

# Barruu waabii sirna soorata

Daa'imman waggaa lamaa Gad

(ji'a 0 hanga ji'a 24) jiraniif



Waggaan  
lamaan

duraa guddina

qaamaa fi sammuu  
daa'immaniitif murteesadha

Daaku marqaa  
Daa'immani  
haala  
Itti qophaa'



Yeroo hundumaa harka  
sadi gosa midhani



harka tokko  
Gosa ataraa



## Barruu waabi waa'e soorata daa'immani

Barruun waa'ee soorata daa'immni kuni hojjattoota ekisteensiini fayyaatiif manuwaala leenjii soorata daa'immani qophaa'ee dabaltaan akka deegaruu kan yaaddame dha. Barru waabii kana qopheesu dura barruulee adda addaa qophaa'ee ture. 1ffa qajeelfama nyaata dabalata daa'immani (complementary feeding Protocol), 2ffa Maanwaala hojjattoot ekisteensiini fayyaa qajjelfama nyaata dablataa daa'immani irratti hundaa'e, 3ffa barbaachisummaa nyaata dabalataa kan agarsiisu barrulee gorsaa (BCC Tools). Barruun dabalataa kun hojjattoota ekisteenshini fayyaatiif paakeejii nyaata dabalata daa'immani ilaachise kan qophaa'an keesa isa tokko dha. Kanumaafu ministeeri fayyaa fadaraalaa barruun kun dirretti shaakallin akka gamaagamamu eeyyame bu'ureefachuun bara 2003 keessa akka ilaallamu koopilee muraasa qofa kan maxxanfamee.

Barruu waabii saffisaa nyaata dabalata daa'immani kuni kutaale adda addaa kan of keesa qabuu dha. Seensii duraa akkaataa nyaata daa'imman siritti itti sooram u qaban, keessattuu daa'imman waggaa lamaa gad jiran gaafii ijoo maalif barbaachise jadhuu kan qabuu dha. Itti fufuun kutaan duraa daa'imman umrii ji'a jaha gad ta'aniif bu'a harma haadhaa qofa hoosiisuu kan qabu dha. Kutaan guddaan inni lammaaffaa daa'imman ji'a jaha irra jalqabe barbaachisummaa nyaata dabalataa fi ilaalcha dogongoraa nyaata dabalataa ilaachise hawaasa keessa jiruu barsiisa. Kutaan sadaffaa daa'imman haala adda ta'en sooru fi kunuunsu irratti kan xiyyefatee dha. Dhuma irratti kutaan atraffaa fi shanaffaa waa'ee nyaata dabalataa daa'immani sirri ta'e hawaasa keessatti babalisu fi gocha hojjidhaan hojjatame agarsiifamu kan ammatee dha.

Walumaagalaatti, kitaabichi waabii kuni kan hubachuudhaaf haala salphaa ta'e fi dubbisuuf akka tolutti qophaa'ee dha. Kanumaafuu barruun kuni hojjattoota ekisteenshini faayyaa qofa otu hin ta'in dhaabbilee fi namoota waa'ee soorata daa'immani irratti hojjatan hundumaaf ni fayyada janne amanna. Maxxansaan jalqabaa kun isa fuldura kana caalaatti foysesuufkan nu gargaaruu waan ta'ef hojjattoota ekisteensiini fayyas ta'e dhaabilee biro yaada qaban akka nuuf gumaachan kabajaan gaafanna.

Gargaarsa maallaqaa fi teeknikaa ALIVE and THRIVE kan qophaa'ee  
Bara 2004, Finfinne.

## Baafata

Daa'imman waggaan lamaa gad siritti sooruun daa'imman fayyaaleesa akka qabaannuu wantoonni nugargaaran maalifa dha? .....4

<b>Kutaa 1: daa'imman dhaloota hanga ji'a jaha harma haadhaa qofa hosiisuu .....</b>	<span style="color: green;">5</span>
Harma qofa hosiisuuun maalif fayyada?.....	<span style="color: green;">5</span>
Harma hosiisuu yoom jalqabamu qaba?.....	<span style="color: green;">6</span>
Aannan, silgaa daa'imaaf keenuun maalif barbaachise?.....	<span style="color: green;">6</span>
Haati tokko guyyatti si'a meeqa hosiisu qabdi.....	<span style="color: green;">7</span>
Harma siritti hoosisuuf daa'imman akkamitti hammatamu fi harma afaan kaa'amuu qaba?.....	<span style="color: green;">8</span>
Yero harma hoosiistuu rakkole akkamtuu haadha mudatuu danda'a? Rak-kolee kan akkamitti furuun danda'ama?.....	<span style="color: green;">10</span>
Haatii daa'ima dhukkubsatuu akkamitti aharma hoosiisu qabdi?.....	<span style="color: green;">11</span>
Haatii annan harmaa akkamitti eelmit ee kaa'u dandeesi .....	<span style="color: green;">11</span>
Haawwan daa'imman umrii ji'a jaha gad qaban odee effanno dabalataa kan ak-kam dabarsuuf qabna.....	<span style="color: green;">14</span>

<b>Kutaa 2: Daa'imman ji'a jaha gutan nyaata dabalataa nyaachisu.....</b>	<span style="color: orange;">15</span>
Nyaata dabalataa jachuun maal jachuun dha.....	<span style="color: orange;">15</span>
Nyaata dabalataa yoom jalqabamu qaba?.....	<span style="color: orange;">15</span>
Nyaata dabalata akkamitti gabbisuun danda'ama.....	<span style="color: orange;">16</span>
Nyaata dabalata bu'a bineeldootaan gabbisuun faayidaa qabuu.....	<span style="color: orange;">17</span>
Kudraale fi mudraaleen nyaata dabalataa gabbisuuf maalif baayye barbaachisa ta'an.....	<span style="color: orange;">18</span>
Daakuun nyaata dabalataa dhangaan adda addaan badhaadhe akkamitti qopheessuun danda'ama?.....	<span style="color: orange;">19</span>
Nyaata dabalataa gabbisuuf daakuu midhaan biqile irraa akkamitti qopheessuun danda'ama?.....	<span style="color: orange;">19</span>
Nyaata dabalataa gabbisuuf daakuu foonirraa akkamitti qopheessuun danda'ama?.....	<span style="color: orange;">20</span>
Midhaan gosa adda addaa irra nyaata dabalata akkamitti qopheesuu dandeenyaa?.....	<span style="color: orange;">21</span>
Qabiyyeen nyaata dabalata (furddini) akkam ta'u qaba?.....	<span style="color: orange;">22</span>

Guuyatti nyaata dabalataa hammami fi si'a meeqa nyaachisu barbaachisa?.....	<b>23</b>
Nyaata dabalataa qulqullumina isaa eegggame akkamitti qopheesuun danda'ama?.....	<b>24</b>
Haawwan daa'imman isaani nyaata geha akka nyaatan maal gochuu danda'an?.....	<b>25</b>
Daa'imman yeroo dhukkubsatani fi yeroo dandamataa akkamitti sooruu qabna?.....	<b>25</b>
Haawwan daa'imman ji'a jaha hanga ji'a 24 qabaniif odeeffanno dabalataa kennamufii qabuu.....	<b>27</b>

### **Kutaa 3: Daa'imman waggaa lamaa gadi haala fi rakk fayyaa adda addaa keessa jiran sooru fi kunuunsu akkamitti danda'ama.....**

Yeroo dhalatan daa'imman ulfina gad aanaa (Kg 2.5 gad) ta'an akkamitti sooruun danda'ama? .....	<b>28</b>
Haati HIV Dhiiga keesa jiruu daa'ima ishii waggaa lamaa gadi akkamitti sooru dandeessi?.....	<b>29</b>
Daa'imman umrii ji'a jaha hanga 24 jiran fi haala adda addaaitiin harma hin hoone, daa'imman harma hoodhaa jiran caalaa nyaata dabalataa isaan barbaa chisa.....	<b>31</b>

### **Kutaa 4: Hawwaasni haala soorrannaadaa'imman waggaa lamaa gad isa sirri ta'e akka hordofan akkamitti sochosuun danda'ama?.....**

GALIDRA gorsaa fi waligaluuf akkamitti itti fayyadamuu danda'ama?.....	<b>33</b>
Itti fayyadama Kaardii gorsa fi qajeelfama fayyaa maati .....	<b>34</b>
Haala sorrena daa'imman wagga lama gad foyeesuuf hogantoota hawaasa dadamsuuf fi hawaasa sochosuun akkamitti danda'ama?.....	<b>36</b>
Marii hawaasa akkamitti gaggesuun danda'ama?.....	<b>38</b>
Haawwan fakki ta'an akkamitti addaan baasuu fi waliin hojjachuun danda'ama?.....	<b>40</b>
Nyaata dabalataa akka itti qopheessan akkamitti agarsisuun dandaama.....	<b>41</b>

### **Dabalata:**

Qajeelfama nyaata dabalata daa'immani.....	<b>43</b>
--	-----------

## Daa'imman waggaalamaa gad jiran haala adda ta'een Sooruu fi kununsuun maalif barbaachise?

Daa'mman waggaalamaa gad  
Haala sirri ta'een nyaachisuun;

- Rakkoon guddina sirri hinta'in daa'imman yeroo kichummatti isaan mudatu danda'a.  
Yeroo ulfa dura, yeroo ulfaati fi daa'imman yeroo dhalatan irra jalqabe hanga waggaalamaa jiru rakko hanqina soorataatin dhufu danda'u ittisuuf yeroo murteessaa dha.Umrii kana kessatti nyaata barbaachisa ta'e fi dhangaal adda adda qabu yoo sooramu baatan rakko hanqiina kanaan isaan mudatuu irra deebi'ame foyyesuun hin danda'amu.
- Hanqinni guddina qaama fi sammu daa'imman yeroo kana keessa mu datu baayye cimaa waan ta'uf, dhaabataan Kan ergaraman, hanqina cimina sammutiin Kan ka'e barachuu kan hin dandeenye fi kan dhibee adda addaatiif salphati saaxilaman fi midhaman ta'u.
- Rakkolee hanqina nyaataatin isaan mudatu umrii waggaalamaa booda foyyesuun hindanda'amu.

Daa'imman fayyaaleesa akka qabaannu  
wantoonni nu gargaaran maalfaadha?



# Kutaa 1

Daa'imman yeroo dhalatan irraa jalqabee hanga ji'a jahatti harma haadha qofa hosiisuu

Harma qofa hosiisuu maliif fayyada?

Harma qofti hosiisu jachun hanga ji'a jaha guutan, daa'imman bishaan dabalatee nyaataa daa'imaaf barbaachisu hundu maa waan of kessaq qabuuq daa'immanifi haalaan mij'a dha.

- Harmi haadhaa bishaan dabalatee nyaataa daa'imaaf barbaachisu hundu maa waan of kessaq qabuuq daa'immanifi haalaan mij'a dha.
- Harma haadha qofa hosiisun guddina qaamaa fi summu daa'imaan ni safisiisa.
- Harma haadhaa hosiisun baasi addaa hinbarbaachisu
- Harmii haadhaa yero hunduma kan qopha'a fi qulqulludha
- Harmaa hosiisun jaalala haadhaa fi daa'ima gidduu jiru ni cimsa.
- Daa'imman iddo ho'aa kan jiraatan ta'uyyu bishaan, bishaan sukkaraan bulbululame, abishii axmiiti ykn dhangala'oo biro itti keennu hinbarbaachisu
- Aannan harma haadhaa salphatti kan bullaa'u fi kan sifa'u danda'u dha.
- Haati tokko harma hosiisun hanga ji'a jahatti lagu yoo arguu baatte akka mala karoora maatiitti itti fayyadamu dandeesi.
- Harmaa hadhaa qopheesuuf bishaan ho'isu, qoraan barbaadu kkf waan hinqabineef haadha irra ba'aa hojji salphisa
- Daa'imman ji'a jaha gad kan harma haadhaa qofa hodhaa jiran, qoricha hakiimaan ajajamuuf keennamuufi ni danda'ama.



## Harma hosiisu yoom jalqabamu qaba?

- Harma hosiisuun daa'imni yeroo dhalatuu battalumatti hobbaatiin bahu ulle baatuu yeroo sa'a tokko hincaalle keessatti jalqabmu qaba.
- Daa'immi akka dhalateetti kan dhandhamu aannan harma haadhaa qofa ta'u qaba. Harma hoodhu out hin jalqabiin waan akka bishaani, bishaan sukkaran bulbulame, abishiis ta'e dhangala'o biro gonkkuma itti keennamu hinqabu.

## Daa'imni akkuma dhalateetti battalumatti harma

### Hoosiisu jalqabsiisuun bu'aa qabuu

- Daa'imni akkuma dhalatetti battalamutti harma hosiisuun hobbaatiin haadharraa dafee akka bahuu gargaara.
- Harmii haadhaa akka cophu fi akka aannan mirjisuu gargaara.
- Da'umsa booda haadha dhiigini da'umsa akka ittilin baayyen gar garaa.
- Da'umsa booda battalumatti hoosiisu jalqabsiisu fi ammaa amma dada fani hoosiisun danqama harmaa haadha irraa ittisa.

## Aannan harma isaa duraa, silga keello ta'e daa'imaaf keennu maalif barbaachise?

Yeroo dura harmi haadha aannan furdaa keello kan ta'e isa silga jadhamu kan durse ba'u. Aannan silgaa fayyumaa daa'immaatiif umamaan kan qophaa'e waan ta'ef baayyee barbaachisa dha. Kanaafu irraa elmamee gad naqamu (gatamu) hinbarbaachisu.

## Bu'aa aannan duraa (silgaa) qabu

- Aannan silgaa daa'imman dhibee adda addaatiin akkahin qabaminne ittisa qophaa'e qaba.
- Daa'immaniif akka talaalli duraa umamaan qopaa'etti fayyada.
- Daa'immani dhibee akka ujumo hafuraa, garaa kaasaa kkf yoo qabaman dafani akka baraaraman gargaara.
- Daa'immani bobbaa qulfa garaa keessa turee akka irraa ba'u ykn qulqulla'u godha.



## **Harmi haadhaa tokko hoodhamee hanga duwwatutti isa kaanitti dabarsu dhiisuun maalif fayyadaa?**

- Aannan harmaa kan dura ba'u qabbiyyen isaa kan bishaan baayyatu fi kan daa'ima dheebu baasu yoo ta'u kan duuba ba'u immo kan dhangaa goosa adda addaa baayyatu fi furdaa kan ta'e dha. Kanaafu aannan duuba dhufu kan fedhinaa soorata daa'ima guutuu fi kan beela baasu dha.
- Daa'immani yeroo hoodhan harma duraa hanga xuuxee duwisutti hosi isuuu aannan dhangaa adda addatiin badhaadhe kan duuba waan arg atuuf , Daa'imni fayyaleesa fi jajjabaa ta'e akka guddatuu gargaara.

## **Daa'imman ji'a jaha otu hingutiin nyaata, bishaani fi dhangala'o biro yoo keennameef midhaa maal qaba?**

- Daa'imni garaa kaasaa fi dhibee birotiif saaxilama.
- Ji'a jaha otuu hin gutiin nyaata biro yoo kennameef aannan harmaa gud dina fi fayyaa isatiif barbaachisu akka hinarganne godha

## **Haatii tokko guyyatti daa'ima si'a meeqa hoosiisuu qabdi?**

- Haawwan daa'imman isaani yeroo harma hoodhu barbaadan hunduma hoosiisu qaban. Guyyaa fi halkan keessa waligala yoo xinnaate si'a 10 fi sanaa ol yoo hoosiisan daa'immani isaani fayyaalesa ta'ani akka guddatan gargaara.
- Garaan daa'immani xinnaa waan ta'ef altokkotti baayye hoodhu hindanda'an. Kanaafu ammaa amma (dafe dafe) hoodhu qaban. Daa'imman beela wani harmaaf boyuun mallatto beelaa kan maayyi akka ta'e hubadhaa.
- Aannan harma garaacha daa'immatiif salphati kan akka bullaa'u ta'e umamaan qophae fi kan ittin ulfaanne dha. Harma ammaa amma hoosiisuuun akka aannan cophuu fi salphatti akka mir gisuu gargaara.
- Haatii innaa dhukkubsatuulle daa'ima ishii harma hoosiisuun dhaabu hinqabdu.



## Daa'imni harma siritti akka hoodhu akkamitii hammatamu qaba, harma akkamitti qabachu (gurshamu) qaba?

Daa'imman harma siritti qabachuun, harma siritti akka hoodhan fi aanan gehaa akka argatan isaan gargaara. Harma siritti gurshuun duwwisani akka hoodhan waan tasiisuuf harminii aannan siritti akka cophuu gargaara. Daa'ima siritti hammachuu fi harma qabsiisuu akka dandeesu, haati akka itti toluu fi mij'a'ufitti taa'uun barbaachisaa dha.

Haalli hammannaar sirri ta'uf ulaaga afran kanaan gadi ilaali: 1. Daa'imni mataa hanga milaa qajeelatti qabamu, 2. Qaamini daa'ima kan haadhatti maxxanu (siqu) isa, 3. Daa'imni gara harma haadhatti gara galu fi, 4. Haati qaama daa'ima guututti harkaan qabachu (deegaramu) dha.

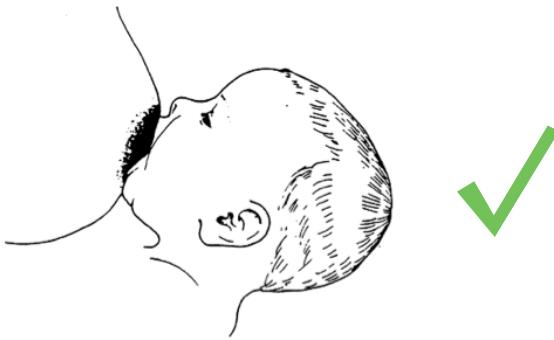
- Mataa, dugda fi teesumiti daa'ima haala qajeelaa ta'een hammatamu qaba.
- Fuulli daa'ima kallatti harmaa kan garagale fi fuula haadha kan argu ta'u qaba
- Qaamini daa'ima gara haadhatti siqe maxxanu qaba
- Haati mataa fi dugda daa'ima qofa oto hin ta'in qaama daa'ima gututti harkaan qabuu  
(deegaruu) qabdi.

**Yaadachisa:-** haawwan harma isaani harka banaa fi quba abguudo gurraatti harmaa isa gama gubbaa ol kaa'u fi qubbeen hafan afran harma jala kaa'un daa'imaaf keennu qaban.



## Mallatto harma siritti qabachuu afran:

1. Daa'imni gara harmaatti siqee afaan bali'naan baname fixaa harmaa qofa otu hin ta'in irra caalaa gurraattii harmaa afaan kaayyetuu qaba.
2. Maloleen daa'ima harma haadha xuqu qaba.( Kunis arrabnii daa'ima harmaatti gad darbbe aannan akka gad cunfu gargaara.)
3. Gurraattiin harmaa garjalaa caala gargubbatti mul'achu qaba.
4. Hidhiin daa'imaan kan jalaa gara alaatti garagaluu qaba.



## Rakko yeroo harma hoosiisu haadha muda tuu danda'an isaan kami, akkamitti furuun danda'ama?

Rakkolee	Mallatto	Mala ittisaa	Furmaata
Danqama harma	Harmi dhita'e cululuqa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Harma sirriti afaan kaa'uu</li> <li>• Qaamaa daa'ima kan haadha waliin akka walxuqu ykn maxxanu godhu</li> <li>• Haati akkuma dees-setti yero sa'aa tokko keessatti harma hoosi-su jalqabu</li> <li>• Harma ammaa amma fi daa'imman yeroo barbaadan hun-dumaa hosiisu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Akka aannaan sirri yaa'u carqii bishaan ho'a keesa cuphuu harmarratti qabuu</li> <li>• irrisuuf erga hoo-sisan booda bishaan qabanaawa harma irratti qabuu</li> <li>• Haala hammanaa fi harma qabanna daa'ima foyeessu</li> </ul>
Baqequ (madaa'u) fixee harma	Daa'imni yeroo hood-huu haadha dhukkubi cimaa itti dhaga'ama Baqaqinsa (madda) fiixa harmaa irratti ni mul'ata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Harma sirriti afaan kaa'uu</li> <li>• Fiixi harmaa akka hingoginne saamu-naan dhiqiu dhabu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dhukkubbii yoo itti dhaga'amu dhiise hoosiisu jalqabuu</li> <li>• Daa'imman sirritti hammachuu fi harma afaan kaa'uu</li> <li>• Fiixi harmaa akka hin gogine saamu-naan dhiqiu dhiisu</li> <li>• Fixa harma aannan harmaatiin jiisuu fi akka goguu godhuu.</li> </ul>
Harmi aan-nan geha hin cophuu jadhani yaaduu	Yero baayye haawwan harmi keenya aan-nan gehaa hin cophuu ja'ani rak-katuu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Daa'imni akkuma dha-lateen qaama hadhaattii maxxansuun yeroo sa'aa tokko keessatti hoodhuu akka jalqabu godhu</li> <li>• Daa'imni harma sirriti qabachuu isami mirka-neefachu</li> <li>• Harma guyyaa fi halkan daa'iminni yeroo fedhe fi ammaa amma hoosiisu</li> <li>• Harma isa duraa irraa kan birootti otuu hin dabarsiin kan dura duwwisee akka hoodhu gochu</li> <li>• Xuxxo/dhangala'o biro kennufi dhiisu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Daa'imni siirritti harma qabachuu isaa sakata'u haatii yoo hoosiistu ilaalu</li> <li>• Ammaa amma hoosiisu</li> <li>• Daa'ima sa'aa sadi saditti damaqsanii hoosiisu</li> <li>• Harma yoo hoosiis-tee aannan gehaa cophuu akka dandeesu haadha amansiisu.</li> </ul>



## Haatii Daa'ima dhukkubsatuu akkamitti harma hoosiisu qabdi?

### Daa'imman yeroo dhukkubsatan

- Daa'imman dhukkubsatan dafani akka baraaraman harma ammaa ammaa dafani hoosisuun barbaachisa dha.
- Yeroo dhukkubsatan isa dur barame caalaa harma hoosiisun daa'imman dafani akka dandamatian fi ulfiina qaama akka hin hirrisine garagaara.
- Harmmi haadhaa daa'imman dhukkubsataniif michuma dabalaaf.

### Yeroo dhukkubsatan hunduma

- Daa'imman akka dafani dandamatian fi ulfiina dhukkubsachu dura qabaacha turan akka deebifatan, yeroo dhukkubsatan isa barame caalaa hoosiisuun barbaachisa dha.

## Haatii tokko aannan harma ishii akkamitti elmitee kaa'u dandeesii?

Yeroo barbaachisetti harma ishii elmitee daa'ima ishii aannan harmaa argachu akka itti fufu ishii gargaara. Aannan harmaa meeshaa qulqulluu keessatti elmuun otuu humaa hin tahn sa'aa sadeetiif ykn qorrisaa keessatti sa'aa 24 tursiisu/ kuusu ni danda'ama.

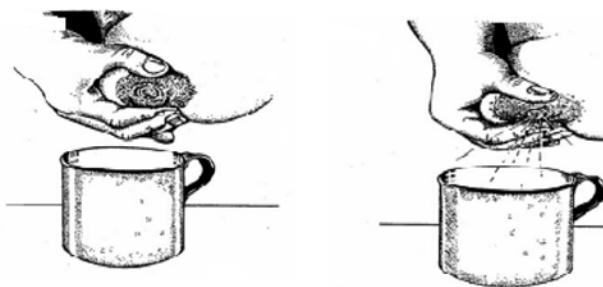
### Harma elmuun yeroo kanaan gaditti ibsamaniif fayyadu danda'

- Haati dhimmaf yoo daa'ima biraa kan deemtu ta'e.
- Yeroo dhalatan daa'imman ulfiina baayye gadi aanaa qaban fi kan harma qabachuu hindandeenye sooruuf.
- Rakko fayaattin kan ka'e daa'imman harma hoodhuu hin dandeenye/ dadhaban.
- Haawwan rakko harma hoosiisuu irratti isaan mudute irraa hanga fayyanitti.



## Aannan harmaa akkamit elmuun danda'ama?

1. Harka siritti saamunaa fi bisaaniin dhiqachuu
2. Meeshaa aannan itti elmamuu sirritii dhiquu fi affeluu
3. Akka itti mijaa'u taa'un meeshaa harmmi itti elmamuu harmatti siqsitee qabachuu
4. Harma susukumu fi weyaa ho'aa uffachuun aannan siritti akka yaa'u gargaara
5. Quba abguddo gurraatti harmaa gargubbaa ol qabu fi qubbeen hafan gurraatti jalaa gad kaa'u
6. Quba abguddo fi lamaan duraatiin gara qomaattii gad qabu. Itti aansuun gurrattii harmaa suuta jadhani gadi elmuu ykn cunfuu
7. Qubbeeniiin harma ol irraa gara gadditti susukumu
9. Aannan siritti yeroo yaa'u ykn dhidhimisu meesha qulqulluutti walitti qabuu
10. Harmaa haalaan sukkumuun ykn fiixa harma cimsani cunfuun aannan akka hin yaanee waan godhuuf suuttatti raawwatamu qaba
11. Quba abguddo fi agarsiistudhaan harma irra naanneesuun suuta gad cunfuun aannan kutaa harmaa hunda kessaakka yaa'u gargaara.
12. Harma tokko yeroo daqiqaa 3 hanga 5 tiif eerga akka elmamuu tasifame booda gara lamattaati darbuu fi elmuu, ammaas gara kan duraatii deebi'u fi akkasumatti elmuu ( waligala yeroo daqiqaa 20 hanga 30 tokko fudhachuu danda'a jachu dha.)



## **Meeshaa aannan harmaa itti ol ka'amu akkamitti qopheefama?**

- Kubbaayyaa, burccuqoo ykn joogaa afaan ballaa qopheesu
- Meeshaa qophaa'e saamunaa fi bishaanin siritti dhiquu
- Bishaan danfaa keessatti qiccani xinno waliin tursiisu
- Yeroo harma eelmuu qophoftan bishaan keessaa dhangalaasuu
- Eerga harma itti elmamee booda qadaaduun ol kaa'u
- Yoo daa'immaa kennamu isa yeroo tokkotti daa'immi dhuguu danda'u qofa irraa qicuu
- Aannan kubbaayyaan akka dhugu gochuuf. Kubbaayyaa gara hidhii daa'ima kan jalaatti siqsu fi xinno xinno arrabaan akka dhuguu gargaaru.

### **Daa'ima xuxxoo caala kubbaayyaan sooruun maalif filatama?**

Daa'imman kubbaayyaa ykn siini qulqulluutti sooramu qaban.

Xuxxoон gonkuma keennamuufi hinqabu.  
Xuxxoон akka salphaatti qulqulleessuu  
waan hindanda'amineef , jermiile dhukkuba  
garaa kaasaa fidaniin salphatti faallamu  
waan danda'uf daa'imman dhibee  
garaa kaasaatiif saaxilamuu danda'an.



### **Bu'aa daa'imman kubbaayyaan sooruun qabu**

- Yeroo affelluun hindanda'amine saamunaa fi bishaaniin dhiqu fi qulqulleessuuun nidanda'ama
- Aannan harmaa Kubbaayyaan sooruun ,daa'imni harma hoodhu akka hirrisuu hingodhu.



## Haawwan daa'imman umri ji'a jahaa gad qabaniif ode effanno dabalataa kan akkamitu keennamuuq qaba?

- Haawwan hoosiisan kan dur caala si'a lama nyaata dablataa fudhachuqaban.
- Maatiin keessattu abbaan, daa'imni hanga ji'a jaha guutuu harma had haa qofa akka hodhuu gargaaruu qaban.
- Haawwan daa'imman isaani gana ma yeroo daqiqaa 20 hanga 30 ad dutti baasan ho'isu qaban.
- Cimina daa'imaatiif akka gargaaruu haatii eerga desse booda guyyaa 45 keessatti qoricha Viitaamin A fudhachuu qaban.
- Maatiin hunduma keessattu daa'immani fi haawwan bokee busaati in akka hincininnamine agobara keemi kaala farra bokee busaatiin cuuphamee jala akka rafan gochu
- Haawwan daa'immani isaani talaalli yeroon akka jalqaban gochu qaban
- Haawwan daa'imman isaani yeroo dhukkubsatan dafani gara mana yaalaatti akka geessan gorsuu
- Haawwan gara mana yaalaa naanno isaani jiruu deem ani akka tajaajila ka roora maatii hordofan gorsuun barbaachisaa dha.



# Kutaa 2

Daa'imman ji'a jaha guutan nyaataa dabalataa sooruu

**Gocha ijoo 1:** Daa'imni yoo ji'a jaha guutu marqaa lallaafaa nyaachisaa

Nyaataa dabalataa jachuun maal jachu dha?

- Nyaataa dabalataa jachuun aannan harma haadhaa irratti nyaataa daa'immaa toluu Keennufi jachu dha.
- Nyaataa dabalataa keennuufiin harma irratti akka dabalataatti malee harama haadhaa bakka buusu jachuu akka hin ta'in hubachuun barbaachisa dha.



Daa'imaaf nyaataa dabalataa keennuufiin yoom jalqabamu qaba?

- Daa' imman akkuma ji'a jaha guutanitti nyaataa dabalataa jalqabamuuf qaba.
- Ji'a jaha booda guddina qaama fi sammuu daa'imaaf waan arifatuf harmi haadhaa qoftiin annisaa fi albuda nyaataa adda addaa barbaachisuuf fedhii daa'ima guutuu hindanda'u.
- Kanumaafu, aannisaa fi albuda adda addaa guddina daa'imaaf feesisu guutuuuf daa'imman nyaataa dabalataa nyaachisu qabna.
- Daa'imni gaafa ji'a jaha guutuu, garaachi isaa nyaata adda addaa bullees suu ni danda'a. Kanaafu nyaataa daakame bilchaate yoo keennineef daa'imni hinhudhamu



## Nyaata dabalataa ji'a jaha dura ykn ji'a jaha booda tursiisani jalqabuun rakko maal qaba?

- Daa'imman ji'a jaha otuu hinguutin nyaata dabalataa jalqabsiisuun miid haa qaba
  - Daa'imman harma haadhaa akka siritti hin hoonee godha
  - Nyaatni dabalataa akka harma haadhaatti qulqulluu waan hintaaneef carraa dhukkuba garaa kaasaatiin qabamuu ni dabala.
- Erga ji'a jaha guutan booda tursiisani jalqabuuniis miidhaa mataa isaa qaba.
  - Daa'imman annisaa fi albuda adda addaa kan nyaata dabalataa kees satti argamu fi guddinaaf isaan barbaachisuu hinargatan
  - Daa'imman hanqiina nyaata fi albuda adda addaatiif saaxilaman gud dini qaamaa fi sammuu isaani ni ergarama.

## Daa'imman hanga wagga lamaa fi sanaa ol harma hoosiisuun bu'aa maal qaba?

- Harmi haadhaa hanga waggaa lamaatti madda nyaata daa'imaan bar baachisa ta'e tajaajila.
- Ji'a jaha hanga waggaa tokkotti harmi haadhaa feedhii nyaata daa'ima harka walakkaa tokko guutuu hindanda'u
- Waggaa tokko hanga waggaa lamaa harmi haadhaa feedhi nyaata daa'ima harka tokko sadafaa qofa guutuu danda'a.
- Harma hanga waggaa lamaa fi sanaa ol hoosiisuun daa'imman hanqina nyaataatiif akka hinsaaxilamine tiiksa.

## Nyaata dabalataa daa'immani dhangaa adda addaatiin akka badhaadhuu akkamitti gabbisuun danda'ama?

**Gocha ijo 2: Haawwan Marqaa nyaata daa'ima gabbisuuf  
waan adda addaa itti dabalaa.**



## **Nyaatini dabalataa dhangaan adda addatiin badhaadhee daa'immaniif maalif barbaachise?**

- Daa'imman garaachi isaani xinna waan ta'ef altokkotti waan baayye nyaachuu hindanda'an. Kanaafuu nyaata gabbataa isaan barbaachisa.
- Marqaan midhaan gosa tokko (fakenyaaf garbu ykn boqqollo) irraa qopha'e feedhi soorata daa'ima gututti qubsuu hindanda'u.
- Marqaa daa'imaal salphatti waan mana keessa jiruun akka gabbatu gochuu ni danda'ama

## **Nyaata dabalataa Midhaani fi nyaata gosa hiddaa irraa hoj-jataman haala itti aanuu kanaan gabbiisuun ni danda'ama.**

- Bu'a bineeldoota itti dabaluun
- Marqaa yeroo qopheesinu daakuu midhaan biqilee daakame irraa qopha'ee waa xinno qubaan qunxxunne itti dabaluun marqaa akka laafat tee daaku baayyee itti daballu nu dandeesiisa.
- Bishaan marqaan goonu aannaniin bakka buusu
- Dhadhaa ykn zeyta xinno itti dabaluun marqaan akka nyaadhamu mi'essuun alatti qabiyyee anniisa marqaan qabuu ni dabala.
- Marqaa waliin midhaan akka ataraa, shumburaa baaqeelaa fi kfk itti da baluun qabiyyee dhangaan qaama ijaaru akka dabalu godha.
- Foon xixineffame cirame, qurixxumi ykn kille(hanqaaqu) itti dabalu
- Raafuu xixinneffame cirame,kaaroot ykn kudraa biro itti dabalu
- Abukaado, muuza , papayyaa ykn mudraa biro itti dabalu
- Nyaata dabalataa erga bilchaate ibidda irraa bu'e booda sogidda( asha boo) ayyodiini qabu itti naquu

## **Nyaatni dabalataa daa'immani bu'aa bineel dootaan akka badhaadhu gochuun faayidaa qabu**

- Bu'aan bineeldoota daa'imman hojjaan (dhaabata) isaani akka hin gabaabanne godha, daa'imman qaamaa fi sammuun akka barbaadameetti akka guddatan gargaara. Kanuufu gosa nyaata bineeldoota irraa argamu daa'imman ji'a jaha eerga guutan boada yeero argame hundaa keennuf qabna.
- Nyaata bineeldoota irraa argamu daakuun ykn xixinnesani ciruun haala daa'immaniif mijaa'utti qopheesuun ni danda'ama. Fakeenyaf foon, qurixxumi ykn foon lukku xinxinnesuun ciruu fi nyaata daa'imaatti dabaluun nyaat ni dabalataa akka gabbatuu waan godhuuf daa'immaniif baayyee gaari dha.
- Foon tiru, onne fi kalee albuda adda addatiin kan badhaadhan waan ta'ef nyaata dabalataa daa'ima gabbisuuf baayyee nu gargaran.
- Bu'aa bineeldoota (foon gogee tumame/daakame, aannani fi hanqaaquun)



gudiina qaamaa fi sammu daa'immanitiif faayidaa guddaa waan qabuuuf daa'imman ji'a jaha erga guutan booda keennamuufi qaba.

- Bu'aan bineeldoota yeroo argaman daa'imman dursa akka argatan gochuun barbaachisa dha.



Guddina qaama fi sammutiif

Ho'afi annisa kan keennu

kan dhukkuuba irraa ittisuu



## Kudraale fi mudraale nyaata dabalataa gabbisuuf maalif barbaachisan?

- Kudraale fi mudraale daa'imman nyaachisuun daa'imman dhibee adda addaa akka of irraa iittisuu danda'anii fayyaaleesa fi cimo ta'ani akka gud datan waan gargaaruufi dha.
- Mudraaleen bifa keello qaban kan akka paappayyaa, maangoo fi kaarrot fi kan akka raafu (goommana) gurraacha magarru ta'an viitaamin A fi C baayyiinaan waan qabaniif yeroo argaman daa'imaaf fi maatii hundaaf akka nyaatan gochuun baayyee barbaachisaa dha.
- Kudraale fi mudraale akka itti omishuun danda'amu oggeeyyi qonnaa naanno keessan jiraatan irraa argachuu ni danda'ama.
- Lafa xiqqoo naanoo manaa jirrutti mudraale dhaabuun mudraale akka salphaati argachiuff nigargaara.



## Daakuu dhangaan adda addaan badhaadhee kan nyaata dabalataa daa'immanni irraa hojjannuu akkamitti qopheesuun danda'ama?

1. Harka sadii midhan (boqqollo, mishingaa, garbu, qamadii, ykn kan neen naannotti argaman kan biro) fi harka tokko midhan gosa ataraa irraa (atara, baaqeelaa, shum buraa, missira kkf) irraa qopheesu
2. Midhaan fi gosa ataraa dhiqo, ho'isuu fi feddaguu hashara (galafata) irraa baasu
3. Harka sadii midhaani fi harka tokko gosa ataraa irraa walitti makuu
4. Mana daakuu nannootti argamuu geesuu fi bulleesuu.
5. Daakuu midhaan gabbataa irraa qophaa'e gingilchuu fi meeshaa qadaaddaa qabutti naqame iddo qabanaaiaa ol kaaiu (kuusuu)
6. Marqaa daa'imaaf yeroo qopheesitan daaku kanatti fayyadamuu.
7. Marqaa duran gabbisuuf faldhaan shaa'yii tokko daakuu midhaan biqile irraa qophaa'ee itti dabaluu. (Daakau midhaan biqile akkamitti akka qophaa'u kutaa itti aanu kana ilaali)



## Nyaata dabalataa qopheessuuf midhaan biqile irraa daakuu akkamitti qopheesuun dandaa'ama?

### Faayida Daakuu midhaan biqile irraa qophaa'ee marqatti dabaluu

- Daakuu midhaan biqile irraa qophaa'e marqaa nyaataa dabalataa daa'imaatti dabaluun marqaa gabbataa qopheesuun ni danda'ama. Daakuun biqilaa qamadi daabbo lallaafa fi furdaa qopheesuuf akkuma fayyadutti, marqaaniis akka furdatuu daaku baayyee akka itti dabaluu dandeenyu nu gargaara. Marqaa kanarraa daa'immman annisaa ol'aanaa akka argatan gargaara.
- Dabalataanis marqaan hanga annisaa keennu otu hin hirrisiin marqaa lal laafa daa'immman liqimisuuf mijau akka ta'u godha.



## Midhaan biqilee irraa akkaataa daakuun itti qophaa'u

- Midhaan mana kessaargamu kamiyyu dhiqani qopheesu
- Guyyaa tokko hanga guyyaa lamaa bishaan keessatti naqani tursiisuu
- Midhaan bishaan keesaa ture bishaan irraa cunfuu
- Meeshaa qadaadda qabuu keessatti daboolani kaa'u
- Daqiqaa 15 hanga 20tiif akka gogoggu aduu keessa bali'su
- Ibiddaan agaalabu (ho'isu).
- Mana daaktuu geessani daakuu fi meesha qadaaddaa qabuu keessatti kaa'u
- Yeroo marqaan godhamu hanga faldhaana shaayi tokko itti dabalu

Mala daaku midhaan biqilee irraa itti qophaa'u



Nyaata dabalataa daa'immani gabbisuuf  
akkamitti daakuu foon gogee (quwanxaa) irra  
qopheesu danda'ama?

Foon gogsani daakame mar-qaa gabbaataa yeroo qopheesinu itti dabaluun daa'imman fayyaaleesa ta'ani akka guddatan fi samuunis bilchaatan barnootatti cimo akka ta'an gargaara.



### Mala daaku foon irraa qophesuu

1. Yoo xiinatee foon diima walakkaa kilo tokko barbaachisa
2. Foon qaqallisani mummuruu
3. Ashabo (sogiga) walakaa faldhaana shaayii itt firfirsuu
4. Haada irratti fannisan akka gogu gochu (foon gingilcha ykn saana irratti kaa'un aaduu keessatti gogsuun ni danda'ama. Garu, titisa irraa uwuwifa muu qaba)
5. Foon googe moyyeetti tumuu fi gingilchuu



- Daakuu foon gingilfame meeshaa qadaddaa qabuun sirrtti qadaadame iddo qabanaawaa kaa'u
- Yeroo marqaa qopheesitan walakkaa faldhaana shaayii tokko itti dabaluu



*soorata bu'aa bineelootaa kanakka fooni guddina  
daa'imaniif fayiadaan inni yeroo dheeraa qabu guddaawan  
ta'ef marqa shuroo daa'imaf qophahu lassati foon gogee tu-  
mame daakame itti naqa*

## Nyaata adda addaa irraa nyaata dabalta daa'immani akkamitti qophesuu dandeenya?

- Daa'imman guyyaan keessatti soorata gosa adda addaa irraa nyaachuun fayyaleesa ta'ani akka guddatan fayyada.
- Nyaatni dabalataa dhangaan addaa akka qabaatu midhaan gosa adda addaa irraa qophaa'u qaba,
- Daa'imman nyaata gosa tokko irra qophaa'e guyyuu nyaachisuun feedhinnaa dhangaan adda addaa guddinaa qaamaa fi summuu isaanitiif barbaachisu argachuu hindanda'an. dhibeefis salphatti kan saaxilaman ta'a.
- Yeroo nyaata idileen alatti daa'imman nyaataa fi annisa geha akka argatan giidduun kasha (maksi) nyaachu qaban.
- Shaayii fi buni keemikaalli of keessa qaban sifaa'u albuda ayron jadhamun waan wal hintaaneef daa'imman obaasuu hin barbaachisuu.
- Lallaafan akka kokaa feedhina nyaata daa'immani waan cufuuf, daa'imman dhuguu hinqaban
- Aannan horii danfisanii obaasuun gaari dha. Aannan otuu raafame dhad haan keessa hin bahiin yoo kennamuuf ta'e gaari dha. Dhadhaan daa'imaaf annisaa ol'aanaa waan of keessa qabuuf baayyee gaarii dha.



sooratni daa'imaf guyyaan qophaa'u nyaata adda addaa qabaachu qaba.



**Mala daaku midhaan biqile irraa itt**



## Furdini (qabiyyen) nyaata dabalataa akkam ta'uu qaba?

- Furddin nyaata dabalata daa'immani dhangaan adda addaatiin gabbatuu fi gabbatu dhabuu agarsiisa
- Marqaa bishaan xinnaan affeluun akka furadtuu fi qabiyyeen dhangaan adda addaatiin akka badhaadhuu godha.
- Nyaatini dabalataa furdinii hanga harkaan kutachuun danda'mu tokko furdachuu qaba.
- Axmitii xuxxotti ykn kubbaayyaan keennnamuuf daa'imman guddiinaa fi dhibee of'irra ittisuuf gosa dhangaan isaan barbaachisu hundaa kennufi hindanda'u.
- Daa'imman ji'a jaha yoo guutan nyaataa daakame bilchaate nyaachuu ni danda'an
- Daa'imman jia'a saddetti, waan harkatti qabatani nyatan kan akka mudraa nyaachuu ni danda'an
- Daa'imman waggaan tokkotti, nyaata maatiin nyaatan akka feedhi daa'immaa gutuutti gabbisaniii keennuuf ni danda'ama. Nyaata maatiin nyaatu daakuun ykn kudraale daakame itti dabaluun foyyesuun ni dandama.



## Daa'iimman guyyaatti nyaata dabalataa hammam fi si'a meeqa nyaachuu qaban?

**Gocha ijo 3:** Abbotiin daa'imman keessan gaafa ji'a ja'a guutee jalqabee nyaata dabalataa guyyaati yoo xinnaatee si'a sadii nyaachuu isaani mirka-neefadha.

Nyaata adda adda	Gocha akka rawwatamu barbaadamu( gorsamu)		
Gaafaa?	Furdina nyaata	Guyaattisi'a	Hammam takka?( daa'imni guyya tokkotti nyaata dabalata fudhachu qabu)
Innaa ji'a jaha guutu  	Harma yero fed-hetti hosiisu + Bu'aa bineeldoota kan akka kille, aannan, foon, kale, tiru kkf + Marqaa midhaani fi atera adda addaa	Marqaa lallaafaa	Si'a 2 hanga 3 fi harma ammaa amma hoosiisu, kasha 1 hanga 2 nyaachisu
Ji'a 6 hanga ji'a 12  	irraa tolfame ( midhaan akka gerbu, mishingaa, qamadi, xaafi fi gosa ataraa kan akka ataraa, shumburaa, baaqeelaa kkf + Mudraa kan aknka muuz, pappaayyaa, abookado kkf + Kudraale kan akka raarot, kaarot dubbaa, dinnichaa, mixaaxxis kkf	Marqaa lallaafaa	Si'a 3 fi harma ammaa amma hoosiisu Fi kasha 1 hanga 2 nyaachisu
Ji'a 12 hanga ji'a 24  		Marqaa lallaafaa furdaa	Siini buuna afur gugguutu nyaachisu



## Nyaata dabalataa qulqullumina isaa eegamee akka mitti qopheesuun danda'ama?

### **Qulqullumina**

Daa'imman ji'a jaha booda nyaata dabalaanyaachuu waan jalqabaniif carraan garaa kaasaan qabamu isaani ni dabala. Carraan daa'imman dhukkubsachuu irrisuuf nyaatni dabalataa yemmu qophaa'u fi nyaachisiis haala qulqullumina eegateen ta'u qaba.



- Daa'imman faldhaana fi kub baayyaa qulqullu ta'een sooramu qaban
- Xuxxo daa'imman sooruuf gonkumaahuu itti fayyadamu hinqabnu. Xuxxo siritti qulqulleessun waan rakkisuuf daa'imman akka salphatti dhibee garaa kaasaatiif saaxilamuun danda'an.
- Nyaata qopheessu duraa fi daa'imman nyaachisuuf harka saamunaa fi bishaaniin siritti dhiqachuun barbaachisa dha.
- Mana finccaanitti eerga fayyadaminee booda harka sirriti dhiqachuun barbaachisa dha.
- Nyaata fi iddo nyaatini itti qophaa'u ilbisootaa fi bineesa adda adda irraa eeggamu qaba.
- Nyaata dabalataa yeroo qophaa'u hanguma yeroo gabaabaa keessatti itti fayyadamu danda'an qofa qopheesun barbaachisa dha.

#### Dhaamsa nyaatadabaltaa qulqullumina eegate akka qophaa'u gargaaran

- |   |   |
|---|---|
| • Harka qulqullu  | • Bishaani fi nyaata qulqulluu              |
| • Saanaa qulqullu   | • Nyaataa qulqulluminaan kaa'u(eegu)        |
| • Nyaata bilchaate fi kan hin bil chaatin addaa baasuun kaa'u | • Nyaata siritti qadaadanii kaa'u           |
|   | • Nyaata iddo qabanaawaa fi gogogaatti kusu |

### **Qulqulluminaan kaa'u**

- Nyaata meeshaa qadaaddaa qabu keessatti ol kaa'u
- Nyaata bilchaate yeroo dheeraaf ol kaa'u dhabu
- Nyaata guyyya tokkok qofa ta'u bilcheesuun, nyaatini yeroo dheeraa akka hinku faminee fi hin shaamine godhu.



## Haawwan daa'imman akkamitti nyaata gahaa akka nyaatan gochu danda'u?

### Gocha ijo 4: Haawwani fi abbotiin: Daa'imman guyyarraa nyaata qophaa'eef nyaachuu isaani mirkanefadhaa

#### Obsaan nyaachisu

Daa'imman nyaata dabalataa fudhachuu qaban siritti akka argatan yoom, eessati fi enyu akka nyaachise beekuun baayyee barbaachisa dha

- Daa'imman tasgabii fi obsaan akka nyaatan gochuuf jajjabessuu ykn sos sobuun barbaachisa dha.
- Daa'imman nyaata akka nyaatan dirquu hinqabnu
- Daa'imman siiritti akka nyaatan haseessu, taphachiis bira turuun nyaachisuun mala jajjabeessuu ta'u danda'a.
- Yeroo daa'imman nyaachisu yeroo jaalalaa fi taphaa ta'u qaba.
- Daa'imman nyaata nyaachuu yoo diidan ta'e, nyaata adda addaa fi nyaata makaa qopheessuun akka nyaatan jajjabeesuu ta'u danda'a.
- Daa'imman yeroo nyaatan wantoonni isaan jeequu akka hinjiraanne gochuun barbaachisa dha.
- Daa'imman nyaata haarawa dafani yoo hin barree, itti dadeebisani yaaluun barbaachisa dha. n Daa'imman guddatan nyaata harka isaanittiin qabatani nyaachuu ni danda'u. Garuu, daa'imman nyaata siritti afaan kaayachaa jiraachu isaani mirkanefachuun barbaachisa dha.



Daa'imman yoo dhukkubsatani fi erga fayyan  
booda dandamachuuf akkamitti sooramu qaban?

**Gocha ijo 5: Haawwani fi abbootiin daa'imman yeroo  
dhukkubsatan nyaata dabalataa kennaaf.Yoo xinnaate torbee  
lamaaf isa duri caalaa nyaata yeroo tokko akka nyaatan godhaa.**

### Akkaataa yeroo dhukkubsatan

#### Itti sooraman

- Daa'imman yeroo dhukkubsatan bar baachisummaan nyaataa fi Dhangala'aa ni dabala
- Fedhiin nyaata qaban kan hir'atu ta'uuyyu nyaata dabalataa akka Nyaatan jajisabeesun nyaata isaan barbaachisu kennuuniif da fani akka fayyan gargaara.
- Yeroo dhukkubisatan harma haadhaa ammaa amma hoosiisuu, dhangala'o biro fi nyaata dabalataa keennuun barbaachisa dha.
- Daa'imman garaa kaasaan yoo qabaman nyaata xinno xinno ammaa amma akka nyaatan gochuu dha.
- Daa'imman nyaata addaa adda feedhi nyaata isaani dabaluu danda'an kan akka muduraale addaa akka nyaatan gochuu ykn nyaata isaan jaal latalan qophessani keennuuf barbaachisa dha.
- Daa'imman liqimsuu hin dandeenyeye nyaata daakame fi lallaafaa suuta obsaan nyaachisuun barbaachisa dha.



#### Erga fayyan booda daa'imman akka itti sooraman

- Fedhinaan nyaata eerga fayyan booda ni dabala. Kanaafuu hanga duraan nyaatan caalaa dabalata nyaachisuun barbaachisa dha.
- Daa'imman yeroo dhukkubsatan nyaata barbaachisaa dhaban fi gud dina dhaaban akka sirra'a isa duri nyaatan caalaa akka nyaatan jajjabesu un barbaachisa dha.
- Daa'imman dhukkubsatani fayyan ulfina qaama hirrisan akka deebi'u fi



Guddina  
qaamaa fi  
si'amina  
sammuuif

guddina sirri akka itti fufu danda'an isa dur nyaatan caalaa akka nyaatan jajjabessuun barbaachisa dha.

- Daa'imman erga fayyan boda yoo xinnaate yeroo torbee lammaatiif nyaata duraan nyaatan caalaa nyaata tokko akka nyaatan jajjabeesuun barbaachisa dha.
- Yeroo nyaataa fudhatan siritti akka nyaatan jajjabessuun barbaachisa dha.

## Haawwan daa'imman ji'a 6 – ji'a24 qaban odeeffanno dabalataa keennamuf qabu

- Haawwan daa'imman isaani hanga waggaa shan guutan ji'a jaha jahan qorichaa viitaamin A akka fudhachisan gorsu.
- Yeroo nyaataa dabalataa daa'imman isaanitiif qopheessan ashabo ayoodiin qabutti akka fayyadaman gorsu.
- Haawwan daa'imman isaani talaalli akka fudhatan taasiisuu fi hanga wag gaa tokkotti akka xumursiisan gochu.
- Daa'imman yeroo dhukkubsatan dafani gara mana yaalaa akka geessan gorsu.
- Daa'imman horddoffii guddina daa'immantiif mana yaalaa akka geessan gorsu.
- Haawwan hoosiisan nyaataa dabalata lama kan duri caalaa akka fudhatan gorsu
- Haawwan fi daa'imman busaan akka hinqabaminne agobara keemikaala farra bokee busaa cuphamé jala akka rafan gorsuu
- Haawwan tajaajila karoora maatitti akka fayyadaman mana yaalaa hor dofu akka qaban gorsu.



# Kutaa 3

Daa'imman waggaan lamaa gad kan haala adda  
addaa keessa jiran akkamitti sooramu fi  
kunuunsamu qabu?

Daa'imman ulfina dhaloota gad aanaa qaban, Haatii yoo kan vaayirasii HIV  
Waliin jiraatu taate, daa'imman siritti sooruuf deegarsa addaa isaan  
barbaachisa

**Daa'imman yeroo dhalatan ulfiina gadi aanaa  
(K.g 2.5 gad) qaban akkamitti sooramu qaban?**

Daa'imman kun dhibee fi du'aaf kan saaxilaman waan ta'eeif guddini isaani qixa  
sirri tahan akka itti fufu harma ammaa ammaa hosiisuu fi kunuunsa siritti  
argachuu isaan barbaachisa.

**Daa'imman ulfina dhaloota gad aanaa qaban maal sooramu  
qabu, akkamitti sooramu qabu?**

Aannan harma haadhaa daa'imman ulfina qaama gad aanaa qabaniif soorata  
filmaata hinqbine dha. Daa'imman ulfiina qaama gadi aanaa qaban tokko  
tokko harma hoodhhuu waan hindandeenyeef aannan eelmamee kubbaayyaan  
dhuguu qabu.

- Daa'imman ulfina dhaloota gad aanaa qaban ak  
kuma dalataniin harma akka hoodhan gochuun bar  
baachisa dha.
- Daa'imni hoodhhuu kan hin dandeenye yoo ta'e , Kub  
baayaati eelimamee kennamuf qaba, haati harmi  
ishi akka siritti cophuu yeroo deesse jalqabde akka  
eelmituu gorsi kennamuufi qaba.
- Daa'imman yeroo hoodhan siritti Hammatamu qaban.
- Haati daa'ima ulfina gad aanaa Qabu, akkamii ham  
machuu qabdi?
- Daa'imni harka faallaa harma hoodhamaa jiruun  
hammachuu fi harka har ma hoodhamu bira jiruun  
harma qabu.



- Daa'imman harka harima hodhamu bira jiruun hammatuu fi harka ham mate harka biron deeggaru fi harma harka gara harma hodhamaa jiruun deeggaruu.
- Daa'imni tokko harma hoodhu akka jalqaban fi jaalalla haadha akka qabaa tu hanga danda'ameen qaama hadhaan walitti siqee akka hammatamu gochu.
- Daa'imman halkaniis ta'e guyyaa yeroo sa'aa sadii hincaalle kessatti harima akka hoodhan gochu.

## Haatii vaayrasii HIV dhiiga keesaa qabdu tokko, daa'ima ishi akkamitti sooruu dandeesi?

Haati vaayrasii HIV dhiiga keesaa jiruu tokko daa'ima ishii sooruuf filmaata adda addaa qabdi. Haatii murtee hubanno irratti hundaa'e kenu akka dandeessu fi filmaata itti sooruu dandeessu bu'aa fi midhaa qabu adda baafame gorsamu qabdi.

### Haatii vaayrasii HIV dhiiga keesa jiruu filmaata daa'ima ishi itti sooru dandeessu

#### Filmaata 1ffa: Harma haadha qofa hosisuu

- Haatii Vaayrasii HIV dhiiga keessa jiru tokko filmaata kana yoo filatte daa'ima ishi aannan harma qofa hoosiisu qabdi.
- Ji'a jahan duraa harma haadha qofa hoosiisun carraa vaayrasichi gara daa'imaab dabruu ni hirrisa. Daa'imman ji'a jaha yoo guutan fi soorata bakka buusa harmaa keennuf ulaaga barbaachisu kan hin guutine yoo ta'e harma hoosisu akka itti fuftu gochu. Daa'imni hanga ji'a 12 guutuu nyaata dabal ataa harma haadha waliin keennufiin barbaachisa dha.
- Ji'a 12 booda harma hoosiisu dhaabuun kan danda'amu, daa'imni nyaata dabalataa gahaa kan argatu ta'u fi haalli soorataa isaa kan hanqina nyaatatiif hinsaaxille ta'u erga mirkanaa'e booda ta'a.
- Rakko harma hoosiisu walqabatu haadha akka hinmudanne daa'imni sir ritti hammatamuu fi harma afaan kaayyamu qaba.
- Harmi yoo madaa'u ykn dhukkubu ta'e, haatii harma hoosiisu dhaabuu fi gara mana yaalaa deemu qabdi. Harmi madaa'e ykn dhukkubsate irraa aan nan elmamee gatamu qaba.
- Afaan daa'ima yoo kan madaa'u ta'e mana yaala geeffamu qaba.
- Haati HIV dhiiga kessa jiruu harma hoosiisun midhaa qabuu/dhufu danda'u
  - Haati Vaayrasii HIV dhiiga keessa jiruu harma yoo hoosistu daa'imni ishii vaayrasichaaf kan saaxilame ta'a.
  - Haatii harma hoosisa fi bishaan, dhangla'o biro ykn nyaata yoo kan keen nituuq ta'e daa'imni carraa garaa kaasaan qabamu fi vaayrasichi gara daa'immaa darbuu dabaluu danda'a.
  - Haati yoo kan dhukkubsatuu taate daa'ima sooruun rakkisaa ta'u danda'a.



- Haawwan filmaata kana filachuu dura ulaagaale shanan kanaa gaditti eeraman guutu qaban.
- Sooranni filmaata (annan xaasaa) kophixxumatti keennamuufi qaba.
- Annan biro fi aannan harmaa wal makaa keennamu hinqabu. Aannan harmaa fi bakka buusa aannan isaa walmakaan daa'imaaf keennun balaa guddaa qaba.
- Aannan bakka harma haadha kan keennamu qabu kubbaayyaadhan malee gonkkumaa xuxsoon ta'u hinqabu.

### **Filmaata 2ffa: Bakka harmaa soorata bakka buusa harma qoftin sooruu**

- Haati vaayrasi HIV dhiiga ishee kessaa qabdu tokko daa'ima ishii soorata bakka buusa harma kennufi danda'u ishii madaaluuf ulaagalee shanittu jira. Ulaagaale shanan kanneen hunduma yoo guuttu taate nyaata bakka harmaa buusuuuf nyaachisuu ni dandeesi.

1	<b>Fuudhatama qabaachuu</b>	Haati harma yoo hoosisu baatte haawasni dhiibbaa fi loogi narratti hinqaqabsisuu kan jettu yoo ta'e
2	<b>Raawwachu danda'u</b>	Haati ykn maatiin nyaata bakka buusa harma guyyaa fi halkan tokko keessati si'a 8 hanga 12 qopheesuuf beekkumsa,dandeetti, yeroo fi waan barbaachisan adda addaa fi deegarsa kan qaban yoo ta'e
3	<b>Humina mal-laqaa</b>	Haadhaa fi maatiin aannan xaasaa ykn hori bittuu, qopheesuu fi haala qulqullumina qabun kuusuuf maallaqa isaan dandeesuu kan qaban yoo ta'e
4	<b>Itti fufinsa</b>	Ji'a jahaaf otu adda kutiin bituu, qopheesuu fi keennu kan danda'an yoo ta'e
5	<b>Miidhaa malee</b>	Nyaata bakka buusa harma qulqullumina qabun qophaa'e kubbaayyaan keennamuufi qaba, xuxsoon gonkuma keennamufi hi qabu

### **Filmaata 3ffa: Harma haadha elmuun danfisani sooruu**

Aannan Harma haadha elmani fi danfisani daa'ima sooruun filmaata isa biroti. Aannan harmaa danfisuun vaayirasiin HIV aannan keesa jiru akka du'u taasisa.

### **Aannan harmaa haadha akkamitti elmani danfisuun daa'ima? Akkamitti obaasuun danda'ama?**

1. Mishaaale barbaachisan qulqullinaan qophefachuu
2. Aannan harma akka cophu waa'ee daa'ima keeti yaada harma susukkumu
3. Aannan meeshaa qulqullu qophaa'e keessatti elmuu
4. Aannan elmame danfisuun
5. Meeshaa aannan qabuu mi'a afaan bal'aa bisaan qabbanaa'a qabu keessa kaa'u.



Guddina  
qaamaa fi  
si'amina  
sammuuf

6. Daa'ima kubbaayaan obaasuu
7. Erga daa'ima sooran kan hafe gatuun meeshaale itti fayyadaman siritti qulqullessu.

### **Filmaata 4ffa: Haadha biro (haadha harma) fayyadamuun aannan harmaa qofa hosiisuu**

- Haatii harmaa dhibee HIV irraa bilisa ta'u qoranno dhiigatiin mirkanuu qaba
- Haatii harmaa hanga daa'ima hoosiisitu HIV dhaaf akka hinsaaxilamine of eegu qabdi
- Haati harmaa daa'ima yero barbaachise halkani fi guyyaa hoosiisuuf qophaa'u qabdi. Yeroo daa'ima bira hinjirre immo harma elmitee kaaíuf qabdi.

**Daa'imman ji'a jahaa hanga ji'a 24 jiran  
kan harma hin hoone akkamitti sooramuu qaban?**

Daa'imman jia jaha hanga ji'a 24 jiran kan haala adda addaan kan ka'e harma hin hoone daa'imman harma hoodhan caala nyaata dabalataa argachuun qaban.

### **Bakka harma haadhaa kiisuu dhaaf**

- Daa'immani hoodhan caalaa nyaatni dabalataa keennamuf qaba
- Nyataa gabbataa fi zayta ykn dhadhaan itti dabalamo daa'imman humina anniisa ol'aanaa akka argatan gargaara.
- Daa'imman dhangaa aayrani akka argatan guyyarraa bu'aa fooni,lukku ykn qurxummi nyaachuu qaban
- Daa'imman harma hin hoone guyyarraa siini bunaan afur aannan ykn itittu argachuu qaban.

*Yaadadhuu: Daa'imman harma hinlugine (hodhine) guyyatti nyaataa si'a 4 hanga 5 nyaachuu qaban. Dabalataan kasha yeroo 1 hanga 2 keennamuf qaba.*



# Kutaa 4

Haawaasni daa'imman waggaa lamaa gad  
qixa sirriitin akka sooran gochuuf akkamitti  
sochoosuun danda'ama?

Haadhaa kophatti barsiisu, haadha fi miseensa maatii mara barsiisuu, mari haawaasaa gaggeessu fi haawaasaa dadamaqsuun haala soorata daa'imman waggaa lamaa gadi sirri ta'e fudhatama akka argatuu fi akka itti fayyadaman gochuun ni danda'ama.

**Haadha fi miseensa maatii dhaga'amo ta'an  
waliin mari gochuun ni danda'ama?**

Dandeetti wal goggorsa miira ykn yaada haadhaa fi miseensa maatii hubachuu fi filmaata soorata daa'imma isaani tolu akka filatan gargaaru nu dandeesisa.

**Dandeettin adda nama dhageefachuu fi dubbachuu maalfaa dha?**

Haati tokko waan itti dhaga'amu salphatti ibsuu dhabuu dandeesi. Kaanaafu dhageefachuu keeti fi soda ishiin qabdu hubachuu kee ibsuun fi waan itti dhaga'amu akka siif himtuu taasiisuuuf dandeetti adda barbaachisa.

**Wal goggorsa milkaa'aa gaggeesuuf dandeetti addaa dhageefachuu  
fi dubbachuu nu barbaachisan**

1. Haatii waan itti dhaga'amu akka himtuu mallattole jajjabeesu agarsisuf kannen raawwatamuuu
- Haadha ykn abbaa fi miseensa maati waliin iddo wal arguu dandeessan taa'u
- Siritti dhageefachuu, yoo danda'ame nama gorsituu laalaa dhageefachuu
- Nama gorsituu yeroo kenniteefi dubbisuu, jarjaruu dhabuu
2. Gaaffilee haatii baabalisitee akka siif deebisituu taasiisan gaafachuu



- Yeroo siif deebisan dhageefachaa jiraachu kee haala ibsuun mataa kee sochosu fi fuula ifaa itti agarsiisu qabda.
- Sodaa haati , abbaan ykn kununsituun qaban siritti hubachuu
- Haati ykn kununsituun waan dubbatan irra dee'ii dubbadhuu
- Jachoota Sirri, dogongora ykn gaari miti jadhu haadha waan muufachisuu danda'uuf itti fayyadachuu dhiisuu.

### Akkamitti Ofitti amantumma dabaluu fi deeggarsa gochuun danda'a'ma?

Haawwan, abbootin fi kunuunsitooni daa'immani fi maati isaanif sirna soorata gaaridha jadhan itti amanan ofti amantummaa guutuun raawwachuu qaban. Ofitti amantummaa cimsachuun dandeetti addaa deeggarsa kenuu danda'u qabdan kana akka raawwachuu dandeessan isiin gargaara.

### Dandeetti adda ofitti amantummaa cimsachu fi deegrsa gochu

- Wal amantummaa jabeesuuf dura haati waan dubbattuu fudhadhu. Haati eerga dubbatte xumurte booda odee fanno sirri ta'e kennif (sirreesii).
- Haati fi maatiin waan gaarii raawwacha jiran yoo jiraatee dinqisiifadhu
- Haati, abbaan ykn kunuunsituun yeroo haasawan, haawwan daa'imman haala gaariin hammachuu fi harma gurshuu isaan qeeqi, rakkolee biroolle yoo jiraate bifuma kanaan laaluun deegrsa godhiif.
- Haatii, abbaan ykn miseensi maatii waan battalumatii raawwachuu danda'an gorsi
- Jechoota isaani galuu danda'un haasa'ii
- Filmataa tokko ykn lama hubachiisu malee ajaja akka raawatan keennu dhisi.
- Kaardilee gorsa marriidha gargaren fayyadami

## GALIDRAA

Gorsaa fi waligaltee uumuuf “GALIDRA”  
akkamitti itti fayyadachu dandeenya?

Yeroo gorsa qorachuuf, rakko addan baasuu fi tarkaanfi furmaata fudhachuuf GALIDRA itti fayyadamu.

### Tartiiba “GALIDRA”

- Haadhaa ykn guddiftu ykn kunuunsituu nagaa gaafachuu
- Haadha ykn guddiftuu waa'ee nyaata dabalataa fi daa'ima ishee gaafadhuu
- Siritti dhageefaa chuu



4. Rakkolee addan baasuu fi yoo tokko ol ta'an tartiibaan dursa kan kennamuuf addaan baasu
5. Filmaata soorata adda addaa ilaachise marihaachu (filmaata adda addaa marihachuuf kaardii gorsaattii fayyadamu)
6. Rakkolee mul'atan hikuuf waan mana keessaa qaban if filmaata salphatti raawwachuu danda'an akka filatan gargaari. Dabaltaan waan irratti wali galtan raawwachuuun bu'aa qabuu, raawwachuuuf wantoonni isaan gufachisan fi raawachuuuf wantoonni isaan gargaaru kaasuuun marihaachu.
7. Haati ykn guuddiftuun filamaata dhihaatef akka fudhattuu fi raawwachuu yaaltu gargaaru, Waan raawachuuuf waligaltan akka irra deebitee isiin himtuu gaafadhaa.
8. Gaafa beellamaaf wal argitan qabadhaa.

## Akkaataa itti fayyadama kaardilee gorsa fi qajeelfamafayyaa maati

### **Haala kaardii gorsaa itti fayyadamu dandeenyu**

- Yeroo do'annaaf manaa manattii deemnu
- Yeroo mari waliwajjin gageesinu
- Yeroo hojii dadamaqinssa gaggesoota/manguddoota haawaasaatiif godhamu
- Yeroo hojii haawaasaa kakaasu/dadamqisu hojjatamu

### **Bu'aa kaardii gorsaa itti fayyadamu maali?**

- Kaardiin gorsaa fakkilee ija nama hawwatun dhaamsa dabarsuu danda'an waan qabuuf nu fayyadu.
- Haawan, abbootiin ykn kununsitooni fakki kaardi gorsa irra jiru daawaachuun kan ofiitiin waltti qabani ilaalu danda'an. Kuniis dhaamsa kaardiin gorsaa dabarsu aniis raawachuu nan danda'a jadhani akka yaaadan isaan gochuu danda'a.
- Kaardilee kana yoo itti fayyadannu, fedhiin nudhagefachuu haadhaa ykn maati dabalu danda'a.
- Mata duree haawwaan fi maatii waliin marihannu akka qopheefannu/filanu nu gargaara.
- Kaardi gorsaatti fayyadamuun qabixilee haadha ykn maatile waliin marihachuuf qabnu akka hin irranfanne nu gargaara.
- Kaardilee gorsaa yeroo hunda itti fayyadamuun waa'ee soorata daa'immani wagga lamaa gad jiran dhaamsa ijo irrati marihachuuf qabnu akka yaadannu nu gargaara.





Yeroo marii tuutaa tartiiba ilaalu, yaaduu, yaaluu fi  
raawwachuu fayyadamuun seenaa himuun,  
diraamaan ykn fakkile agrisiisuun dhaamsa  
dabarsu akkamitti danda'ama?

### Of barsiisi/beeksisi

#### Daawwachuu

1. Mata duree mari beeksiisuf seenaa himi, diraama gageesi ykn fakki agarsiisi
2. Hirmmaattoota gaaffilee kannaan gad jiran gaafadhuu.
  - Seenaa himu, diraamaa ykn fakki agarsisame kessatti maal hubattan?
  - Seenaa himu, diraamaa ykn fakki agarsisame kessatti maaltu raawatame ture?



## Yaadu

1. Hirmaattoota gaaffille kanaan gad gaafadhuu
  - Enyu sirri dha jettani fudhatten? Maalif?
  - Enyu sirri miti jettan? Maalif?
  - Waan seenaa himinsa keessatti dhegessan, diraamaa ykn fakki keessatti ilaaltan yoo rawwattan bu'aa maal argattan?
2. Mata dure mari irra deebi'l ibsii

## Yaali gochu

1. Hirmmaattoota gaaffille kanaan gadi gaafadhuu
  - Nama Seena keessatti dhegeessan, diraamaa ykn fakki keessatti ilaaltan sana yoo taatan waan haarawa yaluuf fedhi ni qabdan turee?
  - Hawasni kuni haala akka ilaallame keessa kan jiruu yoo ta'e waan haara fudhatani yaaluf fedhi ni qaba ture? Maalif?

## Raawwachuu

1. Dhaamsa ijo irra deebi'i
2. Hirmaattootta gaaffilee kanaan gad gaaffadhu
  - Isiin yoo haala ilaalle sana keessa jirtan ta'e maal gotu? Maalif?
  - Waan yaaddan raawwachuuuf wanti isiin rakkisu danda'u jira?
  - Rakkoole jadhame sana akkamitti kessaa baatu?
  - Beellama guyyaa mari itti aanuu murtessaa. Hirmaattooni dhaamsa haarawaa yaaluuf murteessan raawwachuu keessattii kan isaan mudatee akka itti hiikan mari itti aanuuf qabatan akka dhufan jajjabeessaa.
  - Marii tuutaatiif waan yeroo isaan wareegani dhufaniif galateefadhaa.

Sirna Sooranna daa'imman wagga lamaa gadi  
foyyassuuf akkamitti gaggessoota hawaasaa  
dadam aqisu fi haawaasaa kakaasuun dandaa'ama?

Haawaasa sochosuu jachuun haawaasni rakko qaban akka hubatan fi rakko mul'atan gamtaan hiiku akka danda'an jirjiira amalaa akka fidan gargaaru jachu dha. Haawaasa sochuusuun rakko soorata daa'imman wagga lama gad, haawaasa keessa yeroo dheraaf baratamee ture hiikuuf fayyada.



## Faayidaa haawaasa kakaasuu

- Rakko soorata daa'imman waggaalamaa gadi haawaasa keessa jiru adda baasuu fi hikuuf
- Ciiccolee haawaasa keesa jiru adda baasu fi siirritti itti fayyadachuu
- Sirna soorata daa'imman waggaalamaa gad sirri ta'e akka hordofan miira itti gaafatamummaa umuuf



## Sirna soorata daa'imman waggaalamaa gad foyyesuuf haawaasa sochosuun akkamitti danda'ama?

- Bakka bu'ooni haawwaasa rakko soorataa daa'imman waggaalamaa gad jiran adda baasu fi rakkolee saniiif furmaata keennu irratti hirmaachiisuun, hirmmaanan haawaasa akka dabaluu gochu ni danda'ama.
- Rakko soorataa daa'imman waggaalamaa gad jiran adda basuuf, gaggesoota haawaasa , manguddo/jaarsoole biyyaa fi namoota dhege'amo ta'an walin hojjachuun mala hirmaannaa haawaasa akka dabluu nugargaaran keessaa tokko dha.

## Sirna sooranna daa'imman waggaalamaa gad ilalchise haawaasa kakaasuuf wantoota raawwatamu qaban.

Haawaasa hirmaachisuuf karoora ifa ta'e qopheesuu

1. Jijjiram fiduuf deeggarsa namoot haawaasa irratti dhibbaa gochuudanda'an argachuu. Isaan saniis kanneen armmaan gadi ta'u danda'an
  - Abbotii amantaa
  - Jaarsoole /manguddota biyyaa
  - Hoggantoota iddiri/hafoshaa
  - Hoggantoota waldaa dubartoota
  - Hoggantoota gandaa
  - Barsiistoota
  - Hojjatoota misooma
  - Maatii daa'imman waggaalamaa gadi siritti sooran( hawwan modeeli ta'an)
2. Jalqaba irraa kaase haawaasa hirmaachisu
  - Haawaasni sirna soorata daa'imman waggaalamaa gad hubanno akka qabaatan taasisu
  - Rakkolee jiran adda baasu



3. Haawaasa jirjiramaaf kakaasu
  - Ciiccolee nanno isaanitti argamu adda baasuu fi sochosu
  - Hojiilee misoomaa biro waliin qindeessuu
4. Haawaasni jirjiram akka fidan dhaamsa waldeeggaruu qaama adda addaatiin akka isaan qaqqabuu gochu
  - Miirri guddinna fi fayyaan daa'immani dhimma keenya jadhuu akka itti dhaga'amu gochuun haalli soorataa daa'imman wagga lamaa gadi akka jijiramu gochuun ni danda'ama. Haa ta'u male jijiramini kan dhufuu misesensa haawaasa hunda biraan ta'u mirkanefadhu.



### **Qaphxilee haawaasaka kaasuuf nu gargaaran**

- Hubanno waan raawwatamuu qabuu ifa ta'e qabaachuu
  - Dhaamsa gabaabaa fi ifa ta'e
  - Haasawa ifaa fi akka dhaga'amu gochu
  - Dhaamsa barmaatile haawaasaan wal qabsiisun dabarsuu
  - Dhaamsii sirni soorata daa'imman wagga lama gad kan sirri hin ta'in haawaasa hunda irratti kan dhiibbaa qabu ta'u hubachisu fi dhimma hundaa akka t'a'e kan hubachisu ta'u qaba

## **Marii haawaasaa akkamitti gageessuun danda'ama?**

Mariin haawaasaa daa'imman wagga lamaa gadii haala soorrannaanisaani jijiruudhaaf haawaasini murtee tokko irra akka ga'u gochuun, gamtaanis ta'e dhunfadhan jirjiraa fiduuf nu gargaara.

### **Marii Haawaasaa karoorsuu**

- Marii haawaasaa irratti namoota hirmaachuu danda'u filuu
- Haawaasni keessa rakko sirna soorata daa'imman umrii wagga lama gad qabu akka adda baafatan fi gocha jirjirama ittin fiduu danda'an akka qopheefatan gochuuf qajeelfama mari hawaasaa irra deeb'iani akka ilaalan gochu.
- Yero marii hawaasaa hirmaattooni hundii akka waan haasawamu dhaga'u danda'an iddo jequmsa hinqabnee filadhaa.
- Unkaa bu'a marii hawaasa ittin galmaa'u fayyadamuun yaada irrati walgalan fi karoora waan raawwachuu qabu barresuu. Unkaa galmee akka barbaachisetti foyyesun itti fayyadamuun ni danda'ama.



Guddina  
qaamaa fi  
si'amina  
sammuu

## Mariii hawaasaa gaggeesuu

1. Hirmaattoota nagaa gaafadhuu
2. Hirmaatton rakko haala soorrannaan daa'imman waggaa lama gad jiruu fi haala itti foyeesuun danda'amu akka marihatan ibsiif.
3. Waligaltee marii irraa argamu akkamitti akka itti fayyadamtan ibsiif.
4. Naanno isaanitti daa'imman waggaa lama gad akkamitti akka sooramaa jiran itti ibsii.
5. Haawaasn rakk hanqina soorata daa'imman waggaa lama gad qaban akka gamaagamu danda'an haala qabatamaan waan raawwatamaan jiruu itti ibsuun gargaarii. Sirna soorannaan daa'imman waggaa lama gad sirri ta'e ilaachise akka mari'atan jajjaabeessi.
6. Haawaasn haala soorrannaan daa'imman waggaa lama gad ilaachise rakk jiruu hiikkuf waan raawwatamuun danda'u lama akka filatan gargaari.
7. Rakkolee jiran siritti xinxaluun kan sadarakaa maatii fi sadarkaa haawaasaatti raawwatamuun danda'an adda baasun yeroo itti raawwatamuun qabu kaa'u.
8. Haawaasaa waliiin ta'uun gocha raawatamuuf filataman akkamitti akka raawwatamu, hanga yoomitti akka rawwatamu fi eenyuu akka raawwatuu murteesa. Eenyuu raawwi gocha filatamee akka hordofuu qabuu waligaltee irra gahaa.
9. Marii inni itti aanuu mata duree maali irratii akka ta'u murteessaan.
10. Hirmaattoota hawaasaa galateefadhaa.
11. Dhaamsii dabaltaa yoo jiraateta'e dabarsii
12. Beellama gaafa marii itti aanu gaggeefamu beeksisi xumurii
13. yeroon eegaluu fi yeroon xumuruu aadaa godhadhaa.

Rak-koolee haawaasaan eera-man	Rakkolee dursii keenna-meef	Hojilee raaw-wata-muuf karoorfaman	Hojilee kana qaamaa raawwatu	Yeroo itti raaw-watamu	Akkamitti akka raaw-watamu	Hordoffii



## **Marii haawaasaa gaggesuuf qajeelfama nugargaaran**

1. Barmaatilee,aadaa, ilaalcha fi duudha haawaasaatiif ilaalchaadda fi kabajaa agrs sisuu
2. Mariin fedhii haawaasaa irratii kan hundaa'ee godhaa
3. Yaada akka wa lijjiran haala mijaa'a uumuu
4. Marii haawaasaa jirjirama fiduu kan danda'u ta'u amanu
5. Hirmaannaa saalaa/dubartoota jajjabeesu
6. Wali irra akka baran jajjabeesu
7. Haala hirmaannaa ho'isuun dhiheesu
8. Raawwachuf akka si gargaaru garee uumu
9. Garaagarumma jiru kabajuun wal amantum maa cimsuu
10. Haawaasni of jirjiruuf kan isaan barbaachiisu akka adda baafatuu fi abba jijjiraa fiduuf dandeetti akka qabuu haa amanu

## **Haawwan fakki ta'an akkamitti adda baasu fi waliin hojjachuun danda'ama?**

Haawwan fakki ta'an kan daa'imman isaani sirritti guddisani dha. Haawwan kuni kan rakko haawaasa keessa jiran qoddatani dha. Kanaafu haawwan kuni kan qabeenya hinqabne ta'u danda'an. Haawwan fakki ta'an adda baasuun haawwan biro isaan akka ilaalan haala soorannaas daa'imman wagga lama gad sirri ta'e akka hordofan gochuu danda'a.

## **Haala haawwan fakki adda baasuuf nu fayyadu**

1. Yeroo do'anna manaa manatti demitan hawwan harka qalleyyi ta'an garuu kan daa'imman wagga lamaa gad qaban sirritii sooran adda baasu.
2. Qabeenya/ maallaqa qabaachuu baataniyyu haala daa'imman isaan qixa sirri ta'een sooruu isaan dandeesise muxannoo isaani galmeesani qabuu.



Guddina  
qaamaa fi  
si'amina  
sammuuf

- Muxanno gaari isaan qaban keessaa kan haawaasnii hordofuu danda'an filadhaa.
- Muxanno haawwan fakki ta'an irraa filataman ilaalcise marii haawwani waliin gootu keessattii himuu fi kanneen hafaniis haalaa keenninsa sor ataa daa'imman isaani foyyesuu akka danda'a itti ibsuu.

## Akkaataa nyaani dabalataa itti qophaa'u akkamitti itti agrasiisuun danda'ama?

Nyaata dabalataa akka itti qophaa'u qabuu hojjatani agarsiisuun mala dhaamsa ijo ittiin dabarsuu dandeeeynu dha.

Nyaata dabalataa hojjatani agarsiisuun, haawwan qabxiilee itti aanu kana akka salphatti hubatan gargaara.

- Nyaata dabalataa gabbataa qopheesuuf nyaata isa barameetti maal da baluu akka qaban
- Daa'imman umrii adda addaa keessa jiraniif qabiyyeen nyaata isaani maal akka ta'u qabuu
- Da'imman umrii adda addaa kessa jiraniif nyaata dabalata hammam akka argachuu qaban
- Dablataan foon, daakuu foon gogee, hanqaquu fi kudraale nyaata daa'imaan keessattii dabaluuf sodaa qaban hikuuf nu fayyada

## Nyaata dabalataa hojjattani itti agrasiisuuf qajeelfama nu gargaaran

### 1. Nyaata goса adda addaa

- Meshaale itti bilcheesiuun
- Minjaala
- Gaazi ykn waan biro kan itti bilcheesanun
- Waan harka itti dhiqqannu
- Barru nyaata dabalataa ittin qophesinu

### 2. Dhaamsa ijo ta'an filachuу

- Yeroo nyaata akkaataa itti qophaa'u agarsisinu dhaamsa dabarsuu bar baannu tokko hanga sadii filadhu,

*Yaadachisa: - Keella fayya iddo fakki gaarii akkaataa kudraale mana birratti misoomsuu dandamu gochun ni dandama. Haawwan ykn guddistoota Hojjataa misooma baadiyaa fi walin qindoomuun hojjachiisuu fi hojjatoota wabii nyaata naanno isaanitti argamaniin walqunamsiisuun gaari dha.*



### **3. Nyaata dabalataa akka itti qophaa'u itti agarsiisuu**

- Haawwan/guddiftuun waan dhufanif galteefadhuu, nyaata hojjatamu deemu ibsii
- Nyaata dabalataa qopheesuuf kan barbaachisan itti agarsiisi. Wantonni akka salphatti hin argamine yoo jiratee kanneneen naanno isaanitti argamuun bakka bu'su akka danda'amu itti ibsii.
- Haawwan lama filachuun nyaata dabalataa qopheesuu akka si gargaaran godhii
- Harka keessan fi meeshaale nyaata itti qophesiitan qulqullesaa
- Nyaata dabalataa qopheesuuf gocha raawwatamu hunduma haawwaniif/kununsituuf ibsii
- Nyaata yoo qopheesinu qabiyye isaa akka hubatan yaadachisi.Qabiyye nyaata qophaa'e faldhaanan fuudhii itti agarsi.
- Haawwan/kununsituun nyaata qophaa'e akka dhandhaman godhi, daa'immanis akka nyaatan godhii. Ilaalicha nyaata qophaa'ef qaban gaafadhuu.
- Dhaamsa ijoo filataman dabarsii
- Dhaamsa ijoo erga hubatan booda yaadachuu akka danda'an gaaffilaa qaban gaafadhu
- Dhuma irratti nyaata qophaa'e mana isaanitti akka qopheesuu danda'an gaafadhuutti xumurii.



### **4. Akka hubatan adda baafachuuf gaaffilee kannen gaafadhaa**

- Maal maalitti fayyadamne nyaata kana qopheesine
- Nyaata kana daa'imman isaanitiif yoom akka qopheesuu qaban

### **5. Nyaata dabalataa hojjatanii agarsiisuu xumuruu**

- Haawwan/guddiftoota hirmaanaa isaanitiif galateefadhu.
- Beekumsa haarawa argatan warreen ol'aan isaan daa'imman waggaalamaa gad qabaniif akka qoodan yaadachiisi.



## Dabalata: Qajeelfama nyaata dabalataa akka itti qophaa'u

Qajeelfamni nyaata dabalataa itti qophaa'u kan haala sorranna daa'imaan irra kan fudhatame yoo ta'u nyaata kannen caalaatti gabbisuuf akkata kanaan ga-ditti tarrefameetti gochalee tarrefaman haala barru waabii keessatti ibsameen raawachuun barbaachisaa dha.

1. Daakuu marqaa harka sadid midhaan ( boqqolloo,mishingaa,xaafi gar buu ykn midhaan naannotti argamu kamyuu) fi harka tokko gosa ataraa( atara,shumbura,baaqeela fi misira) irraa qopheesuu
2. Daaku foon gogee waa xinno nyaata dabalataa waliin makuu fi bilcheesuu
3. Foon haalaan xixinnesame cirame, qurxxummi, ykn foon lukku itti da baluun bilcheesuu
4. Daaku midhaan biqile xinno qubaan fudhaani itti dabaluu
5. Kudraale akka raafuu,kaaroot ykn kanneen naannotti argamuun kan biro xixinnessani ciruun itti dabalu fi bilcheesuu



Daa'imman ji'a 6 hanga ji'a 11 akkaata nyaata dabalataa itti qophaa'uu

### 1. Marqaa bullaa aannan, kaaroot fi dhadhaa/Zaytiin gabbate

#### Gosa Nyata dheedhii hamma barbaachisu

Daaku bullaa	½ siini buna Isa guddaa
Aannan	Siini buna guddaa tokko
Kaaroot	Kaaroot tokko
Zayta/dhadhaa	Faldhaan shaayi 3
Bishaan	41/2 siini buna
Ashabo ayoodiini qabuu	Mi'esuuf
Loomi	gidu galeesa tokko
muuzii	Isa gidu galeesa tokko

#### Marqaa dhanga adda addan gabbate akkamitti qopheesun danda'ama?

1. Daakuu bullaa bishaani fi aannanitti laaquu fi ibidda irra kaa'u
2. Kaaroot quncisuun affeluu fi daakuu
3. Karooti daakamee fi dhadhaa/zayta marqaatti dabaluu fi sirritti hanga bilchaatu walitti marquu
4. Marqaan akka qabanaa'u erga taasifame booda ashaboo ayoodini qabuu fi loomi cunfanii itti naqauun itti marquu
5. Daa'imni akka nyaatuu jajjabeesa faldhaanan kennuf

Baayina nyaata qophaa'e 3: siini buna  
nyaata qopheesu fi bilchesuf sa'a fuudate daaqiqaa 25

#### Muuza kashaaf ta'u

1. Muuza dhiquun quuccisuu
2. Kubaayyaa qulqullu keessatti faldhaanan daakuu
3. Daa'ima faldhaanan nyaachisu



## 2. Buddena shiroo, shunkurtaa fi timaatimi walin qophaa'u

### Gosa nyaata dheedhii hamma barbaachisu

Daaku atara akaawamelshiro)	Faldhaan shorba jidu galeesa tokko
Shunkurtaa	Shunkurtaa $\frac{1}{4}$
Timaatim	Isa jidugaleesa tokko
Dhadha/zayta	Faldhaan shaayi 3
Bishaan	Siini bunaan 4
Ashabo ayoodin qabuu	Mieesuuf
Buddeena	Budeena isa $\frac{1}{4}$
burtukaana	Isa guddaa tokko

### Fatfatto shiroo fi buddeena irra akkamitti akka qopheesuun danda'ama

1. Shunkurtaa ciruun zaytaan akaa'u
2. Timaatim affelu, quncisisu fi ciruu
3. Timaatim isa cirame bishaanitti naquun waliin danfisuu
4. Daakuu ataraa(shiroo) itti dabaluun hanga bilchaatu walitti laaqqu
5. Shiroon sirritti erga bilchaatee ashaboo ayoodin qabuu fi buddeena itti dabaluun walitti makuu
6. Nyaanni qophaa'e akka qabanaa'u gochuun faldhaanaan daa'imni suuta akka nyaatu obsaan keennuf

**Yadachiisa:** yoo kan argamu fi danda'mu ta'e bakka daakuu ataraa foon googee daakame siini bunaan 3 daqiqaa 35 bilcheesuun ni danda'ama.

### Burtuukaana kashaaf ta'u

1. Burtukaan dhiquu fi quncisisu
2. Burtukanicha xixinnesan ciruu, firii keesaa baasu fi daa'imni akka nyatu gochuu



### 3. Marqaa mishiinga timaatima, Kaaroot ,aannani fi Zeyta/ dhadhaan badhaadhe

#### Gosa nyaata dheedhii hamma barbaachisu

Daaku mishinga	Siini buuna tokko
Timaatima	Timaatim tokko
Dhadhaa/zayta	Faldhaan shaayii 1 $\frac{1}{2}$
Kaaroota	Isa gidugaleesa tokko
Bishaan	Siini bunaa 4
Annan	Siini bunaa xinno $\frac{1}{2}$ ol
Ashaboo ayoodini qabu	Mi'esuuf
burtukaan	Isa gidugaleesa tokko

#### Marqaa dhanga adda addaattin badhaadhe akkamitti qophessun danda'amaa

1. Daakuu misinggaa bishanii fi aanan waliin bulbuludhan/makuudhan ibidda irra ka'u
2. Timaa tiim quncisuu /duuguu, bilichessu fi daaku
3. Karooticha dhiquu ,quncisuu/duuguu,bilichesuu fi daaku
4. Marqaarrati timaa tiim ciramee,karoot dakamee fi zeytaa/dhadhaa itti naquu fi irra deedebi'amee walitti Kokorsun sirritti akka bilichatu gochu. Dhumarratti ashaboo Ayoodinii qabu itti dabalu

#### Burtuukaana kashaaf ta'u

1. Burtukaanicha dhiquu fi quncisuu
2. Burtukanich xixinnesan ciruu fi nyaachisu



**Daa'imman umriin isaani ji'a 12-23 jiraniif akkaataa nyaata dabalata itti qophaa'u**

**1. Marqaa bulla raafuu,a annan fi zayta/dhadhaan badhaadhe**

**Gosa Nyaata dheedhii hamma barbaachisu**

Daaku bulla	Siini bunaa tokko
Raafuu/goomana	Baala sadii
Dhadhaa/zayta	Faldhaana shaayi sadii
Aannan	Siini bunaa lama
Bishaan	Siinii bunaa afur
Ashaboo ayoodin qabuu	Mi'esuuf
Pappaayyaa bilchaata	Isa jidu galeesa ½

**Dhangaa adda addaatiin marqaa badhaadhe akkamitti qopheesuun danda'ama?**

1. Raafu dhiquu, ciruu fi affeluu
2. Erga bilchaate ibidda irraa buusuu fi daakuu
3. Bullaa annanin makuu fi ibiddarra kaa'u
4. Dhadhaa/zayta itti naquun hanga bilchaatu kokorsuu
5. Raafuu daakame itti dabaluu fi bishaan xinno xinno itti dabalaan akka bilachhatu kokorsu
6. Dhuma irratti ashaboo ayoodini qabuu itti naquun akka qabanaa'uu gochu, daa'imni akka nyaatu obsaan jajjabeesa nyaachisu.

**baayina nyaata qophaa'e 4: siini buna nyaata qopheesu fi bilchesuf sa'a fuudate daaqiqa 40**

**Pappayya kashaaf ta'u**

1. Pappaayyicha dhiquu, muruu fi firii keesspa baasuu
2. Pappaayyaa xinno xinno murani daa'imni akka nyaatu gochuu.



## 2. Marqa xaafii daaku ataraa(shiro), kaaroot, aannan fi zayta/dhadhaan badhaadhe fi aannan dhugamu waliin

### Gosa Nyaata dheedhii hamma barbaachisu

Daakuu xaafi	Kan siini bunaa tokko caaluu
Daaku ataraa	Faldhaana shaayii tokko
Kaaroot	Isa xiqaa tokko
Aannan	Siini bunaa tokko
Zayta/dhadhaa	Faldhaana shaayii lama
Bishaan	Siinii bunaa jaha
Ashaboo ayoodiin qabuu	Mi'esuuf
Aannan dhuguuf	Siini bunaa tokko
Abukaado bilchaata	Isa gidugaleesa tokko

### Marqaa dhangaadda addaatiin badhaadhe akkamitti qopheesuun danda'ama

1. Daaku xaafi fi ataraa gingilchuun saanaa bollo kessatti walitti makuu
2. Daaku makame irratiit aannan fi bishaan dabaluun ibida irra kaa'u
3. Kaaroot quncisuu, dhiquu fi affellu
4. Kaaroot ibidda irra busuu fi daakuu
5. Kaaroot daakame fi zayta/dhadhaa marqatti dabaluu hanga bilchaatuu kokorsuu
6. Ashaboo ayoodiini qabuu itti dabaluu, qabaneesuu fi daa'immni akka nyaatu obsaan jajjabeesa nyaachisuu

Hamma nyaata qophaa'e siini bunaa 4

Nyaata bilcheesuuf yeroon barbaachisuu daqiqaa 35.

### Abookaado bilchaate kashaaf

1. Abookaado dhiquu fi quncisuu
2. Abokaado xixinnesan ciruun daa'imaaf keennuu



### 3. Buddena itto foon fi raafuu waliin qopheesuu aannan dhugamu wajjiin

#### Hamma Nyata dheedhi qopheesuuf barbaachisu

Foon sirritti daakame	Faldhaana shaayii sadii
Raafuu	Baala sadii
Dinnichaa	½ isa gudaa
Karoot	Isa giddu galeesa lama
Shunkurtaa	½ shunkurtaa
Zayta/dhadhaa	Faldhaana shaayi afur
Bishaan	Siini bunaajaha
Ashaboo ayyodiin qabuu	Mi'euuf
Buddena mishingaa	¼ buddena
Annan dhugamu	Sinii bunaatokko
Maangoo bilchaate	Isa giddu galeesa tokko

#### Itto foon fi raafuu badhadha akkamitti qopheesuun danda'ama

1. Shunkurtii akkawame irratti foon daakame dabaluun bishaan xinno xinno itti idaa'a bilchesuu
2. Raafuu dhiqu , ciruu fi shunkurtaa fi foon akkawwamaa jiruu irratti dabaluu
3. Bishaan xinno xinno itti dabala bilcheesuu itti fufu
4. Erga bilchaate ibida irra buusu, ashaboo ayoodiini qabuu itti naquu fi bud denaan fatafattuu
5. Nyatain akka qabanaa'u gochuu fi daa'ima obsaan jajjabeesa nyaachisu Hamma Nyata qophaa'e siini buna 4 Yeroo nyaat qophesuuf fudhatee daqiiqa 35

#### Maangoo kashaaf ta'u

1. Maangoo dhiquu, quncisuu fi muruu
2. Daa'imni akka nyaatu kennuuf



## Waabiii

Basic Support for Institutionalizing Child Survival (**BASICS**) and the prevention of postpartum Hemorrhage Initiative (**POPHI**). Training community health workers to give maternal and newborn health messages; A guide for trainers. Arlington, **VA, USA**: for the United States Agency for International Development (**USAID**). 2009.

Brown, **K.H.**, Dewey, **K.G.** and Allen, **L.H.** Complementary feeding of young children in developing countries: a review of current scientific knowledge. World Health Organization, Geneva, **WHO/NUT/98.1**, 1998.

Central Statistical Agency (Ethiopia) and **ORC Macro**. 2006. Ethiopia demographic and health survey 2005. Addis Ababa, Ethiopia and Calverton, Maryland, **USA**: Central Statistical Agency and **ORC Macro**.

Essential Nutrition Action (**ENA**) Counselor's Guide (to improve nutrition of women and children)

**FMOH/UNICEF**. Community based nutrition-training guide for training of health workers extension workers. Addis Ababa.2009.

Freedom from Hunger. Infant and child feeding: Helping young children to eat and grow well: facilitator manual. Davis, **CA** 2002.

Key 'Essential Nutrition Action' Messages for Feeding Children 6-23 months

**LINKAGES**. Behavior change communication for improved infant feeding. Training of trainers for negotiating sustainable behavior change. **AED**, Washington **DC**, 2004

Pan American Health Organization /World health Organization. Guiding principles for complementary feeding of the breastfed child. **PAHO**, Washington **DC**, 2003.

Report on training in infant/young child feeding counseling: An integrated course. August 24-September 4, **ADDIS ABABA, ETHIOPIA**.2009.

Savage-king, F& Burgess, A Nutrition for developing countries. **ELBS**, Oxford university press, 1995.

Silberman, M. 101 Ways to make training active, 2nd edition, John Wiley & Sons, Inc, 205.

**WHO** and **UNICEF**. Global strategy for infant and young child feeding. World Health Organization, Singapore,2003.

**WHO**. Infant and young child feeding: Model chapter for textbooks for medical stu-



dent and allied health professionals. World Health Organization, 2009.

**WHO.** Complementary feeding: family foods for breastfed children. Department of Nutrition for Health and Development. World Health Organization [WHO/NHD/00.1,200](#).

**WHO.** Complementary feeding counseling: a training course. World Health Organization, 2004.

**WHO.** Complementary feeding: Report of the global consultation summary of guiding principles. World Health Organization, Geneva, 2002.

**WHO.** Infant and young child feeding counseling: An integrated course. World Health Organization, 2006.

World Health Organization. Guiding principles of feeding non-breastfed Children 6-24 months of age. World Health Organization, Geneva, 2005



