

# Mariin Ifftoomina Qabu

*Walitti Dhufeenya Gaariidhaaf*



Onkolaleessa 2012

## SEENSA

Akkam jirtuu Dargaggootaa?

- Jaalallee keessaan waliin ,hiriyoota waliin akkasumasa warraa keessaan waliin walitti dhufeenya gaarii akka qabbattan ni barbaddu?
- Waa'ee jaalala dhugaa ilaalchisee odeeffannoo argaachuu ni barbadduu?
- Mataa keessan “HIV” irraa ofeeguu ni barbadduu?
- Waa'ee jireenyaa irratti gaafii kaaftan ilaalchisee odeeffannoo argaachuu ni barbaadduu?

Eгаа yoo akkas ta'ee barruuleen gaafii qabatee sadaan kun harkaa keessan seenuusaatti gammada!

Kitaabni gaafii deebii kun kan qophaa'ee sirna walhormaataa irraadeddeebii dargaggoota gaafatamuu qabuun deebiiwwaan ogummaan deeggaramaniif amanamummaa qabnu kannun kayyoon isaas daragaggonni ofiifis ta'e gaaffiiwwan sirna wal hormaata hiriyoota isaanii irra dhiyyateef deebii sirri akka kennuu taasiisuuf.

Haala fayyadama kitaaba kana ilaalchisee dursa gaafileefi deebii hundaa tooratti dubbisuudhaan qabiyyee kitaabicha hubbachuudhan barbachiisaadha.

Itti fufiinsaan xiyyeeffannoo keessan irraa caalaa gaaffilee isin hawwatanfi deebii jaraa deebi'uun tokko tokoon dubbisuutu irraa jira.

Yaadannoo:-kitaaba gaaffilee lakk. 1 fi lakk.2 utuu dubbistanii gaariidha. Akkaa tasaa kitaaboolee kana argaachuu yoo dhabdaan teessoon duuba kitaaba irraa jiruu fayyadamuun yoo bareessitaan ykn .bilbiltaan furmaata isiin kennuu dandeenya.

## Saalqunnamtii raawwachuu jalqabuuf ani qophii dhaa?

Umriin koo ammaa kanaa saalqunnamtti jalqabuu koo osoo dhaga’aniii na deeggeruu?	Eeyyee	Lakkii
Osoo ulfi huumamee daa’ima dhalatuu guddisuuf dandeetti maallaqaniis ta’ee sammun qophaa’eeraa?	Eeyyee	Lakkii
Yeroon heerumee mana dhaabu saalqunnamtti ofqusaadhee turuun koo na boonsa?	Eeyyee	Lakkii
Yeroon nama guddaa ta’u umriikoo kanatti saalqunnamtti jalqabuu kootti nan boona?	Eeyyee	Lakkii
Hiriyoonna koo osoo nama jalqaba saalqunnamtti jalqabeeraa addaan cite saalqunnamtti waliin raawwachuun koo na gaabbisiisaa?	Eeyyee	Lakkii
Nama waliin saalqunnamtti jalqabuu kanaan dura qunnamtti saalaa raawwatee beekuu dhiisuusaa/ beekuu dhiisuushee gaafachuun danda’aa?	Eeyyee	Lakkii
Nama waliin saalqunnamtti raawwachuu jalqabu “HIV”fi dhibeewwaan dadarboo saalqunnamtitiin dadarbaan qaabachuu fi dhiisuusaa/ishee sirritti gaafachuun danda’aa?	Eeyyee	Lakkii
Suuqitti ykn immoo faarmasiti deemee kondoomii bituu naaf salphaadhaa?	Eeyyee	Lakkii
Ulf hin barbaachifnerraa, “HIV” irraa akkasumaas dhibeewwaan saalqunnamtiin dadarbaan akkamitti of eeguuchuu akkan danda’uu sirritti beekaa ani?	Eeyyee	Lakkii

Gaafiileen kuneen dubartoota qofaaf osoo hin taane dhiirolee saalqunnamtti raawwachuuf ga'usaafi dhissuusaa gamaggammuuf gargaaruu kan danda'uudha.

Kaneen keessaagaafiin tokkoo illee "heen/heyen" jeechuun kan deebifamtuu hin dandeenyee yoo jiraatee namichaaf/dubbrtii saanaaf saalqunnamtti raawachuun hin gorfamu.

Saalqunnamtti raachuun dhibeewwaan saalqunnamtti daddarbaniif "HIV" dabalatee akka nu saaxiluu akkasumas ammo ulfa hin barbachifnee akka nu saaxiluu yeroo hundaa yadachuun barbaachisaadha.

Dabalatees immoo akka seera biyyaa keenyaaatti namni tokko saalqunnamatti rawwachuu kan danda'uu umriin isaa/ishee waggaa 18 fi isaa ol yoo ta'e qofadha. Umriin kana gaditti namni tokko hayyamaanis haa ta'u hayyama malee saalqunnamtti raawwachuun seera aladha.

**Mucaan qe'EEKOO waliin guddanne hiriyyaa jaalalaa akkan ta'uuf na gaafanaan hayyamamtuu ta'uu dhiisuukoo ibsuufiin sodaadhe. Utuu miirri isaa hin miidhamiin akkamitti itti himu?**

Kan mucaa kanaa qofaa osso hin taane nama dhi'eenyaan walbeektan kamiyyuu waliin jaalala jalqabuuf hayyama feedhii jaalala walqixxa ta'eef qophii miiraa qaama waljaallatan lamaanii jidduutti uumamu barbaachisa. Jaalalli feedhii qaama tokko qofaarraa maddu ittifufiinsaa gaafii jala ta'uusan alaatti jaalal fayya qabbeessa jeedhamuunsaa gaafii natty ta'a. Kana malees immoo namoonni osoo umriif miiraan bilchaatanii itti gaafatamummaa ba'uu hin danda'iin yookaan ittigaafatamummaa baachuuf qophaa'oo hin ta'in gara walitti dhufeenya jaalalaa ta'e saalqunnanti kamiyyu raawwachuutti akka seenan hin gorfamu.

Kanaafu gara walitti dhufeenya jaalalatti isawaliin seenuuf yeroo ammaa kanatti gama kamiiniyyuu qophooftuu ta'uu dhiisuukee haqaafi iftoominaan itti himi/hubaachisi.. Dhugumattuu garuu deebii kee kana hangaa inni itti amaanee fudhatutti ejjennoo kee irraa deddebitee itti himuutti sirraa eegamuu danda'aa. Ta'us immoo kabaaja qabduuf osoo hin hanqsiin, shakkii tokko malee mureekee hubachiisuu qabda. Waan tokko gochuu dhiisuuf yeroo murteessinu waan keessaa keenyaa keessaa nutty dhaga'amuuf dursa kennu/haqaqabeessa ta'uufii qabda. Yaada kanas immoo dubartoota qofa osoo hin taane dhirrillee itti fayyadamuu qaba.

## **Durbbummaakoo eegee turuu akkan barbaaduu jaalallee kootti himus yaadakoo kana naaf hubbachuu dideera. Maal gochuu naaf wayyaa?**

- Umrii dargaggummaa/dardarummaa keenyaatti saalqunnamtti rawwachuurraa of qusachuun ykn raawwachuu diduun keenya jireenya keenya gara fuulduratiif fayyaa keenyaaf faayida olaanaa waan qabuuf murteewwan fudhataman filannoo isaa haalan baay'ee gaarii waan ta'eef kanarratti ejjannoo haalan cimaa ta'e qabachuutu nurraa eegama.
- Osoo saalqunnamtti raawwachuu hin jalqabiin haa turuutti ergaa walqunnamtti rawwaachuu jalqabnee yoo ta'uillee kana booda saalqunnamtti rawwaachuu hin qabu jettee irraa of qusaachuuf murteessiteetta taanan murtoo kee irratti ejjennoo cima qabachuuf mirga guutuu qabda.
- Eenyumtillee saalqunnamtti akka raawwattu sikakaasa ykn immoo sii dirqisiisuu hin danda'uu /hin dandeessuu.
- Hiriyaan jaalalleen kee kun yoo dhuguma kan dhuguma onneeissa/isheerraa sii jaalattuu ykn sii yaadu yoo ta'ee goochaalee atti raawwachuf feedhii hin qabnee sii dirqisiissee akka atti raawwattu sii taasisuu osoo hin taane yoomiyyuu taanan murtoo kee siif jaallachuu fi siif kaabajuun akka ati yoomiyyuu akka irraa eegamu sirritti itti himi/hubachiisi.
- Murtoonkees immoo kan atti haarsaa itti kaffalttuufi ykn ammo bu'uura jireenya egeree keetti ta'uu isaa hubachisi

- Adeemsoota kaneen hundaa keessaa dabartee ammayyuu taanan hiriyyaan jaalalleen kee kun murtookee siif kaabajee fudhachuu yoo didee walitti dhufeenya hiriyyummaa keessaan adda kutiitii hiriyyaa biro murtookee kana siif kabajuu qabadhuu ykn hangaa argatutti eeggadhu siin jeennee sii gorssina

Kana malees ammo kaneen durbbumman turuu barbadaniif keneen kanaa booda saalqunnamtirtirraa ofqusaachuuf murteffataniif akka ejjennoosaanitti cimaniif tarkaanifilee shaan (5) gurguddoo isaan gargaaran akka armaan gaditti ibsaaman haa ilalluu:-

- **Tarkaanfii 1ffaa**:-saalqunnamtii raawwachuurraa ofqusattee akka turuu deessuuf haalawwaan sigargaaran adda baafadhutti qaamolee raawwiikee guyya guyyaa taasiisuun galmeeffadhu.
- **Tarkaanfii 2ffaa** :-haalawwaan taasa murtoo saalqunnamtiirraa of qusaachuukee gufachiisuu danda'an dursii itti yaadi. Fknf, yeroo murtookee kana itti himi.  
Hiriyyaan jaalaleen kee maal akka siin jeechuu dandaa'uuf attis immoo jeecha isatti maal deebisuu akka qabd dursiti itti yaadi.

- **Tarkaanfii 3ffaa:-** murtookee kana guyyaa fi sa'atti itti hiriyyaakeeti himtuu murteessi. Shakkii of mudduu hin barbachiifne keessa akka hin seenne weaa'ee walitti dhufeenya keesanii waliin dhimma walqabatee irratti hasofsiiisuu akka barbaaddu dursitti itti himi.
- **Tarkaanfii 4ffaa :-**nama baay'ee itti ammantuu fi nama bilchina qabu tokko waliin waa'ee murtoo saalqunnamtii raawwachuurra of qusaachuuf murteeffatte mari'adhu.
- **Tarkaanfii 5ffaa :-** Dhumarrattis ammo hiriyyaa jaalallee arguun sababa waan durbumman turuu barbaadeef sirritti jala murtii hubachiisi.



**Hiriyyaa jaalallee koo waliin jaalal jalqabneerra. Gaa'ila dura qunnamtti saalaa raawwachuurra of murteessinus murtee keenyaa kanatti cimuu baayyee rakkanneerra. Maal nuu gorsituu?**

Jalqaba murtoo heedduu gaarii kanarraa ga'uu keessaniif haalan sin ajaa'ibsiifanna. Yeroo tokko tokkoo jaalallee keenya haalaan jaallannu tokkof ykn nama jallannu tokkof jaalala keenyaa kanneen ittiin ibsinuuf keessaa kaaraan inni tokko saalqunnamtii raawwachuu nitti fakkata. Kun garuu dogoggoradha.

Saalqunnamtii gochuu dhiisuuf akkuma murteeffattanitti cimtanii itti fufuun filannoowwaan armaan gaditti fayyadamuun jaalala keessan waliif ibsuun dandeessuu.

- Wal hammachuun
- Tokkoon keessan walii keessaniif hangam akka waliif yaadaniif waliif muddamtan baastanii iftoominaan waliif ibsuun.
- Harkaan walqabachuun
- Kennaa waliif kennuun
- Sirbootafi kitaaboota jaalala waliif kennuutiin/waljijjiiruun
- Waliin taatanii miilaan deematti haasa'uun (wakii waliin gochuun)
- Xalayaa jaalala waliif bareessuun
- Walitti rigachuutiin (walshukkumuun)

## Walitti dhufeenyi jaalaleekoo waliin qabuu haalaan gaarii ta'uus fufinsaa qabaachuusaa maaliin beekuu danda'aa?

Namni kamiyyuu jaalallatti itti seene haala gaariiratti argamuusaatiif itti fuffinsaa qabachuuusaaf dhisuusaa yeroo fudhetee qorachuu qaba.

Fknf :-kaneen armaan gadiiti ibsamana jaalaala haalaan gaarii t'an kaneen ibsan waan ta'aniif ilaala:-

- Yeroo waliin taatan hiriyaan jaalallee kee sii gammachisuuf yaalii ni tasiisaa?
- Akkatti yaaddu ykn immoo miirri gaari sitti dhagahamuusaa sigaafataa?
- Yeroo atti isa waliin jirtu ykn immoo isaa waliin taatu ni tsagabaa'aykn nageenyatuu isaatti dhagahama?
- Hiriyaan jaalalleen kee kun nama atti amaanta irratti gatuu dandeessuudha/amanuu dandeessuudha?(nama amanamaa, siin hin dirqisiifneefi ykn immoo tarkaanfiilee biroofi kaneen kana fakkataan nama siratti raawwachuu hin feeneefi akkasumaas immoo dhaancha caalaa nama gutumatti amanamaa ta'edha?
- Siinis ta'ee maatii kee ni kabajaa?
- Waa'ee miirakeessan sinitti dhaga'amu siritti iftoominaan waliin mari'attuu?(fknf waa'ee miira keessaan wal dhungachuu, waa'ee wal shukkuumuu, waa'ee qunnamtti saalaa fi kaneen kana fakkatan iftoominaan osoo walisaalfatiin waliin wal mari'attuu?

Isaan armaan olitti ibsaman keessaa tokkumtillee yoo “miti” kan jedhudha deebiinsaa ta'e walitti dhufeenyi hiriyyaa jaalala keessanii akka jaalali gaarii ta'u danda'uuf yaalii dabalata cimaa tassissuu isinirraa eegama jechaadha.

**Jaalalleen Koo waa'ee dhimmoota saalqunnamtiirratti yaadashiifi feedhishee hin ibsineef yeroo baay'ee walitti buuna. Maala gochuun danda'a?**

Jaalalli namoota lamaan gidduu jiruu gammachiisaafi fiixaan bahinsaa akka qabatuuf namooni lamaan sirritti iftoominaan waliin haasa'uufi walii galuu danda'uu qabu.jaalalleewwan sirritti iftoominaan waliif galee waliin maei'atan /waliin haasawaan giddutti sirritti gadii fageenyaan walbeekuuf walumanuun ni uumama/ni jiraata Atis jaalalleekee waliin jaalalli atti qabduu cimaa fi haala gariirraa kan jiruu akka ta'uuf kanneen armaan gadii osoo hordooftuu waanta miira isheetti dhaga' amuu siif ibsuu/sitti himuu dandeessa

- Yeroo kammiyyu maal akka yaadduu maal isheetti dhagahamuu akka sitti himtuuf jajjabeessi yeroo isheen sitti odeessituus ijaashee keessaa ilaala dhaggeeffadhuu.
- Waliin ta'uun keessaan ajaa'ibsiifataa waan itti dhagahamuu sitti himuu isheetiif gallatteeffadhu.
- Atis waan isheerraa argachuu barbadduu sirritti iftoominaan ibsiif/itti himi. Osoo waliin hin odeessiin Yaada nama biro hubachuun hin danda' amuu.
- Feedhiwwaan ishee guutuufii yaali. Yeroo hundaa Yaada nama tokko mo'ata yoo ta'e jaalala keessaatti iftoominaan waliin odeessuun /waliin hasa'uun ni dadhaba ykn ni bada.
- Yeroo ishee waliin taatan hundaa jaalala qabduuf hundaa isaa karaa adda addaatiin itti agarsiisi kunis ammo harkaashee qabuun ykn immoo harkaaishee gatiittisheerra gootee hammachuun ta'uu danda'a.

**Jaalalleen koo jimaa qama'ee dhugaatii dhugee yeroo itti ho'uu saalqunnamtii raawwannu narakkisa. Akkamittiinan dhisisuu danda'aa?**

Dhugaatiin alkoolii human sammuufii qaama keenyaa kakaasuu danda'a Hamminnisaa namooni erga dhugaatii humnsniin ol dhuganii booda miidhaalee akkamiifaa akka itti fiduu danda'u yaaduu hin danda'an sababnisaa immoo keemikaalii alkoolii dhugaatii keessa jiru Yaada sammuu isaa dhugee/ishee dhugdee waan jeequuf/dadhabsiisiifi dandeetti madaaleessani yaadu waan dadhabsiisuufidha. Namooni dhugaatii alkoolii baayyisaan mata isaanii sirritti to'achuu waan hin dandeenyeef waantoota /gochaalee yeroo hin dhugiin hin rawwannee akka rawwataan isaan kakaasa.fknf haala seera qabeessaa hin taneen saala/koorniyaa fallaasanii ta'e haasobsiisuu,qaamashee/qaamasaa harkaan xuquu (gochaa dirqisiisaanii gedeeduu rawwachuu),yeroo salqunnamtti rawwatan kondomiitti fayyadamu dagachuu ykn immoo akka hin fayyadamnee kakaasuun kanneen sababa dhugaatii alkoolii humnaa ol dhugaatii alkoolii humnaa ol dhuguudhaan mudaatanidha. Halli kun ammo "HIV" dabaalatee dhibeewwan saalqunnamtiin dhufaniifi akkasumas immoo ulfa hin barbaachifneef nama saaxila.

Kanafuu jaalalleen kee yeroo dhugatii alkoolii fudhatu saalqunnamtti akka rawwattan kan sidirqisiisuu yoo ta'ee yaaliiwwan armaan gadii taasiisuun dhisisuu dandeessaa. Yoo kun bu'a qabeessa ta'u baatis immoo gochaansa kun nageenya keetiif fayya keetiif waan sodaachisaa ta'uu danda;uuf barbaachisummaa itti fufinsaa hiriyyummaa akkasii osoo itti yaaddee gaariidha.

- Hiriyootasaa akkani qaamuufi dhugu dhiibbaa irratti taaasiisaan irraa akka fagaatuu gochuu
- Guutumaan guutuutti akka inni dhugaatii dhaabu ykn immoo hangaa dhugu akkanni hirrisu dhibba irratti taasisuu
- Yeroo waliin bashannuuf baatan mana dhugaatii baayyinaan dabarsitu yoo ta'e iddoo itti bashannanu dandeessan filannoo biro barbaaduun fayyadamuu(fknf mana siniima waliin deemuu,Adeemsa miilan waliin taasisuu,kaafteeriyaa iddoo dhugatiin alkoolii hin jirree deemtanii waliin bashannanuuf kennan isaan kana fakkatanitti fayyadamuu)

## **Jaalalleen koo iddoowwaan fagoo ta'an qofa keenyaa deemne akka bashannannuu na gaafata maal na gorsiituu**

Yeroo hundayyuu hiriyaa jaalallee kee waliin iddoo jiran filachuun baayyee gaariidha. Sabaabnisaas immoo osoo atti hin qopha'iin iddoo jirtan sanatti hallisaa gara saalqunnamtii rawwachuutti kan deemu jiru yoo ta'ee ykn immoo muudiinsaa yoo sitti toluu dide akka tasa dafttee hatattamaan kaatee deemtu waan carraa siif keenuufidha waan ta'eefis iddoo fageenya qabu namoonni hinjirree qofaakeessaan isaa waliin deemte ooluu akka hin barbannee/fedhii hin qabane shakkii tookko malee jala miritti jaalallee keetti himi. Yeruma saniis iddoowwaan deemtanii waliin oluu dandeessan akka filannootti akka jiran isatti himi fakkeenyaaf:-

- Mana siniimaa ykn immoo konsartii muziqaa:- jaalallee kana siniimaa ykn immoo iddoo konsartii muuziqaa jirutti haffeeru. Oolmaan keesaan akka lachuu keessan gammachisuufis ammo mana siniimaa ykn immoo iddoo konsartii muziiqaa deemuufi fedhii qabani carraa filannoo isaa hiriyaa jallallee dhiirakee sanaaf kenne.
- Muuziyeemii deemu:-naannoo isin jiraattan sana manni muuziyeemii/goodambaa kan jiruu yoo ta'ee jalaaleen kee kun goochaalee seenaa goodambaa fedhinnaa dinqisiifachuu kan qabu yoo ya'usaa beekte deemtanii gatii salphaatiin oluu dandeessuu.

- Iddoowwaan bashannana ummataa:-iddoowwan akaaku mukkeen/biqiltuuwwaan adda addaatiin haguuggifaman/huwwifaman magariisaa ta'an, paarkota ykn immoo iddoowwaan bashannanaa uumataa baayee idoowwaan haalan miidhago/iddoowwaan haalan nama bo'aarsanidha.
- Iddoowwaan gabaa:-eddoowwaan gabaa adda addaa deemuun waantoota garagaraa daawwachuun bashannana.
- Eddoowwaan xaaba puulii:-waliin deemtani puulii taphachuu fi lamaan keessaan keessaa tokko taphaa puulii kan hin beekne yoo ta'ee kan beekuu sun shakkalchiisuu dandeessa.
- Hojiilee gochaa fedhii rawwachuurratti hirmaachuu:-fedhii laman keessaniitiin tajaajila hojiilee feedhii hojeechuurratti bobba'aa/hirmaadha.

## **Dubartooni yeroo uffata qaamasaanii mul'isuu/saaxiluu uffatan dhiroota feedhii saalqunnamtiif kakaasa yoo jeedhamuu nan dhaga'a. kun hagam dhugaadhaa?**

Namooni uffata adda addaa sababiilee adda addaaf ni uffatu. Dubartiin tokkos natty bareeda jechuun ykn ammo narraa deema jettee yaaduun uffata miniskirtii gabaabaa uffachuu dandeessi, kanafuu miniskirtii gabaabaa uffachuun dubbartiitookko saalqunnamtii gochuu barbaaddee,ykn immoo feedhii saalqunnamtiidhiiraa kakaasuuf jeedhanii yaaduun tasumaa gogongooradha.akkasitti fudhannee yaaduu tasuma hin qabnu. Uffata ykn ammo haala uffata namootaa ilaallee qofa namni kun akkasidha jennee murteessuun dogonggora ta'uu keenyaa ofeeggannoon jala muree hubachuu qabna.

Dubartiin tooko fedhiisheetiin gochuu akka barbadduu hayyanasheetiin nutty hin himiinitti haala uffatashee qofarratti hundoofnee Yaada ofquusachuu qabna. Yaadonn tilmaamarratti hundoofnee kenninu yeroo heedduu gara tarkanfii dogongooratti nu gessuu danda'a kana jechuunis kara gocha dogongoora saalqunnamtii rawwachiitti,gara dirqisiisanii gudeeduuti,ykn immoo gara daandii hin barbachifnee seraan alaatti nu geessuu danda'a halli uffanaas ta'ee halli biraa akkas sababaatti kan dhi'atan miti.



## **Dirqisiifamanii gudeedamuun baay'ee nayaachisaa Akkamittan gocha rawwii akkasiirraa of eegu danda'aa?**

Dirqisiisanii gudeeduu jechuun namooni okkoosoo hin feedhiisaa ala ykn ammo guutummaa guututti osoo itti amaniin gochaa saalqunnamtti irrattii rawwachuun jechuudha. Gochaan dirqissisanii gudeeduu kunis ammo gochaa dhirootarrattis ta'e dubbartootarratti rawwachuu mata ofii gochaa dirqisiisanii gudeedamuuraa ofeeggachuuf tooftaalee ittisaa armaan gadiii fayyadamuun ni danda'ama.

- Yeroo mana baatu eessa akka deemtuuf eessamtti akka argamtuu hiriyyaa itti dhi'attutti ykn warraa keetti himi/beeksiisi
- Hangaa danda'ameetti qofaakee miilaan fagaatee hin deemiin
- Iddoo namni itti hin argamneef namni sii qaqqabuu hin dandeenye dukkana keessaa qofa kee hin ta'iin
- Naannoo kee sirritti ofeeggannoon hordofu akka dndeessuuf yeroo hunda isaa dhaggeeffatan (hearphone) gurratti hin godhaatiin
- Iddoowwaan dhugaatii alkoolii itti baayyinaan fi bal'inaan yeroo hedduu dhugamuufi namooni machaawan bayy'ataaniirra fagadhuu,

- Naannoo kee namni haarawa ykn konsartii ati irratti argamterratti namni haaraatti hin beekne yoo jiraateefi keessiikee ammo sitti hin tollee ykn shakkiin tokoo yoo sitti dhagahamee hatattamaan achi/iddiicha deemi
- Namni atti hin beekne konkolaatan sii geessaa yoo siin jeedhe ykn ammo kennaa siif kenna yoo jedhe tole hin jeedhiin/irraa hin fudhatiin
- Rakkoo kamirraalee ofeeguun danda'a ykn immoo irraa ofbaraaruun danda'a jechuun mataakeetti amanuu cimsadhuu ykn qabadhu.
- Kan sisodachiisuuf ykn kan sitti qacare/xiqqii sitti qabate tokkoo yoo simudatu hatattamaan iddicha miliqi/badi. Yoo aleellaan qaama is mudates ammo ayyuun ,ykn waallaansoo taasisuun of baraari.

**Obbolleessi koo iddoo barbaade yoo dhisiisee gale warri keenyaa isatti hin dubbatan, animmoo saa'atii mana baruumsaatii ba'ullee daaqqiqaama 10 yoon irraa dabarsee manaa dhekkamsuutti naan eeggata. Dubartii ta'uukootiin to'annoon natty baayyateera. Maal naaf wayyaa?**

Jaalalli warrii ijollee dhiiraasaaniif ta'e dubartootasaaniif qaban walqixxadha. Haa ta'uu male hangaa ijolleen isaanii kun qaamanis ta'e yaadan cimaniis sadarkaa tokkorra ga'anitti maatiin/warri dirqama tu'achuu qaba. Sababillee armaan gaditti tarreeffamaniin warri/maatiin irraa caalaatii tu'annoosaanii ijoollee dubraasaanirratti cimsuu danda'uu

- Gochaa diqisiisanii gudeeduuf fakkeenyaaf gachaalee seeraan alaa kanneen birofa caalaatti kan saaxilaman ijollee durbaa waan ta'aniif
- Ulfaa hin barbaachifneefi kanas kan baasuuf yaalii taasiisanin lubbuunsaaniif/fayyaansaniif balaarra bu'ee barnootasaniis addaan kutuun jireenyaa isaanii gara fuulduraa/egereesaanii akka jalaa hin mancaaneef/hin badneef
- Yoo aleellaa qaamaatiif saaxilaman dhiiroota caalaa ijoollee durbaa akka hin danda'amnee waan amananiif halli qabiinsa warri/maatiin ijoollee dhiiraasaaniif taasisaaniif ijoollee dubraasaaniif taasiisaan adda addaa ta'uu ni danda'a.

Kunis ammo ittigaafatamummaf si qopheessuuf siif yaaduurraa kan maddu waan gariif ta'uusaa amanii fudhadhu. Haa ta'u malee dhibbaasaan gama kanaan ga'aan jiraan yoo dhiibbaa xiinsammuu sitti fide ammo ifaafi ifatti warrakeetti himi/dubbadhu. Dabalatanis ammo waltti dhufeenya maatii kee waliin qabdu fooyyessuuf karaa armaan gaditti heeraman fayydami.

- Kan caalu akka siin amanu danda'aniif wantoota guyya guyyaa hojette ykn ammo waantoota guyya guyyaan simudatan seenessiif
- Hiriyyoonni kee eenyufaa akka ta'an, eessa eessaffa deemu akka barbaaddan, saa'atii meeqatti akka deebitu siritti dhugaarratti hunda'uun ibsiif
- Waan ta'e tokko raawwachuuf ykn ammo eddo ta'e tokko deemuuf yoo barbaddetta taanaan maatiin kee immoo siif hayyamuu haaruu dhisii mirakee ta'adhu.

**Namichi umriin isaa baay'ee na caalu tokko kennaawwan naaf kennaa ture. Hangaa qunnamtii saalaa waliin rawwachuuttis geenye. Guyyaa tokko hiriyyaan koo saalqunnamtiif jechaa kennaa namaaf keennuun qiisaasuu saalaa jedhama jettee natti himte. Dhugaadhaa kun?**

Namni tokko saala/koorniyaa biraa waliin yeroo fedhii saalqunnamtiif jechaa walitti dhufeenya uunu kennaa waliif kennun, wal haffeeruunfi waliin bahanii taphachuun kanneen bartamanidha. Nma tokko irraa liqaa ykn ammoo galata tokko hinbarbadiin kennaa waliif kennuun walitti dhufeenya baay'ee garii ta'edha. Haa ta'uu malee namoonni tokko tokko nama birairraa waan tokko argachuu yoo feedhaan dursanii yaaduun, kennaa rawwatuuf ykn ni affeeruu. Walitti dhufeenyi akkasi tasayyuu walitti dhufeenya sirri mitti. Sabaabnisaas ammo keennaa rawwataan ykn ammo namichi affeerra taasiiseef sun isa fudhataarratti/isa fudhaterratti olaantummasaa karaa mallaqaas haa ta'u karaa birootiin irratti fahuudhaan carraa waan argatuufidha. Haala kanaan inni keennaafi affeerraa raawwateef sun aishii gochaaleessaa kaneen fudhatte waliin qunnamtii saalaa jedhee yoo gaafii dhi'eeseef(dhiiras ta'uu danda'a) hin ta'u jechuuf dandeettisaa hin qabatan, ykn ammo "sheemituu itti dhagahama" amantaa jeedhuun gochaalee kanneen dursanii rawwatuuf fknf saalqunnamtii rawwataan haala ofeeggannoo hin qabuudhanii moo hin qabneedhanii kan jeedhuu isaa ykn ishee kennaa kennitee/kenne waan ta'eef dhibelee salqunnamtiin daddarboo kanneen akka "HIV" fi kannen kana fakkaataniif akkasumas ulfaa hin barbaachisneef carraan saaxilamuu ni bal'ata waan kan ta'eefis walbeekumsaa akkasii of egeessuun barbaachisaadha. Kanafuu namummaa umriin siin qixxaa ta'erraallee kennaafii affeerraa akkasii kana calliftee fudhachuu keetiin dura walbeekumsaa gadifageenya qabu waliin uumuu. Yaalii. Kanaan kunis sababni keennamuu danda'eef ykn ammo atis iddoosaa maal gochuu akka jiraachuufi dhiisuusaa hubadhu.

## **IDDOOWWAN TAJAAJILA QORANNOO HIV/AIDS ADAAMAATTI**

- Hosiiptaala Rifeeraala Kolleejjii Adaamaa(022-11-24-24)
- Hospitaala Adaamaa Jeenaraal  
(022-111-65-90)
- Bufaata Baffaa Adaamaa  
(022-111-65-70)
- Buufata Baffa Gadaa(022-111-97-72)
- Kiliinikkaa faamilii plaaniigii (022-111-13-03/022-111-53-11)
- Mary Stops Clinics: (022-112-09-52)
- Dambalaa Buffata Fayyaa:-
- Biiftu Buffata Fayyaa:(-022-811-85-20)
- Annoollee Buffata Fayyaa:-  
(022-11-31-02)
- Haawas Buffata Fayyaa:-  
(022-211-48-18)
- Bokku Shanan Buffata Fayyaa:-  
(022-212-30-64)

fi Iddoolee Tajaajila fayyaa k,k,f hundaatti

## **Wirtuu Oddeffannoo HIV/AIDS Adaamaa**

---

Wiirtuun Odeeffannoo AIDS Adaamaa kan Magaala Adaamaatti argamuu waa'ee HIV/ADIS ,TB, STDs fi dhimmoota fayyaa ilaalchiisee hawaasni Adaamaa fi naannoo ishee odeeffannoo sirrii fi barbachisoo ta'ee argatanii jijjiiraa amalaa akka fidaaniif akka mana hojii mootummaatti gaheee isaa irraa egamuu bahaa jira.

Keessattuu, dhimma HIV/AIDS ilaalchisee sadaarka addunyaatti ta'e sadarkaa biyyaatti hanga magaala Adaamaatti tattamsa'ina HIV/ADIS ilaalchisee odeeffannoo sirrii ta'ee kan sassabuu fi qindeessee kan tajaajilaa qopheessuu fi sadarkaa mootummaatti fi qaamolee dhimmaa HIV/AIDS irraatti hojjatan hundinu balaa kana ittisuuf tarsimoo fi hojiilee rawwatama jiru kan qindeesse hawaasaaf dhiyeessuurratii wiirtuun keenyaa weebayittii afaan sadiin (English, Afan Oromoo , fi Amaariifan hojjtee Hawaasaaf tajaajiila irraa olchaa jirra.

**Kanaafu:**

<http://www.aarc.gov.et>

akka fayyadamtan hubaachisna



TEESSOON KEENYA

Magaalaa Adaamaa Ganda Dagaaga (05)

Mooraa G/G Dargaagoota lakk.3

Odeeffannoo Dabaalataf Lakk B.022-111-79-06/08

Lakk.po 1401

Lak.Bilbila:- +251-22-111-79-06/08

Lakk.Fax:-+251-22-111-79-07

Email: - admin@aacrc.gov.et

Website:- <http://www.aarc.gov.et>



## መግቢያ

ታዲያስ ወጣቶች፤ እንዴት ናችሁ? አስደሳች የሆነ ግንኙነት ክፋቅረኛና ከጓደኛና ከቤተሰብ ጋር እንዲኖራችሁ ትሽለችሁ? ስለእውነተኛ ፍቅር ትክክለኛ መረጃ እንዲኖራችሁ ትመርጣላችሁ? ሳችሁን ከኤ ች.አይ.ቪ. መጠበቅ ትፈልጋላችሁ? በዕድሜ እኩዩቻችሁ ስለሕይወት ለሚያነሷቸው ጥያቄዎች ትክክለኛ መልስ ከሚችሉት ውስጥ መሆን ትፈልጋላችሁ? እነግዲያውሰው እነዚህን 3 ተከታታይ የጥያቄና መልስ መጽሐፎች በመግባታቸው ደስ ይበላችሁ!

ይህ ቁጥር 3 የጥያቄና መልስ ነጽሐፍ የተዘጋጀው በበርካታ ተዳጊ ወጣቶች በተደጋጋሚ የሚጠየቁ የስነተዋልዶ ሜና-ነክ ጥያቄዎችን በማስባሰብና ሙያዊ ተአመኒነት የተላበሱ መልሶችን በመስጠት ነው። ዓላማውም ታዳጊ መጣቶች ለራሳቸው ሆነ ከጓደኞቻቸው ለሚቀርቡላቸው ዋነኛ የስነተዋልዶ ጤና ጥያቄዎች ትክክለኛ መልስ እንዲሰጡ ማስቻል ነው።

የዚህን መጽሐፍ አጠቃቀም በተመለከተ ነቅድሚያ ጥያቄዎችና መልሶች በመደዳ በማንበብ የመጽሐፍን ይዘት መረዳት ይመከራል። በመቀጠል ጥራታችሁን ይበልጥ የሳቡትን ይያቁዎችና መልሶች ወደኋላ ተመልላችሁ አንድ በአንድ በጥምና ማንበብ ይገባችኋል።

ማስታወሻ፤ ቁጥር አንድ እና ቁጥር ሁለት የጥያቄና መልስ መጻሕፍቶችም ብታነቧቸው መልካም ነው። ምናልባት መጻሕፍቱን ማግኘት ካልቻላችሁ በጀርባ ገጽ ላይ ያለውን አድራሻ በመጠቀም ብትጽፋልን ወይም ብትውሉልን መፍትሄ ልንሰጣችሁ እንችላለን።

**የወሲብ ግንኙነት ለመጀመር ዝግጁ ነኝ?**

እነዚህ ጥያቄዎች ሴቶች ብቻ ሳይሆኑ ወንዶችም ጭምር ወሲብ ለመጀመር ብቁ መሆን አለመሆናቸውን ለመገምገም የሚያስችሏቸዋል። ቀጥሎ የቀረቡትን የመልመጀ ጥያቄዎች አንብቡና ከቀረቡት ሁለት አማራጭ መልሶች መካከል በአንድ ላይ አክብቡ።

በዚህ እድሜዬ ወስብ ምድረግ መጀመሪያን ወለጆቼ በየውቁ ይደግፋታል ?	አዎን	አይደግፋትም
እርግዝና ቢከሰት ህጻኑን ለማሳደግ በገንዘብና በአዕምሮ ዝግጁ ነኝ ?	አዎን	አይደለሁም
ለመጀመሪያ ጊዜ ወሰብ አብሬው ከፈጸምኩት ሰው ጋር ጓደኝነቴ ቢቋረጥ ከእሱ ወይም ከእሷ ጋር ወሰብ ማድረግ መጀመሪያ ሳስታውስ አይጸጽተኝም ?	አዎን	ይፀፀተኛል
ወሲብ ማድረግ ከምምረው ሰው ጋር ስለወሲብ ግንኙነትና ከዚህ በፊት ወሰብ ስለማረጉ ወይም ስለድረጓ በግልፅ የመጠየቅ ድፍረት አለኝ?	አዎን	የለኝም
ወሲብ ማድረግ የምጀምርበት ሰው በወሰብ ከሚተላለፉ በሽታዎችና ከኤች.አይ.ቪ. ነጻ ነው?	አዎን	አይደለም
ሱቅ ወይም ፋርማሲ ሄዶ ኮንዶም መግዛት ለእኔ ቀላል ነበር ነው?	አዎን	አላውቅም
ከእርግዝና፣ ከኤች.አይ.ቪ በወሲብ ከሚተላለፉ ነሽታዎች ራሴን እንዴት መከላከል እንደምችል በደንብ አውቃለሁ?		

ከእነዚህ ጥያቄዎች ውስጥ መልሱ "አዎን" ያልሆነ አንድ እንኳ ምላሽ የሰጠ ሰው ቢኖር ወሲብ እንዳይጀምር ይመክራል። ወሲብ ማድረግ በወሲብ ለሚተላለፉ በሽታዎች፣ ለኤች.አይ.ቪ ና ለእርግዝና ሊያ ጋልጠን እደሚችል ሁሌም ማስታወስ ተገቢ ነው። በተጨማሪም በገራችን ህግ ወሠረት ከ 18 ዓመት በታች ከሆናቸው የሁለቱም ጾታ አባላት ጋር በፈቃድም ሆነ ያለፈጸም ወሲብ ህሀወጥ ነው።

**የሰፈራችን ልጅ ገርልፍሬንዳ እንድሆን ጠይቆኝ ፈቃደኛ አለመሆኔን ለመግለፅ ፈራሁ። ስሜቱን ሳልጎዳው እንዴት ብዬ ልገገረው?**

ከማንኛውም ሰዉ ጋር ግኝፍነት ለመጀመር የሁለቱንም ተፋቃደኝነትና ዝግዳነት ይጠይቃል። በ አንድ ወገንፈ ፍላጎት ብቻ የሚጀመር የፍቅር ግንኙነት ዘላቂነቱ አጠያያቂ ከመሆኑ ባሻገር ጤናማ ነዉ ለመለት አያስደፍርም። ከዚህም ሌላ ሰዎች በዕድሜና በስሜት ሳይበስሉ እና ሀለፊነት ለመሸከም ዝግጁ ሳይሆኑ ወደ ማንኛውም የፍቅር ወይም የወሊብ ግንኙነት እንዲገቡ አይመከርም።

ስለዚህም ለልጁ ለፍቅር ግንኙነት ዝግጁ አለመሆኑን በቅንነትና በግልጽነት ንግዉ። በአርግጥ መልስሽን ተረድቶ በፀጋ እስኪ ቀበል ደረስ አቋምሽን በተደጋጋሚ ማዳት ሊጠበቅብሽ ይችላል። ቢሆንም አክብሮትሽን ሳታጓድይ ያለምንም ማወላቀል ውሳኔሽን ማስረዳት አለብሽ። አንድን ነገር ለማድረግም ሆነ ላለማድረግ ስንወስን ዉስጣችን ለሚሰማን ስሜት ሐቀኛ መሆን አለብን። ይህንን ምክር ሴቶች ብቻ ሳይሆኑ ወንዶችም ሊከተሉት ይገባል።

በዚህ መጽሐፍ መጨረሻ አካባቢ ለማስታወሻ መያዣነት የተዘጋጁ ባዶ ገጾች አሉ። ጥያቄና መልሶቹን በማንበብ ሃደት ግልጽ ያልሆኑ ሐሳቦችና አገላለጻች ሲያጋጥሟችሁ፤ እንዲሁም አዳዲስ ጥያቄዎች በአእምሯችሁ ሲፈጠሩባችሁ በእነዚህ ገጾች ላይ ማስታወሻ ያዙ። በያዛችጓቸው ማስታወሻዎች ላይ ከጓደኞቻችሁና ከወላጆቻችሁ ጋር ተወያዩባቸው። በተጨማሪም በአካባቢያችሁ ወደሚገኘው የኤድስ መረጃ ማዕከል በመሄድ ወይም በጀርባ ገጽ ላይ የሰፈሩትን አድራሻዎች በመጠቀም ማብራሪያ መጠየቅና ጥያቄዎቻችሁን ለድርጅታችን ማቅብ ትችላላችሁ።

**ለቦይፍሬንዴ ድንግልናዩን ጠብቄ መቆየት እንደምፈልግ ብነገራው አልራዳ አለኝ። ምን ላድርግ?**

በወጣትነት እድሜ ወስብ ከማድረግ መተቀብ መወሰን ለወገፊት ሕይወትና ጤና ጠቀሜታ ሲባል ከሚውዱ እርምጃዎች ውስጥ እጅግ ተመራጭ ነው። ወስብ አድርገሽ የማተወቂያ ሆነሽ ይቅርና ወስብ ማረግ የጀመርሽ ብትሆንም እንኳን ከአሁን በኋላ ከወስብ ለመታቀብ የመወሰን ሙሉ መብት አለሽ። የፍቅር ጓደኛሽ ከልቡ የሚያፈቅርሽና የሚያከብርሽ ከሆነ ወሳኔሽን ማክበር እንዲ የማፈልገውን ድርጊት እንድትፈጽሟ ሊያስገድድሽ አይገባውም።

በድንግልና ለመቆየት ወሳኔሽ የሚረዱሽ አምስት ዋና እርምጃዎች ቀጥለው ቀርቦቃል።

እርምዳ 1. ከወሲብ ታቅቦ የመቆየት ወሳኔሽን ተግባራዊ ለማድረግ የሚያግዙሽ ሁኔታዎች የየቀኑ ወሎሽ አካል አድርጊያቸው

እርምዳ 2:- የመታቀብ ወሳኔሽን ሊያደናቅፉ የሚችሉ አጋጣሚዎች አስቀድመሽ አስቢያቸው

እርምዳ 3:- ወሳኔሽን ለጓደኛሽ የምታሳውቁበትን ወቅትና ሰዓት ወስኚ

እርምዳ 4:- እምነት ከምትጥባብትና ለስኬትሽ እገዛ ከሚያደርግልሽ አዋቂ ሰዉ ጋር ከወሲብ የመታቀብ ወሳኔሽን በተመለከተ ተወያዩ

እርምዳ 5:- በመቸረሻ ጓደኛሽን አግኝተውና በድንግልና መቆየት የምትፈልገበትን ምክንያት በግልጽ አስረጁው

**ከፍቅር ዳደኛዬ ጋር ከትዳር በ ፊት ሴክስ ላለማድረግ ብንቀስንም በውሳኔያችን ለመፅናት በጣም ተቸግረናል። ምን ትመክሩናላችሁ?**

በቅድሚያ ከእንዲህ አይነቱ ቀላል ካልሆኑ ላይ በመድረሳችሁ ጥንካሬያችሁን እናደንቃለን። አንዳንድ ጊዜ ለምፈረው ወይም ለምንወደው ሰው ፍቅራችንን መግለጫ መንገድ ወሲብ ብቻ መስሎ ይታየናል። ይህ ግን ስህተት ነው። ወሲብ ላለመፈፀም እንደፀናችሁ የሚከተሉትን አማራጮች በመጠቀም ፍቅራችሁን መገላለፅ ትችላላችሁ።

- በመተቃቀፍ
- አንዳችሁ ለሌላችሁ እንዴት እንገምታሰቡና እንደምትጨነቁ ስሜታችሁን አውጥታችሁ በመነጋገር
- እጅ ለእጅ በመያያዝ
- ስጦታዎችን በመለዋወጥ
- የፍቅር ዘፈኖችንና መፅሀፎችን በመለቃወጥ
- ኦብሮ በእግር በመጓዝ (ወክ በማድረግ)
- የፍቅር ደብዳቤ በመጻፍ
- በመተሻሻት፤ በመደባበስ

## ከፍቅር ዳደኝዬ ጋር የጀመርነው ግንኙነት ዘላቂና ጤናማ መሆኑን በመን ማወቅ እችላለሁ?

ማንኛውም ሰው የገባበት የፍቅር ዳደኝነት ጤናማ ወይም ዘላቂ መሆን ለማወቅ ጊዜ ወስዶ በሚገባ መገምገም አለበት። ለአብነት ያህል የሚከተሉት የአረፍ የፍቅር ዳደኝነት መገለጫዎች ስለሆኑ ተመልከቻቸው፡-

- አብረሽው ስትሆኑ ፍቀረኛሽ ስለራስሽ ጥሩ ስሜት እንዲሰማሽ ጥረት ያደርጋል?
- ምን እንደምታስቢ ወይም ምን ዓይነት ስሜት እንደሚሰማሽ ይጠይቅሻል?
- በምታወረበት ወቅት ከልቡ ያዳምጥሻል?
- ዳደኛሽ ዕምነት የምትጥቡበት ዓይነት ሰው ገው? (ታማኝ፣ ከማስገደድና ከዱላ ይልቅ በንግግር የሚያምን ወዘተ)
- አንቺንም ሆነ ቤተሰቦችሽን ያከብራል ?
- ስለስሜቶቻችሁ በግልፅ ትነጋገራላችሁ? (ለምሳሌ ስለመሳሰሉ፣ ስለመደባበስ፣ ወሲብ ስለማድረግ ወዘተ)

ከላይ ለተዘረዘሩት ጥይቆዎች ለአንዱ እንኳን “ አይደለም” የሚል ምላሽ ከሰጠሽ የፍቅር ግንኙነትህ አረፍ እንዲሆን ተጨማሪ ጥተት ማድግ ይጠበቅባችኋል ማለት ነው።

**ጓደኛዬ በወሲብ ጉዳዮች ላይ ዉስጣዊ ስሜቷን ስለማትገልፅ ህዙ ጊዜ እንጋጫልን :: ምን ላድርግ ?**

ፍቅር አስደሳችና ጠተሳካ እንዲሆን የሁለቱም ቀገን በግልጽ መነጋገርና መግባባት ከፍተኛ ድርሻ አለው። በግልፅ ነግረውና ፍቅረኞች መካከል መተዋወቅና መተማመን አለ። አንተም ከጓደኛህ ጋር ያለህ ፍቅር የጠነከረ እንዲሆን የሚከተሉትን መንገዶች ብትከተል ስሜቷን በግልፅ ልታወራህ ትችላለች፡--

- በማነረኛዉም ወቅት ምን እነረደምታስብ ወይም ምን እንደሚሰማት እንድታው አበረታታት፤ እሷ ስትናገር አይኗን እያየህ አዳምጣት
- አብራት መሆናኦሁን እያይነቅክ የሚሰማትን ስለተናገረች አመሰግናት
- አንተም ከእሷ የምትፈልገውን በግለፅ ንገራት። ሳይነጋገሩ የሌላውን ሰው ሀሳብ መረዳት አይቻልም።
- ፍላጎቶቻችሁን ለማቻቻል ምክሩ። ሁልጊዜ የአንዱ ወገን ሀሳብ ብቻ የሚያሸንፍ ከሆነ በፍቅር መካከል በግልፅ መነጋገር ይጠፉል።
- አብራችሁ ባላችሁ ጊዜ ሁሉ ፍቅርህን በተለያዩ መንገዶች አሳዩት (ለምሳሌ አጇን በመያዝ፤ ትከሻዋን በማቀፍ ሊሆን ይችላል)

**ጓደኛዬ በወሲብ ጉዳዮች ላይ ዉስጣዊ ስሜቷን ስለማትገልፅ ህዙ ጊዜ እንጋጫልን :: ምን ላድርግ ?**

**ጓደኛዬ ጫት ይቅምና አልኮል ጠጥቶ ማቅ ሲለዉ እንድናደርግ ያስችግረኛል:: እንዴት ማስተው እችላለሁ?**

የአልኮል መጠጥ አዕምሮንና አካልን ዘና የማድረግ ሀይል አለዉ::ክፋቱ ግን ሰዎች አልኮል ከመጠን በላይ ከወሰዱ በኋላ ድርጊቶቻቸው ምን ዓይነት ጉዳዮች እንደሚያስከትሉባቸው ለማሰብ ይቸገራሉ:: ለዚህ ደግሞ ምክንያቱ በአልኮል መጠጥ ውስጥ ያለው ኬሚካል የጠጪውን የአስተሳሰብ ደረጃ ስለሚያውክና የማመዛዘን አቅሙን ስለሚያዳከም ነው:: አልኮል አብዝተው የሚወስዱ ሰዎች ራሳቸውን መቆጣጠር ስለሚሳናቸው አልኮል ባልቀመሱ ጊዜ የማያደርጓቸውን ድርጊቶች ለማድረግ ይገፋፋሉ:: ለምሳሌ አግባብነት በሌለው መልኩ ተቃራኒ ይታያል መናገር፣መንካት(ወሲባዊ ትንተና መፈፀም)፣ ወሲብ በሚፈጽሙበት ወቅት ኮንዶም መጠቀም መዘንጋት ወይም ላለመጠቀም መደፋፈር የሚያጋጥሙ ናቸው:: ይህ ደግሞ ለኤ.ኤ.አይ.ቪ ወይም ላልተፈለገ እርግዝና ያጋልጣል::

ስለዚህ ጓደኛሽ ዘልኮል በሚወስድበት ጊዜ ቀስብ እንድትፈፀሙ የሚያስገድድሽ ከሆነ የሚከተሉትን ሙከራዎች በማድረግ ልታስተዱው ትችላለሽ:: ይህ ካልተሳካ ግን ለአንቺ ደህንነት እና ጤና አስጊ ሊሆን ስለሚችል አብሮ በጓደኝነት የመቀጠሉን አስፈላጊነት ብታስቢበት መልካም ነው::

- ጫት እንዲትም፤ እንዲጠጣ ግፈት ከሚፈጥሩበት ጓደኞቹ እንዲርቅ ምክረው
- መጠጣቱን ጭራሽ እንዲያቆም ወይም የሚጠጣዉን አልኮል መጠን እንዲቆንስ ግፈት አድርጊበት
- አብራችሁ ለመዘናናት መጠጥን ወይም የመጠጥ ቤቶችን የምታዘወተሩ ከሆናችሁ ሌላ የመዘናኛ አመራጭ (ለምሳሌ ወደ ሲኒማ ቤት መሄድ፣ በእግር መጓዝ፣ መጠጥ ወደማይገኝባቸው ካፍቴሪያዎች መሄድ ወዘተ)



**የወንድ ጓደኛዬ ራቅ ያሉ ቦታዎች ሄደን ለብቻችን ሆነን እንድንዝናና በተደጋጋሚ ይጠይቀኛል። ምን ትመከሩኛላችሁ?”**

ከፍቅር ጓደኛ ጋር ለመዝናናት ሌሎች ሰዎች የሚገኙባቸውን ቦታዎች መምረጡ ሁልጊዜ አረፍ ነው። ምክንያቱ ደግሞ ያላቸውበት ሁኔታ ለወሲብ የሚገፋፋ ከመሰለሽ ወይም "ሙዱ" ካልተመቸሽ ባሰኘሽ ጊዜ ብድግ ብለሽ ለመሄድ ዕድል ስለሚሰጥሽ ነው። ይህም ሆኖ ለጓደኛሽ ራቅ ወዳሉ ቦታዎች ሄዶ መዋል እንደማትፈልገህ ያለማወላወል እሳውቁው። በዛውም ሌሎች አማራጭ መዋያ ስፍራ መኖራቸውን ጠቁሟል። ለምሳሌ፡-

- **ሲኒማ ቤት ወይም የሙዚቃ ኮንሰርት፡-** ፍቅረኛሽን ሲኒማ ቤት ወይም የሙዚቃ ኮንሰርት ጋብጠው። ውሏችሁ አሰደሳችንት እንዲኖረው የፈልገውን አይነት ወይም የኮንሰርቱን ቦታ የመምረጥ እድሉን ለጓደኛሽ ሰጪው።
- **ሙዚየም፡-** በአካባቢያችሁ ሙዚየም ካለና ጓደኛሽ ታሪካዊ ነገሮችን የማድነት ዝንባሌ ካለው በእነስተኛ ክፍያ በሙዚየም ጊዜያችሁን ማሳለፍ ትችላላችሁ
- **የህዝብ መናፈሻ ሥፍራዎች፡-** በዕዕዋት የተሞሉ አረንጓዴ ሰፍራዎች፣ ፓርኮች ወይም የሕዝብ መናፈሻዎች በጣም አረፍ ቦታዎች ናቸው
- **የገበያ ሥፍራዎች፡-** ወደ ገበያ ሥፍራ በመሄድ የተለያዩ ነገሮችን ተመልከቱ
- **ፑል መጫወት፡-** ፑል አብሮ መጫወትና ከሁለታችሁ ውስጥ ፑል መጫወት የማይችል ላለ አንዱ ሌላውን ማለማመድ ትችላላችሁ
- **በበጎ አድራጎት ስራ መሳተፍ፡-** በሁለታችሁም የጋራ ምርጫ የፈቃደኝነት ነፃ አገልግሎት ሰጡ

**ሴቶች ሰውነታቸውን የሚያጋልጥ ልብስ ሲለብሱ ወዶችን ለወሲብ ያነሳሳሉ ሲባል እሰማለሁ። ምን ያህል እውነት ነው?**

ሰዎች የተለያዩ ልብሶችን በተለያዩ ምክንያቶች ይለብሳሉ። አንዲት ሴት ያምርብኛል ወይም ይሄብኛል ብላ በማሰቧ ሚኒስከርት ልብብስ ትችላለች። ሚኒስከርት መልበሷ ግን ወሲብ ማድረግ የፈለገች ወይም የወሰለብ ጥያቄ ለወንዶች በተዘዋዋሪ መንገድ ያቀረበች ተደርጎ ፈጽሞ መታሰብ የለበትም። የሰዎችን አለባበስ በማየት ስለሰዎቹ ውስጣዊ ስሜት መገመት ለስህተት ሊዳርገን ስለሚችል መጠንቀቅ ይኖርብናል።

አንዲት ሴት በራሷ ፈቃድ ወሲብ የማድረግ ፍላጎት እንዳላት እስካልገለፀች ድረስ ለአለባነሷ ሌላ ትርጉማ ከመስጠት መቆጠብ ያስፈልጋል። ግምታዊ አስተሳሰቦች ብዙ ጊዜ ተሳሳተ እርምጃ ሊመሩ ይችላሉ። ማለትም ለጾታዊ ትንኮሳ፣ ለጾታዊ ጥቃት ወይም አስገዳዳሪ ለመድፈር መንገድ ሊከፍቱ ይችላሉ። በዚህ አጋጣሚ የአስገዳዳሪ መድፈር ጥቃት አጥቂውን ግለደብ በህግ የሚያስጠይቅ እንጂ የጥቃቱ ሰለባ አለባበስም ሆነ ሌላ ሁኔታ ሰብብ ተደርጎ የሚቀርብበት አይደለም።

**ተገዶ መደፈር በጣም ያሳስበኛል። ከዚህ አደጋ ራሴን እንዴት ከጥቃት መጠበቅ አችላለሁ?**

ተገዶ የመደፈር ጥቃት የሚባለው አንድ ግለሰብ ሳይፈልግ ወይም በሙሉ ነጻነት ባልተሰማገነበት ሁኔታ ወሲባዊ ድርጊት ሲፈጸምበት ነው።  
ተገዶ መደፈር በወንዶችም ሆነ በሴቶች ላይ ሊደርስ የሚችል ነው። ራስሽን ከዚህ ጥቃት ለመጠበቅ የሚከተሉትን ፈጽሜ።

- ከቤት ስትወጪ የት እንደሄደሽ ወይም የት እንደምትገኝ ለቅርብ ጓደኛሽ ወይም ወላጆቻሽ አሳውቁ
- በተቻለሽ መጠን ለብቻሽ የእግር ጉዞ አታደርገ
- ጭር ባለና ሰው ሊደርስልሽ በማይችልበት ጨለማ ቦታ ለብቻሽ አትሁኝ
- ዙረያሽን በንቃት ለመከታተል እንዲመችሽ የጀሮ ማዳመጫ (ሄድፎን) አታዘውትረ
- አልኮል ከልክ በላይ ከሚጠጣበትና የስኩፍ ሰዎች ከሚገኙበት ስፍራ ራስሽን አርቁ
- በአቅራቢያሽ የሚገኝ የሆነ እንግዳ ሰው፤ የተገኘሽበት ፓርቲ ወይም ያለሽበት ቦታ በወስጥሽ የሆነ ጥርጣሬ ከፈጠረብሽ ወዳያውኑ አካባቢን ለቀሽ ሂጂ ወይም ከጓደኞቻሽ ጋር አብረሽ ሁኝ
- የማታውቁው ሰው በመኪና ልሽኝሽ ወይም ስጦታ ልስጥሽ ቢልሽ አትቀበዱ
- ራስሽን ከማነኛውም አስቸጋሪ ሁኔታ መጠበቅ የምትችሉ መሆንሽን የሚያሳይ በራስ የመተማመን መንፈስ ተላበሽ
- ዛቻ ወይም ማስፈራራት ከደረሰብሽ ወዳያውኑ ርጠሽ አምጪ። አካላዊ ጥቃት ከደረሰብሽም የድረሰልኝ ጥረ በማሰማት፤ በመጮህ እና በመታገል ራስሽን አድኝ።

**ወንድሜ ቢያመሽ ወላጆቹ አይናገሩትም። እኔ ግን ከትምህርት ቤት 10 ደቂቃ ዘግይቼ እቤት ሰደርስ ቁጣ ያጠብቀኛል። ሴት በመሁኔ ቁጥጥር በዝቶ-በኛልና ምን ይሻለኛል?**

ወላጆች ለሴቶችን ለወንድሞች ልጆቻቸው ፍቅር እኩል ነው። ልጆቻቸው በዕድሜና በዕውቀት በሰለው ጥሩ እና መጥፎን በራሳቸው እስኪለዩ ድረስ ልጆቻቸውን የመከታተል ሀላፊነት አለባቸው። ከታች በተዘረዘሩትና በሌሎችም ምክንያቶች ወላጆች በተለይ ለሴት ልጆቻቸው ደህንነት ሲሉ ቁጥጥራቸውን ሊያጠብቁ ይቻላሉ።

- ለወሲብ ጥቃት፤ ለምሳሌ ተገዶ ለመደፈር የመጋለጥ ዕድላቸው ሰፊ ነመኑ
- ላልተፈለገ እርግዝና ተጋልጠው ትምህርታቸውና የወደፊት ህይወታቸው እንዳይበላሽ
- ለአካላዊ ጥቃት ቢጋለጡ ከወንዶች ይልቅ ሴቶች ራሳቸውን መከላከል አይቻሉም ተብሎ ስለሚታሰብ ወላጆች ለወንዶችና ለሴቶች ለረጅምታቸው የሚያሳዩት አያያዝ ሊለያይ ይችላል።

ይህ በአብዛኛው አንቺን ለሀላፊነት ከመዘጋጀት የመነጨ በመሆኑ ለበጎ ነው ብለሽ ተቀብይዋል። ሆኖም ቁጥጥሩ የስነልቦና ጫና እየፈጠብሽ ከሆነ ድርጊታቸው ቅር እንዳለሽ በግልጽ ንገረያቸው። በተጨማሪም ከወላጆቻችን ጋር ያለሽን ግንኙነት ለማሻሻል የሚከተሉትን ዘዴዎች ተጠቀሙ።

- የበለጠ እንዲያምኑሽ በየቀኑ ስለፈጸምሻቸውና ስላጋጠሙሽ ሁኔታዎች ተርኪላቸው
- ጓደኞቻችሁ እነማን እንደሆኑ፤ የት ቦታ መሄድ እንደምትፈልገሩ በስንት ሰዓት ወደ ቤት እንደምትመለሱ በግልጽ ንገረያቸው
- የሆነ ነገር ለማድረግ ወይም የሆነ ቦታ ለመሄድ ቀላጆቻችን ስታስፈቅጃቸው እምቢ በሚሉሽ ጊዜ ላለመናደድ ስሜትሽን ተቆጣጠሪ
-

**ዕድሜዉ ከእኔ በጣም የሚበልበልጥ ሰውዬ ስጦታዎች ይሰጡኝ ነበር። ሴክስም አድርገናል። አንድ የክፍል ጓደኛዬ ሴክስ ለማድረግ ሲባል ስጦታ መስጠት ወስጠት ወሲባቂ ብዝበዛ ደባላል አለችኝ። አዉነት ነው?**

አንድ ሰዉ ከተቃራኒ ጾታ ጋር የፍቅር ግንኙነት ዉስጥ ሲገባ ስጦታ መለዋወጥ፤ መገባበዝ፤ እየተገናኙ በግል መጫወት የተለመዱ ናቸው። ብድር ወይም ውለታ ሳይጠብቁ ስጦታ ወይም ግብዣ ማቅብ የተናጣጣ ግንኙነት ባህሪ ነው። ይሁን እንጂ አንዳንድ ሰዎች ከሎላው ው የሆነ ነገር ለመግኘት ሲሉ ስሉ ስጦታ ወይም ግብዣ ሊያቀርቡ ይችላሉ። ይህ አይነቱ ግንኙነት ፈጽሞ ጤናማ አይደለም። ምክንያቱ ደግሞ ስጦታ ወይም ግብዣ አቅራቢ ወይም በተቀባዩ ሰው ላይ የማላየት (በእድሜ ታላቅነት፣ በገንዘብ አቅማ፣ በስራ ሀላፊነት ወዘተ) ዕድል ስለሚያኝ ነው።

በአንዳህ አይነቱ ግንኙነት ውስጥ ስጦታ ግብዣ አቅቢዉ ስጦታውን ቀይም ግብዣ ለተቀበለችው ሴት ወሲብ እናድርግ የሚል ጳሚል ጥያቄብላት (ወንድም ሊሆን ይችላል) እማቢ ለመለት አቅም አይኖራትም ወይም “ሺም” ሊይዛት ይችላል። የሚረገውም የወሲብ ግንኙነት ጥንቃቄ የተሞላበት ይሁን ወይም አይሁን የሚለውን የሚወስነው ስጦታ ሰጪው በመሂኑ ለኤች.አይቪና ላልተፈለገ እርግዝና የመጋለጥ ዕድሉ ይሰፋል።

በአጠቃላይ በአንደዘህ አይነቱ ትውውቅና ግንኙነት ራስን ማራቅ ያስፈልጋል። በእድሜ እኩያሽ ከሄነ ቀጣት ጋርም ቢሆን ማንኛውንም ግብዣና ስጦታ የምትቀበዩ ከሆነ ብዙ ጊዜ በይፋ በማደወሩ ጉዳዮች ላይ በግልጽና ከልብ የመወያየት ልምድ አዳብረ። ስጦታ የመጣበትን ምክንያት ማወቅ ወይም በልዋጩ ማድረግ የሚጠበቅብሽ ነገር መኖርና አለመኖሩን አሰተውይ።

## በአዳማ የኤች አይ ቪ ኤድስ የምርመራ ቦታዎች

- ❖ አዳማ ረፈራል ሆስፒታል ኮሌጅ (022- 111-24-24)
- ❖ አዳማ ጤና ጣብያ (022-112-65-90)
- ❖ ገዳ ጤና ጣብያ (022-112-97-72)
- ❖ አዳማ ጀነራል ሆስፒታል (022-112-65-90)
- ❖ ቤተሰብ መምርያ ክሊኒክ(022-111-13-03)
- ❖ ሜሪሰቶፕስ ክሊኒክ:- (022-112-09-52)
- ❖ ቢፍቱ ጤና ጣቢያ:- (022-811-85-20)
- ❖ አኖሌ ጤና ጣቢያ:- (022-211-31-02)

**ስለዚህ : ተመርመረን እራሳችንን እንወቅ !!**

## አዳማ ኤድስ መረጃ መዕከል

በአዳማ ከታማ የሚገኘው የአዳማ ኤድስ መረጃ መዕከል በአቶ አይቪ ኤድስ የአባለዘር በሽታዎች እና ሳንባን በተመለከተ ህብረተሰቡ ትክክለኛና ጠቀሚ የመረጃ አገልግሎት አግኝቶ አስፈላጊውን የባህሪ ለውጥ እንዲያመጣ የረሱን ድርሻ እየተወጣ ያለ መንግስታው ድርጅት ነው።

በተለይ በኤች አይቪ ኤድስ በሚመለከት በአላማችን፤ በሀገራችንና በአካባቢያችን ያለውን ስርጭትና አጠቃላይ ሁኔታ በመንግስት ደረጃ ስርጭቱን ለማቆጣጠርና ለመከላከል እየተደረገ የለው ክንውኖችና መረጃዎች በሦስት ቋንቋዎች /በእንግሊዘኛ፣ ኦሮሚኛ እና በአማርኛ/ የተዘጋጀና አገልግሎት እየሰጠ የሚገኘው ዌብ ሳይታችን

<http://www.aarc.gov.et>

በመጎብኘት ተጠቃሚ ይሁኑ!!







ኢድራሻ:

ቀበሌ 05 የአዳማ ወጣቶች ማዕከል ጊቢ ውስጥ

ፖስታ ቁጥር: 1401

ስልክ: 022-111-79-08/06

ፋክስ: 022-111-79-07

ኢሜል: admin@aarc.gov.et

ዌብ ሳይት: <http://www.aarc.gov.et>

# ግልፅ ውይይት

ለመልካም ግንኙነት