ዓምዲ ጥዕና

ኣልኮላዊ መስተን ሳዕቤናቱን

ብዮውሃንስ ፈርዲናንዶ ድራር

ኣብ ናይ ሎሚ ጽሑፈይ ብዛዕባ ኣልኮላዊ መስተን ጉድኣቱን ብሓጺሩ ክገልጽ ክፍትን ኢየ። ሰባት ካብ ነዊሕ ዘመናት ጀሚሮም ካብ ኣካባቢኦም ዝርከብ ፍሬታት፣ ኣታኽልቲ፣ እኽልታት ...ወዘተ፣ ብዝተፈላለየ መንገዲ ተጠቒሞም ኣልኮላዊ መስተ የዳልዉ። በዚ መሰረት እውን ኣልኮላዊ መስተ ንምዝንጋዕ፣ ከም ገጸ በረከት ወይ ህያብ ይጥቀሙሉ። ኣብ ሃገርና እውን መብዛሕትኦም ብሄራትና ዝተፈላለዩ ዓይነት መስተ ይጥቀሙ። ገለ ንምጥቃስ ሜስ፣ ስዋ፣ ሳልቓ፣ ደጋ፣ ብርዚ.....ወዘተ ካብ ባህላውን ልምዳውን መስተታትና ኢዮም። ኣብ ዘሎናዮ ዘመናዊ ግዜ ከም ዊስኪ፣ ኣረቂ፣ ሽምፓኝ ንጥቀም።

መብዛሕትኡ ግዜ ደቂ ሰባት ንኪዘናግዑ መሰተ ይጥቀሙ። ብብዝሒ ምስ ዝኸውን ድማ ኣብ ወልፊ (allcolism) ተቐይሩ ንሰብ ኣብ ሽግር ይእትዎ። ክሳራታቱ ንሓደ ውልቀ ሰብ ዘይኮነስ ንኣካባቢ ዘለዉ ስድራቤት፣ ፈተውቲ፣ ሕብረተሰብ፣ ጎዳኢ ይኸውን። ብሓፈሻ ኣልኮላዊ መስተ ምስ እንወስድ፣ መስተ ኣብ መዓንጣን ከስዐን ተመጺዩ ንደም ይሕወስ። ገለ ሰባት ቐልጢፎም ይሰኽሩ ገለ ከኣ ግዜ ይወስዱ። ምስ ቁመት፣ ክብደት፣ መግቢ ምውሳድ ዝተኣሳሰረ ስለ ዝኾነን ብዝሒ ማይ ኣብ ሰውነተን ስለዝውሕድን ድቂ ኣንስትዮ ቀልጢፈን ይሰኽራ።
ኣብ ውሽጢ ኣልኮል ኢታኖል ዝብሃል ንጥረ -ነገር ኣሎ። በዚ እውን ሓይሊ ናይቲ ዓይነት መስተ ይዕቀን። ንኣብነት ቪኖ(ነቢት) 12-14% ፣ ቢራ 4-5% ኢታኖል ኣለዎ። ከም በዓል ዊስክን ኣረቅን ድማ ዝለዓለ ኢታኖል ኣለዎም።
ኣልኮላዊ መስተ ብዓቐን ምስ ዝውሰድ ንገለ ጥዕናዊ ሽነኻት ይጠቕመና። ከም ንኣብነት ነቢት ብመጠኑ ምስ ምግቢ ምውሳድ ንሕማም ልቢ ምንካይ ይሕግዝ። ጉድኣት ኣልኮላዊ መስተ ንውልቀ ሰብ፣ ንስድራ ቤት፣ ማሕበረሰብ ብዙሕ ኢዩ። ገለ ንምጥቃስ፣

- ድሕሪ ሰኺርካ ምሕዳር ዝገበርካዮ ዘይምዝካር፣
- ባእስን ጸርፍን ምዝውታር፣
- ዘይምዱብ ጾታዊ ርክብ ምዝውታር፣ ብፍላይ ንደቂ ኣንስትዮ ዘይምዱብ ጥንሲ፣ ዓመጽ (rape) የስዕብ።
- ካብ ስራሕ ትምህርቲ ምብኳር፣
- ኣብ ሓደጋ ምውዳቕ፣ ከም ማኪና ....ሞት የስዕብ።
- ዝምድናኻ ምስ ደቂሰብ ምቁራጽ፣ ባእሲ፣ ጸርፊ ....ወዘተ
- ብሰንኪ መስተ ኣብ ገበናት ምእታው፣ ማእሰርቲ...ወዘተ

ንኣብነት ኣብ ካናዳ፣ ኣብ ዓመት ልዕሊ 1 ቢልዮን ዶላር ኣብ መስተ ይጠፍእ። ብሰንኪ መስተ ዘስዕቦ ዝተፈላለየ ኩነታት ድማ 7.5 ቢልዮን ዶላር ኪሳራ ኣብ ጥዕና፣ ሓለዋ ጸጥታ፣ ኣብያተ ፍርዲ፣ ኣፍራይነት፣ የስዕብ። ብሰንኪ ኣልኮላዊ መስተ ዘስዕቦ ጉድኣት፣ ልዕሊ 6 ሽሕ ሰባት ኣብ ካናዳ ይሞቱ። እዚ ከኣ ብሰንኪ ሓደጋ መኪና፣ ቅትለትን ነፍሰ-ቅትለትን፣ባእሲ፣ ድሕሪ መስተ ምጥቃም ተስዕቦ ኢዩ።

ብሰንኪ ኣልኮላዊ መስተ ዝመጹ ኣካላዊ ሕማማት ገለ ንምጥቃስ፣

- ማህሰይቲ፣ ሞትን ስንክልና ኣብ ገለ ክፋልት ሓንጎልናን
- ሕማም ጸሊም ከብዲ፣ ዋሕዲ ደም፣ ረኽሲ ሳንቡእ፣
- ናይ ጎሮሮ (መንሽሮ) ወይ ካንሰር፣ ሕማም ልቢ፣ ሕማም ከስዐ መዓንጣ፣
- ጾታዊ ርክብ ምጉዳል፣ ሚዛን ኣካላትናን ሰውነትናን ዘይምቁጽጻር፣
- ደቂ ኣንስትዮ መስተ ምስ ዘዘውትራ ብፍላይ ኣብ ግዜ ጥንሲ፣ እቲ ኣልኮላዊ መስተ ብደም ጌሩ ናብቲ ዕሸል ስለዝኸይድ፣ ነቲ ዝውለድ ህጻን ብዙሕ ናይ ጥዕና ሳዕቤናት ኣለዎ። ከም ሰን-ኣእምራዊ ሕማማት፣ ዘይንቡር መልኽዕ ሕማም ልቢ ...ወዘተ

ብስድራ ቤታዊ ደረጃ፣ ሓደ ኣቦ ወይ ኣደ ናይ ኣልኮል ወልፊ ግዙኣት ምስ ዝኾኑ፣ እታ ስድራ ቤት ብዙሕ ትጉዳእ። ንኣብነት፣

- ቑጠባ (ገንዘብ) እታ ስድራ-ቤት ኣብ ኣድላዪ ክንዲ ዝጠፍእ ኣብ መስተ ይውዕል።
- ንኹሉ ፍቕሪ የጥፍእ። ኩሉ ግዜ ባእስን ዕግርግርን ይበዝሕ። በዚ እውን ሓዳር ይብተን።
- ቆልዑ ሕማቕ ኣብነት ናይ ወለዶም ይኽተሉ። መጽናዕቲ ከም ዝሕብሮ መንእሰያት ናይ ወልዶም ኣብነት ስለዝኽተሉ፣ ወልፊ ናይ ኣልኮል ኪሕዞም ተኽእሎ ኣሎ። በዚ ምኽንያት እውን ትምህርቲ የቋርጹ፣ ኣደዳ መስተን ድራግን ኮይኖም ድማ ኣብ ዘየድሊ ገበንን ጋንግን (gang) ስርሓት ይዋፈሩ።

(ናብ ገጽ 16 ይቕጽል...)

ዓምዲ ጥዕና

(...ካብ ገጽ 8 ዝቐጸለ)

ኣልኮላዊ መስተን ሳዕቤናቱን

ማሕበረ-ሰብ ብእኩባት ሰድራ-ቤታትን ውልቀሰባትን ይቐውም። ብዙሓት ወለዲ ወይ ስድራ-ቤታት ግዙኣት ኣልኮላዊ መስተ ምስ ዝኾና ጥዑያት ዜጋታት ክፍርያ ኣሸጋሪ ይኸውን። ብፍላይ ኣማሓደርቲ ህዝብን ሃገርን ኣብ ኣልኮላዊ መስተ ምስ ዝሽመሙ እታ ሃገር ብምሕደራ ትብደል። ብልሽውና ይበዝሕ፣ ዝሙት ይበዝሕ፣ ገበን ይበዝሕ፣ ዘይርጡብ ውሳኔ ወይ ፍርዲ ይሓልፍ። ብሓፈሻ ኣብ ምዕቡላት ናይ ሃገራት ኣልኮላዊ መስተ ሕግታት ኣሎ። ንኣብነት ትሕቲ 18 ዝዕድሚኦም ሰባት ኣብ ቤት መስተ ኣልኮላዊ መስተ ክገዝኡ ኣይፍቀደሎምን።
ኣብ መወዳእታ ንኣባላት ኤርትራዊ ማሕበረ-ሰብ (ኮሚኒቲ) ኣብ ወጻኢ ብትሕትና ዘሕልፎ መልእኽቲ ኣሎ።
ኣብ ዘለናዮ ሃገራት፣ ብፍላይ ንኣልኮላዊ መስተ ዝተፈላለዩ ዓይነት ወልፊ ካብ ሽጋራ፣ ድራግስ፣ ጀሚርካ ንዕሽልን ውዑይን ሕንጎል ዘለዎም ሕጻናት፣ ቆልዑትን፣ መንእሰያትን ካብዚ ውልፍታት ንምድሓንን ምክልኻልን ኣብነት ምዃን የድሊ፣ ዝብል መብርሂ ኣሎ። ካብኡ ሓደ ኣብ ቅድሚ እዞም ህጻናትን ቆልዑትን መስተ ዘይምዝውታር ኢዩ። ኣልኮላዊ መስተ ናይ ምጥቃምን ዘይምጥቃምን መሰል ቅቡል ኢዩ። ግና'ኸ ከምቲ ኩልና ንፈልጦ ኣብ ቆልዑትን መንእሰያትን ዝሕወስዎ ውራያት ከም ጥምቀት፣ ፈስቲቫላት፣...ወዘተ ኣልኮላዊ መስተ ብብዝሒ ብዓበይቲ ምዝውታር ንመጻኢ ኣብዞም ደቅና ተኸእሎ ኣልኮላዊ መስተ ምዝውታር ክጸልዎ ይኽእል ኢዩ። እቲ ጉዳይ ብኸመይ ይዳሎ ወይ ይበዓል፣ ናብ ሰብ ውራይ ይሓድጎ። እዚ ኣገባብ ግን ጽልዋ ከምዘለዎ ንምዝኽኻር ኢዩ።

እዘን ኣብ ታሕቲ ተጠቒሰን ዘለዋ ነጥብታት/ ምልክታት፣ ናይ ኣልኮላዊ መስተ ወልፊ ዝሕብራ ኢየን።

1. ኮነ ኢልካ መስተ ምስታይ፣
2. ንበይንኻ ተሓቢእካ ኣልኮላዊ መስተ ምስ ትጥቀም፣
3. ብሰንኪ ኣልኮል ካብ ትምህርቲ/ስራሕ ምብኳር፣
4. ብተደጋጋሚ ኣልኮል ንምቁራጽ መብጽዓ ድሕሪ ምእታው ዘይምኽታሉ፣
5. ካብ ንቡር ንላዕሊ ምስታይ፣
6. ኣልኮል ቅድሚ መኪና ምዝዋር/ምምራሕ ብብዝሒ ምስታይ
7. ኣብ ጊዚኡ ዘይሓለወ እዋን ፣ ከም ንግሆ ኣልኮል ምዝውታር፣
8. ሽግርካ ወይ ጭንቀትካ ንምቅላል ኣልኮል ምዝውታር፣
9. ብተደጋጋሚ ብሰንኪ ኣልኮል ብዙሕ ሽግር እንዳገጠመካ መስተ ምቕጻል፣
10. ኣልኮላዊ መስተ ኣብ ህይወትካ ቀዳምነት ምሃብ ወይ ግዙእ ምዃን።

ካብ እዞም ኣብ ላዕሊ ዝተጠቕሱ ካብ ሓደ ንላዕሊ ምልክታት ምስ ዝህልዉና፣ ግቡእ ሓገዛት ምሕታት ወሳኒ ኢዩ። ከም መወከስታ ምስ ሓካይም ወይ ኪኢላታት ምዝርራብ ጠቓሚ ኢዩ።
ብዝተረፈ በዚ ነጻ ናይ ቴለፎን መስመር ጠቓሚ ሓበሬታ ክንረክብ ንኽእል።

1-800-565-8603

ብትግርኛ፣ እንግሊዘኛ፣ ወይ ካልኦት ቋንቋታት እውን ሓበሬታ/ሓገዝ ክንሓትት ንኽእል።

ዮውሃንስ ፈርዲናንዶ ድራር ብሶሻል ዎርክ ብማስተርስ ዲግሪ (Masters in Social Work) ምሁር ኮይኑ ኣብ ሮያል ኦታዋ ማለት ናይ ስነ-ኣእምሮ ሆስፒታል ኣብ ከተማ ኦታዋ ንነዊሕ ዓመታት ዘሰርሕ ዘሎን፣ ንማሕበረ-ሰብና ብዛዕባ ሕማም ኣእምሮ ኣብ ዝተፈላለዩ መጽሄታትን ጋዜጣታትን፣ ሰሚናራትን፣ ሬድዮን፣ ትምህርቱ ዘካፍል ዘሎን ኤርትራዊ ዜጋ ኢዩ።
ብኢመይል: yahannes.drar @ rohcg.on.ca ወይ ከኣ ብስልኪ 613-596-3040 ንሓገዝ ወይ ምኽሪ ምርካቡ ይከኣል።

ሓበሬታ ንኩሎም ምእመናን

ሰንበት ዘናዝሬት (መዓልቲ ሥድራ) ኣብ ቤተክርስትያንና ንሰንበት ጥሪ 20, 2013 ኣብ ዝኽበረሉ ጊዜ፣ ከምቲ ልሙድ ምእንቲ ሥድራና ክንጽሊን ንኣልቡም ዝኸውን ናይ ሥድራ ቤተክርስትያንና ናይ ሓባር ስእልን ናይ ሥድራ ቤታትን ስእሊ ክነልዕል ምዃንና ንሕብር።

ቤት ጽሕፈት ቤተክርስትያን