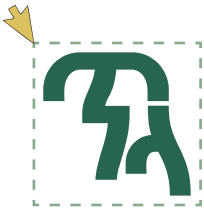
Addis
POWERHOUSE



tila

A Digital Safety & Resilience Toolkit

for Women on the Frontlines to Combat Technology-Facilitated Gender-Based Violence


tila

Contents

What is Technology-Facilitated Gender-Based Violence (TFGBV)? 8

How TFGBV Impacts You: Recognizing the Warning Signs 11

What can YOU Do When TFGBV Happens 13

Digital well-being: Care as a resistance 17

Online Safety on the Move - Treat Public Wi Fi as High Risk. 19

Digital Solidarity: We are each other's security. 21

ማውጫ

በቴክኖሎጂ የታገዘ ጾታዊ ጥቃት (TFGBV) ምንድን ነው? 28

በቴክኖሎጂ የታገዘ በጾታ ላይ የተመሰረተ ጥቃት የሚያሳድረው ተጽዕኖ፡- የማስጠንቀቂያ ምልክቶችን መለየት 31

ቴክኖሎጂተኮር የፆታ ጥቃት ሲያጋጥምሽ ምን ማድረግ ትችያለሽ? 34

የዲጂታል ደህንነት፡- 37

በጉዞ ላይ የሚደረጉ የደህንነት ጥንቃቄዎች – የህዝብ ዋይፋይን እንደ ከፍተኛ ስጋት ተመልከቺ 40

ዲጂታል አጋርነት፡- እርስ በርሳችን የደህንነት ጋሻዎች ነን 42

Baafata

Haleellaan Saalaa Tekinooloojiidhaan Deggeramee Raawwatu (TFGBV) Maali? 48

Akka itti TFGBVn dhiibbaa sirratti uumu: Mallattoolee akeekkachiisummaa adda baasuu. 51

Yeroo TFGBV Si Mudatu Maal Gochuu Dandeessa? 54

Fayyaa Dijitaalaa : of Eeggannoo akka mormiitti. 57

Nageenya Interneetaa Yeroo Sochii 60

Nageenya waloo Dijitaalaa (Digital Solidarity): Nuti eegdota walii keenyaati. 61

ማውጫ

ብቴክኖሎጂ ዝተሓገዘ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቓዓት(TFGBV) እንታይ እዩ? 68

TFGBV ብኸመይ ይፀልው፡ ዘጠንቅቀቕ ምልክታት ምልላይ 71

TFGBV እንተጋትም እንታይ ክንገብር ንኽእል 73

ዲጂታላዊ ድሕንነት : ክንክን ከም መስረሕ ቃልሲ 76

ድሕነት ኦንላይ ምትግባር - ኦንላይን ድሕነት - ሓበራዊ ዋይፋይ ከም ልዑል ሓደጋ ምርኣይ 78

ዲጂታላዊ ሓድነት: ንንሕድሕድና ዋሕስ ኢና 80

About Addis Powerhouse

Addis Powerhouse (APH) is a young women-led feminist knowledge production and advocacy hub dedicated to equipping young women in Ethiopia with the research, digital literacy, and media platforms needed to challenge socio-political exclusion and gender-based violence (GBV). Our organisation was founded in 2020 during the COVID-19 lockdown, a period when gendered disparities in socioeconomic and political systems were visibly exacerbating, and social and professional lives were rapidly shifting online. During this transition, we witnessed how biased gender data, rampant spread of misinformation, and GBV further marginalized women on and offline. These emerging threats have inspired us to employ strategic, research-oriented, rights-based advocacy, transforming marginalized voices into knowledge, movement and systemic impact. Since our inception, the APH team has produced multiple research, campaigns, and storytelling documentaries and the first feminist podcast in Ethiopia, amplifying women's voices at the national level.

Foreword

When we founded Addis Powerhouse, we knew that to close the gender gap, we had to protect the young women leading the way. In Ethiopia's rapidly shrinking civic space, where surveillance, disinformation, and coordinated attacks have become common tools of silencing, our safety is no longer optional - it has become our prerequisite for activism.

ጥላ (TILA) toolkit, named after the Amharic word for "umbrella," represents a protective shield for women on the frontlines navigating the digital harassment, threats, and attacks that aims to silence their work. It is one product within a package of resources we have prepared to provide you with practical guidance to recognize digital risks, protect yourself, and continue your advocacy safely, strengthening your courage and resilience along the way.

We created **TILA** so that you don't have to choose between your safety and your voice.

We believe our movement is only as strong as the women who lead it. Use these resources to guard your digital borders and to stay loud!

The APH Team
January 2026

What is Technology-Facilitated Gender-Based Violence (TFGBV)?

According to the definition by UNFPA, "Technology-facilitated gender-based violence, or TFGBV, is an act of violence perpetrated by one or more individuals that is committed, assisted, aggravated, and amplified in part or fully by the use of information and communication technologies or digital media, against a person based on their gender." 1

Further analysis by Collaboration on International ICT Policy for East and Southern Africa (CIPESA) highlights that women at heightened risk of online violence include those with a public profile. This includes women journalists, women human rights defenders, women's rights activists, young women and girls, and women with intersecting identities who face compounded discrimination and targeted attacks.2

1 *Brochure: What is technology-facilitated gender-based violence?* published by **UNFPA,** March 2023.

2 Collaboration on International ICT Policy for East and Southern Africa (CIPESA), research on online violence against women in Africa.



Forms of TFGBV

- **Online Harassment:** Constant, aggressive messages meant to intimidate and exhaust you.
- **Cyberstalking:** Using digital tools to track your location or monitor your movements in real time.
- **Image-Based Abuse:** Weaponizing images, including AI-generated deepfakes to shame or objectify you.
- **Doxxing:** Leaking your private details, like your home address or phone number, to invite physical harm.
- **Digital Sexual Abuse:** Using messaging apps or social sites to harass, coerce, or procure assault.
- **Luring:** Tricking victims into dangerous physical situations through digital deception.
- **Hacking:** Illegally breaking into your accounts to steal data, ruin your reputation, or disrupt your organization.
- **Hate Speech:** Using discriminatory language to attack you based on your identity

Common forms of TFGBV

In Ethiopia, TFGBV violence is often used to silence women by weaponizing social, cultural, and religious norms. These attacks are not "just online"; they are real-world threats designed to discredit you and stop your advocacy.

Tactic	Description
Online Harassment & Hate Speech	Using gendered insults, body-shaming, or religious language to call you "immoral" or "anti-culture." It is an attempt to shame you into silence.
Threats of Sexual Violence & Death	Receiving explicit messages threatening rape, acid attacks, or killing. Attackers may also threaten your children or family members to force you to comply.
Doxxing	Exposing your private details, like your home address, phone number, or workplace, without your consent. This is done to invite physical stalking or harm.
Non-Consensual Image Sharing	Distributing or threatening to release private or intimate images to humiliate you. This includes using AI to create fake sexualized images (Deepfakes).
Impersonation (Fake Accounts)	Creating profiles that look like you to spread ethnic hatred or "anti-religious" views. The goal is to provoke a violent social or political reaction against you.
Coordinated Disinformation	Organized groups work together to label you a "Satanist," "lesbian," or "foreign agent." They repeat these lies across TikTok and Telegram until people believe they are true.
Hacking & Surveillance	Breaking into your accounts or stealing your phone to read your private messages. It also involves tracking your calls and emails to monitor your activism.

How TFGBV Impacts You: Recognizing the Warning Signs

Technology-Facilitated Gender-Based Violence (TFGBV) targets women activists, journalists, and defenders both personally and professionally. It is designed to undermine your mental health, disrupt your work, and create real-world safety risks. Recognizing these impacts early helps you take the necessary protective measures.

Impact of Online Harassment

Impact Area	How it Feels
Psychological Harm	Experiencing persistent anxiety, fear, trauma, or total exhaustion (burnout) from constant online harassment.
Self-Censorship	Feeling forced to withdraw from online spaces, deleting social media, or staying quiet to avoid more attacks.
Reputational Damage	A loss of trust or professional credibility due to lies, which can harm your career and professional relationships.
Isolation	Distancing yourself from your friends, colleagues, and support networks out of fear or shame.
Offline Danger	Online abuse escalating into real-world stalking, physical attacks, or threats against your home and children.

Example: When a Threat Moves Offline

In Ethiopia, digital violence often follows a predictable path of escalation. Understanding this pattern can help you identify when you are in physical danger.

A feminist activist in Ethiopia, who often posts about women's rights online, starts receiving violent comments. Here is how threats can escalate:

1. **Public Targeting:** Harassers begin with violent comments on your posts.
2. **Narrative Warfare:** Fake accounts spread lies, calling you "anti-religion," "lesbian," or a "foreign agent" to trigger a community backlash.
3. **The Privacy Breach:** A harasser posts a photo of your home or comments on your daily commute route.
4. **Family Intimidation:** You receive messages mentioning your children or relatives, warning you to "stay quiet".
5. **Direct Contact:** Harassment crosses platforms, and you start receiving anonymous phone calls repeating the threats you saw online.

Important Alert: If you recognize these signs, the online threats are escalating into physical and offline danger.

Disproportionate burden: Women are often expected to endure harassment silently, making the impact heavier and less visible.

Remember, at this stage, your physical safety must become the immediate priority!

What can YOU Do When TFGBV Happens

1

Save the Proof (Document Everything)

Do not delete the hateful messages right away. You need them as "evidence" if you go to a lawyer or the police.

- **How to do it:** Take pictures (screenshots) of the messages, the person's profile, and the hateful comments.
- **What to include:** Make sure your picture shows the **date and time** it happened. Save the links (URLs) to the profiles or posts so they can be tracked even if the person changes their name.

2

Protect Your Accounts

If you are under attack, you must secure your accounts immediately.

- **The 12-Character Password:** Change your password to something very long, at least 12 characters. Use a mix of big and small letters, numbers, and symbols like (#, !, or ?). Do not use your name or birthday.

A strong password:

- Must have more than 12 characters, which includes letters (CAPS and Lower case), symbols, and numbers
- It must be Unique and different for every account
- It should never be based on personal details or easily guessed by people who know you.

Enable Two-Factor Authentication (2FA): This is your best defense. It adds a "second lock" to your account. Even if a hacker has your password, they can't get in without a special code sent to your phone.

How to enable 2FA

1. Go to your account's security settings.
2. Look for Two-Factor Authentication or Login Verification and turn it on.
3. Choose a method:
4. SMS: Codes are sent to your phone.
5. Authentication app: Use apps like Google Authenticator or Microsoft Authenticator
6. Enter the code each time you log in after your password.

3

Silence the Perpetrators (Report and Block)

You have the right to block anyone trying to hurt you.

- **Block Them:** Use the "Block" button on the person's profile so they can never message you or see your posts again.
- **Report to the Platform:** Use the "Report" button to tell Facebook, TikTok, or Telegram that this person is harassing you. It is the platform's job to protect you.

4

Don't Face the Mob Alone (Seek Support)

Perpetrators want you to feel isolated. Reach out to others to break that silence.

- **Tell Your Network:** Talk to trusted friends, family, or your professional network.
- **Ask for "Digital Solidarity":** Ask your friends to help report the abusive account. When many people report at once, the platform is more likely to take the account down.

5

Take a Tactical Break

Taking a break is a sign of strength, not a sign of giving up.

It is okay to stop posting or hide your profile for a few days while you deal with the threats. Taking a break is not giving up!

Use the Legal Shield

Online harassment is a crime in Ethiopia.

- **Computer Crime Law Proclamation:** This law (No. 958/2016) protects you from online threats and identity theft.
- **Hate Speech and Disinformation Proclamation:** This law (No. 1185/2020) protects you from gendered hate speech.
- **Talk to Experts:** To assist you in filing a report, contact your organization's security team, a lawyer, or a human rights organization working on digital rights.



Digital well-being: Care as a resistance

Digital wellbeing isn't just about "screen time", it's about making sure the internet doesn't steal your peace or your purpose. When you are under attack, your mind is the first target.

Recognize the "Digital Weight"

Online violence is designed to make you feel heavy. Watch for these red flags:

- **Hyper-vigilance:** Constantly checking your phone for new attacks or "waiting for the next bomb to drop."
- **The Isolation Trap:** Feeling like you can't tell your family or friends because they'll just tell you to "get offline."
- **Body Reactions:** Feeling your heart race or your stomach churn every time a notification pings.

Protective Measures for Your Mind

Use these "Digital Boundaries" to keep the noise out:

- **Separate Your Spaces:** If possible, use a different social media account for your work and a different one to connect with family and friends. It preserves emotional energy by containing harm to one space.
- **Filtered Content:** Use tools to hide specific words or slurs from your comments.

On Youtube, X and Instagram: Go to "Privacy Settings" > "Muted Words" and add the slurs or labels (like "foreign agent") used against you.

- **Curate Your Feed:** You are what you consume. Unfollow accounts that make you feel angry or small. Follow "Digital Safe Spaces" and other women who inspire you.
- **The "Sunset" Rule:** Stop checking your work accounts two hours before bed. Your brain needs time to "de-scramble" from the digital world to sleep.

Think of this as a "Digital Wellness" checkup. Set a reminder on your phone for the first day of every month to go through this list.

Habit	What to do	☐
Clear Your "Footprints"	Delete apps you haven't used in 3 months. Go to your phone's "App Permissions" and turn off access to your camera and location for apps that don't need them.	
Sweep Your Logins	Go to the "Security" tab on Facebook, Telegram, and Gmail. Look for "Logged-in Devices". If you see a phone or city you don't recognize, tap "Log Out" immediately.	☐
Software Polish	Check for updates on your phone and laptop. These updates are like "patches" that fix holes hackers use to get into your device.	☐
Check Your "Shield"	Open your VPN (like ProtonVPN) and make sure it's still working. Check if your Password Manager is backed up and that you still remember your Master Password.	☐
The Google Test	Search for your own name and phone number on Google. If you find your home address or private info (Doxxing), use the "Report" tool on the search result to ask Google to remove it.	☐

Online Safety on the Move - Treat Public Wi Fi as High Risk.

Using the internet in a cafe or airports can be risky because these networks are often unencrypted.

The Trap



Hackers can create a fake Wi-Fi network with a name like “Cafe_Free_WiFi” to trick you into connecting so they can see your traffic.

The Solution

Don’t connect if you don’t have to. Use your mobile data instead.

If you must connect: Turn on your **VPN** first. This creates a “secure tunnel” around your data.

Avoid sensitive tasks: Never log into your bank account or send private activist documents while on public Wi-Fi.

How to use a VPN:

1. Choose a trustworthy VPN (examples: ProtonVPN, Windscribe). Free or paid versions are available.
2. Download and install the VPN app on your device.
3. Open the app and select a server (choose your country or a nearby country).

Note: Turn the VPN on before using the internet.



Digital Solidarity: We are each other's security.

Digital solidarity means refusing to allow women to face online violence alone. Perpetrators gain power from our silence and often try to isolate their targets. For women on the frontlines, standing together reduces this isolation and shows that no one has to face these attacks by themselves.

During recent Gen Z-led movements, young activists across multiple countries used social media, messaging platforms, and online coordination tools to rapidly share information, support one another, and organize collective action. They amplified each other's messages, coordinated responses to digital repression, and created a sense of shared purpose that helped protect participants and spread awareness beyond their local contexts.

Whenever you see a sister being targeted by TFGBV, don't just scroll, take action!

Action	What you can do
Call Out the Abuse	Publicly speak out against the harassment or the perpetrators to show that this behavior is not acceptable.
Collective Reporting	Work with others to report the abusive content to the platform (Facebook, TikTok, etc.) all at once. This increases the chance of the content being removed.
Share Resources	Pass along safety tools, warnings, and guides like this one to help others protect themselves.
Amplify Her Voice	Share the victim's original message or work to ensure her voice is not drowned out by the noise of the attackers.
Rapid Response	Coordinate with your networks during a crisis to provide immediate support and share information quickly.

For women on the frontlines, Collective responses can increase safety by discouraging perpetrators, amplifying accurate information, and ensuring threats are seen and documented. By acting together, digital solidarity shifts power away from abusers and helps build collective resilience, allowing women to continue their work with greater confidence and support.

TFGBV is not normal, and women should not accept it as a consequence of being online. It is a human rights issue that can be confronted through collective action, protection, and solidarity. According to feminist theory, gendered violence is rooted in patriarchal power structures, and collectively resisting it is an act of feminist agency and empowerment.

Survival is resistance, Care is political!


አማርኛ

አዲስ ፓወር ሀውስ

አዲስ ፓወር ሀውስ በወጣት ሴቶች ተመስርታ በወጣት ሴቶች የምትመራ የፌሚኒስት ማዕከል ስትሆን፤ ዓላማዋም በኢትዮጵያ ውስጥ ያሉ ወጣት ሴቶችን በምርምር፣ በዲጂታል ዓረዳድ ክህሎት እና በሚዲያ አማካኝነት በማብቃት በጾታ ላይ የተመሰረቱ ጥቃቶችን እንዲከላከሉ መርዳት ነው።

ድርጅቱ በ2020 (እ.ኤ.አ) የኮቪድ-19 ወረርሽኝ ወቅት የተመሰረተ ሲሆን፣ ይኽ ወቅት በማህበራዊ፣ ኢኮኖሚያዊ እና ፖለቲካዊ ስርዓቶች ውስጥ ያለው የጾታ ልዩነት በግልጽ እየተባባሰ የመጣበት እንዲሁም ማህበራዊ እና ሙያዊ ዘይቤ በፍጥነት ወደ ኢንተርኔትን ተኮር (internet based) እየተቀየረ የነበረበት ወቅት ነበር።

በዚህ የሽግግር ወቅት፣ አድሏዊ የጾታ መረጃዎች፣ የሀሰት መረጃዎች እና በጾታ ላይ የተመሰረቱ ጥቃቶች በአውታረ መረብ (online) ሆነ ከአውታረ መረብ ውጭ (offline) በስፋት መሰራጨት እንዴት ሴቶችን ተጋላጭ እንዳደረጋቸው ተመልክተናል።

እነዚህ እየመጡ ያሉት ስጋቶች ስልታዊ፣ ምርምርን መሰረት ያደረጉ እና መብት ተኮር ስራዎችን (advocacy) እንድንጠቀም አነሳስተውናል፤ ይህም የተገለሉ ድምጾችን ወደ እውቀት፣ ወደ ንቅናቄ እና ወደ ስርአታዊ ለውጥ እንዲቀየሩ ለማድረግ ነው።

አዲስ ፓወር ሀውስ ከተመሰረተችበት ጊዜ ጀምሮ፣ በርካታ ምርምሮችን፣ ዘመቻዎችን እና የታሪክ ሰነድ ፊልሞችን እንዲሁም በኢትዮጵያ የመጀመሪያውን የፌሚኒስት ፖድካስት በማዘጋጀት የሴቶችን ድምጽ በሀገር አቀፍ ደረጃ እንዲሰማ አድርጋለች።

መቅድም

አዲስ ፓወር ሀውስን ስንመሰርት፣ የጾታ ልዩነትን ለማጥበብ ወጣት ሴት መሪዎችን ከተለያዩ ጥቃቶች መጠበቅ እንዳለብን ስለተረዳን ነበር። በኢትዮጵያ የሲቪክ ምህዳር ውስጥ፤ ክትትል፣ የሀሰት መረጃ እና የተቀነባበሩ ጥቃቶች ሴቶችን ዝም ለማሰኘት የተለመዱ መሣሪያዎች በመሆናቸው ደህንነታችን ምርጫችን ሳይሆን የእንቅስቃሴያችን አንድ አካል በማድረግ እየሰራን እንገኛለን።

ጥላ

የሚለው ስያሜ የተወሰደው "ጃንጥላ" ከሚለው የአማርኛ ቃል ሲሆን፣ ይህም በዲጂታል ዓለም ውስጥ ትንኮሳ እና ጥቃት ለሚሰነዘርባቸው ሴቶች እንደ መከላከያ ጋሻ ሆኖ እንዲያገለግል ታስቦ የተዘጋጀ ነው። ይህ መሣሪያ የዲጂታል ስጋቶችን ለመለየት፣ ራስን ለመጠበቅ እና እንቅስቃሴን በደህንነት ለመቀጠል የሚያስችል ተግባራዊ መመሪያ ይሰጣል።

ይህ መመርያ ለመስጠት ካዘጋጀናቸው የግብዓት ጥቅሎች አንዱ ሲሆን፤ የዲጂታል ስጋቶችን እንድትለዩ፣ ራስሽን እንድጠብቂ እና የንቅናቄ ስራሽን (advocacy) በደህንነት እንድትቀጥይ ፤እንዲሁም ጥንካሬሽን እና አቅምሽን አንድታጎለብቺ ያግዛል።

ንቅናቄያችን ጠንካራ የሚሆነው በሚመሩት ሴቶች ጥንካሬ ልክ እንደሆነ ስለምናምን፣በደህንነትሽ እና በድምጽሽ መካከል መምረጥ እንዳይኖርብሽ ጥላን አዘጅተናል።

የዲጂታል ወሰኖችሽን ለመጠበቅ እና ድምጽሽን ከፍ አድርጎሽ ለመቀጠል የጥላን ግብዓቶች ተጠቀሚ!

የአዲስ ፓወር ሀውስ ቡድን
ጃንዋሪ 2026/ጥር 2018

በቴክኖሎጂ የታገዘ ጾታዊ ጥቃት (TFGBV) ምንድን ነው?

የተባበሩት መንግስታት የህዝብ ፈንድ (UNFPA) ትርጓሜ እንደሚያስረዳው፣ "በቴክኖሎጂ የታገዘ መሰረተ ጾታ ጥቃት (TFGBV) ማለት በአንድ ወይም ከዚያ በላይ በሆኑ ግለሰቦች አማካኝነት በመረጃ እና ኮሙኒኬሽን ቴክኖሎጂዎች ወይም በዲጂታል ሚዲያዎች በመታገዝ፣ በመደገፍ፣ በማባባስ ወይም በማስፋፋት በአንድ ሰው ላይ በጾታው ምክንያት የሚፈጸም የጥቃት ተግባር ነው"።

ለድቡብ እና ምስራቅ አፍሪካ ዓለም አቀፍ የኢንፎርሜሽን ኮሙኒኬሽን ቴክኖሎጂ ፖሊሲ ትብብር (CIPESA) ያደረገው ተጨማሪ ትንተና እንደሚያሳየው፣ ከፍተኛ የኦንላይን ጥቃት ስጋት ያለባቸው ሴቶች በህዝብ ዘንድ ታዋቂነት (public profile) ያላቸው ናቸው። ይህም ሴት ጋዜጠኞችን፣ ሴት የሰብአዊ መብት ተሟጋቾችን፣ የሴቶች መብት አክቲቪስቶችን፣ ወጣት ሴቶችን እና እንዲሁም ተደራራቢ ማንነቶች ስላሏቸው ተደራራቢ መድልዎ እና ጥቃት የሚደርስባቸውን ሴቶች ያጠቃልላል።



የ ቴክኖሎጂ አገዝ ጾታዊ ጥቃት ዓይነቶች

- **የአውታረ መረብ (ኦንላይን)ትንኮሳ፦** አንቺን ለማስፈራራት እና ለማድከም የሚላኩ ተከታታይ እና ኃይለኛ መልእክቶች።
- **የዝውውር ክትትል ፦** የት መገኘትሽን ወይም እንቅስቃሴሽን በዲጂታል መሣሪያዎች አማካኝነት በወቅቱ መከታተል።
- **በምስል ላይ የተመሰረተ ጥቃት ፦** ምስሎችሽን እንደ መሣሪያ በመጠቀም፣ በሰው ሰራሽ አስተውሎት (AI) የተቀነባበሩ የሀሰት ምስሎችን ጨምሮ አንቺን ለማሳፈር ወይም እንደ ቁስ ለመመልከት የሚፈጸም ጥቃት።
- **የግል መረጃን ማጋለጥ ፦** ለአካላዊ ጉዳት አሳልፎ ለመስጠት በማሰብ እንደ የመኖሪያ ቤት አድራሻሽ ወይም የስልክ ቁጥርሽ ያሉ የግል መረጃዎችሽን ያለፈቃድ ማውጣት
- **ዲጂታል ጾታዊ ጥቃት ፦** የመልእክት መለዋወጫ መተግበሪያዎችን ወይም ማህበራዊ ድረ-ገጾችን በመጠቀም ትንኮሳ መፈጸም፣ ማስገደድ ወይም ለጥቃት ማመቻቸት። ይህ ዓይነቱ ጥቃት ብዙ ጊዜ የሚፈጸመው ሴቶችን ለማሸማቀቅ እና እንዲደናገጡ ለማድረግ ነው።
- **ማጥመድ ፦** በዲጂታል ማታለያዎች ተጠቂዎችን ለአደገኛ አካላዊ ሁኔታዎች አሳልፎ መስጠት። ምንጮቹ እንደሚጠቁሙት፣ የኦንላይን ጥቃቶች ወደ አካላዊ አደጋ ሊሸጋገሩ ስለሚችሉ እንዲህ ያሉ የማታለያ ሙከራዎችን ነቅቶ መከታተል ያስፈልጋል።
- **ሰርጎ መግባት/ሀኪንግ ፦** መረጃ ለመስረቅ፣ ስምሽን ለማጥፋት ወይም የድርጅትሽን ስራ ለማስተጓጎል ያለ ህግ አግባብ ወደ አካውንቶችሽ (መለያዎችሽ) ሰርጎ መግባት።
- **የጥላቻ ንግግር፦** አድሏዊ ቃላትን/ቋንቋን መጠቀም በማንነትሽ ላይ የተመሰረተ ጥቃት መፈጸም።1

1 ብሮሹር፦ በቴክኖሎጂ የታገዘ በጾታ ላይ የተመሰረተ ጥቃት ምንድን ነው? በዩኤንኤፍፒኤ (UNFPA) የታተመ፣ መጋቢት 2023 እ.ኤ.አ።
ለምስራቅ እና ደቡብ አፍሪካ ዓለም አቀፍ የኢንፎርሜሽን ኮሙዩኒኬሽን ቴክኖሎጂ (ICT) ፖሊሲ ትብብር (CIPESA) በአፍሪካ በሴቶች ላይ በሚደርስ የኦንላይን ጥቃት ዙሪያ ያደረገው ጥናት።

የተለመዱ የቴክኖሎጂ ተኮር የፆታ ጥቃት ዓይነቶች(በኢትዮጵያ)

በኢትዮጵያ፣ በቴክኖሎጂ የታገዘ መሰረተ ጾታ ጥቃት ብዙ ጊዜ ጥቅም ላይ የሚውለው ማህበራዊ፣ ባህላዊ እና ሃይማኖታዊ እሴቶችን እንደ መሣሪያ በመጠቀም ሴቶችን ዝም ለማሰኘት ነው። እነዚህ ጥቃቶች "በኢንተርኔት ላይ ብቻ" የሚቀሩ ሳይሆኑ፣ አንቺን ለማንቋሸሽ እና የውትወታ (advocacy) ስራሽን ለማቆም የታቀዱ እውነተኛ ስጋቶች ናቸው።

የጥቃት ዘዴ	ዝርዝር
የአውታረ መረብ (ኦንላይን) ትንኮሳ እና የጥላቻ ንግግር	በጾታ ላይ ያተኮሩ ስድቦችን፣ የአካል ማሸማቀቅን ወይም ሃይማኖታዊ ቃላትን በመጠቀም አንቺን "ስነ-ምግባር የሌላት" ወይም "ባህል አጥፊ" ብሎ መጥራት። ይህም አንቺን በማሸማቀቅ ዝም ለማሰኘት የሚደረግ ሙከራ ነው።
የጾታዊ ጥቃት እና የሞት ዛቻዎች	የአስገድዶ መድፈር፣ የአሲድ ጥቃት ወይም የሞት ዛቻ ያለባቸውን ግልጽ መልእክቶችን መላክ። ጥቃት አድራሾች አንቺን ለማስገደድ በልጆችሽ ወይም በቤተሰብ አባላትሽ ጭምር ዛቻ ሊሰነዝሩ ይችላሉ።
የግል መረጃን ማጋለጥ	የመኖሪያ ቤት አድራሻሽን፣ የስልክ ቁጥርሽን ወይም የሥራ ቦታሽን ያለፈቃድሽ ይፋ ማድረግ። ይህ የሚደረገው በአካል ክትትል እንዲደረግብሽ ወይም ጉዳት እንዲደርስብሽ ለማመቻቸት ነው።
ያለፈቃድ ምስል ማጋራት	አንቺን ለማዋረድ የግል ወይም የቅርብ ምስሎችን ማሰራጨት ወይም እናሰራጫለን በማለት ማስፈራራት። ይህ በሰው ሰራሽ አስተውሎት (AI) የተቀነባበሩ ወሲባዊ ምስሎችን (ማዘጋጀትንም ያካትታል።
መስሎ መቅረብ	(የሀሰት አካውንቶች)በመክፈት የአንቺን ምስሎች በመጠቀም የብሔር ጥላቻን ወይም "ሃይማኖት-ተቃዋሚ" አመለካከቶችን ማሰራጨት። ዓላማው በአንቺ ላይ ከባድ ማህበራዊ ወይም ፖለቲካዊ ግብረ-መልስ እንዲቀሰቀስ ማድረግ ነው።
የተቀነባበረ የሀሰት መረጃ	"ሰይጣኒስት"፣ "ሌዝቢያን" ወይም "የውጭ ወኪል" የሚሉ ታሪኮችን በአንቺ ላይ መለጠፍ። ማህበረሰቡ እውነት ነው በማለት እስኪያምኑ ድረስ እነዚህን ውሸቶች በቲክቶክ (TikTok) እና በቴሌግራም (Telegram) ላይ በተደጋጋሚ ያሰራጫሉ።
ሰርጎ መግባት እና ክትትል	የግል መልእክቶችሽን ለማንበብ ወደ አካውንቶችሽ ሰርጎ መግባት ወይም ስልክሽን መስረቅ። እንዲሁም የመብት ተሟጋችነት እንቅስቃሴሽን ለመቆጣጠር ጥሪዎችሽን እና ኢሜይሎችሽን መከታተልን ያካትታል።

በቴክኖሎጂ የታገዘ በጾታ ላይ የተመሰረተ ጥቃት የሚያሳድረው ተጽዕኖ፦ የማስጠንቀቂያ ምልክቶችን መለየት

በቴክኖሎጂ የታገዘ በጾታ ላይ የተመሰረተ ጥቃት ሴት አክቲቪስቶችን፣ ጋዜጠኞችን እና የሰብአዊ መብት ተሟጋቾችን በግልም ሆነ በሙያዊ ሕይወታቸው ላይ ያነጣጠረ ጥቃት ነው,።

ይህ ጥቃት ሆን ተብሎ የተነደፈው የአዕምሮ ጤናሽን ለመጉዳት፣ ስራሽን ለማስተጓጎል እና እውነተኛ (ከኢንተርኔት ውጭ ያሉ) የደህንነት ስጋቶችን ለመፍጠር ነው,። እነዚህን ተጽዕኖዎች አስቀድሞ መለየት አስፈላጊ የሆኑ የጥበቃ እርምጃዎችን ለመውሰድ ይረዳሻል።

የከአውታረ-መረብ (Online) ትንኮሳ የሚያሳድረው ተፅዕኖ

የጉዳት ዘርፍ	ምልክቶቹ
ስነ-ልቦናዊ ጉዳት	ከማያቋርጥ የኦንላይን ትንኮሳ የሚመነጭ የረጅም ጊዜ ጭንቀት፣ ፍርሃት፣ የአእምሮ መረበሽ (trauma) ወይም ከፍተኛ የስራ እና የህይወት መሰልቸት ።
ራስን መገደብ	ተጨማሪ ጥቃቶችን ለመሸሸግ በማሰብ ከዲጂታል ምህዳሩ ራሰን ለማግለል መገደድ፣ የማህበራዊ ሚዲያ አካውንቶችን ማጥፋት ወይም ድምጽን አጥፍቶ ለመቀመጥ መወሰን።
የስም ማጥፋት	በሀሰተኛ መረጃዎች ምክንያት በሰዎች ዘንድ ያለሽን አመኔታ ወይም ሙያዊ ተቀባይነት ማጣት፤ ይህም በስራሽ እና በሙያዊ ግንኙነቶችሽ ላይ እንቅፋት ይፈጥራል።
ራስን ማግለል	በፍርሃት ወይም በሀፍረት ምክንያት ከጓደኞችሽ፣ ከስራ ባልደረቦችሽ እና ከቅርብ ሰዎች ራስሽን ማግለል።
ከአውታረ-መረብ(On-line) ውጭ ያለ አደጋ	የonline ጥቃቱ ወደ አካላዊ ጥቃት ወይም በአንቺ፣ በቤትሽ እና በልጆችሽ ላይ ማደግ።

ይህ የዲጂታል ደህንነት እና አቅም ማጎልበቻ መመሪያ፣ ቴክኖሎጂ አገዝ ጾታዊ ጥቃቶችን ለመከላከል ግንባር ቀደም ሆነው ለሚሰሩ ሴቶች ታስቦ የተዘጋጀ ነው።

ምሳሌ፦ ጥቃቱ ከ(ኦንላይን) ወደ አካላዊ ትንኮሳ ሲሸጋገር

በኢትዮጵያ፣ የዲጂታል ጥቃት ብዙ ጊዜ አስከቶሎት የሚመጣ የመባባሻ መንገድ አለው። ይህንን ሂደት መረዳትሽ በአካላዊ አደጋ ውስጥ መሆንሽን ለመለየት ይረዳሻል።

በኢትዮጵያ ውስጥ ስለሴቶች መብት በኦንላይን የምትጽፍ አንዲት ፌሚኒስት አክቲቪስት፣ የጥቃት መልእክቶች ቢደርስዋት ጥቃቶቹም በሚከተለው መንገድ ሊባባሱ ይችላሉ፦

1. **የህዝብ ኢላማ ማድረግ ፦** ጥቃት አድራሾች በምትለጥፊያቸው ጽሁፎች ላይ የጥቃት ኮሜንቶችን በመጻፍ ይጀምራሉ።
2. **የታሪክ ጦርነት ፦** ማህበረሰቡ በአንቺ ላይ እንዲነሳሳ ለማድረግ የሀሰት አካውንቶች “ሃይማኖት-ተቃዋሚ”፣ “ሌዝቢያን” ፣ግብረ ሰዶም ወይም “የውጭ ወኪል” በማለት ውሸቶችን ያሰራጫሉ።
3. **የግላዊነት መጣስ ፦** አንድ ጥቃት አድራሽ የቤትሽን ፎቶ ይለጥፋል ወይም በየቀኑ በምትጓዥበት መንገድ ላይ አስተያየት ይሰጣል።
4. **ቤተሰብን ማስፈራራት ፦** ስለልጆችሽ ወይም ስለዘመዶችሽ የሚጠቅሱ እና “ዝም እንድትዪ” የሚጠነቅቁ መልእክቶች ይደርሱሻል።
5. **ቀጥተኛ ግንኙነት ፦** በኦንላይን የሚደርሱሽ ዛቻዎች በተመሳሳይ መልክ ማንነታቸው ባልታወቁ የስልክ ጥሪዎች ይደርሱሻል።

ማስጠንቀቂያ፦ እነዚህን ምልክቶች ካስተዋልሽ፣ የOnline ዛቻዎቹ ወደ አካላዊ እና ከአውታረ-መረብ(Off-line) ውጭ የሚከሰት አደጋ እየተሸጋገሩ መሆኑን ተረጂ።

ያልተመጣጠነ ጫና ፦ ሴቶች ብዙውን ጊዜ ትንኮሳን ዝም ብለው እንዲታገሱ ይጠበቅባቸዋል፤ ይህም ጉዳቱ ይበልጥ እንዲከብድ እና እንዳይታይ ያደርገዋል።

አስታውሺ፣ በዚህ ደረጃ ላይ አካላዊ ደህንነትሽ ዋነኛው እና አስቸኳይ ቅድሚያ የሚሰጠው ጉዳይ ሊሆን ይገባል!

ቴክኖሎጂ ተኮር የፆታ ጥቃት ሲያጋጥመሽ ምን ማድረግ ትችያለሽ?

1

ማስረጃ አሰቀምጪ (ሁሉንም ሰነድ አድርጊ)

- ጥላቻ መልእክቶቹን ወዲያውኑ አታጥፊያቸው። ወደ ጠበቃ ወይም ፖሊስ የምትሄጂ ከሆነ እነዚህ መልእክቶች እንደ ማስረጃ ያስፈልጉሻል።
- እንዴት ማድረግ ይቻላል? የመልእክቶቹን፣ የጥቃት አድራሹን ፕሮፋይል (መገለጫ) እና የጥላቻ አስተያየቶቹን ፎቶ (screenshots) አንሺ።
- **ምን መካተት አለበት?** የምታነሺው ፎቶ ድርጊቱ የተፈጸመበትን ቀን እና ሰዓት ማሳየቱን እርግጠኛ ሁኚ። ግለሰቦች ስም ቢቀይሩ እንኳ ለማግኘት እንዲያስችል የፕሮፋይሎቹን ወይም የተለጠፉ መልዕክቶች ሊንኮች (URLs) መዝግበሽ አስቀምጪ።

2

አካውንቶችሽን (መለያዎችሽን) ጠብቂ

- ጥቃት እየደረሰብሽ ከሆነ፣ አካውንቶችሽን (መለያዎችሽን) በአስቸኳይ መጠበቅ አለብሽ።
- ባለ 12-ሆሄያት የይለፍ ቃል፦ የይለፍ ቃልሽን በጣም ረጅም ወደሆነ፣ ቢያንስ 12 ሆሄያት ወዳለው ቃል ቀይሪ። ትልልቅ እና ትንንሽ ፊደላትን፣ ቁጥሮችን እና እንደ (#፣ !፣ ወይም ?) ያሉ ልዩ ምልክቶችን ቀላቅለሽ ተጠቀሚ። ስምሽን ወይም የልደት ቀንሽን በፍጹም አትጠቀሚ።

ጠንካራ የይለፍ ቃል

- ከ12 በላይ ሆሄያት ሊኖሩት ይገባል፤ ይህም ትልልቅ እና ትንንሽ ፊደላትን፣ ምልክቶችን እና ቁጥሮችን ማካተት ይኖርበታል።
- ለእያንዳንዱ አካውንትሽ (መለያሽ) ልዩ እና የተለያየ መሆን አለበት።
- በግል መረጃዎች ላይ የተመሰረተ ወይም አንቺን በሚያውቁ ሰዎች በቀላሉ ሊገመት የሚችል መሆን የለበትም

ባለ ሁለት ደረጃ ማረጋገጫ (2FA) እንዴት መጠቀም ይቻላል?

1. ወደ አካውንትሽ የደህንነት ቅንብሮች (security settings) ግቢ።
2. ባለሁለት ደረጃ ማረጋገጫ (ወይም የመግቢያ ማረጋገጫ የሚለውን ፈልጊ አብሪው
3. አንዱን ዘዴ ምረጪ
4. በአጭር የጽሁፍ መልእክት የይለፍ ቁጥር ይደርስሻል።
5. የማረጋገጫ መተግበሪያ እንደ Google Authenticator ወይም Microsoft Authenticator ያሉ መተግበሪያዎችን ተጠቀሚ።
6. ከይለፍ ቃልሽ በኋላ፣ በገባሽ ቁጥር የሚላክልሽን የይለፍ ቃል አስገቢ
7. የማረጋገጫ መተግበሪያ (Authentication app)፦ እንደ Google Authenticator ወይም Microsoft Authenticator ያሉ መተግበሪያዎችን ተጠቀሚ።
8. ከይለፍ ቃልሽ በኋላ፣ በገባሽ ቁጥር የሚላክልሽን ኮድ አስገቢ

ጥቃት አድራሾቹን ዝም ማሰኘት (ሪፖርት እና ብሎክ ማድረግ)

- ጉዳት ሊያደርስብሽ የሚሞክርን ማንኛውንም ሰው የማገድ (ብሎክ የማድረግ) መብት አለሽ።

3

- ብሎክ :- ግለሰቦች ዳግመኛ መልእክት ቢልኩ ወይም የለቀቅሻቸውን ጽሁፎች ማየት እንዳይችሉ በፕሮፋይላቸዉ (መገለዎች) ላይ ያለውን “ብሎክ” የሚለውን ቁልፍ ተጠቀሚ።
- ለማህበራዊ ሚዲያው ሪፖርት አድርጊ:- ግለሰቦች ትንኮሳ እያደረሱብሽ መሆኑን ለፌስቡክ ፣ ለቲክቶክ ወይም ለቴሌግራም ለማመልከት “ሪፖርት” የሚለውን ቁልፍ ተጠቀሚ። አንቺን ከጥቃት የመጠበቅ የሁሉም ማህበራዊ ሚዲያ መድረክ ኃላፊነት ነው።

4

ብቸኛ አትሁኚ / እርዳታን ጠይቂ

- ጥቃት አድራሾች ብቸኝነት እንዲሰማሽ እና እንድትገለዪ ይፈልጋሉ። ያንን የዝምታ አጥር ለመስበር ለሌሎች ሰዎች ድምጽሽን አሰሚ።
- ለሌሎች ሰዎች አሳውቂ:- ለምትተማመኚባቸው ጓደኞችሽ፣ ለቤተሰብሽ ወይም ለሙያ ባልደረቦችሽ አማክሪ።
- ዲጂታል አጋርነትን ጠይቂ:- ጓደኞችሽ የ ዲጂታል ጥቃት የሚያደርሱብሽን አካውንት ሪፖርት በማድረግ እንዲረዱሽ ጠይቂያቸው። ብዙ ሰዎች በአንድ ጊዜ አንድን መለያ/አካውንት ሪፖርት ሲያደርጉ፣ የማህበራዊ ሚዲያ መድረኩ አካውንቱን የመዝጋት ወይም የማጥፋት ዕድሉ ከፍተኛ ይሆናል።

5

የቴክኖሎጂ ዕረፍት እረፍት መውሰድ

ዛቻዎቹን እየተቋቋምሽ ባለሽበት ወቅት ለጥቂት ግዜ ጽሁፎችን መለጠፍ ማቆም ወይም ፕሮፋይልሽን (መገለጫሽን) መደበቅ ምንም ችግር የለውም። እረፍት መውሰድ ማለት እጅ መስጠት ማለት አይደለም!

6

የህግ ከለላን ተጠቀሚ

በኢትዮጵያ ፌዴራላዊ ዲሞክራሲያዊ ሪፐብሊክ (ኢፌዴሪ) ሕገ-መንግሥት መሰረት የኢንተርኔት ላይ ትንኮሳ ወንጀል ነው።

- የኮምፒውተር ወንጀል አዋጅ:- ይህ አዋጅ (አዋጅ ቁጥር 958/2016) ከኢንተርኔት ላይ ዛቻዎች እና ማንነትን ከመሰረቅ ይጠብቅሻል።
- የጥላቻ ንግግር እና የሀሰት መረጃ አዋጅ:- ይህ አዋጅ (አዋጅ ቁጥር 1185/2020) በጾታ ላይ ከተመሰረተ የጥላቻ ንግግር ጥበቃ ያደርግልሻል።
- ከባለሙያዎች ጋር መማከር:- ሪፖርት ለማቅረብ እንዲረዱሽ የድርጅትሽን የደህንነት ቡድን፣ ጠበቃ፣ ወይም በዲጂታል መብቶች ላይ የሚሰሩ የሰብአዊ መብት ድርጅቶችን አማክሪ።

የዲጂታል ደህንነት፦

የዲጂታል ደህንነት ማለት በስክሪን ፊት ስለምናሳልፈው ጊዜ ብቻ ማለት አይደለም፤ ይልቁንም ኢንተርኔቱ ሰላምሽን ወይም ዓላማሽን እንዳይሰርቅሽ ማረጋገጥ ነው። ጥቃት በሚሰነዘርብሽ ጊዜ፣ የመጀመሪያው ኢላማ አእምሮሽ ስለሆነ እራስሽን በተቻለ መልኩ መጠበቅ አለብሽ።

ዲጂታል ጫናን መለየት

የኢንተርኔት ላይ ጥቃት እንዲከብድሽ ተደርጎ የተነደፈ ነው ስለዚህ እነዚህን የማስጠንቀቂያ ምልክቶችን ተከታተዪ፦

- **ከፍተኛ ስጋት፦** አዳዲስ ጥቃቶችን ለማየት ስልክሽን ደጋግመሽ መፈተሽ ወይም ቀጣዩ ጥቃት መቼ ይሆን ብሎ መጠበቅ።
- **የብቸኝነት ወጥመድ ፦** ቤተሰቦችሽ ወይም ጓደኞችሽ ምላሻቸዉ ኢንተርኔት መጠቀም አቁሚ ብቻ ሊሆን ስለሚችል፣ ጉዳዩን ለእነሱ ማጋራት እንደማትችዪ ሆኖ መሰማት።
- **የሰውነት ምላሾች ፦** የማሳወቂያ ድምፅ (notification) በሰማሽ ቁጥር የልብ ምት መጨመር ወይም የሆድ መረበሽ ስሜት መሰማት።

ለአእምሮ ጤናሽ የሚረዱ እርምጃዎች/ መከላከያዎች

ሁከቱን/ጫጫታውን ለማስወገድ እነዚህን ዲጂታል ድንበሮች ተጠቀሚ፦

- **የማህበራዊ ሚዲያ ቦታዎችሽን ለይተሽ ተጠቀሚ፦** ከተቻለ ለስራሽ የተለየ፣ ከቤተሰብ እና ከጓደኞችሽ ጋር ለመገናኘት ደግሞ ሌላ የተለየ የማህበራዊ ሚዲያ አካውንት ተጠቀሚ። ይህም የሚደርስብሽን ጉዳት በአንድ ቦታ ብቻ በመገደብ ስሜታዊ ኃይልሽን ለመጠበቅ ይረዳሻል።
- **የተጣራ ይዘት፦** በአስተያየት መስጫዎች ውስጥ የተወሰኑ ቃላትን ወይም ስድቦችን ለመደበቅ የሚያስችሉ መሳሪያዎችን ተጠቀሚ።

በዩቲዩብ (YouTube)፣ በኤክስ (X) እና በኢንስታግራም (Instagram) ላይ፦ ወደ የግላዊነት ቅንብሮች ዉስጥ የታገዱ ቃላት በመግባት በአንቺ ላይ የሚሰነዘሩ ስድቦችን ወይም መጥፎ ስያሜዎችን ለምሳሌ “የውጭ ወኪል” ጨምሪ።

- **የምትከታተያቸውን ነገሮች ምረጪ፦** አንቺ ማለት የምታነቢው እና የምታየው ነገር ነሽ። ቁጣ እንዲሰማሽ ወይም የበታችነት እንዲሰማሽ የሚያደርጉ አካውንቶችን መከተል አቁሚ ። ይልቁንም ዲጂታል ደህንነታቸው የተጠበቁ ቦታዎችን እና ብርታት የሚሰጡሽን ሌሎች ሴቶችን ተከተዪ።
- **የ”ጀምበር” (Sunset) ህግ፦** አእምሮሽ በሰላም ለመተኛት እንዲችል ከዲጂታሉ ዓለም ጫና ለመረጋጋት ጊዜ ያስፈልገዋል። ስለዚህም ከሁለት ሰዓት በፊት ስራ ነክ የሆኑ አካውንቶችን መፈተሽ አቁሚ።

የሚከተለው ዝርዝር እንደ ዲጂታል ደህንነት ያገለግላል። በወሩ የመጀመሪያ ቀን በስልክሽ ላይ ማስታወሻ በመሙላት እነዚህን ምርመራ አከናዉኚ።

ልምድ	መወሰድ ያለበት እርምጃ	
ዲካዎችሽን አጽጂ	ላለፉት 3 ወራት ያልተጠቀምሽባቸውን መተግበሪያዎች (apps) አጥፊ። ወደ ስልክሽ የመተግበሪያ ፈቃዶች በመግባት ለማያስፈልጉ መተግበሪያዎች የካሜራ እና የቦታ አገልግሎቶችን ዝጊ።	
መግቢያዎችሽን አጽጂ	በፌስቡክ፣ በቴሌግራም እና በጂሜይል ላይ ወደ ደህንነት ክፍል ግቢ። የገቡ መሣሪያዎች የሚለውን ተመልከቺ። የማታውቂው ስልክ ወይም ከተማ ካየሽ ወዲያውኑ “Log Out” /መውጫ(የሚለውን ተጫኚ።	☐
የሶፍትዌር ጥገና	በስልክሽ እና በላፕቶፕሽ ላይ የሶፍትዌር ማሻሻያ መኖሩን ፈትሺ። እነዚህ ማሻሻያዎች ሰርጎ ገቦች ወደ መሣሪያሽ ለመግባት የሚጠቀሙባቸውን ቀዳዳዎች የሚደፍኑ ናቸው።	☐

ልምድ	መወሰድ ያለበት እርምጃ	
ከለላሽን ፈትሺ	ቪፒኤንሽን (እንደ ProtonVPN ያሉ) ከፍተሽ አሁንም እየሰራ መሆኑን አረጋግጪ። የይለፍ ቃል መቆጣጠሪያሽ ተተኪ መረጃ መያዙን እና ዋናውን የይለፍ ቃልሽን ማስታወስሽን አረጋግጪ።	☐
የጎግል ቴስት	ጎግል ላይ የራስሽን ስም እና የስልክ ቁጥር ፈልጊ። የቤት አድራሻሽን ወይም የግል መረጃሽን ካገኘሽ፣ ጎግል መረጃውን እንዲያጠፋው(ሪፖርት) የሚለውን መሣሪያ ተጠቀሚ።	☐



በጉዞ ላይ የሚጸረጉ የጸህንነት ጥንቃቄዎች – የህዝብ ዋይፋይን እንጻ ከፍተኛ ሰጋት ተመልከቺ

ጥንቃቄ የሚሹ ተግባራትን አስወግጂ

በካፌዎች ወይም በአውሮፕላን ማረፊያዎች ውስጥ ኢንተርኔት መጠቀም አደገኛ ሊሆን ይችላል፤ ምክንያቱም እነዚህ ኔትወርኮች ብዙውን ጊዜ ያልተመሰጠሩ (unencrypted) ናቸው።



ወጥመዲ

ሰርጎ ገቦች የአንቺን የኢንተርኔት እንቅስቃሴ ለማየት እንዲችሉ፣ እንደ “ነፃ ኢንተርኔት” ያለ ማራኪ ስም በመስጠት የሐሰት ዋይ ፋይ በመፍጠር ሊያታልሉሽ ይችላሉ።

መፍትሄው



ካላስፈለገሽ በስተቀር ነፃ ኢንተርኔት አትጠቀሚ፣ይልቁንም የራስሽን የሞባይል ዳታ ተጠቀሚ።



የግድ መጠቀም ካለብሽ በመጀመሪያ ቪፒኤን (VPN) አብሪ ይህም በመረጃዎ ዙሪያ ደህንነቱ የተጠበቀ መተላለፊያ ይፈጥራል።



ጥንቃቄ የሚሹ ተግባራትን አስወግጂ በህዝብ ዋይ ፋይ ላይ እያለሽ በፍፁም ወደ ባንክ አካውንትሽ አትግቢ ወይም ሚስጥራዊ የሆኑ የንቅናቄ (activ-ist)ሰነዶችን አትላኪ።

ቪፒኤን እንዴት ጥቅም ላይ ይውላል?

1. **አስተማማኝ ቪፒኤን ምረጪ**
   (ለምሳሌ፦ ProtonVPN ወይም Windscribe)። እነዚህ መተግበሪያዎች ነፃ ወይም በክፍያ የሚገኙ ስሪቶች አሏቸው።
2. **የቪፒኤን መተግበሪያውን በመሣሪያሽ ላይ ጭኚ**
   መተግበሪያውን አውርደሽ በስልክሽ ወይም በላፕቶፕሽ ላይ መጫን ይኖርብሻል።
3. **መተግበሪያውን ከፈቺ እና ሰርቨር ምረጪ**
   መተግበሪያውን ከፈተሽ በኋላ የራስሽን ሀገር ወይም በአቅራቢያ ያለ ሀገር ሰርቨር ምረጪ።

ማሳሰቢያ፦ ኢንተርኔት መጠቀም ከመጀመርሽ በፊት ሁልጊዜ ቪፒኤኑን ማብራትሽን አረጋግጪ



ዲጂታል አጋርነት፦ እርስ በርሳችን የጸህንነት ጋሻዎች ነን

ጂታል አጋርነት ማለት ሴቶች የኦንላይን ጥቃትን ብቻቸውን እንዲጋፈጡ አለመፍቀድ ማለት ነው። ጥቃት አድራሾች ኃይል የሚያገኙት ከእኛ ዝምታ ሲሆን፣ ብዙውን ጊዜ ተጎጂዎቻቸውን ነጥሎ ለማጥቃት ይሞክራሉ። ቴክኖሎጂ አገዝ ጾታዊ ጥቃቶችን ለመከላከል በግንባር ቀደምትነት ለሚሰሩ ሴቶች አብሮ መቆም ይህንን የብቸኝነት ስሜት የሚቀንስ ሲሆን፣ ማንኛውንም ጥቃት ብቻውን የምትጋፈጥ ሴት አለመኖርዋን ያሳያል።

በቅርብ ጊዜ በተከሰቱ የ"ጄን ዚ" ንቅናቄዎች ወቅት፣ በብዙ አገሮች የሚገኙ ወጣት አክቲቪስቶች መረጃን በፍጥነት ለመለዋወጥ፣ እርስ በርስ ለመደጋገፍ እና የጋራ እርምጃዎችን ለማስተባበር ማህበራዊ ሚዲያዎችን በመጠቀም ለዲጂታል ጭቆናዎች የጋራ ምላሽ ሰጥተዋል፣ ተሳታፊዎችን ለመጠበቅ እና ግንዛቤን ለማስፋት የሚረዳ የጋራ ዓላማም ፈጥረዋል።

አንዲት እህት በቴክኖሎጂ የታገዘ በጾታ ላይ የተመሰረተ ጥቃት ሰለባ መሆኗን ስታዪ፣ ዝም ብለሽ አትለፊ፤ እርምጃ ውሰጂ!

እርምጃ	ምን ማድረግ ትችያለሽ?
ጥቃቱን በግልጽ መቃወም	ድርጊቱ ተቀባይነት የሌለው መሆኑን ለማሳየት ትንኮሳውን ወይም ጥቃት አድራሾቹን በግልጽ መቃወም።
የጋራ ሪፖርት ማድረግ	ግለሰቧ የተለጠፈባትን ምስል/ፅሁፍ ብዙ ሰዎች በአንድ ጊዜ ሪፖርት እንዲያደርጉ በማስተባበር ከማህበራዊ ሚዲያ ገጾች (ፌስቡክ፣ ቲክቶክ ወዘተ) እንዲወገድ ማድረግ።
መረጃዎችን ማጋራት	እንደ ጥላ አይነቶች የደህንነት መመሪያዎች፣ ማስጠንቀቂያዎች እና መሣሪያዎች ለሌሎች ሴቶች ማድረስ እና ሌሎች ሴቶች ራሳቸውን እንዲጠብቁ መርዳት
ድምጿን ማስተጋባት	የተጎጂዋ ድምፅ በጥቃት አድራሾች ጫጫታ እንዳይዋጥ መልእክቷን ወይም ሥራዋን ለሌሎች ማጋራት።
ፈጣን ምላሽ መስጠት	አስቸኳይ ሁኔታዎች ሲፈጠሩ ፈጣን ድጋፍ ለመስጠት እና መረጃዎችን ለማጋራት ከጓደኞችሽ እና ከሥራ ባልደረቦችሽ ጋር መተባበር።

በግንባር ቀደምትነት ለሚሰሩ ሴቶች የጋራ ምላሽ መስጠት ጥቃት አድራሾችን ተስፋ ያስቆርጣል። ስለሆነም ትክክለኛ መረጃ እንዲሰራጭ፣እንዲሁም ዛቻዎች በግልጽ እንዲታዩ እና ማስረጃ እንዲያዝባቸው ማድረግ ደህንነትን ይጨምራል። በጋራ በመንቀሳቀስ የሥልጣን ሚዛኑን ከጥቃት አድራሾች ወደ ተጎጂዎች በመመለስ ሴቶች ሥራቸውን በራስ መተማመን እንዲቀጥሉ ይረዳል።

በቴክኖሎጂ የታገዘ ፆታዊ ተኮር ጥቃት እንደ ተራ ነገር ሊታይ አይገባም፤ ሴቶች ኢንተርኔት ስለተጠቀሙ ብቻ የሚመጣ ተግዳሮት አድርገው ሊቀበሉት አይገባም። ይህ በጋራ ትግል እና በአጋርነት ሊመከት የሚገባ የሰብአዊ መብት ጉዳይ ነው።

በፌሚኒስት ግኝት፣ በጾታ ላይ የተመሰረተ ጥቃት ስር መሰረቱ የወንድ የበላይነት የሥልጣን መዋቅር ሲሆን፣ ይህንን በጋራ መቃወም ራስን የማብቃት አንዱ ተግባር ነው።

መከላከል ጥንካሬ ሲሆን፣ጥበቃ ማድረግ ፖለቲካዊ ውሳኔ ነው!

xilla

Afaan Oromo

XILAA (DIBAABEE)

Nagummaa Dijitaalaa fi Meeshaalee of-eeggannoo dandamachiisoo Dubartoota Adda dureedhaan Haleellaa Saalaa Teknooloojiidhaan Deggeramee Raawwatu(TFGBV) Qolachuuf hojjetaniif.

Waa'ee Addis Paawor Haawus(Addis Powerhouse)

AddisPaawor Haawusiin(APH) dhaabbata feeministii wiirtuu oomisha beekumsaa fi falma mirga dubartootaa dubartoota dargaggootaan hogganamu ta'ee dubartoota Itoophiyaa keessa jiran qu'annoodhaan, barnoota dijitaalaatiin, fi diriilee miidiyaa barbaachisoo ta'an hidhachiisuudhaan rakkoolee moggeessuu hawwaasummaaf Siyaasaa, akkasumas Aggaammii Koorniyaa qiyyaafate dura dhaabbachuuf of-kennuudhaan hojjetuudha.

Dhaabbanni keenya bara 20220, wayita uggura kooviid-19-yeroo itti rakkoon garaa garummaa saalaa hawaasa dinagdee fi sirna siyaasaa keessatti hammaatee mul'atetti, akkasumas haalli jireenya hawaasummaa fi hojii saffisaan gara dirree Oonlaayiniitti jijjiirame keessatti hundeeffame.

Wayita ce'umsaa kanaatti, ragaan(data) koorniyaa looge, odeeffannoon sobaa bal'inaan akka faca'ee fi Aggaammiin Saala irratti xiyyeeffate mudachuu irra darbee dubartoota gama oonlaayinii fi ooflaayiniitiin hammam akka moggaatti dhiibe argine. Yaadowwan dhalatan kunneen duula hubannoo babal'isuu falmii dhimma mirgaa qorannoo irratti xiyyeeffatee fi tarsiimawaa ta'een, sagaleewwan moggaatti dhiibaman gara beekumsa, warraaqsaa fi dhiibbaa sirna qabeessaatti jijjiiru hojiirra akka oolchinuuf kaka'umsa nuuf ta'an. Yeroo hundeeffama keenyaa irraa qabee, gareen Addis Paawor Haawus(APH), hojii qorannowwan garaa garaa geggeessuu, duula sagalee dhageessisuu, dookimentaroota seenessaa hedduu qopheessuudhaan, kunis Itoophiyaa keessatti sagalee dubartootaa ol-kaasuu irratti sadarkaa biyyoolessaatti poodacaastii feeministii isa jalqabaa isa taasisa.

Dubbii Dursaa(Foreword)

Yeroo Addis Powerhouse hundeessinu, nageenya dubartoota fuulduratti argaman tiksuun dirqama akka ta'e hubanne.

Wayita Dirreen hawwaasummaa Itoophiyaa saffisaan dhiphachaa dhufe kana keessatti, bakka hordoffiin(to'annoon), odeeffannoo sobaa fi weeraroonni qindaa'aan meeshaalee afaan cufsiisuu ta'anii itti fayyadamaman keessatti, nageenyi keenya ammas filannoo miti — haal-duree dirqama ta'e kan sochii activiizimii keenyaati.

Guuboon meeshaalee Xilaa, jecha Afaan Amaaraa kan "dibaabee" jedhu irraa fudhatamuudhaan dubartoota aadda duree ta'an haleellaa dijitaalaa, doorsisaa fi aggaammii haleellaa hojii isaanii irratti afaan isaan cufsiisuuf raawwatu irraa akka gaachanaatti isaan golguuf bakka bu'a.

Nuti Dibaabee (Xilaa) kan uumne nageenya keessanii fi sagalee keessan keessa tokko filachuun akka isinirraa hin eegamneefi.

Jabinni warraaqsa keenyaa hammuma jabina dubartoota warraaqsicha hoggananii qofa akka ta'e ammanna. Daangaa dijitaala keessanii eeggachuudhaafi sagaleen keessan ol-ka'ee akka dhagaa'amuuf qabeenyota kanatti fayyadamaa!

Garee APH
Amajjii 2026

Haleellaan Saalaa Tekinooloojiidhaan Deggeramee Raawwatu (TFGBV) Maali?



Akka UNFPA jedhutti, TFGBV jechuun gocha miidhaa namoota tokko ykn caalaan ta'aniin, guutumaan guutuutti yookaan gartokkeen teknooloojii odeeffannoo fi qunnamtii fayyadamuun raawwatamu; namoota saala isaanii irratti hundaa'uun miidhuudha.

Akka CIPESA ibsutti, dubartoonni balaa TFGBVf saaxilaman keessaa namoota dhageettii hawaasaa qaban kanneen akka gaazexeessitoota dubartootaa, tiktaakaroota mirga namoomaa, warraaqsitoota mirga dubartootaa, dargaggoota dubartootaa fi ijoollee durbaa, akkasumas eenyummaa hedduu wal keessa qaban dabalatu.

Akaakuu TFGBV

- **Doorsisa Onlaayinii –** Ergaalee hammeenyaan guutaman, sodaa fi dadhabina uuman
- **Haleellaa Saayiberii (Cyberstalking) –** Bakka jirtu hordofuu ykn sochii kee sakatta'uu
- **Miidhaa Suuraa irratti Hundaa'e –** Suuraalee dhoksaa ykn Deepfake fayyadamuun salphisuu
- **Iccitii dhuunfaa saaxiluu(Doxxing) –** Odeeffannoo dhuunfaa kee facaasuu
- **Saaminsa Saalaa Dijitaalaa –** Ergaalee, suuraalee ykn doorsisa saalaa
- **Gowwomsaa–** Gowwoomsuun balaa qaamaa keessa galchuu
- **Hanna Akkaawuntii (Hacking) –** Akkaawuntii kee seenuun odeeffannoo hatuu
- **Haasaa Jibbiinsaa –** Eenyummaa irratti hundaa'uun arrabsuu

Bifa TFGBV Itoophiyaa Keessatti Mul'atu

Itoophiyaa keessatti TFGBV'n dubartoota ukkaamsuuf(afaan qabsiisuuf) seera hawaasummaa, aadaa fi amantii akka mee-shaatti fayyadama.

Tooftaalee	Ibsa
Jeequmsa Oonlaayinii fi Haasaa Jibbiinsaa	Arrabsoo saalaa fayyadamuu, qaama irratti hun-daa'uun qaannessuu, yookaan jechoota amantiitti fayyadamanii akka 'nama safuu hin qabnee"tti yookiin akka waan "faarra aadaa" taateetti si waamuu. Kunis aggaammii qaannessee nama callisiisuudha.
Doorsisa halleellaa saalaa fi Du'a .	Ergaawwan ifatti gudeeddaa, haleellaa asiidii, yookaan doorsisa ajjeechaa namaati ergamu. Haleeltotni akkasumas ijoollee kee yookaan miseensota maatii kee doorsisuun akka ati ajaja isaanii fudhattu si dirqisiisuu danda'u.

Tooftaalee	Ibsa
Eyyama abbaa malee odeeffannoo dhuunfaa baasuu(Doxxing)	Odeeffannoo dhimmoota dhuunfaa keetii kan akka teessoo mana jireenyaa, lakkoofsa bilbilaa, yookaan bakka hojii keetii fedhii keetiin alatti saaxiluu. Kunis haleellaa qaamaatiif si dhiheessuudha .
Suuraa namootaa fedha abbaatiin alatti qooduu	Suuraawwan dhuunfaa ykn wal-qunnamtii saalaa nama tokko ittiin salphisuuf raabsuu ykn raabsuuf doorsisuu. Kunis suuraawwan gocha saalaa sobaa AI fayyadamuun uumuun (Deepfake) ni dabalata.
Maqaa nama biraatiin hokkara kakaasuu(Akkaawuntii sobaa) (Impersonation)	Proofaayilii si fakkaatu uumuudhaan haasaa jibbiinsaa sabummaa yookan ilaalcha “farra amantii” facaasuuf itti fayyadamu. Kaayyoon isaas hokkara hawaasummaa ykn siyaasaa sirratti kakaasuudhaafi.
Odeeffannoo dogongorsaa qindaa’e (Coordinated Disinformation)	Gareelee waliin hojjetan sirratti qindeessuudhaan maqoota akka “seexana”, “gadhee(lesbian)”, yookan “ergamtuu humnoota alaa” jedhuun si farraju. Jechoota sobaa kanneennis Teelegiraamii fi Tiiktookii gubbaatti hamma namoonni isaan amananitti irra deddeebiin facaasu.
Hanna akkaawuntii fi hordoffii (Hacking & Surveillance)	Akkaawuntii kee cabsanii seenuudhaan yookan bilbila harkaa sijalaa hatuudhaan odeeffannoo iccitii kan akka meeseejii kee dubbisu. Kunis toora bilbilaa fi iimeelii kee butuudhaan hojii aktiiviizimii keetii to’achuu dabalata.

Akka itti TFGBVn dhiibbaa sirratti uumu: Mallattoolee akeekkachiisummaa adda baasuu.

Humni miidhaa saalaa bu'uura saalaa irratti hundaa'ee teeknoolojiin raawwatamu (Technology-Facilitated Gender-Based Violence – TFGBV) dubartoota sochii hawaasaa gaggeessan, gaazexeessitoota, fi tiksitoota mirga namaa irratti, sadarkaa dhuunfaa fi hojii irratti ni raawwatama. Gochaaleen kunneen fayyaa sammuu miidhuu, hojiilee gufachiisuu, akkasumas balaa nageenyaa addunyaa dhugaa keessatti uumuuf kan karoorfamanidha. Dhiibbaa fi mallattoolee akeekkachiisummaa kana dafanii adda baasuun tarkaanfii ittisaafi of-eeggannoo barbaachisoo ta'an fudhachuuf ni gargaara.

Miidhaa Doorsisa Marsariitii (Online Harassment)

Doorsisni marsariitii miidhaa gadi fageenyaan nama irra ga'u qaba; miidhaan kun imala dijitaalaa qofatti hin daangeffamu. Dhiibbaawwan isaa sammuu, hawaa-summaa, ogummaa, akkasumas nageenya qaamaa illee ni miidhu.

Dhiibbaa Doorsisa Marsariitii (Online Harassment)

Naannoo Dhiibbaa	Miira namatti dhagaa'amu
Miidhaa Sammuu (Psychological Harm)	Yaaddoo, sodaa, jeequmsa sammuu (trauma), yookaan dadhabbii hamaa (burn-out) itti fufiinsaan doorsifamuu marsariitiir-raa dhufu keessa darbu.

Naannoo Dhiibbaa	Miira namatti dhagaa'amu
Of-Ugguruu (Self-Censorship)	Doorsisa dabalataa hambisuuf jecha iddoo marsariitii irraa of baafachuu, miidiyaa hawaasaa dhiisuu, yookaan callisuu akka dirqamaatti itti dhaga'amu.
Mancaatii Maqaa gaarii (Reputational Damage)	Sobaa fi odeeffannoo dogoggoraa irraa kan ka'e amanamummaa fi dandeettii ogummaa dhabuu, kunis hojii fi hariiroo ogummaa miidhuu danda'a.
Qoodinsa Hawaasaa (Isolation)	Sodaa yookaan qaana'uu irraa kan ka'e hiriyoota, hojjattoota waliin hojjetan, fi network deeggarsaa irraa of fageessuu.
Balaa lafarraa (Offline Danger)	Doorsisni marsariitii gara hordoffii qaamaa, haleellaa dhugaa, yookaan doorsisa mana kee fi ijoollee kee irratti raawwatamuutti guddataa deemuu.

Fakkeennya:
Yeroo Doorsisni gara ooflaayiniitti ce'u.

Itoophiyaa keessatti, dararaan dijitaalaa yeroo baay'ee akkaataa ifa ta'een daandii fanfansamaa (escalation)hordofa. Akkaataa adeemsa kanaaa hubachuun, yeroo ati aggaammii balaa qaamaa keessa seente adda baafachuun si gargaara.

Itoophiyaa keessatti dubartiin Aktiivistii feeministii taate kan yeroo baayyee waa'ee mirga dubartootaa oonlaayinii gubbaatti poostii gootu tokko maxxansa ishee jalatta koomentoota balaafamoo mudachuu eegalti. Akkaataa kanaan babal'ataa adeema:

1. **Qiyyaafannoo hawaasa bal'aa sigodhu (public targeting):**

   Maxxansa kee irratti ifatti namoonni doorsisaa fi arrabsoo yaada jeequmsaa barreessuu jalqabu.

2. **Lola Odeeffannoo Sobaa(narrative Warfare):**

   Hawaasa si irratti kakaasuuf akkaawuntii sobaa fayyadamuun soba facaasu — akka "farra amantiitti", "gadhee, leesbiyaanii(lesbian)", ykn "ergamaa biyya alaa" jechuun maqaa si balleessuu.

3. **Seeraan Alaa Icciitii Cabsuu (The Privacy Breach):**

   Namni doorsisu tokko suuraa mana kee maxxansa ykn daandii ati guyyaa guyyaa deemtu irratti yaada barreessa.

4. **Doorsisa Maatii (Family Intimidation):**

   Ergaa ijoollee kee ykn firoota kee kaasuun, "callisii yoo hin taane..." jechuun doorsisuu.

5. **Direct Contact (Quunnamtii Kallattii):**

   Doorsisni marsariitii gara garaa ce'ee, bilbila maqaa hin beekamneen si bilbiluun doorsisa interneeta irratti argite irra deebi'a.

   Hubachiisa Murteessaa (Important Alert):

   Mallattoolee kana yoo of keessatti argite, doorsisni interneetaa gara balaa qaamaa fi balaa jireenya dhugaa ce'aa jira jechuu dha.

   Miidhaa dachaa (Disproportionate Burden):

   Dubartoonni yeroo baay'ee doorsisa callisanii obsuu akka qaban eegama, kun immoo miidhaa isaanii caalaatti ulfaataa fi dhokataa taasisa.

   Yaadachiisa:
   Sadarkaa kana irratti, nageenyi qaamaa kee dursa olaanaa ta'uu qaba!

Yeroo TFGBV Si Mudatu Maal Gochuu Dandeessa?

1

Ragaa Olkaa'i (Ragaa Hunda Galmeessi)

- **Koomentii jibbaa fi doorsisaa hatattamaan hin haqin. Yoo aabbaa seeraa ykn poolisii bira deemte isaan kunneen ragaa seeraa siif ta'u.**
- **Akkamitti gochuu dandeessa:** Suuraa ergaa(screenshot), profaayilii nama si doorsisuu, fi yaada arrabsoo sanaa fudhadhu.
- **Maal of keessatti qabaachuu qaba:** Suuraan (screenshot) kee sun guyyaa fi sa'aatii itti raawwatame agarsiisuu qaba. Akkasumas, liinkii (URL) profaayilii ykn maxxansa sanaa seevii godhi, maqaa yoo jijjiirate illee booda akka hordofamuuf.

2

Akaawuntii Kee to'adhu

Yeroo haleellaa jala jirtu, atattamaan akaawuntii kee baraaruu qabda.

- **Jecha Darbii (Password) Qubee 12 Olii:** Jecha darbii kee jijjiiri — yoo xiqqaate qubee 12 qabaatuu qaba. Qubee guguddaa fi xixiqqaa, lakkoofsota, fi mallattoolee akka (#, !, ?) walitti maki. Maqaa kee ykn guyyaa dhaloota kee hin fayyadamin.

Jecha Darbii Jabaataa:

- Qubee 12 ol qabaachuu qaba (qubee guguddaa fi xixiqqaa), mallattoolee, fi lak-koofsota dabalatee
- Akaawuntii hundaaf mata mataatti addaa addaa ta'uu qaba
- Odeeffannoo dhuunfaa ykn namoota si beekan salphatti tilmaamanii argachuu dan-da'an irratti hundaa'uu hin qabu.

Furtuu Mirkaneessa Iccitii Cimdii (Two-Factor Authentication (2FA)) itti gochuun dandeessisi: Kun ittisa kee isa cimaa dha. Akaawuntii keetti akka "qulfii lammaffaa" dabalatta. Haakeriin jecha darbii ykn paaswoordii kee qabaatus, koodii addaa bilbila keetti ergame malee seenuu hin danda'u.

Akkamitti Furtuu Iccitii Cimdii (2FA) akka dandeessistu.

1. Gara qindaa'ina nageenya akaawuntii (seet-ingii)keetii deemi.
2. Two-Factor Authentication ykn Login Verification jedhu bani.
3. Mala tokko filadhu:
4. meeseejii (SMS) – koodiin bilbila keetti ergame ni dhufa.
5. Authentication app – akka Google Authenticator ykn Microsoft Authenticator fayyadami.
6. Yeroo seentu hunda koodii galchi.

3

Namoota Haleellaa si callisiisuu sirratti aggaaman ripoortii fi bilookii (Report fi Block) godhi.

Namoota si miidhuu yaalan bilookii of irraa gochuuf mirga qabda.

Bilookii (block) – Profaayilii nama sanaa irratti "Block" fayyadami.

Ripoortii godhi – Facebook, TikTok ykn Telegram irratti "Report" fayyadami.

4

Kophaa Hin ta'in (Deeggarsa Barbaadi)

Michoota kaayyoo (Network) kee waliin haasa'i, tumsa Dijitaalaa (Digital Solidarity) gaafadhu.

5

Boqonnaa Tartiiba Qabeessa

Boqonnaan humna dha, dadhabina miti.

6

Golgaa Seeraa

Labsii Yakka Kompiyuutaraa (958/2016). Kun hanna kumpiitaraan wal qabatu irraa si ittisa.

Labsii haasaa jibbiinsaa fi Odeeffannoo Sobaa (1185/2020). Seerri kun haleellaa saalaa fi haasaa jibbiinsaa irraa si eeguuf oola.

Namoota dhimmicha irratti oogummaa qaban dubbisi: hojii gabaasa gochuu akka si gargaaraniif garee nageenyaa kan dhaabbata keetii, abukaattoo seeraa, ykn dhaabbatoota falma mirgootaa dhimma mirga dijitaalaa irratti hojjetan faa quunnami.

Fayyaa Dijitaalaa : of Eeggannoo akka mormiitti.

Nageenyummaan Dijitaalaa jechuun "yeroo iskiriinik"(screen time) jechuu miti, kana jechuun akka interneetiin nagaa fi kaayyoo kee si jalaa hin fudhanne mirkaneeffachuu jechuudha. Wayita haleellaa jala jirtutti nageenyi sammuu keetii qiyyaafannoo isa jalqabaati.

"Ulfaatina Dijitaalaa" adda baafachuu .

- **Haleellaan oonlaayinii akkaataa ulfaatinni sitti dhagaa'amuuf tolfaman. Mallattoolee akkeekkachiisaa diddiimoo kana hordofi :**
- **Dammaqina Olaanaa qabaadhu (Hyper-vigilance):** Akkaataa dhaabbataa ta'een haleellaa haaraa sitti aggaamamu ilaali, ykn " boombii itti aanee sirratti dhowuuf jedhu" hordofi.
- **Kiyyoo Qofaatti Sibaasu:** yeroo miirri yoo maatii ykn hiriyootatti himatte akka waan isaan "interneetii irraa bu'i" siin jedhan sitti dhagaa'amu.
- **Rifaatii Qaamaa (Body ReaQtions):** wayita beeksisni ergaa haaraa(notification) dhufutti yoo miirri rukuttaa onnee ykn garaa keessaa gala sigaggalu sitti dhagaa'amu.

4.2. Tarkaanfilee of eeggannoo Sammuu keetiif

Wacoota kanneen of irraa eeguudhaa "daangaalee Dijitaalaa" kanneen fayyadami:

- **Iddoo kee adda baasi:** yoo siif dandaa'ame akkaawuntii miidiyaa hawaasaa kan biraa dhimma jojiitiif itti fayyadami, akkasumas kan maatii fibhiriyoota kee waliin ittiin wal quunnamtu kophaatti baasi. Kunis haleellaa sana dirree tokko qofatti daangessuudhaan anniisaa miira keetii qisaasama irraa siif oolcha.
- **Qabiyyee ilaaltu sana dhimbiibi (Filtered Content):** koomentii keessaa jechoota balaafamoo fi arrabsoo haguuguu dhaaf meeshaalee garagaraatti fayyadami.
- **Yuutuubii, X, fi Instaagiraamii irratti:** Gara "Privacy Settings" > "Muted Words" jedhu seenuudhaan "add (arrabsoo ykn jecha maqa-balleessii (kan akka "ergamtuu humna alaa") jedhamuun sirratti aggaamaman sana galchi.
- **Waan hordoftu sana qulleessi (Curate Your Feed):** ati bu'aa waan soorattuuti. Akkaawuntoota si aarsan ykn si xiqqeessan hordofuu dhaabi. "Iddoowwan Dijitaalaa Nagaa " ta'anii fi dubartoota akka keetii biroo warra si jajjabeessan qofa hordofi.
- **Seera "Lixa Biiftuu" hordofi (The "Sunset" Rule):** gara iddoo ciisichaa kee dhaquun dura sa'atii lamaan dura akkaawuntii hojii keetii ilaaluu irraa of qusadhu. Sammuun kee "saamicha Dijitaalaa" irraa bilisa ta'ee akka boqottee raftuuf yeroo barbaachisa. Kana akka "Fayyumma Dijitaalaatti" yaadii sakatta'i. Dammaqsituu yeroo bilbila kee irratti argamu guuttachuudhaan yeroo mara ji'a keessaa guyyaa isa jalqabaatti artiiba armaan gadii hordofi.

Amala	Maal gochuu akka qabdu	☐
“Faana kee” balleeffadhu	Gara qindoomina bilbila keetii (Setting) dhaqi, ““App Permissions” isa jedhu “turn off “gochuun aapponni hin barbaachisne kaameraa fi lookeesh-inii kee akka isaan hin hordofneef eyyama dhorki.	
Seensa akkaawuntii kee qulqulleessi(Sweep Your Logins)	Feesbuukii, Telegiraamii fi Jiimeelii keessa Gara “Security” tab jedhu tuquudhaan “ logged-in Devices” kan jedhu sakatta’uudhaan yoo bilbilli biraan ykn magaalaa biraa kan ati hin beekne irraa ittiin seenameera ta’e “log out” isa jedhu xuquudhaan battaluma sanatti keessaa ba’i.	☐
Sooftiweerii qulqulleessi (Software Polish)	Bilbilaa fi Laaptooppii kee haareffamuu isaanii sakatta’i. Haareffamoonni kunneen qaawwaa haakeroonni ittiin gara meeshaalee dijitaalaa keetti ittiin seenan duuchuuf si gargaaru.	☐
“Golgaa” Neetoorkii kee sakatta’i(Check Your “Shield”)	VPN kee (kan akka protonVPN) banii hojjechaa jiraachuu isaa sakatta’i. Manaajariin jecha darbii keetii(Pass-word Manager) akka inni gargaar-tuudhaan ol kaa’amee fi maaster paaaswoordii kee yaadachuu kee mirkaneeffadhu.	☐
Qorannoo Guugilii geggeessi (The Google Test)	Maqaa fi lakkoofsa bilbilaa ofii keetii Guugilii irra barbaadi . Yoo odeeffan-noon dhuunfaa keetii kan akka teessoo mana jireenyaa keetii, fedhii keetiin alatti ba’eera ta’e rippoortii gochuudhaan akka Google haquuf gaafadhu.	☐

Nageenya Interneetaa Yeroo Sochii

Wi-Fi ummataa akka balaa olaanaatti ilaali. Yeroo imaalaa wifi bilisaa kan akka dirree xayyaaraa keessaa fi kaaffee keessaa argaman haleellaaf si saaxilu kunis sababa inkiriiptid ykn bifa iccitawaatti hin jijjiiramneef.



Tooftaa ittiin qabamtu : haakaroonni neetoorkii wifi sobaa kan akka " wifi_bilisaa_kaaffee" "(café_free _wifi") jedhuun si gowwomsuudhaan akka ati netoorkii sana seentu godhanii sosochii kee hordofu.

Furmaata isaa :

Wifi sana hin banin. Sana gochuu irra daataa mobaayilii keetii fayyadami.

Yoo fayyadamuun dirqama ta'e: dursa VPN bani. Kunis "bo'oo fayya qabeessaa" siif uuma.

Gochoota xiyyeeffannoo harkisan hojjeechuu dhiisi: Akkwuntii baankii keetii bantee seenuu irraa of qusadhu fi akkasumas odeeffannoo dhimmoota dhuunfaa kee erguu irraa of eeggi.

Nageenya waloo Dijitaalaa (Digital Solidarity): Nuti eegdota walii keenyaati.

Nageenya waloo Dijitaalaa jechuun dubartoonni qofaa isaanii haleellaa oonlaayinii dura akka hin dhaabbanne diduu jechuudha. Haleeltonni yeroo baayyee callisuu keenya irraa humna godhachuu irraan nama irratti qiyyaafatan sana qofaatti bbaafachuu irratti xiyyeeffatu. Dubartoota sarara fuula duraa irra jiran waloodhaan dhaabbachuun addatti baafamanii qiyyaafatamuu hir'isuudhaan fi namni kamiyyuu dhuunfaadhaan addatti aggaammiif saaxilamuu akka hin qabne mul'isa.

Dhiheenya kana wayita sochiin warraaqsa Gen Z-led jedhamu adeemsifame keessatti aktiivistoonni dargaggootaa biyoota hedduu keessaa miidiyaalee hawaasaa, Aplikeeshinoota ergaa meeshaalee oonlaayinii qindaa'oo fayyadamuudhaan odeeffannoo attattamaan waliif qooduu, wal deggeruu fi hojii tarkaanfii jijjiiramaa waloo ta'e hojjetaniiru. Meesejoota walii balballoomsuu, ukkaamsa sagalee dijitaalawaaf deebii qinda'aa kennuu, fi miira kaayyoo waloo uumeen hirmaattota sana daangaa naannoo isaanii irra darbee hubannoo babal'isuudhaan akka of eeggataniif isaan gargaaree jira.

Yeroo obboleettiin tokko haleellaa TFGBV tiin qiyaafatamuu ishee argitetti tasa dabarsitee irra hin darbin, tarkaanfii fudhadhu!

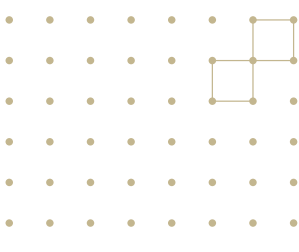
Tarkaanfii	Maal gochuu akka dandeessu.
Miidhaa sana ifatti dubbadhu (Call Out the Abuse)	Amala dararaaa saalaa kun tasumaa fudhatama akka hin qabaanne ifatti hawaasa bal'aa duratti mormuudhaan gochichaa fi haleeltota dura dhaabbadhu.
Waloodhaan Rippoortii Gochuu (Collective Reporting)	Kanneen biroo waliin ta'uudhaan qabiyyee miidhaa geessisan gara dirreelee miidiyaa hawaasaa kan akka(Feesbuukii,Tiiktaakii ..kkf) hunduma isaanii al tokkotti rippoortii godhi. Kunis carraa qabiyyeen sun haqamuu guddisa.
Qabeenya waloon Qooddachuu (Share Resources)	Meeshaalee of eeggannoo, akeekkachiisotaa fi qajeelfamoota of eeggannoo kan akka kanaa warra kaaniif qooduudhaan akka isaan ittiin of tiksan taasisi.
Sagalee Ishee Balballoomsi (Amplify Her Voice)	Ergaa miidhamtootaa amanamaa ta'e qooduudhaan ykn sagaleen ishee waca haleltotaatiin liqimfamee akka hin hafneef irratti hojjedhu.
Deebii Atattamaa(Rapid Response)	Wayita balaan mudatetti deggersa atattamaa kennuudhaafi odeeffannoo daftee qooduuf Neetoorkii hojii keetii waliin qindoominaan hojjedhu.

Dubartoota sarara duraa irratti argamaniif tarkaanfiin waloo nageenyummaa dabaluudhaan haleeltota humana ni buisa, odeeffannoo qulqulluu olkaasee dhageessisee akkasumas doorsisoonni akka argamanii fi galmaa'anii taa'an gargaara. Waloodhaan tarkaanfii fudhachuun aangoon harka haleeltotaatii ba'uu fi cichoomina

waloo uumuuf gargaara, dubartoonni hojii isaanii ofitti amanamummaa olaanaadhaan fi deggersaan akka hojjetan taasisa.

TFGBV n waan baratamaa ta'ee fudhatamuu hin qabu, dubartoonni akka waan sababa oonlaayiniitti ba'aniif mudate godhanii fudhachuu hin qabani. Kun dhimma dhiitaminsa mirga namoomaa tarkaanfii waloodhaan,of eeggannoo fi harka wal qabachuun dura dhaabbatamuu qabuudha. Akka yaada rimee feeministiitti , haleellaan saalaa yaada olaantummaa dhiiraa caaseffame irraa madduudhaan, kanas waloodhaan mormuunis hojii eejensii feeministii fi aangumsuuti.

Dandamachuun Mormiidha, of eeggannoon siyaasa!





ትግርኛ

ብዛዕባ ኣዲስ ፓወርሃውስ

ኣዲስ ፓወርሃውስ (APH) ኣብ ኢትዮጵያ ዝርከባ መንእሰያት ደቂ ኣንስትዮ ማሕበረ-ፖለቲካዊ ምግላልን ጾታ መሰረት ዝገበረ ዓመጽን (GBV) ንምፍታሕ ዘድልዩ መጽናዕታዊ፣ ዲጂታላዊ ትምህርቲ፣ ከምኡ ድማ ናይ ሚደያ መድረኻት ንምብቃዕ ውፉይ ዝኾነ፤ ብመንእሰያት ደቂ ኣንስትዮ ዝምራሕ ማእከል ኣንስትነት ፍልጠት ፕሮዳክሽንን መጎስጓስን እዩ። ትካልና ኣብ 2020 ኣብ እዋን ዕጽዋ ኮቪድ-19 ዝተመስረተ እንትኾነ እዚ ግዘ ድማ ጾታዊ ዘይምዕሩይነት ኣብ ማሕበራውን ኢኮኖምያውን ፖለቲካዊ ስርዓት ርኡይ ብዝኾነ መንገዲ ዝተጋደደሉን ሞያዊ ሂወት ድማ ኣብ ኦንላይ ብስፍሓት ዝተቐየረሉ እዩ። ኣብ እዋን እዚ ስግግር ክንደየናይ ናይ ፆታ መረዳእታ ወገናዊ ከም ዝኾነ፤ ምስፍሕፋሕ ጌጋ ሓበሬታታትን ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ኣብ ኦንላይንን ካብ ኦንላይን ወጻኢ ክንደየናይ ይጎስየን ከም ዘሎ ሪእና ኢና። እዞም ሕዚ ዝፍጠሩ ዘለው ስግኣታት ድማ ስልታዊ፣ ምርምር ፅንዓት ዝተመርኮሰ፣ መሰላት መሰረት ዝገበረ ተጣባቕነት፣ እቶም ዝተጎሰዩ ድምፅታት ናብ ፍልጠት፣ ምንቅስቃሳትን ስርዓታዊ ለውጢ ንክነምፅእ ኣለዓዒሉና እዩ። ካብ መጀመርታ ጀሚሩ ጉጅለ APH ዝተፈላለዩ ፅንዓታት፣ ጎስጓሳትን ታሪኽ ዝዝትዩ ዶክመንተርታት ኣዳልዩን ከምኡ ድማ ኣብ ኢትዮጵያ ድምፂ ደቂ ኣንስትዮ ብደረጃ ሀገር ንክስማዕ ዝገበረ ናይ ኣንስትነት ፖድካስት ጀሚሩ እዩ።

መቅድም

አዲስ ፓወር ሃውስ ክንምስርት ከለና ኣብ ሞንጎ ፆታ ዘሎ ዘይምዕሩየነት ንምፅባብ ነተን መንገዲ ዝመርሓ ዝነበራ መንእሰያት ደቂ ኣንስትዮ ክንከላኸለለን ነይሩና። ሲቪላዊ መሰላት ኣዝዮም ብምፅባቦም፤ ፅኑዕ ዝኾነ ክትትል፤ ጌጋ ሓበሬታትን ዝተዋደዱ ጥቕዓታት ልሙዳት መሳርሒታት ስቕታ ኮይኖም ኣለዉ፤ ስለዝኾነ ድማ ድሕነትና ድሕሪ ሕዚ ኣማራጺ ኣይኮነን ንምንቅስቓስና ቅድመ ኩነትና ኮይኑ ኣሎ።

ጥላ (TILA) መሳርሒ ካብ ኣምሓርኛ ‹‹ፅላል›› ካብ ዝብል ቃል ዝተሰየመ እንትኸውን ኣብ ቅድመ ግንባር ንዝርከባ ደቂ ኣንስትዮ ነቲ ስርሐን ስቕ ንምባል ዝፃለመ ዲጂታላዊ ምግፋዕ፤ ምፍርራሕን መጥቃዕትን ዝጓዓዛ መከላኸሊ ዋልታ ዝውክል እዩ። ዲጂታላዊ ሓደጋታት ንምልላይ፣ ንፁርስኻ ንምክልኻልን ጎስጓስና ብዘይ ስግኣት ንምቕጻል ትብዓትን ፅንዓትን ንምሕያል ግብራዊ መምርሒ ክንህበኩም ካብቶም ብዙሓት ዘዳለናዮ እቲ ሓደ መንገዲ እዩ።

ጥላ ዝመስረትናዮ ድምፅኺ ክስማዕ ካብ ምግባርን ድሕንነትኪ ምሕላው ንክትመርፂ ንከይትግደዲ ንምግባር እዩ።

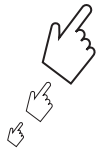
ቃልስና ጥንኩር ዝኾውን እተን ዝመርሕኦ ዘለዋ ደቂ ኣንስትዮ ክጥንክራ ከለዋ ከም ዝኾነ ንኣምን። ነዞም ፀጋታት እዚኦም ዲጂታላዊ መስመራትኪ ንምሕላውን ድምፅኺ ንክስማዕ ተጠቒመሎም!

ጉጅለ APH
ጥሪ 2026

ብቴክኖሎጂ ዝተሓገዘ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት(TFGBV) እንታይ እዩ?

ብመሰረት UNFPA ዝሃቦ ትርጉም ‹‹ብቴክኖሎጂ ዝተሓገዘ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ወይ TFGBV ብሓደ ወይ ልዕሊኡ ብዝኾኑ ውልቀሰባት ዝፍጸም ጥቕዓት ተግባር እንትኸውን ኣብ ልዕሊ ሓደ ሰብ ጾታኡ መሰረት ብምግባር ብኸፊል ወይ ምሉእ ብምሉእ ቴክኖሎጂ ሓበሬታን ርክብን ወይ ዲጂታላዊ መራኸቢ ብዙሃን ዝተሓገዘ ወይ ብዚ ኣቢሉ ዝፍፀም መጥቃዕቲ እዩ።››[1]

ብተወሳኺ ምስ ዓለምለኻዊ ICT ፖሊሲ ንምብራቕን ደቡብ ኣፍሪካ (CIPESA) ዘካየዶ ምርምር ፅንዓት ዘመላኽቶ ደቂ ኣንስትዮ ልዑል ዝኾነ ናይ ኦንላይን ዓመጽ ሓደጋ ከለወን እንትኸውን ኣብዚ ውሽጢ ድማ ፍሉጣት ዝኾና ደቂ ኣንስትዮ እውን ይርከብኣን። እዚ ድማ ጋዜጠኛታት፣ ሰብኣዊ መሰል ተጣቢኾቲ፣ መሰል ደቂ ኣንስትዮ ተጣቢኾቲ፣ መናእሰይ ደቂ ኣንስትዮን ብሞይኣን ጥራይ እንተዘይኮነስ ደቂ ኣንስትዮ ብምኳነን እውን ተወሳኺ መጠነ ሰፊሕ ኣድልዎን ዒላማ ዝገበረ ጥቕዓታት ይበፅሐን እዩ።[2]



ዓይነታት TFGBV

- **ናይ ኦንላይ መጥቃዕቲ:** ንዓኺ ንምድኻምን ንምፍርራሕ ዝዓለመ ቀፃልነት ጎነፃዊ መልእኽትታት።
- **ተቓፃዊ ሳይበር (ሳይበር ስቶኪንግ):** ዘለኽሉ ከባቢ ንምክትታል ወይ ኣብ ሂወት እትገብርዮም ምንቕስቓሳት ንምክትታል ዲጂታላዊ መሳርሕታት ምጥቃም።
- **ምስሊ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት:** ብኤኣይ ዝዳለው ናይ ሓሶት መረዳእታ ሓዊሱ ንዓኺ ንምሸምቓቕ ወይ ንምሕፋር ምስልታት ከም መሳርሒ ምጥቃም።
- **ዶክሲንግ:** ኣብ ዝኾነ ሰብ ኣካላዊ ጥቕዓት ንምፍፃም ብምሕሳብ ከም ናይ ገዛ ኣድራሻ ወይ ቁፅሪ ቴሌፎን ዝኣመሰሉ ውልቃዊ መረዳእታታት ምውፃእ።
- **ዲጂታል ጾታዊ ዓመፅ፡ ናይ መልእኽቲ መተግበርታት ወይ ማህበራዊ ገፅታት ዝኾነ ሰብ ንምጥቃዕ፣ ንምግዳድ ወይ ዓመፅ ንምፍፃም ምጥቃም።**
- **ኣታሊልካ ምእታው:** ብዲጂታላዊ ምትላል ኣቢልካ ግዳያት ናብ ሓደገኛ ኣካላዊ ኩነታት ንክኣትው ምትላል።
- **ምጥሓስ (ሀኪንግ):**ናህትኪ መረዳእታ ንምስራቕ፣ ሸምኪ ምፅላም ወይ ትካልኪ ንምፍራስ ብዘይሕጋዊ መንገዲ ወይ ብዘይናህትኪ ፈቓድ ናብ ሒሳብኪ ምእታው።
- **ናይ ፅልኣት ዘረባ:** ኣብ መንነትካ ተመርኩስካ ንምጥቃዕ ኣድልዎ ዝመልኡ ቋንቋ ምጥቃም

1 Brochure: What is technology-facilitated gender-based violence? published by UNFPA, March 2023.

2 Collaboration on International ICT Policy for East and Southern Africa (CIPESA), research on online violence against women in Africa.

ልሙዳት ዓይነታት TFGBV

ኣብ ኢትዮጵያ፡ ዓመጽ TFGBV መብዛሕትኡ ግዜ ማሕበራዊ፣ ባህላውን ሃይማኖታውን ስርዓታት ከም መሳርሒ ብምዕዛኞ ንደቂ ኣንስትዮ ስቕ ንምባል ኣብ ጥቕሚ ይውዕል። እዞም መጥቃዕትታት «ኦንላይን ጥራሕ» ኣይኮነን ኣብ ስሩዕ መነባብሮ እውን ተኣማንነት ንክትስእንን እቲ እትገብርዮ ቃልሲ ንክተቋርፂ ዲዛይን ዝተገበሩ እዮም።

ስልቲ	መብርሂ
ኦንላይን ጥቕዓትን ዘረባ ፅልኣት	ፆታ መሰረት ዝገበሩ ፀርፍታት ምጥቃም፤ ብኣካላትኪ ክትሸማቐቒ ምግባር ወይ «ውጉዝ» ወይ «ፀረ ባህሊ» እዩ ንምባል ሀይማኖታዊ ቃላት ምጥቃም። ስቕ ንክትብሊ ንክትሓፍሪ ዝግበር ፈተነ እዩ።
ስግኣትፆታዊ ጥቕዓትን ሞትን	ንዓመጽ፣ መጥቃዕቲ ኣሲድ ወይ ቅትለት ዘፈራርሕ ግሉጽ መልእኽቲ ይበፅሓኪ። ጥቕዓት ዝፍፅሙ ኣካላት ንክትእዘዝዎም ንምግባር ደቅኺ ወይ ኣባላት ስድራኺ ከፈራርሑ ይኽእሉ እዮም።
ዶክሲንግ	ከም ናይ ገዛ ኣድራሻ፣ ቁፅሪ ቴሌፎን፣ ወይ ናይ ስራሕ ቦታ ዝኣመሰሉ ውልቃዊ መረዳእታት ብዘይናህትኪ ፈቃድ ምግላፅ። እዚ ድማ ኣካላዊ ጥቕዓት ወይ ጉድኣት ንምምፃእ ዝዓለመ እዩ።
ብዘይስምምዕ ምስልታት ምክፋል	ንዓኻ ንምውራድ ውልቃዊ ወይ ፍቕራዊ ምስልታት ምዝርጋሕ ወይ ከም ዝፍንዎ ምፍርሓሕ። እዚ ድማ ኤኣይ ብምጥቃም ናይ ሓሶት ወሲባዊ ምስልታት ምፍጣር (ዲፕፌክ) የካትት።
ንካልእ ሰብ ተመሲልካ ምቕራብ (ናይ ሕሶት ኣካውንታት)	ዓሌታዊ ፅልዓት ወይ «ፀረ -ሀይማኖታዊ» ኣረኣእያታት ከም ዘለኪ ናይ ሓሶት መረዳእታ ንምግዋሕ ናህትኪ ዝመስል ፕሮፋይለት ምፍጣር ። እዚ ዕላማ ድማ ዓመጽ ዝመልኦ ማሕበራዊ ወይ ፖለቲካዊ ግብረ መልሲ ንምፍጣር እዩ።
ብዝተዋደደ ኣገባብ ናይ ሓሶት ሓበሬታ ምዝርጋሕ	ዝተወደቡ ጉጅለታት ብሓባር ኮይኖም «ኣምላኺት ሰይጣን»፣ «ሌዝቢያን (ኣፍቃሪት ተመሳሳሊ ፆታ» ወይ «ወኪል ወጻእተኛ» ዝብል ስያመ ይህቡኺ። ሰባት እዞም ሓሳባት ክሳዕ ዝኾበልዎም እዚኦም ሓሶታት ኣብ ቲክቶን ቴሌግራምን ብተደጋጋሚ ይደጋግሞዎ።
ፅኑዕ ክትትልን ሀኪንግ	ውልቃዊ መልእኽትታትኪ ንምንባብ ኣካውንትኺ ሰቢርካ ምእታው ወይ ስልክኺ ምስራቕ ። እዚ ድማ እትገብርዮ ምንቅስቓስ ንምቁፅፃር ፃውዒት ስልክን ኢሜይለት ምክትታል።

TFGBV ብኽመይ ይፀልው፡ ዘጠንቁቀቕ ምልክታት ምልሳይ

ብቴክኖሎጂ ዝተሓገዘን ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት (TFGBV) ደቂ ኣንስትዮ ደለይቲ ፍትሒ፣ ጋዜጠኛታትን ውልቃውን ሞያዊ ሂወት ተጣበኞቲ ደቂ ኣንስትዮ የነፃፅር። እዚ ድማ ኣእምሮዊ ጥዕናኺ ንምህሳይ፣ ስራሕኺ ንምኹላፍን ኣብ መነባብሮኺ ናይ ድሕንነት ስግኣት ንምፍጣር ዲዛይን ዝተገበረ እዩ። እዞም ፅልዋታት ድማ ኣቐዲምካ ምልላይ ኣድላዪ መከላኸሊ ስጉምትታት ክትወስድ ይሕግዘካ።

ፅልዋታት ጥቕዓታት ኦንላይን

ዘብፅሖ ፅልዋ	ዝሰመዐኪ ስምዒት
ስነ-ኣእምሮዊ ማህሰይቲ	ብቀፃሊ ብኢንተርኔት ምግፋዕ ስለዘጋጥመኪ ጭንቀት፣ ፍርሒ፣ ስንባደ፣ ወይ ፍፁም ድኻም (ምስልቻው) ይስመዓኪ።
ርእሰ-ሳንሱር	ካብ ኦንላይን ዓርስኺ ንከተንሳሕቢ፤ ማሕበራዊ ሚድያ ንክትስርዚ፤ ወይ ተወሳኺ ጥቕዓታት ንከይበፅሓኪ ሱቕ ምባል።
ክብረ-ምህሳይ	ብምኽንያት እዚ ሓሶት ታኣማንነትኪ ወይ ሞያዊ ቅቡልነትኪ ትስእኒ ስለዝገብረኪ ኣብ ስራሕኽን ሞያዊ ርክብኪ ይፀልወኪ።
ተነፅሎ	ካብ ፍርሒ ወይ ምሕፋርኪ ዝተልዓለ ዓርስኺ ካብ መሓዙትኪ፣ መሳርሕትኽን ናይ ደገፍ ኔትዎርክኺ ዓርስኺ ትንፀሊ።
ካብ ኦንላይን ወፃኢ ዝህልው ሓደጋ	ኣብ ኢንተርነት ዝፍጸም ግህሰት ናብ ዕለታዊ ናብራ ይሰጋገር፤ ኣካላዊ መጥቃዕቲ ወይ ኣብ ልዕሊ ገዛኽን ደቅኽን ምፍርራሕ እናወሰኸ ይኸይድ።

ኣብነት: ስግኣት ካብ ኦንላይን ወፃኢ ክስዕብ ከሎ

ኣብ ኢትዮጵያ ዲጂታላዊ ጥቕዓት መብዛሕትኡ ግዜ ክትግምቶ ብዝከኣል ናህሪ ናብ ዝኸፍአ ደረጃ ይኸይድ። እዚ ክያዶ እዚ ምርዳእ ድማ መዓስ ኣካላዊ ሓደጋ ከም እትወድቕ ንኽትፈልጥ ኪሕግዘካ ይኽእል እዩ።

ኣብ ኢትዮጵያ ብኢንተርነት ፅሑፋት ተካፍል ተጣባቒት መሰላት ደቂ ኣንስትዮ: ምፍርራሕን ዓመፅ ዝመልኦን መልእኽትታት ክመጸላ ይጅምር። እዞም ሓደጋታት ድማ በዚ መንገዲ ክዓብዩ ይኽእለ እዮም:-

1. ብቅላዕ ዕላማ ምግባር: ጥቕዓት ፈፀምቲ ኦንላይን ኣብ እትልጥፍዮም ነገራት ዓመፃዊ ርኢቶታት ብምሃብ ይጅመር።
2. ዛንታዊ ሜላ ቃልሲ:ናይ ሓሶት ኣካውንታት ብምኽፋት ‹‹ፀረ ሀይማኖት››፣ ‹‹ሌዝቢያን (ኣፍቃሪት ተመሳሳሊ ፆታ)›› ወይ ‹‹ናይ ወፃኢ ተለኣኣኺት›› ኢኺ ብምባል ሓሶት ስለዝነገዝሉ ኣብቲ ማህበረሰብ ተቓውሞ ንክበፅሓኪ ምግባር።
3. ጥሕሰት ምሸጥራውነት: እቲ ጥቕዓት ዝፍፅም ኣካል ኣብቲ ልሙድ ርክብ መስመራት ወይ ኣብ ርኢቶ ናይ ገዛኺ ፎቶ ይልጥፍ።
4. ንስድራ ምፍርራሕ: ደቅኺ ወይ ኣዝማድኪ ስም ብምፅዋዕ ‹‹ሱቕ ንክትብሊ›› መፈራርሒ መልእኽትታት ይበፅሓኪ።
5. ብቑጥታ ምርካብ:እቲ ጥቕዓት ካብ ኦንላይን ሓሊፉ ነቲ ኣብ ኢንተርነት ዝረኣኽዮ ምፍርራሕ እናደጋገመ ስሙ ዘይተገልጸ ጻውዒት ቴለፎን ክመጸኪ ይጅምር

ኣገዳሲ መጠንቀቕታ: እዞም ምልክታት እንተድኣ ሪእኺ ድማ እዚ ሓደጋ ካብ ኦንላይን ወፂኡ ናብ ኣካላዊ ጥቕዓት ክሰጋገር እዩ።

ዘይምዕሩይ ፆር - ደቂ ኣንስትዮ ዝበፅሐን ጥቕዓት ብስቕታ ከተኣናግዳ ትፅቢት ይግበረለን እዚ ድማ ዝህልው ፅልዋ ኣዝዩ ከቢድን ርኡይ ብዘይኮነ መንገዲ ንክካየድ ይገብሮ።

ኣስተውዕሉ ኣብዚ ደረጃ ኣካላዊ ድሕንነትኪ ምሕላው እቲ ብቕልጡፍ ቀዳምነት ክወሃቦ ዝግባእ ጉዳይ እዩ!

ፐርፀV እንተጋትም እንታይ ክንገብር ንኽእል

መርትዖ ምቕማጥ (ኩሉ መረዳእታ ምሓዝ)

እቲ ዝበፅሐኪ ናይ ፅኣት መልእኽቲ ሸዑንሸዑ ኣይተጥፍእዮ። ናብ ጠበቓ ወይ ድማ ፖሊስ ክትኸዲ ከለኺ ከም «መርትዖ» የድልየኪ እዩ።

- ብኸመይ ትገብረዮ፡ ናይቲ መልእኽቲ፣ ናይቲ ዝለኣኾ ሰብ ፕሮፋይልን እቲ ናይ ፅልኣት መልእኽቲ ፎቶ ምልዓል (ስክሪንሹት)።
- እንታይ ተካትቲ: እቲ ምስሊ እዚ ዝተፈጠረሉ ዕለትን ሰዓትን ከም ዘርእይ ርግፀኛ ኩኒ፡ ፡ እቲ ሰብ ሸሙ እንተቐየረኳ ብቐሊሉ ንክርከብ ናይቲ ፕሮፋይል ወይ ፖስት ሊንክ (URL) ኣቕምጥዮ።

1

ኣካውንትኺ ሓልዊ

ኣብ ውሽጢ ጥቕዓት እንተድኣ ኮይንኪ ኣካውንትታኺ ውሑስ ክትገብርዮ ኣለኪ።

- 12-ፊደላትን ቁፅርታት ዘለዎ ምሽጥር ቁፅሪ፡ ምሽር ቁፅርኺ ነዊሕ ምግባር፤ እንተነኣሰ 12 ፊደልን ቁፅርታት ዘለዎ ምግባር። ካፒታል፣ ስሞል ሌተር፣ ቁፅርታትን ምልክታት (#፣ ! ፣ ወይ ?) ምጥቃም። ሸም ወይ ዕለት ልደት ኣይትጠቕሚ።

2

ጥንኩር ዝኾነ ምሽጥር ቁፅረ:

- ልዕሊ 12 ፊደላትን ቁፅርታት ክህልዎ ኣለዎ፣ እዚ ድማ ፊደላት (CAPSን ስሞል ሌተር)፣ ምልክታትን ቁጽርታትን ከጠቓልል ኣለዎ።
- ንሕድሕድ ኣካውንት ድማ ዝተፈላለየን ፍሉይን ክኸውን ኣለዎ።
- ኣብ ውልቃዊ መረዳእታኺ ዝተመስረተ ወይ ብዝፈልጡኺ ሰባት ብቐሊሉ ተገማቲ ዝኾነ ክኸውን የብሉን።

ክልተ ደረጃ መረጋገፂ (Two-Factor Authentication) (2FA) ንጡፍ ምግባር: እዚ ናሃትኪ ብሉፅ መከላኸሊ እዩ። እዚ ድማ ኣብ ሒሳብኪ ‹‹ካልኣይ ቁልፊ›› ንክህልው ይገብር። ዋላኳ ሀከር ናህትኪ ምሽጥር ቁፅሪ እንተሀለወኳ ናብ ስልክኺ ካብ ዝለኣኽ ፍሉይ ኮድ ወፃኢ ክኣትው ኣይክእልን።

ከመይ ጌርኪ 2FA ንጡፍ ትገብሪ

1. ናብ ኣካውንትኺ ናይ ድሕንነት ሴቲንግ (ቅንብር) እተዊ።
2. ክልተ ደረጃ መረጋገፂ (Two-Factor Authentication) ወይ መእተዊ መረጋገፂ (Login Veri□cation) ብምእታው ኣብርህዮ።
3. ስልቲ ምረፂ:-
4. ሓፂር ናይ ፅሑፍ መልእኽቲ(SMS): ናብ ኮድ ስልክኺ ክለኣኽልኪ እዩ።
5. መረጋገፂ መተግበርታት: ከም ጎግል መረጋገፂ (Google Authenticator) ወይ ማይክሮሶፍት መረጋገፂ (Microsoft Authenticator) ዝኣመሰሉ መተግበርታት ተጠቐሚ።
6. Enter the code each time you log in after your password.

3

ንገበነኛታት ድምፂ ከይህልዎም ምግባር (ሪፖርትን ብሎክ ምግባር)

ንዓኺ ክጎድኣኪ ዝለዓል ሰብ ብሎክ ናይ ምግባር መሰል ኣለኪ።

- ብሎክ ግበርዮም:ዝኾነ ሰብ መልእኽቲ ንከይልእኸልኪ ወይ ዳግማይ እትልጥፍዮ ነገር ንከይሪኦ ኣብ ፕሮፋይል ናይ'ቲ ሰብ «ብሎክ» ("Block") ዝብል ጠውቒ።
- ነቲ መድረኽ ሪፖርት ምግባር: ኣብ ፌስቡክ፣ ቲክቶክ ወይ ቴሌግራም እዚ ሰብ ጥቕዓት ከም ዘብፅሓልኪ «ሪፖርት» ("Report") ምግባር። ንዓኺ ምሕላው ናይቲ ፕላትፎርም ስራሕ እዩ።

4

ነቲ ዕሰለ ንብሕትኺ ኣይትቃለሰዩ (ደገፍ ንምርካብ ሕተቲ)

ገበነኛታት ብሕትነት ንክስምዓኪ ይደልዩ እዮም። እዚ ሱኽታ ንምስባር ንካልኦት ሰባት ተዛረቢ።

- ንኔትዎርክኺ ተዛረቢ: ንዝትኣምንዮም መሓዙትኪ፣ ስድራኺ ወይ መሳርሕትኺ ኣዛርቢ።
- «ዲጂታላዊ ሓድነት» ንክህልው ሕተቲ: መሓዙትኪ ናይቲ ጥቕዓት ዝፍፅም ሰብ ኣካውንት ሪፖርት ኣብ ምግባረ ንክሕግዛኺ ሕተቲ።መሓዙትኪ ነዚ ዓመፅ ዝፍፅም ኣካውንት ሪፖርት ኣብ ምግባር ንክሕግዙኺ ሕተቲ። ብዙሓት ሰባት ብተመሳሳሊ ግዘ ሪፖርት እንተገይሮም እቲ ኣካውንት ክቋረፅ ይገብሮ ይኽእል እዩ።

5

ስልታዊ ዕረፍትታት ምውሳድ

ዕረፍቲ ምውሳድ ናይ ጥንካረ ምልክት እምበር ናይ ተስፋ ምቑራፅ ምልክት ኣይኮነን።

ስግኣታት ከጋጥመኪ ከሎ ንገለ መዓልታት ምልጣፍ ደው ኣቢልካ ወይ ፕሮፋይልካ ምሕባእ ጸገም የብሉን። ዕረፍቲ ምውሳድ ተስፋ ምቑራፅ ኣይኮነን።

6

ሕጋዊ መከላኽልታት ምጥቃም

ኣብ ኢትዮጵያ ኦንላይን ጥቕዓት ገበን እዩ።

- **ኣዋ**ጅ ሕጊ ገበን ኮምፒተር: እዚ ሕጊ (ቁፅሪ 958/2016) ካብ ኦንላይን ሓደጋታትን ስረቂ መንነት ይሕልወኪ።
- ፅልኣት ዘረባን ናይ ሓሶት ሓበሬታ ኣዋጅ: እዚ ሕጊ (ቁፅሪ 1185/2020) ፆታ መሰረት ካብ ዝገበረ ናይ ፅልኣት ዘረባ ይሕልወኪ።
- ንበዓል ሞያታት ምዝርራብ: ሪፖርት ኣብ ምምላእ፣ ናይቲ ትካል ድሕንነት ጉጅለ፣ ጠበቓታት ወይ ኣብ ዲጂታል መሰላት ዝሰረሑ ናይ ሰብኣዊ መሰላት ተቓለስቲ ንክትረኽቢ ይሕግዘኪ።

ዲጂታላዊ ጽሕንነት : ክንክን ከም መሰረሕ ቃልሲ

ዲጂታላዊ ድሕንነት ‹‹ኣብ ስክሪን ነሕልፎ ግዘ›› ጥራሕ ኣይኮነን፤ እኳድኣስ ኢንተርኔት ሰላምኪ ወይ ዕላማኺ ንከይሰርቀኪ ምግባር እዩ። ኣብ ውሽጢ ጥቕዓት ክትኾኒ ከለኺ እቲ ዕላማ ዝገብርዎ ኣእምሮኺ ንምንካእ እዩ።

‹‹ዲጂታል ዓለም ዘለዎ ክብደት›› ምልላይ

ኦንላይን ጥቕዓት ንክትጭነቒ ንምግባር ዲዛይን ዝተገበረ እዩ። እዚኦም መጠንቀቕታ ቀያሕቲ መስመራት ተኾነታተልዮም፤

- **ልዑል ጥንቃቐ:** ሓደሽቲ ጥቕዓት ፈፀምቲ ንከይህልው ወይ እቲ ቀፃሊ ናይ ጥቕዓት ፈንጂ ንከይፍንጀር ብተኾነታታሊ ስልክኺ ምርኣይ።
- **ናይ ምንፃል መፃወድያ:** ‹‹ኦንላይን ግደፍዮ›› ስለዝብሉኺ ንስድራኺ ወይ መሓዙትኪ ምዝራብ ኣይክእልን ዝብል ስምዒት።
- **ሰብነትና ዝህቦ ምላሽ:** መልእኽቲ ከም ዝኣተወ ድምፂ ክትሰምዒ ከለኺ ልብኺ ኣዝዩ ይወቅዕ ወይ ከብድኺ ቁርፀት ይስመዓኪ።

ናይ ኣእምሮ መኸላኽሊ ስጉምትታት

ኣገደስቲ ዘይኮኑ ድምፅታት ንዘይምድማፅ ‹‹ዲጂታላዊ ገደባት›› ተጠቒም፡

- **ስራሕን ማሕበራዊ ናብራ ፈላልይ:** ዝከኣል እንተድኣ ኮይኑ ንስራሕኪ ካልእ ናይ ማሕበራዊ ሚድያ ሒሳብ ምጥቃን ምስ ስድራኽን መሓዙትኪ ንምርኻብ ካልእ ማህበራዊ ሚድያ ተጠቒሚ። እቲ ጉድኣት ኣብ ሓደ ከባቢ ንክፀንሕ ብምግባር ስምዒታዊ ሓይልኺ ንክትቕጥቢ የኽእለኪ።
- **ዝተፃረዩ ትሕዝቶታት:** ካብ ርኢቶታኺ ገለገለ ቃላት ወይ ጸርፍታት ንምሕባእ መሳርሕታት ተጠቒሚ።

- **ኣብ የትዩብ፣ ኤክስን ኢንስታግራም፡ ናብ ‹‹ምሸራውነት ቅንብር›› (“Privacy Settings”) > ‹‹ዘይድመፁ ቃላት›› (“Muted Words”) ብምኻድ ኣብ ልዕሊኻ ዝጥቀሙሉ ጸርፊ ወይ ስያመታት (ከም ‹‹ናይ ወጻኢ ወኪል›› ምክታት።**
- **እቱርእዮ ነገር ምውዳድ:** እትጥቀምዮም ነገራት ይፀልውኺ እዮም። ዘሕርቑኺ ወይ ዘነኣሱኺ ኣካውንታት ኣይትከተሉ። ‹‹ዲጂታል ውሑስ ቦታታ››ን ካልኦት ዘነቓቕሓኹም ደቂ ኣንስትዮን ተኸታተሊ።
- **‹‹ፀሓይ ብርሀን›› ሕጊ:** ቅድሚ ምድቃስኪ ቅድሚ ክልተ ሰዓት ናይ ስራሕ ሒሳብኪ ኣይትጠቕሚ። ድቃስ ንክወስደኪ ሓንጎልኪ ካብ ዲጂታላዊ ዓለም ‹‹ንምትዕርራይ›› ግዜ የድልዮ እዩ።

እዚ ከም ‹‹ዲጂታል ድሕንነት›› ክትትል ጌርኪ ሕሰብዮ። ነዚ ዝርዝር ንምግምጋም ኣብ ስልክኺ ወርሓዊ መዘኻኸሪ ኣብ ፈላማይ መዓልቲ ንከዘኻኽረኪ ግበሪ።

ልምዲ	እንታይ ትገብሪ	☐
“‹‹ፈለግኺ›› ኣፅርይ	ኣብ ውሽጢ 3 ወርሒ ዘይተጠቕምክዮም መተግበርታት እንተድኣ ኣለው ሰረዝዮ። ናብ ናይ ስልክኺ ‹‹መተግበሪ ፈቓድ›› (“App Permissions”) ብምኻድ ዘይትደልዮም መተግበርታት ናብ ካሜራን ዘለኽሉ ቦታ ንከይኣትው ኣጥፍእዮ።	
ኩሉ ሎጊኢንግ መርምሪ	ኣብ ፌስቡክ፣ ቴሌግራምን ጂሜይል ‹‹ድሕንነት›› (“Security”) ዝብል ጠውቒ። ‹‹ዝኣተው መሳርሕታት›› እንተሀልዮም ፈትሺ። ዘይትፈልጥዮ ቴሌፎን ወይ ዘይትፈልጥዮ ከተማ ዝኣተወ መሳርሒ እንተድኣ ኣሎ ብቕልጡፍ ‹‹ዕፀው›› (“Log Out”) ዝብል ጠውቒ።	☐
ሶፍትዌር ምዝማን	ሓድሽ ነገር እንተድኣ ኣሎ ስልክኽን ላፕቶፕኺ ረኣይ። እዞም ምምሕያሻት ከም ‹‹ፅገና›› ኮይኖም ሃከራት ናብ መሳርሒኻ ንምእታው ዝጥቀሙሉ ክፍተት ዝዓፅው እዮም።	☐
‹‹መከላኸልኺ›› ተኸታተሊ	VPN (ከም ProtonVPN ዝኣመሰሉ) ብምኽፋት ይሰርሕ ከም ዘሎ ኣረጋግፂ። ቀንድ ሚሸጥር ቁፅርኺ ብውሑስ መንገዲ ከምዝተቐመጠን እቲ ቀንዲ ምሸጥር ቁፅርኺ ከም እትዝክሮን ኣረጋግጽ።	☐
ናይ ጎግል ፈተነ	ኣብ ጎግል ናይ ዓርስኺ ሸምን ስልክ ቁፅርኽን ኣልሸዮ። ናይ ገዛ ኣድራሻኺ ወይ ውልቃዊ መረዳእታኺ (ዶክሲንግ) እንተድኣ ረኺብክዮ ኣብቲ ውጽኢት ምድላይ ዘሎ ‹‹ሪፖርት›› (“Report”) ብምጥቃም ንጉግል ከውጽኦ ሕተቲ።	☐

ጽሕነት ኦንሳይ ምትግባር - ኦንሳይን ጽሕነት - ሓበራዊ ዋይፋይ ከም ልዑል ሓዳጋ ምርኣይ

- ኣብ ካፌ ወይ መዕርፎ ነፈርቲ ዘሎ ኢንተርኔት ሚስጥራዊ ሰለዘይኮኑ ሓደገኛ ክኾኑ ይኽእሉ እዮም።



እቲ መፃወዲ: ጠሓስቲ (ሀከር) ናይ ሓሶት ዋይፋይ ኔትዎርክ ‹‹ካፌ ናፃ ዋይፋይ›› (“Cafe_Free_WiFi”) ዝብል ሸም ብምሀብ መሳርሕታትኪ ንክተራኽብዮን ንሶም ድማ እትገብረዮም ምንቅስቓሳት ንክቆፃፀሩ የኽእሎም።

እቲ መፍትሒ:





ናይ ግድን እንተዘይኮይኑ ኣይተራኽብዮ። እኳድኣስ ናይ ሞባይል ዳታኺ ተጠቕሚ።



ክተራኽብዮ ግድን እንትኾይኑ: ፈለማ VPN ኣብርህዮ። እዚ ድማ ኣብቲ እትጥቀምዮ ነገር ‹‹ውሑስ ዝኾነ መስመር›› ይፈጥር።



ተሃዋሲ ዕማማት ዘይምጥቃም: ኣብ ህዝባዊ ዋይፋይ እናሃለኺ ናብ ናይ ባንክ ሕሳብኺ ፈጺምኪ ኣይትእተዋ ወይ ውልቃዊ ናይ ኣክቲቪስት ሰነዳት ኣይትስደዱ።

ቪፕኤን(VPN) ብኽመይ ትጥቀምሉ:

1. እሙን ዝኾነ VPN ምረፂ (ንኡብነት: ProtonVPN ፣ Windscribe)። ብናፃ ወይ ብክፍሊት ክትረክብዮ ትኽእሊ ኢኺ።
2. ኣብ ትጥቀምሎም መሳርሕታት VPN መተግበሪ ብምውራድ ኢንስታል ግበሪ።
3. እቲ መተግበሪ ብምኽፋት ሰርቨር ምረፂ (ሀገርኪ ወይ ጎረባበቲ ሀገራት ምረፂ)።

መዘኻርቲ- ኢንተርኔት ምጥቃም ቅድሚ ምጅማርኪ VPN ኣብርሂ።



ዲጂታላዊ ሓድነት፡ ንንሕጽሕጽና ዋሕሰ ኢና

ዲጂታላዊ ሓድነት ማለት ደቂ ኣንስትዮ በይነን ኣብ ኢንተርነት ዝፍጸም ዓመጽ ንከይቃለሳ ምግባር እዩ። ገበነኛታት ብስኽታና ሓይሊ ይረኽቡን ዘጥቅዕዎም ሰባት ድማ ንክግለሉ ይፅዕሩ። ኣብ ግንባር ዘለዋ ደቂ ኣንስትዮ ብሓባር ሰሚረን ደው ክብላ ከለዋ ነዚ ተነጽሎ'ዚ ይቕንሶን ዝኾነ ሰብ ነዚ ጥቕዓት ዘብፅሓሉ ሰብ ንብሕቱ ክቃለስ ከም ዘይብሉ የመላኽት።

ኣብዚ ቀረባ እዋን ብሓድሽ ወለዶ (ጀን ዚ) ዝምራሕ ምንቅስቓስ፣ ኣብ ዝተፈላለያ ሃገራት ዝርከቡ መንእሰያት ደለይቲ ፍትሒ መረዳእታ ንምክፋል፣ ነንሕድሕዶም ንምትሕግጋዝን ሓበራዊ ምንቅስቓሳት ንምውዳድ ማህበራዊ ሚድያ፣ መልእኽቲ መልኣኺ መድረኽን ኦንላይን ዝተወዳዱ መሳርሕታት ይጥቀሙ እዮም።ናይ ነንሕድሕዶም መልእኽቲ የጋውሑ፣ ንዲጂታላዊ ጭቆና ዝተዋደደ ምላሽ ይህቡን ንተሳተፍቲ ንምክልኻልን ኪኖ ከባብያዊ ኩነታቶም ንቕሓት ንምዝርጋሕን ዝሓገዘ ናይ ሓባር ዕላማ ስምዒት ይፈጥር እዩ።

ከማኺ ጓል ኣንስተይቲ ብ TFGBV ክትጥቃዕ ከላ ሽለል ኢልኪ ኣይትሕለፍዮ እኳድኣስ ስጉምቲ ውሰዲ!

ስጉምቲ	እንታይ ክትገብሪ ትኽእሊ
ጥቕዓት ፈፃሚ መን ምኳኑ ምቅላዕ	እዚ ባህሪ ቅቡል ከምዘይኮነ ንምግላጽ ኣንጻር እቲ ምግፋዕ ወይ ገበነኛታት ብግልጺ ምዝራብ።
ብሓባር ሪፖርት ምግባር	ኣብዚ መድረኽ (ፌስቡክ፣ ቲክቶክ፣ ወዘተ) ዘለው ፀርፊ ዝተመልኦም ትሕቶታት ብሓደ ግዘ ሪፖርት ንምግባር ምስ ካልኦት ምስራሕ። እዚ ድማ እቲ ትሕዝቶ ንክለዓል ይሕግዝ እዩ።
ፍልፍላት ምክፋል	ካልኦት ንነብሰን ንኽከላኸላ ንምሕጋዝ ከምዚ ዝኣመሰለ ናይ ድሕነት መሳርሕታት፣ መጠንቀቕታን መምርሕታትን ኣመሓላልፊ።
ድምፃ ንክድመፅ ምግዋሕ	እቲ ናታ ድምፂ በዞም ጥቕዓት ፈፀምቲ ድምፅታት ንከይወሓጥ ናይታ ጥቕዓት ዝበፅሓ ዘሎ ጓል ኣንስተይቲ ድምፂ ወይ ቀንዲ ስራሕቲ ጥራሕ ኣካፍሊ።
ቅልጡፍ ምላሽ	ኣብ እዋን ቅልውላው ቅልጡፍ ሓገዝ ምቕራብን መረዳእታ ብቕልጡፍ ምግዋሕ።

ኣብ ቅድመ ግንባር ንዝርከባ ደቂ ኣንስትዮ ገበነኛታት ተስፋ ንክቑርፁ ንምግባር፣ እት ትኽክለኛ መረዳእታ ብምግዋሕን እቲ ምፍርራሕ ከም ዝርኣይን ዝስነድን ብምግባር ሓበራዊ ምላሽ ብምሀብ ድሕንነተን ክሕልዋ ይኽእላ እየን። ብምትሕብባርን ዲጂታላዊ ምሕዝነት ብምፍጣር እቲ ሓይሊ ካብቲ ጥቕዓት ፈፃሚ ብምውሳድ ሓበራዊ ናይ ምቅላስ ዓቕሚ ብምህናፅ ደቂ ኣንስትዮ ስራሕተን ልዑል ብዝኾነ ዓርሰ ምትእምማን ደገፍን ክሰርሓ የኽእለን።

TFGBV ንቡር ኣይኮነን ከምኡ ድማ ደቂ ኣንስትዮ ኦንላይን ብምጥቃመን ዝኾነ ጎናዊ ሳዕቤን ከጋጥመን የብሉን። እዚ ብሓባራዊ ምንቅስቓሳት፣ ሓለዋን ብምትሕግጋዝ ክንቃለሶ እንኽእሎ ሰብኣዊ መሰል ጉዳይ እዩ። ብመሰረት ናይ ኣንስትነት ክልሰ ሓሳብ ፆታዊ ጥቕዓት ኣብ ኣባታዊ ናይ ሓይሊ ስርዓት ዝተመስረተ እንትኾውን ብሓባር ድማ እዚ ምቅላስ ናይ ኣንስትነት ኤጀንስን ምጥንኻር ምንቅስቓስ እዩ።

ህላው ቃልሲ እዩ፤ ክንክን ሓበራዊ ፃዕሪ እዩ!

Visit Our Website



For More Info

Email: Info@addispowerhouse.com
Website: www.addispowerhouse.com
Social Media: @Addis Powerhouse

Addis Ababa, Ethiopia