

ቅጽ 2 | VOL 2

ጠጋቢት 2017 ዓ.ም

ሐሳብ አለኝ

መጽሔት



ቨርቹዋል አቲዝም

በቁንፅል የምናስተምረው
ፓን አፍሪካኒዝም

ሱስ እና አስከፊ
መዘዙ!

ዝግጅት

ኮንሰፕት ሀብ ኢትዮጵያ

ኢሜል:

concepthubethiopia@gmail.com

ጥላብራዊ ሚዲያዎቻችንን ለማግኘት

@concepthubeth

ዋና አዘጋጅ

በረከት ጉዲሳ

አዲስ አበባ፣ ኢትዮጵያ

0913134524

የዚህ ዕትም አምዲኞች

ትንሳኤ አበበ

ደሬድ አግማስ (የብዕር ስም)

ኢዮብ ትኩዬ

የመጽሔት ዲዛይን

ሰሎሞን ሸዋረጋ

ዲጂታል ህትመት ሥርጭት

ቲክቫህ ጥጋዚን የቴሌግራም ገጽ

@tikvahethmagazine

አጭር መልእክት

«ሐሳብ አለኝ» መጽሔታችን ሁለተኛ ዕትም ለእናንተ ለአንባቢያን ስናደርስ ለወደፊት ያለንን ራዕይ እና ተስፋ ጭምር እንዳካፈልናችሁ ይሰማናል። ዛሬ ገና ለገነባ እንዳለ ቤት ቁፋሮው እና ጭቃው ሳቢ ባይሆንም፤ ቤቱ ቤት ሆኖ እንዲቆም የቤቱን ንድፍ እያዩ ለፍጹሙ መስራት እንሚገባ ሁሉ። ይህም መድረክ ለብዙዎች የሐሳባቸው ማረፊያ እንደሚሆን በማሰብ፤ ዛሬ ምንም እንኳን ጅምር ላይ ቢሆንም ራዕያችንን እያሰብን ከመስራት ግን አናቋርጥም።

እንደከዚህ ቀደሙ ዛሬም ደግመን የምንናገረው ሐሳብን በጽሑፍ ማስፈር መቻል ትልቅ ክህሎት ነው፤ የብዙ ነገርም መሰረት ነው። አብዛኞቻችን በአዕምሯችን የሚመለከሱትን ወይም የተሸለ እውቀት አለን ብለን የምናስበውን ሐሳብ ወይ ጽሑፍ መቀየር ብንችል ብዙ የምናካፍላቸው ታሪኮች፤ እውቀቶችን ልምዶችን ከመኖራቸውም በላይ ከሌሎች አማራጮች በተሸለ መልኩ እንድናስብ፤ እንድንመረምር፤ ሐሳባችንን ከማካፈላችን በፊትም በሐሳባችን እና በእኛ መካከል የጥሞና፣ የአስተውሎት፣ የማሳሰል ሂደቶች እንዲፈጠር እድሉን ይሰጠናል።

ማብብብ ሙሉ ሰው ያደርጋል እንደሚባለው ሁሉ ጥፋ ጸሐፊም ሙሉ ሰው ይፈጥራል ማለት ነው። የአንባቢያን ቁጥር ቀነሰ ስንል በተዘዋዋሪ የጸሐፊያንም መጠን በዚያው ልክ እንደሚሆን፤ የንባብ ባህልን ማዳበር አለብን ስንልም በተመሳሳይ ጸሐፊዎችን ማበረታታት እንዳለብን መገንዘብ መቻል አለብን። ለዚህ ነው ይህ መድረክ የተፈጠረው። ሐሳብ ያላቸው ሰዎች ሐሳባቸውን አውጥተው በጽሑፍ እንዲያሳዩ፤ የጽሑፍ ችሎታ ያላቸው ሰዎች ይህንን ችሎታቸውን ማሳየት እንዲችሉ፤ እንዲሁም አንባቢያን ደግሞ እንዲሞግቱና ለውጥ መፍጠር የሚችሉ ሐሳቦች እንዲቀረጹ በማሰብ ነው።

በየትኛውም ዘርፍ ያላችሁ ወጣት ባለሙያዎች፣ በልዩነት በጋዜጠኝነት የተመረቁችሁ፣ በትምህርት ላይ ላላችሁ ይህ መድረክ ሐሳብ ወይ ጽሑፍ የሚቀየርበት ብቻ አይደለም። ራሳችሁን የምታሳዩበት፤ አቅማችሁን የምትገልጹበት፤ ከሌሎች በተመሳሳይ ዘርፍ ላይ ካሉ ወንድሞች አህዳድ ጋር እንዲሁም ባለሙያዎች ጋር የምትተዋወቁበት መድረክ ጭምር ነው። ይህ መድረክ ሙያዊ መርህን ተከትላችሁ በነጻነት የምትጠቀሙበት ነው።

አንባቢያንም በየጽሑፎቹ ያሏችሁን አስተያየት በመስጠትና ውይይትንና ትኩረትን በሚያሰፋ መልኩ ተሳትፏችሁ እንዲቀጥል እንጠይቃለን።

በዚህ መጽሔት የቀረቡት ጸሁፎች ይዘት እና ትክክለኛነት ለማረጋገጥ የምንችለውን ጥንቃቄ እናደርጋለን። በዚህ የዲጂታል መጽሔት ውስጥ የተካተቱ ጽሑፎች ሙሉ ለሙሉ የጸሐፊውን አቋምና ሀሳብ እንጂ የአሳታሚውን አቋም አይገልጹም። በዚህ መጽሔት የተካተቱ የጽሑፍ ዝግጅቶችን መልሶ በማሳተም፤ በድምጽና በቪዲዮ እንደገና ለመጠቀም፤ ለማባዛትም ሆነ ለማሰራጨት የአሳታሚው የጸሁፍ ፍቃድ ያስፈልጋል።



ይዘት Content



5

ቨርቸዋል
ኣተዘም



12

በቁንፅል የምናስተምረው
ፓን ኣፍሪካኒዝም



18

ሱስ ኢና ኣስከፊ
መዘዙ!

ይህ ስራ
ለመግባት ወቅቷ
ክፍት ነው!



ቨርቹዎል ኦቲዝም



በትንሳኤ አበበ

የብዙ ወላጆች ዓለም ልጆቻቸው ናቸው። ወላጆች ልጆቻቸው ጤነኛ ሆነው እንዲያድጉ እና የገንዘብ ህይወታቸው ያማረ እንዲሆን ሲሉ ብዙ መስዋትነትን ይከፍላሉ። ይህ ሳይሆን ቀርቶ ልጆቻቸው በሚታመሙባቸው ጊዜ ወላጆች የሚገቡበት ጭንቀት እና ፈተና በቃላት የሚገለጽ አይደለም።

በተለይም ደግሞ ልጆቻቸውን ያጋጠማቸው የአዕምሮ ጤና ችግር ከሆነ ጉዳዩን ይበልጥ አስጨናቂ እና ውስብስብ ያደርግባቸዋል። ውስብስብ ከሚደርጉባቸውም ምክንያቶች ውስጥ አንዱና ዋናው ወላጆች ዘንድ ስለልጆች የአዕምሮ ጤና ያለው እውቀት እና ግንዛቤ ዝቅተኛ መሆኑ ነው። በዚህ ግንዛቤ ማነስ ምክንያት ብዙውን ጊዜ ወላጆች ከሚፈተኑባቸው እና የልጆችን የአዕምሮ ጤናም ከሚጎዱ ህመሞች መካከል **"የኦቲዝም ህመም"** ቀዳሚውን ስፍራ ይይዛል።

በሀገራችን ኢትዮጵያ በኦቲዝም ህመም ዙሪያ ያለው የግንዛቤ ማነስ በወላጆች ብቻ የሚስተዋል አይደለም ፤ አብዛኛው የማህበረሰብ ክፍልም ስለ ኦቲዝም ህመም በቂ ግንዛቤ ና እውቀቱ የለውም። የኦቲዝም ህመም ጆሮ እንኳን በቅጡ ያልሰጠው ግን ደግሞ ለብዙዎቻችንን ጓዳ ቅርብ እየሆነ ያለ አሳሳቢ የጋራ ጉዳያችን ነው።

በዚህ ጽሑፋችን ለመዳሰስ የምንሞክረው ከቅርብ ጊዜ

ወዲህ ከልጆች የስክሪን አጠቃቀም ጋር ተያይዞ ይፈጠራል ስለተባለውና በርካታ ወላጆችም ስለሚጨነቁበት በስፋት **«ቨርቹዎል ኦቲዝም»** የሚል ስያሜ ስለተሰጠው **«ኦቲዝም መሰል»** የጤና እክል ላይ ይሆናል።

ለዚህም መነሻ የሆነን መደበኛ በሚባለው የኦቲዝም ህመም ላይ ያለው መረዳት በሁለት ጽንፍ ያለ፤ አንዱ ስለ ኦቲዝም ምንም በሚባል መልኩ እነስተኛ ግንዛቤ መኖሩ፤ ሌላኛው ደግሞ ከፍርኃትና ከተለያዩ አመለካከቶች፤ እጅግም በጣም አስፈሪና የፈጣሪ ቁጣ አስመስሎ ከማየት የተነሳ ኦቲዝምን በቅጡ ካለመረዳት የተዛቡ ምልክታዎች በመኖራቸው ነው። ፡ በተጨማሪም ከልጆች አስተዳደግና ከስክሪን አጠቃቀም የተነሳ የሚስተዋለውን ለብዙ ወላጆች ጭንቀት እየሆነ ስለመጣው "ቨርቹዎል ኦቲዝም" ምንነትን ፣ ባህሪ እና ተጽዕኖ ከመደበኛው ኦቲዝም ጋር በንጽጽር የሚዳስስ ይሆናል።

ቨርቹዎል ኦቲዝም ምንድነው?

ቨርቹዎል ኦቲዝም ከ5 ዓመት በታች በተለይም ከ2 ዓመት በታች የሆኑ ህጻናት ቴሌቭዥን፣ ስልክ እና ታብሌት ላይ ብዙውን ጊዜያቸውን ሲያሳልፉ የሚያሳዩት ኦቲዝም መሰል የጤና እክል ሲሆን የህጻናትን የንግግር ክህሎት ላይ ፣ ማህበራዊ ግንኙነትን እና ባህሪያቸው ላይ እክል የሚያስከትል የጤና ችግር ነው።

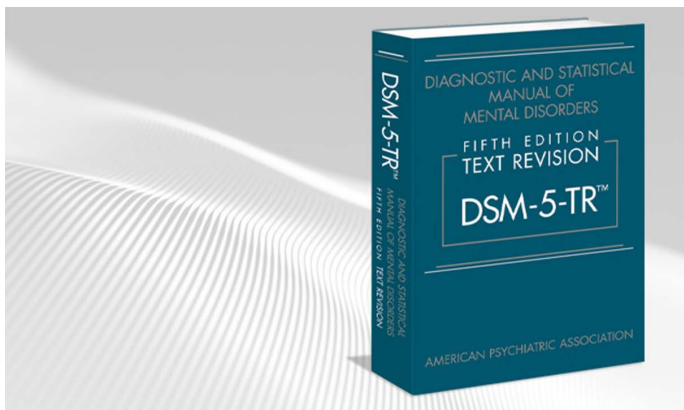
ቮርቸዋል ኦቲዝም የሚባለው የጤና ችግር ከቅርብ ጊዜ ወዲህ የመጣ (በተለይም በኮቪድ ጊዜ ይበልጥ መስተዋል የጀመረ) ሲሆን እስኪሆን ድረስ ግን በዓለም ጤና ድርጅትም ሆነ በ"DSM5 Manual" ¹ ላይ ያልተካተተ እንዲሁም Officially diagnosis ያልተደረገ የጤና እክል ነው።

የአዕምሮ ህመሞች እንደሌላው የህመም አይነቶች የተለያዩ ፍጥናቶችን በመውሰድ የሚለዩ ባይሆንም የራሳቸው "DSM" የተባለ Manual Guide አላቸው።

የዘርፉ ባለሙያዎች የትኛውንም የአዕምሮ ህመም የሚመረምሩትም ሆነ ህክምና የሚሰጡት "DSM" የተባለውን መምሪያ መሰረት በማድረግ ነው።

"DSM 5" ምንድነው?

"DSM"(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) በመባል የሚታወቅ የአዕምሮ ስህመሞችን መመርመሪያ እና ስታቲስቲካዊ ማኑዋል ሲሆን በአዕምሮ



ጤና እና ከአዕምሮ ጋር በተያያዙ ለሚፈጠሩ መታወኮች የማመሳከሪያ መጽሐፍ ነው።

ይህ "DSM" የሚባለው ጥራዝ ለመጀመሪያ ጊዜ የተዘጋጀው እ.አ.አ በ2013 ላይ ሲሆን በየጊዜው እየተሻሻለ እ.አ.አ በ2022 በአሜሪካ የሥነ-አዕምሮ ማኅበር እየተተመ "DSM -5 TR" የተሰኘውና አምስተኛው ዕትም ላይ ድርሷል።

በ"DSM 5 TR" ላይ ኦቲዝምን ጨምሮ ከ70 በላይ የአዕምሮ

1 <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>

ህመሞች በውስጡ የተካተቱ ሲሆን ቮርቸዋል ኦቲዝም ግን በእዚህ እትም ውስጥ አልተካተተም። ሆኖም ቮርቸዋል ኦቲዝምን ከሚያሳዩው ምልክት እና ከሚያስከትለው ጉዳት አንጻር ባለሙያዎች ትንታኔ እና ህክምና ይሰጡበታል።

ቮርቸዋል ኦቲዝም ከባለሙያዎች አንጻር እንዴት ይገለጻል?

ቮርቸዋል ኦቲዝም ልጆች በተለይም ከ2 አመት በታች የሆኑ ህጻናት ረጅም ሰዓት ያለገደብ ለተለያዩ ኤሌክትሮኒክስ ውጤቶች ማለትም እንደ ስልክ ፣ ቴሌቭዥን ፣ እና ታብሌት ላይ ተጋላጭ ሲሆኑ የሚያሳዩት ኦቲዝም መሰል የጤና እክል ነው በማለት ባለሙያዎች ይገልጻታል።

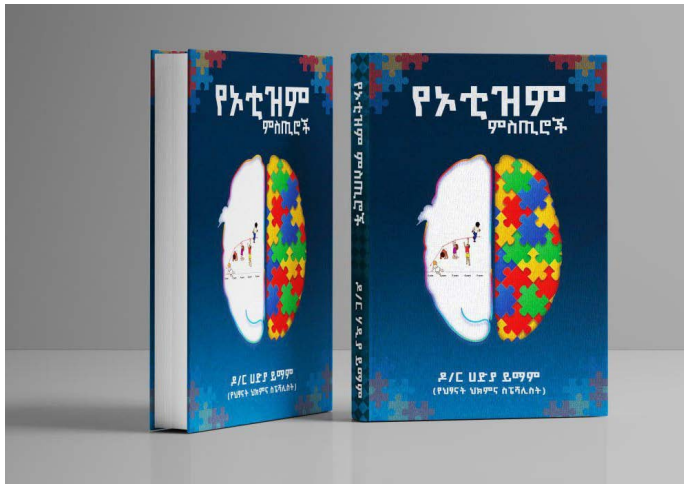
ማህሌት አዘነ የንግግር እና ቋንቋ ቴራፒስት ስትሆን ቮርቸዋል ኦቲዝም የታወቀ medical diagnosis እንዲልሆን እና የዓለም ጤና ድርጅትም በመደበኛ ምርመራ ውስጥ እንዲካተት እንዳላደረገው ትናገራለች። ነገር ግን ቮርቸዋል ኦቲዝም ባለሙያዎች በሚያዩት ነገሮች በመነሳት ህጻናት ስክራን ላይ በሚኖራቸው ቆይታ የተነሳ የሚከሰት ነው ተብሎ እንደሚታሰብ እና የኦቲዝም ምልክቶችን የሚያሳይ የጤና እክል መሆኑንም ትገልጻለች።



ማህሌት አዘነ - የንግግር እና ቋንቋ ቴራፒስት

"ህጻናት እስከ ሁለት ዓመታቸው ቴሌቭዥንም ሆነ ስልክ ማየት የለባቸውም" የምትለው ማህሌት "ይህ አይሜያቸው ከሰው ጋር መግባቢያ ሆኖ ሳለ ልጆቼ ግን ቴሌቭዥን እና ስልክ ላይ በሚያሳልፉበት ጊዜ የሚያጋጥማቸውን ችግር ነው ቮርቸዋል ኦቲዝም ተብሎ የተሰየመው፤ ነገር ግን የአለም ጤና ድርጅት እንደ መደበኛው ኦቲዝም formally diagnosis ያደረገው ነገር አይደለም" በማለት ታስረዳለች።

በቅርቡ «የኦቲዝም ሚስጥሮች» የሚል መጽሐፍ ለህዝብ ያደረሰችው እና የህጻናት ህክምና ስፔሻሊስት የሆነችው ዶ/ር ሀዲያ ተማም በኦቲዝም ዙሪያ ካላት እውቀትና ልምድ በመነሳት ቨርቸዋል ኦቲዝምን አስመልክቶ ማብራሪያ ጠይቀናታል።



ዶ/ር ሀዲያ ተማም ቨርቸዋል ኦቲዝም የሚባል ምድብ በራሱ እንደሌለው ታስረዳለች። "DSM -5 TR የሚባል አለ አሁን በቅርቡ የወጣ እዛ ላይ ራሱ ስለ ኦቲዝም ፡ ኦቲዝም ስፔክትረም ዲስኦርደር (ASD) ብሎ ነው ያስቀመጠው። በፊት ራሱ "ASD" የሚባለው ብዙ Classification ነበረው ፤ ወደ 5 የሚሆኑ classifications ግን አሁን እንደ አጠቃላይ ሁኖ "DSM-5 TR" የሚባለው classification ሁሉን በአንድ ላይ አካቶ "ASD" ብሎ ነው የጻፋቸው፡ እዛ ላይ ቨርቸዋል ኦቲዝም የሚባል classification የለም።"ስትል ትገልጻለች።

ሆኖም ግን ምንም እንኳን ቨርቸዋል ኦቲዝም በህክምናው የተሰጠው ምድብ ባይኖርም ምልክቶች ተብለው የሚጠቀሱት ግን እንደሚስተዋሉ ያስረዳሉ "ቨርቸዋል ኦቲዝም የሚባለው ልጆች ለተሺ ፣ ለሞባይል ፣ ለስክሪን በጣም ሲጋለጡ በተለይ ከ2 አመታቸው በታች ለዛ ተጋላጭ ከሆኑ ኦቲዝም መሰል ምልክቶችን ያሳያሉ። ያም ምንድነው ቶሎ አፍ አለመፍታት ፣ ቁጡ መሆን ፣ ትዕዛዝ ሲታዘዙ አለመታዘዝ ፣ ስልክ ሲቀሙ በጣም መረበሽ እናም ሌሎች የስሜት ለውጦች ያሳያሉ ይህንን ነው ቨርቸዋል ኦቲዝም የምንለው" በማለት ታስረዳለች።

የቨርቸዋል ኦቲዝም እና የመደበኛው ኦቲዝም ልዩነት እና አንድነት ?

አንድነት

- * በጣም ተመሳሳይ ምልክቶች ወይም ባህሪያት አሏቸው
- * ሁለቱም የህጻናት የንግግር ክህሎት ላይ ፣ ማሳብራዊ ግንኙነት እና ባህሪያቸው ላይ እክል ይፈጥራሉ
- * ሁለቱም የባለሙያ ክትትል እና ህክምና ይፈልጋሉ

ልዩነት

- * ቨርቸዋል ኦቲዝም መምጫ ምክንያቱ በውል የሚታወቅ እና ህጻናት ከውልደት በኋላ ከስክሪን ጋር በሚኖራቸው ተጋላጭነት የሚከሰት ሲሆን
- * ኦቲዝም በአንጻሩ መነሻ ምክንያቱ በውል የማይታወቅ በውልደት የሚመጣ ዘላቂ የአዕምሮ እድገት እክል ነው
- * ቨርቸዋል ኦቲዝም የስክሪን ግዜ ሲቀነስ / ሲቆም እና ተገቢውን ህክምና ካገኘ ከ5-6ወር ባለው ጊዜ ውስጥ በፍጥነት ለውጥ የሚያሳይ ሲሆን
- * ኦቲዝም ግን ረዘም ያለ ፍ ውስብስብ ህክምና የሚጠይቅ ዘላቂ የሆነ የጤና እክል ነው

ቨርቸዋል ኦቲዝም እንዴት ይከሰታል ?

ህጻናት አዕምሮዎቻቸው በከፍተኛ ፍጥነት የሚያድገው በመጀመሪያዎቹ 3 አመታት ውስጥ ነው። በዚህ ወቅት የህጻናት አዕምሮ ለቴሌቪዥን ፣ ለሞባይል ፣ ታብሌት እና ለሌሎች ኤሌክትሮኒክስ መሳሪያዎች ሲጋለጥ የአዕምሮ እድገታቸው ላይ ከፍተኛ ተፅዕኖ እያሳደረ ይመጣል።

የዓለም ጤና ድርጅት ከ2 አመት በታች የሆኑ ልጆች ለየትኛውም ስክሪን እንዳይጋለጡ በጥብቅ ይመክራል የምትለው ዶ/ር ሀዲያ ተማም " ይህ የተባለው የአዕምሮ እድገታቸው ላይ ጫና ስለሚፈጥር ነው ፤ አሉታዊ ተጽዕኖ አለው። ንግግር ክህሎታቸው እንዳይዳብር ያደርጋል፣ ሌሎች ማሳብራዊ ግንኙነታቸው እንዳይጎለብት ያደርጋል ፣ የጨዋታ ዝንባሌ እንዳይኖራቸው ያደርጋል" በማለት ትገልጻለች።

የንግግር እና ቋንቋ ቴራፒስት ማህበረሰብ በበኩላ ልጆች በእነዚህ 2/3 አመታት ውስጥ በአግባቡ ማደግ አለባቸው

፤ ከወላጆቻቸው ጋር መጫወት አለባቸው ፤ ይህ ሳይሆን ቀርቶ ህጻናት በስክራን ላይ የሚያሳልፉ ከሆነ ይህ የጨዋታ ጊዜያቸው ያልፋቸውና ጉዳዩ ላይ እንደሚወድቁ ታስረዳለች።

"እነዚህ ህጻናት ከልጆች ጋር መጫወት ባለባቸው ሰዓት ለብቻቸው ነው የሚያሳልፉት ፤ ይህ ደግሞ ብቸኝነት ያስለምዳቸውና ከልጆች ጋር መቀላቀልን እንዲፈሩ ያደረጋቸዋል" በማለት እንዴት ማሳሰብ ግንኙነታቸውን እንደሚሳዳ ትገልጻለች። ህጻናት ስለ አከባቢያቸው የሚማሩት ነገሮችን በመንካት ፣ በመደበስ ፣ በማሸተት ፣ በማየት እና በመቅመስ ነው የሚሉት ዶ/ር ሀዲያ ተማም " ስክራን ላይ ብዙ ሰዓታት የሚያሳልፉ ህጻናት ግን ይህ እድል ስለማይኖራቸው ከእውነተኛው ዓለም የተነጠሉ ይሆናሉ ፤ በዚህም ምክንያት ኦቲዝም መሰል ምልክቶች ይከሰታቸዋል፡ ፡ በመሆኑም በትክክለኛው መንገድ ማደግ ያለበት ልጅ ለኤሌክትሮኒክስ ስክራን ተጋላጭ በመሆኑ ምክንያት ሌሎች ባህሪያትን እንዲያሳይ ያደርገዋል ፤ ለዚህም ነው የአለም ጤናም ድርጅትም ሆነ እጅ ሀኪሞች የህጻናት ስክራን ጊዜ እንዲገደብ እና ጥንቃቄ እንዲደረግበት የምንመክረው" ሲሉ ጉዳዩ አሳሳቢ መሆኑን ይገልጻሉ።



ለቮርቶል ኦቲዝም አጋላጭ የሆኑ መንስኤዎች

- * ልጆች ሲያስቸግሩ ዝም እንዲሉ በማለት ቴሌቭዥን መክፈት/ ሞባይል መስጠት
- * ምግብ አልበላ ሲሉ ሞባይል/ ቴሌቭዥን እያሳዩ ማብላት
- * ከሞግዚት ጋር ብቻ ሲውሉ እና ፡ እነሱም ሥራ ለመስራት ሲሉ ቴሌቭዥን ከፍተው ፣ ወይም ሞባይል/ ታብሌት ሰጥተው ቀኑን ሙሉ የሚያውሏቸው ከሆነ
- * በተጨማሪም በተለይ 'Cocomelon' የሚባለው የህጻናት ፊልም እጅግ ፈጣን እንቅስቃሴ እና ብዙ ቀላማት ስላላው እሱን ሲመልክቱ የሚውሉ ህጻናት ይበልጥ ተጋላጭ እንደሚሆኑ ባለሙያዎች ይናገራሉ።

ቮርቶል ኦቲዝም ምልክቶች መካከል

※ የቋንቋ ፣ የንግግር እና የተግባር ችግር ይከሰታል

ማለትም ህጻናት 1ዓመት ላይ እማ ፡ አባባ ይላሉ። 2 አመት ላይ እስከ 50 ቃላት ይችላሉ። በቮርቶል ኦቲዝም የተጠቁ ህጻናትን ግን ይህን ማድረግ ያቅታቸዋል ፤ እንዳንዴም የቻሉት ንግግር/ ቋንቋ ራሱ ወደኋላ ሊመለስባቸው ይችላል።

※ ትኩረት አለማድረግ ፣ ትግስት ማጣት

አንድን ነገር ትኩረት ሰጥቶ መጨረስ ያቅታቸዋል ፤ ማጫወቻ ቢሰጣቸው ትኩረት ሰጥተው ፣ ትግስት ኑሯቸው አይጨወቱም ፤ ትግስት አለባ ይሆናሉ።

※ ትእዛዝ ሲታዘዙ ትዕዛዝ አለመቀበል

ስማቸውን አይረዱም ፣ ሲጠሩ አይመልሱም ፤ ትዕዛዝም አያከብሩም።

※ ስሜታቸውን በተለየ መንገድ መግለጽ

ሲደሰቱ እጃቸውን በተደጋጋሚ ማወዛወዝ።

※ ከሌሎች ህጻናት ጋር ለመጫወት አለመፈለግ

ከህጻናት ጋር ተቀላቅሎ ለመጫወት ይፈራሉ ፣ ተግባብተው ለመጫወት አይሞክሩም ፤ ራሳቸውን አግልለው ለብቻቸው ይጫወታሉ።

※ መቀጠቀጥ ፣ ቅብጥብጥ ማለት እና አረፍት የለሽ መሆን

ፊልም ላይ የሚያይቱን ባህሪ ነው የሚያሳዩት ።

ለምሳሌ ፡ "Cocomelon" የሚባል ፊልም ፣ ሌሎችም ፊልሞች ፈጣን እንቅስቃሴ ስላላቸው ፡ እዛ ላይ ያዩትን ባህሪ ነው የሚያሳዩት መቀጠቀጥን እና መቅብጥብጥን ያሳያሉ

※ በቀላሉ መረበሽ ፡ ቁጡ መሆን

ስሜታቸውን መቆጣጠር ስላልተማሩ እና እንደ ሱስ ስለሚሆንባቸው ስልክ/ቴሌ ሲነጠቁ ፣ መብራት ሲጠፋባቸው በቀላሉ ስሜታቸው የረበሻል ፣ በጣም ቁጡ ይሆናሉ።

የቮርቸዋል ኦቲዝም ህክምና

- ※ የስክሪን ግዜን ቀስ በቀስ መገደብ እና ማቆም
- ※ የሥነ ባህሪ እና የንግግር ህክምናዎች መጀመር
- ※ ልጆች ከአድሜ እኩዮቻቸው ጋር ተቀላቅለው እንዲጫወቱ ማድረግ
- ※ አካላዊ እንቅስቃሴ እንዲያደርጉ ማድረግ
- ※ መጽሀፍት እያነበብንላቸው ታሪኩን እንዲሰሙ ማድረግ ሌሎችም ተጠቃሽ ናቸው

ቮርቸዋል ኦቲዝም እና የወላጅ እይታ

※ ቮርቸዋል ኦቲዝምን አቅልሎ ማየት እና መዘናጋት፡-

ወላጆች ልጆቻቸው ቮርቸዋል ኦቲዝም አለበት ሲባሉ ነገሩን አቅልለው ይመለከቱትና ይዘናጋሉ። ሁሉም ነገር ቴሌቭዥን/ሞባይል በማቆም ብቻ የሚስተካከል ይመስላቸዋል። በዚህም የተነሳ ልጆቹ ተገቢውን ክትትል እና ህክምና ሳያገኙ ይቀራሉ። የባለሙያዎቹ ምክር ግን ስክሪን ከማስቆም ባሻገር እንደ ልጆቹ ሁኔታ የተለያዩ ህክምናዎች እንደሚያስፈልግ ነው።

※ ቮርቸዋል ኦቲዝም ህክምና እንደሚያስፈልገው አለማሰብ፡-

በዚህ ረገድ ዶ/ር ሀድያ ካጋጠማቸው ተነስተው "ለወላጆች ቮርቸዋል ኦቲዝም ነው ብለሻቸው ፣ ልጄ የንግግር ህክምና አድርጎ ብትያቸው አያደርጉም፤ ከስንት አንድ ነው ህክምናውን የሚያደርገው። ልጄ ደህና ነው ፤ ቲቪ እና ሞባይል ካቆምኩኝ ደህና ይሆናል ብሎ ስለሚያስቡ ልጆቹ ማግኘት የሚገባቸውን ህክምና አያገኙም ፤ ይህ ደግሞ የልጆቹን ጤና እና የማገገም እድል በጣም ይጎዳል " በማለት ቁጭታቸውን ይገልጻሉ።

ቮርቸዋል ኦቲዝም በመደበኛው ኦቲዝም ላይ እያሳደረ ያለው ከፍተኛ ተጽዕኖ

የቮርቸዋል ኦቲዝም ከመደበኛው ኦቲዝም ጋር እጅግ ተመሳሳይ ምልክቶች ስላሉት በምርመራ ጊዜ ጥንቃቄ መደረግ እንዳለበት ባለሙያዎች አጽኖት ሰጥተው ይመክራሉ።

"በማወቅም ይሁን ባለማወቅ አንድ 'መደበኛ ኦቲዝም' ያለበትን ልጅ 'ቮርቸዋል ኦቲዝም' ነው እየተባለ ምርመራ ይደረጋል ፡ ያ ደግሞ ልክ አይደለም " የሚሉት ዶ/ር ሀድያ "ለምሳሌ እኛ ጋር ይመጣሉ ቮርቸዋል ኦቲዝም ነው ዲያግኖሲስ የተደረግነው ብለው ፡ እና ሲመጡ ከፊርማ እስከ 1 ዓመት ቲቪ አቁመው ይመጣሉ ፡ ግን ልጆቹ ኦቲዝም መስፈርትን የሚያሟሉ ሁነው ይገኛሉ ፤ ስለዚህ በድጋሚ ዲያግኖሲስ እናደርጋቸዋለን። ስለዚህ ኦቲዝም እና ቮርቸዋል ኦቲዝም ዲያግኖሲስ በሚደረግበት ጊዜ እጅግ ከፍተኛ ጥንቃቄ



photo source: canva Ai

ማድረግ ያስፈልጋል ፤ አለዚያ ብዙ ዋጋ ያስከፍላል" በማለት አጽኖት በመስጠት የጥንቃቄ መልዕክታቸውን ያስተላልፋሉ

ከወላጅ አንጻር ያለው ተጽዕኖ

ሀ. ወላጆችን መዘናጋት ችግር

ቮርቸዋል ኦቲዝም ከመደበኛው ኦቲዝም ጋር ተመሳሳይ ባህሪዎች ስላሉት ፡ ወላጆች 'መደበኛውን ኦቲዝምን' ልክ እንደ 'ቮርቸዋል ኦቲዝም' በመቁጠር እንደሚዘናጉ ዶ/ር ሀድያ ተማም ያስረዳሉ።

"በኦቲዝም ህክምና ላይ በጣም ወሳኝ ሰዓት የሚባለው ከ5 ዓመት በታች ያለው አድሜ ነው ፤ ሩጫው ከአድሜ ጋር ነው። እናም በዚህ መዘናጋት ምክንያት ኦቲዝም የሆኑ ህፃናት በዛ ለጋ አድሜ ማግኘት የሚገባቸውን ህክምና ሳያገኙ ይቀራሉ። ይህ ደግሞ የልጆቹን የወይሬት ጤና ሁኔታ በከፍተኛ ደረጃ ይጎዳል" በማለት የወላጆች መዘናጋት እንዴት ትልቅ ዋጋ

እያሳከፈለ እንዳለ ይናገራሉ።

ለ. ወላጆች አምኖ አለመቀበል ፣ ምክንያት መደርደር እና ሸርቸዋል ኦተዝምን እንደ መከላከያ መጠቀም

አብዛኛው ወላጅ ልጄ ላይ ኦተዝም አይፈጠረም ብሎ በማሰብ የሸርቸዋል ኦተዝም መንስኤዎችን ነው እንደ ምክንያት የሚያቀርበው የሚሉት ባለሙያዎቹ "ለሁለቱም ኦተዝም እንደ ምክንያት የሚያነሱት ቲቪ እና ስልክ ነው" በማለት ቴሌቪዥን ማህሌት ጉዳዩን ስታስረዳ፤ ዶ/ር ሀዲያም በበኩላቸው " አንዳንዶቹ ምን ይላሉ ልጄ ኮንዶምኒየም ስለሚኖር ነው ፣ ቲቪ ስለሚያይ ነው ፣ ልጄ ከልጆች ጋር ስለማይጫወት ነው ብለው ምክንያት ይደርድራሉ እንጂ ኦተዝም ነው ብሎ ማመን አይፈልግም" በማለት ወላጆች ዘንድ የተሳሳተ ምልክታ መኖሩን ትገልጻሉ።

አብዛኛው ወላጅ ሸርቸዋል ኦተዝምን እንደ መከላከያ እየተጠቀመ መሆኑንም የሚናገሩት ዶ/ር ሀዲያ " ወላጅ ስለ ሸርቸዋል ኦተዝም በየሚደያው ስለሰማው ያንን እንደ መከላከያ እየተጠቀመው ነው ፤ ወላጅ ኦተዝም ሲባል ብዙ ጫና ውስጥ ስለሚገባ ከመደበኛው ኦተዝም ይልቅ ሸርቸዋል ኦተዝም ቢባል ይመርጣል" በማለት የሸርቸዋል ኦተዝም ተጽዕኖ ያስረዳሉ።

ሸርቸዋል ኦተዝምን ለመከላከል የተሰጠ ምክረ ሀሳብ

1. ለልጆች ኤሌክትሮኒክስ ከመስጠት ይልቅ መጽሀፍትን መስጠት እና ማንበብ (የተረት መጽሀፍ ፣ ስእላዊ መጽሀፍትን)

2. የልጆችን የስክሪን ጊዜን መገደብ እና መከታተል

※ ከ2 አመት በታች የሆኑ ህጻናት ለምንም ዓይነት ስክሪን መጋለጥ የለባቸውም።

※ ከ2-5 አመታቸው ደግሞ በቀን ከ1 እስከ 2 ሰአት ብቻ እንዲሆን እና እሱንም የተመረጡ ትምህርታዊ ንግግራዎችን ብቻ እንዲመለከቱ ይመክራል

3. ለልጆች ትኩረት መስጠት

※ ከልጆች ጋር ጊዜ ማሳለፍ ፣ ማጫወት ፣ መዘመር


※ ከእኩዮቻቸው ጋር እንዲጫወቱ በመፍቀድ ማሳበራዊ ግንኙነታቸውን እንዲያዳብሩ መርዳት

※ ከምናባዊ ዓለም ይልቅ ተፈጥሮአዊን አለም እንዲረዱት ማድረግ ለምሳሌ፡ መጫወቻ ቦታዎች መውሰድ

4. በዋነኝነት ስለ ልጆች የአስተዳደግ ሁኔታ እና የአዕምሮ ጤና አጠባበቅ ላይ ያለን አውቀት እና ግንዛቤ ማሳደግ

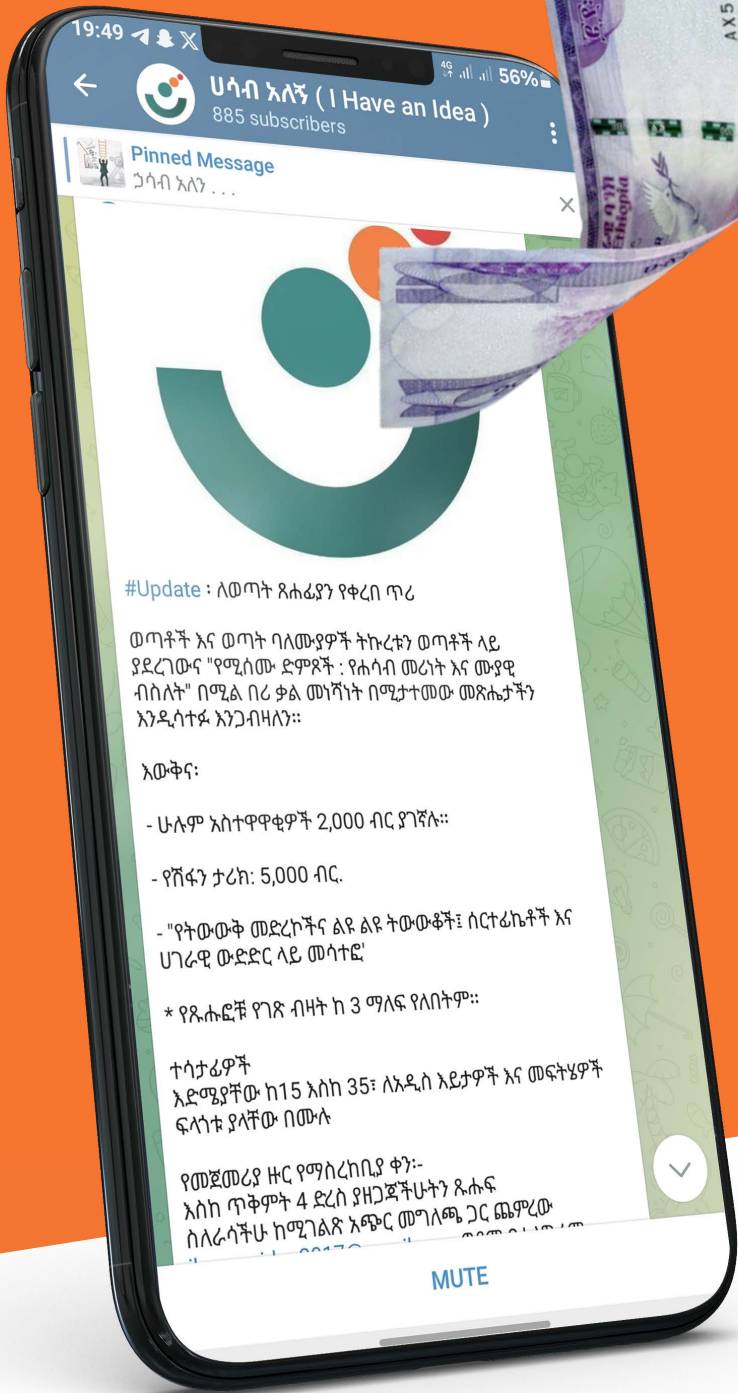
5. ልጆች ላይ አጠራጣሪ ምልክት ካዩን ችላ ከማለት እና ልጆችን ቤት ውስጥ ከመደበኛ ይልቅ ባለሙያን ማማከር እንዲሁም ተገቢውን ህክምና እንዲያገኙ ማድረግ ያስፈልጋል።

ስለ አዘጋጅ



የዚህ ጸሎፍ አዘጋጅ ትንሳኤ አበበ በሜድካል ላቦራቶሪ ቴክኖሎጂ ተመርቋለች። አሁን ላይ በጤና እና በማሳበራዊ ጉዳዮች ትኩረት አድርጋ በመስራት ላይ ትገኛለች።

09-38-06-99-35



ይሳተፉ ገቢ ደግፉ!



 @concepthubeth

ቴሌግራም ቻናላችንን ቤተሰብ በመሆን ይሳተፉ!

በቁንፅ የምናስተምረው ፓን አፍሪካኒዝም



ያሬድ ኦግማስ (የብዕር ስም)

በመንግስት ትምህርት ቤት የ11ኛ ክፍል የታሪክ መምህር የሆነው መልካሙ ላመስግን ኬኒያዊ መምህር ጓደኛው «የታሪክ መጽሐፋችንን ተመለክቶ የታለ የአፍሪካኒስቶች ታሪክ፣ የታለ የፓን አፍሪካኒዝም ታሪክ በደንብ የተገለፀው» ብሎ «አናንተ አውሮፓ ተኮር ለሆኑ ትምህርቶች ታተኩራለችሁ» ሲል እንደተናገረው ያስታውሳል።

የዩኒቨርሲቲ ተማሪ የሆነው አዘመራው አሂባቸው በበኩሉ ስለ ፓን አፍሪካኒዝም ታሪክ ትምህርት ላይ በተማረው አዕምሮው ላይ የተቀመጠ ነገር ስላለመኖሩ፤ እንደውም ስለ ፓን አፍሪካኒዝም ትምህርት ትዝ ያለው ጥያቄው ሲቀርብለት እንደሆነ ይናገራል።

የተለያዩ የአፍሪካ ሀገሮች ኢትዮጵያ ጨምሮ ስለ ፓን አፍሪካኒዝም በታሪክ ትምህርታቸው ውስጥ በማካተት ተማሪዎቻቸውን ቢያስተምሩም፣ የሚሰጠው ትምህርት መሰጠት በሚገባው ልክ ተሰጥቷል የሚለው ግን ጥያቄ የሚያስነሳ ጉዳይ ነው።

HISTORY AND CITIZENSHIP
Student's Book
2

የሩዋንዳ የተማሪዎች መማሪያ ታሪክና ሲትዝንሽፕ መፅሀፍ ላይ ፓን-አፍሪካኒዝም በአፍሪካ ውስጥ ባሉ አፍሪካውያን እና በደያስፖራ አፍሪካውያን የተቋቋመ ድርጅት እንደሆነ፤ በማርክስ ጋርቤይ እና

ዲ ቦይስ መቋቋሙን፤ ለአፍሪካዊያን የነፃነት ሂደቱን ለማፋጠን መጥቀሙን እና 'አፍሪካ ለአፍሪካውያን' የሚለውን እሳቤ መፍጠሩን በ1 አንቀጽ በመጽሐፉ ላይ ተገልጿል።

(ii) Formation of Pan-Africanism

This was an organisation that was formed by Africans in Africa and Africans in the Diaspora. It was formed by Dr Marcus Garvey and W.E.B Dubois. It called for speeding up the process for independence and agitated for 'Africa for Africans'



Fig. 7.3: Dr Marcus Garvey (1868 - 1963)



Fig. 7.4: W.E.B Dubois (1887 - 1940)

የሩዋንዳ የተማሪዎች መማሪያ ታሪክና ሲትዝንሽፕ መፅሀፍ

በአንጻሩ የኢትዮጵያ 12ተኛ ክፍል ታሪክ መጽሐፍን ብንመለከት ከሩዋንዳው ታሪክ መፅሀፍ በተሻለ በ1 ገፅ ከግማሽ ስለፓን አፍሪካኒዝም ያስተምራል። የፓን አፍሪካኒዝም እሳቤ ለመፈጠሩ ዋናው ምክንያት በውጭ የሚኖሩ ጥቁር ህዝቦች ከመጡበት አፍሪካ ርቀው ከመኖራቸው ጋር ተያይዞ ራሳቸውን ሀገር አልባ እይሆኑ አድርገው ይቆጥሩ ስለነበር እንደሆነ ያስረዳል። ከዚህም በተጨማሪ ፓን አፍሪካኒዝም አስተሳሰቡ እንዲነሳ ትልቅ መንፈሳዊ አቅም የሆነው ኢትዮጵያ በአድዋው

ጦርነት ጣሊያንን በማሸነፍ እንደሆነ የኢትዮጵያ 12 ክፍል የታሪክ መፅሀፍ ያመለክታል።

በመጽሐፉ እንደተገለጸውም ሆነ ብዙዎች እንደሚያምኑት ኢትዮጵያ ለፓን አፍሪካኒዝም እንቅስቃሴ መጀመር አንዲ ምልክት ነች። ታዲያ ኢትዮጵያ በፓን አፍሪካን እንቅስቃሴ ጉልህ ድርሻ ቢኖራትም በታሪክ ትምህርቶቿ ላይ ስለፓን አፍሪካኒዝም በምን ያህል መልኩ ተማሪዎችን እያስተማረች ነው? የሚለው ጥያቄ ግን መነሳት ያለበት ነው።

አክሎም «ለፓን አፍሪካኒዝም አስተዋፅኦ ያበረከቱ ሰዎች ታሪክ በአግባቡ መጽሐፍ ላይ አልተገለጸም። መጽሐፍ ላይ ያለው፣ ፓን አፍሪካኒዝም መስራቾች እነማን ናቸው? ፤ ፓን አፍሪካኒዝም አባት ማን ነው የሚለውን ይገልጻል። በደንብ ሳያብራራ ያቆማል» ሲል ይስረዳል። የፓን አፍሪካኒዝም መስራቾች ዲ ቦይስና ማርከስ ጋርቤይ በፊት በአሁኗ ሀይቲ የጥቁሮች መብት እንዲከበር ሰዎች አደባባይ ወጠው እንዲቃወሙ ሲመራ የነበረው ቱሳንት ሎወቨር ፕር የመሳሰሉ



photo source: EHRC

መምህር መልካሙ ላመስግን ፓን አፍሪካኒዝም በተወሰነ መልኩ በ11ኛ ክፈል የተማሪዎች ማስተማሪያ ታሪክ መጽሐፍ ላይ ስለመኖሩ ይጠቅሳል። በጥልቀት ግን ፓን አፍሪካኒዝምን አለመዳሰሱን ያነሳል። «ኢትዮጵያ ለፓን አፍሪካኒዝም ያበረከተችው አስተዋፅኦ በአግባቡ በመማሪያ መጽሐፍ ላይ አልተገለጸም ከዛ ይልቅ አውሮፓ ተኮር ታሪኮች ይበዛሉ» ሲል ተናግሯል።

ሰዎች ታሪክም አለመካተቱን መምህር መልካሙ በታሪክ መማሪያ መጽሐፍቶቻችን በዚህ ረገድ ክፍተት እንዳለባቸው ይጠቅሳል።

በመንግስት ትምህርት ቤት የ11 ክፍል ተማሪ የሆነችው ሃይማኖት ታሪቅን «እኔ ክፍል ውስጥ የታሪክ ትምህርት ስማር ፓን አፍሪካኒዝም የት ተጀመረ? እነማን ጀመሩት የሚለውን ተምሪያለው። ነገር ግን በደንብ በጥልቀት ስላልሆነ በተማርነው ስለ ፓን አፍሪካኒዝም ብዙ ግንዛቤው የለኝም» ስትል ተናግራለች። ኢትዮጵያ ለፓን አፍሪካኒዝም ያበረከተችውን አስተዋጽኦ ታሪክ ትምህርት ስማር ከማቀው ይልቅ ማጎበራዊ ሚዲያዎች ላይ በማያቸው ነገሮች ባገኘውት የተሻለ አውቀት አለኝ ብላለች።

ሌላኛው በግል ትምህርት ቤት የ12 ክፍል ተማሪ ዳሪክ ልሳን «ስለ ፓን አፍሪካኒዝም ከ9 እስከ 12 ክፍል እንማራለን። 9ኛ ክፍል እያለን ቀጣይ ክፍሎች ስትደርሱ

What were the previous Pan-African Conferences?

Pan-Africanism

Pan-Africanism is not only an expression of the desire for African unity, but also a sense of unity among all black peoples of African origin in Africa and elsewhere. Pan-Africanism assumes a common brotherhood or sisterhood of all black peoples of Africa, North and South America, and the West Indies. It originated and developed outside the African continent by black people of African origin in the Americas. Afro-American people in the USA and the Caribbean were the first to introduce Pan-African ideas. These people of African origin in the "New World" were living in alien lands, and thus they felt they had been made homeless by their eviction from their countries of origin and forced to live in a social environment unknown and unfriendly to them. Therefore, they wanted to have equality with the other races and justice for black people. At least in the beginning, Pan-Africanism was the resistance against white racism. For many of them, Africa was a continent to be

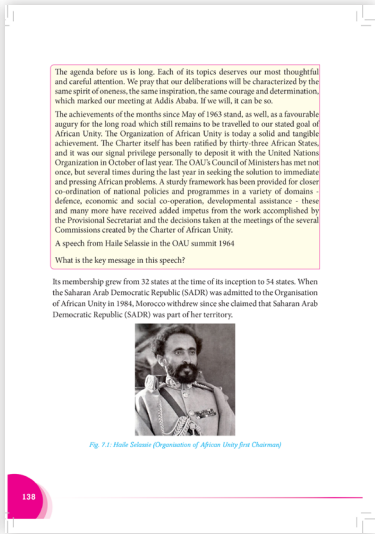
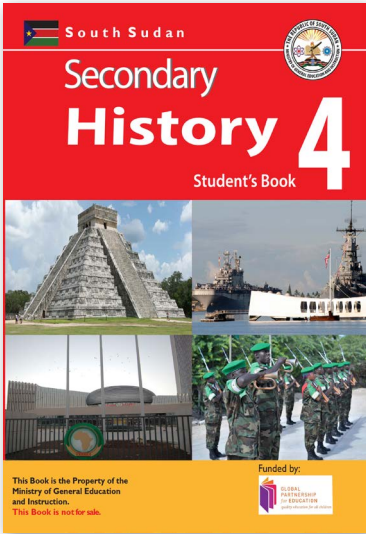
የ11ኛ ክፍል የታሪክ መማርያ መፅሀፍ

በይግብ ትማረታላችሁ አንባል ነበር። ነገር ግን አሁን 12ተኛ ክፍል ስድስት ደረጃ ላይ ከዓመት ዓመት መጽሐፍ ላይ ስለ ፓን አፍሪካኒዝም ያለው ይዘቱና ገፅ ብዛቱ እየቀነሰ ነው የመጣው» ትላለች።

ዳሪክ አሁን ላይ በታሪክ መፅሀፍ ላይ በተማርኩት ስለፓን አፍሪካኒዝም መካከለኛ እሚባል እውቀት እንዳገኘች ታምናለች። ሁኖም አሁን ላይ ተማሪው ትምህርቱን የሚያነበው ለፈተና ብቻ በመሆኑ ከትምህርት ባለፈ የፓን አፍሪካኒዝም ታሪክን እንደራሳችን ታሪክ አድርገን እንድናይ፣ ስለፓን አፍሪካኒዝም በይግብ እምነማርበት ነገር ቢፈጠር ስትል ሀሳቧን አካፍላለች።

የኢትዮጵያ 12ተኛ ክፍል ታሪክ መፅሀፍ ካሉት 9 ምዕራፎች ውስጥ 4ቱ ኢትዮጵያ ተኮር፣ 3ቱ ምዕራባዊያን ተኮር፣ 2ቱ ደም አፍሪካ ተኮር ናቸው። ስለ አፍሪካ ሲያስተምርም የኢትዮጵያ ንጉሠ ነገሥት አዲስ ኃይለ ሥላሴ በካህናትና እና ሞንጎሊያ ቡድኖች መካከል ያለውን ልዩነት በማጥቀስ በ1963 በአዲስ አበባ የአፍሪካ አንድነት ድርጅት ምስረታ ላይ ትልቅ ሚና መጫወታቸውን ይገልጻል።

የደቡብ ሱዳን የተማሪዎች የታሪክ መጽሐፍ ላይ ደግሞ የአፍሪካ አንድነት ድርጅት የፓን አፍሪካኒዝም ውጤት መሆኑን ይገልጻል። የአፍሪካ አንድነት ድርጅት የመጀመሪያ ለቀመንበርም አዲስ ኃይለ ሥላሴ አንድነብን በፎቶ አስደግፎ ይናገራል።



በሚያስተምረው የታሪክ መጽሐፍ ላይ ቁንፅል ሀሳብ ብቻ መኖሩን ገልጾ፤ ከፓን አፍሪካኒዝም ይልቅ ስለተባበሩት መንግስታት ድርጅት በተሻለ ሁኔታ ሰፊ ብሎ እንደሚገኝ ያነሳል። «ለፓን አፍሪካኒዝም ትልቅ አስተዋጽኦ ካበረከቱ ሰዎች መካከል የአዲስ ኃይለ ሥላሴ ድርሻ ተገልጿል። ነገር ግን የሌሎች አፍሪካዊያን ታሪክ በይግብ ስላልተገለፀ እኔ በግሌ ትምህርት ቤት ባለ ቴሌቪዥን በመጠቀም ተማሪዎቼን ለማስተማር እሞክራለሁ» ሲል ጥረቱን አስረድቶናል።

የዩኒቨርስቲ ተማሪ የሆነው አዘመራው አሂባቸው ስለ ፓን አፍሪካኒዝም የ2ተኛ ደረጃ ተማሪ በነበረበት ጊዜ የተወሰነ መማመሩን ይገልጻል። የዩኒቨርስቲ ከገባ በኋላም ፍሬቭ ማን ኮርስ ሁኖ በተማረበት የታሪክ ትምህርት ላይም ስለ ፓን አፍሪካኒዝም በይግብ እንዳልተማረ ያስረዳል።

የዩኒቨርስቲ የታሪክ መምህር የሆኑት ተሾመ ግርማ በበኩላቸው የዩኒቨርስቲ ላይ ባለው የኮሙኒካሽን ትሪክ ታሪክ ትምህርት ላይ ስለፓን አፍሪካኒዝም በአድዋ ድል ምክንያት እንደተነሳ፣ ነገር ግን ከዛ አለፍ ብሎ ፓን አፍሪካኒዝም ምንድነው እሚለውን ሀሳብ በይግብ እንዳልተገለጸ ያስረዳል። ተማሪዎችንም ስለፓን አፍሪካኒዝም ቁንፅል ሀሳብ ነው እየተማሩ የሚገኙት የሚሉት መምህር ተሾመ የሚቻል ከሆነ ፓን አፍሪካኒዝም ራሱን የቻለ አንድ ትምህርት ሁኖ ከታች ጀምሮ ቢሰጥ መልካም መሆኑን ምክረ-ኃሳባቸውን ያስቀምጣሉ።

ምን ይደረግ?

የኢትዮጵያን እና የፓን አፍሪካኒዝም እንቅስቃሴን የትናንት ግንኙነት ስንመለከት ጠንካራ ሁኖ ሳለ ለምን ይህንን ታሪክ ለትውልድ ማስተማር ይከታተላል? ለምን ችላ ተባለ? የሚለው ጥያቄ መነሳት የሚገባው ጥያቄ ነው። ኢትዮጵያ በአድዋ አማካኝነት የፓን አፍሪካኒዝም ማሳያ፣ የጥቁሮች መገለጫ ሆናለች። የዘንድሮው 129ኛው የዓድዋ ድል በዓልም "ዓድዋ የጥቁር ህዝቦች ድል" በሚል መሪ ኃሳብ ነው ተከብሮ የዋለው።

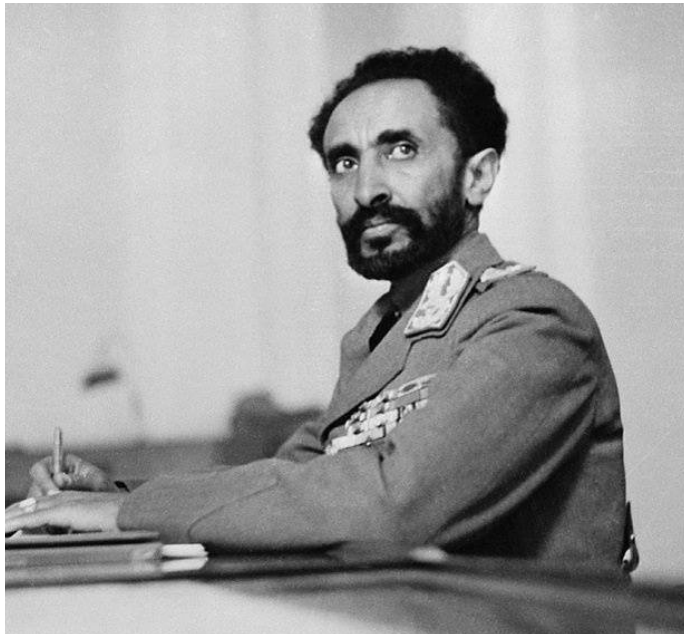
ቀዳማዊ ኃይለ ሥላሴ በይፋ «ነፃነት ለማምጣት የሚታገሉ የአፍሪካ ወንድሞቻችን ኢትዮጵያ መጥተው ወታደራዊ ሥልጠና መውሰድ ይችላሉ» ሲሉ የገለፁ መሪ ነበሩ።

የደቡብ ሱዳን የተማሪዎች የታሪክ መጽሐፍ

በግል ትምህርት ቤት 11ኛ እና 12 ክፍል ታሪክ መምህር የሆነው ጌታሰው ጤናው በበኩሉ ስለፓን አፍሪካኒዝም

በዚህም አገርታይድ ሥርዓትን ከይቡብ አፍሪካ ለማስወገድ የታገሉት የነፃነት ታጋይ ጌልሰን ማንዴላ ኢትዮጵያ ተገኝተው ወታደራዊ ሥልጠናውን ወስደዋል። በአንድ ወቅትም ሲናገሩ "Ethiopia has always held a special place in my own imagination and the prospect of visiting attracted me more strongly than a trip to France, England, and America combined. I felt I would be visiting my own genesis, unearthing the roots of what made me an African. / ኢትዮጵያ ሁሌም ለእኔ ልዩ ነች። ፈረንሳይን፣ አንግሊዝን እና አሜሪካን በጋራ ከመጎብኘት ይልቅ ልጎቻት የምጓጓላት ነች። ወደ ኢትዮጵያ መሄድ የአፍሪካዊነቴን ምንጭ የማወቅ ያህል እንደሆነ ይሰማኛል።" ብለው ነበር።

photo source: ethiopiancrown.org/



ሌላኛው ጃንሆይ ወደ አፍሪካ መመለስ ለሚገኝ ጥቁር ይሁን በማለት ሻሽመኔ አካባቢ 200 ሄክታር ገደማ መሬት መለገሳቸው ይታወቃል። አሁን ላይም ሻሽመኔ ውስጥ በርካታ አፄ ኃይለ ስላሴን እንደ ፈጣሪ ኢትዮጵያንም የቃል-ኪዳኔ ምድር አድርገው እሚያዩ ጃማይካዊያን ይኖራሉ። ታዋቂው ጃማይካዊ ፓን አፍሪካኒስት የሆነው ማርከስ ጋርቤይ ኢትዮጵያ የአፍሪካ የነፃነት ፋና ወጊ እንደሆኑና ነፃ አፍሪካን የመፍጠር አርዓያ አድርጎ ይጠቅሳታል። በአንድ የታወቀ ንግግሩ ላይም "Wake up Ethiopia! Wake up Africa! Let us work towards the one glorious end of a free, redeemed, and mighty nation./ ተነሽ

ኢትዮጵያ ! ተነሽ አፍሪካ! ለነጻ፣ ጠንካራ እና ኩሩ ሀገር በጋራ እንስራ።" ሲል ተናግሯል።

አሁን ላይ በኢትዮጵያን ያለው የፓን አፍሪካኒዝም ንቅናቄ የአድዋ የድል በዓልን ወይም የአፍሪካ ጎብረት የመሪዎች ጉባዔን አስመልክቶ በሚደያዎች ከሚነገረው የዘለለ አለመሆኑ ለታዘበው ግልጽ ነው። ፓን አፍሪካኒዝም ለጥቁር ህዝቦች የነፃነት ጥያቄ መንገድ ጭምር ነው። ታዲያ ብዙ መጽሐፍት በዚህ ዙሪያ ቢተተውም፤ ብዙዎች ኢትዮጵያ ስላበረከቸው አስተዋጽኦ ቢከትቡም እኛ ግን በእጅ ያለ ወርቅ ሆኖብን ለትውልዱ ማስተማር ያለብንን ሳናስተምር ቀርተናል።

ታሪክ የትውልድ ቅብብሎሽ ነው። አንዲ መንገድ ደግሞ ትምህርት ነው። በሌላው ዓለም ትውልዱ እንዲማርበት ብቻ ሳይሆን የእኔነት ስሜት እንዲሰማው፤ ታሪኩን እንዲቃኝ እና ጠንካራ አቋም እንዲኖረው በትምህርት ሥርዓታቸው ውስጥ አካቶ ማስተማር ትልቁ ስልት ነው። ብዙ የምናፍርባቸው ታሪኮችን በምንማርበት ትምህርት ሥርዓታችን የጋራ የሚያደረገንን እና በዓለም መድረክ የሚያኮራንን እኛነታችንን በቁንጽል ማስተማር ሊያሳፍር የሚገባ ስብራታችን ነው። በጊዜም ሊታይም ይገባል።

የቀጠኑ ጨዋታ

ከታች ንገሰው የቀጠኑ ሰንጠረዥ ውስጥ የሚገኙትን ቀጠኑ ወደገንጠጥ፣ ወደታች ወይም በደግሞ ስንድ ገደብ በማጣመር ቅጠኑን ይፍጠሩ።
ቀድመው የገቡትን ሰዎች ተሸገሙ ይሆናሉ።

ፍንጭ፡ ቀጠኑን ከመጽሔቱ ውስጥ ይገኛሉ!

ወ	ፕ	ፎ	ፖ	ሽ	ቸ	ስ	ሐ	ኦ
ጠ	ጡ	ኢ	ይ	ወ	ኦ	ዘ	ሰ	ቭ
ቸ	ኢ	ቸ	ዮ	ጸ	ደ	ማ	ብ	ሰ
ደ	ኦ	ሰ	ዘ	ደ	ሰ	ወ	ኦ	ሐ
ል	መ	ጸ	ሔ	ቸ	ደ	ቸ	ለ	ኦ
ሱ	ስ	ል	ፕ	ሰ	ፍ	ግ	ኝ	ቲ
ቭ	ወ	ሰ	ለ	ፍ	ደ	ረ	ፕ	ዘ
ፓ	ን	ኦ	ፍ	ረ	ካ	ኒ	ዘ	ጾ
ኮ	ፍ	ደ	ቸ	ቭ	መ	ስ	ፍ	ብ

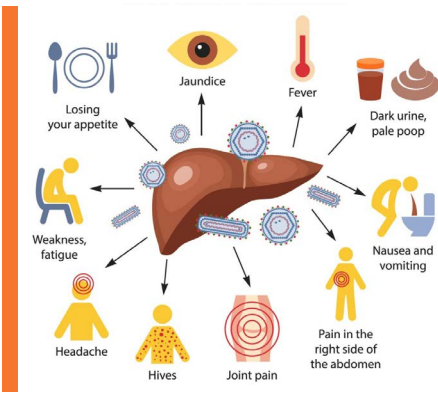


ቀጠኑን QR ኮድን ሰጥን በማድረግ ወይም በቴሌግራም ቦታ @concepthubeth_bot ይገኙ።



"ሄፕታይተስ ቢ" ምንድነው ?

- ✓ ሄፕታይተስ ቢ " ሄፕታይተስ ቢ" በሚባል ቫይረስ የሚመጣ ሲሆን ጉብታችን በዚህ በሽታ አምጪ ቫይረስ ሲጠቃ የሚከሰውተውን ህመም " ሄፕታይተስ ቢ" በማለት እንጠራዋለን።
- ✓ ሄፕታይተስ ቢ በደም ና በሰውነት ፈሳሽ ውስጥ የሚኖር ቫይረስ ነው።
- ✓ ጉብታችን በበሽታ አምጪ በሆነው ቫይረስ ሲጠቃ የሚከሰቱት የጉብት በሽታዎች በዋነኝነት አምስት ሲሆኑ እነሱም ሄፕታይተስ A ፣ B ፣ C ፣ D ፣ E በመባል ይታወቃሉ።
- ✓ ተገቢውን ህክምና ካልተደረገለት ዘላቂ የሆነ የጉብት ቁስለት ፣ የጉብት ካንሰር እንዲሁም ሞትን የሚያስከትል ገዳይ በሽታ ነው። ሄፕታይተስ ቢ በቀላሉ ምልክት ሳያሳይ ከሰውነትን ውስጥ ለረጅም ጊዜ ሊቆይ ስለሚችል ሳይታወቅ ከሰው ወደ ሰው ይተላለፋል። በዚህ ባህሪው ና በከፍተኛ ደረጃ የመተላለፍ አቅም "ድምፅ አልባው ገዳይ በሽታ" በመባልም ይታወቃል።
- ✓ ሄፕታይተስ ቢ ከHIV በበለጠ በፍጥነት እና በቀላሉ የመተላለፍ አቅም አለው።
- ✓ HIV በአብዛኛው በደም ንክኪ የሚተላለፍ ሲሆን ፤ ሄፕታይተስ ቢ ግን ከደም በተጨማሪ በተለያዩ የሰውነት ፈሳሾች አማካኝነት በቀላሉ የሚተላለፍ የበሽታ አይነት ነው።
- ✓ ከሄፕታይተስ ቢ የሚያደን መድሀኒት የለም ፤ ነገር ግን በሽታውን ቀድመን የምንከላከልበት ክትባት አለው።
- ✓ ህመሙ ሁለት ደረጃዎች ሲኖሩት ፤ ታካሚው በሚያሳየው የህመም ምልክት እና የህመም ደረጃ መሰረት ህክምና ይደረግለታል።



የሄፕታይተስ ቢ ምልክቶች

<input checked="" type="checkbox"/> በቀኝ የላይኛው የሆድ ህመም ስሜት	<input checked="" type="checkbox"/> ከፍተኛ የድካም ስሜት
<input checked="" type="checkbox"/> የቆዳዎ እና የዓይኖችዎ ቢጫ መሆን	<input checked="" type="checkbox"/> ትኩሳት
<input checked="" type="checkbox"/> የመገጣጠሚያ ህመም	<input checked="" type="checkbox"/> የምግብ ፍላጎት ማጣት
<input checked="" type="checkbox"/> የሽንት ቀለም መቀየር / ጠቆር ያለ ሽንት	<input checked="" type="checkbox"/> ማቅለሽለሽ ና ማስመለስ
<input checked="" type="checkbox"/> ደም የቀለቀለ ሰገራ	

መተላለፊያ መንገዶች

- ➔ የፆታ ግንኙነት
- ➔ በወሊድ ወቅት (ከእናት ወደ ልጅ)
- ➔ በደም ንክኪ እንዲሁም ከብልት በሚወጡ ፈሳሾች
- ➔ የጥርስ ብሩሽ ፣ ምላጭ / የጥፍር መቁረጭ ጋራ በመጠቀም
- ➔ የንቅሳት ወይም ሰውነትን ለመብሳት

ሱስና ክስክሌ መዘዙ!



በኢዮብ ትኩዬ

ሰዎች ለምን የአይገኛ እዎች ሱስና ሰለባ ይሆናሉ?

በኢትዮጵያ ጫት እንዳይቃም መከላከል ይቻላል?

በሱስ የሚጠቁ ሰዎች ቁጥር እየጨመረ ነው?

በህክምና ከሱስ መላቀቅ ይቻል ይሆን?



ሱስ የዓይነን ቆብ ያከበደበት ባለታሪካችን

አቋመኛ ወጣት ቢመስልም ቀስ በቀስ ለጉዳት የደረገው የሱሱ ዳፋ የዓይነን ቆብ እንደ ድንጋይ አክብደበታል። እንደቀልድ የጀመረው ሱስ አንገቱን አስቀርቆ፣ ወገቡን አስጎንብሶ እንዲጓዝ ካስደረገው ሰነባብቷል። ባለታሪካችን በአጠቃላይ ቀና ብሎ ለማዬትና ለመጓዝ ሁሉ ይቸገራል።

ለምን ቀና ብለህ አታይም? ተብሎ ሲጠየቅ “እንዴት ነው ቀና ተብሎ የሚታየው?” የሚል ጥያቄ ሲያቀርብ ያለበት አስከፊ ሁኔታ የሰውኛ አስተሳሰብን ልብ ይሰብራል። ቀጥ ብሎ ማየትና መሄድ ሥነ ምግባር ያልተላበሰ ስለሚያስመስለው ጭምር ቀና ብሎ መሄድን እንደሚፈራ ገልጿል።

እንዲህ አይነት የሕይወት ምስቅልቅል የገጠመው ባለታሪካችን የ28 ዓመት ወጠምሻ ወጣት ነው። ለሞራሉ ደንገነት ሲባል ስሙ ከመጠቀስ ይቆይ። ወጣቱ

የዩኒቨርሲቲ ምሩቅ፣ አንቱ የሚባል ሙያ ባለቤትም ጭምር ነው! ታዲያ ለ15 ዓመታት በሱስ ተጠቅቷል። ሱስ በርትቶበት በቀን 15 ሲጋራ እንደሚያጨስና ቢያንስ ሦስት ጊዜ ጫት እንደሚቅም ይናገራል። በሌሎች አይነዛዥ እዎችም በሱስ ከተጠመደ ከ10 ዓመታት በላይ እንዳስቆጠረ አጫውቶናል።

ታዲያ ይህ ሱስ የዓይነን ቆብ ያከበደበትና ቀና ብሎ ማየት ሁሉ ያቃተው ወጣት እንደ ጋደኛው እንዴት እንደሚታይ ለወራት ካለማመደው በኋላ ልምምዱ ለውጥ አገናኛል። አተኩሮ ሲመለከት በዓይነት እንባ እያቀረረ ቀና ብሎ ማዬትና መራመድ እንደሞከረ ይናገራል። ይሁን እንጂ ከመቃምም ሆነ ማጨስ ሊታቀብ ቢሞክርም አልተሳካለትም። ሱስ ለማቆም በአቋሙ ባለመጽናቱም ተመልሶ ወደ ነበረበት አዘቅት መግባቱ እንዳልቀረ አልደበቀም።

ከላይ ከተጠቀሱት አስከፊ የሕይወት ገጠመኞች በተጨማሪ ባለታሪካችን በተደጋጋሚ ከሞት ደጃፍ ደርሶ ተመልሷል። ፀበል ገብቷል። ህክምና ሂደቷል። ብቻ ብዙ ነገር አድርጓል። ነገር ግን ብርቱ ጽናት ማካበት ስላለበት አሁንም ካለበት አስከፊ ህይወት ለመውጣት ገና ጥረት ላይ ነው።

“በቀላሉ የጀመርኩት መቃም፣ ማጨስ ሱስ ሆኖኝ ለማቋረጥ ብሞክርም ገና እየደከርኩ ነው” ሲል እውነታውን ገልጿል። ይህ ለመንደሪያ ያክል ያቀረብንላችሁ ታሪክ ነው። በዚህ ጸሑፋችን በሱስ ቀኝ ግዛት የወደቁ በርካታ

ወገኖች የሚገፉትን ምስቅልቅል ህይወትና የሱስን አስከሬ መዘዝ ከባለሙያዎች አስተያይቶ ጋር በማጣቀስ በሰፊው የምንመለከት ይሆናል።

ሱስና አስከሬ መዘዝ!

photo source: Getty Images



ምሁራን፣ በሱስ ረገድ የተጠኑ ጥናቶች እንዲሁም የጉዳቱ ሰለባዎች ሱስ ዘርፈ ብዙ አስከሬ መዘዞች እንዳሉት መለፈፍ ከጀመሩ ሰንበትበት ቢሉም የሱስ አስከሬነት ከጊዜ ወደ ጊዜ እየተባባሰ እንጂ እየቀነሰ አልሄደም። ብዙ የሰማን ስለመሰለን ሱስ ታዲያ በክፋቱ ልክ ተገልጾ ይሆን? በተለያዩ ጊዜያት የሚቀርቡ የመፍትሔ ሀሳቦችህ ውጤታማ ሆነው ይሆን? ምን ያህል ወጣቶችህ በሱስ ከሚመጣባቸው አስከሬ ጉዳት ቀኝ ግዛት ወጥተዋል? መንግስትስ የሰጠው ትኩረት በምን የሚለካ ነው? የሚሉ ጥያቄዎችን ብናነሳ ገና ብዙ መነጋገር፤ ብዙ መስራት ያለብን ርዕሰ ጉዳይ እንደሆነ ይሰማናል።

መቃምም ሆነ ማጨስ ለጤና ጠንቅ፣ በጥቅሉ ሱስ ህመም መሆኑን የሚያውቁት እንኳ በጣት የሚቆጠሩ ዜጎች ባሉባት ኢትዮጵያ የሰው ሕይወት በሱስ እንዳይባክን በቂ ስራ ተሰርቷል ብሎ ደፍሮ መናገር ከፊዝ አይተናነስም ቢባል ማካበድ አይሆንም። ምክንያቱም ባለንበት ወቅት በተለይ በጦርነትና ሥራ አጥነት ችግር የሚናጡ በርካቶች ካሉበት ጭንቀት እንደ መውጫ መንገድ የሚጠቀሙት መቃም፣

ማጨስን መሆኑ የማይሸሸግ መሬት ላይ ያለ ሐቅ ነውና። ምሁራንም ጭምር እንደሚሉት ለዛም ነው በርካቶች ሙሉ ጤናቸውን በሱስ ተነጥቀውና ከሰነቁት ብርቱ ዓላማቸው እየተሰነካከሉ በየአምነት ተቋማቱና በየጎዳናው የሚወድቁት። የሆነው ሆነና ያልተመለሰው ጥያቄ ታዲያ፣ በየአቅጣጫው በጦርነት በምትታመስና የሥራ አጦች ቁጥር በየወቅቱ በሚጨምርባት ኢትዮጵያ የሥራ እድል ማመቻቸቱ ይቅርና ወጣቶች በብስጭት ስሜት የሚዘፈቁበት የሱስ አክፊነት ላይ ከእንጭጭ አመርቂ ሥራ ተሰርቷል? የሚለው ነው።

የብዙዎች ታሪክ እንደሚያስረዳው በሱስ የመዘፈቃቸው ምክንያት የግንዛቤ አጥረት ነው። በመግቢያችን ታሪኩን ያካፈለን ባለታሪካችንን እንደ ማሳያ ተጠቀሰ እንጂ በዘርፉ አመርቂ ሥራዎች ባለመሰራታቸው በርካታ ወገኖች ግንዛቤው ሳይኖራቸው በተለያዩ አደንዛዥ እዎች ሱሰኛ ከመሆናቸውም ባሻገር የጤና እክል ሲገጥማቸው ይስተዋላሉ።

በዚህ ረገድ ታሪኩን ያጋራን አንድ ወጣት፣ “ጫት መቃምን ለመዘናናት ብዬ ነበር የጀመርኩት። ከሆነ ጊዜ በኋላ ግን ካልቃምኩ የማልሰራ ሆኜ ራሴን አገኘሁት” ሲል ተናግሯል። “አሁን መቃም ለማቆም ብፈልግም መተው አልቻልኩም። እንደቀልድ የጀመርኩት ድርጊት ይኼው የህይወት ዋጋ እያስከፈለኝ ነው። አብዛኛዎቹ የሚቅሙ ጋደኞቹ በዚህ መልኩ ነው ጀምረው ሱሰኛ የሆኑት” ይላል።



photo source: Getty Images

በመግቢያችን የጠቀስነው ባለታሪካችንም፣ “በሱስ ምክንያት ስራዬን በአግባቡ ባለመስራቴ ከአምስት ጊዜ በላይ

ከተለያዩ ተቋማት የስንብት ደብዳቤ ተጽፎብኛል። በህመም ምክንያት በ3 ዓመታት ከ15 ጊዜ በላይ ሥራ አቋርጫለሁ” ብሏል። “ሥራዬን ለመስራት በቀን ቢያንስ 15 ሲጋራ ማጨስ፣ ቢያንስ አንድ ጊዜ ጫት መቃም አለብኝ። ይህን ካላደረኩ መስራት የማልችል መሆኔን የተረዳሁት ግን ሱሰኛ ከሆንኩ በኋላ ነው” ሲልም የገጠመውን ምስክራቅ አስረድቷል።

photo source: Ranch at Dove Tree



ሌላኛው ሲጋራ የምታጨስ፣ አልኮል የምታበዛ ባለታሪካችን ደግሞ፣ “የኒቨርሲቲ እያለሁ ከድብርት ለውጣት በሚል እንደቀልድ ነበር ማጨስ የጀመርኩት። በኋላ ግን ከዚህ ህይወት መውጣት ብፈልግም ይሄው ለ8 ዓመታት በዛው ውስጥ እየዳከርኩ እገኛለሁ” ብላለች። ሱስ ያስከተለባትን የጤና ጉዳት በገለጸችበት አውድ ደግሞ፣ “ሳምባዬና ጉበቴ እንደተጎዳ፣ ህክምና ካልተከተተልኩ ጭራሽ ከጥቅም ውጪ እንደሚሆን ተነግሮኛል” ስትል ተናግራለች።

ታዲያ የሚያሳዝነውና ጥያቄ የሚያስነሳውም ነጥብ ሰዎች በጤንነታቸው እክል አስከገጥመው ድረስ ዋጋ የሚከፈሉት ለቀልድና መዝናኛ በሚል በሚጀምሩት አይንዛዥ እጾችን የመጠቀም ሂደት መሆኑን እንዲያውቁ ለማስቻል እየተሰጠ ያለው የቅድመ መከላከል ሥራ እንኳ አናሳ መሆኑ ነው።

ሰዎች ሱሰኛ የሚሆኑት እንደቀልድ በጀመሩት የመቃምና ማጨስ ልምድ እንደሆነ፣ መጎዳታቸውን ሲያውቁ ሱሱን ለማቆም ቢፈልጉም እንደሚቸገሩ፣ የተቆራኛቸው ሱስ

በጤናቸው ጭምር እንደጎዳቸው የሚያውቁትም ሱሰኛ ከሆኑ በኋላ መሆኑን በዘርፉ ጥናት ያደረጉ ምሁራንም ያሰምሩበታል።

በአማኑኤል የአእምሮ ህሙማን ሆስፒታል የሥነ ልቦና ህክምና ባለሙያው አቶ እንዳለ ማሞ እንደገለጹት፣ ሰዎች በሱስ ተጎጂ እንደሆኑ የሚገባቸው በጣም ዘግይቶ ነው። ባለሙያው በዚህ ረገድ ባደረጉት ንግግር፣ “ጫት መቃምም ሆነ ሲጋራ ማጨስ ተጠቃሚዎቹን ከፍተኛ ችግር ውስጥ ይከታሉ። ተጠቃሚዎቹ ግን እንደተጎዱ የሚያውቁት ከረጅም ጊዜ በኋላ ነው” ሲሉ የመዘዙን ድብቅነት አስረድተዋል።

ሱስ በጤና ጭምር የከፋ ጉዳት እንደሚያስከትል ሲገልጹ ደግሞ፣ “የሱስ ጉዳቱ በአንዴ ስለማይታይ፣ አንዳንድ ጉዳት ደግሞ ውስጣዊ ስለሆነ በየትኛውም ደረጃ ያለ ተጠቃሚ በሱስ ውስጥ ካለ ማወቅ ያለበት ቀስ እያለ የሚገልጽል ህመም ውስጥ መሆኑን ነው” ብለዋል።

“በዓለም ላይ ገዳይ ከሚባሉት ህመሞች አንዱ ሱስ ነው” ያሉት አቶ እንዳለ፣ “አንድ ሰው ለረጅም ጊዜ ሱስ ውስጥ ይቆያል ስንል ፈልጎት ራሱን የመግደል ሙከራ ውስጥ ነው እንደማለት ነው!” ሲሉም በአንክሮ አስገንዝበዋል።

እክለውም፣ “ግን ከረጅም ጊዜ መጠቀም በኋላ ነው ሰዎች ራሳቸውን በሱስ ተጎድቶ የሚያገኙት” ሲሉ ባለታሪኮቻችንን ያካፈሉንን በሱስ መጠቃታቸውን ዘግይቶ የማወቅ ገጠመኝ በመጋራት ሀሳባቸውን የገለጹ ሲሆን፣ በእጾች ሱሰኛ የሆኑ ወገኖች ከሚያደርስባቸው የጤና እክል በተጨማሪ የለመዷቸውን እጾች ካልተጠቀሙ ሥራ መስራት እንዳይችሉ መገደዳቸው ደግሞ ሌላኛው የሱስ አስከፊ መዘዝ መሆኑ ተመላክቷል።

በዚህ ረገድ ደግሞ የሱስ ማገገሚያ ተቋማት እንደሚሉት፣ አብዛኛዎቹ ጫት የሚቅሙ፣ ሲጋራ የሚያጨሱና ሌሎች አይንዛዥ እጾችን የሚጠቀሙ ሰዎች ካልቃሙና ካላጨሱ ለመስራት እንደሚቸገሩ በጥናት ተረጋግጧል።

በኢትዮጵያ ትልልቅ ከተሞች፣ ከዚህ ቀደም በቀጥታ የጫት ሱስ ካለባቸው 1,300 ሰዎች ላይ ጥናት ሰርተው እንደነበር የገለጹት የ “እሽት ችልድረን ኤንድ ዩዝ ዴቫሎፕመንት

አርጋናይዜሽን” ዋና ሥራ አስኪያጅ አቶ ሲሳይ ታረቀኝ፣ አብዛኛዎቹ ጫት ቃሚዎች ካልቃሙ ሥራቸውን መስራት እንደማይችሉ በጥናት መታወቅን ተናግረዋል።

በገለጻቸው መሠረት፣ በጥናቱ ከተለዩት ምላሽ ሰጪዎች ውስጥ 33 በመቶ የሚሆኑት ሙሉ ለሙሉ ሱሰኞች መሆናቸው የተረጋገጠ ሲሆን፣ በዚህም “ጫት ካልቃሙ መስራትና መንቀሳቀስ አይችሉም” ሲሉ አውስተውላቸዋል።

የአደንዛዥ እጾች ሰለባ የሆኑ ወገኖች የሱስ ልማዳቸውን ካላደረሱ ሥራቸውን ለመስራት እስከመቸገር ከመድረሳቸው ባሻገር፣ ለቀልድና መዝናኛ በሚል የሚጀምሩት እጾችን የመጠቀም ሂደት ሲከፋ ደግሞ ቀስ በቀስ ለከፋ የጤና መታወክ እንደሚያጋልጣቸው የባለታሪኮቻችንን ሀሳብ በመጋራት አቶ ሲሳይ አስምረውበታል።

በዚህም የሚቅምን፣ የሚያጨስን ሰው እንደ ዘመናዊ አድርጎ መቁጠር፣ ሳያስቡት ለጨዋታና ለቀልድ መሞከር፣ ከድብርት መውጫ አድርጎ በማሰብ አደንዛዥ እሰጾችን መጠቀም መጀመር ሱሰኛ ሆኖ በመቅረት ለጤና እክል የሚደርጉ ምክንያቶች መሆናቸውን አስረድተዋል።

“ሱስ የተያዙ ሰዎች ሱስ ውስጥ መሆናቸው አይታዩቸውም። ግን ሁልጊዜ ሱስ ውስጥ ነው ያሉት። ከዚያ ለመውጣትም አይችሉም” የሚል ኃሳብ ያነሱ ሲሆን፣ የሥነ ልቦና ህክምና ባለሙያው አቶ እንዳለ ማሞም ብዙ ሰዎች አደንዛዥ እጾን ካሉበት መጥፎ አጋጣሚ ለመውጣት ይረዳናል በሚል እሳቤ ወደ ሱሰኝነት እንደሚገቡ ይስማማሉ።

“ሱስን በደንብ መረዳት ይኖርብናል። ሱስ ስንል ከሰውነታችን ጋር በደንብ ተዋህዶ ያለ ጥገኛ ነገር ነው። መዋሃድ ከሰውነት አካል ክፍሎች ጋር ይገናኛል። ሰዎች ‘ካለሱማ’ የሚሉበት አስተሳሰባዊ ተዛምዶም አለው” የሚሉት ባለሙያው፣ ሰዎች ለጭንቀት፣ ለድብርትና ለሥራ ማስኬጃ በሚል አደንዛዥ እጽን እንደ አጋዥ አድርገው እንደሚያስቡ ገልጸው፣ “ስለዚህ ሱስ አስተሳሰባዊም ጭምር ነው” ብለዋል።

የህክምና ባለሙያው፣ “እንደንዲ ሰው ደግሞ ሱስን አጠቃላይ ችግር መፍቻ አድርጎት ይስተዋላል። ሲጨነቁ፣ ከቤተሰብ ጋር ሲጣሉ፣ ሲደብራቸው ከዛ መውጫ ስሜት

አድርገው ይወስዱታል” ሲሉም ሰዎች የተሳሳተ አስተሳሰብን በመተግበር በሱስ አሮንቃ እንደሚዘፈቁ አስረድተዋል።

“አደንዛዥ እጾችን መጠቀምን እንደ ትክክለኛ መንገድ አድርገው የሚወስዱ ሰዎች አሉ” ያሉት ባለሙያው፣ በቶሎ ስለማይከሰት እንጂ አስከፊ ጉዳት እንዳለውና ትክክለኛ ምርጫ አለመሆኑን ሲያስረዱ ደግሞ፣ “ጉዳቱ በቶሎ ስለማይታይ ነው። ከረጅም ጊዜ መጠቀም በኋላ



ነው የሱስ ጉዳቱ የሚታየው። ያኔ ነው ሰዎች ደግሞ መጎዳታቸውን የሚያውቁት” ሲሉ ተናግረዋል።

ለመሆኑ ሰዎች በጤናቸው እክል የሚያስከትል የሱስ ሕይወት ውስጥ የሚገቡት ለምን ይሆን? የማይፈልጉትና የማይወጡት የሕይወት አዘቅት መግባትን ፈልገው? ወይስ መቃም ማጨስ እፎይ መባያ ሲመስላቸው የአደንዛዥ እጾች አቅርቦት በየቦታው በማገኘታቸው? ነው ወይስ ምቹ መዝናኛ ስለማያገኙ? ሰዎች ለምን የአደንዛዥ እጾች ሱሰኛ ይሆናሉ? እነዚህ የብዙዎች ጥያቄዎች ናቸው።

ሰዎች ለምን የአደገኛ እጾች ሱሰኛ ሰለባ ይሆናሉ?

ሰዎች ለምን ወደ ሱስ ህይወት መግባትን ይመርጣሉ? የሚመለከታቸው አካላትስ ችግሩ እንደይስፋፋ ምን ያክል ትኩረት እየሰጡ ነው? የሚሉ ጥያቄዎች የበርካቶች ናቸው።

በቀጣዩ ክፍል ታሪካቸውን በሰፊው ያጫወቱን ለ22 ዓመታት በሀሽሽ፣ ሲጋራና ሌሎች አደንዛዥ እጾች ሱስ ሲዳክሩ እንደኖሩ የሚናገሩት አቶ የናታን ሊዩን የተባሉ ባለታሪካችን፣ ሥራ አጥነት፣ ብስጭት፣ ጦርነት፣ ድብርት

ሰዎችን የአይንዛዥ እጾች ተጠቃሚ እንደሚያደርጋቸው ከገጠመኛቸው በመነሳት ያስረዳሉ።

ቀጥለው የመፍትሄ ሀሳቡን ሲያጋሩ ደግሞ፣ ሰዎች ሥራ አጥ ሲሆኑ፣ የድብርት ስሜት ሲሰማቸውም ሆነ ሌሎች



photo source: Business Daily

ችግሮች ሲያጋጥሟቸው፣ አይንዛዥ እጾችን ለመጠቀም መፍቀዳቸው ከገጠማቸው ችግር መውጫ በር እየዘየዱ ሳይሆን በራሳቸው ፈቃድ ሌላ አስከፊ መከራ እየጠሩ መሆናቸውን ሊያውቁ እንደሚገባ አስገንዝበዋል።

አንድ የሰሜን ወሎ አካባቢ ወጣት ባጋራን ሀሳብ፣ በተለይ ወጣቱ ክፍል ቃሚና አጫሽ የሆነው ጦርነትና ሥራ አጥነት በሚስተዋልበት ወቅት መሆኑን ከምልከታው በመነሳት ይናገራል። “በኛ አካባቢ ጫት መቃም የቆዩ ቢሆንም ሰው ሙሉ ጊዜ ሰጥቶ ቁጭ ብሎ አይቀምም ነበር። ከሰሜን ጦርነት በኋላ ግን በተለይ ወጣቱ ክፍል ውሎና አዳሩ ጫት መቃም ሆኗል። ምክንያቱም መሄጃ የለውም” ነው ያለው።

በተለይ ጦርነትና ሥራ አጥነት ሲስፋፋ አምራች የሚባሉት ወጣቶች ራሳቸውን፣ ቤተሰባቸውን፣ አገራቸውን ከዚህ አልፎ ዓለምን መጥቀም በሚችሉበት ወቅት ሳያስቡት ሱስኛ እንደሚሆኑ ምሁራኑም ጭምር ያምኑበታል።

ጦርነትና ሥራ አጥነት ሱስኛነትን እንደሚያስፋፉት የሚጋራው እሽት ችልደረን ኤንድ ዩዝ ዴቫሎፕመንት ኦርጋናይዜሽን የሱስኛ ማገገሚያ ተቋም፣ ጫት መቃም ወደ ምሥራቁ (ወደ

ድሬዳዋና ሀረር) የተለመደ ሆኖ ቢቆይም በሰሜን (ወሎና መቐለ) ግን እምብዛም ያልተመደ እንደነበር አስታውሷል። ሆኖም ግን በተለይ ከጦርነት በኋላ በሰሜን በኩልም ጫት የመቃም አዝማሚያ መስፋፋቱን ድርጅቱ ገልጿል።

ከዚህ ቀደም በድርጅታቸው የተጠናቀረውን ጥናት መሠረት በማድረግ በየትኛው የአይሜ ክልል ያሉ ሰዎች ናቸው በብዛት ወደ ሱስኛ የሚገቡት? ምክንያታቸውስ ምንድን ነው? ስንል የጠየቅናቸው አቶ ሲሳይ ታረቀኝ፣ ጥናቱ እይሜያቸው ከ15 እስከ 35 በሆኑ ወጣቶች እንደተሰራና አብዛኞቹ በ20ዎቹ የአይሜ ክልል የሚገኙ ወጣቶች የአይንዛዥ እጾች ሱስኛ መሆናቸው እንደተወቀ አስረድተዋል።

ለምንድን ነው ወደ ሱስኛ የምትገቡት? በሚል በወቅቱም እንደጠየቁቸው አስታውሰው፣ እንደ ወጣቶቹ ምላሽ ደግሞ፣ “ብዙዎቹ የኢኮኖሚ ጉዳይ፣ የማዘውተሪያ ቦታ አጥረቶች ያነሳሉ። በስራ አጥነት ተስፋ ከመቁረጥ ጋርም ይገናኛል” ብለዋል።

የወጣቶች ማዕከላት፣ ክለባዎች፣ ተያትር፣ የፀረ ኤድስ፣ የስነ ተዋልዶ ጤና ክበባት ድርጅቶች ከዚህ ቀደም በስፋት ስለነበሩ ወጣቶቹ በዚያ በመዝናናት ወደ ሱስኛ የመግባት እድላቸው ጠባብ እንደነበር ገልጸው፣ “አሁን እነዛ የወጣት አደረጃጀቶች ብዙ አለመኖራቸው፣ የማንበራዊ ሚዲያውም ተፅዕኖ ወጣቶች ወደ ሱስኛ እንደገቡ የሚገፋፋ ምክንያቶች ናቸው” ሲሉ ክፍተቱን አመላክተዋል።

ይህ በእንዲህ ባለበት ሁኔታ ታዲያ ወቅቱን የጠበቀ መፍትሄ እየተሰጠ ነው ወይ? በግንዛቤ አጥረት ጭምር ሰዎች የሚዘፈቁት ከአይንዛዥ እጾች መካከል ተጠቃሽ በሆነው በጫት ሱስኛ የሚዳክሩ ሰዎችንስ እንዴት መታደግ ይቻላል?

በኢትዮጵያ ጫት እንዳይቃም መከልከል ይቻላል?

የጫትን ጉዳይ ብቻ ብንመለከት እንኳ፣ ዘርፈ ብዙ ጥቅሙንና ጉዳቱን በማንሳት ብዙዎች የተለያዩ የሙግት

ሀሳቦችን ያንሸራሸራሉ። አንዳንዶቹ፣ “በኢትዮጵያ ጫት መቆም የለበትም። አንዱ የገቢ ምንጭም ነው። ሰው ነው መቃሙን ማቆም ያለበት” ሲሉ ይደመጣሉ። ሌሎች ደግሞ፣ “ጫት ኢትዮጵያ ውስጥ ክልከላና የተለዩ ህግ ያስፈልገዋል” ይላሉ። በሌላ ወገን ያሉት ደግሞ፣ “ጫት ክልከላ ሳይሆን ቁጥጥር ነው የሚያስፈልገው” በማለት ይሞግታሉ።

የተለየ ህግና ክልከላ ባለመኖሩ ጫት ያስከተለውን መዘዝ በገለጹበት አውድ ደግሞ፣ “ብዙ ወጣቶች በጫት ሱሰኞች ሆነዋል። ጊዜያቸውን፣ ገንዘባቸውን፣ ጊዜያቸውን በጫት ያጠፋሉ። ማህበራዊ ህይወታቸው ተበላሽቷል” ያሉ ሲሆን፣ ማህበረሰቡም ግንዛቤ እንደሚያስፈልገው ገልጸው፣ “ጫት ክልከላ ይደረግበት” ሲሉ ተናግረዋል።



photo source: DW

ጫት የኢትዮጵያ ውስጥ ክልከላና የሕግ ድንጋጌ ያስፈልገዋል ሲሉ የሚያስገነዝቡ ድርጅቶች አሉ። ይህን የሚሉት ብዙዎች ጫት ቃሚ የሆኑት ክልከላ ስላልተደረገ መሆኑን በመጥቀስ ነው። ለአብነት፣ የእሾት ችልድረን ኤንድ ዩዝ ዴቫሎፕመንት ኦርጋናይዜሽን ዋና ሥራ አስኪያጅ አቶ ሲሳይ ታረቀኝ በዚህ ጉዳይ ተመስርተው ሲናገሩ፣ ለብዙዎች ሱሰኛ መሆን ምክንያቱ እንደሌሎች የአልኮል መጠጦችና አደንዛዥ እጾች ጫት ላይም ክልከላ ባለመደረጉ መሆኑን ያስረዳሉ።

እውነት ጫትን መከልከል ይቻላል ወይ? በዚህ ረገድ የሌሎች አገራት ተሞክሮስ ምንድን ነው? በሚል ለቀረበላቸው ጥያቄ የእሾት ችልድረን ኤንድ ዩዝ ዴቫሎፕመንት ኦርጋናይዜሽን ዋና ሥራ አስኪያጅ አቶ ሲሳይ ታረቀኝ ማብራሪያ ሰጥተዋል።

“አሁን ባለው ሁኔታ ጫትን ሙሉ ለሙሉ ከሀገራችን እናስቁም ብንል አንችልም። ምክንያቱም ከአምራቹ እስከ ቃሚው ብዙ ሰንሰለት አለው። በጫት ኑሯቸውን የመሰረቱ፤ ቤተሰቦቻቸውን የሚያስተዳድሩ ብዙ አካላት አሉ። ግን ልክ እንደ ሲጋራው፣ እንደ መጠጡ ጫትም ገደብ ያስፈልገዋል” በሚል ሙግታቸውን ያብራራሉ። “በተለይ ወጣቶች እንዳይቅሙ በእድሜ፣ በቦታ መገደብ አለበት። የክልከላ ህጎች ቢኖሩ ተጠቃሚውን ይቀንሳል። ትልቁ መሰራት ያለበት የህግ ክፍተቱ ላይ ነው” ብለዋል።

ጫት አደንዛዥ እፅ መሆኑንም ብዙዎች እንደሚዘነጉት አስረድተው፣ ‘አንዳይቃም’ ተብሎ ባለመከልከሉ ማንም በትራንስፖርትና በፈለገበት ቦታ እንደሚጠቀመው ጠቅሰው፣ “ክልከላ ያስፈልገዋል። ጫት አንዱ ሱስ አስያዥ ንጥረ ነገር ነው” ብለዋል።

ከጫት ክልከላ ጋር በተያያዘ የሌሎች አገራትን ተሞክሮ ተጠይቀው በሰጡት ማብራሪያም፡ “ጫት በምዕራቡ ዓለም ብዙ አይታወቅም፤ ከጫት ጋር ተያይዞ ችግር ውስጥ ያሉት ሀገራት እኛ አካባቢ ያሉ ካልሆኑ በስተቀር። ከዚህ አንጻር ተሞክሮ ማገኘት አልተቻለም። ይህ ጉዳይ በይበልጥ የኛ ሀገር ጉዳይ ስለሆነ” ሲሉ ከአገራት ተሞክሮ እንዳልተገኘ አስረድተዋል።

ሆኖም ግን የጫት ክልከላ ሕጉ እንደሚያስፈፍግ በአንክሮ ገልጸው፡ “የጫት ክልከላ አዋጅ ተጀምሮ ነበር። በፓርላማም እንደጸደቅ ሙከራዎች ተደርገው ነበር። ህጉ በተመሳሳይ ከአልኮል ከመጠጥ ጋር እኩል የተጀመረ ነው። በመጣጥ የተደረገውን የገደብ ሂደት ተከትሎ እንዲሄድ ተጀምሮ ነበር። ከዚያ በኋላ የት እንደገባ ሳይታወቅ ቆይቷል የጫት ጉዳይ” በማለት ተናግረዋል።

“የአልኮል እና የሲጋራ ህግ በአዋጅ ወጥቶ ሰው ማጨስ የሚችለው ማጨስ የሚፈቀደባቸው ቦታዎች ነው እንጂ ትራንስፖርት፣ መጠጥ ቤት ላይ ማጨስ ክልክል ነው። ማስታወቂያ አይነገርም ቁሟል” ብለው የጫት ህግም በአዋጅ ሊጸና እንደሚገባ አስገንዝበዋል።



photo source: todaystrdh.com/

ፖለቲካና ኃላፊነት ላይ ያሉ ሰዎች ጭምር በጫት ሱስ እንደተዘፈቁ አስረድተው፡ “የጥቅምም ጉዳይ ስላለው እንደገፋም ያልተፈለገበት ምክንያት ሊኖር ይችላል። ግን ውትወታ፤ ብዙ አካላትን የቅንጅት ስራ ይፈልጋል” ሲሉም ሕጉን ማጠናከር እንደሚገባ አስተያይቶ ሰጥተዋል።

በመጨረሻም፤ ለጊዜው ቁጥጥር እንዲደረግበት፤

ለመጨረሻው ግን ጫት ክልከላ እንዲደረግበት ለምሳሌ በዕድሜ፣ በቦታ እንዲገደብ፣ የመቆጣጠሪያና የመከላከያ ቁጥጥር ህግ እንዲኖር የውትወታ ስራ ሲሰራ መቆየቱን አስታውሰው ሀሳባቸውን አጋርተዋል።

በሱስ የሚጠቁ ሰዎች ቁጥር እየጨመረ ነው?

ለመሆኑ በተለይ የጫት ተጠቃሚዎች ቁጥር እየጨመረ ነው ወይስ እየቀነሰ? መፍትሄውስ ምንድን ነው? ለሚሉት ጥያቄዎች የሴቶችና ማንበራዊ ጉዳይ ሚኒስቴር በሰጠው ማብራሪያ በስንት እንደጨመረ ተጨማሪ ለማወቅ ጥናት ቢያስፈልግም እየጨመረ መሆኑን አልደበቀም።

በተቋሙ የወጣቶች ስብዕና ልማት ዴቫክ ኃላፊ አቶ አብዱላጢፍ መሀመድ፡ “በትምህርት ቤቶች፣ በክልሎች የተለያዩ ድጋፎችን ስናደርግ የሱስ ተጠቃሚዎች ቁጥር እየጨመረ እንደሆነ የሚያሳዩ መረጃዎች አሉ” ሲሉ ቁጥር እየጨመረ መሆኑን አስረድተው፣ ሁሉንም ተቋማት ያካተተ እንደ ጥናት እንደሚያስፈልግም ጠቁመዋል።

ችግሩን ለመቅረፍ ከቤተሰብ ጀምሮ ጠንካራ ስራዎች መሰራት እንዳለባቸው ያሳሰቡት ኃላፊው፡ “በአንድ ተቋም ብቻ ወጣቶች ላይ ተሰርቶ ምንም ውጤታማ አይኮንም” ሲሉ ዘርፉ የቅንጅት ስራ እንደሚጠይቅ አስገንዝበዋል። “እንደ ተቋምም እንደ ማንበራራብም ስንሰራ ደግሞ ከሱስ ነጻ የሆነ ተቋምን፣ ሱስ የሚጠየቁ ማህበረሰብ መገንባት ያስፈልጋል” ሲሉም የመፍትሄ ሀሳብ አጋርተዋል።

ከሚኒስቴር መስሪያ ቤቱ ባሻገር ሌሎች ተቋማት የሱስኞች ቁጥር እየጨመረ መሆኑን ይገልጻሉ። የሱስኞች ቁጥር እየጨመረ ነው ማለት ይቻላል? የሚል ጥያቄ ያቀረብንለት በሱስ ሳቢያ የተጎዱ ሰዎች ህክምና የሚከተተሉበት አማካኝ የአእምሮ ህሙማን ሆስፒታል፣ በስንት ጨመረ ለሚለው ጥናት ቢያስፈልገውም፣ የሱስኞች ቁጥር እየጨመረ መሆኑን ገልጿል።

በሆስፒታሉ የሥነ ልቦና ህክምና ባለሙያው አቶ አንዳለ ማሞ፣ “ኤግዛክት ቁጥሩ ይህ ነው ማለት አንችልም። የቅርብ ጥናቶች እንደሚያሳዩት ከሆነ በተለይ የወጣቱ ክፍል ተጠቁ የመሆን ቁጥራቸውን እየጨመሩ ካሉ ህመሞች አንጻር ሱስ እንደረውን ድርሻ ይወስዳል” ብለዋል።

በሆስፒታሉ ያሉት አብዛኛዎቹ የአዕምሮ ህመም ታካሚዎች ከሱስ ጋር ከፍተኛ ተዛምዶ ያላቸው መሆናቸውን የተናገሩት የሥነ አዕምሮ ህክምና ባለሙያው። “ቁጥሩም እያለ ነው። ተኝተው ከሱስ ለማገም የሚመጡ ታካሚዎች ብቻም ቁጥራቸው እየጨመረ ነው” ሲሉ ተናግረዋል።



photo source: facebook.com/

የሆስፒታሉ የ2017 በጀት ዓመት የስድስት ወራት ሪፖርት በሚያስረዳው መሠረት ደግሞ፣ በተጠቀሰው ጊዜ ብቻ ለ66 ሺሕ 741 ሰዎች የሥነ አእምሮ ህክምና የተሰጠ ሲሆን፤ ከእነዚህ ውስጥም 410 የሚሆኑት ከሱስ ጋር በተገናኘ ህክምና ያገኙ መሆናቸውን ሪፖርቱ ያሳያል።

የሆስፒታሉ የህክምና ባለሙያው አቶ አንዳለ በበኩላቸው፣ “ከሌላ ጊዜ አንጻር ለሱስ ህክምና ብቻ የሚመጡ ታካሚዎች አሉን በተመላላሽም ተኝቶ በሚታከሙ” ብለው፣ “ከሌላው ጊዜ አንጻር ቁጥሩ እየጨመረ መጥቷል” ሲሉ ግልጽዋል።

በመሆኑም በሁሉም አካባቢዎች በሚባል ደረጃ አቅርቦቱ በመስፋፋቱ በተለይ ጫት ላይ ልዩ ቁጥጥር ማድረግ እንደሚገባ ምሁራን እያስገነዘቡ ሲሆን፣ ለመሆኑ የጫት ሱስኞችን ለመቆጣጠር በትኞቹ ቦታዎች ጥብቅ ክትትል ማድረግ ይገባል? የሚል ጥያቄ የቀረበላቸው የአሸት ችልድረን ኤንድ ዩኤም ሌቫኖቻችን ኦርጋናይዜሽን” ዋና ሥራ አስኪያጅ አቶ ሲሳይ ታረቀኝ፣ “አሁን የትም ማለት አይቻልም” ብለው በሁሉም የአገሪቱ ክፍሎች እንደተስፋፋ ተናግረዋል።

“ችግሩ እንደ ሀገር ነው። ይህ ቦታ ብቻ ነጻ ነው የሚባል ቦታ የለም። በሁሉም የአገሪቱ ክፍል ችግሩ ስፋፍቷል። የትም አካባቢ ጫት የማይሸጥበት ቦታ አይገኝም ኢትዮጵያ ውስጥ” ሲሉ ገልጸዋል።

ምን በጀ?

በአይንዛዥ እዎች ሱስ ተዘፍቀው ዘርፈ ብዙ ችግር እያስተናገዱ ያሉ ወገኖች ካሉበት ህይወት እንዲወጡ፣ ሌሎችም አስከፊነቱን ተገንዝበው ወደ ሱስ ከመግባት እንዲቆጠቡ እንደ ሀገር ምን መደረግ እንዳለበት ምሁራን ሙያዊ ምክር ለግሰዋል።

የሥነ ልቦና ባለሙያው ቴዎድሮስ ድልነሳው በሰጡን ሙያዊ ማብራሪያ፣ “ሱስ እንደ ህመም ነው የሚታየው በትልቁ ሥነ አዕምሯዊና ሥነ ልቦናዊ ክፍል” ይላሉ።

“ሳይቀጠል በቅጠል” እንዲሉ ሰዎች የየትኛውም ነገር ሱስ ምርኮኛ ከመሆን መታቀብ እንጂ ሱስ እንዲሉ ሰዎችን ከተዋሃደ መውጫው ሩቅ መሆኑን ባስረዱበት አውድ፣ “ብዙ ጊዜ ማገም የገብተው ተመልሰው ሲወጡ ሰዎች ሱሱን ይቀጥሉበታል”

ሲሉ ያስተዋሉትን ተናግረዋል።

ሱስኛ ለጊዜው እንጂ ሙሉ በሙሉ ሱስን አያቆምም ተብሎ እስኪቀለይ ድረስ ሰዎች ማገም የገቡ በኋላ ወደ ሱስ እንደሚመለሱ ገልጸው፣ ተመልሰው በሱስ የሚዘፈቁትበት ምክንያት ደግሞ በማገም የተቋማት የሱስኞች ጥልቅ ችግራቸው ከመሰረቱ ተደራሽ ስለማይደረግ መሆኑን አስረድተዋል። በዚህ መልዕክታቸውም የየትኛውም አይንዛዥ አፅ ሱስኛ ባለማድረግ ራስን መርዳት ግንባር ቀደም መፍትሄ መሆኑን ልብ ይላል።

“የሱስ ህክምና በጣም አክሳሪ ነው። ማገም የገቡ ሰዎች እስከ 90 በመቶ ድረስ ወደ ሱስ ለመለሱ ይችላሉ የሚያስፈልገው ነገር ሁሉ ተሟልቶ እንኳ” ሲሉም ከምንም በላይ ወደ ሱስ አለመግባት የማያሻማ ተመራጭ መንገድ መሆኑን መክረዋል።

ይህ ሙያዊ ምክር ገና ወደ ሱስ ያልገቡ ሰዎች ለረዲት የሚገባ የማስጠንቀቂያ ደውል ሲሆን፣ የሱስ ስለባ የሆኑ

ሰዎች ደግሞ በተለይ ህክምናቸውን በቆራጥነት መከተል ከችግሩ መውጫ መንገዳቸው መሆኑ ተጠቁሟል።

በሌላ በኩል የሱስ ተጠቂዎች ቁጥር በየወቅቱ እየጨመረ ባለበት ሁኔታ በኢትዮጵያ በቂና የተሟሉ የሱስ ማገገሚያ ተቋማት አለመኖር ሌላኛው የችግሩ መንስኤ በመሆኑ የሚመለከታቸው አካላት ትኩረት እንዲሰጡ ምሁራን ማሳሰቢያ ሰጥተዋል።

የእሸት ችልድረን ኤንድ ዩኤም ዲ.ቲ.ፕ.ሲ.ቲ. ኦርጋናይዜሽን የሱስ ማገገሚያ ተቋም እንደሚለው ደግሞ፣ በኢትዮጵያ ያሉ የማገገሚያ ተቋማት በዛ ሲባል ከአምስት የማይበልጡ ሲሆን፣ አብዛኛዎቹ ደግሞ የበጀት ችግር ይፈትናቸዋል።

በቂ የሱስ ማገገሚያ ተቋማት አሉ ወይ? የሚል ጥያቄ ያቀረብንለት ድርጅቱ፣ “በተለይ ጫት ላይ የሚሰራ ተቋም ብዙ የለም። ለምሳሌ በስነ ተዋልዶ፣ ጤና፣ በኤች ኦይ ቪ ላይ በጣም ብዙ ድርጅት ማግኘት ይቻላል። ከሱስ ጋር ተያይዞ ግን በጣም ውስን ድርጅቶች ናቸው የሚሰሩት” ሲል ክፍቱን አጋልጧል። “በቂ የሱስ ማገገሚያ ማዕከላትም የሉም። በቁጥር ናቸው። የሱስ ማገገሚያ ብዙ ማዕከላት የሉምና አሱም አንዱ ችግር ነው” ብሎ፣ ለዚህም ልዩ ተኩረት እንዲሰጥ አሳስቧል።

“ወጣቶች ተስፋ ሲቆጠጡ፣ ስራ ሲያጡ ያላቸው አማራጭ ጊዜያቸውን የሚያጠፋበት መንገድ ሱስ ይሆናል። እነዚህ ሁሉ ችግሮች ተደራርበው የወጣቶችን በሱስ ተጋላጭነት በጣም አስከፊ አድርጎታል” ሲልም አስረድተዋል።

በኮቪድ ወቅት ወጣቱ በሱስ ተዘፍቆ እንደነበር ያስታውሱት ድርጅቱ፣ “ከዚያ በኋላ ደግሞ ጦርነት መጥቷል። ስለዚህ ሱስ ለመስፋፋቱ ምንም ጥያቄ የለውም። ምክንያቱም ወጣቶች የሚውሉባቸው ቦታዎች፣ ኢንፍራስትራስትራክቸሮች፣ የጤና ተቋማት፣ ትምህርት ቤቶች በጦርነት ይወድማሉ” ብሏል።

“ወጣቶች ከትምህርት ቤት ውጪ ሲሆኑ ተስፋ

የመቀረጣቸው ሁኔታ እየጨመረ ሲሄድ ለጫት፣ ለሲጋራ፣ ለመጠጥ የሚደርጋቸው ነገር Automatic ነው የሚሆነው። ጦርነቱ፣ ስራ አጥነቱ አባባሽ ምክንያቶች ናቸው” ብሎ፣ የችግሩ ምንጮች ላይ በማተኮር መፍትሄ ማምጣት እንደሚቻል በማስገንዘብ፣ “ጫት በብዛት የሚመረትባቸው፣ የሚከፋፈሉባቸው ቦታዎችን መለየት ያስፈልጋል” ባይ ነው።

“አንዱ ትልቁ መሰራት ያለበት ክልል ነው” የሚሉት የድርጅቱ አካል አቶ ሲሳይ ታረቀኝ፣ “ለምሳሌ በትምህርት ቤቶች አካባቢ ጫት ቤቶች እንዲይከፈቱ፣ ይህን ያህል ርቀት ይሁን ይባላል። ግን እሱ ሲተገበር አናይም” ሲሉ ክፍቱን ጠቁመዋል።

“የጫት ጉዳት ዘርፈ ብዙ ነው። ጤናን ያናጋል። ምክንያቱም ሱስ አስያዥና ለሰውነታችን ባዕድ ንጥረ ነገር ነው ወይ ሰውነታችን የሚገባው” ያሉት አቶ ሲሳይ፣ ችግሩን ለመቅረፍ በጣም የተቀናጀ ስራ እንደሚያስፈልግ ገልጸዋል።



photo source: vice.com/

ጫት ዘርፈ ብዙ ጉዳቶች ቢያስከትልም ለሀገርም ደግሞ ከቡና ቀጥሎ ከፍተኛ ገቢ የሚያስገኝ የኤክስፖርት አይነት መሆኑ ይታወቃል። ታዲያ ጫት ይከልከል ቢባል ለአርሶ አደሩም ሆነ እንደ አጠቃላይ ለሀገር አካባቢም ጉዳት አያስከትልም ወይ? ይህን እንዴት ማስታረቅ ይቻላል?

ይህንን ጥያቄ በተመለከተ በሰጠው ሃሳብ እሸት ችልድረን የኤንድ ዩኤም ዲ.ቲ.ፕ.ሲ.ቲ. ኦርጋናይዜሽን፣ ጫት ለሀገር ከፍተኛ ገቢ እንዳለው ገልጾ፣ በአንድ ጊዜ ምርቱን ማቆም

ሳይሆን አርሶ አደሩ የጫት ማሳውን በማንሳ፣ ፓፓያና መሰል አትክልትና ፍራፍሬ እንዲቀይር በማስገነዘብ ሊሆን እንደሚገባ ምክረ ሀሳብ አቅራቢ።

ለአብነትም በአማራ ክልል ባሕርዳር አካባቢ አርሶ አደሮች የጎንዮሽ ጉዳት የማያስከትሉ የሰብል አይነቶች የጫት ማሳቸውን እንዲቀይሩ የማይረግ ተሞክሮ ሲሰራ እንደቆዩም ተሞክሮውን አስታውሷል።

የሲቪል ማህበረሰብ ብቻ ሳይሆን መንግስት ራሱ፣ በጫት ማምረት፣ ማከፋፈል፣ መሸጥ ውስጥ ያሉ ሁሉ አካላት ለጉዳዩ ትኩረት መስጠት እንዳለባቸው ተጠይቋል።

የጫትን ጥቅም ብቻ ሳይሆን ጉዳቱንም ማሰብ እንደሚገባ፣ ጫት ለተጠቃሚው አስከሬ ጉዳት እንደሚያስከትል መለፈፍ ብቻ ሳይሆን እንዴት ችግሩ እንደሚቀረፍ የባለድርሻ አካላት ተግባር ተኮር ንግግር እንደሚያስፈልግ ተገልጿል።

ሰሎሞን በዘላቂነት ከሱስ እንዲወጡ ሰፊ ስራ መደረግ እንዳለበት፣ የህግ ክልከላዎችን የማበጀት እንደሚያስፈልግ፣ ጫትን ጉዳት መቀነስ የሚቻለው በዚህ አካሄድ መሆኑን የሚመለከት ምክረ ሀሳብ ከዘርፉ ተቋማት ቀርቧል።

የሥነ ልቦና ህክምና ባለሙያው አቶ እንዳለ ማሞ እንደሚሉት ደግሞ፣ ለማህበረሰቡ የማያቋርጥ፣ በእቅድ የተያዘ የግንዛቤ ፈጠራ ስራ መስራት ይገባል። የሴቶችና ማንበራዊ ጉዳይ ሚኒስቴር በበኩሉ፣ የአንድ ተቋም ብቻ ልፋት የወጣቱን ከሱስ መዘፈቅ እንደማያድን፣ ሆኖም ሚዲያዎች በአንዳንድ ወቅት ብቻ ሳይሆን ሁሌም የግንዛቤ ማስጨበጫ ዘገባ እንዲሰሩ አሳስቧል።

ሚኒስቴሩ የተለያዩ ስራዎችን እየሰራ እንደሆነ፣ ሆኖም ገና ብዙ ስራዎች እንደሚቀሩ፣ የቅንጅት ሥራ እንደሚያስፈልግ፣ ወደ 4 ሚሊዮን ለሚሆኑ ወጣቶች የግንዛቤ ማስጨበጫ ስልጠና እንደተሰጠ ተመልክቷል።

በህክምና ከሱስ መላቀቅ ይቻል ይሆን?

ራሱን “አይለጅው” ብሎ የሚጠራው ከገባበት የሱስ ህይወት ከመውጣት ባሻገር “ጉድ ላክ የሱስ ማገገሚያና የስልጠና ማዕከል ግብረ ሰናይ ድርጅት” ለመክፈት መብቃቱን የገለጸው አቶ ዮናታን ሊዮን፣ “ከሱስ ህይወት

መውጣት ይቻላል” ሲል በሙሉ ልብ ይመሰክራል።

የድርጅቱ መስራች፣ “በሱስ ምክንያት ደም እስከመትፋት ሁሉ ድርሻ ነበር። ጫት፣ ሲጋራ፣ ሀሽሽ፣ የሀበቻ አረቄ ነበር የምጠቀመው። እነዚህን ካልተጠቀምኩ ሰውነቴ ይንቀጠቀጥ ነበር። ለሞት እደርስ ነበር” ሲል በሱስ የደረሰበትን ጉዳት እንደ ታሪክ ያወሳል።



“ቀኑን ሙሉ የኔ ዳምፔል ብርጭቆ/መጠጥ ነበር። ሳልጠጣ አልውልም ነበር” የሚለው አቶ ዮናታን፣ ከአመታት በኋላ ራሱን በሱስ ጎድቶ ካገኘው በኋላ በሰዎች ጥቆማ አማካኝነት የሱስ ማገገሚያ ተቋማት እንደገባ ገልጿል።

ከሱስ ቁራኝነት ለመውጣት በማገገሚያ ቦታ ጸንቶ መቆየት ወሳኝ እንደሆነ ባስረዳበት አውድ ባለታሪካችን፣ “ግን ወር ከስድስት ቀናት ቆይቼ ወጣሁ። ከስድስት ወር በኋላም አገረሽ። ሱስ ጥንቃቄ የሚፈልግ በሽታ ነው” ሲል አስከፊነቱን አስረድቷል።

“በድጋሚ ገባሁ፣ ተመልሻ ስወጣ አገረሽ፣ ሦስተኛ ገባሁ” ያለው አቶ ዮናታን፣ “በሽታ ነው ሲሉኝ አልሰማም ነበር። ለካ ሱስ በሽታ ነው። ግን መዳን የሚችል፣ የሚያገረሽም በሽታ ነው። ለ22 ዓመታት ነው በዚህ በሽታ ውስጥ የቆየሁት” ሲል ይናገራል።

“በኋላ መዳን በሚችል በሽታ ሰው ለምን ይሞታል? የሚል ራዕይ ያዝኩ” የሚለው አቶ ዮናታን፣ መጨረሻ ላይ ሱስ አቆሞ፣ የማገገሚያ ድርጅቱ አቋቁሞ 351 ሰዎች ከሱስ እንዲያገግሙ ምክንያት መሆኑን በይስታ ገልጿል።

በአማኑኤል የአእምሮ ህሙማን ሆስፒታል የሥነ ልቦና ህክምና ባለሙያው አቶ እንዳለ ማሞ በበኩላቸው፣ ሱስን

ታክሞ መዳን እንደሚቻል ገልጸው፣ የሱስ ተጠቂዎች ቁጥር የሚጨምረውና የሚቀንሰው፣ የህክምና አገልግሎቱን ካለማወቅና አውቆ ከመምጣት ጭምር መሆኑን አስረድተዋል።

“ቁጥሩ ሲጨምርና ሲቀንስ አገልግሎቱን ከማወቅና ካለማወቅ አንጻር፣ ሱስ ይታከማል ከሚልና ከማይል እይታም አንጻር ይወሰናል። ሌላኛው ደግሞ ወይ ሆስፒታል መጥተው ራሳቸው እንታከማለን ብለው ከማመንና ካለማመን፣ ከመፈለግና ካለመፈለግ ጋርም ይገናኛል” ብለዋል።

“አንዳንድ ቁጥሩ ከፍ ሲል የሚታከሙ ሰዎች ስለፈለጉ ነው። ቁጥሩ ካልጨመረ አንሶ ሳይሆን ታካሚዎች ወይ ህክምና ያለመምጣት ፍላጎት ስለሌላቸውም ጭምር ነው። ምክንያቱም ሱስ የሚባለው ህመም ውስጥ ያሉ ሰዎች ቢያውቁም መጥተው መታከም ላይልጉ ይችላሉ” ሲሉ ተናግረዋል።

“በህክምና ከሱስ መውጣት ይቻላል እንዴ? የከበደንኮ ከሱስ ህይወት መውጣት ነው” የሚሉ ወገኖች አሉና እውነትም በህክምና ከሱስ መውጣት ይቻላል? ከሱሱ ለማገም ምን ያክል ጊዜ ይወስድባቸዋል? ምንስ ማድረግ አለባቸው? ስንል ላቀረብንላቸው ጥያቄ የህክምና ባለሙያው ተከታዩን መልሰዋል።

“ማገም ሱስኛው እንዳለበት የሱስ ደረጃ ይወሰናል። የሱሱ ደረጃ ያመጣባቸው አሉታዊ ተጽዕኖ፣ በሱስ የመጣበት ጉዳት ይወስነዋል። ብዙ ሳይጎዳ ቀደም የሚመጣ አለ። ረጅም ጊዜ ተጠቅሞ የሚመጣ ሰውም አለ። ሰዎች ከሱስ ለመውጣት በመጀመሪያ ደረጃ ፍላጎትም ሊኖራቸው ይገባል” ሲሉ አስገንዝበዋል።


“አንድ ሰው የግድ ህክምና ስለተደረገለት ብቻ አይደለም ሱስ የሚያቆመው። የሰውየውን ውሳኔ፣ ቁርጠኝነት፣ ህክምና ላይ ጥረት ማድረግን ይጠይቃል። ስለዚህ የማገም ጊዜ ሰዎች እንዳሉበት ሁኔታ ይወሰናል” ነው ያሉት።

“ሌላው እስከ ህይወት ፍፃሜያቸው ድረስ ሜቲዌናንስ የሚያስፈልጋቸው ታካሚዎች አሉ። ለረጅም ጊዜ በመድኃኒት

ክትትል፣ በሥነ ልቦና ድጋፍ የሚቆዩ ታካሚዎች አሉ። አንዳንዶቹ ደግሞ በቶሎ የማገም ሂደት ውስጥ ይገባሉ። ስለዚህ በጊዜ መወሰን ይከብዳሉል” ብለዋል።“የሥነ ልቦና እርዳታ እንኳን ቢያስፈልግ ከ3 እስከ 6 ወራት ጊዜ ክትትል ያስፈልጋል። የመድኃኒትም ድጋፍ ልክ እንደዛው። በአንድ ማገም አይቻልም። ግን ማገም ይቻላል” ሲሉ ገልጸዋል።

በዚህ ክፍል ስለሱስ አስከፊነት ከሰፊው በጠባቡ፣ ክትልቁ በትንሹ ምሁራን፣ የሱሱ ሰለባዎች፣ ጥናት፣ ባለድርሻ አካላት ያከፈሉንና መሬት ላይ ያለውን ሀቅ ያካፈልናችሁ ሲሆን፣ በዚህ ርዕስ ጉዳይ በሰፊው እስከምንመለስበት መልካም ንባብ ተመኙን። በቸር ሰንብቱ!

ስለ አዘጋጁ



የዚህ ጽሑፍ አዘጋጅ አዘጋጅ ኢዮብ ትኩዬ ከአዲግራት ዩኒቨርሲቲ በጋዜጠኝነት ሚዲያና ተግባሮች የተመረቀ ሲሆን፣ በዚህ ሙያ እያገለገለ ይገኛል።

09-30-92-07-94

ከዚህ በፊት ለጓጉብ የበቁ

ቅጽ 1 | VOL 1 ስዳር 2017 ዓም

ሐሳብ አለኝ

መጽሔት

ከተዳከመው የጓጉብ ባህላችንን ጆርባ ያሉ እውነታዎች

ወጣት ደጋግቶ ለምን የሌላንም?

ተፈጸመ! ግጥም

"Hager Situgn"
The Unseen Vaccination of Desire for Others Over Our Own

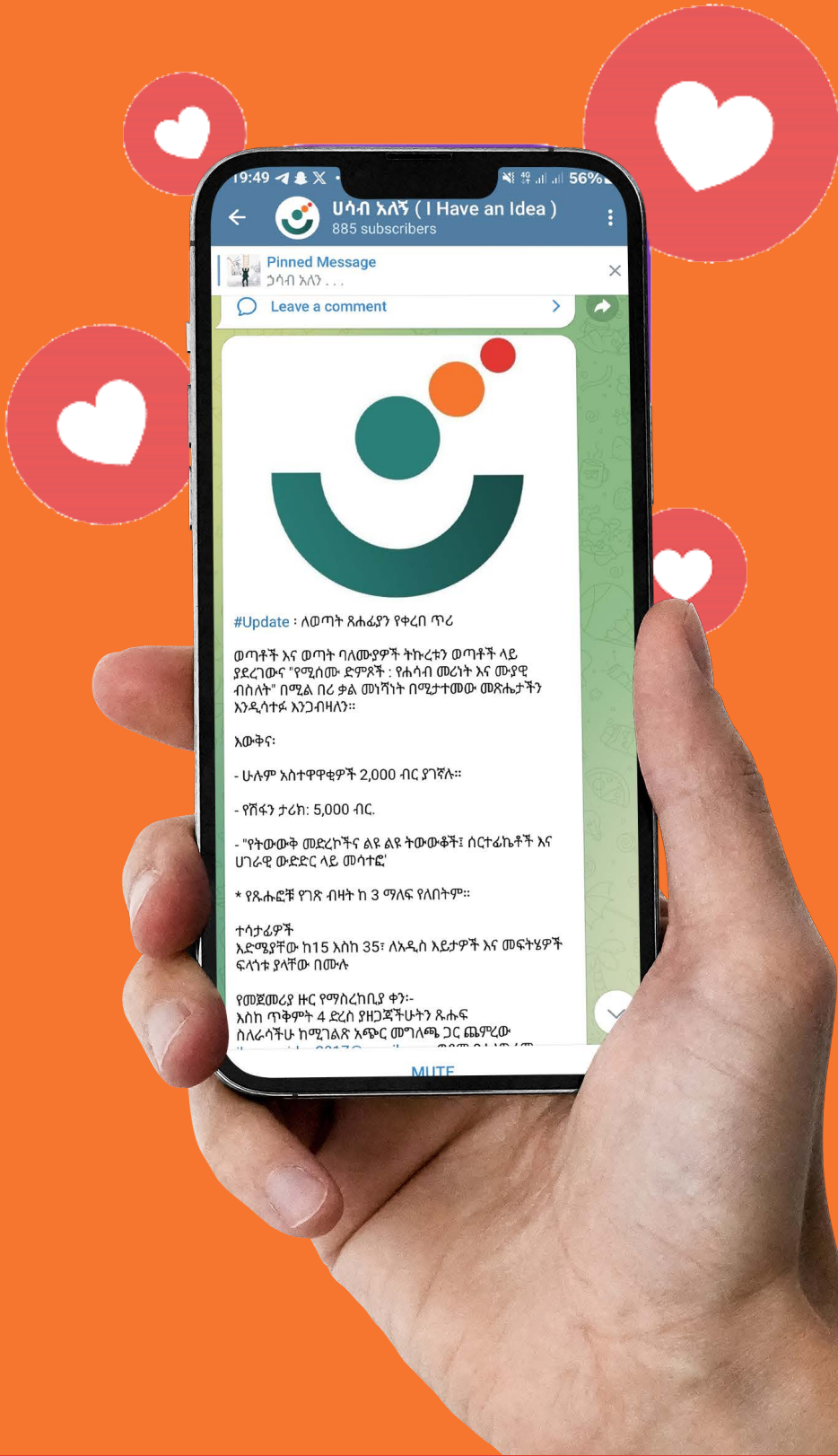


ጅብቁ የወሲብ ገበያ
ቴሌግራም ያቀጣጠለው የወሲብ አብዮት

“ሃያ ሳምት የለፍነው ለምንደነው? ባይ ራሱን አጠይቀዋለሁ!”
ይራሱ ሌሊት ግርማ

“በኢትዮጵያ ኤምባሲዎች ኢትዮጵያዊ ወጣት ማየት ዝቅደ ነው”
አቶ ጌትነት ወርቁ

“ኦብርባን በተመዘኑትን የሚሰራ መንግስት ኦንራት ነው በመዘኑት ላይ ተጨማሪ ኢሌት ታክስ የሚጣለው?”
አቶ ወንድሙ ኢብሳ



FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA

የመሳሪያዎን ማዳያ ገደብህን? ያቀነህ!





Concept Hub

©2024 | Addis Ababa, Ethiopia



www.concepthub.net