01

Miidhaa Miidiyaa fi Odeeffannoo

Hubannoo Dogoggoraa fi Odeeffannoo Sobaa

Odeeffannoon sobaa baay'een toora interneetii irratti maxxanfamee qoodama. Qabiyyee sobaa agarsiisuuf jechoota 'Odeeffannoo dogoggoraa' fi 'odeeffannoo sobaa' jedhan fayyadamna.

Garaagarummaan isaa maali?

Odeeffannoon dogoggoraa kan uumamu yeroo odeeffannoon sirrii hin taane qoodamu yoo ta'u garuu namni sun soba ta'uu isaa kan hin hubannee jechuudha. Miidhaa geessisuuf yaadni jiraachuu baatus odeeffannoon dogoggoraa miidhaa ni geessisa. Wanti gaariin odeeffannoon dogoggoraa salphaatti ofirraa ittisuu fi dhugaa sirrii ta'een sirreeffamuu danda'uu isaati.

Fakkeenya: Gatiin humna ibsaa yeroo dhiyootti dachaa ta'uu isaa odeeffannoo ni qooddaa sababiin isaas kana hiriyyaa dhiyoo irraa dhageessee jirta. Odeeffannoo kana mirkaneessuu dadhabde akkasumas wantichi dhugaa miti.

Odeeffannoon sobaa kan uumamu namni tokko itti yaadee odeeffannoo sirrii hin taane namoota biroo gowwomsuuf yeroo qoodudha. Namni odeeffannoo sobaa maxxansu dogoggorsuu fi miidhaa geessisuuf yaada qaba jechuudha. Odeeffannoon sobaa dhugaa dhiyeessuun sirreeffamuu hin danda'u sababiin isaas namni sun soba akka qooddatan dursee waan beekuuf.

Fakkeenya: Maxxansa namni siyaasaa tokko manni barumsaa naannoo sanaa cufamuu isaa deeggaru garuu kan soba ta'e argita. Namni kana qoodu nama siyaasaa mormuun akka sagalee kennitu barbaadetu akkasumas sagalee kee irratti dhiibbaa uumuuf odeeffannoo sobaa facaasaa jira.

GAAFFIIWAN MARII

- Jecha keetiin garaagarummaa Odeeffannoo dogoggoraa fi odeeffannoo sobaa gidduu jiru ibsuu dandeessaa?
- Odeeffannoon sobaa akkamitti sirratti ykn hawaasa kee irratti miidhaa geessisuu akka danda'u fakkeenya kaasuu dandeessaa?
- Qabiyyee sobaa eenyutu fayyadama?
- Akka tasaa odeeffannoo sirrii hin taane akka hin babal'isneef tarkaanfiiwwan fudhachuu dandeenyu tokko tokko maali?

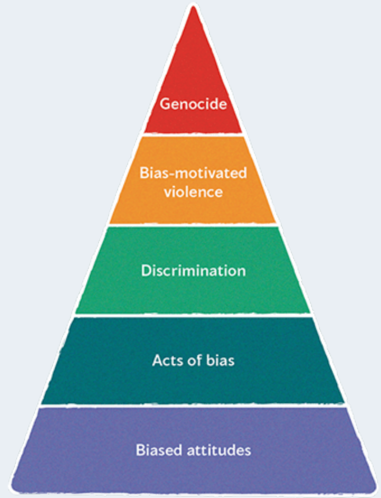
02

Eenyummaa

Piraamidii Jibbiinsaaaa

Piraamidiin Jibbiinsaa amala gadhee jalaa hanga gubbaatti ciminaan guddachaa jiru agarsiisa.

Akkuma piraamidii sadarkaaleen gubbaa sadarkaa gadiitiin deeggaramu. Namoonni ykn dhaabbileen amala sadarkaa gadii irratti argaman akka fudhatama qabuutti ykn "sirrii" ta'tti yoo ilaalan amala sadarkaa itti aanutti caalaatti fudhatama argatu.



Piraamidii Jibbiinsaaaa

GAAFFIIWWAN MARII

Kan nama gaddisiisu hundi keenya yeroo tokkotti Piraamidii Jibbiinsaa irratti hirmaannee jirra. Gocha keenya kanaan duraa irratti amanamoo ta'uu yoo dandeenye jibba mormuu fi kana gochuu irra gaarummaa fi nagaa babal'isuu irratti fooyya'aa taana.

- Sadarkaa adda addaa ilaaluudhaan gocha akkamii amanuu dandeessa?
- Gochawwan sana bakka buusuuf maal gochuu dandeessa?
  - Lammata akka isaan hin raawwanne waadaa galuu dandeessaa?
  - Nama miite kamiyyuu dhiifama gaafachuu dandeessaa?
  - Filannoowwan biroo nagaa babal'isuuf gargaaran kan akkamii yaaduu dandeessa?

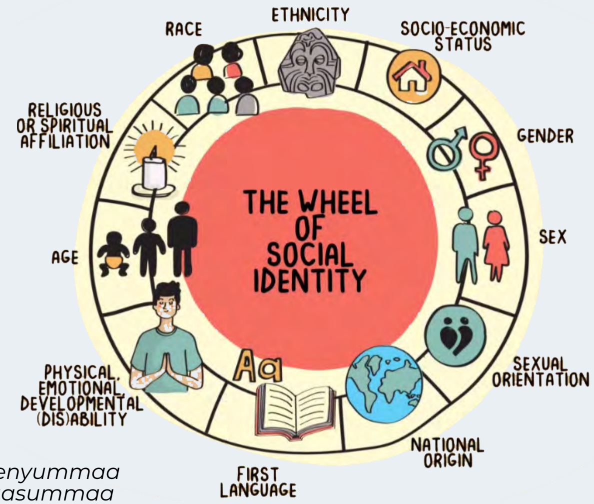
03

Eenyummaa

Eenyummaa Ibsa Eenyummaa Hawaasummaa

Ibsi Eenyummaa Hawaasummaa diyaagiraamii eenyummaan akkamitti qaamolee hedduu akka of keessaa qabu agarsiisudha.

Eenyummaan wanta qeenxee osoo hin taane wantoota hedduu irara kan hojjetamu ta'uu yaaduun nuti salphaatti kanneen yeroo baayyee akka garee keenyaa miti jennee yaadne dabalatee warra kaan wajjin walfakkeenya argachuu dandeenya.



Ibsi Eenyummaa Hawaasummaa

GAAFFIIWWAN MARII

- Ibsa Eenyummaa Hawaasummaa ilaaluun mari'adhaa:
- Eenyummaa keetif wantoonni baay'ee barbaachisoo ta'an kam fa'i?
- Wantoota kamtu siif rakkoo hin qabne?
- Waa'ee namoota biroo wantoota kam jalqaba hubatta?
- Garee keessaa nama hunda waliin haasa'i akkasumas nama tokkoon tokkoon isaatiif yoo xiqqaate wanta tokko kan wal fakkaatu barbaadi.

04

Fayyaa Sammuu fi Miidhaa Yaaluu

Fayyaa Sammuu fi Fayyisa Miidhaa Agarsiisawwan Miidhaa Haasaa Jibbiinsaa Waliin Walqabatu

Haasaa jibbiinsaaf saaxilamuun, akka gosa miidhaan qaamaa tokkootti, damee jireenya adda addaa kan nama tokkoo keessatti karaa adda addaatiin mul'achuu danda'a.

IBSA MIIRAA:	IBSA HUBANNOO (YAADA FI YAADANNOO):
Miira Cimaa fi Jijjiiramaa: Miira cimaa kan akka sodaa, aarii, gadda, salphina, balleessuummaan namatti dhaga'amuu fi gargaarsa dhabuun saffisaan jijjiiramuu danda'u mudachuu.	**Yaadotaa fi Yaadannoowwan Seensa:** Yaadota ykn fakkiiwwan hin barbaadachisnee fi nama dhiphisaan kanneen haasaa jibbiinsaa wajjin walqabatan kan sammuu namaa keessaa irraa deddeebiin naanna'aan.
Yaaddoo fi dhiphina: Tasgabbii dhabuu, rifachuu fi sodaa itti fufiinsa qabu, yeroo baay'ee nageenya ykn balaa gara fuulduraatti dhufu irratti kan xiyyeeffatu.	**Abjuu hiikuu:** Abjuun taateewwan Miidhaa ykn mata dureewwan nama gaddisiisan irra deebi'anii arguudha.
Laamsha'uu ykn Addaan qoodamuu Miiraa: yaadaan fagaachuu, namoota kaan wajjin walitti dhufeenya uumuu akka hin dandeenye itti dhagahamuu fi miirrii akkasiii hir'achuu. Kana gochuun akka mala ittisaatti fudhatamuu danda'a.	**Yaaddoo irraa deebii:** Taatee gaddisiisaan akka waan yeroo ammaa kana keessatti deebi'ee ta'aa jiruutti itti dhaga'amuu (miira ykn waan itti dhagahamu ta'uu danda'a).
Aarii fi Miidhaa: Salphumatti mufachuu, aarii gabaabaa ykn boqonnaa dhabuu.	**Rakkoo xiyyeeffachuu fi yaada sassaabuu dhabuu:** yaadachuu ykn murtoo kennuu irraatti rakkinni Xiyyeeffannoo kennuu dhabuu nama mudachuu.
Abdii dhabuu fi abdii kutannaa: Gara fuulduraa ilaalchisee ilaalcha gadhee, wantoonni gonkumaa akka hin fooyyofnetti yaaduu.	**Ofitti Amanuu bu'aa hin qabne:** Waa'ee ofii yaada dhabeessa ta'e kanneen akka nama gatii hin qabneetti of yaaduu, akka waan miidhaan irraa gahee fi badii qabuuttii yaaduu.
Rakkoo Miira To'achuu: Haallii tokko siirri ta'uu dhabuu isaatiif raawwii cimaa miiraan gaggeessffame raawwachuu	**Yaada Jal'aa:** Sababa miidhaa nurraa gaheen waa'ee ofii keenyaa, namoota biroo ykn addunyaa irraatti ilaalcha miidhaa geessisu ykn sirrii hin taane qabachuu.
	Garmalee of eeggannoo gochuu: Yeroo hunda akka waan of eeggannoo hin qabneetti yaaduu, naannoo balaa sakatta'uu fi salphaatti rifachuu.

05

Fayyaa Sammuu fi Miidhaa Yaaluu

Fayyaa Sammuu fi Fayyisa Miidhaa Ibsamawwan Miidhaa Haasaa Jibbiinsaa Waliin Walqabatu

Haasaa jibbiinsaaf saaxilamuun, akka gosa miidhaan qaamaa tokkootti, damee jireenya adda addaa keessatti kan nama tokkoo karaa adda addaatiin mul'achuu danda'a.

IBSA AMALA (GOCHAA FI MORMII GOCHAA):	IBSA QAAMAA (YAADUU FI YAADANNOO):
Irraa Fagaachuu: Bakka, namoota ykn haalawwan yaadannoo haasaa jibbiinsaa ykn miira tasgabbii dhabuu kakaasan irraa fagaachuu (kun iddoowwan toora intarneetii ni dabalata).	**Dadhabbii fi Humna Xiqqoo:** Boqonnaa gahaa yoo qabaataniis yeroo hunda dadhabbiin namatti dhagahamuu.
Hawaasa irraa fagaachuu: Hiriyyoota, maatii fi sochii hawaasaa irraa adda of baasuu.	**Dhiphina Maashaalee fi Dhukkubbii:** Dhukkubbiin jabaachuu ykn dhukkubbiin adda baasuuf raakkisaa ta'e qaama keessatti mudachuu.
Jijjiirama Hirribaa fi Akkaataa Nyaataa: Rafuuf rakkachuu (hirriba dhabuu, abjuu arguu) ykn jijjiirama fedhii nyaataa (baay'ee ykn xiqqaa nyaachuu).	**Dhukkubbii Mataa fi Garaa:** Yeroo baayyee mataa dhukkubbii, rakkoo bullaa'uu dhabuu nyaataa ykn mallattoolee qaamaa dhiphina waliin walqabatan biroo qabaachuu.
Fayyadama Wantootaa Dabaluu: Miira rakkisaa ta'e dandamachuuf alkoolii, tamboo ykn wantoota biroo faayyadamuu baay'isuu.	**Dha'annaan Onnee fi Dafqi dabaluu:** Mallattoo qaamaa sodaa ykn rifachuu.
Aarii Garmalee: Aarii to'achuuf rakkachuu, arrabsoon afaanii ykn waldhabdeen qaamaa jiraachuu	**Jijjiiramni dhukkuba damdabchuu dhabuu umaamuu/immune function/:** Dhukkubaaf saaxilamuu.
Of Miidhuu: Dhukkubbii miiraa cimaa ta'e dandamachuuf jecha amala itti yaadanii ofirratti miidhaa geessisan irratti bobba'uu.	
Amaloota miidhoo fi hamoo ta'an horachuu: Bu'aa dhufuu danda'u osoo hin ilaalin dalagaawwan irratti bobba'uu.	

06

Miidhaawwan sababa Koorniyaatiin raawwatama

Miidhaa Koorniyaa Irratti bu'uureffate Ittisuu

Hubannoo fi barumsi ilaalcha, aadaa, barteewwan fi amaloota miidhaa qaban jijjiiruuf hojiiwwan odeeffannoo, qunnamtii fi barumsaa haala tarsiimaawaa ta'een itti fayyadamuudha.

Sochiin Hawaasaa miseensota hawaasaa fi hoggantoota naannoo miidhaan koorniyaa ittiin ittifamu fi deebii kennuu irratti tarkaanfii waloo akka fudhatan hirmaachisuu, gurmeessuu fi humna kennuu of keessatti qabata.

Fooyya'iinsi Seeraa fi Imaammataa seerota, dambiiwwanii fi imaammata miidhaa koorniyaa ittisuu fi furmaata bu'a qabeessa ta'e kennuudhaaf bahan fooyyessuu, tumuu ykn cimsuu of keessatti qabata.

Diinagdeen Angoomsuu walabummaa maallaqaa fi humna murtee kennuu namoota dhuunfaa keessumaa dubartootaa fi gareewwan dhiibamanii ni dabalata

Miidhaa Koorniyaa Irratti bu'uureffate Ittisuu

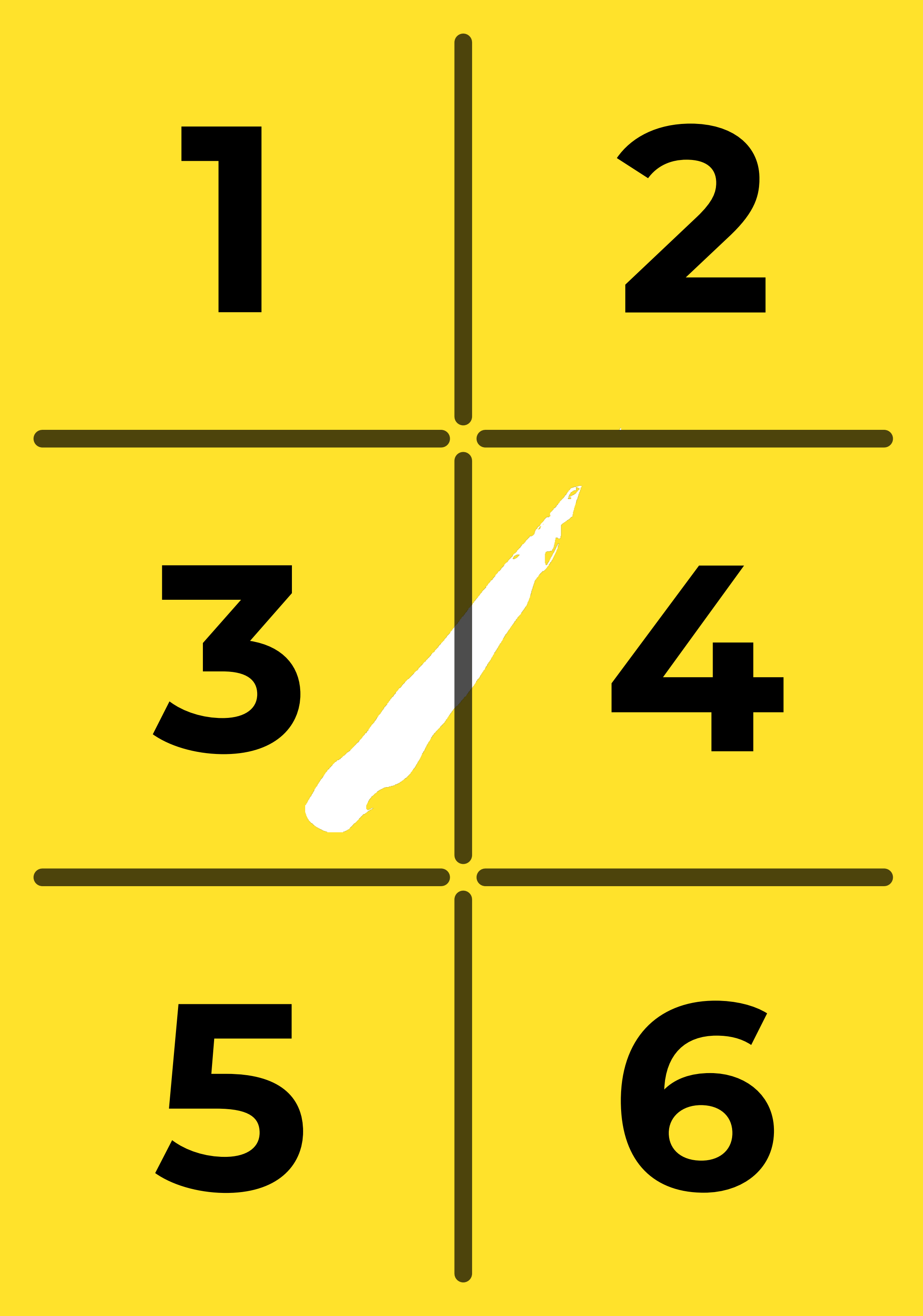
Wiirtuu dhaabbii-tokkoo bakka kenniinsa tajaajilaa walitti hidhame yoo ta'u namoonni jeequmsa koorniyaa irratti hundaa'een midhaman tajaajila barbaachisoo hedduu mana tokko jalatti argachuu bakka itti danda'aniidha.

Tajaajilla eegumsa fayyaa jechuun bu'aa fayyaa qaamaa, miiraa fi miidhaa koorniyaa furuuf deeggarsa yaalaa fi gargaarsaa xiinsammuu battalaa, yeroo gabaabaa fi yeroo dheeraa ogeeyyii fayyaa leenji'aniin kennamu jechuudha.

Deeggarsa Seeraa tajaajilaa fi gargaarsa adda addaa miidhamtootaaf kennamu kan hammatu yoo ta'u sirna haqaa karaa idileetiin (fkn manneen murtii, poolisii) yookan karaa al-idileetiin (fkn tooftaalee aadaa ykn hawaasaatiin) akka hubatan, akka barbaaddatanii fi akka argatan isaan gargaaruu, eegumsa akka argatan taasisua, yakkamtootni akka itti gaafataman taasiisuu fi mirga isaanii akka gaafatan gargaaruu kan hammatudha.

Da'oo fi gargaarsa hawaasaa namoonii miidhaan koorniyaa irraa gahee balaa hatattamaa jalaa akka miliqaniif, jireenya isaanii tasgabbeessuu fi adeemsa fayyinaa fi deebi'anii hawaasatti makamuu akka jalqaban gargaaruudhaf eegumsa, gargaarsa fi deeggarsa qabatamaa taasifamuudha.

Mala Bulchiinsa Dhimmaa: Mala kana keessatti ogeeyyiin leenji'an kan akka hojjettoonni hawaasummaa ykn hojjettoonni dhimmaa fedhii namoota miidhaan koorniyaa irraa gahee ni ilaalu, karoora kunuunsa dhuunfaa ni qopheessu akkasumas tajaajila adda addaa argachuu ni qindeessu kunis fayyaa, deeggarsa xiinsammuu hawaasaa, karoora nageenyaa, gargaarsa seeraa fi da'oo kennuu dabalata.



Taphni #DefyHateNow jedhu kun taphattoota hirmaachisuun yaada #HateFreeEthiopia jedhu uumuuf kan qophaa'edha.

Akkaataa itti taphatan:

- Tokkoon tokkoon taphattootaa yeroo taphaatti itti fayyadamuuf wanta xiqqaa kan akka dhagaa cilee ykn kophee qaruuraa ni argatu.
- Wantoota kana geengoo 'Asirraa Jalqaba' jedhamee mallatteeffame (namoota lama jilba tokko irratti) irra kaa'aa.
- Fuuldura kaardii kanaa fayyadamuun daayisii garagalcha.
- Ija keessan cufaa!
- Wanta adda ta'e kan akka dhagaa cilee ykn kophee qaruuraa lakkoofsota irratti darbadhaa.
- Lakkoofsi inni irratti bu'u lakkoofsa iskuweerota gara fuulduraatti tarkaanfattaniidha.
- Yoo barreeffama 'Duubatti deebi'i' ykn 'Fuulduratti deemi' jedhu qabu irratti qubatte qajeelfama kenname hordofi.
- Hanga dhuma mallattoo alaabaa Itoophiyaa fi #HateFreeEthiopia jedhu qabu bira geessanitti daayisii garagalchuu itti fufaa.
- Taphataan dursee imala xumuru ni injifata!
- Waa'ee HateFreeCameroon waltajjii miidiyaa hawaasaa filattan irratti maxxansaa.
- Hanga namni hundi sadaraawwan hunda xumurutti taphachuu itti fufaa.