኤግዚብሽን ሲኔማቶግራፈ፡ ተሳተፍቲ ኣብ መንጎ ካሜራማን፡ ቪድዮግራፈር፡ ሲኔማቶግራፈር ዘሎ ፍልልያት ክርድኡ ሓጊዙ ነይሩ። ሓደ ሰብ ፊልም ክሰርሕ ዘሕልፎ ጻዕሪ ዘብርህ እውን ነይሩ።

ካልእ ብዋካ ተም ዝተዳለወ ኤግዚብሽን፡ ብዛዕባ ኣልባሳት ፊልም ዝገልጽ ትሕዝቶ እዩ። ሓደ 'ኮስትዩም ዲዛይነር' ዝበሃል ኑቲ ዝተዋህቦ ገጸባህሪ ብምጽናዕ ስነ ኣእምሮኣዊን ኣካላዊን ንኹሉ ኣብ ግምት ብምእታው ምስኡ ዝኸይድ ኣልባሳት ዝቕርብ እዩ። ብኣልባሳትና ገይርና ሓደ ቋንቋ ክንዛረብ ከም እንኽእል እያ ድማ ክኢላ ኣልባሳት

ሰሱና ቴድሮስ ትገልጽ። ሃብቲን ድኽነትን፡ ሓጎስን ሓዘንን፡ ሓለፍትን ወይ ንግስነት፡ ሞያን ዓይነት ስራሕን ካልኦትን ብኣልባሳት ክፍለዩ ከምዝኽእሉ ጠቒሳ፡ ንኣብነት ኣብ ገድላዊ ፊልም፡ ሓደ ጃኬት ወይ ሰዐት ዝጉብር ተጋዳላይ ገለ ሓላፍነት ከም ዘለዎ የመልክት። ካልእ ኣብ ሰበዓታት ዝበረ ኣከዳድና ኣብ'ዚ ሕጂ እዋን ኣብ ፊልምታትና እንተቐሪቡ፡ ንድሕሪት ተመሊስና፡ ብኣልባሳት ኣብልና ኣበየናይ ግዜ ምዃኑ ክንፈልጥ ንኽእል ኢና። ብዘይካ'ዚ ጀዲድ ዝተኸደኑት ጎልኣንስተይቲ ኣብ ፊልም እንተርኢና፡ እታ ፊልም ባህላዊት ፊልም ምዃና ክንርድእ ከም ዘይንጽገም ተረድኤ። ብዘይካ'ዚ ሕብሪ ልብሲ ብዘሀቦ ትርጉም ንገጸ ባህሪ ይገልጾ እዩ። ኣብ ፊልም፡ ኣልባሳት ብጥበእ እንተዘይ ተገጺበሮም ተኣማንነት ናይ'ታ ፊልም ከም ዝጎድል እያ ሰሱና ቴድሮስ ትገልጽ።

ካልእ ፍልይ ዝበለ ትሕዝቶ ሓዙ ዝቐረበ መንእሰይ ክኢላ ስነ ጥበብ 'ሜክኣፕ'፡ ኬሸን ተወልደ እዩ። ንሱ፡ 'ሜክኣፕ ኢፈክት' ኣብ ፊልም ዘለዎ ዕዙዝ ተራ ዘጉልሕ፡ ብዋዕበራ ኣሰናዩ ንተዓዘብቲ ኣቕሪቡ። ኬሸን ተወልደ

ኬሸን ተወልደ

'ብሜክኣፕ' ኣብልካ ዝደለኻዮ ክትገልጽ ከም እትኽእል እዩ ዝገልጸ። 'ሜክኣፕ' ንሓደ ተዋሳኣይ ኑቲ ዝተዋህቦ ገጸ ባህሪ ዝርዕም ጥበብ እዩ። ኣብ ዛንታ ክናናን ምናናን፡ እቶም ክልተ ተላገቦም ዝተወልዱ ኣሕዋት፡ ክልተ እግሪ ሓደ ኑብሲ ክልተ ኢድ ዝበርዎም እየም። ኣብ ጉዕዞኦም እናተበራረዩ እየም ዝኸዱ ነይርም። ምናና መግረሪ እዩ ነይሩ። ክናና ከኣ ኣመስጋኒ ነይሩ። ክናና ንፈጣሪ ኩሉ ግዜ እዩ ዘማርር። "ፈጣሪ'ሲ እንታይ ገይርናዮ ኢና ከም'ዚ ገይሩ ዝፈጠረና" እናበለ እዩ ዘማርር። እቲ መመስገኒ ክናና ከኣ "ግደፍ ካብ'ዚ ዝኸፍእ ከይመጽኣና በዚ ዘለናያ ነመስግን ይብሎ" ነይሩ። ካብ'ዚ ዘለናዮ ዝኸፍእ ከይመጽኣና ምስ በሎ ምናና "ካብ'ዚ ዘለናዮ ዝኸፍእ ክመጽእ ኣይክእልን'ዩ" ብምባል ንክናና ይምልሶሉ ነይሩ። ምስ ግዜ ግን እቲ ዘመስግን ዝነበረ ክናና ሞተ። እቲ ዘማርር ምናና ዕድመኡ ምሉእ ሬሳ ሓው ጸይሩ ይነብር ነይሩ። ዝ መዛረት ዛንታ፡ ከም ወከልና ብሜክኣፕ ኣብሉ'ዩ ኬሸን ተወልደ ኣቕሪብዋ። ካልእ ጸቕጢ (stress) ኣሉ ኣብ ዝወከለ ብመልክዕ ሜክኣፕ ዘቕረባ ድማ፡ ዝኸነ ሽግር ምስ መፍትሒኡ ከም ዝኸሰት፡ እንተኾነ

መፍትሒታቱ ኣብ ዘርያና እንከሎ ከም ዘይንቕልበሉ እትምህር'ያ።

ብዘውሳኺ፡ ብመንገዲ 'ሜክኣፕ ኢፈክት' ንሓደ መንእሰይ ከመይ ኣብልካ ዓቢ ተምሰሎ፡ ወይ'ውን ከቢድ ማህረምቲ ከም ዝወረዶን ካልእን ተምሰሎ ሓዙ ቀሪቡ። እዚ ድማ ኣብ ኢንዱስትሪ ፊልም ሃገርና ልዑል ተስፋ ከም ዘሎ ዘመልክት እዩ። ንጋድያን ዝማሰጠ ምርኢት ድማ ነይሩ።

ሴማዊ ኣልኣዛር

ኣቦ መንበር ኮሚቲ ፊልም ፌስቲቫል ኤርትራ 2026 ስነ ጥበበኛ ሳሙኤል ሃብተማርያም ንቑሸት ፊልም ኣመልኪቱ፡ መንግስቲ ብፍላይ ድማ ኮምሽን ባህልን ስፖርትን ኣብ ፊልም ምሉእ ኣድሃቦ ገይሩ ይሰርሕ ከም ዘሎ ጠቒሱ፡ 'ፈስቲቫል ፊልም ኣስመራ' ካብ 21 መጋቢት ክሳብ 29 መጋቢት ከም ዝተኻየደ ይፍለጥ። መንግስቲ ማዕረ ክንደይ ፊልም ክዕብን ክበራበርን ከም ዘለዎ ከም መደብ ሓዙ ይሰርሓሉ ከም ዘሎ ዘንጸባርቕ ምዃኑ የረድኤ።

መንግስቲ ብፍላይ ድማ ኮምሽን ባህልን ስፖርትን ዓውዲ ፊልም ተበራቢሩ ናብ ዝበርር ኣገባቡ ንኽመጽእ ዓቲቡ ካብ

ሰሱና ቴድሮስ

ኮሚቲ ፊልም ንዙላትዎ ጠለባት ብትኽረት ርእዩ ንኹሉ ኣብ ምቕራብን ኣብ ምጥጣሕን ዓቢ እጃም ዝጻወት ዘሎ ኮምሽን ባህሊን ስፖርትን ኤርትራ ኣምባሳደር ዘመደ ተኸለ ብፍሉይ ክምስገን ከም ዘለዎ ስነጥበበኛ ሳሙኤል ሃብተማርያም ወሲኹ ይጠቅስ።

'ዩቱብ' ኣብ ሲነማ ንዝረኣይ ፊልም ዓብሊልዎ ከምዝጸንሐ ብምጥቃስ፡

ኮምሽን ባህልን ስፖርትን፡ ፊልም ኣብ ሲነማ ዝርኣዩሉ መንገዲ ይሰርሓሉ ከም ዘሎ ኣፍሊጡ። ኣብ'ቲ ዓመታዊ ዝካየድ ፈስቲቫል ፊልም ኣስመራ፡ ፊልምታት ኣብ ሲነማ ተራእየም ክወዳደሩ ካብኡ'ዮም ተታሒዞም ዘለዉ መደባት ምዃኑ እዩ ስነጥበበኛ ሳሙኤል ሃብተማርያም ዘረድኤ።

ዝሰርሓሉ ዘለዉ'ዩ። በዚ ተበጊሶም ዘሎ ድማ፡ ፊልምታትና ካብ ወሽጢ ሃገር ሓሊፎም ናብ ደገ ጸለውቲ ክኾኑ ምዃኖም የረድኤ። ተዓዘብቲ ደረጅኡ ዝሓለወ ፊልም ኣብ ሲነማ ክከታተሉ ብህንቀውታ ዝጽበዩዎ ዘለዉ ምዃኑ ድማ ገሊጹ። ኣብ መወዳእታ ናይ ኮምሽን ባህልን ስፖርትን ድሌት፡ ትካል ኢንዱስትሪ ፊልም (industry film) ኤርትራ ምዕባይ እዩ። ንሱ ወሲኹ፡ ፈስቲቫል ፊልም ኣስመራ ኣብ መወዳእታ ናብ ዓለምለኻዊ ፈስቲቫል ክዕቢን ንኻልኦት ሃገራት ዓደምካ ውድድራት ክተየድን ከም'ኡ'ውን ካብ ሃገርና ናብ ካልእ ሃገር ከይዱ ዝወዳደረሉ ባይታ ኣብ ምጥጣሕ፡ ኮምሽን ባህልን ስፖርትን ብዝለዓለ ይሰርሓሉ ምህላዉ ኣፍሊጡ። ቅድሚ ናጽነት ንሓያሎ ዓመታት ኣብ ስደት ዝካየድ ዝነበረ ፈስቲቫል ኤርትራውያን እንሆ ሎሚ ከኣ ኣብ ወሽጢ ሃገር፡ መንፈሱ ከይቀየረ፡ ኣርማ ሓድነት ኩይኑ ጆባኣ ይብል። እዚ መሰናድኣታት ክሳብ 26 ሓምለ ማዕርጉ ክቐጽል እዩ።

ማሕደር ጀጋኑ

ሽሞንዲ ዑቕባሚካኤል

ወተሃደር ደርግን ልኡኽ ሻዕብያን

3ይን መወዳእታን ክፋል

ፍስሃ ሚካል ኣብ ካልኣይ ክፋል ዕላሉ፡ ኣብ ቤት ማእሰርቲ ሚርያም ግቢ ንሓደ ዓመት ድሕሪ ምጽናሑ ብሓገዝ ናይ ግራዝማች ዕጄል ከም ዝተፈትሐ፣ ድሕሪ ምፍትሑ ቀጥታ ተመርዲዩ እንደገና ብዝበሃል መሓሪ ጭንዕ (ስለያ እንዳ 72) ተወዲቡ ምስጢራዊ ስራሑ ከም ዝቐጸለን ክበድ ዝበለ ተልእኾ'ውን ከም ዝተዋህቦ፣ ሮመዳን ዓሊሸክ ዝተባህለ ኣባል ስለያ 72 ነር ንጽላእ. ኢዱ ምስ ዝ ንበዙሓት ምስ ህዝባዊ ግንባር ምትሕብባር ኣሎዎም ዝበሎም ገርዮ ንጽላእ. ኣቃሲዑ ከም ዝገረሸዎም ተረኺቡ ነይሩ፡፡ መቐጸልታ ትረኻኡ እኹ፣

***ሮመዳን ዓሊሸክ ንጽላእ. ኢዱ ምስቡ ንመስመርኩም ከመይ ጸልዩም፧**

መስመርና ኣይተተኸፈትን፣ ክሳብ መጨረሻታ ስራሕ ቀጺሉ እዩ፡፡ ምናልባት ንዓይ ከየጠርጥረኒ ከኣ ዝኽእል እቲ ምስ ህዝቢ ኣመና ምድንጋጽን ተብዲልና ኢሎም ሓገዝ ንዘሓተቱና ሰለማውያን ሰባት ብእንጉብር ዝበርና ምትሕብባርን ጥራይ እዩ፡፡

***እንታይ ዓይነት ምትሕብባር ትገብር ነይርካ፧**

መንቀሳቐሲ ኣወጺእካ ብምሃብ ንህዝቢ ይተሓብበር ነይረ፡፡ ኣብ ወርሒ ግንቦት 1988 ከረን ኣብ ዝበርከሉ፡ ህዝባዊ ግንባር ኣብ ከረንን ዙርያ ናይ'ታ ከተማን ዓሲሩን ዓራዱን ንዝበረ ሰራዊት ኢትዮጵያ ንምድምሳስ ሰፊሕ መጥቃዕቲ ፈንዩ፡፡ ሽዑ ኣብ ከረን ነይረ፡፡ ብሉቀ ተዓጺዩ ህዝቢ መውጽእን መእተውን ስኢኑ ይሸገር ነይሩ፡፡ ወተሃደራት፡ ቅድሚ ሓወልቲ ማርያም ጥንቁልሓስ ምብጽሕካ ኣብ ዘሎ ቦታ ኩዪናም ቀስላት ይቕበሉ ነይሮም፡፡ ኣብኡ ቀዳማይ ረዲኤት እናገበሩ ንዚዖዳ ሕክምና ይልእኩ ነይሮም፡፡

እቲ ከጎታት ብወዕዩ፡ ኣብ ኣወንጀሊ (ከበቢ ሓጋዝ) ሓደ ቖልዓ ምስ ገመሉ እናተንቀሳቐሰ ከሎ እቲ ገመል ብዘርገጾ ፈንጂ ተሃሪሙ ስድራቤቱ ንሕክምና ከረን ኣምጺኦሞ፡፡ ግን ህይወቱ ስለ ዝሓለፈት ኣብዚ ከረን ተቐቢሩ፡፡ ስድራቤቱን መቕርቡን ወላዶም ቀብሮም ንዓደም ክምለሱ ብሉቀ ከረን ምስ በጽሑ ወተሃደራት ደው ኣብሊሞም፡፡ ኣዚ. ክ/ጦር 82 ከሉቴል መንግስቱ፡ ናብ ቦታ ተፍትሽ (ኬላ) መጺኡ፡ ኑዩም ህዝቢ ምስ ኣምግሎም ደው ኢሎም ርእዩዎም፡፡ "እንታይ ዘኾኑ እዮም?" ኢሉ ምስ ሓተተ፡ እቶም ሓለዋ፡ ንዓደም ክኸዱ ዝደለዩ ምዃኖም ገሊጾምሉ፡፡

"እዚኣቶም ዓደም ክኸዱ ዝደለዩ ኣይኮኑን፣ ውጉኣት ሻዕብያ ክልዕሉ ዝኸዱ ዘለዉ እዮም፣ ኣሕልፋዎም'ሞ ኣብ መንገዲ ኣርኪቦኩም ረሽኑዎም" ኢሉ ትእዛዝ ሂቡ ካፍ ከይዱ፡፡ ካብቲ ከሉቴል ዝ. ትእዛዘዚ. ምስ ሰማዕኩ፡ ኑዩም ጉርፊ ናብ ከረን ክምለሱ ጸቒጢ. ገይረሎም፡፡ ንሳቶም ግን ስለ ዘይተረደኣዎም "እቲ ኣምኻ ዘይከልኣናስ ንስኻ ወላድና ከለኻ ክትዓግተና!" እናበሉ ለሚናምኒ፡፡ "ክልክልኩም ኣለኹ፣ ኪዱ! ኣብዚ ብሉቀ ሓደ ጉራይ ከየርእይ!" ኢለዮም፡፡

እቲ ከሉቴል ነታ ዘወሰደኩዋ ስጉምቲ ብቐንዕና ኣይረኣያን፣ ስለምንታይ ከምኡ ከም ዝበርኩ ሓተቲኒ፣ ኑቲ ኣቐዲሙ ዝሕለፎ ትእዛዝ ከም ዘየሰማዕኩን ከም ዘይ ፈለጥኩን መሰሉ፡ "እዚ. ውግእ ከይሃድአ ሰብ ዝበሃል ኣይነውጽእን ኢና" ኢለ ከም ዝመለስኩዎም ገሊጸሉ፡፡

ኑቲ ህዝቢ. ብዙሕ ጸገማት የጋጥሞ ነይሩ፡፡ ኣብ እንጭዋናቕ'ውን ሓደ ወተሃደር ካብ ደፋዑ ንቕድሚት ሓሊፉ ንሓንቲ ማይ ክትምጽእ ንሩብ ሃማም (ካብ ግላስ ሰሜን) ዝወረደት ጎርዞ ክጋሰስ ደልዩ፣ ካብኡ ብህድማ ክተምልጥ ምስ ፈተነት፡ ብጥይት ቀቲሉዋ፡፡ ሓበሬታ ብዝዕባ'ቲ ፍጻመ ቀልጢፉ በጺሑና፡፡ ንጽባሒቱ መሴ በሺት ሓንቲ ኦራል ሂብና፣ ኩላትና ዕጡቓትን ኣብኣት ደህዅትን

ጸጋም ኣቶ ፍስሃ ሚካል፣ የማን ሌ.ኮለኔል መሓሪ ጭንዕ

ተጠርኒፍና ናብቲ እንዳ ሓዘን ኬድና፡፡ ኣብ ክፍልማርያም (ኣብቲ ግላስ) ኣብቲ ግዛ ጸኒሑምና፣ ህሩማ ብሕቖኣ ዝኣተወት ጥይት ብበቢ. ጠባ ጀሊዓ ወጺኣ፡፡ እቲ ሓሊፊ ትቕብር ኢሉ ምስ ኣዘዘ ኩላትና'ውን ኣብቲ ቀብሪ ተሳቲፍና፡፡

እቲ ካብ መዓስከሩ ወጺኡ ኣብ በረኻ ኮብሊሉ ዝጸንሐ ቀታሊ. ወተሃደር ተታሒዙ፡፡ ኣብ መጋርሕ ተኣሲሩ ብምርመራ ቀታሊ. ምዃኑ ምስ ተረጋገጸ ንግላስ ተወሲዱ ኣብ ቅድሚ ህዝቢ. ተረሺኑ፡፡ ኣብ ምትግባሩ ናታትና ደፍኢት ነይሩዎ፡፡ "ንህላትና 'ኣብዮታውያን ኢና' እናበልና ብሰንኪ. ውልቀሰብ ቀተልቲ ህዝቢ. ተባሂልና ክንዋረደን ስምና ክበላሾን የብሉን" ኢልና መጉትናን ደፍኢት ገርናን ኢና፡፡

ምኽንያቱ እቶም ወተሃደራት ኑቲ ህዝቢ. ከም ሃደን እንስሳ ብጥይት ክቖልቡዎ ምርኣይ ልሙድን ተራ ነገርን እናኾነ ገይኑ፡፡ ካልእ ኣብነት፡ ብ1989 ኣብ ሓጋዝ ሰለስተ ደቂ ሸሞንተ ዓመት ቆልዑ ጓሶት ኣብቲ በረኻ ከፍ ኢሎም ከለዉ፡ ሓደ ካብኣቶም ሰለስተ ተቐቲሉ፡፡ ሓደ መስተ ጸጊቡ ዝመጽአ ወተሃደር ናብቲ ጀርዲን መጺኡ፡ ኑዩም ሰብ ጀርዲን "ተዓዘቢ! ካብዘን ኣብ ማዕዶ ዝራኣያኹም ሰለስተ ጥንቸሎት (ማናቲል) ነታ ማእከለይቲ ፈልየ ክዘርጋ እየ" ኢሉ ከጸጸር ዝረኣየ፡ ማሕሙድ ሓሰን (ብዓል ጀርዲን) "ግደፍ! ሰብ'ዩም" ኢሉ ክረድኦ ክመጽኦ ቃታ ስሒቡ ተኩሱ ኑቲ ማእከላይ ቆልዓ ክንገልብጦን ሓንቲ ኩይኑ፡፡ ዝኣ ገይሩ ከይገደሶ ናብ ደፋዑ ኣትዩ ደቂሱ፡፡

ማሕሙድ ሓሰን ቀጥታ ናባይ መጺኡ፡ ሓደ ወተሃደር ሰላማዊ ሰብ ከም ዝቐተለ ሓቢሩ፡፡ ተጓዒና ናብ ቦታ ፍጻመ ኬድና ኣረጋጊጽና፡፡ ብምኽንያት'ዚ. ጉዳይ'ዚ. ምምሕዳራትን ዓበይቲ ዓድን ተኣኪቡ'ም፡፡ ምስኣቶም ሓቢርና ንመዓስከር ኬድና ብዛዕባ'ቲ ዘጋጠመ ቅትለት ሓቢርና፡፡ ካብቲ መዓስከር'ውን ዝሕግዙና ሰራዊት ተዋሂቡምና፡፡ ኑዩም ገርር ኣብ ግዛ ሓዘን ገዲፍና፡ ኣነን እቲ ብዓል ጀርዲንን ምስ'ቶም ወተሃደራት ብምዃን ኑቲ ቀታሊ. ካብ ደፋዑ ሒዝናዮ ተመሊስና፡፡

ሓለፍቱ ከም ዝገለጹልና፡ እዚ'ውን ካብ መዓስከር ወጺኡ ኮብሊሉ ዝበረ እዩ፡፡ ንሱ፡ ህይወት ሰብ ኣሕሊፉ ኣይግዱዶ ደቂሱ'ዩ ጸኒሑና፡፡ "ስለምንታይ ሰብ ቀቲልካ?" እንተበልናዮ፡ ኣይሰከበደን፡ "ማንቲል'የ ቀቲለ" ኢሉ መለሰ፡፡ ኣብ ፎረብየ ተኣሲሩ ሓዲሩ ንጽባሒቱ ቃሉ ተወሲዱ፡ ኣብ ቅድሚ ህዝቢ. ሓጋዝ ከም ዝርሸን ተገይሩ፡፡

እቶም ቀንዲ ጉዳይ ኩይናም ዝበሩ፡ ህዝቢ. ሮራ ቤትጉብሩ እዮም፡፡ ዓድታቶም ናብ ደፋዕ ሰራዊት ደርግ ስለ ዝቐየረ ደቆምን ጥሪቶምን ሒዞም ካብቲ ኾታት ንታሕቲ ወሪዶም፡ ኣብ ግላስ እንጭዋናቕን ካልእ ዓድታትን ፋሕ ኢሎም ነይሮም፡፡ ካብ ሮራ ቤትጉብሩ ተፈናቒሎም ኣብ እንጭዋናቕ ካብ ዝሰፈሩ ኣብ ሓንቲ ስድራቤት ዘጋጠመ ጸገም ንኣብነት፡ ምሸት ሓደ ወተሃደር ናብ ግዛ ናይ'ታ ስድራ መጺኡ፣ እኽለማይ'ውን ተቐሪብሉ፡፡ ግን ኑቲ እኽለማይ ተሓሲሙ፡ ካብዘን ክልተ መርዑ ኣዋልድ ስድራቤት ሓንቲ ክትወሃቦ ኣዘዘ፡ ኣብቲ ግዛ ኮፍ ኢሉ ተጸበየ፡፡ ሕቶ ናይቶም ወተሃደር ከበድ ስለ ዝበረ፡ ኣቦ ናይ'ተን መርዑ ምስ በጽሐ. ወዱ ብምዃን ኑቲ ወተሃደር ኣገሪሆም ብምሓዝ ቀጥቂጦም ቀቲሎም ኣብቲ በረኻ ቀቢሮሞ፡፡ ብሪት ናይቲ ወተሃደር ጌሬኖም ናብ ብዓል ወዲጭንዕ ኣረኪቦምዎ፡፡

ብዘይካ'ዚኣቶም፡ ካልኦት ስድራቤት ተመሳሳሊ. ጸገም ምስ ኣጋጠሞም፡ ኑቲ ዘሸገሮም ወተሃደር ኣሲሮም ናብ ሓጋዝ ዘምጽኡልና ነይሮም'ዮም፡፡ ቅድሚ ናብ ካልእ ምኻዶም፡ ኑቲ ወተሃደር ንድሕሪት ኣሲሮምን ኣፉ ዓጽዮምን ሄላ ሸፊኖምን ናባይ መጺኦም፡፡ ብወገኒይ፡ "ብኡ ኣብልኩም ከተጥፍኡዎ ነይሩኩም፡ ካብ ገበርኩሞ ግን ኣብ ኣንእትናን ገዛዝብናን መጺኡና ጥራይ በሉ" ኢለዮም፡፡ ብዐለይ ኣሰጋጊየም ናብ ፖሊስ ተረኪቡ፡፡ ምኽንያቱ ናብ ሰራዊት እንተኼድና ተመሊሶም ኑዩም ገርር ከጥቅዑዎም ይኽእሉ እዮም፡፡ ናብ ፖሊስ ሻምባል ኣበበ ወሲዱ፡ "እዞም ህዝቢ. ከምዚ. ይብሉ ኣለዉ" ምስ በልክዎ፡ "ወተሃደር ኳንካ ሚሊታሪ ተኸዲንካ ኣብ ኣንስቲ ሓዳር ትዘውር!?" ኢሉዎ፡፡ ክልተ ለይቲ ኣብ እንዳ ፖሊስ ምስ ሓደረ ሰራዊት ሰሚዖም ንፖሊስ ኣረኪቡና" ኢሎም፡፡ ፖሊስ ከኣ "ኣብ ቅድሚ ሕጊ ክቐርብ'ዩ" ኢሎም መሊሶም፡፡ ናብ ኣሃዱኡ እንተተረከበ፡ ኣሃዱ ምስ ፈለጠቶ ተመሊሱ ኣብቶም ገርር ሕነ ክፈዲ ከይፍትን ስክፍታ ነይሩና፡፡ ኑዩም ፖሊስ'ውን ኣረዲኢዮም፡፡

ፖሊስ፡ ምስኣቶም ክልተ መዓልቲ ኣጸኒሖም ናብ ከረን ኣሕለፎሞ፡፡ እቶም ከሰስቲ'ውን ኣብቲ እንዳ ፖሊስ ተኣሲሮም ምስ ሓደሩ፡ ሓደ ምሽዮኖ ጋብር ዝተባህለ ብዓል ዱኳን ብልቻንሳ ተዋሒሱ ኣውጺኡዎም፡፡ እቲ ወተሃደር ኣብ ከረን ንፖሊስ'ኳ እንተ ተረከበ ኣዚ. ፖሊስ ግን ቀልጢፉ ለቒቑ ንሰራዊት ኣረኪቡዎ፡፡ እዚ. ወረ'ዚ. ምስ ሰማዕና፡ እተን ዝኸሰሳ ስድራቤታትን ንሕፍን ተቐቒልና፡፡ ግን እቲ ጸቡቕ ነገር ኣሃዱ ናይቲ ወተሃደር ካብቲ ከባቢ. ተላዒሉ ናብ ካልእ ስለ ዝተቐየረ ነገር ዓሪፉ፡፡ ካልእ፡ እቲ "ተሓባባሪ ሻዕብያ" ተባሂሉም ንዝተጠቕሙ ኣብ ምሓዝ ንገብሮ ዝበርና ወፍሪ ኣሰካፊ ነይሩ፡፡

*** ከመይ ማለትካ፧**

ተሓባበርትን ሰለይትን ሻዕብያ ንዝተባህሉ ዜጋታት ንምሓዝ ኣብ ዝገበር ዝበረ ሃድን ምስ'ቶም ሰራዊት ከም ትርጁማን ኣብ ዝኸደሉ ዝበርኩ፡ ደስ ይብለኒ. ኣይነበረን፡፡ ሓደ ግዜ፡ ብሓንቲ ሻለቃ ሰራዊት ተሰኒና ለይቲ ንዓሸራ ወፊርና፡፡ ምሳና፡ ሓላፊ ገበሬ ማሕበር ፍስሃ ጃውጅ ነይሩ፡፡ ፍስሃ፡ ካብ ብሄር ብሊን እንደራሴ ብዓል መንግስቱ ተባሂሉ ዝጸዋዕ ዝበረ ሰብ እዩ፡፡ ፍቕሪ ባርያይ'ውን ምሳና ወፊሩ ነይሩ፡፡ ንዓይ ከም ትርጁማን ምስ'ቶም ገዛዛ እናገዙ ማዕጾ ዘኳሕኩሑ ዓፈንቲ'ዮም ኣተሓሒዞምኒ፡፡ ሓደ ዘየለናዮ ጠቓሚ ይመርሓና ነይሩ፡፡

እቲ ጠቓምን መራሒ. መንገድን ከይልለ ተሸፋፊኑ'ዩ ነይሩ፡፡ ዓሸራ ምስ ኣቶና፡ ንሱ ናብ ግዛ እንዳ ኪዳነ ምስ ኣመልከተ ካብ ጥቓና ኣርሒቑሞ፡፡ ምኹሕኳሕ ማዕጾ ኸኣ ብእንዳ ኪዳነ ተጀሚሩ፡፡ ኪዳነ መሴ ቀደም ናይ ጀብሃ ተሓባባሪ ዝበረ፡ ድሕሪ ምእላይ ተ.ሓ.ኤ. ካብ ሜዳ ኤርትራ ደማ ተሓባባሪ ህዝባዊ ግንባር ዝበረ እዩ፡፡ ግዛ ምስ ተኳሕኩሐ ሓደ ሰብ ንግዱም ወጺኡ ሰሚዑና፡፡ ኪዳነ ኣብ ግዛ ከም ዘሎ ምስ ኣረጋገጸለይ፡ ከህድሞ ዝኽእል እንተኾይኑ ወሰ ኣብሊለ፡፡ ግና ከም ዘይከኣል ስለ ዝበለጸለይ ኣቶ ኪዳነ ክዓውንቱ ተኸዲኑ ወጺኡ ኣብ ቀጽጽርና ኣትዩ፡፡

መእከቢና ቤተክርስትያን ክኸውን ስለ ዝተሰማምዕና፡ ንኣቶ ኪዳነ ኣብኡ ኣብጺሕና ንሓቡቱ እዙዝ ክንሕዝ ናብ ግዛ ሓቡቱ ኣምሪሕና፡፡ ግና ሓቡቱ ዕጡቕ ምልሻ ህዝባዊ ግንባር ምንባሩ ስለ ዝተፈልጠ ጥንቃቐ የድሊ. ነይሩ፡፡ ኣብዚኣ'ውን እቲ ጠቓሚ ኣብ ጉድኒ'ቲ ኣዚ. ኩይኑ ናብ ግዛ ሓቡቱ እናመልከተ ሓቢሩ፡፡ እቲ ኣዚ. ደማ ንዓይ ምስ ሓብረ. ነታ ግዛ ተጸጊዕና፡፡ ሓደ ናይ ሻምባል መዓርግ ዝበሮን ካልኦት ወተሃደራትን ካብይ ድሕር ኢሎም ብሪቶም ዓሚሮም ኣብ ተጠንቀቕ ነይሮም፡፡ ሓቡቱ ዕጡቕ ሻዕብያ'ኳ እንተኾኑ ንሓጋዝ ይኣቱ ስለ ዝበረ ንፋለጥ ኢና፡፡ ንሱ'ውን ወተሃደር ምዃነይ ይፈልጥ'ዩ፡፡

ኑበይ ተቐጺረ ኣብ ማዕጾ ሓቡቱ ኳሕኩሐ፡ ሰበይቱ "መን ኢኻ?" ኢላትኒ፡፡ "ፍስሃ ሚካል እየ፡ ክፈትኒ" ኢለያ፡፡ ኩነ ኢለየ ሰመይ ጠቒሱ፡ ሓቡቱ እንታይ'ኮ ስለ ዝፈልጥ በሪሑ ምእንቲ ክጠፍእ ኩነ ኣለ ዝበርኩዎ እዩ፡፡ ድሕሪ'ዚ. ማዕጾ ተኸፊቱ፡፡ ወተሃደራት'ውን ኑቲ ግዛ ብጥንቃቐ ፈቲሾሞ፣ ግን ሓቡቱ ኣይተረኸበን፡፡ ሓቡቱ ዘይምጽንሑ ብውሽጠይ ተሓጒሰ፡፡ ሽዑ፡ ደምጸይ ሰሚዑ ብኻልእ መውጽኢ. ከም ዝሃደመ ዝፈልጥ፡፡ ሕጂ ምስ ሓቡቱ ብዛዕባ'ቲ ኩነታት ኣልዒልና ክዕልል ከለና ግና ሽዑ ኣብ ግዛ ከም ዘይነበረ'ዩ ዝገልጸለይ፡፡ "ኣብ ግዛ ይሓድር ኣይነበርኩን፣ ምስታ ምውጽኣይ ኢኹም መጺእኩም" እዩ ዝበለኒ፡፡

ግዛ ሓቡቱ እዙዝን ብሓፈሻ ዓዲ ዓሸራን ዕድል ዝበሮሉ ኣብቲ ከበቢ. ምንቅስቓስ ተጋደልቲ ተሪእዩ ተባሂሉ ሓበሬታ ስለ ዝመጸ፡ እቲ ሰራዊት ቀልጢፉ ካብታ ዓዲ ወጺኡ መታኽሲ. ቦታኡ ሒዙ፡፡ ንግና ንምህዳድ ዝተገብረ ይኾን ወይ'ውን ናይ ብሓቂ ክኸውን ይኽእል፡ ኣብቲ ለይቲ'ቲ ካብቲ ማዕዶ ኾታት፡ ናይ ረድዮ ሃለው ርክባት ተሰሚዑ፡፡ ድሕሪ'ዚ. ሻዕብያ ከተጥቕዕ'ያ ተባሂሉ፡ እቲ ሰራዊት ኣብታ ዓዲ ከይዝረፈን ጉድኣት ከየውረደን ንኣቶ ኪዳነ ኮብኩቡ ንድሕሪት ተመሊሱ፡፡

* ከምቲ ኣቐዲመ ዝበልኩዎ፡ ሓለዋ እናጸንዐ ስለ ዝኸደ ንምክትታሉ ዕድላት ኣይረኸበኩን፡፡ ብዓል መሓሪ ብኻልእ መንገዲ. የጽንዑዎ ነይሮም ይኾኑ፣ ግና እቲ ብ/ጀነራል ካብዚ. ሃገር ብሰላም ወጺኡ እዩ፡፡ ኣይተቐኘጸለን፡፡

*ህዝባዊ ግንባር ብደቀምሓረ መጥቃዕቲ ምስ ከፈተት፡ መንግስር እዝ ካብ ከረን ተላዒሉ ናብቲ ግንባር ኣትዩ፡፡ ናይ ረስገዝ ሰራዊት'ውን ምስኡ ከይዱም፡፡ በዚ. ምኽንያት፡ ኣነ'ውን ከም ኣካል ናይ'ቲ ሰራዊት መጠን ናብ ግንባር ደቀምሓረ ኣትዩ፡፡ ክልተ መዓልቲ ናይ ምክልኻል ውግእ ምስ ገበርና፡ ህዝባዊ ግንባር ብየማኑ ብሸነኽ ደባርዋ ተጠውያ ናብ ኣስመራ ከም ዝኸሰሰት ሓበሬታ መጺኡ፡፡ በዚ. ምኽንያት ናብ ወቐርቲ ስሒብና፡፡ እንደገና ካብ ወቐርቲ ናብ ዝጉብ ስሒብና፡፡ ኣብ ውግእ ዝጉብ ስለ ዝተሃረምኩ፡ ናብ ዓዲሓወሻ ኣምጺኦምኒ፡፡ ቀሰላት ወተሃደራት ኣብ ዓዲ ሓወሻ ተኣኪብና ከለና፡ ወጋሕታ ብዝተፈነወልና ደብዳብ ከበድ ብረት ኣብኡ'ውን ካልኣይ ግዜ ተሃሪመ፡፡ ሓሙስ ኣብ ወተሃደራዊ ሆስፒታል ኣስመራ ኣቲና፡፡ ዓርቢ. ሰዓት 10 ኣብሉ ተጋደልቲ መጺኦም፡ ኑቲ ንቐሰላት ተባሂሉ መጋቦ ሰራሓም ከይዓደሉና ጉዳፎም ዝሃደሙ ቀርሽና ባዕላቶም ተጋደልቲ ዓዲሎምና፡፡ ኣብኡ ቀንጆ ሰሙን ካብቲ ሆስፒታል ወጺአ ኣብ ሆቴል መደቀሲ. ሒዘ፡፡ ኣብ መወዳእታ፡ ናብቲ ቤት ጽሕፈት ኢሰፓ ዝበረ ህንጻ ከይደ ንተጋደልቲ መንነተይ ሓቢረ፡፡ ካብኡ ንቃኘው ኣትየ እናተሓከምኩ ጉዳየይ ክሳብ ዝጸረ ንሰለስተ ወርሒ. ኣብ ትሕቲ ምክትታል ተጋደልቲ ነይረ፡፡ ኣብ መወዳእታ ኸኣ ወዳብዩ ተጋዳላይ (ሕጂ ሌ/ኮሎኔል) መሓሪ ጭንዕ መጺኡ ኣውጺኡኒ፣ ኣብ ዓደይ ሰላማዊ መነባብሮይ ክነብር ጀሚረ፡፡

ማ/ምርምርን መጽናዕትን

ቤ/ጽ ጠ/ሓ/ሰታፍ ሓ/ምክልኻል

ምልክታ

ናጽነት ደስበለ - ሓበን ገብረኣምላኽ-ሳምራዊት መለስ

1ይ ቤት-ፍርዲ ዞባ ማእከል ኣስመራ

ሚከኤል ገብረስላሰ ክፍሉ፡ ኣደይ ጸገወይኒ ገብረስላሰ ተኽለሃይማኖት ስለ ዝዋረፈት፡ ኣነ ምስ 1 ሓፍተይ ወረስቲ ምኻንና ይረጋገጸልና ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ንፈ24/09/26 ኣብ ቤ/ፍ10 መጋባእያ ይቕረብ፡፡

ተኸሰስቲ ቁ 3.4.2 ምሉእብርሃን ኣፈወርቂ ከምኡ'ውን ቁ3.4.3 ተመስገን ኣፈወርቂ ከሳሲ ኣቶ ገርግሽ ቀሺ ጎይትኦም፡ ኣብ ልዕሌኹም ንምቕሊት ወርሲ ዝምልከት ክሲ ቀሪቡልኩም ስለ ዘሎ፡ ንፈ28/07/26 ኣብ ቤ/ፍ 6ይ መጋባእያ ቅረቡ፡፡ እንተዘይቀሪብኩም፡ ጉዳይኩም ኣብዘየለኹምሉ ክረ ኣ ምኻኑ ንሕብር፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ዓዲ ኳዕላ

ወ/ሮ ሰለማዊት ዘበ ካሕሳይ፡ ኣደይ ምሕረት ተድላ ሰቋር ስለዝዋረፈት፡ ኣነ ጥራይ ወረሰት ምኻነይ ይረጋገጸለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ንፈ22/10/26 ኣብቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ቤት-ፍርዲ ሰረጀቃ እምባደርሆ

ያሲሚን ዓዚዝ ሓምድ ምባል ተሪፉ፡ ዓብዱዱልዓዚዝ ሓምድ ኣደም ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ንፈ30/9/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

መሃር ዓዚዝ ሓምድ ምባል ተሪፉ፡ መሃር ዓብዱልዓዚዝ ሓምድ ኣደም ተባሂሉ ይተኣረመለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ንፈ30/9/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ደረጃ ቤት-ፍርዲ ድግርዋ

ኣቶ ዘመንፈስ ስብሃትለኣብ ግርማጼን፡ ኣቦይ ነፍ/ ስብሃትለኣብ ግርማጼን ሃብቱጋብር ብዕለት 30/11/2015 ዓ/ ብቁጽሪ 18/2015 ዝተዋህበ ወሃብቶ ይጽደቐለይ ስለ ዝበለ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ንፈ20/10/26 ኣብ ቤ/ፍ ይቕረብ፡፡

1ይ ደረጃ ቤት-ፍርዲ ከረን

ከሳሲት ወ/ሮ ሄለን ሓጎሳ ተስፋገርግሽ ተኸሳሲ ኣቶ ናህም በረኸት፡ ንዓኻ ዝምልከት ሲቪላዊ ክሲ ቀሪቡልካ ስለ ዘሎ፡ ብኣካል ወይ ብሕጋዊ ወከል ንፈ27/07/26 ኣብ ቤ/ፍ ቅረብ፡ እንተዘይቀሪብካ፡ ጉዳይካ ኣብዘየለኻሉ ክረአ ምኻኑ ንሕብር፡፡

1ይ ደረጃ ቤት-ፍርዲ ተሰነይ

ትምኒት ተከኤ ተኽሉ፡ ኣደይ ኣመታይ ጊላዝጊ ዓንዴከኤል ስለዝዋረፈት ፡ ኣነ ጥራይ ወረሰት ምኻነይ ይረጋገጸለይ ስለ ዝበለት፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ንፈ24/09/26 ኣብ ቤ/ፍ 2ይ መጋባእያ ይቕረብ፡፡

ብስም ጸሃይቱ ተኽሉብርሃን ፍረዝጊ ዝተመዝገበ፡ ብቑ.ፍ.ዋኒን KEL00012544 ዝኾነ፡ ኣብ ዞባ ዓንሰባ ን/ዞባ ከረን ዝርከብ ናይ ድኳን (G-22) ትካለይ፡ ንኣቶ ወሮ ከይዲኛ ኣሕመድ ፡ ኣድራሻ ከረን 03 ኣካርየዮ ስለዘለኹ፣ ዝቃወም ምስ ዝህሉ፡ እዚ ምልክታ እዚ ካብ ዝወጸሉ ዕለት ኣብ ውሽጢ ሰላሳ መዓልታት፡ ስልጣን ዝለዎ ቤት ፍርዲ ተቓውሞኡ የቕርብ፡፡ እንተዘይኮይኑ፡ ዝቃወም ኣካል ከም ዘየለ ተቖጺሩ እቲ ናይ ክራይ ውዕል ሕጋዊ ምዝገባ ከም ዝፍጸመሉ ኣፍልጥ፡፡

ጸሃይቱ ተኽሉብርሃን ፍረዝጊ

ብስም ወ/ሮ ኣበባ ጥዑምዝጊ ተስፋጋብር፡ ብቁጽሪ ፍቓድ ዋኒን DAL-0791 DAR-0675 ኣብ ዞባ ደቡብ ን/ዞባ ዓዲ ቐይሕ ዓዲ ከተማ ዓዲ ቐይሕ ዝርከብ ናይ G22-49 ትካለይ፡ ንኣቶ ወ/ሮ ሪዘን በርሀ ጺጋይ፡ ኣድራሻ ዞባ ደቡብ ን/ዞባ ዓዲ ቐይሕ ዓዲ ከተማ ዓዲ ቀይሕ 07/04/26 ተለ.ፎን 07200899 ካብ ዕለት 07/04/26 ክሳብ ዕለት 07/04/2028 ኣካርየዮ ስለ ዘለኹ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ እዚ ምልክታ'ዚ ካብ ዝወጸሉ ዕለት ጀሚሩ ኣብ ውሽጢ 30 መዓልቲ ፡ ስልጣን ዝለዎ ቤት ፍርዲ ተቓውሞኡ የቕርብ፡ እንተዘይኮይኑ፡ ዝቃወም ኣካል ከምዘየለ ተቖጺሩ እቲ ክራይ ውዕል ሕጋዊ ምዝገባ ከምዝፍጸመሉ ኣፍልጥ፡፡

ኣበባ ጥዑምዝጊ ተስፋጋብር

ኣነ ኣመልካቲት ሰናይት እስቲፋኖስ ጎይትኦም፡ ኣብ ኣስመራ ን/ዞባ ጎዳይፍ ፕሎት3 ፓርሰል 15 ጎደና ተጋደልቲ ስፍሓቱ 130 ት/ሜ ዝኾነ ተራ-ገዛ፡ ኣብ ቤ/ጽ ካዳስተር ብመለለዩ ቁ.ንብረት 1፡-01187/1 ብስም ሂወት ገብረማርያም ወጨፎ ዝተመዝገበ፡ ብመሸጣ ናብ ግርማይ ተኽለዝጊ ከተማን ሰናይት እስቲፋኖስ ጎይትኦምን ክመሓለለፍ ስለዝኾነ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ኣብ ውሽጢ 30 መዓልቲ፡ ሕጊ ብዘእዝዞ መሰረት ካብ ዝምልከቶ ቤት ፍርዲ ናይ መኣገዲ ትእዛዝ ወይ ናይ መውዳእታ ውሳነ (ይግባይ ተባሂሉሉ እንተኾይኑ) ሒዙ ናብ ቤት ጽሕፈት ኖታዮን ቤ/ጽ ካዳስተርን ይቕረብ፡ ተቓውሞ እንተዘይቀሪቡ ግን ኦርጂናል ሰነዳት ኣቕሪበ ጉዳየይ ከፈጽም ምኻነይ እሕብር፡፡

ሰናይት እስቲፋኖስ ጎይትኦም

ንሕና ሸሞንተ ተወልደ ዘርእዝጊ ስቡሖቱ +3 ዝተበሃልና፡ ንዓዲ ኣቶ ግርማይ እዮብ ኣርኣያ ብዕለት 15/06/2026 ኣብ መንጎና ብዝገበርናዮ ውዕል መሸጣ ሰነድ፡ ኣብ ኣስመራ ን/ዞባ ማይተመናይ፡ ጎደና ማርሳ-ጉልቡብ፡ ቁ/ገዛ 44፡ ፕሎት 20 ፓርሰል V 150.00 ት/ሜ፡ ቁጽሪ መዝገባ ASD00014459፡ ንብረት (ካዳስተር) IBRASM019610፡ ናይ ኮምሽን ኣባይቲ ምስክር ዋንነት 122671 መወከሲ ቁጽሪ 133829 ተመዝጊቡ ዝርከብ ዘይንቀሳቐስ ንብረት ገዛ ብመሸጣ ናብ ስም ዓዲ ክመሓላለፍ ስለዝደለና፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ምልክታ ኣብ ጋዜጣ ሓዳስ ኤርትራ ካብ ዝወጸኣሉ ዕለት ጀሚሩ ኣብ ውሽጢ ሓደ ወርሒ፡ ሕጊ ብዘእዝዞ መሰረት ካብ ዝምልከቶ ቤት ፍርዲ ናይ መኣገዲ ትእዛዝ ወይ ናይ መውዳእታ ውሳነ ሒዙ ናብ ቤ/ጽ ፓብሊክ ኖታሪን ቤ/ጽ ሃገራዊ ካዳስተርን ይቕረብ፡ ተቓውሞ እንተዘይቀሪቡ ግን ኦርጂናል ሰነዳትና ኣቕሪብና ጉዳይና ክንፈጽም ምኻንና ንሕብር፡፡

ኣቶ ተወልደ ዘርእዝጊ ስቡሖቱ +3

ኣብ ኣስመራ ን/ዞባ ገጀረት ጎደና ገጀረት ዓቢ፡ ከባቢ ሓለቡት ዚፕ 1A751፡ ፕሎት 1ፓርሰል ASP00025132 ዝርከብ፡ ኣብ ፕላን ካርታ C ፍሉይ መለለዪ ዘለዎ ገዛ ስፍሓት ስሩሕ 1009.15 ክፉት ቦታ ደማ ስፍሓቱ 654.50 ት/ሜ 2 ክፍሊ መኽዘን ምስ 2 ዓይኒ ምድሪን ሓገዝቲ ዘጠቓልል፡ ዋንነቱ ኣብ ቤ/ጽ ካዳስተር ብመለለዪ ቁ/ንብረት 1BRASM019255 ብስም ሓሰን ኣሕመድ +2 ተመዝጊቡ ዝርከብ ተራ ገዛ፡ ናብ ዓደግቲ ክመሓላለፍ ስለዝኾነና፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ካብ ዝምልከቶ ቤ/ፍርዲ ናይ መኣገዲ ትእዛዝ ሒዙ ኣብ ውሽጢ 30 መዓልቲ ኣብ ቤ/ጽሕፈት ካዳስተርን ቤ/ጽሕፈት ኖታዮን ይቕረብ፡ እንተዘይቀሪቡ ግን ኦሪጂናል ሰነዳትና ኣቕሪብና ጉዳይና ክንፈጽም ምኻንና ንሕብር፡፡

ሓሰን ኣሕመድ

መበል 32 ዓመት ጉባኤ ሰብ ብርኪ ናቕፋ ኮርፖረሽን፡ ንዕለት 02/08/2026 ሰዓት 8:00 ቅ.ቀ ጀሚሩ ስለ ዝቐደ፡ ንኹሎም ኣባላቱ ይዕድም፡፡ ኣብዚ ዕለት'ዚ ምልኣተ ጉባኤ እንተዘይተረኺቡ ዕለት 09/08/2026 ብዝተረኽቡ ኣባላት ጉባኤ ከም ዝቐደ ንሕብር፡፡

ተወከልቲ ናይ ወክልና ሰነድ ሒዝኩም ክትቀርቡ ንሕብር፡፡
ቦታ፦ ሃገራዊ ቤት ምኽሪ ንግዲ
ዳይረክተራት ቦርድ
ናቕፋ ኮርፖረሽን

ኣብ ኣስመራ ን/ዞባ ገዙባንዱ ፕሎት 14 ፓርሰል 1 ቁ.ገዛ 31/33 ጎደና ዓዲ ያቆብ ስፍሓቱ 504/ ት/ሜ፡ ኣብ ቤ/ጽ ካዳስተር ብመልለዪ ቁ.ንብረት 1BRASM019675/0 ብስም ዛይድ ተስፉይ ወልደዳዊት +13ን ነፍ/ሶማርያም ገ/ማርያምን ዝተመዝገበ፡ ካብዚ ፍርቁ ብመሰረት 1ይ ደረጃ ቤ/ፍ/ዞባ ማእከል ብዕለት 23/04/2026 ቁ.መዝ 70/26 ዝተገበረ ስምምዕ ምቕሊት፡ ብጽሒት ነፍ/ሶማርያም ገ/ማርያም ክፍለጸዮን ስፍሓቱ 252/ትሜ ብውርሲ ንምቕሊት ናብ ኣዝመራ ሶማርያምን ትዕግስቲ ሶማርያም ገ/ማርያምን ክመሓለለፍ ስለዝኾነ፡ ዝቃወም እንተሎ፡ ኣብ ውሽጢ 30 መዓልቲ፡ ሕጊ ብዘእዝዞ መሰረት ካብ ዝምልከቶ ቤት ፍርዲ ናይ መኣገዲ ትእዛዝ ወይ ናይ መውዳእታ ውሳነ (ይግባይ ተባሂሉሉ እንተኾይኑ) ሒዙ ናብ ቤት ጽሕፈት ኖታዮን ቤ/ጽ ካዳስተርን ይቕረብ፡ ተቓውሞ እንተዘይቀሪቡ ግን ኦርጂናል ሰነዳት ኣቕሪበ ጉዳየይ ከፈጽም ምኻነይ እሕብር፡፡

ኣዝመራ ሶማርያም ገ/ማርያም

ኣመልካቲት ወ/ሮ ሰምሃር ክፍላይ መሓሪ፡ ኣድራሻይ ኣብ ን/ዞባ ገጀረት ጎደና ዓራቶ፡ ኑቲ ብስም ነ/ሄር ሃብትኣብ ርእሶም ወልደኣብ፡ ኣብ ንኡስ ዞባ ኣባሻውል ከባቢ ማእከላይ ሰፈር ኣብ ፓብሊክ ኖታሪ ብቁጽሪ ውዕል 0223/2005 ስፍሓቱ 140.90 ት/ሜ ናይ ኮ/ኣባይቲ ምስክር ዋንነት (ሊብሬቶ) 113508 መወከሲ ቁ 108329 ዚፕ 1A132GHAD ተመዝጊቡ ዝርከብ ዘይንቀሳቐስ ንብረት፡ ናብ ስም ወረሰት ክመሓለለፍ ስለ ዝደለኹ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ምልክታ ኣብ ጋዜጣ ሓዳስ ኤርትራ ካብ ዝወጸሉ ዕለት ጀሚሩ ኣብ ውሽጢ ሓደ ወርሒ፡ ሕጊ ብዘእዝዞ መሰረት ካብ ዝምልከት ቤት ፍርዲ ናይ መኣገዲ ትእዛዝ ወይ ናይ መውዳእታ ውሳነ (ይግባይ ተባሂሉሉ እንተኾይኑ) ሒዙ ናብ ቤት ጽሕፈት ፓብሊክ ኖታሪን ቤት ጽሕፈት ሃገራዊ ካዳስተርን ይቕረብ፡ ተቓውሞ እንተዘይቀሪቡ ግን ኦርጂናል ሰነዳትና ኣቕሪብና ጉዳይና ክንፈጽም ምኻንና ንሕብር፡፡

ወ/ሮ ሰምሃር ክፍላይ መሓሪ
ሞግዚት ናይ ህጻን ሳብሪና ሃብትኣብ

ኣብ ኣስመራ ኣብ ዞባ ማእከል ከባቢ ማይተመናይ ዚፕ ኮድ 1588 ጎደና ሰገን/1A158-9 ቁ/ገዛ "C" 97) ዝርከብ፡ ብስም ወላዲተይ ነፍ/ሪት ንግስቲ ግርማይ ጊላሚካኤል፡ ብቁ/መዝ IBRASM022083 ተመዝጊቡ ዝርከብ ገዛ፡ ስፍሓቱ 193.30 ት/ሜ 5 ቀንዲ ክፍልታት፡ 2 ተሓጋገዝቲ 2 ክሽን ዝተደኮነ፡ ብውርሲ ናብ ስመይ ክሰጋገር ስለ ዝኾንኩ፣ ዝቃወም እንተሃልዩ፡ ኣብ ጋዜጣ ካብ ዝወጸሉ ኣትሒዙ ኣብ ውሽጢ ሓደ ወርሒ፡ ካብ ዝምልከቶ ቤት ፍርዲ መኣገዲ ወረቐት ወይ ናይ መውዳእታ ውሳነ ሒዙ ናብ ዝምልከቶ ክፍሊ ህንጻዊ ልምዓት ዞባ ማእከል ወይ ናብ ቤት ጽሕፈት ፓብሊክ ኖታሪን ቤ/ጽሕፈት ካዳስተርን ይቕረብ፡ እንተዘይኮይኑ፡ ሰነዳት ናብ ስመይ ክሰጋገር ምኻነይ እሕብር፡፡

ፓጂ ሚካኤል ናታሰ

ሄርሞን ጎይትኦም ሰዩም ዝተበሃልኩ፡ ኣብ ከተማ ኣስመራ ምም/ን/ዞባ ማይተመናይ ዝርከብ ዞባ 6 ምም 08 ጎደና 800 ስፍሓት መሬት 259,87 ት/ሜ ቁ/ሎታ I ቁ/ ፓርሰል ሰ. ቀንዲ ክፍሊ 4 ተሓጋጋዚ 5 ዝርከቦ፡ መዳውብቱ፡ ብሰሜን ምስ መንገዲ፡ ብደቡብ ምስ ፓርሰል ጂ፡ ብምብራቕ ምስ ፓርሰል ዲ፡ ብምዕራብ ምስ ፓርሰል ቢ፡ ብቁጽሪ ምስክር ወረቐት 123024 መወከሲ ቁጽሪ 124649 ብስም ወላዲተይ ነፍ/ ሄር መኣዛ ገብረእግዚኣብሄር ዝተመዝገበ ዘይንቀሳቐስ ንብረት፡ ገዛ ስለዝለሲ ብውርሲ ናብ ስመይ ክመሓለለፍ ስለዝደለኹ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ሕጊ ብዘእዝዞ መሰረት ካብ ዝምልከቶ ቤት ፍርዲ ናይ መኣገዲ ትእዛዝ ወይ ናይ መውዳእታ ውሳነ ይግባይ ተባሂሉ እንተኾይኑ መኣገዲ ሒዙ ኣብ ውሽጢ 30 መዓልቲ ናብ ፓብሊክ ኖታርን ቤት ጽሕፈት ካዳስተርን ይቕረብ፡ እንተዘይኮይኑ፡ ስም ዋንነት ናብ ስመይ ከም ዘመሓለልፍ ኣፍልጥ፡፡

ኣቶ ሄርሞን ጎይትኦም ሰዩም
ወከል ኤልሳ ሰዩም

ኣነ ለተብርሃን ምስጥና ፍስሃጼን፡ ሽያጢት ዘይንቀሳቐስ ንብረት (ገዛ) ኣብ ኣስመራ ዞባ ማእከል ንኡስ ዞባ ገዛ ባንዳ ዚፕ ኮድ1A756 ስፍሓት መሬት (ት/ሜ) 282.70 ከባቢ ዝባን ሰንቀይ ጎደና ሓዋጺ፡ ስፍሓት ህንጻ (ት/ሜ) 215.71 ቁ. ምዝገባ ንብረት (ካዳስተር) IBRASM022016 ፕሎት 284 ዓይነት ጂ+I ዝበረ መለለዪ ንብረት 1፡008019 ፓርሰል FI መዓላ ህንጻ መንበሪ፡ ብዝሒ ክፍልታት ቀንዲ 6 ሓገዝቲ 4 ተመዝጊቡ ዝርከብ ዘይንቀሳቐስ ንብረት፡ ናብ ስም ዓዳጋይ ክመሓለልፍ ስለ ዝደለኹ፣ ዝቃወም እንተሎ፡ ምልክታ ኣብ ጋዜጣ ሓዳስ ኤርትራ ካብ ዝወጸሉ ዕለት ጀሚሩ ኣብ ውሽጢ ሓደ ወርሒ፡ ሕጊ ብዘእዝዞ መሰረት ካብ ዝምልከቶ ቤት ፍርዲ ናይ መኣገዲ ትእዛዝ ወይ ናይ መውዳእታ ውሳ ነ (ይግባይ ተባሂሉሉ እንተኾይኑ) ሒዙ፡ ናብ ቤት ጽሕፈት ፓብሊክ ኖታሪን ቤት ጽሕፈት ሃገራዊ ካዳስተርን ይቕረብ፡ ተቓውሞ እንተዘይቀሪቡ ግን ኦሪጂናል ሰነዳትና ኣቕሪብና ጉዳይና ክንፈጽም ምኻንና ንሕብር፡፡

ለተብርሃን ምስጥና ፍስሓጼን

ምልክታ
ናጽነት ደስበለ -ሓበን ገብረኣምላኽ- ሰምራዊት መለስ

Zara Mining Share Company

VACANCY ANNOUNCEMENT

Position:	**HD Mechanic**
Number required	**06**
Location:	**Site: Koka Gold Mine**
Reporting to:	**Mechanic Foreman**
Primary Responsibility & Scope of work	To diagnose and complete repairs on all company heavy equipment (Excavators, Graders, Loaders, Dozers, and Dump Trucks/ Rollers etc.).
Duties:	• Fabricates, constructs, installs, and repairs equipment and machinery • Diagnoses equipment problems and determines repairs needed • Demonstrates continuous effort to improve operations, decrease turnaround times, and streamline work processes • Confer with Shop Foreman regarding all repairs and the extent of repairs necessary • Order material/parts required to complete repairs • Repairs, overhauls, maintains, and services diesel-powered vehicles, heavy trucks and heavy equipment ensure that repairs remain inside budget requirements • Performs daily safety and maintenance checks • Responsible to ensure all work is completed in a safe manner • Repairs, overhauls, maintains and services fuel injection systems, exhaust systems, cooling systems, air conditioning systems, lubrication systems, engine control systems, major internal engine repairs or overhaul, installation and alignment of engines and machinery • Repairs, overhauls, maintains and services drive trains and final drives, hydraulic transmissions, power take-offs, tracked vehicle suspensions and steering, vehicle brake • Systems, wheel-mounted vehicle suspension and steering • Use computer to input all time sheets, materials, equipment information for purchase orders • Perform work in either shop or outdoor construction site settings • Work with other shop of field personnel • Act in a courteous manner in order to project a positive company image • Assist with other duties as required from time to time
Formal Education, Certifications or Equivalents	• Completion of Grade 12. • Heavy Duty Mechanic Certification. • Must have valid driver license.
Age	▪ 25-45 Years old
Working Experience – Nature & Length	• Minimum 3 years as HD Mechanic. • Mine Experience an asset
Other skill, abilities, and requirement	• Willing to learn and take direction. • Ability to communicate well with co-workers. • Ability to work under pressure in some situations. • Able to meet all satisfying requirements and applicable safety policies. • Work overtime as required. Knowledge of truck and equipment safety. • Knowledge of operation of front-end loaders, dozers, graders, compactors, excavators and other pieces of heavy equipment. • Knowledge of equipment maintenance and storage procedures. • Knowledge of workplace safety requirements and procedures. Knowledge of record keeping systems. Knowledge of equipment cleaning standards and procedures. • Troubleshoot and inspect equipment to detect faults and malfunctions. • Determine the extent of repair required. Adjust equipment and repair or replace defective parts. • Test repaired equipment for proper performance. • Clean, lubricate, and perform other maintenance work. • Service attachments and working tools. Analytical and problem-solving skills. • Decision making skills. Effective verbal and listening communications skills. • Ability to read and write to keep daily records including maintenance reports and documentation
Salary	As per the Company scale

Additional Requirement for nationals: - Having fulfilled his/her National Service obligations and providing evidence of a release paper from the Ministry of Defense. Present Clearance paper from the current/last employer. Only short-listed applicants would be considered as potential candidates for an interview. Application documents will not be returned to the sender.

Please mail your application to the **ZARA MINING SHARE CO P. O. Box 2393. Asmara,**

Note to Eritrean applicants: - Please send a copy of your application to Aliens Employment Permit Affairs P.O. Box 7940 Asmara, Eritrea. and Eritrea. Mineral Resources Management P. O. Box 272

Deadline for application: 7 days from the day of announcement.

ምልክታ

ናጽነት ደስበለ - ሓበን ገብረኣምላኽ-ሳምራዊት መለስ

ASMARA MINING SHARE COMPANY
Abo Street, No. 178, House No. 16
Gejeret, P.O. Box 10688
Tel. ++291-1-153986
Asmara, Eritrea

VACANCY ANNOUNCEMENT

Asmara Mining Share Company is inviting applicants for the following position.

Rubber Technician
Number required – (08)
Type of contract – Indefinite

Major Duties and responsibilities

- To Perform Plant rubber lining and conveyor belt splicing (mechanical ,cold ,hot)
- To Perform belt repairs (mechanical , cold and hot process)
- To ensure conveyor belt in good running condition and meet required availability
- To ensure spare are well rubberline

- Follow direct instrumentation from rubber lining /conveyor supervisor
- Capable of performing belt repairs (mechanical, cold, hot process)
- Capable of performing belt replacement
- Capable of performing rubber lining on chutes and pipes
- Capable of performing belt splicing and vulcanizing
- Knowledge on basic vulcanizing equipment trouble shooting
- Guiding /mentoring and training of rubber Technician assistant
- Respond to emergency breakdown on conveyors and rubber lining
- Close inter departmental communication and coordination
- Perform additional task as required.
- Must be able to understand English instructions.

Profile: Qualifications and Experience

Formal Education, Certifications or Equivalents	• At least high graduate / Technical trade certificates
Working Experience – Nature & Length	• At least 2 years on rubber lining and conveyor splicing
Technical Skills	• Not applicable
Behavioral Skills	• Must be English speaking and willing to learn

General Information and other requirements:

- **Place of Work**: AMSC Sites
- **Type of contract:** Indefinite Period
- **Salary:** As per the Company salary scale

Additional requirements for Nationals:

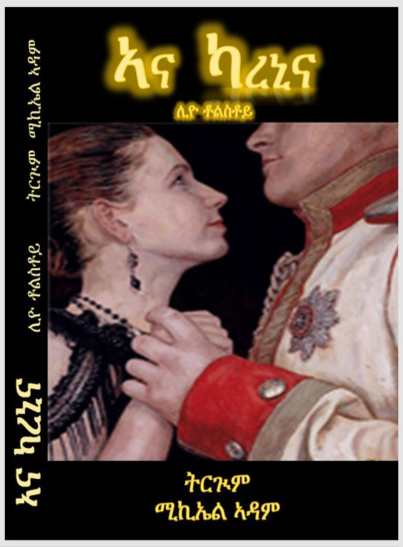
- Having fulfilled his/her National Service obligation and provide evidence of release paper from the Ministry of Defense.
- Present clearance paper from current/last employer.
- Testimonial documents to be attached (CV, work experience credentials, a copy of your National Identity Card, etc.).
- Only shortlisted applicants would be considered as potential candidates for an interview.
- Application documents will not be returned to the sender.
- All applications should be sent through the post office.
- Deadline for application: 7 days from the day of publication in the Newspaper.

- **Address: Please mail your applications to:**
  Asmara Mining Share Company,
  P. O. Box 10688 Asmara, Eritrea
- **Applicants shall be required to send a copy to:**
  Mineral Resources Management
  P.O. Box – 272
  Asmara
- **Note to Eritrean applicants:**
  Please send a copy of your application to
  Aliens Employment Permit Affairs,
  P. O. Box 7940 Asmara, Eritrea

ኣብ ኣስመራ ን/ዞባ ጐዙ ጥንዳ ፕሎት 14 ፓርሰል I ቊ.ገዛ 31/33 ጎደና ዓዲ ያቆብ፡ ስፍሓት 50 ት/ሜ ኣብ ቤ/ጽ ካዳስተር ብመለለዪ ቊጽሪት IBRASM019675/0 ብስም ዛይድ ተስፋይ ወልደዳዊት +13ን ኣፍ/ማርያም ገ/ማርያምን ዝተመዝገበ፡ ካብዚ ፍርቂ ብመሰረት 1ይ ደረጃ ቤ/ፍ/ዞባ ማእከል ብዕለት 23/04/2026 ቊ.መዝ 70/26 ዝተገበረ ስምምዕ ምቅሊት ብጽሒት ዛይድ ተስፋይ ወልደዳዊት +13 ስፍሓቱ 252/ት/ሜ ብምቅሊት ክመሓላለፍ ስለዝኾነ፡ ዝቃወም እንተሎ፡ ኣብ ውሽጢ 30 መዓልቲ፡ ሕጊ ብዝእዝዞ መሰረት ካብ ዝምልከቶ ቤት ፍርዲ ናይ መእገዲ ትእዛዝ ወይ ናይ መውዳእታ ውሳኔ (ይግባይ ተባሂሉ እንተኾይኑ) ሒዙ ናብ ቤት ጽሕፈት ኖታዮን ቤ/ጽ ካዳስተርን ይቕረብ፡፡ ተቓውሞ እንተዘይቀረበ ግን ኦርጂናል ሰነዳት ኣቕሪብ ጉዳዩ ከፈጽም ምዃኑ ይሕበር፡፡

ሚካኤል ተስፋይ ወልደዳዊት

መጽሓፍቲ ፍቕሪ፡ ሓዳርን ህይወትን



- ሓይሊ ፍቕርን ሕልኽላኽ ባህሪ ወዲ ሰብን
- ብሉጽ ድርሰትን ጽባቐ ስነ-ጽሑፍ ሩስያን
- ዘዘናዩ፡ ዘጕህዩ፡ ዝምህሩን ዘለብሙን ዛንታታት

ኣብ ኣውገት ባሕቲ መስከረም፡ ጋለሪ፡ መረብ፡ ሰቲት፡ ኣምባሳደርን ካልኦትን ተዘርጊሐናልኩም ኣለዋ፤ ዓዲግኩም ኣንብብወን።

ንሓበሬታ፥ ኢንጂ. ሚኪኤል ኣዳም 07265765

ምርኢት ፈስቲቫል 2026

ቁሸት ስሜናዊ ቀይሕ ባሕሪ

ዲዛይን - ታእዛዝ ኣብርሃ

ስእሊ- ክብሮም ጸሃየ
ሳልሕ ዓብደልቓድር

ንቑሕ ደበና

ሄለን መኸታ

ጠባይ ሰብ

ጠባይ ሰብ ብኸመይ ይጽናዕ፧

ንዕርክነት፡ ኣብ ሓዳር መጻምድቲ፡ ኣብ ስራሕ መሻርኸቲ፡ ወዘተ ዝኾነና ሰብ ክንመርጽ እንከለና፡ ፈለማ ጠባይ ክነጽንዕ ከም ዘለና ንምከር ኢና። ሰባት ናይ ውልቅና ጠባይን ናይ ካልእ ሰብ ጠባይን ከነጽንዕ ትዕድልቲ ተዋሂቡና'ዩ። ኩሉ ንሰብ ዝተዓደለ ትዕድልታት ልክዕ ከም ፍረ ዘርኢ እዩ። ክንጥቀመሉ እንተ ደሊና ኣቐዲሙ ክኹስኮስ ኣለዎ። ኣካልን ኣእምሮን ናይ ገለ ሰብ ንኸትኩስኩሶ ምቹእን ቀሊልን ስለዝኾነ፡ ኣብ ሓጺር ግዜ ብዙሕ ምህርቲ ክህብ ይረአ። ንምኹስኳስ ምቹእ ዝኾነ ኣካላትን ኣእምሮን ዘለዎ ሰብ፡ ተዓጻጻፊ፡ ቀልጢፉ ዘርዳእን ዝቕበልን፡ ምስ ኩነታት ዝርዕም፡ ወዘተ እናበልና ንገልጾ። ከምቲ ከይተዘርአን ከይተኾስኮሰን ዝፈሪ ምህርቲ ዘየለ፡ ከይተመልመለን ከይተኾስኮሰን ዝዓቢ ትዕድልቲ ሰብ ከኣ የለን፡፡ ጠባይናን ጠባይ ናይ ካልእ ሰብን ናይ ምጽናዕ ትዕልቲ ከኣ ብተመሳሳሊ ብፍልጠት፡ ተመኩሮን ልምምድን እንተ ዘይተኾስኩሱ፡ ጠይባይና ይኹን ጠባይ ናይ ካልእ ሰብ ከነለልን ከነጽንዕን ኣይንኽእልን። ብኸመይ ጠባይ ናይ ሰብ ከነጽንዕ ንኽእል፧ ጠባይ እንታይ እዩ፧

ሓደ ካብቲ ጠባይ ንምጽናዕ ብልምዲ እንጥቀመሉ ኣገባብ 'ትዕዝብቲ' እዩ። ንሓደ ሰብ ንገለ እዋን ንዕዘቦ እሞ፡ "ሎምስ ጠጥዑሙ ክዛረብ ውዒሉ" ወይ ከኣ "ሎምስ ኮፍ ከይበለ'ዩ ውዒሉ፡" ኢልና ጠባዩ ንገልጾ። እዚ ኣገባብ ግን ንሓደ ወይ ውሱን ዓይነታት ጠባይ ከነለልን ክንግምግምን ጥራይ'ዩ ዝሕግዝ። ብሓፈሻኡ ጠባይ፡ እንዛረቦን እንገብሮን የጠቓልል። ብልምዲ ጠባይ ናይ ሰብ ክንገልጽ እንከለና ብደምዳሚ ኣገባብ ንገልጾ ኢና። ንኣብነት፡ ንሓደ ብተደጋጋሚ ዝሓርቕ ሰብ "ሓራቕ እዩ፡" ኢልና ንገልጾ። እዚ ግን ቅኑዕ ኣገባብ ኣገላልጻ ጠባይ ሰብ ኣይኮነን። ሓደ ካብቲ ምኽንያት ከኣ ጠባይ ናይ ሰብ ኣዝዩ ዝቀያየርን ተጸላውን ስለዝኾነ። ሓደ ሰብ ኣብ ዝተፈላለየ፡ ዕድመ፡ ቦታ፡ ኩነታት ኣየር፡ ማሕበረ ቍጠባዊ ኩነታትን ካልእን ዘይቀያየር ክፋል ኣለዎ፣ ንኣብነት ሰብ ምዃኑ ኣይቅየርን'ዩ። ኣብ መሬት ሰብ እዩ፣ ኣብ ህዋ ሰብ እዩ፣ ድኻ ነይሩ ሃብታም ምስ ኮነ'ውን ሰብ ካብ ምዃን ኣይቅየርን እዩ። ጠባዩ ግን ኣብ ነፍሲ ወከፍ ካልኢት ክቕየር ይኽእል። ስለዚ ነዚ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ካልኢት ዝቀያየር ጠባይ ዘለዎ ሰብ ሓደ ንጠባዩ ዝገልጽ ሕላገት ክንህቦ ኣይንኽልን።

ተመራመርቲ ስነ ልቦና፡ ሰብ ክልተ ዓይነት ጠባይ ከም ዘለዎ ይገልጹ፡ ቅሉዕን ስቱርን። እቲ ቅሉዕ ኣብ ቅድሚ ሰብ እነንጸባርቖ ጠባይ እዩ፣ እቲ ስቱር ከኣ ኣብ በይንና፡ ወይ ሕቡእ ቦታ ዝንጸባረቕ ጠባይ እዩ። ቅሉዕ ጠባይ፡ ብትዕዝብቲ ክነለልዮን ከነጽንዮን ኣየጸግምን። ስቱር ጠባይ ንምጽናዕ ግን ዝተራቐቐ ኣገባብ ትዕዝብቲ ይጠልብ። ኣብ ዓውዲ ስነ ልቦና ትዕዝብቲ ሓደ ካብቲ ንመጽናዕቲ ዝሕግዝ ኣገባብ እዩ። እንተኾነ ኣብዚ ዓውድ'ዚ ዝካየድ ትዕዝብቲ፡ ካብቲ ብልምዲ እነዘውትሮ ዓይነት ትዕዝብቲ ዝዓሞቐ'ዩ። ጠባይ ሰብ ብስነ ፍልጠታዊ ኣገባብ ከነጽንዮ ምስ እንደሊ ፈለማ ክንዕቅኖ ክንክእል ኣሎና። እንተኾነ ጠባይ ክንሰፍረሉ እንኽእል ተክኖሎጅያዊ መሳርሒ ብዘይ ምምሃዙ፡ ጠባይ ከነጽንዕ በዳሂ ኮይኑ ይርከብ። ይኹን እምበር ካብቲ ብልምዲ እነካይዶ ኣገባብ ኣጸናንዓ ዝሓሸ ሜላታት መጽናዕቲ ኣሎ። ገለ ካብቲ ጠባይ ንምጽናዕ ዝሕግዝ መቀኒታት፤

ተደጋጋምነት

ጠባይ ኣብ ሓደ ግዜ ዝረአ ክኸውን ይኽእል ወይ ከኣ ብተገደጋጋሚ ክረአ ይኽእል። ተደጋጋምነት፡ ዓይነት ጠባይ ብቐጻሊ ኣብ ሓደ እዋን ምስ ዝንጸባረቕ እንዕቅነሉ ጥራይ ኣይኮነን። ገለ ጠባያት ውሱን ኩነታት ግን ብተደጋጋሚ ክረአ ይኽእል እዩ። ንኣብነት ኣብ ግዜ መርመራ ናይ ትምህርቲ ዝረአ ጠባይ ኣብ ካልእ ግዜ ዘይክረአ ይኽእል እዩ። ይኹን እምበር ኣብ ነፍሲ ወከፍ ግዜ መርመራ ብተደጋጋሚ ዝረአ ጠባይ ካብ ኮነ ኣብ ግምት ክኣቱ ይግባእ።

ዕምሪ

ሓደ ጠባይ ንኽንደይ ግዜ ቀጺሉ ብምዕቃን ጠባይ ክትግምግም ይከኣል እዩ። "ሓጺር ተዛሪቡ፡" "ነዊሕ ሰቕ ኢሉ፡" "ነዊሕ ግዜ ተጸብዩ፡" "ዘረባ ክሳብ ትውድእ ኣይጽበየካን እዩ፡" ወዘተ ብምባል ጠባይ ምጽናዕ ሓደ ካብ ኣገባባት እዩ።

ብርታዕ

ብርታዕ ወይ ዕምቈት'ውን ካልእ ጠባይ እንመዝነሉ ኣገባብ እዩ። "ኣምሪሩ ተዛሪቡ፡" "ነቲ ኣርእስቲ ኣየልዓሎን፡" "ነድሪ ዝተሓወሶ ጽፍዒት ነጺፊዕዎ፡" "ቀልጢፉ ክእበድ ኣይከኣለን፡" እናበልና ክብደት ናይቲ ዝረኣናዮ ጠባይ ንገልጽ ኢና። ብርተዕ፡ ርዝነት ናይ ጠባይ ኣብ ምዕቃን ኣገዳሲ ተራ ይጻወት እዩ።

ድጉልት

ከምቲ ኣቐዲምና ዝገለጽናዮ ጠባይ ሰብ ክልተ ዓይነት እዩ፣ ቅሉዕን ስቱርን። መጠን ስቱርነት ጠባይ እምበኣር ሓደ ካብቲ ጠባይ ንምግምጋምን ንምግላጽን እንጥቀመሉ ሜላ እዩ። ሓደ ጠባይ ኣብ ከመይ ኩነታት እዩ ዝዘውተር፧ ቀልጢፍካ ከተለልዮ ኣጸጋሚ ድዩ ወይስ ቀሊል፧ ነዚ ጠባይ ዝቕስቅስ ኩነት ሓያል ድዩ ወይ ፎኪስ፧ ካልእ ዝብል ሕቶታትን መምዘኒ ጠባይ ክኸውን ይኽእል። እዚ መምዘኒ እምበኣር ነቲ ብቐሊሉ ኣብ ዝኾነ እዋን ዝረአ ጥራይ ዘይኮነ ነቲ ሳሕቲን ብሕቡእን ዝንጸባረቕ ጠባይ ኣብ ምጽናዕ'ውን ክሕግዝ ይኽእል። ኣብ ገለ ኩነታት ንፈልጦ ዝመስለና ዝነበረ ሰብ ኣርእይዎ ዘይፈልጥ ጠባይ የንጸባርቕ እዩ። እዚ ዓይነት ጠባይ ኣብ ውሽጢ ተደጉሉ ስለዝጸንሐ ዘየለ እዩ ዝመስለና። ይኹን እምበር ኩነታት እዩ ዝጽበ ነይሩ እምበር ኣብ ውሽጥስ ነይሩ እዩ።

እዚ ኣቐዲሙ ዝተዘርዘረ ገለ ኣብነታት መቐኒ ጠባይ ምስ እንጥቀመሉ ኣብ ኩሉ መዳያት ህይወትና ክጠቕመና ይኽእል። ብፍላይ ኣብ ማሕበራዊን ፍቕራውን ዝምድና። ዝያዳ ኩሉ ግን ጠባይና ኣብ ምጽናዕን ኣብ ምምሕያሽን ከገልግል ይኽእል።

ምሕየሻ ጠባይ

ኣብ ዓውዲ ስነ ልቦና፡ ብዛዕባ ትንተናን ምሕየሻ ጠባይ ዝግደስ ንኡስ ዓውዲ፡ 'ምሕየሻ ጠባይ' ይበሃል። ክልተ ጨናፍር ከኣ ኣሎዎ። ቀዳማይ፡ 'ትንተና ጠባይ' ኮይኑ እቲ ካልኣይ ከኣ 'ምሕየሻ ጠባይ' ይበሃል። ትንተና ጠባይ፡ እቲ ብዛዕባ ዝምድና ኣከባብን ጠባይ ሰብን ዘጽንዕ ወይ ዝግደስ ክፋል እዩ። ሓደ ጠባይ ክፍጠር፡ ብተደጋጋሚ ክንጸባረቕን ክጠፍእን ዝድርኽ ምኽንያት ንምጽናዕ የገልግል። ምሕየሻ ጠባይ ከኣ ጠባይ ንምቕያር ዝሕግዝ መስርሕ ኣብ ምትግባር ዝሕግዝ ሜላታት የጽንዕ። ጠባይና ይኹን ጠባይ ናይ ካልእ ሰብ ንምጽናዕን ልዑል ኣድህቦ የድሊ። ዝበዛሕና ሰባት ካብ ኣብ ጠባይና እንገብሮ ኣድህቦ ኣብ ጠባይ ካልእ ሰብ እንገብሮ ኣድህቦ ስለ ዝበዝሕን ዝሕይልን ጠባይና ኣብ ምልላይን ምቕያርን ድኽመት ነርኢ። ጠባይና ክንገልጽን ጠባይ ናይ ካልእ ሰብ ክንገልጽን እንከለና እንገብሮ ኣድልዎን ፍልልይን ከኣ ጠንቂ ድኽመት ኣብ ምሕየሻ ጠባይ እዩ። ጠባይና ይኹን ጠባይ ናይ ካልእ ሰብ ኣብ ምቕያር ክንትክተሎ ዝግባእ መስርሕ ተመሳሳሊ እዩ። ገለ ካብ ፍሉይ መለለዪ መስርሕ ምሕየሻ ጠባይ ምስ እንዕዘብ፥

ኣብ ጠባይ ጥራይ ምድሃብ፥

ጠባይ ምቕያር ማለት ነቲ ሰብ ብምሉኡ ምቕያር ኣይኮነን። ጠባይ እቲ እንብሎን እንገብሮን ካብ ኮነ፡ ብዛዕባ ሰባት ንምግላጽ ዝወሃቡ ሕላገታት ኣይግደስን እዩ። ንኣብነት ምስ ኣውቲዝም ዝነብር ቈልዓ ምስ ዝህሉ፡ እቲ ቈልዓ ዘንጸባርቖ በዳሂ ጠባይ እምበር ኣብቲ ሕማም ኣየድህብን።

ኣብ ህሉው ኩነታት ጥራይ ምድሃብ

ምሕየሻ ጠባይ ኣብ ሕሉፍ ወይ ናይ መጻኢ ጽልዋታት ኣየድህብን እዩ። ሓደ ቈልዓ ኣብ ህሉው ኩነታት ዘንጸባርቖ ጠባይ ወይ ከኣ ነቲ ዘሎ ጠባይ ዝጸለወ ህሉው ኩነታት ብምምዛን እዩ ከመሓይሽ ዝፍትን። ንኣብነት ሓደ ቈልዓ ብዘይ ወለዲ ስለዝዓበየ ሰራቒ ኮይኑ ዝብል መግለጺ ይወሃብ። ኣብ ምሕየሻ ጠባይ እዚ መግለጺ ቅቡል ኣይኮነን። ወለዲ ኣብ ምህናጽ ስነ ምግባር ዓቢ ተራ ድኣ ይሃልዎም እምበር፡ ኩሉ ምስ ወለዱ ዝዓበየ "ኣይሰርቕን እዩ፡" ማለት ኣይኮነን፣ ብተመሳሳሊ ኩሉ ምስ ወለዱ ዘይዓበየ ከኣ "ይሰርቕ እዩ፡" ክበሃል ኣይከኣልን። በዚ ምኽንያት ከኣ ክኢላታት ምሕየሻ ጠባይ፡ ነዚ መግለጺ ገዲፍም፡ እቲ ቈልዓ ኣብታ ግዜ'ቲኣ ክሰርቕ ዘገድዶ ኣከባብያዊ ምኽንያት ኣብ ምፍታሽ ይሰርሑ።

መርሒታት ምሕየሻ ጠባይ ብኣማእዘንቲ ኣካላት ምትግባር

መጽናዕቲ፡ ትንተናን መምርሒታትን ምሕየሻ ጠባይ ብክኢላታት ዓውዲ ስነ ልቦና እዩ ዝካየድ፣ ትግባረ ግን ኣብ ህይወትና ጸልወቲ ብዝኾኑ ኣካላት ምስ ዝካየድ ዝያዳ ኣድማዕነት ከም ዘሎዎ ተመራመርቲ እዚ ዓውዲ ይገልጹ። ትግባረ እምበኣር ንወለዲ፡ መምህራን፡ ኣካየድቲን ኣማሕደርቲ ስራሕን ካልእ ብቐረባ ኣብ ህይወትና ዝጸልዉና ሰባትን ስልጠና ብምሃብ እዩ ዝካየድ። መስርሕ ምሕየሻ ጠባይ ኣብ ግዜ ትግባረን ድሕሪ ምዝዛምን፡ ዕዉት ምዃኑን ዘይምዃኑን ብስነ ፍልጠታዊ ኣገባብ ምዕቃን ዝዓሞቐ፡ ፍልጠትን ክእለትን ስለዝድሊ ግን ሓገዝ ክኢላታት እዚ ዓውዲ ይሕወሶ።

ጠባይና ክንቅይርዶ ይቻልል ወይስ ናይ ካልእ ሰብ ጠባይ፧

ሓደ ባሕረኛ ምስ ሓደ ካፒተን ብዘይ ምቍራጽ ንሰለስተ ዓመት ሰርሐ። ሓንቲ ምሸት እቲ ባሕረኛ፡ መስተ ሰትዩ ሰኺረ። እቲ ባሕረኛ መስተ ክሰቲ ፈለማ'ዩ ነበረ። እቲ ካፒተን፡ መዓልታዊ ኣብ ዘምዝግብሉ መዝገብ ጉዕዞ፡ "እቲ ባሕረኛ ሎሚ ለይቲ መስተ ሰትዩ ሰኺሩ ሓዲሩ፡" ብምባል ጸሓፈ። እቲ ባሕረኛ ሰኽራኑ ምስ በነነሉ፡ ነቲ መዝገብ ምስ ኣንበቦ ሰንበደ። እታ ጽሕፍቲ ኣብ መጻኢ ጉዕዞ ስርሑ ብኣሉታ ክጸልዎ ምዃና ተረደኦ። ናብቲ ካፒተን ከይዱ ይቕሬታ ድሕሪ ምሕታት፡ "ኣብ ሰለስተ ዓመት ግዜ ስራሕና፡ ሎሚ ለይቲ ጥራይ ንፈለማ ግዜ ሰትዩን ሰኺሩን ኢልካ በጃኻ መልኣላ፡" ክብል ለመኖ። "ኣነ ካብ ሓቂ ዝረሓቐ ኣይጸሓፍኩን፡" በለ ካፒተን። "እሞ ምልእቲ ሓቂ ኽትከውን እንተ ኰይና'ኮ፡ 'ኣብ ሰለስተ ዓመት ሎሚ ለይቲ ንፈለማ ግዜ ሰትዩን ሰኺሩን' ኢልካ ክትምልኣላ'ዩ ዝሓይሽ፡" ተመሻኸነ ባሕረኛ። "ኢለካ'ኮ፣ እቲ ሓቂ ዝኾነ'የ ጽሒፈ፡" ብምባል ኣንቀጸ ካፒተን።

ዝሰዓበት ምሸት፡ ኣብቲ መዝገብ ጉዕዞ ጸብጻብ ክጽሕፍ ተራኡ ነበረት። "እቲ ካፒተን፡ ሎሚ ለይቲ መስተ ኣይጠዓመን፡" ብምባል ጸሓፈ። እቲ ካፒተን ከኣ ኣንበቦ። "እዚ ጽሒፍካዮ ዘለኻ ቀይሮ ወይ ምሉእ ሓቂ ጌርካ ጸሓፎ። ምኽንያቱ፡ ኩሉ ግዜ ዘሰቲ ዝነበርኩ'ሞ ሎሚ ጥራይ መስተ ዘይጠዓምኩ ከምስል ወይ ክትርጎም ይኽእል'ዩ፡" በሎ። "ኣነ ሓቂ'የ ጽሒፈ። ልክዕ ከኣ ትማሊ መስተ ኣይጠዓምካን።"

ስፖርት

ኣብርሃም ዮውሃንስ (ወዲ ዕቋር)

ዓበይቲ ተጓስጥቲ ኣብ ናይ መማጠቒ ቅልስ

ሻምፒዮን ከቢድ ሚዛን መኸተ ጉስጢ እንግሊዛዊ ታይሰን ፉሪ ሎሚ ዓርቢ ኣብ ውድድር መኸተ ጉስጢ ክጽመድ'ዩ - ኣንጻር ማረሱዝ ዋች።

ታይሰን ፉሪ እዚ ሎሚ ኣብ ታይላንድ ዘካይዶ ግጥም ድሮ እቲ ሻምፒዮን ከቢድ ሚዛን ኣንቶንዮ ጆስዋ ዘካይዶ ግጥም ብምኻኑ ፍሉይነት ኣለዎ። ኣንቶንዮ ጆስዋ ቀዳም ኣንጻር ክርስትያን ፕሪጋ ኣብ ስዑድ ዓረብ ክፋለም'ዩ። ናይዚ ዘመን ጉብእል መኸተ ጉስጢ ተጠቀስቲ ካብ ዝኾኑ ታይሰን ፉሪን ኣንቶንዮ ጆስዋን ኣብ ወርሒ ሕዳር ተሃሪፊ ግጥም ተሰሪዑሎም ደርኩቡ። እዚ ሎሚን ጽባሕን ዘካይድዎ ግጥም ከኣ ነቲ ድሕሪ ሰለስተ ወርሒ ዘካይድዎ ቅልስ መማጠቒ ወይ መዳለዊ ክኾነሎም ትጽቢት ይግበረሉ።

ክልቲኦም ተጓሰጥቲ ዚ ዘካይድዎ ግጥም ብዓወት ክዛዘምዎ ኣንቂዶም'ዮም ዘርከቡ። ዋች፡ ንፉሪ ቀሊል ፈተና ኣይኮነን። ካብ ዘካየዶ 51 ግጥማት 39 ብዓወት ዝወጸኦ'ዩ - እቲ 20 ድማ ብምዝራር'ዩ ተዓዊቱሉ። ይኹን እምበር ካብ ዘካየዶ ዳሕረዎት ኣርባዕተ ግጥማት ኣብ ሰለስተ ተሳዒሩ'ዩ።

ኣንቶንዮ ጆስዋ፡ ቀዳም ኣንጻር ክርስትያን ፕሪጋ ዘካይዶ ግጥም፡ ድሕሪ'ቲ ኣብ 2024 ብዳኒኤል ዱብስ ዝተሳዕረ ፈላማይ ግጥሙ'ዩ። ወዲ 35 ዓመት ክርስትያን ፕሪጋ፡ 21 ግጥማት ዘካየደ ክኸውን እንከሎ፡ ካብዚ እቲ 20 ብዓወቱ ዛዚምዎ።

እዚ ሎምን ጽባሕን ዝካየድ ቅልስ ከኣ ነቲ ኣብ ወርሒ መስከረም ዝካየድ ግጥም እንታይ መልክዕ ክሕዝ ከም ዝኽእል ከርኢ'ዩ። ስዕረት፡ ነቲ ክርከብ ዝኽእል ኣታውን ተደላይነት ናይቲ ውድድርን ክጎድኦ ስለ ዝኽእል፡ ብኣግኡ ክልተኦም ክስዕሩ ተጸሚቶም'ሎ።

ታይሰን ፉሪ ምስ 'ንትፍሊክስ' ኣትዩዎ ብዘሎ ስምምዕ እዚ ሎሚ ኣብ ታይላንድ ዘካይዶ ግጥም ብቐጥታ ፍጻመ ዜና ኣይክመሓላለፍን'ዩ። ተቐረጹ ግን ኣብቲ ብተኸታታሊ ንፈነወ ዝቐርብ ዘሎ ምርኢት ክዘርጋሕ ምኻኑ ተፈሊጡ'ሎ። ኣብዚ ግጥም 1500 ሰባት ብኣካል ክዕዘብዎ'ዮም። ካብ ትኬት ዝርከብ ኣታዊ ድማ፡ ንሓደ ኣብ ታይላንድ ንጥፈታት ገበረ ሰናይ ዘካይድ ትካል ክውሃብ ታይሰን ፉሪ ወሲኑ'ሎ።

ኣርሰናል፡ መተካእታ ትሮሳርድ ኣፈሪማ

ሻምፒዮን ፕሪመር ሊግ 2025-26 ኣርሰናል፡ ካብ ናይ ቤልጅዩም ክለብ ናይ ክንፊ ተጻዋታይ ኣፈሪሙ።

ኣርሰናል፡ ትማሊ ሓሙስ ኣብ ዘዘኡቶ ወግዓዊ መግለጺ፡ ከም ኣካል ናይቲ ኣብ ሓድሽ ወቕቲ ስፖርት ሓዩላ ንምቕራብ ትገብሮ ዘላ ጻዕሪ ንክሪስቶፈስ ዘላስ ከም ዝወሰዶ ሓቢሩ። እዚ ግሪኻዊ ናይ ክንፊ ተጻዋታይ፡ ካብ ክለብ ብሩጋ ናይ ነዊሕ ዓመታት ኮንትራት ብምእታው ምስ ኣርሰናል ከም ዝተጸንበረ ተሓቢሩ።

እዚ ወዲ 24 ዓመት ተጻዋታይ ክሪስቶፈስ ዘላስ ምስ ክለብ ብሩጋ ብምኻኑ ኣብ ሊግ ቤልጅዩም ኣደናቒ እዋን ድሕሪ ምሕላፍ'ዩ ናብ ስታድዩም ኢመሬትስ ክየዕዝ ክኢሉ ዘሎ። ክሪስቶፈስ ዘላስ፡ ኣብ ኩሉ ግጥማት ሚልያ ክለብ ብሩግ ለቢሱ 108 ጸወታታት ኣካይዱ። ኣብዚ ጸወታታት ከኣ 43 ሸቶታት ብምቑጻርን 45 ቀረብ ሸቶ ብምምሃርን ናይ ክለብት ቤልጅዩም ኮኾብ ክኸውን ክኢሉ።

ብብዙሓት ወገናት ምምጻእ ክሪስቶፈስ ዘላስ፡ መተካእታ ናይቲ ምስ በሽክታሽ ዝተጻንበረ፡ ኣብ ጸጋማይ ክንፊ ዝጻወት ቤልጅማዊ ትሮሳርድ ገይሮ'ዩ ዝውሰድ ዘሎ። ትሮሳርድ፡ ኣብ 2023 ካብ ብራይተን ናብ ኣርሰናል ድሕሪ ምጽንባሩ፡ ንሰለስተ ዓመት ሚልያ ኣርሰናል ለቢሱ ተጻዊቱ። 14 ሓምለ 2026 ከኣ ካብ ኣርሰናል ብምውጻእ ምስ ቱርክዊት በሽክታሽ ተጻንቢሩ ደርኩቡ።

ኣርሰናል፡ ኣብቲ ዘዘኡቶ ወግዓዊ መግለጺ ክሪስቶፈስ ዘላስ ቀጽሪ 17 ሚልያ ከም ዝለብስ ኣፍሊጡ። ዘላስ፡ ኣርሰናል ንሓድሽ ወቕቲ ንምድላው ኣብ ትገብሮ ዘላ ልምምድ ተጻንቢሩ ከም ዘሎ ተሓቢሩ። ሕጋዊ መስርሕ ክሳዕ ዝዛዘም ኣርሰናል፡ ብኽንደይን ክሳዕ መዓስን ከም ዝጸንሐ ኣይሓበረትን ዘሎ። ጋዜጣ 'ዘ ሳን' ኣብ ዘርገሐቶ ሓበሬታ ግን፡ ዘላስ ብ35 ሚልዮን ፓውንድ ክሳዕ 2031 ምስ ኣርሰናል ክጸንሕ ከም ዝተሰማምዐ ገሊጹ።

ካራፓዝ፡ ዕዉት መድረኽ 18 ዙር ፈረንሳ ኮይኑ

መድረኽ 18 ዙር ፈረንሳ ኑቶም መጥቃዕቲ ክካይዱ ዝኽእሉ ሓኸርቲ ተቐዳደምቲ ምችእቲ መድረኽ'ያ ነይራ። እዛ 185.2 ኪሎ ሜተር ዝሸፈነት መድረኽ፡ ሓያል ምምላቕ፡ ሓያል ቅልስ ክረኣያ ትጽቢት ነይሩ። 6.3 ሚእታዊት ምንቅዕራር ዘለዎ ዓቐበት፡ ከምቲ ትጽቢት ዝተገበረሉ፡ ንደናጉን ሳንቡእን ተቐዳደምቲ ክፉትን ተራእዩ። እቲ 3.4 ኪሎ ሜተር ክተርፎ ከሎ ዕዉት ናይ ምጥቃዕ ፈተነ ዘካየደ ናይ ኢኤፍ ኢዱኬሽን ሪቻርድ ካራፓዝ ቀዳሞ ሕንጻጽ ብምርጋጽ ዕዉት ናይዛ መድረኽ 18 ኮይኑ። ኣብ ብጫ ማልያ ለውጢ ዘይመጽአ ክኸውን እንከሎ፡ ኣብ ቀጠልያ ማልያ ግን ለውጢ ክፍጠር ትጽቢት ነይሩ - ፊሊፕሰን መድረኽ 17 ብምዕዋቱ። ይኹን እምበር ማድስ ፔደርሰን፡ ከቢድ ዓቐበታት ደይቡ ምስታ ኣብ መጥቃዕቲ ትርከብ ዝነበረት ጉጅለ ተጓዒዙ። ናይ ማእከል ቅጽበታዊ ውድድር ዓቐብ ሓኸርካ ትዛዘም ብምንባር ካብ ናይ ዝሓለፈ ድኹም ፍጥነት ብዘዘርእዩ ቅልስ፡ ፔደርሰን ተዓዊቱሉ፡ ኣብዛ መድረኽ ፊሊፕሰን ነጥቢ ብዘይምውህላሉ፡ ፔደርሰን 25 ነጥቢ ብምውሳድ ፍልልዮም ናብ 32 ነጥቢ መሊስዎ ደርኩቡ። ብኸምኡ ብ361 ነጥቢ ሳልሳይ ደረጃ ሒዙ'ሎ።

150 ኪሎ ግራም ኮመደረ ህያብ ዝተበርከተሎም ተዓወትቲ ዋንጫ ዓለም 2026

ንተዓወትቲ ዋንጫ ዓለም ዝኾኑ ተጻወትቲ ህያብ ምብርካት ንቡር'ዩ። ክንዲ ኩብደት ኑብሰኻ ዝኾነ ኮመደረ ክትወሃብ ግን ፍሉይነት ኣለዎ።

ስጳኛውያን ኣከፋፈልቲ ፋብያን ረዊዘን ጋቪን፡ ዋንጫ ዓለም ተዓዊቶም ናብ መበቆል ዓዶም ምስ ተመልሱ ዝተበርከተሎም ህያብ 150 ኪሎ ግራም ኮመደረ'ዩ።

እዝም ክልተ ከዋኽብቲ ካብ ሎስ ፓላሲዮስ ቪላፍራንካ እትብሃል ከተማ፡ ደቡብ ካብ ሰቪል እዮም መጺኦም። እዛ ከተማ ትሕቲ 40 ሽሕ ዝበጽሕ ነባሪ ኣለዋ። ረቡዕ ናብታ ዝዓበዩላ ከተማ ምስ መጽኡ ኸኣ፡ ኣብ ኣዳራሽ ናይታ ከተማ

ድሙቕ ኣቀባብላ ተገይሩሎም።

ነቲ ዝጨበጥዎ ዓወት ዘለዎም ኣኽብሮት ንምርኣይ ድማ፡ ናብ ሚዛን ከም ዝሰቀሉ ተገይሩ። ብመሰረት ሚዛን ኣካላቶም ከኣ፡ ፋብያን ረዊዝ 85 ኪሎ ግራም፡ ጋቪ ድማ 68.5 ኪሎ ግራም ኮመደረ ህያብ ተበርኪቱሎም። ሉብ መዚ ናይቲ ከባቢ፡ "እዚ ንበሉጻት ስፖርተኛታት ዝወሃብ ሽልማት ምምሕዳርዊ ኩብሪ'ዩ" ኢብሉ ገሊጾም። ኣብ'ቲ ኢጋጣሚ ኣብ 2010 ዋንጫ ዓለም ብምዕዋቱ ኮመደረ ተበርኪትሉ ዝነበረ ናቫስ'ውን ተረኺቡ ነይሩ። ናቫስን ፋብያን ረዊዘን ስጳኛ ዩሮ 2024 ምስ ተዓወተት ብተመሳሳሊ ናይ ኮመደረ ህያብ ተዋሂብዎ ነይሩ።

ብተወሳኺ ናይዚ ህያብ ኮመደረ፡ ምምሕዳር እቲ ከባቢ፡ ናይታ ከተማ ናይ ስፖርት ማእከል፡ ብስም ናቫስ፡ ረዊዘን ጋቪን ከም ዝጽዋዕ ክገብር እንከሎ፡ ከም መግለጺ ዝጨበጥዎ ዓወት ከኣ፡ ናይ ኩዕሶ ሜዳታት ብስሞም ክሰየም ምኻኑ ገሊጹ። እዚ ከምዚሉ ኸሎ፡ ንኹብሪ ናይዞም ካብ ሎስ ፓላሲዮስ ዝመጽኡ ሰለስተ ተጻወትቲ፡ ሓወልቲ ክስራሕ ምኻኑ ኣባላት ባይቶ ናይታ ከተማ ሓቢሮም።

ዜና ብሓጺሩ

- **ሳሊባ፡ ንዝይተወሰነ እዋን ካብ ጸወታ ክርሕቕ'ዩ**

ናይ ማእከል ተኸላኻላይ ኣርሰናል ዊልያም ሳሊባ ብሰንኪ'ቲ ኣብ ዋንጫ ዓለም ዘጋጠሞ ናይ ሕቆ መጉዳእቲ፡ ንዝይተወሰነ እዋን ካብ ጸወታ ክርሕቕ ምኻኑ ተሓቢሩ። ሳሊባ፡ ኣብቲ ሃገሩ ብስጳኛ ዝተሳዕረትሉ ናይ ፍርቂ ፍጻመ ግጥም፡ ኣብ ሕቖኡ ብዘጋጠሞ መጉዳእቲ፡ ኣብ መበል 30 ደቒቕ ካብ ሜዳ ክወጽእ ተራእዩ። ኣርሰናል፡ ንኸንነታት ጥዕና ሳሊባ ኣመልኪታ ኣብ ዘዘኡቶ መግለጺ፡ ዋላኳ መጥባሕቲ ዘድልዮ እንተኾነ፡ ናይ ተሃድሶ እዋን ስለ ዘድልዮ ግን ንዝይተወሰነ እዋን ካብ ጸወታ ከም ዝርሕቕ ሓቢሩ። ኣርሰናል፡ ሓደ ኑሓሰ ምስ ጃርና ናይ ቅድመ መደለዊ ግጥም ክተካይድ'ያ። 16 ኑሓሰ ዋንጫ ኮሚኒቲ ሽልድ ንምዕታር ኣንጻር ማንቸስተር ሲቲ ድሕሪ ምፍላማ ከኣ ናብ ግጥማት ፕሪመር ሊግ ክትጽመድ'ያ።

- **ሊቨርፑል፡ ንኣርሰናልን ባየር ሙኒክን ትመርሖን**

መርበብ ሓበሬታ 'ጎል' ኣብ ዘርገሐቶ ሓበሬታ፡ ሊቨርፑል ነቲ ብጋንታኡ 100 ሚልዮን ተመዲቡሉ ዘሎ ባርኮላ፡ ንኣርሰናልን ባየር ሙኒክን በሊጻ ክትውንኖ ከም እትኽእል ሓቢሩ። ኣርሰናል፡ ብቸልሲ ተበሊጻ ንሞርጋን ሮጀርስ ድሕሪ ምኽሳራ፡ ኣተኩሮኣ ናብ ባርኮላ ኣቕኒዓ ትርከብ። ሙኒክ ብወገና ኣብዚ ተጻዋታይ ተገዳስነት ይሕደራ ከም ዘላ ይፍለጥ። ንሳላሕ ዘፋነወት ሊቨርፑል ግን ንክልተአን በሊጻ ንዕዳጋ ባርኮላ ኣብ ምምራሕ ትርከብ። ድያሞንደ ናብ ፒኤስጂ ኣቕሪቡ ብምህላው፡ እቲ ክልተ ዓመት ውዕል ተሪፍዎ ዘሎ ባርኮላ፡ ካብታ ጋንታ ምውጽኡ ዘይተርፍ ገይሩዎ'ሎ።

- **"ሃገረ ፍሊክ'ዩ ናይ ባርሳ ጸወዲት ክቕበል ዝበረኒ'ዩ" ኣደየሚ**

ምስ ባርሴሎና ክሳዕ 2031 ክታሙ ዘንበረ ጀርመናዊ ካሪም ኣደየሚ፡ ንፈለማ ግዜ ጋዜጣዊ መግለጺ ኣብ ዝሃበሉ፡ ንጸውዒት ባርሴሎና ክቕበል ምኽንያት ዝኾኖ ሃገረ ፍሊክ ምኻኑ ሓቢሩ። ንሱ፡ "እቲ ቀንዲ ምኽንያት ሃገረ ፍሊክ'ዩ። እታ ክለብ ትደልዮ ምስ ነበረ፡ ንእኡ ከማልእ ከኣ መጺአ ኣሎኹ" ኢሉ። ኣደየሚ ወሲኹ፡ "ነዊሕ ዝርርብ ኣካይድና፡ ግን ኣብይ ቦታ ከም ዝጻወት ኣይተላተኽናን። ድልው እንተ ኾይነ ሓቲቱኒ፡ መልሰይ እወ ነይሩ። ኩሉ ጸቡቕ ክህብ ከኣ መጺአ'ለኹ" ኢሉ። ኣደየሚን ዓላሚ ባርሴሎና ሃገረ ፈሊክ ኣሰልጣኒ ዳይ ማንቸፍት እንከሎ፡ ብሓንሳብ ነይሮም።

ባርሴሎና እዚ ጀርመናዊ ተጻዋታይ ካብ ቦርስያ ዶርትሙንድ ከም ዘፈረሞ ብወግዒ ትማሊያ ገሊጹ።

- **ጋርናቾ ናብ ቪላ ተሰጊሩ**

ኣስቶን ቪላ፡ ንናይ ቸልሲ ናይ ክንፊ ተጻዋታይ ኣለሃንድሮ ጋርናቾ፡ ክሳዕ መውዳእታ ወቕቲ ስፖርት 2026-27 ምስኣ ክጸንሕ ብልቓሕ ኣፈሪማቶ። እዚ ናይ ልቓሕ ስምምዕ ንኽትገዝኦ ግዴታ ብዘለዎ ስምምዕ'ዩ ተሳሊጡ ዘሎ። ብልቓሕ ናብ ቪላ ተጸንቢሩ ዘሎ ወዲ 22 ዓመት ጋርናቾ፡ ውዕሉ ናብ ቀዋምነት እንተ ተሰጊሩ ንኣርባዕተ ዓመት ምስ ኣስቶን ቪላ ክጸንሕ'ዩ። ጋርናቾ፡ ብዮላሚኦም ኣሎንሶ ሓደ ካብቶም ካብ ቸልሲ ክወጽኡ ቀጠልያ መብራህቲ ዝተወልዐሎም ሓሙሽተ ተጻወትቲ ኾይኑ'ዩ ጸኒሑ።

- **ኒውካስል ምስ ሞናኮ ተሰማሚዓ**

ኒውካስል፡ ንናይ ሞናኮ ኣከፋፋሊ ኣላጂ ባማ ንምውሳን ብ34 ሚልዮን ፓውንድ ከም ዝተሰማምዐት ተገሊጹ። ወዲ 20 ዓመት ፈረንሳዊ ባማ ኣብ ኑሓሰ 2025 ኣብ ዓበይቲ ግጥማት ምጽዋት ጀሚሩ። ንሳንድሮ ቶናሊ ናብ ቶተንሃም ዘፋነወት ኒውካስል፡ ድሕሪ ንወዲ 18 ዓመት ሴን ስተኣር ካብ ኢፕስዊች ምፍራማ መንእሰይ ተጻዋታይ ክተቋምት ጸኒሓ። ንባማ ቀዳማይ ዒላማኣ ብምግባር ከኣ ክተቋምቶ ጸኒሓ። ባማ፡ ሕክምናዊ መርመራ ንምክያድን ውዕሉ ንምፍራምን ትማሊ ናብ እንግሊዝ ኣትዩ ደርኩቡ።

ዜና ዓለም

ዮርዳኖስ ጸጋይ

ኣመሪካን ስዑዲ ዓረብን፡ ኑክሌሳዊ ስምምዕ ክቲመን

ኣመሪካን ስዑዲ ዓረብን ምትሕግጋዝን ንምሕያል ጻዕርታት የካይዳ ኣብ ዘለዋሉ እዋን፡ ኣብ ምምዕባል ንዩክሌሳዊ ጸዓት ዝተኩረ ስምምዕ ምኽታመን፡ ምምሕዳር ፕረዚደንት ኣመሪካ ዶናልድ ትራምፕ ሓቢሩ።

ክፍሊ. ጸዓት ኣመሪካ ነቲ ስምምዕ 'ታሪኻዊ' ክብል ድሕሪ ምግላጹ፡ ኩባንያታት ሃገሩ ንንግስነት ስዑዲ ዓረብ ንዩክሌሳዊ ቴክኖሎጂ ክቕርባ ምኻኣነን ገሊጹ።

እቲ ንኩባንያታት ኣመሪካ ዓቢ. ናይ ወፍሪ ዕድል ክም ዝፈጥር ዝተገልጸ ናይ ቢልዮናት ዶላር ውዕል፡ ስዑዲ ዓረብ ንሰላማዊ መዓላ ዘገልግል ንዩክሌሳዊ መደባት ክህልዋ ዘፍቅድ ምኻኑ ተገሊጹ ኣሎ።

እቲ ስምምዕ፡ ኣመሪካ ኣብ ዞባ ማእከላይ ምብራቕ ባይታ ብምጥጣሕ፡ ጽልዋ ህዝባዊት ሪፓብሊክ ቻይናን ካልኦት ሃገራትን ንምቍጽጻር ክሕግዛ ከም ዝኽእል ይሕበር።

ኣመሪካ፡ ንሰላማዊ መዓላ ምኻኑ ንዘግለጸ ንዩክሌሳዊ መደባት ኢራን ንምዕናው፡ ወተሃደራዊ ወፍሪ ተካይድ ከም ዘላ ዝፍለጥ እዩ።

ሕ/ኤውሮጳ፡ ኣብ ልዕሊ ሩስያ መበል 21 ዙርያ እገዳ ንኽጽድቕ ተሰማሚዑ

ኣምባሳደራት ሕብረት ኤውሮጳ፡ ኣብ ልዕሊ. ፌደረሽን ሩሲያ መበል 21 ዙርያ እገዳ ንኽጸድቕ ከም ዝተሰማምዑ፡ ፕረዚደንት ኮሚሽን ሕብረት ኤውሮጳ ኡርሱላ ቮን ዴር ለየን ትማሊ. ሓሙስ ኣፍሊጣ።

ቮን ዴር ለየን ኣብ ማሕበራዊ መራኸቢ. 'ኤክስ' ኣብ ዝዘርገሐቶ ሓበሬታ፡ እቲ ሓዲሽ ዙርያ እገዳ፡ ብዘይካ እቶም ቅድሚ ሕጂ ኣብ ዝርዝር እገዳ ዝኣተዉ. ብርኽት ዝበሉ ባንክታት፡ ንካልኦት ተወሰኽቲ 32 ባንክታት ፌደረሽን ሩሲያ፡ ትካላት ክሪፕቶ ካረንሲን ኣብ ንግዲ ነዳዲ ዝተዋፈሩ ኣካላትን ዒላማ ዝገበረ ምኻኑ ኣነጺራ።

ብተወሳኺ፡ እቲ ሕብረት፡ ከም ኣካል ናይቲ ንኽጸድቕ ዝዳለወሉ ዘሎ እገዳ፡ ወተሃደራት ሩሲያ ናብ ሃገራት እቲ ሕብረት ንኸይኣትዉ. ዝእግድ ስጉምቲ እውን ተግባራዊ ክኸውን ወሲኑ ምህላዉ. ተሓቢሩ።

እቲ ቡቶም ኣምባሳደራት ተበጺሑ ዘሎ ስምምዕ፡ ተግባራዊ ክኸውን እንተ ደኣ ኮይኑ፡ ኩለን 27 ሃገራት እቲ ሕብረት ደገፈን ብመልክዕ ጽሑፍ ክቕርባ ከም ዝለወን እዮም ምስቲ ዛዕባ ቅርበት ዘለዎም ወገናት ዘረድኡ።

ኮሚሽን ሕብረት ኤውሮጳ፡ እማመ ናይቲ ኣንጻር ፌደረሽን ሩሲያ ዝቐንዐ መበል 21 ዙርያ እገዳ፡ ዝሓለፈ ሰነ ናብቲ ሕብረት ከም ዘቕረቦ ይዝከር።

ናይጀሪያ - ዕጡቓት ልዕሊ 20 ሰባት ቀቲሎም

ዕጡቓት ጉጅለታት፡ ኣብ ክፍለ ሃገር ዛምፋራ - ሰሜናዊ ምዕራብ ናይጀርያ ኣብ ዝርከባ ቁሸታት ብዝፈጸምዎ መጥቃዕቲ፡ ብውሑዱ 20 ሰባት ምቕታሎም፡ ሰበ ስልጣን ናይቲ ከባቢ. ሓቢሮም።

ብመሰረት ናይ ዓይኒ መሰኻኽር ዝሃብዎ ሓበሬታ፡ እቶም ዕጡቓት ኣብ ቅድሚኦም ንዝጸንሑም ሰብ ዒላማ ከም ዝገበርዎ ተፈሊጡ ኣሎ።

እቲ ሓዲሽ መጥቃዕቲታት፡ ዕጡቓት ጉጅለታት ኣብ ሰሜናዊ ምዕራብን ማእከላይን ክፋል ናይጀርያ ኀጻዊ መጥቃዕቲ ኣብ ዘሐይልሉ ዘለዉ. እዋን ከም እተኻየደ እዩ ዝግለጽ ዘሎ።

እቶም ዕጡቓት ጉጅለታት፡ ካብ'ተን መጥቃዕቲ ዘካይዱለን ዓድታት፡ ሰባትን ጥሪትን ከም ዝዘርፉ እዮም ምንጭታት ዝሕብሩ።

ኣብ ናይጀሪያ፡ ዕጡቓት ጉጅለታት ሰባት ብምጭዋይ፡ ካብ መንግስትን ስድራቤት ግዳያትን መበጆ ክሓቱ ልሙድ ተርእዮ ምኻኑ እዩ ዝግለጽ።

ኣብ 2024፡ ዕጡቓት ጉጅለታት ካብ'ቶም ዘጨወይዎም ብዝሓም ዘይተፈልጡ ብርክት ዝበሉ ሰባት፡ ልዕሊ. 1.6 ሚልዮን ዶላር መበጆ ከም ዝረኸቡ፡ ምንጭታት ይሕብሩ።

ቅድሚ ሰለስተ ኣዋርሕ ኣብ ደቡባዊ ምዕራብ ክፍለ ሃገር ኦዮ ካብ ዝርከባ ሰለስተ ኣብያተ ትምህርቲ ተጨውዮም ዝጸንሑ ዓሰርተታት ተመሃሮን መምህራንን፡ ኣብ ምጅማር ናይዛ ወርሒ. እዚኣ ብኣባላት ሓይልታት ጸጥታ ከም ዝተለቁ ጸብጻባት የመልክቱ።

ጀርመንን ናይጀርያን፡ ኣንጻር ሽበራ ዝቐንዐ ስምምዕ ክቲመን

ጀርመንን ናይጀርያን፡ ኣብ ቃልሲ. ኣንጻር ግብረ ሽበራ ዝተኩረ ስምምዕ ከም ዝኸተማ ገሊጸን።

ሚኒስተራት ጉዳያት ወጻኢ. ክልተአን ሃገራት ኣብ ከተማ ኣቡጃ - ናይጀርያ ኣብ ዘካየድዎ ዝርርብ፡ ሃገራቶም ጸጥታዊ ዝምድናአን ንምድንፋዕን ሽበራ ንምጥፋእን ከም ዝተሓጋገዛ ኣፍሊጦም።

ጀርመን፡ ነቲ ስምምዕ ንምፍጻም

ሽበራ ንምቅላስ ኣብ ዞባ ምዕራብ ኣፍሪቃ ክግበር ዝጸንሐ ግዳማዊ ወተሃደራዊ ምትእትታው፡ ነቲ ጸገም መሊሱ ከም ዘጋደዶ እዮም ናይ ቀረባ ተዓዘብቲ ዝገልጹ።

ፈረንሳ፡ ብምኽንያት ወፍሪ ኣንጻር ግብረ ሽበራ ኣብ ሃገራት ዞባ ሳሕል ኩተካይዶ ዝጸንሐት ወተሃደራዊ ወፍርታት፡ ዒላማኡ ከይወቕዐ ብፍሽለት ከም እተዛዘመ ኣይርሳዕን።

ክትገብሮ እትኽእል ደገፍ ብዝርዝር'ኳ እንተ ዘይገለጸት፡ ልዕሊ. 11 ሚልዮን ዶላር ሓገዝ ናብ ኣቡጃ ከም እትልእኽ ግና ኣነጺራ ኣላ።

ኣብ መንጎ ሃገራት ኣፍሪቃ ክግበር ዝኽእል ዞባዊ ምትሕብባር፡ ሽበራዊ ተርእዮ ንምግታእ ዝሓሸ ኣማራጺ. ምኻኑ እዮም ክኢላታት ዘመልክቱ።

ሑቲ፡ ንመራኽብ ስዑዲ ዓረብ ከም ዘጥቅዐ ሓቢሩ

ዕጡቕ የመናዊ ምንቅስቓስ ሑቲ፡ ኣብ ልዕሊ. ብቐይሕ ባሕሪ ዝሓልፉ ዝነበራ ክልተ መራኽብ ነዳዲ ስዑዲ ዓረብ መጥቃዕቲ ከም ዘካየደ ሓቢሩ።

እቲ ኣብ ልዕሊ. እተን መራኽብ ከም ዝተፈጸመ ዝግለጽ ዘሎ መጥቃዕቲ፡ ሑቲ፡ መራኽብ ስዑዲ ዓረብ ቡቲ ኣህጉራዊ ማያዊ መስመር ከይሓልፋ ዝሓለፈ. ሰኑይ ብወግዒ ብሚሳይላትን ሰብ ኣልቦ ነፈርትን ከም ዝሃረመን ኣነጺሩ።

ስዑዲ ዓረብ ብወገና፡ ቡቲ ኣብ ልዕሊ. እተን መራኽብ ዝተኻየደ መጥቃዕቲ ዝኾነ ሰባዊ ጉድኣት ከም ዘይወረደ ኣነጺራ።

ሑቲ፡ ምስቲ ብስዑዲ ዓረብ ዝድገፍ መንግስቲ የመን ምትሕላዝ ከም ዘለዎም ዝተገልጹ

ድሕሪ ምጥንቃቑ፡ ናይ መጀመርያ ስጉምቲ ምኻኑ እዩ ዝግለጽ ዘሎ።

ኣፈኛ ሑቲ የሕያ ሳሪዕ ኣብ ዝሃቦ መግለጺ፡ እቲ የመናዊ ምንቅስቓስ ነተን ባንዴራ ስዑዲ ዓረብ ዘንበልብላ ዝነበራ ክልተ መራኽብ ሓይልታት፡ ካብ ጣህራን ንዝመጸት ነፋሪት ከይትዓልብ ንምኽልካል ኣብ ኣህጉራዊ መዓርፎ ነፈርቲ ሰንዓ ደብዳብ ድሕሪ ምክያዶም ድሕሪ ሓደ ሰሙን እዩ ነቲ ናይ ዕጽዋ መግለጺ. ከም ዘውጽአ ዝሕበር ዘሎ።

ተረኛ ፋርማሲ	ዕለት	ጎደና	ቁ.ስልኪ.
ፋርማሲ. ሩታ	24/7/26	ኣርባዕተ ኣስመራ ጎደና 131-7 ቁ.ገዛ 2 ጥቓ ቤተክርስቲያ በዓለዝጊሄር	07158556

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