



ፅርዖት ንጥዕና

ብርካዊ



ትግርኛ



እዚ ሓጋዛይ መዕሓፍ ካብ ዩ.ኤስ.ኤ.ኣይ.ዲ. (USAID) ብተረኽበ ገንዘባዊ ሓገዝ፣ ብምትሕግጋዝ ሴቭ ዘ ቺልድረን (Save the Children)፣ ሚኒስተር ትምህርትን ቢሮ ትምህርቲ ክልል ትግራይን ተዳሊዉ ተሓቲሙ።

2009 ዓ.ም.



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



Save the Children



The CC By license lets others distribute, adjust, and build upon this work, for free or commercially, as long as credit is given to the original creation. However, any changes from the original must be indicated.

For more info please refer: <https://creativecommons.org/licenses/>



ፅርዖት ንጥዕና

3^ይ ክፍሊ

ሰሙን 1-3

ብርካዊ



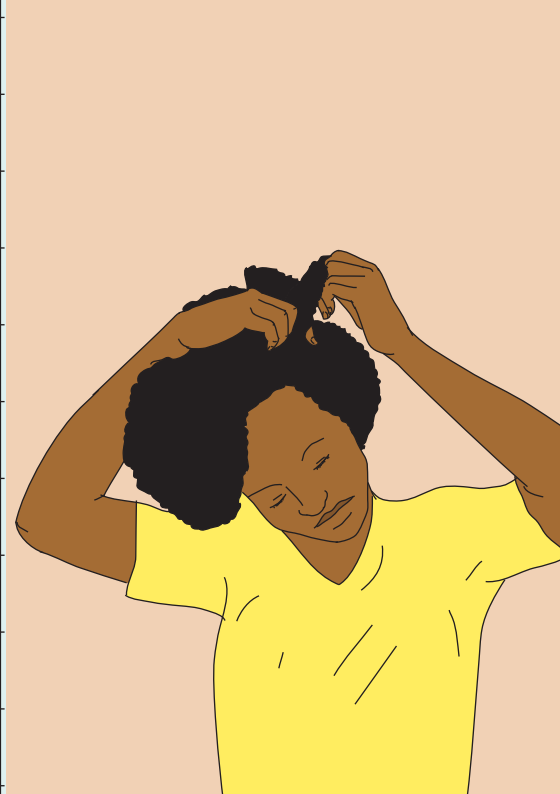
መዘከር ንመምህራን

እዚ መፅሓፍ ብመሰረት ሓዱሽ ስርዓተ ትምህርቲ ዝተዳለወ ሓጋዚ ንባብ እዩ። ተምሃሮ ነዚ መፅሓፍ ተጠቒሞም ክእለታት ንባብን ምድማፅን ንኸዕብዩ ድጋፍ መምህራን ወለድን ኣድላዩ እዩ። ስለዚ ነዚ መፅሓፍ ንተምሃሮ ቅድሚ ምንባብኩም፣ ፈለማ ባዕልኹም እኹል ምድላው ንምግባር ነዞም ዝስዕቡ መምርሒታት ኣተግብሩ፡-

- ✧ ንምድማፅ ዘድልዩ ነገራት ኣመዓራርዩ። ንኣብነት፣ ተምሃሮ ንኸዳምፁ ኣዳልዉ።
- ✧ ቅድሚ ንባብ ምጅማርኩም እቶም ተምሃሮ ሕቶታት ቅድመ ምድማፅ ክምልሱ ግበሩ።
- ✧ ነዚ ፅሑፍ ብግብእ ናህሪ፣ ምልከትን ኣገላልፃን ኣንብቡ።
- ✧ ኣብ መወዳእታ፣ ሕቶታት ድሕረ ምድማፅ ክምልሱ ግበሩ።

ሕቶ ቅድመ ንባብ

- ፅርየት እንታይ እንታይ ነገራት የጠቓልል?



መንቀሊ መብዛሕትኦም ሕማማት ጉድለት ፅርየት እዩ።
ልክዕ ከም እንምገቦምን እንሰትዮምን ነገራት ክንክን
ዘድልዮም፤ ብደገ ዝርከቡ ኣካላትናን ነገራትን እውን
ክንክንን ፅርየትን የድልዮም። ፅርየት ንክህልው ድማ
ትካላት ጥዕና፤ ወለድናን መንግስትን ጥራሕ ዘይኮኑስ
ቁልዑ እውን ሓላፍነት ኣለና።

ጨጉርና ከከም ተፈጥሮና ዓፃቾ፣ ልስሉስ ከኸውን
ይኸእል። ጨጉሪ ዝድለይ ቅርፅን መጠንን ከሕዝ ይግባእ።
ቡብግዚኡ ግን ክፀርይ ኣለዎ። ሰፈር ደሮናን መራብሒ
ባልዕን ክሳብ ዝኸውን ኣጐቲንና በቢመዓልቱ ክንክን
ዘይንጉብረሉ እንድሕር ኮይንና ባዕልና ተሸከምቲ ሕማም
ንኸውን።

ብጉድለት ፅርየት ጨጉሪ ዝመፅእ ሕማም ካብ ሰብ ናብ
ሰብ ይመሓላለፍ እዩ። ብተወሳኺ፣ ንበዓልትና፣ ንስድራናን
ንሕብረተሰብን ይጐድእ።

ጨጉርና ንፅርየት ከምዝጥዕም መጠኑ ብምውሳኔ፤
ብምሕፃብን ብምምሻጥን ፅርየቱ ክሕለው ምግባር
የድልይ። ቅብኣት ጨጉሪ ምብዛሕ ብዙሕ ሓመድ
ስለዝስሕብ ጠንቂ ጥዕና ይኸውን። ምሉእ መዓልቲ
ሓመድ ክእክብ ዝወዓለ ጨጉሪ ቅድሚ ምድቃስና
ክንሓፅሶ ኣለና።

ጨጉርና ኣብ ደገ ወይ ኣብ መሕፀቢ ክፍሊ ከንምሽጥ
ኣለና። ኣብ ክሸነ፣ ሳሎን ወይ መደቀሲ ክፍሊ ክኸውን
የብሉን። ብፍላይ ኣብ እዋን መኣዲ ጨጉርና ብኢድና
ክንደራርዝ የብልናን።



ኣብ ገፅና ዝርከቡ ኣካላት እውን ግቡእ ፅርየት የድልዮም።
እቶም ኣካላት ፅርየት እንተጎዲሉዎም ዝተማልአ ጥዕና
ክህልወና ኣይኽእልን ማለት እዩ።

ገፅና ንዝተፈላለዩ ሓዲጋታት ዝተቐልፀ ስለዝኾነ ብጥንቃቄ
ክተሓዝን ክፀርይን ኣለዎ። ብፍላይ ከባቢያዊ ፅርየት ኣብ
ዘይብሉ ቦታ ደሮናን ሓዲሓዲ መርዛም ከሚካላትን ናብ
ኣዲንትና፣ ኣፍና፣ ኣእዛንናን ኣፍንጫናን ክኣትዉ ይኽእሉ።

በቲ ዝተጠቐሰ መንገዲ ደሮና ክእኩብ ዝወግለ ገፅና
ከይተሓፀብና ኣይንደቅስ። እንተዘየለ ኣደዳ ሕማምን ስቓይን
ከምንኸውን ኣየጠራጥርን። ስለዚ ቅድሚ ምድቃስና ገፅና
ብሳሙና ምሕፃብ መዓልታዊ ተግባርና ክኸውን ኣለዎ።

መብዛሕትኦም ሰባት ገፆም ዝሕፀቡ ንግሆ ካብ ምድቃሶም
ምስተስኡ እዩ። እዚ ፅቡቕ እዩ። እቲ ዝበለፀጎ ክኸውን
ዘለዎን ግና ምሸት ቅድሚ ምድቃስናን ሓመድ ናብ
ውሽጢ ሰብነትና ቅድሚ ምእታዉን እንተተሓፂብና እዩ።

ተግባር አፍና ብዙሕ ስለዝኾነ ልዑል ክንክንን ፅርየትን
የድልዮ። ሕማቕ ጨና አፍ ዝፍጠር ሙብዛሕትኡ ግዘ
ምግቢ ምስበላዕና አፍና እንድሕርዘይነፅርዮ እዩ።

ኣብ መንጎ ኣስናንና ዝተርፍ ምግቢ ብምሕፃብ
እንተዘየወጊድናዮ ስለዝብስብስ ጨና ካብ ምፍጣር ሓሊፉ
ምኽንያት ሕማም ስኒ ይኸውን። ሓደሓደ ሰባት ኣፎም
ስለዘይሓፀቡን ስለዘየፅርዩን ትራፍ ዝበልዑዎ ምግቢ ኣብ
ስኖም ይርኣ።



አፍ ዘይምፅራይ ኣብ ጥዕናና ዘስዕቦ ጉድኣት ከምዘሎ
ኮይኑ ሰባት ከፅየፉናን ክርሕቑናን ይገብር። እቲ ዝገርም
ነገር ግን ሓደሓደ ሰባት ንኣፎም ዘፅርዩ ቅድሚ ምግብ
ጥራሕ እዩ። ስኒ ከፀርይ ዘለዎ ግን ድሕሪ ምግብ እውን
እዩ። እዚ ማለት ቁርሲ፣ ምሳሕን ድራርን ምስበላዕና
ክኸውን ኣለዎ ማለት እዩ።

ብሩሽ ወይ መመወፅ ብምጥቃም ኣስናንና ክነፅርይን ክነፃዕድውን ይግባእ። ክልቲኦም ዝተፈላለዩ ይኹኑ እንበር ንስኒ ኣድለይቲ እዮም። ምፅራይ ስንና ካብ ሕማቕ ጨናን ሕማም ስንን ናፃ ምዃኑ፣ ምፅዕዳው ድማ መልክዕን መስሕብን ዘመላኽቱ እዮም።

ኣስናንና ዝብልዐሉ፣ ዝዝረበሉ፣ ዝሰሓቕሉን ዝሰዓመሉን ስለዝኾነ ፅርየትን ፅባቕን ክህልዎ ይግባእ። ልክዕ ከም ጨጉሪ፣ ፅፍርና እውን ከይነውሐ ብምቕራፅ ክነፅርዮ ይግባእ።

ልክዕ ከም ጨጉሪ፣ ፅፍሪ እንተግብዩ ሰፈር ርስሓትን
ታህዋስያንን ይኸውን። ስለዚ ከይነወሐ ክቕረፅ ኣለዎ።
ንፅፍሪ ብስኒ ምኽላእ ክተርፍ ዘለዎ ሕማቕ ልምዲ እዩ።

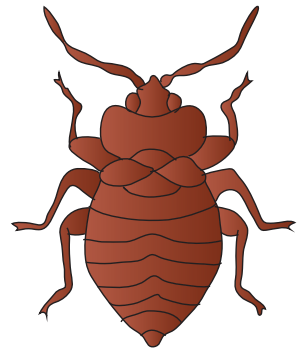
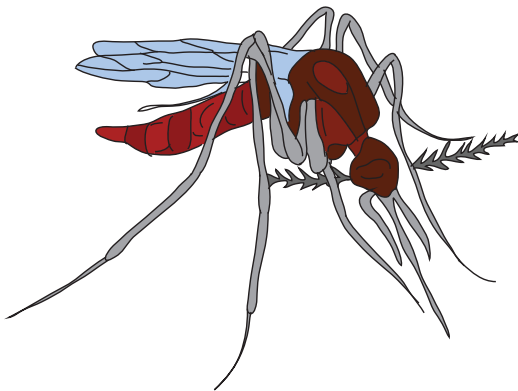
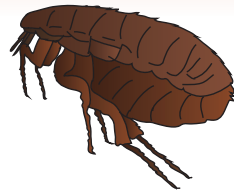
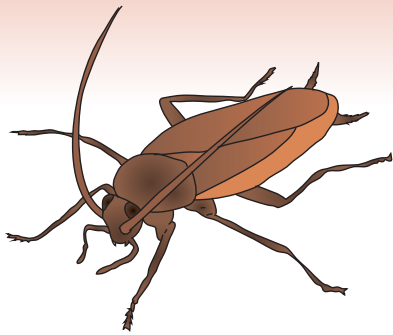
ፅፍሪ ብርስሓት ደጊሉ እንትርእ ዘፀይፍ እዩ። ንፅፍሮም
ብፅርየት ምስ ዘይሓዙ ሰባት ኣብ መኣዲ ምቕራብ ዝስከፉ
ኣለዉ። ስለዚ ምእንቲ ጥዕናናን ካልኣት ምኽንያታትን
ፅፍርና ኩሉ ግዘ ነፅርይ።



ሃመማን ጐሐፍን አይፈላለዩን። ሃመማ ድማ ቀንዲ
መተሓላለፊ ሕማም ስለዝኾነት ኣብ ገዛና ከባብና
ጐሐፍ ዝእከበሉ ፍሉይ ቦታን መእከብን ክህልው
ይግባእ። ሓደሓደ ሰባት ግን ገዝኦምን ከባቢኦምን ምስ
አፅረዩ እቲ ጐሐፍ ኣብ ከባቢ እንዳማቶም ክእከብ
ይደልዩ። እዚ መሕፈሪ ተግባር እዩ።

ንባዕሎም ዝተፀየፉዎ ጐሓፍ ኣብ እንዳማቶም ምድርባይ ነውሪ እዩ። ኣብ ፅርየት ፅቡቕ ግንዛብ ዘለዎም ሰባት ግን ንገዘኡም ጥራሕ ዘይኮነስ ንከባቢኡም እውን ይሓልዩ። ብዙሓት ሰባት ንሸቓቕ ዝህቡዎ ጠመተ ትሑት እዩ። ምብላዕ እንተሃልዩ ፍታን ክህልው ግድን እዩ።

ሸቓቕ ብዝግባእ ክተሓዝ ዘለዎ ከቢድ ፀገም ጥዕና ዘስዕብ ስለዝኹነ እዩ። ሸቓቕ ምስተጠቐምና ብማይ ክንሓፅቦ ወይ ክነፍስሰሉ ኣለና። መኸደን እውን ክህልዎ ይግባእ። እዚ ዝግበር ሕማቕ ጨና ስለዘለዎን ብተወሳኺ ሰፈር ሕማም ዘመሓላልፉ ታህዋስያን ስለዝኸውንን እዩ።



ብዛዕባ ጥዕና ክንሓስብ እንተለና ፅርየት ክዳን እውን ክንሓስበሉ ኣለና። ረኅሕ ክዳን ሰፈር ባልዕ እዩ። ስለዚ ክዳውንቲ ብገንኡ ምሕፃብ ሕማም ዘመሓላልፉ ባልዓት ንምጥፋእ ዝቐለለ መንገዲ እዩ።

ዝተሓፀበ ክዳን ኣብ ፀሓይ ምስጣሕ እውን ሕማም ዘመሓላልፉ ባልዓት የጥፍእ እዩ። ንዝተፈላለዩ ተግባራትን ስራሕትን ዝተፈላለዩ ክዳውንቲ እንተዝህልወና ይምረፅ።

ምጥፋእ ባልዓት ኣካል ፅርየትን ጥዕናን ገይርና ክንርእዮም
ኣለና። ባልዓት ኣብ ሰባት ሕማምን ሓዲጋን ዘብፅሑ
ፅግዕተኛ ተሃዋሲያን እዮም።

ባልዕ ዝበሃል ሕማም ዘምፅእ ወይ ዘስዕብ ህዋስ ንዝሸከም
እዩ። እናተናኸሱ ደም ሰብ ዝምገቡን ዝተበከለ ደም
ዘመሓላልፉን እውን ታህዋሲያን እዮም። ብተወሳኺ
ዝራእቲ ዝበልዑን ዘበላሸዉን እውን ባልዓት ይበሃሉ።

ባልዓት ብዙሓት ይኹኑ እንበር እቶም ኣዝዮም ዝፍለጡን
ንጥዕና ሰባት ጠንቂ ዝኹኑን ውሱናት እዮም። ንሳቶም
እውን ቁንጨ፣ ቁማል፣ ት኿ንን ድድዕን እዮም።

ካብ ባልዕ ዝመፅኡ ሕማማት ንምክልኻል እቲ ዝቐለለ መይላ ውልቀ ፅርየት ምሕላው እዩ። እዚ ንምርግጋፅ በቢመዓልቱ ዝሃናን መረባናን ክነፅርይ ኣለና። ብተወሳኺ፣ ጐሓፍን ተረፍ ምግብታትን ፈቐዱኡ ክንድርብዮ ኣይብልናን።

ብተወሳኺ፣ ምግብ ንምስራሕን ንምብሳልን ዘገልግሎ ኣቕሑ ብፅርየት ክተሓዙ ይግባእ። ጐሓፍ ኣብ መቐመጢኡ ንኣክብ። ትራፍ ምግብና መቐመጢ ንግበረሉ፤ ሸቓቕ ድማ ብፅርየት ንሓዝ። ብኸምዚ፣ ብባልዕ ዝመፅኡ ሕማማት ምክልኻል ንኽእል።

መብዛሕትኡ ግዘ ሕማማት ንክፍጠሩ ምክንያት ዝኸውን ሰብ ባዕሉ እዩ። ነቶም ሕማማት ከጥፈኡም ዝኸእል እውን ሰብ ባዕሉ እዩ። እዚ ድማ ፅርየት ውልቂና ብምሕላው ይጅምር።

ውልቀ ፅርየት ካብ ከባብን ገዛን ይጅምር። ከባብን ገዛን እንድሕር ዘይፀርዩ ብዛዕባ ካልኣት ዓይነታት ፅርየት ምሕሳብ ኣይከኣልን። ስለዚ ብወልቀ ፅርየት ብምጅማር ፅርየት ገዛናን ከባብን ነረጋግፅ።

ነዞም ዝስዕቡ ሕቶታት መልሱ:-

1. ብፅርየት ክተሓዙ ኣለዎም ተባሂሎም ዝተዘርዘሩ ነገራት እንታይ እንታይ እዮም?
2. 'ፅርየት ብውልቀ ሰብ ይጅምር' ክበሃል እንተሎ እንታይ ማለት እዩ?
3. ቈልዑ ኣብ ፅርየት ከመይ ክሳተፉ ኣለዎም?

