

ኣብ ግዜ በረድ ደገ ውጻእ - ስፖርታዊ ዕረፍቲ ንኹሉ!

ሕጂ ሓጋይ'ዩ ኣብ ቀረባ ግዜ ከእ ስፖርታዊ ዕረፍቲ'ዩ። ብዝተኸለለኩም መጠን ነዚ ዕድል ተጠቐምኩም ደገ ውጹ- ክልቴኹም ዓበይትን ቆልዑን።

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

ሎሚ መዓልታዊ እናበርህ'ዩ ዝኸይድ ዘሎ በረድ ከእ ንጨራ ጸሓይ ኣብ ምንጽብራቕ ይሕግዝ። ኣብ ሃገራት ሰሜናዊ ኤውሮጳ ብዙሕ ጸሓይ ኣብ ዘይብሉ ግዜ ሓጋይ ሰብ ጨራ ኣልትራቫይሎት (ብርሃን ናይ ጸሓይ) ንቆርቦቱ መታን ክረከብ ናይ ግድን ዝይዳ ደገ ክወጽእ ኣለዎ። ሸው እምበኣር ሰብ ሺታሚን-ዲ ይረከብ። ተዘይኮይኑ ምልሕላሕ ኣዕጽምትን ካልኣት ሕማማትን ከጓንፎ ይኸእል።

ክልቴኦም ቆልዑን ዓበይትን ጥዕንኦም ንምሕላው ደገ ክወጹ የድልዮም።

ንዓበይቲ እንተወሓደ 30 ደቓይቕ እግሪ ጉዕዞ መዓልታዊ ክገብሩ ጽቡቕ እዩ! ሸው እምበኣር ሓዲጋ ሕማም ልብን ሰራውር ደምን : መንሸርን ስነኣእሙራዊ ሕማምን ይጎድል። ንኸትድቅስ እውን ዝቐለለ ይኸውን።

ሸተት ስለዘብለካ : ኣብ መርገጺ ጫማ ዝእርር መክለኸለ ክትገብር ጽቡቕ'ዩ። ነዚ ንኣብነት ካብ ፋርማሲ ዝዘእካ ኣብ ጫማኻ ትኣስር። ሸው ሸተት ኣይክትብልን ኢኻ።

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

ገለ ኮሙናት ናይዚ ኣውራጃ'ውን ዕጥቅታት ትርፊ ግዜ ንጥፊታት የለቅሓዮን። ንኣብነት ናይ ምንሸርታት ጫማ : መሐዝዚ ምንሸርታት በረድን ካስኮታትን።

ናብ ኮሙንካ ደዊልካ ሕተት!

ሓዲጋ 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 ኣለዎ።

ንሳ ብዙሓት ኣብ ግዜ ስፖርታዊ ዕረፍቲ ገይሾም እንተደኣተለኺፎም ሳልሳይ ማዕበል ኮሮና ክመጽእ ይኸእል'ዩ ትብል።

ስለዚ ገያሽ ብጣዕሚ ክጥንቀቐ ኣለዎም።

ሰብ ምስ ሓዲን ንኡሽተይን ጉጅለ ሰባት ጥራይ ክራኸብ ኣለዎ። ሓዲሽቲ ርክባት ክፈጥር የብሉን።

ግን ለበዋታት ጽርየት ኣብ ምስዓብ ናይ ግድን ዝይዳ ክጥንቀቕ ኣለዎ።

ማለት: ብዝተኸለለካ መጠን ደገ ውጻእ - ሓዲሽቲ ርክባት ግን ኣይትፍጠር ። ኩሎም ለበዋታት ጽርየት ምስዓብ ቀጽል።

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

ብዛዕባ ስፖርታዊ ዕረፍቲ

ኣብ ሸወደን ስፖርታዊ ዕረፍቲ ካብ 1940 እዩ ጸኒሑ። ሸው ግን ናይ ነዳዲ ዕረፍቲ'ዩ ዝበሃል ኔሩ። ሓጋይ ቆራርን ንኡብያተ ትምህርቲ ንምግቕ ከእ ኩቡርን እዩ ኔሩ።

ስለዚ እዚ ዕረፍቲ ንህጻናትን ትሕቲ ዕድመ መንእሰያትን ትርጉም ዘለዎ መታን ክኸውን ንጥፊታት ተሰሪዕሎም። መብዛሕትኡ ዝተፈላለዩ ናይ ሓጋይ ንጥፊታት'ዩ ነይሩ። ብዙሓት እውን ናብ ጎቦታት ሸወደን ይገኹ ነይሮም።

ሎሚ ሸወደን ንስፖርታዊ ዕረፍቲ ኣብ ዝተፈላለዩ ግዜ መቐሎም'ዮም : ስለዚ ናይ ስፖርታዊ ዕረፍቲ ስሙን ኣብ መላእ ሸወደን ኣብ ዝተፈላለዩ ግዜ'ዩ ዝውዕል። ካብ 7ይ ስሙን ክሳብ 10ይ ስሙን ። ኣብ ኣውራጃ ካልማር ስፖርታዊ ዕረፍቲ ኣብ 8ይ ስሙን ይውዕል።



ናይ ሓበረታ ጽሑፍ ኣለብ ክልተ ስሙን
እዚ ናይ ሓበረታ ጽሑፍ ካብ ጉጅለ ምትሕብባር ቅልውላው ኣውራጃ ካልማር ይመጽእ። ጉጅለ ምትሕብባር ቅልውላው ኣውራጃ ካልማር ምትሕብባር ናይ ኩሎም ኮሙናት ናይዚ ኣውራጃ: ዞባ ካልማር: ባይቶ ኣውራጃ ካልማርን ካልኣት ኩሎም ሰበሰባግናት ናይዚ ኣውራጃን እዩ። ኣብ ግዜ ቅልውላው ናይዚ ሕብረተሰብ ብሓባር ንውስን ነንሕድሕድና ንተሓገዝን።

