

Fayyaafi Haala Soorata Daa'immaniiratti Gahee Maatii

**Kitaaba Harkee Barsiisonniifi Hojjattoonni
Dhaabbata Kunuunsa Daa'immanii Maatii Ittiin
Mariisisuuf Qophaa'e**

Bara 2012

Baafata

Mataduree

Fuula

Qajeelcha waliigalaa leenjichaa	1
Maalummaa fayyaafi haala soorata daa'immanii, haala Itiyooophiyaa keessatti argamu.....	
Shaakala gochaa	
Ergaawwan ijoo	
Ragaa dabalataa mariisisaaf dhihate	
Fayyaafi haala soorata daa'immanii fooyyessuuf waan taasifamuu qabu	
Shaakala gochaa	
Ergaawwan ijoo	
Ragaa dabalataa mariisisaaf dhihaate	

Qajeelcha waliigalaa leenjichaa

Kaayyoo leenjichaa: leenjicha booda, maatiiwwan /guddistoonni haala soorataafi fayyaa daa'immanii fooyyessuuf dandeettiiwwaniifi beekumsa gargaaran nigabbifatu.

Hirmaattota Leenjichaa

Hirmaattota leenjichaa akka ta'an kanneen eegaman barsiistota, hojjetoota dhaabbilee daa'immaniin kunuunsan keessa hojjetan. Akkasumas, maatiiwwaniifi guddistootadha.

Marii Guyyaa Darbee Yaadachuu

Leenjifamaan hundinuu waan guyyaa darbe barate yaadachuuf akka isa gargaaruuf jalqaba leenjiwwaniirratti hirmaattonni lama yaadawwan ijoo marii guyyaa darbee akka dhiheessan gaafachuu. Fakkeenyaaf,

1. Wantoonni guyyaa darbe irratti mari'anne maal maalfaa turan?
2. Dhimma mataduree guyyaa darbe irratti mari'anne wajjin walqabatee mana keessan keessatti ijoolota keessanii wajjin maal gootan? Rakkoon isin mudate hoo turee?
3. Barnoota guyyaa darbee olloota keessaniif qooddaniittuu?

Madaallii Lenjii Duraafi Leenjii Boodaa

Kutaan leenjii tokko tokkoon isaa eegaluun dura, madaalliin leenjii duraa hirmaattotaaf nikennama. Beekumsa leenjicha irraa argatan madaaluuf immoo madaalliin leenjii boodaa, xumura tokko tokkoon leenjii irratti nikennama.

Dambiiwwan Leenjii Waliigalaa

Guyyaa jalqaba leenjichaatti dambiiwwan armaan gadii hirmaattotatti beeksisuu.

- Taa'umsi leenjifamtootaa bifa geengoo walakkaatiin yoo ta'e filatamaa ta'uusaa beeksisuu
- Mariisistootaafi hirmaattota walbarsiisuu
- Yerootiin argamuu
- Yeroo leenjichi kennamu bilbila harkaa (mobile phone) cufuu yookiin sagalee maleessa (silent) taasisuu

- Wayitii leenjichaa hunda irratti argamuu
- Si'aayinaan hirmaachuu
- Yaada namoota biroo kabajuu
- Filannoo namoota barnoota darbe yaadachiisanii: tokko tokkoon guyyaa jalqabaa irratti barnoota guyyaa darbe baratan ilaalchise hirmaattotaa yaadachiisuuf kanneen gabaabsanii ibsan hirmaattota lama eeruu: daqiiqaa 5 yeroo dhiheessaa murteessuu.
- Bakka leenjichaa murteessuu – guyyoota jalqabaa hundarratti daqiiqaa kudhaniif qindeessitooti leenjichaa bakka leenjichaa mijeessu.
- To'ataa yeroo filuu

Meeshaalee Barbaachisan

- Sadarkaa umrii daa'immaniin kanneen qophaa'an kitaabilee seenaa yookiin oduu duriifi fakkiiwwan
- Akaakuwwan soorataa garaa garaa faayidaa isaan kennaniin kan agarsiisu ibsa fakkii (Biil boordii)
- L.C.D Pirojekteriifi kompitera (Yoo danda'ame)
- Gabatee gurraacha qulqulluu/ filiip chaartii
- Maarkerii
- Qubeessaafi dabtara yaadannoo
- Barruu gaggabaaboo facaafaman

Fayyaafi Haala Soorata Daa'immaniiratti Gahee Maatiiwwanii/ Guddistootaa

Yeroo Marii 1

Itoophiyaa Keessatti Haala Sooranniifi Fayyaan Daa'immanii Irra Jiru

Yeroon Eyyemame: Daqiiqaa Ja'aatamaa

Mariisaa

Qabxiwwan ka'uumsaa armaan gaditti dhihaatan dubbisaa. Akkasumas, caalaatti balballoomsii raga kan keessatti argamu, xumura kutaa marii kanaa irratti, mariisisaadhaaf ragaa dabalataa jechuudhaan yaadawwan eeraman ilaalaa.

Yaadannoo Barbaachisaa Mariisinaan Marii Dura Dubbisu Qabu

Fayyaa jechuun fayyummaa guddina hawaasummaafi sammuu jechuudha malee, dhukkubni dhibuu qofa jechuu miti. Haala soorataafi fayyaa daa'immanii yeroo jedhamu, nageenya keessoofi qaamaa guutuu ta'eefi soorata madaalamaa yerootiin, haala gahaa ta'een argachuus nidabalata. Soorata madaalamaa argachuu yeroo jennu, namni tokko guyyaa keessatti hangaafi akaakuu soorataa inni fudhatuun murtaa'a. Daa'imman guyyaa guyyaatti hangaafi akaakuu soorataa isaan fudhatan guddina isaanii ni saffisiisa, akka barbaadan akka isaan burraaqaniifis humna argamsiisaaf. Daa'imman soorata madaalamaa yoo argatan dhukkuboota garaa garaarraa ni baraaramu. Daa'immaniin soorata madaalamaa hin taane, akkasumas, akaakuuwwan soorataa annisa kennan qofa nyaachisuun, daa'imman akka umrii isaaniitti akka hin gabbanne ittisuu ta'a. Hangi isaa hedduus ta'e muraasa, soorata akaakuu tokko qofa nyaachisuun, daa'immaniin ni miidha malee hin fayyaduun. / Fakkeenyaaf: soorata annisaafi ho'ina kennu qofa yookiin soorata dhukkuba ittisu qofa yookiin soorata qaama ijaaruufi gabbisu qofa nyaachisuu/.

Sagantaa Marii Guyyaa Darbee Keessa Deebi'uu (Daqiiqaa Shan)

Mariisaa

Hirmaattonni lama yaadawwan ijoo marii guyyaa darbee akka yaadachiisan gaafadhu.

1. Wantoonni yeroo darbe irratti mari'anne maal maalfaa turan?
2. Barnoota yeroo darbee namoota naannawaa keessaniifi bakka hojii keessaniitti argamaniif qooddaniittuu?

Kaayyoo Marichaa: leenjicha booda

maatiiwwan/guddistoonni

- Sababoota haala soorataafi fayyaa daa'immanii jeeqan adda baasuu nidanda'u.

Mariisisaa

Kaayyoolee isaanii ibsaafii

Shaakala Gochaa: Hojii garee (Daqiiqaa Afurtama)

Mariisisaa

Maatiiwwan hunduu guddina ijoollee isaanii xiyyeeffannoon waan hordofaniif haala soorata isaaniifi fayyaa isaanii ilaalchisee rakkoolee isaan mudatu adda baasuuf akka isaan gargaaruuf, gaaffilee lamaan armaan gadii irratti akka maatiiwwan mari'ataniif jajjabeessuu. Hirmaattota gareedhaan qoqqooduudhaan, namoota yaada marichaa qabaniifi dhiheessan akka filatan yaadachiisuu.

Gaaffilee Marii:

1. Mee waa'ee ijoollota beeknuu, fayya buleessa ta'e tokkoofi dhukkubsataa ta'e tokkoo, haa yaadnu. Daa'imman tokko tokko fayyaalessa kan ta'aniif, kanneen biroo immoo irra deddeebiin kan dhukkubsataniif maaliif sinitti fakkaata?
2. Mee waa'ee daa'ima beektanii, kan qaamaafi dhaabbii sirrataa qabu tokko yaadaa. Daa'ima biroo immoo kan qaamni isaa huuqqateefi gabaabaa ta'e hiriyoota isaa waliin walbira qabuun yaadaa. Daa'imman naannoo umrii walfakkaatu keessatti argaman hojjaafi ulfaatina qaamaatiin garaagarummaa bal'aa kan agarsiisaniif maaliif sinitti fakkaata? (yaada: hojjaa caalaa jabinaafi humna dhabuun/dadhabbiin yoo dorgomsiiisne hoo?)

Marii Waliinii

Mariisisaa

Tokko tokkoon gareewwanii, yaadawwan irratti mari'atan dura bu'oota garee filataniin, daqiiqaa shan keessatti dhiheessuu qabu. Miseensonni garee biroos, yaada yookiin gaaffii yoo qabatan dhiheessuu akka danda'an jajjabeessuu. Akka goolabaattis, yaada gareewwanii cimsuufi sirreessuuf akka gargaaruuf yaadawwan yaadannoo mariisisaa irratti barreeffaman dursee dubbisuufi qophaa'uudhaan yaadawwan murta'an kennuu qaba.

Madaallii (Keessa Deebii): (Daqiiqaa Shan)**Mariisisaa**

Gaaffileen madaalliidhaaf dhihaatan, guyyichatti hirmaattonni hammam akka baratan madaaluuf kan dhihaatan malee, qormaata akka hin taane maatiiwwaniif ibsamuufii qaba. Guddina fayyaaleessa daa'immaniitiif wantoota barbaachisoo ta'an haala marichaa wajjiniin walqabatuun akka ibsaniif hirmaattota eyyemamoo ta'an lama gaafadhu. Yaadawwan hirmaattota irraa kennaman hordofuudhaan mariisisaanis yaada, yaada isaanii kana cimsu yookiin sirreessu haa kennu. Duubdeebii mariisisaan kennu, barreeffama kana keessatti, ragaa dabalataa mariisisaaf kaa'amee wajjin wal fudhachuu qaba.

Ergawwan Ijoo (Daqiiqaa Shan)**Mariisisaa**

Ergawwan ijoo dubbisaafii.

- Fayyaan daa'immanii caalmaatti hangaafi qabiyyee soorata soorataniin murtaa'a. Soorata madaalamaa argachuun fayyummaafi guddina sirraawaadhaaf murteessaadha.
- Fayyummaan daa'immanii haala soorata isaanii irratti dhiibbaa ni uuma. Daa'imman fayyaaleessa ta'an soorata madaalamaa argatan, qaamni isaanii sirnaan kan fayyadamu yemmuu ta'u, daa'imman dhukkubsatoo ta'an garuu, qaamni isaanii fayyadamuu waan hin dandeenyeef sooratichi niqisaasa'a.

- Haati ulfi soorata madaalamaa argatte, carraa isheen mucaa si'ataafi fayyalessa ta'e de'uuf qabdu, haadha soorata madaalamaa hin arganne caalaa olaanaadha.
- Dhugaatii alkoolii duguufi qorichawwan ogeessa fayyaatiin hinajajamne fudhachuun fayyaa daa'imman gadameessa keessa jiraniifi harma hodhanii irratti miidhaa olaanaa geessisa.
- Barmaatilee miidhaa geessisan dhabamsiisuudhaan nageenyaafi fayyaan daa'immanii eegamuu qaba.
- Qulqullinni manaafi naannawaa gama fayyaa daa'immanii eegsisuutiin gahee guddaa taphata.

Goolabaafi Hojii Manaa (Daqiiqaa Afur)

Mariisaa

Yeroo marii kana keessatti, haala soorataafi fayyaa daa'immanii ilaalchisee nari'achuu keessan hirmaattota yaadachiisuun barbaachisaadha. Maatiiwwan marii kanaan yaada faayida qabeessa argatan olla isaaniitiin akka geessisan yaadachiisi. Hirmaattonni walga'ii itti aanuuf yeroo dhufan, namoota naannawaa isaaniitti argamanii wajjin haala soorataafi fayyaa daa'immanii sirreessuuf dhimmoota raawwatamuu qaban irratti mari'atanii akka dhufan yaadachiisiin.

Dhumarrattis, hirmaannaa marii har'aa irratti taasisaniif hirmaattota galateeffachuun barbaachisaadha.

Yaadannoo Mariisaa

Mariisaa

Xumura marichaa irratti yaadannoo qabachuun barbaachisaadha. Qoophii marichaaf taasistu keessa yookiin adeemsa marichaa keessa yaadawwan ijoo calalamanii ba'aniifi boqonnaa kana keessatti haammatamuu yookiin irra deebi'amanii ilaalamuu qaban galmeessi. Yaadawwan ijoo kunneen gara fuulduraatti raga kana caalaatti gabbisuuf nigargaaru

Ragaa Dabalataa Mariisaaaf Dhihaate

Sirna soorataafi Fayyaa Daa'immanii

Fayyaa jechuun fayyummaa qaamaa, sammuufi hawaasummaa jechuudha malee, dhukkubni dhibuu qofa miti. Namni tokko fayyaalessa yeroo jedhamu, qabxiwwan armaan gadii ilaalcha keessa galchuun ta'uu qaba.

1. **Fayyummaa Qaamaa:** kutaaleen qaamaa hundi miira dhukkubbii tokko malee, dalagaalee sochiifi wantoota biroo hojjechuu isaanii yeroo raawwatan.
2. **Fayyummaa Sammu:** amalli nama tookkoo guyyootaaf yookiin torbeewwaniif dhiphina keessootiin yoo dararame yookiin jijjiirama amala isaarraa kan ka'e, ofiisaa yookiin namoota biroo rakkoolee garaa garaatiif kan saaxilu yoo ta'e, fayyummaan sammuu isaa rakkoo keessa akka ta'e ni tilmaamama. Ulaagaalee fayyummaan sammuu nama tokkoo ittiin mul'atan keessaa fakkeenyaaf:
 - Sababa tokko malee kan hin unkuramne /tasgabbii keessoo kan qabu.
 - Sababa gahaa ta'e tokko malee yookiin haala eegamuun ol kan hin sodaanne /hin shakkine.
 - Sababa tokko malee yookiin humnaa ol kan hin gaddine / hin gammadne.
 - Kanneen biroo irratti jibbiinsaafi gara jabina hin malle kan hin agarsiisne.
 - Waan yaaduufi hojjetu sirriitti kan beeku.
 - Waa'ee mataa isaas ta'e namoota biroo qabatamaa kan hintaane / ilaalchawwan yookiin amantaalee dhugaa hin qabne, kanneen hawaasichi hin fudhanne qabachuudhaan, mataasaa yookiin kanneen biroo miidhaa qaamaa yookiin sammuu yookiin hawaasummaa irratti kan hin ganne.
3. **Fayyummaa Hariiroo Hawaasummaa:** namni fayyummaa kana gonfate kan inni agarsiisu keessaa fakkeenyaaf:
 - Sadarkaa umrii isaa irraa kanneen eegaman dalagaalee maatiifi hawaasummaa itti gaafatamummaan kan raawwatu.
 - Namoota wajjiniin ta'uun kan isa hin dhiphisneen, sababa gahaa malee namoota irraa fagaachuu kan hin barbaanne yookiin namoota biroo wajjin yeroo ta'uu kan hin qaanofne. Akkasumas, namoota biroo wajjin hariiroo qabuun kan mataa isaafi kanneen biroo kabaju. /Nageenya mataa isaafi namoota biroo eeguuf gahee isaa kan ba'uu/.
 - Sababa tokko malee namoota biroo wajjiniin kan wal hin lolle.
 - Namoota biroo wajjiniin hariiroo inni qabu jeeqaa, dira'aa kan hin taane. K.k.f.

Soorata madaalamaa argachuun, daa'imni tokko guyyaa keessatti hangaafi akaakuu soorataa fudhatuun murta'a. Daa'imman guyyaatti hangaafi akaakuu soorataa isaan fudhatan guddina isaanii kan saffisiisu, akka barbaadan akka burraaqaniif annisa kan argamsiisuufi dhukkuboota garaa garaa irraa akka baraaraman kan gargaaruun taanaan, soorata madaalamaa ni argatu jechuun nidanda'ama. Daa'imman soorata madaalamaa hin taane nyaachisuun yookiin caalmaatti soorata annisa kennu qofa nyaachisuun akka umrii isaaniitti akka hin gabbanne ittisuu ta'a. Akkasumas, daa'immaniin hir'ina soorataa olaanaatiif saaxila. Hangi isaa hedduus ta'e muraasa, soorata akaakuu tokko qofa nyaachisuun, daa'immaniin ni miidha malee hin fayyaduun. / Fakkeenyaaf: soorata annisaafi ho'ina kennu qofa yookiin soorata dhukkuba ittisu qofa yookiin soorata qaama ijaaruufi gabbisu qofa nyaachisuu/.

Haalli soorataafi fayyaan daa'immanii sababoota garaa garaatiin gufachuu nidanda'a. Sababoota kanneen keessaas warreen armaan gadii ni eeramu:

Hir'ina Soorata Madaalamaa

Icitiin daa'imman fayyaalessa ta'anii haala soorata isaanii wajjiniin wal qabata. Haala waliigala guddina sirnaawaafi fayyaa daa'immaniitiif, soorata madaalamaa gahaafi qulqullina (quality) qabu nyaachisuun barbaachisaadha. Haalli soorata daa'immaniis akka umrii isaaniitti garaa garummaa akka qabus beekamuu qaba.

Harma Hoosisuu Dhiisuu

Daa'imni tokko akka dhalateen yeroosuma harma haadhasaa hodhuufi itti fufiinsaanis ji'oota ja'aaf harma haadhasaa qofa hoosisuun barbaachisaadha. Ji'a ja'a guutee, soorata dabalataa erga eegalee boodas harma haadhasaa waggaa tokkoo hanga waggaa tokkoofi walakkaatti kennuufiin barbaachisaadha. Daa'imman aannan harma haadhaa sirriitti hodhan yookiin argatan, kanneen hin hoone yookiin hin argannee wajjin yeroo wal bira qabaman, dhukkuboota kanneen akka garaa kaasaa, mala'uu gurraa (infection), mala'uu qaamolee hargansuu (infection), manjalloofi dhukkuboota kana fakkaataniin carraan qabamuu isaanii gadaanadha. Kana malees, harma haadhaa hodhuun dhukkuboota umrii ga'eessummaatti uumamuu danda'an kanneen akka dukkuboota sukkaaraa, dhiibbaa dhiigaa, humnaa ol furdachuu, kaanseriifi k.k.f. ni ittisa.

Barmaatilee Miidhaa Geessisan

Kutaalee biyya keenyaa tokko tokkotti, haala soorata daa'immanii ilaalchisee ilaalchawwan naannawaatti uumamaniifi barmaatilee miidhaa geessisan hedduun bal'inaan ni mul'atu. Fakkeenyaaf, kanneen armaan gadii ilaaluun nidanda'ama.

- Qabiyyee soorata madaalamaa qabuun, daa'immaniin dhukkuba irraa ittisuuf kan gargaaru, **silga** daa'imman akka dhalataniin akka hin dhugne dhorkuu /dhangalaasuu.
- **Dhadhaa Liqimsiisuu:** daa'imman kichuu reefuu dhalatan dhadhaa liqimsiisuun naannawwan hedduutti gochaa bamedha. Haata'u malee, barsiifatni kun mar'imaan daa'immanii miidhuudhaan akka kulkulfatu gochuun mala'uu mar'imaaniif (infection) isaan saaxiluu danda'a.
- **Daa'imman Beelessuu:** erga namoonni gurguddaa, keessummoonniifi abbaan warraa soorata fooyya'aa nyaatanii booda, daa'imman akka nyaatan waan taasifamaniif nyaata madaalamaa yerootiin akka hin arganneefi akka dadhaban taasisa. Dadhabuun isaanii immoo xiyyeeffanoo isaanii ni hir'isa, gaddaafi dheekkamaa isaan taasisa, barnoota isaaniitiinis qabxii gadaanaa kan galmeessisan ta'u.
- **Akaakuwwan Soorataa Tokko Tokko Dhorkuu:** naannawaa biyya keenyaa tokko tokkotti daa'immani buphaafi foon akka hinyaanne ni dhorkamu. Garaachi isaanii buphaafi foon bulleessuun itti ulfaata sababa jedhuun dhorkaan taasifamu, daa'immaniin hanqinni soorata qaama ijaaruu akka isaan mudatu taasisa. Buphaafi foon kanneen akka midhaanii, kuduraafi soorata garaa garaa wajjiniin walitti makanii qopheessuudhaan daa'immaniin nyaachisuun, fayyaalessaa akka ta'aniifi guddina saffisaa akka qabaatan isaan gargaara.
- **Huuba Qoonqoo Mursiisuu:** huuba qoonqoo daa'immanii mursiisuun, yeroo yerootti kulkulfatee malaa naqachuun (infection) akka isaan hin mudanne taasisa tilmaama jedhuun, barsiifataan gochaan gaggeeffamu kun naannawaa hedduutti ni raawwatama. Huuba qoonqoo mursiisuun shoora huubni qoonqoo uumamaan kulkulfachuu (infection) dandamachuuf qabu dhabamsiisa.
- **Handhuura Daa'ima Reefuu Dhalattuu Irratti Dhoqqee Sa'aa Dibuu:** kutaalee biyya keenyaa tokko tokkootti madaan handhuuraa dafee akka qooruuf gargaara jechuun barsiifataan gochaan raawwatamu kun, daa'imman kikichuu ta'an kunneen teetaanasiif (tetanus) saaxiluudhaan lubbuu isaanii galaafata.

Hanqina Qulqullinaa

Barmaatilee miidhaa geessisan kanneen haala soorataafi fayyaa daa'immanii gufachiisan keessaa qulqullinni dhuunfaa, manaafi naannawaa dhibuun isa tokkodha. Qulqullinni dhibuu yeroo jennu, fakkeenyaaf, bishaan qulqulluun dhibuu, qaamaafi uffata daa'immanii yeroo yerootti miiccuu dhiisuu, nyaata duraafi booda harka isaanii akka dhiqatan gochuu dhiisuu yookiin dhiquufii dhiisuu, meeshaalee itti sooratan sirriitti dhiquu dhiisuu, daa'imman erga boolii ba'anii booda harka isaanii dhiquufii dhiisuu, balfa yookiin kosii sirnaan dhabamsiisuu dhiisuufi kanneen kana fakkaatan miidhaa fayyaa olaanaatiif isaan saaxila. Garaan kaasaas kanaaf akka fakkeenyaatti eerama. Kunis, daa'imman aannisa akka hin arganneef, akkasumas, vaayitaaminootaafi maayidinoota akka hin arganne taasisa. Kanaafuu, garaan kaasaa hanqina qulqullinaatiin dhufu, daa'imman akaakuu soorataa barbaachisaa ta'e akka hin arganne / hin fayyadamne taasisuun hanqina soorata madaalamaaf isaan saaxila. Haalli kunis fayyaa daa'immaniif balaa waan ta'eef lubbuu daa'immanii balleessuu danda'a.

Walwalirratti Da'uu

Daa'imman walirraa faffageessanii da'uu jechuun tokko tokkoon daa'imman dhalatanii gidduu yoo xiqqaate garaagarummaan yeroon waggaa lamaa gadii akka hin jiraannee taasisuudha. Kunis, fayyaa daa'immaniifi maatiiwwaniif baay'ee murteessaadha. Walwalirratti da'uun fayyaa haadhoolii miidhuurra darbee lubbuun jiraachuu daa'immaniyyuu balaarra buusa. Haadhooliin walwalirratti da'an adeemsa ulfaa'uufi de'umsaa keessatti miidhaafi dadhabbi isaan mudatu irratti dabalataan daa'imman hundaaf gargaarsaafi kunuunsa barbaachisu taasisuufii waan hin dandeenyeef jireenyi haadhooliifi daa'immanii balaarra bu'a.

Fayyummaan Maatiiwwanii Hir'achuu

Maatiiwwan fayyaalessa ta'uun fedhii maatii isaanii guutuuf hojiiwwan galii argamsiisan akka hojjetaniifi ijoollee isaanii akka kunuunsaniif gargaara. Maatiiwwan rakkoo fayyaa qaban irra jireessi isaanii akka garaa isaanii socho'anii hojjechuufi ijoollee isaanii kunuunsuuf nirakkatu.

Maatiiwwan sammuu isaanii fayyaa hinqabne haala sirrii ta'een yaaduu waan hin dandeenyeef, murtiiwwan isaan murteessan dogoggoraan kan guutamaniifi jireenya maatichaa nagaqabeessa

ta'e kan diigan ta'uu danda'u. Akkasumas, namoota biroo wajjin waliigalanii hojjechuus waan hin dandeenyeef, dhiibbaa xinsamuufi iyyummaatiif daran saaxilamu.

Fayyaan qaamaa, sammuufi hawaasummaa maatiiwwanii jeeqamuun, jaalalaafi kunuunsa barbaachisaa ijoollee isaaniif kennuu qaban, akka hin kennine isaan taasisa. Keessumattuu, ulfaa'uun dura, yeroo ulfaa'anii jiraniifi da'umsaan booda haalli fayyaa haadholii irra jiru, haala fayyummaa daa'immanii murteessuu irratti shoora olaanaa taphata.

Haalli Soorata Haadholii Madaalamaa Ta'uu Dhiisuu

Keessattuu, haadholiin tibba mucaa garaatti baatan soorata madaalamaa haala gahaa ta'een argachuu baannaan, gabbinaafi guddina mucaa garaa keessa jiruurratti dhiibbaa gaarii hin taane niqabaata. Kunis, ulfi garatii ba'uu (ogeessa fayyaan kan hintumsamne), yeroo malee dhalachuu, ulfaatina sirrii ta'e qabatani dhalachuu dhiisuu, erga dhalatani booda dandeettiin dhukkuba dandamachuu isaanii gadaanaa ta'uufi k.k.f. geessisuu danda'a. Haadholiin tibba mucaa garaatti baatan soorata madaalamaa haala gahaa ta'een nyaachuun isaanii, karaa obbaatii mucaatiin sooratnii barbaachisaa ta'e mucaa gadameessa keessa jiruuf akka ga'uu taasisuun mucaan gadameessa keessa jiru guddina sirnaawaa akka qabaatu isa gargaara.

Tibba Mucaan Garaa Jiru Dhukkuba Mudatu

Haati mucaa garaatti baattu dhukkuba sababa baakteeriyaatiin yookiin vaayiresiitiin dhufuun yoo qabamte, mucaa gadameessa ishee keessa jirutti dhukkubicha dabarsuudhaan balaa guddaatiif saaxiluunii dandeessi. Yeroo mucaan garaa keessa jiru dhukkuboonni dhufan, haadha miidhuurra darbee mucaa gadameessa keessa jiru irrattis miidhaa hamaa geessisuu danda'u.

Qorichootaafi Baalawwan Smmuu Namaa Adoochan Garaa Garaa Fayyadamuu

Qorichoota garaagaraa haadholiin garaatti baataniifi hoosisan fudhatan dhiiga keessa darbee karaa obbaatii mucaatiin yookiin karaa harmaatiin daa'imman bira ga'uun rakkoo fayyaa hamaa uumuu danda'u.

Haadholiin garaatti baatan baala sammuu adoochu isaan fayyadaman, gorsa ogeeyyii fayyaan ala qorichoota garaagaraa isaan fudhatan dhiiga keessa darbee karaa obbaatii mucaa daa'ima gadameessa keessa jiru bira ga'uudhaan, akkasumas, haaluma walfakkaatuun qorichoota

haadhooliin hoosisan fudhatan karaa aannan harmaatiin daa'imicha bira ga'uudhaan rakkoo fayyaa hamaa ta'e uumu. Keessumattuu, ji'oota sadan jalqabaa ulfa turanitti, qorichoota isaan fudhatan miidhaa isaan daa'imman irra geessisan hamaadha.

Haadhoolii Tamboo Xuuxan

Haadhooliin yeroo ulfa turanitti xamboo xuuxan, ijoollee isaan dehan ulfaatina gadaanaa akka qabaatan taasisa. Akkasumas, wantoota fayyaa huban birootiif akka saaxilamaniifi yeroo isaanii malee akka da'an taasisa.

Dhugaatiiwwan Alkoolii

Haadhooliin yeroo mucaa garaatti baatanii jiran dhugaatii alkoolii hammam iyyuu haa ta'u akka fudhatan hin gorfamu. Haadhooliin mucaa garaatti baatan yookiin ulfa ta'an dhugaatii alkoolii yoo fayyadaman ijoollee miidhaa qaamaa olaanaatiif saaxilamaniifi ulfaatina gadaanaa qaban da'uu danda'u. Ijoollee dhalatanis guddina qaamaafi sammuutiin suuteyyii ta'uun isaan mudachuu danda'a.

Dhiphachuufi Mukaa'uu

Haati mukuu yookiin dhiphina keessa jirtu, mucaa isheetiifis ta'e ofii isheetii kunuunsa barbaachisu taasisuu hin dandeessu. Daa'imman kunuunsaafi xiyyeeffannoo barbaachisu hin arganne, rakkoollee fayyaa garaa garaatiif saaxilamu.

Rakkoolee Yeroo Da'umsaa Mudatan

Rakkoolee hedduu yeroo da'umsaa mudatan, jechuunis miixuun baay'ee dheerachuun, dhiigni baay'inaan dhangala'uun, mucaan gadameessa keessa jiru ukkaamamuufi balaawwan biroon lubbuu daa'immanii balaarra buusu.

Umrii Haadhaa

Ijoollee, dubartoonni umriin isaanii heerumaaf hingeenye da'an, irrajireessa isaanii rakkooleen fayyaa mudachuunii danda'a. Akkasumas, dubartoonni umriin isaanii heerumaaf hingeenye, akka maatiitti miirri maatiitti dhaga'amu itti dhaga'amee, daa'immaniif wanta barbaachisu hunda raawwachuun isaan rakkisa. Kanaafuu, daa'imman bay'inaan dhukkuboota garaa garaatiin

qabamuu, hanqina soorataaf saaxilamuu, kunuunsa dhabuufi du'aaf saaxilamuu danda'u. Karaa biraatiin, umriin haadholii erga fagaatee booda mucaa da'uun, mucichi, hir'inoota/rakkoolee qaamaafi sammuu garaa garaa wajjin akka dhalatu taasisa. Akkasumas, mucaan kun yeroo dhalatu ulfaatina qaamaa madaalamaa hintaane akka qabaatu taasisuu danda'a.

Humni Galii Maatii/ Guddistuu Gadaanaa Ta'uu

Daa'imman soorata madaalamaa gahaafi qulqullina (quality) qabu haalli argachuu isaanii, galii maatiiwwan isaanii wajjin hariiroo kallattii qaba. Maatiin galii fooyya'aa yeroo qabaatu, mana keessatti dhiheessi soorata fooyya'aa jiraachuu danda'a. daa'immaniifi miseensonni maatiis hordoffii fayyaa gahaa ta'e argatu. Miseensota maatiitiifis soorati madaalamaan hamma barbaachisuun dhihaata. Kanaafuu, maatiiwwan galii fooyya'aa qaban daa'imman fayyaalessaafi soorata madaalamaa argatan niqabaatu.

Sadarkaan Barnootaa Maatiiwwanii/Guddistootaa Gadaanaa Ta'uu

Maatiiwwan/ guddistoonni baratan, haala soorataafi fayyaa ijoollee isaanii karaa lama deggeruu danda'u. Barreeffamoota haala soorataafi fayyaa daa'immanii irratti barreeffaman dubbisuudhaan ragaa qabatamaa qabachuudhaan guddina ijoollee isaanii deggeruu danda'u. kan biroo immoo, hojii fooyya'aa hojjechuudhaan galii gaarii argatanii, wantoota barbaachisan hunda guuttachuudhaan guddinaafi fayyaa ijoollee isaanii deggeruu nidanda'u. Maatiiwwan/guddistonni galii hammam ta'eyyuu yoo qabatan karaa idileetiinis ta'e alidileetiin ragaawwan argachuu yoo hindandeenye, guddina daa'immanii karaa barbaachisaa ta'e deggeruuf rakkachuu danda'u.

Daa'ima Yerootiin Talaalsisuu Dhiisuu

Talaalliin daa'imman dhukkuboota garaa garaarraa akka ofi ittisan gargaaruudhaan karaa isaan itti fayyina argatanidha. Talaalliin dhukkuboota umrii ijoollummaa keessa dhufan ittisuudhaan, miidhama qaamaa dhabamsiisuudhaan, akkasumas, du'a daa'imman kichuufi umriin isaan waggaa shanii gadi ta'an hir'isuudhaan ga'ee olaanaa taphata. Daa'imman guutuumaan akaakuuwwan talaallii hinargatan taanaan dhukkuboota garaa garaa, umrii daa'imumaan mudataniif fakkeenyaaf kanneen akka dhukkuboota pooliyoofti kkf, saaxilamuun miidhamni qaamaa isaanirra ga'a.

Dhukkuboota Yeroon Hin yaalamne

Dirinyoo sombaa, busaa, garaa kaasaa, dhukkuba sombaa, kulkulfachuu ykn malaa naqachuu (infection) qaamolee hargansuufi HIV/ Eedsiin dhukkuboota biyya keenya keessatti baay'inaan mul'atanidha. Kanneen keessaa tokkon isaaniitiin daa'imman qabaman yerootiin wal'aansa fayyaa argachuu baannaan rakkoo fayyaa hamaatiif, akkasumas du'aaf saaxilamuu danda'u.

Balaawwan

Biyyoota akka Itiyoophiyaa guddachaa jiranitti balaawwan mudataniin rakkooleen fayyaa uumaman hedduudha. Daa'imman sababa balaa konkolaataadhaan, summa'uudhaan, kufuudhaan, balaa ibiddaafi balaawwan kana fakkaataniin yeroo muraasaaf ykn dhaabbataadhaan miidhaan qaamaa garaa garaa isaan mudachuu danda'a.

Yeroodhaan Wal'aansisuu Dhiisuu

Maatiiwwan/guddistoonni biyya keenya keessa jiran baay'een isaanii, rakkoon fayyaa daa'immaniin mudatu sadarkaa olaanaarra yoo ga'e malee, muuxannoon gara mana yaalaa geessuu isaan irraa hin mul'atu. Daa'imman durii isaanii malee haala adda ta'e yeroo agarsiisan ogeeyyii fayyaatiin akka ilaalaman yoo taasifame, rakkoolee daa'immanii garaa garaa, osoo hidda hin qabatiin adda baasuudhaan tarkaanfii atattamaa fudhachuuf nigargaara.

Hordoffii Guddina Qaamaafi Sammuu

Daa'imman kamiyyuu, mallattoo dhukkubaa hinqabanillee yoo ta'e, hanga waggaa shan guutanitti , yoo xinnaate wagga waggaatti hordoffiin idilee ta'e ogeeyyii fayyaatiin taasifamuufi qaba.

Haala Soorataafi Fayyaa Daa'immanii Fooyyessuuf Waan Taasifamuu Qabu

Yeroo Marii 2

Yeroo Ramadame: Daqiiqaa Ja'aatama

Mariisaa

Qabxiilee ka'umsaa arnaan gaditti dhihaatan dubbisi. Akkasumas, ragaan caalaatti balballoome kan itti argamu, xumura kutaa marii kanaarratti ragaa dabalataa mariisaaaf jechuun yaadawwan eeraman ilaali.

Yaadannoo Barbaachisaa Mariisaa Marii Dura Dubbisu Qabu

Maatiiwwan/guddistoonni hundi ijoolleen isaanii jaboofi fayyaalessa ta'anii akka guddatan barbaadu. Maatiiwwaniif miseensonni maatii qulqullina dhuunfaa isaanii eegataniifi dhugaatii alkoolii fudhatan hir'isanii/dhiisanii fayyummaa jireenya daa'immaniidhaaf ittigaafatamummaa isaanirraa eegamu ba'uu qabu.

Maatiiwwan/guddistoonni, daa'imman dhukkubsataniif caalaatti kunuunsaafi hordoffii taasisuutu isaanirraa eegama. Daa'immaniin isa durii caalaa aannan harmaa hoosisuun, akkasumas wantoota dhngala'oo ta'an kennuufiin sirna isaanii dhukkuba ittisuu gargaaruun barbaachisaadha. Daa'imman yeroo dhukkubsatan gara mana yaalaa geessanii ilaalchisuun gocha yoomiyyuu dagatamuu hin qabnedha. Ajaja ogeeyyii fayyaas tokko tokkoon raawwatamu qaba.

Maatiiwwan rakkoo fayyaa olaanaa, keessattuu dhukkuboota daddarboo hin qabne, ijoollee isaanii hanga ji'a ja'aatti aannan harmaa qafa sooruutu irraa eegama. Daa'imman akkuma dhalataniin aannan harmaa isa jalqabaa (silga) dhuguu qabu. Daa'imman ji'a ja'aa gadi jiran guyyaatti yoo xiqqaate yeroo sagaliif yookiin sa'aatii sadi sadiin harma haadhaa hodhuu qabu.

Sagantaa Marii Guyyaa Darbee Keessa Deebi'uu (Daqiiqaa Shan)

Mariisaa

Hirmaattonni lama yaadawwan ijoo marii guyyaa darbee akka yaadachiisan gaafadhu.

1. Wantoonni yeroo darbe irratti mari'anne maal maalfaa turan?
2. Barnoota yeroo darbee namoota naannawaa keessaniifi bakka hojii keessaniitti argamaniif qooddaniittuu?

Kaayyoo Marichaa: leenjicha booda

maatiiwwan/guddistoonni

Mariisaa

Kaayyoolee isaanii ibsaafii

- Hojiiwwan haala soorataafi fayyaa daa'immanii fooyyessan adda baasanii raawwachuu eegalu.
- Sababoota haala soorataafi fayyaa daa'immanii gufachiisan beekuudhaan tarkaanfii barbaachisaa ta'e fudhatu.

Shaakala Gochaa: Hojii garee (Daqiiqaa Soddoma)

Mariisaa

Daa'imman akka umrii isaaniitti aannan harma haadhaa isa fayyisaa ta'eefi isa jalqabaa (silga) irraa kaasuun hanga soorata madaalamaa fudhachuu eegalanitti qophaa'ummaa umrii daa'immummaa isaanii beekuun dirqama ta'a. Haata'uu malee, daa'imman hunda haala umrii isaaniirraa ka'uun qulqullinaan qabuufi sirni soorata fayyaalessa ta'e jiraachuun fayyaa isaaniitiif baay'ee murteessaadha. Marii kana irratti gaaffiwwan saddeet dhihaatan hirmaattonni gareedhaan ijaaramanii yaada isaanii akka calaqqisiisan gargaaru.

Jalqaba hirmaattota garee gareedhaan ramaduu. Itti aansuudhaanis, gareewwanitti yaada marii isaanii kan qabuufi kan dhiheessu nama tokko tokko filachuu akka qaban yaadachiisuu.

Gaaffilee Marii:

1. Daa'imman ji'a ja'aa gadi jiran akkamittiifi maal maal nyaachuu qabu?
2. Daa'imman ji'a ja'aa hanga waggaa tokkootti jiran yeroo hammamiifi maal maal nyaachuu qabu?
3. Daa'imman waggaa tokkoo hanga waggaa ja'aatti jiran yeroo hammamiifi maal maal nyaachuu qabu?
4. Akaakuu soorataa naannawaa keenyatti qophaa'an keessaa qabiyyee soorata madaalamaa kan qabu, jechuunis kanneen qaama ijaaran/gabbisan, annisa kan kennaniifi dhukkuba kan ittisan keessaa tokko yookiin lama akka fakkeenyaatti eeraa.

5. Fayyaa daa'imman reefuu dhalatani eegsisuuf maaltu taasifamuu qaba sinitti fakkaata? Fayyaa daa'imman ji'a tokkoo hanga waggaa tokkoofi walakkaatti jirani eegsisuuf maaltu taasifamuu qaba sinitti fakkaata?
6. Fayyaa daa'imman waggaa tokkoofi walakkaatii kaasee hanga waggaa sadiitti jirani eegsisuuf maaltu taasifamuu qaba sinitti fakkaata?
7. Fayyaa daa'imman waggaa sadiitii kaasee hanga waggaa torbaatti jirani eegsisuuf maaltu taasifamuu qaba sinitti fakkaata?
8. Hordoffiin fayyaa haadholii gama fayyaa daa'immanii fooyyessuutiin faayidaa maalii qaba sinitti fakkaata?

Marii Waliinii

Mariisaa

Tokko tokkoon gareewwanii, yaadawwan irratti mari'atan dura bu'oota garee filataniin, daqiiqaa torba keessatti dhiheessuu qabu. Miseensonni garee biroos, yaada yookiin gaaffii yoo qabatan dhiheessuu akka danda'an jajjabeessuu. Akka goolabaattis, yaada gareewwanii cimsuufi sirreessuuf akka gargaaruuf yaadawwan yaadannoo mariisaa irratti barreeffaman dursee dubbisuufi qophaa'uudhaan yaadawwan murta'an kennuu qaba.

Madaallii (Keessa Deebii): (Daqiiqaa Shan)

Mariisaa

Gaaffileen madaallidhaaf dhihaatan, guyyichatti hirmaattonni hammam akka baratan madaaluuf kan dhihaatan malee, qormaata akka hin taane maatiiwwaniif ibsamuu qaba. Himoota armaan gaditti dhihaatan dhugaa yookiin soba jedhanii akka deebisan taasisuun wajjiniinis marii guyyichaa keessa deebi'uuf qophaa'i. Hirmaattonni deebii isaan tokko tokkoon himootaa irratti kennaniif ibsa dabalataa kennuudhaaf yaadannoo mariisaaatiif barreeffamerra ragaalee jiran dubbisuun barbaachisaadha.

Himoota armaan gadii dhugaa yookiin **soba** jedhanii akka deebisan gaafachuu.

1. Ji'a ja'a booda daa'immaniin soorata madaalamaa nyaachisuun nidanda'ama.
2. Fuduraaleen fayyaa daa'immaniitiif murteessoodha.
3. Daa'imman garaa kaasaa hinqaban yookiin qaamni isaanii hingubu yoo ta'e malee gara mana yaalaatti geessamuu hinqaban.
4. Qoricha ogeessa fayyaatiin ajajame, daa'imman mallattoo fayyuu yoo agarsiisanillee hanga fixanitti akka fayyadaman taasifamuu qaba.
5. Daa'imman HIV qaban ijoollee vaayiresicha hinqabnerra kunuunsiifi sooratni adda ta'e hin barbaachisuun.
6. Daa'imman fayyaalessa hanga ta'anitti akaakuwwan talaallii hunda fudhachuun isaanrraa hineegamu.

Deebiiwwan: 1- Dhugaa 2- Dhugaa 3- Soba 4- Dhugaa 5- Soba 6- Soba

Ergawwan Ijoo (Daqiiqaa Shan)

Mariisisaa

Ergawwan ijoo dubbisaafii.

- Daa'immaniif hanga ji'a ja'aatti kan kennamuufii qabu harma haadhaa qofa yemmuu ta'u, sana booda aannan haadhaarratti dabalataan soorattoota biroo eegaluu danda'u.
- Daa'imman waggaa tokkoo hanga waggaa lamaa ta'aniif guyyaatti yeroo ja'a soorata madaalamaa nyaachisuun barbaachisaadha. Dabalataanis, aannan sa'aa eegalsiisuun nidanda'ama.
- Daa'imman yeroo dhukkubsatan, caalaatti kunuunsa, soorataafi wantoota dhangala'oo kennuufiin dafanii akka fayyaniif isaan gargaara.
- Qulqullina dhuunfaa, manaafi naannawaa eeguudhaan nageenyaafi fayyaa daa'immanii eegsisuun nidanda'ama.
- Daa'imman umrii waggaa lamaafi isaa ol qabaniif, yoo xinnaate guyyaatti yeroo sadiif sooratni kennamuufii qaba. Dabalataanis, yeroo tursituutti bu'aalee

midhaaniirraa kan qophaa'e soorata bilchaataa yookiin muduraalee, guyyaatti yeroo lamaaf kennuufiin barbaachisaadha.

- Daa'imman yeroo dhukkubsatan dhangala'aa baayyee akka fudhatan, akkasumas deddeebisanii harma akka hodhan taasifamuu qabu.
- Daa'imman yeroo dhukkubsatan gara mana yaalaa geessuudhaan kunuunsa fayyaa barbaachisaa ta'e akka argatan gargaaruun barbaachisaadha.
- Daa'imman soorata madaalamaa barbaachisaa ta'e argachuu akka danda'aniif, akaakuwwan soorata garaa garaafi fuduraalee nyaachisuun barbaachisaadha.
- Boolii daa'immanii haala dhabamuu qabuun dhabamsiisuufi erga daa'imman akka qulqulla'an gargaartee boodas harka bishaaniifi saamuunaan dhiqachuun barbaachisaadha.
- Daa'immaniin yeroo yeroosaatti gara mana yaalaa geessuudhaan talaallii barbaachisaa ta'e akka argatan taasisuu.
- Naannawaa sanatti dhukkubni busaa kan baballate yoo ta'e, agoobarrii keemikaala busaa balleessuun cuubame fayyadamuufi keemikaala farra ilbiisotaa, ogeeyyii fayyaa naannichaatiin biifamu, mana keessatti biifuu.
- Maatiiwwan sakatta'iinsa HIV taasisuun haala irra jiran beekuu.
- Miseensa maatii kan ta'e kamiyyuu, dhukkuba yeroo dheeraaf qufaasisu yookiin daranyoo sombaa akka qabu yoo shakkame yookiin yoo beekame, miseensonni maatichaa kanneen biroo, keessumattuu daa'imman dafanii gara mana yaalaa deemuudhaan sakatta'iinsa duraa taasisuu qabu.
- Haadhooliin yeroo mucaa garaatti baatan hordoffii da'umsa duraa taasisuu qabu. Yeroo de'anis ogeeyyii fayyaatiin yookiin deessistoota leenjifamaniin deggersi taasifamuufii qaba.

Goolabaafi Hojii Manaa (Daqiiqaa Afur)

Mariisaa

Yeroo marii kanaatti maatiiwwan haala soorataafi fayyaa daa'immanii ilaalchisee mari'achuu isaanii yaadachuun barbaachisaadha. Yaadawwan bu'aqabeessa marii kanarraa argatan olloota isaaniin akka geessisan hubachiisuu. Itti fufuudhaanis, marii kanarratti hundaa'uun haala ijoolleefi maatiiwwan isaanii qorachuudhaan tarkaanfii sirreeffamaa barbaachisaa ta'e akka

fudhatan yaadachiisuu. Wayitii itti aanuttis tarkaanfiiwwan jajjabeessoo fudhatan akka isaan dhiheessan hubachiisuu.

Dhumarrattis, hirmaannaa guyyaa marichaa hirmaattoonni taasisaniifis galateeffachuun barbaachisaadha.

Yaadannoo Mariisisaa

Mariisisaa

Xumura marichaa irratti yaadannoo qabachuun barbaachisaadha. Qoophii marichaaf taasistu keessa yookiin adeemsa marichaa keessa yaadawwan ijoo calalamanii ba'aniifi boqonnaa kana keessatti haammataamu yookiin irra deebi'amanii ilaalamuu qaban galmeessi. Yaadawwan ijoo kunneen gara fuulduraatti raga kana caalaatti gabbisuuf nigargaaru.

.....
.....
.....

Ragaa Dabalataa Mariisisaaf Dhihaate

Jireenyi fayyaaleessaa bara daa'imummaa jiru nageenya yeroo ga'eessummaa jiraatuuf murteessaadha. Daa'immaniif naannawaa fayyaaf mijataa ta'e uumuun ittigaafatamummaa namoota gurguddoo ti. Kunis, daa'imman guddinni qaamaa, sammuufi hariiroon hawaasummaa isaanii fayyaaleessaafi milkaa'aa akka ta'u gargaaran. Maatiin/guddistuun kamiyyuu ijoolleen isaa fayyaaleessaafi cimaa ta'anii akka guddataniif barbaada. Kanas milkeessuuf, qabxiwwan armaan gadii qorachu barbaada.

Daa'imman Akka Umrii Isaaniitti Sirna Soorata Barbaachisuun Hordofu

Haati rakkoo fayyaa olaanaa, araada baala sammuu adoochuu, akkasumas dhukkuboota daddarboo hinqabne, mucaa isheef erga dhalatee kaasee hanga ji'a ja'aatti aannan harmaa qofa kennuufii qabdi. Daa'imman akkuma dhalataniin aannan harmaa isa jalqabaa (silga) dhuguu qabu. Daa'imman ji'a ja'aa gadi jiran guyyaatti yoo xinnaate, yeroo saddeeiif yookiin sa'aatii sadi sadiin harma haadhaa hodhuu qabu.

Haadhooliin sababoota garaa garaatiin manatti argamanii daa'ima hoosisuu yoo hindandeenye, harma isaanii elmanii aannanicha qodaa qulqulluu keessa kaa'uudhaan, daa'imtichi aannan haadhaa akka argatu taasisuun nidanda'ama. Aannan elmamee mana keessa kaa'ame, sa'aatii afurii hanga ja'aa keessatti yookiin yoo qorrisiistuu (firijii) keessa kaa'ame immoo hanga sa'aatii afurtamii saddeetiitti fayyadamuun nidanda'ama.

Haadhooliin HIV/Eedsiin dhiiga isaanii keessa jiru, ijoollee isaanii hoosisuun dura ogeeyyii fayyaa mariisisuu qabu.

Daa'imman ji'a ja'aa hanga waggaa tokkootti jiraniif harma haadhaa irratti dabalataan soorata biroo bifa madaalamaa ta'een qopheessanii nyaachisuun nibarbaachisa.

Daa'imman waggaa tokkoo hanga waggaa lamaatti jiraniif soorata madaalama guyyaatti yeroo ja'aaf nyaachisuun barbaachisaa yemmuu ta'uu, harmaan alas kanneen biroo, wantoota akka dhangala'oo kennuufiin barbaachisaadha.

Waggaa lama booda, akaakuu soorataa namoota gurguddoof dhihaatan bifa madaalamaa ta'een daa'immaniif dhiheessuun nidanda'ama. Naannoo umrii kanaatti daa'immaniin guyyaatti yeroo shan nyaachisuun fayidaan isaa olaanaadha. Ciree, laaqanaafi irbaata barsiifame irratti dabalataan ganamaafi waaree booda kanneen akka daabboo, aannan, akaayii, muuzii, abokaadoofi kanneen biroo mana keessatti argaman dhiheessuufiin barbaachisaadha.

Biyya keenya naannawaa hedduutti sooranni madaalamaa garaagaraa ni argamu. Fakkeenyaafis soorata madaalamaa armaan gadii haa ilaallu. Soorata baraman kanneen qabiyyee qaama ijaaruufi annisa kennu of keessaa qaban, jechuunis bidden ittoo shiroo zayitii yookiin dhadhaa qabutti timaatima dabaluudhaan soorataaf dhihaata.

1. Ittoo shiroo, sumburaa yookiin baaqelaa irraa qophaa'ee, shunkurtaa, timaatimaafi zeyitiidhaan tolfamuun soogiddi ayoodinii qabu itti naqamee biddeenaan yookiin daabbootaan dhihaatu.
2. Buuphaa shunkurtii, timaatimaafi zeyitii/dhadhaadhaan hojjetamuun soogiddi ayoodinii qabu itti naqamee biddeenaan yookiin daabbootaan dhihaatu.
3. Qurxummiin shunkurtiifi zeyitiin hojjetamee, soogiddi ayoodinii qabu itti naqamuun biddeenaan yookiin daabbootiin dhihaatu.

4. Qincee yookiin marqaa qamadii/omborii/garbuu. Keessattuu sooranni lamaanuu bishaan irra aannaniin osoo hojjetamanii caalaatti qabiyyee madaalamaa fooyya'aa ta'e niqabaatu.
5. Qixxaa akaakuu midhaanii garaagaraarraa qophaa'e, midaanota dheedhii garaagaraa itti makuudhaan bifa mulluutiin yookiin akaayitiin, akkasumas raafuufi abishii kanneen fakkaatan fayyadamuu.

Qorannooleen garaagaraa akka agarsiisanitti, aannan sa'aa daa'imman umriin isaanii waggaa tokko hin guunneef kennuun hin gorfamu. Haata'u malee, filannoon kan biraa hin jiru taanaan aannan sa'aa bishaan qixxee isaa ta'een walitti makaniin danfisuudhaan kennuufiin nidanda'ama.

Barmaatilee Daa'immanirra Miidhaa Geessisan Dhaabuu

- Daa'imman reefuu akka dhalataniin aannan harma haadhaa, keessattuu silga akka hodhan taasisuudhaan sirna ittisa dhukkubaa isaanii akka cimsatan taasisaa.
- Daa'imman reefuu dhalatan dhadhaa liqimsiifamanii dhukkubbii garaafi mar'imaaniif akka isaan hinsaaxilamne ittisa.
- Haala soorata daa'immaniitiif xiyyeeffannoo kennaa. Akkasumas, kanneen fiffilatamoo ta'an daa'immaniif taasisuudhaan guddina isaanii jijjiirama saffisaarra jiru deggeraa.
- Daa'immaniin huuba qoonqoo isaanii mursisiisuufi irga isaanii duguugsisuu dhorkuudhaan, fayyaa isaanii eegaa.
- Kan ogeessi fayyaa ajajeen ala, waan kamiyyuu handhuura daa'immanii irra hin kaa'iinaa.

Fayyaa Maatiifi Naannawaa Eeguu

Maatiwwan nyaata daa'immanii ittiin qopheessuuf bishaan itti fayyadamaniifi meeshaaleen dhihaatan qulqulluu ta'uu isaanii mirkaneessuu qabu. Soorata qopheessuu keessan dura, daa'immaniin nyaachisuu keessan duraafi erga nyaatanii booda, akkasumas mana booliitii yeroo deebi'amu harka saamunaatiin dhiqachuun dirqama barbaachisadha. Miseensonni maatii qulqullina dhuunfaafi mana isaanii eeggachuudhaan, akkasumas naannawaa qulqulleessuudhaan daa'imman gufuwwan fayyaa garaagaraatiin akka hin miidhamne ittisuu qabu.

Ijoollee walirraa faffageessanii da'uun fayyaa haadholeefi daa'immanii baay'ee fooyyessa. Maatiiwwan yoo ijoollee baay'ee horachuuf yaadan, daa'imman gidduu garaagarummaan umrii waggaa lamaa gadi hintaane akka jiraatu taasisuu qabu.

Maatiiwwaniifi miseensonni maatichaa qulqullina dhuunfaa isaanii eeggataniifi dhugaatii alkoolii hanga fudhatan hir'isuutiin/dhiisuutiin jireenya fayyaalessaa daa'immaniitiif ittigaafatamummaa isaanirraa eegamu ba'uu qabu. Guyyaatti farsoo kubbaayyaa lama yookiin araqee malakkee tokko yookiin daadhii birillee tokkoo ol dhuguun gara rakkoo fayyaa olaanaatti qajeeluu waan danda'uuf ofeeggannoon taasifamuu qaba.

Maatiiwwan/guddistoonni rakkoolee armaan gadii ofirratti yeroo argan ogeeyyii fayyaa mariisisuu qabu:

- Qufaan torban lamaa ol yoo irra ture yookiin garaa kaasaan guyyoota muraasaaf yoo mudateen.
- Fedhiin nyaataa hir'achuu yookiin bifa kanaan dura hinbaratamneen fedhiin nyaataa dabaluu yookiin hir'achuun ulfaatina qaamaa akka tasaa yoo mudateen.
- Sababa tokko malee miirri dadhabbi guyyootaaf yoo irra ture.
- Mataa bowwuu sa'aatii dheeraadhaaf turu yoo jiraate.
- Rakkoon hargansuu/afuura baafachuu yoo mudate.
- Sa'aatii dheeraadhaaf qaamni kan gubu yoo ta'e.
- Wantoota kanaan dura jaallataniif/bohaarsuuniif fedhii yoo dhabe.
- Sababa tokko malee torban lamaa oliif kan gaddu/ mufatu yoo ta'e.
- Kanaan dura haala hinbaratamneen namoota biroo shakkuu yookiin na miidhu jedhee yaaduu yoo eegale.
- Irriba rafuu dhiisuu yookiin rafuu baay'isuu.
- Walumaagalatti, mallattoon yeroo kaaniirraa adda ta'e argamuu.
- Maatiiwwan/ guddistoonni, qorichoota hiddawwan garaagaraarraa qophaa'an, yoo ogeessa fayyaatiin yookiin ogeessa fayyaa aadaa seera qabeessa ta'een, ajajame malee fayyadamuu hinqaban.

Yeroo mucaan garaa jiru dhukkubooti mudatan, atattamaan fayyuu waan qabaniif, gara mana yaalaa deemanii ilaalamuun barbaachisaadha. Akkasumas, haala mucaa gadameessa keessa jiruu

yeroo yerootiin hordoffii taasisuudhaan rakkoolee hinbarbaachisnerraa haadhas ta'e mucaa baraaruuu nidanda'ama. Dabalataanis, buufata fayyaatti de'uudhaan nageenya daa'immaniifi haadhaa eegsisuun barbaachisaadha.

Haati mucaa garaatii qabdu yookiin hoosistu qoricha kamiyyuu fudhachuushee dura, dhiibbaa qorichichi geessisuu danda'urratti ogeeyyii fayyaa wajjin mari'achuu qabdi. Kanaafuu, sababa amala qorichichaafi miidhaa inni cinaan geessisu irraan kan ka'ee mucaa gadameessa keessa jiruufi daa'ima hodhu irra balaa ga'u ittisuun nidanda'ama.

Haadhooliin ulfi tamboo xuuxuu dhiisuuniifi dhugaatii alkoolii qaban fayyadamuu dhiisuudhaan nageenya mucaa gadameessa keessa jiruu eegsisuun barbaachisaadha.

Maatiiwwaniifi namoonni itti siqan haadhooliin ulfa ta'an haalli miira isaanii tasgabbaa'aa akka ta'uuf gargaaruutu irra jira. Haadhoolii ulfa dhiphinarraafi rakkoolee jeequmsa miiraa biroorraas eeguudhaan nageenya mucaa gadameessa keessa jiruu eegsisuun barbaachisaadha.

Akka hawaasaatti, gaa'ila umrii malee balaaleffachuun dubartoonni umrii isaaniitiin heerumuufi de'uudhaan, nageenyi isaaniis ta'e kan daa'immanii akka eegamuuf hojjechuun barbaachisaadha.

Akaakuuwwan hojii garaagaraa galii argamsiisan hojjechuun haala soorataafi fayyaa daa'immaniifi haadhoolii eeguun gaariidha. Gurmeessitoota maayikiroo xixiqqaa ganda yookiin ogeeyyii waajjira galiwwanii jiran mariisuun hojiiwwan galii fooyya'aa argamsiisan adda baasachuuf gargaara. Kuduraalee mana duuba dhaabbatan, lukkuufi horii horsiisuun, akkasumas sa'aatii hojii idileen ala hojiiwwan biroos hojjechuun galii guddifachuuf gargaara. Kun immoo, meeshaaleefi wantoota jireenyaaf barbaachisan guuttachuuf faayidaa inni qabu caalaa iyyuu, maatii gammadoo ta'e uumuudhaaf gahee ijoo ta'e taphata.

Maatiiwwan/ guddistoonni ragaawwan garaagaraa waa'ee guddina daa'immanii irratti odeeffannoo kennaniin ga'umsa gonfatanii guddina fayyaaleessa daa'immanii deggeruu qabu. Ogeeyyii ekisteenshinii fayyaa ganda isaaniitti ramadamanii wajjin mari'atanii sagantaalee fayyaa daa'immanii wajjin walqabatan raadiyooniifi televiziyinii irraa hordofuun beekumsa ofii guddifatani ga'umsa gonfachuun nidanda'ama.

Daa'immaniin talaaliwwan ogeeyyii fayyaatiin eeraman yerootiin talaalsisuun, fayyaan isaanii kan eegame humna oomishtuu akka ta'an gargaaruutu sirra jira.

Daa'imman sochiiwwan kana dura barsiifamerraa of qusachuu yeroo eegalan, jechuunis mucaan baay'ee saffisaa ture dunquqaa'uu yoo eegale ofeeggannoon dordofuufi gara mana yaalaatti geessuun barbaachisaadha. Daa'imman qaamni isaanii yoo gube yookiin dhukkubsachuu isaanii yoo beekne, oolee osoo hin buliin gara dhaabbata fayyaatti geessuudhaan furmaata atattamaa akka argatan taasisuun barbaachisaadha.

HIV/ Eedsiifi dhukkuboota daddarboo kanneen biroo ittisuudhaaf walquunnamtii saalaa ofeeggannoo qabu raawwachuu barbaachisa. Akkasumas, hordoffii fayyaa taasisuudhaanis dhukkuboonni haadharraa gara mucaatti akka hindaddarbine dursanii ittisuun nidanda'ama.

Daa'imman Dhukkubsatan Kunuunsuu

Maatiiwwan/guddistoonni daa'imman dhukkubsataniif caalaatti kunuunsaafi horddoffii taasisuutu irra jira. Isa duraa caalaa aannan harmaa kennuufiidhaan; akkasumas, darbanii darbanii wantoota dhangala'oo ta'an kennuufiidhaan sirna ittisa dhukkubaa isaanii gabbisuutu barbaachisa. Gara mana yaalaa geessanii ilaalchisuunis hojii yoomiyyuu dagatamuu qabu miti. Ajaja ogeeyyii fayyaas tokko tokkoon raawwatamuu qaba.

