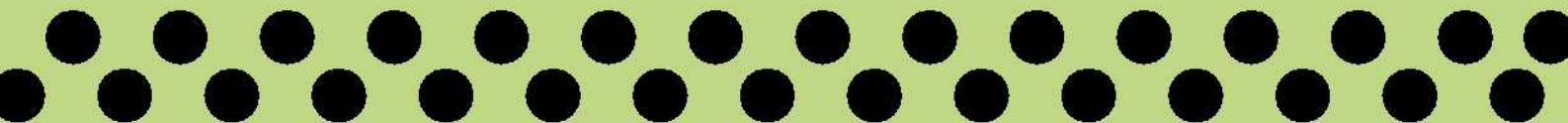




በዓል ጥዕና ምኞት



ምስ ጥዕናኻ ምጽናሕ

በዓል ጥዕና ምዃን ማለት ካብ ዘይምሕማም ዝያዳ ወይ ብልጫዊ ንላዕሊ ማለት እዩ። በዓል ጥዕና ምዃን ማለት ኣብ ኣካላትካን፡ ነፍስኻን፡ ከምኡ ውን ኣብ ሕብረተሰብኣዊ ናብራኻ ምቕታዊ ምስማዕ እዩ። ኣብ ዕለታዊ ናብራናን ብኣተግባራትና ንጥዕናና ዝጠቅም ብዙሕ ክንገብር ንክእል ኢና። ዝስዕባ ኣገደስቲ ነጥብታት፡ ደቀንስትዮ ከምይ ጌረን ጥዕንኣንን ጥዕና ደቀንን ክዕቅባሉን ከደንፈዓሉን ከም ዝክእላ ይሕብራና።



ዕገብን ቅሱንን ምኃን



ዕገብትን ቅሳነትን ውሽጣዊ ሓይልታት ብምኃኖም፡ ነቲ ኣብ ሂወታና ዘጋጥመና ጸገምት ከማን ንክንጋጠምን ይሕግዙና።

ዕገብትናን ቅሳነትናን ብግዳማውያን ኩነታት ይጽለዉ እዮም። ኮይኑ ግን እቲ ቀንዲ ሓላፍነት ናይ ባዕልና እዮ። ካልኣት ሰባት ዕጉባት ክገብሩና ንጽብ እንተ ኾይና፡ ነብስና ኣብ ተጸባይነት ነውድቻ ኣለና ማለት እዩ።

ዕገብ ኣብ ዝኾንኩሉ ግዜ ከመይ ይስመዓኒ፤ እንታይ እዩ ናይ ዕገብት ስምዒት ዝህበኒ፤

ዘይዕግብ፡ ዘይቅሱን ወይ ዘይርጉእ እንተ ኾይነ፡ እንታይ ክገብር ይኽእል፤

ናብ ንቡር ቅሳነቱይ ንኸምለስ እንታይ እዩ ዝሕግዘኒ፤

ጥዑይ ምምጋብ



ጥዑይ ምምጋብ ማለት ካብ ምጽጋብ ንላዕሊ እዩ።  
ዝተመጣጠነ ኣመጋግባ ጥዕና ኣካላትና ንኽንሕሉ ይሕግዘና።

መዓልቲ መዓልቲ ፍሩታን ኣሕምልትን ምብላዕ፡ ከሙኡ ውን ሽኮር ዘይበዝሖ ፈሳሲ ምስታይ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ስብሒ ዘለዎ መግብን፡ ሽኮር ዘለዎ ፈሳስን፡ ብብዝሒ ምብላዕን ምስታይን ንኣካላትና ጎዳኢ እዩ።

እቲ ዓይነት ትበልዎ ምግብ ጥራይ ኣይኮነን ኣገዳሲ፡ ኣብ ግዜ መኣዲ ጽቡቕ ሃዋሁው ኣብ መንጎ ስድራቤት ኣድላዩ እዩ።

ቆልዑ ግድን ጥዑይ ምምጋብ ከመሃሩ ኣለዎም። ኣብዚ ድማ ኣብነትን ሓገዝን ናይ ወለዶም የድልዮም እዩ።

ምግብ ብኸመይ የስተማቕሮ፤

ፍሩታን ኣሕምልትን ኣብ ገዛና ከንደይ ግዜ ንበልዕ፤ እኹል ማይን፡ ሽኮር ዘይብሉ ሻህን ንሱቲ ዲና፤

ደቀይ ኣብ ቤት-ትምህርቲ ኣድህቦ ጌሮም ንኸመሃሩ እንታይ ከቐርሱ ይኸእሉ፤

ከም ስድራቤት መጠን ከንደይ ግዜ በሓባር ንምጎብ፤

መታን ከይተረበሸና ከነዕልል፡ ኣብ ግዜ መኣዲ ተለቪኹንን ናይ ኢድ ተለፎንን ነጥፍኡን ዲና፤

ብናትካ መልክዕ ዕጉብ ምዃን



- ጽባቕን ውልቃዊ ውቃብን ወዲ ሰብ ካብ ኣብ መልክዕ፡ ዝያዳ ኣብ ሰብኣዊ መንነት እዩ ዝዝንብል።
- ሓደ ሰብ ብመልክዑ ዕጉብ ምስ ዝኸውን፡ ካልኣት'ውን ከም ምልክዕኛ ሰብ እዮም ዝርእዩዎ።
- ካብ መልክዕይ እንታይ እዩ ዝፍተወኒ፤
- ጽባቕ ንዓይ እንታይ ማለት እዩ፤
- ነብሲይ ኣብ መስትያት ክርእያ ከሎኹ፡ ብፍሽኽታ ድየ ዝርእያ፤
- ንኣካላተይ ማዕረ ክንደይ እዩ ጽቡቕ ጌረ ዝከናኸና፤
- ክሳብ ክንደይ ብኸባቢይን ፋሽንን ይጽሎ፤

## A family of four is captured in a playful moment on a wooden bridge. The father, wearing a dark jacket and jeans, is lifting the mother, who is wearing a pink and white striped shirt and dark pants. They are both laughing. Two young children, a girl in a blue vest and a boy in a pink shirt, are also on the bridge, reaching out towards each other. The background is a dense field of tall, golden-brown reeds, and the water is visible in the foreground. The overall atmosphere is joyful and carefree.

**ነፃይ ኣብ ሰድራይ እንታይ እዩ ኣገዳሲ፡**

**ነንሐድሐድና ጽን ኢልና ንሰምዕን፡ ንረዳዳእን፡  
ንኸባበርን ዲና፡**

ከንደይ ግዜ ኩላትና ብሓባር ኮይና ኣብ መደብ ንውዕል፤

አብ ስድራይ ሰኒት ዝመልአ ሂወት ንኸህሉ እንታይ ለውጢ ከገብር ይደሊ፤



ከንረኽቦም ደስ ዝብለና፡ እንኣምኖምን፡ ምስእም ንዘናጋፅን፡ ኣብ ግዜ ብስጫት ክሕግዙና ወይ ድማ ከጸናንዑና ዝኽእሉ፡ ኣካል ስድራና ዘይኾኑ ሰባት የድልዩና እዮም ።

ሃናጺ ርክብ ምስ ሰባት ኣብ ቃላት ጥራይ ኣይምርኮስን እዩ። ብፍሻኽታ ወይ ናይ ሕያውነት ውዝወዛ ምርድዳእ ከንፈጥር ንኽእል ኢና።

- ኣካል ስድራይ ዘይኾኑ፡ ዝኣምኖም ሰባት ኣለዉኒ ዲዮም፤
- ጎረቤተይ ብኸመይ ዝያደ ክፈልግ ይኽእል፤
- ከመይ ጌረ መሓዛ ክረክብ ይኽእል፤
- ኣብ ምሕዝነት እንታይ እዩ ኣገዳሲ፤
- ድልዳል ምሕዝነት ንኸህልወኒ እንታይ ዓይነት ኣበርክቶ ከህልወኒ ኣለዎ፤





ድሕሪ ምግብ ስኒ ምጽራይ ሓደ ካብቲ መዓልታዊ ንጥፈታት ምዃኑ ከመሃሩ ኣለዎም፡ ንቆልዑ ፕራይ ዝምልከት ዘይኾነ ንመንእሰያትን ንዓቢያትን ከማን ዝምልከት እዩ።

**አስናን ቆልዑ ዘየበላሹ እንታይ ዓይነት ጠዓሞትን ፈሳስን አሎ።**



• ቃንዛ ዓንዲ ሕጄ ሓደ ካብ'ቲ ብቐጻሊ ዝፊኤ  
• ኣካላዊ ጸገማት ኣብ ሕብረተሰብና እዩ።  
• መብዛሕትና ነዊሕ ኮፍ ንብል ኢና፡ ብኣንጻሩ ኸኣ  
• እኹል ምንቅስቃስ ኣካላት ኣይንገብርን። ቃንዛ  
• ዓንዲ ሕጄ ንምክልኻል፡ እቲ ኣገዳሲ ሕጊ፡ ንጡፍ  
• ምዃንን ምንቅስቃስ ምዝውታርን እዩ።  
• ከቢድ ጉልበታዊ ስራሕ ኣብ ንሰርሓሉ ግዜ፡ ቅኑዕ  
• ወይ ጽቡቕ ኣቓውማ ንምሓዝ ዘኽእለና መምርሒ፡  
• ብርክና ብምዕጻፍ ዓንዲ ሕጄና ትኽ ብምባል፡ ነቲ  
• ክብደት ኣብ ነብስና ብምልጋብ፡ ከቢድ ነገር  
• ምልዓል፡ ካብ ከስዕበልና ዝኽእል ቃንዛ ሕጄ  
• ንድሕን። እዚ ኣገባብ'ዚ ኣብ ግዜ ኣስቤዛ ንገብረሉ  
• ኮነ ኣብ ግዜ ናይ ገዛ ስራሕ ንሰርሓሉ፡ ከምኡውን  
• ምስ ቆልዑ ኣብ ንህልወሉ ግዜ ክንጥቀመሉ ንኽእል  
• ኢና።  
• ኮፍ ኣብ ዝበልናሉን ጠጠው ኣብ ዝበልናሉን ግዜ  
• ብተደጋጋሚ ምንቅስቃስ ክንገብር ንኽእል ኢና።  
• ቃንዛ ዓንዲ ሕጄ ምስ ጭንቀታዊ ስምዒት  
• ምትእስሳር ክህልዎ ይኽእል እዩ።

- ከቢድ ነገር ከመይ ጌረ የልዕል፤
- ነዊሕ ኮፍ ኣብ ዝበለሉ ግዜ፡ ኮፍ ኣበሃህላይ
- ብምስትውዓል ይቐይር ወይ ኣብ መንጎ ደው
- ይብል ድየ፤
- ዓንዲ ሕጄይ ንኸዛኒ ወይ ንኸንቀሳቕስ ቀትሪ
- ዕድል ይረክብ ድየ፤
- ከሃንጹኒ ዝኽእሉ ምንቅስቃሳት ይፈልጥ
- ድየ፤
- ምቹእ ጫማ ይኸደን ድየ፤

# እፑል ገንዘብ ንመነባብሮ ምህላው



ኣብ ሕብረተሰብና መብዛሕትኡ ግዜ ገንዘብ ከም ሓጎስ ይውሰድ። እዚ ወይ እቲ ምስ ንገዝእ ሕጉሳት ንኸውን ይመስለና። ዝተገዝኤ ሓጎስ ግን ንኸንደይ እዩ ክጸንሕ ዝኸእል፤ ኣብ ሂወትካ እንታይ ኣዩ ኣገዳሲ፤

ገንዘብ ልዕሊ ኩሉ ነገር ኣይኮነን። ንመነባብሮና ዘድልዩና እፑል ምስ ዝህልወና ኩላትና ሕጉሳት ኢና። ንመነባብሮ እፑል ዝኾነ ገንዘብ ምስ ዘይህሉ፡ ካብ ማሕበራትን ናይ ባጀት ኣማኸርትን ሓገዝ ክርከብ ይከኣል እዩ።

ኣብ ከምዚ ዓይነት ሕብሬተሰብ ዝዓብዩ ቆልዑትን መንእሰያትን ዝደልዩዎ ንኸገዝኡ ይተባብዑ እዮም። ብናትና ሓገዝን ኣብነትን ቀዳምነታት ይመሃሩን፡ ዘጋጥም ሕጽረት ባጀት ይርድኡን።

ኣብ ስድራና ገንዘብና ኣብ ምንታይ ከም ንጥቀመሉ ብኸመይ ንውስን፤

ደቀይ ኣተሓሕዛ ገንዘብ ንኸመሃሩ ብኸመይ ክሕግዞም ይኸእል፤

ደቀይ ሶሙናዊ ወይ ወርሓዊ ናይ ጁባ ገንዘቦም ይህቦም ድዮ፡ ወይ ኣብ ዘድለዮም ግዜ እዮም ዝልምኑኒ፤

ኣነኽ ኣብ ድሌተይ ዝጥቀመሉ ውሑን ናይ ጁባ ገንዘብ ኣለኒ ድዩ፤

## 12



ሓደ ሓደ ግዜ ሕልምታትናን ባህግታትናን ካብ ዕለታዊ ጸገማትና ኣርሒፋና ንክንሃድም ይሕግዙና እዮም። ንሳቶም ንሕና ጥራይ ንውንኖም፡ ሓደ ዓንከል ናይ ሂወትና እዮም። ኣብ ሂወትና ለውጢ ንምግባር ከም መተባብሩ ነጥቢ ከኹኑ ይኽእሉ እዮም።

ኮይኑ ግን ሐልምታችን ባህግታችን አብ ሂወትና ዓቢ ቦታ ምስ ዝሕዙ፡ አብ ዕለታዊ ሂወትና ዝጋጥሙና አወንታዊ ጽቡቕታት አጋጣሚታት ከይነሱተባህሉሎምን፡ ከይንግደሰሎምን፡ ከይንሕይሎምን የኸእሉና እዮም።

ሓዲ ሓዲ ግዜ ንሕና ኣብ ሂወትና ከንበጽጦም ዘይከላልና ሕልምታትና ኣብ ደቕና ነመሓላልፎም እሞ፡ በዚ መሰረት ከኣ ደቕና ካብ ከበጽሕዎ ዝግባእ ምዕባለን ጉዕዞ ሂወትን ንዕንቅፎም።

**ሕልምታተይን ባህግታተይን ምስ ጉዕዞ ሂወተይ  
ይሳነዩ ዲዮም፤**

ሕልምታተይን ባህግታተይን ልዕሊ ዓቅመይ  
ድዮም፤

ኣብ ማዕልታዊ ሂወተይ ሕልምታተይ  
በብቕሩብ ንኸጭብጥ ዝሕግዙኒ ነገራት ኣለዉ  
ድዮም፡ ብኸመይ ከስተባህለሎም ይኽእል፡

ደቀይ ናይ መጻኢ ሕልምታቶም ንኸተግብሩ  
ዕድል ይህበም ድዮ፡ ወይ ንዘይተገበሩ  
ሕልምታተይ ከተግብሩ ይደልዮም፡



ጸቕጥን ወጥርን ባዕሉ ከገደፈና ምጽባይ አካለ  
 አይኮነን። ስለዚህ ነብስና ንምዝንጋዕን ንምዝናይን  
 ካብ ዘለናዮ ጸገማት ንምግልጋልን ንጡፋት ኮይና  
 ገለ ነገር ከንገብር ከንኽእል ኣለዮና። እቲ ቀዳማይ  
 ስጉምቲ፡ መግልታዊ ዋላ ውሑዳት ደቓይቂ ይኹና  
 ንነብስኻ ግዜ ምሃብ፡ ንኣብነት ምጉዳዝ፡ ምድራፍ፡  
 ምስዕሳዕ፡ ምንባብ፡ ኣብ ባቕ ምእላኽ፡ ኣዕሚቕኻ  
 ምትንፋሕ ከምኡ'ውን ንሓጺር ግዜ ጎብ ምዃን  
 ይከኣል።

ንውልቀይ ንኸዘናጋፅን መንፈሰይ ንኸሓድስን ብዝያዳ እንታይ ይሕግዘኒ፤

ምርግጋጽ ውሕስነትን ካብ ሓዲጋ ምእላይን



ኑብስና ካብ ኩሎም ሓዲጋታት ከንከላኸል ኣይከኣልን ኣየ። ኮይኑ ግን ንድሕነትናን ንድሕነት ደቅናን ብዙሕ ከንሰርሓሉ ዝግባእ ባይታ ኣሎ።

ኣብ ስዊዘርላንድ ካብ ዘጋጥሙ ሓዲጋታት ሓዲ ርብዒ ኣብ ገዛ ዝፍጸሙ ሓዲጋታት እዮም፡ ንኣብነት ኣብ ዘይድልዱል ሰድያ ብምድያብ፡ ብቱቦ መጽረይት ዝሓሸንን ምዕንቃፍ ወዘተ።

ካልእ ኣገዳሲ ዓውዲ ሓዲጋ ኣብ ጽርግያ እያ። ብቀዳምነት ቆልዑ ምጥቃም መሰጋገሪ ጽርግያ (ብጫ ዝሕብሩ) ክመሃሩ ኣለዎም፡ ከምኡ ውን ኣብ ግዜ ቀይሕ መብራህቲ ከይሰግሩን፡ ኣብ ወሰን ጽርግያ ኩዕሶ ከይጸወቱን። ደጋጊምና ነዞም ሕግታት ንደቅና ክነበርሃሎምን ክነዘክሮምን ኣለና። ከምኡ ውን ባዕልና ኣብነት ብምዃን ክነርእዮም ይግበኣና።

ንድሕነት ርእሰይን ደቀይን ኣብ ምንታይ ነገራት ብዝያዳ ኣድህቦ ክገብር ይግበኣኒ፤

ሓዲ ሓዲ ግዜ ኣብ ዝኣረገ ወይ ዘይድልዱል ሰድያ ብምድያብ መስኮት የጽሪ ድዮ፤

ሓዲ ሓዲ ግዜ ደቀይ ምሳይ ከለዉ ኣብ ከንዲ መሰጋገሪ ጽርግያ ምጥቃም ብማእከል ጽርግያ ይሰግር ድዮ፤

ደቀይ ካብ ጽርግያን መካይንን ነጻ ዝኾነ መጻወቲ ቦታ ኣለዎም ድዮ፤



ጾታዊ ርክብ ኣዝዩ ናይ ውልቂ ነገር እዩ።  
ነፍሲወከፍ ሰብ ብዝተፈላለየ መገዲ የተግብሮን፡  
ዝተፈልየ ድስታት ድማ ኣለዎ። ጾታዊ ርክብ ግዴታ  
ክኸውን የብሉን፡ ኣብ ድሌት ዝተመርኮሰ ክኸውን  
ኣለዎ።

ግቡእ ጾታዊ ዕግበት ካብ ስምዒታዊ ቃላትን፡  
ምትንኸኻፍን፡ ግዜን፡ ኣቓልቦን፡ ክብረትን፡  
ሕድሕድ ብምሃብን ክርከብ ይከኣል፤ ንነብስና ድማ  
ኣቓልቦን፡ ክብረትን፡ ክንህባ ይግበኣና። ነዚ ብዘይ  
ምግባር፡ ካብ ትምኒትናን ድልየትናን ወጻኢ ኣብ  
ምግባር ንኣቱን፡ ኣካላውን ስነ-ኣእምሮኣውን ጥዕናና  
ኣይንሕሉን ማለት እዩ።

ሕድሕዳዊ እምነትን ሓልዮትን ምስዝህሉ ወይ ከኣ  
ኮንዶም ብምጥቃም ኣብ ሓዳር/ዕርክነት ካብ ኤች  
ኣይ ቪ (HIV) ነጻ ኮይነካ ክትነብር ትኽእል።

ጾታዊ ርክብይ ብዝጥግበሉ መገዲ ክፍጽም  
ይኽእል ድዩ፤

ንመጻምድተይ ብዛዕባ ጾታዊ ዕግበተይ  
ክካፍላ/ሎ ይኽእል ድዩ፤

ነብሰይ ብኸመይ ካብ ብጾታዊ ርክብ  
ተመሓላለፍቲ ሕማማት ይከላኸል፤

ምስ ደቀይ ብዛዕባ ጾታዊ ጉዳያት ክዛረብ  
ይኽእል ድዩ፤ ከሙኡውን ምስ ምጉባዞም  
ብዛዕባ መከላኸሊ ጥንስን ኤች ኣይ ቪን  
(HIV) ይሕብሮም ድዩ፤

እንተ ዘይሕብሮም ኮይነ መን ክሕብሮም  
ይኽእል፤



ደቀንስትዮ ብተኸታታሊ አብ ናይ ደቀንስትዮ ዶክተር (ማለት ጊነኮሎግ) ንኮንትሮል ክርእያ ኣለወን። እዚ ኮንትሮል'ዚ አብ ዓይነት እንሹራንስ ዝምርኮስ ብምኻኑ፡ አብ ዓመት ሓደ ግዜ ወይ አብ ኑበሲ ወከፍ ሰለስተ ዓመት ብእንሹራንስ ይኸፈል።

ከምዚኣም ዓይነት ናይ ኮንትሮል ቆጸራታት፡ ዘይተመለሱ ንጹታ ዝምልከቱ ሕቶታት፡ ከም አብነት ብዛዕባ መከላኸሊ ጥንሰን፡ ብጻታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማትን፡ መልሲ ክንረኽበሎም እንክእል ሓደ ባይታ እዩም።

ዶክተር ደቀንስትዮ፡ ባዕልና ጡብና ከመይ ጌርና ክንምርምር ከምንክእል ክርእያና ይኸእላ እየን። ደቀንስትዮ ንዝኾነ ዘይንቡር ለውጢ ንምፍላጥ ብስሩዕ መርመራ ክገብራ ኣለወን።

ኮሎ ጌና ሕማምካ ምፍላጥ፡ ቐልጢፍካ ክትሕከም ናይ ዘለዎ ትክእሎ ዓቢ እዩ።

ብስሩዕ ናብ ናይ ደቀንስትዮ ዶክተረይ ብምኻድ ኮንትሮል ይገብር ድዮ፤

ዘይንቡር ለውጥታት አብ ጥበይ ንምፍላጥ ባዕላይ ከመይ ጌረ ከምርምር ከም ዝክእል ይፈልጥ ድዮ፤ ባዕላይ ጡብይ ከምርምር እንተ ዘይክእል ኮይነ ሓበሬታ ኣበይ ክረክብ ይከእል፤

ኣፍልጦይ አብ ቛንቋ ጀርመን ድሩት እንተ ኾይኑ፡ ኣበይን ብኸመይን ሓበሬታ ብቛንቋይ ክረክብ ይከእል፤





ኣብ ገዛ ኣደ ስድራ ኮይንና ምስ ንሰርሕ ወይ ብሞያና ስራሕ ምስዝህልወና፡ ንጎናጸፎ ሓጎስ ኣብ ዓይነት ንሰርሖ ስራሕ ጥራይ ኣይኮነን ዝምርኮስ፡ ኣብ'ቲ ስራሕ ዘለና ኣመላኻኽታ እዩ ኣገዳሲ። ስራሕና ብስምዒት ዝመልኦን፡ ብርእሰ ተኣማማንነትን ዲና ንገብሮ፤ ይስልኹና ድዩ፤ ወይ ከኣ ስትረስ (ወጥሪ) ዘስዕብን፡ ልዕሊ ዓቕምናን ድዩ፤ ብስራሕና ኣድንቕ ንረክብ ዲና፤

ስራሕ ምርካብን፡ ዘዕግብ ስራሕ ምህላውን፡ ማንም ዝረኽቦ ቀሊል ነገር ኣይኮነን። ሓደ ሓደ ግዜ ኩዉንነትን ባህግታትን ኣይሳነዩን ኣሉም። እዚ ሃዋሁው ኣዝዩ ከቢድ ኣዩ፡ ኮይኑ ግን ብዛዕብኡ ምሕሳብን ምጭናቕን ንቕድሚት ከሰጉመና ኣይክእልን እዩ። ኣብ ዕዳጋ ስራሕ ዓለም ዕድላትካ ከመይ ጌርካ ክተዕቢ ምሕሳብ ጥራይ እዩ እቲ ሓጋዚ። ምናልባት ናይ ቛንቋ ጀርመን ትምህርቲ ወይ ዝለዓለ ስልጠና ሓጋዚ ክኸውን ይኽእል እዩ።

- ዝሰርሖ ስራሕ ይፈትዎ ድዩ፤
- ኣብ ናይ ገዛ ስራሓት ይኹን ኣብ ቦታ ስራሕ፡ ዝሰርሖ ስራሕ ይንኣድ ድዩ፤
- ዝሰርሖ ስራሕ ዝያዳ ንኸፈትዎ እንታይ ክገብር ይኽእል፤
- ዕድላይ ኣብ ዕዳጋ ስራሕ ዓለም ብኸመይ የዕብዮ፤



ሓደ ወዲ ሰብ ንጉሆ ድቃስ ጸጊቡ ንኸትንስእ ዘድልዮ ሰዓታት ካብ ሰብ ናብ ሰብ ይፈላለይ እዩ። ስለዚ ውልቃዊ መዓልታውን ለይታውን ልምድታትና ብተገዳስነት ኣለሊና ብኡ መሰረት ክንነብር ክንኸእል ኣለና።

ስትረስን፡ ድምጽን፡ ብርሃንን፡ መኸላኣታ ጥዑም ድቃስ ክኾኑ ይኸእሉ እዮም። ብፍላይ ድማ ንቆልዑ፡ ዘባህርርን ዘፍርሕን ፊልሚ መኸላኣታ ልዋም ዘለዎ ድቃስ ክኸውን ይኸእል እዩ።

ሓደ ዓይነት ናይ ድቃስ ሰዓታትን ንእሹቶ ልሙድ ስርዓት ቅድሚ ድቃስ ምድጋም፡ ንቆልዑን መንእሰያትን ዕርፍቲ ዝመልኦ ድቃስ ንምርካብ ሓጋዚ እዩ።

ነጉሆ ካብ ድቃስ መስተላእኩ ጽቡቕ ከም ዘዕረፍኩ ዲዩ ዝስመዓኒ፤

እኹል ድቃስ ንምርካብ እንታይ ዓይነት ለውጢ ክገብር ይኸእል፤

ብቀሊሉ ቀልጢፈ ንኸድቅስ፡ ወይ ድማ እኹል ድቃስ ንኸርከብ እንታይ ዓይነት ቀለልቲ ሜላታት ይፈልጥ፤

ደቀይ ቀልጢፎም ማለት ከየምሰዩ ድዮም ዝድቅሱ፤ ከሙኡ ውን ኣብ ትምህርቲ ዕቱባት ንክኾኑ ድቃስ ይጸግቡ ድዮም፤



ዝተፈላለዩ ናዕቢታት አለዉ፡ ስነ-አእምሮአውን፡  
ጎንጻዊን ከምእ- ውን ጸታዊ ናዕቢ እዮም።  
ወላ እኳ ብቀጥታ አብ ነብስኻ ዘይተፈጸመ፡  
ንኻልእ ሰብ ግፍዕን ማህረምትን ከጋጥም እንተ  
ተዓዚብካ፡ ሃሰያ ናዕቢ አብ ደቂ ሰባት ሕማም  
የስዕብ።  
ቆልዑ፡ ዓበይቲ ምስ ጉዳያት ምስሕሓብ ብኸመይ  
ከም ዝገጥሙ አዝዮም እዮም ዝዕዘቡ። ምናልባት  
ስድራቤቶም ብዛዕባ ጸገማቶም ተዘራሪቦም ዋላ'ኳ  
ብሓሳብ እንተዘይተሰማምዑ፡ አብ ነንሕድሕዶም  
ዘለዎም ክብረት እንተ ዘይአጉዲሎም፡ ቆልዑ ካብዚ  
ዝመሃርዎ እንተሃልዩ፡ ሽግራትካ ብዘይ ናዕቢ  
ክፍታሕ ከምዝኸእል እዩ።  
ደቂ አብነታውያን ስድራቤት፡ መኸበርቲ ሰባትን  
ልዙባትን ኮይኖም ይዓብዩን፡ ግርጨት ብሓይሊ  
ምጥቃም ከም ዘይፍታሕ ድማ ይመሃሩ። አብ  
ስድራቤት ንቆልዑ ምቁንጻብን፡ ምህራምን፡  
ምድሃልን ሃናጺ አተዓባብያ ኣይኮነን።  
  
አብ ዓበይቲ ከተማታት ስዊዘርላንድ፡ ደቀንስትዮ  
ንግፎዒ አብ ዝተቃልዓሉ ግዜ፡ ምስ ደቀን ክዕቆባሉ  
ዝኸእላ ማሕበራዊ ገዛ ኣሎ።

ሓደ ሰብ ክብረት ብዘይብሉ አገባብ  
እንተቀሪቡኒ ወይ እንተ ኣነኣኢሱኒ፡ ብኸመይ  
ግብረ መልሲ ይህብ፤  
  
መሓዘይ ሰባኣያ ከምዝሃርማ ምስትነግረኒ  
እንታይ ይገብር፤ ኣበይ ሓገዝ ክትረክብ  
ትኸእል፤  
  
ደቀይ እንተ ዘይተኣዚዘምኒ እንታይ ክገብር  
ይኸእል፤  
  
ደቀይ ብኸመይ ንኸልኦት ሰባት ምኸባር  
ይመሃሩ፤



ሕጂውን ደቂ ሰባት ኣድማስ ኣብ ዝድህስሱሉ እዋን እንተኾነ፡ ትንፋስ ከም ዓቢ ተኣምር ይወስድዎ። ነብስጾር ኣደ ጽቡቕ ምጅማር ኣብ ሂወት ውላዳ ንምርኣይ፡ ብዙሕ ክትገብር ትኽል እያ። ጥዑይ ምግቢ ብምምጋብ፡ እኹል ምንቅስቃስ ብምርካብ፡ ንመስተን ሽጋራን ኣይፋል ብምባል፡ ጥዕናኣን ጥዕና ዕሽልን ብጽቡቕ ትከናኸን።

ኣብ ግዜ ሕርሲ ንጓል ኣንስተይቲ ኣብ ጎና ኮይኖም ዝሕግዝዎን ዘተባብዑዎን ሰባት ክህሉዉ ኣገድሲ እዩ። ነዚ ጉዳይ እዚ ኣቐዲምና ክንዳለዉሉ ኣለና።

ኣብ ንጥንስን ሕርስን ዝምልከት ሕቶታት መን ክሕግዘኒ ይኽእል፤ ኣብዚ እዋንዚ ክጥንቐቕሎም ዘለኒ ነገራት እንታይ ዓይነት እዮም፤

ብዛዕባ ኣብ ከባቢያይ ንዘሎ እንዳ መወለዳን ሓበሬታ ኣለኒ ድዩ፤

ማእከል ሓበሬታ ኣዴታትን ኣቦታትን ብኸመይ ይሕግዘኒ፤



ኩላትና ከምንፈልጦ ዘይሕጋዊ ድርጋን፡ አልኮልን ሽጋራን ንጥዕናና ጎዳኣቲ እዮም። መድሃኒት ከማን ወልፊ ክስዕበልካ ይኸእል እዩ፡ ከምኡ ውን ንኣብነት ዘይድሩት ኣጠቓቕማ ተለቪጅንን፡ ጸወታ ኮምፒተርን፡ ምርኣይ ኢንተርነትን።

ብዘየገድስ ንህልኹ ዓይነት፡ ኣብ ዓቕን ኣጠቓቕማና ይኹን ኣጠቓቕማ ደቅና ዘህልኹዎ ይኹን፡ ዓቢ ጥንቃቄ ክንገብር ይግበእና።

ዓቕን ዘህልኹ ካብ ስድራይን ሰባትን ክሓብእ ምፍታን ማለት ዓቢ ናይ ሓደጋ ምልክት ኣዩ።

ደቀይ ከንደይ ግዜ ተለቪጅን ይርእዩ፡ ኮምፒተር ይጸውቱ ወይ ኢንተርነት ይርእዩ፡ ንሕና ዓበይቲኹ፤

ምስ ደቀይ ንኣጠቓቕምኡ ብኸመይ ሕግታት ይነድፍ፤

እቲ ቅኑዕ ዓቕን ሽጋራ ምትካኸን፡ አልኮል ምስታይን፡ መድሃኒት ምውሳድን ከመይ ጌረ ክፈልጦ ይኸእል፤ እዚ ንዓይ ከቢድ እንተ ኹይኑ ሓገዝ ኣበይ ክረክብ ይኸእል፤

ደቀይ ካብ ትኪ ሽጋራ ያኣልዮም ድዮ፤

# አብ ግዜ ጥዕናዊ ጸገም ቅኑዕ ሓገዝ ምርካብ



ብዙሓት ናይ ቀደም ባህላውያን አፈዋውስ ከሳብ ሕጂ ከሰርሑ ንረኽቦም። ሰዓል ምስ ንሓምም ኩሉ ግዜ ናብ ዶክተር ምኻድ አየድልየናን አዩ፡ ኮይኑ ግን አስጋእቲ ምልክታት ምስ ንዕዘብ ግዜ ከንውድእ የብልናን።

ዶክተር ስድራቤት ንዓናን ንደቅናን አጸቢቐ ስለዝፈልጠና፡ አብ አይናይ ኩነታትን መዓስን ናብ ዝላዓለ ሕክምና ከንከይድ ከም ዘሎና ይፈልጥ እዩ።

ቀዳማይ ሬድኤት አብ ከቢድ፡ አሰቓዪ ወይ አብ ናይ ሂወት ኣድሕን ኩነትን ከንከዶ ወይ ከንጽውዕ ዝግባኣና ክፍሊ ሕክምና እዩ።

ስነ-ኣእምሮአውን ወይ ሞራላዊ ጸገማት ደቅና ንምፍታሕ፡ ኪኢላታት ከንውከስ ንኽእል ኢና።

አብ ግዜ ጸገም ሓገዝ ምድላይ ማለት ምልክት ትብዓትን ሓላፍነትን እዩ።

ፈውሲ ቀለልቲ ሕማማት ወይ ሰዓል ይፈልጥ ድዮ፡ (ሻሂ፡ ዝሑል ወይ ውዑይ ጨርቂ ወዘተ)

ዝኣምኖ ናይ ስድራቤት ዶክተር ኣሎኒ ድዩ፡

አብ ግዜ ሕማም መዓስ እየ ናብ ፋርማሲ፡ ናብ ናይ ስድራቤት ዶክተር፡ ናብ ዝላዓለ ሕክምና፡ ናብ ቀዳማይ ሬድኤት ዝኽይድ፡

ንሕማመይ ከም ናይ ካልኣት አባላት ስድራቤት ሕማም ብዕቱብንት ድየ ዝርእዮ፡

|                  |                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ሐሳብ፡ እምረት፡ ፍጻመ   | ● Andrea Fuchs, ቤት ጽሕፈት Femmes-TISCHE, Schweiz                                                                                                                                                                  |
| ስእሊ              | ● Ursula Markus ምስ Vera Markus, Zürich                                                                                                                                                                          |
| ጽሑፍ              | ● Sibilla Schuh, Kuesnacht                                                                                                                                                                                      |
| ተሓጋገዘቲ ሐሳብን ጽሑፍን | ● Ines Tsengas, Femmes-TISCHE (ፋም-ቲሽ) Zürcher Oberland/Biel                                                                                                                                                     |
| ግብረ መልሲ          | ● Halile Arifi, Lene Bucher, Layla Draï, Dorette Fogwe, Carmen Zegarra Russo, Femmes-TISCHE (ፋም-ቲሽ) Zürcher Oberland                                                                                            |
| አማኝርቲ ኪኢላታት      | ● Prof. Felix Wettstein, FH Nordwestschweiz, Hochschule für Soziale Arbeit, Olten, ምስ ካልኦት ኪኢላታት                                                                                                                |
| ግራፊክ             | ● Klaus Schönheinz, Wohlen AG                                                                                                                                                                                   |
| ምሕታም             | ● J. Künzle AG, Zürich                                                                                                                                                                                          |
| መወልቲ             | ●  ሃገራዊ ቤት ጽሕፈት ጥዕና (Bundesamt für Gesundheit BAG)፡ ሃገራዊ ፕሮግራም ስደትን ጥዕናን። እዚ ፓምፍለት'ዚ ብተጋባራውን ገንዘባውን ሓገዝ migesplus.ch ዝተዳለወ እዩ። |
|                  | ● ኣብ ስእልታት ዝረኣዩ ደቀንስትዮ ምብዛሕትኤን ኣላዘብቲ ኣብ ፕሮጀክት ፋም-ቲሽ ዙሪክ ኣበርላንድ እዮን                                                                                                                                              |
| ትርጉም             | ● Yohannes Berhane, Mary-J. Abraha                                                                                                                                                                              |
| መጋቢት 2014        | ●                                                                                                                                                                                                               |

## ፋምቲሽ: ማለት ጣውላ-ደቀንስትዮ

ዕላል ደቂኣንስትዮ ብዛዕባ ጥዕና፡ ኣትዓባቢያን፡ ምክልኻልን

እዚ መደብ'ዚ ካብ ዝተፈላለዩ ሃገራት ዝመጸ ስደተኛታት ደቀንስትዮ፡ ተራኺቦን ዘተ ኣብ ናይ ብሕቲ ዝ ወይ ድማ ኣብ ማሕበራዊ ቦታ ኾይነን፡ ብዛዕባ ሕቶ ኣተዓባቢያን፡ መዓልታዊ መነባብርን፡ ጥዕናን ይዝትዮ።

ጣውላ ደቀንስትዮ ኣብ ናይ ብሕቲ ዝ ኣብ ዝግበርሉ ግዜ፡ ተቐባሊት ጋሻ ንግዱሳት ማሓዘትን ኣብ ከባቢኦም ዘለዎ ደቀንስትዮን፡ ናብ ዝዝኣ ትዕድም። ዘተ ኣብ ማሕበራዊ ቦታ ኾይኑ፡ ምስ ቤት-ትምህርቲ ወይ ድማ ናይ ሰድራቤት መተኣኻኽቢ ክዳሎ ኽሎ፡ ሰብ ቢቓልን ጽሑፍን ይንገርን ይዕደምን።

እቲ ናይ ጣውላ ዘተ ብናይ ተሳተፍቲ ቛንቋ ወይ ድማ ብጀርመን፡ ፊረንሳይኛ ወይ እንግሊዝ ይካየድ።

ምስታፍ ካብ ክፍሊት ነጻ እዩ። ስእሊ፡ ፊልም ወይ ደማ ናይ ስእሊ ካርታ ከም መጠገሊ ኣርእስቲ ይኸውን።

