# የወር አበባ ጤና እና ንፅህና

* ተግባራት ፡- የማህበረሰብ ውይይት (ውይይት እና የቡና ጠጡ ሥነ ሥርዓት)

የሚካተቱ፡- ተፅዕኖ ፈጣሪ ግለሰቦች (የወጣቶች ቡድን፣ የሴቶች ሰራዊቶች፣ የማህበረሰብ ሽማግሌዎች፣ የሃይማኖት መሪዎች፣ የቀበሌ መሪዎች)

* መግለጫ፡- የወር አበባ ጤና እና ንፅህናን በተመለከተ በህብረተሰብ ውስጥ ያለውን አስተሳሰብ ለመቅረፍና ድጋፍ የሚሰጡ እርምጃዎችን ለማበረታታት ቀለል ያለ ውይይት ማድረግ የሚገባ ሲሆን ዝግጅቱ የትምህርት ወይም ስልጠና ባለመሆኑ ዘና ያለ መንፈስ ሊኖረው ይገባል። በርዕሰ ጉዳዩ ላይ ግልፅነትን ለመፍጠር የታቀደ የቡድን ውይይት ነው። በተሳታፊዎች እና አስተባባሪዎች እኩል ተሳትፎ እንዲኖር ለማበረታታ ፊት ለፊት መቀመጥ ይመከራል።

# ከዝግጅቱ በፊት

o የሚጋበዙ ሰዎችን መለየት በተለይ የሚከተሉት ዝርዝር ውስጥ ሰዎች እንዲካተቱ ማድረግ ያስፈልጋል፦

* + ወንዶችን ማካተት፡- ውይይቱን ይበልጥ ምቹ ለማድረግ የውይይት ቡድኖች በፆታ ሊከፋፈሉ ይችላሉ።
	+ ሴቶች ልማት ሰራዊት (WDA)
	+ አርአያ የሆኑ እናቶች እና ተፅዕኖ ፈጣሪ አባቶች (የማህበረሰብ አርአያዎች)
	+ የጤና ኤክስቴንሽን ሰራተኞች (HEWs) እና የቀበሌ ሃላፊዎች
	+ የትምህርት ቤት MHM ክለብ አባላት (የአቻ -ተሳትፎ)
	+ እምነትን ተቋማት እና የማህበረሰብ ድርጅት መሪዎች

o አስፈላጊ፡ በእያንዳንዱ ቡድን ውስጥ የሚሳተፉትን ሰዎች ቁጥር መወሰን ያለበት ሲሆን ሰዎች በግልፅነት እንዲወያዩ እንዲያስችል በአንድ ቡድን ውስጥ የሚሳተፉ ሰዎች ከ25 በላይ መሆን የለበትም።

o ቦታ መረጣ ፡ የሚመረጠው ቦታ ሁሉንም ተሳታፊዎች የሚይዝ መሆን አለበት፡፡ እንዲሁም የተለያዩ አነስተኛ የቡድን ውይይቶችን ማድረግ የሚያስችሉ ቦታዎች ሊኖሩት ይገባል፡፡

o ማህበረሰብን ማንቀሳቀስ

* የማህበረሰብ አስተዋዋቂዎች ፡ ዝግጅቱን ለማስተዋወቅ የማህበረሰብ ንፅህና አስተዋዋቂዎች እና CWPs እና የመንደር መሪዎች መጠቀም።
* የትምህርት ቤት ንቅናቄ፡ የትምህርት ቤት አስተባባሪዎች በወር አበባ ንፅህና አስተዳደር/MHM/ ክለብ በኩል ለተማሪዎች እንዲገልፁ ማድረግ።
* የፈጠራ ተሳትፎ፡ የMHM ክለቦች ግጥም ፣ መዝሙር እና ድራማዎች ያዘጋጁ።

o አስፈላጊ እቃዎች መለየት

* የአካባቢው የወር አበባ ምርቶች ማሳያ
* የታተመ ፖስተር እና ካታሎግ
* ባነሮች

# በዝግጅቱ ወቅት

o በሃይማኖት አባቶች የፕሮግራም ማስጀመሪያ ፀሎት

o በቀበሌ ሃላፊ እንኳን ደህና መጣችሁ ንግግር

o ከተቻለ በትምህርት ቤቶች MHH ክለብ የሚዘጋጅ የመክፈቻ ዘፈን ወይም ስኪት

o ገዥ መርሆዎች መቀመጫዎች አካታች እንዲሆን በክብ ማዘጋጀት . ይህ የቡድን ውይይት እርስ በርስ ለመማማር ታስቦ የተዘጋጀ ውይይት እንጂ ስልጠና እንዳልሆነ መግለፅፅ

o እውነት ወይም ሐሰት የማለት እንቅስቃሴ፡ ከተዘጋጁ አርፍተነገሮች ውስጥ ስለጉዳዩ ሰዎች የሚያስቡት እውነት ወይም ሀሰት በማለት እንዲመልሱ ማድረግ፡፡ ሁሉም ተሳታፊዎች ከመለሱ በኋላ ትክክለኛውን መልስ መናገር እና ውይይት ማድረግ እና ቀጣይ ወይም ተያያዥነት ያላቸውን ጥያቄዎች መጠየቅ፤

* + አርፍተነገር
* የወር አበባ በሽታ ነው(ሐሰት)
	+ ቀጣይ የውይይት ነጥብ
* ስለወር አበባ ምን ታውቃለህ ?

የወር አበባ ወይም ፔሬድ የሴቶች ወርሃዊ ዑደት አካል ሆኖ የሚከሰት መደበኛ የሴት ብልት ደም መፍሰስ ነው። ሰውነት ለእርግዝና ዝግጁ ሲሆን ነው፡፡ እርግዝና ካልተከሰተ ማህፀን ሽፋኑን ይጥላል፡፡ የወር አበባ ማለት ሴት ልጅ ለእርግዝና፣ ጋብቻ ወይም ወላጅ ለመሆን ደርሳለች ማለት አይደለም፡፡

* የወር አበባ የሚጀምረው በየትኛው እድሜ ላይ ነ ው? ከ10 እስከ 15 ዓመት እድሜ ቀደም ብሎ ሊመጣ የሚችል ሲሆን በአብዛኛው ከ16- 18 መካከል ባለው እድሜ የሚጀምር ሲሆን ከ 18 በኃላ ሲሆን ወጥነት ያለው ክትትል እንዲያደርጉ ይጠበቃል ፡፡
	+ አርፍተነገር ፡
* ሴቶች በወር አበባቸው ወቅት ትምህርት ቤት በመሄድ መማር አለባቸው (እውነት)
	+ ቀጣይ የውይይት ጥያቄ
* በወር አበባ ወቅት ልጃገረዶች ትምህርት ቤት እንዳይሄዱ የሚያደርጋቸው ነገር ምንድነው (መገለል፣ ውርደት፣ የንፅህና መጠበቂያ ምርቶች አለመኖር፣ ጉልበተኝነት፣ ህመም፣ ንፅህናን ለመጠበቅ የሚያስችል ቦታ አለመኖር።
* እንደማህበረሰብ ትምህርት ቤቶችን በወር አበባ ወቅት እንዴት ምቹ እንዲሆኑ ማድረግ እንችላልን (የንፅህና መጠበቂያዎችን ተደተራሽ ማድረግ፣የትምህርት ቤት የውሃ አቅርቦትን እና የንፅህና አጠባበቅ ማሻሻል፣ ትምህርት ለሁሉም ተደራሽ ማድረግ፣ ግልፅ ውይይትን ማበረታታት ቤተሰብ እና የማህበረሰብ መሪዎችን ማካተት፣ አክብሮትን ማሳደግ)
	+ አርፍተ ነገር
* የወር አበባ የሴቶች ጉዳይ ብቻ ነው (ሐሰት)
	+ ቀጣይ የመወያያ ጥያቄ
* በወር አበባ ጉዳይ ላይ የወንዶች ተሳትፎ በተለያዩ ምክንያቶች የተነሳ አስፈላጊ ነው።
* ወንዶች በወር አበባ ላይ ያለውን ውርደት እና ሚስጥራዊነት በግልፅ በመወያየት እና ትክክለኛ መረጃን በማስተዋወቅ ረገድ ከፍተኛ ሚና ሊጫወቱ ይችላሉ
* የወንዶች ተሳትፎ ጎጂ የሆኑትን የስርዓተ-ፆታ ደንቦችን ለማጥፋት እና የወር አበባ በተለያዩ የህይወት ዘርፎች ለመሳተፍ እንቅፋት የማይሆንበት የበለጠ ፍትሃዊ ማህበረሰብ ለመፍጠር ይረዳል.
* በንግግሮች በንቃት በመሳተፍ እና እርምጃዎችን በመውሰድ የወር አበባ መፍሰስ የውርደት ወይም የእኩልነት ምንጭ ላልሆነበት ዓለም አስተዋፅዖ ያደርጋሉ።
	+ አርፍተነገር
* የወር አበባ መፍራት ወይም መሸማቀቅ ያለበት ነገር ነው፡ (ሐሰት)
	+ ቀጣይ የውይይት ጥያቄ
* በማህበረሰባችሁ ውስጥ ሴቶች የሚያጋጥሞቸው ችግሮች ምንድናቸው?
* በማህበረሰቡ ውስጥ የወር አበባን በተመለከተ አንዳንድ የተለመዱ አፈ ታሪኮች ወይም የተሳሳቱ አመለካከቶች ምንድን ናቸው?

o በመፍትሔ እና በሚገኙ ምርቶች ላይ ውይይት እና ኤግዚቢሽን ስለ ሦስቱ ምሰሶዎች (ንጽህና, ደህንነት, ክብር) እና የወር አበባን ለመቆጣጠር የሚረዱ ተግባራዊ መንገዶችን ተወያዩ . የሚከተሉትን ጥያቄዎችን በመጠየቅ ሰዎች እንዲያስቡበት በቂ ጊዜ በመስጠት ከዚያም ምላሽ ይስጡ፡፡ለዚህ ቡድን ይበልጥ ተገቢ ከሆነ ሰዎች ጥንድ ሆነው እንዲነጋገሩ እና ከቡድኑ ጋር መልሶ ሃሳባቸውን እንዲያጋሩ ማድረግ፤

* + በማህበረሰባችን ውስጥ የወር አበባን ለመቆጣጠር ምን አይነት ቁሳቁሶች ጥቅም ላይ ይውላሉ?
	+ በMHM ዙሪያ በማህበረሰብ ውስጥ የምናያቸው አንዳንድ መሰናክሎች ምንድናቸው?
	+ ሴቶችን እና ልጃገረዶችን ይበልጥ እንዴት መደገፍ እንችላለን?

o **የእርምጃ ወይም የተግባር ጥሪ** ሰዎች ወደ ተመሳሳይ ቡድኖች እንዲከፋፈሉ በመጠየቅ ህብረተሰቡ ድጋፍን የሚያሻሽልባቸውን መንገዶች መለየት (WDA, FBO) የቀበሌ አመራሮች ወዘተ እና የሚከተሉትን ጥያቄዎች ጠይቃቸው እና ሊያደርጉ ቃል የገቡትን እንዲጽፉ አድርግ (ለቡድኑ ማካፈል ምርጫ ይሁን)

* + በማህበረሰብዎ ውስጥ ለሴቶች እና ለሴቶች የወር አበባ የበለጠ ድጋፍ ለመስጠት ቡድንዎ ማድረግ የሚችለው አንድ ነገር ምንድን ነው?
	+ ስለ ወር አበባ ወንዶች ሊረዱት የሚገባው ቢያንስ አንድ ነገር ምንድን ነው?
	+ የሃይማኖት እና ማህበረሰብ መሪዎች ምን ሚና ማጫወት አለባቸው?

o የቡና ሥነ ሥርዓት እና የመዝጊያ ፕሮግራም

* + በስብሰባው ወቅት የተወያየውን እና የተወሰነውን ለተሳታፊዎች አስታውሱ ለምሳሌ የወር አበባ መደበኛ እና ጤናማ መሆኑን፤ ኢንፌክሽኑን ለመከላከል ንፅህና አስፈላጊ መሆኑን፣ ሴቶች በወር አበባቸው ወቅት ፕራይቬሲ እንደሚያስፈልጋቸው ፣ ትምህርት የማግኘት መብት እንዳላቸው። ወንዶች፣ አስተማሪዎች እና ወላጆች ሁሉም የሚጫወቱት ሚና መኖሩን።
	+ የቡና ስነስርአት

o የአካባቢ የሚገኙ እቃዎችን ማሳየት

* + በአገር ውስጥ የሚገኙ የወር አበባ ምርቶችን ያሳዩ እና ካታሎጉን ይመልከቱ/ያቅርቡ
	+ ማስታወሻ ልብ ይበሉ እኛ ምርቶቹን አናከፋፍልም ነገር ግን ሰዎች የት ማግኘት እንደሚችሉ እንዲያውቁ እንረዳለን (ከሌሎች ድርጅቶች፣ ሱቆች፣ የመንግስት ፕሮግራሞች ወዘተ.)