ርክብ

መሰረታዊ ናይ ስልጠና ኮርስ
ንሰራሕተኛታት ጥዕናን ማሕበራት ተሓከምቲን

Paola De Castro (ፓዎላ ደ ካስትሮ)

TIGRAY
HEALTH BUREAU

CASA
TOOLKIT 1

ርክብ

መሰረታዊ ናይ ስልጠና ኮርስ

ንሰራሕተኛታት ጥዕናን ማሕበራት ተሓከምቲን

Paola De Castro (ፓዎላ ደ ካስትሮ)

ሃገራዊ ትካል ጥዕና (National Institute of Health)፣ Italy (ዓዲ ጥልያን)

TIGRAY
HEALTH BUREAU

CASA
TOOLKIT 1

ርክብ De Castro P. (ደ ካስትሮ ፒ.) መሰረታዊ ናይ ስልጠና ኮርስ ንሰራሕተኛታት ጥዕናን ማሕበራት ተሓከምቲን። Istituto Superiore di Sanità, Roma, 2015, viii, 123 p (CASA Toolkit 1) (መበቆላዊ ትርጉም እንግሊዝኛ)

ረቂቕ። እዚ ንእሽቶ መጽሓፍ ንናይ ፕሮጀክት CASA (ካዛ) ርክብ ብዝምልከት ንዝግበር ናይ ስልጠና ኮርስ ናይ ሓገዝ መሳርሒ እዩ። ርክብ ብዝምልከት መሰረታዊ ፍልጠት ዝሓዘ ኮይኑ፤ ከምኡ'ውን እጃም ርክብ፤ ኣብ ምልውዋጥ፣ ኣብ ምርኻብ መርበባት፣ ኣብ ስልጠና፣ ኣብ ምሕንጻጽ መደብን ኣብ ምግምጋም ንጥፈታትን ዘለዎ ኣበርክቶ ዝሓዘ እዩ። እዚ ጥርኑፍ መጽሓፍ ኣብ 5 መጽናዕቲ ትምህርቲ ዝተዳለወ ኮይኑ፤ ከምኡ'ውን ንምይይጣትን ሕቶታትን ዝኾኑ ኣርእስትታት ዝሓዘ እዩ።

ቀንዲ ቃላት፡- ርክብ፣ ፕሮጀክት CASA፣ ምርኻብ መርበባት፣ ስልጠና፣ SMART (ስማርት) ዕላማታት፣ ሰራሕተኛታት ጥዕና

ምስጋና። ናብ ፕሮጀክት CASA ክሳተፍ ዕድል ዝሃበትንን ትሕዝቶ ናይ'ዚ ንእሽቶ መጽሓፍ ኣብ ምእራም ዝተሓጋገዘትኒ Dr Raffaella Bucciardini (ዶ/ር ራፍኤላ ቡቻርዲኒ) ምስጋናይ ክገልጽ እፈቱ። ከምኡ'ውን ደገፍን ምእራም ጽሑፍን ንዝገበሩለይ Dr Hagos Godefay (ዶ/ር ሓጎስ ጎዶፋይ)ን Dr Teame Zegeye (ዶ/ር ጠዓመ ዘገየ) ብተወሳኺ'ውን ነዛ መጽሓፍ ዘተባብዑ ንብሙሉኦም ኣባላት ጉጅለ ፕሮጀክት CASA ከመስግን እፈቱ። ኣብ መወዳእታ፤ ናይ ምሕታም ምኽሪ ንዝገበረትለይ Sandra Salinetti (ሳንድራ ሳልየንቲ) ከመስግን እፈቱ።

ስእልታት። ኣብዚ መጽሓፍ ዝርከቡ ስእልታት ብምሉኦም ብ2014-2015 ኣብ ክልል ትግራይ፣ብዓርሰ ፈቃደኝነት ኢትዮጵያ ዝተወስዱ እዮም (ፒ.ዲ.ሲ ግላዊ እኩብ)።

ናይ'ዚ ስልጠና ኮርስ ሓበሬታ ንምርካብ፤ በዚ ዝስዕብ ኣድራሻ ጸሓፉ፡- paola.decastro@iss.it
ብዛዕባ ፕሮጀክት CASA ሓበሬታ ንምርካብ፤ ነዚ ዝስዕብ መርበብ ርኣዩ፡- www.casaproject.info

Istituto Superiore di Sanità, 2015
Viale Regina Elena, 299 – 00161 Rome (Italy)

ትሕዝቶ

መእተዊ iii

መቅድም v

ንምንታይ እዚ ንእሽቶ መጽሓፍ ኣድሊዩ፤ ከመይ'ከ ንጥቀመሉ vii

መጽናዕቲ 1. ርክብ ንምንታይ ኣድላዪ ከምዝኾነ 1

መጽናዕቲ 2. መሰረታዊ ፍልጠት ርክብ ብዝምልከት 23

መጽናዕቲ 3። ምክፋል፣ ምርኻብ መርበባትን፣ ስልጠና 43

መጽናዕቲ 4 መደብ ምውጻእ ንጥፈታት ን ስማርት (SMART) ዕላማታት 69

መጽናዕቲ 5. ርክብን ገምጋምን 95

ጥብቆ። ቅድመ-ፈትና ንመሰረታዊ ስልጠና ኣብ ርክብ 113

ናይ ተመሃሮ መዛኻኸሪታት 117

መእተዊ

ነዚ ንእሽቶ መጽሓፍ፤ ምዕቡል፣ ኣቐዲሙ ዝከላኸል፣ ፈዋሲ ዝኾነ ናይ ጥዕና ኣገልግሎታት ስሉጥ ብዝኾነ መንገዲ ኣብ ግብሪ ንምውዓል ኣዚዩ ኣድላይን ጠቓሚ መሳርሒጌረ ብምሉእ ልቢ እቕበሎ።

እዚ ንእሽቶ መጽሓፍ እዚ ኣብቲ ክልል ኣብ መዳይ ጥዕናን ርክብን ናይ ባህርይ ለወጢ ንምምጻእ ዝሕግዙ ሓፈሻዊ ሓገዝትን መደባት ተግባራዊ ንምግባር ናይ ግድን ክትከተሎም ዘሎካ ኣገባባትን ኣቀራርባን ንምሕባር ዝዓለመ'ዩ፤ ምስኡ ተኣሳሲሩ ድማ ርኡይ ለውጢ ኣብ ባህሪይ ክንክን ጥዕና ምምጻእን ከም ውጽኢቱ ድማ እቲ ማሕበረሰብ ጥዕንኡ ብዝሓሸ ክዕቅብን ኣብ መውዳእታ ድማ ጥዑይ ስድራ ብድረጃ ነፍሲ ወከፍ ቤት ክፍጠር እዩ።

እዚኣ ንእሽቶ መጽሓፍ ብተወሳኺውን ኣገደስቲ መምርሒታት ንኹሎም ሰብ ሞያ ጥዕናን ላብራቶሪ ቴክንሽያናት ጭብጢ ኣመሓደርቲ ኣባላት ሕብረተሰብን ብከባቢያዊ ተበግሶ ብማሕበር ዝተጠርነፉ ተሰከምቲ ወይ ሕሙማት HIV/AIDS (ኤችኣይቪ/ኤይድስ)፣ ኣብ ሕክምና ንዘለዉ ተሓከምቲ ኣብ እምነቶምን ናይ ምዕቃብ ክእለቶምን ምምሕያሽ ንኸርእዩ ኣበርክቶ ዝገብሩ፤ ከምኡ'ውን ካልኦት ኣብ ምንዳፍን ምትግባርን ትምህርቲ ምምሕያሽ ጥዕናን ተበግሶ ርክብን ዝነጥፉ ኣካላት ኣብ ትሕቲ ሓፈሻዊ ኣገልግሎት ጥዕና ምሉእ ብመሉእ ክወሃሃድ ይግባእ።

ኣብ ዝሓለፉ ኣርባዕተ ሓሙሽተ ዓመታት ኣብቲ ሕብረተሰብ ዓብይ ለውጢ ኣብ ባህሪ ምንዳይ ጥዕና ተራእዩ እዩ። በዚ ምኽንያት እዚ ኣብ ክልልና ኣብ ዝተፈላለዩ ኣገልግሎታት ምምሕያሻት ተራእዩ ኣሎ። ንኣብነት፦ ኣገልገሎት ጥዕና ኣደ ከም ንነዊሕ ግዜ ዝጸንሕ መከላኸሊ ጥንሲ፣ ክንክን ቅድመ ሕርስን ብሰብ ሞያ ሕክምናን ዘመናዊ መሳርሒታት ዝተሓገዘ ኣገልግሎት ምውላድን ካልኦት ክታበት ሓዊስካ ዝግበር ትካላዊ ሕብረተሰባውን ረድኤት።

እዛ ሓጸርን ገላጺትን ንእሽቶ መጽሓፍ ኣብ ስልጠና ርክብ ኣዚያ ደጋፊትን ጠቓሚት መወከሲት ኮይና ከም እትገልግል ርግጸኛ እየ፤ ብርግጽ ድማ መሰረታዊ ፍልጠታት ኣብ መዳይ ርክብ ሒዛ ኣላ እዚ ድማ ንምምዕባል ቅኑዕ መትከል ኣብ መስርሕ ምልውዋጥ፣ ብመርበብ ምርኻብን፣ መደባት ምሕንጻጽን፣ እቲ ናይ ውሽጣዊ ባህሊን እምነታትን ኣብ ግምት ብምእታው ንናይ CASA ፕሮጀክት ዕላማታት ብዕዉት ንምትግባር ብናይ ኣውራጃና ክትገበርን ክምዕብልን ዝተሃቀነ ገምጋም ንጥፈታት ሓበሬታ ሓፈሻዊ ዕላማ ክሰማማዕ እጃም ኣለዎ።

እዚ ንእሽቶ መጽሓፍ ኣብ ትካላውን ሕብረተሰባውን ደረጃ ከም መሳርሒ ርክብ ኮይኑ ከገልግል ኣብ ምሉእ ክልል ትግራይ ክዝርጋሕ እዩ።

Hagos Godefay (ሓጎስ ጎዶፋይ)
ኣማሓዳሪ፣ ክልላዊ ቤት ጽሕፈት ጥዕና ትግራይ

መቕድም

ሽመይ Raffaella Bucciardini (ራፍኤላ ቡቻርዲኒ) ይብሃል።

ካብ 1992 ጀሚረ ኣብ ኣብ ሮማ (ዓዲ ጥልያን) ዝርከብ ሃገራዊ ትካል ጥዕና ወኪል ቀንዲ ኣካል ምርምራት፣ ሰልጠናታትን፣ ምቁጽጻር ዝተተግበሩ ኣገባባት ምክልኻል ጥዕና እየ ዝሰርሕ ዘለኹ።

ኣነ ተመራማሪት ኮይነ ኣብ ምምሕያሽ ብቕዓት ክንክን ጥዕና ሰባት ኣብ ዘተኮሩ ብዙሓት ሃገራውን ዓለምለኻዊን HIV/AIDS ፕሮጀክታት ተሳቲፈ'የ። ኣብ ዝሓለፉ ሓምሳ ዓመታት ምርምር ባዮ ሜዲካል ዘይተጸበናዮ ወሰኽ ዕድመ ወዲ ሰብን ብቕዓትን ኣመልኪቱ እዩ። ሕማቕ ዕድል ኮይኑ ግን፣ ረብሓታት ሳይንሳቲፊካዊ ምህዞታት ኣብ ዓለም ብማዕረ ደረጃ ኣይተዘርገሐን። ምውሓስ ማዕረ ዝርገሐ ጥዕና፤ ዓለም ለኻዊ ሓገዝ፣ ሰብኣዊ ሓገዛት፣ ኣገባብ ዓለምለኻዊ ጥዕና ሓዊሱ ብዙሕ ኣገባብት ይሓትት እዩ። ዓለምለኻዊ ጥዕና ንምውሓስ ዝለዓለ ደረጃ ጥዕና ህዝቢ ዓለም ነዚ ሕጂ ዝረኣ ዘሎ ብዝሒ መዳያዊ ሳዕቤን ምርምርን ልምድታትን ይውክል።

ፕሮጀክት CASA ሰልጠናን ተግብራዊ ምርምራዊ ፕሮጀክት (Operational Research Project) ኣብ ምምሕያሽ ክንክን ብ HIV ዝተለኸፉ ሰባት ዘተኮረ እዩ።

ምስ ካሳ ፕሮጀክት ናይ ህሙማት ማህበር እናሰርሁ ዝርከቡ አባላት

እዚ ፕሮጀክት'ዚ ኲለ መዳያዊ ኣገባብ ስልጠና፡ ምስ ንጡፍ ተሳትፎ ማሕበራት ተሓከምቲ ዝተታሓሓዘ ተግባራዊ መጽናዕትታት ዘካተተ እዩ። እዚ ንእሽቶ መጽሓፍ እዚ ኣካል ንጥፈታት ስልጠና ኮይኑ ኣብ ቀረባ እዋን ካልኦት መጽሓፍቲ ከም ዝቕልቀሉ ተስፋ ኣሎኒ።

ምልውዋጥ ሓሳባትን ምይይጥን ቀንዲ ረቛሒታት CASA ፕሮጀክት እዩ ክብል እፈቱ። ነዚ ፕሮጀክት'ዚ ብምውሃሃደይን ምስ ጣልያውያንን ኢትዮጵያውያን መሳርሕቲ ኮይነ ብምስርሕይ ኣዝየ ሕጉስቲ እየ።

Raffaella Bucciardini

ኣወሃሃዲት ፕሮጀክት CASA
Istituto Superiore di Sanità

ንምንታይ እዚ ንእሽቶ መጽሓፍ ኣድሊዩ፤ ከመይ'ከ ንጥቀመሉ

እዚ ንእሽቶ መጽሓፍተሳተፍቲ ዘለዎም ናይ ርክብ ክእለትታት ንምምዕባልን ናብቲ ዓውዲ ስራሕ ሓዲሽ ፍልጠት ብህጹጽ ንምውካስ ተባሂሉ ተዳልዩ። ተመሃሮ ኣብ ዘድለዮም እዋን ብቐሊሉ ክጥቀሙሉ ዝኽእሉሉ ናይ መጥቀሲ መሳርሒእዩ። ብመጀመርታ ብእንግሊዚኛ ተዳሊዩ ብድሕሪኡ ኣብ ኢትዮጵያ፣ ክልል ትግራይ ንዝርከቡ ሰራሕተኛታት ጥዕናን ተሓከምቲ ማሕበራትን ንኽጥቀሙሉ ናብ ትግርኛ ተተርጒሙ። እቲ ናይ እንግሊዝኛ ትርጉም'ውን እዚ ናይ ትምህርታት ቪዲዮ ቴፕ ይሕውስ እዩ።

እዚ ናይ ስልጠና ኮርስ፤ ተፈላለየ መዳያት ዝምልከት ናይ ርክብ፣ ናይ ምልውዋጥ፣ ናይ ምርኻብ መርበባት፣ ናይ ስልጠና፣ መደብ ናይ ምግባርን፣ ናይ ምግምጋም ንጥፈታትን ዝሓዘ **5 መጽናዕቲታት** ኣለዎ።

ተመሃሮ ኣብ ሓደሽቲ ሓሳባት ዘለዎም ምርዳእ ንምምዝዛን ምእንትን ክሕግዞም ነፍሲ ወከፍ መጽናዕቲታት ኣቐዲሙ **ብሓጺር ጽሟቕ** ካብኡ ብምስዓብ **ብሕቶታት** ከምኡ'ውን ንገዛ **"ንገዛ ብዚውሰድ መልእኽቲ"** እዩ ተዳልዩ። ተመሃሮ ብንኣሽቱ ጉጅለታት ብምኽን ናይ ነፍሲ ወከፍ መጽናዕቲ ትሕዝቶ ምምይያጥ ከገብሩን ተዋሂቦም ንዘለዉ ሓሳባት ኣዚዮም ክሓስቡ ይተባብዑ፤ ንኣብነት፡- እዚ ርእሰ-ነገር ንዓኹም ዚጠቅም'ዲዩ? ብንጹር ተገሊጹ'ዲዩ? ኣብ ስራሕ ቦታኹም ብኸመይ ምውካስ ይከኣል? ኣየኖት ጸገማት እዮም ዘጓንፉኹም? ካብ ዝተመሓየሸ ርክብ ትረኽብዎም ኣየኖት ረብሓታት እዮም? ተዋሂቦም ዘለዉ ስእልታት ግቡኣት፣ ማረኽቲ፣ ውጽኢታዊ ዲዮም?

እዚ ንእሽቶ መጽሓፍ ንሰራሕተኛታት ጥዕናን ማሕበራት ተሓከምቲን እዩ ዝምልከት፤ ብፍላይ ምስ ፕሮጀክት CASA ንዝሰርሑን ጥዕና ዓለምለኸ ንምምሕያሽ ናይ ሓባር ጻዕሪ ንምግባር ቃል ዝኣተዉ። ናይ ፕሮጀክት CASA ዋና ዕላማ ብ HIV ንዝተጠቕዑ ሰባት ንዝግበር ክንክን ብዝበለጸ ንምምሕያሽ ኣስተዋጽኦ ንምብርካት'ዩ።

ናይ ከባቢ ሰራሕተኛታት ጥዕናን ማሕበራት ተሓከምቲን ግቡእ ተሳትፎ ናብቲ ዕላማ ፕሮጀክት ንምብጻሕ ኣዚዩ ኣድላዪ'ዩ።

እዚ ኮርስ ኣብዚ ፕሮጀክት ንዘለዉ ንጹር እጃማትን ሓላፍነታት ምሉእ ብምሉእ ፍልጠት ክህልወኩምን ጽቡቕ ርክብ ብኸመይ ናብ ዝበለጸ ውጽኢት ከብጽሕ ከምዝኽእል ንኽትርድእዎ ክሕግዘኩም ተስፋ ንገብር።

ምእንቲ ተመሃሮ ቅድሚ ነዚ ኮርስ ምጅማሮም ንዘለዎም ፍልጠት፣ ድልየትን፣ ትጽቢትን ንምግምጋምን ብምቅጻል'ውን ናይ'ቶም መጀመርታ ውጽኢታት ምስቶም ናይ መወዳእታ ፈተናታት ንምንጽጻር፡ ቅድመ-ፈተና ከም መመላእታ ብምኧን ኣብ ድሕሪ'ቲ ንእሽቶ መጽሓፍ ተሓዊሱ'ሎ።

ተመሃሮ ኣትኩሮ ክህቡሎም ኣብዝደልዩሎም ኣገደስቲ ጉዳያት ጸብጻብ ንክጽሕፉ ወይ ንመምህሮም ወይ ዓላሚኦም ክሓቱዎም ዝደልዩ ሕቶታት ንምጽሓፍ ሓደ-ሓደ ናይ መወዳእታ ባዶ ገጻት'ውን ተሓዊሱ ይርከብ።

ትሰማማምዑ ወይ ከይትሰማማዑ ትኽእሉ።

ተሳተፍቲ እዚ ኮርስ፣ ተዋሂቦም ንዘለዉ ኩሎም ሓሳባትን ኣንፈታትን፣ ከምኡ'ውን ርእየታዊ ኣፋፍኖታት ኣጸቢቖም ክምርምሩን ምስ ካልኦት ተመሃሮ ብምምይያጥ ካብቲ ስልጠና ንዝረኸብዎ ረብሓታት ከግፍሑ ከምኡ'ውን ዕቱብ ኣተሓሳስባ ከማዕብሉ ይዕደሙ።

ነዚ ኮርስ ዘመሓይሽ ሓሳባትን ርእይቶታት ደስ እናበለና ንቕበል!

መጽናዕቲ 1. ርክብ ንምንታይ ኣድላዪ ከምዝኾነ

መጽናዕቲ ብሓጺሩ

እዚ መጽናዕቲ፤ ዕላማ ናይቲ ኮርስ እንታይ ምዃኑ ይገልጽ ከምኡ'ውን ነቲ ምይይጥ ዝግበረሉ ርእሰ-ነገራት መተኣታተዊ ይህብ። ርክብ ስለምንታይ ኣገዳሲ ምዃኑ ክትምሃሩ ኢኹም ከምኡ'ውን ብዛዕባ ተፈላለዩ ዓይነታት ርክብ ኣፋፍኖት ክህልውክለኩም እዩ። ኣብ ውሽጢ እዚ ፕሮጀክት ዝሰርሑ ሰባት ዝፈላለዩ እጃማት፣ ዕማማትን፣ ሓላፍነታትን ብሉጽ ምርዳእ ክህሉ ንድፊ ፕሮጀክት CASA እውን ተሓዊሱ'ሎ።

1.1. መእተዊ

ርክብ ብዝምልከት ናይ ስልጠና ኮርስ ናብ ዝዋሃበሉ እንኳዕ ብደሓን መጻእኩም

ሸመይ Paola De Castro ይበሃል፤ ናይዚ ኮርስ መምህርኩም’ውን እየ። ንነዊሕ ዓመታት ኣብ ጥሊያን ኣብ ዝርከብ ሃገራዊ ኢንስቲቱት ጥዕና (National Institute of Health in Italy)፣ ኣካል መግስታዊ ምርምር ህዝቢ ጥዕና ክሰርሕ ጸኒሐ ኣለኹ። ተመራመርቲን ተመሃሮን ውጽኢት ሳይንሳዊ ንጥፈቶም ዝራኸብሉ ዝበለጸ መንገዲ ብምርካብ እሕግዝ እየ።

ኣብ ክልል ትግራይ ኣብ ናይ ኤች.ኣይ.ቪ/ኤድስ (HIV/AIDS) ምርምርን ስልጠናን ዝሳተፍ ናይ ጉጅለ ፕሮጀክት CASA ኣባል እየ። ንመጀመርታ ግዜ ናብ ኢትዮጵያ ዝመጻእኩሉ ኣብ ጥሪ (Janaury) 2014 እዩ፤ ቀልጢፈ ኸኣ ብዛዕባ እዚ ዓዲ ምምሳጥ ጀሚረ ከምኡ’ውን ብዛዕባ ዘለዎ ባህሊ፣ ልምድታትን፣ ብፍላይ ብዛዕባ ኣገባብ ጥዕናን ብዛዕባ Anti-Retroviral Therapy (ኣንቲ-ሪትሮቫይራል ቴራፒ)(ART) ክሊኒክን ብዝበለጸ ንኽፈልጥ ቢሂገ። ዝኾነ ጠቓሚ ነገር ንዓኻትኩም ከምህር እንተደኣ ደልየ፤ ካባኻትኩም ብዙሕ ከምዝምሃር እፈልጥ እየ። ብርግጽ ምስትምሃርን ምምሃርን ኩሉግዜ ብሓደ እዮም ዝኸዱ። ብፍላይ ርክብ ብዝምልከት፤ ልምድታትን፣ ከባብያዊ ባህልታትን ብጣዕሚ ዓቢ እጃም ይጻወታ እየን፤ ከምኡ’ውን ነዚ ኩሉ ዝሰማማዕ ካልእ መፍትሒ ፈጺሙ የለን፦ ንምርኻብ፣ ኣብዚ ናይ ስልጠና ኮርስ ናይ ዝተዋህቡ ሓሳባትን ኣንፈታትን ረብሓ ንምርካብ ናይ ባዕልኹም መንገዲ ክትረኽቡ ኣለኩም።

እዚ ኮርስ ዘለኩም ናይ ክእለታት ርክብ ንከተማሓይሹን ዕቱብ ኣተሓሳስባ ንኸተማዕብሉን ከምዝጠቅም ብሓቂ ተስፋ እገብር። ከምዚ ዝኣምሰሉ ምስ ዘለኩም ፍልጠት ዝተተሓዘ ሓደሽቲ ክእለታት ንወልቃዊ ምዕባለኹምን ናብ ናይ ዕላማ ፕሮጀክት CASA ንምብጻሕን ኣበርክቶ ክህልዎ እዩ።

በዚ ኮርስ ክትሕጎሱ ተስፋ እገብር!

1.2. ቁሩብ ዘረባ ብዛዕባ ፕሮጀክት CASA

ፕሮጀክት CASA ኣብ ኢትዮጵያ ንዝርከቡ ተሓከምቲ HIV/AIDS ዝግበር ክንክን ብዝበለጸ ንምምሕያሽ ዕላማ ዝገበረ ኣብ ስራሕ ዚውዕል ምርምርን ስልጠናን ዝሓቖፈ እዩ።

ፕሮጀክት CASA ምስ መቐለ ዩኒቨርስቲ (Mekelle University)ን ምስ ኣብ ዓዲ ጥሊያን ዝርከብ ሃገራዊ ኢንስቲቱት ጥዕና (National Institute of Health)ንዘለዉ ተግባራዊ ዝኾነ ምትሕብባር፤ ቤት ጽሕፈት ጥዕና ትግራይ ሙሉእ ሓላፍነት ኣለዎ።

ብቛንቋ ጥልያን CASA ማለት "ገዛ" ማለት እዩ፤ ናይ'ዚ ፕሮጅክት ሽም ውሽጣዊ ትርጓመ ንዓና፤ ብምርምር፣ ብስልጠናን፣ ብምርኻብ መርበባት ናይ ዓለምለኽ ጥዕና ንምምሕያሽ ንዘለና ዕላማን ኣበርክቶን ንኽትካፈሉ ንትደልዩ ንኹሉኹም ገዛ እዩ።

ኣብ ውሽጢ ፕሮጅክት CASA ግቡእን ስሉጥን ዝኾነ ናይ ርክብ ሜላ ንምምዕባልን ምስ እተወሰኑ መደብ ስራሕታት ንምትሕብባርን፤ ብዛዕባ እዚ ፕሮጀክት ብምሉኡ ፍሉይ ዝኾነ ምርዳእ ክህልወኩምን ኣብቲ ፕሮጀክት ውሽጢ ዘለኩም እጃም እንታይ ምዃኑ ምፍላጥ ኣድላዪ እዩ።

ከምቲ ኣብ ታሕቲ ተመልኪቱ ዘሎ ፕሮጅክት CASA ኣብ ክልተ ዓበይቲ ዓንድታት ዝተመስረተ እዩ።

1. **ኣብ ስራሕ ዚውዕል ምርምር።** ብ HIV ዝተለኽፉ ተሓከምቲ፤ ኣብ ክልል ትግራይ ኣብ እተፈላለየ መሳለጢ ጥዕና ተመዝጊቦም ይርከቡ፤ ከምኡ'ውን ART (ኤ.ኣር.ቲ) ቴራፒ ኣብ ኩነታት ሕክምናዊ ፈተነ ከመይ ከምዝሰርሕ ንምርኣይ ብመረጋገጺ-ዝተመስረተት ጭብጥታት ክህቡ ክትትል ይግበረሎም። ክእለታት ርክብ ኣብ ሕክምና ናይ ዝርከቡ ተሓከምቲ ጽንዓትን እምነትን ብምምሕያሽ ተበግሶታት የመዕብሉ።

2. **ስልጠና።** ብዋናነት፤ ኣብቲ ፕሮጀክት ቐጥታዊ ጽልዋ ንዘለዎም ንሰራሕተኛታት ጥዕናን ንማሕበራት ተሓከመቲን ዝምልከት እዩ።

1.3. ኣብ ፕሮጀክት CASA ተሳታፊ ዝኾውን መን እዩ?

ብመጀመርታ ሽርካታት ፕሮጅክት CASA ከላልይ ይደሊ,ይ፤ ብምቕጻል ኣብቲ ምንቅስቃስ ስልጠና ተሳተፍቲ ክኾኑ ዝኽእሉ ናይ ከባቢ ተዋሳእቲ እኳም ኣንታይ ምዃኑ ንምግላጽ ቁርብ ክብል እየ።

ሽርካታት ፕሮጅክት CASA፤ ቤት ጽሕፈት ጥዕና ትግራይ፣ መቐለ ዩንቨርስቲ (Mekelle University)ን፣ ኣብ ዓዲ ጥሊያን ዝርከብ ሃገራዊ ኢንስቲቱት ጥዕና (Istituto Superiore di Sanità)ን እዮም።

ቤት ጽሕፈት ጥዕና ትግራይ (Tigray Health Bureau) (THB)ብክልል ደረጃ ንዘድልይ ናይ ጥዕና ምድላውን ምቁጽጽርን ዘካይድ ሕዝባዊ መዋቕር እዩ። ንፕሮጅክት CASA ቀንዲ ናይ ኢትዮጵያ ትካል ምውካስ እዩ፤ ከምኡ'ውን ናይቲ ፕሮጀክት ሙሉእ ዋንነት'ውን ኣለዎ።

መቐለ ዩኒቨርስቲ (Mekelle University) (MU) ነዚ ፕሮጀችት ንምድጋፍ ዘለዎ ጽቡቕ ሽምን ክእለታት ክንክን ጥዕናን የበርክት። ብዝያዳ፣ እቲ ዩኒቨርስቲ ነቲ ፕሮጀክት ዝተወፈየ ኣድላይ ናይ ሰብ ሓይሊን ከምኡ'ውን ንስራሕ ዝኸውን ቦታን የረጋግጽ።

ሃገራዊ ኢንስቲቱት ጥዕና (Istituto Superiore di Sanità) (ISS) ሃገራዊ ኢንስቲቱት ጥዕና፤ ናይ ዓዲ ጥሊያን ሃገራዊ ኣገልግሎት ጥዕና ናይ ሳይንቲፊካዊ ቴክኒካዊ ኣካል እዩ። ISS፤ ምርምር፣ ስልጠና፣ ኣገልግሎትን፣ ናይ ምኽሪ ምንቅስቓሳትን ኣጣሚሩ ዝሓዘ ኢንስቲቱት እዩ። ISS፤ ጥዕና ሕዝቢ ጥሊያን ንምክልኻል ዝሰርሕን ኣብ ሃገራዊ ተበግሶታት ጥዕና ንጡፍ መራሒ እዩ። ISS፤ ንፕሮጀክት CASA የመሓዳድር ከምኡ'ውን ሓይሊ ሰብን መካየዲ ገንዘብን ብምውፋይውን ይሕግዝ።

ሕጂ ብዛዕባ እቶም ናይ ፕሮጀክት CASA **ዋና ናይ ከባቢ ተዋሳእቲ** ንመልከት።

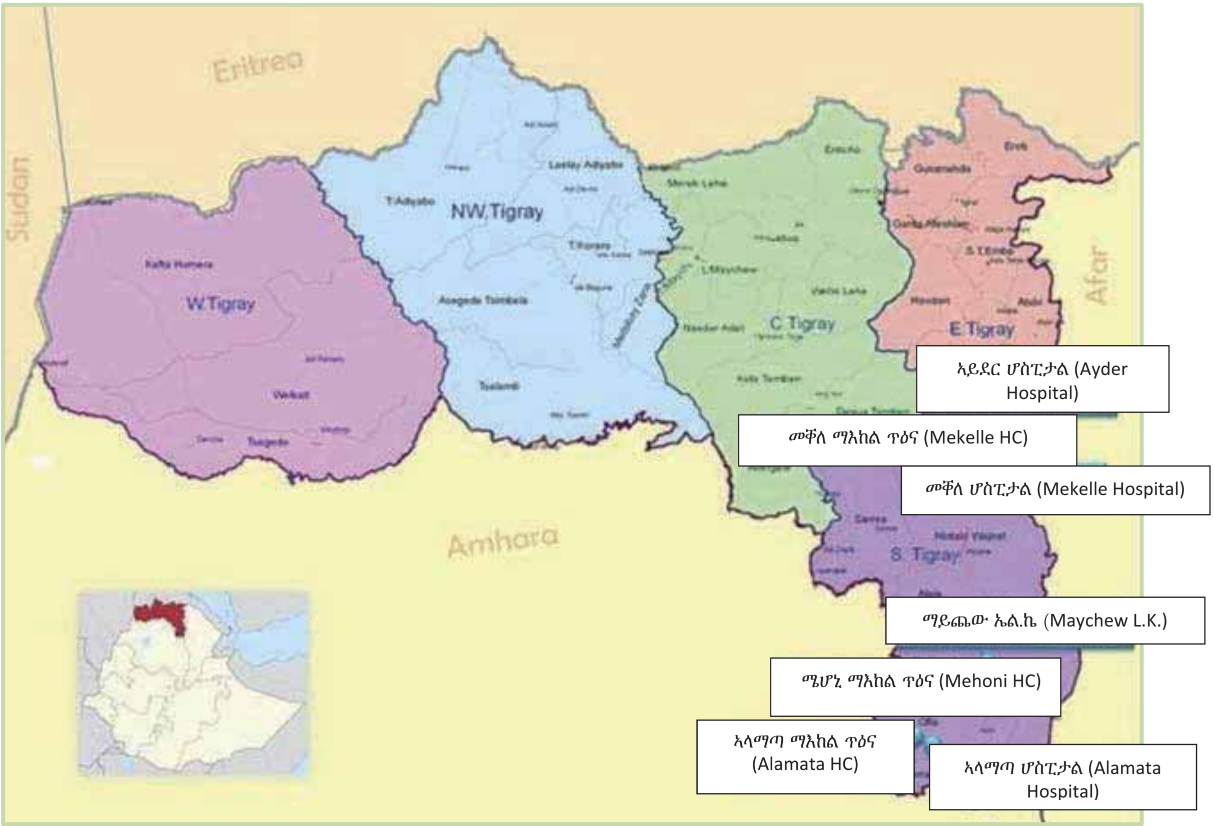
ንሳቶም ከኣ፡-

- **ሓካይም፣ ናይ ጥዕና በዓል ስልጣናትን፣ ነርስታት እዮም።** ኣብ ተሓከምቲ ክንክን ዘተኮሩ ዝተፈላለዩ በዓል ሞያታት እዮም። ንተሓከምቲ መዓልታዊ ሓገዝ ዝህቡን ኣብ ኣመሓዳድራ ሕክምና ውሳነ ዝገብሩ እዮም። ነቲ ፕሮጀክት ኣብ ግብሪ ንኽውዕል ኣበርኪቶ ዝገብሩ እዮም።
- **ናይ CASA ናይ ከባቢ ተቖጻጻሪ።** ናይ ከባቢ ተቖጻጻሪ ብዋናነት ዝጻወቶ እጃም፤ ኣብ ሞንጎ ኣባል ሰራሕተኛታትን ብሓፈሻኡ ከኣ ኣብ ሞንጎ
ኣብ ውሽጢ እቲ ፕሮጀክት ንዝተሳተፉ ናይ ኢትዮጵያን ጥሊያንን ኢንስቲቱትታት ማእከላይ ብምዃን ምንቅስቓስ ኣዩ። ናይዚ ተቖጻጻሪ ምህላው ንኹሎም ኣብቲ ፕሮጀክት ክፍጸሙ ዘለዎም ተግባራት ንምቅላል ኣድላዪ እዩ።
- **ጭብጢ ኣመሓዳደርቲ።** ናይ ማእከላይ ሰረት ማዕከን-ጭብጢ ናይ ምምሕዳርን ካብ ትካላት ጥዕና ዝተኣከበ ሓድሽ ጭብጥታት እዋናዊ ብምግባር ናይ ምዕራይ ሓላፍነት ኣለዎም። MU ዝተኣከበ ጭብጥታት ዝዋሃሃደሉን ዝቕመጠሉን ናይ ማእከላይ ሰረት ጭብጥታት ቦታ እዩ። ጭብጢ ኣመሓዳደርቲ ዝተኣከበ ጭብጥታት እዋናዊ ንምግባር በብእዋኑ ናብ ትካላት ጥዕና ምብጻሕ ይገብሩ። ጭብጥታት ኣብ ነፍሲ ወከፍ ትካላት ጥዕና ብቐጥታ ኣብውሽጢ ናይ ሓባር USB pen drives (ዩ.ኤስ.ቢ. ፔን ድራይቭ) ይቕዳሕ። እቲ እዋናዊ ተጌይሩ ዝተዓረየ ጭብጥታት በብእዋኑ ኣብ MU ዳግመ ምርመራ ይግበረሉ'ሞ ተወሳኺ ናይ ዓይነት ቁጽጽር ምእንትን ክግበረሉ ብቐጥታ ናብ ISS ይለኣኽ።
- **ጉዳይ-ኣመሓዳደርቲ።** ትካላት ጥዕና ጭብጥታት ይእከቡ'ሞ ብድሕሪኡ ነዞም ጭብጥታት ኣብ ውሽጢ ናይ ፕሮጀክት CASA ሶፍትዌር የእትዉ።
ጉዳይ-ጭብጢ ኣመሓዳደርቲን ኣመሓዳደርቲን ኣብ ሙሉእ እዋን እዚ መጽናዕቲ ብሓንሳብ ተቐራሪቦም ክሰርሑ ኣለዎም።
- **ማሕበራት ተሓከምቲ።** ማሕበራት ናይ ከባቢ HIV/AIDS ተሓከምቲ ኣብ ሕክምና ናይ ዝርከቡ ተሓከምቲ ጽንዓትን እምነትን ንምሕያሽ ተበግሶታት የማዕብሉ።

ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ መርበብ ፕሮጀክት CASA ይርከብ፡- www.casaproject.info

ካብ መርበብ CASA ካብተወስደ ኣብዚ ስዕሊ፤ ኣብ መጋቢት (March) 2015 ኣብ ውሽጢ ክልል ትግራይ ኣብ ፕሮጀክት CASA ዝተኻተተ ኣቕዋማት ክትርእዩ ትኽሉ ኢኹም።

ምትሕብባር እንዳማዕበለ ይርከብ ስለዝኾነ'ውን ሓድሽ ኣቕዋማት ክውሰኽ እዩ። እዋናዊ ዝኾኑ ስእልታት ኣብ ፕሮጀክት CASA መርበብ ክትርእዩ ትኽእሉ።



1.4. ሽቶ፣ ዕላማ፣ ርእሰ-ነገራትን፣ ውጽኢታት ትጽቢት

እዚ ኮርስ ብዋናነት ዝምልከቶም ብ HIV ምስ ዝተለኸፉ ሰባት ወይ ምስ ስድራቤቶም ዝሰርሑ ወይ ርክብ ዘለዎም ሰራሕተኛታት ጥዕናን ማሕበራት ተሓከምቲን እዮም። ከም ሓካይም ወይ ተመራመርቲ ዝኣመሰሉ ካልኦት ጉጅለታት ካብዚ ናይ ስልጠና ኮርስ ረብሓ ክረኽቡ ይኽእሉ።

ናይዚ ኮርስ **መጀመርታ ዕላማ** ክእለታት ርክብ ብምምሕያሽ ኣብ ፕሮጀክት CASAን ኣብ ካልእ ኩነታትን ንዝህልወኩም ስራሕ ብዝበለጸ ንኽትፍጽሙ ዝሕግዝ እዩ። እቲ ኮርስ ርክብ፣ ምርኻብ መርበባት፣ ስልጠናን፣ መደብ ናይ ምግባር፣ ከምኡ'ውን ንጥፈት ብኸመይ ከምተመዛዝኖ ሓደ-ሓደ ኣፋፍኖት ዝህብ መሰረታዊ ዝኾነ መጽናዕቲ ሒዙ'ሎ። ኣብ መወዳእታ ናይዚ ስልጠና ኮርስ፣ ከምዚ ክትገብሩ ክንጽበየኩም ኢና

- ብዝበለጸ ርክብ ክትገብሩ ክትክእሉ፤
- ንጥፈታትኩም ብዝበለጸ ስሉጥ ብዝኾነ መንገዲ ክትሰርዑ፣
- ኣብ ናይ ተሓባበርቲ ጉጅለታት መርበብ ብምስራሕ ረብሓ ክትረኽቡ፣
- እንታይ ከምተማሃርኩም ንካልኦት ከተካፍሉ፣
- ኣብ ዕላማኹም ንኽትበጽሑ ርክብ ኣድላዪ ምዃኑ ክትርድኡ ንጽበ።

ምምሕያሽ ክእለታት ርክብ፣ ምዕባለ ምርኻብ መርበባት፣ ኣብ ስልጠና ንጥፈታት ምስታፍን እጃም ናይ መደብ ናይ ምግባር ስልቲ ምርዳእን ንፕሮጀክት CASA ከምኡ'ውን ናይ ገዛእ ርእስኹም ዕቤት ተወሳኺ ዋጋ ምውሳኽ የመልክት። ናብቲ ትጽቢት ዝተገብረሉ ውጽኢታት ንምብጻሕ፤ ኣብዚ ናይ ስልጠና ኮርስ ንጡፍ ዝኾነ እጃም ክትጻወቱ፣ ተሓቢሮም ንዘለው ርእሰ-ነገራት ኣጸቢቕኩም ክትምርምርዎምን ምስ ንሕቶታት መሳርሕትታትኩም ክትመያየጡሎም የድልየኩም።

1.5. እዚ ኮርስ ብኸመይ ተሰሪዑ?

እዚ ኮርስ ብ5 መጽናዕቲታት ተሰሪዑ ኣሎ። ናብቲ ትጽቢት ዝተገብረሉ ውጽኢታት ንምብጻሕ፣ ንቶም ጽሑፋት ከተንብብዎም ኣለኩም (ወይ ነቲ ናይ እንግሊዚኛ ቪዲዮ ምስማዕ)፣ ኣድላዪ እንተኾይኑ መዘኻኸሪ ነጥብታት ሓዙ፣ ብዛዕባ ርእሰ-ነገራት መሳርሕትታትኩም ተመያየጡ ከምኡ'ውን ትሕዝቶታት ናይዚ መጽናዕቲታት ንምኽላስ ነዚ ንእሽቶ መጽሓፍ ከም መወከሲ ተጠቐሙሉ።

ኣብ መወዳእታ ንፍሲ ወከፍ መጽናዕቲ፣ ነዞም ሓደሽቲ ሓሳባት ተረዲእኩሞም መኺንኩም ንምግምጋም ዝርዝር ሕቶታት ተሓዊሶም ኣለዉ። ንኹሎም ሕቶታት መልሲ ምሃብ እንተዘይኺእልኩም ነቲ ቪዲዮ ወይ ነቲ ንእሽቶ መጽሓፍ ክትኽልስዎ ነተባብዓኩም።

ናይ መወዳእታ ፈተና ኣብ ወዳእታ ናይቲ ኮርስ ከምዝኸውን ይግመት፣ ከምኡ'ውን ናይ መወዳእታ ዝርዝር ሕቶታት ወሲኹ ብውሑድ 70% ሕቶታት ብትኽክል እንተደኣ መሊስኩም ናይ መዛዘሚ ምስክር ወረቐት ክትቕበሉ ኢኹም። እቲ ምስክር ወረቐት ብ TBH ዝውሃብ ይኸውን።

1.6. ጥቕሚ ርክብ ምርዳእ

ርክብ ብጣዕሚ ኣድላዪ ዝኾነ ክፍሊ ሂወትና እዩ፤ ኣብ ስራሕ ጥራይ ከይኮነ፣ ኣብ መዓልታዊ ሂወትና'ውን። ብብሕትውና ስለዘይንነብር ርክብ የድልየና። ክፍሊ ህዝቢ ሕብረተሰብ ስለዝኾና ምስካልኦት ርክብ ምግባር የድልየና።

ንተፈላለየ ምኽንያት ርክብ ንገብር፦ ንኣብነት፤ ንእሽቶ ሓበሬታ ምስእንደሊ፣ ወይ ዝኾነ ነገር ንኽንረክብ፣ ሓሳባት ወይ ፍልጠት ምስካልኦት፦ ኣባላት ስድራቤት፣ ብጾት፣ ተሓከምቲ፣ ነርስታት፣ ሓካይም... ምክፋል ምስእንደሊ። ዝኾነ ነገር ርክብ ክትገብሩ እንከለኹም ካብቲ ካልእ ሰብ መልሲ፣ መብርሂ፣ ርእይቶ... ትጽበዩ።

ሙሉእ ብሙሉእ እንዳተፈለጥና ከይኮነ፣ ትም ኢልና ወይ ብዘይምስትውዓል ኩሉግዜ ርክብ ንገብር ኢና።

ሓድሽቲ ዝተወልዱ ሕጻናት ምዝራብ ከይጀመሩ ምስ ኣዴታቶም ርክብ ይገብሩ፤ ጥዑያት ኣዴታትውን ይርድእኦም።

እዚ ስእሊ ኣብ ሞንጎ ሰለስተ ወለዶ ዝግበር ዝርርብ የርእይ። ዋላ'ኳ እንተዘይተዛረቡ ኩሎም ርክብ ይገብሩ ኣለዉ።

ርክብ ብሓቂ ኣድላዪ ዝኾነ ናይ ሂወትና ክፍሊ እዩ።

1.7. ኣዚዩ ግቡእ ዝኾነ ርክብ ምምራጽ

ተፈላለዩ ዓይነት ርክባት ኣለዉ።

ብመሰረት እዚ ጽሑፍ፤ ካልኦት ብግቡእ ምእንትን ክርድኡኻ ኣዚዩ ግቡእ ዝኾነ ዓይነት ርክብ ምምራጽ ኣድላዪ እዩ።

ርክብ ብዘረባ ጥራይ ዝኸውን ዘይኮነስን፤ ከምኡ'ኸኣ ብሰውነት ኣካላት ምዝራብ ወይ ብምርኣይን ዘረባ-ኣልቦ ብዝኾነ ምግላጽ ብምጥቃምን እውን ይኸውን።

ብስእልታትን ብጽሑፍን ዝቐረበ ትሕዝቶ ካልእ ጠቓሚን ልሙድን ዓይነት ርክብ ይውክል።

ነዞም ዝስዕቡ መሰረታዊ ነጥብታት ኣብ ግምት ብምእታው ብዝበለጸ ግቡእ ዓይነት ርክብ ምሕራይ ክትክእሉ ኣለኩም፦

- ***ዕላማ*** መደረ ክትገብሩ፤ ንኣብነት፤ ንዓበይቲ ሰባት፣ ቆልዑ፣ መንእሰያት፣ ተሓከምቲ፤
- ***ዕላማ*** ርክብ፤ ንኣብነት፤ ሓበሬታ ንምሃብ፣ ንምሕታት፣ ንምድላይ፣ ንምግናሕ፤
- **ኣሰራርዓ** ዘለኹሞ ቦታ፤ ንኣብነት፦ ኣብ ገዛ፣ ኣብ ሆስፒታል፣ ኣብ ትምህርቲ፣ ኣብ ባንክ፣ ኣብ ሹቕ።

ጌጋ ርክብ፤ መብዛሕትኡ እዋን ናይቲ ክትብልዎ ናይ ዝደለኹሞ ቅኑዕ ምርዳእ ከይህሉ ይገብር፤ እዚ ድማ ዝተፈላለየ ሽግራት ክፈጥር ይኽእል፦ ካብ ምድንጋር ናብ ብጌጋ ምርዳእ፣ ዝተፈላለየ ጉድኣትን፣ ከምኡ'ውን ሞት። ስለዚ፤ ብጌጋ ናይ ምርዳእ ሓደጋ ከይበጽሑም ካልኦት ሰባት ብቐሊሉ ክርድእዎ ዝኽእልሉ ዓይነት ርክብ (ቃላት፣ ብሰውነት ኣካላት ምዝራብ፣ ብምስሊታት) ምምሃር ኣድላዪ እዩ።

ሕጂ ናይ ዝተፈላለየ ዓይነት ርክብ ኣብነታት ክንርኢ ኢና።

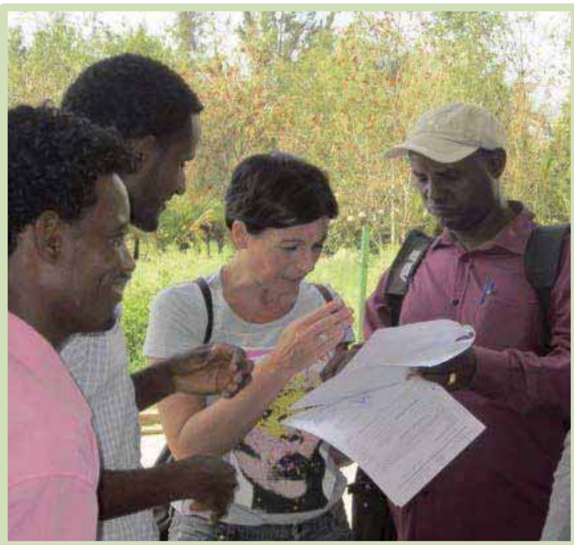
1.8. ናይ ዝተፈላለየ ዓይነት ርክብ ኣብነታት

ንሓደ ንእሽቶ ወዲ ወይ ጓል ክትዛረቡ እንከለኹም ቀለልቲ ቓላት፣ ሓጸርቲ ኣረፍተ ነገራት፣ ምስልታት፣ ገጽታዊ ኣገላልጻ፣ እንሓንሳእ ግላዊ ርክብ ኢኹም ትጥቀሙ። መንእሰያት፤ ዓበይቲ መብዛሕትኡ እዋን ክርድእዎ ዘይክእልዎ ናይ ባዕሎም ቛንቛ ኣለዎም።

እንተደኣ ወዲ-ፈታዊኺም ወይ ናይ ጓል ፈታዊትኩም ኮይናም፤ ስምዒታትኩም ብኻልእ መንገዲታት ትገልጽሎም!

ሓድሽ ናይ ስራሕ መንገዲክትገልጹ እንተደኣ ኣለኩም፤ ዋላ'ኳ ሕልኽልኽ ዝበለ እንተኾነ፤ ካልኦት ብትኽክል ከምተረድእዎ ምርግጋጽ የድልየኩም፤ ስለዚውን ንመጻኢ ከምቲ ሓድሽ መንገዲ ብትኽክል ይገብሩ።

እዚ ስእሊ ኣብ ማእከል ጥዕና ኣላማጣ ዝተገብረ ስልጠና የርእይ፤ እቲ ናይ ሓድሽ ጭብጥታት ምእካብ መንገዲ ንኹሎም ግሉጽ ምዃኑ ንምርግጋጽ ብዙሕ ግዜ ምድግጋም ኣድላዪ ዝነበረሉ ግዜ እዩ።



Raffaella ኣብቲ ንቡር ናይ ኣሰራርሓ መንገዲ ዘሎ ለውጢ ተረድእ ኣላ ከምኡ'ውን ኩሎም ብትኽክል ከምተረድኦም ርግጸኛ ንምዃን ነቶም ሓደሽቲ ሓሳባት ብዝተፈላለየ መንገዲ ብዙሕ ግዜ እንዳደጋገመት ኢያ።

ኣብ ታሕቲ ንዘለዉ ስእልታት ተመልከቱ። እንታይ ዓይነት ስምዒት የርእዩ ኣለዉ? ሓጎስ፣ ሓዘን፣ ፍርሂ፣ ምድናቕ፣ ጭንቀት? ኣብ ቀጻሊ መጽናዕቲታት ብዛዕባ'ዚ ብዝበለጸ ክትምሃሩ ኢኹም።

1.9. ናይ ጥዕና ርክብ

ናይ ርክብ ጥዕና ወሳኒ እጃም ብዝበለጸ ንምርዳእ፤ ብመጀመርታ ብዛዕባ ትርጉም ጥዕና ከነተኩር የድልየና ኣብ ናይ ዓለም ጥዕና ድርጅት (World Health Organization)(WHO) ከምእተጠቐሰ፡-

> **ጥዕና፤ ሕማም ወይ ስንካለ ዝይምህላው ጥራይ ከይኮነ፤ ኩነታት ሙሉእ ኣካላዊ፣ ኣእምሮኣዊ፣ ማሕበራዊን፣ መንፈሳዊን ደሓን-ምህላው እዩ**

ናይ 1946 መእተዊ ቅዋም WHO ብ1948 ኣብ ስራሕ ክውእዕል ተጌሩ

እዚ ብ WHO ዝተገልጸ ሓሳባት ትርጉም ጥዕና፤ ንዘለውና ምስ ጥዕና ዝተራኸቡ ንጥፈታት ብሙሉኦም ከም ቀንዲ መሰረታዊ መምርሒ ክሕሰብ ይግባእ። ብሕማም ንተታሕዙ ሰባት ናይ ሙሉእ-ጥዕና ሕክምና ምግባር፤ ነቲ ሕማም ምሕካም ጥራይ ከይኮነ፤ “ሙሉእ ናይ ኣካላዊ፣ ኣእምሮኣዊ፣ ማሕበራዊን፣ መንፈሳዊን ደሓን-ምህላው” እዩ። በዚ መሰረት፤ ኣብ ሙሉእ እዚ ኮርስ ቀጺልና ከምንርእዮ ርክብ ብሓቂ ብጣዕሚ ኣድላዪ እጃም ይጻወት።

ርክብ ጥዕና ምስ ስትራቴጂያዊ ጥቕምን ኣፋንዋ መልእኽቲ ዝተትሓሓዘዩ፤ ሰባት ደሓን ናይ ምዃንን ሕማምን ትርጉም ክፈልጡ፣ ናይ ጥዕና ተሞክሮታትን ኣነባብራ፣ ኣወንታዊ ባህርያት ጥዕና፣ ኣብ ሂወቶም ጥዕንኦም ዝኸህልው ምርጫታት ክገብሩ ምግባር። ንጥዕናኹም ብዝምልከት እትህብዎ ወይ ትቕበልዎ ሓበሬታ ትኽክል ምዃኑ ምስትውዓል ንምኽንያት ካብዚ ንታሕቲ ንተዘርዝሩ ወሳኒ እዩ፡-

- ሕማም ክሕዘኩም
- ሕማም ካብምትሕልላፍ ንምክልካል
- ብተኻእለ መጠን ዝበለጸ ፍወሳ ንምሃብ
- ሂወት ተሓከሙቲ ንምምሕያሽ።

ንኣብነት፤ ምትሕልላፍ HIV ብዝምልከት ትኽክል ዝኾነ ሓበሬታ ምሃብ፤ HIV/AIDS ካብ ምትሓዝን ምትሕልላፍን ምክልካል ይከኣል። ሓደ ሰብ ወላ'ኳ ብ HIV እንተታሕዘ ብናይ ከባቢ ትካላት ጥዕና ብዝግበረሉ ሓገዝን ሕክምናን ብዓብዩ ክጥቀም ይኽእል።

ብ HIV ዝተለኽፉ ሰባት እንተደኣ ብእዋኑ ትኽክል ቴራፒ ተጌሩሎም፣ ብመሰረት ሰራሕተኛታት ጥዕና ወይ ማሕበራት ተሓከምቲ ንዝተዋሕበ ምኽሪ ብግቡኡ እንተደኣ ተኸታቲሎም፤ ዓይነት ሕክምና ብጣእም ክመሐየሽ ይኽእል።

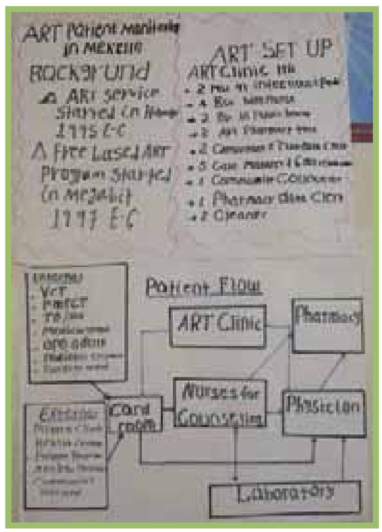
ስለዚ ናይ HIV ተሓከምቲ ወይ ኣዝማዶም፤ ቴራፒ ብግቡእ እንተደኣ ጌሮም ወይ ዘይጌሮም ዘጋጥሞም ረብሓታትን ጉድኣትን እንታይ ምዃኑ ብግቡእ ክንገሮምን ክፈልጡ ምግባርን ብርግጽ ኣድላዪ እዩ።

መብዛሕትኡ ግዜ ትኽክል ዝኾነ ርክብ ጥዕና፤ ኣብ መንጎ ሕማምን ደሓን-ምዃንን፣ ኣብ መንጎ ሂወትን ሞት'ውን ፍልልይ ክገብር ይኽእል፦ ትኽክል ዝኾነ ሓበሬታ እንተድኣ ዘይብልኩም ወይ ግቡእ ምክትታል ቴራፒ እንተዘይጌርኩም ብሕማም ክትተሓዙ ወይ ክትሞቱ'ውን ትኽእሉ።

ትኽክል ዝኾነ ስልቲ ርክብ ጥዕና ምምዕባል፤ ኣብ ናይ WHO ትርጉም ጥዕና ዝተገልጸ ቀንዲ መምርሒ ኣብ ግምት ምእታው ኣብተፈላለየ ደረጃታት ብሰራሕተኛታት ጥዕና ንኻልኦት ምክፋል ዓቢይ ሓላፍነት እዩ።

ኣብዝኾነ ግዜ ምስ ጥዕና-ዝተታሓሓዘ ሓበሬታ ርክብ ኣብትገብሩሉ ከመይ ዝበለ ሓላፍነት ምዃኑ ገምቱ።

ኣብዚ፤ ናይ ርክብ ጥዕና ዝተጻሕፈ/ዝርኣይ ሓደ ሓደ ኣብነታት ተመልከቱ።



1.10. ናይ ርክብ ጥዕና ወሳኒ እጃም

ኣብ ዝሓለፉ 30 ዓመታት ኣብ ሙልእ ዓለም ብሚሊዮን ዝቑጸሩ ሰባት ብAIDS ሂወቶም ሓሊፉ፤ ብፍላይ ኣብ ኣፍሪቃ፤ ሎሚ'ውን ብዙሓት ሂወቶም ይሓልፍ ኣሎ።

ብዙሓት ካብዞም ሞታት ከእ ክንከላኸል ንኽእል ከምዝነበርና ንፈልጥ ኢና።

ሳይንስ ብዛዕባ ትኽክል ዝኾነ መቆጻጸሪ ናይዚ ሕማም ምኽሪታት ኣወፊዩ፤ እዞም ምኽሪታት ሂወት ሚሊዮናት ከድሕኑ ምኸኣሉ። ግና ከም WHO ብዝኣምሰሉ ተኣማንነት ዘለዎም ትካላት ጥዕና ዝተዋሕቡ ምኽሪታት ብተግባር ንኽይውዕል ዝገብሩ ተፈላለዩ መዕገቲ ኣለዉ። ሓደ-ሓደ ሕቶታት ነዚ ሕሳብ ግሉጽ ንምግባር ይሕግዙ ይኾኑ።

- ሰራሕተኛታት ጥዕና ብዝዕባ ምኽሪታት WHO እፈልጡ ዲዮም?
- ብሓቂ እቲ ትርጉሞም ይርድእዎ ዲዮም?
- ከምዚ ዝኣምሰለ ነገር ምርዳእ ንኽይህልው ዝገብር ዝኾነ ናይ ቛንቛ ሽግር ኣሎ'ዶ?
- ተሓከመቲ ፍወሳ ክረኽቡ ማእከላት ጥዕና ካብ ተሓከምቲ ማዕረ ክንደይ ይርሕቁ?
- ሰባት ብሓቂ ምኽሪታት ጥዕና ይኣምኑሉ ዲዮም?
- ባህላዊ እምነታት ንናይ ጥዕና ሕክምና ምኽሪታት ብኸመይ ይርእይዎ?

ሕጂ፤ እዚኦም ሕቶታት ኣብ ትግራይ ንዝግበር ናይ HIV/AIDS ሕክምና ኢዮም ኢልኩም ሕሰብዎም።

መልሲ ክትጽሕፉ የብልኩምን፤ ግና ኣብ ላዕሊ ንዝተጠቕሱ ሕቶታት ብዙሕት መልሲ ክኾኑ ዝኸሉ ከምዘለዉ ሕሰቡ፤ እዚ ክፍሊ እቲ ስልጠናኹም እዩ።

ግቡእ ዝኾነ ርክብ፤ ለውጢ ከምጽእ፣ ናይ ዝሞቱ ሰባት ቁጽሪን ኣብ ተሓከምቲ ንዘሎ ስቓይ ኣብምቕናስ ኣበርክቶ ክገብር ከምዝኽእል ርግጸኛታት ኢና።

ትሰማምዑ'ዶ? ሕጂ ሓበሬታ ጥዕና ብኸመይ መንገዲ ርክብ ከምትገብሩ ኣብ ግምት ኣእትዉ'ሞ ከምዚ ዝኣምሰለ ታዕሊም እንታይ ከመሓይሽ ከምዝኽእል ሕስቡ።

1.11. ኣብነት ካብ መርበብ WHO ብዛዕባ ኢቦላ (Ebola)

World Health Organization

Media centre | Publications | Countries | Programmes | About WHO

Media centre

Ebola virus disease

Fact sheet N°103
Updated September 2014

Key facts

- Ebola virus disease (EVD), formerly known as Ebola haemorrhagic fever, is a severe, often fatal illness in humans.
- The virus is transmitted to people from wild animals and spreads in the human population through human-to-human transmission.
- The average EVD case fatality rate is around 50%. Case fatality rates have varied from 25% to 90% in past outbreaks.
- The first EVD outbreaks occurred in remote villages in Central Africa, near tropical rainforests, but the most recent outbreak in west Africa has involved major urban as well as rural areas.
- Community engagement is key to successfully controlling outbreaks. Good outbreak control relies on applying a package of interventions, namely case management, surveillance and contact tracing, a good laboratory service, safe burials and social mobilisation.
- Early supportive care with rehydration, symptomatic treatment improves survival. There is as yet no licensed treatment proven to neutralise the virus but a range of blood, immunological and drug therapies are under development.
- There are currently no licensed Ebola vaccines but 2 potential candidates are undergoing evaluation.

ጉዳይ ኢቦላ ቫይረስ ኣብ ምዕራብ ኣፍሪቃ ክንደይ ሚሊዮን ሕዝቢ ይውድእ ምህላዉ ናይ ጥዕና ርክብን ናይ ሕብረተሰብ ምትእስሳር ወሳኒ እጃም ምዃኑ ካልእ ጽቡቕ ኣብነት እዩ።

ኣብ መርበብ WHO ብዛዕባ ኢቦላ ዝተጻሕፈ ከምዚ ዝስዕብ ከተንብቡ ትኽእሉ፦

“ናይ ሕብረተሰብ ምትእስሳር ነቲ ንዝወጽእ ለበዳ ብዝግባእ ንምቁጽጻር ዋና መንገዲ እዩ። ጽቡቕ ዝኾነ ናይ ለበዳ ምቁጽጻር ኣብ ምክልኻላት፣ ብፍላይ ኣብ ጉዳይ ምቁጽጻር፣ ጽኑዕ ሓለዋን ኣሰር ተኸታቲልካ ምርካብን፣ ጽቡቕ ናይ ላባራቶሪ ኣገልግሎት፣ ድሕንነት ዝሓለወ ቀብሪታትን ማሕበራዊ ምንቅስቓስን ኣብ ብተግባር ምውዓል ዝሙርከስ እዩ።”

ኣብ ትግራይ ንዘሎ HIV/AIDS እዚ ሓቂ እዩ ኢልኩም’ዶ ትሓስቡ? ኣብ ትግራይ ናይ ሕብረተሰብ ምትእስሳር ብኸመይ ክመሓየሽ ይኽእል? ዝኾነ ርእይቶ’ዶ ኣለኩም?

እንደገና፣ መልሲ ክትጽሕፉ የብልኩምን፣ ምኽንያቱ እዚ ክፍሊ እቲ ስልጠናኹም ስለዝኾነ ብዛዕብኡ ሕሰቡ’ሞ ምስ መሳርሕትኹም ተመያየጡ።

1.12. ረብሓ ካብ CASA ስልጠና

CASA ስልጠና ርክብ ኣመልኪቱ ዓቢ ዕድል የቕርበልኩም፤ ከምኡ'ውን **ናይ ሓላፍነት ክህበኩም**እዩ፤ እቲ ኸኣ፤ ኣብ ሕብረተሰብኩም ንጡፍ ዕማም ክትጻወቱን ተሓከምቲ HIV ብሉጽ ሕክምና ክረኽቡን ነዊሕ ዕድመ ኽጸንሑ ንክትሕግዙ ዘኽእለኩም ሓድሽ ሓይሊ ምስ ፍልጠት ክትረኽቡ ይገብረኩም።

ሕብረተሰብ **ዘለኩም እጃም** ከስተውዕሎን ብዛዕባ'ዚውን ኣመስጋኒ ክኸውን እዩ። ሳላ ስልጠና፤ ኣብ ቀረባ እዋን ብዝተረኽበ ፍልጠት ርክብ ብምጥቃም፤ ዘለኩም ሓላፍነታት ብዝበለጸ ክትርድኡ ኢኹም ከምኡ'ውን ተሓከምቲ HIVን ስድራቤቶምን ስሉጥ ብዝኾነ መንገዲ ክትበጽሑሎም ኢኹም።

ስልጠና ኣብ ውሽጢ እዚ ፕሮጀክት **ንዘለኩም ምጽዓር ከማዕብሎ እዩ** ከምኡ'ውን ዝበለጸ ውጽኢት ንኽሕልወኩም ክገብር እዩ። ናይ ትነብሩሉ ሕብረተሰብ ባህሊታትን ልምድታትን ስለ ትፈልጡ፤ ናታትኩም ምትሕብባር እውን ኣዚዩ ዝበለጸ ይኸውን፤ ተሓከምቲ ዝርድእዎ ቛንቛ ምዝራብ ትኽእሉ ከምኡ'ውን ኣዚዮም ግቡኣት ዝኾኑ ቃላት ብምጥቃም ከተዛርብዎም ትኽእሉ።

ናይ CASA ፕሮጀክት፣ ነቶም ናይ ውሽጢ ሰባት ዝሕውስ ናይ ምርምርን ስልጠናን ንጥፈታት ብምሕባር፣ ንኻል ኣውራጃታት ናይ ኢትዮጵያ ወይ ካልእ ሃገራት ኣብ ዓለም ንናይ HIV/AIDS ምክልኻልን ምቅላስን ከምኡ'ውን ኣብ ናይ ማሕበረሰብ ደረጃ ብዝግባእ ሓበሬታ ብምዝርጋሕ ብምሃብን ንነብርቲ ብምሕያልን ኣርኣያ ክኸውን ይኽእል።

ናይ ፕሮጀክት CASA **ተጠቀምቲ** ዝኾኑ፤ ብHIV/AIDS ዝተለኽፉ'ሞ ኣብ ናይ CASA ፕሮጀክት ተሳተፍቲ ከኾኑ ናብ ትካላት ጥዕና ዝምርኹ እዮም ። ተሓከምቲ HIVን ስድራቤቶምን ካብዚ ፕሮጀክት ናይ ማእከላይን ነዊሕ ግዜ ረብሓታት መኸሰብ ክረኽቡ እዮም፤ (ካብ ሞትን ሕማምን) ብሕማም ናይዝትሓዙሉ ኣጋጣሚ ብምንካይ ከምኡ'ውን ኩነታት ሕይወቶም ብምምሕያሽ ብኽልቲኡ ረብሓ ይረኽቡ።

ኣብ ማእከል ጥዕና ኣላማጣ ዝተገብረ ስልጠና። Raffaella መርበብ CASA ፕሮጀክት እንዳርኣየት እያ፤ ከምኡ'ውን ስእሊ ናይቲ ዓቢ ጉጅለ CASA። ኩሉ ሰብ ናይዚ ፕሮጀክት ተሳታተፍቲ ናይምኳን ድልየት ኣለዎ ከምኡ'ዉን ሑጉስ እዩ።

ሰባት ኣብ መርበብ ምጽንባሮም ሓጎስ ይፈጥረሎምን ድልየት የሕድረሎምን፤ ናይዚ ምኽንያት ክኣ ናይዚ ጋንታ ኣካል ኮይኖም ስለዝስምዖም ብዝተኻእለ ብሉጽ መንገዲ ኣበርክቶታቶም ክህቡ ይበረታትዑ። ብርግጽ ኢንተርኔት ንርክብ ብዙሕ ዕድላት ከፊቱ እዩ፤ ካብ ብሎግ (blogs) ስጋብ ማህበራዊ ሚዲያ፣ ሰነድ ምክፋል፣ ኢሜይል፣ ኣብ ናይ-ኣብ መስመር ስልጠና፣ወዘተ...፤ ብተወሳኺ ኣብቲ ኣዚዩ ገፊሕን ናጻ ዝኾነ ቤተ-መጻሕፍትታትን ኤንሳይክሎፒዲያ (encyclopedia) ጠቓሚ ሓበሬታ ናይ ምርካብ ፍሉይ ዕድል ይሕብ።

ሕቶታት መጽናዕቲ 1

ነዚ መጽናዕቲ ማዕረ ክንደይ ከምተረዳእኩሞ ንምግምጋምን ብምቕጻልውን ነቲ ምርመራ ብዘይሸግር ምሕላፍ ንክትኽእሉ፤ ኣብ ንእሽቶ ጉጅለታት ብምዃን ነዞም ሕቶታት ክትመያየጡሎም ነበረታትዓኩም። ሰለስተ ኣማራጽቲ መልሲታት ሓቢርና ኣለና፤ ግና ትኽክል መልሲ ሓደ ጥራይ እዩ።

1.1. ርክብ ሓደ ኣድላዪ ዝኾነ ናይ ሂወትና ክፍሊ ዲዩ?

ሀ. ኣይፋሉን፤ ርክብ ኣድላይ ዝኸውን ኣብ ፍሉይ ኣጋጣሚ ጥራይ እዩ

ለ. እወ፤ ርክብ ሓደ ኣድላዪ ዝኾነ ናይ ሂወትና ክፍሊ እዩ

ሐ. ርክብ ሓደ ኣድላዪ ዝኸውን እንተሓሚምካ ጥራይ እዩ

1.2. ርክብ ክትግበር ዝኽእል ብዘረባ ጥራይ ዲዩ?

ሀ. እወ፣ ርክብ ክትግበር ዝኽእል ክትዛረብ እንተኺኢልካ ጥራይ እዩ

ለ. ኣይፋሉን፤ ተፈላለየ ዓይነት ርክባት ኣለዉ፤ ዘረባ-ኣልቦ ርክብ ወሲኹ

ሐ. ኣይፋሉን፤ ኩሉግዜ ሱቕ ምባል ዝበለጸ እዩ።

1.3. ርክብ ጥዕና ናይ ተሓከምቲ ሂወት ንምምሕያሽ ክንድምንታይ ኣድላዪ እዩ?

ሀ. ርክብ ጥዕና ናይ ተሓከምቲ ሂወት ንምምሕያሽ ኣይሕግዝን እዩ።

ለ. ርክብርክብ ጥዕና ናይ ተሓከምቲ ሂወት ንምምሕያሽ ብጣዕሚ ኣድላዪ እዩ።

ሐ. ርክብ   ርክብ ጥዕና ኣብ ሂወት ተሓከምቲ ዘሕድሮ ጽልዋ ብጣዕሚ ሓደገኛ እዩ።

1.4. ግቡእ ርክብ ጥዕና ምስ ምስፍሕፋሕ ኢቦላ ዝተተሓሓዘ ሞት ጥቕሚ አለዎ ዲዩ?

ሀ. ኣይፋሉን፤ ርክብ ጥዕና ምስፍሕፋሕ ሕማም ንምውጋእ ኣድላዪ ኣይኮነን
ለ. እወ፤ ርክብ ምስፍሕፋሕ ሕማም ብምውጋእ ዓቢ እጃም ይጻወት
ሐ. ኣይፋሉን፤ ምስፍሕፋሕ ሕማም ዝኾነ ዓይነት ናይ ርክብ ጻዕሪ ኣየድልዮን

1.5. ኣየናይ እዩ እጃም ማሕበራት ተሓከምቲ?

ሀ. ናብ ጥሊያን ማእከላይ ክፍሊ ጭብጢታት ይሰዱ
ለ. ክትትል ምግባር ዘቋረጹ ተሓከምቲ ኣሰሮም ንምርካብ ይሕግዙ።
ሐ. በብምዓልቱ ቀረባ ሓካይም ብምኳን ይሰርሑ

1.6. ስለምንታይ እዩ ርክብ ብዝምልከት ንሰራሕተኛታት ጥዕናን ንማሕበራት ተሓከምቲን ስልጠና ኣድላዪ ዝኾውን?

ሀ. ስልጠና ምስ ተሓከምቲ HIVን ስድራቤቶምን ብዝበለጸ ኩነታት ንምርድዳእ ኣድላዪ እዩ
ለ. ስልጠና ቋንቋ እንግሊዝ ንምምሃር የድልይ እዩ
ሐ. ስልጠና ብዙሕ ኣፋውስ ምእንትን ክህልወካ ኣድላዪ እዩ

1.7. ዋና ዓላማ CASA ፕሮጀክት ኣየናይ እዩ?

ሀ. ሕማም ዓባይ-ሰዓል (ቴቤርክሎስስ) ንምሕዋይ
ለ. ዓይነት ክንክን ናይ HIV ተሓከምቲ ንምምሕያሽ
ሐ. ምንባብን ምጽሓፍን ንምምሃር

1.8. እቲ ዋና ረብሓ ናይ CASA ፕሮጀክት ስልጠና ኣየናይ እዩ?

ሀ. ምውጋእ ሕማም ኢቦላ
ለ. ክእለትታት ርክብ ንምምዕባል
ሐ. ቋንቋ እንግሊዝ ንምምሃር

1.9. መንዩ ኣብ CASA ፕሮጀክት ብቐጥታ ተሳታፊ ዝኾውን?

ሀ. ናይ ሕክምና ሰራሕተኛታትን ነርስታትን ጥራይ
ለ. ማሕበራት ተሓከምቲን ጭብጢ ኣመሓዳደርቲን
ሐ. ተመራመርቲ፣ ናይ ጥዕና በዓል ስልጣናት፣ ነርስታት፣ ጭብጢ ኣመሓዳደርቲ፣ ጉዳይ ኣማሓዳደርቲ።

1.10. ርክብ ኣመልኪቱ ዝወሃብ ናይ ስልጠና ኮርስ ኣካል CASA ፕሮጀክት ዲዩ?

ሀ. ኣይፋሉን፤ እዚ ናይ ስልጠና ኮርስ ኣካል CASA ፕሮጀክት ኣይኮነን
ለ. እወ፤ እዚ ናይ ስልጠና ኮርስ ኣካል CASA ፕሮጀክት እዩ
ሐ. ኣይፋሉን፤ እዚ ናይ ስልጠና ኮርስ ኣብ ኣገልግሎት ዝውዕል ኣብ ጥሊያን ጥራይ እዩ

ንገዛ ዝውሰድ መልእኽቲ፤ ካብ መጽናዕቲ 1

ርክብ ንምንታይ ኣድላዪ ከምዝኾነ

- ርክብ ኣካል ሂወትና እዩ፤ ከይተፈለጠናውን ኩሉግዜ ርክብ ንገብር
- ርክብ ጥዕና ንጥዕናን ደሓን-ንምኻንን ኣዚዩ ኣድላዪ እዩ
- እዚ ኮርስ ክእለት ርክብኩም ከመሓይሾ ይኽእል

መጽናዕቲ 2. መሰረታዊ ፍልጠት ርክብ ብዝምልከት

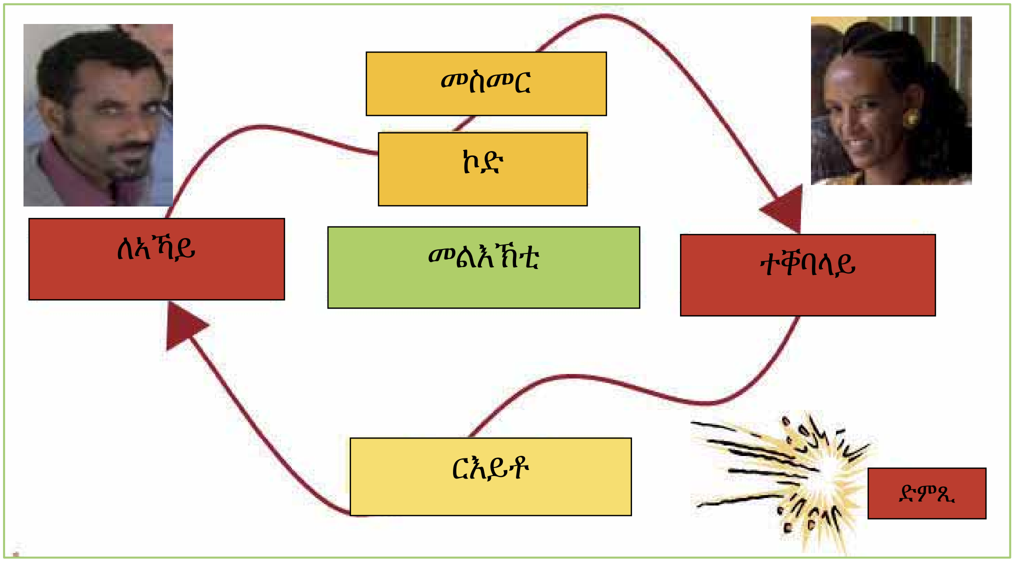
መጽናዕቲ ብሓጺሩ

ኣካይዳ ርክብ ምእንትን ክርዳኩም እዚ መጽናዕቲ መሰረታዊ ዝኾኑ ነጥብታት ክቐርበልኩም እዩ። ተፈላለዩ ዓይነታት ርክብ ንምልላይን ክእለታት መሰረታዊ ርክብ ብኸመይ ምምሕያሽ ከምዝካኣልን ክትምህሩ ኢኹም።

2.1. ኣገባብ ርክብ

ቅድሚ ሕጂ ኣብ ናይ መጀመርታ መጽናዕቲ ከምዝገለጽናዮ፣ ርክብ ኣካል ሂወትና እዩ፣ ክይተፈለጠናውን ኩሉግዜ ዝኾነ ነገር ርክብ ንገብር ኢና።

ርክብ ምስ ካልኦት ዝኮነ ነገር ምክፋል እዩ፣ ሓበሬታ ምሃብ ጥራይ ኣይኮነን። ሕጂ ኣብቲ ኣብታሕቲ ዘሎ ስእሊ ከምዘርእዮ ዘሎ ነቶም ዋና ናይ ርክብ ኣገባብ ነጥብታት ከነተንትኖም ኢና።



ርክብ ኣብ ሞንጎ ውልቀሰባትን ብውሑድ ክልተ ሰባት ዘሳትፍ ናይ ነንሕድሕድ ሓበሬታ ልውውጥ መግበሪ እዩ፦ ሓደ **ለኣኻይ** ከምኡ'ውን ሓደ **ተቐባላይ**። ንኣብነት ሓደ ዝዛረብን ሓደ ዝሰምዕን። ርክብ ክካየድ ዝኽእል ለኣኻይን ተቐባሊን ሓደ ዓይነት **ኮድ**ን ግቡእ ፈነዋ **መስመር**ን እንተደኣ ተጠቂሞምን ጥራይ እዩ።

2.2. ለኣኻይ፣ ተቐባላይ፣ መልእኽቲን ኮድን

ሕጂ ንጽል ነጥብታት ኣገባብ ርክብ ነተንትን።
ሓደ ሰብ፤ መልእኽቲ **ለኣኻይ**፣ ሓደ ነገር ከስልጥ ርክብ ይጅምር። ንኣብነት፣ ሓደ ሰብኣይ ሓኪም ኣበይ ከምዝርከብ ሓበሬታ ደልዩ ንሓንቲ ሰበይቲ ይሓትት፤ **ተቐባሊ** መልእኽቲ።

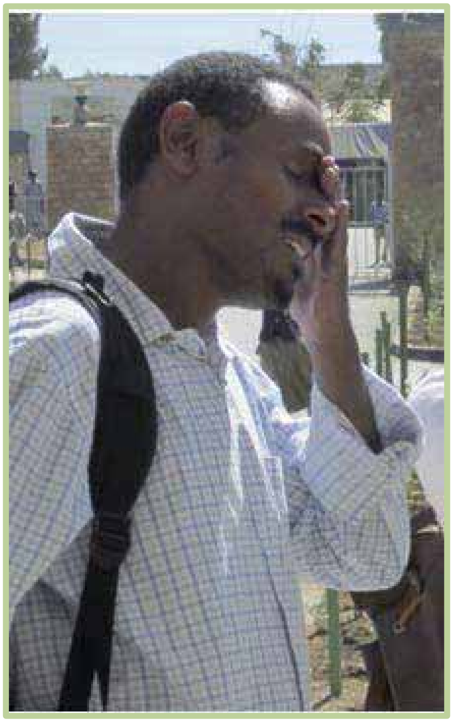
እቲ **መልእኽቲ** "እቲ ሓኪም ኣበይ ከምዘሎ'ዶ ትፈልጢ? እዩ ናይቲ ርክብ ዕላማ። እቲ መልእኽቲ በቲ ለኣኻይ ቛንቛ (እንግሊዝ፣ ትግርኛ፣ ካልኦት ቛንቛታት) ብምጥቃም ተገሊጹ፤ ከምኡ'ውን ነቲ ዝተገብረ ፈነዋ ተቐባሊት ክትርድኦ እትኽእል ተመሳሳሊ ቛንቛን ኮድን እትኽእል እንተደኣ ኾይና ጥራይ እዩ። ከምኡ'ውን፤**ናይ ኮድ** ተመሳሳላይ ትርጉም ዝውክል መንገዲ ምክፋል ሓሳብ እዩ።

ቛንቛ ኣብ ሞንጎ ውልቀ ሰባት ርክብ ክህልው ዘኽእል ናይ ሓባር ኮድ ጽቡቕ ኣብነት እዩ። ቛንቛ እንግሊዝ ክትዛረቡ እንተደኣ ዘይትኽእሉ ኮይንኩም ብቛንቛ እንግሊዝ ፈጺምኩም ርክብ ክትገብሩ ኣይትኽእሉን ኢኹም፤ ወላኳ ድልየት እንተሃለወኩም።

ሙሉእ ዝኾነ ምርድዳእ ኣገባብ ርክብ ንክህሉ ብዛዕባ ፈነዋ መስመር፣ ርእይቶን ድምጺን'ውን ዝኾነ ነገር ክትፈልጡ የድልየኩም።

2.3. መስመር፣ ርእይቶን ድምጺን

እቲ **መስመር** ርክብ ዝተሓላለፈሉ ማእከላይ ኣካል እዩ። ናይ ዘረባ፣ ሕታም፣ ቪዲዮ፣ ቁጽራዊ ወይ ካልእ ክኸውን ይኽእል። ኣብ ሓደ-ሓደ ኩነታት ናይ ጽሑፍ መስመር፤ ንኣብነት፦ መጽሓፍ ወይ ጋዜጣ፤ ሓፈሻዊ ጭብጦ፣ ውጽኢት ናይ ሳይንቲፊካዊ ምርምር ዝኣምሰሉ ሓደ-ሓደ ነገራት ንምዝርጋሕ ዝበለጸ ይጠቅም ይኸውን፤ ኣብ ካልእ ኩነታት ከኣ ናይ ዘረባ ርክብ፤ ንኣብነት፦ ዝርርብ፣ ዘረባ ዝበለጸ ይኸውን፤ ከምኡ'ውን ነንሕድሕድ ርክብ ቅጽበታዊ ርእይቶ ንምርካብ ስለዝኽእል።

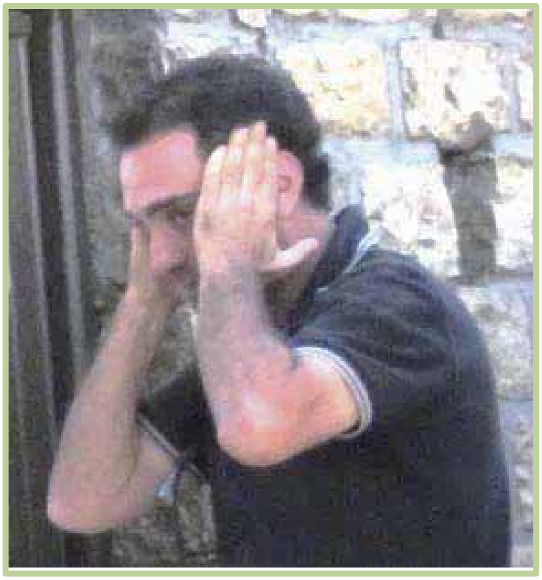


ርእይቶ ካልእ ብጣዕሚ ኣድላዪ ዝኮነ ነጥቢ ርክብ እዩ። ናይ መልእኽቲ ተቐባላይ ሰብ መልሰ-ግብሪ እዩ። ርእይቶ ናይቲ መልእኽቲ ውጽኢታዊነት ንምግምጋም ይጠቅም። መልሰ-ሓበሬታ በዞም ዝስዕቡ ኣብነታት ክግለጽ ይኽእል ይኸውን፤ ንኣብነት፦ ብዘረባ ሓሳብ ብምሃብ፣ ብፍሽኽታ፣ንነዊሕ እዋን ሱቕ ብምባል፣ ብጽሑፍ መልእኽቲ፣ ብሰውነት ኣካላት። ርእይቶ፤ ብዘረባን ብጽሑፍን ንዝግበር ርክብ ኣዚዩ ኣድላዪ እዩ፤ከምኡ'ውን መልእኽቲ ሙሉእ ብሙሉእ እንተዘይተረደአ ወይ ብጌጋ እንተተረደአ ናይ መአረምታ ስጉምቲ ንክግበር ዕድል ይህብ።

ኣብ መወዳእታ እቲ ኣብ ሞንጎ ርክብ ዝኣትውን ትኽክለኛ ፈነዋ መልእኽቲ ዝዕንቅፍን ብዝዕባ **ድምጺ** ንዛረብ። ድምጺ ናይ ወጻኢ ኣካል ጥራይ ኣይኮነን (ብምኽንያት ግዳማዊ ድምጺ ምስማዕ ኣብ ዘይትኽእሉሉ) ግና ካልኦት መልእኽቲ ከይመሓላለፍ ዝዕግቱ ብሙሉኦም ይሕውስ፤ ንኣብነት፣ መኳለፍትታት፣ ብጌጋ ምርዳእ፣ ግጉይ ጽልዋ።

2.4. ብዘረባን ብዘረባ-ኣልቦን ዝግበር ርክብ።

ብዘረባ ዝግበር ርክብ ምስ ምስ ካልእ ሰብ ወይ ምስ እኩባት ሰባት ቓል ብምጥቃም ክንራኸብ እንከለና፤ ቛንቛ ከም ኮድ ንጥቀም ኣለና።



ብዘረባ-ኣልቦ ዝግበር ርክብ ቓል ብዘይምጥቃም ኣብ ቅድሚ ካልኦት ንራኣየሉ መንገዲ እዩ። **ናይ ኣካላት ቛንቛ** ተባሂሉ ዝጽዋዕ፤ ብሰውነት ኣካላት፣ ብኩነት ቁመና፣ ዓይኒ ንዓይኒ ብምርኻብ፣ ካብ ተዛራባይ ብምልጋስ፣ ብዓይነት ኣከዳድናናን ኣንቀሳቐሳናን፣ ነቲ ነዘራርባ ዘለና ሰብ ነርእዮ ኣጠማምታ፣ ኩነት ኣሰማምዓና ዝግለጽ እዩ።

ክልቲኡ ብዘረባን ብዘረባ-ኣልቦን ዝግበር ርክብ፤ ኣድላዩ ዝኾነ ናይ ምርኻብ መንገዲ ይውክል።

ክልተ ዝተፈላለየ ባህሊን ዕድመን ዘለዎም ሰባት ብስሩዕን ዘይስሩዕን ኩነታት፣ ብዘረባን ብዘረባ-ኣልቦን ዝግበር ርክብ ብኩሉ ዝተፈላለየ ናይ ምርኻብ መንገዲ እዩ ዘለዎም።

ብዘረባ ኣብዝግበር ርክብ ሓሳባት ንምግላጽ ንጥቀሞም ቃላት ጥራይ ኣይኮኑን ኣድለይቲ ዝኾኑ፤ ኣወጻጽኣ ድምጺን ናይ ዘረባ-ኣልቦ ርክብው'ን ኣድለይቲ እዮም።

ከከም እቲ ኩነታት ሸቶን እቲ ትዛረቡሉን ዕላማ እቲ ከተፍልጥዎ እትደልዩን ዝበለጸ ግቡእ ዝኾነ ኣገባብ ርክብ ምምራጽ ክትክእሉ ኣለኩም።

2.5. ናይ ዘረባ-ኣልቦ ርክብ ኣብነታት

ዘረባ-ኣልቦ ርክብ ኩሉሻዕ ኣይነስተውዕሎን ኢና ከምኡ'ዉን ብዘይ ዘረባ ንተፈነው ትርጉሞም'ውን ከምኡ። ብርግጽ ኩሉ ግዜ ስምዒታትና ከምኡ'ውን ምስ ናይ ኣካላት ቛንቛ ዝተሓሓዙ'ውን ሙሉእ ብሙሉእ ኣይንቆጻጸርን ኢና።

ኣብ ታሕቲ ንዘለዉ ስእልታት ተመልከቱ። እዞም ሰብኡት ብናይ ኣካላት ቛንቛ እንታይ ርክብ ይገብሩ ኣለዉ? ዝገብርዎ ዘለው ርክብ ሓደ ዓይነት መልእኽቲ ዲዩ ወላ ዝተፈላለየ መልእኽቲ? እንታይ ኮይኖም ይረኣይኹም ድልየት ዘለዎም፣ ሓሳብ ዝኣተዎም፣ ተሃኪዮም፣ ድቃስ ዝሓዞም?

ዘረባ-ኣልቦ ርክብ ብኣጠማምታና፣ ብዓይነት ኣከዳድናናን ኣንቀሳቕሳናን፣ ብዘለና ጨና ይግለጽ።

ዝርዝር ኩነታት ብኸመይ ከምተስተውዕሉ ክትምሃሩ ከምኡ'ውን ናይ ተፈላለዩ ዓይነት ቛንቛ ኣካላት ፍልጠት ክትረኽቡ ትኽእሉ። እዚ ንካልኦት ብዝበለጸ ንምርዳእን ብግቡእ መንገዲ ርክብ ንትገብሩውን ሓድሽ ክእለታት ንምምዕባል ክሕግዘኩም እዩ።

ኣብዚ ስእሊ ጉጅለ ነርስታትን ጭብጢ ኣማሓዳሪን ኣብ ኣይደር ሆስፒታል ክትርእዩ ትኽእሉ። ንመጀመርታ እዋን፣ ኣብ ሕዳር (November) 2014 ፈተነ ቪድዮታት (DVDs) ናይቲ ኮርስ ክፍትንዎ እዮም። ርእይቶታቶም ዓቢ ዋጋ ኔርዎ ነቲ ናይ ስልጠና ኮርስ ተርዲእና በቲ ፕሮጀክት ንኽንቅጽል ጌሩና። ብዛዕባ ቛንቛ ኣካላቶም እንታይ ክትብሉ ትኽእሉ? ድልየት ዘለዎም'ዶ ወይ ተሃኪዮም ይመስልኹም?

ዝርዝር ኩነታት ንምስትውዓል ፍልጠት ምርካብ ኣድላዪ እዩ፤ ካብ ዘረባ-ኣልቦ ርክብ ብዙሕ ሓበሬታ ክትረኽቡ ትኽእሉ።

ንኣብነት፡- እዞም ሳእኒ ብዛዕባ እቲ ዝለበስዎም ሰባት ገለ ዝሕብሩኹም ነገር ኣሎዶ?

2.6. ገጽታዊ ኣገላልጻን ኣወጻጽኣ ድምጺን

ሓደ ዓይነት ሓሳብ ተመሳሰልቲ ቓላት ብምጥቃም ክንገልጽ ንኽእል፤ ግና ተፈላለየ **ገጽታዊ ኣገላልጻ** ወይ **ኣወጻጽኣ ድምጺ** ስምዒት ናይቲ ክንብሎ ዝደለና ምሉእ ብምሉእ ትርጉም ክቕይር ይኽል። ኣወጻጽኣ ድምጺ ከምኡ'ዉን ትሕዝቶ ዘረባ ወይ ካልእ ናይ ኣካል ኣገላልጻታት ንውልቀ ሰባት ኩነታት ስምዒት ጠቓሚ ኣንፎት ክህብ ይኽእል። ንኣብነት፤ ትሑት ርእሰ-ምትእምማን ኣብ ድምጺ ሰጋእታ ክረአ ይኽእል፤ ልዑል ርእሰ-ምትእምማን ዚያዳ ምቁጽጻር ድምጺን ንጹርነት ዘረባን የርእይ።

ካልእ ኣብነት ተመሳሳሊ ነገር ብተፈላለየ መንገዲ ብኸመይ ርክብ ክትገብሩ ትኽእሉ፦ ሓደ ሰብ ክትሕግዝዎ እንተሓቲትኩም እሞ ክትሕግዝዎ እንተዘይኪኢልኩም (ብዝኾነ ምኽንያት) ከምዚ ዝስዕብ ክትብሉ ትኽእሉ፦ "ኣይፋልን" ብዘሰንብድ ኩነታን ብቑልጡፍ ብምልጋስን፤ ወይድማ "ይቕረታ ሕጂ ክሕግዘካ ኣይክእልን እየ፤ ብተኻእለ መጠን ቀልጢፈ ክምለስ እየ"። ኣብ መዓልታዊ ንጥፈትኩም ርክብ ክትገብሩ እንከኹም ክመሓየሽ ዘለዎ ክትሓስብዎ ትኽእሉ ኣብነት ኣሎዶ?

ትኽክል ዝኾነ ኣወጻጽኣ ድምጺን ገጽታዊ ኣገላልጻን ናይ ሕማቕ ዜና ርክብ ንምግባርውን ኣድላዪ እዩ። ንኣብነት፤ "ካብ ሕጂ ንቐጻሊ ሕይወትኩም ፈውሲ ምውሳድ ኣሎኩም" ብዘሰንብድን ጨካን ኩነታት ወይድማ ፈውሲ ምውሳድ ንምታይ ኣድላዪ ከምዝኾነን ዘለዎ ረብሓን ምሳሌያዊ ብዝኾነ መንገዲ ንምግላጽ ግዜ ምውሳድ ትኽእሉ። ኣስተውዕሉ ሓቀኛ ክትኮኑ ኣለኩም፣ ምኽንያቱ ንተሓካማይ ሓቂ ዘይኮነ ሓሳባት ብምንጋር ምትላል ከምዘይድሊ ምፍላጥ ኣድላዪ እዩ። እምነት ምሕዳር ኣዚዩ ኣድላዪ እዩ ከምኡ'ዉን ክመጽእ ዝኽእል ሓደሓደ ቃንዛ ኣቖዲሞም ብምጽባይ ነቶም ምልከታት ክፈልጥዎም የዳልዎም ከምኡ'ውን ኣይፈርሑን።

2.7. ናይ ምስማዕ ክእለታት

ምስማዕ ካልእ ብጣዕሚ ኣድላዪ ዝኾነ ናይ ነንሕድሕድ ርክብ ክእለታት እዩ መልእኽቲ ምስማዕ ምኽኣል ጥራይ ኣይኮነን፤ ኣብ ቅድሜኻ ኮንይኑ ንዝዛረብ ዘሎ ብጥንቃቐ ምስማዕን ምስትውዓልን ከምኡ'ውን ነቲ ናይ ዘረባ ቋንቋ ዝበለጸ ትርጉም ዝህቦ ቋንቋ ኣካላት ኣቓልቦ ምሓብ'ውን እዩ።

ኣብ ዝኾነ መድረኽ ወይ ኩነታት ስሉጥ ዝኾነ ርክብ ብሙሉኡ ምስማዕ ዋና ነጥቢ እዩ፤ ስለዝኾነ'ውን ናይ ምስማዕ ክእለት ምምዕባል ኣድላዪ እዩ። **ንጡፍ ዝኾነ ምስማዕ** ብስልጠና ዝርከብ ክእለት እዩ። ካብ ዘይንጡፍ ምስማዕ ብጣዕሚ ዝተፈልየ እዩ። ካብ ክንዲ ናይቲ ተዛራባይ መልእኽቲ 'ምስማዕ' ጥራይ፤ እንታይ ይበሃል ከምዘሎ ሙሉእብሙሉእ ምስትውዓል የድልየኩም ማለት እዩ።

ነቲ ተዛራባይ'ውን ንሱ/ንሳ ዝዛረብዎ ዘለዉ ንምስማዕ ድልየት ከምዘለኩም ብዘረባን ብዘረባ-ኣልቦን ብዝኾነ መልእኽቲ ኣዎንታዊ ደገፍ ብምሃብ ንኽቕጽሉ ንዑዑ/ንዓዓ ኣበረታትዕዎም። ንሓደ ጥንቁቕ ተዓዛቢ ድልየት ከምዘይብልኩም ወይ ነቲ ዝርርብ ንኽተቋርጹ ድልየት ከምዘለኩም ንምፍላጥ ዘጸግም ኣይኮነን።

ናይ ንጡፍ ምስማዕ ዘረባ ምልክታት ከም "እወ፣ ኦ፣ እምም.." ዝኣምሰሉ እዮም፤ ጠቓምቲ'ውን ኢዮም ግና ነቲ ርክብ ከይርብሽ ቀሰይ ኢልካ ምጥቃም የድሊ። ንጡፍ ምስማዕ ዘረባ-ኣልቦ ምልክታት ፍሽክታ፣ ዓይኒ ተዛራባይ ምጥማት፣ ኣቀማምጣ ኣካል (ቁሩብ ንቕድሚት ድፍእ ምባል)፣ ገጽታዊ ኣገላልጻ ምንጽብራቕ፣ ምዝንጋዕ ወይ ድልየት ናይ ዘይምህላው ምልክት ዘይምርኣይ እዮም።

ኣብ መጻኢ መጽናዕቲ ናይ ንጡፍ ምስማዕ ረብሓ ዘርእዩ ተግባራዊ ዝኾኑ መምርሒታት ክንሕብረኩም ኢና።

2.8. ስምዒት ካልኦት ናይ ምርዳእ ሓ ሳብ

ስምዒት ካልኦት ምርዳእ ኣካል ክእለታት ርክብ እዩ። ናይቲ ካልእካልእ ሰብ ርክብ ብምግባር በቲ ናይቲ ሰብ ኣረኣእያ ናይ ምርኣይ ክእለት እዩ፤ ናይ ካልእ ሰብ ስምዒት፣ ድልየት፤ ዘገድሱ ነገራት ወይ ስምዒታዊ ኩነታት ምርዳእን ምክፋልን እዩ።

ስምዒት ካልኦት ምርዳእ ካብ ንኻልእ ሰብ ብዝበጽሖ ሓደጋ ብርሑቕ ኮይንካ ሐዘን ናይ ምስማዕ ድንጋጸ ዝተፈልየ እዩ። ስምዒት ካልኦት ምርዳእ ማለት ብሓቂ እቲ ካልእ ሰብ ዝስምዖ ስምዒት ምስማዕ እዩ። እዚ ከምቲ ካልእ ሰብ ዝስምዖ ጌርካ ንርእስኻ ናይ ምርኣይ ክእለት እዩ።

ገለ-ገለ ሰባት ብተፈጥርኦም ስምዒት ካልኦት ናይ ምርዳእ ባህሪ ኣለዎም እንተኾነውን ስምዒት ካልኦት ናይ ምርዳእ ክእለታት ብስልጠና ይምዕብል'ውን እዩ።

ዝበለጸ ካልኦት ናይ ምርዳእ ስምዒት ንምምስራት ዝሕግዝ ጽብቕ ምኽሪ፤ ኣብ ቅድሜኹም ንዘሎ ሰብ ነቲ ኣጋጢሙ ዘሎ ሓደ ሽግሩ ወይ ሽግራ ካይኮነ፤ ከሙሉእ ሰብ ጌርኩም ሕሰብዎም።

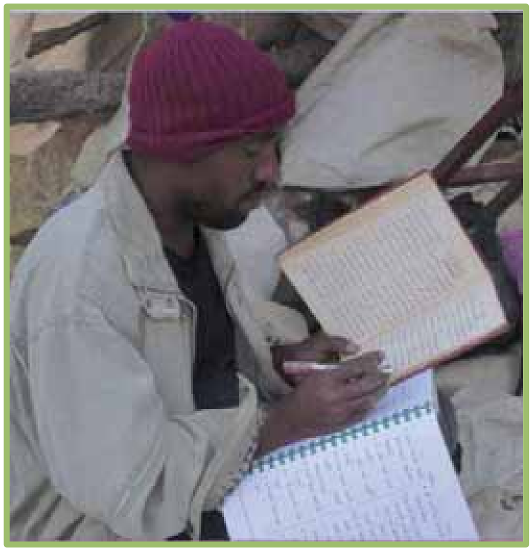
ኣብ መዓልታዊ ንጥፈትኩም፤ ርክብ ከመሓየሽን ናብ ዝበለጸ ዕላማታት ከብጽሕ ዝኽእል ክትሓስብዎ ትኽእሉ ዝበለጸ ባህሪ ካልኦት ናይ ምርዳእ ስምዒት ኣሎዶ?

ነዛ ኣብ ስእሊ ዘላ ሰበይቲ ክትሕግዝዋ ከምዘለኩም ጌርኩም ኣብ ኣእምሮኹም ሕሰቡ፡- ርክብ ናይ ምርዳእ ስምዒት ክትምስርቱ ትኽእሉ'ዶ?

2.9. ተጻሕፈን ዝረኣይን ርክብ

ከም ናይ ዘረባ ርክብ፤ ዝረኣይን ዝተጻሕፈን ርክብ እውን ኮዳት ይጥቀሙ እዮም። ደቂ ሰባት ታሪኾም ኣብ እምኒ ምስኣል ካብ ዝጀምሩ ዳርጋ 35,000 ዓመታት ኮይኑ። ፊደላት (ምምጻእ ዝጀመሩሉ ብጣዕሚ ዳሕራይ እዩ፣ ዳርጋ 3,000 ዓመታት ይገብር) እውን ንድምጺታት ወይ ንትርጉማት ልሙድ ስእላዊ ቅርጺታት ክህቡ ተወዝዑ ተጻሕፉ ኮዳት እዮም። ብቕድሚኡ ፍልጠት ብቓል ጥራይ ይተሓላለፍ ነይሩ።

ተጻሕፈ ርክብ ገፊሕ ፍልጠት ከተሓላልፍ ኪኢሉ። ሕትመት (ካብ ዝጀምር ዳርጋ 500 ዓመታት ይገብር) ብድሕሪኡ ኢንተርኔት (ካብ ዝጀምር 20 ዓመት ጥራይ ጌሩ፤ ክልቲኡ ናይ ጽሑፍን ኣውዶቪዥዋልን ርክብ) ሙሉእ ብሙሉእ መንገዲ ኣዘረጋግሓ ፍልጠት ብምቕያር ሕጂ ንብዙሕ ሕዝቢ ክበጽሕ ኪኢሉ፤ ብፍላይ ናጻ ኣብ-መስመር ምስ ዝህሉ።



ኣብነታት ናይ ተጻሕፈ ርክብ መጻሕፍቲ፣ ባህላዊ ወይ ናይ ሓባር ፍልጠት መራኽቢ፣ መጽሔታት፣ ጋዜጣታት ወይ ከም ናይ ፖለቲካ፣ ሕክምና፣ ቴክኖሎጂ፣ ወይ ፋሽን ዝኣምሰሉ ተወሰነ ናይ እዋናዊ ጉዳያት ሓበሬታ ዝሓዙ ጽሑፋት፣ማሕበራዊ መርበባት፣ ኢሜይል ወይ SMS (ኤስ.ኤም.ኤስ) እዮም።

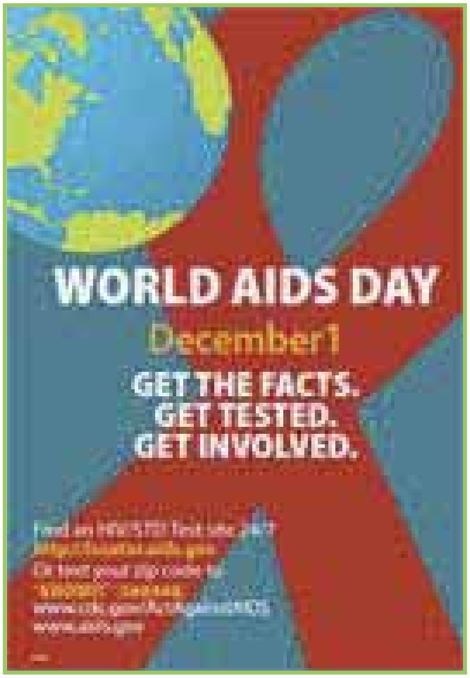
ጽንባር ናይ ተጻሕፈን ዝረኣይን ወይ ናይ ብዓል ብዙሕ መራኸቢ ብኤሌክትሮኒክ ዓይነት ዘሎ ርክብ (ሲ.ዲ (CD) ወይ ዲ.ቪ.ዲ (DVD) ወይ ኣብ-መስመር) ናብ ሰፊሕ ህዝቢ ክበጽሕ ዝኽእል ብጣዕሚ ንጡፍን ኣሸጋሪ ንዝኾኑ ሓሳባት ብቐሊሉ ከረድእ ዝኽእልን።

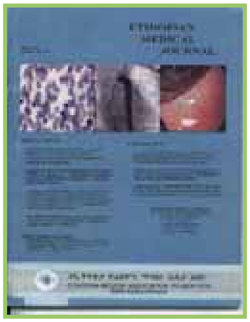
2.10. ናይ ዝተጻሕፈ ርክብ ኣብነታት

ኣብ ታሕቲ ዘሎ ስእሊ ሓደሓደ ኣብነታት ናይ ዝተጻሕፈ ርክብ የርኢይ።

ሓደ ናይ 15 ሚእቲ ዓመት(XV) ጥንታዊ መጽሓፍ፣ ናይ 1970 ባህላዊ መጽሓፍ፣ብ2014 ተሓተመ ሳይንቲፊካዊ ጋዜጣ፣ መርበብ፣ “ናይ ዓለም መዓልቲ AIDS” ፖስተር።

ኣብ ሞንጎ እዞም ናይ ዝተጻሕፈ ርክብ ተፈላለዩ ኣብነታት ዘሎ ፍልልይ፤ ንሚእቲ ዓመታት ዝነበረ ናይ ዝተጻሕፈ ርክብ ዋና ለውጥታትን ነዚኦም ዝመስሉ ናይ ዝተጻሕፉ ሰነዳት ተፈላለዩ ሾታትን ዕላማታትን ኣብ ሓሳብ ብምእታው ክትመያየጡ ንዕድመኩም።





2.11. ናይ ዝረኣይ ርከብ ኣብነታት

ዝረኣይ ርከብ ብጣዕሚ ኣድላዪ እዩ፤ ምኽንያቱ ወላ'ኳ እቲ ምስኡ ዝተተሓሓዘ ጽሑፍ'ኳ ከየንበብካ መልእኽቲ ብቕልጡፍ ይመሓላለፍ፤ ከምኡ'ዉን ካብ ተጻሕፈ ወይ ቃላት ንላዕሊ ይዝከር።

ካብ ዝተፈላለዩ ናይ AIDS ወፈራታት ዝተወስዱ ስእልታት ተመልከቱ (ካብ ዩ.ኤስ. ሃገራዊ ቤተ-መጻሕፍቲ ናይ ሕክምና መርበብ ዝተወስደ)።

ናይ ዝረኣይ ርክብ ጽቡቕ ኣብነት የርእዩ ኢልኩም'ዶ ትሓስቡ? እጃም ስእልታት፣ ቀለማት፣ ትሕዝቶ መልእኽቲታትን መጠንን ዓይነትን ኣጸሓሕፋን ኣብ ግምት ኣእትዉ።

ብናታትኩም ኣረኣእያ፣ እዚ ቐጠሊያ ፖስተር ውጽኢት ዝስሕብ ዲዩ? ኣየናይ መልእኽቲ እዩ ትርጉም ዝህብ? ብሓፈሽኡ ዘሕደረልኩም ስምዒት እንታይ እዩ? AIDS ብዝምልከት ኣብ ሕብረተሰብኩም ንጡፍ ዝኾነ ርክብ ክገብር ይኽእል ኢልኩም'ዶ ትሓስቡ?

እቲ ብሰማያዊ መቓን ዘሎ ፖስተር ከ? ኣብ ሕብረተሰብኩም ዝበለጸ ውጽኢት ዘለዎ'ዶ ይመስለኩም?

ኣብ ሞንጎ ክልቲኦም ፖስተራት ዘለዉ ዓበይቲ ፈላላይ ኣየኖት እዮም?

ብናታትኩም ኣረኣእያ ዝበለጸ ኣስተምህሮኣዊ ኢዩ ትብልዎ ኣየናይ እዩ?

ኣብ ስራሕ ቦታኹም ብዝበለጸ ዝሰማማዕ ኣየናይ እዩ?

2.12. ናይ ዘረባ ርክብ ኣብነታት

ዝተፈላለዩ ናይ ኣዘራርባ ዓይነታት ኣለዉ። ኣብ መዓልታዊ ህይወትኩም ኣብ ተፈላለዩ ሓሳባት ብተፈላለየ መንገዲ ንሰባት ክትዛረቡ እንከለኹም ጌርኩም ሕሰብዎ'ሞ ናይ ተፈላለየ ዓይነት ኣዘራርባ ማለት እንታይ ምዃኑ ክትርድእዎ ኢኹም፤ ንኣብነት ዘይስሩዕ፣ ስሩዕ፣ ወይ ሞያዊ።

ንኣባላት ስድራቤትኩም (ወለዲ፣ ኣቦ/እኖ ሓጎ፣ ቆልዑ) ወይ ዓዕሩኽትኹም፣ ከምኡ'ውን ኣብ ስራሕ ንሓለቓኹም ወይ ንመሳርሕቲኹም ወይ ኣብ ማእከል ጥዕና ንትረኽብዎም ተሓከምቲ ትዛረቡሉ ዝተፈላለየ መንገዲ እስኪ ኣስተንትኑ። ንኹሎም ብሓደ ዓይነት መንገዲ ዲኹም ተዛርብዎም? ስለምንታይ ዝተፈላለየ ዓይነት ናይ ዘረባ ርክብ ከምትገብሩ ሕሰቡሉ'ሞ መግለጺ ክትህቡሉ ፈትኑ።

ስጋብ ሕጂ ዝተመያየጥናዮ ኣብ ጸብጸብ ብምእታው፤ ኣብ ስራሕ ዝግበር ርክብ ዝበለጸ ውጽኢት ዘለዎ ንምግባር ዝከኣለሉ መንገዲ ኣሎ ኢልኩም'ዶ ትሓስቡ?

ቀጻሊ መጽናዕቲ ሓደ-ሓደ ኣንፈታት ክህብ እዩ።

2.13. ኣብነታት ርክብ ኣብ ማእከል ጥዕና

ንሓደ ሰብ ክትዛረቡ እንከዀም ናቱ/ናታ ኣቓልቦ የድልየኩም ከምኡ'ውን ርእይቶ ክትቕበሉ እንከለኹም ጥንቑቓት ክትኮኑ ኣለኩም። እንተደኣ እቲ ሰብ ዘይጥምተኩም ኮይኑ፤ ምናልባት ንሱ/ንሳ ብዛዕባ እቲ ትብልዎ ድልየት የብሎምን፣ ወይ ካልእ ጸገም ኣለዎ ወይ ትኽክለኛ ርክብ ከይህሉ ዝዓግቱ ጉዳይት ኣለዉ ማለት ይኸውን። ካብቲ ሰብ ዝረአ ምላሽ እንተዘየሎ፤ እቲ ርክብ ትኽክል ኣይኮነን ማለት እዩ።

ኣዎንታዊ ርክብ ንምምዕባል፤ ካብ ለኣኻይን ተቐባላይን መልእኽቲ ቅኑዕ ዝኾነ ጠባይ ኣድላዪ እዩ።

ምስ ተሓከምቲ ንዘሎ ርክብ ንምምሕያሽ ተሓከምቲ ነዘርእይዎ ስምዒት ብጣዕሚ ጥንቑቕ ምዃን ከምኡ'ውን ብሓንሳብ ልዕሊ ዓቕሚ ሓበሬታ ዘይምምፍጣር እዩ፣ ማለት ብሓንሳብ ብዙሕ ሓበሬታ ዘይምሃብ፦ ሓጺር ግበሮ፣ ቀሊል መልእኽቲታት ግበር፣ ተክኒካዊ ቃላት ኣወግድ። ንኣብነት፤ ሓደ/ሓንቲ ነርስ ንሓደ ብ HIV ተታሕዘ ሰብ ስለምንታይ ART ብስሩዕነት ክወስድ ከምዘለዎ ክረእዩ ክኽእሉ ኣለዎም ከምኡ'ውን ተሓካሚ ተረዲኡዎ ንምዃኑ ምርግጋጽ፤ ምናልባት ሕቶታት ብምሕታትን፣ ቃላቶምን ኣዘራርብኦምን ንምትርጓም ጽዕሪ ምግባርን።

ነርስታት መግለጺታት ምሃብ ጥራይ ካይኮነ፤ ብዘረባ ይኹን ብዘረባ-ኣልቦ ርክብ ካብ ተሓካሚ ንዝወሃብ ርእይቶ ክጥቀሙሉ ኣለዎም። ሓደ ተሓካሚ መልሲ ከይሀብ ከምኡ'ውን ብተፈላለየ ምኽንያት ሱቕ ክብል ይኽእል፦ ምኽንያቱ፤ ንሱ/ንሳ ነርስ ዝበልዎ እንታይ ማለት ምዃኑ ስለዘይተረድኦም፣ ድልየት ዘሕድር ስለዘይኮነ፣ ብዛዕባ ናቱ/ናታ ጥዕና ስለዘይግድሶም፣ ንሱ/ንሳ ናብ ትካል ጥዕና ክኸዱ ዝኽእሉ ስለዝመስል፣ ስድራቤቶም ዝበልዕዎ ስለዘይብሎም ቴራፒ ቀዳማይ ሽግሮም ስለዘይኮነ...

ካብ ናይ ስራሕ ተሞክሮኹም ከምዚ ዝኣምሰሉ ብዙሓት ኣብነታት ከምዝህልውኹም ርግጸኛ እየ። ዕድመ ንተዋሂቦም ዘለዉ ሓበራታት፣ ርክብ ከተማሓይሹ ትኽእሉ እንተኾንኩም እስኪ ተመልከቱ።

2.14. ንምይይጥ ዝኾኑ ተወሰኽቲ ኣርእስትታት

ኣብ ንኣሽቱ ጋንታታት ምይይጥ ንምቅስቃስ ወይ ውልቀ ሰባት ኣብ ዝተፈላለዩ ዓይነታት ርክብን ብዛዕባ ዝኾነ ነገር ርክብ ንምግባር ሰባት ዘለዎም ተፈላለዩ ልምድታትን ሓሳብ ኣስተንትኖ ክገብሩ ሓደ-ሓደ ኣርእስትታት ነቕርብ። ንኣብነት፡-

ኣብ መዓልታዊ ናብራኹም ትጥቀሙሎም ዝተፈላለዩ ዓይነታት ናይ ቓል ወይ ጽሑፍ ርክብ ክትዝክሩ ትኽእሉ'ዶ? ንምንታይ ከምተጠቀምኩሎም ግለጹ?

ዝኾነ ነገር እንተዘኪርኩም፤ ብሓፈሽኡ መዘኻኸሪ ኣብ ወረቐት፣ ኣብ ኢድኩም፣ኣብ ሞባይልኩም ትጽሕፉ'ዶ፣ ወላስ ወላሓደ ነገር ብዘይምጽሓፍ እቲ ክትዝክርዎ ትደልዩዎ ብሓንጎልኩም ተጽንዕዎ?

ምንባብ ክንደየናይ ኣድላዩ ከምዝኾነ ክትግምቱ ዶ ትኽእሉ? ወይከኣ ዝርአ መልእኽቲ ማዕረክንደይ ይስሕበኩም? ብሓፈሽኡ ዘድልየኩም ሓበሬታ ጥዕና ኣበይ ከምትረኽቡ ክትግምቱ ዶ ትኽእሉ? ንሰብ'ዶ ትሓቱ፣ ወይ ኣብ ኢንተርኔት ትደልዩ፣ ወይ ኣብ መጻሕፍቲ ወይ መጽሔታት ተንብቡ? ኣብ ሞባይል ኢ-ሜይል ወይ መልእኽቲታት ትጽሕፉ'ዶ? ነዞም ኣብ ላዕሊ ምርጫታት ዕድመ ተጽዕኖ ይገብር ኢልኩም'ዶ ትሓስቡ?

ተሓከምቲ ብዘረባ ጥራይ ሓበሬታ ክውሃቦም ዝመርጹ'ዶ ይመስለኩም ዋላስ ብዛዕባ ሕማሞም ዝኾነ ነገር ከንብቡ'ውን ዝደልዩ ይመስለኩም? ወይድማ ክልቲኡ ናይ ቓልን ናይ ጽሑፍን ርክብ ተጠቒምካ ንተሓከምቲ ግቡእ ዝኾነ ሓበሬታ ጥዕና ምሃብ ይሓይሽ ኢልኩም ትሓስቡ?

ሕቶታት መጽናዕቲ 2

ነዚ መጽናዕቲ ማዕረ ክንደይ ከምተረዳእኩሞ ንምግምጋም ኣብ ንእሽቶ ጉጅለታት ብምኧን ነዞም ሕቶታት ክትመያየጡሎም፤ ከምኡ'ውን ብምኽንያት እዚ ናይ ስልጠና ኮርስ ረኺብኩሞ ዘለኹም ሓድሽ ፍልጠት ኣብ ንጥፈታትኩም ክትግበር ይኽእል እንተኾይኑን ብኸመይ ክትግበር ከምዝኽእልን ከተስተንትኑ ነበረታትዓኩም። ሓደ መልሲ ጥራይ እዩ ትኽክል።

2.1.ብዘይ ናይ ሓባር ኮድ ርክብ ክግበር ይክኣል ዶ?

ሀ. እወ፤ ክልተ ውልቀ ሰባት ዋላኳ ናይ ሓባር ኮድ እንተዘይብሎም ርክብ ክገብሩ ይኽእሉ እዮም።

ለ. ኣይፋሉን፤ ናይ ሓባር ኮድ ኣድላዪ ዝኾነ ኣካል ርክብ እዩ

ሐ. ዝኾነ ነገር ርክብ ንምግባር ናይ ሓባር ኮድ ምጥቃም ኣየድልን እዩ

2.2. መልእኽቲኹም ካብ ዝቕበል ሰብ ርእይቶ (ግብረ-መልስ) ምጽባይ ኣድላዪ እዩ ኢልኩም'ዶ ትሓስቡ?

ሀ. ኣይፋሉን፤ ናይ ካልእ ሰብ ርእይቶ ምጽባይ ኣድላዪ ኣይኮነን

ለ. እወ፤ እቲ ካልእ ሰብ እቲ መልእኽቲ ከምተረድኦ ርግጸኛ ንምኧን ርእይቶ ብጣዕሚ ኣድላዪ እዩ

ሐ. ርእይቶ ኣድላዪ ዝኸውን ናይ ጽቡቕ ዜና ርክብ ክትገብር እንሎኻ ጥራይ እዩ

2.3. ዘረባ-ኣልቦ ርክብ ማዕረ ክንደይ ኣድላዪ እዩ?

ሀ. ዘረባ-ኣልቦ ርክብ ፈጺምና ተጠቒምና ኣይንፈልጥን

ለ. ዘረባ-ኣልቦ ርክብ ኣድላዪ ኣይኮነን

ሐ. ዘረባ-ኣልቦ ርክብ ኣድላዪ እዩ ከምኡ'ዉን ዝርአ ትርጉም የመሓላልፍ

2.4. ናይ ኣካላት ቛንቛ ኩሉሻዕ ሙሉእ ብሙሉእ ምቁጽጻር ንኽእል ዲና?

ሀ. ኣይፋሉን፤ ናይ ኣካላትና ቛንቛ ኩሉሻዕ ኣይፍለጠናን እዩ
ለ. እወ፤ ናይ ኣካላትና ቛንቛ ኩሉሻዕ ክንቆጻጸር ንኽእል ኢና
ሐ. ናይ ኣካላት ቛንቛ ዘይዛመድ ስለዝኾነ ብዛዕብኡ ኣይግድሰናን እዩ

2.5. ኣወጻጽኣ ድምጺ ዝኾነ ዝመሓላልፎ ትርጉም ኣሎ ዲዩ?

ሀ. ኣይፋሉን፤ ኣወጻጽኣ ድምጺ ምስ ምግላጽ ስምዒት ኣይዛመድን እዩ
ለ. እወ፤ ኣወጻጽኣ ድምጺ ኣዚዩ ኣድላዪን ብዙሕ ትርጉም ዘመሓላልፍን እዩ
ሐ. ተፈላለየ ኣወጻጽኣ ድምጺ ብምጥቃም ተወሳኺ ትርጉም ከመሓላልፉ ዝኽእላ ደቀንስትዮ ጥራሕ እየን

2.6. ናይ ንጡፍ ምስማዕ ትርጉሙ እንታይ እዩ?

ሀ. እቲ ካልእ ሰብ ዓው ኢሉ ክዛረብ እንከሎ ዲዩ?
ለ. ሓደ ሰብ ክዛረብ እንከሎ ከየቋረጽካ ግና እንታይ ከምዝብል ዘሎ ዘይምግዳስ እዩ።
ሐ. እቲ ካልእ ሰብ ክዛረብ እንከሎ እንታይ ከምዝብል ዘሎ ሙሉእ ብሙሉእ ምስትውዓል

2.7. ካልኦት ናይ ምርዳእ ባህሪ እንታይ እዩ?

ሀ. ዝተፈላለየ ቛንቛታት ምዝራብ ምኽኣል እዩ
ለ. ምስ ካልእ ሰብ ጽቡቕ ርክብ ምግባርን ከምቲ እቲ ሰብ ዝርእዮ ጌርካ ምርኣይ ምኽኣልን እዩ።
ሐ. ካልኦት ምእንትን ክምእዘዙ ሓሳባትካ ክቕበሉ ምግዳድ።

2.8. ካብዞም ዝስዕቡ ኣየናይ እዩ ዝተጻሕፈ ርክብ ዘይኮነ?

ሀ. ናይ ጋዜጣ ጽሑፋትን መጻሕፍቲን
ለ. ጋዜጣታትን መጽሔታትን
ሐ. ንተሓካሚ ምስማዕን ተሓካሚ ዝምልሶ ምስማዕን

2.9. ካብዞም ዝስዕቡ ኣየናይ እዩ ትኽክል ዘይኮነ?

ሀ. ሞባይል ስልኪ ናይ ጽሑፍ ርክብ ንምግባር የገልግል
ለ. ጋዜጣታት ንናይ ጽሑፍ ርክብ ጽቡቕ ኣብነት ኣይኮኑን
ሐ. መጻሕፍቲ ንናይ ጽሑፍ ርክብ ጽቡቕ ኣብነት እዮም

2.10. ናይ ነንሕድሕድ ርክብ ብኸመይ ምምሕያሽ ይከኣል?

ሀ. ብንጡፍ ምስማዕን ኣብ ናይ ኣካላት ኣትኩሮ ምግባር
ለ. ቛንቛ እንግሊዝ ጽሩይ ጌርካ ምዝራብ
ሐ. ብኩነታት ናይ ዝሰምዓካ ሰብ ብዘይምግዳስ

ንገዛ ዝውሰድ መልእኽቲ፤ ካብ መጽናዕቲ 2

መሰረታዊ ፍልጠት ኣብ ርክብ

- ርክብ ምዝራብ ጥራይ ከይኮነ፤ ዝተፈላለዩ ንጥፈታትውን የካትት እዩ።
- ውጽኢት ዘለዎ ርክብ ነቲ ካልእ ሰብ ምስማዕ የካትት
- ዘረባ-ኣልቦ ርክብ፤ ርክብ ማዕረኽንደይ ውጽኢት ከምዝገበረ ንምግምጋም ጠቓሚ ምላሽ ይሕብ።

መጽናዕቲ 3። ምኽፋል፣ ምርኻብ መርበባትን፣ ስልጠና

መጽናዕቲ ብሓጺሩ

እዚ መጽናዕቲ፤ ሓበሬታ ንምልውዋጥ፣ ኣብ መርበብ ንምስራሕን ኣብ ንጥፈታት ስልጠና ንምስታፍ ዘኽእል ወሳኒ እጃም ርክብ ዘርኢ ይኸውን። ኣብ ሓደ ዓይነት ንጥፈት ናይ ዝሳተፉ ሰባት መራኸቢ ናይ ምምዕባል ኣድላይነት ከምኡ'ውን ኣብ ብሓባር ናይ ምስራሕ ረብሓታት ኣትኩሮ ንምግባር፣ ምልውዋጥ ልምድታት፣ ኣዎንታዊ ወይ ኣሉታዊ ውጽኢታት ንምጽጻርን ብስልጠና ናይ ዝተረኸበ ፍልጠት ኣገዳስነትን ኣብ ግምት ንኸተእትውዎ ንምዕዳም ሓሳባት ክውሃቡ እዮም።

ግዜ ምስታይ ቡን ኣብ ማእከል ጥዕና ኣላማጣ

3.1. ምክፋል ኣድላዪ ዝኾነሉ ምኽንያት

ምክፋል ናይ ናይ ምምሓር፣ ብሓባር ምምዕባልን ኣብ ንጥፈታትካ ደገፍ ናይ ምርካብ ስምዒት

ተፈላለዩ ናይ ምክፋል መንገዲታት ከምኡ’ውን ክትካፈሉ ትኽእልዎም ነገራት ኣለዉ።

ንኣብነት፤ ሓበሬታ፣ ተመክሮታት፣ ስምዒታት፣ ሓሳባት ብምዝራብ፣ ብምጽሓፍ፣ ብምስኣል ወዘተ... ክትካፈሉ ትኽእሉ ምክፋል መንገዲ ርክብ እዩ።

ምክፋል ትሰርሕዎ ፍሉይ ስራሕ ብዝምልከት ወይ ትደልይዎ ፍሉይ ኣርእስቲ፣ ወይ ጉዳይ ዘገድሰኩም ርእይቶታት ንምግላጽ ከምኡ’ውን ዝተፈላለዩ ኣመለኻኽታ ነጥብታትን መዳያትን ኣብ ግምት ንምእታው ዕድል ይህብ።

ምክፋል ብምግባር ንንጥፈታትኩም ወይድማ ፍልጠትኩም፤ ኩነታቱን ኣካይድኡን ንምግምጋም ዝሕግዘኩም ርእይቶ ክትረኽቡ ትኽእሉ፤ ምክፋል ብምግባር ምኽሪ፣ ደገፍ ክትረኽቡ ወይ ብዘለኹሞ ንምቕጻል ወይ ሓሳብኩም ንምቕያር መተባብዒ ይህበኩም።

ኣብ ሓደሓደ ንጥፈታት ተስፋ ትቖርጹ’ውን ትኾኑ ከምኡ’ዉን ዝተፈላለየ ኣመላኻኽታታት ወይ ዝተፈላለየ ፍታሓት ንምግባር ትደፋፍኡ ትኾኑ። ኣሉታዊ ርእይቶታት’ውን ንትገብርዎ ነገር ንምምሕያሽ ከምዝሕግዝ’ውን ኣስተውዕሉ።

ምክፋል ብምግባር ዓዕሩኽ ከተፍርዩን ኣብ ሓባር ዝንባለ ክትተሓባበሩ ከምኡ’ውን ብዝበለጸ ናብ ናይ ሓባር ዕላማ ክትበጽሑ ትኽእሉ።

ኣወንታዊ ናይ ምክፋል ባህሪ፤ መራኸቢ ንምፍጣር፣ ኣብ ሞንጎ ተመሳሳሊ ድልየት ዘለዎም ውልቀ ስባትን ጋንታታትን ዝተፈላለየ ቅርጺ ዘለዎ ምትሕብባር ምድጋፍ፣ ከምኡ’ውን ውጽኢት ንዘለዎ ስልጠና’ውን መሰረት እዩ።

ምክፋል ንኣሸገርቲ ጉዳያት ፍታሓት ንኽትረኽቡ ይሕግዝ፤ ደገፍ ምስረኸብኩም ቅሳነትን ሓጎስን ይስምዓኩም።

ካብ ምክፋል ንዝመጹ ፍሉይ ዕድላት ማሕበራት ተሓከምቲ ጽቡቕ ኣብነት የመልክቱ።

ኣብ ኣሸጋሪ ኩነታት ከምኡ'ውን፣ ብተመሳሳሊ ሽግራት ምስዝሳቐዩ ዘለዉ ካልኦት ሰባት ብሓባር ዘተሓሳሰበኩም ነገራት ምክፋልን ንሸግርኩም ኣማራጺ መፍትሕታት ምንዳይ፣ ብጣዕሚ ክሕግዝ ይኽእል።

ምፍጣር መራኸቢ ብዝበለጸ ዝተሰረዐ ዓይነት ምክፋል እዩ።

ተሞክሮ ስራሕኩም ኣብ ናይ ሓባር መራኸቢ ምክፋል ዘለዎ ረብሓታት ሓሲብኩሞ ዶ ትፈልጡ? ንጥፈት ስልጠና ከም ዓይነት ምክፋል ጌርኩም ሓሲብኩሞ ዶ ትፈልጡ? ኣብ ነኣሽቱ ጋንታታት ኮይንኩም ክትመያየጡ ትዕደሙ።

ንተሓከምቲ HIV ደገፍ ዝህብ ማሕበር ደቅ-ኣንስቲዮ መቐለ

3.2. መርበብ እንታይ እዩ?

ብቛንቋ እንግሊዝ **መርበብ (network)** ዝተፈላለየ ትርጉም ክህልዎ ይኽእል፤ እንሓንሳእ ብኻልእ ቛንቋ ብሓደ ቓል ንምትርጓም ኣጸጋሚ ይኸውን።

ሲዕቦም ንዘለዉ ኣብነታት ኣብ ግምት ኣእትዉ፦

- ሓንቲ ሳሬት ብሓያሎ ተፈላለዩ ፈትሊታት *መርበብ* ትሃንጽ
- ሓደ ዓዲ ዓቢ ናይ ባቡር *መራኸቢ* ኣለዎ
- ሓደ ኩባንያ ብዙሓት ጨንፈራት ዘለዎ *መርበብ* ኣለዎ
- ሓደ ትካል ምርምር ናይ ኮምፒተር *መርበብ* ብምጥቃም ናይ ሓበሬታ ልውውጥ ይገብር
- ኣብ ሓደ ጉጅለ ዘለዎ ሰባት ኣብ *መርበብ* ይሰርሑ።

ናይ መርበብ ዝብል ቓል ሓባር ሕብረት? መላገቢ? ደገፍ? ምትእስሳር?

ሰባት ኣብ ሓደ ኣብ ዝሰርሑሉ፤ *መርበብ* ከም ተመሳሳሊ ድልየት ዘለዎም ሓደ ዓይነት ዕላማን ብምትሕብባር ደገፍ ዝረኽቡ ጉጅለ ወልቀ ሰባት ጌርና ክንገልጾ'ዶ ንኽእል?

ኣብ መርበብ ሰሪሕኩም'ዶ ትፈልጡ?

ኣብ መርበብ ምስራሕ ንዓኻትኩምን ንስራሕኩምን ጠቓሚ ይኸውን ኢልኩም'ዶ ትሓስቡ?

ብዛዕባ ሓሳብ መርበብ ንመሳርሕትኹም ብኸመይ ትገልጹ?

ርክብ ኣብ ውሽጢ መርበብ ማዕረ ክንደይ ኣድላዪ ይኸውን?

እዚ መጽናዕቲ ነዞም ኣብ ላዕሊ ተጠቒሶም ንዘለዉ ሕቶታት ግቡእ ዝኾነ መልሲ ትረኽቡሉ ግብራዊ ኣብነታትን መዘኻኸሪን ክሕበኩም ክፍትን እዩ።

እዚ ስእሊ ጉጅለ ፕሮጀክት CASA ኣብ ግንቦት 2014 ኣብ መቐለ እንከለዉ የርኢ።

እዚ ኣብነት ናይ መራኸቢ መርበብ ዘካይድ፣ ንህዝባዊ ጥዕና ምትሕብባርን ስልጠናን ዝህብ ብርቱዕ ተገዳስነት ዘለዎ ጉጅለ ውልቀ ሰባት እዩ። ነፍሲ ወከፍ ኣባል እዚ ጉጅለ ናይ ባዕሉ ዝኾነ ተፈለየ እጃም ኣለዎ፤ ግና ብመሰረት ንጹር ዕላማታት (ኣብ ቀጻሊ መጽናዕቲ ዝርአ ዕላማታት SMART) ንቐጻሊ ምምሕያሽ ንጥፈታትን ኩላትና ንተሓባበርን ብምሉእ ተሰፋን ርክብ ንገብር። ብዛዕባ ዕላማታት ከምኡ'ውን ከጋጥሙ ንዝኽእሉ ዓንቀፍቲ ነገራትን ጸገማትን ንመያየጥ፣ ብሓባር መፍትሒታት ንደሊ፣ ኣብ ሞንጎና ዕርክነት ነማዕብል ከምኡ'ዉን ብስራሕና ንሕጎስ።

እቲ ጉጅለ ኣንዳዓበየ ይኸይድ ኣሎ፤ ሙሉእን ዝተመሓየሸን ዝርዝር ኣብ መርበብ ፕሮጀክት CASA ክትረኽቡ ትኽእሉ። ምናልባሽ ስእልኹም ኣብቲ መርበብ ክህልው ስለዝኽእል ኣቲኹም ርአዩ። እዚ ብሓንሳብ ዝሰርሑ፣ ተመሳሳሊ ድልየት ዘለዎምን ንሓደ ዕላማ ዝደፍኡ መርበብ ውልቀ ሰባት ናይ መፍረዪ ካልእ መንገዲ እዩ።

3.3. ግንዛበ መሪሕነት

ምስ ጉጅለ ኮይንኩም ወይ ኣብ መርበብ ክትሰርሑ እንከለኹም፤ ኩሉ ግዜ ሓደ ሰብ መራሒ እቲ ጉጅለ ተጌሩ ይሕሰብ፤ ካልኦት ኣባላት ብሓጎስ ዝስዕብዎ ነቲ ጉጅለ ዘተባብዕን ተበግሶታት ዝገብርን ሰብ እዩ። እዚ ሰብ **መራሒ** እቲ ጉጅለ ይኸውን።

ኣብ ናይ ኣብ-መስመር ዝርከብ ኢንሳይክሎፒዲያ ዊኪቢዲያ (Encyclopedia Wikipedia) “መራሒ፤ ኣብ ካልኦት ጽልዋ ከሕድር ወይ ክመርሕ ዝኽእል ሰብ እዩ” ኢሉ ይጠቅስ።

ሓደ ዋና **ባህርይ** ናይ መራሒ ናይ መራሕነት እጃሙ በቲ ጉጅለ ክፍለጠሉ እንከሎ እዩ። ሓለቃ ማለት ናይ ግድን መራሒ ማለት ኣይኮነን።

ብርግጽ፤ መራሒ ክህልዎ ዝግብኦ ብዙሓት ባህሪያት ኣለዉ፤ ንኣብነት፤ ናይ ነዊሕ ዕላማ ራእይ፣ ሓድሽ ነገር ምፍጣር፣ መሃዚነት፣ ሰባት ናብ ሓደ ዕላማ ክበጽሑ ክእምን ምኽኣልን ክሳተፉ ምግባርን፣ ከምኡ’ውን ጽቡቕ ክስምዖም ናይ ምግባር ክእለት ምህላው።

ስልጣናዊ ወይ ኩነናዊ ኣቀራርባ ምጥቃም ናይ መራሒ ባህርያት ኣካል ኣይኮነን። ሓደ መራሒ ስምዒት ምቁጽጻርን ኣብ ውሽጢ ጉጅለ ኣወንታዊን ናይ ምትሕብባር መንፈስ ምፍጣር ክኽእል ኣለዎ።

ክእለታት ርክብ፤ ሓደ መራሒ ካልኦት ንኽሳተፉ ንምግባር፣ እንታይ ከተባብዖም ከምዝኽእል ከምኡ’ውን ክተሓባበሩ ክእምኖም ዘኽሎ መፍትሒ እዩ።

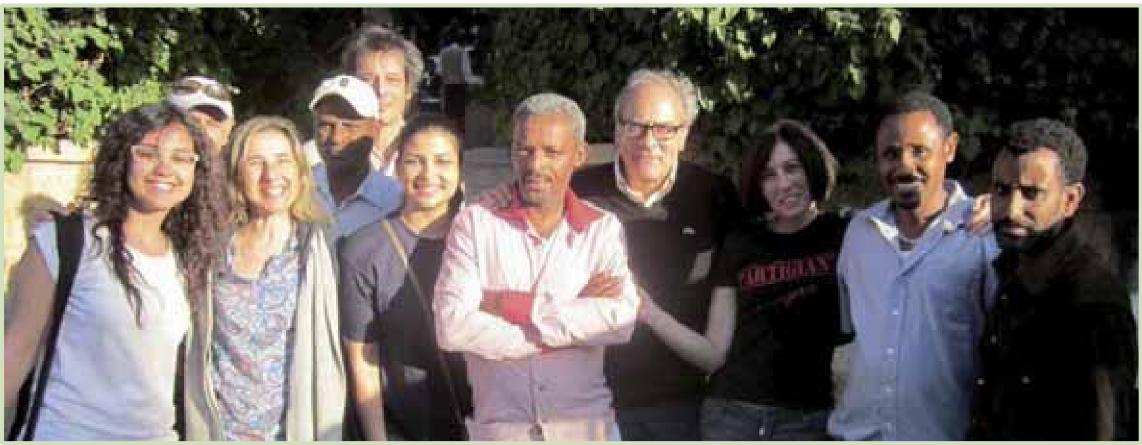
ኣብ ሓደ ጉጅለ መራሒ ለሊኻ ንምፍላጥ ኣሸጋሪ ኣይኮነን፤ እቲ ጉጅለ ከመይ ከምዝንቀሳቐስ ምስትውዓል ጥራይ እዩ፤ ወይ ድማ ኣብቲ ጉጅለ ንዘለዉ ሰባት ምጥማት እዩ፤ መራሒ ጉጅለ መን ምዃኑ ብቐሊሉ ክትፈልጥዎ ኢኹም።

መራሒ ንምዃን ሓደ ዓይነት ሞዴል የለን፦ መራሒ ተዋሃዲን ምስቲ ክሰርሕ ዝኽእል ኩነታት ምውዳድ ዝኽእል፣ ናይ ሰባት ጠባያት ክውስን ዝኽእል፣ ማሕበራዊ-ባህላዊ ረቛሒታት ኣብ ግምት ዘእትው ክኸውን ኣለዎ።

ሓደ-ሓደ ሰባት ብተፈጥርኦም ናይ መራሒነት ባህሪያት ኣለዎም፤ ግና ካልኦት መራሕቲ ጽቡቕ ጌርካ ካብ ምስትውዓል፣ ውጽኢቶምን ጌግኦምን ኣብ ግምት ብምእታው ልምዲ መራሒነት ምርካብ ይከኣል እዩ ስለዚ መራሒ ንምኻን ናይ ባዕልኹም መንገዲ ምርካብ።

ክእለት መራሒነት ብጾታ ዝውሰን ኣይኮነን፤ ኣብ ሓደ-ሓደ ባህሊታት ናይ ደቂ ተባዕትዮ መራሕቲ ተለምደ እዩ። ብርግጽ፤ ክልቲኦም ደቂ ተባዕትዮን ደቂ ኣንስትዮን መራሕቲ ክኾኑ ይኽሉ።

ኣብ ናይ ቆለውዕ ወይ መንእሰያት ጉጅለ'ውን መራሒ ጉጅለ መን ምኳኑ ብቐሊሉ ክትፈልጡ ትኽእሉ። ብሓፋሹ መራሒ ናይ መጀመርታ ስጉምቲ ይገብር ካልኦት ይስዕቡ። ጠባይ ጉጅለ ንምቕያር ወይ ጽልዋ ንምሕዳር፤ መጀመርታ ነቲ መራሒ ከተእምኑን ካብቲ መራሒ ፈቓድ ክትረኽቡ ኣለኩም።



ኣባል ሰራህተኛታት ካሳ ፕሮጀችት

3.4. ፍልጠት ንምርባሕ "ነቲ-ኣሰልጣኒ-ኣሰልጥኖ"

ሕጂ ክልቲኦም ሓሳባት ምክፋል መራሒነትን ኣብ ተግባር ዝውዕልሉ ኣብነት ኣብ ግምት ነእትው።

ንርእስኹም ከም ክሊኒካዊ መዳይ HIV/AIDS ንምምሃር ስልጠና ዝወስድ ነርስ ጌርኩም ሕሰብዎ። ብጣዕሚ ሕጉሳት ኢኹም ምኽንያቱ ንንጥፈታትኩም ብዝበለጸ ኣሳልጦ ንኽህልወኩም ዝሕግዝ ሓድሽ ፍልጠት ስለዝረኸብኩም። ሳላ በዚ ናይ ስልጠና ኮርስ ዝረኸብኩሞ ሓድሽ ፍልጠት ብ HIV ንዝተለኽፉ ሰባት ዝግበር ዓይነት ሕክምና ክመሓየሽ እዩ። ኣብ ከባቢኹም ንዝነብሩ HIV ዘለዎም ሰባት ብሉጽ ብቕዓት ዘለዎ ሕክምና ብጣዕሚ ኣድላዪ ከምዝኾነ ትፈልጡ ኢኹም። ብሓንሳእ ምሳኻትኩም፣ ኣብ ክፍሊ 10 ነርስታት ኔሮም፤ ንሳቶም'ውን በቲ ስልጠና ሕጉሳት እዮም ብጣዕሚ ጠቓሚ ኮርስ ምዃኑ'ውን ይፈልጡ እዮም።

ብ HIV ማዕረ ክንደይ ሰብ ከምዝሳቐ ትፈልጡ ኢኹም፤ ነርስታት ብ HIV ንዝተለኽፉ ሰባት ዝግበር ዓይነት ሕክምና ንምምሕያሽን በዚውን ዝሓሸ ኩነታት ኣነባብራ ክህልዎም ዝሕግዝ ሓድሽ ፍልጠት ረኺብኩም ኣለኹም፤ ጌና ክሳዕ ሕጂ ብሙሉኦም ነርስታት ንስኻትኩም ዝረኸብኩሞ ዓይነት ኮርስ ናይ ምርካብ ዕድል ከምዘይረኸቡ ትፈልጡ'ውን ኢኹም። ንስኻትኩም ሕጂ ብደንቢ ሰልጢንኩም ኢኹም፣ ግና ብኸመይ ንኻልኦት ነርስታት ክትሕግዙ ትኽእሉ?

እቲ መልሲ ቐሊል እዩ፦ ኣብቲ ዘለኹሞ ማእከል ጥዕና ንዘለዉ ካልኦት ነርስታት ብምስልጣን ረኺብኩሞ ዘለኹም ዓቢ ዋጋ ዘለዎ ፍልጠት ተመሓላልፉሎም።

ሕጂ ሕሰብዎ'ሞ፣ እዞም ሓደ ዓይነት ኮርስ ዝወሰዱ 10 ነርስታት ኣብ ዝሰርሕሉ ማእከል ጥዕና ንኻልኦት 10 ነርስታት ንኸምህሩ ሓላፍነት እንተወሲዶም፤ 100 ብወግዒ ዝሰልጠኑ ነርስታት ይህልዉ!

እቲ ዝርከብ ዓቢ ረብሓ ይረኣየኩም'ዶ?

እዚ እዩ እቲ “ነቲ-ኣሰልጣኒ-ኣሰልጥኖ” ዝብሃል ሞዴል፤ ፍልጠት ናይ ምብዛሕ ስሉጥ መንገዲ። ብርግጽ፤ እዚ ሞዴል ኣብ ግብሪ ክውዕል ርክብ ብጣዕሚ ኣድላዪ እጃም ይጻወት፤ ከምኡ’ውን ናይ ተሳተፍቲ ሰባት ክእለታት ምርኻብ መርበብን መሪሕነትን።

ኣብ ቦታኹም ነዚ ሞዴል ኣብ ግብሪ ንምውዓል ዝከኣል’ዶ ይመስለኩም? ሕጂ ነዚ ሞዴል ዝበለጸ ንኽትርድኡ ዘኽእሉኹም ሓደ-ሓደ ኣንፈታት ክህበኩም እየ፣ ብድሕሪኡ ክሰርሓልኩም ዝኽእል ምኽኑ ክንርእዮ ኢና።

ኣብ ኣይደር ሆስፒታል ናይ CASA ስልጠና እዋን ዕረፍቲ

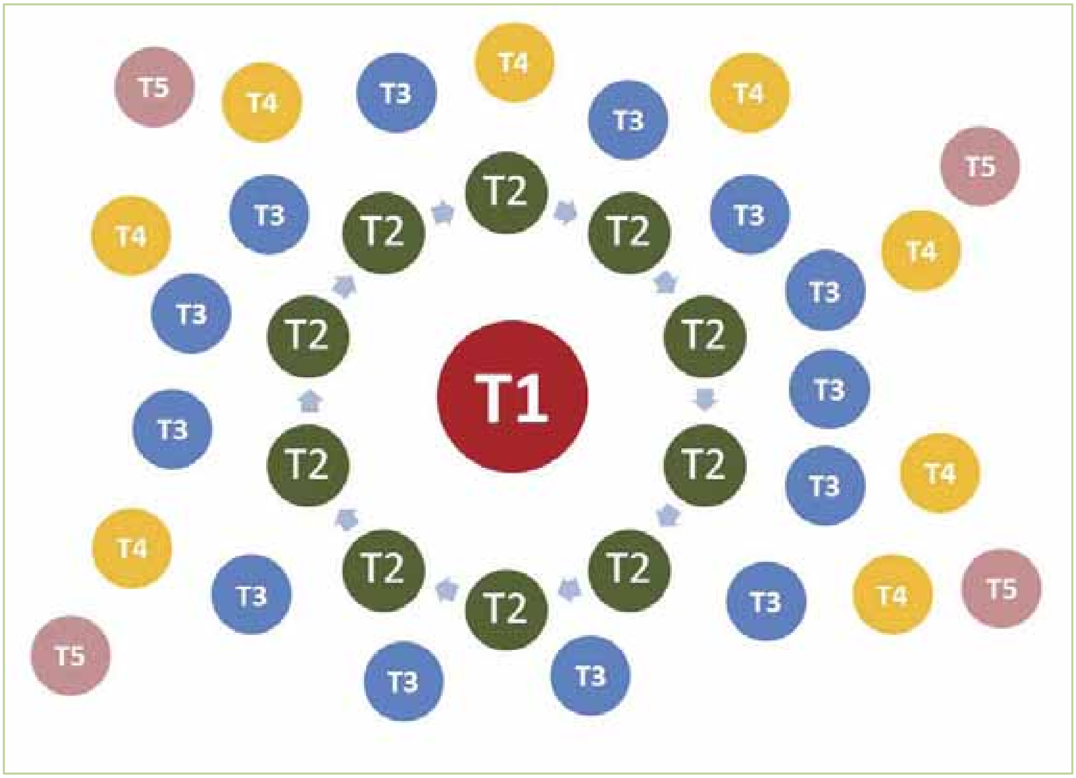
3.5. “ነቲ-ኣሰልጣኒ-ኣሰልጥኖ” ሞዴል

“ነቲ-ኣሰልጣኒ-ኣሰልጥኖ” ሞዴል፤ ፈለማ ንስኻ ተማሃር ብድሕሪኡ እቲ ተመሃርካዮ ንመሳርሕትታትካ ኣምህር ዝብል ሓሳብ መሰረት ዝገበረ እዩ። ብካልእ ኣባህላ፤ ኣብ ናይ ሕብረት መርበብ ምስታፍኩም ኣብ ናይ ስልጠና ንጥፈታት ሓደ ንጡፍ እጃም ወሲድኩም ማለት እዩ።

እቲ ሞዴል ኣብ ውሽጢ ተፈላለየ ቦታታት ኣብ ተፈላለየ ደረጃታት ክትግበር ይኽእል። ሕጂ፤ ከመይ ከምዝሰርሕ ብጣዕሚ ቐሊል ብዝኾነ ኩነታት ክገልጸልኩም እየ። ክልተ መሰረታዊ ደረጃታት ኣሎ።

1) ቕድሚ ኹሉ፤ ኣብ ተወሰነ ጉዳይ ድልየቶም ብዘለዎም ድልየት መሰረት ዝተመርጹን ድልየት ዘለዎምን ጉጅለ**ኣብ ናይ ስልጠና ኮርስ ተሳተፉ ሰባት** እቲ ሰራቲ እዚ ኮርስ ብመሰረት ነቲ ኽባቢ ዘድልዩን ናይ ተሳተፍቲ ደረጃ ፍልጠትን ጌሩ ነቲ ኮርስ ከተኻኽሎ እዩ። ንኣብነት፤ ጉጅለ ነርስታት HIV/AIDS ብዝምልከት ናይ ስልጠና ኮርስ ክገብሩ ተመሪጾም። ነዚ ኮርስ **T1** ኢልና ንጸውዓዮ፤ T ክንዲ ስልጠና ይውክል። T1 ኮርስ ዝኾነሉ ምኽንያት ናይ ቐዳማይ፣ መፈለምታ ናይ ስልጠና ሞዴል (“ነቲ- ኣሰልጣኒ-ኣሰልጥኖ” ተባሂሉ ዝጽዋዕ) ስልጠና ኮርስ ስለዝኾነ። እቶም ናይ T1 ኮርስ ዝወሰዱ ሰባት ዝተመሃሩዎ ምድጋም ክኽእሉ ኣለዎም፤ ብኸምዚ ኢዩ ኸኣ ኣሰልጠንቲ ክኾኑን እንተተኻኢሉ ካልኦት ኮርስታት ክሰርዑን ዝኽእሉ።

2) ናይ T1 ኮርስታት ተሳተፍቲ ንዘለዎም ድልየት ኣብ ልዕሊ ዝምልከቱ ኣርእስታት ጽቡቕ ፍልጠት ክረኽቡን ነዚ ሓድሽ ፍልጠት ብኸመይ ኣብ ግብሪ ከምዘውእልዎ እምነት ክሓድሮምን እዩ። መሕለፊ ፈተና ክሓልፉን ዘለዎም ፍልጠት ዘመስክሩሉ ናይ መዛዘሚ ወረቐት ምስክር ክህልዎም ኣለዎ። ስለዚ፤ ሳላ እዚ ብዛዕባ HIV/AIDS ዝተረኽበ ሓዲሽ ፍልጠት ከምኡ’ውን ምርዳእ ሜላ “ነቲ-ኣሰልጣኒ-ኣሰልጥኖ” **ካልእ ተመሳሳሊ ኮርስ ንካልኦት ሰባት ክሰርዑ** ይኽእሉ፡- **T2 ኮ**ርስ ከምቲ ኣብ ላዕሊ ዝጠቐስናዮ T ክንዲ ስልጠና ይውክል፤ 2 ከኣ ድግማ ናይ ስልጠና ኮርስ እዩ፤ ካልኣይ ኮርስ።



እዚ ስእሊ ናይቲ ሞዴል “ነቲ-ኣሰልጣኒ-ኣሰልጥኖ” ስእላዊ ኣቀራርባ እዩ፤ እቶም ኣብ ናይ ስልጠና ኮርስ ዝሳተፉ ሰባት መራኸቢ። ኣብ ማእከል ዘሎ ቀይሕ ኩዕሶ መፈለምታ ኮርስ T1 ይውክል፤ እቲኦም ነቲ ቀይሕ ኩዕሶ ከቢቦም ዘለው ቀጠሊያ ኩዕሶታት ብተሳተፍቲ ኮርስ T1 ኣብ ግብሪ ክትርጎም ዝኽእል ኮርስ T2 ይውክል። ከምኡ'ዉን ተሳተፍቲ ኮርስታት T2 ነቲ ፍልጠት ከራብሕዎ ይኽሉን ፈቓደኛታትውን ኽኾኑ ይኽእሉ፤ ስለዚ ካልእ ጉጅለ ናይ ኮርስታት T3 ክህልወና ይኽእል፤ ሰማያዊ ኩዕሶታት ወይ ኮርስታት T4 ወይ T5፡- ብሓሳባዊ ደረጃ ደረት-ኣልቦ ኮርስታት ካብ ኮርስ T1 ይምንጭው ማለት እዩ።

ካብቲ ስእሊ ናይ መርበብ ሓሳብ ክትረኽቡ'ዶ ትኽእሉ? ሓደ-ሓደ ክእለታት መራሒነት ኮርስ ንምስራዕ ወይ መርበብ ንምምዕባል የድልይ እዩ ኢልኩም'ዶ ትሓስቡ?

ኣብ ሙሉእ መስርሕ፤ ርክብ ማዕረ ክንደይ ኣድላዪ ኢልኩም ትሓስቡ?

3.6. ናይ ርክብ እጃም ኣብ ውሽጢ ምርኻብ መርበባት ከምኡ'ዉን ንጥፈታት ስልጠና

ኣብ ውሽጢ መርበብ ምኺን ኣድላይነትን ደገፍ ንምቕባል ኮነ ደገፍ ንምሃብ፣ ነቶም ዘጋጥሙና ጸገማት ዝበለጸ መፍትሒታት ንምርካብ ዘኽእሉና ብተሞክሮታት ምክፋል ዝርከቡ ረብሓታት ብሓጺሩ ተመያይጥና፤ ከምኡ'ውን ጉጅለታት ወይ መርበባት ካብ ብቑዕ ዝኾነ መሪሕነት ከመይ ረብሓ ክረኽቡ ከምዝኽእሉውን ብሓጺሩ ዘቲና ኢና፤ ብመወዳእታውን ኣብ ውሽጢ ንጥፈታት ስልጠና ምስታፍን ኣብ ከባቢኹም ሓዲሽ ፍልጠት ምውካስ ንምንኽኣል ከምኡ'ዉን ከምዚ ዝኣምሰለ ፍልጠት ምስ ካልኦት ምክፋል'ውን ተመያይጥና ኢና።

ሕጂ፤ ኣብ ዝተጠቕሱ ንጥፈታት ውሽጢ ኣብ ዘሎ እጃም ርክብ ኣቶኩሮ ንግበር።

ከምቲ ዝበልናዮ ርክብ ኣብ ዝኾነ ናይ ነንሕድሕድ ምትእስሳር ብጣዕሚ ኣድላዪ ዝኾነ እጃም ኣለዎ፤ ከምኡ'ውን ኣብ ውሽጢ ንጥፈታት ስልጠናን ምርኻብ መርበብን ኣዚዩ ወሳኒ ኢዩ። ሙሉእ ብሙሉእ ናብ ዕላማ ንምብጻሕ፤ እቲ ክመሓላለፍ ዝደለናዮ መልእኽቲ ናብቲ ዕላማ ዝተገብረ ሰብ ብንጹር ምብጽሑ ምርግጋጽ የድልየና፤ ብተመሳሳሊ'ውን እቲ ካብ ካልኦት ዝመጽእ ናይ ዘረባ ወይ ዘረባ-ኣልቦ መልእኽትታት ኣቶኩሮ ክንገብር ከምዘለና'ውን ክንርስዕ የብልናን።

ሓደ-ሓደ ኣንፈታት ነዞም ሓሳባት ንምብራህ ክሕግዙ ይኽእሉ፤ ነገር ግን ስሉጥን ግላዊ ኣገባብ ርክብን ንምምዕባል ናይ ባዕልኹም ዝኾነ መንገዲ ክትረኽቡ የድልየኩም።

3.7. ምስ ተሓከምቲ ምቅርራብ

ብፍላይ ምስ ተሓከምቲ ኣወንታዊን ጽኑዑን ናይ እምነት ርክብ ምምስራት ዘለዎ ረብሓታት ምርዳእ ኣድላዪ እዩ፣ ኣብ ርክብ ዝጻወተሉ ኣገዳሲ እጃም፣ ዓይነት ርክብ ዝኣመሰለ።

ኣብ ሰነ (June) 2014፤ BMJ፤ ኣዚዩ ኣገዳሲ ዝኾነ ሳይንቲፊካዊ ጋዜጣ ናይ ተሓከምቲ ምትእስሳር ንምምዕባል ሓደ ብልሓት ኣቕሪቡ "ምስ ተሓከምቲ፣ ስድራቤቶም፣ ኣለይቲ፣ ደገፍቲ ጉጅለታትን ህዝብን ምትእስሳር፤ ዓይነት ኩነታት፣ ድሕነት፣ ዋጋን ናይ ሕክምና ምምሕያሽ"። እዚ ብፍላይ፤ ብ HIV ንዝተለኸፉ ውልቀ ሰባት ዝበዝሕ እዋን ብኢንታን ብምግላልን ከምዝሳቐዩ ሓቂ እዩ።

ናይ ምትእስሳር ሓሳብ፤ ኣብ ሞንጎ ወነንቲ ትካል ዘሎ ናይ ርክብ ምክያድ ሓሳባት ብጽቡቕ ኩነታት ናይ ተሓከምቲ ሂወት ንምምሓይሽን ብደሓን-ንምህላው ከም ሓደ ኣገዳሲ ኣብርክቶ ይመጣጠን። ናይ ንጡፍ ምስማዕ፣ ዘረባ-ኣልቦ ርክብን ኣብ መጽናዕቲ 2 ተመያየጥናሉ ካልኦት ናይ ምርዳእ ሓሳብ'ውን ይተሓሓዝ'ዩ።

እንተደኣ መስተውዓልቲ፣ ሓላፍነት ዝስምዓኩምን ብሓቂ ሓገዝ ንዝደሊይ ሰብ ክትሕግዙ ትደሊዩ ኾይንኩም ወላኳ ብግሉጽ እንትዘይሓቲቶም፤ ምስ ተሓከምቲ ሽርክነት ከተመዕብሉ፤ ከምኡ'ውን ሕክምና ክግበረሉ ዝግባእ ወላ ሓደ ሰብ ከይተርፈኩም፤ ዝከኣለኩም ኩሉ ምግባር ይግብኣኩም።

3.8. ሓደሽቲ ሓሳባት ብኸመይ ኣብ ግብሪ ምውዓል ከምዝከኣል ዝሕብሩ ሓደ-ሓደ ኣንፈታት

ብምዓልታዊ ናብራኹም ትፍጽምዎም ዝተፈላለዩ ንጥፈታት ናይ ርክብ ስትራቴጂካዊ ዕማም ንክትርድእዎ ከቢድ ኣይኮነን።

ሕጂ ንምይይጥ ዝኾኑ ሓደ-ሓደ ኣንፈታት ብተኸታታሊ ሕቶታት ክህበኩም'የ፤ ከምኡ'ውን ናይ ባዕልኹም ልምድታትን ኣመለኻኽታን ኣብ ግምት ብምእታው ክትምልስዎ ዕማም ክገድፈልኩም'የ።

ተዋሂቦም ዘለዉ ኣንፈታት ትሰማምዑ ምኺንኩም ወይ ዘይምኺንኩም ከምኡ'ውን ከምዚ ዝኣምሰሉ ናይ ከባቢ ትሰርሑሉ ስነ-ባህላዊ ግላዊ ፍልጠት ኣንፈታት ተመልከቱ። እንተደኣ ደሊኹም ነዞም ኣንፈታት መልሲ ክትጽሕፉ ትኽእሉ ኢኹም፤ ግና ናይ ግድን ኣይኮነን።

ናይ'ቶም ቐሪቦም ዘለው ሕቶታት ዕላማ፤ ብዛዕባ እጃም ርክብ ኣጸቢቕኩም ክትሓስቡሉ ንምሕጋዝ እዩ።

ካብ ፕሮጀክት CASA ኣብነት ንውሰድ።
ኣብ ሞንጎ ተፈላለዩ ኣብ ውሽጢ ፕሮጀክት ብተፈላለየ እጃማት ዝሳተፉ ከምኡ’ዉን ስርሖም ብኸመይ ከመሓይሹ ከምዝኸሉ ሓሳባት ዝለዋወጡ፤ ወይ ንተወሰኑ እጃማት ተወሃቦም ዕማም ንምስላጥ ጸገም ክህልዎም ዝኽእል ሰባት፣ ነርስታት፣ ሰራሕተኛታት ጥዕና፣ ወዘተ... መርበብ ምስራት ኣድላዪ’ዩ ኢልኩም ዶ ትሓስቡ?
ከምዚ ዝመሰለ መርበብ ምፍጣር ከመይ ጌርካ ይከኣል? ኣብ ሞንጎ ኣባላት መርበብ እንታይ ዓይነት ርክብ ምምስራት ይከኣል?

ሓደ መርበብ ንምምሕዳር መራሒ ዘድልይ’ዶ ይመስለኩም? ኣብ ውሽጢ መርበብ ዘለው ሰባት በብእዋኑ ክእከቡ ዘለዎም’ዶ ይመስለኩም? መልስኹም እወ እንተኾይኑ፤ በብኽንደይ እዋን ኣኼባ ክህልዎም ትመኽሩ?

ኣብ እዋን ኣኼባታት ሪፖርት ንምግባር፤ ናይ ጥርዓናት መዘኻኸሪ ምጽሓፍ ይጠቅም ኢልኩም’ዶ ትሓስቡ?

ኣብ ልሙድ ስርሒት ንዘጋጥም ዘይምስምማዕ ንምግላጽ እንታይ ዓይነት ክትዕ ትጥቀሙ? ሓደ ተሓካማይ ብስሩዕ ቴራፒ ክገብር ብኸመይ ተረድእዎ ወይ ተእምንዎ?

ናይ ጉዳይ ኣመሓዳሪ እንተትኾኑ፤ ጭብጥታት ኣብ ምርካብ ጸገም እንተድኣ ኣሊዩ ምስ ጭብጢ ኣመሓዳርቲ ምርኻብ ኣድላዪ እዩ ኢልኩም’ዶ ትሓስቡ?

ንኣሰልጠንቲ ዝውሃብ ናይ ስልጠና ኮርስ ንምክፋል ዕድል እንተትረኽቡ፤ ንገዛእርእስኹም ኣሰልጠንቲ ምዃን’ዶ ምደለኹም? ሞዴል ናይ “ነቲ-ኣሰልጣኒ-ኣሰልጥኖ” ንሰራሕተኛታት ጥዕና ብኸመይ ክግለጸሎም ከምዝክኣል ክትግምቱ’ዶ ትኽእሉ? ንምግላጽ ስእልታት’ዶ ወላስ ጸብጻብ ግላዊ ተመክሮታት ትጥቀሙ? ወይ ኣብ ልዕሊ ካልኦት ሰባት ተመክሮታት ትምርኮሱ? ተፈላለዩ ኣመለኻኽታ ነጥብታት ንምስማዕ ግዜ ተጥፍኡ’ዶ?

ተሳተፍቲ ኮርስ ድሕሪ እቲ ኮርስ ዝረኸብዎ ሓድሽ ፍልጠት ብኸመይ ኣብ ግብሪ ከውዓሉ ከምዘለዎም ተመክሮታት ምክፋል ይጠቅም ኢልኩም’ዶ ትሓስቡ?

ሕጂ ነዞም ኣንፈታት ኣብ ግምት ብምእታው ብዝበለጸ ምምራሕ ናታትኩም ግደ እዩ።

3.9. ምጽዋት እጃም

ንምስትውዓል ከምኡ’ዉን ጠባያት ውልቀ ሰባት ንምርዳእን ድልየት ንምልዋጥ ዘኽእል መፍትሒታት ንምርካብ ክጠቕሙ ብዛዕባ ዝኽእሉ ሓደ-ሓደ ቴክኒካት ሒደት ክብል እየ።

እቶም ቴክኒካት ምጽዋት እጃም፣ ጉጅለ ኣትኩሮን tech-back እዮም። ኩሎም ናይ ነንነሕድሕድ ርክብ ክእለትታት ጽብቕ ኣመሓድራ ይደልዩ። ብምጽዋት እጃም ንጀመር።

ምጽዋት እጃም ማለት ሓደ ውልቀ ሰብ እጃሙ ክዋሳእ ክትሓትዎ ኮለኹም ከምዚ ዝበለ እጃም ብኸመይ ከምዘርእይ ወይ እቲ ኩነታት ብመሰረት ትጽቢት ሕብረተሰብ ምኺኑ ምርኣይ እዩ፤ ከምኡ’ዉን ንስኻትኩም ንገዛእርእስኹም ኣብ ውሽጢ ዝተወሰነ ጉዳይ ዘሎ ኩነታት ንካልኦት ሰባት ብዝበለጸ ንምግላጽ ትጸወትዎ ዝተፈላለየ እጃም’ውን እዩ።

ትርጉም ምጽዋት እጃም እንታይ ምኺኑን ነዚ ቴክኒክ ብኸመይ ከምትጥቀሙሉ ብሉጽ ምርዳእ ምእንትን ክህልወኩም ክልተ ኣብነታት ክህበኩም እየ።

ኣብነት 1። መምህር Raffaella *ንሓደ ተመሃራይ እጃም* HIV *ዝተታሕዘ ሰብ ክጻወት፤ ከምኡ’ውን ንካልእ ተመሃራይ ዕማም ኣብ ክሊኒክ* ART *ንተሓካማይ ክንክን ዝገበር ነርስ ክጻወት ሓቲታ። ናይ መጀመርታ ምርመራ ከምስሉ ኣለዎም። እቶም ተመሃሮ ነቲ ምርመራ ዝተዋስኡሉ መንገዲ፤* Raffaella *ዘለው ዓበይቲ ጸገማት ወይ ጌጋ ኣገባባት ክትርዳእ ይሕግዛ።*

ኣብነት 2። ባዕላ Raffaella እጃም ነርስ ብምጽዋት ነርስታት ከመይ ብስራሕ ከምዝጽመዱን ኣብ ናይ CASA መምልኢ ጭብጥታት ምምላእ ክርስዑ ከምዝኽእሉን ኣርኢያ። እዚ ጸዋታ ን Raffaella፤ ስለ ምንታይ ኣመሓደርቲ ጉዳይ ናይ CASAን ካልእ ናይ ክሊኒክ መምልኢ ጭብጥታትን ብመንፈስ ምትሕብባርን ዝኾነ ሰብ ብዘይምቕጻዕን ድርብ ምቁጽጻር ክገብሩ ከምዘለዎም ንምግላጽ ይሕግዛ።

ሕጂ፤ ረብሓታት ናይ ምጽዋት እጃም ኣብ ግምት ከተእትዉን ነዚ ቴክኒክ ክትጥቀሙሉ እትኽእሉሉ ኩነታት ክትሓስቡን እዕድመኩም።

እንተ ኪኢልኩም፤ ኣጸጋሚ ኣገባብ ንምግላጽ ምስ መሳርሕትኹም ብምዃን ምጽዋት እጃም ክትላመዱ ፈትኑ። ሓደ እጃም ነርስ፣ ካልዕ እጃም ተሓካማይ ምጽዋት ይከኣል። ነርስ ብኸመይ ተሓካማይ ቴራፒ ክከታተል ከእምን ከምዝኽእል ተመልከቱ።

እጃም ነርስ ዝጻወት ሰብን እቶም እጃም ተሓካማይ ዝጻወቱ ሰባት ዘርእይዎ ኩነታትን ሕሰቡ'ሞ፤ እጃማት ጸወታን እቲ ክውን ዝኾነ ሓቂን ብምንጽጻር እቲ ሓደ ካብቲ ሓደ ማዕረ ኸንደይ ከምዝፈላልዩ ብምርኣይ ናይ ባዕልኹም ውሳነታት ሓንጽጹ። እዚ ኸኣ ብዛዕባ ዘሎ እዋናዊ ኩነታት ዝበለጸ ራእይ ክህልወኩም ክሕግዘኩም ይግባእ። እዚ መላመዲ ተፈላለዩ ኣመለኻኽታ ነጥብታትን መዳያትን ምርዳእ ንምምሕያሽ ዝጠቅም'ዶ ይመስለኩም?

ኣብ ማእከል ጥዕና ኣላማጣ ዝተገብረ ስልጠና

3.10. ኣትኩሮ ጉጅለ

ኣትኩሮ ጉጅለታትጉጅለታት ተሳተፍቲ ባዛዕባ ዘለዎም ኣስተብህሎ፣ ርእይቶታት፣ እምነታት ብናጻ ዝዛረቡሉ ናይ ትዕዝብቲ ኣኼባታት እዮም፤ ንኣብነት ሕማም፣ ኣገልግሎት፣ ፍርያት ብዝምልከት።

ተፈላለዩ መንገዲታት መስርዕ ኣትኩሮ ጉጅለታት ኣለው፡- ጠቓሚ ሓበሬታ ንምርካብ ዝሕግዙኹም ሕቶታት ምሕታት፣ ምክትታል ጠባያትን መልስታት ሪፖርት ምግባርን ከምኡ’ውን ኣረኣእያታት።

ኣብ ኣትኩሮ ጉጅለ፤ ውልቀ ሰባት ምስ ካልኦት ኣባላት እቲ ጉጅለ ንምሕውዋስ ናጽነት ክስምዖም ኣለዎ። ሓደ ወይ ካብሓደ ንላዕሊ መሳለጥቲ ነቲ ውሳነ ብምምራሕ ክሕግዙ ይኽእሉ።

ኣብነት Raffaella ሜላ ፕሮጀክት CASA ንምትዕርራይን ናይ ብ HIV ዝተለኸፉ ሰባት ኣተሓሳስባን ኣስተብህሎ ብዝበለጸ ንምፍላጥ ስለዝደለየት ኣብ መቐለ ሆስፒታል ኣትኩሮ ጉጅለ መስሪታ። ንኣብነት፤ ተሓከምቲ ዘለውዎ ኩነታት ከመይ ከምዝርድእዎ፣ ምልክታት ሕማሞም ከመይ ከምዝገልጹ፣ ኢንታ ይስምዖም እንተኾይኑ፣ ሆስፒታል ንምኻድ ጸገማት እንተሊዎም፣ ስድራቤት ከመይ ከምዝድግፍዎም፣ ዝግበረሎም ኣገልግሎት ከመይ ከምዝርእይዎ ወዘተ... ናይ ምፍላጥ ድልየት ክህልዋ ይኽእል።

ኣብ እዋን ኣትኩሮ ጉጅለ ዝህሉ ርእይቶን ምይይጣትን ብጣዕሚ ጠቓሚ ምኳኑ ተረጋጊጹ፤ ቛንቋ ግና ዓብይ መሰናኽል ኮይኑ ኔሩ፤ ዋላኳ ኣስተርጓሚን እንኮሎ’ውን፤ ከምኡ’ዉን ናይ ከባቢ ሰብ ዓቢ ተሳትፎ ዝበለጸ ውጽኢታት ክህብ ምኽኣለ።

ኣትኩሮ ጉጅለታትን ምጽዋት እጃምን ክልቲኦም፤ ስጉምቲ ንምውሳድ ከምኡ’ውን ናብቲ ዝተደልየ ተግባር ንምብጻሕ ዝግበር ለውጢ ዝኽልክሉ መሰናኽላት ንምልላይ ኣንፈታት ብምሃብ ይሕግዙ፤ ብተመሳሳሊ’ውን ናይ መዘና ደገፍ ንምውሳኽ ዕድላት ይፈጥር። ክልቲኦም ጽቡቕ ክእለታት ርክብ ይሓቱ።

3.11. መሊስካ-ምምሃር (Teach-back)

ብሓፈሻኡ ተሓከምቲ ተወሃቦም ዝበዝሕ ሓበሬታ ሕክምና ይርስዑ ወይ ብትኽክል ክዝክሩ ኣይኽእሉን እዮም።

ሓበሬታ ዝረኸቡ ተሓከምቲ ቴራፒ ብዝበለጸ ክከታተሉ ከምኡ'ዉን ቕሳነት ይስምዖም። ሓደ ሰብ ከምዝበሎ ሓበሬታ ንባዕሉ ከም ቴራፒ ክገልግል ይኽእል ከምኡ'ዉን ቅድሚ ናብ ቐጻሊ ምርመርኦም፤ ተሓከምቲ ብዝዕባ ኩነታቶም ክፈልጡ ምምካር።

መሊስካ-ምምሃር ተሓከምቲ ኣብ ሞንጎ ዝተወሃቦም ሓበሬታን ክዝክርዎ ዝኽእሉ ሓበሬታን ንዘሎ ክፍተት ምላሽ ንምሃብ እዚ ቴክኒክ ክሕግዝ ይኽእል።

መሊስካ-ምምሃር፤ ተሓከምቲ እቲ መኮነን ጥዕና፣ ነርስ ወይ ሓኪም ብዛዕባ ዘለዎም ሕማም ወይ ቴራፒ ዝገለጹሎም ብገዛእ ርእሶም መሊሶም ክደግምዎ ኣብ ምሕታት መሰረት ይገብር። ተሓከምቲ ከምተረድኦም ዝረጋገጽ ጽሩይ ብዝኾነ መንገዲ ነቲ ተባሂልዎ መሊሶም እንተደጊሞሞ እዩ።

ኣብነት፡- ነርስ ንተሓካማይ፡- "ናይ ቐጻሊ ቴራፒ ብትኽክል ገሊጸልኩም ምኧነይ ርግጸኛ ክኸውን እደሊ'የ። በጃኹም ናብ ማእከል ጥዕና ተመሊስኩም ትመጹሉ መዓስ ምኧኑ ንገሩኒ?"

እዚ ቴክኒክ ኣብ ተፈላለየ ኩነታት ክሰርሕ ይኽእል ከምኡ'ውን ብግሉሕ ክእለታት ርክብ ይደሊ። መሊስካ-ምምሃር ጠቓሚ ዝኾነሉ ኩነታት ኣሎ ትብልሉ ክትሓስቡ'ዶ ትኽእሉ?

3.12. ናይ ኢንተርኔት ርክብ፣ ሳይንቲፊካዊ ጽሑፍ፣ ኣኼባን መጋባኣያታትን

ካልእ ኣድላዪ መንገዲ ናይ ምክፋል፣ መራኸቢ መርበብን ስልጠናን ብተፈላለየ ዓይነት ናይ ኢንተርኔት ርክብ፣ ሳይንሳዊ ጽሑፍ፣ ኣኼባን መጋባኣያታትን ክቐርብ ይኽእል።

ናይ ኢንተርኔት ርክብ ብጣዕሚ ኣድላዪ እኳም ይጻወት፤ ብፍላይ ሓበሬታ ጥዕና ብዝተመልከተ። ኣብ ናይ ኣብ-መስመር ሓበሬታ ምርካብ ምኽኣል፣ እሙን ዝኾነ እሙን ካብዘይኮነ ምንጪ ፈሊኻ ምፍላጥን ከምዚ ዝኣምሰለ ሓበሬታ ንገዛርእስኻ ምጥቃም ምኽኣል ኣድላዪ'ዩ። ኢንተርኔት ከም ዓቢ ቤተ መጻሕፍቲን ከምኡ'ውን ምስ ኣዕሩኽትኻ ተዋግዓሉን ሓሳባት ትለዋወጠሉ ቦታ መአከቢ ጌርና ክንሓስቦ ንኽእል።

ሳይንቲፊካዊ ጽሑፍ እውን ብጣዕሚ ኣድላዪ መራኸቢ ሓበሬታ ጥዕናን ምርምር ጥዕናን እዩ። ናይ ጋዜጣ ጽሑፍ፣ መጽሓፍ፣ ብሎግ ክትጽሕፉ ትኽእሉ። ብተውሳኺ፤ ሓደ ጽቡቕ ዝኾነ ሳይንቲፊካዊ ትሕዝቶ ምሕታም ዋጋ ኣለዎ፤ ሳይንቲፊካዊ ጽሑፍ ፍልጠት ደረጃ ኣሰራርሓ ቤት ጽሕፈትን ኣቀራርጻን ይሓትት። ብፍላይ ንተመራመርቲን ሓካይምን ውጽኢት ንጥፈታቶም ንምክፋል ከምኡ'ውን ምስ ናይ ካልኦት ኣብ ሃገራዊን ዓለም ለኻዊ ደረጃ ዘለዉ ተመራመርቲን ኣካየድቲ ጥዕናን ጭብጥታት ንምንጽጻር ውጽኢት ንጥፈታቶም ምሕታም ምኽኣሎም ኣድላዪ'ዩ። ትገብርዎ እንተዘየርኢኹምን ኣካፈልኩምን ንጥፈታትኩም ወይ ምርምርኩም እንታይ ይዓብስ፤ እቲ ዝተረፈ ዓለም ስራሕኩም፣ ጻዕርኹም፣ ወይ ዘለኩም ጸገማት ፈጺሙ ክፈልጥ ኣይኽእልን እዩ።

ኣኼባን መጋባኣያታትን ብቓል ወይ ብፖስተር ዝቐርብ ሓበሬታ ንምልውዋጥን ንምክፋልን ዘኽእል ካልእ ዓቢ ዕድል ይውክል። ሕግታት፣ ቴክኒካዊ ኣገባባትን ኣኼባ ንምስራት፣ ኣብ መጋባኣያ ፖስተር ወይ ርክብ መቕረቢ ሓጺር ጸብጻብ ንምእታው ከምኡ'ውን ኣብ መጋባኣያ ሕትመት ወረቐትኩም ክሕተመልኩም ንምግባር ዘኽእሉኹም ምሩጽ ልምምዳት ክትፈልጡ የድልየኩም።

ኣብዚ ርክብ ብዝምልከት መባእታዊ ኮርስ፤ ናይ ተፈላለየ ዓይነት ናይ ኢንተርኔት ርክብ፣ ሳይንቲፊካዊ ጽሑፍን፣ ኣብ ኣኼባን መጋባኣያታትን ምስታፍ ዝርዝር ኣይናቱን ኢና፤ እዚኦም ጉዳያት እውን ናይ ካልእ ስልጠና ኮርስታት ዕላማ ክኸውን'ዩ።

ብዛዕባ እዚኦም ጉዳያት ብዝበለጸ ፍልጠት ናይ ምርካብ ድልየት እንተለኩም፤ ብዛዕባ መጻኢ ኮርስታት ንምሕታት ድሕር ኣይትበሉ።

ኣብዚ፤ ንምርምርን ኢንተርኔት ንምጥቃም ፣ ጽሑፍ ምጽሓፍ፣ ኣብ መጋባኣያ ተሳትፎ ምግባር ወይ ርክብ ክብ ንምባል ኣኼባ ምስራት፣ ተመኩሮታትን ጭብጥታትን ምክፋል ከምኡ'ዉን ናይ ምትሕብባር መርበባት ንምምዕባል ብቑዕ ዝኾነ ክእለታት ምርካብ ከመይ ኣድላዪ ምዃኑ ጠቒስና።

ብሓባር ምስራሕ
እውን
ዓዕሩኽ ምፍራይ'ዩ

3.13. ናይ ገዛእ ርእስኻ ሜላ ርክብ ምስራት

ብጉጅለ ኮይንኩም ክትሰርሑ እንከለኹም ተግባራትኩም ብዝግባእ ንምውካስ ክልቲኡ ግላዊን ናይ ሓባር ሓላፊነትን ከምዘለኩም ምፍላጥ ኣድላዪ'ዩ።

ነዞም ተዋሂቦም ዘለዉ ሕቶታትን ምልከታትን ዝሰማምዑ መልስታት ክትሓስቡ ከምኡ'ውን ምስካልኦት ተመሃሮ ወይ ናብ ስራሕ መስተመለስኩም ምስ መሳርሕትታት ወይ ዓዕሩኽቲ ወይ ስድራቤት ክትመያየጡሎም ኣበርቲዕና ንዕድመኩም።

ከምኡ'ውን ብዛዕባ ናይ ገዛእ ርእስኹም ሓላፍነትን ኣብ መርበብ መራኽቢን ንጥፈታት ስልጠና ዝርከብ እጃም ርክብ፣ ብተወሳኺ'ውን ኣብ ገዛን ኣብ ስራሕን ዝተወከስኩሞም ካልኦት ንጥፈታት ኣመልኪቱ ምይይጥ ከላዕሉ ዝኽእሉ ሕቶታትን ምልከታትን ክትሓስቡ'ውን ንዕድመኩም።

ናይ ተዋሂቦም ዘለዉ ኣንፈታት ምይይጥን ወሳኒ ዓስብታትን፤ ናይ ገዛእ ርእስኹም ሜላ ክትሃንጹ ዝደፋፍኣኩም ሓደ ኣድላዪ ዝኾነ ኣካል ስልጠና እዮም፤ ምኽንያቱ ከምዝገለጽናዮ ንኹሉ ዝኸውን ሓደ መፍትሕ የለን። ኣብ መደብ ምግባር፣ ምክፋል፣ ስልጠናን በብእዋኑ ዝካየዱ ኣኼባታት ኣብ ምስራት ኣትኩሮ ምግባር ኣድላዪ እዩ። እዚ ክኸውን ዝኽእል እንተደአ ንስኻትኩም ስጉምቲ ወሲድኩምን ግቡእ ብዝኾነ መንገዲ ኣበርክቶኹም እንተወፊኹም ጥራይ'ዩ። ስለዚ፤ ኣብ ትሰርሑሉ ጉጅለ ርክብ ንምግባር ናይ ገዛእ ርእስኹም ሜላ ክትረኽቡን ብሓጺር ግዜ ረብሓታት ክትረኽቡ ንዕድመኩም።

ሕቶታት መጽናዕቲ 3

ከምቶም ካልኦት መጽናዕቲታት፤ ነዚ መጽናዕቲ ምርዳእኩም ንምግምጋም ኣብ ታሕቲ ንዘለዉ ሕቶታት ኣብ ንኣሽቱ ጉጅለታት ብምኧን ክትመያየጡ ነተባብዓኩም። እዞም ሕቶታት ምይይጥ ከላዕሉ እዩ መደብ ተጌሩሎም። ትኽክል ዝኾነ መልሲ ሕረዩ፦ ሀ፣ ለ፣ ወይ ሐ።

3.1. ትርጉም መርበብ ኣየናይ እዩ?

ሀ. መርበብ ምስ መሳርሕትኹም ብሓንሳብ ክትገብርዎም ዘይግብኡ ነገራት ዝርዝር እዩ።
ለ. መርበብ ጉጅለ ርክብ-ልውውጥ ዝገበሩ ውልቀ ሰባት ወይ ገለ ነገር ናይ ምክፋል ዕላማታት እዩ።
ሐ. መርበብ ንውልቁኻ ኮይንካ ትሰርሖ ስራሕ እዩ።

3.2. ኣብ ምትሕብባር መርበብ ርክብ ማዕረ ክንደይ ኣድላዪ እዩ?

ሀ. ኣብ መርበብ ርክብ ኣድላዪ ኣይኮነን፤ ሓደገኛ እዩ።
ለ. ኣብ መርበብ ርክብ ብጣዕሚ ኣድላዪ እዩ።
ሐ. ሰባት ኣብ መርበብ ዝኾነ ዓይነት ርክብ ክገብሩ ኩልኩል እዩ።

3.3. ኣብ ሓድሽ ናይ ኣሰራርሓ ኣገባብ ዘለኩም ስምዒታትን ርእዮታትን ምስ መሳርሕትኹም ምክፋል ማዕረ ክንደይ ኣድላዪ እዩ?

ሀ. ዝኾነ ርእይቶ ምስ መሳርሕትኹም ምክፋል ኣድላዪ ኣይኮነን፤ ምኽንያቱ ብዛዕባ ንጥፈትኩም ክትግደሱ ስለዝይግባእ
ለ. ምስ መሳርሕትኹም ምክፋል ኣዚዩ ኣድላዪ እዩ፤ ምኽንያቱ ናይ ትምህርቲ መርከቢ፣ ብሓባር ናይ ምዕባይን ኣብ ንጥፈትኩም ደገፍ ከምዝረኽብኩም ዝስምዓኩም መንገዲ ስለዝኾነ
ሐ. ርእይቶታት ምክፋል ብዓለም ድርጅት ጥዕና (World Health Organization) ክልኩል እዩ

3.4. መራሒ ንምግላጽ ካብዞም ዝስዕቡ መልስታት ኣየናይ ብዝበለጸ ይሰማማዕ?

ሀ. መራሒ ማለት እቲ ዝደልዮ ንሰባት ኣገዲዱ ዘግብር ሰብ እዩ

ለ. መራሒ ማለት ብባዕሉ ተበግሶታት ምግባር፣ ጉጅለ ክመርሕን ናይ ኣዎንታዊ መንፈስ ዘለዎ ምትሕብባር ክምስርት ዝኽእል እዩ።

ሐ. መራሒ ካልኦት ትእዛዛቱ ንኽፍጽሙ እሩም ዘይኮነ መንገዲ ብምጥቃም ዘገድድ

3.5. ንተሓከምቲ ብዝሓሸ ንምሕጋዝ ሓድሽን ኣድላዪን ክእለታት እንተ ተማሂርኩም፤ ከምዚ ዝኣምሰለ ሓድሽ ፍልጠት ምክፋል ኣድላዪ'ዶ ይኸውን?

ሀ. ኣይፋሉን፤ ሕክምና ብዝምልከት ዘሎ ኩሉ ኣድላዪ ፍልጠት ብምስጢር ምሓዝ ይሓይሽ

ለ. ሳይንቲፊካዊዊ ፍልጠት ምክፋል ክልኩል እዩ

ሐ. እወ፤ ብቕዓት ሕክምና ንምምሕያሽ ኩሉ ዝምልከት ፍልጠት ምክፋል ኣድላዪ እዩ

3.6. ሞዴል "ነቲ-ኣሰልጣኒ-ኣሰልጥኖ" እንታይ እዩ?

ሀ. ተመሃሮ ዝተመሃርዎ ከካፍሉ ዘይፍቀድ ናይ ስልጠና ሞዴል እዩ

ለ. ተመሃሮ ፈለማ ይምሃሩ'ሞ ብድሕሪኡ ዝተመሃርዎ ሓዲሽ ፍልጠት ንኻልኦት ተመሃሮ ዘምህሩሉ ናይ ስልጠና ሞዴል እዩ

ሐ. ብጣዕሚ ዝተወሰኑ ተመሃሮ ጥራይ ዝምልከት ኣዚዩ ክቡር ዝኾነ ናይ ስልጠና ሞዴል እዩ

3.7. ኣብ ስልጠና ርክብ ማዕረ ክንደይ ኣድላዪ እዩ?

ሀ. ኣብ ውሽጢ ንጥፈታት ስልጠና ርክብ ኣድላዪ ኣይኮነን፤ ምኽንያቱ መማህራን ብዛዕባ ተመሃሮ ምርዳእ ስለይግድሶም

ለ. ኣብ ውሽጢ ንጥፈታት ስልጠና ርክብ ኣድላዪ'ዩ፤ ምኽንያቱ መማህራን ተመሃሮ ነቲ መጽናዕቲ ክምተረድእዎ ርግጸኛ ክኾኑ ስለዘለዎም

ሐ. ኣብ ውሽጢ ንጥፈታት ስልጠና ርክብ ኣሉታዊ ሳዕቤን ኣለዎ

3.8. ምጽዋት እጃም ብኸመይ ትገልጽዎ?

ሀ. ምጽዋት እጃም ማለት ምስ ከልቢ ኣብ መንገዲ ክትጻወቱ ከለኹም እዩ

ለ. ምጽዋት እጃም ማለት ኩነታት ብዝበለጸ ንምግላጽ ናይ ካልእ ሰብ እጃም ንስኻትኩም ክትጻወቱ ከለኹም እዩ

ሐ. ምጽዋት እጃም ማለት ንኽትጻወቱ ሕጉሳት እንተዘይኮይንኩም እዩ

3.9. መሊስካ-ምምሃር እንታይ እዩ?

ሀ. መሊስካ-ምምሃር፤ ከተምህሩ እንከለኹም ወላ ሓደ ሰብ ከይርድኦ እንከሎ እዩ

ለ. መሊስካ-ምምሃር፤ ሰባት ነቲ ዝገለጽኩሙሎም መሊሶም ክገልጹልኩም ብምሕታት፤ ሓሳባት ክርድኡን ክዝክሩን ዝሕግዝ ቴክኒክ እዩ

ሐ. መሊስካ-ምምሃር፤ ገጽካ ካብተማሃሮ ንድሕሪት መሊስካ ናይ ምምሃር መንገዲ እዩ

3.10. ካብዞም ዝስዕቡ ኣየናይ እዩ ትኽክል ዝኾነ መልሲ?

ሀ. ናይ ከባቢ እምነት ኣብ ግምት ምእታው ፈጺምካ ኣየድልይን እዩ

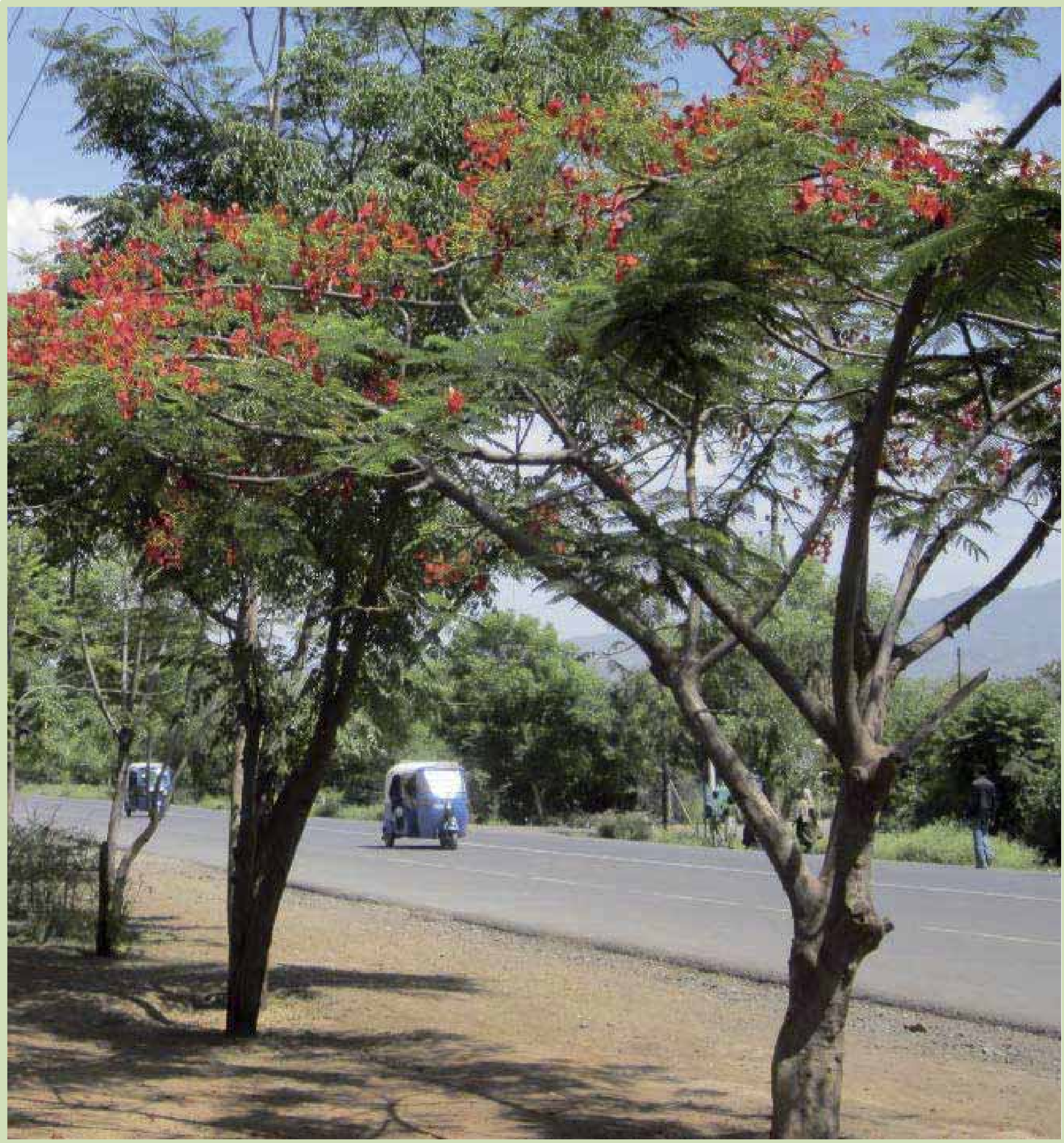
ለ. ኣትኩሮ ጉጅለታት ናይ ሰባት ኣስተብህሎታት ንምርዳእ ፈጺሙ ኣይሕግዝን እዩ

ሐ. ምጽዋት እጃም ኣብ ተወሰነ ኩነታት ሓፈሻዊ ኣስተብህሎታት ይሕግዝ ይኸውን

ንገዛ ዝውሰድ መልእኽቲ፤ ካብ መጽናዕቲ 3

ምክፋል፣ ምርኻብ መርበባትን፣ ስልጠና

- ምክፋል ናይ ሓባር መርበባት ምፍጣርን ኣድላዪ እዩ
- **ኣፈጻጽማ ስራሕ** ንምምሕያሽ ሓዲሽ ፍልጠት ምስ መሳርሕቲታት ምክፋል ይግባእ
- ናይ ነንሕድሕድ ርክብ ክእለትታት ንመርኻብ መርበብን ስልጠናን ይሕግዝ



ኣብ ክልል ትግራይ ናይ ከባቢ መጻዓዚያ

መጽናዕቲ 4 መደብ ምውጻእ ንጥፈታት ን ስማርት (SMART) ዕላማታት

መጽናዕቲ ብሓጺሩ

እዚ መጽናዕቲ ነቲ ንጹር፣ ዝዕቀን፣ ክብጻሕ ዝክኣል፣ ክውነታዊን ብግዜ-ተገደበSMART (Specific, Measurable, Achievable, Realistic, and Time bound) ዕላማታት ኣብ ግምት ብምእታው ስራሕኩም ብዝበለጸ ንምስራዕ ኣንፈታት ይህብ። ብዛዕባ SMART ዕላማታት ምፍላጥ ቅኑዕ ብዝኾነ መንገዲ ዕላማታትኩም ንኽትግንዘቡ ይሕግዘኩም። ኣብ ውሽጢ ፕሮጀክት CASA ንዝሰርሑ ሰባት ካብ SMART ዕላማታት ናይ ዝረከቡ ረብሓታት ቁሩብ ኣብነታት፤ ምስ ንምምይያጥ ዝኾኑ ሓሳባት ተጠቓሊሉ ይርከብ።

4.1. ትርጉም SMART ዕላማታት

ክትግንዘቦም ዝከኣሉ ዕላማታት ምስራዕ ኩሉ ግዜ ቐሊል ኣይኮነን።

ጽቡቕ ኣሕጽሮት ቓላት SMART፣ ዝተሰረተሉ ናይ መጠናዊ ዕላማታት ከምኡ’ውን ከኾኑ ዝኽእሉሉን ብቑዓት ምኺኖም ንምምዝዛን ዝበለጸ መለለዪ ንምሕንጻጽ ክሕግዝ እዩ። ምስ ነፍሲወከፍ ፊደላት ናይ SMART ዝተሓሓዙ ሓሳባትን ትርጉምን እስኪ ንመልከት

S → ን Specific (ንጹር) ይቖውም፣

M → ን Measurable (ዝዕቀን) ይቖውም፣

A → ን Achievable (ክብጻሕ ዝከኣል) ይቖውም፣

R → ን Realistic (ክውነታዊ) ይቖውም፣

T → ን Time bound (ብግዜ ተገደበ) ይቖውም።

ናይ SMART ዕላማታት ዋና መኽሰብ፣ ንክትርድኦም ቀለልቲ ምኺኖምን ናይ ገዛእ ርእስኹም ሜላ ንምህናጽ ከምኡ’ውን ናብ ናይ ገዛእ ርእስኹም ዕላማታት ክትበጽሑ የኽእሉኹም።

SMART ዕላማታት ንምግንዛብ ርክብ ወሳኒ’ዩ።

ሕጂ፣ እጃም ኣብ ውሽጢ ፕሮጀክት CASA ተሳተፍቲ ዝኾኑ ተፈላለዩ ተዋሳእቲ ንመልከት እሞ ንፕሮጀክት CASA ብኸመይ ከምዝውከሱ ንምርኣይ ን SMART ዕላማታት ሓዊስና ናይ ነፍሲ ወከፍ ሓሳባት ትርጉም ነስተንትን።

4.2. መጀመርታ ስጉምቲ፦ እጃምኩም ምርዳእ

ፕሮጀክት CASA፤ ብ HIV ንዝተለኸፉ ሰባት ዝግበር ዓይነት ሕክምና ንምምሕያሽ ቃል ዝኣተዉ ናይ ተሓባበርቲ ውልቀ ሰባት ጉጅለ ኣሳቲፉ ናይቲ ፕሮጀክት ዓወት ኣብ ኩሎም ኣብቲ ጉጅለ ዝተሳተፉ ውልቀ ሰባት ስራሕ ዝተመርኮሰ እዩ።

ኣብ ውሽጢ ፕሮጀክት ጉጅለ ብዝግባእ ንምስራሕ፤ ሓፈሻዊ ዕላማ ናይቲ ፕሮጀክት፣ እጃም ዝተሳተፉ ሰባት (ዶክተራት፣ ነርስታት፣ ጭብጢ ኣመሓደርቲ ፣ ማሕበራት ተሓከምቲ ወዘተ...)ን፣ ካብ ኩሉ ንላዕሊ እቲ ክተከናውንዎ ዝተሓትትኩሞ ፍሉይ ዕላማታት፣ ብተወሳኺ ናብ ዕላማታትኩም ንምብጻሕ ብዝተኻእለ ብሉጽ መንገዲ ንጥፈታትኩም ስለምንታይን ከመይን ክትሰርዑ ከምዘለኩም ብንጹር ክትርድእዎ ይግባእ።

SMART *ዕላማታት* ናብዞም ዝስዕቡ መዳያት ከተተኩሩ ይሕግዘኩም፦

- ኣብቲ ፕሮጀክት ዘለኩም ***ንጹር*** እጃም እንታይ እዩ፣
- ናይ ንጥፈታትኩም ኣሳልጦታት ብኸመይ ***ትዕቅንዎ***፣
- ዝበለጸ ውጽኢት ብኸመይ ***ክትበጽሑ*** ትኽእሉ፣
- ዕላማታትኩም ከመይ ***ክውኑታዊ*** ይኸውን
- ናብ ዕላማታትኩም ንምብጻሕ ክንደይ ***ግዜ*** የድልየኩም።

ሕጂ ናይ SMART ዕላማታት ባህርያት ክንምርምር ኢና ከምኡ'ውን ኣብ ውሽጢ ፕሮጀክት CASA ዝግበር ኣተባባዒ ንጥፈታት ቁርብ ግብራዊ ኣብነታት ነወፍይ።

ንኹሎም ተዋሂቦም ዘለው ኣብነታት ኣጸቢቕኩም ክትሓስቡሎምን ንመሳርሕቲታኩም ትርጉም SMART ዕላማታት ብትኽክል ንምግላጽ ዘኽእሉኹም ካልኦት ኣብነታት ክትረኽቡ ንዕድመኩም።

ርእይቶኹም ኣዚዩ ኣድላዪ እዩ፤ ናብ SMART ዕላማታት ንምብጻሕ፤ ርክብ ምግባር ክትክእሉ፣ ኣበርክቶኹም ንምውፋይ ሓሳብኩም ከተካፍሉ ይግብኣኩም። ካልኦት ዘይፈልጥዎ ነገራት ትፈልጡ ትኾኑ፤ ወይ ካልኦት ዘይብሎም ሓሳባት ይህልወኩም ይኸውን፤ ስለዚ ኣይትሕፈሩ፣ ምስ SMART ዕላማታት ዝተሓሓዙ መመያይጢ ስትራተጂይ ጉዳያት ኣመልኪቱ ብዝግበር ክትዕ'ውን ተሳተፉ። ንሓንሳብ፤ SMART ኣሕጽሮተ ቓል ኣብ ኣገልግሎት ኣይውዕልን እዩ፤ ግና ኣብ ውሽጢ SMART ዕላማታት ዘለዉ ሓሳባት ንስትራተጂይ መደባት መሰረት እዮም።

ሕጂ፤ ትርጉም ንጹር፣ ዝዕቀን፣ ክብጻሕ ዝከኣል፣ ክውነታዊን ብግዜ-ተገደበዕላማታት ብዝበለጸ ንምግላጽ ኣብነታት ክንህብ ኢና። እቲ ዕላማ፤ ነዞም ሓሳባት ንምዝካር ክሕግዘኩምን ንንጥፈታትኩም መደብ ክትገብሩ እንክለኹም ንምውካስ ክትፍትኑ እዩ።

ኣብ መቐለ ዩኒቨርስቲ ናይ CASA ስልጠና መጋባእያ ተሳተፉ ውልቀ ሰባት ጉጅለ

4.3. ስለምንታይ እዩ SMART ዕላማታትኩም ንጹር ክኸውን ዘለዎ

ኣብ SMART ዕላማታት S ን *Specific(ንጹር)* ይቐውም ብርግጽ፤ ክትበጽሕዎ ዝግብኣኩም ንጹር ዕላማ ክትርድእዎ ብዝተኻእለ ብሉጽ መንገዲ ምስኡ ንምስምማዕ ኣድላዪ'ዩ።

እቶም ክትፈልጥዎም ዝግብኡኹም ዝተወሰኑ ዕላማታት መዓስ፣ ከመይ፣ ንምንታይን ምስመን ኢልኩም ኣጽሪኹም ክትገልጽዎም ክትክእሉ እንከለኹም ዕላማ ንጹር ይኸውን። ንጹር ዘይኮነ ዕላማ ናብቲ ክትበጽሕዎ ዝግባኣኩም ንጹር ዕላማ ኣየብጽሓኩምን'ዩ። እዚ ማለት እቲ ንጹር ዕላማኹም ንዓኻትኩም ኮነ ነቶም ተሳተፍቲ ፕሮጀክት ጉጅለ ግሉጽን ዘየጋግን ክኸውን ይግባእ።

ንጹር ዕላማ ናይ ክግበር ተሓሲቡ ዘሎ ዕማም ዘይምርድዳእ ከይህሉ ይከላኸል፤ ከምኡ'ዉን ብማዕሪኡ ብኹነት ግዜ፣ ሓይሊ፣ ገንዘብ የወግድ።

ኣብ ፕሮጀክት CASA *ንጹር ዕላማታት ኣብ ግምት ምእታው*

ንርእስኹም ኣብ ፕሮጀክት CASA ከምዝሰርሕ ነርስ ጌርኩም ሕሰቡ። ካብዞም ዝስዕቡ ክልተ ዕላማታት ኣየናይ ብዝበለጸ ንንጹር ዕላማኹም ይውክል?

ሀ) ብ HIV ንዝተለኸፉ ሰባት ንዝግበር ክንክን ብዝበለጸ ንምምሕያሽ ኣበርክቶ ምውፋይ
ለ) ኣብ ፕሮጀክት CASA ንዝምዝገብ ዝኾነ ወልቀ ሰብ ናይ CASA ቕጥዒታት ምምላእ።

ትኽክለኛ መልሲ ለ) እዩ፤ ምኽንያቱ ንጹር ስለዝኾነ። መልሲ ሀ) እውን ሓቂ እዩ፤ ግና ንጹር ኣይኮነን። ሕጂ፤ ኣብ ፕሮጀክት CASA ተገብረ ካልእ እጃምን ንጹር ዕላምኡን ክትሓስቡ ትኽእሉ ዶ? ንኣብነት፤ ናይ ጉዳይ ኣመሓደርቲ ንጹር እጃም ኣየናይ'ዩ?

4.4. ስለምንታይ'ዩ SMART ዕላማኹም *ተዓቃኒ* ክኸውን ዘለዎ?

ኣብ SMART ዕላማታት **M**→ን ***Measurable (ተዓቃኒ)***ይቐውም፤ ብርግጽ፤ ዕላማ ብዘለዎ መንገዲ ዝፈጸምኩሞ ዝኾነ ንጥፈት ክትዕቅንዎ ክትክእሉ ኣለኩም፤ ነዚ'ዩ ዝተገብረ ስጉምቲ ክዕቀንን መረጋገጺ ክህልው ዘድሊ።

ንኣብነት፤ ነዞም ሕቶታት ንምምላስ ዓቕን የድልየኩም፡- ክንደይ ተሓከምቲ ክትትል ኣቋሪጾም? ክንደይ መጠይቓት ተኣኪቡ? ክንደይ ማእከላት ጥዕና ተሳተፍቲ ኮይኖም?

ዕላማ ዝዕቀን እንተዘይኮይኑ፤ ናብ ዓወት ፍጻመ ዘብጽሕ ስጉምቲ ትገብሩ ምህላውኩም ክፍለጥ ኣይክኣልን'ዩ። ብተወሳኺ፤ ንጥፈታት ብምዕቃን ናብቲ ዝተጸበኹሞ ውጺታት ብምጻሕ ክትሕጎሱ ትኽእሉ፤ ወይ ከምቲዝደለኹሞ እተዘይሰሪሑ ሜላኹም ተመሓይሹ። ናይ ዝተፈላለዩ ጉጅለታትን ዝተፈላለየ ግዜ ወይ ቦታ ንጥፈታት ንምንጽጻር ክትክእሉ ብልሙድ መለከዒን ናይ ኣካይዳ ሜላታትን ክትጥቀሙ ይግባእ፤ ከምኡ'ውን ንምንታይ ሓደ ጉጅለ ካብቲ ካልእ ዝሓሸ ውጽኢት ከቕርብ ከምዝኸኣለ ተመልከቱ።

ኣብ ፕሮጀክት CASA *ተዓቃኒ* ዕላማታት ኣብ ግምት ምእታው

ንርእስኹም ኣብ ፕሮጀክት CASA ከምዝሰርሕ ጉዳይ ኣመሓዳሪ ጌርኩም ሕሰቡ። ካብዞም ዝስዕቡ ክልተ ዕላማታት ኣየናይ ብዝበለጸ ንንጹር ዕላማኹም ይውክል?

- ሀ) ኣበርቲዔ ክሰርሕ እየ'ሞ ዝበለጸ ውጽኢት ክረክብ'የ
- ለ) ኣብ 2014 ካብ 500 መጠይቓት ጭብጢ መሊእና። ኣብ 2015 ካብ 1000 መጠይቓት ጭብጢ ክንመልእ'ና።

ትኽክለኛ መልሲ ለ) እዩ፤ ምኽንያቱ ዓቕን ስለዝህብ (ጭብጢ)። ሕጂ፤ ኣብ ፕሮጀክት CASA ተገብረ ካልእ እጃምን ተዓቃኒ ዕላምኡን ክትሓስቡ ትኽእሉ ዶ? ንኣብነት፤ ናይ ጉዳይ ኣመሓዳሪ ተዓቃኒ ዕላማ ኣየናይ'ዩ?

SMART ዕላማታት መደብ ምሕንጻጽ ዝከኣል፤ ከምዚ ዝኣምሰለ ዕላማታት ንምፍጻም ትኽእሉ ሕብረተሰብ እንተደኣ ትፈልጥዎ ኮይንኩም ጥራይ'ዩ። ኣብቲ ሕብረተሰብ እንተደኣ ትነብሩ ከምኡ'ውን ወይ ትሰርሑ ኮይንኩም ናብ ዕላማኹም ከብጽሑኹም ዝኽእሉ፤ ክታኣምንዎም ትኽሉ ሰባት እቶም ዘጋጥሙ ዋና ጸገማት ትፈልጡ ትኾኑ። ካብቲ ሕብረተሰብ ወጻኢ እንተኾንኩም ረብሓታት ገምጋምኩም ዝበለጸ ወይ ዝተሓተ ይኸውን ከምኡ'ውን ካብ ባዕሉ ካብቲ ሕብረተሰብ ሓደጋታት ክመጽእ ይኽእል።

ነቲ ሕብረተሰብ ምፍላጥ SMART ክትኮኑ ክሕግዘኩም'ዩ።

ሞሆኒ ማእከል ጥዕና

4.5. ስለምንታይ'ዩ SMART ዕላማኹም *ዝብጻሕ* ክኸውን ዘለዎ?

ኣብ SMART ዕላማታት A →ን*Achievable (ዝብጻሕ)* ይቐውም ብርግጽ፣ ናይ ግለ ሰብ ዝድለ ጻዕሪታት ኣብ ግምት ኣእቲኻ፣ ከምኡ'ውን ኣንጻር ክኸውን ዝኽእል መሰናኽሊታት ግዜን ምንጪታትን፣ ዕላማታት ዝብጻሕ ክኸውን ኣለዎ። ኣብ ሓደ ዕላማ ንምብጻሕ ነዞም ዚስዕቡ ሕቶታት ዝኣምሰሉ መልሲ ክትህቡ ክትክእሉ ኣሎኩም፡- "እዚ ዕላማ ከመይ ክፍጻም ይከኣል? ናብ ዕላማ ንምብጻሕ ክተሓባበሩ ዝኽእሉ ሰባት ከመይ ከሳትፍ እኽእል? ዘለዉ ማዕቀባት ኣብ ግምት ብምእታው ከመይ እዚ ዕላማ ክውነታዊ ይኸውን?"

ከም "ከመይ" ዝብል መሰረት ዝገበሩ ሕቶታት ዕላማኹም ክውን ዝኾኑ መንገዲታት ንምድላይ ክሕግዘኹም ይግባእ። ናብ ዕላማ ንምብጻሕ ቅኑዕ ኣካይዳ ኣየናይ ምኳኑ፣ ኣየኖት ክእለታት ከምዘድልዩ፣ ኣየናይ ናይ ቴክኒክ ወይ ፋይናንስ ደገፍ ከምዘድልይ ኣብ ግምት ምእታው እውን የድልየኩም።

ኣብ ፕሮጀክት CASA *ዝብጻሕ ዕላማታት* ኣብ ግምት ምእታው

ንርእስኹም ኣብ ፕሮጀክት CASA ከምዝሰርሕ ጭብጢ ኣመሓዳሪ ጌርኩም ሕሰብዎ። ካብዞም ዝስዕቡ ክልተ ዕላማታት ኣየናይ ብዝበለጸ ንንጹር ዕላማኹም ይውክል?

ሀ) ጽባሕ ካብ ኩሎም ማእከላት ጥዕና እቲ ክልል ጭብጢ ክእከብ እዩ።
ለ) ዝተረኽበ መጓዓዚያ ተጠቒመ ኣብ ሓደ መዓልቲ ጭብጢ ንምእካብ ክንደይ ማእከላት ጥዕና ክበጽሕ ከምዝኽእል ኣብ ግምት ከእትው'የ ከምኡ'ውን ብመሰረት'ዚ ኣብ ሓደ ሰሙን ካብ ኩሎም 7 መሳለጥያታት ጥዕና ንኹሉ ጭብጢ ንምእካብ መደብ ከውጽእ'የ።

ትኽክለኛ መልሲ ለ) እዩ፤ ምኽንያቱ ዝብጻሕ ስለዝኾነ።

ሕጂ፤ ኣብ ፕሮጀክት CASA ዝተገብረ ካልእ እጃምን ዝብጻሕ ዕላምኡን ክትሓስቡ ትኽእሉ ዶ? ንኣብነት፤ ናይ ጉዳይ ኣመሓዳሪ ዝብጻሕ ዕላማ ኣየናይ'ዩ?

4.6. ስለምንታይ'ዩ SMART ዕላማኹም *ክውነታዊ* ክኸውን ዘለዎ?

ኣብ SMART ዕላማታት **R** →ን ***Realistic(ክውነታዊ)*** ይቐውም፤ ብርግጽ፤ ንጥፈትኩም ኣበይ ክግበር ከምዘለዎን እቲ ትጽቢት ዝግበረሉ ውጽኢት ምስ ተሳፍቲ ምስዝኾኑ ሰባት፣ ፍልጠት፣ ክእለታት፣ ባህሪያትን ካልኦት ተመሳሰልቲ ምንጪታት ብምንጽጻር ንምግምጋም ክትሓስቡ ይግብኣኩም። ብዛዕባ ዝተወሰነ ዓይነት ናይ ጣልቃነትን ዝርአ ኢንታን ሰባት ዘለዎም ኣመለኻኽታን ትጽቢትን ምስትውዓል ኣድላዪ'ዩ። ነዚ ብተመልከተ፤ ናይ ሕብረተሰብ ልምድታትን ውሽጣዊ ባህሊታትን ብጣዕሚ ኣድላዪ እጃም ይጻወቱ፦ እቶም ነቲ ሕብረተሰብ ዝፈልጡን ምስ ኣባላት ሕብረተሰብ ጽብቕ ርክብ ናይ ምግባር ዘድሊ ክእለታት ዘለዎምን ጥራይ።

ስለዚ፤ ዕላማ ንእዋናዊ ስነ-ኢኮኖሚካዊ ኩነታት ዝሰማማዕ ክኸውን እንከሎ ክውነታዊ'ዩ ከምኡ'ዉን ኣብ ግብሪ ክይውዕል ዝገብሩ ዋና ጸገማት ኣብ ሕሳብ የእትው። ናይ ሰባት መተባብዒ ድልየት ንምፍጻም ክውነታዊ ዕላማታት ምስራዕ ኣገዳሲ እዩ። ክውናት ዘይኮኑ ዕላማታት ውጽኢቶም ውድቀትን ፍሽለትን እዩ።

ኣብ ፕሮጀክት CASA *ክውነታዊ ዕላማታት* ኣብ ግምት ምእታው

ንርእስኹም ኣብ ፕሮጀክት CASA ኣባል ማሕበራት ተሓከምቲ ጌርኩም ሕሰቡ። ካብዞም ዝስዕቡ ክልተ ዕላማታት ኣየናይ ብዝበለጸ ክውነታዊ ዕላማ ይውክል?

- *ሀ*) መጓዓዚያ ስለዘይብለይ፤ ኣብ ሓደ ሰሙን ምስ 5 ስድራቤት ክራኸብ'የ፤ ክዛረቦም'የ ብድሕሪኡ ምስቲ ስድራ ዝነብር HIV ዘለዎ ተሓካማይ ስለምንታይ ክትትል ከምዘይገብር ሪፖርት ክገብር'የ።
- ለ) ኣብቲ ክልል ዘለዉ ናይ HIV ተሓከምቲ ምስ ኩሎም ተርኺበ ናብ ማእከል ጥዕና ክኸዱ ከእምኖም ይኽእል'የ።

ትኽክለኛ መልሲ *ሀ*) እዩ፤ ምኽንያቱ ክውነታዊ ስለዝኾነ።

ሕጂ፤ ኣብ ፕሮጀክት CASA ዝተገብረ ካልእ እጃምን ክውነታዊ ዕላምኡን ክትሓስቡ ትኽእሉ ዶ?

ንኣብነት፤ ኣብ ማእከል ጥዕና ንዝሰርሕ ነርስ ኣየናይ ክውነታዊ ዕላማ ክኸውን ይኽእል? ከምኡ'ውን ንውሽጢ ሓላፊ?

ምስ ሰባት ጽቡቕ ብዝኾነ መንገዲ ርክብ ንምግባርን ጠባያቶም ብሓቒ ንምርዳእ ልማድ፣ ሃይማኖት፣ ባህሊ ሰባት ምፍላጥ ኣድላዪ'ዩ። ስለዚ'ዩ እዞም ብባዕዳዊ ትካላት ዝድገፉ ፕሮግራማት ኣብቲ ትጽቢት ዝተገበረሎም ውጽኢት ኩሉግዜ ዘይበጽሑ። ነፍሲ ወከፍ ቦታ ናይባዕሉ ዝኾነ መለለይ ጠባያትን ኣብ ካልእ ዓዲ ዘይሰርሑ ፕሮጀክትታት ኣብ ካልእ ኣጸቢቑም ዝሰርሑ።

4.7. ስለምንታይ'ዩ SMART ዕላማኹም *ብግዜ-ተገደበ* ክኸውን ዘለዎ?

ኣብ SMART ዕላማታት **T** →ን ***Time-bound(ብግዜ ተገደበ)*** ይቐውም፣ ብርግጽ፣ ናይ ዕላማ ዕለት ብምስራዕ፣ ንንጥፈታትኩምን ዕላማታትኩምን ናይ ግዜ ገደብ ክተውጽኡ ኣድላዪ'ዩ። ብሓጺር-ግዜ ንምውዳእ ዝግበር ውሳነ፣ ሓደ ጉጅለ ዕላምኦም ንምፍጻም ብዝወሰኑሉ መዓልቲ ወይ ብቕድሚኡ ንምፍጻም ናብ ዝገብርዎ ጻዕሪ ንኽተኩሩ ይሕግዝ። ናይ ተወሰኑ ዕማማት ግዜያት ምስ ኣጠቓላሊ ፕሮግራም ክሰማማዕ ኣለዎ። ብግዜ-ተገደበ ዓላማ መብዛሕትኡ እዋን ከም መዓስ ክጅምር፣ መዓስ ክውድኦ? ዝብሉ ሕቶታት መልሲ ይህብ

ኣብ ፕሮጀክት CASA *ብግዜ-ተገደበ* ዕላማታት ኣብ ግምት ምእታው

ንርእስኹም ኣብ ፕሮጀክት CASA ከምዝሰርሕ ጭብጢ ኣመሓዳሪ ጌርኩም ሕሰብዎ።

ካብዞም ዝስዕቡ ክልተ ዕላማታት ኣየናይ ብዝበለጸ ብግዜ-ተገደበ ዕላማ ይውክል?

- ሀ) ኣብ ትካላት ጥዕና ዝርከብ ጭብጢ ከሊሰ እቲ ጸብጻብ ናብ ISS ክሰዶ'የ።
- ለ) ካብ መጋቢት 2015 ጀሚሩ ኣብ ናይ ሰሙናዊ ብጽሖታተይ ካብ ነፍሲ ወከፍ ማእከል ጥዕናን ሆስፒታልን ዝመጸ ጭብጢ ልክዕ ምስተቐበልኩ ክኸልሶ'የ፣ ብድሕሪኡ ኣጠቓላሊ ጸብጻብ ምስ ናይ ኩሎም ማእከላት ጥዕናን ሆስፒታላትን ጭብጢ ጌረ ናብ ISS ኣብ ሰነ 2015 ክሰዶ'የ።

ትኽክለኛ መልሲ ለ) እዩ፣ ምኽንያቱ ብግዜ-ተገደበ ስለዝኾነ። መልሲ ሀ) ግሉጽ ኣይኮነን ከምኡ'ዉን ብግዜ-ተገደበ ኣይኮነን፣ ከምኡኸኣ ናይ ግዜ መደብ የብሉን።

ሕጂ፣ ኣብ ፕሮጀክት CASA ተገብረ ካልእ እጃምን ብግዜ-ተገደበ ዕላማኡን ክትሓስቡ ትኽእሉ ዶ?

ንኣብነት፣ ንኣባላት ማሕበራት ተሓከምቲ ወይ ንጉዳይ ኣመሓዳሪ ኣየናይ ብግዜ-ተገደበ ዕላማ ክኸውን ይኽእል?

4.8. SMART ዕላማታትን ክእለታት ርክብን

SMART ዕላማታት ንንጥፍታትና ኣገዳሲ መለለዪ ባህርይ ንምግላጽ ከም ካርታ የገልግሉ። ብቑሩብ ጭብጢ (ከም ቁጽሪ ተሓከምቲ ካብ መጀመርታ ኣትሒዙ፣ ቁጽሪ ዘይተመልሱ ተሓከምቲ ዝኣምሰሉ) ዝተሰረተ፣ ከምኡ'ውን ኣብ ዝተወሰነ ናይ ፍልጠት ሓሳባት፣ ኣተሓሳስባን ባህርያትን ዕላማ ዝገበሩ እዮም። ከምቲ ኣቐዲሙ ዝተሰመየ፤ ናብ ናይ ፕሮጀክት CASA ዕላማ ንምብጻሕ ውሽጣዊ ፍልጠትን ልምድታትን ኣዚዩ ኣድላዪ'ዩ።

ናብቲ ፕሮጀክት SMART ዕላማታት ስሉጥ ብዝኾነ መልክዕ ንምብጻሕ ርክብ ኣዚዩ ኣድላዪ'ዩ።

ነዚ ነፍሲ ወከፍ ኣብዚ ፕሮጀክት ዝሰርሕ ሰብ ስለምንታይ ነዚ ንጥፈት ከገብሩ ከምእተዋህቡ ክፈልጡ ኣልዎም፣ ከምኡ'ውን ብኸም ናይ SMART ዕላማታት መሰረት ከምዝከብርዎ ክፈልጡ ኣለዎም።

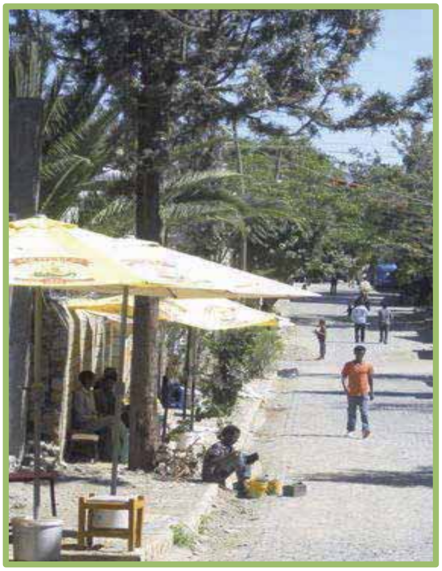
ነፍሲ ወከፍ ሰብ ንሱ/ንሳ እንታይ ክገብሩ ከምዘልዎምን ስለምታይን ንኽርድኡ መሰረታዊ ስለ ዝኾነ ከምኡ'ውን ኣብዝኾነ ኣብ ዘድለየሉ ግዜ ክሓቱን መልሲ ክረኽቡን፣ ኣብ ፕሮጀክት ብሓባር ኣብ ርክብ ብጣዕሚ ኣገዳሲ እጃም ይጻወት። ንዘይተረድኣኩም ነገራት መግለጺታት ንኽትሓቱ ሓላፍነትኩምን ግብኡኩምን እዩ፣ ከምኡ'ውን መልሲ ንኽትረኽቡ መሰልኩም እዩ። ከምኡ ኸኣ፣ ነቲ ዝተሓተትክሞ ሕቶታት ብቕንዕና ክትምልሱ ከምኡ'ውን ነቲ ሽግር ክፈትሕ ዝኽእል ዝኾነ ክኸውን ዝኽእል ርእይቶትታ ክትህቡ ሓላፍነትን ግቡእን እሎኩም።

ከምቲ ኣቐዲሙ ዝተሰመየ፣ ውሸጣዊ ፍልጠት ምስ ሳይንቲፊካዊ ክእለታትን ቅኑዕ ኣተሓሳስባን ጽቡቕ ድልየትን ንኽም ናይ CASA ዝኣመሰሉ ፕሮጀክቲታት መፍትሒ ናይ ምዕዋት እዮም። እቲ ክትገብርዎ ትደልዩ ፣ ንኣብነት፣ ዘለዉ መሳለጥያታት፣ ምሳኻም ክተሓባበሩ ትደልዮም ወይ ድልየት ዘልዎም ሰባት፣ ካብቲ ናይ ጥዕና መሳለጢታት ሪሒቕም ዘለዉ ተሓከምቲ፣ እምነት ተሓከምቲ፣ ትጽቢቶም፣ ኣብ ናይ ጥዕና ኣገልግሎታት ዘለዎም እምነት ውዘተ...ኣስራርዓ ኩሉሻዕ ኣብ ግምት ከተእትውዎ ንምዕደኩም።

4.9. SMART ዕላማታት፡- ረብሓታት ንናይ ማሕበራት ተሓከምቲ

እስከ ሕጂ ኣብ SMART ዕላማታት ዘሎ ሓሳብ ብምጥቃም ዕማምኩም ኸመይ ብዝበለጸ ክትሰርዑ ከምትኽእሉ ግብራዊ ዝኾነ ኣብነታት ኣብ ግምት ነእትው።

ዕማም፡- ኣባል ማሕበራት ተሓከምቲ፤ HIV ፖዘቲቭ ኮይኖም ክትትል ዘቋረጹ ተሓከምቲ ከናዲ ክኽይድ'ዩ ዳሕራይ ናብ ጉዳይ ኣመሓደርቲ ተመሊሱ ስለምንታይ ተመሊሶም ከምዘይመጹ ጸብጻብ ክህብ'ዩ።



ብዛዕባ SMART ዕላማታት ኣብዚ መጽናዕቲ እንታይ ከምተማሃርኩም ብምሕሳብ፤ ኣብዞም ዝስዕቡ ሕቶታት ማሕበራት ተሓከምቲ ኣፈጻጽማ ተግባሮም ብኸመይ ከመሓይሹ ከምዝኽእሉ ሕሰቡ። እቲ ዕማም ኣጸቢቑ ግሉጽ ዲዩ? ኣጸቢቑ ግሉጽ እንተዘይኮይኑ እንታይ ክገብሩ ኣለዎም? ፍሰት እቲ ስራሕ ብኸመይ ተሰሪቱ? ርክብ ክግበረሎም ዘለዎም ናይ ተሓከምቲ ዝርዝር ከመይ ክረኽቡ ይኽሉ? ሕቶታት ንምብራህ ዝራኽብዎም ሰባት መን'ዮም? ንጥፈታቶም ዝበለጸ ስሉጥ ብዝኾነ መንገዲ ከመይ ጌሮም ክሰርዑ ይኽእሉ? ነፍሲ ወከፍ ሰሙን ምስ ክንደይ ተሓከምቲ ክራኽቡ ይኽእሉ? ውጽኢት ንጥፈቶም ከመይ ብዝበለጸ ጸብጻብ ክገብሩ ይኽእሉ? እንታይ ዓይነት ጸገማት ኪጋጥሞም ይኽእል? ዝበለጸ ብቑዕ ርክብ ኣየናይ ክኸውን ኣለዎ? ምስ መደብ ዕዮኦም ዝሰማማዕ እኹል ግዜ ክኽልዎም ዲዩ?

ማሕበራት ተሓከምቲ ብመሰረት ተመልኪቱን ኣብ ግብሪ ውዒሉን ዘሎ ዕማም መደብ ንጥፈት ክውጥኑ ዝሕግዙ ካልኦት ሕቶታት ክትውስኹ ዶ ትኽሉ? ምስ መሳርሕትኹም ክትመያየጥሉ ነተባብዓኩም።

4.10. SMART ዕላማታት፡- ረብሓታት ንነርስታት

ሕጂ ንነርስታት ተመሳሳሊ መለማመዲ ንስራሕ፤ ሓሳብ SMART ዕላማታት ብምጥቃም ናይ ፕሮጀክት CASA ምዱብ ስርሖም ክፍጽሙ ንምሕጋዝ። ኣዚዮም ብስራሕ ዝተጸምዱ ሰባት ምኳኖምን ኣብቲ ንቡር መዓልታዊ ንጥፈቶም CASA ዚያዳ ተውሳኺ ዕማም ከምዝወሰኽሎምን ንፈልጥ ኢና።

ዕማም፡- ነርስ፤ ኲሉ እቲ ግቡእ ዝኾነ ሕቶታት ንተሓከምቲ ብምሕታት ናይ CASA መጠይቓት ክማልኡ ኣለዎም፤ ከምኡ'ውን ንኹሉ ጭብጥታት እዋኑ ዝሓለወ ጌሮም ከቕምጡ ኣለዎም።

ብዛዕባ ኣብዚ መጽናዕቲ እንታይ ከምዝተመሃርኩም ኣብ ግምት ብምእታው፣ ከምዚ ዝኣምሰለ ዕማም ብዝያዳ ስሉጥነት ከመይ ከምዝፍጸም ንምርኣይ ኣብዞም ዝስዕቡ ሕቶታት ኣስተንትኖ ግበሩ።

እቲ ዕማም ኣጸቢቑ ግሉጽ ዲዩ? ኣብቲ ፕሮጀክት ዘሎ ዕማሞም ግሉጽ እንተዘይኮይኑ ነርስታት እንታይ ክገብሩ ኣለዎም? ኣብ ሞንጎ ተሓከምቲ CASAን ካልኦት ተሓከምቲን ዘሎ ፍልልይ እንታይ'ዩ? ነርስታት መብርሂ እንተደልዮም ክራኽብዎም ዝኽእሉ ሰባት መን'ዮም? ንጥፈታቶም ዝበለጸ ስሉጥ ብዝኾነ መንገዲ ከመይ ጌሮም ክሰርዑ ይኽእሉ? ክንደይ ተሓከምቲ ክርኢዩ ትጽቢት ይግበረሎም? መዓስ ናይ ጭብጢ ጸብጻብ ብኸመይ የቕርቡ? እንታይ ዓይነት ጸገማት ከጋጥሞም ይኽእል? ምስ ተሓከምቲ ክጥቀሙሉ ዘለዎም ኣብሊጹ ግቡእ ዝኾነ ርክብ ኣየናይ ክኸውን ኣለዎ? ከምኡ'ውን ምስ ጭብጢ ኣመሓደርቲ?

ነርስታት ምስ መደብ ዕዮኦም ብግቡእ ክሰማማዕ ዝኽእል ግዜ ክህልዎም ዲዩ? እንተ ዘይብሎም ነዚ ጉዳይ ብኸመይ መፍትሒ ተገብሩሉ? ነርስታትን በዓልስልጥናት ጥዕናን ብመሰረት ተመልኪቱን ኣብ ግብሪ ውዒሉን ዘሎ ዕማም መደብ ንጥፈት ክውጥኑ ዝሕግዙ ካልኦት ሕቶታት ክትውስኹ ዶ ትኽሉ?

ምስ መሳርሕትኹም ክትመያየጥሉ ነተባብዓኩም።

ኣስተውዕሉ፤ ከመጠን መምህራን ሓሳባት ጥራይ ኢና ከነቕርብ ንኽእል፤ ግና ሓሳባትናን ሓድሽ ዝተረኽበ ፍልጠትን ብዝበለጸ መንገዲ ክትጥቀሙሉ ትኽእሉ ምኽንኩም ትፈልጡ ንስኻትኩም ኢኹም። ብዙሕ ከተምህሩና ትኽእሉ ከምኡ'ውን ብሓንሳእ ብምስራሕ ኣብ ዝበለጸ ውጽኢታት ክንበጽሕ ንኽእል።

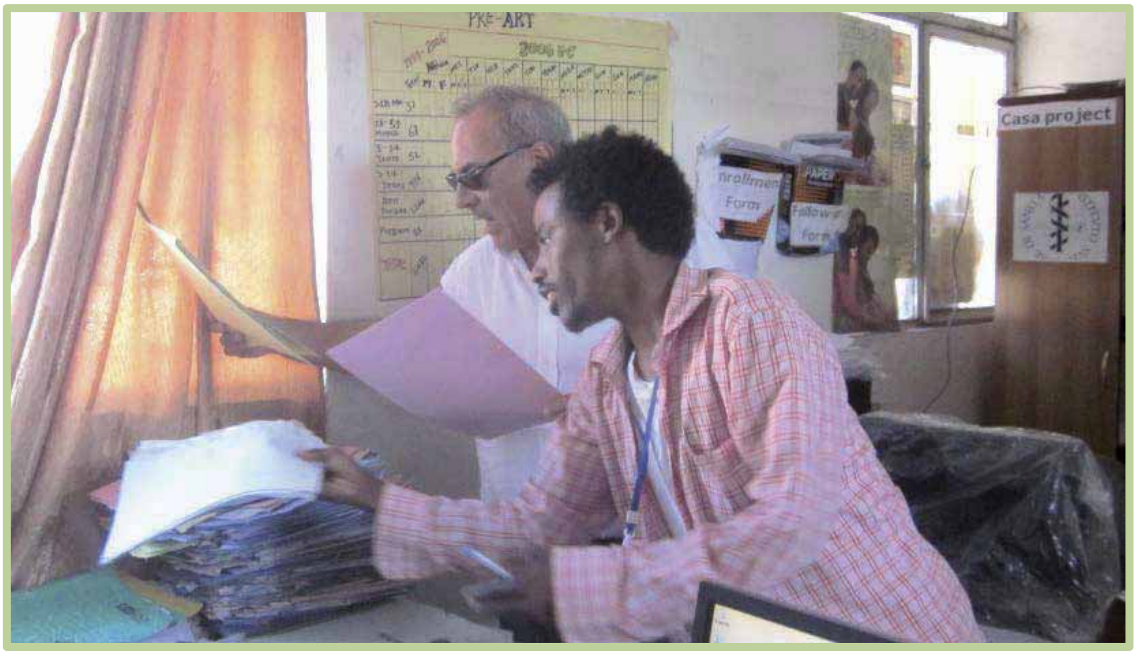
ኣብዚ ንእሽቶ መጽሓፍ ዝጽሓፍኩዎ ብሙሉኡ ቅድሚ ሕጂ ካብዝነበረኒ ሕዋስ ፍልጠትን ተመክሮታትን'ዩ፤ ካብኩሉ ንላዕሊ ድማ ኣብ ኢትዮጵያ ኣብ ዝርከቡ ሆስፒታላትን ማእከላት ጥዕናን ኣብ ዝገበርክዎ ምብጻሕ ዝተመሃርክዎ እዩ። ካባኻትኩም ንዘተመሃርክዎ ብሓቂ ኣመስጋኒት እየ። ምሳኻትኩም እንተዘይከውን ኔረ፤ ገለኳ ዝጠቅም ነገር ከምህረኩም ኣይምኻልኩን ኔረ።

4.11. SMART ዕላማታት፡- ረብሓታት ንናይ ጉዳይ ኣመሓደርቲ

እስኪ ንናይ ጉዳይ ኣመሓደርቲ ናይ SMART ዕላማታት ብኸመይ ዝበለጸ ስሉጥ መንገዲ ዕማማቶም ከምዘካይድዎ ከምዝገብርዎ ዝሕግዞም ዝመሳሰል ስልጠና ንግበር። ናይ ጉዳይ ኣመሓደርቲ ንናይ CASA ፕሮጀክት ምሉእ ግዜኦም ስለ ዝሰርሑ ካብቲ ናይ ነርስታት ተወፋይነት ዝተፈልየ እዩ።

ዕማም፡- ናይ ጉዳይ ኣማሓደርቲ ኩሉ ብነርስታት ዝተኣከበ ጭብጢ ኣብቲ ግቡእ ፋይላት ከእትዉን ብቐጻሊ ኸኣ እቲ ጭብጢ ንናይ ጭብጢ ኣመሓደርቲ ከቕርቡ ኣለዎም።

ሕጂ፣ ብዛዕባ ኣብዚ መጽናዕቲ እንታይ ከምዝተመሃርኩም ኣብ ግምት ብምእታው፣ ናይ ጉዳይ ኣመሓደርቲ ብዝያዳ ስሉጥነት ከመይ ከምዝገብርዎ ንምርኣይ ኣብዚ ዝስዕብ ሕቶታት ሕሰቡ።



እዚ ዕማም ንኹሉ እኹል ንጹር ድዩ? ንጹር እንተዘይኮኑ እንታይ ትገብር? እቲ ቀንዲ ፍልልይ ኣብ መንጎ ምእካብ ጭብጢ ኣገባብን ኣብ መንጎ ነርስታትን፣ ከምኡ'ውን ምእካብ ጭብጢ ብናይ ጉዳይ ኣመሓርደቲን ናይ ጭብጢ ኣመሓደርትን እንታይ እዩ? መግለጺታት እንተተደልዩ ክንራከቦ ንኽል እቲ ዝበለጸ ሰብ ካብ ጉዳይ ኣመሓደርቲ መን እዩ? ናይ ጉዳይ ኣመሓደርቲ ንጥፈት ብስሉጥ መንገዲ ብኸመይ ይምድቡ? ናይ ጉዳይ ኣመሓደርቲ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ሰሙን ክንደይ ጸብጻባት እዮም ከምስርሑ ዘለዎም? ናይ ጭብጢ ጸብጻብ ብኸመይ የቕርቡ? እንታይ ዓይነት ሽግራት ኪጋጥሞም ይኽእል? እቲ ዝበለጸ ዓይነት ርክብ ምስ ነርስ፣ ብቓል፣ ብጽሕፈት፤ ብኽልቲኡ በየናይ እዩ? ከምኡ'ውን ምስ ጭብጢ ኣመሓደርቲ? ምስቲ መደባቶም ክሰማምዑ ግዜ ኣለዎም ዶ?

ንናይ ጉዳይ ኣመሓደርቲ ዕማማቶ ብዕወት ንክውድኡ ክሕግዞም ዝኽልእ ሕቶታት ክትውስኽ ትኽል ዶ? ምስ መሳርሕትኹም ክትመያየጥሉ ነተባብዓኩም። ሓደ-ሓደ ግዜ ጭብጢታት ብደንቢ እንተዘይተጻሒፎም ወይ እተዘይተገይሮም ንምርካቡ ብጣዕሚ ኣሸጋሪ እዩ።

4.12. SMART ዕላማታት፡- ረብሓታት ንናይ ጭብጢ ኣመሓደርቲ

ሕጂ ክኸውን ዝኽእል ዘለዎ ረብሓታ ናይ SMART ዕላማታት ንናይ ጭብጢ ኣመሓደርቲ እስኪ ኣብ ግምት ነእትው

ዕማም፡- በብእዋኑ ናይ ጭብጢ ኣመሓደርቲ ካብ ናይ ጥዕና መሳለጥያታት ጉዳይ ሓለፍቲ ጭብጢ ክእከቡ ከምኡ'ውን ነዚ ጭብጢ ኣብቲ ናይ መቐለ ዩኒቨርሲቲ ማእከላይ ጭብቲ-ማዕከን የእትውዎ።

ሕጂ፣ ብዛዕባ ናይ SMART ዕላማታት እንታይ ከምዝተመሃርኩም ኣብ ግምት ብምእታው፣ ናይ ዕማም ጭብጢ ኣመሓደርቲ ብዝያዳ ስሉጥነት፣ ብስትራተጂይ ኣቐዲምኩም እንተሰርዒኩም፣ ዝዕቀን፣ ክጓናጸፍ ዝኽእል፣ ኽውነታዊን ኣብ ግዜ-ተገደበ ዕላማ ከመይ ከምዝገብርዎ ንምርኣይ ኣብዚ ዝስዕብ ሕቶታት ሕሰቡ።

ንምይይጥ ክኾኑ ተኽእሎ ዘለዎም ሕቶታት፡- እዚ ዕማም ናይ ጭብጢ ኣማሓደርቲታት ንኹሉ እኹል ንጹር ድዩ? እዚ ርክብ ኣብ መንጎ ናይ ጭብጢ ኣማሓደርቲታት እኹል ጽሩይ ድዩ? ከምኡ'ውን ርክብ ኣብ መንጎ ናይ ጭብጢ ኣመሓደርቲታን ካልእ ናይ ጥዕና ሰራሕተኛታትን ከ ከመይ እዩ? ከምኡ'ውን ርክብ ኣብ መንጎ ናይ ጭብጢ ኣመሓደርቲታን ናይ ውሽጢ ሓለፍትን ከ ከመይ እዩ? ርክብ ክመሓየሽ ይኽእል እዩ ኢልኩም ትኣምኑ ዶን ብኸመይን? ናይ ጭብጢ ኣመሓዳሪ ብኸመይ ንጥፈት መደብ ይገብር? ንነፍሲ ወከፍ ንጹር ዕላማ ምዱብ ግዜታት ይሰርዑ ዶ? ኩላቶም'ከ ብዛዕባ እዚ ምዱብ ግዜ ፍልጠት ኣለዎም ዶ? ነቲ ኣብ ዕማሞ ዝኽተል ኣግባባት ብኸመይ ይሰማምዑ? ንናይ ንጥፈታቶም ምዕባለ ንምክትታል ብስሩዕነት ጽሑፍ ጸብጻብ የቕርቡ ዶ? ዝተረኽበ ሽግራት፣ ከምኡ'ውን ንኽግበር ተኽእሎ ዘለዎ ምምሕያሻት ንምሕሳብ፣ ኣብቲ ዝካይድ ንጥፈታቶም ናይ ጭብጢ ንምምይያጥ ኣመሓደርቲ በብግዚኡ ይእከቡ ዶ? ንናይ ጥዕና መሳለጥያታት ኣብ ከክንደይ ብስሩዕነት ይበጽሑ? ምስ ናይ ጉዳይ ኣመሓደርቲ፣ ነርስታትን፣ ናይ ውሽጢ ሓለፍቲን ናይ ቀረባ ርክብ ጠቓሚ ይኸውን ዶ?

ናይ ጭብጢ ኣመሓደርቲ ንናይ ISS ተሓባባሪ ኣሃዱ ኣብ ከክንደይ ብስሩዕነት ይራኸብዎም? ገለ ነገር ዘይሰርሕ እንተሪኣም ንኻልእ ኣማራጺ ናይ ወሸጣዊ መፍቲሒታት ይደልዩ ዶ? ሕጂ፣ ንናይ ጭብጢ ኣመሓደርቲ ስርሖም ብዝበለጸ ስሉጥነት ንኽሰርሑን ኣብ ናይ ዝሓሸ ውጺኢታት ክበጽሑን ንናይ SMART ዕላማታት ምምይያጥ ናትኩም ተራ እዩ።

4.13. SMART ዕላማታት፡- ረብሓታት ንናይ ውሽጣዊ ሓለፍቲ

እስከ ሕጂ ናይ ውሽጣዊ ሓላፊ ናይ SMART ዕላማታት ሓሳብ ብምጥቃም ብኸመይ ዝበለጸ ዕማሙ ከምዝምድብ ግብራዊ ዝኾነ ኣብነታት ኣብ ግምት ነእትው

ዕማም፡- እቲ ናይ ውሽጣዊ ሓላፊ ኣብቲ ፕሮጀክት ዝእተዉን ኣብቲ ናይ ፕሮጀክት ዝተፋላለየ ደረጃ ዝካፈሉ ናይ ውሽጣዊ ሰባትን ኣብ መንጎ ናይ ኢትይጵያን ናይ ዓዲ ጥልያን ትካላትን ዓቢ እጃም ይጻወት።

ምምዳብን ናይ ርክብ ክእለትታት ንናይ ውሽጣዊ ሓላፊ ኣድለይቲ እዮም፣ ብሕቂ፣ ምስቶም ናይቲ ትካል ሰራሕተኛ ኣባላትን ምስቶም ኣብቲ ተኻፈልቲ ናይቲ ፕሮጀክት ዝኾነ ውሽጣዊ ሰባትን ክልቲኦም ኣውንታዊ ዝኮነ ርክብ ክምስርት ክኽእል ኣለዎ። ንሱ ከኣ ከቢድ እጃም ናይ ኣማላድነት ወይ ኣፈኛ ናይ ዘድልይ ዝተፈላለየ ጋንታትን ኣለዎ ከምኡ'ኸእ ኩሉ ግዜ ምሉእ ተቖጻጻሪነትን ገለ ነገር ብስርዓት እንተዘይሰሪሑ ኸኣ ካልእ ኣማራጺ ፍታሕ ንኽረክብ ኣብቲ ምዕባለ ናይቲ ንጥፈታትን ቅድመንጡፍ ክኸውን ኣለዎ።

ናይ ውሽጣዊ ሓለቓ ነቲ ምውዳእ ናይቲ ፕሮጀክት ኣድላዪ ኢዩ፣ ስለዚ ምስቲ ብኽልቲኦም ማለት ናይ ውሽጢ ተሓባባርቲ ሰባት (ናይ ጥዕና ሰራሕተኛታት፣ ናይ ጭብጢ ሓለፍቲ፣ ናይ ጉዳይ ሓለፍቲ፡ ወዘተ...) ከምኡ'ውን ምስቶም ሰራሕተኛ ኣባላት ናይቲ ዝመርሕ ትካልን ካፈልን ክቕበልን ዘለዎ ናይ SMART ዓላማታትን ንምስራዕ ክተሓባባር ኣለዎ። እቲ ናይ ውሽጢ ሓላፊ ነቲ ናይ ውሽጣዊ ንድፊ ዝፈልጥ እዩ፣ ስለዚ፡- ኣንጻር እቲ ንድፊ ፍሉይ ዕላማታት ክገልጽ፣ ንዝጽበዩ ንጥፈታት መጠን ናይ ግምገማ ሓሳባት ንምሃብ፣ ኣብቲ ክዳናጸፍ ዘለዎ ህሉው ንድፊ ኣበርክቶ ንምግላጽ፣ ከምኡ'ውን ኣብቲ ዉሁብ ግዜ እቲ ዝከኣል ክውን ክኸውን ዘለዎ፣ ክሕግዝ ክኽእል ኣለዎ። እዚ ኹሉ ኣጸቡቑ ምስቲ ናይ SMART ዕላማታት ይሰማማዕ ከምኡ ኸኣ ኩላቶም ተዋሳእቲ ናይቲ ፕሮጀክት ብምትሕብባር መንገዲ ናይ ስራሕ ግዲኦም ምእንቲ ክርድእዎ ናይ ርክብ ክእለትታት የድልይ።

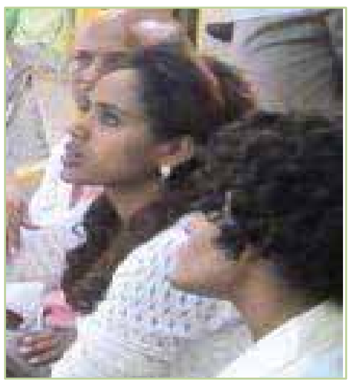
4.14. ናትኩም ናይ ባዕልኹም ኣስትራተጂ ምምዳብ ምህናጽ

ሕጂ ናይ SMART ዕላማማት ሓፍሻዊ ፍልጠት ትርጉም ካብ ሃለውኩም፣ ነቲ ንዓኻትኩም ዝተመደበልኩም ዕማማት ናይ SMART ዕላማማት ከተተግብሩ ክትጽዕሩ ኣሎኩም። ከምዚ ንኽትገብሩ፣ ኣብዚ ታሕቲ ተመልኪቱ ዘሎ ደረጃታት ክትክተሉ ንመኽረኩም።

1. **ንዓኻትኩም ዝተመደበ ዕማም ክርድኣኩም ከተረጋግጹ ክትክእሉ ኣሎኩም፣** ንሱ ኸኣ ከም ናይቲ ፕሮጀክት ጋንታ መጠን እንታይ ክትገብሩ ከምዝለኩም። ገለ ነገር እንተዘይተረዲኡኩም፣ ቅድሚ ንጥፈት ምጅማርኩም ክበርሃልኩም ክትሓቱ ኣሎኩም። በቲ ወገን መግለጺታት ዘቕርቡን በቶም ነዚ ዕማም ዝሰርሑን ክልቲኦም፣ ኣብዚ ደረጃ እዚ ርክብ ብጣዕሚ ኣገዳሲ እዩ። እንተዘይተረድኣኩም፣ ወይ ከኣ ስለ ሕድሕዳዊ ብሩህ ምርዳእ ናይቲ ኣብዚ ሕጂ እዋን ዘሎ ነድፊ ጻዕሪታት፣ ግዜን ገንዘብን ንምድሓን ዘይምስምማዓኩም ንምግላጽ፣ ክትሓቱ ኣይትፍርሑ። ነቶም ነዚ ንምቅንባር ሓላፍነት ዘለዎም ወይከኣ ምስ ኩነታት-ዝተኣሳሰር ሽግራት ከምዘሎ ንዘይፈለጡ ዝተፈለየ ርእይቶ ክሕግዝ ይኽእል ስለ ዝኸውን።

2. **ብኸም ናይ SMART ዕላማታት መሰረት ንጥፈትካ ስራዕ፣** እዚ ኸኣ ናትካ ንጹር (**s**pecific) ንጥፈት ክትገልጽ ክትክእል ኣሎካ፤ እዚ ንጥፈት ብመንገዲ እቲ ክብጻሕ ዝኽእል (**a**chievements) ክዕቀን (**m**easure) ዘፍቅደልካ ክስራዕ ኣለዎ፣ ኣበየናይ ኩነታት ተግባር ንዕማምካ ብኸመይ ከምትቕጽል፣ ከምኡ'ውን ነቲ ዕማምካ ተቋርጸሉ ናይ ግዜ ንውሒ ኣብ ግምት ብምእታዉ፣ ንስኻ ኣብ ክውነታዊ ትምርኮስ (**r**ealistic) ክትከውን ኣሎካ።

ሓደ-ሓደ ግዜ፣ ነቶም ናብኡ ዝዋስኡ ሰባት፣ ናይ ግዜ መደባት፣ ዝድለ መሳርሒ፣ዝጽበ ውጺኢታት ወዘተ... ዝሕውስ፣ ናይቲ ዝካየድ ንጥፈት ፕሮግራም ምጽሓፍ ጠቓሚ ክኸውን ይኽእል እዩ። ብኸምዚ መንገዲ ነቲ ንመደብካ ንምትግባርን ምዕባለ ምክትታልን ዝቐለለ ይኸውን ከምኡ'ውን ጋንታ ብምልኡ ካብቲ ስሉጥ ኣወዳድባ ረብሓ ይረክብ።



ሐደ-ሓደ ግዜ ዕላማታት ብጣዕሚ ብርቱዕን ብጣዕሚ ርሑቕን ክመስል ከምዝኽእል ንፈልጥ ኢና። ምዕባለ ዓቢ ጻዕርን ተወፋይነትን የድልዮ። ነዊሕ መንገዲ ምኽኑ ንፈልጥን ሓደ-ሓደ ግዜ ተስፋ ዝቖረጽኩም ኮይኑ ክስመዓኩም ይኽእል፣ ግን ስቕ ኢልኩም ቀጽሉ'ሞ፣ ንናይ SMART ዕላማታትኩም ክትበጽሕዎ ኢኹም ንሕና ኸኣ ምሳኹም ከነብዕል ደስ ክብለና እዩ። በዓል ምብዓል ካልእ ኣገዳሲ ህሞት እዩ፣ ነዚ ኸኣ ኣብቲ ዝቕጽል መጽናዕቲ ክንገልጾ ኢና!

ስእሊ ጽቡቕ ርእዮታዊ ኣፋፍኖት ናይ ዝድለ ጻዕርታት ከምኡ'ውን ነዊሕ መንገዲ ዝኽየድን ኮይኑ ይስመዓኩም ዶ? ብሓቂ እየ ዝፈትዎ። ሕጂ፤ ብዘለናዮ ንምቕጻል፤ ናብዚ መጽናዕቲ ዘለዉ ሕቶታ ክትምልሱ እዕድመኩም፤ ምስ መሳርሕታትኩም ምምይያጥ ከሕጉስኩም ተስፋ ግብር።

ሕቶታትን ን መጽናዕቲ 4

ነዚ መጽናዕቲ ምርዳእኩም ንምግምጋም፣ ሓድሽ ፍልጠት ንምዕራይ ከምኡ'ውን ከመይ ጌርኩም ኣብ ንጥፈትኩም ከምትጥቀምሉም ንምርኣይ በብንኣሽቱ ጉጅለታት ኮይንኩም ነዚ ሕቶታት ክትመያየጥሉ ነትባብዓኩም። ክትዝክሩ ዘለኩም፣ ካብ ሰለስቲኡ ሓንቲ መልሲ ጥራሕ እያ ልክዕ። እዚ ምልምማድ ነቲ ኣብ መወዳእታ ዝወሃብ ፈተና ክትልሓፉ ይሕግዘኩም።

4.1. ናይ ስማርት (SMART) ዕላማታት ትርጉም ኣየናይ እዩ?

ሀ. SMART ኣሕጽሮተ ቓል ናይ Simple (ቀሊል)፣ Missing (ዝተረሰዐ)፣ Achievable (ክብጻሕ ዝኽእል)፣ Rare (ሳሕቲ)፣ ከምኡ'ውን Time-forgot (ግዜ-ዝረስዖ) እዩ።

ለ. SMART ኣሕጽሮተ ቓል ናይ Strategic (ብልሓት)፣ Measurable (ዝዕቅን)፣ Achievable (ክብጻሕ ዝኽእል)፣ Realistic (ክውነታዊ)፣ ከምኡ'ውን Time-bound (ብግዜ-ተገደበ) እዩ። ናይ SMART ዕላማታት ንጥፈትኩም ብዝቐለለ መንገዲ ናይ ዕላማኹም ወጽኢት ንምጉንጻፍ ንምዳብን ይሕግዘኩም።

ሐ. ናይ SMART ዕላማታት ብዝቐልለ መንገዲ ሕማቕ ወረታት ንምርካብኻብ ይውክል

4.2. SMART ዕላማታት ንምስራዕ ርክብ ማዕረ ክንደይ ኣርባሒ እዩ?

ሀ. ርክብ ምስ ናይ SMART ዕላማታትን መፈጸምታን ዋላሓንቲ ዘረኢ የብሉን።

ለ. ናይ SMART ዕላማታት ንምስራዕን ንምትግባርን ርክብ ብጣዕሚ ኣገዳሲ እጃም ይጻወት።

ሐ. ናይ SMART ዕላማታትን ርክብን ኣይመዛዘኑን እዮም

4.3. ኣቐዲምካ ናይ ንጥፈትካ መደብ ምውጻ ማዕረ ክንደይ ኣገዳሲ እዩ?

ሀ. ኣቐዲምካ ናይ ንጥፈትካ መደብ መውጻእ ኣገዳሲ ኣይኮነን፣ መደብ ኣብ ግምት ብዘይምእታው ስራሕካ ክትገብር ትኽእል ኢኻ

ለ. በቲ ዝጥለብ ዕማማት መሰረት ንጥፈት ንምምዳብ ብጣዕሚ ኣገዳሲ እዩ

ሐ. ምደባ ኣድላይ ንኸይከውን፣ ናይቲ ፕሮጀክት ዕላማታት ኣብ ግምት ብዘይምእታው፣ድላይኩም ክትውስኑ ነጻ ኢኹም

4.4. ዕላማታትኩም ስለምንታይ እዩ ንጹር ክኸውን ዘለዎ?

ሀ. መዓስ፣ ከመይን ስለምንታይን ምስ መንን እንታይ ክትገብሩ ከምትኽእሉ ብግሉጽ ክርድኣኩም ምእንቲ ዕላማታት ንጹር ክኸውን ኣለዎ

ለ. ኣብ ጽቡቕ ውጺኢታት ንምብጻሕ ዝያዳ ብርቱዕ ክገብሮ ምእንቲ ዕላማታት ንጹር ክኸውን ኣለዎ

ሐ. ካብ ሕማም ንምሕዋይ ንኽእግዘኩም ዕላማታት ንጹር ክኸውን ኣለዎ

4.5. ዕላማታትኩም ስለምንታይ እዩ ዝዕቀን ክኸውን ዘለዎ?

ሀ. ዝያዳ ገንዘብ ስለ እትረኽቡ ዕላማታት ዝዕቀን ክኸውን ኣለዎ

ለ. እቲ ዝተበጽሐ ውጺኢታት ጸብጻብ ክትህቡ እንከለኹም ምእንቲ ባህታን ምህዞን ክትጥቀሙ ምእንቲ ዕላማታት ዝዕቀን ክኸውን ኣለዎ።

ሐ. ናይ ንጥፈት ምዕበላ ጸብጻብ ክትህቡን ናቱ መረጋጋጺ ንኽልወኩምን ምእንቲ ዕላማታት ዝዕቀን ክኸውን ኣለዎ።

4.6. ዕላማታትኩም ስለምንታይ እዩ ክብጻሕ ዝኽእል ክኸውን ዘለዎ?

ሀ. ፍልጠት ስለ እትድልቡ ዕላማታትኩም ክብጻሕ ዝኽእል ክኸውን ኣለዎ

ለ. እቲ ዝድለ ናይ ግሊ ጸዕሪታት፣ ከምኡ'ውን ናይ ግዜን ዘሎ ምንጪታት ኣብ ግምት ከተእትዉ ስለዘለኩም ዕላማታትኩም ክብጻሕ ዝኽእል ክኸውን ኣለዎ

ሐ. ብዛዕቡ ብዘይምሕሳብ ብዙሕ ገንዘብ ከተጥፍኡ ስለእትኽእሉ ዕላማታትኩም ክብጻሕ ዝኽእል ክኸውን ኣለዎ

4.7. ዕላማታትኩም ስለምንታይ እዩ ክውነታዊ ክኸውን ዘለዎ?

ሀ. ኣቀማምጣ ናይ ንጥፈትኩም ኣበይ ክግበር ከምዘለዎ ኣብ ግምት ንምእታው ኣገዳሲ ስለዝኮነ ዕላማታትኩም ክውነታዊ ክኸውን ኣለዎ።

ለ. ኣቀማምጣ ናይ ንጥፈትኩም ውሽጣዊ ባህሊታት ኣብ ግምት ንምእታው ኣገዳሲ ስዘይኮነ ዕላማታትኩም ክውነታዊ ክኸውን ኣለዎ።

ሐ. እንግሊዘኛ ንምዝራብ ስለዝሕግዘኩም ዕላማታትኩም ክውነታዊ ክኸውን ኣለዎ

4.8 ዕላማታትኩም ስለምንታይ እዩ ኣብ ግዜ-ዝተገደበ ክኸውን ዘለዎ?

ሀ. ንጥፈታት ንግሆ ምቁራጽ ዝሓሸ ስለዝኾነ ዕላማታትኩም ኣብ ግዜ-ዝተገደበ ክኸውን ኣለዎ
ለ. ንንጥፈታትኩም ናይ ዕላማ ዕለት ብምስራዕ ናይ ግዜ ስርዓት ምግላጽ ኣገዳሲ ስለዝኮነ ዕላማታትኩም ኣብ ግዜ-ዝተገደበ ክኸውን ኣለዎ።
ሐ. ኣብቲ ብምሉኡ ናይ ምፍጻም ወቕቲ ድላይኩም ክትገብሩ ነጻ ስለዝኾንኩም ዕላማታትኩም ኣብ ግዜ-ዝተገደበ ክኸውን ኣለዎ።

4.9. ናይ ግዜ መደብ ምኽታል ዝምከር ድዩ?

ሀ. ኣይፋል፣ ነቲ ዝጽበ ውጽኢታት ኣብ ግምት ብዘይምእታው፣ ብሕልፊ ደሞዝ ትቕበል እንተኾይንካ፣ ኩሉ ግዜ ድላይካ ምግባር ነጻ ምኺን ዝሐሸ እዩ
ለ. ብመሰረት ዝተዋህበ ናይ ግዜ ሰርዓት ክትግብሮ ንዘይትደሊ ክትገብሮ ትግደድ ብዘይመደብ ምስራሕ እቲ ዝሓሸ እዩ
ሐ. እወ፣ ምዕባለ ናይ ንጥፈታትን ኣብቲ ዝተዋህበ ግዜ ዝተረኸበ ውጺታት ምሉእ ምቁጽጻር ንኽህለውካ ምዱብ ግዜ ንኽህልወካ ኩሉ ግዜ ዝምከር እዩ

4.10. ኣብ ውሽጢ ናይ SMART ዕላማታት ግላዊ ዝኾነ ርክብ ምምስራት ማዕረ ክንደይ ጠቓሚ እዩ?

ሀ. ናይ SMART ዕላማታት ንምብጻሕ ንነፍሲ ወከፍ ትራኸቦ ሰብ፣ ንኣብነት፣ መንእሰይ ይኹን ብዕድመ ዝደፍአ ሰብ፣ ብዝበለጸ ክርድኣካን ምሳኻ ክዋሳእን ምእንቲ ኩሉ ግዜ ግላዊ ዝኾነ ርክብ ምምስራት ጠቓሚ እዩ
ለ. ኣብ ናይ SMART ዕላማታት ንመን ከምእትዛረብ ከምኡ'ውን እሱ/እሳ እንታይ ትብል ከምዘለካ ይርድኡኻ ከምዘልዉን ኣብ ግምት ምእታው ኣገዳሲ ኣይኮነን
ሐ. ናይ SMART ዕላማታት ንምብጻሕ ንዝኾነ ትራኸቦ ሰብ መንእሰይ ይኹን ብዕድመ ዝደፍአ ሰብ፣ ሰብኣይን ሰበይትን ኩሉ ግዜ ሓደ ዓይነት መንገዲ ርክብ ክትጥቀም ኣሎካ ከምኡ'ውን ግላዊ ዝኾነ ርክብ ምምስራት ፈጺሙ ጠቓሚ ኣይኮነን

ንገዛ ዝውሰድ መልእኽቲታት ካብ መጽናዕቲ 4

ንጥፈት ምምዳብን ናይ SMART ዕላማታትን

- ኣዎንታዊ ውጺኢታት ንምርካብ ምዳበን ክብጻሕ ዝክኣል ዕላማታት ምስራዕን ስለምንታይ ኣገዳሲ ምዃኑ ምርዳእ
- ምዳበ ኣብ ግምት ዝኣተወ ናይ ውሽጣዊ ኣቀማምጣታትን ናብቲ ዕላማታት ንምብጻሕ ክዓግት ዝኽእል ኩሉ ክኸውን ዝኽእልን ሽግራትን ይሕውስ
- ርክብ ኣብ ናይ ምዳበ ንጥፈት ብጣዕሚ ኣገዳሲ እጃም ይጻወት

መጽናዕቲ Lesson 5. ርክብን ገምጋምን

መጽናዕቲ ብሓጺር

እዚ መጽናዕቲ ኣንፈት ኣገዳስነት ገምጋም ኣብ ዝተፈላለየ ደረጃታት ናይ ፕሮጀክት ወይ ዝኾነ ዝተመደበ ንጥፈት፣ ከምኡ'ውን እጃም ርክብ ኣብ ናይ መስርሕ ገምጋም የቕርብ። ጽቡቕ ተስፋ ዝህብ ከምኡ'ውን ኣዎንታዊ ርክብ ዝበለጸ ውጺኢታት ከምዘውሕስ ሕማቕ፣ ዘይግቡእ ወይ ዘይቅኑዕ ርክብ ከኣ ኣሉታዊ ጽልዋ ኣብ ፕሮጀክት ግምገማ ከመይ ከምዘልዎ ክትመሃሩ ኢኹም።

5.1. ስለምታይ እዩ ግምገማ ኣገዳሲ

ግምገማ ዝተኣሳሰረ መስርሒ እዩ ኣብ ዝተፈላለየ ሜዳታት ከምኡ'ውን በብዓይነቱ ኣሰራርዓታት ክትግበር ይኽእል።

ቆልዑት ኣብ ቤት ትህምርቲ ገምጋም ካብ መምህሮም ይቕበሉ፣ ንስኹም'ውን ስራሕ ንኽትረኽቡ ትግምገሙ፣ ምህርቲ ቅድሚ ምዕዳጉ ነቲ ዓይነት ምህርቲ ንግምግሞ፣ ናይ ሳይንቲፊካዊ ወረቐት ቅድሚ ምሕታሙ ናይ መዳርግቲ ግምገማ የድልዮ፣ ፕሮጀክት ንኽምወል ከኣ ግምገማ የድልዮ።

ስለዚ ኣብዝኾነ እንገብሮ ምርጫ ብዝያዳ ወይ ብዝተሓተ ስምዒት ወይ ዝተሃንጸ መንገዲ ብናይ እንገብሮ ዓይነት ግምገማ ዝተጸለወ እዩ።

ናይ ግምገማ መምዘኒ ብመሰረት ዝተፈላለዩ ባእታታት ይፈላለ እዩ። ንኣብነት፡-

ኣየናይ እዩ ምኽንያት ናይ ግምገማ? መን እዩ ገምጋማይ? እንታይ ወይ መን እዩ ዝግምገም፣ መስርሕ፣ ሰብ፣ ገለ ጭብጢ? ኣየናይ እዩ ናይ ግምገማ ወቕቲ?

ኣገባብ ዘለዎ ወይ ሳይንቲፊካዊ ግምገማ ክእለታት ከምኡ'ውን ተመኩሮኣዊ ወይ ግብራዊ ዝኾነ ኣሎ።

ዕላማ ናይዚ መጽናዕቲ ኣብ ኣገማግማ ክልሰ-ሓስባት ምቕራብ ኣይኮነን ግን

- ብኸመይ ከምትራኽብ ምድህሳስን ግምገማ ብጽንዓት ከምዝተላገበ፣ ከምኡ'ውን
- ንጥፈትካ ንምግምጋም ግብራዊ ኣፋፍኖታት ምቕራብ እዩ።

5.2. ርክብ ንግምገማ ብኸመይ ከምዝጸልዎ

ከምቲ ኣብቲ ኣቐዲሙ ዝነበረ መጽናዕቲታት ከምዝጠቐስናዮ፣ ርክብ ናይ ሂወትና ክፋል እዩ ከምኡ'ውን ንኽልቲኡ ማለት ኣብ ስራሕ ኮነ ኣብ ገዛ ብቐጥታ ንኹሉ ንጥፈታትና ይጸልው። ሕጂ እስከ ርክብ ከመይ ገይሩ ብቐጥታ ከምዝጸልወና ኣብ ግምት ነእትው።

መልእኽቲ ወይ ክትገብርዎ ዝግበኣኩም ዕማም እንተይዘይተረዲኢኩም፣ ብግቡእ ዓጸፋ-ክትምልሱ ከምኡ'ውን ነቲ ዝጥለብ ንጥፈት ብልክዕ ክትገብርዎ ንዓኹም ዘይከኣል ይኸውን። እዚ ኣብቲ ጠቕላላ ናይ ግምገማ መስርሕ ብናይ ኣሉታዊ ጽልዋ፣ ኣብቲ ንስኹም ኮነ ናትኩም ጉጅለ ክበጽሖ ዝኽል ዕላማታት ብቐጥታ ስዕቤን ይህልዎ።

ዝያዳ ብሩህ ንኽሽውን እስኪ ኣብነት ንግበር።

ንኣብነት፡- Raffaella ብኸመይ ብዛዕባ ንናይ ዝጠፍኡ ተሓከምቲ ሓበሬታ ንምርካብ ንምትሕብባር ምስ ኣባላት ናይ ማሕበራት ተሓከምቲን ምስ ናይ ጉዳይ ሓለፍቲን ኣኼባ ኣለዋ። እቶም ናይ ጉዳይ ሓለፍቲ ናይ ዝጠፉኡ ተሓከምቲ ንናይ ማሕበራት ተሓከምቲ ዝርዝር ከቕርቡ ኣለዎም ንሳቶም ከኣ ነቶም ዝጠፉኡ ተሓከምቲ ደልዮም ናብ ናይ ጉዳይ ሓለፍቲ ተመሊሶም ጸብጻብ ከቕርቡ ኣለዎም ክትብል ገሊጻ። Raffaella ቛንቛ እንግሊዘኛ እያ ትዛረብ ኩላቶም ኣብቲ ኣኼባ ዛተሳተፉ ኸኣ እንግሊዘኛ ኣጸቢቑ ክርድኦም ኣይክልን ወይ ብተኣማማንነት ሕቶ ብእንግሊዘኛ ክሓቱ ኣይክእሉን እዮም፤ ከምዚ ዝበለ ናይ ቛንቛ ዕንቅፋት ነቲ ርክብ ዝያዳ ኣሸጋሪ ገይርዎ። ነዚ ሽግር Raffaella ቀልጢፋ ኣይሓሰበትሉን፣ ከምኡ’ውን ኣባላት ማሕበራት ተሓከምቲ እንታይ ክገብሩ ከምዘልዎም ኣጸቢቑም ኣይተረደእዎን።

እዚ መረዳእታ ከመይ ናይ**ቛንቛ ዕንቅፋታት** ንርክብ ኣሉታዊ ጽልዋ ከምዝህብ የርእይ።

እዚ ኩነታት ብኸመይ ኩነታት ይዕረ ይመስለኩም? ብኣስተርጓሚ? ብዝያዳ ሕቶን መልሲን? ናይ እጃም ምጽዋት ምጥቃም ወይ መሊስካ-ምምሃር ቴክኒካት? እዞም ኣብ መጻናዕቲ 3 ዝተሰመዩ ቴክኒካት ትዝክርዎም ዶ?። እንተዘይኮይኑ፣ ንድሕሪት ተመሊስኩም ርኣይዎ። ክልቲኦም ርክብን ግምገማን ከመይ ጌይሮም ከምዝጠማምሩ ዘርኢ ካልእ ኣብነታት ክትግምቱ ትኽእሉ ዶ? ኣብቲ ፍጻመ ብዘይ ቅኑዕ ግምገማ ምኽንያት ናይ ከሽውን ዝኽእል መሰናኽል ኣብ ርክብ ዝኾነ ፍሽለት ኣጋጢምኩም ዶ ይፈልጥ?

ናይ ንጥፈታትኩም ምዳበን ግምገማን ብዘየማትእ ክትዝክርዎምን ከተመሓይሽዎን ክሕግዘኩም ምእንቲ ሕጂ ገለ ኣገደስቲ ምስ ርክብን ግምገማን ዝዛመድ ባእታታት ክጸምቆልኩም እየ።

ንፕሮግራም ወይ ንጥፈት ብስርዓት ክትግምግምዎም ምእንቲ ንጹር ሓሳባት ናይ **ክትጽበይዎ ዘለኩም ውጺኢታት** ክህልወኩም ኣለዎ። ኣብ መጽናዕቲ ናይ SMART ዕላማታት (መጽናዕቲ 4) ከምዝተሰመየ፣ ንነፍሲ ወከፍ ንጥፈት ምስቲ ሓፈሻዊ ፕሮግራም ዝሰማማዕ ናይ ግዜ መደብ ምህላው ኣገዳሲ እዩ።

ተኻፊልቲ ኣብቲ ፕሮጀክት**ሓፈሻዊ ሓሳባት ናይቲ ፕሮጀክት** ክህልዎም ኣለዎም ምእንቲ ናታቶም ንጥፈት ብዝበለጸ ክሰርሑን ክግምግሙን። ከምቲ ዝሰመናዮ፣ ክትካፈል፣ መርበብ ክትፈጥር፣ ኣብ ናይ ንጥፈታት ስልጠና፣ ከምኡ'ውን ኩሉ ነዚ ናይ ርክብ ክእለትታት ዝእምት ኣገዳሲ እዩ።

ርእሰ-ግምገማ፣እዚ ንባዕልኻ ብምምዝዛን ንንጥፈትካ ናይ ምግምጋም ክእለት እዩ፣ ብጣዕሚ ኸኣ ኣገዳሲ እዩ።

ኣገባባት ብጣዕሙ ንጹር ክኸውን ኣለዎ። ኩሉ ግዜ እንታይ ክትገብሩ ከምዝጽበየኩም ክትፈልጡ ኣሎኩም፣ ምስ መን፣ ከመይ፣ መዓስ ወዘተ... ኣገባባት ምስ መሳርሕትኹም ክትመያየጥሉ፣ ዝተጓነፈኩም ሽግራት ከምኡ'ውን ዝተጓነፈኩሞ ዓወትን ብኸመይ መንገዲ ነቲ ሽግር ከምዝፈታሕክሞን ዝምከር እዩ።

ንጥፈታትኩም ብዝበለጸ ንኽትሰርሑ ክሕግዙኹም ዝኽእሉ ብዙሓት **መጋበርያታት** ኣለዉ፣ ማለት ከም ዝተጻሕፈ መሳርሒ ኣገባባት፣ መሰረታዊ ሕቶታት፣ ዝተመዝገበ ፋይላት፣ ዕለታዊ-መዝገባት፣ ቃለ-መሕትታት፣ ጸብጻባት፣ መዘክራት (ፖስተራት፣ካርድታት ወዘተ...)፣ መረጋገጺ ዝርዝራት፣ ወዘተ...።

ጠቓሚነትን ሕሉፍ ክብሪ ናይ ርክብ ኣብ ምምዳብን ምግምጋም ንጥፈታትን ንምጥቃስ ደኣ'ምበር፣ ብዛዕባ'ዚ መጋበርያ ሕጂ ኣይንመያየጠሉን ኢና።

ዘይበርሃልኩም ገለነገራት እንተሃለው፣ ወይ ኣይክሰርሕን ኢዩ ኢልኩም ትሓስቡ እንተኾንይኩም፣ ንዓኹም ኣገዳሲ እዩ **ክበርሃልኩም ክትሓቱ** ብዝቐልጠፈ፣ ክግለጸልኩም ክትሓቱ፣ ካልእ ዝተፈለየ መፍትሒ ከተቕርቡ፣ ርእይቶታት ንኽትህቡን።

ብኻልእ መንገዲ፣ ርክብ ክትገብሩ ክትክእሉ ፈጺሙ ኣገዳሲ እዩ!

5.3. መዓስ ይግምገም

ቅድሚ ዝኾነ ፕሮግራም ምጅማር ወይ ንጥፈት ምምዳብን ንባዕሉ ኣብቲ ምዕባለ ናይቲ ፕሮግራም ክሳብ ባዕሉ ኣብቲ ናይ መጨረሽታ ናይ ግምጋመ ግዜ ዝብጽሕ ግምገማ ኣብ ግምት ክኣትው ዘልዎ ብጣዕሚ ኣገዳሲ መስርሕ እዩ።

ብኻልእ ቃላት፣ ግምጋመ ኣብ መጀመርታ ወይ ኣብ መወዳኣታ ናይ ፕሮግራም ጥራሕ ክግበር የብሉን፣ እኳ'ደኣ ከም ኣድላይነቱ ነቲ ኣገባባት ንምምዕርራይ ብስሩዕ ኣብ ዝተፈላለየ እዋን ክኸውን ኣለዎ፡ ገለነገራት ከምቲንደልዮ እንተዘይሰሪሑ፣ ካልእ ዝሰርሓሉ ዝተፈለየ መንገዲ ንደልይ።

ርክብ ፕሮጀክት ኣብ መንጎ ዝተፈላለዩ ወነንቲ ብርኪ ብጣዕሚ ኣገዳሲ እዩ። ዕላማታት፣ ሕጊታትን ኣገባባትን ብልክዕ እንተይዘይተገሊጾም ወይ እንተዘይተረዳእካዮም፣ እቲ ፕሮጀክት ኣይክሰርሕን እዩ።

እኩብ ጭብጢታት ናይ ህሉው ኩነታት ዝሕወስ ፈላሚ ግምገማ ፕሮግራም፣ መሰረት ናይ ስጉምቲታት ወይ ክምዕብል ዘለዎ መደብ ንምስራዕ ኣድላይ እዩ።

ፈላሚ ተርእዮ ክትፈልጥ፣ ከምኡ'ውን ናይ SMART ዕላማታት (ከምቲ ኣብ መጽናዕቲ 4 ምይይጥ ዝተገብረሉ) ኣብ ግምት ብምእታው ንምዕባለ ናይ ንጥፈታት ክትዕቅን ኣሎካ።

ግምገማ ነቶም ንጥፈት ዝሰርሑን ነቶም ንስኻ ትምወሎም ወይ ተመሓዳድሮ ዘሳትፍ ግጡም መስርሕ እዩ ስለዚ ንጥፈት ኣብቲ ዝድለ ሓይሊታት ይበጽሕ ምህላዉ ምርኣርይ ሓላፍነት ኣሎካ።

ግምገማን ስርሒታት መነጻጸሪታት ናይ ዝተፈላለዩ ጉጅለታት መረጋገጺ ናይቶም ዝበለጸ ዝሰርሑን ስለምንታይን ንምሓዝ የፍቅደልና፣ ከምኡ ኸኣ እቲ ዝበለጸ ኣገባባት ንምትግባር የፍቅደልና።

ኣብ ውሽጢ ፕሮጀክት ወይ ዝተመደብ ንጥፈት፣ ኣብ መወዳእታ ናይቲ ፕሮጀክት ጥራሕ ዘይኮንስ፣ ናይ ዝኾነ ግምገማ ብስሩዕ ኣብ ዝተፈላለየ እዋናት ክትቅጽሎ የድሊ።

ግምገማ ናይቲ ውጻኢታውነትን ኣድማዓዊን ፕሮጀክት ሕቶታት ክትምልስ ይሕግዘካ። ኣንጻር ዘጋጠመ ሽግራት ብኸምቲ ዝተጓናጸፈ ወጺኢታትን፣ ከምኡ'ውን ነቲ ኣገባባት ኣብዘድልይ እዋን ንምምዕርራይ፣ እቲ ስራሕ ብስርዓት ከምዝተዝጋጀውን ብስርዓት ከምተገብረን ምርግጋጽ ኣገዳሲ እዩ።

ስለዚ፣ ሳላ ግቡእ ብልሓት ናይ ርክብ በቲ-ግዜ ፈላሚን ኣብ መንጎ ዘሎን መስርሕ ግምገማ፣ ሓደ ዓይነት ኣገባብ ምኽታል ግቡእ እንተኾይኑ፣ ወይ ምእንቲ ነቲ ዝጽበ ውጺኢት ንምርግጋጽ ነቲ ዘሎ ኣገባብ ክትቅይሮ ወይ ክትሕወሶ ዝበለጸ እንተኾይኑ ትርዳእ።

5.4. እንታይ ትግምግም

ክትግምግሞም ትኽእል ዝተፈላለዩ ነገራት ኣለዉ፣ ንኣብነት፦

- **አቕዋማትን ውድባትን**፣ ነዚ ነገር እዚ ናይቲ ኣቑዋም ኣካላዊ መልክዕ (ቦታ፣ ህንጻ፣ ትሕተ-ቅርጺ፣ ናውቲ፣ ወዘተ...) ወይ ኣብቲ ወድብ ዝተዋፈሩ ሰባት (ንቁጽሪ ናይ ሰራሕተኛ፣ ደሞዛት፣ ብዝሒ ስራሕ፣ ወዘተ...) ኣብ ግምት ከተእትው ኣሎካ፤
- **ኣገባባት**፣ እዚ እንታይ ኣብቲ ኣገባብ ከምዝሰርሕ ብኣቕዋም ዝተኸተለ እዩ፣ ኣብዚ ኣገባባት ብኸመይ ሰባት ከምዝካፈሉ፣ እዚ ኣገባብ ንኽቕጽል ክንደይ ግዜ እዩ ዘድሊ፣ ወዘተ...፤
- **ውጽኢታት**፣ እዚ ኣንጻር ዝተመደበ ንጥፈታት እንታይ ፕሮግራም ዕላማታት ተጓናጺፉ፣ እንታይ ባህርይ ተለዊጡ፣ ጭብጢ ብኸመይ ወሲኹ ወይ ጎዲሉ፣ ወዘተ...

ኩሉ ዝተወዘዐ ጭብጢ ብዘተፈላለዩ ብርኪ ወነንተ ብንጹር ክትርጎም ኣለዎ፤ እዚ፣ ንናይ ግሊን እኩባትን ገምገማታት ከፍቅዱ ንኹሉ ርዱኣት ክኾኑ ኣለዎም። ስለዚ እዩ ኸኣ ርክብ ንናይ መስርሕ ግምገማ ብጣዕሚ ኣገዳሲ ዝኸውን።

ርክብ ጽቡቕ እንተዘይኮይኑ፣ ልክዕ ዘይኮነ ሓበሬታን ጭብንን ክትህብ ትኽእል፣ ስለዚ ኸኣ ዋጋ ዘይብሉን ኣብ ጌጋ ዝመርሕን ይኸውን። ዝጠፈአ ጭብጢ ኣብ ናይ ክሊኒካዊ ቅርጺ ኸኣ ጽቡቕ መረዳእታ ናይ ዘይቅኑዕን ጌጋ ዝሕብርን ናይ ርክብ ዝኸውን፤ ኣብ ገለ ጉዳያት፣ እዚ ጽቡቕ መረዳእታ ናይ ሓላፍነት ምጉዳል ይኸውን!

5.5. ናይዚ ስልጠና ኮርስ ምግምጋም፡ ከመይን ስለምታይን

እስኪ እዚ ናይ ስልጠና ኮርስ ክግምገም ኢዩ ኢልና ኣብ ግምት ነእትዎ። ናይ ዓበይቲ ትምህርቲ ካብ መንእሰያት ትምህቲ ኣጸቢቑ ከምዝፍለ ንፈልጥ ኢና፤ ብርግጽ፣ ዓበይቲ፣ ድሮ ኣገዳሲ ድሕረ-ባይታን ብደንቢ ዝተመስረተ ባህርያት ኣለዎም እዚ ኣብ ገለ ግዜያት ንምምሃር ክሕግዝ ይኽእል ኣብ ገለ ግዜያት ከኣ ዝያዳ ኣሸጋሪ ይገብሮ። ነዚ ናይ ስልጠና ኮርስ ንምግምጋም፣ ዝተፈላለየ መሳሪሒታት ቀሪብና ኣሎና።

እቲ **ፈላሚ መጠይቕ** ቅድሚ እዚ ኮስር ምጅማርካ ትቕበሎ (ኣብዚ ጥብቆ ናይዚ ንእሽቶ መጽሓፍ ተባዚሑ ኣሎ)። እዚ ፈላሚ መጠይቕ ብኸመይ እዚ ኮርስ ፍልጠካን ክእለትታትካን ከምተመሓይሽ ክሕግዝካ ክንርኢ፣ ከምኡ’ውን ዘይግቡእ ባህርያት ንኽልውጥ ገለ ድሕረ-ባይታ ሓበሬታ ንምውሳድ ዝተሃቀነ እዩ። እዚ ንዓና ብጣዕሚ ኣገዳሲ እዩ፣ ስለምታይ፣ ከመቲ ኣብ ፈለማ ዝተጠቐሰ፣ ሓገዝቲ ክንከውንን ነቲ ብልሓት ኣብዝኾነ እዋን ብግቡእ ይሰርሕ ከምዘየሎ እንተፈሊጥና ከኣ ኣድላይ ኣብዝኾነሉ እዋን ክንእርሞን እዩ።

ከምኡ’ውን **ናይ መወዳእታ ፈተና** ክእለትታትካ ዝግምግም ኣብ መወዳእታ ናይዚ መጽናዕቲ ክህሉው እዩ። ብጀካ ውጺኢታት ናይዚ ናይ መወዳእታ ፈተና፣ ዕዉት ክትከውን ተስፋ ዘለና፣ ብዛዕባ ምስ እዚ ናይ መወዳእታ ፈተና ዘይሰማማዕ ውጻኢታት ናትካ ኣቓልቦታት ብዝዕባ ናይዚ ኮርስ እውን ክንፈልጥ ንደሊ ኢና። ብኸሙኡ ኢና ኸኣ **ንናይ ተምሃራይ ዕግበት** ክንግምግመካ መጠይቕ ነካይድ ዘለና።

እዚ ኣብ ላዕሊ ዘሎ መጋበርያታት ዝተኣከበ ጭብጢ (ናይ ፈላማ መጠይቕ፣ ናይ መወዳእታ ፈተና፣ ናይ ተመሃራይ ዕግበት መጠይቕ) ውጻኢታውነትን ኣድማዓዊን ናይዚ ስልጠና ኮርስ ንምግምጋምን ነቲ ዝመጽ ሕታማት ንምምሕያሽን የፍቅደልና።

5.6. ኣርእስቲታት ንምይይጥ

ሕጂ ኣብዚ ናይ ግምገማ መስርሕን፣ ልዕሊ ኹሉ ኸአ፣ ካብዚ ኮርስ ረብሓ ንምርካብ ካልእ ንዓኻ ዝበለጸ ውጺኢታት ንምጉንጻፍ ዝሕግዘካ ገለ ንምይይጥ ዝነቓቕሕን ንቐፈታዊ ኣታሓሳስባ ኣርስቲታት ሓሳባት ክህብ እየ።

ኣብ ግምት ክኣትው ዘለዎ መጀመርያ ኣምር ከኣ **ሓላፍነት** እዩ።

ነዚ ትገብሮ ዘለኻ ሓላፍነት ይሰመአኣካ ዶ? ንጥፈትካ ማዕረ ክንደይ ኣገዳስነት ዘለዎ ኮይኑ ይሰመዓካ? ስለምታይ? ናትካ እጃም ናይ በሓቂ ይርደኣካ ዶ? ምስ መሳርሕትኻ ሓሳባትን ብድሆታትን ናይ ምክፋል ልምዲ ኣሎካ ዶ?

ብሓፈሽኡ ሽግራት ከጋጥም እንከሎ ኣኼባታት ተዘጋጅው ዶ? እንተ ዘይኮይኑ፣ ከምዚ ዝበለ ኣኼባት ምዝግጃው ኣገዳሲ ኮይኑ ይስመዓካ ዶ? መንከ ከዘጋጅዎም ዘለዎም ኮይኑ ይስመዓካ?

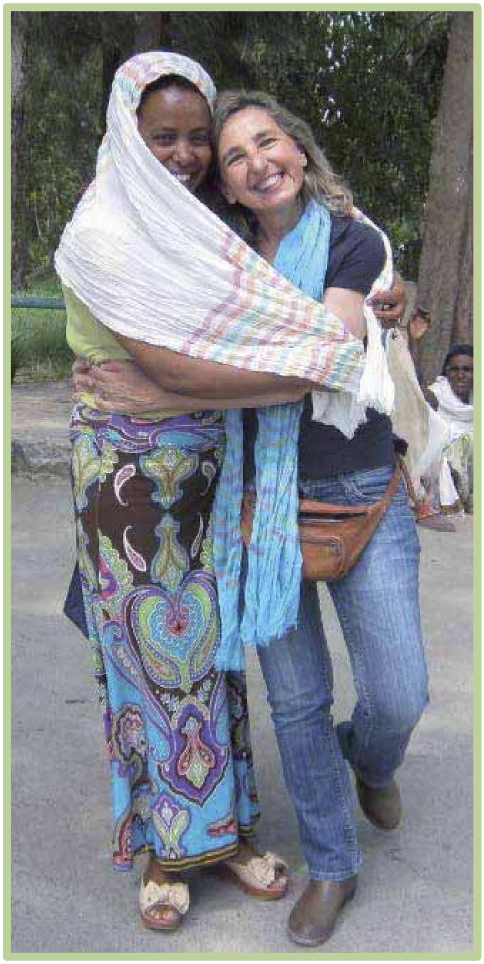
ኣብ መንጎ ናይ ጥዕና ሰራሕተኛታት፣ ሓካይም፣ ናይ ተሓከመቲ ማሕበራትን ተሓከመቲን ርክብ ከመሓይሽ ዝኽእል ካልእ መንገዲ ክትሓስብ ትኽእል ዶ?

መሊስና ከምእንደገና፣ ነዚ ኣብ ላዕሊ ዘሎ ሕቶታት ክትመያየጠሉን ይኸውን ትብሎ መልሲታትን ከተቕርብ ነተባብዐካ። እዚ ኣብዚ መጽናዕቲታት ዝተገለጸ ባእታታት ከተተኩር፣ ከምኡ'ውን ከተጽንዖም፣ ከምኡ'ውን ኣብዚ ኮርስ ተሓዊሶም ዘለዎ ርእይቶታት ንናትካ ክውንነት ተግባራዊ ንምግባር መንገዲ ንምድላይ ይሕግዘካ። ንስኹም ከኣ ዝበለጽኩም ገምገምቲ ናይቲ ውሽጣዊ ብድሆታትን ክትኮኑን ንኽትገብርዎም ከኣ ዝበለጸ መፍቲሒታት ክትረኽብሎም ኢኹም።

ብዛዕባ ርክብን ግምገማን ቁሩብ ብምፍላጥ ነቲ ዝካየድ ንጥፈታት ብዕቱብ ኣብቲ ክርክር ንምክፋል ጽቡቕ መነቓቒሒታት ክኸውን ይኽል እዩ።

5.7. ብዓል ምብዓል

ብዓል ካልእ ነዚ ጉዳይ ዝምልከት ስርዓት ናይ ርክብ እዩ።



ምስ ጉጅለ ክትሰርሕ እንከለኻን ሸቶኻ እንተተማሊኡልካን፣ ንዝተጓናጸፈ ውጺኢታት ምብዓል ብጣዕሚ ኣገዳሲ እዩ።

ምብዓል ስርዓት ናይ ሞሳ ውዕል እዩ፤ ኣገዳሲነት ናይ ጋንታ ስራሕ ዝጉልሕን ሓሊፉ ኸኣ ንሰባት ንጻዕሮም ዝተባብዕ ቀጻሊ መተባብዒ፣ ኣብ ከልእ ኣውንታዊ ውጺኢት ዝብጽሕን ካብኡ ዕግበት ዘርክብን ኣውንታዊ ደገፍ እዩ።

ከምቲ ውሽጣዊ ወግዒታትን፣ ባህሊታን ዘሎ ምንጪታትን፣ ብዙሕ ዝተፈላለየ ዓይነት ኣከባብራ ብዓል ኣሎ። እቲ ሽግራት ማዕረ ክንደይ ተጻዋሪነት ከም ዝነበሮ፣ ብምክፋል ማዕረ ክንደይ ከምትመሃር፣ ከምኡ'ውን ዕላማታትካ ምስ በጻሕካ ዝሰመዓካ ሓጎስ ብምጉላሕ ምብዓል ጽቡቕ ርክብ ክእለትታት ይሓትት። ምብዓል ኣብ ናይ ፕሮጀክት ዝና ጽልዋ ኣለዎ፣ ኣብ መንጎ ተሳተፍቲን ናይ መጻኢ ፍጻመታትን ከኣ ናይ ርእሰግላዊ ዝምድናታት የመሓይሽ። ብዛዕባ ምብዓል ኣገዳሲ ምኽኑ ካልእ ርእይቶታት ክትረክብ ትኽእል? ንዝተጓናጽፍካዮ ውጺኢታት ብኸመይ ከምተብዕሎ እንታይ ርእይቶ ኣሎካ?

ሕጂ መወዳእታ ናይዚ ኮርስ በዓል ክንገብር ቀሪብና ኢና! ዝኾነ ርእይቶ?

5.8. ዝያዳ ክትፈልጥ እንተደሊኻ

ከምቲ ኣብ ፈለማ ዝሰመኽዎ፣ እዚ ኮርስ ቀንዲ ኣብ ዓመታት ናይ ተመክሮ ልምዲታት ናይ ርክብ ኣብ ዝተፈላለየ ደረጃታታት ኣብ ውሽጢ ናይ ምርመራ ትካል ህዝባዊ ጥዕና ዝተመርኮሰ እዩ።

ቅድሚ እዚ ኮርስ ምዕጻውና፣ ንዓካትኩም ክሕግዝ ዝኽእል፣ምስ ገለ ቁሩብ መላገቢታትን **ኣድላይ ምጨታት** ክህብ፣ እንተኾነ ግን ናይ ኢንተርነት መራኸቢ ክህልወኩም ኣለዎ፣ ወይ ንዓርኩም፣ ወይ ንናይ ውሽጣዊ ጭብጢ ሓላፊታትኩምኹ ክደልዩልኩም ወይ ገለነገራት ክሓትምልኩም ክትሓቱ ኣሎኩም።

ሚድልላይንፐላስ (Medlineplus) እቲ ቀንዲ ኣውራ ኣገዳሲ ዝኾነ ናይ መርበብ ማዕጾ ናይ ሕክምና ሓበሬታ ንናይ ሓፈሻዊ ናይ ህዝቢን ተሓከምቲን እዩ። ብሃገራዊ ቤተ-መጽሓፍቲ ናይ ሕክምና (National Library of Medicine (USA)) ዝቐረበ እዩ፣ ፓብሜድ (Pubmed)፣ እቲ ማሕበር ዝቕርቦ እውን፣ እቲ ቀንዲ ኣውራ ዳታቤዝ ኣብ ዓለም እዩ፣ ከምኡ'ውን ካልኦት ኣማኢት መዛግብ ብነጻ ኣሎ። ብጀካ እንግሊዘኛ ብኻልእ ቋንቋታት'ውን ገለ መጽሔቲታት ኣሎ፤ ገለ ዶኩመንትታት እውን ብትግርኛ ኣሎ። http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/

ናይ ኢንተርነት መራኸቢ እንተ ኣሎኩም፣ ኣብ **HIFA፣** ናይ ዓለማዊ ዘመተ ምድጋፍ ክንክን ጥዕና ንኹሉ ክትምዝገቡ እመኽረኩም። ኣብ ንዓኹም ጠቓሚን ኣገዳሲን ክኸውን ዝከኣል ናይ ዓለምለኻዊ መጋብያ ናይ ምይይጥ ክትእትዉ ኢኹም። ብቐጥታ ኣብቲ ምይይጥ ክፋል ክትወስዱ ትኽእሉን ከምኡ'ውን ዝያዳ ንምፍላጥ ምስ ናይ ዓድኹም ተወካሊ ክትራከቡ ትኽእሉ ትኾኑ። ISS (ኣይ.ኤስ.ኤስ) ናይ HIFA (ኤች.ኣይ.ኤፍ.ኣይ) ደጋፊ ማሕበር እዩ። http://www.hifa2015.org/።

ካልእ ዓቢ ዕድል ከኣ **Coursera**፣ ናይ ኣብ-መስመር ትምህርቲ ንዝኾነ ሰብ ኮርሳት፣ ብነጻ፣ ዝህብ ምስ ዝለዓሉ ዩኒቨርሲታትን ኣብ ዓለም-ምሉእ ዝሻረኽ መድረኽ እዩ። እቲ ዘገድሰኩም ኮርስ ኣብ ከባቢ "ጥዕናን ሕብረተሰብን" https://www.coursera.org/ ክትረኽቡ ትኽእሉ።

ዝያዳ ብዛዕባ ኣፋዊ-ዘይኮነ ክርብን ውጽኢታዊ ርክብን ክትፈልጡ እንተድሊኹም ኣብ **Helpguide**፣ ምስ Harvard (ሃርቫርድ) ዩኒቨርሲቲ ዝተሓባባር መርበብ ሓበሬታ ክትከዱ ትኽእሉ። እዚ መርበብ ሓበሬታ ጠቓሚ መራኸቢታት ከኣ ይሕውስ እዩ። http://tinyurl.com/lwyu3he

ከምቲ ኣቐዲመ ዝሰመኽዎ፣ ብዛዕባ ናይ ጥዕና ሓበሬታ ምንጪታትን ናይ ጥዕና ማህይምነት ምጥፋን ኣርእስቲታት ዝዛረብ ኮርሳት ክህሉው እዩ፤ ኣብ ከምዚ ዓይነት ዝበለ ኮርሳት ተወሳኺ ሓበሬታን ጠቓሚ መላገቢታትን ክህልወኩም እዩ።

ንምናልባት፣ ብዛዕባ ፍሉይ ጉዳያት ክትፈልጡ እንተደልኹም፣ ሕቶታትኩም ንኽንምልስ ድልዋት ኢና፣ ስለዚ እንተ ኣድልይኩም፣ ብዘይስክፍታት ተራኸቡና።

5.9. ስንብታ

ዝኸበርኩም ተመሃሮ፣

ምሳኻትኩም ተመኩሮይ ናይዚ ስልጠና ኮርስ ክካፍለ ንዓይ ዓቢ ደስታ እዩ ዝስመዓኒ። ከምቲ ፈለማይ ዝተባህለ፣ እዚ ኮርስ ንግብራዊ መደባት እዩ ተነዲፉ፣ ንዓኻትኩም ነቶም ተበርክቱ ምእንቲ ናይ CASA ፕሮጀክት ዕላማታት ኣብ ግብሪ ከተውዕሉን ብግዜኹምን ብጻዕርኹምን ኣብዚ ዓብይ ብድሆ ክብሪ ክንክን ናይ ብHIV ዝተለኸፉ ሰባት ምእንቲ ክምሓየሽ ትካፈሉ ዘለኹም ጠቓሚ ክኸውን እዩ። ከም ዝረኣኽሞ፣ ንዓኻትኩም ንምንባብን ንምጽናዕን ቀሊል ክኾነልኩም፣ ከምኡ'ውን ቀልጢፍካ ኣብ ሜዳ ንምትግባር ተስፋ ብምግባር፣ እዚ ኮርስ ኣብ ክልሰ-ሓሳባዊ መዳያት ኣየተኩረን እዩ።

ናይ ስልጠና ክፍለ-ግዜ ኣብ ናይ መቐለ ዩኒቨርሲቲ

እዚ ቀዳማይ ሕታም ናይ ስልጠና ኮርስ ናይ ርክብ እዩ፡ ካባኹም ተመሃሮ ንቕበሎ ሓሳባት ንዝመጽ ሕታማት ናይዚ ኮርስ መመሓየሺ ስለዝኸውን ደስ እናበለና ኢና ንቕበሎ።

ብዛዕባ እዚ ስልጠና ኮርስ ዝፈተኹሞን ዝጸላእኩሞን፣ ከምኡ'ውን መራኸቢታት፣ ስልጠና፣ ምምዳብን ንጥፈታት ምግምጋምን ዝሕውስ፣ ኣብዚ ናይ መሰረታዊ ርክብ ክእለትታት ዝተሰመየ ፍሉይ ኣርእስቲታት ዝያዳ መጽናዕቲ የግድሰኩም እንተኾይኑ ብኽብረትኩም ርእይቶኹም ሃቡና።

ብዛዕባ እዚ ኮርስ ግብረ-መልሲ ክትሰዱ እንተ ደሊኹም፣ ወይ ሕቶታት ክትሓቱ እንደሊኹም፣ ኢ-መይል ኣብ paola.decastro@iss.it ክትሰዱ ወይ ምስ ናይ CASA ፕሮጀክት ጋንታ ኣብ contact@casaproject.info ክትራኸቡ፣ ወይ እንደገና ናብኡ ክንህሉው እንከሎና ክትዛረቡና ትኽእሉ!

ኩላትኩም ናይ መዛዘሚ ወረቐት ምስክር ክትረኽቡን ነዚ ኮርስ ከኣ ብምሉእ ዕግበት ወዲእኩም ናይ ርክብ ክእለትኩም ከም ተመሓይሹን ርግጸኛ እየ።

ሕጂ ነዚ ኮርስ ብጥቕሲ ካብ Goethe (ጎተ) ክዓጽዎ እየ። እዚ ጥቕሲ ንኹላትኩም ኣብ ንጥፈታትኩም ዝበለጸ ደረጃ ናይ ዓወት ንክትረኽቡ ዘርኢ ጽቡቕ ትምኒተይ እዩ ዝውክል።

"ምፍላጥ እኹል ኣይኮነን፣ ክተግብሮ ኣሎና፤
ድልየት ጥራሕ እኹል ኣይኮነን፣ ክንሰርሕ ኣሎና"

ሕጂ እዚ መወዳእታ ናይዚ ኮርስ እዩ። ሕጂ ብዝበለጸ ክትጥቀምሉ ጊደኹም እዩ!
የቐንየልና!

ሕቶታት ኣብ መጽናዕቲ 5

ብዛዕባ እዚ ካልእ መጽናዕቲታት፣ ሕጂ ንስኹም ነዚ መጽናዕቲ ምርዳእኩም ነብስኹም ንምግምጋም፣ ሓድሽ ፍልጠት ንምጥጣሕን ኣብቲ መዓልታዊ ንጥፈትኩም ብኸመይ ከተተግብርዎ ከምትኽእሉ ንምርኣይን፣ ኣብ ንእሽቶ ጋንታ ኮይንኩም ነዚ ሕቶታት ክትመያይጥሉ ነተባባዓኩም። እዚ መላመዲ ንናይቲ ናይ መወዳእታ ፈተና ንምሕላፍ'ውን ክሕግዘኩም እዩ።

5.1.ኣየናይ ኣብ መንጎ ርክብን ግምገማን ዘሎ ዝምድና፣ እንተሃልዩ?

ሀ. ግምገማ ምስ ርክብ ፈጺሙ ኣይዛመድን እዩ።
ለ. ርክብ ኣብ ናይ ግምገማ ንጥፈታት ብርቱዕ ጽልዋ ኣለዎ።
ሐ. ርክብን ግምገማን ዋላሓንቲ ነገር ዘራኽብ የብሎምን።

5.2. ኣብ ንጥፈታት ምምዳብ ግምገማ ማዕረ ክንደይ ጠቓሚ እዩ?

ሀ. ግምገማ ምስ ምምዳብ ኣይዛመደን እዩ።
ለ. ግምገማ ኣብ ኩሉ ገጻት ናይ ፕሮጀክት ምምዳብ ብጣዓሚ ኣገዳሲ እዩ
ሐ. ግምገማ ኣገዳሲ ስለዘይኮነ፣ ክትገብሮ ወይ ክትገድፎ ይከኣል እዩ

5.3. ኣበየናይ ገጽ ናይ ፕሮጀክት እዩ ግምገማ ለወባ ዝግበረሉ?

ሀ. ግምገማ ኣብቲ ናይ መወዳእታ ደረጃ ናይቲ ፕሮጀክት ጥራሕ እዩ ኣገዳሲ
ለ. ግምገማ ኣብ ፈለማ፣ ማእከል ከምኡ'ውን ኣብቲ መወዳእታ ደርጃ ናይቲ ፕሮጀክት ኣገዳሲ እዩ
ሐ. ግምገማ ኣብቲ ፈለማ ደረጃ ናይቲ ፕሮጀክት ጥራሕ እዩ ኣገዳሲ

5.4. እንታይ እዩ ክግምገም ዝከኣል?

ሀ. ኣብቲ ስራሕካ ተካይደሉን ውድባትን ኣቓዋማት ጥራሕ
ለ. ኣብ ግብሪ ዝውዕል ኣገባባት ጥራሕ እዩ ክግምገም ዝከኣል
ሐ. ኣቓዋማትን ውድባትን፣ ኣገባባትን ውጺኢታቱን ክትግምግም ይከኣል እዩ

5.5. ዝተመሓየሸ ርክብ ውጺኢ ናይ ዝተመሓየሸ ግምገማ ክኸውን ይኽል ዶ?

ሀ. ኣይፋል፣ ርክብን ግምገማን ኣይዛመዱን እዮም

ለ. እወ፣ ዝተመሓየሸ ርክብ ኣብ ዝተዳናጸፈ ውጽኢታት ቐጥታ ጽልዋ ኣለዎ

ሐ. ግምገማ ብናይ ጽቡቕ ርክብ ክእለታት ተተንኪፉ ኣይፈልጥን።

5.6. እቲ ዝተደልየ ውጺኢታት ከይበጻሕካዮ እቲ ዝሰርሕ ኣገባባት ምምይያጥ ማዕረ ክንደይ ኣገዳሲ እዩ?

ሀ. እቲ ዝበለጸ ፈጺምካ ናይቲ ዝሰርሕ ኣገባባት ዘይምምይያጥ እዩ።

ለ. ገለ ነገር እንተዘይሰሪሑ፣ ደሞዝካ እንተ ትቕበል ኮይንካ ናይቲ ዝሰርሕ ኣገባባት ምምይያጥ ዘገድስ ኣይኮነን

ሐ. እቲ ዝጽበ ውጺኢታት ስለምንታይ ከምዘይተረኽበ ንምርዳእ ነቲ ዝሰርሕ ኣገባባት ደጊምካ ምራኣይ ብጣዕሚ ኣገዳሲ እዩ።

5.7. ቅድሚ ኮርስ ምጅማር ዕላማ ናይ ቅድመ-ፈተና እንታይ እዩ?

ሀ. ቅድመ-ፈተና ድሕሪ እቲ ኮርስ ምውድኡ ነቲ ናይ ፈለማ ውጺኢት ግምገማ ምስቲ ናይ መወዳእታ ብምውድዳር ነቲ ለውጢ ምዕቃን የኽእለካ

ለ. ቅድመ-ፈተና ግዜ መጥፍኢ እዩ

ሐ. ኣብ ናይ ስልጠና ኮርሳት ቅድመ-ፈተና ኣይምከርን እዩ።

5.8. ኣብ መወዳእታ ናይ ኮርስ ዕላማ ናይ መወዳእታ ፈተና እንታይ እዩ?

ሀ. ነቲ ናይ መወዳእታ ኮርስ በዓል ምግባር ናይ መወዳእታ ፈተና ኣድላይ እዩ

ለ. ናይ መወዳእታ ፈተና ብዛዕባ እቲ ኣርእስቲ ናይቲ ኮርስ ተመሃሮ ዝተረደኦም ፍልጠት ንምግምጋም የፍቅደልና

ሐ. ናይ መወዳእታ ፈተና ኣይምከረን እዩ

5.9. ነቲ ናይ ዝተዳናጸፈ ጽቡቕ ውጺኢታት ናይ ፕሮጀክት በዓል ምግባር ማዕረ ክንደይ ኣገዳሲ እዩ?

ሀ. ብዓል ምግባር ኣገዳሲ ኣይኮነን

ለ. ምብዓል ስርዓት ናይ ሞሳ ውዕል ስለ ዝውክል፣ ናይ ጋንታ ስራሕ ስለ ዝጉልሕን ዝተባባዕን፣ ብዓል ምግባር ኣገዳሲ እዩ።

ሐ. ኣብ ስራሕ በዓል ምግባር ከም ኣገዳሲ ኣይቁጸርን ፍቑድ ከኣ ኣይኮነን።

5.10. ኣየናይ ካብዚ ዝቕጽል ምሉእ ሓሳባት እዩ ቅኑዕ?

ሀ. ነፍሲ ወከፍ ሰብ ኣብ ጋንታ ሓደ ዓይነት ሓላፍነት ይካፈል

ለ. ኣብ ጽቡቕ ውጺኢታት ንምብጻሕ ርክብ ኣብ መንጎ ዝተፈላለዩ ወነንቲ ብርኪ ኣብ ፕሮጀክት ኣገዳሲ ኣይኮነን

ሐ. ኣብ መርበብ ምስራሕ ዝኾነ ጥቕሚ ኣይህብን እዩ።

ንገዛ ዝውሰደ መልእኽቲታት ካብ መጽናዕቲ 5

ግምገማን ርክብን

- ምዕበላ ናይ ንጥፈት ኣብ ዝተፈላለየ ደርጃታት ኣገዳሲ እዩ።
- ግምገማ ኣገባባት ንምዕርራይን ዝሓሸ ኣውጺኢታትን ንምርካብ የፍቅድ።
- ርክብ ኣብ ግምገማ ናይ ንጥፈታት ዓቢ እጃም ይጸወት።

ጥብቆ፡፡
ቅድመ-ፈትና ንመሰረታዊ ስልጠና ኣብ ርክብ

ቅድሚ ኮርስ ምጅማር ተመሃሮ ነዚ ዝስዕብ ሕቶታት ክምልሱ ኣለዎም፡፡ እዚ ንኽልቲኡ ማለት ምዕባልኦምን ውጺኢታዊነት ናይዚ ኮርስ ንባዕሉ ንምግምጋም ኣገዳሲ እዩ፡፡ መማህራን ምስቲ ናይ መወዳእታ ፈተና ንምርእኣይ ነዚ መልሲታት ክእክብዎ እዮም፡፡

ቅድመ-ፈተና መጠይቓት

ሽምኩም______________________________

ዕድመ_______________________ ጾታ ____________

ዝለዓለ ናይ ትምህርቲ ደረጃ __________________________

ናይ ስራሕ ቦታ _________________ተራ ____________

1. ናይ ርክብ ኮርስ ዝጠቕመኩም ኮይኑ ይስመዓኩም ዶ?

☐ እወ ☐ ኣይፋል ☐ ኣይፈልጥን

2. ናይቲ ዝሓለፈ ኮርስ ናይ ርክብ ተኻፊልኩም ዶ?

☐ እወ ☐ ኣይፋል ☐ ኣይፈልጥን

3. ናይ ብዓወት ምውዳእ ምስክር ወረቐት ክትቅበሉ ትደልዩ ዶ?

☐ እወ ☐ ኣይፋል ☐ ኣይፈልጥን

4. ምስ ናይ CASA ፕሮጀክት ክንደይ ግዜ ሰሪሕኩም?

☐3 ኣዋርሕ ወይ ጎደሎ ☐ልዕሊ 3 ኣዋርሕ ☐ ልዕሊ ሓደ ዓመት

5. ዝተፈላለየ ዓይነት ርክብ ክምዘሎ ትፈልጡ ዶ?

☐ እወ ☐ ኣይፋል ☐ ኣይፈልጥን

6. ተመክሮ ምክፋል ኣድላይ ኮይኑ ይመስለኩም ዶ?

☐ እወ ☐ ኣይፋል ☐ ኣይፈልጥን

7. በይንኹም ዶ ወይ ምስ ጉጅለ ምስራሕ ትመርጹ?

☐ በይነይ ☐ ምስ ጉጅለ ☐ ኣይፈልጥን

8. ገለ-ነገር እንተዘይተሪድኢኩም፣ ንኽግለጸልኩም ትሓቱ ዶ ወይስ ስቕ ትብሉ?

☐ ንክግለጸለይ እሓትት ☐ ስቕ እብል ☐ ኣይፈልጥን

9. ንተሓከምቲ ነርስ ንምታይ ፍወሳ ተራፒ (therapy) ክወስዱ ከምዘለዎም ግዜ ወሲዶም ክገልጽሎም ኣገዳሲ ኮይኑ ዶ ይመስለኩም?

☐ ብዘይምግላጽ ተሓከምቲ እንታይ ክገብሩ ከምዘለዎም ምግባር ምንጋር ዝሓሸ እዩ

☐ መግለጺታት ክትህብ ገለ ግዜ ምውሳድ ኣገዳሲ እዩ

☐ ኣይፈልጥን

10. ብሓፈሻ ናይ ንጥፈት መደብ ክትገብሩ እንከለኹም ፍሉይ ዕላማታት ኣብ ግምት ተእትውዎ ዶ?

☐ ኣይፋል፣ ንጥፈት ክምድብ እንከለኹ ፍሉይ ዕላማታት ኣብ ግምት እየእትውን እየ

☐ እወ፣ ብሓፈሻ ፍሉይ ዕላማታት ኣብ ግምት ብምእታው እየ ንጥፈተይ ዝምድብ

☐ ኣይፈልጥን

ምስ ካሳ ፕሮጀክት ናይ ህሙማት ማህበር እናሰርሁ ዝርከቡ አባላት

ናይ ተመሃሮ መዘኻኸሪታት

ኮርስ ኣብ ዝወሃበሉ ግዜ ተመሃሮ መዘኻከሪ ክጽሕፉ ብጣዕሚ ጠቓሚ ክኸውን ይኽእል እዩ። ንዓኹም ጠቓሚ እዩ ኢልኩም ትሓስብዎ መዘኻኸሪ፣ ምስ መሳርሕትኹም ክትመያየጥሉ ትደልዩ ሓሳባት፣ ክትሓትዎ ትደልዩ ሕቶታት፣ ርእይቶታት ንምምሕያሽ፣ ከምኡ'ውን ዝኾነ ካልእ ነገር ነዚ ኮርስ የገድስ እዩ ኢልኩም ትሓስብዎ፣ ኣብ ንእሽቶ መጽሓፍ ወይ ከኣ ኣብዚ ገጻት ክትጽሕፍዎ ትኽእሉ። ንመምህርኩም ሕቶታት ክትሓቱ ትኽእሉ ወይ ኢ-መይል ኣብ፡- contact@casaproject.info ክትሰዱ ትኽእሉ

ሓፈሻዊ ርእይቶ ኣብቲ ኮርስ

ሕቶታትን ለወባታትን ኣብ መጽናዕቲ 1

ርክብ ንምንታይ ኣድላዪ ከምዝኾነ

ሕቶታትን ለወባታትን ኣብ መጽናዕቲ 2

መሰረታዊ ፍልጠት ኣብ ርክብ

ሕቶታትን ለወባታትን ኣብ መጽናዕቲ 3

ምክፋል፣ ምርኻብ መርበባትን፣ ስልጠና

ሕቶታትን ለወባታትን ኣብ መጽናዕቲ 4

ንጥፈት ምምዳብን ናይ SMART ዕላማታትን

ሕቶታትን ለወባታትን ኣብ መጽናዕቲ 5

ርክብን ግምገማን

Printed by
De Vittoria srl
via degli Aurunci, 19/21
00185 Rome (Italy)

July 2015

እዚ ንእሽቶ መጽሓፍ ዓቕሚ ህንጻ ኣብ ውሽጢ ናይ CASA ፕሮጀክት፣ሽርክነት ምስ ናይ ኢትዮጵያ ናይ ትግራይ ጥዕና ቤት-ጽሕፈት፣ ወናኒ ናይ ፕሮጀክት፣ ናይ መቐለ ዩኒቨርሲቲ ከምኡ'ውን Istituto Superiore di Sanità (ISS)፣ ናይ ኣህጉራዊ ጥዕና ኣብ ዓዲ ጥልያን፣ ዘተኮረ ናይ ጥዕና ሰራሕተኛታት መጀመሪ ነጥቢ ናይ ልምምድ ፕርግራም እዩ። ተወፋይነት ናይ ማሕበረ-ሰብ ጥዕና ሰራሕተኛታትን ናይ ተሓከምቲ ማሕበርን ነዚ ናይ ስልጠና ፕሮግራም ክውድኡን ናይ በሓቂ ውጽኢታዊ ክገብርዎን ኣገዳሲ እዩ። እዚ ንእሽቶ መጽሓፍ ክፋል ናይ ተኸታተልቲ ስልጠና ተበግሶታት ብናይ ትግራይ ናይ ጥዕና ቤት-ጽሕፈት ዝተደገፈ እዩ።

Paola De Castro ኣብ ISS ተመራማሪ እያ። ንሳ ዲረክተር ናይ መዘርግሒ ኣሃዱን ኣባል ናይ ሓተምቲ ኮሚቴን ናይ ዝተፈላለዩ ዓለምለኻዊ መጽሔታትን፣ ብርትዕቲ ደጋፊ ንኽፉት መራኸቢ ናይ ሳይንቲፊካዊ ሓበሬታን ጭብጢን እያ። ንናይ ህዝብዊ ጥዕናን ምዝርጋሕ ናይ ጥዕና ሓበሬታን ንዝተፈላለዩ ግዳያት፣ ኣብ ኤውሮጳ፣ ኣፍሪቃን ላቲን ኣመሪካን ናይ ሳይንቲፊካዊ ምትሕብባር ትድግፍ እያ።

ብ ISS መዘርግሒ ኣሃዱ፣ ተሳናድዩ