DOAVISA

ዱኣቪሳ ኣብ መናድቕ እትልጠፍ ጋዜጣ ኮይና፡ እቶም እትድህስሶ ዛዕባታት ከኣ፡ ኣካላት፡ ስምዒታት፡ ጾታውነትን ክብሪታትካ ምሕላውን የጠቓልሉ። እዚ ኣርእስታት ኣዝዩ ኣገዳሲ እዃ እንተኾነ፡ ገለ ሰባት ግን ብዛዕባ ከምዚ ዓይነት ነገራት ምዝራብ ዘይክብርሆም ይኽእል እዩ። ኣብዚ ፍሉይ ሕታም ናይ ዱኣቪሳ ትኹረት እንህቦ ዛዕባ ኣብ ሓድስ ሃገር ወላዲ ምኳን ክኸውን እዩ። ሰናይ ንባብ!

ኣብ ሓዳስ ሃገር ወላዲ ምኳን

ወላዲ ናይ ሓደ ህጻን ምኳን ቀሊል ኣይኮነን። ሃንደበት ሓላፍነት እትወስደሉ ሰብ ይቕልቀል። ኣብ ሓደ ንስኻ ውን ዘይዓበኻሉ ሃገር ወላዲ ትኸውን ምህላውካ ኸኣ፡ ነቲ ወላዲ ናይ ምኳን ክውንነት በዳሂ ይገብሮ። ኣብዛ ሕታም ናይ ዱኣቪሳ ነቶም ኣብ ሓድስ ሃገር ወለዲ ዝኾንኩም ጠቓሚ`ዩ ዝበልናዮ ሓበሬታ ቀሪብናልኩም ኣለና።

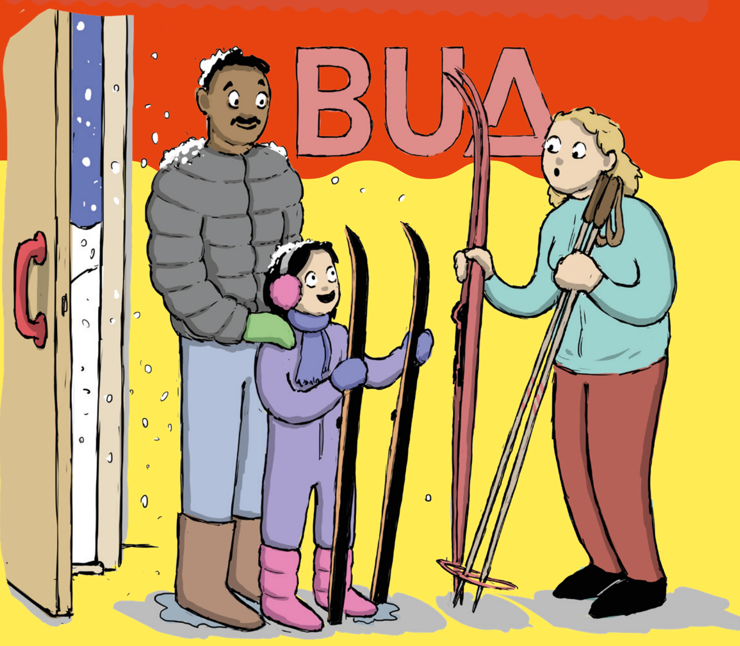
– ንእግረ-መገዲ – ገለ ምኽሪ

ትምህርቲ ህጻናት፡ ተመልከት

- ሕቶታት ምስዝህልወካ ሕተት። ኩሉ ነገር ዝፈልጥ ወላዲ የለን።
- ንጹር መልሲ ሃብ። ኣብቲ ዝበልካዮ ርገጽ። ከም ኣብነት፡ ካሪመለ ኣይደልን እንተ ደኣ ኢልካ፡. ድሒርካ እወ ኢልካ ሓሳብ ክትቅይር የብልካን።
- ምስ ውላድካ ክትረዳዳእ እንከለኻ፡ መልእኽቲ ብዓይንኻ ኣሕልፍ።
- መልእኽቲ ደጋጊምካ ኣሕልፍ።
- ክትዛረብ ከለኻ ርግእ በል።
- ንውላድካ ጽን ኢልካ ስማዕ።
- ብዝተኻእለ ኣብዚሕካ ኣመስግን። ንኽትውስን ድሕር ኣይትበል። ቈልዑ ቀቡል ዝኾነ ነገር እንታይ`ዩ ክፈልጡ ይደልዩ እዮም። ውላድካ እንታይን ስለምንታይን ኢኻ ሓደ ነገር ክገብር ትደልዮ ዘለኻ ክርዳእ ይደሊ።
- ትገብሮ ዘለኻ ነገር ጽቡቕ ምኳኑ፡ እምነት ይሃሉኻ - ንፋዕ ወላዲ ኢኻ!

ኣብ ገዛ መንእሰያት ምስዝህልዉኻ

- ምስ ካልኦት ወለዲ ተዘራረብ። ንመንእሰያት ደቆም ብዝምልከት እንታይ ይገብሩን። እንታይ ዓይነት ሕግታት ይጥቀሙን።
- ምስ መንእሰያት ደቅኻ፡ ስምምዓት ከምዝህልወካ ግበር። ገዛ፡ ደገ ኣለዎም፡ ክንደይ ኮፍ. ክንደይ ክጻንሑ ኣለዎም ከምኡ ውን ክንደይ ክጻወቱ ኣለዎም።
- ውላድካ ኣበይን ምስ መንን ከምዘሎ ሕተት።
- የዕሩኹት ውላድካ ገዛ ብምዕዳም መን ምኳኖም ክትፈልጦም ፈትን።



ኣገደስቲ ቃላት

– ከም ወላዲ ኣብ ነርወይ ምፍላጦም ኣገደስቲ ዝኾኑ ቃላት

ማእከል-ጥዕና: ኣብ ምምሕዳር ከተማ ዝርከብ ነርሳትን ሓካይምን ኣገልግሎት ዝህቡሉ ቦታ።

- ወለዲ ዝኾነ ሕቶታት ምስዝህልዎም ወይ ምስዝጽልኦም ናብዚ ማእከል ክመጹ ይኽእሉ።
- እዚ ማእከል፡ ኣገልግሎታት ብነጻ ይህብ
- ክንክን ኣስናን ንህጻናት ነጻ ኮይኑ፡ እዚ ማእከል ቆጸራ ምሓዝ ክተሓባበረኩም ይኽእል እዩ።

ንጥፈታት: ብዙሓት ህጻናትን መንእሰያትን ኣብ ዕረፍቲ ኣብ ንጥፈታት ይሳተፉ። ኵዕሶ-እግሪ፡ ኵዕሶ-ኢድ፡ ምንሸርታት፡ ምንኩርኳር፡ ሳዕስዒት፡ ሙዚቃን ጃራተን፡ ገለ ኣብነታት ንጥፈታት እዮም። ኣዋልድ ልክዕ ከም ኣወዳት ኣብ ንጥፈታት ይሳተፉ እየን።

ኣብ ንጥፈታት ዝሳተፉ ቈልዑ ምስዝህልዉኻ

- ንንጥፈታት ዝምልከት ሓበሬታ ሃሰው በል። ንመምህር ወይ ውን ካልኦት ወለዲ ሕተት።
- ኣብ ልምምድ ተሳተፍ
- ኣየናይ መሳርሒታት ከምዝደሊ ተቐጻጸር ኢኻ

ክፍሊት ዘይብሉ: ተኣኪብካ ብሓባር ብነጻ ምስራሕ።

- ኣብ ነርወይ ብዙሕ ከምዚ ዓይነት ዕድላት ኣሎ። ኣብ መውዓሊ-ህጻናት፡ ኣብያተ-ትምህርቲ ከምኡ ውን ኣብ ከባቢ መንበሪ ገዛውቲ ዝግበር ንጥፈታት ነጻ እዩ።
- ከምዚ ዓይነት ወለንታዊ ንጥፈታት ጽቡቕ`ዩ ጥራይ ዘይኮነስ፡ ምስ ካልኦት ወለዲ ክትራኸብን ቋንቋ ነርወይ ክትላመድ ውን ሓጋዚ እዩ።

ቤት-ትምህርቲ: ቤት-ትምህርቲ፡ ኩሎም ኣብ ነርወይ ዝነብሩ ተመሃሮ፡ ኣበይ ይንበሩ ወይ ውን ኣታዊታት ወለዶም ክንደይ`ዩ ብዘየገድስ፡ ተመሳሳሊ ትምህርታዊ ዕድላት ክረኽቡ ኣለዎም። ትምህርቲ ዝኸዱ ቈልዑ ምስዝህልዉኻ፡ ምፍላጡ ጽቡቕ ዝኾነ ነገራት፡

- ቤት-ትምህርቲ፡ ወለዲ ኲነታት ትምህርቲ ደቆም ክከታተሉ ትጽበ
- ቈልዑ ኣብ ሰዓቶም ኣብ ቤት-ትምህርቲ ክርከቡ ኣለዎ።
- ደቅኻ ዕዮ-ገዝኦም ይሰርሑ ምህላዎም ተቖጻጸር። ኣብ ትምህርቶም ንጡፍ ተራ ተጻወት።
- ቤት-ትምህርቲ እትጥቀመሎም ኣፕልኬሽናት ኣየኖት ምኳኖም ምፍላጥ ጽቡቕ እዩ።

- ንወለዲ መማህርቲ ውላድካ፡ ኣብ ፌስቡክ ናይ ጉጅለ ምትእስሳር ፈጢሮም እንተለዉ ሕተት። ኣብ ከምዚ ዓይነት ገጻት ወትሩ ኣገዳሲ ሓበሬታ ክትረክብ ትኽእል።
- ኣብ ክፍሊ እንታይ ዓይነት ንጥፈታት ይካየድ ኣሎ፡ ተኸታተል። ኣኼባታት ወለዲ፡ ዳርመ-ርክብ መማህርቲ ከምኡ ውን ምኽባር ዕለተ-ልደት።

ስልጣንያ መግቢ – ኣብ ነርወይ ህጻናት ኣብ ቤት-ትምህርቲ ስልጣንያ መግቢ ሒዞም ይወፍሩ። ዝበዝሐ ሰብ ግላዝ ባኒ ከምኡ ውም ፍሩታ ወይ ውን ካልእ ሒዞም ይመጹ።

መሳርሒታት ህጻናት: ነርወይ ዝተፈላለየ ወቕቲታት ዘለዋ ሃገር ብምኳና፡ እዚ ኸኣ ዝተፈላለየ ዓይነት ክዳውንትን መሳርሒታትን ይሓተካ። ስለዝኾነ ኸኣ፡ ኣብ ነርወይ ወለዲ ብዙሕ ዘገልገለ ነገራት ይዕድጉ። ኣብዚ ዝስዕብ ቦታታት ዘገልገለ ወይ ውን ናይ ልቓሕ ዝኾነ ነገራት ክትዕድግ ትኽእል፡ BUA፡ Finn፡ Tise፡ ብመገዲ ፌስቡክ ዝወጽእ ዝሸየጥ ነገራት ከምኡ ውን ከም Fretex ዝኣመሰላ ድኳናት ዘገልገለ ንብረት።

ሹክስነ ፎር ቦርን: ረብሓ ዘይድብል ውድብ ኮይኑ፡ ንስድራቤታት ኣብ መዳይ ፍትሕ፡ ስምዒታትን ብዙሐ-ባህላዊ ኣተዓባብያን ዝምልከት መዳያት ምኽሪ ይህብ። ብዜካ`ዚ፡ ነቶም ካብ ምብራቕ ኣውሮጳ ዝኾኑ ወለዲ ብቛንቋታት ፖላንድ፡ ራሻን ሊትዌንያን ናይ ኣገልግሎት መስመር ተለፎን ኣለዎም። መስመር ሓገዝ ንወለዲ - ሹክስነ ፎር ቦርን (vfb.no)

ማእከል ጥዕና: ዝኾነ ሕቶታት ምስዝህልወካ ምስቲ ኣብ ከባቢኻ ዘሎ ማእከል ጥዕና ተዘራረብ። ቆጸራ ክሳብ ዝምደበልካ ምጽባይ ኣየድልየካን እዩ።

ሓገዝ ንወለዲ: መን ምኳንካ ከይሓበርካ ብነጻ ብስቱር ብተለፎን ወይ ቻት ኣቢልካ ኣገልግሎት እትረኽበሉ፡ ነቶም ትሕቲ 18 ዓመት ዝኾኑ ቈልዑ ዘለዎም ወለዲ ዝቐነ0 ኮይኑ፡ ምኽሪ እትረኽበሉ ወይ ውን ክፎኹሰካ መታን ኢሂን-ምሂን እትበሃለሉ መስመር። ኩሉ መዓልታት፡ ኣብ ኩሉ ሰዓታት ዓመት ምሉእ ክፋት ዝኾነ መስመር።

Norske Kvinners Sanitetsforening
KUN
EXTRA STIFTELSEN