Duraa duuba tajaajila gorsaa

1. Haadha daa'imaaf yookiin guddiftuu dhaaf afaan maatiitin tasgabba'aanii yookiin mallattoo nagahaa dhiheessii
2. Gaaffiwwan ka'umsaaf ta'an dhiheessii
    - Waa'ee umurii daa'imaa
    - Waa'ee daa'ima dhukkubsatee yookiin ijoollee jiraachuu isaa
    - Waa'ee annan harmaa fi haala kenninsa nyaata dabalataa
3. Haatii yookiin guddiftuu kan dubbatuu dhaggeeffadhu, dabalataan wanna raawwatamaa jiruu qoradhu.
    - Daa'imni ji'a 6 gadi yoo ta'ee paaneelii tokkoffaa irraa jalqabii
    - Daa'imni ji'a 6 hanga ji'a 24 tti yoo ta'ee paaneelii lammaffaa irraa qalqabii
4. Umrii isaatin kan war-gitu eeri, rakkoowwaniif dursa kenni.
5. Odeeffannoo hin nuffisiisnee hiruuf marii taasisii, haati yookiin guddiftuun gocha gaarii raawwachaa jirtuuf galateeffadhu.
6. Rakkoo sirna nyaataa furuuf filannoowwan karaa salphaatin hojjachuu danda'aman eeri.
7. Haatii yookiin guddiftuun filannoowwan yaaluuf waliigalte keessaa tokko akka filattu deggaruu dhan waliigalteerra gahuuf yaalii qodhi. Haati ykn guaaiftuun qarqaarfa dabarataat'essaa argachuu akka dandeessu eeri filannoouwwan irratti waliigalan garan akka shaakartu qaafadhu.
8. Guyyaa wal - quunnamaniif beellama qabadhu.

Gargaarsa maallaqaafi ogummaa dhaabbata "Alive and Thrive" tin kan qophaa'e.

Creative content & print by Astar Advertising Plc. 2011

Daa'imman dhalatanii hanga ji'a 6tti

Daa'imni Keessan jabaa fi fayyaa qabeessa ta'ee akka guddatuu hanga ji'a jahaatti harma haadnaa qofa hoosiisaa.

Daa'imm'an dhalatanii sa'aatii tokko keessatti harma haadhaa hoodhuu jalqabuu qabu.

Aannan harma haadnaa keressaa jalqabarratti buu ykn siilgi fayyummaa daa'immaniif nyata baay'ee kan of keressaa qabu weaan ta'eef daa'immaniif kennuun barbaa chisaadha.

Umuriin daa'ima ji'a jahaa osoo hin guutin bishaan obaasuu, dhadhaa liqimsiisuu, xuuxxoo hoosisuu, annan horii obaasuu, akkasumas suunqoo fi wantoota k.k.f buibulanii lobaasuun gonkumaa sirrii mitii.

Daa'immattiin fayya qabeettii fi gammadduu taati.

Garaa kaasaa fi dhibee sombaa ittisuu danda'aa

Jaalala haadhaa fi daa'ima ni gabbisa.

Ji'a 6 irraa jalqabee

Marrimaan daa'immaniif nyaata furdaa fi lallafaa soorachuuf qophaa'aa waan ta'eef daa'ima keessan nyaachisaa

Marqaa lallafaa kanbaayee hin qalanne.

Marqaa baay'ee qal'aata'e.

Daa' imattin waan hin beelof neef gammaddu taatii hirbaan hinjeeqam qu.

Daa'immattiin daftee waan beelottuuf amala gabdi nyaakkisuu.

Ji'a 6 irraa jalqabee

Daa'imieni akkuma ji'a 6 guuten harma haadharratti dabalataan nyaata dabalataa nyaachisuu jalqabaa.

Yoo danaa'ame marqaa daa'imaaf qopheessitutti hanqaaquu quu fi aannan itti dabali.

Yeroo yeroon annan harma haadhaa laadhuf

Marqaa daa'imaaf qopheessituu keessatti akkuma argametti foon yookiin foon andaaqqoo itti dabali.

Yeroo yeroon marqaa furdaa lallaafaa nyaachisi.

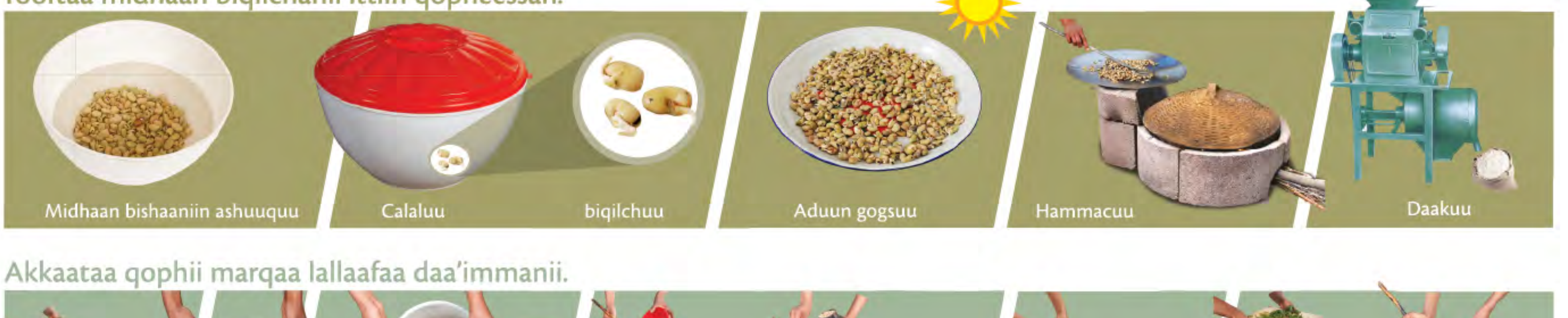
Marqaa daa'imienaaf qopheessitutti zayitidkaaf soqidda ayoodinii qabu itti dabati.

Akkaataa qophii nyaata daa'immanii

Akkaataa gophii midhaan marqaa nyaata maadaallamaa daa'immaaiif ta'u.

Toftaa foon goggogsanii ittiin qopheessan

Tooftaa midhaan biqilchanii ittiin qopheessan.



Akkaataa qophii marqaa lallaafaa daa'immanii.

WAGGOOTTAN LAMAAN

jalqabarra jiran guddina qaamaafi sammuu daa'immaniif yeroo murteessaa dha.

Ministeera eewumsa fayyaa federaalaueaa

Ji'a 6 irraa jalqabee

Daa' imman guddina sammuu fi qaamaa barbaachisaa ta'ee akka argatan akaakuu nyaata sadeenuu nyaachisaa

Bu'aa bineessotaa mana | dheedhii | Midhaan | Zayitii fi dhadhaa | Fuduraaf Muduraa Magarisaa fi Keelloo

Ji'a 6 hanga 24tti

Sirna nyaatinsaa

Ji'a 6 hanga 11tti

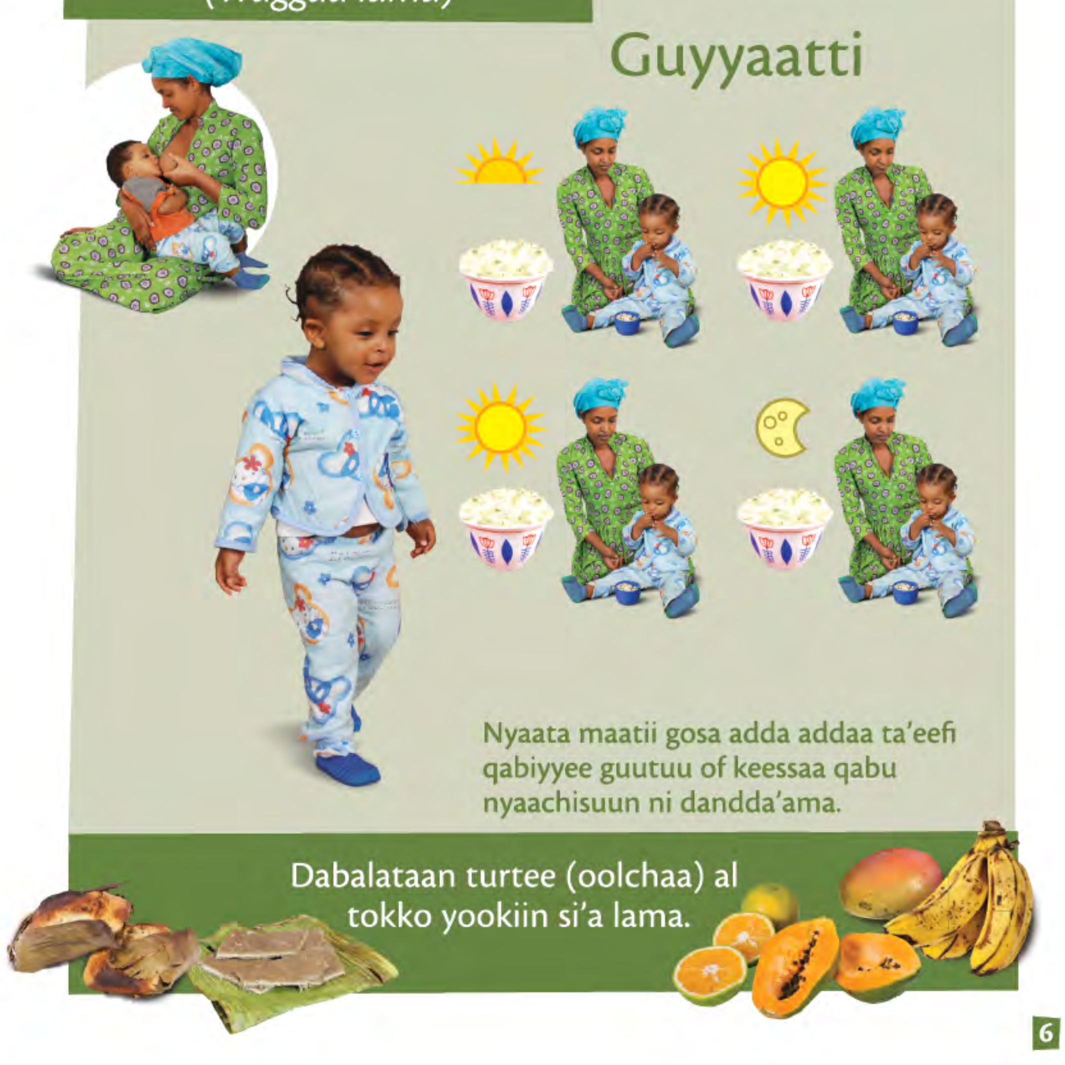
Guyyaatti

Harma haadhaa fi nyaata dabalataa guyyaatti yerro sadii nyaachisuu.

Dabalataan turtee (oolchaa) al tokko.

Ji'a 12 hanga 24 tti
(Waggaa lama)

Guyyaatti



Nyaata maatii gosa adda addaa ta'eefi qabiyyee guutuu of keessaa qabu nyaachisuun ni dandda'ama.

Dabalataan turtee (oolchaa) al tokko yookiin si'a lama.

Ji'a 6 hanga 24tti

Daa'imman umriin isaanii ji'a 24 (waggaa lama) hanga guutanitti sirna nyaataa hordoffiin maatii irraa hin fagaannee gabbisuu.

Ji'a 6 hanga 11tti

Ji'a 12 hanga 24 tti 1 (waggaa lama)

Faayidaawwan:
- Maatii fi daa'ima on gidduu jaalala jiru ni gabbisaa
- Daa'imman nyaata isaaniif dhihaatee fixanii akka sooratan ni gargaaraa.
- Nyaata maadaallame umrii isaanitiin wal-gitu akka argatan isaan gargaara.
- Namni daa'ima nyaachisu kammiyyuu hamma isaan barbaachisu mirkaneeffachuu qaba.

Yeroo dhukkubaa fi dandamannaa

Dhalatanii hanga ji'a 6 tti

-Daa'imman harma akka hoodhan Jajjabeessuu yookiin sossoobuu.

gara keellaa fayyaa dhiyoo jirutti hataattamaan geessuu

Ji'a 6 hanga 24 tti

-Yeroo harma hoodhuu kan durii Caalaa dabaluu
-Nyaataa fi dhangala'oo Kan durii caalaa akka fudhatan taasisuu
-Soorata jaalatan nyaachisuu.
-Dhukkuba booda dafanii akka dandamataniif yoo xiqqaatee torban lamaaf nyaata darran nyaata nirratti dabalalaan yerro tokko guyyaa guyyaatti nyachisuu.

Harma hoosisuu fi dhangala'oo kennun dhangala'oo qaama isaanii keessa jiru hanga barbaaddamuu gadi akka hin hir'anne ni gargaara.