

Gargaarsa dura Miiiraa

Oromo Version



Gargaarsi Jalqabaa Miiraa (EFA) maaliidha?

**Mala deebii muddama
hiriyaatiin durfamu kan fayyina
guddisu fi miidhaan dabalataa
akka hin uumamne taasisu**



Hubachiisa: Jecha "Gargaarsa Jalqabaa Xiin-sammuu" jedhu mala industirii yaalaa fayyaa sammuu fi itti fufsiisuu fi namoota miidhaan qaamaa irraa hafan maqaa balleessuu fi dhukkuba ta'uu waan danda'uuf hin fayyadamnu.

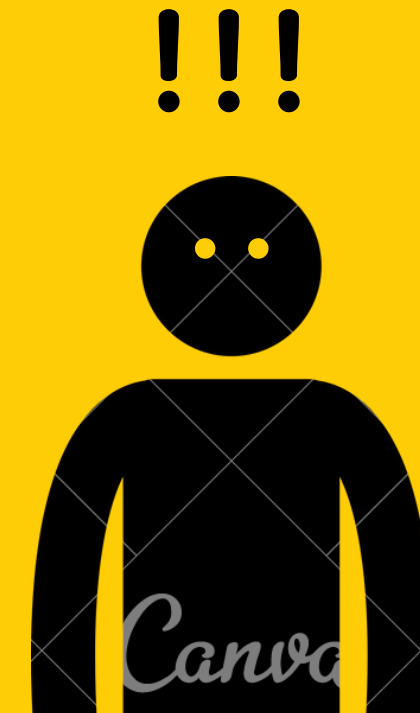
Mallattoolee beekamoo namni tokko rakkoo keessa jiraachuu agarsiisan



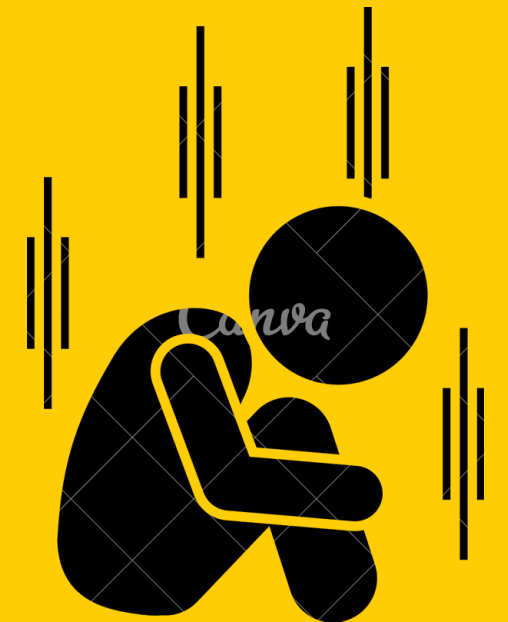
**Kan hin to'atamne
Boo'uu / Urgufamuu
/ Hafuura baafachuuf
rakkachuu**



**Dhohinsa
Miiraa**



**Qorrisisuu /
Hafuura ukkamsu**



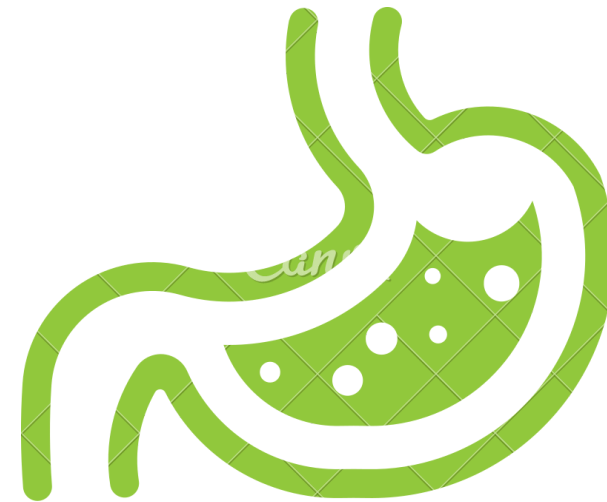
**Addan
kutuu**

Kunneen mallattoolee beekamoo ta'anis, namni hundi adda adda. Namoonni lubbuun hafan tokko tokkos mallattoo dhiphina tokkollee agarsiisuu dhiisuu danda'u, ta'us amma iyyuu deeggarsa barbaaduu danda'u.

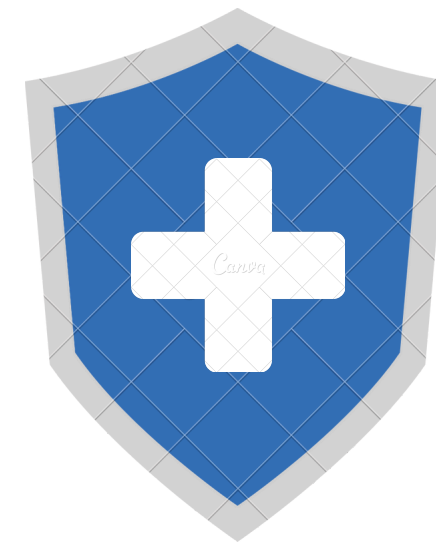
Deebii dhiphina hatattamaa qaamni keenya kennu yeroo rakkoo lubbuun jiraachuuf nu gargaara



**Dha'annaa Onnee
fi Jijjirama
Dhiibbaa Dhiigaa**



**Bullaa'insa
nyaataa
cufamuu**



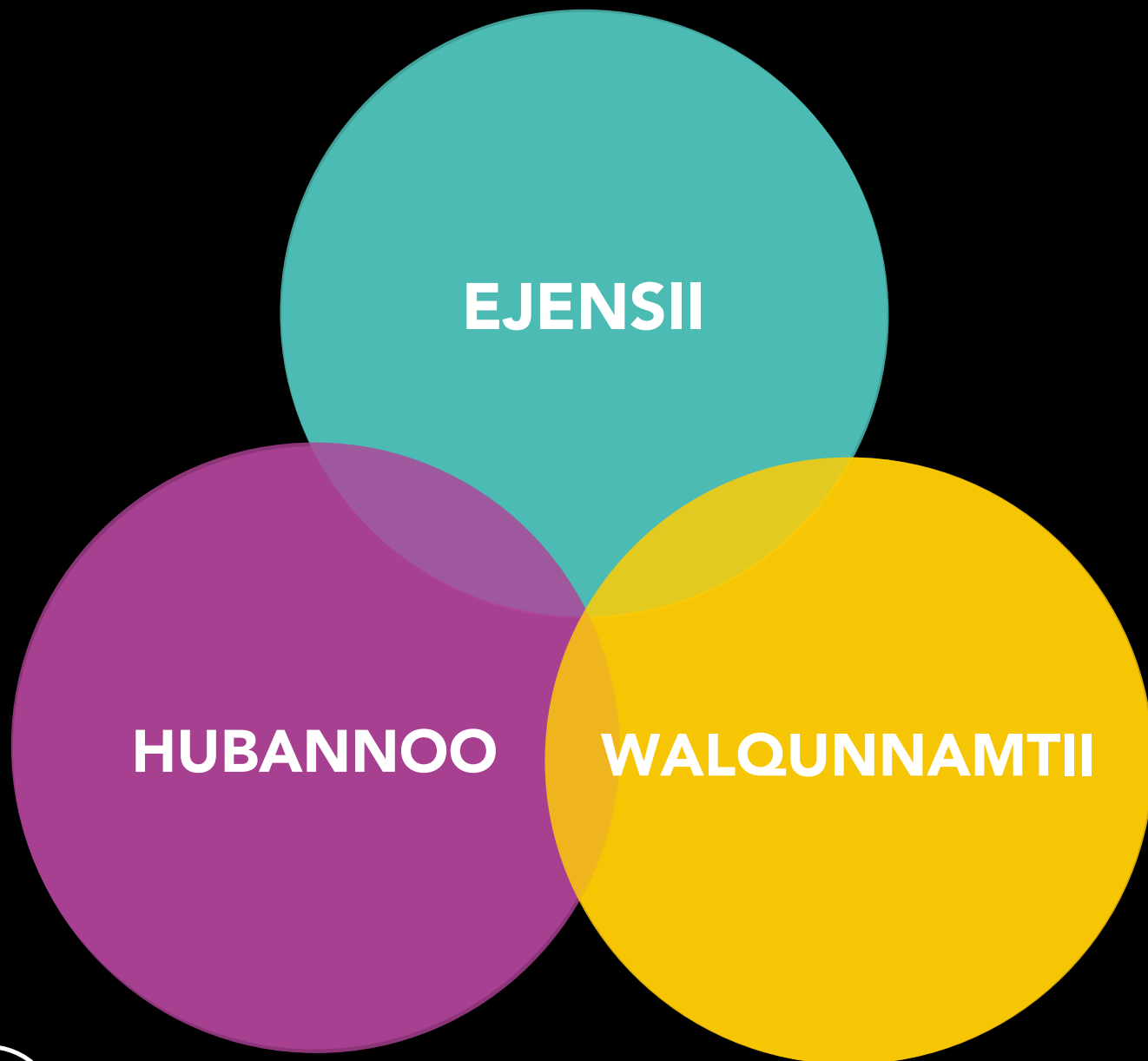
**Sirni
madinummaa
cufamuu**



**"Sammuun
loojikiidhaan
Yaadu"
sarara ala ta'a**

Kunneen deebii fiiziyoloojii beekamaa nama rakkoo keessa jiru irratti dhiibbaa uumuu danda'aniidha; haa ta'u malee tarreen kun guutuu miti akkasumas bakka bu'aa namoota lubbuun hafan hunda miti.

EFA Dudhaalee



EJENSII

Namni lubbuun hafe hundi ogeessa fayyina mataa isaati. Humna keessa isaanii, ija jabina, ogummaa, cimina, fi mirga fedhii ofii adda baasuu isaanii kabaju.

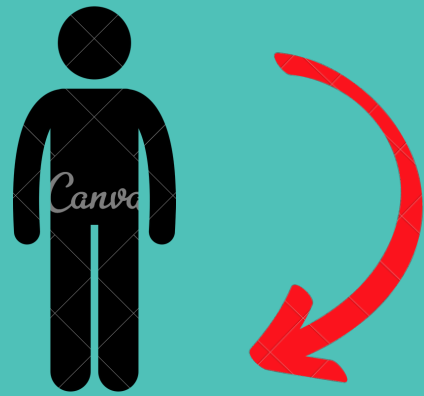
HUBANNOO

Daayinamiksiin sanyii, saala, amantii, gitaa, aadaa fi kanneen biroo miidhaan qaamaa fiduu fi hammeessuu danda'a. Muuxannoon mataa keessanii akkamitti kan nama biraa irraa adda ta'u danda'u beekaa. Hin tilmaaminaa. Nama lubbuun hafe hunda miira, gad of qabuu fi of eeggannoodhaan itti dhiyaadhu.

WALQUNNAMTII

Nama ho'uun, gara laafinaafi walitti dhufeenyi namaa, namni rakkina keessa jiru yoo naannoon isaa illee nageenya qabatuus fi dhiisuus, miiraan nageenya akka itti dhaga'amu gargaaruu danda'a. Walitti dhufeenyi gaariin kun dhiibbaa hamaa yeroo dheeraa miidhaan qaamaa irra ga'u ofirraa ittisuu danda'a.

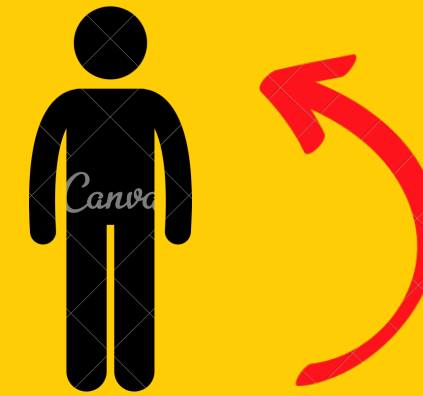
Mala EFA



Gubbaa Gadi

Yeroo sammuun keenya yaaduu sarara ala ta'u, miira adda ta'e akka nutti dhaga'amutti karaa keenya haasa'uu hin dandeenyu.

Namni tokko osoo hin qophaa'iin dura seenaa sana haasa'uun ykn irra deebi'anii himuun miidhaa dabalataa fidu danda'a.



Gadii Ol

EFA'n dursee qaama gara homeostasis tti deebisa. Kunis Sammu Yaadu toora irratti deebi'usa mallattoo agarsiisuudha.

Sana booda nama lubbuun hafe dhaggeeffannee mirkaneessuudhaan miira humna dhuunfaa ni jajjabeessina.

Tarkaanfiiwwan EFA

1



**QAAMA
KEESSAN
TASGABBEESSA**

2



**NAGEENYA
HUNDEESSUU**

3



**QAAMA ISAANII AKKA
TASGABBEESSAN
GARGAARAA**

4

**Siin
dhaga'a**

**DHAGGEEFFACHUU
FI DHUGOOMSUU**

5



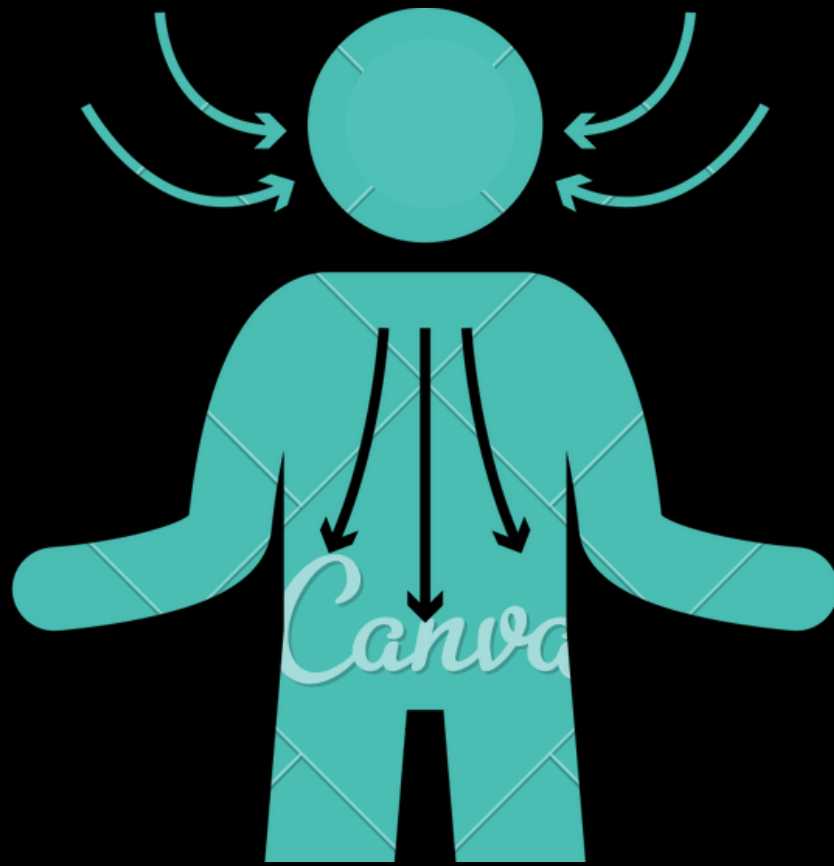
**BAKKA DURAANIITTI
DEEBISUU EJENSII**

6



**OF KUNUUNSUU
SHAAKALA**

1



QAAMA KEESSAN TASGABBEESSA

Yoo rifattanii jirtu ta'e, of eeggannoo gochuuf tarkaanfiiwwan EFA hordofaa.

Rifannaan ni daddarba. Yommu rifattanii jirtan namoota biroo gargaaruuf yaaluun faayidaa caalaa miidhaa geessisuu danda'a.

Hafuura dheeraa baay'ee fudhadhaa. Yoo yeroon jiraate tokkoon tokkoon hafuura baafachuu fi hafuura fudhachuu irratti hanga 5tti lakkaa'aa.



NAGEENYA HUNDEESSUU

Yoo danda'ame, nama sana balaa qaamaa keessaa baasaa. Namni sun yaala fayyaa hatattamaa barbaaduu isaa mirkaneessaa.

Bakka tasgabbaa'aa nageenyi isaa eegamaa ta'e barbaadaa. Kun naannoo dallaa ykn mukni jirutti ta'uu danda'a.

Miirri nageenyaa tokkoon tokkoon namaatiif adda. Namoonni lubbuun hafan nageenyi fi jajjabina akka itti dhaga'amu maal akka isaan barbaachisu akka beekaniif deeggaraa.



**GARGAARSAA
GODHAAF
QAAMA ISAANII
TASGABBEESSAA**

**Meeshaaleen armaan gadii gargaaruu
danda'u:**

Maqaa isaanii waamaa.

Cina isaanii ta'aa.

**"Isin kophaa keessan miti" jechuudhaan
mirkaneessafi. Ani asi isin waliin jira."**

Waliin hafuura baafadhaa.

Dallaa ykn mukatti hirkadhaa.

Waliin deemaa.

Of hammachuu.

Faaruu jajjabeessaa sochoosu, dhiichisisuu ykn gungumsisu dabalatee ta'uu danda'a.

Miira shanan.

Tokkoon tokkoon miiraa hojiirra oolchaa. Fkn. Bishaan ykn shaayii dhugaa. Biqiltuu fuunfadhaa. Nyaata salphaa nyaadhaa. Wanta tokko qabaa. Samii ilaalaa.

Of tasgabbeessuu.

Harka isaanii walitti sukkumuudhaan ho'a akka uumuuf afeeraa, sana booda qaama isaanii bakka barbaachisu irra kaa'a.

Lafa jabeessanii dhiituu, bakkichatti fiiguu, utaaluu, hollachuu.

Kunis keemikaalota dhiphina qaama keessa jiran akka gadi lakkifaman gargaara.

Iyya.

Lakkoofsa 3 irratti, waliin iyyaa. Yoo nageenya qabdu ta'e, boraati ykn shamizii keessatti iyyaa. Yookaan "iyya gumgummii."

Boo'icha.

Kun ammoo gadhiifamuu Kataaritikii ta'uu danda'a. Yoo to'annaa malee boo'aa jiraatan, suuta jechuudhaan hafuura gadi fagoo akka fudhatan gargaaraa.

Ani isin
wajjiinan jira

Siin
dhaga'a

DHAGGEEFFACHUU FI DHUGOOMSUU

Wanti isaan qooddan kamiyyuu iccitiin isaa eegamaa akka ta'e isaaniif mirkaneessaa. Kunis nageenya uuma.

Yoo qopha'oo miti ta'e dirqamaan akka haasa'an hin godhinaa. Callisanii taa'uun rakkoo hin qabu.

Miira isaanitti dhaga'amu akka qoodaniif afeeraa. Dammaqinaan dhaggeeffadhaa. Addaan hin kutinaa. Yeroo isaan dubbatan waan dhageessan duuba deebi'uudhaan yaadadhaa

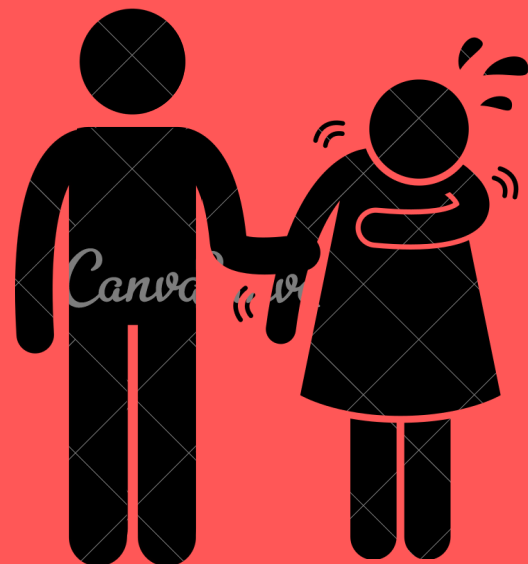
Seenaa qofa irratti osoo hin taane, miira irratti xiyyeeffadhaa.

Yoo miidhaa seenaa sana irra deebi'anii himuu keessatti qabamaniiruu ta'e, amma qooduun akka isaan hin barbaachifne itti himaa. Tasgabbeessaa. Waliin hafuura dheeraa baafadhaa.

Kanneen armaan gadii namni lubbuun hafe tokko miirri isaa akka argamu, dhaga'amuu fi dhugoomuuf gargaaruu danda'u:

- Kun ta'uun isaaf baay'een gadda.
- Isiniin dhaga'a.
- Kun dhuguma cimaa fakkaata
- Isiniin amana.
- Badii keessan miti.
- Kun isiniif hin malu ture.
- Gaddi / sodaan / aarii / kkf isinitti dhaga'amuun isaa homaa miti.
- Amma haasa'uu yoo hin barbaanne homaa miti.
- Yeroo qophooftan hundatti haasa'uu dandeessu
- Yeroo isin barbaachisu hunda fudhadhaa.
- Ani isin waliinan jira.
- Isin kophaa keessan miti.
- Hamilee / cimina / saaxilamummaa keessan nan dinqisiifadha.
- Baay'een isinitti boona.
- Waan naaf qooddaniif galatoomaa. Sun baay'ee ija jabina ture.

Maal irraa fagaachuu akka qaban



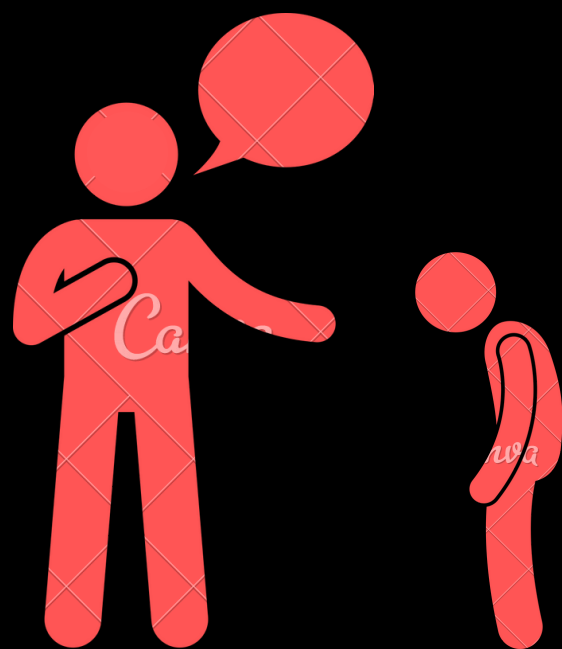
**OSOO HIN
GAAFATIN TUQUU**



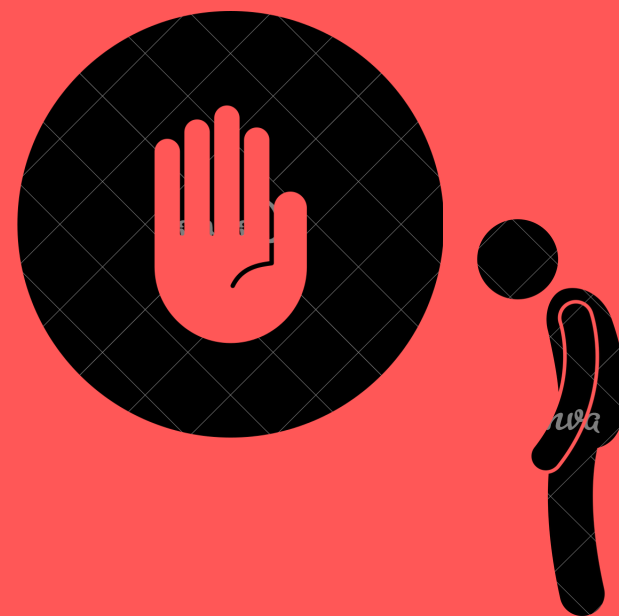
**AKKA HAASA'ANIIF
DHIIBBAA GOCHUU**



**GORSA
KENNUU**



**GARA SEENAA
KEESSANITTI
HARKISAA**



**DHUKKUBBII ISAANII
DHABAMSIISAA**

HIMOOTA DHORKAMAN

Ibsi yaada gaarii qabu armaan gadii dhukkubbii nama lubbuun hafe gatii dhabsiisuu fi miira ofitti murteessuu ykn ceephootti geessuu danda'a:

- Booda miirri gaarii isinitti dhagahama.
- Wanti hundi gaarii ta'a.
- Wanti hundi sababaa qaba
- Kunis ni darba.
- Gammadaa.
- Hin yaadda'inaa.
- Shhhhhh, hin boo'inaa.
- Waa'ee isaa dagachuuf yaalaa.
- Hin gaddinaa.
- Gadda / sodaa / kkf akka sitti hin dhagahamne yaalaa.
- Of gadhiisaa.
- Tasgabbaa'aa
- Irranfadhaa.
- Kana caalaa hammachuu danda'a.
- Na mudatee ture, garuu ani nagaa kooti.
- Galateeffadhaa.



BAKKA DURAANIITTI DEEBISUU EJENSII

"Mataan / onnee / qaamni keessan madaallii 1-10 irratti maaltu isinitti dhagahama?"

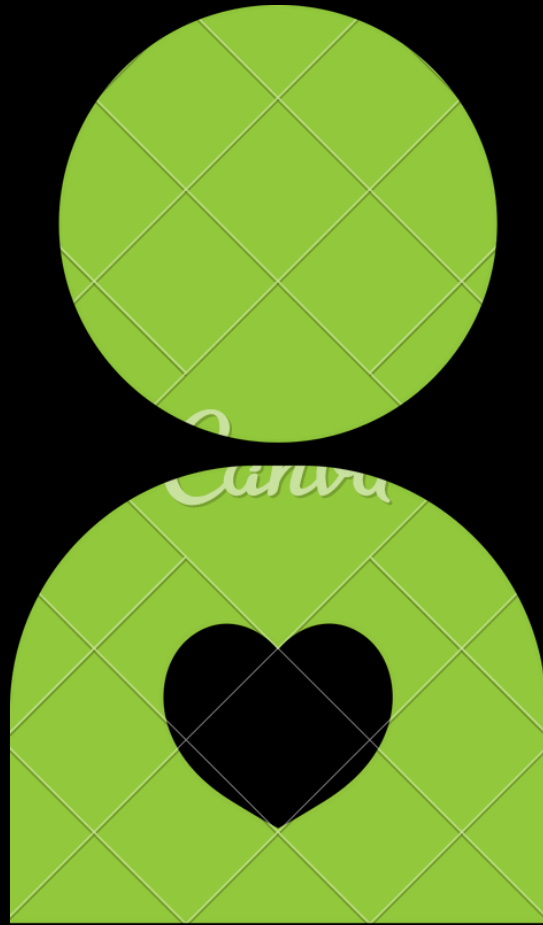
Kunis haala amma jiranitti hubannoo akka qabatan isaan gargaara. Lakkoofsa isaanii jijjiiruuf maaltu gargaaruu akka danda'u gaafadhaa?

"Amma akkamittan isin gargaaruu danda'a?"

Waa'ee waan darbee ykn gara fuulduraa yaaduun akka hin dhiphanneef fedhii hatattamaa irratti xiyyeeffadhaa.

Miira filannoo, humnaa fi to'annoo guddisuuf filannoowwan salphaa ta'an dhiyeessaa.

Fkn. As moo achi taa'uu barbaadduu? Bishaan moo shaayii barbaadduu? Haasa'uu barbaadduu moo callistanii waliin taa'uu qofa?



OF KUNUUNSUU SHAAKALA

Namoota kaan kunuunsuun bu'aa kan argamsiisu fi kan nama dadhabsiisu ta'uu danda'a.

Akkasumas gubachuu, dhimma fayyaa, "rakkoo miiraa cimaa" fiduu danda'a, akkasumas miidhaa miiraa ofii keessanii isnitti yaadachiisuu danda'a.

"Mataan koo / onneen / qaamni koo madaallii 1-10 tti maaltu dhagahama?"

Akkamitti akka isinitt dhagahamu hubannoo kenna. Lakkoofsa keessan maaltu jijjiira?

Gadi Lakkisuu fi Haaromsuu.

Dhiphina ykn miira qaama keessan keessatti qabattanii jirtan kamiyyuu gadhiisaa. Lafa Jabeessanii dhiituu, hollachuu, iyyuu, deemuu, fiiguu, boo'uu fi kkf.

Sana booda qaama, sammuu fi qalbii keessaniif waan gaarii hojjedhaa. Bishaan ykn shaayii dhuguu, hafuura baafachuu, nyaata salphaa nyaachuu, nama jaallattan waliin yeroo dabarsuu fi kkf.

Wal haa qunnamnu

Odeeffannoo dabalataaf, ykn qajeelfama kana afaanota hedduutti hiikuuf tola ooltummaa yoo barbaaddan, karaa imeelii ykn miidiyaa hawaasaa qunnamaa:



WeAreHealingTogether.org



info@WeAreHealingTogether.org



[@WeAreHealingTogether](https://www.facebook.com/WeAreHealingTogether)



[@WeAreHealingTogether](https://www.instagram.com/WeAreHealingTogether)



[@WeAreHealingTogether](https://www.linkedin.com/company/WeAreHealingTogether)

