ማዕኸን ቅልውላው–*ሓዝና ትደልዩዶ?*

ኣብ ገዛኹም ውሑስነት ይስምኣኩምዶ?
ከምዘይምትእዳል ኮይኑ በብእዋኑን በብገዛኡን ኣደዳ ተግባር ዓመጽን መጥቃዕቲን ዝኾኑ ብዙሕ ደቀንስትዮ፣ ወዳትን ህጻናትን ኣለዉ። ኣብ ከምዚ ንዝበለ ተግባርን ፍጻመን 'ኣብ ቐሩብ ርክባት ዝፍጸም ተግባር ዓመጽ' ኢልና ንጽውዖ ኢና። እዚ ማለት ድማ ንኣኹም ቐሩብ ዝኾነ ሰብ ኣሎ ማለት እዩ፤ ንኣብነት ንዓመጽ/መጥቃዕቲ ንኽትቃልሉ ዝገብር በዓል ገዛ፣ በዓልቲ ገዛ፣ ወለድቲ፣ ሓው፣ ሓፍቲ ወይ ውሉድ እዮም።

ዓይነታት ተግባር መጥቓዕቲ/ዓመጽ ብዙሕ እዮም:

- **ኣካል** (ምሕራም፣ ምጽፋእ፣ ምጉታት፣ ምድፋእ)
- **ስነ ልቦናዊ** (ጸያፍ ወይም ብዕሉግ ቃላት ምዝራብ፣ ብጸያፍ ኣሽማት ምጽዋእ፣ ኣብ ትሕቲ ቐይዲ ምውኣል፣ ምንጻል፣ ምፍርራሕ)
- **ጾታዊ ወይ ወሲባዊ** (ኣገዲድኻ ምድፋር፣ ወሲባዊ ናይ ዓመጽ ተግባር)
- **ማቴሪያላዊ** (ኣቕሑት ምድርባይ፣ ምስባር፣ ንኣኹም ኣገዳሲ ዝኾኑ ነገራት ምብልሻው)
- **ፋይናንሳዊ** (ገንዘብኹም ምምንጣል፣ ገንዘብኹም ዘይምምላስ፣ ትሕዝቶኦም ኣብዘይፈለጥካዮም ሰነዳት ፋይናንስ ብዘይድሌትካ ንክትፍርም ምግዳድ)
- **ብዘይ ናጻ ፍቓድ ዝግበር ሓዳር** (ሰባት ብዘይድሌቶም ወይ ተገዲዶም ሓዳር ንኽምስርቱ ምግዳድ/ምዕማጽ)
- **ምኽንሻብ** (ደቒንስትዮ ምኽንሻብ)
- **ዘይሕጋዊ ዝውውር ሰባት** (ብኣዓላት፣ ብወዳትን ብህጻናትን ምንጋድ)

ዝኾነ ሰብ ንኽዘራርበኩም ትደልዩዶ?
ኣብ ቐረባ ምስዘሎ ማእኸን ቅልዋል ተራኸባ። ኣብ ኖርዌይ ኩሎም ደቀንስትዮ፣ ተባእትዮን ህጻናትን ንሓደጋ ክጓነፉ ወይ ለመጥቓዕቲን ዓመጽን ክቃለዑ ከለዉ ካብ ማዕኸን ቅልዋል ሓገዝ ናይ ምርካብ መሰል ኣለዎም።

ኣብ ኖርዌይ ገሻ ዲኹም?
ኣብ ማዕኸናት ቅልውላው ዝንሰርሕ ሰባት ካብ ኻልኦት ሃገራትን ባህሊታትን ምስ ዝመጽኡ ብዙሕ ሰባት ንራኸብ ኢና። **ወትሩ ኣገዳሲ ክኸውን ከሎ ኣስተርጓሚ ንጥቀም ኢና።**

ሰራሕተኛታትና ንመጥቓዕቲ ወይ ዓመጽ ዝተቓልዑ ወይ ዝተጓነፉ ሰባት ኣብ ምሕጋዝ መዳይ ሞያዊ ስልጠና ዝወሰዱን ፍሉይ ተኽእሎን ዘለዎም እዮም። ኣብ ኖርዌይ ዘለኩም መሰላት፣ ግቡኣትን ኣማራጺታትን ንኽትፈልጡ ይገብሩ እዮም።

ሞያዊ ሚስጥር ንሕልው ኢና!ታሪክኹም ብዘይንስኹም ንዝኾነ ሰብ ኣይቃለአን። ክሳብ ዘይፈቐድኹምን ክትረኽቡዎ ዝትደልዩዎ ሓገዝ ሕሉው ንክኾን ዝነገርኩና ሓበሬታ ግቡእ ንዝኾነ ኣካል ምግላጽ ኣገዳሲ ከምዝኾነ ክሳብ ዘይተረዳዳእና ንኣና ዘፍለጥኩምና ሓበሬታኹም ብዝኾነ ምኽንያት ንዝኾነ ሰብ ኣይነቓልዕን ወይ ኣይንሕብርን።

ይኹንምበር ህጻናት ኣብ ውሽጢ ገዛ ግቡእ ብዘይኾነ ኣተሓሕዛን ኩነታትን ከምዝርከቡ እንተድኣ ፈሊጥና ነቲ ሓቂ ንኣገልግሎት ውሑስነት ህጻናት ናይ ምፍላጥ ግዴታ ኣለና። በዙይውን ህጻናትን ቤተሰባትን ንጽቡቕ መነባብሮን ሒወትን ዘድልዮም ሓገዝ ይረኽቡ እዮም።

ዝስዕቡ ሓገዛት ንገብረልኩም ኢና:
ምስ ደቒኹም ንዝተወሰነ እዋን ዝትገኻሉ ውሑስ ቦታ ንህበኩም ኢና ወይ ኣብ ገዛኹም ክትቕመጡን ብዛዕባ ዝትርከባሉ ሓዋሕው ወይ ኩነታት ንምዝርራብ ናብ ማዕኸን ቅልውላው ንምምጻእ ጥራሕ ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም። ኣብ ማዕኸን ቅልውላው ሃሳብኩም ምስ ዝሰምእ ክኢላ ትራኸቡ ኢኹም። ምስዶክተር፣ ጠበቓ፣ ፖሊስ፣ ኤንኤቪ (NAV)፣ ትካላት ሓገዝ ህጻናት ወይም ምስ ኻልኦት ኤጀንሲታት ንኽትራኸቡ ንሕግዘኩም ኢና። ናብ ኣኼባታት ንክትኸዱ ንሕግዘኩም ኢና እንተደሊኹምውን ንወስደኩም ኢና። ካብ ማዕኸን ምስወጻእኹምውን እንተድኣ ደሊኹም ንራኸብ ኢና።

እጃምና ካብ ዓመጽ ናጻ ናብዝኾነ ሓድሽን ብሉጽን ሒወት ኣብ ዝትገብሩዎ ጉዕዞ ዘድልየኩም ሓበሬታ፣ድጋፍን መምርሒን ምሃብ እዩ።

TIGRINJA