የብልህ ጅምር

AMHARIC & ENGLISH LANGUAGE EDITION

SMART START

እስቲ ስለ ቤተሰባችሁ የወደፊት ህይወት ያስቡ ። ምን ለማሳካት ተስፋ ታደርጋላችሁ ? ምንስ ራዕይ አላችሁ?

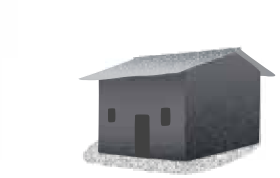
ከ1-2 ባሉት አመታት ውስጥ ማሳካት የምትፈልጓቸው ምን አይነት የወደፊት ዕቅዶች አሏችሁ? በዝርዝር ምን ምን ናቸው ?

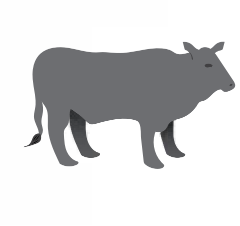
አሁን ካላችሁ ገቢ እና አቅም በመ ነሳት ያሰባችሁትን ግብ ለማሳካት ምን ማድረግ እንደሚጠይቅ እንመልከት።

ግባችሁን ለማሳካት የሚያስፈልጋችው ጠቅላላ ወጪ ስንት ነው ?

በወር ምን ያህል መቆጠብ የምትችሉ ይመስላችኋል ?

[አስሉት]





______________________ ÷ ______________________

ለግባችሁ የሚያስፈልገው ወጪ በጠቅላላ | በ አንድ ወር መቆጠብ

በስሌቱ መ ሰረት ግባችሁንበ----------ወራት ማሳካት.......ወራት ማ ሳካት ትችላላችሁ ማ ለት ነው ። ይህን እንዴት ትመለከቱታላችሁ ?

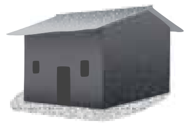
Think about your future as a family.

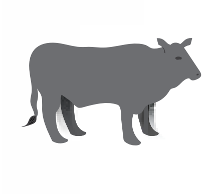
What do you envision or hope for? Do you have any specific goals for the future, that you want to achieve in 1-2 years? What are they?

Let’s figure out what it would take to achieve your goal, given your resources.

What are the total costs of [your goal]? / How much do you think you can save per month?

[CALCULATE]



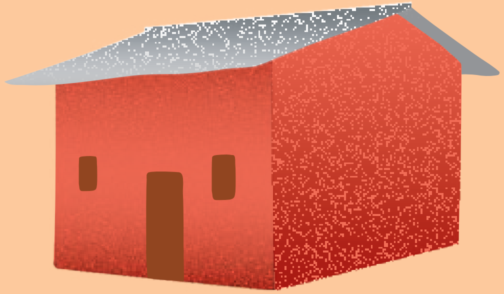


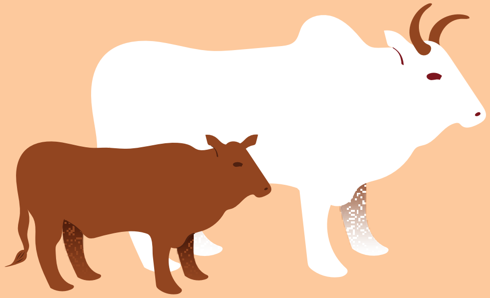
______________________ ÷ ______________________

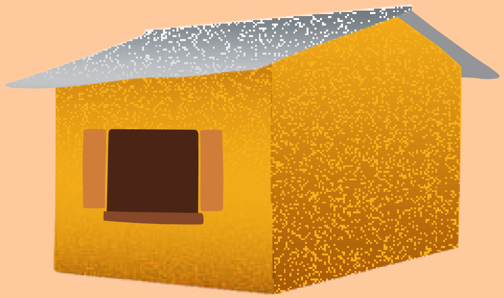
TOTAL COST OF GOAL | **AMOUNT SAVED PER MONTH**

It looks like you could achieve this goal in

____________ months! How does this sound to you?







አሁን ደግሞ ግባችሁን ለማሳካት የሚያስችል የገንዘብ አቅም እንዲኖራችሁ ለማድረግ እንዴት ገንዘብ መቆጠብ እንደምትጀምሩ እንነጋገር።

እነዚህን ማድረግ ትችላላችሁ፡-

1. ገቢን ለማሳደግ

- ተጨማሪ ስራዎችን በመስራት
- የማያስፈልጓችሁን ንብረቶቻችሁን በመሸጥ

2. ወጪን ለመቀነስ

- አላስፈላጊ ወጪዎችን ማስቀረት
- ቀጣይ ልጅ የመውለድ ሃሳብን በማዘግየት

ግባችሁን ለማሳካት ከላይ ከተጠቀሱት መንገዶች ውስጥ የትኞቹን ለመ ጠቀም አቀዳችሁ ?

ምን አይነት እንቅፋቶች ሊገጥማችሁ የሚችሉ ይመስላችኋል ?

Let's talk about how you could start saving money to put towards achieving your goal.

You could...

1. Increase income by:

- Taking an extra job
- Making things to sell at the market

2. Decrease costs by:

- Cutting expenses
- Delaying your next child

Which of these strategies are you planning to use to achieve your goal?

What barriers might you encounter?

ወጣት ጥንዶችን ባልጠበቁት ሁኔታ ከሚ ገጥሟ ቸው ነገሮች ውስጥ አንዱ ልጅን ለማሳደግ የሚያስፈልገው ወጪ ነው። በርግጥም ልጅ ለማሳደግ የሚያስፈልገው ወጪ የልጅ እድሜ በጨመረ ቁጥር እየጨመረ ይሄዳል።

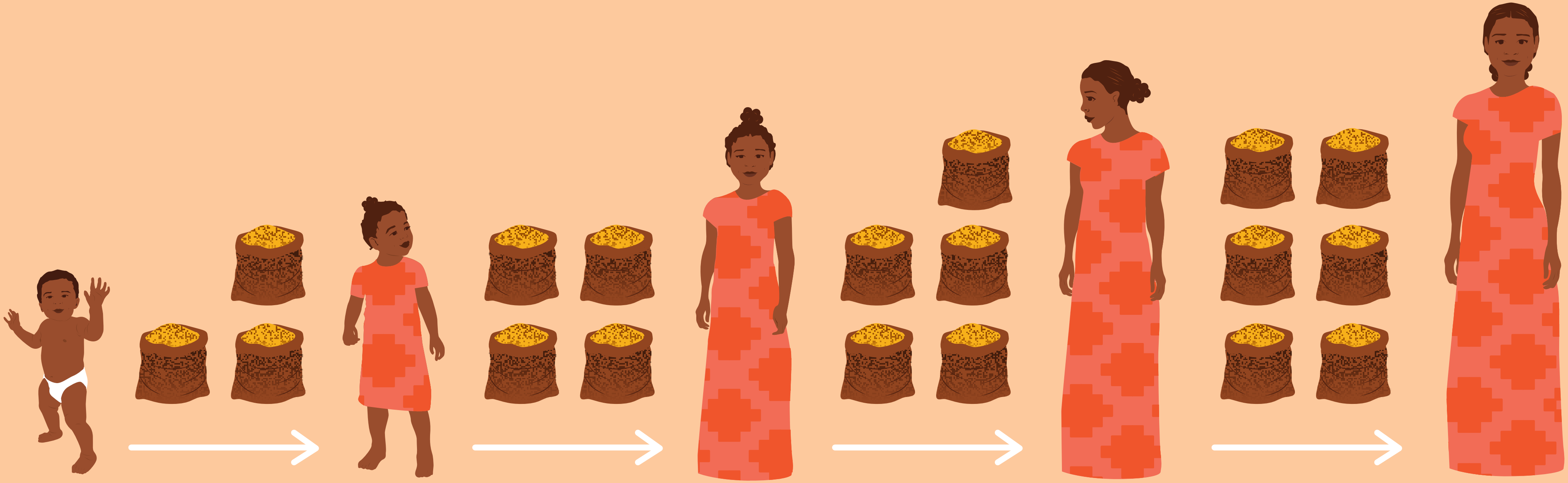
አንድን ጤ ናማ ህፃን አፍላ እድሜ ለማ ድረስ የሚ ያስፈልገው የምግብ፣ የትምህርት፣ የልብስ፣ መጠለያ እና ሌሎች አስፈላጊ ነገሮች ወጪ ከፍተኛ ነው።

አንድ ን ህፃን ከልጅነት እስከ 16 አመቱ ድረስ ለማሳደግ የ60 ኩንታል ያህል ጤ ፍ ዋጋ ጋር የሚስተካከል ወጪ ያስፈልጋል።

በቂ ግብአት እንዲኖራችሁ ማድረግ ግባችሁን እንድታሳኩና፣ የወለዳችሁት ልጅ ጤ ናማና ደስተኛ እንዲሆን ያስችላል ።

One thing that young couples find surprising is how much raising children costs! In fact, a child costs more as he grows older. This is because they are consuming more resources— more food, more clothes.

In order to raise a healthy baby to maturity, it will cost a lot of money to provide food, school, clothes, shelter, and other things that they need. The cost to raise a child from infancy to age of sixteen equals about 60 bags of teff.



ከምትመለከቱት ምስል ምን ተረዳችሁ ?

የመ ጀመ ሪያዎቹ ጥንዶች ተጨ ማ ሪ ገቢም ሆነ የቤተሰብ ዕቅድ የላቸውም ። በልጅ ላይ ልጅ እየወለዱ ሲሆን ያላቸውን አብቃቅተው ለመቆጠብ የሚያስችል ቦታም ሆነ ጊዜ የላቸውም።

ሁለተኛዎቹ ጥንዶች አንድ ልጅ አላቸው። ስለዚህ ቆጥበው ላም ለመግዛት ስለቻሉ ወተት ሸጠው የሚያገኙት ተጨማሪ ገቢ አላቸው። ቤተሰባቸውን ለማስተዳደርም የሚያስችል በቂ ሃብት እስኪያጠራቅሙ ድረስም ልጅ ሳይጨምሩ ይቆያሉ።

ሦስተኛዎቹ ልጅ መውለድን አዘግይተዋል። ገንዘብ ቆጥበው ላም በመግዛት ወተት እየሸጡ ቤት ይሰራሉ። ከዛ በኋላ ልጅ ይወልዳሉ። በዚህም ለልጃቸው የሚያስፈልገውን ነገር ለመግዛት የሚያስችል በቂ ገንዘብ ይኖራቸዋል ቤተሰቡንም ለማኖር የሚያስችል ቤትም ይኖራቸዋል።

ስለ ሦስቱ ጥንዶች ያላችሁ ሃሳብ ምንድ ነው ?

የገቢ/ የግብአት መጠናችንን (ገቢ የምናገኝበት መንገድና) ልጆች የመውለድ ዕቅዳችን ጎን ለጎን ካላስኬድን የተሻለ ኑሮ የመኖር ግባችን ማሳካት አንችልም ።

What do you understand from what you see here?

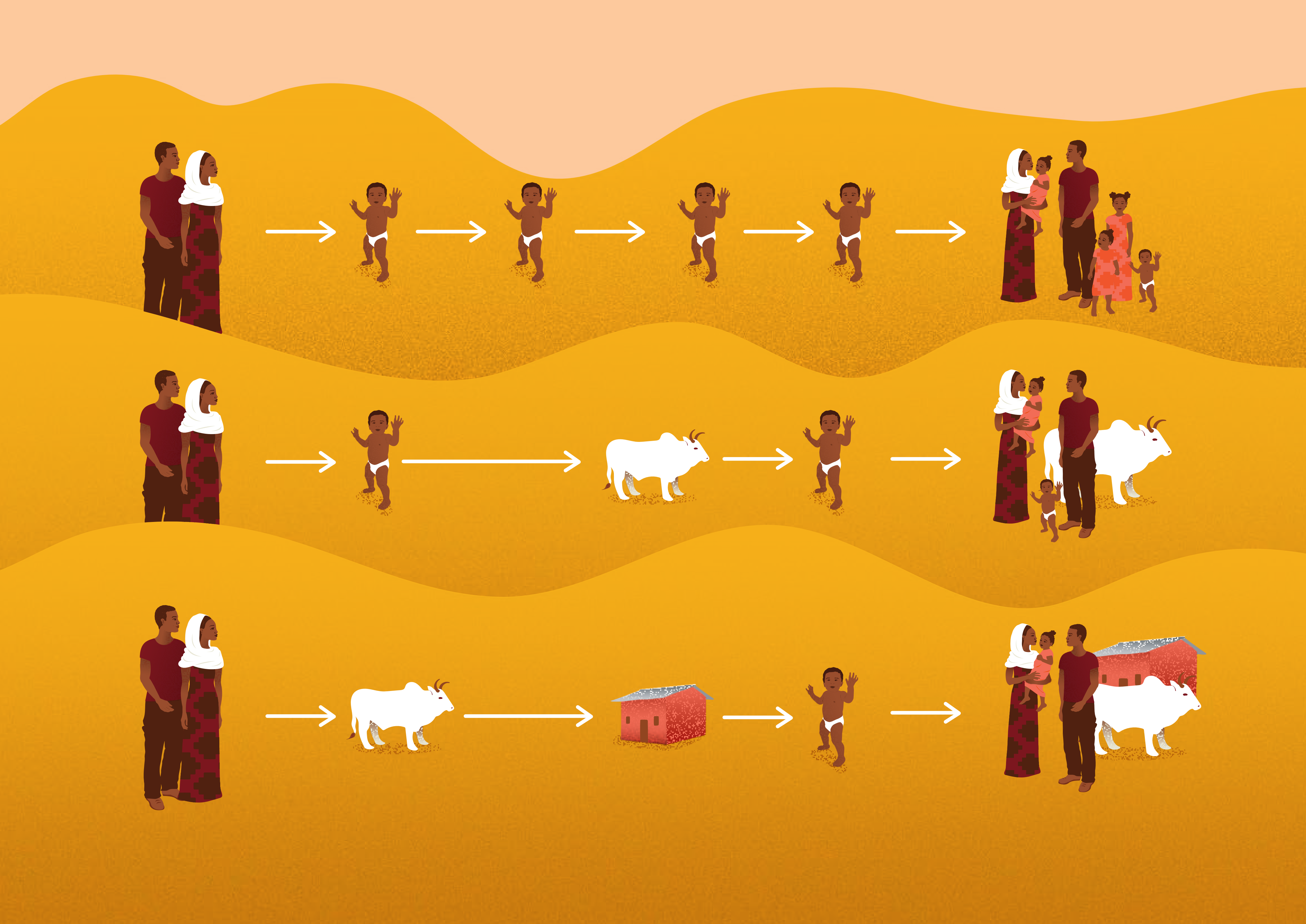
The first couple has no extra income or family plan. They have a baby and then keep having more babies. They don’t have the space and time to save for resources.

The second couple has a baby, and then saves up to buy a cow, which helps them make more money by selling milk. They wait to have more babies until they can save and buy more resources to support their family.

The third couple waits to have a baby. They save money by buying a cow and selling milk, and are able to build a house. Then they have a baby. They have money saved to buy what they need for the baby, a way to make more money, and a safe place to raise their family.

What do you think about these three couples?

Everyone has a finite amount of resources. When you space your children out, you’ll have more time in between children to accumulate more wealth. If we don’t plan our children along with our finances, we are not able to reach our financial goals.



ልጆችን አራርቆ መው ለድ የእናትና ልጅ ጤንነት እንዲጠበቅ ያደርጋል ። ልጆች ተራርቀው ካልተወለዱ ሃብታችን/ግብአታችንን በሙ ሉ ልጆችን ለመንከባከብ በማዳረስ ይሟጠጣል።

በእግርዝና ወቅት እና ከወሊድ በኋላ በቂ ሃብት/ግብአት ከሌለ እናት እና ልጅ የሚ መ ገቡት በቂ ምግብ አይኖራቸውም ። ይህ በመሆኑ የምግብ እጥረት እናቶችን እና ህፃናትን ከማጥቃቱ ባሻገር፤ አካላዊ መቀጨጭ እና የጡት ወተት መጠን መቀነስ ያስከትላል።

ልጅ ከተወለደ በኋላ ወዲያውኑ የሚፈጠር ሌላ እርግዝና የእናቲቱን፣ የተወለደውን ህጻንእና እና የፅንሱን ጤንነት ሊጎዳ ይችላል። እናቶች ከወለዱ በኋላ ሌላ ልጅ ለመውለድ ለማገገም እና ወደ በፊቱ ጥንካሬያቸው ለመመለስ ቢያንስ ሁለት አመት ያስፈልጋቸዋል። ይህ ካልሆነ ግን ቀጣዩ እርግዝና ለአደጋ የተጋለጠ ይሆናል ።ሌላ እርግዝና ኖሮም የምግብ እጥረት ከመፈጠሩ በፊትም የተወለዱ ህፃናት በአግባቡ ሊያድጉ እና ሊጠነክሩ ይገባል።

ህፃናት በቂ እንክብካቤ እና የተመጣጠነ ምግብ ሲያገኙ ደስተኛ እና ጤናማ ይሆናሉ።

አራርቆ መውለድ የብልህ እና ሃላፊነት የሚሰማው ቤተሰብ መገለጫ ነው።

አሁን ቤተሰባችሁ ያለበትን ሁኔታ ባለበት ሁኔታ በማገናዘብ ማለትም የግብአት መጠን ድንገት እርግዝና ቢከሰት የወደፊት እቅዳችሁን እንዴት ሊለውጠው ይችላል ብላችሁ ታስባላችሁ ?

እቅዳችሁን ለማሳካት ይረዳችሁ ዘንድ ስለ እርግዝና ጊዜ የምትወስኑበት እና የምትቆጣጠሩበትን መንገድ በተመለከተ ግልፅ ውይይት ማድረግ እንችላለን ?

Spacing your children is also important for the health of the mom and baby. When babies are born too close to each other, you will have to stretch your resources across caring for all of them.

If there aren’t enough resources during the pregnancy and after the birth, the mom and baby may not get enough to eat. This puts babies and mom at risk of malnourishment and stunting, and can make it hard for the mom to breastfeed the baby.

Becoming pregnant again too soon after giving birth puts the health of the mother, child, and future pregnancies at risk. Moms need at least two years to give their bodies time to heal and become strong again, or their next pregnancy could be risky. Babies need time to grow before there is another pregnancy so that they can get enough to eat.

When babies get enough care, food, etc, they will be happy and healthy!

Spacing births is smart and responsible; it shows that you are taking responsibility for the life and health of you and your family. There are ways that can help you space your births that we can talk about.

Thinking about your family, your family size, your resources, and your future, if you got pregnant right now, how would that change your plans?

Would you be open to having a discussion about how you can control when you get pregnant so that you can achieve your plan?

ከህክምና አገልግሎት ሰጪ ባለሙ ያሊገኙ የሚ ችሉት ዘዴዎች የተለያዩ የእርግዝና መከላከያ መንገዶች አሉ። ሁሉም ዘዴዎች እርግዝና የሚከላከሉ ሲሆን የተለያዩ ጥቅሞች አሏቸው።

- የክንድ ቆዳ ስር የሚቀመጥ (IMPLANT) የሚቀመጠው በጤና ባለሙያ ሲሆን ለማርገዝ ሲፈለግ በቀላሉ በጤና ባለሙያ በማስውጣት ወዲያውኑ ማርግዝ ይችላል። የጎንዮሽ ተጽእኖ፡- ለአንድ ዓመት ያህል የወር አበባ ኡደት ሊዛባ ይችላል። ነገር ግን ቀለል እያለ ሄዶ ሊቆም ይችላል።የጎንዮሽ ተጽእኖ በጥቂት ወራት ውስጥ ይጠፋሉ። የተቀመጠው ክንድ ላይ ምንም የሚያስከትለው ተጽእኖ የለም።
- አይ.ዩ.ዲ (I.U.D) ለአጠቃቀም ቀላል ነው።በባለሙያ ማህፀን ውስጥ የሚቀመጥ ሲሆን የወር አበባን የማያስቀር ሲሆን ማርገዝ ሲፈለግ በቀላሉ በጤና ባለሙያ በማሶጣት ወዲያውኑ ማርግዝ ይችላል። የጎንዮሽ ተጽእኖዎች፡- የተዛባ እና ከባድ የወር አበባ ሊከሰት ይችላል። ይህ ግን ወደፊት የማርገዝ ሁኔታን አያደናቅፉም።አይዩዲ ከገባ በኋላ ለጥቂት ቀናት የሚቆይ መጠነኛ ቁርጠት ሊኖር ሊሰማ ይችላል።
- በመርፌ የሚሰጥ (INJECTION) በየሦስት ወሩ በባለሙያ በመርፌ ክንድ ላይ የሚወጋ ሲሆን በጣም ውጤታማ የሆነ እርግዝና መከላከያ ነው። መርፌ መጠቀም ጀምረሽ ለማርግዝ ከፈለግሽ፡- ከሌሎች እርግዝና መከላከያዎች አንፃር መርፌው ከተቋረጠ በኋላ እርግዝና ሳይፈጠር እስከ 10 ወራት ድረስ መዘግየትን ሊፈጥር ይችላል። የጎንዮሽ ተፅዕኖዎች፡- የወር አበባ ሊቆም ወይንም ሊቀንስ ይችላል።
- በየእለቱ የሚወሰድ ክኒን (PILL) አወሳሰዱ ቀላል ሲሆን የወር አበባ ፍሰትን ቀላል እንዲሆን ያደርጋል። የጎንዮሽ ተፅዕኖዎች፡ - የዕለት ኪኒን የተዛባ የወር አበባ ለጥቂት ወራት ሊያስከትል ይችላል። ነገር ግን ከዛ በኋላ ለአብዛኖቹ ሴቶች የተስተካከለ የወር አበባ እንዲኖራቸው ያደርጋል። ሌሎች አነስተኛ የጎንዮሽ ተፅዕኖዎች ከተከሰቱ ከ2-3 ወር ጊዜያት ውስጥ ይጠፋሉ።
- ድንገተኛ ክኒን (EMERGENCY PILL) ጥንቃቄ የጎደለው ግብረ ስጋ ግንኙነት ከተደረገ በኋላ በሰባ ሁለት ሰአት ውስጥ የሚወሰድ ነው።
- ኮንዶም (CONDOM) ኤችአይቪን ሌሎች በግብረ ስጋ የሚተላለፉ በሽታዎችን እና እርግዝናን መከላከል የሚችል ብቸኛው መንገድ ነው።

ሁሉም መንገዶች ው ጤ ታማ ሲሆኑ እርግዝናን የሚከላከሉት ለተወሰን ጊዜ ስሆን መጠቀም ስታቆሚ የማርገዝ ሂደት ይመለሳል፡ ፡አንዳንድ ጊዜ የሚከሰት የጎንዮሽ ጉዳት ይኖራቸዋል (ማለትምየወር አበባ መዛባት እንደ ቀለል የወር አበባ ፍሰት ወይንም የወር አበባ ጨርሶ

ያለመኖር) እና ሌሎች መጠነኛ ሰውነት ላይ የሚታዩ ለውጦችን ሊያስከትሉ ይችላሉ።

እነዚህ ለውጦች በመደበኛነት የሚጠበቁ (ኖርማል) ሲሆኑ ወደፊት በሚኖሩ እርግዝናዎች ላይ ምንም አይነት ጉዳት

አያስከትሉም። የሚመችሽን የእርግዝና መከላከያ መንገዶች መቀየርም ትችያለሽ።

ፍላጎትሽ ምን እንደሆነ እና የትኛው አይነት መንገድ ላንቺ ምቹ ሊሆን እንደሚችል መወያየት ትፈልጊለሽ? ስለእርግዝናመከላከያዎች በአጠቃላይ ምን ሰምተሽ ታውቂያለሽ?

አሁን እርግዝናመከላከያትተቀሚያለሽ? አዎ ከሆነ መልሱ

ምን አይነት እርግዝናመከላከያ ትተቀሚያለሽ?ብቸኛው መንገድ ነው።

There are many contraceptive methods that you can get from your health service provider. All of the methods prevent pregnancy and have different benefits:

- The implant is easy to use and once you remove it, you can become pregnant right away!
- The IUD is easy to use, does not take away your period, and once you remove it, you can become pregnant right away!
- The injection is easy to use and very private!
- The daily pill makes your periods easier and when you're ready to become pregnant, it is easy to stop using it!
- The emergency pill can be used after unprotected sex!
- Condoms are the only method that protect you from HIV and STIs as well!

All of the methods are temporary and completely reversible. Once you stop using them, your chances of getting pregnant are the same as they were before you started using them.

Some may have some mild side effects which are totally normal including some bleeding changes (like your period becoming lighter or stopping completely) and other mild changes in your body. These are totally normal and will not affect your ability to become pregnant after you stop using the method. You can always switch methods if you are not happy!

Would you like to discuss your needs and find out which method might be best for you? What have you heard about contraception in general? Are you using a method right now? If yes, which one? Are you happy with it? If no, why not?

Ministry of Health

ADOLESCENTS 360°

psi Ethiopia

IDEO·ORG

CENTER ON THE DEVELOPING ADOLESCENT