ሓዱሽ ሓበረታ ብዛዕባ ኮሮና

CORONA

TIGRINJA
ቁጽሪ 30
የካቲት 2021

ኣብ ግዜ በረድ ደገ ውጻእ - ስፖርታዊ ዕረፍቲ ንኹሉ!

ሕጂ ሓጋይ'ዩ ኣብ ቀረባ ግዜ ከኣ ስፖርታዊ ዕረፍቲ'ዩ። ብዝተኻእለኩም መጠን ነዚ ዕድል ተጠቒምኩም ደገ ውጹ- ክልቴኹም ዓበይትን ቆልዑን።

ምንቅስቓስ ንኹሉ ሰብ ጽቡቕ እዩ። ዋላ'ውን ቁርን በረድን ይሃሉ - ደገ ምውጻእ ንኣካላትናን ንመንፈስናን ጽቡቕ'ዩ። ብናይ ሽወደን ኣበሃህላ" ሕማቕ ኣከዳድና እምበር ሕማቕ ኩነታት ኣየር የለን።"

ሎሚ መዓልታዊ እናበርሀ'ዩ ዝኸይድ ዘሎ በረድ ከኣ ንጩራ ጸሓይ ኣብ ምንጽብራቕ ይሕግዝ። ኣብ ሃገራት ሰሜናዊ ኤውሮጳ ብዙሕ ጸሓይ ኣብ ዘይብሉ ግዜ ሓጋይ ሰብ ጨራ ኣልትራቫይሎት (ብርሃን ናይ ጸሓይ) ንቆርበቱ መታን ክረክብ ናይ ግድን ዝያዳ ደገ ክወጽእ ኣለዎ። ሽዑ እምበኣር ሰብ ቪታሚን-ዲ ይረክብ። ተዘይኮይኑ ምልሕላሕ ኣዕጽምትን ካልኦት ሕማማትን ከጓንፎ ይኽእል።

ክልቴኦም ቆልዑን ዓበይትን ጥዕንኦም ንምሕላው ደገ ክወጹ የድልዮም።

ንዓበይቲ እንተወሓደ 30 ደቓይቕ እግሪ ጉዕዞ መዓልታዊ ክገብሩ ጽቡቕ እዩ! ሽዑ እምበኣር ሓደጋ ሕማም ልብን ሰራውር ደምን : መንሽሮን ስነኣእሙራዊ ሕማምን ይጎድል። ንኽትድቅስ እውን ዝቐለለ ይኸውን።
ሸተት ስለዘብለካ : ኣብ መርገጺ ጫማ ዝእሰር መከለኸሊ ክትገብር ጽቡቕ'ዩ። ነዚ ንኣብነት ካብ ፋርማሲ ገዚእካ ኣብ ጫማኻ ትኣስሮ። ሽዑ ሸተት ኣይክትብልን ኢኻ።

ገለ ኮሙናት ነዚ መከላኸሊ ንልዕሊ 65 ዝዕድሚኦም ሰባት ብነጻ ይዕድሉ።
ንኮሙንካ ደዊልካ ሕተት!

ገለ ኮሙናት ናይዚ ኣውራጃ'ውን ዕጥቅታት ትርፊ ግዜ ንጥፈታት የለቅሓ'የን። ንኣብነት ናይ ምንሽርታት ጫማ : መሐገዚ ምንሽርታት በረድን ካስኮታትን።

ናብ ኮሙንካ ደዊልካ ሕተት!

ሓደጋ ምውሳኽ ለበዳ ድሕሪ ስፖርታዊ ዕረፍቲ

ሎሚ ከም ዝሓለፈ ማዕረ ብዝሒ ሕሙማት ኮሮና (ኮቪድ-19) ናብ ናይዚ ኣውራጃ ሆስፒታል ይመጹና የለውን። እንተኾነ ግን ሓኪም ተመሓላለፍቲ ሕማማት ሊሳ ላቤ ሻቕሎት ኣለዋ።
ንሳ ብዙሓት ኣብ ግዜ ስፖርታዊ ዕረፍቲ ገይሾም እንተደኣተለኺፎም ሳልሳይ ማዕበል ኮሮና ክመጽእ ይኽእል'ዩ ትብል።

ስለዚ ገያሾ ብጣዕሚ ክጥንቀቑ ኣለዎም።

ሰብ ምስ ሓደን ንኡሽተይን ጉጅለ ሰባት ጥራይ ክራኸብ ኣለዎ። ሓደሽቲ ርክባት ክፈጥር የብሉን።

ግን ለበዋታት ጽርየት ኣብ ምስዓብ ናይ ግድን ዝያዳ ክጥንቀቕ ኣለዎ።

ማለት: ብዝተኻእለካ መጠን ደገ ውጻእ - ሓደሽቲ ርክባት ግን ኣይትፍጠር ። ኩሎም ለበዋታት ጽርየት ምስዓብ ቀጽል።

ሎሚ: ዕለት 12 የካቲት 13252 ሰባት ኣብ ኣውራጃ ካልማር ተኸቲቦም ኣለው!

ብዛዕባ ስፖርታዊ ዕረፍቲ

ኣብ ሽወደን ስፖርታዊ ዕረፍቲ ካብ 1940 እዩ ጀኒሑ። ሽዑ ግን ናይ ነዳዲ ዕረፍቲ'ዩ ዝበሃል ኔሩ። ሓጋይ ቆራርን ንኣብያተ ትምህርቲ ንምሟቕ ከኣ ኩቡርን እዩ ኔሩ።

ስለዚ እዚ ዕረፍቲ ንህጻናትን ትሕቲ ዕድመ መንእሰያትን ትርጉም ዘለዎ መታን ክኸውን ንጥፈታት ተሰሪዕሎም። መብዛሕትኡ ዝተፈላለየ ናይ ሓጋይ ንጥፈታት'ዩ ነይሩ: ብዙሓት እውን ናብ ጎቦታት ሽወደን ይገሹ ነይሮም።

ሎሚ ሽወደን ንስፖርታዊ ዕረፍቲ ኣብ ዝተፈላለየ ግዜ መቒሎሞ'ዮም : ስለዚ ናይ ስፖርታዊ ዕረፍቲ ሰሙን ኣብ መላእ ሽወደን ኣብ ዝተፈላለየ ግዜ'ዩ ዝውዕል። ካብ 7ይ ሰሙን ክሳብ 10ይ ሰሙን ። ኣብ ኣውራጃ ካልማር ስፖርታዊ ዕረፍቲ ኣብ 8ይ ሰሙን ይውዕል።

ናይ ሓበሬታ ጽሑፍ ኣኣብ ክልተ ሰሙን
እዚ ናይ ሓበሬታ ጽሑፍ ካብ ጉጅለ ምትሕብባር ቅልውላው ኣውራጃ ካልማር ይመጽእ። ጉጅለ ምትሕብባር ቅልውላው ኣውራጃ ካልማር ምትሕብባር ናይ ኩሎም ኮሙናት ናይዚ ኣውራጃ: ዞባ ካልማር: ባይቶ ኣውራጃ ካልማርን ካልኦት ኩሎም ሰበስልጣናት ናይዚ ኣውራጃን እዩ። ኣብ ግዜ ቅልውላው ናይዚ ሕብረተሰብ ብሓባር ንውስንን ነንሕድሕድና ንተሓጋገዝን።

facebook.com/krissamverkan.kalmar