ወልፍን ገበናትን

መሰልጠኒ ጽሑፍ፦ ንውዳበ ፊተውራሪ

ሃማመተኤ
ክፍሊ ምክትታል ዘባታት፦ ኣሃዱ ሲቪክስ

2020

መቕድም

ሃገራዊ ማሕበር መንእሰያትን ተማሃሮን ኤርትራ ንኤርትራውያን መንእሰያት፡ ብዅሉ እንትንኦም ንምብቃዕ ምስ፡ መሻርኽቲ፡ ወለዲ፡ ኣካላት መንግስትን ግንባርን ብምትሕብባር፡ ኣብ ቀጻሊ ተደማሪ ዕዮ፡- ምንቃሕ፡ ምውዳብን ምዕጣቕን መንእሰያት ዝርከብ ሃገራዊ ማሕበር እዩ።

ሓደ ካብ ንጥፈታት ዕዮኡ ከኣ ንኣብ ዝተፈላለዩ ደረጃን ቀጸላታትን ውዳቤኡ ዝርከቡ መንእሰያት፡ መምስ ደረጅኦም ዝከይድ፥ መምሃርን መነቓቕሕን ጽሑፋት ብምድላው፡ ፍልጠቶም፡ ኣተሓሳስብኦም፡ ንቕሓቶምን ኣረኣእየኦምን ብምብራኽ፥ ኣብ ዝተፈላለዩ ኮማውን ሃገራውን ጉዳያት፡ ብንጥፈትን ብስለትን ከም ዝሳተፉ ንምግባር ዘክእል፡ ትሕዝቶ ዘለዎ ጽሑፋት ምቕራብ እዩ።

ስለዚ እዚ ንኣባላት ውዳብ ፊተውራሪ ዓሊሙ ተዳልዩ ዝቐርብ ዘሎ፥ ጥማር መምሃሪ (መሰልጠኒ) ጽሑፍ፥ እዘን ዝስዕባ ዓበይቲ ኣርእስታት ማለት፥ *ርእሰ-ኣምር፡ መንእሰይ፡ ባህልን ልምድን፡ ወልፍን ገበንን፡ ጋንታን ሓበራዊ ዕዮን ትርርጉም ማሕበርን* ዝብሉ ሸዱሽተ መምሃሪ ጽሑፋት ዝሓቀፈ እዩ።

እዚ ዝቐርብ ዘሎ ጽሑፍ፡ ብመንጽር ዝተታሕዘ ዕላማ፥ ኣድማዕን ውጽኢታውን ንክከውን፥ ሰልጠንቲ ብዝግባእ መምርሕን ኣገባብን ክሰልጥኑ፥ ናይ ኩልና ኣካየድቲ ኣካላት ማሕበር ጻዕርን ተበለሓትነትን ኣገዳስን መሰረታውን ነገር እዩ። በዚ ኣርእስታት'ዚ ንመንእሰያት ከሰልጥኑ ዝሕረዩ መምህራን (ኣሰልጠንቲ) ከኣ ኣቐዲሙ፡ ምሉእ ሓበሬታን መብርህን ብዛዕባዚ ጽሑፍ ክወሃቦም የድሊ።

ብመሰረቱ እዚ ጥማር መምሃሪ ጽሑፍ ንሓሙሽተ ዓመታት ከገልግል ዝተዳለወ ኮይኑ። ድሕሪ'ዚ ድማ ናይ ምሕዳስ ወይ ናይ ምምሕያሽ መስርሕ ክካየደሉ እዩ። ክሳብ'ዚ እዋን'ዚ ግን ንዝኾነ ሃናጺ ሕቶን ርኢቶን ክፉት ስለ ዝኾነ፥ ዘለኩም ርኢቶን ሓሳባትን ከተካፍሉና ንምሕጸን። ብተወሳኺ ኣብ ምሕደራን ኣተሓሕዛን እዚ መጽሓፍ ዓቢ ጥንቓቐ ከም ዘድሊ ከነዘካኽር ንደሊ።

ሃማመተኤ ክፍሊ ምክትታል ዞባታት፦ ኣሃዱ ሲቪክስ 2020

ተሌፎን:- 122118

ቁሳፖስታ:- 1042

ሰሌዳ ትሕዝቶ

መቕድም I

ሰሌዳ ትሕዝቶ II

መእተውን ዕላማን IV

ምዕራፍ ሓደ 1

1. ትርጉምን ድሕረባይታን ወልፍን ገበንን 1

1.1. ድሕረ-ባይታ 1

1.2. ትርጉም 1

1.3. ዝርግሐ ወልፊ 2

1.4. ጠንቅታት ወልፊ 2

1.4.1. ጽልዋ መዛኑ 2

1.4.2. ህንጡዩነት 2

1.4.3. ዘይምፍላጥ 2

1.4.4. ምጉናይ 3

1.4.5. ከተማውነትን ስራሕ ኣልቦነትን፡ 3

1.4.6. ማሕበራዊ ምዝንባል 3

1.4.7. ስድራ-ቤት 3

1.4.8. ፍትሕ ስድራ-ቤት 4

ምዕራፍ ክልተ 5

2. ሳዕቤን ወልፊ 5

2.1. ጥዕናዊ 5

2.2. ገበናዊ 5

2.3. ማሕበራዊ 6

2.4. ስድራ-ቤታዊ 6

2.5. ቍጠባዊ 7

2.6. ትምህርታዊ 7

ምዕራፍ ሰለስተ 8

3. ዓይነት ወልፊ 8

3.1. ዘደቅሱ፡ ቀመማዊ ወልፍታት 8

3.1.1. ኣልኮላዊ መስተ 8
3.1.2. ወልፊ ኦፖይድ (ሞርፊን፡ ሄሮይን፡ ኮዶይን) 10
3.1.3. ሺሻ 11
3.2. ኣነቓቓሕቲ ቀመማዊ ወልፍታት 12
3.2.1. ካፊን (ካፈይን) 12
3.2.2. ወልፊ ኮካይን 14
3.2.3. ክራክ 15
3.2.4. ማስቲሺ 15
3.3. ዘሀተፍትፉ/ ዘዕጀውጅዉ ቀመማዊ ወልፍታት 16
3.3.1. ሓሽሽ/ ማርጅዋና 16
ምዕራፍ ኣርባዕተ 17
4. ናይ ባህሪ ወልፍታት 17
4.1. ናይ መግቢ ወልፊ 17
4.2. ወልፊ ቍማር 18
4.3. ወልፊ ጾታዊ ርክብ 19
ምዕራፍ ሓሙሽተ 20
5. ልምዲ፡ ሕግን ገበናዊ ተሓታትነትን 20
5.1. ክሕይሉ ዘለዎም ልምድታት 20
5.2. ክውገዱ ዘለዎም ልምድታት 20
5.3. ሕጊ፡ ወልፍን ገበናትን 20
5.4. ኣብ ልዕሊኦም ዝፍጸሙ ገበናት 21
5.5. ክብርታትን ወልፍን 22
5.6. ናብ ውድቀት ዝመርሑ መገድታት 22
5.7. ንቁልዑ ብሞራል ንምህናጽ ዝሕግዙ 23
5.8. ተራ ኣብነታውያን ሰባት ኣብ ምቍራጽ ወልፊ 25
መደምደምታ 27
መወከሲ 28

መእተውን ዕላማን

ቁልዑ ኣተሓሳስብኦም፡ ንጥፈታቶምን ባህርያቶምን ካብ ስድራ-ቤት፣ ካብ ዝወርስዎን ኣብ ሕብረተ-ሰብ ብዝመሃርዎን ባህርያት ይጽለዉ። ዕቑር ሃብቲ ሃገር ስለ ዝኾኑ ኸኣ፣ ብኣካላውን ስነ-ኣእምሮኣውን ተሃኒጾም ንኽዓብዩ፣ ግቡእ ክንክን፡ ሓልዮትን ስድራ-ቤትን ሕብረተ-ሰብን የድልዮም። ስድራ-ቤት፡ ንኣሽቱ ብጽቡቕ ክዓብዩን ሌላን ወግዕን ሕብረተ-ሰቦም ከም ዝፈልጡ ምስ ዝግበር፣ ምስ ከባቢኦምን ሕብረተ-ሰቦምን ተሳንዮም ክነብሩ ጸገም የብሎምን። ሕብረተ-ሰብ ብሓፈሻ፡ ስድራ-ቤት ከኣ ብፍላይ፣ ኣብ ኣተዓባብያ ቁልዑ ግቡኦም ምስ ዘይፍጽሙ ገና፣ ኣብ ንኡስ ዕድሚኦም ዘይተደልየ ጠባይ የማዕብሉ። በዚ ድማ፡ ስድራ-ቤት ክሳብ ክንደይ ኣብ መጻኢ ህይወት ንኣሽቱ ኣገዳስነታ፣ ዓቢ ምዃኑ ክንርዳእ ንኽእል። ይኹን'ምበር፡ ኣብ ግዜ ኲትትና ንዕቤቶም ዝዕንቅፉን ንመጻኢ ተስፍኦም ዘጸልሙቱን፣ ዝተፈላለዩ ብድሆታት ይኽሰቱ'ዮም። ኣብነት፡ ሕማም፡ ስደት፡ ምብትታን ወይ ምልሕላሕ ዝምድና ስድራ-ቤት፡ ብልሽው ከባቢ ወዘተ. ክጥቀሱ ይኽእሉ። ብሰንኪ እዞም ጸገማት፣ ትሕቲ-ዕድመ ንጎዳእቲ ወልፍታት፡ ገበናት፡ ግዳም ሓደርነት፡ ስነ-ምግባራዊ በደላት ይቓልዑ። ከም ሳዕቤኑ ኣብ ዝተፈላለዩ ጥዕናውን ማሕበራውን ጸገማት ወዲቖም ንምእላዮምን ንምሕዳሶምን ጾር ሕብረተ-ሰብን መንግስትን ይኾኑ።

ኣብዚ ጽሑፍ'ዚ እምበኣር፡ ትሕቲ-ዕድመ መንእሰያት፣ ጥዕንኦም ተሓልዩ ብሩህ መጻኢ ሃልይዎም፣ ንሃገሮምን ህዝቦምን ክኾኑ፣ ክብርታቶም ኣኽቢሮምን ብስነ-ምግባር ተኾስኪሶም ክዓብዩ ይግባእ። ንምዕባለኦም ዝዕንቕፉ ከም፣ ኣብ ገበናት ከይዋፈሩ፣ ሓላፍነታውያን ክኾኑ፣ ኣብ ንኡስ ዕድሚኦም ካብ ዘበላሹዉ ጎዳእቲ ወልፍታት ክርሕቁ፣ ገበንን ሓደጋን ክከላኸሉ፣ ሕጊ ከኽብሩ … ወዘተ. ንምሕጋዝን ንምምሃርን ዝዓለመ'ዩ።

ዕላማ፦ እዚ መሰልጠኒ ጽሑፍ፡ ሓፈሻዊ ዕላምኡ ኣብ ራኢ፡ ስትራተጅን ዕላማታትን---ማሕበር ዘተኮረ ኮይኑ፡ ቀንዲ ዕላማምኡ ድማ ሰልጠንቲ፥ ንኣብ መንእሰያት ብፍላይ ከኣ ካብ ኦድመ ኲትና ናብ ንእስነት ኣብ ዝሰጋገርሉ እዋን፥ ንዝተፈላለዩ ወልፍታትን ልምድታትን ስለ ዝቃልዑ። ኣደዳ ፈጸምቲ ዘይእሩም ስነ-ምግባርን ንከይኮኑን ጽቡቕ ልምድን ስነ-ምግባርን ክመሃሩን ከዘውትሩን ክሕግዝ እዩ።

ምዕራፍ ሓደ

1. ትርጉምን ድሕረባይታን ወልፍን ገበንን

1.1. ድሕረ-ባይታ

ደቂ-ሰብ ካብ ጥንቲ ጀሚሮም፣ ካብ ሰራውር፡ ልሕጺ፡ ኣቑጽልቲ፡ ኣታኽልቲ ... ወዘተ. ንመከላኸሊ ሕማምን መዕገሲ ቃንዛን ይጥቀሙ ነይሮም። ብዘይክኡ'ውን፡ ንዝተፈላለዩ ፈንጠዝያታት፣ ጽቡቕ ስምዒት ንምርካብ፣ ንደስታን ህድኣትን ብምባል፣ ይጥቐምሎም ምንባሮም ታሪኽ ይሕብረና። ኣብዚ ሕጂ እዋን ግን፣ ወልፊ ከም ሕዱር ሕማም ኮይኑ፣ ኣብ ኩሉ ኩርንዓት ዓለም ተዘርጊሑ፣ ጠንቂ ጥዕናዊ፡ ማሕበራውን ቁጠባውን ኮይኑ ኣሎ።

ኣብ ኤርትራ ጠንቂ ናይ ዝበዝሑ ወልፍታት፣ ብፍላይ ከም ሽጋራ፡ ትንባኾ፡ ኣልኮላዊ መስተ፡ ምሽታት ማስቲሺ፡ ጫት፡ ቁማር... ወዘተ. ከምኡ'ውን፡ ልምድታት ከም ምውሰዋስ ኣካላት፣ ብዘይ ዕርፍቲ ምንባብ፣ ልዕሊ ዝግባእ ኣብ ምስራሕ ምጽማድ፣ ብመጠኑ ሓሓሊፍካ'ኳ እንተነበሩ፣ ምስ ምእታው መግዛእቲ ጥልያን'ዮም እናበዝሑ መጺኦም። እዚ ኸኣ፡ ምስተን ሽዑ ዝድኩና ዝነበራ ከተማታት፣ ዝቐማ ዝነበራ መጠነ-ንኡስ ፋብሪካታትን ትሕተ-ቅርጽን፣ ብዙሓት መንእሰያት ካብ ገጠራት፣ ናብ ከተማታት ክኣትዉ ጀሚሮም። እቶም ካብ ገጠራት ንከተማታት ዘውሕዙ ዝነበሩ መንእሰያት፣ ትምህርቲ ይኹን ተመኩሮ ናይ ስራሕ ኣይነበሮምን። በቲ ሓደ፡ ካብ ምቁጽጻር ስድራ-ቤቶም ስለ ዝረሓቑ፣ በቲ ኻልእ፡ ህይወት ከተማ ስለ ዝሓደሶምን ንምንባር ስለ ዝተጸገሙን፣ ከም ሳዕቤኑ ማሕበራዊ ተነጽሎን ምዝንባልን ከስዕበሎም ስለ ዝጀመረ፣ ኣብ ዝተፈላለዩ ጎዳእቲ ወፍታት ይኣትዉ ነይሮም።

ገዛእቲ ስርዓታት ኢትዮጵያ'ውን፣ ንመንእሰያት ኤርትራ፣ ባህሎምን ሃገራዊ መንነቶምን ንምጥፋእን ብኡ ኣቢሎም'ውን፣ ተሳታፍነቶም ኣብ ሰውራ ንምድራትን ዝዓለመ ውዲት፣ ንጎዳእቲ ወልፍታት ከም መስተ፣ የተባብዑ ምንባሮም ዝፍለጥ'ዩ። ከም ሳዕቤኑ፡ ኣብ ዝተፈላላዩ በደላትን ገበናትን ንዝኣትዉ መንእሰያት፣ መእረምን መሕደስን ማእከላት'ውን፡ ኣይነበሮምን። ብኣንጻሩ፡ ነቶም ንዝተፈላለዩ ጎዳእቲ ወልፍታት ተደፋፊኦም፣ ገበናት ዝፍጽሙ ንዝነበሩ ትሕቲ-ዕድመ፣ ምስ ዓበይቲን ገበናት ዝፈጸሙ ሰባትን ብምእሳር፣ ዝያዳ ሓደገኛታት ኮይኖም ከም ዝወጹ፣ ይስርሓሉ ምንባሩ ሰነዳት ይሕብሩ።

ኩነታት መግዛእቲ፡ ምብትታን ወይ ምልሕላሕ ዝምድና ስድራ-ቤትን ከባብን ዝፈጠርዎ ጽልዋ፣ ብዝተፈላለዩ ወልፍታት ተደሪኾም፣ ኣብ ገበን ዝሳተፉ ብዝሒ ግጉያት ትሕቲ-ዕድመ፣ እናወሰኸ ክመጽእ ጸኒሑ። ስለዚ፡ መንእሰያት ብጎዳኢ ወልፍታት ተገዚኦም፣ መጻኢ ዘይብሎም ከይተርፉ፣ ሳዕቤናት ወልፍታት ንኽርድኡ፣ ትምህርትን ሓበሬታን ኣገዳስነቱ ልዑል'ዩ።

ድሕሪ ናጽነት፡ ኣብ ኣተኣላልያ ትሕቲ-ዕድመ ዝጸንሐ ጉድለት፣ ኣብ ግምት ብምእታው፣ ኣተሓሕዛ ግጉያት መንእሰያት፣ ኣብ ፖሊስን ኣብ መስርሕ ፍርድን ሓብሓቢ ወይ ኣራሚ ስጉምትታት ተውሲዱ'ዩ። ንኣብነት፡ ዋላ'ኳ እኹል እንተዘይኮነ፣ ጉድለት ኣብ ዝፍጽሙሉ ከም መጽንሕን ተሓድሶን ዘገልግል፣ ግጉያት ንትሕቲ-ዕድመ ጥራይ ዝተሓዝሉ ማእከል (መደበር) ተመስሪቱ። ጠንቅታት ናይ ዝፍጽምዎ ጌጋታት ብምጽናዕ፣ ምስ ስድራ-ቤቶም ዝእለዩሉን ናይ ኣካዳምያውን ሞያውን ትምህርቲ ዝረኽብሉ ባይታ፣ ብንኡስ ደረጃ ተፈጢሩ። ሕብረተ-ሰብ ብሓፈሻ ወለዲ ከኣ ብፍላይ፣ ኣብ ኣተዓባብያ ደቆም ክግደሱ፣ ትምህርትን ሓበሬታን ይወሃብ ኣሎ። ኣብ ኣብያተ-ትምህርቲ'ውን፣ ንመንእሰያት ተማሃሮ ዝሕግዝ ትምህርቲ ክብርታትን ምንባር ብሜላን ተኣታቲ'ዩ። እዚ ብወገኑ፡ መንእሰያት ካብ ጎዳእቲ ወልፍታት ንኽርሕቁ፣ ሓጋዚ ኣበርክቶ ኣለዎ ክበሃል ይከኣል።

1.2. ትርጉም

ወልፊ፡ ወልፊ ሕማም ናይ ሓንጎል/ኣእምሮ ኮይኑ፣ እቲ ሰብ ሳዕቤን ናይቲ ተወሊፍዎ ዘሎ ነገር፣ ከቢድ ምዃኑ እንናፈለጠ፣ ብወልፊ ተቀሲቡ ብቐጻሊ ክገብሮ ዘገድድ፣ ተወርሳዊ፡ ስነ-ኣእምራዊ፡ ማሕበራዊ፡ ኣካባብያውን ካልእን ጠንቅታት ክህልዎ ዝኽእልይ እዩ። ብሓፈሽኡ ወልፊ ኣብ ክልተ ዓበይቲ ክፋላት ክምቀል ይከኣል። ንሳቶም ከኣ፦

ሀ) ቀመማዊ ወልፊ፦ ኣዘውቲርካ ብምድግጋም ወልፊ ከትሕዝ ዝኽእል ትሕዝቶ ወይ ንጥረ-ነገር ብምሳድ ዝስዕብ'ዩ።

ንኣብነት፦ መድሃኒት፡ ሽጋራ፡ ትምባኾ፡ ምሽታት ማስቲሺ፡ ኣልክሆል፡ ሺሻ፡ ዕጸ-ፋርስ፡ ጫት . ... ወዘተ. እዚ ማለት ብምላዕ፡ ብምስታይ፡ ብምትካኽ፡ ብምሽታት፡ ብምሰፋፍ ዝወሰዱ እዮም።

ለ) ናይ ባህሪ ወልፊ፡- ንጥረ-ነገር ከይተጠቐምካ ኣዘውቲርካ ብምጥቃም እትለምዶ ወይ እተማዕብሎ ልምዲ'ዩ።

ኣብነት፡- ብቐጻልን ብዘይዕርፍቲ ኣብ ስራሕ ምጽማድ፡ ቁማር፡ መጠኑ ዝሓለፈ ምንባብ፡ ኢንተርነት ምጥቃም፡ ምውስዋስ ኣካላት፡ ቲቪ ምርኣይ፡ ጾታዊ ርክብ . . . ወዘተ. ኣብዚ ክበርህ ዘለዎ፣ ኩሎም ኣብ ወልፊ ዝኣተዉ ንሓደ ነገር ደጋጊሞም ስለ ዝተጠቕሙሉ ጥራይ'ዮም ኣብ ወልፊ ኣትዮም፣ ዝብል መደምደምታ ክውሃቦም ኣይከኣልን እዩ። ወልፊ ብፍሉይ ንኣብ ጉብዝና ዘኣትዉ መንእሰያት ዘጥቅዕ ኰይኑ ከሎ፣ ንኹሉ ደረጃ ዕድመን ዓይነት ሕብረተ-ሰብን ዘይምሕር ሕማም እዩ።

1.3. ዝርግሐ ወልፊ

ወልፊ ኣልኮላዊ መስተን ድራግን ኣብ ኣሜሪካ፣ ካናዳን ሃገራት ኤውሮጳን፣ ድሕሪ ሕማማት ኣእምሮ ካልኣይ ስንክልና ዘስዕብ'ዩ።

ኣብ ሃገርና'ውን፡ ዋላ መሰረታዊ መጽናዕቲ ኣይገበር፣ ወልፊ ኣልኮላዊ መስተ ሽጋራ፡ ትንባኾ፡ ማስቲሺን ኣብ ግዜ ጉብዝና ልሙድ እናኾነ ይመጽእ ኣሎ። እቶም ዝበዝሑ ወልፍታት ኣብ ክሊ ዕድመ 14 ካሳብ 22 ዓመት ከም ዝጅመሩ ይሕበር። ዝበዝሑ ካብቶም ኣብ ንእስነቶም ዝጅምርዎ ዕድመ እናወሰኸ ክኸይድ ከሎ፣ ወልፊ እናጎደለ ይመጽእ። ወልፊ ኣብ ደቂ-ተባዕትዮ ልዕሊ ደቂ-ኣንስትዮ ብዝሒ ዝርአ እኳ እንተኾነ፣ ደቂ-ኣንስትዮ ቀልጢፈን ኣብ ወልፊ ክበጽሐ ከለዋ፣ ኣብ ናይ ምሕዋይን ምህዳስን ዓቕመን ልዑል እዩ። ኣብዚ ክበርህ ዘለዎ፣ ሓደ ሰብ ብቀጻሊ ንሓደ ነገር ስለ ዝገበረ/ዝለመደ፣ ውሉፍ ክንብሎ ኣይንኽእልን ኢና።

1.4. ጠንቅታት ወልፊ

1.4.1. ጽልዋ መዛኑ

ኣብ ዓለም ዝተመዝገቡ ምዕባለታት እንተሪኢና፣ ውጽኢት ትምህርትን ስራሕን'ዮም። ሃገር ክትዓብን ክትብልጽግን ብእወታዊ ጽልዋ ናይ ዝዓብዩ መንእሰያት የድሊ። ብኣንጻር ናይ'ዞም ብእወታዊ ጽልዋ ከባቢኦም ዝዓብዩ መንእሰያት፣ ብዙሓት ንመዛንኦም ከሕጉሱን ክመስሉን ክብሉን ብኣሉታዊ ጽልዋ ተደፋፊኦምን ብኣወለፍቲ ነገራት ተገዚኦም፣ ግዜኦም ኣብ ዙረት፡ ገይም ምጽዋት፡ ኣብ መሃርቲ ኣብ ዘይኮኑ ፊልምታት ምርኣይን ቁማርን የጥፍእዎ።

መዛኑ ንጹሃት ወይ ግጉያት፡ ጻዕረኛታት ወይ ህኩያት፡ እሙናት ወይ መታለልቲ . . . ወዘተ። ኣብ ምኳን ወሰንቲ'ዮም። 'መን ምኳንካ ክፈልጠካ ምስ መን ከም ትኸይድ ንገረኒ' ዝብል ምስላ ቀዳሞት፣ ንባዕሉ እዚ ሓቅታት'ዩ ዘረጋግጸልና። ብሰንኪ መኻይዶም ዘይምልላይ ጉዳእቲ ወልፍታት፣ ሽጋራን ኣልኮላዊ መስተን ዘጥረዩ። ትምህርቶም ሓዲጎም ኣብ እንዳመስተ ዘምስዩ። ገንዘብ ምስ ሰኣኑ፣ ኣብ ስርቅን ከትርን ዝዋፈሩ ብኣሉታዊ ጽልዋ መዛኑ፣ ኣብ ክወጽዎ ዘይክእሉ ወልፍታት ዝኣተዉ ውሑዳት ኣይኮኑን። ስለዚ፡ ጽልዋ መዛኑ ንጽቡቕ ወይ ሕማቕ ወሳኒ'ዩ።

1.4.2. ህንጡዩነት

መንእሰያት ብባህሪኦም ናይ ዝረኣይዎ፡ ዝሰምዕዎን ዘንበብዎን ናይ ምርካብ፡ ምቅዳሕ፡ ምፍታንን ምጥዓምን ህንጡይነት ኣለዎም። ስለ ዝኾኑ፡ ካብ መዛንኦም ከይፍለዩ ወይ ከይሓምቁ ክብሉ፣ ብእወታ ይኹን ብኣሉታ ክፍትኑ ህንጡያት'ዮም። እዚ ከም ዋዛ ዝደጋገም ልምዲ ድማ፣ ግዜ ከይወሰደ ኣብ ክወጹሉ ዘይክእሉ ወልፊ ሸሚሙ፣ ግዙኣት ወልፊ ይገብሮም። እቲ ዝኸፍአ ዘይከም ክለምድዎ ከለዉ፣ ንምቁራጹ ኣዝዩ ይጽገሙ።

1.4.3. ዘይምፍላጥ

ብዙሓት ውሉፋት ብፍላይ ኣደንዛዚቲ ዕጸታት ዝውለፉ፣ ኣብ መጀመርታ ብዛዕባቲ ዝወሰድዎ ወልፍታት፣ ዓሚቕ ፍልጠት ይኹን ሓበሬታ የብሎምን። ኣብ ወልፊ ዘሎ ናይ ጥዕና፡ ናይ ቍጠባ፡ ካልእ ማሕበራዊ ተነጸሎን ንምቁራጹ፣ ዝግበር ዘይዕዉት ጻዕርን ኣፍልጦ፣ ዳርጋ የብሎምን ክበሃል ይከኣል። ብኣንጻሩ'ኳ ደኣ፡ እቲ ዝወሰድዎ ንጥረ-ነገራት ንሱ ዘሰዕቦ ጸገምን ምስ ገጠሞም፣ ኣብ

ክወጽሉ ዘይክእሉ ጣዕሳ ይሸመሙ። ስለዚ፡ ሓደ ካብቲ ንትሕቲ-ዕድመ ንወልፊ ዘተባብዕ ኩነት፣ ብዛዕባ ጎዳእቲ ልምድታት እኹል ኣፍልጦ ዘይምህላው'ዩ። ጥዕንኦምን ማሕበርዊ ቦትኦምን ከም ዘበላሹ፣ ድሒሮም'ዮም ዝርድኦም።

1.4.4. ምጉናይ

ወዲ ሰብ ብባሪኡ ዋንነት ወይ ጸግዒ'ዩ ዝደሊ። 'ካብ ከምዚ ስድራ-ቤት ተወሊደ ኣብ ከምዚ ኮም ዓብየ። ሃገረይ ኣብዚ'ያ እናበለ፡' ክገልጽ ከሎ ዋንነት ይስሙዖሞ፣ ብመንነቱ ይኾርዕ። እዚ ዝተማለአ ምስ ዘይከውን ግን፣ ርእሰ-ተኣማንነት ስለ ዘጥፍእ ተነጽሎ ይስምዖ። ሰብ ዝተነጸለ ስምዒት ምስ ዝህልዎ ንዕኡ ዝመስሉ ሰባት ከናዲ'ዩ ዝጅምር። ኣብቲ ንዕኡ ዝመስሉ ዝርከብሉ ይኸይድ። ካብቲ ናይ ምጉናይ ስምዒት ክሃድሙ፣ ኣብ ጎዳእቲ ወልፍታት ይኣትዉ።

1.4.5. ከተማውነትን ስራሕ ኣልቦነትን፡

ብዙሓት ሰባት ንስራሕን ንዝሓሸ ህይወትን ክብሉ፣ ካብ ገጠራት ንኸተማታት ይውሕዙ'ዮም። ይኹን'ምበር፡ ኣብ ከተማ ከናብር ዝኽእል እኹል ተመኩሮ፣ ትምህርቲን ሞያን ስለ ዘይብሎም፣ ከምቲ ዝደለ ስራሕ ኣይረኽቡን። እንተረኸቡ ድማ፣ ኣብ ትሕት ዝበለ ይኸውን። ናብራ ከተማ ተወዳዲሮም ክነብሩ'ውን፣ ስለ ዘጸግሞም ክንጸሉ ይጅምሩ። ካብ ትጽቢቶም ወጻኢ ካብ ዘዕበዮም ስድራ-ቤት፣ ዝለመድዎ ኣካይዳን ምስ ሰኣንዎ ጽምዋ፡ ምንጻል፡ ተስፋ ምቑራጽን ስራሕ ኣልቦነትን፣ ናብራ ከተማ ይመሮም'ሞ፣ ንዘይተደልየ ጎዳእቲ ወልፍታት ዝተቓልዑ ይኾኑ። ስለዚ፡ ከተማውነትን ሸቕለት ኣልቦነትን፣ ገለ ካብቶም ንጎዳእቲ ወልፍታት ዘተባብዑ'ዮም ክበሃል ይከኣል።

1.4.6. ማሕበራዊ ምዝንባል

ሓደ ካብቶም ቀንዲ ረቋሒታት ንጎዳእቲ ወልፍታት ዘቃልዑ፣ ምንቁልቋልን ምልውዋጥን ልሙድ ማሕበራዊ ቅርጺ'ዩ። ንኣብነት፡ ኣብ ዘይትፈልጦን ዘይተዳለኻሉን ሃገር ወይ ከባቢ ምስ ትኸይድ፣ ባህሉን ልምዱን ኣጽኒዕካ ተመሳሲልካ ኣብ ሓጺር ግዜ፣ ነቲ ሓዲሽ ከባቢ ምኽኣሉን ምልማዱን ከቢድ'ዩ። ተወዳዳሪ ክትከውን ዓቕሚ ኣብ ትስእነሉ ተሰፋ ትቆርጽ። ናይ ምንጻል ስምዒት ተሕድር። ኣብ ከምዚ ማሕበራዊ ምዝንባል፣ ንዘይተደልዩ ወልፍታት ቅሉዕ ትኸውን።

1.4.7. ስድራ-ቤት

ስድራ-ቤት ቀዳመይትን መሰረታዊትን ኣሃዱ ናይ ሕብረተ-ሰብ'ያ። ከምቲ ህንጻ ብሕጡብ ዝህነጽ ሕብርተ-ሰብ'ውን፣ ብስድራ-ቤታት'ዩ ዝህነጽ። ከምቲ ምድልዳል ናይ ሓደ ህንጻ ኣብቲ ዝተሰርሓሉ ጥረ-ነገር ዝምርኮስ፣ ጥዕና ሕብረተ-ሰብ'ውን፣ ኣብ ጥዕና ስድራቤታት'ዩ ዝምርኮስ። ምኽንያቱ፡ ረባሕታ ስድራ-ቤታት ኮማት፣ ረባሕታ ኮማት ሕብረተ-ሰባት፣ ረባሕታ ሕብረተ-ሰባት ሃገራት ይፈጥራ። ስለ ዝኾነ፡ ስድራ-ቤታት ኣብ ሃገርና ብሕጊ፣ ማሕበራውን ሞራላውን ክንክንን ሓለዋን ዘለዋ ክብርቲ ኣሃዱ'ያ።

ስድራ-ቤት ኣብ ኣተዓባያን ኣተሓሕዛን ውልዶም፣ ብእወታ ወይ ብኣሉታ ቀንዲ ጸለውቲ'ዮም። ብሓባር ምንባር ክበሃል ከሎ ብሓባር ምስራሕ፡ ብሓባር ምምሃር፡ ምትሕልላይን ምክብባርን ዘጠቓለለ ኮይኑ፣ ብሓባር ክንዓብን ክንምዕብልን ስድራ-ቤት ኣገዳሲት ቅድመ-ኩነት'ያ። ስለ ዝኾነ፡ ካብቲ ናይ ሓባር ማሕበራዊ ክብርታት ከይወጻእና፣ ብጥዑይ መንገዲ ክንዓቢ ዘኽእሉና ክብርታት ከነማዕብል ኣገዳሲ'ዩ። ንኽብርታት ብቀረባ ፍቕሪ፡ ሓልዮት፡ ምድግጋፍ፡ ምክብባርን ምጽውዋርን ክንመሃረላ ንኽእል ድማ፣ ስድራ-ቤት'ያ። ምኽንያቱ፡ ስድራ-ቤት ቀዳመይቲ ቤት-ትምህርቲ ክትከውን ከላ፣ ወለዲ ድማ፡ ናይ መጀመርታ መምህራን ስለ ዝኾኑ።

 ስድራ-ቤት ሓላፍነታ ምስ ዘይትፍጽም ግን፣ ቀልዑ ዘይዕዉታት ክኾኑ ዝለዓለ ተኽእሎታት ኣሎ። ንኣብነት፡ ኣብ ከተማታት ንዘይረብሕ ግዜዊ ረብሓ ክብላ፣ ንትሕቲ-ዕድመ ውላደን ናብ ሸቓጥ የዋፍራ። ኣብ ገጠር'ውን፡ ንመጻኢ ካብ ትምህርቲ ዝርሕቕ ኣብ ናይ ጉልበት ስራሕ ከምኡ'ውን፣ ትሕቲ ዕድመ ኣብ ሓዳር ምጽማድ ክግለጽ ይከኣል። ከም ሳዕቤኑ ድማ፣ ካብቲ ዘጋጥሞም፡ ዝርእዩዎን ዝሰምዕዎን ዘይእሩማት ተግባራት፣ ብኣሉታ ተጸልዮም ኣብ ጎዳእቲ ወልፍታት ይኣትዉ።

1.4.8. **ፍትሕ ስድራ-ቤት**

ፍትሕ ኣብ ቀልዑ ኣሉታዊ ጽልዋ'ኳ እንተለዎ፣ ሓደ ካብ ማሕበራዊ ሽግር ስለ ዘኾነ፣ ዘጸንሐን ዝቅጽልን'ዩ። ድሕሪ ፍትሕ ዝህሉ ዝምድና፣ ተጻመድቲ ነበር ይፈላለ'ዩ። ገሊኦም ንደቀም ምእንቲ ክጥዕም ይከታተልዎምን ፍቕሪ ይህብዎምን። ኣብ ገለ ግን፣ እቲ ኣብ ዓበይቲ ዝተፈጥረ ጽልኢ፣ ኣብ ደቀም ከስግርዎ ይደልዩ። ኣብ ንኣሽቱ ከቢድ በሰላ ይገድፍ። ከም ውጽኢቱ፡ ዝዓብዩ ቈልዑ ምክትታል ወለዶም ምስ ሰኣኑ፣ ደገ ደገ ክብሉ ይጅምሩ። ካብ ቀይዲ ስድራ-ቤት ወጺኦም ብዝያዳ ናጽነት ዝረኽቡ ኮይኑ ስለ ዝስምዖም፣ ምስ ግዜ ናብራ ጽርግያ ይለምድዎ'ሞ፣ ኣብ ግዳም ሓደር ሓዳር ይሕወሱ። ኣብቲ ሓዲሽ ህይወት ምስ ተጸንበሩ ድማ፣ ዓገብ ዝብሉዎምን ዝኣልዩዎምን ስለ ዘይብሎም፣ ንዝተፈላለዩ ወልፍታት ቑሉዓት ይኾኑ። ወልፎም ንኽዐግሱ እኹል ገንዘብ ስለ ዘይረኽቡ ይሰርቁ፡ የታልሉ፡ ይልቅሑ፡ ይሕሱዉ፡ ይብኣሱ፡ ይኸትሩ፡ ተኸሲሶም ኣብ ሕጊ ምስ ቀረቡ፣ ገበነኛታት ኮይኖም ምስ ዝርከቡ ይቕጽዑ። ከም ውጽኢቱ፡ ትምህርቲ ይጸልኡ ብኡ ኣቢሎም መጻኢ ህይወቶም የበላሽዉ። ከም ሳዕቤኑ፣ ሰኸም ሕብረተ-ሰብን መንግስትን ይኾኑ።

ምዕራፍ ክልተ

2. ሳዕቤን ወልፊ

ወልፍታት ዘስዕብዎም ጎዳእቲ ሃልክታት፣ በብመልክዖም መምስቲ ዓይነት ወልፊ ዝኸይድ ጥልቅ ብዝበለ መንገዲ፣ ድሒሮም ክግለጹ እዮም። እንተ ኮነ፣ ብሓፈሻኡ ሳዕቤናት ወልፊ እዞም ዝስዕቡ እዮም።

2.1. ጥዕናዊ

ጥዕና ማለት ኣካላዊ፣ ስነ-ኣእምሮኣዊ፡ ማሕበራዊን ስምዒታዊን ምሉእነት ወይ ጉድኣት፣ እዞም ዝጠቀስናዮም ዘይምህላውን እዩ። ውሉፍ ምስ እትኸውን፣ ንኣብነት፡ ኣልኮላዊ መስተ፡ ትንባኮ፡ ሽጋራ፡ ሓሺሽ፡ ማስቲሺን ካልእን። እዞም ዝጠቀስናዮም ወልፍታት፣ ዝተፈላለዩ ዓይነት ሕማማት፣ ከም መንሽሮ፡ ሕማማት ስርዓት-ምስትንፋስ፡ ስርዓት-ምሕቃቕ መግቢ፡ ስርዓት-ዙረት ደም፡ ጸላም ከብዲ፡ ላልሽ ካልእን ሃስያ ጥዕና የውርዱ። ብሰንኪ ሃልክታት እዞም ነገራት ከኣ፣ ስነ-ኣእምራዊ ጸቕጢ ይፍጠር። ከም ኣልኮላዊ መስተ፡ ሺሻ፡ ሓሺሽን ማስቲሺን'ውን፣ ባዕሎም ስነ-ኣእምሮኣዊ ምዝንባል ስለ ዘስዕቡ፣ ስነ-ኣእምሮኣዊ ጥዕና ንስእን።

ብሰንኪ እዞም ዝጠቀስናዮም ጠንቅታት'ው'ን፣ ማሕበራዊ ዝምድናታትና፣ ስራሕና፡ ትምህርትና፡ ጸዕርና፡ መጻኢናን ተስፋናን ኩሉ ይጽልምትን ይጎናደብን።

እዚ ኩሉ ኣካላዊ፡ ስነ-ኣእምሮኣውን ማሕበራውን ጥዕና ምስ እንስእን ከኣ፣ ስምዒታትና ብዓቢኡ ይትንከፍ።

ኣብነት፡- ቁ.1 ወልፊ መስተን ሓደጋን ኣብ ጥዕና

ኣስመራ ተወሊዱ ዝዓበየ ዳዊት ኣለም ይበሃል። ማእከላይ መነባብሮ ካብ ዘለዎም ስድራ-ቤት ተወሊዱ፣ ምስ ወለዱን ኣሕዋቱን ዓብዩ። ኣብ መባእታን ማእከላይትን ትምህርቱ፣ ብመምህራኑን መማህርቱን ምስጉን ቈልዓ ነበረ።

ይኹን'ምበር፡ ኣብ 9ይ ክፍሊ ኣዕሩኽ ከብዝሕ፣ ሓላሊፉ'ውን፡ ትምህርቲ ክበኩርን ሽጋራ ቀንጠብጠብ ክብልን ጀሚሩ። ብተደጋጋሚ ከብኩር ዝተዓዘቡ መምህራኑ፣ ኣብ ቅድሚ ወለዱ ጉድለቱ ሓበርዎም።

ንኹሉ ብወለዱን መምህራኑን ዝተዋህቦ ሓበሬታ ሸለል ኢሉ ትምህርቲ ኣቋረጸ። ወለዱ ናይ ባዕሎም ሽግር ስለ ዝነበሮም፣ ክመልስዎን ክእርምዎን ኣይከኣሉን። ዘይምቅዳው ወለዱ መዝሚዙ ድማ፣ ካብ ገዝኡ ወጺኡ ክሕድር ተራእዩ።

ዳዊት፡ ናብራ ጽርግያ መቒርዎ ንይምሰል፣ ኣብ ባኮ መሳሊ ማስቲካ፡ ሶፍትን ሽጋራን ዝሸቅጥ'ኳ እንተመሰለ፣ ብዝያዳስ ኣብ ምሕጻብ መካይን ተዋፈረ። ሽዑ ኸኣ'ዩ፡ ኣብ ንኡስ ዕድሚኡ ማስቲሺ ክስሕብን ግዙእ መስተ ክኸውንን ዝጀመረ። ካብ ዝበልያ ድማ፣ ወልፉ ንምርካብ ብዝያዳ ይጽገም ነበረ። ወልፉ ክረክብ ድማ፣ ካብ ዝዘንገዐ ወይ ካብተን ዘጽርየን መካይን ስርቂ ኣይገደፈን። ኣብ 16 ዕድሚኡ ሓደ ግዜ ቤትሮ መኪና ብምስባር፣ ክልተ ግዜ ብስርቂ ኣብ መደበር ፖሊስ ተኸሲሱ። ብዝተኸሰሰሉ ገበነኛ ኮይኑ ስለ ዝተረኽበ ድማ፣ ካብ ሓደ ክሳብ ሰለስተ ኣዋርሕ ተኣሲሩ።

ኣብ ወርሒ ታሕሳስ 2019 ማስቲሽን በንዚንን ስሒቡ፣ ኣርቂ ሓዊሱ ብስኽራን ተኻኢሉ ኣብ ጎደና ክሰግር ሓደጋ መኪና ገጢምዎ፣ የማናይ እግሩ ብኸቢድ ተሃሪሙ፣ ንሸዱሽተ ወርሒ ኣብ ሕክምና ደቂሱ። ብሓገዝ ሕክምና ዝነበሮ ቁስሊ ክሓዊ'ኳ እንተኸኣለ፣ ንሓዋሩ ስንክልና በጺሕዎ። ናብራ ጽርግያ ከቢድ ወልፊ መስተን ስንክልናን ሒዙ፣ ሕሱም ናብራ ኣብ ጽርግያ ይሕልፍ ኣሎ።

2.2. ገበናዊ

ወልፍን ገበንን ዳርጋ መሓዙት'ዮም እንተ በልና ምግናን ኣይኮነን። ምኽንያቱ መብዝሕትኦም ገበን ዝፍጽሙ ሰባት ግዙኣት ዝተፈላለዩ ወልፍታት እዮም። እቶም ወልፊ ዘለዎም'ውን ገበን ንፍጻም ቅሉዓት ኮይኖም ንረኽቦም። ዝበዝሐ ሓደጋታት ትራፊክ፣ ዓመጽ፣ ጎነጽ፣ ቅትለት፣ ስርቂ ... ወዘተ. ኣብ ትሕቲ ጽልዋ ዝተፈላላዩ ወልፍታት'ዮም ዘተግብርዎም።

ኣብ ናኣሽቱ መእሰያት ብሰንኪ ወልፍታት ብዘይመከላኸሊ ስጋዊ ርክብ ምስ ዝፍጽሙ ዘይተደልየ ጥንሲ፡ ሕማም መውሰቦ፡ ምንጻል ጥንሲ፡ ስድራቤታዊ ዘይምቅዳው የስዕብ።

ኣብነት፦ ቁ.2 ወልፍን ገበንን

ገና ኣብ መባእታ ትምህርቲ ከሎ'ዩ ቀንጠብጠብ ጀሚሩ። ካብ ተኸፊተን ዝረኸበን መካይንን ካብ ገዝኡን ገንዘብ ወይ ንብረት ክሰርቕ ጀሚሩ። ብዝተፈላልዩ ናይ ስርቂ ተግባራት ወለዱ ብሰንኩ ኣብ ሕጊ ቀሪቦም'ዮም። ይኹን'ምበር ወላዲኡ ወደይ ጥዑይ'ዩ ነይሩ ካልኦት'ዮም ለኪሞሞ እናበለ የማርር ነይሩ። ንሱ ማስቲሺን በንዚንን ብምስሓብ ዝለመዶ ወልፊ ናይ ሽጋራን መስተን ተሓዊስዎ ግዙእ ናይ ብዙሓት ወልፍታት ኮይኑ።

ሎሚ ወዲ 32 ዓመት መንእሰይ እኳ እንተኾነ፡ ኣካላቱ ፈሪሱ ሂወቱ ተበላሽዩ። ኣብ ውሽጢ 17 ዓመታት ኣብ ስርቂ ካብ ጅባ፡ ስርቂ ካብ መኪና፡ ስርቂ ካብ ገዛ፡ ዓመጽ፡ ምትላል፡ ከትሪ … ወዘተ. ክስታት ቀሪብዎ ዝበዝሕ ካብ ዕድሚኡ ኣብ ክስን ማእሰርትን'ዩ ኣሕሊፍዎ። ወልፊ ማዕረ-ማዕረ ጥዕናዊ ጸገም ንገበን'ውን ቅሉዕ'ዩ ዝገብር።

2.3. ማሕበራዊ

ኩሉ መሕበራዊ ዝምድናታት፣ ማሕበራዊ ክብርን ስራሕን ብወልፍታት ምሒር'ዮም ዝህሰዩ። ግዙእ ወልፊ ምስ እትኸውን ህዝቢ ግቡእ ክብሪ ኣይህበካን። እዚ ከኣ ናብ ኑብሰ-ምትሓት ዘይምትእምማንን ይወስድ። ስራሕ ኣብ ግዜኡን ዘይምፍጻም ቀንዲ ምልክታት ወልፊ እዮም። ምኽንያቱ ኑቲ ዝተወላፍካዮ ነገር ንምርካብ ግዜ ምጥፋእን ምስ ዘይትረኽቦ ድማ ዘይምስራሕን እቶም ቀንዲ ባህርያት ውሉፋት እዮም።

ኣብነት፦ ቁ.3 ሳዕቤን ማሕበራዊ ተነጽሎ

ገና ኣብ ንኡስ ዕድሚኡ ትምህርቱ ኣቋሪጹ ኣብ ሸቀጥ'ዩ ወፊሩ። ኣብ ሸቀጥ ደሓን ስለ ዝኸደ፣ ገዛ ገዚኡ ወለዱ ካብ ገጠር ንኸተማ ኣእትዩዎም። በቲ ኣብ ንእስነቱ በጺሕዎ ዝነበረ ቁም-ነገር ድማ፣ ብኣብነት ይግለጽ ነበረ። ንሱ ንቡር ሓዳር እኳ እንተ ዘይመስረተ፣ ወዲ 53 ዝዕድሚኡ ኣቦ 5 ውሉዳት ኮይኑ፣ ካብ ሰለስተ ኣደታት ወሊድዎም። ንደቁ ዝብላዕን ዝስተን ይቕርብ'ዩ። እንተኾነ፡ ናይ ወላዲ ሓላፍነት ተሰኪሙ ኣይፈልጥን። ኣቀዲሙ'ኳ ወልፊ ሽጋራ እንተ ነበሮ፣ ድሒሩ ግን፡ ምስ ከምኡ ዝኣመሰሉ እናተዘናግዐ፣ ኣብ ወልፊ ቊማር ኣትዩ።

ዝነበሮ ገንዘብ ብቊማር ተበሊዑ። ብኡ ክዕገት ስለ ዘይከኣለ፣ ገዝኡ ሸይጡ ኣብ ቊማርን ካልእ ዕብዳንን ኣውዒልዎ። ካብ ሰብ ክመልሰልኩም እናበለ፣ ዝወሰዶ ገንዘብ'ውን ብዙሕ'ዩ። በዚ ሓደ ዝእውድዎ ገንዘብና እናበሉ ኣብ ሕጊ ስለ ዘብጽሕዎ፣ በቲ ካልእ ክዅነክን እናበለ ኣብ ጥንስን ሕርስን ዘብጽሐን ዝወለደለን ኣደታት፣ ደቂ ክኣሊ የሸግርኦ ስለ ዝነበራ፣ ብቤተሰበይ፡ ኣዕሩኽተይን ከባቢየን ተነጺለን ተናዒቀን ዝብል ስምዒት ጭንቀት ስለ ዘሰዓበሉ፣ ናይ ኣእምሮ ጸገም ሓሚሙ ሰኽም ስድራ-ቤቱን መንግስትን ኮይኑ ይርከብ።

2.4. ስድራ-ቤታዊ

ብሰንኪ ወልፊ ዝኽሰት ቊጠባዊን ማሕበራዊን ምምዝባል ዝጠንቁ ስድራ-ቤታዊ ጸገማት፣ ናብ ፍትሕ፣ ባእሲ ኣብ መንጎ ወለዲ፣ ዕግርግር ኣብ መንጎ ኣሕዋትን ወለዲን የስዕብ። ብሰንኪ እዚ ዝጠቐስናዮ ጸገማት ከኣ፣ ስድራ-ቤታት ፋሕፋሕ ይብላ፣ ቈልዑ ይዠኽትሙ፣ እቲ ክቡር ባህሊ ህዝቢ ድማ ይብረዝ።

ኣብነት፦ ቁ.4 ወልፍን ስድራ-ቤትን

ወዲ 37 ዓመት መንእሰይ ኣብ ዞባ ዓንሰባ'ዩ። ወለዱ ናይ ወልፊ ቊማር ኣበር ከም ዘለዎ ኣጸቢቖም'ዮም ዝፈልጡ። ምኽንያቱ፡ ኣብ ንኡስ ዕድሚኡ ብወልፊ ቊማር ተባሒቱ ትምህርቱ ኣቋሪጹ ስለ ዝነበረ። ኣይትምህርቲ ኣይስራሕ ኮይኑ፣ ምስ ከምኡ ዝመስሉ ተቋመርቲ ይውዕልን ይሓድርን'ዩ ነይሩ። ወለዱ ካብቲ ዝነበሮ እንተ ተመሓየሸ ብምባል ኣብ 33 ዓመቱ፣ ጓል ሰብ ኣመርዕዮሞ። ጓልን ወድን'ውን ወሊዱ፣ ኣቦ ስድራ ኮይኑ። ንሱ ግን፡ ካብ ዝነበሮ ወልፊ ክወጽእ ኣይከኣለን። ብኣንጻሩ'ኳ ደኣ፡ ገንዘቡ ወዲኡ ንብረት ገዝኡን ስልማት ሰበይቱን ከይተረፈ፣ ንቊማር ሸይጥዎ ኣብ ፖሊስ ተኸሲሱ ቀሪቡ። ከምኡ'ውን፡ ኣርባዕተ ግዜ ብባእሲ፡ ብከትርን ስርቅን ተኸሲሱ ክሳብ ኣርባዕተ ዓመት ተኣሲሩ።

ካብ ማእሰርቲ ወጺኡ'ውን፡ ካብ ጌግኡ ኣይተማህረን፣ ብኣንጻሩ፡ ባእስን ምቍማርን ከም ቀንዲ ጉዳዩ ወሲዱ፣ ስድርኡን ናብርኡን ረሲዑ፣ ብዝለዓለ ቀጺልዎ። ከም ሳዕቤኑ፣ ኣብ ሓዳሩ ዘይምቅዳው ተላዒሉ ጥራይ ዘይኮነ፣ ብፍትሕ ተዛዚሙ።

ኣብ 2017 ቍማር እናተጻወተ፣ ኣብ መንጎኦም በሊዕካና በሊዕኩምኒ ዝመበገሲኡ ዘይምስምማዕ ስለ ዝተፈጥረ፣ ከቢድ ባእሲ ተፈጢሩ። ነቶም ክበኣሰዎ ዝመጹ ምስኡ ክቋመሩ ዝምሰዩ ክልተ መንእሰያት፣ ነቲ ሓደ ብካራ ክልተ ግዜ ኣብ ከብዱ፣ ሓደ ግዜ ኣብ ኣፍ ልቡ ብኻራ ብምውጋእ ቀቲልዎ።

በቲ ፍጻሜ ገበነኛ ኮይኑ ስለ ዝተረኽበ፣ ን25 ዓመታት ክእሰር ተፈሪዱ። ኣብ ኣገልግሎት ማእሰርትን ተሓድሶን ይርከብ።

2.5. ቍጠባዊ

ዓመታዊ ቻይና ኣውጺኣካ 760 ቢልዮን ዶላር ኣሜርካ፣ ኣብ ትንባኮ ይጠፍእ። እዚ ንእሽተይን ቁንጣሮ ካብ ወልፍታትን፣ ንኩለን ሃገራት ዘይውክልን እዩ። ክንደይ ስድራ-ቤት ብሰንኪ ወልፊ ዘሰዕቦ ቍጠባዊ ጸገማት ተበታቲነን ይኾና፤ ክንደይ ቈልዑ ዘኽቲሞም፣ ክንደይ ንብረት ዓንዩ፤ ክንደይ ስራሕ ተጎናዲቡ፤ እቲ መልሲ ርዱእ እዩ። ስድራቤታት ብቍጠባ ነፍሰን ንከይክእላ፣ ካብ ዝገብሩ ቀንዲ ምኽንያታት፣ እቲ ሓደ ውሉፋት ወለዲ ምህላው እዩ። ወልፊ፡ ካብ ውልቀ-ሰብ ጀሚሩ፡ ናይ ስድራ፡ ሕብረተ-ሰብ፡ ሃገር፡ ኣህጉርን ዓለምን ጸጋታት ብምብኻን፣ ናብ ዓዘቕቲ ድኽነት ዘእቱ ዘሎ ወራሪ ሕማም እዩ።

2.6. ትምህርታዊ

እዚ ምስቶም ካልኦት ሳዕቤናት ዝተገልጸ'ኳ እንተ ኾነ፣ ከም መንእሰያት ልዕሊ ኩሉ'ዩ ዘገድሰና። ኣብዚ እዋን እዚ፣ ብመጠኑ ኣብ ኣብያተ ትምህርቲ ዝረአ ዘሎ ወልፊ መስተ፡ ቍማር፡ ሽጋራን ማስቲሽን፣ ተማሃሮ ዕዮ ክፍሎምን ገዛኦምን ብግቡእ ከም ዘይሰርሑ፣ ምስ መምህራኖምን ስድራኦምን ከም ዝገራጨው፡ የብክሩ፡ ይእሰሩ፡ ይሓሙ፡ ዘይተደልየ ጥንሲን ስርቅን፡ ገበን ከም ዝፍጽሙ ብምግባር፣ መጻኢኦም ኣጸልሚቱ ይርከብ። እቲ ቍጽሪ ዋላ'ኳ ውሑድ እንተኾነ፣ እናሳዕረረ ክኸይድ ስለ ዝኽእል፣ ጠንቁን ጉድኣቱን ተረድኢና፣ ነፍስና መዛኑናን፣ ሕብረተ-ሰብናን ክንሕሉ ይግባእ።

ኣብነት፡- ቁ. 5 ወልፍን ምቍራጽ ትምህርትን

ስማ ክንዕቅቦ መሪጽና። ኣብዚ ዛንታ ግን፣ ጽገ ኢልናያ ኣለና። ጽገ፡ ክሳብ 2ይ ደረጃ ትምህርታ ክንክን ወለዳ ዘይተፈልያ፣ ንፍዕቲ ተማሃሪት'ያ ነይራ። ወላዲታ ብዝነበራ ናይ ጥዕና ጸገም፣ ኣብ 2015 ዓሪፋ። ወላዲኣ፡ ካልእ ሓዳር ስለ ዝመስረተ፣ ከምቲ ዝድለ ክኣልያን ክቆጻጸራን ኣይከእለን።

ኣብ ንኡስ ዕድሚኣ ምስቶም ትምህርቶም ኣቋሪጾም፣ ኣብ መስተን ዙረትን ዝውዕሉ ክትወጽእ ጀሚራ። እቶም መኒኻ ዝብል ዘይብሎም መዛኑኣ፣ ደድሕሪኦም ስዒባ ከምኦም ክትመስል ግዜ ኣይወሰደላን። ከም ሳዕቤኑ ድማ፣ ኣብ ትምህርታ ደኺማ ጥራይ ዘይኮነት ኣቋሪጻ። ወላዲኣ ክገንሓን ክምዕዳን እኳ እንተፈተነ፣ 'ቀልዓ ብንእሱ ቀርበት ብርሕሱ፡' ኮይኑ ነገሩ ክሰልጦ ኣይከኣለን።

ገና ኣብ 17 ዓመታ ብወልፊ ሽጋራን መስተን ተታሒዛ። ኣብ ፈቓዶ ኣብያተ መስተ እናዞረት ትልምን። ካብኡ ሓሊፉ፡ ነቲ ውልዶ ዕድሚኣ ብሕሱር ሸይጣ ወልፋ ተማልእ ነይራ። ጽገ ብዘይካ እቲ ክብረታ ሸይጣ እትረኽቦ ግዝያዊ ረብሓ፣ ርሑቕ ክትሓስብ ኣይከኣለትን። ኩሉ እትፍጽሞ ብመስተ ተኻኢላ እንከላ ትፍጽሞ ስለ ዝነበረት፣ ንጥዕናኣ ኣብ ግምት ዘእቱ ኣይነበረን። ስለ ዝኾነ፡ ኣብ መስከረም 2017 ኣብ 17 ዓመታ ዘይተደልየ ጥንሲ ኣጋጠማ። ንዕኡ ንምንጻል ኣብ ሞያ ይኹን ፍልጠት ዘይብሎም ብምኻድ፣ ብጎነጽ ነጺላቶ።

ከም ሳዕቤን ናይቲ ብጎነጽን ብዘይ ፍልጠትን ዝተኻየደላ ምንጻል ጥንሲ፣ ከቢድ ናይ ማህጸን ረኽሲ ኣስዒቡላ። ነጻሊት ብእዋኑ ኣብ ሕክምና ከይዳ ረድኤት ከይትረክብ ሕክምና እንተ በጽሐት፣ ዘይሕጋዊ ተግባራ ዝኽሻሕ ስለ ዝመሰላ፣ ኣብ ገዝኣ ሓቢኣ ክትኣልያ ፈቲና። ጥዕና ጽገ ግን፣ እናኸፍአ ስለ ዝኸደ፣ ሕክምና ክትከይድ ተገደደት። ብሕክምና ዘድሊ ሓገዝ እኳ እንተ ተገብረላ፣ ከቢድ ናይ ጥዕና ጸገም ኣብ ማህጸን ስለ ዝገደፈላ፣ ኣብ ንኡስ ዕድሚኣ ብሕማም ተደኒሳ፣ ተኣላይት ሕክምና ኮይና ትርከብ።

ምዕራፍ ሰለስተ

3. ዓይነት ወልፊ

ኣብ ዓለም ዝተፈላለዩ ዓይነት ወልፍታት ከም ዘለዉ ይፍለጥ፡ ኣብዚ ምዕራፍዚ እምበኣር ንገለ ካብኣቶም ክንርኢ ኢና።

3.1. ዘደቅሱ፡ ቀመማዊ ወልፍታት

ዘደቅሱ ቀመማዊ ወልፍታት፡ ስሞም ከምዘመልክቶ፡ እዚ ቀመምዚ ምስ ዝውሰድ ኣካላትና ናይ ድኻም ምልክታትን ስምዒታትን ስለ ዝፈጥር፡ ብግቡእ ክንንቀሳቐስ ኣይንኽእልን። ገለ ካብኣቶም ንምጥቃስ፦

3.1.1. ኣልኮላዊ መስተ

ወልፊ ኣልኮላዊ መስተ ዝበሃል፣ ንኩሉ ዓይነታት መስተ ዝውክል ኮይኑ፣ ኣእምራውን ኣካላውን ጸገማት የኸትል።

ኣብ ዓለም 208 ሚልዮን ውሉፋት መስተ ከም ዘለው ይፍለጥ፣ ዓመታዊ ከኣ 3.3 ሚልዮን ብወልፍፊ መስተን ንሱ ዘስዕቦ ሓደጋታትን ይሞቱ።

- ሓደ ሰብ፡ ውሉፍ ኣልኮል ዝበሃል ክልተ ወይ ካብ ክልተ ንላዕሊ፣ ካብዞም ዝስዕቡ ኩነታት ምስዝህልዎ እዩ።
- እቲ ሰብ ብዙሕ ዓቐን መስተ ንነዊሕ እዋን ምስ ዝሰቲ፡
- ከቋርጾ ምስ ዝጽገም፡
- መስተ ክሰትን ክረክብን ብዙሕ ምስ ዘጥፍእ፡
- ምሒር መስተ ምስ ዝደሊ፡
- እቲ ሰብ ይሰቲ እሞ ካብ ግቡኣቱ ምስ ዘብኩር፡
- ምስታይ ማሕበራዊ ጸገማት ምስ ዝፈጥረሉ፡
- ምስታይ ጥዕናዊ ጸገማት ክፈጥረሉ ምስ ዝጅምር፡
- እቲ ሰብ ብሰንኪ መስተ ኣብ ሓደገኛ ንጥፈታት ምስ ዝዋፈር፣ ከም ፍኑው ጾታዊ ርክብ ምፍጻምን ሰቲኻ ምዝዋርን ወዘተ
- ነቲ መስተ ምስ ዘቋርጾ፣ እቲ ሰብ፡ መለሳ ናይ ዘቋረጾ ምልክታት ምስ ዘርኢ፡
- እቲ ሰብ፡ ናይ ኣልኮል ተጻዋርነት ምስ ዘማዕብል።

- **ምልክታት ወልፊ መስተ**

ምልክታት ኣልኮላዊ መስተ በብቕሩብ ዝጅምር ኮይኑ፣ ዓቐንን ብዝሕን እትሰትዮ እናወሰኽ ክኸይድ ከሎ ኸኣ፣ ምልክታት እናጎልሑ ይኸዱ። ገለ ካብቶም ምልክታት ምስ እንርኢ፦

- ✓ ምስ ምውሳኽ ግዜ ብዙሕ መስተ ምስታይ፡
- ✓ ከተቃርጾ ከለኻ ምጽጋም፡
- ✓ መስተ ክትሰቲ ግዜ ምጥፋእ
- ✓ ስነ ኣእምራዊ ጸቕጢ ምምዕባልን፡

- ✓ ተቐያየሪ ኩነተ ኣእምሮ ምህላው፣
- ✓ ምስታይ ጸገማት ክፈጥረልካ ምስ ዝጅምር፡
- ✓ ክተቋርጾ ከለኻ ናይ ዝገደፍካዮ ምልክታት ክተርኢ ትጅምር፣ ከምኡ'ውን፡ ተጻዋርነት መስተ ምምዕባል።

➢ ናይ መጠንቀቕታ ምልክታት፣ ወልፊ ኣልኮላዊ ምስተ

ብቐጻሊ ምስታይን ምምራዝን፣ ብዙሕ ግዜኻ ኣብ መስተ ምጥፊእን ካልእ ንጥፈታትካ ምእንቲ ኣልኮል ኢልካ ምጥንጣን (ምውንዛፍ/ምግዳፍ)፣ ኣልኮላዊ መስተ ክገድፎ እየ ምባልን ቃልካ ዘይምትግባርን። ኣብ ትሰትየሉ እዋን፣ ዝበልካዮን ዝገበርካዮን ክትዝክር ዘይምኽኣል፣ ሕማቕ ባህርያዊ ለውጢ ምምጻእ፣ ተገዳስነት ኣብ ስራሕካ፣ ትምህርትካ፣ ኣካላዊ ትርኢትካ፣ ጽሬትካ፣ ሓዳርካን ቀጠባዊ ጉዳያትካን ምጉዳል፣ ምምራር ብሰንኪ ሕማቕ ጥዕና፣ ሸውሃት መግቢ ምዕጻው፣ ናይ ስርዓተ-ምስትንፋስ ረኽስታት፣ ጭንቀትን ጸቕጥን ምምዕባል።

➢ ምውላፍ መስተ ዝፈጥሮም ጸገማት

መስተ ንኩሉ ክፋላት ኣካላትና እዩ ዘጥቅዕ። ብፍሉይ ግን፡ ንኣእምሮ፡ ልቢ፡ ጸላም ከብዲ፡ ቐስጠን ስርዓት-ምክልኻልን የጥቅዕ። እዚ ኸኣ፡ ናብ ኣእምራዊ ሕማማት፡ ዘይስሩዕ ህርመት ልቢ፡ ጸገማት ኩሊት፡ ረክሲ ላልሽ፡ ምርሳዕ፡ ሕማም ምንፍርፋር፡ ፌጋቶን ናይ ጉድለት መኣዛታት መግቢ ጸገማት፡ ረክሲ መዓናጡ፡ ናይ ሰጋዊ ርክብ ጸገማት፡ ብዙሓት ዓይነታት መንሸሮ የኽትልን ዕድመ ወዲ-ሰብ፣ ብዓሰርተ ዓመት የጉድሎን። ብፍላይ ጥንስቲ ኣደ፣ መስተ ምስ ትሰቲ፡ 'ፈታል ኣልኮል ሲንድሮም' ዝበሃል ሕማም የኸትለላ። እዚ ሕማም ንህጻን ጎደሎ ኣካላት ሃልይዎ፣ ከም ዝውለድ ይገብሮ። ደቂ-ኣንስትዮ ከኣ፣ ናብ መንሸሮ ኣጥባት፣ ጸገማት ኣብ ምጅማር ወርሓዊ ጽግያትን ንጽፈ-ጽግያትን የስዕበለን። ልዕሊ ኹሉ ከኣ፣ ደቂ-ኣንስትዮ ንጠንቅታት መስተ ቅሉዓት እየን።

ብተወሳኺ፡ ናይ ኣልኮላዊ መስተ ውሉፍ ምኳን፣ ናብ ገበናዊ ስረሓት ምውፋር፡ ንቑልዑ ምብዳልን ምዕማጽን፡ ጎነጽ ኣብ ሓዳር፡ ጾታዊ ዓመጽ፡ ስርቂ፡ ዕንወት ኣብ ንብረት ምውራድን ኣካላዊ ጎነጽ ምጥቃምን ቅሉዕ የገብረካ።

➢ ኣገባባት ነጸርታ ኣልኮላዊ መስተ

ሓደ ሰብ ኣልኮላዊ መስተ ወሲዱን ኣይወሰደን በዞም ዝስዕቡ ኣገባባት ክፍለጥ ወይ ክንጸር ይኽእል። ቃለ-መሕትት፡ ጨና፡ ብናይ ደም መርመራን ወዘተ ክጥቐስ ይከኣል።

ንኣብነት፦ ነዚ ዝቅጽል ቃለ-መሕትት ብምግባር፣ ሓደ ሰብ ናይ ኣልኮላዊ መስተ ውሉፍ ድዩ፤ ቀጻሊ ምክትታልን መርመራን'ከ የድልዮ ድዩ፤ ክትፈልጥ ይከኣል እዩ። ካብዚኦን ኣርባዕተ ሕቶታት፣ ንክልተ ሕራይ እንተ መሊሱ፣ እቲ ሰብ፡ ግዙእ ወልፊ ኣልኮላዊ መስተ ክንብሎ ንክእል።

ሀ. መስተ ክተጉድል ወጢንካ ትፈልጥዶ፤

ለ. ሰባት ናይ መስተ ባህርኻ ስለ ዝነቐፉ ሓሪቅካ ትፈልጥዶ፤

ሐ. ብዛዕባ ናይ መስተ ባህርኻ፣ ሕማቕ ተሰሚዑካ ይፈልጥዶ፤

መ. ንግሆ ትስእ ምስ በልካ ቅድሚ ኩሉ፣ ኣልኮላዊ መስተ ተራእዩካ ይፈልጥዶ፤

ብተወሳኺ ሓደ ሰብ መርመራ ኣካይዱ እዚ ዝስዕብ መጠን ኣልኮል ኣብ ደሙ ምስ ዝህሉ፡ ተገሊጾም ዘለዉ ምልክታት ከም ዘርኢ ይፍለጥ።

➢ መጠን ኣልኮል ኣብ ደምን (ሚ/ግ)/ሚ/ሊ ምልክታቱን

20	ታሓጓስ ይሰምዖ። ኣብ ኣፈጻጽማ ስራሕ ጉድለት ኣየርእን
40	ምስ ኩሉ ሕዉስ ይኸውን፣ ዘረባ ከብዝሕ ይጅምር፣ መኪና ብናህሪ ክዝውር ከሎ፣ ኣብ ሓደጋ የዘንብል።
60	ምስ ኩሉ ሕዉስ ይኸውን፣ ዘረባ ከብዝሕ ይጅምር፣ መኪና ብናህሪ ክዝውር ከሎ፣ ኣብ ሓደጋ የዘንብል።
80	ምውህሃድ ይጽገም፣ ኣብ ናህሪ መኪና ውሕስነት የብሉን።
100	ጾታዊ ስምዒቱ ይንኪ፣ ዝተቐረበ መስተ የፍስስ።

160	ብግልጺ ሰኽራም ኮይኑ ይረአ፣ ብቀሊሉ ዘይእለ ነግራም ይኸውን፣ ዝሓለፉ ፍጻሜታት ናይ ምዝካር ክእለቱ የጥፍእ።
300	ሽንቲ ምቁጽጻር ይስእን፣ ብዘይገለ ምኽንያት ይቑጣዕ፣ ሃለዋቱ ከጥፍእ ይኽእል።
500	ሕክምናዊ ክንክን እንተ ዘይረኺቡ ክመውት ይኽእል።

➢ **ኣገባባት ምክላኻል፡ ወልፊ መስተ**

ምጉዳልን ምቁጽጻርን ኣልኮላዊ ምስተ ብሃገር ደረጃ፣ ቐረጽ ኣልኮላዊ መስተ ምውሳኽ፣ ዋጋታቱ ክቢሩ ከምዘይግዛእ ምግባር፣ ከምኡ'ውን፡ ዝተዋሃሀደን ኩሉ ሰብ ክረኽቦ ዝኽእል ናይ ምኽርን ማዕዳን፣ ሕክምናዊ ኣገልገሎት ምዝርጋሕ። ብመራኸቢ ብዙሃን ሓበሬታ ትምህርትን ምሃብ እዩ።

➢ **ኣገባባት ምሕካም**

ኣልኮላዊ መስተ፥ መንእሰያት ብፍላይ ክወስድዎን ክለምድዎን ካብ ዘየብሎም ቀመም ምኳኑ ኣቓዲሙ ተገሊጹ እዩ። ምኽንያቱ ዝተፈላለዩ ኣሉታዊ ሳዕቤናት ስለዘለዎ። ስለዚ እቲ ዝበለጸ ሕክምንኡ ካብ ኣልኮላዊ መስተ ምሕራም'ኳ እንተኾነ። ግን ግዙኣት ወልፊ ንዝኾኑ ሰባት እዞም ዝስዕቡ ናይ ሕክምናዊ ኣገልግሎት ከም ዘለዉ ክፍለጥ የድሊ፡ ኣብነት ንምጥቓስ ከኒናታት ከም ቤንዞድያዛፒን፣ ምክርን ማዕዳን

3.1.2. ***ወልፊ ኦፖይድ (ሞርፌን፡ ሄሮይን፡ ኮዶይን)***

እዚ ዓይነት ወልፊ እዚ፣ ብዙሕ ብቖጽሪን ብዓቐንን ንከም ሞርፌን፡ ሄሮይንን ኮዶይንን ዝኣመሰሉ ከኒናታት፣ ብምውሳድ ዝኽሰት ጸቕጥን ምዝንባል ኣእምሮን፣ ዝፈጥር ሕማም እዩ። እዚ ግን፡ ነቶም ብሰንኪ ዝተፈላለዩ ሕማማት ብሓኪም ዝእዘዙ ከም መድሃኒት፣ ኣብ ዝዋህብሉ እዋን፣ ኣይውክልን እዩ።

እዚ ዓይነት ወልፊ እዚ፡ ኣብ ሃገርና ክንድ'ቲ ዝጋነን ተርእዮ'ኳ እንተ ዘይኮነ፣ ኣብ ሰረሕተኛታት ሕክምናን መንእሰያትን ብመጠኑ ይረአ'ዩ። ዓመታዊ ከኣ፡ ብሰንኪ እዚ ወልፊ እዚ፣ ብደረጃ ዓለም ከባቢ 122,000 ሰባት ይሞቱ፣ 16 ሚልዮን በዚ ወልፊ ይጥቅዑን ስድራ-ቤታት ይበታተናን ብዙሕ ስርሓት ይጎናደብን። ኣብ መንእሰያት ከኣ፡ ብብዝሒ ዝረአ ወልፊ እዩ። ስለዚ፡ ከም መንእሰያት መጠን ክንፈልጦን ክንጥንቀቃሉን፣ ኣብ ከምኡ ዓይነት ወልፊ ዝኣተዉ መንእሰያት፣ ኣብ ንረኽበሉ ከኣ፣ ክነማኽሮምን ሳዕቤናቱ ክንነግሮም፣ ቀንዲ መልእኽቲ እዚ ጽሑፍ እዩ።

➢ **ምልክታት ውሉፋት ኦፖይድ**

ብሓፈሽኡ ወልፊ ኦፖይድ ዘለዎም ሰባት እዞም ዝስዕቡ ምልክታት ከም ዘርእዩ። መጽናዕትታት ይሕብሩ። ኣብነት ንምጥቃስ፦

- ✓ *ምሕር ድሌት ነዞም መድሃኒታት ንምርካብ፡*
- ✓ *ተጻዋርነት ብምምዕባል ምስ ግዜ ዓቐን እዞም መድሃኒታት ምውሳኽ፡*
- ✓ *ግቡኣትካ ኣብ ግዜኦም ክትፍጽም ዘይምኽኣል፡*
- ✓ *ጸገማት ክተቛርጾ ዘይምኽኣል፣ ኣብ ትፍትነሉ ግዜ፡*
- ✓ *ምልክታት ጽግዕተንኛነት ኣብዚ መድሃኒት ምርኣይ፡*
- ✓ *ተኽእሎ ኣብ ምስታፍ ገበናዊ ነገራት፡*
- ✓ *ቀጻሊ ነቲ መድሃኒት ንምርካብ፣ ኣብ ኣብያተ መድሃኒትን ሕክምናን ምምልላስ፡*

ብተወሳኺ ግዙኣት ወልፊ ኦፖይድ ኣብ ዝኾኑ ሰባት፣ ክገድፍዎ ኣብ ዝፍትንሉ እዋን ዘርእዎም ምልክታት ከኣ፦ ዕግርግር ምባል፡ ጸቅጢ ኣእምሮ፡ ቃንዛ ጭዋዳታት፡ ቀጻሊ ንብዓት፡ ጸገማት ድቃስ ዘይምህላው፡ ብርቱዕ ረሃጽ፡ ቀጻሊ ምንብሃቕ፡ ውጽኣት፡ ልዑል ጸቅጢ ደምን ህርመት ልቢን፡ ቃንዛ ከብዲ፡ ምንፍጥፋጥን ቀጻሊ ምህንጣስን እዮም።

➢ **ኣገባባት ምሕካም**

ብወልፊ ኦፖይድ ዝተጠቕዑ ሰባት በዚ ዝስዕብ ኣገባብ ምሕካሞም ይከኣል። እዚ ማለት

- ✓ ነቶም ከኒናታትት መተካእታ ከም ናሎክሰይን፡ (እዞም መተከእታ ከኒናታት ወልፊ ዘየማዕብሉን፣ እቲ ሰብ ከኣ፡ ነቶም ዝተወለፎም ከኒናታት ከም ዘይደልን ዝገብሩ እዮም።)
- ✓ ምክርን ማዕዳን ዘጠቓልል ባህርያዊ ምትዕርራይን ምሕካምን።
- ✓ ሓገዝ ሓካይም ስነ ኣእምሮ ምሕታት።

3.1.3. ሺሻ

እዚ ብኣፍ ዝስሓብ ዓይነት ፈሳሲ ዝኾነ ትንባኮ ኮይኑ፣ ኒኮቲን፡ ካርቦን ሞኖኦክሳይድን ካትራሚን ትሕዝቶ ኣለዎ። ኣብ ሃገራት ኣዕራብ ልሙድ ባህሊ ክኸውን ከሎ፣ ኣብ ኣብ ኣውሮፓን ኣሜርካን'ውን ብብዝሒ ይረአ እዩ። ምኡዝን ኣወናዋኒ ጨና ለሚንን ካልእን ሰለ ዘለዎ፣ ክትወለፎን ክትፍትኖን ዘብህግ ዓይነት ወልፊ እዩ።

➢ **ዝርገሐ ሺሻ፦**

ኣብ መእከላይ ምብራቕ ዝበዝሓ ኣብያተ-ሻሂ፣ ንሺሻ ከም ዝኾነ ዝሸየጥ ነገራት ይቀርባ እየን። ኣብ ሃገርና'ውን፡ ሕጋዊ'ኳ እንተ ዘይኮነ፣ ብውልቀም ብኮንትራባንድ ዝኣቱ ሺሻ ከም ዘሎ ይፍለጥ፣ ከምኡ'ውን፡ ውሉፋት እዚ ዓይነት ትንባኮ'ውን ብዙሓት እዮም።

➢ **ጥዕናዊ ጸገማት ሺሻ**

ሺሻ፡ ናብ ተመሳሳሊ ጸገማት ናይ ሽጋራ እዩ ዘስዕብ። ግን፡ ዓቐን ናይዚ ይበዝሕ። ንኣብነት፡ ሽጋራ እንተ በዝሐ ንሓሙሽተ ደቒቕ እያ ትተክኽ። ሺሻ ግን፡ ንሓንቲ ጁራ 60 ደቒቕ እዩ ዝወስድ። ብኡ መጠን ከኣ፣ ሺሻ ዝወስዱ/ዝስሕቡ ሰባት፣ ልዕሊ ሽጋራ ብካንሰር ካብ ዘምጽኡ ባእታታት ዝተቓልዑ እዮም። ከምኡ'ውን፡ እቲ ንሺሻ ንምውላዕን ምትካኽን ዝጠቅም ቻርኮል፣ ፍሉጥ ጎዳኢ ንጥዕና እዩ።

➢ **ኣሉታዊ ሳዕቤናት ምትካኽ ሺሻ**

ብኣጠቓላሊ ሺሻ እዞም ዝስዕቡ ኣሉታዊ ጥዕናዊ ሳዕቤናት ከም ዘለዎ ምፍላጥ የድሊ። እዚ ስለ ዝኾነ ከኣ ካብ ምውሳዱ ክንሕረም ይምከር። ገለ ኣብነታት ካብቶም ሳዕቤናት ምስ እንርኢ፦

- ✓ ካንሰር ሳንቡእ፡
- ✓ ሕማማት ስርዓት-ምስትንፋስ፡
- ✓ ትሑት ክብደት ሰውነት ኣብ ዝውለዱ ህጻናት፡
- ✓ ሕማማት ስርዓት-ምስትንፋስ፣ ንካብ ሺሻ ዘትክኻ ኣዴታት ዝውለዱ ህጻናት
- ✓ ሕማም ልቢ፡
- ✓ ጽበትን ምዕጻውን ስራውር ደም፡
- ✓ መንሽሮ ኣፍ፡ ገሮሮ፡ ከስዐ፡ መንፈሓት ሽንትን፡

ከምኡ'ውን፡ ሺሻ ዘትክኹ ሰባት ንዐኦም ጥራሕ ዘይኮኑ፣ ነቶም ኣብ ከባቢኦም ዘለው ሰባት ይልክሙ እዮም።

ከምቲ ኣብ ኩሎም ዓይነት ወልፍታት ዝበልናዮ ከኣ፣ ካብዚ ወልፊ ንምግልጋል፣ ኣይፋል ንኣሉታዊ ጽልዋ መዛኑ ምባልን ምጥንቃቕን፣ ዘይትፈልጦ ነገር ካብ ምግባር ምቑጣብን የድሊ። ሃንቀውታ ዝፈጥሩ ነገራት፣ የዕሩኽትና ገደሮም ኢልና ዘይምግባር፣ ልዕሊ ኩሉ ግን፡ ንቑሓት ብምዃን ናይ ምምዛን ምፍታሽን ዓቕምና ምዕባይን፣ ዝኾነ ሓድሽ ነገር ኣብ ዘጋጥመሉ ከኣ፣ ንወለድና፡ መምህራንናን ካባና ንዝዓብዩን ምውካስ ኣገዳሲ እዩ።

3.2. ኣነቓቓሕቲ ቀመማዊ ወልፍታት

እዞም ዓይነት ቀመማዊ ወልፍታት፡ ነናቶም ባህሪ፡ ሳዕቤንን ምልክታትን ዘለዎም ኮይኖም፡ ዝርዝር ትሕዝትኦም ነዚ ዝስዕብ ይመስል።

3.2.1. ካፌን (ካፈይን)

ካፌን ኣብ ቡን፣ ሻሂን ካልእን ዓይነት ዝስተ ውዑይ ነገራት ዝርከብ፣ ንማእኻላይ ስርዓት-መትኒ ዘነቓቕሕ ኣወላፊ ዓይነት ቀመማዊ ወልፊ እዩ። ብተዋሳኺ'ውን፡ ኣብ ልስሉስ መስተ ከም በዓል ኮካ ኮላን ፔፕሲን ከም መማቐርቲ ኣሎ። ካፌን ነቶም ድቃስን ድኻም ዘምጽኡ ማእከላት ኣብ ኣእምሮና ብምዕጻው፣ ኩሉ ግዜ ንቑሓት ከም ንኸውን እዩ ዝገብር።

ቡን ሻሂ፡ ልስሉስ መስተን ኣብ ዓድና ልሙድ እዩ። ብፍላይ ቡንን ሻሂን፣ መዓልታዊ ኣብ ነፍሲ-ወከፍ ስድራ-ቤት ናይ ኤርትራ፣ ግድን እንተ ወሓደ፣ ሓደ ግዜ ይውሰዱ እዮም። ስድራና ከም ወልፊ ስለ ዘይርእዩዎም ግን፣ ሳዕቤናት ናቶም ክንርስዕ ኣይግባእን። ምሉእ ጥዕና ዘለዎም መንእሰያት ንምኳን ከኣ፣ ብሰንኮም ዝኸናደብ ስራሕን፣ ስእነት ድቃስን፣ ቁጠባዊ ጸገማትን፣ ማሕበራዊ ጸገማት ክህልውና ኣይግባእን። ብውሕዱ ኣብ መዓልቲ 100 ሚ.ግራም ካፌን ምውሳድ፡ (ኣብ ሓደ ኩባያ ቡን ዝርከብ ዓቐን ካፌን)፡ ናብ ትሑት ደረጃ ወልፊ ክእትወና ይኽእል እዩ። ንዑኡ ምስ ዘይንረክብ ከኣ፦ ቃንዛ ርእሲ፡ ቃንዛ ጭዋዳታት፡ ምፍዛዝ፡ ምድንዛዝ፡ ዕውልውል ምባል፡ ተምላስ፡ ጭኑቕ ኩነተ ኣእምሮ፡ ምሕራቕን ምንዳርን ከስዕብልና ይኽእል።

➢ **ሳዕቤናት ወልፊ ካፌን (ቡንን ሻሂን)**

ነዚኦም ብልዑል ዓቐን ንነዊሕ ግዜ ምስ እንወስድ፦ ስእነት ድቃስ፣ ስራሕካ ብግቡእን ኣብ ሰዓቱ ዘይምውዳእን፣ ካልእ ማሕበራዊ ጸገማት ከቃልዓና ይኽእል። ቡን፡ ሻሂን ልስሉስ መስተን ኣብ ሃገርና፣ ልሙድን ከም ጎዳኢ ወልፊ ዘይርኣን'ኳ እንተ ኾነ፣ እዚ ዓይነት ወልፊ'ውን፣ ዝበዝሐ ግዜ ምስ ዕቤትን ምምስራት ሓዳርን ዝመጽእ እዩ። ከም ናይ ሎሚ መንእሰያትን ናይ ጽባሕ ወለድን፣ ፈሊጥና ብምጽናሕን፣ ካብ ወልፍትታት ናጻ ዝኾኑ፣ ምሉእ ጥዕና ዘውንኑ መንእሰያት ንምኳን፣ ክንጽዕር ይግባእ።

➢ **ኒኮቲን (ትንባኮን ሽጋራን)**

ሀ. ወልፊ ሽጋራ

ካብቶም ኣብ ትንባኮን ሽጋራን ዘለው ባእታት፣ እቲ ቀንዲ ኒኮቲን ኮይኑ፣ እቲ ናብ ወልፊ ዝውስድ'ውን ንሱ እዩ። እዚ ወልፊ ሽጋራን ትንባኮን ኣብ ኣህዛብ ዓለም፣ ከም ባህሊ እኳ እንተ ጸንሐ፣ ኣብ ዕስራን ሓደን ክፍለ ዘመን፣ ከም ጉድኣት ንጥዕናን መዕነዊ ቁጠባን እዩ ዝሕሰብ። ብገምጋም ዓመታዊ ካባቢ 5.5 ትሪልዮም ሻጋራ ይፈሪ። ብ1.1 ቢልዮም ውሉፋት ምትካኽ ሽጋራ፣ ከኣ ይተክኽ። ኒኮቲን ዝትሕዝቶኡ ሓሪጭ ትንባኮ ብሰለስተ መንገዲ እዩ ዝዳሎ። ከም ሽጋራ፡ ከም ትንባኮን ብኣፍንጫኻ ምሽታትን፣ ኒኮቲን ካብ'ታ ሽጋራ ዘትከኽናላ ግዜ፣ ብመንገዲ ደምና ኣቢሉ ናብ ምሉእ ኣካላትና ንክበጽሕ፣ ሸውዓተ ካልኢት እዩ ዝወስደሉ። ኣብ ደምና ከኣ፣ ክሳብ ክልተ ሰዓት ይጸንሕ። እቲ ቀንዲ ኒኮቲን፣ ኣብ ነፍስና ለውጢ ዘፈጥረሉ ናይ ኣእምሮና ስርዓት-መትኒ ብምብርባር እዩ። እቲ ዘሕዝን ግን፣ ምትካኽ ሽጋራ ኣብቲ ምዕቡል ዓለም እንና ጎደለ ክከይድ ከሎ፣ ኣብ ዘይማዕበላን ኣብ ምምዕባል ዝርከባ ሃገራትን ግን፣ ቁጽሪ ኣትከኽቲ እናወሰኸ ይኸይድ ብምህላዉ እዩ። ከም መንእሰያት ከኣ፣ ነዚ ቀታሊ ዝኾነ ወልፊ። ብኹሉ መንገድታት ክንቃለሶን ክነውግዶን ይግባእ።

➢ **ጠንቅታት ወልፊ ሽጋራ**

ሓደ ሰብ ሽጋራ ንኽጅምር ጠንቂ ወልፍታት ዝኾኑ ብዙሓት ረቛሒታት ኣለዉ፡ ኣብነት ንምጥቃስ፦ ንግዜኡ ዝርከብ ናይ ሓሶት ሓጐስ፡ ጸቕጢ መዛኑ፡ ንዘይምንጻል ካብ ኣዕሩኽ፡ ከም ሓያልን፣ ፍሉይን ንምርኣይ፡ ጽልዋ መዋውዒ ትካላት፡ ኣብ ፊልምታት ኮሜዲን ካልእ ናይ ስነ-ጽሑፍ ስረሓት፣ ንሽጋራ ከም ናይ ምዕቡላትን ሃብታማትን ዝኾነ ጽቡቕ ነገር ምቕራብ፣ ኣብ ግዜ ጭንቂ ጠባያት ተዋስኦ ከም መፍትሒ ሽጋራ ከትክኹ ምርኣይን።

መጽናዕትታት ከም ዘሕብርዎ፣ ኣብ ሓንቲ ሽጋራ ከባቢ 4,000 ዝኾኑ ቀመማት ኣለዉ። 43 ካብኦም ከኣ፣ መንሸሮ የኸትሉ። ንኣብነት፦ ገለ ካብ ቀንዲ ትሕዝቶ ሽጋራ ምስ እንርኢ፦ ኢሰብሓዊ (ኢነፍሳዊ) ኦርጋኒክ ኣሲድ፡ ናይትሮጅን፡ ረዚን፡ ካንሰር ዘመጽእ ፖሊ ኒክላር ኣሮማቲክ ሃይድሮ ካርቦን፡ ኒኮቲን፡ ፊኖል፡ ከምኡ'ውን፡ ሕጽረት ምስትንፋስ ዘኸትል ካርቦን ሞኖ ኦክሳይድ ወዘተ ኣለዎ።

እዞም ዝጠቀስናዮም ነገራት፣ ገሊኦም ኣብ ኣፍ፡ ኣፍንጫ፡ ጎሮሮ፡ ላዓለዋይ ክፋል ስርዓት-ምስትንፋስ ተሰትዮም ይተርፉ። እቶም ዝተረፉ ከኣ፣ ኣብ ሳንቡእ ይእከቡ።

ንኣብነት፦ ኒኮቲን ቀንዲ ትሕዝቶ ትንባኮን ሽጋራን እዩ። ገለ ካብቲ ንሱ ዘኸትሎ ምልክታት እንተ ርኢና፣ ኣብ ደም ኣብ

ዝኣትወሉ ንመናድቕ ሰራውር ደም ማህሰይቲ ይገብርን፣ ደም ከም ዝረግእን፣ ዘይቅኑዕ ወዚን ከም ዝህልዎ ብምግባር፣ ማዕበስቲ ሰራውር ደም የኸትል። ጸቕጢ ደም፡ ከም ዝውስኽ ይገብር፣ ህርመት ልቢ የወስኽ፣ ሰራውር ደም ካብ ዓቕሞም ንላዕሊ ይጭበጡን ይጸቡን። ካርቦን ሞኖኦክሳይድ ከኣ፣ ኦክስጅን ናብ ምሉእ ነፍስና ከም ዘይበጽሕ ብምግባር፣ ኣብ ምሉእ ነፍስና ሕጽረት ምስትንፋስ የኸትልን፣ ኣብ ዝኾነ ክፋል ሰውነትና'ውን፣ ወቕዒ ከኸትል ይኽእል።

ብተወሳኺ፡ ምትካኽ ሽጋራ ጽበትን ሕማማት ሰራውር ልቢን ከኸትል ከሎ፣ 90% ናይ ስርዓት-ምስትንፋስ ጸገማት፣ ብሰንኪ ምትካኽ ሽጋራ እዩ ዝፍጠር። ትንባኮን ሽጋራን ዘሰትዩ ሰባት፣ ብ10% ካብቶ ዘይሰትዩ ብመንሸሮ ክጥቀዑ ተኽእሎ ኣሎ፣ ረኽሲ መዓናጡን ከስዐን ቀልጢፎም የማዕብሉ። ምትካኽ ሽጋራ መንሸሮ ኣፍ፡ ድምጺ ሳጹን፡ ኣፍንጫ፡ ጎሮሮ፡ ሻሕለል ከስዐ፡ ጸላም ከብዲ፡ ኩሊት፡ ሳንቡእ፡ መንፋሕቲ ሽንቲን መህጸንን የኸትል። ሓደገኛነት መንሸሮ ከኣ፣ ምስ ምውሳኽ ቀጽሪ ሽጋራን ግዜ ምትካኽን ይውስኽ። ኣብ መንጎ ምትካኽ ሽጋራን መስተን ከኣ፣ ምትሕግጋዝ ብምህላዉ ንተኽእሎ ምውሳኽ መንሸሮ፣ ኣፍ፡ ጎሮሮን ሳንቡእን የዛድዎ እዮም።

ኣብ ግዜ ጥንሲ ሽጋራ ዘትካኽ ኣዴታት ነዐኦን ጥራሕ ዘይኮነ፡ ነቲ ኣብ መህጸንን ዘሎ ህጻን ውን ከቢድ መህሰይቲ እየን ዘስዕባሉ። ካብ ሽጋራ ዘትክኻ ኣዴታት ዝውለዱ ቘልዑ ሚዛኖም ክሳብ ብ170 ግራም ይጎድል፣ ነታ ኣደ ቀጻሊ ምንጻል ጥንሲ፣ ምቕዳድ መዳሕንቲ፣ ምልጋብ መዳሕንቲ ኣብ ኣብዘይቦታኡ (መድመይቲ የስዕብ)፣ ምውሳኽ ጸቕጢ ደም ኣብ ኣደ ቅድሚን ኣብ ግዜ ሕርስን፣ ኣብ ዘይቦታኡ ዝጥነስ ድቕን የኸትል። ቘልዓ ቅድሚ መዓልቱ ክወለድ ይኽእል። መንእሰያት ከኣ መሰረት ስድራቤት፣ ህዝብን ሃገርን ስለ ዝኾንና ካብዞም ሃሰይቲ ወልፍታት ክንጥንቀቕ ይግበኣና። ካብዚ ወልፊ እዚ ንምግልጋል ከኣ፣ ምኽርን ማዕዳን ሓገዝ ሞያውያን ካብ ምሕታት ክንድሕር የብልናን።

ሓደ ሰብ፡ ምትካኽ ሽጋራ ኣብ ዘቛርጸሉ፣ እዞም ዝስዕቡ ምልክታት ክርኢ ይክእል፦ ዓቕሊ ዘይምግባር፡ ነድሪ/ምሕራቕ፡ ተጻባኢ ባህሪ፡ ጸቕጢ፡ ሕማቕ ኩነተ ኣእምሮ፡ ምጉዳል ኣድህቦ፡ ዘይምቅሳን፡ ምጉዳል ህርመት ልቢ፡ ሸውሃት ምኽፋትን፡ ክብደት ምውሳኽን የኸትል።

ሓገዝቲ ኣጋባባት ንምቁራጽ ምትካኽ ሽጋራ

ምቁራጽ ናይ ሓደ ልምዲ ወይ ወልፊ፡ ኣብ ውሳኔ ናይ ሓደ ሰብ ዝምርኮሰኳ እንተኾነ፡ ብተወሳኺ ምትካኽ ሽጋራ በዞም ዝስዕቡ ኣገባባት ክቋረጽ ይከኣል'ዩ።

- ✓ *ምኽርን ማዕዳን ካብ ሓካይም ስነ-ኣእምሮ፡*
- ✓ *መተካእታ ኒኮቲን ኮይኑ፣ ዝወሃብ መድሃኒት ምውሳድ፣*
- ✓ *ጸረ-ጸቕጢ መድሃኒታት፡*
- ✓ *ነፍሲ ምሕጋዝ (ምስትንታን)፡*
- ✓ *ከምኡ'ውን፡ ወልፊ ዘለዎም ሰባት ጉጅለታት ብምፍጣር፣ ንሓድሕዶም ምትሕግጋዝ።*

ናብ ሓካይምን ማእከላት ምኽርን ማዕዳን ብምኻድ፣ ነዞም ኣብ ላዕሊ ዝጠቐስናዮም ኣገባባት ብግቡእ ምስ ንኸተል፣ መጽናዕትታት ከም ዝሕብርዎ፣ ኣብ ውሽጢ ሓደ ዓመት 80% ምቁራጽ ሽጋራ ዝጀመሩ ሰባት፣ ከም ዝዕወቱ ይሕባር።

ለ. ወልፊ ትንባኾ

ትንባኮ ቆጽሊ ገረብ ትንባኮ ብምጥሓን ዝምስራሕ፣ ኣብ ትሕቲ መልሓስን ከንፈርን ዝውሰድ፣ ዓይነት ኣዋላፊ ሓሪጭ እዩ። ከም

ሽጋራን ሺሻን፣ እቲ ቀንዲ ትሕዝቶ ትንባኮ ኒኮቲን ክከውን ከሎ፣ ብጀካ እቲ ከም ሳፉ ዝውሰድ ሓሪጭ፣ ትንባኮ ከም ዝሕየኽ፣ ዝትከኽ(ሺሻ)፣ ብቱቦ ዝተክኽ (ስናፍ)፣ ይውሰድ። ትንባኮ፡ ካብ ነዊሕ ዘመናት፣ ኣብ ኣህዛብ ዓለም ክውሰድ ከም ዝጸንሐ፣ ዝሕብሩ ብዙሓት ናይ ታሪኽ ጽሑፋት ኣለው። ንኣብነት፦ ኣብ ኣዕራብ ናይ 9ይ ክ/ዘ፣ ኣብ ኣመሪካን ኤውሮፓን ከኣ፣ ካብ 1400-1000 ቅድሚ ሓበራዊ መዋእል፣ ከም ባህሊ ከም ዝጸንሐ ይሕበር። **ዝርገሐ፦** ኣብ ብዙሓት ሃገራት፣ ትንባኾ ከም ቀንዲ ምንጪ ሽርፊ እዩ። ዓለማዊ ውድብ ጥዕና፣ ዋላ ሽሕ ግዜ ትንባኮ፣ እቲ ሓደገ ቀንድን ክንከላኸሎ እንክእል ጠንቂ ሞት ምዃኑ እንተ ሓበረ፣ ክሳብ ሕጂ እዚ ወልፊ እዚ፣ ኣብ ኣህዛብ ዓላም ቍጽሪ ዘትክኹ ይውሰኽ ኣሎ። 1.1 ቢልዮን ወይ ሓደ ስልሲት ካብ ዓባይቲ ሰባት፣ ኣብ ዓለም ትንባኮ ከም ዝወስዱ፣ ውድብ ጥዕና ዓለም ይሕብር። ኣብ ድኻታትን ኣብ ምምዕባል ዝርከባ ሃገራት፣ ዝተፈናቐሉ ኣህዛብን፣ ደቂ ተባዕትዮን ትንባኮ ምስፋፍ ይውሰኽ ከም ዘሎ'ዩ ዝሕበር።

➢ ጠንቂ ኣብ ወልፊ ትንባኮ ምእታው

ጠንቂ ኣብ ወልፊ ትምባኾ ምእታውን ዘይምእታውን፥ ተመሳሳሊ ምስ ሽጋራ፣ መስተ ሺሻን እዩ። ኣብነት ንምጥቃስ፦ ከም ምልክት ስብእነት፡ ጭንቀት(ማሕበራዊ ጉዳያት፣ ኩናት)፡ ጸቕጢ መዛኑ፡ ክትፍትትኖ ምህንጣይ፡ ከም ምልክት ሃብቲን ሓይልን ምርኣዩ ወዘተ ክጥቀስ ይከኣል።

➢ ሳዕቤናት ትንባኾ

ትንባኾ ልክዕ ከምቶም ካልኦት ወልፍታት ናቱ፡ ጥዕናዊ፡ ቁጠባዊ፡ ባህላውን ማሕበራውን ወዘተ ሳዕቤናት ኣለዎ። ኣብነት ንምጥቃስ ቍጠባዊ (ዓመታዊ ቻይና ኣውጺኢካ 760 ቢልዮን ዶላር ኣሜርካ፣ ኣብ ትንባኮ ይጠፍእ)፡ ማሕበራዊ ሽግራት፡ ስድራ-ቤታዊ ዕግርግር (ከም ፍተሕ)፡ ሞት (ውድብ ጥዕና ዓለም፣ ኣብ 2004 ጥራሕ 5.4 ሚልዮን ሰባት፣ ብሰንኪ ሓደጋታት ትንባኮ ከም ዝሞቱ ይሕብር።) ጥዕናዊ ጸገማት ከም እኒ፦ ሕማማት ልብን ሳንቡእን፡ ወቅዒ፡ ሕማማት ስርዓት-ምስትንፋስ፡ መንሸሮ ሳንቡእ፡ ድምጺ ሳዑን፡ ኣፍ፡ መልሓስ፡ ከንፈር፡ ቖስጠን ካልእን ከስዕብ ይኽእል።

➢ ሓገዝቲ ኣጋባባት ንምቍራጽ ወልፊ ትንባኮ

እዞም ኣገባባት እዚኦም፣ ምስ ናይ ሽጋራ ወልፊ ብፍላይ፣ ምስ ኩሎም ወልፍታት ንምቍራጽ እንጥቀመሎም መንገድታት ከኣ፣ ብሓፈሻ ተመሳሰልቲ እዮም። ከም ኣብነት፦

- ✓ ምኽርን ማዕዳን ካብ ሓካይም ስነ-ኣእምሮ፡
- ✓ መተከእታ ኒኮቲን ኮይኑ ዘወሃብ መድሃኒት፡
- ✓ ጸረ ጸቅጢ መድሃኒታት፡
- ✓ ነፍሰ ምሕጋዝ (ምስትንታን)፡
- ✓ ከምኡ'ውን፡ ወልፊ ዘለዎም ሰባት ጉጅለታት ብምፍጣርን ነሓድሕዶም ምትሕግጋዝ።

3.2.2. ወልፊ ኮኬይን

ኮኬይን ኣወላፊ ከኒና ኮይኑ፣ ብኮካ ዝብል ሽም ዝፍላጥ፣ ከም መዘናግዒ ከኒና እዩ ዝረኣ። ዝበዝሐ ግዜ፣ ብኣፍንጫ ዝሰሓብ ወይ ተብጽቢጹ ብሰራውር ደም፣ ብመርፍእ እዩ ዝውሰድ። ኣብ ክፍሊ መጥባሕቲ፣ ኣብ ኣፍንጫ መድመይቲ ንምግዳልን፣ ንትሑት ቓንዛ ምቍጽጻርን ይጠቅም። ዓመታዊ፡ ኣብ ዓለም 14 ክሳብ 21 ሚልዮን ሰባት፣ ኮኬይን ከም ዝጥቀሙ ይሕበር። ኮኬይን ዝፈጥሮ ኩነተ ኣእምሮ ምስ እንርኢ፦ ካብ ክውንነት ምርሓቕ፡ ብርቱዕ ስምዒት ሓጉስ፡ ቅስቀሳ ነገራት ንምግባር፡ ኮኬይን ዝወሰደ ሰብ፣ ህርመት ልቡ ይውሰኽ፣ ይርህጽን መርዓት ዓይኑ ይገፍሕን።

- **ሳዕቤናት ኮኬይን**

ኮኬይን ምውሳድን ምዝውታርን እዞም ዝስዕቡ ሳዕቤናት ከም ዘለዎ ይፍለጥ፡ ወቕዒ፡ ድኻም ልቢ፡ ሕማማት ስርዓተ-ምስትንፋስ፡ ረኽሲ ስርዓተ-ዙረት ደም፣ ኑቶም ብመርፍእ ዝወሰድዎ፡ ሃንደበታዊ ሞት ብሰንኪ ሕማም ልቢ፡ ምህትፍታፍ፡ ሳሓ፡ ልዑል ጸቕጢ-ደም፡ ልዑል ሙቀት ሰውነት፡ ኣዝማ፡ ሕጽረት ምስትንፋስ፡ ምሕሳክ ስኒ፡ ረክሲ ግርጻን፡ ምንቃጽ ኣፍ የኸትል።

ኣብ ነፍሰ-ጾር ኣደ ከኣ፣ ኣብ ግዜ ወሊድ ምቕዳድ መዳሕንቲ ብምኽታል፣ መድመይቲ የስዕብ።

ኮኬይን ካብ ዝወስዳ ኣዴታት ዝውለድ ቈልዓ ከኣ ትሑት ክብደት ሰብነት፣ ቕድሚ ግዜኡ ምውላድ፣ ጎደሎ ምፍጣር ስርዓተ-ሽንቲ ኣብ ህጻን፣ ጨዳድ ትንሓግን ከንፈርን የስዕብ።

ስለዚ መንእሰያት፡ እዚ ዓይነት ወልፊ ኣብ ሃገርና ኣሎ'ኳ እንተ ዘይተባህለ፣ ኣብ ምዕራባዊ ዓለም ከም መዘናግዒ ስለ ዝውሰድ፣ ፈሊጥናን ነቒሒናን ብምጽናሕ፣ ነቲ ዘስዕቦ ሓደጋታት ብምርዳእ፣ ንህዝብናን ሃገርናን መድሕን ክንከውን ይግባእ።

3.2.3. ክራክ

ክራክ ክልእ ዓይነት ኮኬይን ኮይኑ፣ እዚ'ውን፡ ንመዘናግዒ ተባሂሉ ኣብ ምዕራባዊ ዓለም ልሙድ እዩ። ግን፡ ልዕሊ ኮኬይን ኣወላፊ እዩ። እዚ ብመልክዕ ሓሪጭ ዝዳሎ ቀመማዊ ከኒና፣ ኣብ ዓድና እኳ እንተ ዘየለ፣ ንከይኣቱን ጉድኣቱ ተረዲኢና ኣብ ምምሃር፣ ተራና ልዑል ክኸውንን ይግባእ።

ሳዕቤናት ወልፊ ክራክ፦ ዘይሕጋዊ ንብረት ብምኻኑ ዝበዝሐ ግዜ፣ ጎዳኢ ብዝኾነ ናይ ሓሶት መልክዕ እዩ፣ ኣብ ዕዳጋ ዝርከብ። እዞም ዝስዕቡ ሳዕቤናት ከኣ ኣለዎ።

- **ጥዕናዊ ሳዕቤናት**

ምልዓል ምቀት ሰውነት፡ ምግፋሕ መርዓት ዓይኒ፡ ምልዓል ጸቕጢ ደም፡ ጽበት ሰራውር ደም፡ ሃንደበታዊ ወቕዒ ልቢ፡ ሕማማት ስርዓተ-ምስትንፋስ፡ ምጭብባጥ ጭዋዳታት፡ ምሕውላል ዓይኒ፡ ምህትፍታፍ፡ ብሕልሚ፡ ብባልዕ ትብላዕ ከም ዘለኻ ይስማዓካ፡ ጽላእ፡ ካብ ክራክ ዝወስዳ ኣዴታት ዝውለዱ ቖልዑ፣ ዝሕታለ ኣእምሮ የጋጥሞም።

- ✓ ቍጠባዊ ጸገማት፡
- ✓ ማሕበራዊ ሽግራት፡
- ✓ ስድራ-ቤታዊ ምፍሕፋሕ፡
- ✓ ትምህርታውን ናይ ስራሕን ዝሕታለ፡

እዝን ካልእን ገለ ካብቲ ቀንዲ ሳዕቤናት ወልፊ ክራክ ኮይኑ። ብዝፈጥሮ ግዝያዊ ናይ ሓጐስ ኩነት ኣእምሮ ከይተታለልና፣ ናጻ ካብ ወልፍታት ዝኾኑ መንእሰያት ንምኳን ንጽዓር።

3.2.4. ማስቲሽ

እዚ ዓይነት ወልፊ እዚ ስያኖኣክሪለይት ዝበሃል፣ ቀንዲ ትሕዝቶ ዘለዎ ኮይኑ፣ ሕዋስ በንዚንን ካትራመን'ውን ኣለዎ። እዚ

ስያኖኣክሪለይት ዝበልናዮ ባእታ፣ ምሒር ጎዳኢን ብዙሕ ዓይነት መንሽሮ ከስዕብ ዝክእልን እዩ። ግን፡ ማስቲሽ መዓረ ክንደይ ጉድኣት ኣብ ጥዕና የመጽእን፣ ኣብ ሃገርና'ውን፣ ቀጽሪ ውሉፋት ማስቲሽ ክንደይ ምኻኑን ዝሕብር፣ ዝተገብረ መጽናዕቲ ብዘይምህላዉ፣ ብዛዕባኡ ሓበሬታ ውሑድ እዩ።

እዚ ወልፊ እዚ፣ ኣብዚ እዋን፡ ኣብ ኣብያተ ትምህርቲ እናገነነ ይኸድ ምህላዉ፣ ዝፍለጥ እዩ። ነዚ ማስቲሽ ምሽታት፣ ካብ ክውንነት ከም ትርሕቕ፣ ዝኾነ ከም ዘይሰመዐካን፣ ግዝያዊ ናይ ሓሶት ሓጐስ ዝፈጥር ብምኻኑን፣ ኮተቴ መንእሰያት ሳዕቤናቱን ሓደገኛታቱን ከይተረድኡ፣ ናቱ ግዙኣት ኮይኖም ይርከቡ። ከም ሳዕቤኑ፡ ጥዕናዊ፡ ትምህርታዊ፡ ስድራ-

ቤታዊ፡ ገበናዊ ሳዕቤናት ብምስትብሃል፣ ካብዚ ጎዳኢ ወልፊ ነፍስና ክንገትእን፣ ንዝተወለፉ ከኣ፣ ክንመክርን ክንምዕድን ክነስተምህርን ይግባእ።

3.3. ዘህተፍትፉ/ ዘዕጀውጅዉ ቀመማዊ ወልፍታት

3.3.1. ሓሸሽ/ ማርጅዋና

ሓሸሽ ዘበሃል ወልፊ፣ ዓይነት ዕጸ ፋርስ ኮይኑ፣ ካብ ማርጅዋና ዘበሃል ገረብ እዩ ዝምስራሕ። ብመልከዕ ደረቕ ቆጽሊ ክህሉ ከሎ፣ ኣብ ኤውሮፓ ግን፡ ብመልከዕ መጣግጣግ ዝብል ሓውሲ ፈሳሲ እዩ ዝዳሎ። ሓሸሽ ናይ ሓሶት፣ ናይ ሓጎስ ኩነተ ኣእምሮ ዝፈጥር ኣልኮላዊ መስተ ዝመሳሰል ኮይኑ፣ ከቢድ ናይ ድሕረ ምግዳፍ ሓደጋታት ዘለዎ እዩ። 160 ሚልዮን ሰባት፣ ካብ ዕድመ 15-65 ኣብ ዓመተ 2004 ሓሸሽ ተጠቀምቲ ነይሮም። ኣብ ሓሸሽ 400 ዝኾኑ፣ ዓይነት ቀመማት ኣለዉ። ሓሸሽ ዝሓየኸ ሰብ፣ ሕብርታት ደሚቆም ይሰምዕዎ፣ ድምጽታት ከኣ ጽቡቕ ክሰምዕ ኣይክእልን። ግዜ ናይ ምምዝዛን ዓቕሙ ይጎድል፣ ንጭዋዳታት ስለ ዘዳኽም ከኣ፣ ሓሸሽ ኣብ ደሙ ዘሎ ሰብ፣ መካይን፡ ባቡር ይኹን ካልእ ሞተረ ብሸክሌታ ክዘውር ኣይክእልን።

ሓሸሽ ዘወሰደ ሰብ፣ እዞም ዝስዕቡ ምልክታት የርኢ፦ ህርመት ልቡ ትውስኽ፡ ጸቕጢ ደሙ ይውስኽ፡ መጠን ምስትንፋስ ይውስኽ፡ ዓይኒ ይቕይሕ፡ ሸውሃት ይኽፈት፡ ኣፉ ይነቅጽ፡ ንነዊሕ እዋን ምስ እንወስዶ ከኣ፣ ምህትፍታፍን ሕማም ረሲዕን ክነማዕብል ንኽእል።

ናይ ድሕረ ምግዳፍ ምልክታቱ ከኣ፣ ጸቕጢ፡ ፍርሒ፡ ድኻም፡ ምንብሃቕ፡ ጭንቀት፣፡ ምድንዛዝ   ዘስዕብ ስለ ዝኮነ፣ ክትገድፎ ኣሸጋሪ እዩ። ካብ ሐሚምካ ሕክምና፣ ተኸላኺልካ ጥዕና እዩ እሞ፣ ኣብ ወልፊ ንከይንኣቱ ንጠንቀቕ።

ምዕራፍ ኣርባዕተ

4. ናይ ባህሪ ወልፍታት

ናይ ባህሪ ወልፍታት ዝበሃሉ፣ ስሞም ከም ዝሕብሮ ብባህሪ ክሕዙና ወይ ክንውለፎም እንኽእል ወልፈታት እዮም። ዝርዝራቶም ከኣ ከምዚ ዝስዕብ ይመስል።

4.1. ናይ መግቢ ወልፊ

ወልፊ መግቢ ባህርያዊ ወልፊ ኮይኑ፣ ብዙሕ ዓቐን ስብሕን ሽኮርን ዘለዎ መግቢ፣ ጎዳኢ ሰዕቤን ከም ዘለዎ፣ እናፈላጥካ ምውሳድ

የጠቃልል። እዞም ውሉፋት፣ ዓቐን ናይቲ ዝበልዕዎ መግቢ ክቈጻጸረዎ ኣይክእሉን እዮም። ግን፣ ምስ ወድኡ ኣብ ምጥዓስን ጸቅጥን ይኣትዉ። ብሰንኩ ከኣ፣ ዝገዝፉ ኮይኖም ስለ ዝመስሎም፣ ብሰብ ከይብለኒ ናይ መጻኢ መደባቶም የቛርጽዎ እዮም። እዞም ውሉፋት እዚኦም፣ ከም'ቶም ምሒር ምብላዕን ድሕሪኡ ምምላስን ምጻምን ዘዘውትሩ ሕሙማት፣ ኣይመሳሰሉን እዮም። ምኽንያቱ፣ ይበልዑን ይጣዓሱን'ምበር፣ ኣየምልሱን እዮም።

- **ደረጃታት ምክሳዕ**

ደረጃ ምክሳዕ ክብደትና፣ (ብኪሎ ግራም)፣ ንቁመትና፣ (ብሜትሮ)፣ ሓይሊ 2 ብምግባር ንረኽቦ ኮይኑ፣ BMI (Body mass index) ይበሃል። BMI= ክብደት/ቁመት^2 እዩ።

ደረጃታት ምክሳዕ ከኣ ከምዚ ዝስዕብ እዩ።

BMI		ደረጃ ምክሳዕ
ካብ	ክሳብ	
-----	18.5	ትሑት ክብደት
18.5	25	ጥዑይ ደረጃ ክብደት
25	30	ልዕሊ ክብደት
30	35	1^{ይ} ደረጃ ምክሳዕ
35	40	2^{ይ} ደረጃ ምክሳዕ
40	----	3^{ይ} ደረጃ ምክሳዕ

እዞም ውሉፋት እዚኣቶም፣ ብዙሕ ስብሕን ሽኮርን ዘለዎ ዘይመኣዛውን ዘይጥዕናውን መግቢ፣ ኣብ ዝወስድሉ ግዜ፣ ስርዓት ጸክታቶም ሴሮቶኒን ዶፓሚን ዝበሃሉ ነዝዕታት ብምውጻእ፣ ግዝያዊ ሓጐስ ይፈጥረሎም። እቲ ናብ ወልፊ ዝወስዶም ጠንቂ'ውን፣ እዚ ከይኮነ ኣይተርፍን። ነዚ ዓይነት መግብታት ክስእኑ ከለው ከኣ፣ ጭንቀትን ጸቕጥን ስለ ዝገብረሎም፣ ነቲ መግቢ ንክወስዱ ይግደዱን፣ ኩሉ ግዜ ብዛዕባ መግቢ ይሓስቡን።

- **ምልክታት ወልፊ መግቢ**

ልዕሊ ዓቐን ምብላዕ፡ በይንኻ ምምጋብ፡ መግቢ ቀልጢፍካ ምብላዕን ምውዳእን፡ ቀልጢፍካ ክብደት ምውሳኽ፡ ምንቅስቓስ ምጉዳል፡ ነዚ መግቢ ንምርካብ ግዜኦም የጥፍኡ፡ ይሕሰዉ፡ ጸቕጢ፡ ይሰርቁ፡ ምስ ስድራን ካልኦት ሰባትን ይብኣሱ፡ ምሕባእ ዓቐን እትወስዶ መግቢን ተከዊልካ ምብላዕን፡ ብዙሕ ገንዘብ ኣብዞም መግብታት ምጥፋእ፡ ስልቹው ምዃን፡ ድቃስ ምስኣን ወይ ምሒር ድቃስ ምብዛሕ፡ ቃንዛ ርእሲ፡ ጸገማት ስርዓት-ምሕቓቕ መግቢ፡ ኣብ ዝብርተዓሉ ግዜ ከኣ። ነብሰ ቅትለት'ውን ይፍጽሙ እዮም።

➢ **ሳዕቤናት ወልፊ መግቢ**

ልክዕ ከምቶ ካልኣኦት ወልፍታት ወልፊ መግቡ እውን ናቱ ኣሉታውን እወንታውን ሳዕቤን ከም ዘለዎ ምፍላጥ ኣድላይ እዩ። ገለ ካብቶም ኣሉታዊ ሳዕቤናት ንምጥቃስ፦ ልዑል ምኽሳዕ፡ ሽኮርያ፡ ልዑል ጸቅጢ ደም፡ ልዑል ስብሒ ኣብ ነፍሲ፡ ረኽሲ መለጋገቦታት፡ ረኽሲ ፋንጋስ ኣብ ዕጻፋት ቀርበት፡ ሕማም ልቢን ሰራውር ደምን፡ ሕፍረት፡ ናይ ነፍሰ ቅትለት ኣተሓሳስባ፡ ማሕበራውን ስድራ-ቤታውን ጸገማት፡ ጽምዋን ካብ ሰብ ምርሓቅን፡ ሞት ወዘተ ክጥቀስ ይከኣል።ዝበዝሐ ግዜ ልዑል ዓቐን ሽኮርን ስብሕን ምውሳድ፣ ምስ ናይ ባህሪ ጸገማት፣ ነፍሰ ምትሓት፡ ጸቕጢ፡ ካልኦት ወልፍታትን ብውርሻ ዝመጽእ ተበሂሉ ይግለጽ እዩ።

- ✓ ሕክምናን መፍትሒን ንወልፊ መግቢ
- ✓ ምክርን ማዕዳን ብሓካይም ስነ-ኣእምሮ፡
- ✓ ንሸውሃት ዘጉድሉ መድሃኒታት ምውሳድ፡
- ✓ ባህርያዊ ሕክምና፡
- ✓ ኣፍልጦ ብዛዕባ ኣመጋግባ ምዕባይ፡

ክቡራት መንእሰያት፡ ኣብ ገለ ሕብረተ-ሰባት ግዝፊ ከም መርኣያ ሃብትን ጽባቐን ዝግለጸሉ ኩነታት ሰለ ዘሎ፣ ኣብ ሃገርና'ውን ብዓቐን ውሑድ እ'ኳ እንተኾነ፣ ምኽሳዕን ፋስት ፉድ ብብዝሒ ምውሳድ ይረአ ስለ ዘሎ፣ ንቕሓትና ክነዕቢ፣ መኣዛዊ መግቢ ምምጋብ ክንላመድ፣ ጥዕናና ክንሕሉን፣ ከምዚኦም ዓይነት ውሉፋት ኣብ እንረኽበሉ እዋን ከኣ፣ ክንመኽሮም ሓገዝ ዝረኽብሉ መንገዲ ክንሕብሮምን ይግባእ።

4.2. ወልፊ ቁማር

ቁማር ማለት፡ ምውርራድ ብገንዘብ ወይ ዝኾነ ዋጋ ዘለዎ ንብረት ማለት ኮይኑ፣ ብምልኡ ወይ ከፊላዊ ኣብ ዕድል ዝምርኮስ፣ ዓይነት ኣወላፊ ጸወታ እዩ። ቁማር መሰረቱ ኣብቲ ድሌትን ህንጡይነትን ናይ ደቂ ሰባት፣ ንምርካብን ምምሳጥን እዩ ዝምርኮስ። ቁማር ካብ ነዊሕ ዘመናት ጀሚሩ ክሳብ ሕጂ ዘሎን፣ ብሕጋዊን ዘይሕጋዊን ንመዛናግዒን ከም መንጪ እቶትን ኮይኑ፣ የገልግል ኣሎ። ንብዙሕ ክፋል ህዝቢ ጸገማት እናፈጠረን፣ ኣብ ዕዳን ዕብዳንን እናኣእተወን ይቕጽል ኣሎ።

ወልፊ ቁማር ናይ ባህሪ ሕማም ኮይኑ፣ ብቐጻሊ ክትጻወት ህንጡይነት ዝፈጥር ሕማም እዩ። ውሉፋት ቁማር ተወዳደርቲ፣ ጸዕራማትን ንፉዓት ሰባት ኮይኖም፣ ኢጋጣሚ ኣብ ሕማቕ ወልፊ ዝኣተዉ እዮም። ተቛመርቲ፣ ቁማር ምጽዋት ኣብ ዘቃርጽሉ ግዜ፣ ከምቲ ናይ መስተን ናይ ድራግን፣ ናይ ኣብ ቁማር ምምርካኺስ ስነ-ኣእምራዊ ምልክታት የርእዩ። ብሕክምናዊ መንገዲ ከኣ፣ ካብዚ ወልፊ ምንጋፍ ይካኣል እዩ። ብሓገዝ ሓኪም ክልተን ልዕሊኡን ዓመት ይወስድ።

ቁማር ኣገዳዲ ልምዲ ኮይኑ፣ ህይወት ስድራ-ቤታት ብልቃሕን፣ ምጥላዕ ብንብረትን ኣታዊታት ስድራን ኣኸቲሉ፣ ኣብ ጸገም ዘእቱ ዘሎ ወልፊ እዩ። ተቛመርቲ ድሌታቶም ንምርዋይ፣ ንብረት ስድራኦምን ህዝብን ኣብ ምስራቕን ምዝማትን ይዋፈሩ እዮም። በዚ ኣገባብ እዚ፣ ድሌታቶም ምስ ዘይረኽቡ፣ ናብ ቅትለትን ክትራንን ይኣትዉ።

ዝተፈላለዩ ሊቃውንቲ ስነ-ልቦና፣ ንቁማር ክገጽዎ ከለዉ፡ 'ኮንዶኾናዊ ስጉምቲ ምውሳድ'ዩ። ዕዉታት ብዋጋ ተሳዓርቲ ገንዘብ ዝረኽቡሉ'ዩ' ይብልዎ። ዶ/ር ማርክ ግሪፊክስ፡ 'ካብ ክሳራን ወልፊ ቁማርን ንምድሓን፣ እቲ እንኮ ውሕስነት፣ ኣብ ወልፊ ቁማር ከይትኣቱ ምውሳን ጥራይ'ዩ፡' ኢሉ።

መብዛሕትኦም ጸወታታት ቁማር ሃገርና ወሲካ፣ ብሕጊ ክልኩል'ዩ። ኣብ ሕብረተ-ሰብ ጉዳይ ምቁማር፣ ኣብ መእሰያትን ዓበይትን ጥራይ'ዩ ዘሎ ይመስሎም። ይኹን'ምበር፡ ወልፊ ምቁማር፣ መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ቁልዕነትካ እዩ ዝጅመር። ምቁማር ኣብ ስራሕ፡ ሓዳር፡ ዕለታዊ መነባብሮ … ወዘተ. ኣሉታዊ ጽልዋ ኣለዎ። ምቁማር ልክዕ ከም ተላባዒ ሕማም'ዩ። ኣብ ቁማር ዝዘውተረሉ ከባቢ ዝዓበየ ቈልዓ፣ ምስ ዓበየ ንወልፊ ቁማር ዝተቃለዐ'ዩ። ወልፊ ቁማርን ወልፊ ሽጋራን፣ ብቐንጠብጠብ'ዩ ዝልመድ። እቲ ክትጅምሮ ከለኻ ቀሊል ዝመስል፣ ካብኡ ክትወጽእ ግን ከቢድ'ዩ።

ወልፊ ቁማር፡ ምስ ዝህልወካ ሕብረተ-ሰብ ፎእ ስለ ዝብለካ፣ ካብ ተነጽሎ ፈሪሆም ካብኡ ዝርሕቁ ብዙሓት'ዮም። ምቁማር ብሕጊ ገበን ክኸውን ከሎ፣ ከምኡ'ውን፡ ብመንፈሳዊ ዓለም'ውን፣ ሓጥያት'ዩ ዝቖጸር። ብውሉፋት ቁማርተኛታት ዝንጸባረቑ ዝውቱራት ባህርያት፦ ዝበዝሕ ግዜኦም ብኸመይን ምስ መንን ቁማር ከም ዝጻወቱ ክሓስቡ ይጭነቑ። መቐመሪ ገንዘብ እንተ ዘይብሎም፣ ብኸመይ ገንዘብ ከም ዝረኽቡ፣ ክሓስቡ ይውዕሉን ይሓድሩን። ኩሉ ግዜ ዝዕወቱ ስለ ዝመስሎም። ቀጻሊ ክጻወቱ ድሕር ኣይብሉን'ዮም። ውሉፋት ቁማር እንተ ተሳዒሮም፣ ከማልሱ ደቂሶም ኣይሓድሩን'ዮም። ጸወታ ክውዳእ ከሎ፣ ዓቅሎም ይጸቦምን ይጭነቑን። ካልኦት መቋምርቲ ይደልዩ። ንጸወታ ቁማር፣ ካብ ጸገሞም ዘናግፎም ጌሮም'ዮም ዝወስድዎ። ከይፍለጡ፣ ንስድራ-ቤቶም ይኹኑ ንመሳርሕቶም፣ የመኽንዩን ይሕስዉን። መቋመሪ ገንዘብ ክረኽቡ ኣብ ዝተፈላለየ ገበን ይዋፈሩ። ኣብ ሓዳር ይፋትሑ፣ ትምህርቶም የቋርጹ፣ ካብ ስራሕ ይባረሩ። ንወልፎም ክርዉዩ ገንዘብ ይልቅሑ፣ ክመልስዎ ስለ ዘጸግሞም ዝበዝሕ ግዜ፣ ምስ ፈተውቶም ይበኣሱን ይካሰሱን።

- **ሳዕቤናት ወልፊ ቁማር**

ግዜኻን ሓንጎልካን ብኸንቱ ምብኻን፡ ተጻዋርነትካ ምጥፋእ፡ ርእሰ-ተኣማንነትካ ምንካይ፡ ኣብ ዘይተደልየ ምትህልላኽ ምእታው፡ ኣብ ዘይሕጋዊ ንጥፈታት ምውሳእ፡ ንስድራ-ቤትካን መጻኢ ዕድልካን፣ ኣብ ሓደጋ ምውዳቕ፡ኣብ ፋይናንሳዊ ቅልውላው ምውዳቕ፡ መጻኢ ዕድልካ ምብልሻው፡ ካብ ከባቢኻ ንጹል ምዃን፡ ስራሕ ምጽላእ ወዘተ።

እዚ ዓይነት ወልፊ እዚ፣ ዝበዝሐ ግዜ፣ ኣብ ዕድመ ጉብዝና፡ (12-20) ኣብ ዘሎ ግዜ ዝጅምር ኮይኑ፣ ኣብዚ ዕድመ እዚ መንእሰያት፣ ንፋዕ ኣላዩን፣ ሓልዮትን ምክታታልን ስድራ ምስ ዘይረኽቡ፣ ብሱል ፍልጠት ስለ ዘይብሎም፣ ምስቲ ምቕማር ዝፈጥሮ፣ ኣወናዋኒ ስምዒታትን ህንጡይነትን ተወሲኹ፣ ኣብኡ ክሸመሙ ይረኣዩ።

4.3. ወልፊ ጾታዊ ርክብ

እዚ ዓይነት ወልፊ እዚ፣ ጎዳእቲ ሳዕቤናት ናይዚ ሕማም እና ፈለጥካ፣ ኣብ ቀጻሊ ፍኑው ስጋዊ ርክብ ምጽማድ የጠቓልል። እዞም ሰባት እዚኦም፣ ብዛዕባ ጾታዊ ርክብ ምሕሳብ፣ ጾታዊ ባህርያትን ጾታዊ ርክብ ምድላይ ድሌታቶም ክቆጻጸሩ ኣይክእሉን እዮም።

- **ዝርገሐ**

ብሓፈሽኡ ካብ 3-6 ምእታዊት፥ ካብ ህዝቢ ዓለም፣ ውሉፍ ጾታዊ ርክብ ክኸውን ከሎ፣ 80 ምእታዊት ካብኦም ደቂ ተባዕትዮ እዮም።

- **ጠንቂ**

እዞም ሰባት፡ ኣብቲ ኣብ ቀጻሊ ኣብ ጾታዊ ርክብ ዝጽመድሉ ግዜ፣ ዶፓሚን ዝበሃል ግዝያዊ ሓጐስ ዝፈጥር ነዝዒ፣ ካብ ስርዓተ ጽቅታት ኣእምሮኦም፣ ናብ ኩሉ ኣካላትቶም ስለ ዝሰዱ፣ ግዝያዊ ሓጐስ ይፈጥረሎም። እዚ ኸኣ፡ ወላ እቲ ጎዳኢ ሳዕቤናት እናፈለጡ፣ ኣብ ፍኑውን ቀጻሊን ስጋዊ ርክብ ንኽቕጽሉ፣ ደፋኢ ሓይሊ ይኾኖም። ይኹን እምበር እዚ ኣርእስቲ'ዚ ገና ኣብ መንጎ ሓካይም ስነ-ኣእምሮ፣ ክኢላታት ስነ-ፍልጠት ስጋዊ ርክብ፣ ክኢላታት ባህርያትን ኣተሓሳስባ ሰባት፣ ኣብ ክትዕ እዩ ዘርከብ።

ብዓለማዊ ውድብ ጥዕና ይኹን፣ ካልኦት ብዛዕባ ሕማማት ዘጽንዑ ትካላት፣ ክሳዕ ሕጂ ንወልፊ ጾታዊ ርክብ፣ ኣብ መዝገብ ወልፍታን ሕማማትን ኣየእተውኣን ኣለዋ።

- **ኣገባባት ምሕካም ወልፊ ጾታዊ ርክብ**
    - ✓ ምክርን ማዕዳን ካብ ክኢላታት ስነ ጾታዊ ርክብ፡
    - ✓ ባህርያዊ ሕክምና፡
    - ✓ ናይ ምትሕግጋዝ ጉጅለታት ምፍጣር፡

ብዘይካ እቲ፡ ከም ሕማምን ወልፊን ምቕጻሩ፣ ቀጻሊ ኣብ ፍኑው ጾታዊ ርክም ምጽማድ፣ ናይ ዘይተደልየ ጥንሲ፣ ሕማማት ስጋዊ ርክብ ከም ኤች ኣይ ቪ፣ ማሕበራዊ ጸገማት፣ ኣብ ሕብረተ ሰብ ክብሪ ምስኣን፣ ቁጠባዊ ጸገማት፣ ምጉንዳብ ትምህርትን ስራሕን ከስዕበልና ዝኽእል ሃሳዪ ወልፊ ብምዃኑ፣ ክንጥንቀቕ ይግባእ።

ምዕራፍ ሓሙሽተ

5. ልምዲ፥ ሕግን ገበናዊ ተሓታትነትን

ደጋጊምካ ክትገብሮ ዝደፋፍእ፣ ካብቲ ንቡር ውጽእ ዝበለ ባህሪ እዩ። ልምዲ እወታዊ፡ (ክሕይሉ ዘለዎም ልምድታት)፡ ኣሉታውን ኢልና ኣብ ክልተ ክንመቕሎም ንኽእል።

5.1. ክሕይሉ ዘለዎም ልምድታት

➢ **እወታዊ ልምዲ፥**

ኣብ መዓልታዊ ስራሕካ ድራኸ ዝፈጥርን፣ ስራሕካ ኣብ ምስላጥ ዓቢ ተራ ዘለዎን ኮይኑ፣ ኣብ ማሕበራዊ፣፡ ኣካላዊ፡ ስነ-ኣእምራውን ስምዒታውን ጥዕናኻ፣ ዘኾነ ጎዳኢ ጽልዋ ዘይፈጥር ልምዲ እዩ። እዚ ከም ምንባብ፣ ኣብ ስራሕ ትጉህ ምዃን፣ ኣካላዊ ምንቅስቓስ፣ ኣብ ማሕበራዊ ውራያት ምስታፍ፣ ኣብ ጉዳያት ሃገርካ ምግዳስን ካልእን የጠቓልል።

እዞም ዝበልናዮም ካብ ዓቕን ንላዕሊ ምስ ዝኾኑ፣ ኣብ ኩሉ መዳያዊ ርክባትናን ጥዕናን ጸገማት ይፈጥሩ። እዞም እወታውያን ወይ ክሕይሉ ኣለዎም ዝበልናዮም ልምድታት፣ ዋላ ሽሕ ግዜ ክሕይሉ ኣለዎም እንተ በልናዮም፣ ደረት ኣለዎም። እዚ ማለት፡ ለይትን መዓልትን ብምንባብ፣ ጥዕናኻ፡ ኣሕዋትካ፡ ደቅኻን ኣገደስቲ ማሕበራዊ ውራያትን ክትህቦም ዝግባእ ግዜ ዘይምህላዉ፣ ምስ ጽቡቕ ነገራት ክቕጸር ኣይክእልን። ስራሕ'ውን ከምኡ፣ ምጽዓርን ዋላ ሽሕ ግዜ ወዲቕካ መበል ሽሕን ሓደን ክትንስእ ዝግባእ እንተ ኾነ ግን፣ ምሉእ 24 ሰዓት ምስራሕ ሃሳዪ እዩ። ከምኡ'ውን፡ ትምህርትኻን መጽናዕትኻን ገዲፍካ፣ ኩሉ ግዜኻ ኣብ ቦታ ምውሰዋስ ኣካላት ግዜ ምሕላፍ፣ ምስ ምንታይ እዩ ክቑጸር። ምሉእ ግዜኻ፣ ዓቕምኻን ንዋይካን ንውልቅኻ ጥራሕ ምግባር፣ ወይ ኩሉ ዓቕምኻን ግዜኻን ኣብ ማሕበራዊ ጉዳያት ብምሕላፍ፣ ጠቕላላ ንደቅኻ፣ ወለድኻን በዓልቲ ቤትካን ዝግበኦም ግዜ ዘይምሃብ፣ ቅኑዕ ኣይኮነን። ስለዚ፡ ሕጉስን ዕግበት ዝመልኦ ህይወት ክህለወና፣ ደረትን ሚዛናውነትን ናይ ነገራት ምፍላጥ ኣገዳሲ እዩ።

5.2. ክውገዱ ዘለዎም ልምድታት

እቶም ኣሉታውያን ወይ ክውገዱ ዘለዎም ልምድታት ከኣ፣ ከም መደባት ተለቪዥን ብብዝሒ ምርኣይ፣ ገይማት ናይ ኮምፕተር ምጽዋት፣ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ዘይምግባርን፣ ዘይተመጣጠነ መግብታት ምምጋብ፣ ፊልምታት ብብዝሒ ምርኣይን ካልእን እዮም። እዚኦም ኣብ ኣካላዊ ጥዕና፣ ኣብ ሓጺር ግዜ ብዙሕ ጸገማት ዝፈጥሩ ኮይኖም፣ ኣይረድኡናን እዮም። ምስ ዝበዝሑ ግን፣ ኣብ ትምህርትና፡ ስራሕና፡ ማሕበራዊ ዝምድናታትና፡ ስነ-ኣእምራዊ ጥዕናና፣፡ መዓልታዊ ህይወትና፡ ስድራ ቤትናን ከቢድ ሳዕቤን የኸትሉ። እዞም ዝጠቀስናዮም ልምድታት ከኣ፣ መብዛሕኡ ኣብ ዕድመ ግርዝውና ስለ ዝጅምሩ፣ ዕላማታትና ይዕንቅፉን መጻኢና ስለ ዘጸልምቱን፣ ብተውሳኺ፡ ዝበዝሐ ግዜ ኣዕሩክትና ስለ ዝጻወትዎም፣ ወይ ንሶም ስለ ዘገደዱና ኢና ነኣትዎም። ይኹን'ምበር፡ ኣብ ቀጻሊ፡ በቲ ብሰንኮም ኣብ ግዜኡ ዘይንውድኦ ዕዮ፣ ትምህርትናን ካልእን እንዳ ተጣዓስና ኢና ንነብር።

5.3. ሕጊ፥ ወልፍን ገበናትን

ዕድመ ኣብ ገበናዊ ሕጊ ኣገዳሲ ቦታ ኣለዎ። ሓደ ሰብ ብገበን ተሓታቲ ድዩ ኣይኮነን፧ ብዓቢኡ ካብ ፖሊስ ጀሚርካ ክሳብ ቤት-ፍርዲ ዘሎ፣ መስርሕ ክስን ፍርድን ብመሰረት ዕድመ ስለ ዝፈላለ። ንኣብነት፡ ካብ ዝተወልደሉ ጀሚሩ፣ ክሳብ ክሳብ 12 ዓመት ዝበጽሑ ህጻናት ኮይኖም፣ ገበናዊ ተሓታትነት የብሎምን። እዚ ማለት ግን፡ ብዘውረድዎ ማህሰይቲ ወይ ክሳራ፣ ብሲቪላዊ ጉዳያት ብካሕሳ ይሕተቱ'ዮም። እዚ ማለት፡ ናይቲ ክሳራ ዘብጽሐ ወለዲ ወይ ሞግዚት፣ ብሲቪላዊ ሕጊ ካሕሳ ክኸፍሉ፣ ብሕጊ ክሕተቱ ይኽእሉ። ብህጻናት ዝፍጸሙ ገበናት ስድራ-ቤት፡ ሞግዚት ወይ ቤት-ትምህርቲ ሓላፍነት ዝስከሙ ምኽንያት ድማ፣ ሕጽረት ናይ ምምዛዛን ብቕዓት ስለ ዘለዎምን፣ ሳዕቤን ተግባሮም ብልክዕ ስለ ዘይግንዘቡን'ዮም። ስድራ-ቤት ወይ ሞግዚት ሓላፍነት ዝወስዱ ድማ፣ ህጻናት ጥዑይ ኣተኣላልያ ረኺቦም ክእረሙን ክሕደሱን ምእንቲ ክኽእሉዮም። ወለዲ ንውልዶም ፍቕርን ሓልዮትን ሂቦም ብኸመይ ይእርምዎም፧ ዘድሊ ፍልጠትን ጥበብን ኣለዎም። መምህራን'ውን፡ ምስ ተማሃርኦም ዳርጋ መዓልታዊ ርክብ ስለ ዘለዎም፣ ኣብ ምእራምን ምሕዳስን ቁልዑ፣ ልዑል ኣበርክቶ ስለ ዘለዎም'ዮም።

ካብ 12-15 ዕድመ ዝምደቡ ግጉያት መንእሰያት፣ ብገበን ዝሕተቱ እኳ እንተኾኑ፣ መስርሕ ፍርድን መቕጻዕትን ካብ ዓበይቲ ዝተፈልየ እዩ። ስለምንታይ እዮም ትሕቲ ዕድመ ከለዉ ተሓተቲ ዝኾኑ፧ ካብ 12 ዓመት ንላዕሊ ኣብ ዝኾኑሉ፣ ናይ ምርዳእን ኣተሓሳስብኦምን ዓቕሚ እናዓበየ ስለ ዝኸይድ እዩ። ብተወሳኺ'ውን፡ ኣብ ገዛ (ስድራ-ቤት) ቤት-ትምህርትን ናይ ኣተሓሕዛ ጸገም ከም ዘሎ፣ ዘመልክት ስለ ዝኾነ፣ እቲ ጸገም ኣበይ ከም ዘሎ ብእዋኑ ኣለሊኻ ከይሳዕረረ ንምእራሞም፣ ምእንቲ ክከኣል'ዩ። ገበን ኣብ ዝፍጽሙሉ፣ ከም መጸበይ ዝተሓዙሉ ቦታ፣ ካብቶም ዓበይቲ ዝተሓዙሉ ቦታን ኣገባባትን ክፍሉ ይግባእ። ዕላምኡ ድማ፡ ካብ ክወርዶም ዝኽእል ጸቕጢ ንምክልኻል፣ ካብቶም ዓበይቲ ገበን ፈጺሞም ዝእሰሩ ሕማቕ ጠባይ ተማሂሮም ንኸይወጹ፣ ከምኡ'ውን፡ ብፍሉይ ንግጉያት መንእሰያት ዝዳሎ መደባት ተሓድሶ፣ ምእንቲ ክረኽቡ ዝዓለመ'ዩ።

ካብ 15 ዓመት ንላዕሊ ማለት፣ ትሕቲ 18 ዓመት መንእሰያት ገበን ምስ ዝፍጽሙ፣ ከም ናይ እኹላት ሰባት ኮይኑ፣ ቤት-ፍርዲ ኣብዚ ክሊ ዕድመ ዝርከቡ መንእሰያት፣ ገበነኛታት ምዃኖም ምስ ኣረጋገጹ፣ መቕጻዕቲ ኣብ ዝውሰነሉ ግዜ፣ ዕድመን ናይ ምሕዳስ ተኽእሎን ኣብ ግምት የእትዎ እዩ። ከምኡ'ውን፡ ኣብ ጉዳይ ምፍኳስ መቕጻዕቲ ዝተቓለለ፣ መቕጻዕቲ ክውሰን ስልጣን ኣለዎ። ከም ንእኹላት ሰባት፣ ዝብየን ናይ ሞት ምቕጻዕቲ፣ ነቶም ንትሕቲ-ዕድመ ገበነኛታት ኣይምልከቶምን እዩ።

ገለ ካብቶም ተዘውቲሮም ብትሕቲ-ዕድመ ዝረኣዩ ወልፍታት፣ ሽጋራ፡ ማስቲሺ ምስሓብ፡ ትንባኾ፡ ኣልኮላዊ መስተ፡ ቊማር፡ ገይም ምጽዋት፡ ጾታዊ ርክብ፡ ጫት፡ ሓሺሽ (ዕጸ-ፋርስ) ... ወዘተ. ክጥቀሱ ይኽእሉ። ወልፊ ብዝወሓደን ብዝቐለለን ዝጅመር እኳ እንተኾነ፣ ኣብ ሓደ ዝተወሰነ ደው ስለ ዘይብል፣ ብዓይነቱ ይኹን ብዓቐኑ እናወሰኸ እዩ ዝኸይድ። ኣብ መዓልቲ 5 ሽጋራ ዝስሕብ ዝነበረ መንእሰይ፣ ምስ ግዜ እቲ ሓሙሽተ ስለ ዘየዕግቦ እናወሰኸ'ዩ ዝኸይድ። ኣብ ሓደ መዓልቲ ክልተ መለክያ ኣረቂ ዝለመደ ሰብ፣ ድሕሪ ግዜ ስለ ዝለምዶን ከምቲ ዝድለ ስለ ዘየዕግቦን፣ ክውስኽ ይደሊ። ኣብ መዓልቲ ሓደ ግዜ ኣብ ግዜ ምሸት ማስቲሺ ዝስሕብ ዝነበረ ቈልዓ፣ ምስ ግዜ ስለዘይጠቕሞ ይደጋግም።

ዝበዝሑ ኣብዚ ዕድመ ዝርከቡ መንእሰያት፣ ናይ ባዕሎም እኹል ኣታዊታት ስለ ዘይብሎም፣ ወልፎም ከርውዩ ኣብ ዝተፈላለየ ገበናት ይኣትዉ'ዮም። ንኣብነት፡ ብኣልኮላዊ መስተ ወይ ማስቲሺ ብምስሓብ፣ ሰኺሮም ኣብ ጎደናት ይርብሹ። ምስ ከምኦምን ካልኦትን ይበእሱ። ሕጻናት የሰንብዱ። ዓበይቲ ይደፍሩ። ይተሃራረሙን ኣካል የጉዱሉን። ንብረት የዕንዉ ከም (ቢትሮ መኪናን ገዛን ይሰብሩ)፡ ሰኺሮም። ከባቢኦም ይርብሹ። ደቂ-ኣንስትዮ ይዕምጹ። ወልፎም ከዕግቡ ዝኣክል ኣታዊ ገንዘብ ስለ ዘይብሎም፣ ወልፎም ክረኽቡ ኣብ ገበን ክኣትዉ ድሕር ኣይብሉን። ስርቂ፡ ምትላል፡ ዘይሕጋዊ ንግዲ ምስታፍ፡ ምኽታር፡ ምዕማጽ፡ ክልኩላት ዕጸታት ምትሕልላፍ ይፍጽሙ። ኣብ ሃገርና ኣደንዘዝቲ ዕጸታት፡ ማስቲሺ ምሽታት፡ ትሕቲ-ዕድመ ኣልኮል ምስታይን ምሻጥን፣ ብሕግን መመምርሕን ክልኩል እዩ። ነዞም ልዕል ኢሎም ገበን ዝፍጸሙ መንእሰያት ይኹኑ፣ ዘተባብዕዎምን ብመሰረት ዝጠሓስዎ ሕጊ መቕጻዕቲ ይውሰነሎም።

5.4. ኣብ ልዕሊኦም ዝፍጸሙ ገበናት

ካብቶም ኣብ ንኡስ ዕድሚኦም፣ ኣብ ዝተፈላለየ ወልፍታት ዝኣተዉ ቈልዑ፣ ንሳቶም ጥራይ ኣይኮኑን ገበን ዝፍጽሙ። ኣብ ልዕሊኦም'ውን፡ ብዙሓት ገበናት ይወርዶም'ዩ። ካብ መዛንኦምን ካልኦትን ብዙሕ ገበናት፣ ኣብ ልዕሊኦም ይበጽሖም'ዩ። ገለ ካብቶም ኣብ ልዕሊኦም ዝፍጸሙ ገበናት ምስ ንርኢ፣ ስርሕ ውዒሎም ዝኣከብዎ ገንዘብ፣ ካብኦም ዝሕይሉ ሰባት ብሓይሊ ይወስሎም። ኣብ እንዳ መስተ ክሸቅጡ ምስ ዝኣትዉ፣ ዝሰኸሩ ወይ ሰብ ገዛ ንብረቶም ይድርብዩሎም። ከም ንዑቓት ሰባት ተቆጺሮም ይጸርፍዎም። ገዚኦም ገንዘብ ምሃብ ይኣብይዎም። ትሕቲ-ዕድመ ደቂ-ኣንስትዮ ብመዛንኣንን ብዓበይቲ ከይተረፈ ይዕመጻ፣ ከም ሳዕቤኑ፡ ብሰንኪ ዘይምፍላጥን ተሰፋ ምቍራጽን፣ ዘካይድኦ ፍኑው ጾታዊ ርክብ፣ ንዝተፈላለዩ ተመሓላለፍቲ ሕማማት፡ (ኤች ኣይ ቪ /ኤድስን ካልእን)። ይቓልዓ። ከምኡ'ውን ኣብ ንኡስ ዕድሚኤን ዘይተደልየ ጥንሲ ይስከማን ዘይተደልዩ ቈልዑ ይውለዱን። እቶም ዝውለዱ ቈልዑ'ውን፣ ሓልዮትን ክንክንን ስለ ዘይረኽቡ፣ ቀጻሊ ዕድሚኦም ካብቶም ዝወለድኦም ዘይሓይሽ ክኸውን፣ ልዑል ተኽእሎ ይህሉ።

ስለዚ፡ ጎዳእቲ ወልፍታት ቀንዲ ጠንቂ ምዝንባል ጥዕናን ገበናትን ኮይኖም፣ ኣብ ንኡስ ዕድሚኦም ትምህርቶም የቋርጹ፣ ብመጻኢ ዕድሎም ተስፋ ስለ ዝቆርጹ፣ ገበናትን ነውርታትን ዘየሕፍሮም ንጹላትን ንዑቓትን ይኾኑ።

5.5. ክብርታትን ወልፍን

ክብርታት ስሞም ከም ዝሕብሮ ሕብረተ-ሰብ ኣኽቢሩ ዝሕዞም'ዮም። ንሓደ ህዝቢ፡ ኣብ ሓንቲ ሃገር ስለ ዝነብር ጥራይ ኣይኮነን፣ ህዝቢ ሓንቲ ሃገር ኢልና ንገልጾ። ንህዝቢ ብሓደ ዝጠምርዎ፣ እቶም ናይ ሓባር ክብርታት'ዮም። እዞም ናተይ ዝብሎም ክብርታት ድማ፣ ካብቶም ካልኦት ኣህዛብ ፍሉይ ሓላገቱ'ዮም። ህዝቢ ኤርትራ፡ ካብ ጥንቲ ጀሚሩ ንወለዶታት ዝሃነጾምን ዝዓቀቦምን ማሕበራዊ ክብርታት ኣለዉዎ። በዞም ማሕበራውን ሃገራውን ክብርታት ተኸባቢሩ፡ ተኸኣኢሉ፡ ተደጋጊፉ ንኽነብር ቀንዲ ኣዕኑድ ኮይኖም ደው ዘበልዎ'ዮም። ካብ ሰላማዊ ቃልሲ ጀሚሩ፣ ንብረታዊ ተጋድሎ ብሃገራዊ ናጽነትን ክብርን ክዛዘም፣ ቀንዲ ምስጢር ዓወቱ ክብርታቱ ስለ ዘኽበረ እዩ። ገዛእቲ ስርዓታት እንተ ርኢና፣ ምጥፋእ ክብርታት፣ ምጥፋእ ሃገራውነት ምዃኑ ስለ ዝተገንዘቡ፣ ኣይተዓወቱን ደኣ'ምበር፣ ኤርትራዊ ክብርታት ንምድኻም፣ ቀንዲ ዕላምኦም ገይሮም ይሰርሕሉ ነይሮም።

ስነ-ምግባር ቅኑዕን ግጉይን፣ ቅቡልን ዘይቅቡልን፣ ፈሊና ንኽንፈልጥ ይሕግዘና ጥራይ ዘይኮነ፣ ሓደ መንእሰይ ካብ ንእስነቱ ጀሚሩ ካብ ወለዱን ከባቢኡን ስለ ዝወርሶ፣ ብኡ ተመሪሑ ይዓቢ። ስለ ዝኾነ፡ ድሕሪ ሕጊ ዘሎ ሕጊ'ዩ ተባሂሉ ክጥቀስ ይከኣል። ምኽንያቱ፡ ሕጊ ናይ ምእራምን ምቕጻዕን ባህሪ ስለ ዘለዎ። ብስነ-ምግባር ዝዓብዩን ብኡ ተመሪሖም ህይወቶም ዝመርሑ መንእሰያት፣ እምበኣር ሓላፍነታውያን ይኾኑ። ዝሓሸ መጻኢ ይህልዎም። ይባላሓቱን ይምህዙን። ይጻወሩን ዝከባበሩን። ሕጊ ዘኽብሩ። ገበን ዝከላኸሉን ዝእርሙን ይኾኑ። ኣብ ሕብርተ-ሰቦምን ከባቢኦምን ድማ፣ ከም ጽቡቕ ኣብነት ይውሰዱ።

መንእሰያት ወነንትትን ወረስትን ክብርታትን ስነ-ምግባርን ምስ ዘይኮኑ፣ ኣብ ዘይቅቡልን ዘይእሩምን ነገራት ይዋፈሩ። ከም ሳዕቤኑ፡ ነውርታት ይነግሱ። ንኣብነት፡ ኣብ ምዕባለኦም ዓንቀጽቲ ዝኾኑ፣ ኣብ ጎዳእቲ ወልፍታት ይኣትዉ። ካብ ትምህርትን ስራሕን ይሃድሙ። ጽግዕተኛታት ይኾኑ። ኣብ ዕላልን ሕሜታን ግዜኦም የጥፍኡ። ንድኻሞም ንምሽፋን ምስምስ የብዝሑ። ካብ ማሕበራዊ ህይወት ከባቢኦም ይንጸሉ። በቲ ሕብረተ-ሰብ ነውሪ ተባሂሎም ኣብ ዝኹነኑ፣ ከም ጎዳእቲ ወልፍታት ይኣትዉ። ኣይሓፍሩን ኣይስከፉን። ከምኡ'ውን፡ ኣብ ጥዕንኦም ኣይግደሱን።

ነቲ ብቀንጠብጠብ ዝኣተውዎ ወልፎም ንኽርዉዩ የታሉሉ። ይምሕሉ ይጥሕሉ። ኣብ ዘይመልስዎ ለቕሕ ይኣትዉ፡ ይሰርቁን ይኸትሩን። ዓበይቲ ይደፍሩ። ንኻልኦት ኣብቲ ናቶም ደረጃ ንኽኣትዉ፣ ይጸልዉ፡ ይኸትሩ፡ ይዕምጹ። ከም ሳዕቤኑ፡ ካብ ከባቢኦም ብነውራማት ተፈሊጦም ይንጻሉ። ገበን ምስ ዝፍጽሙ ድማ፣ ብዝጠሓሰዎ ሕጊ ይቕጽዑ።

5.6. ናብ ውድቀት ዝመርሑ መገድታት

ነፍሲ-ወከፍ ሰብ ዓቢ ይኹን ንእሽቶ፣ ሕልሙ ዓወት ክጭብጥ ከም ዝደሊ ዘካትዕ ኣይኮነን። ስለምንታይ'ዮም ግን፣ ገለ ሰባት ዝዕወቱ ካልኦት ዝፈሽሉ ወይ ዝወድቁ፧ እቶም ዝዕወቱ ብንኣሽቶኦም ከለዉ፣ ቅኑዕን ግጉይን ክፈልዩ ዝኸእሉ ኮይኖም፣ ብሕልናን ሞራልን ዝተሃንጹ'ዮም። ካብቶም ንዓወት ዝቆጽዩ ኣተሓሳስባታት ወይ ንውድቀት ዝመርሑ መገድታት ኣየኖት'ዮም፧ እቶም መልስታት ብዙሓት'ዮም። ገለ ካብኡ ንምጥቃስ፦

- ✓ **ኣርሒቕካ ዘይምሕሳብ**

ብዙሓት መንእሰያት፡ ነዊሕ ከይተጓዕዙን ከይጸዓሩን ክዕወቱ ይሓልሙ'ዮም። ናብ ግዜዊ ዓወት እንተ በጽሑ'ውን፣ ከይጸንሑ ይወድቁ። እዚ ድማ፡ ኣርሒቕካ ናይ ዘይምሕሳብ ጸገም'ዩ። መንእሰያት ዓዉታት ንኽኾኑ፣ ብግዜዊ ነገራት ከታለሉ የብሎምን ጥራይ ዘይኮነ፣ ግዜዊ ድሌታቶም ከይሰዉኡ፣ ዓወት ክጓናጸፉ ክምዘይክእሉ ክኣምኑ የድሊ።

- ✓ **ምስ ዝሰነፉ ምጽንባር**

ክትዕወት እናደሌኻ ምስ ዝፈሸለ ምጽንባር፣ ብገዛእ ፍቓድካ ውድቀት ምዕዳም'ዩ። 'ዓርኪ ነቓዕ ሰባር፡' ዝብል ምስላ፣ ዝነቕዐ ውዒሉ ሓዲሩ ምስባሩ ከም ዘይተርፍ'ዩ ዘረድእ። ገለ ካብ ባህሪ ውዱቅ ሰብ፣ ቀናእ፡ ሓማዩ፡ ኣብ ለውጢ ዘይኣምን፡ ሰባት ዘነኣእስ፡ ብጎዳእቲ ወልፍታት ዝተመልከ ... ወዘተ'ዩ። ስለዚ፡ መንእሰያት ክዕወቱ መካይዲ ክጸብቁ ኣለዎም።

✓ **ድሌታትካ ብግቡእ ዘይምፍላጥ**

ሰብ ከከም ዓቕሙ ክሓልም ይኽእል'ዩ። ትምኒትካ ዓቢ እንተ ደአ ኮይኑ፣ ምስኡ ዝዳረግ ጻዕሪ ከም ዘድልየካ፣ ክትዝንግዕ የብልካን። ኣብዛ ውስንቲ ህይወት፣ ደረት ኣልቦ ድሌታት ሒዝካ ምጉዓዝ፣ ንዓወት ክንናጽፍ ኣይክእልን። ንኽትዕወት ድሌታትካን ደርትን ኣነጽርን።

✓ **ኩሉ ነገር ክትውንን ምድላይ**

ኩሉ ነገር ክትውንን እንተ ሓሲብካን እንተ ተገዲስካን፣ ድሕሪ ነዊሕ ምጉያይ ኣብ መወዳእታ፣ ካብ ኩሉ ጃላ'ዩ ዘትርፈካ። ሰብ ይንዋሕ ይሕጸር፣ ዉሱን ዕድመ'ዩ ዘለዎ። ኣብ መዓልቲ'ውን እንተኾነ፣ 24 ሰዓታት'ዩ ዘሎ። ተመኒኻ እተንውሖ ጸሊእካ እተሕጽሮ ኣይኮነን። እቲ እትምነዮ ዓወት፣ ኣብ ውሽጢ ውሁብ ግዜ ከተረጋግጾ ዘለካ። ስለዚ፡ ቀዳምነታት ምስራዕ ምስ እትፈልጥ፣ ትርጉም ዘለዎ ህይወት ትነብር፣ ዓወትካ'ውን ክትልክዖ ትኽእል።

✓ **ስለምንታይ ክትዕወት ትደሊ ከም ዘለኻ ዘይምፍላጥ**

ኩሉ ነገር ክትከውንን ክትውንን ምድላይ፣ ንዓወት ዝቀጺ ሕማቕ ባህሪ'ዩ። ካብኡ ዝኸፍአ ግን፣ ስለምንታይ ኢኻ ክትዕወት ትደሊ ዘይምፍላጥ'ዩ። ብዘይ ጽኑዕ መሰረት፣ ዕላማ ክቐውም ኣይክኣልን'ዩ። ብዘይ ንጹር ዕላማ፣ ብድሆታት ሰጊርካ ናብ ዓወት ክትበጽሕ ኣይከኣልን። ስለዚ፡ ስለምታይ ክትዕወት ትደሊ ብልክዕ ክትፈልጥ ኣለካ።

✓ **ድሕሪ ባይታኻ ምርሳዕ**

ክዝንጋዕ ዘይግብኦ ዓወት፣ ብውልቕኻን ንበይንኻን ክተረጋግጾ ኣይከኣልን'ዩ። ጉዕዞ ዓወት ብሓገዝ ብዙሓት ኢኻ እትኸዶ። ብሓሳብ፡ ብሞራልን ብንዋትን ንዘሓገሱኻ ሰባት ምርሳዕ ግን፣ ድኽም'ዩ። ህይወት ባዕላ ናይ ምሃብን ምቕባልን ምምጥጣን'ያ። ዕዉት ክትበሃል፣ ዝጨበጥካዮ ዓወት ክትዕቅቦ ምኽኣል'ዩ። ዓወትካ ውሑስ ክኸውን ዝሓገዙኻ ዘይምርሳዕ።

✓ **ፍሉይ ብልሒ ኣለኒ ኢልካ ምሕሳብ**

ካብ ካልኦት ፍሉይ'የ ኢልካ ምሕሳብ፣ ካብኡ ሓሊፉ'ውን፡ ምምካሕ ካብ ሰባት ንኸይትምሃር'ዩ ዝዓግት። ምምሃር ልክዕ ከም ምስትንፋስ'ዩ፣ ክሳብ ብህይወት ዘለኻ፣ ኣካል ናይ ቀጻሊ ዕብየት'ዩ። ሓደ ሰብ ካብ ምምሃር ዝቋርጸላ መዓልቲ፣ ካብ ዕብየት ዝቋረጸላ መዓልቲ'ያ ትሕሰብ። ዕዉታት ሰባት፣ እቶም ብቐጻሊ ንኽዕወቱን ዓወቶም ንኽዕቕቡን ዝመሃሩ'ዮም። ሓደስቲ ነገራት ካብ ምምሃርን ጉድለታትካ ካብ ምእራምን ኣይተብኮር።

5.7. ንቁልዑ ብሞራል ንምህናጽ ዝሕግዙ

ብሞራል ዘይጎዓዝ ሰብ፡ 'መዕበያ ዝበደሎ' ተባሂሉ፣ ንነብሱን ስድራ-ቤቱን'ዩ ዘዋርድ። መዕበያ ማለት፡ ቤትን ስድራ-ቤትን እቲ መሰረታዊ ሕልናን ሞራልን ህጻናት፣ ዝበቕለሉ መደበር ፈልሲ ስለ ዝኾነ'ዩ። ንሓደ ህጻን፡ እታ ዝበለጸት ቤት ትምህርቲ ገዛኡ እያ። ወለዲ ንደቆም ኣብ ምዕዓይ ካብ ዘለዎም ዓበይቲ ሓላፍነታት፣ ሓደን ቀንድን ብሞራል ከም ዝህነጹ ምግባር'ዩ። ሞራልን ሕልናን፣ እቲ ንኣእምሮ ሰባት ዝቕይድ ዝበርተዐ ሕጊ'ዩ። ወዲ-ሰብ፡ ካብ ጎዳእቲ ነገራት፣ ከም በደላትን ገበናትን ክርሕቕ እንተ ደኣ ኮይኑ፣ ብሞራል ተሃኒጹ ክዓቢ ኣለዎ። እዚ ድማ፡ ብንእሽትኡ ኣብ ገዝኡን ከባቢኡን ክረኽቦ ምስ ዝኽእል'ዩ። ኣገደስቲ ንህጻናት ብሞራል ንኽህነጹ ዝሕግዙ ነጥብታት (ምኽርታት)፦

➢ **ብሞራል ዝተሃንጸ ህጻን ንምዕባይ፣ ቅሩብነት ምርኣይ**

ውላድካ ብሞራል ምህናጹ፣ መሰረታዊ ቅድመ-ኩነት'ዩ። ብዛዕባ ሞራልን ሕልናን ደቆም ዝግደሱ ወለዲ፣ ኣብ መወዳእታ ዕዉታት ኮይኖም'ዮም ዝወጹ። ብቅኑዕ ሕልና ዝምራሕ ህጻን፣ ከዕቢ ዝደሊ ወላዲ ሕልሙ ንምግሃድ፣ ከይተሓለለ ተበግሶ ክወስድ ኣለዎ።

➢ **ብኣብነት ምምራሕ**

ወላዲ፡ እቲ ብቐረባ ዝርከብ፣ ኣብ ልዕሊ ውላዱ ሓያል ጽልዋ ዘለዎ መምህር ናይ ሞራል'ዩ። ወላዲ ዘርእዮ ጽቡቕ ይኹን ሕማቕ ባህሪ፣ ብውላዱ ብቐጥታ'ዩ ዝቕዳሕ። እቲ ኣብ ባህሪኡ ዝንጸባረቕ ሞራልን ሕልናን፣ ብልክዕ እቲ ውላዱ ከማዕብሎ ዝደልዮ ባህሪ ምዃኑ፣ ከረጋግጽ ኣለዎ። ንኣብነት፡ ኣብ ቅድሚ ደቕኻ ዘይእሩም ቃላት እናውጻእካ፣ ደቅኻ እሩማት ክኾኑ ክትጽበ

ኣይትኽእልን። ሕልና ኣልቦ ተግባራት ከለኻ፣ ሕልና ዘለዎም ህጻናት ክትዕቢ ኣይክኣልን። ነፍሲ-ወከፍ መዓልቲ፡ 'ውላደይ ካባይ እንታይ ይመሃር ኣሎ፡' ብምባል ንነብስኻ ብምሕታት መርኣያ ቅቡል ሞራል ግበር።

- **ክብርታትካ ምንጻርን ምክፋልን**

ቅድሚ ንውላድካ ብሞራል ክትሃንጽ ምብጋስ፣ ንክብርታትካ ብንጹር ፍለጦም። ኣብ ልዕሊ ነገራት ብዛዕባ ዘለካ እምነትን ኣተሓሳስባን ሕሰብ። ስለምንታይ ንሓደ ነገር ትገብሮ ንውላድካ ግለጸሉ። ውላድካ ካብ ዝተፈላለዩ ምንጪታት፣ ምስ ናትካ ክብርታት ዝዋቓዕ፣ ማለት፡ ዝጻረሩ መልእኽትታት ክመጽዎ ከም ዝኽእሉ ኣይትዘንግዕ። ነቲ እዋታዊ ጽልዋ ዘለዎ ካብቲ ኣሉታዊ ጽልዋ ዘለዎ ክፈልዮ እንተ ደኣ ኮይኑ፣ ነቲ ስድራ-ቤቱ እትኣምነሉን እትምርሓሉን ክብርታት፣ ብግቡእ ክርድኦ ኣገዳሲ'ዩ።

- **ኣጋጣሚታት ተጠቒምካ ምሃር**

ንህጻናት ሞራል ንምምሃር ዝሕግዝ ዕድላትን ኣጋጣሚታትን፣ እቲ ብመደብ ዝተሓዝ ግዜ ጥራይ ኣይኮነን። ንኣንፍኻ፡ ኣብ መዓልታዊ ህይወትካ፣ ብኣጋጣሚ ጎፍ ዝብለካ ዕድላት'ውን፣ ሞራል ንምምሃር ምጥቀመሉ ኣለካ። ነቲ ጽቡቕ ከም ኣብነት ትጠቕሶ፣ ነቲ ሕማቕ ብዓይኒ ነቐፊታ ጠሚትካ፣ ብኸመይ ክእረም ይኽእል ትዘትየሉ። ሓልዮት፡ ምትሕግጋዝ፡ ቅንዕና፡ ፍትሓውነት፡ ትግሃት ተኣማንነት ... ወዘተ. ከምኡ'ውን፡ ኣንጻር ናይ'ቲ ጽቡቕ፣ ማለት፡ ነውርታትን ገበናትን ዝኾኑ፣ ከም ምትላል፡ ስርቂ፡ ሓሶት፡ ዓመጽ፡ ንዓበይቲ ዘይምኽባር፡ ኣብ ጎዳእቲ ወልፍታት ምእታው ... ወዘተ. ንመዓልታዊ ምንቅስቓስ ሰባት ተዓዚብካ ዝርከብ ትምህርቲ'ዩ። ኣጋጣሚታት ተጠቒምካ ዝወሃብ ትምህርቲ፣ ኣብ ኣእምሮ ህጻናት ድልዱል መሰረት'ዩ ዘንጽፍ። ኣብ ልዕሊ እቲ ተንጽፈሎም መሰረት፣ ብቐሊሉ ዘይፈርስ ሞራል ክሃንጹ ይኽእሉ።

- **ስነ-ስርዓት ከም ቀንዲ መትከል ተጥቀመሉ**

ንህጻናት ብስነ-ስርዓት ምምራሕ ንሕማቕ ባህሪኦም ንኽለልዩ ጥራይ ዘይኮነ፣ ኣብ መጻኢ ብኸመይ ክኸዱ ከም ዝኽእሉ'ዩ ዝሕብሮም። ንህጻናት እተቕርበሎም ሕቶታት ስነ-ስርዓቱ ዝሓለወ ምስ ዝኸውን፣ ሳዕቤን ናይ ተግባራቶም ንኽግንዘቡ ይሕግዞም። ውላድካ ንጽቡቕ ካብ ሕማቕ ክፈሊ፣ ብጎነጽን ምፍርራህን ዘይኮነ፣ ብስነ-ስርዓት ሳዕቤናት ንኽመዛዝን ሓግዞ። ኣብ መወዳእታ፡ ዕላማኻ ባዕሉ ህይወቱ ብብቕዓት ንኽመርሕ ስለ ዝኾነ፣ ንጌጋታቱ ክእርም ዕድል ሃቦ።

- **ትጽቢትካ ሞራል ዝሓለወ ባህሪ ምርኣይ ምኻኑ ኣፍልጥ**

ትጽቢትካ ሞራል ዝሓለወ ባህሪ ምርኣይ ምኻኑ፣ ብንጹር ከም ዝፈልጥ ግበሮ። ምኽንያቱ፡ ኣብ መዓልታዊ ህይወቶም ሞራል ዝሓለወ ዘንጸባርቑ ህጻናት፣ እቶም ወለዶም ከምኡ ንኽገብሩ ከም ዝጽበይዎም ዝፈልጡ ህጻናት ምኻኖም፣ ብመጽናዕትታት ዝተረጋገጸ ሓቂ ስለ ዝኾነ። ንኣብነት፡ ንዓበይቲ ምኽባር፣ ከም ሓደ ናይ ሞራል ግዴታ ኣብ ቤትካ ክብሪ ትህቦ እንተ ደኣ ኴንካ፣ ውላድካ ኣብ ዝኾነ ቦታ ከተግብሮ ይኽእል። እቲ ውላድካ ከማዕብሎ እትደልዮ ክብርታት፣ ኣብ ቤትካ ከም መምርሒ ክጥቐመሉ ኣገዳሲ'ዩ። ምኽንያቱ፡ ገዛ እታ ሞራል ዝህነጸላ ስለ ዝኾነት።

- **ብዛዕባ ሳዕቤናት ናይ ሕማቕ ባህሪ ተዛረብ**

ሓደ ካብቲ ንህጻናት ብሞራል ንኽዓብዩ ዝሕግዞም ኣገባባት ወይ ሜላታት፣ ብዛዕባ ሳዕቤናት ናይ ዘርእይዎ ሕማቕ ባህሪ ምስኦም ምዝርራብ'ዩ። ከምዚ ምግባር፡ ነቲ ብሰንኪ ሕማቕ ተግባራቶም ኣብ ልዕሊ ካልኦት ዝወርድ ማህሰይቲ ከም ዝግምግሙ ስለ ዝገብሮም፣ ካብ ሕማቕ ምግባር ተቆጢቦም ብሞራል ንኽዓብዩ ይሕግዞም።

- **ንጽቡቕ ሞራላዊ ተግባር ኣድንቕ**

ሓደ ካብ ዝቐለለ ኣብ ህጻናት ጽቡቕ ልምዲ ንምኹስኳስ እንጥቀመሉ፣ ንጽቡቕ ፈተነታቶም ምድናቕ'ዩ። ከምዚ ብምግባርካ ንፋዕ፡ ኣገናዕ'ዛ ጓለይ/ዚወደይ ... ወዘተ. ብምባል፣ ነቲ ተግባር ጽቡቕ ምኻኑ ትሕብሮም። ፍናን ስለ ዝስምዖም ንኽደግምዎ ይተባብዑ። ስለምንታይ ጽቡቕ ከም ዝበልካዮም ክትሕብሮም ኣገዳሲ'ዩ።

- **መዓልታዊ ናይ ሞራል ተግባራት ኣደንፍዕ**

ህጻናት ንትምህርቲ ሞራል ካብ ጽሑፋት ኣንቢቦም፣ ካብቲ ዝንገሮም ጥራይ ክመሃርዎ ኣይክእሉን'ዮም። ብግብሪ ኣሰንዮም ክፍትንዎ ኣገዳሲ'ዩ። ንኣብነት፡ ገረብ ክኹኩሱ፡ ርስሓት ክኣልዩ፡ ንዓበይቲ ክሕግዝዎን ከኽብርዎን ይኽእሉ። ከምኡ'ውን፡ ካብኡ

ንዝንእሱ ክኣሊ ይኽእል ... ወዘተ. ምትብባዕ ጥራዩ ዝደሊ። ከምዚ ብምግባር ነብሰ-ኣፍልጦ ንኽጥርን፣ ካብ መምርሒ ዓበይቲ ተጸባዪ ምኳንን ተገላጊሉ፣ ብርእሰ-ተኣማንነት ዝንዓዝ ሰብ ንክኸውን ይህግዞ። ብግብሪ እንተ ዘይሰሪሕሉ፣ ከምቲ ዝድለ ኣብ ውሽጡ ክሰርጾ ስለ ዘይክእል።

➢ **ብወርቃዊ ሕጊ ምራሕ**

'ንብጻይካ ልክዕ ከምቲ ንስኻ ንሱ ክገብረካ እትደልዮ ግበረሉ፡' ዝብል ወርቃዊ ሕጊ ዝፍለጥ ምስላ ለባማት፣ ንዘመናት ኣብ ማሕበራዊ ህይወት ደቂ ሰብ፣ ዝዓበየ ክብሪ ዝወሃቦ ርእሰ-ሕልና ስለዝኾነ፣ መልእኽት'ዚ ምስጢር ንክርድኦ ብቐጻሊ ከተዘኻኽሮ ኣለካ። ቅድሚ ዝኾነ ተግባር ምግባሩ፡ 'ኣነ'ኸ ካልኦት ከምዚ ክገብሩኒ ምደለኹ'ዶ፧' ብምንባል ንሕልንኡ ከም ዝውክስ ግበሮ። እዚ ድማ፡ ሳዕቤናት ናይ ውሳነታቱ ኣብ ልዕሊ ካልኦት ንኽግምግም ክሕግዞ'ዩ። ንኣብነት፡ ዝጠፍአ ንብረት ረኺቡ ንወለዱን ንኻልኦት ዝምልከቶም ይየረክብ። ምኽንያቱ፡ ከምቲ ንሱ ንብረት ክጠፍኦ ዘይደሊ ካልኦት'ውን፣ ንብረት ክጠፍኦም ከሎ እንታይ ከም ዝስምዖም ስለ ዝርዳእ። ስለዚ፡ ወርቃዊ ሕጊ መምርሒ ስድራ-ቤትካ ክትገብሮን ብግብሪ ክትሰርሓሉን ኣለካ።

5.8. ተራ ኣብነታውያን ሰባት ኣብ ምቍራጽ ወልፊ

ኣብነታውያን ሰባት ብጽቡቕ ወይ ብሕማቕ ሰባት ክጸልዉ ይኽእሉ። ንኣብነት፡ ብጻዕሮም ኣጽኒዖምን ተመራሚሮምን ንዓለምና ዓቢ ሓድጊ ዘትረፉን ሰናዕቲ፣ መሃዝትን ፈጠርትን ናይ ብዙሓት ስሞም ብጽቡቕ ኣብነት ከይሃሰሰ ዝዝከሩ ኣለዉ። ብኣንጻሩ ፍሉጣት ሰባት፣ ከም ዝና ዘለዎም ኣትለታትን ስነ-ጥበባውያንን ብምጥቃም፣ ኣደንዘዝቲ ዕጸታት፡ ኣልኮላዊ ወልፊ፡ ብጾታዊ ዓመጽ ... ወዘተ. መዛረቢ መራኸቢ ብዙሃን ኮይኖም፣ ዝሕመዩን ዝኽሰሱን ኣለው። ደገፍቶም ወይ ኣድነቕቶም ድማ፣ ንዕዖም ክመስሉ ስለ ዝደልዩ ኩሉ ግዜ ምስ ተነቕፉ'ዮም።

ኣብነታውያን ዝኾኑ ውልቀ-ሰባት ወይ ጉጅለ ፍሉይ ተራ ወይ ባህሪ ዘለዎም፣ ሰባት ኮይኖም መርኣያ ኮይኖም ብኻልኦት ዝቕድሑ'ዮም። ሰባት ነቲ ባህሪኦም ክቀድሕዎም ዝደልዩ ድማ፣ ብገለ መዳዩ ክጠቕመና ይኽእል'ዩ ካብ ዝብል እምነት ኮይኑ፣ ኣብነቶም ብምስዓብ ከምኦም ክኾኑ ስለ ዝደልዩ እዮም። ሰባት ህይወቶም ብዝሓሸ ኣገባብ ንምምራሕ፣ ኣብነት፡ ዝኾንዎም ኣላዩ፡ ለባም፡ ፈላጥ፡ ምኩር፡ ዕዉት፡ ምስጉን፡ ውጹኽ፡ ሕሙም፡ ውሉፍ፡ ገበነኛ፡ ዝኸሰረ፡ ዝኸሰበ ኣብነት የድልዮም። ብመሰረት ክለሳ-ሓሳብ ማሕበራዊ ትምህርቲ ሰባት፣ ንነገራት ከይፈተንዎ ኣብ ካልኦት ብዝርእይዎ፡ ብዘንበብዎ፡ ዝሰምዕዎን ዝተዓዘብዎን ጥራይ ክመሃሩ ይኽእሉ'ዮም። ንኣብነት፡ ጌጋ ፈጺሞም ዝይተደልየ ክሳራ ዝበጽሖም ሰባት፣ በቲ ዝፈጸምዎ ጌጋ ክሲሮምን ተሃስዮምን ካልኦት ክርእይዎም ከለዉ፣ ሳዕቤኑ ስለ ዝረኣይዎን ስለ ዝተማህሩሉን ኣይደግምዎን'ዮም። ገለ'ውን፡ ብጻዕሮም ኣብ ዝለዓለ ደረጃ ትምህርቲ በጺሖም፣ ኣብ ህይወት ዕዉታት ናይ ዝኾኑ ሰባት'ውን፣ መንገድን ሜላን ዝተዓወቱሉ ከም ጽቡቕ መርኣያ ተወሲዱ፣ ሰባት ቅዱስ ቅንኢ ሓዲርዎም ይቀድሕዎም'ዮም። ስለዚ፡ ሰባት ካብ ጽቡቕ ወይ ካብ ግጉይ ከይፈተንዎ ካብ ካልኦት ዝኽተልዎ ኣገባብ ብምቕዳሕ፣ ናይ ግዜን ተወሳኺ ጻዕርን ከየድለዮም፣ ኣብነቶም ክኽተሉ ይኽእሉ። ንኣብነት፡ ጎዳእቲ ወልፍታት ዝነበሮም'ሞ ዘቋረጹ ኣሰሮም ብምኽታል፣ ካብ ወልፊ ንምግልጋል ይከኣል።

ጎዳእቲ ወልፍታት መጻኢኻን ጥዕናኻን ስለ ዝጎድእ፣ ምስ ከምዚኦም ወልፍታት ዘይድግፉ ሰባት ምኻድ። ወልፊ ምስ ዝህልወካ'ውን፣ ንምቍራጹ ምስ ዕዉታት ሰባት ምኻድ ዝሓሽ'ዩ። ምስኦም ምቅራብ ወይ ምዝማድ ዝሓሸ ህይወት ክህልካን ካብ ጎዳእቲ ወልፍታት ንኽትርሕቕን ይሕግዝ። ምኽንያቱ፡ ካብ ጎዳእቲ ወልፍታት ንክትርሕቕን ዕዉት ናይ ምቍራጽ ውሳነ፣ ንኽትወስድ ኣተባባዕቲ ስለ ዝኾኑ።

ካብ ወልፊ ዘቋረጹ ኣብነታውያን ብኸመይ ክንጥቀም ንኽእል፧ ካብ ተመክሮኦም ተበጊሶም ምኽሪ ክልግሱልና ስለ ዝኽእሉ። እዞም ሰባት እወታውያን ኮይኖም፣ ብዛዕባ ካብ ጎዳእቲ ወልፍታት ምርሓቅን ምኽሪ ምቕባልን፣ ዕዉት ክትከውን ይሕግዝ። ሓደ ክንጥቀቐሉ ዘለና፣ ነቲ ከም ጽቡቕ መርኣያ ዝወሰናካዮ ሰብ፣ ልዕሊ ዓቕን ኣብኡ ክትምርኮስ የብልካን። ምኽንያቱ፡ ወዲ-ሰብ ወዳቓይ ስለ ዝኾነ፣ ኣብ ዝወድቀሉ ግጉይ ስእሊ ንኸይትሕዝ ይሕግዘካ። ገለ ሰባት፡ ነቶም ኣብነታውያን ኢሎም ክኽተልዎም ዝጸንሑ፣ ኣብቲ ዝነበርዎ ወልፊ ምስ ዝምለሱ ይስንብዱን ተስፋ ይቖርጹን። ውድቀቶም ግን፣ ካብ ወልፊ ክገላገሉ ምሕሳቦም ዘይኮነ፣ መንገዲ ከም ዝተጋገዩ ተገንዚብና፣ ኣብ ናይ ምቍራጽ ውሳነና ክንጸንዕ'ዩ ዝግባእ።

ካብ ጎዳእቲ ወልፍታት ከቋርጹ ዝውሰኑ መንእሰያት፣ ምስቶም ሕማቕ ኣብነት ዝኾኑ ክርሕቁ ኣለዎም። ምኽንያቱ፡ ዝነበሮም ወልፊ ምስ ኣቋረጹ ሓጎስ ኣይስምዖምን። ከምዚኦም ብኣሉታዊ ኣተሓሳስባ ስለ ዝተሳዕሩ ካብ ተስፋ ምቁራጽ ዝተላዕለ ድማ ካልኦት ሰባት ከምኦም ዉዱቃት ክኾኑ ስለ ዝደልዩ።

መደምደምታ

ወልፊ ብመደብ ወይ ብቀንጠብጠብ ጀሚርካ ምስ ምድግጋም ክትወስዶ ዘገድድ፣ ናይ ኣእምራውን ስነ-ኣእምራውን ሕማም'ዩ። ዓይነታት ወልፊ ብዙሓት እኳ እንተኾኑ፣ ኣብ ክልተ ከፊልካ ምርኣዮም ይከኣል።

ቀዳማይ፦ ቀመማዊ ወልፊ፡ (Chemical Addiction)፡ ንወልፊ ዘስዕቡ ንጥረ-ነገራት ብምውሳድ ዝልመድ'ዩ። ሽጋራ፡ትንባኾ፡ ጫት፡ መስተ፡ ሓሺሽ፡ ማስትሺ . . . ወዘተ. ክጥቀስ ይከኣል።

ካልኣይ፦ ናይ ባህሪ ወልፊ፡ (Behavioral Addiction)፡ ኮይኖም ዘኾነ ንጥረ-ነገራት ከይተጠቀምካ ኣዘውቲርካ ብምድግጋም፣ ዝልመድ ባህሪ'ዩ። ጾታዊ ርክብ፡ ምቁማር፡ ብዘይዕርፍቲ ምንባብ፡ ብቐጻሊ ምስራሕ፡ ምውሰዋስ ኣካላት፡ ገይም ምጽዋት . . . ወዘተ.

ጠንቂ ወልፍታት ከም ጸቅጢ መዛኑ፡ ዝዓበኻሉ ከባቢ፡ ናይ ምፍታን ህንጡይነት መንእሰያት፡ ምውሳን (ምጉናይ)፡ ከተማውነት፡ ስራሕ ኣልቦነት፡ ማሕበራዊ ምዝንባል፡ ድንቁርና (ዘይምፍላጥ) ... ወዘተ. እዮም።

ሳዕቤን ወልፍታት፦ ጥዕናዊ፡ እዚ ማለት ናብ ናይ ኣእምሮን ኣካልን ዕንወት ኣብጺሑ፣ ንኸይትመሃር፡ ጥዑይ ኴንካ ንኸይትሰርሕን ከይትዓብን ብሕማም ረሚሱ፣ ዕድመኻ ዘሕጽር'ዩ። ማሕበራዊ ክብርታትካ ዘይተኽብር፣ ብስነ-ምግባር ዘይትምራሕ፣ ካብ ከባቢኻ ዝተነጸልካ፣ ከም ንእሽቶይ'ውን ዘተኣማምን ኣታዊ ስለ ዘይብልካ፣ ንወልፍኻ ከተርዊ ንዝተፈላለዩ ገበናት ትቃላዕ። ከም ሳዕቤኑ፡ ብማእሰርትን ገንዘብን ትቕጻዕ። ቁጠባዊ ዝረኸብካዮ ኣብ ወፍታትካ ስለ ተውዕሎ፣ ዝምድናኻ ምስ ስድራኻ ይልሕልሕ፣ ሓዳር ይብተን፣ ካብ ስራሕ ትሰናበት፣ ወልፍኻ ክትረክብ ዘይትኽፍሎ ትልቃሕ፣ ከም ነውምን ተቐጺርካ፣ ካብ ከባቢኻ ትንጸልን ትዋረድን። ወልፊ ንምክልኻል፡ ካብ ብንእሽቶኻ ብሞራልን ሕልናን ዝተሓነጽካ ምኳን፣ ክብርታት ሕብረተ-ሰብካ፣ ንጎዳእቲ ወልፍታት ክሳብ ክንደይ ይንወሮም ተገንዚብካ፣ ካብኡ ምርሓቕ፣ ኣብ ጥዕናኻ ዘስዕቦ ማህሰይቲ ተረዲእካ፣ ጥዕናኻ ምሕላው፡ ሕጊ ምኽባር፡ ገበን ምክልኻል፡ መጻኢ ዕድልካ ካብ ዘበላሸዉ ወልፍታት ምርሓቕ፣ መኻይድኻ ምምራጽ።

ስለዚ፡ መንእሰያት ጥዑያትን ኣፍረይትን ዜጋታት ኮይኖም፣ ካብ ጥዕንኦም ዘበላሹ፣ ካብ ማሕበራዊ ተነጽሎን ቁጠባዊ ክሳራን ርሒቆም፣ ብሞራልን ሕልናን ተሃኒጾም፣ ንወለዶም፡ ንህዝቦምን ሃገሮምን ዘገልግሉ፣ ንእወታዊ ልምድታት ዝተተብብዑን ሓላፍነታውያንን ክኾኑ፣ ዝዓለመ ትምህርቲ'ዩ።

መወከሲ

1. James, William - The Principles of Psychology Vol. II
2. Psychology Themes and Variations 7th Edition by Wayne Weiten
3. Wiki MED
4. Wikipedia kiwix
5. Nestler EJ ''cellular basis of memory for addiction'' dec 2013
6. Nestler EJ '' reinforcement and addictive disorders''
7. American society for addiction Medicine '' definition of addiction''
8. Olsen CM '' Natural rewards; neuroplasticity and non drug addiction''
9. KR Merikangas KR, McClair VL '' Epidemiology of substance abuse disorders''
10. American Psychiatric Assciation '' Diagnostic and Stastical Manual of Mental Disorders''
11. Amyo clinic '' drug addiction risk factros''
12. Berridge KC '' Pleasure systems in the brain''
13. Zhou Y; Hhao M ''Sex differences in drug addiction and response to exercise intervention; from human to animal studies''
14. MeDscape ''Childhood Habit behavioral and Stereotypic movement disorders''