

MAATII NAGEENYA QABU. ADDUNYAA NAGEENYA QABU.

Quunnamtii saalaa waliin walqabatee daa'imman irra miidhaa gahu ittisuuf Warra ijoollee fi Daa'imman wagga 0-12 Namoota Kunuunsaniif Odeeffannoo Dhihaate

Quunnamtii saalaa waliin walqabatee daa'imman irra miidhaa gahu akka ittisan warra ijoollee, namoota ijoollee kunuunsan fi ga'eessoota kabiroo kan tajaajila kennaniif barruun kun qophaahe. Sodaawwan hamaa kan warri ijoollee qaban keessaa hammi tokko daa'imman keenya miidhamuu ykn hiraarfamuu danda'u kan jedhu dha. Namootni kabiroo haala daa'imman keenya itti simatan yeroo hunda to'achuu hindandeenyu, ammas ijoolleen keenya illee haala namootni kabiroo isaan simatan to'achuu hindanda'an. Haata'u malee, wanti dansaa ta'e nuti amala keenya yeroo hunda to'achuu dandeenya, ammas Ijoolleen keenya akka kana baratan isaan gargaaruu dandeenya. Akka warra ijoollee ykn nama kunuunsa kennu tokkotti, haala namootni kabiroo ijoollee keessan simachuu qaban fi isaan illee akkamitti namoota simachuu akka qaban barsiisuuf gahee guddaa qabdu. Guyyaa guyyaan yammuu kana gootan isaan ni hubatu!

Baruu kana keessatti, miidhaa qunnamtii saalaa waliin walqabate fi nageenya ilaalchisee haasa'uuf yaada ni argattu. Haasaan kun hariiroo keessan ni cimsa ammas akka miidhaan hindhaqqabne dhorkuuf gargaara. Haata'u malee, yammuu maatiiwwan waayee dhimmoota kanneen haasa'an illee, yeroo tokko tokko daa'imman qunnamtii saalaan walqabatee miidhamuu danda'u. Yammuu wanti kun nama mudatu maal gochuun akka barbaachisu ilaalchisee kitaabni kun ni caqasa.

Maatiiwwan nagaa fi addunyaa nageenya qabu ijaaruuf nuti hundi qooda mataa keenyaa qabna. Mee gargaarsa yoo barbaaddan nu qunnamaa – isni waliin haasa'uuf yeroo hunda nuti qophaawaa dha.

Waltajjii Harborview kan Miidhaa Qunnamtii Saalaa fi Dhiphina Miidhaa Qaamaa

www.hcsats.org

206-744-1600

ANI AKKAMITTI...

- ▶ **Maqaawwan kutaalee qaama isaanii** ijoollee keessan barsiisuun dansaa dha, qaama saala isaanii dabalatee. Jechoota kanneen isaan barsiisuun kee jechoota sana isaan fayyadamuu akka danda’an fi kutaa qaama isaani kamiyyuu ilaalchisee rakkinni yeroo mudatu sitti himachuu akka danda’an mul’isa.
- ▶ **Kutaaleen qaama isaan hammi tokko waan dhuunfaa** akka ta’an isaan barsiisi. Huccuu bishaan daakaa dhaan kutaaleen golgaman yeroo hedduu kutaalee qaamaa kan dhuunfaa dha.
- ▶ Daa’imman eessaa akka bahan, akkamitti akka guddatan, mana fincaanii fayyadamuu, kutaalee qaamaa, fi qaama isaanii akkamitti akka qulqullinaan qabatan ilaalchisee ijoolleen yeroo hedduu gaaffile kaasu. **Gaafiileen kanneen deebii akka argatan isaan ni barbaadu.** Gaaffilee kanneen fuulleetti fi umrii waliin bifa deemuun akka itti deebisuu dursitee yaaduun bayeessa.
- ▶ Ijoolleen dhimmoota kanneen irratti haasa’uuf yeroo qophaawan akkamitti beekta? **Gaaffii gaafachaa jiru yoo ta’e, qophaa’uu isaaniif inni mallattoo bayeessa!** Daa’imman baayyee ijoollee ta’aniif odeeffannoo bu’uura xiqqoo isaaniif kennuun rakkina hinqabu, ammas gaaffilee daran yoo qabaatan eegii. Wanti ati jettu sirrii fi amanamaa ta’uu isaa mirkaneessuu barbaachisa.
- ▶ **Amalli qunnamatii saalaa fi taphni** daa’imman keessa waanuma jiru yeroo tokko tokko, kan akka maatii ofii fakkeessuu fi akka doktoraa ta’anii taphachuu. Daa’imman qaama isaanii baruun fi tutuquun umrii kanatti kan beekame. Daangaan akka jiru ati murteessuu dandeessa ammas qaama tuquu ilaalchisee seera barsiisi, kutaa kanatti aanu keessatti akka ibsametti. Amalli qunnamtii saalaa daa’ima tokko kan barama ykn yaadessaa ta’uu isaa adda baafachuu yoo ati hindandeenye, waltajjii keenyatti bilbiluu ni dandeessa.
- ▶ Qaamolee, daa’imman, fi nageenya ilaalchisee maatiwwan waliin dubbisuu kan danda’an **kitaabolee dansaa** hedduu jira. Marsaa intarneeta keenya **www.hcsats.org** caqasi ammas “Odeeffannoo/ qabiyyeewwan” isa jedhu tuqi tarreeffama kitaabolee argachuuf.

“Qaamni nama hunda garaagara fi adda.”

“Qaamni kee kan dhuunfaa keeti. Qaama kee kunuunsuun fi nageenya fi qulqullina isaa eeguun barbaachisaa dha.”

“Gaaffii kana deebisuun narakkisa garuu ati ana gaafachuu keetti gammadeera. Dhimma sana ilaalchisee akka waliin barannu ani kitaaba ni fida.”

“Mucaan gadameessa dubartii keessatti guddata/guddatti.”

“Qaamaa kee ilaaluu fi tuquu ni dandeessa. Mana ciisaa kee ykn kutaa dhiqannaa keessatti kana gochuu dandeessa.”

...WAAYEE QUNNAMATII SAALAA FAYYAALESSA
TA’E HAASA’UU DANDA’A

Hayyama ibsachuuf carraalee jiran mijeessi. Daa'imman akkamitti qaama isaanii nama waliin qooduu akka danda'an murteessuuf carraa yoo argatan isaan gargaara, ykn kana gochuuf fedhii isaa qabu yoo ta'e.

"Mana barumsaatti guyyaa gaarii akka dabarsite ani ni abdadha. Ani sihaamachuun barbaada, garuu harka walii rukkuchuu/tuquu ni dandeenya. Akkamitti nagaatti anaan jechuu barbaadda?"

"Waan gadde fakkaata. Akka namni isa haammatu ni barbaada yoo ta'e gaafachuu barbaaddaa ykn akka inni gammadu maal gochuu dandeessa?"

Lakki jechuun maal akka ta'e, fi wanta nama biraatti dhagahamu akka hubatan ijoollee barsiisi.

"Yeroo hedduu dugdaa ishii ennaa tuqan adurreen ni jaalatti. Yoo sirraa deemte ykn gurra ishii duubattii dachaafte, tuqamu hinjaalattu jechuu dha, kanaaf ati dhaabuu qabda."

"Yammuu waldhaansoo walqabdan, fuula isaa ilaali. Itti gammadaa waan jiru fakkaataa? Inni niseeqaa, ni kolfaa? Sakoodii tokkoof yammuu dhaabdu, tapha sana taphachuu akka itti fufuu barbaadu sitti himaa?"

Seera nageenya maatii kabiraa keessatti seera nageenya qaamaa dabali.

"Kutaalee qaamaa dhuunfaa kan namoota biraa tuquun, ykn kutaalee qaamaa kan dhuunfaa kee namatti agarsiisuun bayeessa miti. Sababni isaa kutaaleen kanneen kan dhuunfaa wanta ta'aniif. Akkasumas namootni kabiroo seera kana duukaa bu'uu qabu."

"Wanti tokko badaa dha ykn natti hintolu jettee yoo yaadde, sababa uumtee bakka sanaa deemuun barbaada jechuu dandeessa."

Ijoolleen akka gabaasan/himan carraa kenniif.

"Namni kamiyyuu yoo kutaalee qaamaa dhuunfaa kee akka malee tuqe, ykn seera maatii keenya kabiraa yoo cabse, yeroo hunda waayee isaa natti ykn [nama amanamaa kabiraa] himuu dandeessa."

"Hojiin kiyaa akka ati nagaa taatu gochuu dha. Kanaaf yeroo hunda natti dubbachuu dandeessa yoo namni kamiyyuu sidallansiise, sigaddisiise, afaan sifaajjese, ykn sicinge. Nama ani jaaladhu ykn kan ati jaalattu yoo ta'e illee."

Mucaa kee maal akka barsiisaa jirtu namoota kabirootti himi. Warra ijoollee kabiroo, barsiisoota mucaa kee, bakka ijoolleen guyyaa oolan, namoota ijoollee eegan, akkoo fi akaakoo, fi firoota waliin odeeffannoo kana qoodi.

"Mucaa keenya waayee hayyamaa barsiisuuf yaalaa jirra. Osoo ishii hinhaammatiin ykn hindhungatiin dura hayyama ishii akka gaafattan barbaadna, qaama ishii nama waliin haala qooduu dandeessu ilaalchisee filannoo qabaachuu ishii akka beektu. Ishiin hinbarbaaddu yoo ta'e nama kamiyyuu akka haammatu ykn dhungattu ishii hindirqiisnu."

"Waayee seera nageenya qaamaa isa barsiisaa jirra. Wanti tokko ykn namni kamiyyuu isatti hintolu yoo ta'e nutti dubbachuu akka danda'u itti himneerra."

...HAYYAMA, DAANGAALEE, FI TUQUU BARSIIISA

Namootni wanta gochuu qaban ilaalchisee yaada isaanii irratti dhiibbaa kan fidan wantoota hedduu manaa alatti ijoolleen dhagahu. Wantoota isaan dhagahan keessaa muraasni dansaa miti, ammas **ijoolleen namoota kabiroo haala badaa ta'een akka simatan barsiisuu mala**. TV irratti wanta ilaalan fi hiriyoota isaanii irraa wanta dhagahan ilaalchisee ijoollee waliin haasa'uu dandeessa. **Rakkina Qooda saalaa fi hanqina humna ijoollee** ilaalchisee yaadawwan jiran falmuu dandeessa. Ga'eessootni fi ijoolleen umrii kudhanee (teen) waayee qunnamtii saalaa yammuu haasa'an daa'imman dhagahuu hinqaban. Akkasumas TV fi filmiiwwan qabiyyee qunnamtii saalaa ofkeessaa qaban daa'imman ilaaluu hinqaban.

Ijoollee dhiiraa fi durba walqixxeetti ilaaluun barbaachisaa dha, **seera fi abdii walfakkaatu** waliin. Ijoollee dhiiraa ilaalchisee ergaaleen hamaa ta'an muraasni; isaan yeroo hunda abboomuu qabu, to'achuu qabu, fi wanta itti dhagahamu mul'isuu hinqaban kan jedhan. Ijoollee durbaa ilaalchisee ergaaleen hamaa kan darban; isaan dadhabaa dha, wanti hundi itti dhagahama, fi bifti isaanii hedduu barbaachisaa dha kan jedhan. Miidhaan qunnamtii saala waliin walqabate hawaasawwan ergaalee akkasitti ciminaan amanan irra gahuu mala.

Ijoolleen dhiiraa...

- gadduu danda'u
- wanta namoota kabirootti dhagahamu hubachuu danda'u
- ifatti haasa'uu
- namoota kabiroo kunuunsuu danda'u
- nama kabaju
- hiriyaa bayeessa ta'uu danda'u
- ashaangulliitii (toy) kan isaan fedhan kamiyyuu waliin taphachuu danda'u

Ijoolleen hundi wantoota kanneen mara gochuu danda'u!

Ijoolleen durbaa...

- humnaan taphatu
- ni aaru
- cimaa ta'uu danda'u
- balaa keessaa nama baasuu danda'u
- hooggantoota ta'uu daanda'u
- seera baasu
- ashaangulliitii (toy) kan isaan fedhan kamiyyuu waliin taphachuu danda'u

Warri ijoollee seera fi wanta abdatan ijoollee isaaniif qopheessuu danda'u. Akkasumas **yeroo tokko tokko lakki jechuu akka danda'an**, fi **wanti isaan jedhan akka dhagahamu** ijoolleen baruu qabu. Kun isaan irraa miidhaa ittisuu ni danda'a. Namni nama miidhu daa'imman ga'eessootaan lakki jechuu hinbeeknetti fayyadamuu mala. Yammuu isaan adabdu illee yaada ijoollee kee akka kabajju itt agarsiisuu dandeessa. Yeroo tokko tokko ijoolleen kee yaada ati qabdu irraa kan adda ta'e akka qabaatan hayyamiif, lakki jechuu akka shaakalan, fi filannoo mataa isaanii akka qabaatan. Namni tokko isaan sodaachisa yoo ta'e ijoolleen himachuu qabu.

"Ani dogoggoreera ammas dhiifaman sigaafadha. Akka wanti sun siqaanessa hinbeekne. Maal akka sitti dhagahamu natti himuu keef galatoomi."

"Wanta natti himaa jirtu ani ni kabaja ammas sababa ati natti himteef ani in dhaaba."

"Namni tokko haala ati hinbarbaanneen yoo situqe maal gochuu dandeessa? Wanta seeraan ala ta'e akka hojjattu yoo namni sigaafate maal goota?"

...ILAALCHA HAWAASAA DURA DHAABADHA

Mata-dureewwan kanneen irratti ijoollee waliin haasa'uun qaama ittisaa isa tokko. Qaamni ittisaa barbaachisaa ta'e kabiraa ammoo **ga'eessoota fi ijoollee kudhanee (teen) irraa amalli nama yaadessu yoo mul'ate** hubachuu dha. Ijoolleen keessan eenyu waliin akka jiran, eessa akka jiran, namni kabiraa eenyu akka achitti argamu yeroo hunda beekuun barbaachisaa dha. Ijoolleen guguddaa to'annaa malee yeroo dheeraaf daa'imman xiqqaa akka hineegne godhi. **Yeroo hedduu miidhaa kan raawwatu nama mucaan beeku**, ammas yeroo hedduu iccitiin raawwatama. Ijoollee fi ga'eessootni kabiraa, namoota mana kee jiraatan ykn namoota mana barumsa fi sagantaalee dardaraa keessa hojjatan dabalate, akka daa'imman miidhuu danda'an hubadhu. Amalli nama tokkoo sitti hintolu yoo ta'e, **wanta sitti dhagahamu amani** ammas ilmoon kee nama sana waliin akka ta'u hinhayyamiin. Namoonni ijoollee miidhan yeroo hedduu bayeessa fakkaatu, walitti dhiheenya fi amantii ijoollee horachuuf.

Fakkeenya amalawwan namoota ga'eessa kan yaaddoo keessa nama galchan:

- ▶ **Xiyyeeffannaa addaa:** mucaa tokkotti (ykn ijoollee murtaawan) jaalala agarsiisuu fi jajuu
- ▶ **Haala addaan simachuu:** kennaawwan fi mirgoota addaa mucaa tokkoof kennuu, ykn seera akka cabsan hayyamu
- ▶ **Ijoollee irratti xiyyeffachuu:** yammuu taphatan yeroo hedduu isaan tuquu, namoota guguddaa irra ijoolleetti dhihaachuu, warra ijoollee ykn namoota ijoollee eegan osoo hinhirmaachisiin daa'imman waliin hariiroo jabaa uumuu
- ▶ **Daangaalee naamusaa ala ta'an:** yammuu mucaatti hintolle ykn dhaabi jedhamanii ennaa gaafataman dhaabuu dhiisuu; waayee quunnamtii saalaa ykn hariiroo dhuunfaa haasa'u
- ▶ **Wanta tokko dhoksu:** mucaan akka icciti eegu/eegdu itti himuu, bakkeewwan fi haala mucaa waliin kophaa ta'an barbaaduu

Amala fi ilaalchi inni ijoolleef qabu nama yaaddoo keessa nama galchutti haala itti haasa'an:

- ▶ "Kanaan booddee tapha kanatti waan inni gammadu hinfakkaatu."
- ▶ "Ani natti hintolu waayee _____ ijoolleetti ennaa ati dubbattu."
- ▶ "Ennaa taphattan balbala banaa dhiisaa mee. Ati as jiraattu illee ani isa ilaaluun barbaada."
- ▶ "Ani ni cinqama waayee qaama isaanii yammuu ati haasoftu ammas kun "tapha" ennaa jettu."

Miidhaa qunnamtii saalaa waliin walqabate ittisuuf malli tokko **gochaa/amala yaaddoo keessa nama galchuu yammuu argan ifatti dubbachuu dha**. Ati yammuu kana gootu ilmoon kee akka argu fakkeenya bayeessa ta'uu danda'a. Namoonni harka-caalu kana nihubatu ammas amala yaaddoo keessa nama galchu ni dhaabu. Gama biraatiin, namni ijoollee miidhu falmachuu ni danda'a ykn wanti xiqqoo sitti dhagahama siin jechuu ni danda'a. Ati yaaddoftu illee amala sana itti fufuu malu, ykn caalatti wanta hunda dhoksuu danda'u. Yoo kun simudate, yammuu nama kana ijoollee waliin argitu qaceellootti eegi/ilaali. Hiriya ykn miseensa maatii kee waliin haasa'i. Waltajjii keenyatti (ykn sagantaa miidhaa walqunnamtii saalaa kan naannoo kee jirutti) bilbili gorsa argachuuf.

AMMA jalqabuu dandeessa. Ijoolleen kee yeroo kamiyyuu gaaffii ykn yaaddoo hangam xiqqaatu illee yoo qabaatan akka isaaniif dhaqqabdu itti agarsiisi. Isaan dhagahi ammas hubadhu. Wanti tokko isaan yaaddesse ykn rakkinni irra gahee yammuu sibira dhufan, isaan sitti himuun akka sigammachiise itti himi. Kanaan dura rakkoolleen xixiqqoo isaan irra yammuu gahu yoo ati isaan dhaggeesse, rakkoon guddaa ennaa isaan mudatu illee sitti himuuf daran itti tola.

Ijoollee keenya eeguuf hangam carraaqnu illee, ammallee miidhaan qunnamtii saalaa waliin walqabate mudachuu mala. Deebii fi deeggarsi kee barbaachisaa dha. Miidhaa qunnamtii saalaa irraa ijoolleen bayyanachuu danda'u. Ilmoo kee fi siif gargaarsi nijira.

- ▶ Ilmoon kee walqunnamtii saalaan miidhameera jettee yoo shakkite, garuu dhugaa ta'uu isaa yoo hinbeekne, qaceellootti isaan to'adhu. Haalli/amalli isaanii yoo jijjiirame hubadhu. Haasaa keessan banaa godhii dhiisi: "yeroo hunda natti dubbachuu dandeessa wanti kamiyyuu sicinga yoo ta'e." Waltajjii keenyatti (ykn sagantaa miidhaa walqunnamtii saalaa kan naannoo kee jirutti) bilbili gorsa argachuuf.
- ▶ Ilmoon haala qunnamtii saalaan tuqameera ykn miidhameera jedhanii yoo sitti himan, aaruu fi amanuu dadhabuun kee ni mala. Tasgabbaa'uu fi ilmoo kee amanuun barbaachisaa dha. Sitti himuun isaanii akka sigammachiise itti himi.
- ▶ Daa'imni tokko yammuu miidhaan irra gahee gabaasu/gabaastu, namni mucaa miidhe kun to'annaa malee akka mucaa hinqunnamne godhi. Pooliisii ykn Tajaajila Ittisa Daa'immanitti bilbiluu dandeessa gabaasa gochuuf. Hakimni akka mucaa ilaalu gochuu dandeessa qaamni mucaa nagaa ta'uu isaa mirkaneessuu fi ragaa walitti qabuuf. Gargaarsa argachuuf waltajjii keenyatti bilbiluu dandeessa.
- ▶ Yoo mucaan kee fedhii qunnamtii saalaa agarsiisa/agarsiisti yoo ta'e ykn seeraan ala namoota kabiraa tuqa/tuqxi yoo ta'e, gorsa ogeessaa gaafadhu. Seera nageenya qaamaa fi bifa kamiin nama yoo tuqan DANSAA akka ta'u fi DANSAA hintaane ilaalchisee mucaa kee waliin haasa'i. Seera jiru barsiisi ammas hojii irra oolchi akkuma seera nageenya fi kabajaa kamiyyuu barsiistu. Waltajjii keenyatti (ykn sagantaa miidhaa walqunnamtii saalaa kan naannoo kee jirutti) bilbili gorsa argachuuf.

Gargaarsa dabalata:

- Waltahiinsa Sagantaalee Miidhaa Qunnamtii Saalaa kan Washington: www.wcsap.org
- Hariiroo Dhiphina Miidhaa Qaamaa kan Biyyaalessaa: www.nctsn.org
- Odeeffannoo dabalataaf, marsaa intarneeta keenya asi irratti ilaali www.hcsats.org
"Odeeffannoo gargaarsaa" isa jedhu tuqi.

Waltajjii Harborview kan Miidhaa Qunnamtii Saalaa fi Dhiphina Miidhaa Qaamaa Waajjiroonni Seattle, Redmond, Bellevue, fi Shoreline keessa jiran tajaajiloota kanneen itti-dabalu: qormaata fayyaa, gargaarsa yeroo jeequmsaa, fi gorsa

www.hcsats.org
206-744-1600

UW Medicine
HARBORVIEW
MEDICAL CENTER

Proojektii kana kan deeggare Seattle Children's
fi the Molteni Family Endowment

 **Seattle Children's**
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

...DEEBII KENNA QUNNAMTII SAALAA WALIIN WALQABATEE
YOO MUCAAN TOKKO MIIDHAME