BARNOOTA FAYYAAFI JABEENYA QAAMAA

KITAABA BARATTOOTAA



Kutaa 7ffaa

BARNOOTA FAYYAAFI JABEENYA QAAMAA
KITAABA BRATTOOTAA

KUTAA 7

Qopheessitoota

1. Abdiisaa Gammachuu Goobanaa (MA)
2. Biraanuu Tasammaa Guutaa (G.pirof)

Gulaaltota

1. Geetaachoo Qinaaxxii (PhD)
2. Taakkalee Tafarraa (G.pirof)

Madaaltota

1. Birhaanuu Dabalaa (Med)
2. Isaayaas Tafarraa (MSc)
3. Mulaatuu Guddisaa (MA)

Giraafiksiifi fakkibsa

Solomoon Alamayyoo (MA)

Baafata

Qabiyyee Fuula

Seensa Waliigalaa Kitaabichaa 4
BOQONNAA TOKKO 6
YAAD-RIMEE BARNOOTA JABEENYA QAAMAAFI ISPOORTII 6
1.1. Garaagarummaa Barnoota Jabeenya Qaamaafi Ispoortii Gidduu Jiru 7
1.2. Qulqullina Dhuunfaafi Ispoortii 8
1.3. Sochii Ispoortessitoota Bebbeekamoo Itoophiyaa Hojii Uumuufi Dhimmoota Ha-waasummaarratti Qaban 11
1.4. Qajeeltoowwan Tapha Olompikii 16
1.5. To'annaa Miidhama Ispoortiifi Gargaarsa Yaalii Duraa 18
1.6. Miidhaa Qoricha Humna Dabalataa Namaaf Kennu Fudhachuu (Doping) 21
BOQONNAA LAMA 26
DAGAAGINA HAWAASUMMAAFI CURRISAA 26
2.1. Barnoota Jabeenya Qaamaa Keessatti Dandeetti Of-hubachuufi Of- hoogganuu 27
2.2. Barnoota Jabeenya Qaamaa keessatti Dandeettii Hubannoo Hawaasummaafi Walitti Dhufeenyaa Cimsachuu. 29
2.3. Barnoota Jabeenya Qaamaa Keessatti Yaad-qalbii Ofii To'achuufi Murtee Kennuu 36
BOQONNAA SADII 43
GA'UMSA QAAMAA 43
3.1. Shaakala Humnummaa Dalagaa Onneefi Sombaa Hojjechuu 45
3.2. Shaakala Humnummaa Maashaa Dagaagsan 50
3.3. Shaakala Dadacha'insaa 56
3.4. Shaakala Ariitii 59
BOQONNAA AFUR 63
ATILEETIKSII 63
4.1. Fiigicha Gabaabaafi Fiigicha Ulee Walharkaa Fuudhuu 64
4.2. Fiigicha Gufachiiftuu/ Danqaraarra Darbuun Fiiguu 71
4.3. Utaalcha Olii (Olka'insaaf Utaaluu) 77
4.4. Darbannaa (Fageenyarratti Qixa Sirriin Darbachuu) 79
BOQONNAA SHAN 89
QIRIIPHAA/JIMINAASTIKII/ 89

5.1. Seenaa Qiriiphaa 90
5.2. Seensa Sochii Qiriiphaa Walabaa 91
5.3. Shaakala Qiriiphaa Bu'uuraa/Walabaa 93
5.4. Qiriiphaa Meeshaa 99
BOQONNAA JA'A 106
DANDEETTIIWWAN BU'UURAA KUBBAA GALIITTI DHIITUU, DARBACHUUFI GADI RUKUTUU 106
6.1. Kutaa Miilaa Adda Addaa Gargaaramuun Kubbaa Gara Galiitti Dhiituu 107
6.2. Garee Adda Addaa Nama Muraasaa Uumuun Kubbaa Miilaa Taphachuu 111
6.3. Tapha Kubbaa Kachoo Keessatti Dhaabbiidhaan Kubbaa Gara Kachootti Darbachuu 112
6.4. Dhaabbiidhaan Kubbaa Gara Kachootti Darbachuu Fayyadamuudhaan Tapha Garee Xiqqaa Taphachuu 115
6.5. Tapha Kubbaa Harkaa Keessatti Utaaluun Kubbaa Gara Galiitti Darbachuu 116
6.6. Garee Adda Addaa Nama Muraasaa Uumuun Kubbaa Harkaa Taphachuu 118
6.7. Kubbaa Saaphanaa Kallattii Adda Addaa Irraa Gadi Rukutuu (Spike) 119
6.8. Dorgommii Taphoota Bashannanaa 123
BOQONNAA TORBA 126
SHUBBISA AADAAFI TAPHOOTA AADAA ITOOPHIYAA 126
7.1. Shubbisa Aadaa Itoophiyaa 126
7.2. Taphoota Aadaa Itoophiyaa 133

Seensa Waliigalaa Kitaabichaa

Barnoonni fayyaafi jabeenya qaamaa manneen barnootaa sadarkaa tokkoffaa keessatti akka gosa barnootaa tokkootti kennamaa kan jirudha. Barnoonni kunis sochii qaamaa waliin qindaa'ee waan kennamuuf barattoonni qaama, sammuu, currisa, hawaasummaafi kkf dagaagfachaaa kka guddataniif bu'aa olaanaa kan qabudha. Akka naannoo oromiyaatti sirnoota barnoota sadarkaa tokkoffaa kanaan dura turan keessatti kitaabni barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa osoo hinjiraatiin qajeelcha barsiisotaa qofaarratti hundaa'uun barsiisonni wanta isaanitti fakkaate barsiisaa turaniiru. Qajeelchi barsiisotaa kunis erga bara 1997 A.L.I.tti barreeffamee deebi'ee hinhaareffamne waan ta'eef qaroomina addunyaan irra geesseefi sadarkaa biyyi keenya yeroo ammaa irra jirtu waliin kan walsimu miti. Jijjiirama sirna barnootaa ammaa kan adda taasisu kitaabni barattootaafi qajeelchi barsiisotaa barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa walsimuun seenaa barnootichaa keessatti yeroo jalqabaaf akka barreeffamu ta'uusaadha. Kitaabni barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa kutaa 7^{ffaa} kun boqonnaawwan torba kan qabu ta'ee waggaa tokko keessatti baratamee kan xumuramudha.

Kitaaba kana jalatti qabiyyeewwan barataman yaad-rimee barnoota jabeenya qaamaafi ispoortii ammayyaa, barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa keessatti currisaafi hawaasummaa barachuu, ga'umsa qaamaa, sochiilee atileetiksii, sochiilee qiriiphaa/jiminaastikii, dandeettiiwwan bu'uuraa kubbaa gara galiitti dhiituu, kubbaa gara galiitti darbachuu, kubbaa rukutuu, shubbisa aadaafi taphoota aadaa Itoophiyaadha.

BOQONNAA TOKKO

YAAD-RIMEE BARNOOTA FAYYAAFI JABEENYA QAAMAAFI ISPOORTII

Bu'aalee Barachuu Boqonnaa Kanaa

Barnoota boqonnaa kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Yaad-rimee Barnoota Jabeenya qaamaafi ispoortii amayyaawaa nihubatta.
- Barnoota jabeenya qaamaafi ispoortii amayyaawaarratti ilaalcha gaarii niqabaatta.
- Hariiroo qulqullinni dhuunfaafi ispoortiin qabu beekuun hojiirra ni oolchita.
- Sochii ispoortessitoota bebbeekamoo Itoophiyaa nidinqisiifatta.
- Miidhama ispoortii salphaaf gargaarsa yaalii duraa kennitee niagarsiista.
- Rakkina qoricha humna dabalataa fudhachuun fidu nihubatta.

Seensa

Barnoonni fayyaafi jabeenya qaamaa jireenya dhala namaa waliin kan walqabatudha. Barnootni kunis, yaad-hiddamaan daree barnootaa keessatti akka qajeelfamaatti kan kennamuufi dareen ala dirree irratti immoo ispoortiifakka ta'utti gochaan deggeramee kan baratamudha. Kanaafuu, barnoonni fayyaafi jabeenya qaamaa sochiilee ispoortii hundaaf bu'uura jechuudha. Boqonnaa kana keessatti, garaagarummaa barnoonta fayyaafi jabeenya qaamaafi ispoortii gidduu jiru, Qulqullina dhuunfaafi himaalee afaanii sochii ispoortii Itiyoophyaa, qajeeltoowwan tapha Olompikii, to'annaa miidhama Ispoortiifi gargaarsa

yaalii duraa. Akkasumas, miidhaa qoricha humna dabalataa kennu fudhachuurratti kan xiyyeeffatudha.

1.1. Garaagarummaa Barnoota Faayyaafi Jabeenya Qaamaafi Ispoortii Gidduu Jiru

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban:

Barnoota mata duree kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Garaagarummaa barnoota jabeenya qaamaafi ispoortii gidduu jiru ni ibsita.
- Gumaacha barnoonni fayyaafi jabeenya qaamaa sochii ispoortiif taasisu nidinqisiifatta.
- Barnoota fayyaafi jabeenya qaamaaf ilaalcha gaarii niqabaatta.

Gocha 1.1:

- Barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa barachuun maaliif fayyada jettanii yaaddu?
- Garaagummaa barnoota jabeenya qaamaafi ispoortii gidduu jiru gareen erga mari'attanii booda dareef ibsaa!

Kutaawwan adda addaa keessatti maalummaafi faayidaa barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa hanga tokko barachuun keessan niyaadatama. Mata duree kana jalattimmoo garaagarummaa barnoota fayyaafi jabeenya qaamaafi ispoortii gidduu jiru gadi fageenyaan nibarattu.

Barnoonni fayyaafi jabeenya qaamaa barnoota saayinsii sochii qaamaa irratti hundaa'e ta'ee; dagaaginni sammuu akka cimu, guddina qaamaafi dandeettii walitti dhufeenya gaarii barattoonni akka qabaatan barnoota taasisudha. Ispoortiin

immoo sochii qindaa'ee, itti karooramee yeroofi bakka murtaa'aa ta'etti kan gaggeeffamu ta'ee, wal-dorgommii adda addaa taasifamee moo'aafi moo'amaan erga addaan bahee booda badhaasa kan qabudha.

Kana malees, barnoonni fayyaafi jabeenya qaamaa qajeelfamoota sochiileen qaamaa ittiin hojjetamaniifi adeemsa ykn tartiiba keessa darbuun sochiileen qaamaa hojjetaman kan kennudha; keessumattuu manneen barnootaa keessatti ispoortiif bu'uura guddaa kan kaa'udha. Ispoortiin immoo qajeelfama dorgommii bu'uura godhachuun galma dorgommiif kallattii kan kennudha.

Barnoonni fayyaafi jabeenya qaamaa yeroo hundaa hirmaattota galma dorgommiif kan qopheessu miti; garuu, qajeelfamoonni sochii qaamaaf kennaman dandeettii ga'umsa qaamaa fooyyessuu dabalatee gara galma ispoortiitti nu geessuu danda'u. Ispoortiin immoo galma dorgommiif hirmaattoota kan qopheessudha. Barnoota jabeenya qaamaafi ispoortii gidduu garaagarummaan haajiraataniyyuu malee qajeelfamoota shaakalaa barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa keessatti barataman namoonni ykn barattoonni sirriitti hordofuun irra deddeebiin yeroo mara yoo shaakalan ga'umsa qaamaa olaanaa ta'e gonfachuun dorgomaa/tuu ispoortii ta'uu nidanda'u. Kanaafuu, barnoonni jabeenya qaamaa ispoortiif bu'uura guddaa kan kaa'udha.

1.2. Qulqullina Dhuunfaafi Ispoortii

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban:
Barnoota mata duree kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Barbaachisummaa qulqullina dhuunfaa yeroo shaakalaa eeggachuu ni ibsita.
- Sochii ispoortiin duras ta'e booda wantoota qulqulla'uu qaban adda nibaafatta.
- Qulqullina dhuunfaa kee nieeggatta.

Gocha 1.2:

1. Qulqullina ofii eeggachuu jechuun maal jechuudha?
2. Qulqullina dhuunfaafi ispoortii maaltu walitti fida jettanii yaaddu?
3. Qulqullina dhuunfaa ofii eeggachuun faayidaa maalii qaba?
4. Sochii ispoortiin booda wantoonni qulqullaa'uu qaban maal fa'i?

Qulqullina dhuunfaa ofii eeggachuu ilaalchisee barnoota saayinsii naannoo keessatti irra deddeebiin barachaa turuun keessan beekamaadha. Jireenya dhala namaa keessatti fayyaan isa bu'uuraafi hangafadha. Dhalli namaa kamiyyuu fayyaa yoo qabaate malee jireenyasaa haalaan geggeeffachuu hindanda'u. Fayyaa ta'anii jiraachuufimmoo sochii qaamaa hojjechuun barbaachisaa akkuma ta'e, sochii qaamaa hojjechuun duraafi erga sochiin qaamaa hojjetamee booda qulqullina dhuunfaa keenyaas eeggachuun barbaachisaadha.

Ispoortiin daa'imman sadarkaa hundarra jiraniif carraa hiriyyoota isaanii waliin yeroo qaban dabarsuu akka qabaataniifi hiriyyoota isaaniirraa ilaaluun akka baratan nitaasisa. Akkasumas, hiriyoota isaanii waliin gamtaan hojjechuu akka shaakalan, yaada akka waliif qoodaniifi wal hubataniif nifayyada. Daa'imman yeroo waliin oolan kanatti immoo tuttuqqiin qaamaa jiraachuu waan danda'uuf dhibee adda addaatiif akka of hinsaaxilleefi walitti akka hindadabarsineef qulqullina ofii eeggachuufi meeshaalee ispoortii itti fayyadamnu qulqulleessuun dirqamadha. Kanaafuu, sochiilee ispoortii hojjechuun duraafi erga hojjetamee booda qulqullina dhuunfaa ofiifi uffannaa ispoortii ittiin hojjenne/dorgomne hunda qulqulleessuun baay'ee barbaachisaadha.

Sochii Ispoortii Keessatti Wantoota Qulqullaa'uu Qaban

1. Harka ofii dhiqachuu

Sochiilee ispoortii keessatti harkaan waltuttuquun nijira. Yeroo kanatti immoo jarmootni harka keenyarra jiran salphaatti gara nama biraatti darbuun hubaatii adda addaa namarran ga'uu waan danda'aniif akkaataa tartiiba harka

dhiqannaa dhaabbanni fayyaa addunyaa baase bu'uureffachuun sirriitti dhiqachuun barbaachisaadha.

2. Qaama keenya dhiqachuu

Sochiilee ispoortii yeroo hojjennu qaamni keenya nidafqa waan ta'eef sochii ispoortii kamiyyuu booda qaama keenya dhiqannee erga sirriitti qoorfannee booda uffata qulqulluu uffachuu qabna.

3. Qeensa ofii qorachuufi qulqulleessuu

Sochii ispoortii kamiyyuu dura qeensa harkaafi miila keenyaa sirriitti gadi butuun qorachuu qabna. Qeensi keenya yoo hinqoramne ofirrattis ta'e nama biraa irratti miidhaa geessisuu waan danda'uuf of eeggannoo cimaa gochuu qabna.

4. Uffata ispoortii miccachuufi gogsuu

Dorgommii ykn sochii ispoortii kamiyyuu booda kophee, kaalsiifi uffata (maaliyaa) ittiin hojjennetti qaamni keenya waan dafquuf foolii gaarii hintaane fiduu danda'a. Kanaafuu, erga sochii qaamaa hojjennee booda meeshaalee itti fayyadamne hunda sirriitti miiccachuun gogsinee hanga guyyaan itti aanu ga'utti dachaasuun bakka gaarii kaawwachuu qabna.

1.3. Himaalee Afaanii Ispoortii Itoophiyaa

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

Barnoota mata duree kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Himaalee afaanii sochiilee Ispoorti Itoophiyaan qabdu ibsitaa.
- Himaalee afaanii Ispoortii Itoopiyaa nidinqisifatta.
- Biyyoota awuroophaa sochiin ispoortii Itiyoophiyaa keessatti akka beekamu godhan nitarreessita.

Gocha 1.3

1. Himaalee afaanii sochiilee Ispoortii Itoophiyaa waliin wal qabate dubbataman maal fa'i?
2. Sochiin Ispoortiifi himaaleen Ispoortii Itoophiyaa walitti dhufeenya akkamii qabu?

Ispoortiin biyya keenya Itoophiyaa keessatti yoomiifi eessatti akka eegale kan ibsu ragaan barreeffamaa hinjiru. Garuu, akka himaaleen afaanii tokko tokko jedhutti biyootni Awurooppaa biyya keenya weeraruuf, biyyoonni gara giddu galeessa bahaammoo daldalaa sababa godhachuun biyya keenya seenaan sochiileefi dorgommii Ispoortii gara biyya keenyaatti akka fidan nihimama.

Akkasuma, Lammiileen Itiyoophiyaa waraana addunyaa 2ffaa keessatti qooda fudhatanis haaluma kanaan gara biyya keessaatti akka fidan nidubbatama. Lamiilleen Awurooppaa keessumaa Xaaliyaanii, Giriikiifi Faransaayi, gama biyyoota giddu gallessaatimmoo Hindii, Turkiifi Armenootni sababa garaagaraatiin gara Itoophiyaa seenan magaalota akka Finfinnee, Harar, Eritiriyaafi Dirree Dawaa keessatti yeroo boqonnaa isaanii tapha kubbaa miillaafi saaphanaa akka taphachaafi dorgomaa turan dubbatama.

Dabalataan, barnoonni ammayyaa jaarraa 19ffaa walakkaatti akka biyya Itiyoophiyaa keessatti jalqabeen damee barnoota guddinaafi jabeenya qaamaa keessa qiriiphaan dursee manneetii barnootaa sadarkaa ol'aanaa keessaatti baratamaa turuufi booda keessaa taphni kubbaa miillaa, saaphanaafi kaachoo dabalatee suuta suuta gara manneetii barnootaa godinaalee biyyattii garaagaraa keessatti kennamuu akka eegalan odeeffama.

Seenaan Ispoortii Itioophiyaa sirrii ta'e kan barreeffame wal-dorgommii Olompikii gannaa bara 1956ALAtti biyyaa Awustiraaliyaa magaalaa Meelboornitti

gaggeeffame kaaseetidha. Kanaan walqabatee, Injifannoo Shaambal Abbabaa Biqiilaa miilla qullaa fiigee biyyaa beelaafi hongeen beekamtu addunyaa maratti beeksisuusaa, MirutsYifxer fiigicha fageenyaa meetira 5000fi 10000n injifate atileetii marshii jijjiiru jedhamuusaafi waqtiilee injifannoo Komaader Daraartuu Tulluu, Kumaalaa Hailee G/silaasee, Qananiisaa Baqqalaafi Siilashii Sihenee Lolaa Magariisaa (Green flood) jedhamee dubbataman keessaa himaalee afaanii sochiilee Ispoortii Itoophiyaa akka fakkeenyatti kaasuun nidanda'ama.

1.4. Qajeeltoowwan Tapha Olompikii

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban:

Barnoota mata duree kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Qajeeltoowwan tapha Olompikii niibsita.
- Barbaachisummaa Qajeeltoowwan Olompikii nitarreessita.
- Mirga walqixxummaa tapha Olompikii keessatti keesummeessamu niajaa'ibsiifatta.

Gocha 1.4:

1. Olompikiin maali? Dorgommii tapha Olompikii dorgommiiwwan jiran keessaa maaltu adda taasisa?
2. Qajeeltoowwan tapha Olompiikii gareen erga mari'attanii booda dareef ibsaa!

Olompikiin tapha ispoortessitoonni addunyaa waggaa afur afuriin walitti dhufuun gosa dorgommii ispoortiiwwan hedduurratti walmorkataniidha. Akkasumas, dorgommiiwwan addunyaa kanarra jiran hunda caalaa waltajjii guddaadha.Tapha Olompikiirratti kaayyoon inni guddaan mo'uu osoo hinta'iin irratti hirmaachuun qofti akka mo'icha guddaatti ilaalama.

Dambiin ittiin bulmaataa/chaarteriin Olompikii seerota bu'uuraa dorgommiifi qajeeltoowwan Olompikii kan of keessatti qabatudha. Dambiin kunis, Koree Olompikii Addunyaadhaan (KOA) kan madaqfamaniifi akka qajeeltoo sochii Olompikiitti itti fayyadamaa kan jiramudha.

Waldorgommii Tapha Olompikii Keessatti Qajeeltoowwan Bu'uura Ta'an:

1. Addaan qoodiinsi dhibuu

Tapha Olompikii keessatti bifti qoodinsaa kamiyyuu sanyiin, amantaan, biyyaan, dinagdeefi kkf akka hinjiraanne kan mirkaneessuufi dandeettii ispoortiifi ispoortii qofaan namni keessatti kan hirmaatudha.

2. Dhaabbatummaan hogganamuu

Adeemsi sochii tapha Olompikii qindoomina kan qabuufii, walta'iinsaafi waltumsa irratti kan xiyyeeffate ta'ee aanga'oota olaanoo KOA jalatti bula.

3. Mirgi namoomaa kabajamuu

Galmi Olompikii inni jalqabaa sochii ispoortii keessatti mirga walqixummaafi tokkummaa dhala namaa mirkaneessuudha.Eenyummaa namaaf eegumsa barbaachisaa ta'e gochuun nageenya hawaasaa guddisuudha.

4. Walqixxummaan keessumeessuu

Dorgommii tapha Olompikii walqixxuummaan mirga namoomaa karaa ispoortiin keessatti shaakalamudha. Atileetiin ykn taphataan kamiyyuu mirga akka barbaaddetti socho'uun ispoortii shaakaluufi gaaffii qabu sodaa ykn dhiibbaa tokko malee bilisaan dhiyeeffachuufi kkf guutuu qaba.

5. Tokkummaa uumuu

Ergamni guddaan Olompikii tokkummaafi hariiroo obbolummaa biyyoota addunyaa giddutti uumuudha.

6. Walitti hidhamiinsa ispoortii, barnootaafi aadaa gidduutti uumuu

Jilli ispoortessitootaa biyyoota addunyaa guutuurraa walitti dhufanii morkii taasisan gidduutti tokkummaafi jaalala uumurra darbee aadaafi duudhaa walii akka baraniifi kabajaniif walitti fida.

1.5. To'annaa Miidhama Ispoortiifi Gargaarsa Yaalii Duraa

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban:
Barnoota mata duree kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Sochii ispoortii keessatti tooftaalee to'annoo miidhama ispoortii ni ibsita.
- Miidhama ispoortii salphaaf gargaarsa yaalii duraa kennamu nidinqisiifatta.
- Miidhama ispoortii salphaaf gargaarsa yaalii duraa kennitee ni agarsiista.

Gocha 1.5:

1. Miidhaa ispoortii kan jedhaman maal fa'ii?
2. Miidhama ispoortii hir'isuuf maal maal gochuu qabna jettanii yaaddu?
3. Sochii ispoortii yeroo taasisnu miidhamni yoo nu mudate maal maal gochuu akka qabamu cimdiidhaan mari'adhaatii barsiisaa keessanitti himaa.

Miidhamni kamiyyuu akka tasaa kan namarra ga'udha. Miidhamni ispoortii kan dhufu yeroo dorgommii ispoortii irratti hirmaannu ykn shaakala sochii qaamaa taasisnu ta'uu nidanda'a. Miidhamni ispoortiin dhufu kunis kanneen akka:

- Cituu maashaa
- Walharkisuu ykn walgadhisuu maashaa
- Buqqa'uu buusaa
- Cabuu lafee
- Dhiiguu/buruquufi kanneen biroodha.

Miidhama Ispoortii Ittisuuf Wantoota Raawwatamu Qaban

Miidhama karaa ispoortii dhufu xiqqeessuuf wantootaraawwatamu qaban keessaa muraasnisaanii:

1. Sochii ispoortii hojjechuun dura qaama sirriitti ho'ifachuu

Dorgommii ykn shaakala ispoortii kamiyyuu irratti hirmaachuun dura sochii dalagaalee qaamaa sissi'eessuu danda'aniifii maashaaleefi buusaawwan qaama keenya dadamaqsan dursinee akkaataa barbaachisummaa isaatiin hojjechuun qaama keenya ho'ifachuu qabna.

2. Meeshaalee miidhaa hingeessisne/ga'umsa qaban/ itti fayyadamu

Meeshaalee salphaatti cabu danda'aniifi ulfaatinni isaa umurii keenya waliin wal hinsimne fayyadamuu dhiisuu. Kophee miilla namaa hinqabneefi salphaatti mu-cucaatee nama hinkuffifne fayyadamuu.

3. Sochii ispoortii humna keenyaan ol ta'e hojjechuu dhiisuu

Ispoortii tokko hojjechuun dura shaakala qabaachuu qabna; ga'umsa qaamaa

ispoortii sanaaf barbaachisu qabaachuu qabna; umuriirratti argamnus ilaalcha keessa galchuu qabna malee namni biraan nihojjeta jennee hojjechuu hinqabnu.

4. Tapha seeraan alaa taphachuu dhiisuu

Ispoortiiwwan walitti bu'iinsa qaban keessatti yeroo hirmaannu seera taphichaa eeguun taphachuufi namoota seera cabsuun taphatan irraa ofeeggannoo gochuun gaariidha. Akkasumas, meeshaalee ittistuu qaamaa seeraan eeyyemaman fayyadamuun barbaachisaadha.

5. Boqonnaa fudhachuu

Yeroo hundaa guyyaa guyyaatti sochii ispoortii dalagna yoo ta'e seelonni qaama keenyaa dadhabaa deemuun miidhama qaamaaf akka saaxilamnu taasisu.Kanaafuu, yeroo dadhabbiin ykn dhukkubbiin nutti dhaga'amu sochicha dhaabuun boqonnaa fudhachuu qabna.

Gargaarsa Yaalii Duraa Miidhama Ispoortii

Gargaarsi yaalii duraa yaalii atattamaa miidhama akka tasaa dorgommii ykn sochii ispoortii keessatti mudatuuf hanga qaamni ogummaa yaalaa kennuu qabu ykn ambulaansiin dhufee gara mana yaalaa geessutti dhukkubbii hir'isuuf ykn dhiiga dhangalaa'aa jiru dhaabuuf yaalii kennamudha. Miidhamni qaqqabe salphaadha yoo ta'e immoo gara mana yaalaa osoo hindeemiin dura mala BCHOtti fayyadamuun yaalii atattamaa dirree dorgommii irratti kennuun nidanda'ama.

Boqonnaa: Kutaa qaama miidhamee sochiirraa boqachiisuu

Hiikni qubeewwan BCHO kanaa:

B - Boqonnaa, C - Cabbii, H – Hidhuu, O - Olqabuu

Cabbii: Bakka miidhamerra cabbii ykn bishaan qabbanaa'aa kaa'uun tursuu





Hidhuu: Bakka miidhame baandeejiin ykn huccuun hidhuu



Olqabuu: Qaama miidhame onneen olitti olqabuun tursuu



Gargaarsa yaalii duraaf meeshaalee saanduqa yaalii duraa keessatti argaman kanneen akka Jirbii, giloovii, bandeejii/huccuu, jiivii, murtuu, walitti hiituu/ pilaasteraafi kkf miidhama salphaa ispoortii yaaluuf barbaachisoodha.



1.6. Miidhaa Qoricha Humna Dabalataa Namaaf Kennu Fudhachuu (Doping)

Ga'umsa barachuu yoo xiqqaate barattoonni gonfachuu qaban:

Barnoota mata duree kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Maalummaa qoricha humna dabalataa kennuu nihimta.
- Miidhaa qorichoota humna dabalataa fudhachuun fidu nitarreessita.

Gocha 1.6:

1. Qoricha humna dabalataa kennaan jechuun maal jechuudha?
2. Qorichi kunis faayidaa moo miidhaa qaba jettanii yaaddu? Maaliif?

Qoricha humna dabalataa namaaf kennu (doping) fudhachuun dandeettii duraan

qaban caalaa humna argachuun seeraan ala namoota waliin dorgoman mo'achuuf itti gargaaramanidha. Qorichi kunis yeroo shaakalaniifi dorgoman dadhabbiin osoo itti hindhaga'amin yeroo dheeraaf waan tursuuf akka addunyaatti seeraan kan dhorkamedha. Atileetonni dhorkaa kana darbanii qoricha kana fudhatan seeraan kan itti gaafatamaaniifi dorgommii sababa qoricha humna dabalataan injifatanii meedaaliyaas ta'e qarshii badhaafaman akka deebisan godhama.





Qorichi humna dabalataa kunis karaa kiniinii liqimsuu, nyaataafi dhugaatii kennamuu nidanda'a.Akkasumas, karaa lilmeen namoonni fudhatanis nijiru. Fakkii qorichoota humna dabalataa kennanii

Miidhaawwan Qoricha Humna Dabalataa Kennaan Fudhachuu

1. Xiin-sammuu miidhuu.
2. Rakkoo hawaasummaa fiduu.
3. Ulfaatina qaamaa to'achuu dadhabuu.
4. Badhaasni harkaa mulqamuu.
5. Dorgommiirraa umurii guutuu ykn waggoota muraasa dhorkamuu.
6. Kaleen si'aa'inaan akka hindalagne gochuu.

7. Tiruufi onnee hubuun dadhabsiisuu.

8. Dandeettii duraan qabutti deebi'uu dadhabuufi kkf nama saaxiluunidanda'a.

Cuunfaa Boqonnaa

- Galmi barnoonni fayyaafi jabeenya qaamaa yeroo hundaa dorgommiif hirmaattota qopheessu miti; garuu, qajeelfamoonni sochii qaamaaf kennaman gara galma ispoortiitti kangeessanidha.
- Sochiilee ispoortii duraas ta'e erga hojjetamee booda qulqullina dhuunfaa eeguufi uffannaa ispoortii hunda qulqulleessuun baay'ee barbaachisaadha.
- Biyyi keenya Itoophiyaan addunyaarratti akka beekamtuuf ispoorteessitoonni sochiilee atileetiksii keessatti hirmaatan ga'e gud-daa qabaachuufi hawaasa naannoo isaaniif hojii uumuufi dhimmoota ijaarsa biyyaafi hawaas-dinagdee keessatti sochii gaarii raawwataa jiru.
- Olompikiin tapha ispoortessitoonni addunyaa guutuurraa waggaa afur afuriin walitti dhufuun walmorkataniidha
- Sochiilee ispoortii keessatti miidhamni kamiyyuu akka tasaa namarra ga'uunidanda'a. Miidhama kanas hanga qaamni ogummaa yaala kennuu dhufutti ykn mana yaalaa amma geessinutti dhukkubbii hir'isuuf ykn dhiiga dhaabuuf gargaarsa yaalii duraa kennamuuqaba.
- Qoricha humna dabalataa namaaf kennu fudhachuun dandeettii duraan qaban caalaa humna argachuun seeraan ala namoota waliin dorgoman mo'achuuf itti gargaaramanidha.
- Miidhaawwan qoricha humna dabalataa fudhachuun fidu kanneen akka miidhaa xiin-sammuu, rakkoo hawaasummaa,

ulfaatina qaamaa to'achuu dadhabuu, badhaasa mulqamuu, dorgommiirraa dhorkamuu, kalee, tiruufi onnee miidhuufi kkf.

Gaaffiilee Shaakalaa Boqonnichaa

I. Himoota Sirrii Ta'an 'Dhugaa' Himoota Sirrii Hintaane Immoo 'Soba' Jedhi Deebisi.

1. Barnoonni fayyaafi jabeenya qaamaa sochii ispoortiif bu'uuradha.
2. Barnoonni fayyaafi jabeenya qaamaa yeroo hundaa galma dorgommiif barattoota kan qopheessudha.
3. Qulqullina dhuunfaa eeggachuu malee qulqullina naannoo ofii eeggachuun barbaachisaa miti.
4. Sochii ispoortii kamiyyuu dura qeensa harkaafi miila keenyaa sirriitti gadi butuun qorachuun barbaachisaadha.
5. Tapha Olompikiirratti hirmaachuun akka mo'icha guddaatti ilaalama.

II. Qubee Deebii Sirrii Qabate Filachuun Deebisi.

1. Kanneen asiin gadii keessaa miidhama ispoortiin dhufu kan hinta'in kami?

   A. Buqqa'uu buusaa
   C. Cabuu lafee
   B. Cituu uffataa
   D.Dhiiguu qaamaa

2. Miidhama ispoortii salphaaf gargaarsa yaalii duraa kennuu keessatti mala sirrii kan ta'e kanneen asiin gadii keessaa kami?

A. Qaama miidhame onnee gadi qabuu
B. Qaama miidhame irratti bishaan cabba'aa naquu
C. Qaama miidhame sochoosuu
D. Qaama miidhame huccuun jabeessanii hidhuu.

3. Miidhaa qoricha humna dabalataa fudhachuu kan ta'e kami?

A. Xiin-sammuu cimsuu.

B. Hariiroo hawaasummaa cimsuu

C. Badhaasa mulqamuu

D. Ulfaatina qaamaa to'achuu

III. Gaaffiilee Asiin Gadiif Deebii Gabaabaa Barreessi

1. Miidhama yeroo sochiilee ispoortii dhufan akkamiin hambisuu ykn xiqqeessuu dandeenya.

2. Gargaarsa yaalii duraa kennuun maaliif barbaachise?

3. Karaalee qorichi humna dabalataa namaaf kennuu ittiin fudhatamu tarreessi.

BOQONNAA LAMA

DAGAAGINA HAWAASUMMAAFI CURRISAA

Bu'aalee Barachuu Boqonnaa kanaa

Barnoota boqonnaa kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Namoota biroo waliin walitti dhufeenya gaarii uumuun beekumsaafi hubannoo haaraa nigabbifatta.
- Sochiilee qaamaa hojjechuu keessatti ofitti amanamummaa nigonfatta.
- Sochiilee qaamaa currisaafi hawaasummaa cimsan hojjettee niagarsiista.
- Naamusa gaariifi garalaafummaa qabdu namoota birootti ni agarsiista.

Seensa

Manneen barnootaa bakka daa'imman hawaasummaafi currisa gaarii keessatti dagaagfatan keessaa iddoo olaanaa kan qabudha. Daa'imman sansaka gaarii qaban horachuu keessattis manneen barnootaa keenya shoora olaanaa taphachuurratti argamu. Gosoota barnootaa manneen barnootaa keessatti kennaman keessaas barnoonni fayyaafi jabeenya qaamaa isa tokkodha. Kana malees, barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa keessatti currisaafi hawaasummaa barachuun barattootaa dandeettii, ilaalchaafi amala gaarii walitti qindeeffachuun dalagaa guyyaa guyyaa isaanii haala gaarii ta'een akka bahataniif gargaara. Haaluma kanaan, boqonnaa kana jalatti barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa keessatti dandeettii of-hubachuufi of-hoogganuu; hubannoo hawaasummaafi walitti dhufeenyaa; yaad-qalbii ofii to'achuufi murtee kennuu gadi fageenyaan kan barattan ta'a.

2.1 Barnoota Jabeenya Qaamaa Keessatti Dandeetti Of-Hubachuufi Of-Hoogganuu

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban:

Barnoota mata duree kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Bu'a-qabeessummaa tooftaalee of-hubachuufi of-hoogganuu baranoota jabeenya qaamaa keessatti itti fayyadamte nimadaalta.
- Yeroo rakkinaatti dandeettii haala gaariin waa to'achuu niqabaatta.
- Sochiilee qaamaa dandeettii ofitti amanamummaa cimsaniifi ofto'achuu guddisan hojjettee ni agarsiista

Gocha 2.1:

1. Of-hubachuu jechuun maal jechuudha? Of-hoogganuu jechuun hoo?
2. Of-hubachuufi of hoogganuu akkamitti shaakala qaamaa keessatti guddisuu dandeenya?

Barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa keessatti dandeettiwwan of-hubachuufi of-oogganuu akkamiin akka dagaagfachuun danda'amuufi sochiilee currisaw-wan kanneen dagaagsuuf itti fayyadamnu barataniittu. Mata duree kana jalattis barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa keessatti ofitti amanamummaafi of-to'achuu akkamiin akka gabbifachuun danda'amu gadi fageenyaan kan barattan ta'a.

2.1.1. Barnoota Jabeenya Qaamaa Keessatti Ofitti Amanamummaa Horachuu

Ofitti Amanamummaan dandeettii, beekumsa, filannoo, dubbiifi kkf ofiirratti amantaa guutuu qabaachuudha. Kana jechuun ciminaafi dadhabina qabnu sirriitti beekuun ilaalcha qajeelaa ofiif qabaachuun wanta raawwachuu qabnu sodaafi shakkii tokko malee hojjechuudha. Walumaagalatti, jiruufi jireenya keenya keessatti kaayyoo keenya fiixaan baasuufis ta'e hojii bu'a qabeessa ta'e hojjechuuf inni jalqabaa ofitti amanamummaa qabachuudha..

Ofitti amanamummaan kanneen asiin gadii ofkeessatti haammata

a) Of-beekuu: ofii keenyaaf hiika mataa keenyaa kennuun of madaaluudha.

b) Of- kabajuu: ilaalcha gaarii ofii keenyaaf qabaachuudha. Kanaafuu, ofii keenyaaf kabaja ofiif kennuu qabna.

c) Ilaalcha gaarii qabaachuu: yaada qajeelaa qabaachuun akka ofiif yaannutti namoota biroofis yaaduudha.

Faayidaa ofitti amanamummaan qabu:

- Amantaa ofirratti qabaachuuf gargaara.
- Murtoo kennuuf gargaara.
- Dandeettii qabnu foyyeessuuf gargaara.
- Fedhiifi filannoo keenya bira gahuuf gargaara.
- Namoota haala gaariin hoogganuuf gargaara.

2.1.2. Barnoota Jabeenya Qaamaa Keessatti Dandeettii Of-to'achuu

Of-to'achuun dandeettii haalota rakkisoo keessatti fedhii, sansaka, amalaafi yaada ofii haala gaarii ta`een hooggannudha.

Of-to'achuun kanneen asiin gadii of-keessatti haammata

a) Dhiphina ittisuu: kakaastota dhiphina fidan irraa fagaachuu.

b) Of- bituu/of-hoogganuu: currisa ofii tasgabbeessuu.

c) Galma fuuladura ofii irratti xiyyeeffachuu: dubbii xixiqqoo obsaan darbuun isa olaanaaf hojjechuu.

d) Wantoota nama aarsan irraa of-fageessuu: kakaastota miira aarii fi-dan dhiisuun kanneen bu'a qabeessa nu taasisanitti fayyadamuu.

Faayidaalee of to'achuu:

- Namoota wajjin obsaan jiraachuufi wal ta'anii hojjechuuf gargaara.
- Rakkina haala ga'umsa qabuun hiikuuf gargaara.
- Of- kabajaafi gatii ofiif kenninu nidabala.
- Yaad-qalbii namoota wajjin hojjeechuufi jiraachuu nidabala.
- Fincilaafi yaad-qalbii yaraa ni ittisa.

Sochiilee qaamaafi ispoortii namni kamiyyuu ofitti amanamummaadhaan hojjechuu qaba. Keessumattuu, ispoortiiwwan walitti bu'insa qaamaa qaban keessatti ofitti amanamummaadhaan hirmaachuufi currisa ofii to'achuun baay'ee barbaachisaadha.

Sochiilee qaamaa ofitti amanamummaa keessatti dagaagfataniifi currisa ofii keessatti to'achuu dagaagfatan hedduu jiran keessaa sochiilee walitti bu'insa qaban kanneen akka wallaansoo, buunyaa, tapha kubbaawwaniifi kkf fakkeenya gaarii ta'uu ni-danda'u. Kanaafuu, sochiilee asiin olitti tarreeffaman keessatti barattoonni hir-maatan kamiyyuu seeraafi dambii sochiilee kabajuun haalaan barachuun hojiir-ra oolchu waan ta'eef hanga barbaadaniyyuu yoo aaran currisa isaanii to'achuuf nidirqamu. Jireenya keessan fuuladuraa keessattis haalli rakkisaan kamiyyuu yoo isin mudate of to'achuun obsaan bira darbuu akka dandeessaniif isin gargaara waan ta'eef taphoota kanarratti yeroo mara hirmaachuun gaariidha..

2.2 Barnoota Jabeenya Qaamaa keessatti Dandeettii Hubannoo Hawaasummaafi Walitti Dhufeenyaa Cimsachuu.

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban:

Barnoota mata duree kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Yaad-rimee hubannoo hawaasummaafi walitti dhufeenyaa ni ibsita.
- Sochiilee qaamaa waliin dalaguu keessatti namoota waliin walitti dhufeenya gaarii niqabaatta.

- Dorgommii ispoortii keessatti naamusa gaariifi madaalawaa ta'e ni agarsiista.
- Hiriyyaa waliin sochiilee qaamaa keessatti hirmaatuus garalaafummaa niqabaatta.

Gocha 2.2:

1. Hubannoon hawaasummaa maali?
2. Wantoonni walitti dhufeenya namootaa cimsuu danda'an maalfa'i?
3. Tapha sirrii jechuun maali?
4. Sochii qaamaa waliin taasistan keessatti ibsituun garaa laafummaa maalfa'i?

Yaad-rimee Hubannoo Hawaasummaa

Hubannoon hawaasummaa adda addummaa kanneen akka koorniyaa, sanyii, amantaa, afaanii, aadaafi kkf kamirraayyuu bilisa ta'uudhaan walhubannoo qajeelaadhaan walitti dhufuudhaan waliin jiraachuudha. Haala kanaan barattoonni keenya garaagarummaan miidhagina ta'uu hubatanii walqoodinsa tokko malee sochii qaamaa waliin dalaguun jireenya isaanii fuuladuraa keessatti walhubachaa akka ittiin jiraatan taasisa.

Hubannoon hawaasummaa kunis qabxiilee asiin gadii ofkeessatti hammata.

1. Akka ofiif yaannutti nama biroofis yaaduu.
2. Daandii walitti bu'iinsaa xiqqeessuun hariiroo gaarii uumuu.
3. Haalota adda addaa keessatti of madaqsuu.
4. Amala gaarii qabatanii isa badaa dhiisuun waliin jiraachuu.
5. Garaagarummaa kabajuu, waldhaga'uu, waliif yaaduufi kkf dhimmoota hubannoo hawaasummaa keessatti ilaalamanidha.

Yaad-Rimee Walitti Dhufeenyaa

Dandeettii walitti dhufeenyaa jechuun: Namoota wajjin jiraachuuf adeemsa hubannoo, odeeffannoo, beekumsaafi muuxannoo waljijjiiruun karaa qajeelaa ta'een hariiroo namoota biroo waliin uumnudha. Gabaabaadhumatti, namoota waliin hariiroo gaarii uumuu; yoo rakkoon uumamellee ofii keenya karaa nagaan hiikuuf yaaluu ykn namoota biroo deeggarsa gaafachuu ofkeessatti kan haammatudha.

Walitti dhufeenya gaarii ta'e uumuuf:

a. Walgargaaruu
b. Waliif yaaduu
c. Kaayyoo tokkoof hojjechuu
d. Waldhaggeeffachuu
e. Gamtaa uumuufi kkf gochuun barbaachisaadha.

Barattootaa! Mee qabxii asiin gadii kana irratti gareen erga mari'attanii booda dareef ibsaa

1. Sochiilee qaamaa keessatti hariiroo hawaasummaafi walitti dhufeenyaa akkamiin guddisuu dandeenyaa?

Sochiileen qaamaa barattoota gidduttis ta'e hawaasa keessatti dandeettii hariiroo hawaasummaafi walitti dhufeenya gaarii uumuuf tapha sirriifi madaalawaa ta'e taphachuun dirqamadha. Kana malees, tapha keessatti garaalaafina waliif qabachuu dabalatee kanneen olitti ibsaman hunda hojiirra oolchuun barbaachisaadha.

2.2.1 Ispoortii Keessatti Tapha Sirriifi Madaalawaa Taphachuu (Fair Play and Fairness in sport)

Yaad-rimeen tapha sirrii jedhu nama hundumaa qooddii tokko malee ilaalcha walqixa ta'een hirmaachuu kan ofkeessatti haammatu yoo ta'uu; madaalawaan immoo miira jaalalaafi obbolummaa qabuun hunda hafuura ho'aa ta'een keessummeessuu kan ofjalatti qabatuudha.

Caaccuulee tapha sirriifi madaalawwaa jedhamuun kan beekamaan:

- Naamusa taphaa eeguu,
- Walkabajuu,
- Currisa gaarii qabaachuu,
- Jaalala obbolummaa uummachuu
- Ilaalcha wal-qixxummaa qabaachuu,
- Qoricha humna dabalataa kennu fudhachuurraa bilisa ta'uu,
- Seerota barreeffamaanii jiraniifi hin jirre kanneen akka waliin hojjechuu, obsa qabaachuu, eeggannoo waliif gochuu, garaa waliif laafuu, gammachuu qabaachuufi kkf kabajuun ofjalatti kan haammatudha.

Tapha keessatti abbaan seeraa jiraatus jiraachuu baatus; taphichi qabxii qabaatus qabaachuu baatus naamusa taphataa tokkorraa eegamu beekuun ilaalcha, amantiifi siyaasa kamiirraayyuu walaba ta'uun tapha garees, ta'e tapha dhuunfaa irratti dandeettii keenya qofa calaqqisiisuun baay'ee barbaachisaadha.

Walumaagalatti, taphni sirriifi madaalawaan taphattoota keessatti naamusaa gaariifi walitti dhufeenya fayyaaleessa qabu waan uumuuf nama hundaafuu gaariidha.

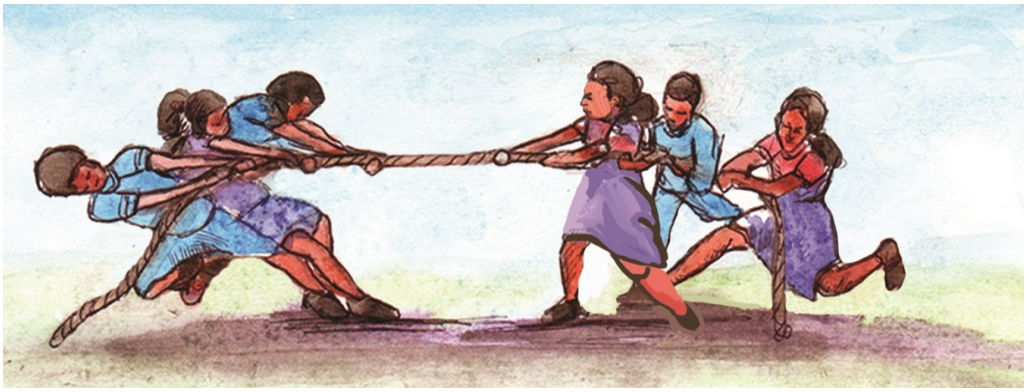
Barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa keessatti daa'imman amala ispoorteessitoota naamusa gaarii qaban akka baraniif kanneen asiin gadii akka shaakalaniifi hojiirra oolchan gochuun baay'ee barbaachisaadha. Naamusoonni kunis:

- Ilaalcha gaarii keessatti uumuu,
- Ifaajii/dhamaatii isaanii akka argatan taasisuu.
- Garee faallaa wajjin harka akka walqabatan barsiisuu.
- Miiltoowwan isaanii waliin akka waljajjabeessan barsiisuu.
- Gorsa, akeekkachiisaafi murtoo abbootiin murtii fudhatan akka waan gaariitti akka fudhatan barsiisuu
- Yaada qajeelaan garee faallaa isaanii akka keessumeessan gorsuu.
- Miidhamni sochii ispoortii keessatti yeroo mudatu gargaaruuf dursa akka kennan gochuu.
- Moo'uus ta'e moo'atamuu miira gammachuun akka fudhatan go-chuufi kkf shaakalchiisuun jireenya isaanii fuula duraaf gumaacha olaanaa qaba.

Sochiilee ispoortii gareedhaan hojjetaman keessatti namni dhuunfaan ga'ee qabaatus, taphicha moo`achuuf gareedhaan waldhaggeeffachuu, walgargaaruu, yaada walii fudhachuu, gamtoomuufi kkf yoo raawwatan malee firii gaarii argamsiisuun hindanda`amu. Adeemsa kana keessatti immoo hariiroon hawaasummaafi walitti dhufeenya gaarii uumuun daran guddachaa deema jechuudha. Fakkeenyaaf, dorgommii fiigicha ulee wal harkaa fuudhuu, haada/funyoo gareen waliin harkisuu, taphoota kubbaawwaniifi kkf keessatti daran kan cimu ta'a jechuudha..



Fakkii Fiigicha ulee walharkaa fuudhuu



Fakkii Haada/funyoo waliin harkisuu



Fakkii taphoota kubbaawwanii keessatti akkaataa walhubannoo, waliin mariifi walitti dhufeenyaa

2.2.2 Namoota Biroof Garalaafummaa Qabaachuu

Addunyaa keessa jiraannu keessatti garalaafummaa waliif qabaachuun baay'ee murteessaadha. Garalaafummaan kan dhala namaa qofa osoo hinta'in amala lubbuu qabeeyyii hunda keessa jirudha. Dorgommii ispoortii keessatti garaa waliif laafuun, walgargaaruun, waliif yaaduun, waljajjabeessuufi kkf taphattoota garee ofiifis ta'e garee faallaaf qabaachuun baay'ee barbaachisaadha. Keessattuu, biyya keenya keessatti amalli taphattoota ykn atileetota garee faallaaf deeggersi garalaafummaa irratti hundaa'e kennurratti laafina hedduutu mul'ata waan ta'eef hunduu barsiifata badaa kana keessaa ba'uun namummaa bu'uura godhachuun waldeggaruufi waljajjabeessuurratti xiyyeeffachuu qabna.

Sochiilee qaamaas ta'e dorgommii ispoortii gareen hojjetaman kanneen akka taphoota kubbaawwanii, fiigichaafi kkf keessatti naamusa amala garalaafummaa ibsan fakkiin waan kaa'ameef yaadasaa hubachuun jireenya keessan guyyaa guyyaa keessatti (manneen barnootaa keessattis ta'e alatti) akka hojiirra oolchitan isin hubachiifna.



Atileetii faallaa ofiif garalaafummaa qabaachuun deeggaruu



Taphataa garee faallaa garalaafummaan gargaaruufi jajjabeessuu

2.3 Barnoota Jabeenya Qaamaa Keessatti Yaad-qalbii Ofii To'achuufi Murtee Kennuu

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

Barattoonni mata duree kana baratanii erga xumuranii booda:

- Sochii qaamaa keessatti dandeettii tasgabbaa'uu nigabbifatta.
- Sochii qaamaa keessatti adeemsota murtee kennuuf barbaachisan nihimta.
- Sochii qaamaa keessatti ofitti amanamummaan murtoo kennuu namootaa nidinqisiifata

Gocha 2.3:

1. Sochii qaamaa keessatti tasgabbaa'uun maali? Faayidaan isaa hoo?
2. Bal'isanii yaaduu jechuun maal jechuudha?

Barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa keessatti barattoonni dandeettiwwan sochii bu'uuraa guddifachuu cinaatti dandeettiiwwan yaad-qalbii ofii to'achuun gadi fageessanii erga yaadaniin booda murtoo itti gaafatamummaa qabu kennuu akka cimsatan kan taasisudha.

Yaad-qalbii ofii sassaabbachuun hojii kenname tokkorratti sirriitti xiyyeeffachuun

yoo hojjenne murtee bu'a qabeessa kennuu waan dandeenyuuf yaad-qalbii keenya to'achuun barbaachisaadha. Murtee kennuun adeemsa ittiin filannoowwan jireenyi nuuf dhiyeessitu hedduu keessaa itti gaafatamummaadhaan tokko filannudha. Dandeettiin murtii itti gaafatamummaa qabu kennuu kun ofii keenyarrattis ta`e nama biraarratti karaa seera qabeessaafi qajeelaa ta`een raawwachuu kan qabudha. Murteen kunis dhiibbaa gaarii kan fidu ta'uu qaba. Murteen itti gaafatamummaa qabu callisuun kennama osoo hinta'in ulaagaalee bu'uureffaman irratti hundaa'uun sadarkaalee barbaachisoo ta'an keessa darbuudhaanidha.

Murtee itti gaafatamummaa qabu kennuuf adeemsota keessa darbamuu qaban:

- Dhimma murtee barbaachisu adda baasuun beekuu.
- Kakaastota dhimmichaa tarreessuu.
- Qorachuu.
- Dhimmicha furuu.
- Yaada itti kennuu.

Sochiileen qaamaa nuti taasisnu kamiyyuu dhala namaaf bu'aawwan hedduu akka qaban beekamaadha. Ga'umsa qaamaa dagaagfachuuf sochiileen taasifaman ga'umsa qaamaa dagaagsuun cinaatti dandeettii ofitti amantaa, kutannoofi itti gaafatamummaan murtee kennuu akka gabbifannullee nitaasisa.

Walumaagalatti, murtee sochii qaamaa keessatti fudhatamuun yoo milkaa'inni dhufe dhimmoota biroorrattis akkanuma milkaa'uu dandeenya jennee ofitti amantummaa waan horannuuf rakkoo mudaturratti sodaafi shakkii dhabamsiisuun murtoo itti gaafatamummaa qabu kennuus ta'e fudhachuu nidandeenya. Kanaafuu, sochii qaamaa keessatti dandeettiiwwan asiin gadiirratti baay'ee xiyyeeffachuun barbaachisaadha.

2.3.1 Tasgabbaa'uu

Tasgabbaa'uun dandeettii currisa ofii to'achuun qalbii guutuun waa ilaaluudha. Addunyaan keessa jiraannu kun bal'aafi wantoota hedduu guyyaa guyyaatti jijjiirama keessummeessaa kan ooltudha. Kaanafuu, wantoota yeroo gara yerootti jijjiiramaa deeman kana qaamaafi sammuun tasgabbaa'anii ilaaluun boqonnaa namaaf kan kennu waan ta'eef rakkoon jiraatus currisa ofii to'achuun barbaachisaadha.

Daa'iimman daree keessatti yaada dammaqaafi tasgabbaa'aa ta'e qabaatanii barumsa isaanii sirriitti akka barataniif shakala sochii qaamaa xixxiqqaa ta'an shaakalsiisuun gaariidha. Sochiilee qaamaa barattoota keessatti tasgabbii uumuu danda'an daree barnootaa keessattis ta'e dirreerratti akka shaakala gochuudhaan dhiphina sammuufi mukaa'uurraa bilisa ba'anii qalbii guutuun barumsa isaanii akka hordofan taasisa. Kanaafuu, taatee barattoota dhiphisan adda baasuun shaakala tasgabbiif ta'an kanneen akka; ija ofii walitti cufuun hafuura baafachuufi qilleensa olfudhachuu, sammuun waan gaarii tokko waliin akka yaadan gochuu, taphoota bashannanisiisoo ta'an waliin akka taphatan gochuufi kkf barattoota shaakalsiisuun yaad-qalbii tasgabbii qabu akka horatan gochuun nidanda'ama.

Faayidaalee tasgabbaa'uu

- Dandeettii bali'sanii yaaduu nidabala.
- Dhiphina sammuufi mukaa'uu nihir'isa
- Sodaa miiraan jeeqamuu nihir'isa.
- Yaad- qalbiin namaa waan tokkorratti akka hundaa'u taasisuufi kkf-niif faayidaa guddaa qaba.

2.3.2 Bal'isanii/Gadi Fageessanii Yaaduu

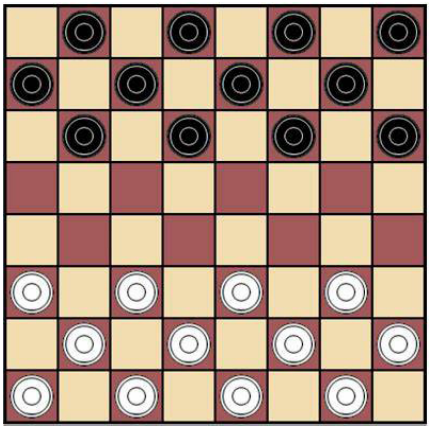
Bal'isanii yaaduu jechuun yaad-qalbii guutuudhaan waan tokko xiinxaluuf guutuu dhima yaada sanaa sammuu keessatti bocuufi dhimmoota yaadicha waliin

walqabatan hunda hubachuudha. Kana jechuun dandeettii waan darbe xiinxaluufi gara fuula duraatti waanta ta'uuf malurratti gadii fageenyan odeeffannoo sassaabbatanii of-qopheessuudha. Bal'isanii yaaduun cal'isaanii taateewwan dabarsan barreessanii ka'u qofa osoo hintaane akka yaad-qalbii namaa keessaa hinbaane gochuudha. Walumaagalatti, murtee kamiyyuu kennuudhaan dura gaariifi yaraa adda baasuu; faayidaa qabeessaafi faayidaa maleessa, yookaan ciminaafi hanqina wantootaa gadi fageenyaan ilaaluun barbaachisaadha

Sochiilee qaamaa yeroo adda addaatti hojjennu hundisaanii jireenya dhala namaaf faayidaalee garaagaraa kennu. Sochiileen qaamaa dandeettii gadi fageenyaan yaaduu namootaa cimsaniifi gadi fageenyaan yaaduun yoo taphataman malee moo'achuuf rakkisoo ta'an hedduutu jiru. Fakkeenya gaarii kan ta'uu danda'an immoo tapha daamaa, saddeeqaafi kkfniidha. Kanaafuu, barattoonni sochiilee gadi fageenyaan yaaduu barbaadanirratti hirmaatan gaaffilee qormaataa yeroo hojjetan filannoowwan jiran keessaa deebii sirrii kan ta'uu danda'an kallattii hundaan erga ilaalanii booda akka filataniifillee baay'ee gargaara waan ta'eef sochiilee akkanaarratti hirmaachuun barbaachisaadha.



Tapha saddeeqaa



Tapha daamaa

Cuunfaa Boqonnaa

Barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa keessatti wantoonni yaad-hiddamaan daree keessatti baratamaniifi gochaan deeggaramanii dirreerratti hojjetaman currisa to'achuufi hawaasummaa dagaagfachuu barattootaaf faayidaawwan hedduu qaba.

Faayidaawwan kanneenis:

- Barattoonni dandeettii of-hubachuufi of-hoogganuu sochii qa-amaa keessatti guddifachuuf waa'ee ofii isaanii beekuu, of- kabajuu, ga'umsa isaanii madaaluu, ofitti amantaa qabaachuun irraa eegama.
- Barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa keessatti barattoonni seeraafi naamusa sirriin sochii keessatti akka hirmaatan gochuu
- Sochiilee ispoortii keessatti barattoonni walii isaaniif garalaafummaa qabaachuu akka qaban taasisa.
- Barattoonni sochiilee gadi fageenyaan yaaduu barbaadanirratti hirmaatan gaaffilee qormaataa yeroo hojjetan filannoowwan jiran keessaa deebii sirrii kan ta'uu danda'an kallattii hundaan erga ilaalanii booda akka filataniifillee baay'ee kan gargaarudha.
- Sochiileen qaamaa ofitti amantaa qabaachuu, itti gaafatamummaa fudhachuufi murtoo sirrii kennuu barattoonni akka dagaagfatan taasisa.
- Sochiilee qaamaa keessatti barattoonni waliin hirmaachuun isaanii dandeettii waliin mari'achuu, hariiroo uummachuu, waliif yaaduu, waljajjabeessuu, waliin rakkoo hiikuu, waldeeggaruufi kkf horachuun jireenya isaanii keessatti namoota currisa, dandeettiifi ilaalcha gaarii qaban akka ta'aniif nigargaara jechuudha.

Gaaffilee Shaakala Boqonnaa

I. Himoota asiin gadii sirrii yoo ta'an 'Dhugaa', dogoggora yoo ta'animmoo 'Soba' jechuun deebisi.

1. Sochii qaamaa keessatti waan nutti dhaga'amu irratti hubannoo qabaachuun of hubachuu jedhama.

2. Of-to'achuun fedhii, amalaafi yaada dhuunfaa ofii nama biroorratti fe'uudha.
3. Hubannoon hawaasummaa akka ofiif yaannutti namoota biroof yaaduu kan ofkeessatti haammatudha.
4. Sochiilee qaamaa gareedhaan hojjetaman keessatti dandeettiin dhuunfaa ga'ee tokkoyyuu hinqabu.

5. Sochii qaamaa keessatti murtoo nuti fudhannu murtoo dhiibbaa gaarii fidu ta'uu qaba.

II. Qabee Deebii Sirrii Qabate Filachuun Deebisi.

1. Taphoota dandeettiin gadi fageenyaan yaaduu keessatti dagaagu kami?
   A. Tapha Daamaa C.Tapha utaalchaa
   B. Tapha Saddeeqaa D. Afi B
2. Sochiilee qaamaa keessatti walitti dhufeenya gaarii uummachuuf fakkeenya kan hintaane kami?
   A. Waliif yaaduu C. Walrakkisuu
   B. Waljajjabeessuu D. Waldeeggaruu
3. Dandeettii haalota rakkisoo keessatti fedhii, sansaka, amalaafi yaada ofii haala gaarii ta`een hoogganuun maal jedhama?
   A. Of-to'achuu C. Of-jeequu
   B. B. Of-jajuu D. Of-beekuu

III. Gaaffilee Asiin Gadiif Ibsa Gabaabaa Kenni.

1. Mataa ofii beekuu jechuun maal jechuudha?
2. Faayidaalee of-to'achuu afur tarreessi.
3. Faayidaalee tasgabbaa'uu sadi tarreessi.
4. Ispoortii keessatti caccuuleen tapha sirriifi madaalawaa eenyufaa akka ta'an shan tarreesi.

BOQONNAA SADII

GA'UMSA QAAMAA

Bu'aalee Barachuu Boqonnaa Kanaa

Barnoota boqonnaa kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Yaad-rimee ga'umsa qaamaafi faayidaa ga'umsa qaamaa ni ibsita.
- Sochiilee umurii kee waliin deeman shaakaluun ga'umsa qaama kee nidagaagfatta.
- Sochiilee qaamaa dalagaa onneefi sombaa dagaagsan hojjettee ni agarsiista.
- Sochiilee ga'umsa qaamaa dagaagsan keessatti hirmaatte shaakaluuf fedhii niqabaatta.
- Sochiilee ga'umsa maashaa, dadacha'insaafi ariitii dagaagsan hojjettee ni agarsiista.

Seensa

Sammuufi qaama fayyaa ta'e qabaannaan addunyaa kanarratti wantoota barbaachisoo ta'an hunda adda dureen dhugoomsuun nidanda'ama.Fayyaan addunyaarratti qabeenya bu'uuraafi murteessaadha. Fayyaa guutuu qabaannaan ga'umsa qaamaa guutuu horachuun nidanda'ama. Kanaafuu, eegumsaafi kunuunsa walitti fufinsa qabuun fayyaan namaa eegamuu qaba. Ga'umsa qaama keenya eeggachuuf sochiilee qaamaa adda addaa qajeeltoowwan shaakalaa bu'uura godhachuun hojjechuun baay'ee barbaachisaadha. Ga'umsi qaamaa kunis halkan tokkootti kan dhufu osoo hinta'in suuta suutaan gosa sochii jijjiiraafi ciminasaa dabalaa jijjiirama dhufe yeroo yeroon madaalaa deemuudhaani. Boqonnaa kana keessatti faayidaa ga'umsa qaamaa, shaakala humnummaa dalagaa onneefi sombaa, humnummaa maashaa, dandeettii dadacha'insaafi ariitii kan barattan ta'a.

3. Ga'umsa Qaamaa

Kutaalee darban keessatti ga'umsa qaamaafi dammeewwan ga'umsa qaamaa barattanittu.Kutaa kana keessatti immoo faayidaa ga'umsa qaamaafi sochilee ga'umsa qaamaa dagaagsan shaakalurratti xiyyeefattanii barattu.

Ga'umsa qaamaa jechuun dandeettii qaamni keenya dalagaa tokko ykn sochii karoorfame tokko haala quubsaa ta'een raawwachuuf qabudha. Innis, ga'umsa qaamaa fayyummaa waliin wal-qabataniifi dandeettii waliin wal-qabatan jed-hamuun dameelee gurguddaa lamatti kan qoodamudha. Qaamni keenya ga'umsa qabachuusaa faayidalee hedduu qaba. Faayidaleen kunneenis:

1. Dandeettii yaaduufi yaadachuu sammuu foyyeessuu.
2. Dhukkuboota umurii guutuu nama waliin turan irraa walaba ta'uu.
3. Ulfaatina qaamaa to'aachuu.
4. Dhiibbaa dhiigaa to'achuun fayya onnee foyyeessuu.
5. Dalagaa onneefi sombaa sirreessuu.
6. Irriba ga'aa ta'e akka argannu gochuu.
7. Miira dhiphachuu, cinqamuufi mukaa'uun akka hir'atu gochuu.
8. Dadhabbiin ykn bututuun qaamaa akka hir'atu gochuu.
9. Sochii mitikaa/buusaa foyyeessuufi kuufama koleestiroolii to'achuu.
10. Umurii dheeraa fayyummaan jiraachuufi kkf faayidaalee sochii ga'umsa qaamaa dalaguurraa argamanidha.

3.1 Humnummaa Dalagaa Onneefi Sombaa

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban:
Barnoota mata duree kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Shaakalli eeroobiksii akkamitti humnummaa dalagaa onneefi

sombaa akka dagaagsan niibsita.

- Sochiilee qaamaa dalagaa onneefi sombaa dagaagsan nitarreessita.
- Sochiilee qaamaa dalagaa onneefi sombaa dagaagsan hojjettee niag-arsiista.

Gocha 3.1:

1. Humnummaa dalagaa onneefi sombaa jechuun maal jechuudha?
2. Sochiilee dalagaa onneefi sombaa dagaagsan eenyufaadha?

Humnummaa dalagaa onneefi sombaa jechuun dandeettii onnee, sombaafi ujummoon dhiigaa dadhabbii tokko malee yeroo dheeraaf dhiiga oksijiniin badhaadhe maashaalee keenyaaf dhiyeessaniifi xuraawaa adda addaa kanneen akka dafqaa, qilleensa gubataa (CO_2) fi kkf qaamaa keessaa gara alaatti baasuuf qabanidha.

Sochiileen humnummaa dalagaa onneefi sombaa dagaagsan muraasni kanneen asiin gadiiti. Sochiilee kanas shaakaluu jalqabuun dura sochiilee waliigalaafi murtaa'oo adda addaatti fayyadamuun qaama keessan sirriitti ho'ifadhaa.

a) Funyoo/Haada Utaaluu

Funyoo/haada utaaluun sochii qaamaa dalagaa onneefi sombaa dagaagsan keessaa isa tokkodha.Sochii salphaadha, garuu dalagaa onneefi sombaa cimsuuf faayidaa guddaa qaba.Sochii funyoo/haada utaaluu kana dhuunfaan, lama lamaan ykn gareen shaakaluu nidandeenya.

Akkaataa shaakalaa

1. Funyoo/haada gabaabaa akkaataa hojjaa/dheerina keenyaatti qopheeffachuu(dhuunfaan ykn lama taane utaalla yoo ta'e)
2. Gareedhaan walfaana utaalla yoo ta'e immoo funyoo /haada dheeraa qopheeffachuun fiixee gama lamman barattoota

qabsiifannee walfaana utaalla

3. Yeroo utaaluu jalqabnu bakka tokko dhaabbannee utaaluudhaan, erga of dandeenyee utaaluu shaakalleen booda immoo gara fuuladuraattiifi gara duubaatti socho'uun utaaluu itti fufna.
4. Gidduutti boqonnaa fudhachaa irra deddeebii dabalaa deemuun hojjechuudha.
5. Hanga utaallu hiriyoota waliin waliif lakkaa'aa yoo deemne osoo hin-nuffiin yeroo hedduu utaaluu nidandeenya.
6. Lama ykn isaa ol taanee funyoo/haada tokkorra utaalla yoo ta'e walit-ti bu'iinsi akka hinjiraanneef ofeeggannoo cimaa gochuu qabna.



Fakkii namni tokko haada/funyoo utaaluu



Fakkii lama ta'uun haada/funyoo tokkorrautaaluu,



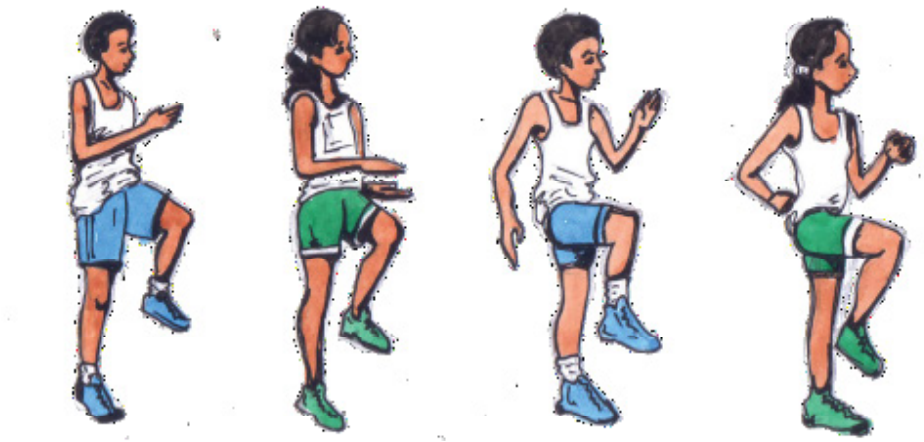
Fakkii haada/funyoo tokkorra gareen utaaluu

b) Sussukaan Bakka Dhabannutti Fiiguu

Dhaabbatanii sussukuun bakka jiranitti miila dabaree dabareen jilbatti dachaasanii ariitiin ol kaasuun achumatti deebisuun socho'uu; yeroo kana hojjennu harka keenya dabalatee kutaaleen qaama keenyaa hunduu nisocho'u.

Akkaataa Shaakalaa

1. Dhaabbii sirriirra jiraachuu.
2. Dabaree dabareen suuta suutaan miila olkaasuun bakkuma kaasnetti deebisuu.
3. Harka keenyas faallaa miilaa akka socho'u gochuu (yeroo miilli mirgaan olka'u harka mirgaa fuula duratti fiduu, yoo miila bitaa ta'e immoo faallaa isaa jechuudhta).
4. Ritimiin sochii harkaafi miillaa sirriitti yeroo walsimatu ariitii dabalaa deemuun achumatti sussukuu.
5. Yeroo hojjennu akka hinnuffineef tartibaan lakkoofsa waamaa ykn sagalee muuziqaa waliin walitti qindeessuun shaakaluun gaariidha.
6. Erga daqiiqaa muraasa hojjennee booda boqonnaa fudhachuun irra deddeebi'uun hojjechuu.
7. Yeroo shaakallu miirri dhukkubbiin yoo nuti dhaga'ame addaan kutuudha malee ittifufiinsaan hojjechuun dhibee biraaf isin saaxiluu danda'a.
8. Ariitiin sussukuu keenya daran dabaluun humnummaa onneefi somba keenyaa daran dagaagsuun nidanda'ama.



Fakkii bakka jiranitti sussukuu

c) Ariitii Ol'aanaan Deemuu

Deemsa ariitii qabu keessatti afuura baafannaa dheeraafi saffisni rukuttaa onnee waan jiraatuuf humnummaan onnees ta'e sombaa nidabala. Shaakaluuf mana barumsaa keessa haalli mijataan hinjiru yoo ta'e naannoo mana jireenyaa keessanitti yoo xiqqaate guyyaatti daqiiqaa soddomaaf guyyoota shaniif ariitiin deemsa saffisa qabu deemuun dhibee karaa dhukkuba onnee, sombaa, furdina garmalee, dhibee shukkaaraa, dhiibbaa dhiigaafi mukaa'uurraa of baraaruun nidanda'ama.



Fakkii Ariitii olaanaan deemu

Walumaagalatti, sochiin qaamaa humnummaa dalagaa onneefi sombaaf faayidaa hedduu qaba. Isaanis:

1. Dhiigni oksijiiniin badhaadhe kutaalee qaamaa hundaa akka ga'u taasisa.
2. Xuraawaa hinbarbaachifne kanneen akka CO_2, dafqaa, koleestirooliifi kkf qaama keessaa akka dhabamsiifaman taasisa.
3. Dha'annaa onneefi saffisa argansuu sombaa sirreessa.
4. Dandeettii hamma sombi keenya oksijiinii (O_2) qabatu daran akka dabalu taasisa.
5. Tiishuun maashaaleefi seelonni dhiiga diimaa akka heddummatan taasisuufi kkf dha.

3.2 Humnummaa Maashaa

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban:

Barnoota mata duree kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Sochiilee qaamaa shaakaluun akkamitti ga'umsa maashaa akka ga'oomsu ni ibsita.
- Sochiilee qaamaa ga'umsa maashaa cimsan hojjettee ni agarsiista.

Gocha 3.2:

1. Humnummaa maashaa jechuun maal jechuudha?
2. Humnummaan maashaa dameelee ga'umsa qaamaa kami jalatti ramadama?
3. Sochiilee ga'umsa irrewwan maashaa dabaluu danda'an eenyu fa'i?

Humnummaa maashaa jechuun dandeettii irreewwan maashaa keenya walitti fufiinsaan yeroo dheeraaf dadhabbii tokko malee humna burqisiisuuf qabaniidha. Irreewwan qaamaa kana jabeessuuf sochiileen qaamaa shaakaluun barbaachisaadha.

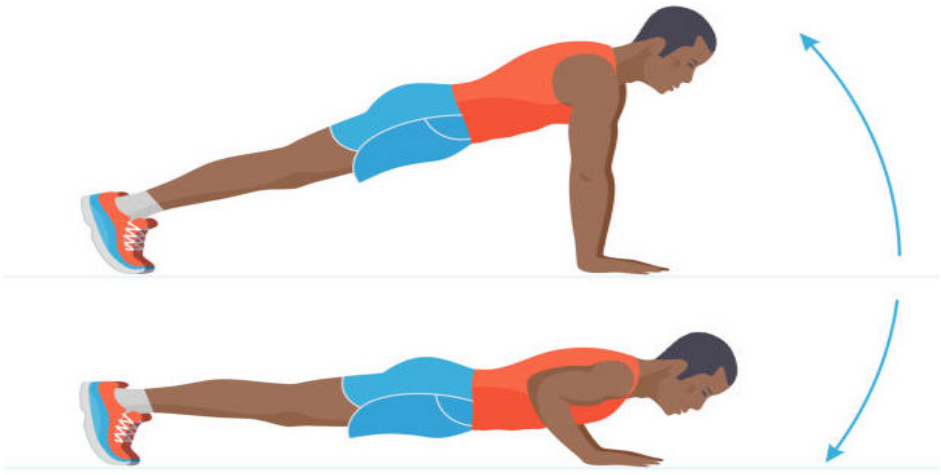
Sochiilee humnummaa maashaa dagaagsan muraasni kanneen asiin gadiidha. Sochiilee kanas shaakaluu jalqabuun dura sochiilee waliigalaafi murtaa'oo adda addaatti fayyadamuun qaama keessan sirriitti ho'ifadhaa.

a) Puush-aappii

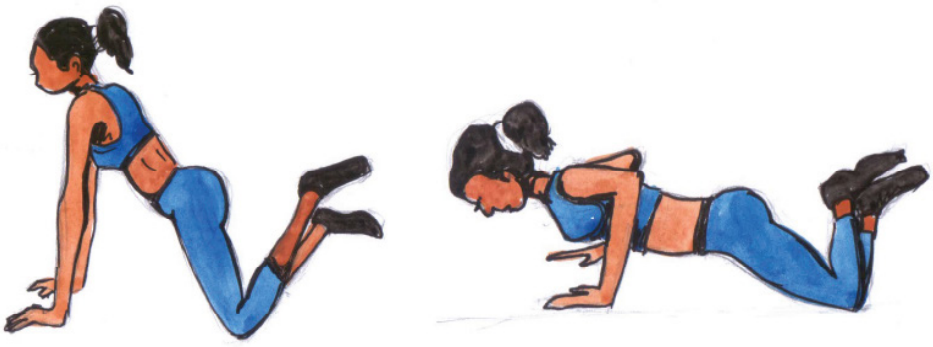
Puush-aappiin kutaalee qaamaa keessa maashaawwan harkaa, ceekuu, qoma, mormaafi kkf dagaagsuuf gargaara. Puushaappiin dhiiraan hojjetamuufi dubaraan hojjetamu garaagarummaa qaba. Puushaappii dhiiraa keessatti harkaafi miila qofaatu lafa tuqa kan dubaraa keessatti immoo harkaafi jilbatu lafa tuqa.

Akkaataa puush-aappiin itti hojjetaman:

1. Jalqaba ofirra gadi quphanuu.
2. Harka keenya bal'ina qomaatiin gargar fageessuu
3. Quboota harkaa addaan fafageessuun barruun ofjalatti lafa qabachuu
4. Miila lamaan gara duubaatti dirrirsanii quba miilaan lafa ejjechuu (dhiiraaf) ykn jilbaan lafarra jilbeenfachuu (dubaraaf), yeroo kana ciqileen keenya diriiree sirriitti lafa dhiibuu qaba.
5. Kana booda harka ciqileetti dachaasuun qaama gara lafaatti gadi geessuun osoo qaamni lafa hintuqin harka keenyaan lafa gadi dhiibuun suuta suuta ciqilee keenya diriirsinee ol ka'uudha. Olka'uu yeroo jennu hanga ciqileen sirriitti diriiruttidha malee lafa gadhiisnee olka'uu miti.
6. Harkaafi miila (jilba) keenya qofatu lafa tuqa malee qaamni keenya hundi lafatti gadi aggaamee deebi'a.
7. Irra deddeebii dabalaa deemuun humnummaa maashaawwan keessanii daran cimsa.



Fakkii puush-aappii dhiiraa



A B

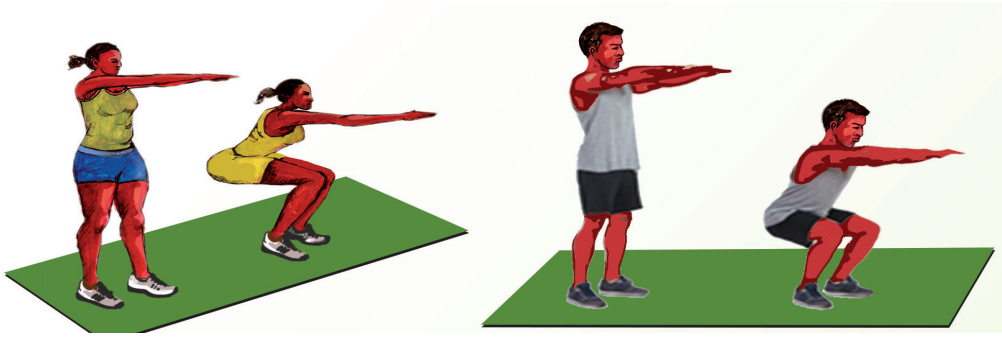
Fakkii puush-aappii dubaraa

b) Quphanuun Utaaluu

Quphanuun utaaluun humnummaa maashaa mudhiin gadii kan dagaagsanidha

Akkaataa shaakalaa

1. Jalqabarratti, miilla jilbatti dachaasuun quphanuun harka keenya lamaan bal'ina gateettiin waliirraa fageessuun gara fuuladuraatti diriirsuu.
2. Itti aansuun, bakka quphannee jirrurraa xiqqoo teessuma keenya ol kaasuun gara fuuladuraatti miila lamaaniin utaaluu.
3. Gidduutti boqonnaa fudhachuun irra deddeebiin hangaafi cimina isaa ajaja barsiisootatiin dabaluun shaakaluun nidanda'ama.



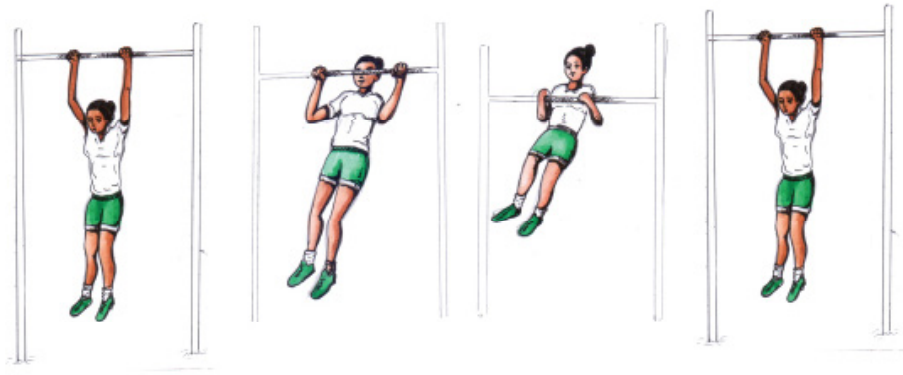
Fakkii qophiifi quphanuun utaaluu

c) Puul-aappii (Qaama olharkisuu)

Puulaappiin ulee dalgee baal-tokkee jedhamurratti rarra'uun kan hojjetamuudha. Puulaappiin maashaawwan harkaa, ceekuu, qomaa, mormaa, garaafi kkf dagaagsuuf kan gargaarudha.

Akkaataa puul-aappiin itti hojjetaman:

1. Jalqaba madaallii qaama keenyaa eeguun ol utaallee ulee baal-tokkee harka lamaan qabanna.
2. Yeroo kanatti fageenyi harka lamaan gidduu jiru hanga bal'ina qomaa (gateettii) ta'uu qaba.
3. Itti fufuun, ulee baal-tokkee sanatti qoma ol harkisuun mataan keenya ulee dalgee bira ol darbee qomni keenya qixa muka ykn ulee dalgee sanaa akka ga'u gochuu.
4. Erga qomni keenya qixa mukaa ga'ee booda sekoondii muraasaaf achumarra tursuu ykn immoo gadi deebinee ammas osoo ulee gadi hindhiisin ol ka'uun hojjechuu dandeenya.
5. Sochii kanas irradeddeebii isaa dabalaa deemuun humnummaa maashaa daran dabaluu dandeenya.



Fakkii qabannaa ulee dalgee, olharkifamuufi gadi bu'uu yeroo puulaappii

3.3 Dadacha'insaa

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban:

Barnoota mata duree kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Sochiilee ga'umsa dadacha'insaa cimsan nihimta.
- Sochiilee dadacha'insa buusaawwanii dagaagsan dalaguuf fedhii niqabaatta.
- Shaakala hirkifama qaamaa haala sirriin hojjetteeniagarsiista.

Gocha 3.3:

1. Dadacha'insa jechuun maal jechuudha?
2. Sochiilee ga'umsa harkifama buusaawwanii cimsuu danda'an eenyufaa akka ta'an gareen erga mari'attaniin booda dareef ibsaa.

Dadacha'insa jechuun dandeettii buusaawwan keenya kallattii socho'uu danda'anitti sochii bal'aa gochuuf qabaniidha.

Sochiilee dadacha'insa buusaawwanii dagaagsan hedduun nijiru. Sochiileen kunis bakka tokko dhaabbachuun ykn taa'uun qaama kallattii adda addaatti harkisuudhaan kan hojjetamanidha. Sochiilee kanas shaakaluu jalqabuun dura sochiilee waliigalaafi murtaa'oo adda addaatti fayyadamuun qaama keessan sirriitti ho'ifadhaa.

a) Harkifama Qaamaa Gara Fuuladuraafi Boodatti

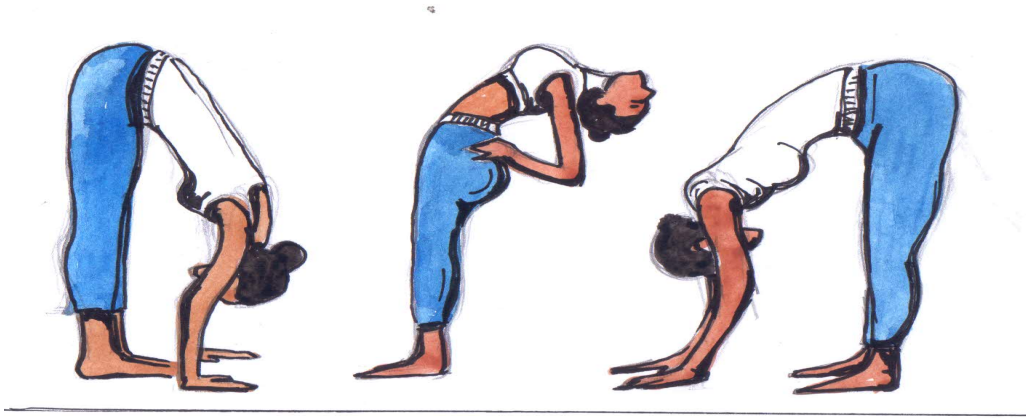
Akkaataa shaakalaa

1. Mudhii qabachuun dhaabbii sirrii dhaabachuun suuta suutaan osoo jilba hindachaasin fuuladuratti hanga barruun harkaa lafa tuqutti gadi jechuu (yoo lafa tuquu dadhabdanis gadi aggaamuun oldeebi'uu)

2. Dhaabbii sirrii jalqabaatti deebi'uun mudhii qabachuufi gara duubaatti hanga dandeenyu jallachuun ijaan gara samii ilaaluu.

3. Dhaabbii sirriitti deebi'uun irra deddeebiin kallattii lamaanitti hojjedhaa.

4. Ga'umsi qaama keessanii cimaa yeroo deemu miila keessan lamaan waljala dabarsuun hojjechuu nidandeessu.



Fakkii qaama gara fuuladuraafi duubaatti harkisuu.

Mudhii, Qomaafi Harka Waliin Qindeessuun Harkifama Hojjechuu

Akkaataa shaakalaa:

1. Miila walirraa butuun harka cinaatti diriirsuun dhaabachuu.
2. Gadi jechuun harka mirgaan miila bitaa tuquu.
3. Harka mirgaa deebisuun harka bitaan miila mirgaa tuquu
4. Dhaabbii duraaniitti deebi'uun ammas irra deddeebiin kallattii lamaanitti ittifufuun hojjechuu.

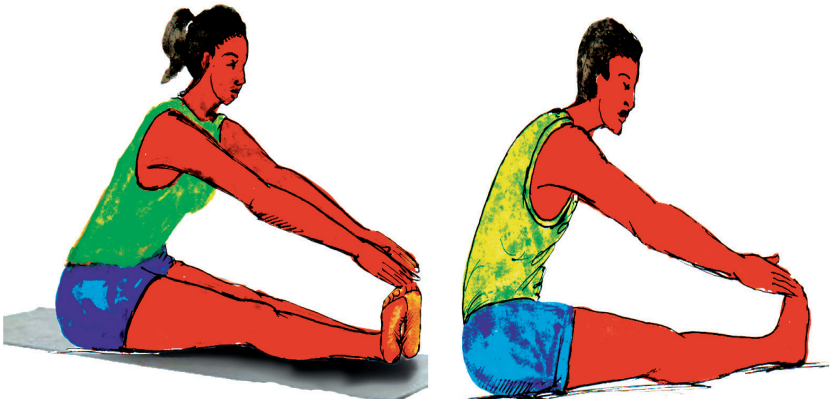


Fakkii harkifama mudhii, qomaafi harkaa

b) Miila Diriirsuun Taa'anii Harkaan Quboota Miilaa Tuquu

Akkaataa shaakalaa

1. Jalqabuuf, lafarra taa'uun miila lamaan gara fuuladuraatti diriirsuu.
2. Itti aansuudhaan, qaama mudhiin olii hunda gara fuulduraatti harkisuun jilba osoo hindachaasin quboota miila keenyaa harkaan qabuu.
3. Erga quboota miila keenyaa tuqneen booda, ajaja barsiisaan sekoondii murtaa'e turuu.
4. Giddugidduutti boqonnaa fudhachuun irra deddeebiin shaakaluu.
5. Harkifamni qaama keenyaa cimaa yeroo deemu mataan keenya harka keenya gidduutti qaama keenya waliin gadi gara jilbatti geessuun harkifama hojjechuu nidandeenya.



Fakkiilafarra taa'uun harkaan quboota miillaa tuquu

3.4 Ariitii

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban:

Barnoota mata duree kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Sochiilee ariitii dagaagsan nitarreessita.
- Fiigicha ariitii haala sirriin fiigdee ni agarsiista.

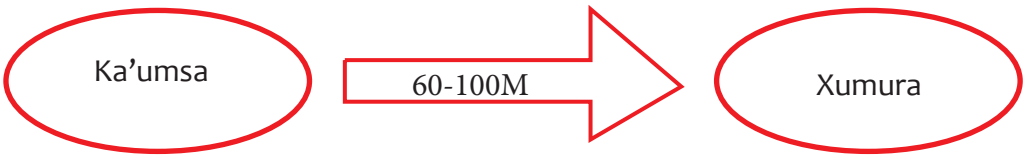
Gocha 3.4:

1. Ariitii jechuun maal jechuudha?
2. Sochiilee ariitii hojjechuun maaliif fayyada?
3. Ariitiin dameelee ga'umsa qaamaa kami jalatti ramadama?

Ariitii jechuun dandeettii dalagaa tokko yeroo gabaabaa keessatti xumuruudha. Sochiileen ariitii dagaagsan keessa tokko fiigicha gabaabaadha. Fiigicha ariitii qabu kanas mallattoolee adda addaa dirree irra kaawwachuun itti gargaaramnee shaakaluu dandeenya.

a) Fiigicha Ariitii Fiiguu

Hiriyyoota daree waliin gareetti qoodamuun ariitii olaanaadhaan fiigicha meetira 60-100 fiiganii xumuruu shaakaluu. Gareen kunis yeroo hundaa'u koornayaafi umurii jiddu galeessa godhachuu qaba. Fageenya meetira 60 irratti bakka ka'umsaafi xumura fiigichaa mallattoo kaa'uun sana giddutti waldorgomuu dandeenya.



b) Mallattowwan Qophaa'an Dursanii Tuqanii Deebi'uu Walmorkachuu

Mallattoon qophaa'u meetira 40 caalaa bakka ka'umsaa irraa fagaachuu hinqabu. Sochiin kun ajaja barsiisaatiin irra deddeebiin ni shaakalama. Barattoonni akkaataa umuriifi saala isaaniidhaan erga gareetti qoodamaniin booda, gareen dabaree dabareedhaan fiiganii mallattoo qophaa'e dursanii tuqanii ariitiin bakka irraa ka'anitti deebi'uun akka waldorgoman gochudhaan ariitii dagaagfachuun nidanda'ama.

Dhumarratti, barattoota umuriin isaanii gurguddoo ta'aniif immoo hanga meetira 50-60 fageessuun mallattoo kaa'uun akka shaakalan gochuun nidanda'ama. Yeroo shaakala kana taasistan addi keessan akka wal hinrukutne ofeeggannaa cimaa gochuu qabdu.

Cuunfaa Boqonnaa

- Ga'umsa qaamaa jedhuun dandeettii qaamni keenya dalagaa tokko ykn sochii karoorfame tokko haala quubsaa ta'een raawwachuuf qabudha.
- Humnummaa dalagaa onneefi sombaa jechuun dandeettii onnee, sombaafi ujummoon dhiigaa dadhabbii tokko malee yeroo dheer-aaf dhiiga oksijiniin badhaadhe maashaalee keenyaaf dhiyeessaniifi xuraawaa adda addaa kanneen akka dafqaa, qilleensa gubataa (CO_2) fi kkf qaamaa keessaa gara alaatti baasuuf qabanidha.
- Sochiilee qaamaa humnummaa dalagaa onneefi sombaa dagaagsan immoo wadaroo utaaluu, suksukaan bakka dhabannutti fiiguu, ariitii ol'aanaan deemuu.
- Humnummaa maashaa jechuun dandeettii irreewwan maashaa

keenyaa walitti fufinsaan yeroo dheeraaf dadhabbii tokko malee humna burqisiisuuf qabaniidha.

- Sochiileen qaamaa humnummaa maashaa dagaagsan immoo puush-aappii, puul-aappii (qaama olharkisuu), siitaappii (dugdaan ciisanii deebi'anii ol ka'uu), quphanuun utaaluufi kkf.
- Dadacha'insa jechuun dandeettii buusaawwan keenya kallattii socho'uu danda'anitti sochii bal'aa gochuuf qabanidha. Sochiileen qaamaa dadacha'insa dagaagsan qaama kallattii garaagaraatti harkisuudha.
- Ariitii jechuun dandeettii dalagaa tokko yeroo gabaabaa keessatti xumuruudha.

Gaaffilee Shaakalaa Boqonnichaa

I. Dandeettii Ga'umsa Qaamaa 'B' Jalatti Argamaan Keessaa Filuun Hiikasaanii 'A' Jalatti Argaman Waliin Walitti Firoomsi.

A	B
1. Dandeettii sochii bal'aa buusaawwanii	A/ Humnummaa
2. Dandeettii dalagaa tokko haala quubsaan raawwachuu	B/Ariitii
3. Dandeettii walitti fufinsaan humna burqisiisuu	C/ Dadacha'insa
4. Dandeettii sochii yeroo gabaabaa keessatti xumuru	D/ Ga'umsa
	E/ Madaala

II. Qubee Deebii Sirrii Qabate Filadhuu Deebisi.

1. Kanneen asiin gadii keessa tokko faayidaa ga'umsa qaamaa miti.
   A. Ulfaatina qaamaa dabaluu
   B. Dhiphachuufi cinqamuu hir'isuu
   C. Dandeettii yaaduufi yaadachuu sammuu foyyeessuu
   D. Dadhabbiifi bututuu qaamaa hir'isuu

2. Sochiilee qaamaa humnummaa maashaa dagaagsuuf gargaaran kan hinta'in kami?

   A. Puush-aappii B. Puul-aappii C. Siit-aappii D. Ruun-aappii

3. Meeshaa puul-aappiin irratti hojjetamu maal jedhama.

   A. Ulee baal-lamee B. Ulee baal-sadee

   C. Ulee baal-tokkee D. Ulee baal-arfee

III. Deebii Gabaabaa Kenni

1. Sochiilee qaamaa humnummaa dalagaa onneefi sombaa dagaagsan sadii barreessi.
2. Humnummaa dalagaa onneefi sombaa jechun maal jechuudha?
3. Sochii qaamaa keessatti ariitii jechuun maal jechuudha.

BOQONNAA AFUR

ATILEETIKSII

Bu'aalee Barachuu Boqonnaa Kanaa

Barnoota boqonnaa kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Maalummaa fiigicha gabaabaafi fiigichaa ulee walitti kennuu nihubatta.
- Fiigicha gufachiiftuurraan darbuun fiiguu haala sirriin hojjettee ni agarsiista.
- Gara duubaatti mucucaachuun waqaraa yeroo darbattu akkaataa dhaabbii qaamaa sirrii (harka, qoma, mudhii, jilbaafi miila) hojjettee ni agarsiista.
- Utaalcha olii sirriitti utaaltee ni agarsiista.
- Sochii atileetiksii irratti hirmaachuuf fedhii niqabaatta.

Seensa

Atileetiksiin sochiiwwan barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa keessatti barataman hundaaf bu'uuradha. Kana malees, gosoota sochii ispoortii jiran keessaa umurii hangafaa kan qabu ta'ee jiruufi jireenya ilma namaa waliin kan walqabatudha. Kutaawwan darban keessatti seenaa atileetiksii, maalummaafi qoodamiinsa sochiilee atileetiksii muraasa barattanii dabartaniittu. Kutaa kana keessattimmoo fiigicha gabaabaa, fiigicha ulee walharkaa fuudhuu, fiigicha gufachiistuurraan darbuun fiiguu, gara dugda duubaatti mucucaachuun waqaraa darbachuufi utaalcha olii/olka'insarra utaaluu kan barattan ta'a.

4. Bu'uurawwan Sochii Atileetiksii

Jechi atileetiksii jedhu jecha Giriikii 'Atiloos' jedhurraa kan dhufedha. Afaan Laatiniitiin 'Atiloos' jechuun wal dorgommii jechuu yoo ta'u badhaasni waldorgommiirraa argamu immoo Giriikonni 'Atoloon' jechuudhaan waamu. Namoota fiigicha, darbannaafi utaalcha irratti hirmaatan immoo 'Atleet' jechuun waamu.

Atileetiksiin barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa keessaa damee tokko yemmuu ta'u seerriifi dambiin akka addunyaatti ba'eefii sochii adeemsifamaa jirudha. Atileetiksiin akkaataa amala sochiisaa irratti hundaa'uun dalagaa tooraafi dalagaa dirree jedhamuun bakka gurguddaa lamatti qoodama. Akkasumas, atileetiksiin sochiiwwan sadii kan ofjalatti qabatee jirudha. Isaanis:

1. Fiigicha
2. Darbannaa
3. Utaalcha

Fiigichii dalagaa tooraa yommuu jedhamu darbannaafi utaalchi immoo dalagaa dirree jedhamuun beekamu.

4.1 Fiigicha Gabaabaafi Fiigicha Ulee walitti kennuu

Ga'umsa barachuu yoo xiqqaate barattoonni gonfachuu qaban

Barnoota mata duree kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Maalummaa fiigicha gabaabaafi fiigicha ulee walitti kennuu ni ibsita.
- Hawwatummaa fiigicha ulee walharkaa fuudhuu nidinqisiifatta.
- Ajajoota ka'umsa jilbeebbii fayyadamtee fiigicha gabaabaa fiigdee ni agarsiista.
- Fiigicha ulee walharkaa fuudhuu keessatti maloota ulee walharkaa

fuudhuu lamaan fayyadamtee ni agarsiista.

- Sochiilee fiigichaa irratti hirmaachuuf fedhii niqabaatta.

Gocha 4.1:

1. Fiigichi gabaabaan maal?
2. Fiigicha ulee walitti kennuu agartanii beektuu? Mee hubannoo qabdan gareen erga waliif qooddaniin booda dareef ibsaa
3. Garaagarummaa fiigicha gabaabaafi fiigicha ulee walitti kennuu gidduu jiru dhuunfaan erga itti yaaddanii booda cimdiin hubannoo keessan waliif qoodaa.

Fiigichi akaakuu sochii atileetiksii keessaa tokko ta'ee sochii dalagaa tooraa jedhamuun beekama. Fiigichi gosa ispoortii maraafuu bu'uura waan ta'eef sochiilee atileetiksii jiran keessaa bakka olaanaa kan qabudha. Akkuma kanaan dura kutaalee darban keessatti barattan sochiin fiigichaa fageenya fiigamuufi meeshaalee yeroo fiigichaa itti fayyadamnu irratti hundaa'uun bakka adda addatti akkaqoodamubarattaniidabartaniittu.Akaakuufiigichaakeessaafiigichagabaabaa, fiigicha ulee walitti kennuu fiiguufi fiigicha gufachiiftuu ykn danqaraarra fiiguu xiyyeeffannoo guddaadhaan kutaa kana keessatti yaad-hiddamaan erga daree keessatti barattaniin booda gochaan deeggaruun dirreerrattis nishaakaltu.

4.1.1 Fiigicha Gabaabaa

Fiigicha gabaabaan fageenya murtaa'e ariitii guutuufi humna qaban hundatti fayyadamuun sochii raawwatamudha. Fiigichi gabaabaan fageenya meetira 100, 200fi 400 kan ofjalatti hammatudha.

Akkaataa ka'umsa fiigichaa lamaan (ka'umsa jilbeebbiifi dhaabbii) jiran keessaa fiigichi gabaabaa jilbeebbiidhaan kan jalqabamu ta'e ajaja sadiin kan

raawwatudha. Isaanis: Bakkatti, Qophaa`iifi Deemiidha

Ajajni bakkatti; fiigdoonni toora isaaniif kenname keessatti sarara ka`umsaa osoo hindarbiin miila tokkoon lafarra jilbeeffatanii bakka akka qabatan kan taasisudha.

Ajajni qophaa`ii; sarara ka`umsaa osoo hintuqiin miila jilbeeffatee jiru olkaasuun ulfaatina qaamaa harka lamaan irratti taasisuun qomaan oljedhanii xiyyeeffannoon gara fuula duraatti ilaaluun akka qopha'an kan taasisudha.

Ajajni deemii; ajaja xumuraa ta'ee ulfaatina harkarra jiru dafanii gara tarkaanfiitti jijjiiruun fiigicha akka eegalan kan taasisudha.

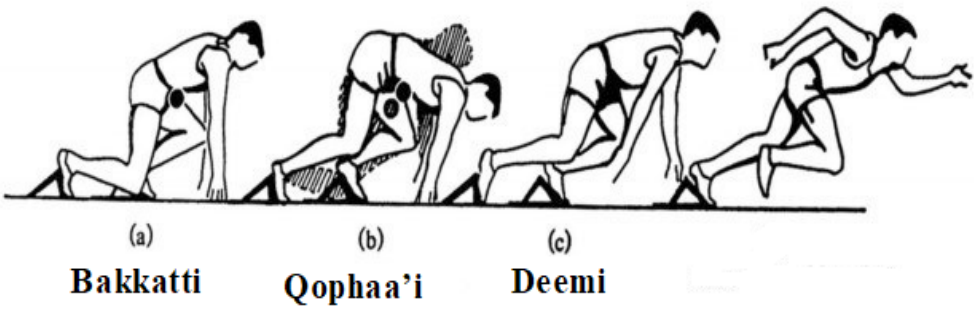
Akkaataa Shaakalaa

Ajaja Bakkattii keessatti:

- Miila humna qabu (miila yeroo hedduu irra caalaa itti fayyadamnu) sarara ka'umsaa duuba jilbeeffachuu
- Miila hafe gara jilba miila jilbeeffatee jirutti butuun xiqqoo koomee olkaasuun dhaabuu.
- Harka qixa gateettiin walirraa butuun quba abbuudduufi agarsiiftuu gidduu boca "V"n uumuun sarara duuba lafa qabachuu.

Ajaja Qophaa'ii keessatti:

- Miila jilbeenfatee ture olkaasuun jilbarratti digirii 120 cabsuu.
- Ciqilee harkaa diriirsuun ulfaatina qaamaa harkarra gochuu.
- Qaama mudhii olii gara fuula duraatti harkisuun ijaan xi-yyeeffatanii gara fuula duraa ilaaluun ajaja dhumaa sirriitti dhageef-fachuu.
- Ajajni dhumaa akkuma kennameen fiigicha eegalu. Yeroo kanatti gadi jechuun fiigicha erga jalqabanii booda osooma fiiganii suuta suutaan ol jechaa ariitii olaanaan xumuruudha.



Ajaja Fiigicha Gabaabaa.

4.1.2 Fiigicha Ulee Walharkaa Fuudhuu /Sprint Relay/

Fiigichi ulee walharkaa fuudhuu fiigicha gabaabaa keessaa tokko ta'e fiigicha garee miseensota afur ofkeessaa qabuun dorgomama. Miseensonni garee kunis ulee tokko walharkaa fuudhaa waan fiiganiif gosa fiigichaa kaanirra baay'ee kan nama haawwatudha.

Fageenyi fiigicha ulee walharkaa fuudhuu meetira 4x100 (tokkoon tokkoon miseensa garee meetira 100 fiiguun ulee waliif dabarsu) fi 4x400 (tokkoon tokkoon miseensa garee meetira 400 fiiguun ulee waliif dabarsu).

Miseensota garee keessaa fiigdonni lakkoofsa 1^{ffaa} fi 3^{ffaa} irratti argaman ulee harka mirgaan kan qabatan yommuu ta'u fiigdonni lakkoofsa 2^{ffaa} fi 4^{ffaa} immoo ulee harka bitaan kan qabatan ta'u. Miseesonni garee kunis ulee kan wal-jijjiiran zoonii dheerina meetira 20 qabu keessatti ta'ee ulee isaan walharkaa fuudhanis ulee ulfaatinni isaa baay'ee salphaa ta'eefi dheerinni isaa santimeetira 28-30 ta'edha. Halluun ulee kanaas gurraachaafi adii dibamuu qaba. Uleen kunis hanga wal dorgommichi xumuramutti harkaa miseensota gareerratti argamuu qabdi

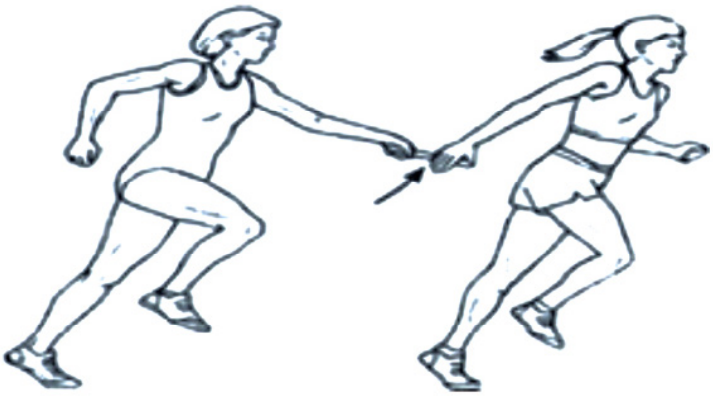


Ulee fiigicha walitt kennuu

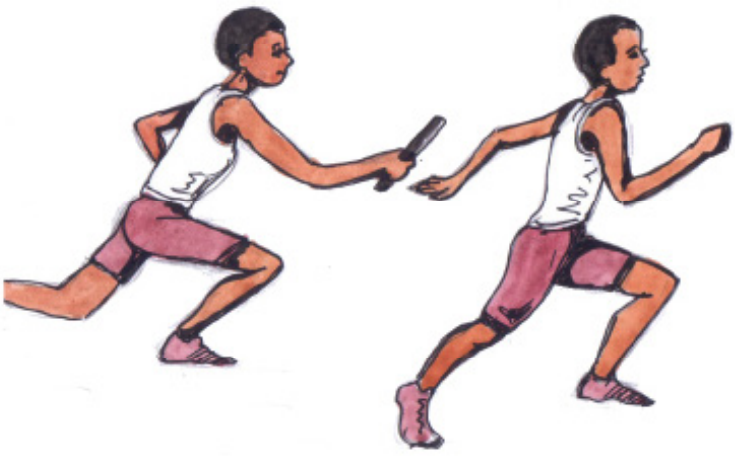
Akkaataa Ulee Walitti Kennuufi Walirraa Fudhachuu

Uleen kan walitti kennamu harkarratti malee walitti darbachuun walitti kennuun gonkumaa kan hineeyyamamnedha. Fiigichi ulee walharkaa fuudhuu kunis tooftaa ulee walitti kennuufi walirraa fudhachuu matasaa danda'e waan qabuuf fiigdonni tooftaa garee isaaniif mijatu filachuun itti fayyadamuu kan danda'anidha. Tooftaalee ulee walitti kennuu lamatu jiru. Isaanis:

1. Ulee jalaa oliin walitti kennuu
2. Ulee irraa gadiin walitti kennuudha.



Ulee jalaa oliin walitti kennuu



Ulee irraa gadiin walitti kennuu

Tooftaalee ulee walirraa fudhachuu lamatu jiru. Isaanis:

1. Ilaaluun ulee fudhachuu
2. Osoo hin ilaaliin ulee fudhachuudha



Fakkii Ilaaluun ulee fudhachuu



Fakkii Osoo hinilaaliin ulee fudhachuu

Akkaataa Shaakalaa

1. Miseensa garee keessaa namni fiigicha jalqabu ulee harka mirgaatti qabachuu
2. Namni jalqabaa ajaja ka'umsa jilbeebbii eeggachuun fiigicha eegaluu.
3. Harka bitaa fiigdota 2^{ffaa}tti kennuu,
4. Fiigdoonni kunis fiigicha itti fufuun harka mirgaa fiigdota 3^{ffaa}tti kennuu,
5. Fiigdooni 3^{ffaa} kunis fiigicha itti fufuun harka bitaa fiigdota 4^{ffaa}tti kennuu,
6. Fiigdoonni xumuraa ariitii qaban hundatti fayyadamuun fiigicha kan xumuran ta'a.
7. Garee garee keessaniin irra deddeebi'uun shaakalaa.

Barattootaa! Maloota ulee walharkaa fuudhuu olitti eeraman fayyadamuun haala tartiiba olii kanaan zoonii ulee waliif dabarsuu keessatti garee barattoota afur qabuun irra deddeebi'uun shaakalaa.

4.2 Fiigicha Gufachiiftuu/ Danqaraarra Darbuun Fiiguu

Ga'umsa barachuu yoo xiqqaate barattoonni gonfachuu qaban

Barnoota mata duree kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Maalummaa fiigicha gufachiiftuu ni ibsita.
- Ariitii rukuttaa wal fakkaataan fiigicha gufachiiftuu fiigdee ni agarsiista.
- Fiigicha gufachiiftuu keessatti hirmaachuuf fedhii niqabaatta.

Gocha 4.2:

1. Fiigicha gufachiiftuu/danqaraarra darbuun fiiguu agartanii beektuu? Mee hubannoo qabdan gareen erga waliif qooddaniin booda dareef ibsaa.
2. Fiigicha gufachiiftuu gosa fiigichaa kaan irraa maaltu adda godha?

Fiigichi gufachiiftuu akaakuu fiigichoota jiran keessa tokko ta'ee akkuma fiigichoota warra biroo bakkarraa eegalamuufi bakkatti xumuramu kan qabudha. Fiigichi gufachiiftuu fiigichoota biroorra adda kan taasisummoo olka'insa ykn danqaraawwanirra darbuun fiigamusaadha.

Fiigichi gufachiiftuu kunis fageenya fiigamuufi meeshaalee itti fayyadamuun fiigamu mataasaa kan qabudha.

Fageenya Fiigamuufi Haala Teessuma Danqaraa

Fiigicha gufachiistuu keessatti fageenyi fiigamu dhiiraaf meetira 110fi 400, dubaraafimmoo meetira 100fi 400dha. Addaan fageenyi danqaraa kaa'amu akkaataa fageenya fiigamuun garaagarummaa haaqabaatuyyuu malee baay'inni danqaraa koorniyaafis ta'e fageenya fiigamuuf walqixa dha. Fiigicha gufachiiftuu keessatti atileetii tokkoof danqaraawwan kudhan qofa fayyadamna. Danqaraawwan kunis akkaataa fageenya fiigamuun addaan faffageeffamee toora sarara fiigichaarra tokko tokkoo atileetiif kaa'ama.



Fakkii teessuma gufachiiftuu fiigicha 400m



Fakkii Teessuma gufachiiftuu fiigicha 100 m, 110m

Olka'insa/dheerina danqaraa koorniyaa, umuriifi fageenya fiigamuun garaagarummaa qaba. Garaagarummaan kunis gabatee asiin gadii keessatti ibsameera.

Koorniyaa	Umurii	Fageenya fiigamu	Olka'insa danqaraa	Fageenya fiigamu	Olka'iinsa danqaraa
Dhiira	11-12	75m	76.2cm	--	--
	13-14	80m	84c	--	--
	15-16	100m	91.4cm	400m	84cm
	17 ol	110m	1.067m	400m	91.4cm
Dubara	11-12	70m	68.2cm	--	--
	13-14	75m	76.2cm	--	--
	15-16	80m	76.2	300m	76.2cm
	17 ol	100m	84cm	400m	76.2cm

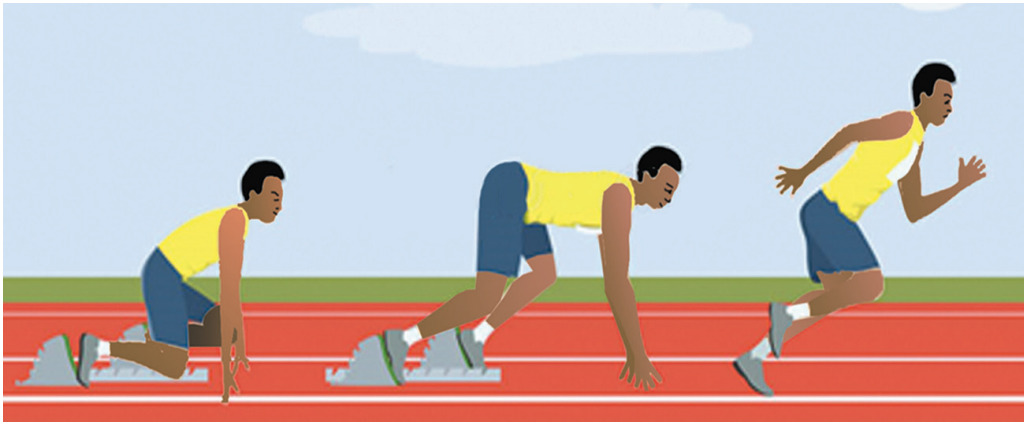
Gabatee fageenya fiigamuufi olka'insa danqaraa koorniyaafi umuriidhaan agarsiisu.

Akkaataa Shaakala Fiigicha Gufachiiftuu

Gufachiiftuurraan darbuu fiiguu keessatti ka'umsa fiigichaa, haala miilli dursu ittiin gufachiiftuurra darbuu, akkaataa miila boodarra dhufuu, walsimannaa harkaafi miilaafi danqaraa tokkorra erga darbanii booda haala mijataan lafarra qubachuun fiigicha itti aanuuf of-qopheessuu kan shaakaltan ta'a. Fiigicha gufachiiftuurraan darbuun fiiguu shaakaluu jalqabuun dura sochiilee waliigalaafi murtaa'oo adda addaatti fayyadamuun qaama keessan sirriitti ho'ifadhaa.

a) Ka'umsa

Fiigichi gufachiiftuu akkuma fiigicha gabaabaa ka'umsa jilbeebbiidhaan eegalama. Ka'umsi jilbeebbii ajaja Bakkatti, Qophaa'iifi Deemiidhaan kan raaw-watudha.



Fakkii Ka'umsa jilbeebbii

b) Akkaataa Miila Dursuu

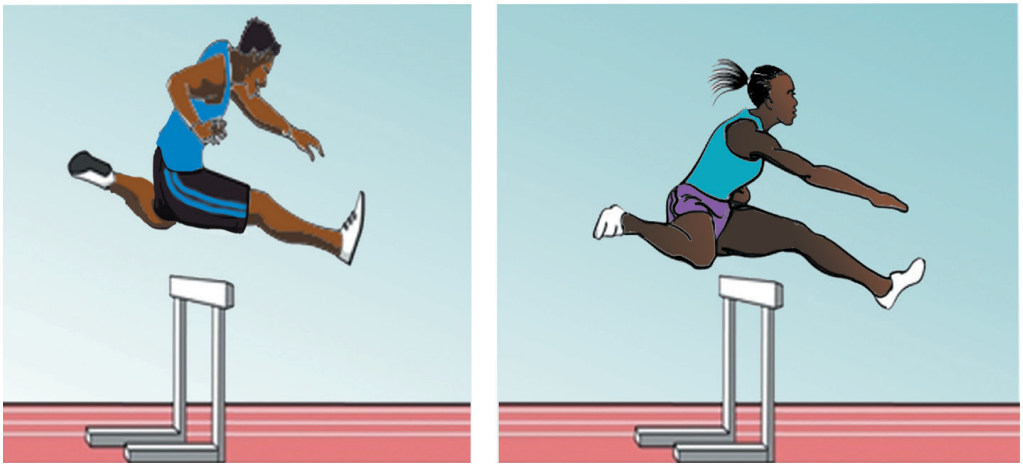
Miilli dursu jilbatti osoo hindacha'iin qajeelee gara fuuladuraatti diriiruu qaba. Qaamni mudhii olis miila dursu waliin xiqqoo fuulduratti harkifata. Yeroo kanatti humni jiru hundi gara fuuladuraa darbuu qaba.



Fakkii miila fuuladuraa yeroo danqaraarra darbu agarsiisu

c) Akkaataa Miila Duuba Jiruu

Danqaraan olitti miilli booddeen dhufu jilbatti dacha'ee quboonnisaanii gara alaatti galagalu; cinaa keessa miilaammoo gara lafatti gadi agarsiisuu qaba.



Fakkii Miila Duubaa Yeroo Danqaraarra Darbu Agarsiisu

d) Akkaataa Harkaa

Harki lamaanuu osoo hinjabaatin faallaa miilaa sochii taasisu. Kana jechuunis harki mirgaa miila bitaa waliin gara fuuladuraa kan deemu yoo ta'u harki bitaafi miilli mirgaa duubatti hafa jechuudha.



Fakkii akkaataa sochii harkaa

e) Qubannaa Miilaafi Fiigicha Fuuladuraaf Qophaa'uu

Danqaraa irraan erga darbanii booda miila dursuun lafa qubatanii miila duubarraa dhufuunimmoo tarkaanfii sirrii fudhachuun fiigicha itti fufuuf akka tolutti madaala qaamaa eeguun baay'ee barbaachisaadha.



Fakkii qubannaa miila dursuu agarsiisu

4.3 Utaalcha Olii (Olka'insaaf Utaaluu)

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

Barnoota mata duree kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Maalummaa utaalcha olii ni ibsita.
- Gosoota utaalcha olii nihimta.
- Utaalcha olii mala miila walqaxxaamursuun utaalamu hojjettee ni agarsiista.
- Dorgommii utaalcha olii irratti hirmaachuuf fedhii niqabaatta.
- Tartiiba utaalchi olii keessa darbamuun utaalamu nitarreessita.

Gocha 4.3:

1. Atileetiksii keessatti sochiileen utaalchaa maal jedhamuun beekamu?
2. Utaalchi maali? Gosoota utaalchaa meeqa beektu? Maalfa'i?
3. Adeemsawwan utaalchi olii keessa darbamuun utaalamu gareen erga irratti mari'attaniin booda dareef ibsaa.

Utaalchi sochiiwwan atileetiksii keessaa tokko ta'ee dalagaa dirree jedhamuun beekama.

Akaakuu utaalchaa afurtu jiru. Isaanis:

1. Utaalcha Dheeraa
2. Utaalcha Olii
3. Utaalcha Tar-sadee
4. Utaalcha Hirkoo Ulee

Sochiilee utaalchaa kutaa 5^{ffaa}fi 6^{ffaa} keessatti bal'inaan barattaniittu. Boqonnaa kana keessattimmoo utaalchi olii akkamittiin akka utaalamu kan barattaniifi shaakaltan ta'a.

Utaalchi olii gosoota utaalchaa keessa tokko ta'ee wanta olka'iisa qaburra of-eeggannoon utaaluun kan darbamudha. Utaalchi olii muka dhaabbii utaalchaaf qophaa'erra akkaataa dandeettii barattootaan ulee dalgee kaa'uun irra utaalanii akka darban gochuudha. Ulee dalgee kanarra darbuuf maloota adda addaatti fayyadamuu nidandeenya. Maloota utaalcha olii keessatti baay'inaan kan beekaman afurtu jiru. Isaanis;-

1. Mala miila walqaxxaamursuun utaaluu
2. Mala bifa taa'uun utaaluu
3. Mala miila bargaanfachuun utaaluufi
4. Mala foozbariin utaaluudha.

Malleen utaalcha olii garaagarummaa haaqabataniyyuu malee sadarkaa ykn tartiibni keessa darbamuun utaalamu walfakkaataadha. Garuu, akkaataafi ariitiin ittiin hojiirra oolu garaagarummaa qabaachuu nidanda'a. Kutaawwan darban keessattis ta'e gara fuula duraatti maloota olitti eeraman kana dabaree dabareen kan barattan yommuu ta'u mata duree kana jalatti garuu utaalcha mala miila walqaxxaamursuun utaaluu kan shaakaltan ta'a.

Adeemsa Utaalcha Olii

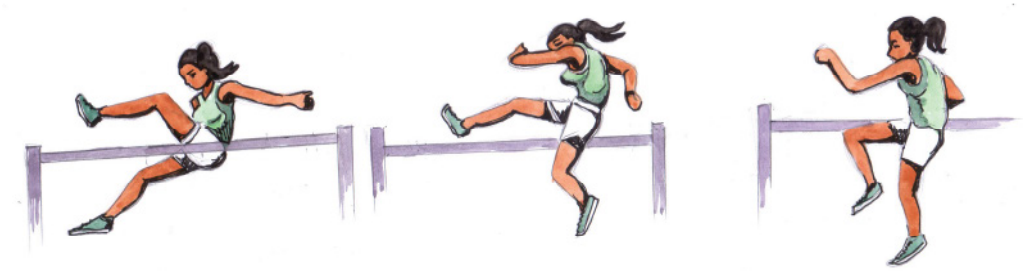
Utaalchi olii sadarkaalee afur keessa darbamee kan utaalamudha. Sadarkaaleen kunneenis:

1. Tirtiruun itti siquu
2. Lafarraa ol-ka'uu
3. Qilleensa keessa balali'uun ulee dalgeerra darbuu
4. Lafarra qubachuudha.

Akkaataa shaakalaa mala miila walqaxxaamursuun utaaluu

1. Qaama sirnaan ho'ifachuu.
2. Fageenya murtaa'e karaa mirgaa ykn bitaa gara duubaatti siiquun dhaabachuu.
3. Fageenya nuufi muka dhaabbii utaalchaa gidduu jiru tilmaama keessa galchaa tirtiruun itti siiquu.
4. Miila walqaxxaamursaa dabaree dabareen lafarraa kaasuu.
5. Balali'uun ulee dalgeerra darbuu.

6. Dabaree dabareen miila lafarra qubachiisuu.
7. Dabaree dabareen irra deddeebiin shaakaluu.



Mala miila walqaxxaamursuun utaalcha olii utaaluu (Mirgaarraan)

4.4 Darbannaa (Fageenyarratti Qixa Sirriin Darbachuu)

Ga'umsa barachuu yoo xiqqaate barattoonni gonfachuu qaban
Barnoota mata duree kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Sochii atileetiksii keessatti gosoota darbannaa nihimta.
- Sadarkaalee darbannaa waqaraa keessa darbuun raawwatamu nitarreessita.
- Waqaraa haala sirriin darbattee ni agarsiista.
- Dorgommii darbannaa waqaraarratti hirmaachuuf fedhii niqabaatta.

Gocha 4.4:

1. Darbannaa waqaraa agartee beektaa? Mee beekta yoo ta'e hiriyaaa si bira jiru waliin yaada erga wal jijjiirtanii booda barattoota dareetti himaa.
2. Darbannaan waqaraa sochii atileetiksii keessaa dalagaa kam jalatti ramaadama?

Darbannaan akaakuu sochii atileetiksii keessaa tokko ta'ee dalagaa dirree jalatti

kan ramadamudha. Darbannaan kunis darbannaa eeboo, darbannaa beddeefi darbannaa waqaraa kan of jalatti hammatudha. Kutaawwan darban keessatti akaakuuwwan darbannaa jiran keessaa dandeettiiwwan muraasa barattanii darbitaniittu. Kutaa kana keessattimmoo akaakuuwwan darbannaa jiran keessaa waqaraan akkamitti akka qabatamuufi tartiiba keessa darbamee gara duubaatti mucucaachuun fageenyarratti darbachuu kan barattan ta'a.

Darbannaa Waqaraa

Darbannaan waqaraa yeroo hedduu waqaraa dhiibuus jedhamee waamama. Sababni isaas waqarichi baay'ee ulfaataa waan ta'eef akka dhagaatti darbachuu hindandeenyu. Kanaaf, qaama mudhii olii gara duubaatti geessuun humna qaama booddeerraa gara fuulduraatti dabarsuudhaan waqaraa dhiibna ykn darbanna jechuudha.

Akkaataa shaakala darbannaa waqaraa

Akkaataa darbannaa waqaraa jiran keessaa waqaraa gara dugda duubaatti mucucaachuun darbachuu irratti xiyyeeffachuun kan barattaniifi shaakaltan ta'a. Darbannaa waqaraa kanas shaakaluu jalqabuun dura sochiilee waliigalaafi murtaa'oo adda addaatti fayyadamuun qaama keessan sirriitti ho'ifadhaa.

Gara dugda duubaatti mucucaatanii waqaraa darbachuu

Tartiibota teeknika darbannaa waqaraa keessa jiran afuridha. Isaanis :

a) Haala qabannaa waqaraa.
b) Qindoomina kutaalee qaamaa.
c) Dugda duubatti mucucaachuufi darbannaa.
d) Jijjiirama qaamaa.

a) Haala Qabannaa Waqaraa

Darbannaa waqaraa keessatti haalli qabannaa keenyaa sirrii miti yoo ta'e waqaraa fageenya barbaadame darbachuu hindandeenyu. Kanaafuu, akkaataa qabannaa waqaraa asiin gadiitiin sirriitti qabachuu qabdu.

- Jalqabarratti, waqaraa harka hindarbannerra kaa'uun mijeeffachuu.
- Itti aansuun, waqaraan osoo barruu harkaarra hinga'in quboota harkaa keessaa kanneen gidduutti argaman sadan addaan banuun bakka bu'uura qubootaarra kaa'uu.
- Quboota harka keenyaa laaffisuun qaama waqaraarra diriirsuu.
- Qubni harkaa isheen xiqqoofi inni guddaan quboota warra kaan irraa fagaatanii waqaraan lafatti akka hinkufneef utubanii qabu.

b) Qindoomina Kutaalee Qaamaa

Qindoomina kutaalee qaamaafi darbannaa jedhuun wal duraa duuba qindoomina sochiilee qaamaa quba miilaa irraa kaasee hanga fiixee quba harkaatti kan jiru walitti qindeessanii waqaraa darbachuu jechuudha.

- Jalqabarratti, waqaraa gara mormaatti fiduun gurra jalatti qabachuun kallatti itti darbatamurraa gara faallaatti galagalee geengoo keessa dhaabachuu. Yeroo kanatti ciqileen keenya olka'uun qixa sirrii ceekuu keenya ga'uu qaba.
- Harka mirgaadhaan darbanna yoo ta'e miilli mirgaa kan dhaabatu dhuma sarara geengoo keessa ta'ee koftisaa gara waqaraan darbatamutti tilmaama kofaa 45^0 hojjechuu qaba. Harka bitaan darbanna yoo ta'emmoo faallaa ta'a jechuudha.
- Madaallii/ulfaatina qaama keenyaa miila harka waqaraa darbaturraa gochuun xiqqoo jilba dabsuun gara fuuladuraatti gadi jechuu.
- Qaama mudhiin olii humna waqaraa darbatu walitti qabachuuf sirriitti gara fuuladuraatti harkisuu.
- Harka hindarbanne madaala qaamaa akka to'atuuf gara fuuladuraatti diriirsuu.
- Miila harka hindarbannee xiqqoo dabsuun madaala qaamaaf lafa osoo hintuqsiisin qopheessuu. Yeroo kanatti, ulfaatinni qaamaa miila harka waqaraa darbatuurra ta'a jechuudha.



Fakkii Qindoomina Kutaalee Qaamaafi Qophii Duraa

c) Yeroo Mucucaachuufi Darbannaa

- Mucucaachuu kan fayyadamnu geengoo duubaarraa ka'uudhaan gara darbannaan itti raawwatutti siquudhaani. Yeroo kanatti miilli harka hindarbannee sirriitti diriiruun lafa ga'ee humna qaamaa duubarraa dhufu gara fuuladuraatti dabarsa.
- Yeroo mucucaachuu madaala qaamaa eeguu, dhaabbii sirrii dhaabachuu, waqaraa bakka sirriirra gochuufi kkf eeguun barbaachisaadha.
- Dhumarratti, battaluma mucucaachuun dhumeen madaala qaamaa gara fuuladuraatti dabarsuudhaan waqaraa darbachuu.



Fakkii mucucaachuufi qophii darbannaa waqaraa



Fakkii Yeroo Waqaraa darbatamuu

d) Yeroo Jijjiirraa Qaamaa

Jijjiiramni qaamaa kan raawwatamu erga waqaraan harkarraa gadi lakkifamee boodadha. Faayidaan jijjiirraa qaamaa kunis dogoggora darbannaan booda dhufu to'achuufidha.

Yeroo jijjiirraa qaamaa:-

- Miilli mirgaa faallaa miila bitaa ta'ee miilli mirgaa inni boodatti hafee jiru gara fuuladuraatti darbuudhaan jijjiirama raawwatudha.
- Erga darbannaan raawwatee booda harki waqaraa darbateefi qaamni mudhii olii sochii waqaraa hordofuu qabu.
- Mataan ol jechuudhaan ijaan waqaraa ilaaluudha malee gara lafaatti gadi jechuu hinqabnu



Fakkii jijjiirraa qaamaa darbannaan booda

Kana malees, barattoonni miidhama qaamaa qaban wilcheeriirra ta'uun waqaraa darbachuu nidanda'u



Fakkii wilcheeriirra taa'uun waqaraa darbachuu

Cuunfaa Boqonnichaa

- 'Atilos' jecha Giriikii irraa dhfe ta'ee hiikni isaa waldorgommii yoo ta'u badhaasni waldorgommii irraa argamu ammoo 'Atoloon' jedhamuun beekama. Dabalataanis dorgommii keessatti namni hirmaatu 'Atleetii' jedhamee waamu.
- Fiigicha, darbannaafi utaalchi sochiiwwan atileetiksiin ofjalatti qabatee jirudha.
- Fiigichi gabaabaafi ulee walharkaa fuudhuu ka'umsa jilbeebbiin kan eegalamu ta'uu,
- Fiigicha gabaabaa fageenya meetira 100, 200fi 400 yoo ta'u; fiigichi ulee walharkaa fuudhuu immoo 4x100fi 4x400dha.
- Akkaataan ulee walitti kennuu irra gadiifi jalaa ol yoo ta'u; akkaataan ulee fudhachuu immoo ilaalaa ykn osoo hinilaaliin fudhachuudha.
- Fiigichi gufachiiftuu akaakuu fiigichaa keessaa tokko ta'ee gufachiiftuuwwan kudhan irra darbuun kan fiigamudha.
- Fiigicha gufachiistuu keessatti fageenyi fiigamu dhiiraaf meetira 110fi 400, dubaraaf immoo meetira 100fi 400dha. Ijoollee umurii 15 gadiif immoo akkaataa umurii isaaniin kan qophaa'uu ta'a.
- Sadarkaalee darbannaan waqaraa keessa darbamuun raawwatamu qabannaa waqaraa, qindoomina kutaalee qaamaa, mucucaachuun darbachuufi jijjiirama qaamaadha.
- Sadarkaalee utaalchi olii keessa darbamuun utaalamu tirtiruu, olka'uu, qilleensa keessa balali'uun ulee dalgeerra darbuufi qubachuudha.

Gaaffilee Shaakalaa

I. Himoota asiin gadii sirrii yoo ta'an Dhugaa, dogoggora yoo ta'an immoo Soba jechuun deebisi.

1. Atileetiksiin jecha Atileet jedhurra kan dhufedha.
2. Darbannaan waqaraa atileetiksii keessatti dalagaa dirree jalatti ramaadama.
3. Ka'umsi fiigicha gufachiiftuu akkuma fiigicha gabaabaa jiil-beebbiidha.
4. Utaalchi olii dalagaa tooraa jedhamuun beekama.
5. Fiigicha ulee walitti kennuu keessatti fiigdonni 2ffaafi 4ffaa ulee harka bitaan fudhatu.

II. Qubee Deebii Sirrii Qabate Filadhu Deebisi

1. Namoonni waldorgommii atileetiksii irratti hirmaatan maal jedhamanii waamamu?

   A. Atiloosii B. Atoloonii C. Atileetii D. Atiboonii

2. Fageenya fiigicha gabaabaa kan hintaane kami?

   A. 200m B. 100m C. 500m D. 400m

3. Sochiilee atileetiksii asiin gadii keessaa dalagaa tooraa kan ta'e kami?

   A. Darbannaa waqaraa B. Fiigicha gufachiiftuu

   C. Utaalcha lafarraa D. Utaalcha olii

4. Fiigicha gufachiiftuu keessatti atileetii tokkoof danqaraa meeqatu barbaachiisa?

   A. 10 B. 9 C. 8 D. 1

III. Deebii Gabaabaa Kenni

1. Tooftaalee ulee walitti kennuu barreessi.
2. Sadarkaalee utaalchi olii keessa darbamee utaalamu tartiibasaa eeguun barreessi.
3. Gosoota sochiilee atileetiksii sadan barreessi.

BOQONNAA SHAN

QIRIIPHAA/JIMINAASTIKII

Bu'aalee Barachuu Boqonnaa Kanaa

Barnoota boqonnaa kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Seenaa gabaabaa qiriiphaa nihubattu.
- Maalummaa qiriiphaa walabaa nihubatta.
- Qiriiphaa walabaafi qiriiphaa meeshaa hojjettee ni agarsiista.
- Sochiilee qiriiphaarratti hirmaachuuf fedhii niqabaatta.
- Itti fayyadama meeshaalee sochiiwwan qiriiphaarratti beekumsa ni argatta.

Seensa

Qiriiphaan sochiilee dadacha'iinsa buusaawwaniifi qindoomina kutaalee qaamaan kan dalagamudha. Sochiileen qiriiphaa (jiminaastikii) dhaloota Kiristoosiin dura biyya chaayinaatti kan jalqabamedha. Kutaawwan darban keessatti sochiiwwan qiriiphaa muraasa barattanii dabartanittu. Kutaa kana keessatti immoo seenaa qiriiphaa muraasa, maalummaa qiriiphaa walabaafi sochiiwwan qiriiphaa bu'uuraa kanneen akka gaggaragaluu, addaan dhaabbachuufi addaan lafa tuquun garagaluu barattu. Akkasumas, qiriiphaa meeshaa jalatti haala qabannaa ulee baal-tokkee, ulee baal-tokkee irratti olharkifamuu/puul-aappii/fi ulee baal-tokkeerra garagaluu yaad-hiddamaan erga daree keessatti barattanii booda gochaan dirreerratti ni shaakaltu.

5.1 Seenaa Qiriiphaa

Ga'umsa barachuu barattonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban:

Barnoota mata duree kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Seenaa qiriiphaa/jiminaastikii addunyaa muraasa ni ibsita.
- Sochiilee qiriiphaan walqabate taateewwan addunyaa nitarreessita.

- Hayyoota guddina qiriiphaa keessatti shoora olaanaa qaban ni ajaa'ibsiifatta.

Gocha 5.1:

1. Qiriiphaa jechuun maal jechuudha?
2. Qiriiphaan bakka meeqatti qoodama? Isaan hoo eenyu fa'i?
3. Seenaa qiriiphaa ammayyaa hanga beektan gareen erga mar'ittaniin booda barattoota dareef ibsaa.

Jechi Jiminaastikii/Qiriiphaa jedhu jecha Giriikii "Jimnos" jedhurraa kan dhufe yommuu ta'u hiiknisaas qullaa ofii sochii hojjechuu jechuudha. Sochiin qiriiphaa dhaloota Kiristoosiin dura bara 2600 A.L.Atti biyya Chaayinaa keessatti akka jalqabame seenaan niibsa.

Seenaa guddina qiriiphaa keessatti taateewwan addunyaa muraasni:

- Bara 1793 A.L.Atti namni biyya Jarmanii Johaan Gutasmutas jedhamu kitaaba qiriiphaa yeroo jalqabaaf barreessee kan maxxanseefi qiriiphaan manneen barnootaa keessatti akka beekamu waan taasiseef akaakayyuu qiriiphaa jedhamee beekama.
- Bara 1811 A.L.Atti namni lammii biyya Jarman Feediriik Johaan meeshaalee qiriiphaa kanneen akka ulee baal-tokkeefi baal-lamee, dugda-fardaafi kkf yeroo jalqabaaf hojjechuun waan gummaacheef abbaa qiriiphaa dhugaa jedhamee beekama.
- Bara 1881 A.L.Atti qiriiphaan akka sochii ispoortiitti kan qindaa'eefi federeshiniidhaan kan hundeeffamee ture ta'uu;
- Bara 1896 A.L.Atti qiriiphaan dorgommii Olompikii jalqabaarratti

kan dhiyaate ta'uu.

- Hanga bara 1954 A.L.Atti qiriiphaan sochii ispoortii dalagaa tooraa-fi dirree jedhamee beekama ture. Bara kanaan booda garuu ofdan-da'ee ispoortii qiriiphaa jedhamuun adda ba'e.
- Bara 1928 A.L.Atti dorgommii Olompikii Amisteerdaamitti geggeeffame irratti dubartoonni yeroo jalqabaaf akka hirmaatan taasiffame.
- Dorgommii Olompikii 1956 A.L.Atti sochiilee qiriiphaa yeroo am-maa "artistikii jiminaastikii" jedhamuun beekamu waliin kan walitti dhiyaatu irratti dhiirris dubartiinis hirmaataniiru.
- Hanga bara 1984 A.L.Atti artistikii jiminaastikii jedhamuun dorgomamaa kan ture yoo ta'u dorgommii olompikii bara kanaarratti gosti qiriiphaa ritimikii jedhamu yeroo jalqabaaf dorgommiif dhiyaateera.

Walumaagalatti, sochiin qiriiphaa sochii umurii dheeraa qabuufi sochiilee yeroo durii baay'inaan hojjetamaa turan keessaa isa tokkodha. Sochiin qiriiphaa kunis haala itti fayyadama meeshaaleerratti hundaa'uun qiriiphaa walabaafi qiriiphaa meeshaa jedhamuun bakka gurguddoo lamatti kan qoodamudha.

5.2 Seensa Sochii Qiriiphaa Walabaa

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban
Barnoota mata duree kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Maalummaa qiriiphaa walabaa ni ibsita.
- Sochiilee qiriiphaa walabaa jedhamanii beekaman nitarreessita.

Gocha 5.2:

1. Qiriiphaan walabaa maali?
2. Sochiileen qiriiphaa walabaa jalatti ramaadaman eenyufa'i?

Qiriiphaan walabaa sochii qiriiphaa lafarraa jedhamuun kan beekamu ta'ee meeshaa malee kan hojjetamudha. Qiriiphaan kunis dhiiraafi dubaraan kan hojjetamu ta'ee qiriiphaa lafa walqixaataa ta'eerratti kan hojjetamudha. Haata'u malee, qulqullina uffataafi dabbassaa/rifeensaa/ mataa eeggachuuf jecha afata (mat) fayyadamuun nidanda'ama. Afata kanas ofeeggannoof itti fayyadamna malee meeshaa qiriiphaa miti.

Qiriiphaa walabaa ga'umsaan hojjechuuf dandeettiiwwan dadacha'uu qaamaa, jabina maashaalee, madaala qaamaa eeguu, si'aayina qabaachuufi kkf barbaada waan ta'eef dursanii qaamaa ofii qopheessuun barbaachisaadha.

Sochiileen qiriiphaa walabaa jalatti haammataman keessaa muraasni:

- Gaggaragaluu,
- Addaan dhaabbachuu,
- Harkaan dhaabbachuu,
- Harkaan lafa tuquun fuuladuratti garagaluu,
- Harkaan lafa tuquun gara cinaatti garagaluu (Cartwheel),
- mataan lafa tuquun garagaluufi
- Sochiilee qiriiphaa meeshaa malee hojjetaman hunda kan ofjalatti qabatudha.

5.3 Qiriiphaa Bu'uuraa/Walabaa

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

Barnoota mata duree kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Sochiilee qiriiphaa bu'uuraa nitarreessita.
- Akkaataa sirriin addaan dhaabachuu hojjettee ni agarsiista.
- Sochiilee qiriiphaa bu'uuraa shaakaluuf fedhii niqabaatta.
- Sochiilee addaan dhaabachuufi gaggaragaluu sirriitti dalaguun ni agarsiista.
- Ga'umsaan addaan lafa tuquun gara fuuladuraatti garagaluu hojjettee ni agarsiista.

Gocha 5.3:

1. Qiriiphaan bu'uuraa maali?
2. Tartiiba raawwii addaan dhaabachuufi garagaluu keessa darbamuun dalagamu gareen mari'achuun barattootaaf ibsaa!

Sochii namni kamiyyuu guyyaa guyyaatti taasisaa oolu dabalatee sochiiwwan qiriiphaa lafarratti meeshaa malee hojjetaman hundi qiriiphaa bu'uuraa jedhamuun beekamu. Sochiileen qiriiphaa meeshaa malee hojjetaman mata duree olii jalatti eeraman keessaa qabiyyee kana jalatti sochiilee qiriiphaa addaan dhaabachuun garagaluu, gaggaragaluufi addaan lafa tuquun garagaluu nishaakaltu. Sochiilee qiriiphaa walabaa kanas shaakaluu jalqabuun dura sochiilee waliigalaafi murtaa'oo adda addaatti fayyadamuun qaama keessan sirriitti ho'ifadhaa.

a) Addaan Dhaabachuu

Sochiin kun kutaa mataa gara fuuladuraafi harka lamman lafarratti ejjechiisuudhaan suuta suutaan miila lamaan olkaasuun kan hojjetamudha.

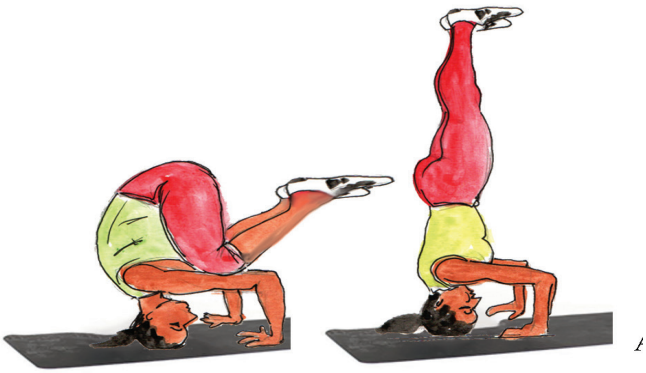
Tartiiba Raawwii Shaakala Addaan Dhaabbachuu:

1. Lafarra gadi quphanuun jilba lamaan lafa tuqsiisuu.
2. Ciqilee harkaan lafa qabachuun jilbarraa kaasanii harkaan boca rogsadee hojjechuu
3. Adda bakka rogsadeen hojjetame kaa'uudhaan ciqilee, mudhii, j i l - baafi teessuma olkaasuun barruu harkaafi quba miilaa lafatti hambisuu,
4. Madaala qaamaa harkaafi mataarra gochuun dabaree dabareen jilba kaasuun ciqilee harkaarra kaa'uu.
5. Morma, harkaafi dugdarratti madaala qaamaa eeguun suuta suuta-an miila jilbatti dacha'ee jiru ol gara samiitti diriirsuu. Yeroo kanatti madaala qaamaa eeggachuu dadhabuun duubatti akka hinkufneef

hiriyoonni keessan xiqqeessanii miila keessan qabanii isin deeggaruu danda'u.

6. Addii akkuma lafa tuqee jirutti ta'ee harkaan lafa qabachuun madaala qaamaa eeguun ofdanda'anii miila gara samiitti ol qajeelchanii dhaabbachuu.
7. Dabareedhaan waldeeggaruun irra deddeebiin shaakaluu.

Barattootaa! Haala tartiiba olii kanaan addaan dhaabbachuu yeroo boqonnaa keessanii irra deddeebi'uun shaakalaa.



Fakkii addaan dhaabbachuu

b) Garagaluu

Sochiin garagaluu kan raawwatamu harkaafi ceekuu keenya fayyadamuudhaan ta'ee ga'umsi dadacha'insa mormaafi dugdaas haalaan garagaluuf baay'ee murteessaadha. Sochii kana hojjechuuf lafa walqixxaataa ta'eefi marga qabu filachuun irratti shaakaluun barbaachiisadha.

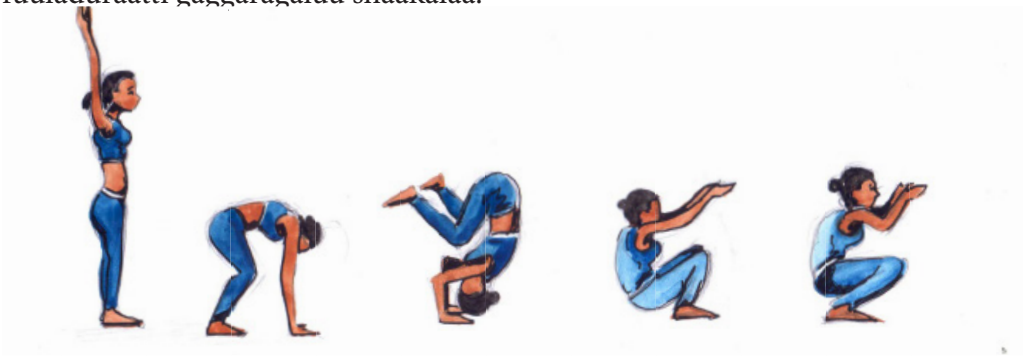
1. Gara Fuuladuraatti Garagaluu

Tartiiba Raawwii Gara Fuuladuratti Garagaluu:

1. Harka lamaan qixa bal'ina qomaatiin banuudhaan gara samiitti ol diriirsanii dhaabbachuu.
2. Koomeerra gadi taa'uudhaan harka lamaaniin lafa qabachuu.
3. Qaama koomeerra taa'ee jiru olkaasuun madaala qaamaa ofii gara fuuladuraatti gochuu.

4. Mataa miila lamaan gidduu dhoksuu, gateettii mataa duuba jiru lafarraan ga'uun gara fuuladuraatti garagaluu.
5. Erga garagalaniin booda harkaan lafa osoo hinqabatin harka lamaan sirrii qomaatiin banuudhaan ol gara fuuladuraatti diriirsuun olka'uu.
6. Boqonnaa fudhachuun booda irra deddeebiin shaakaluu.
7. Erga ga'umsaan garagaluu dandeenyee booda walitti fufuudhaan yeroo lamaafi isa ol gaggaragaluu shaakaluu qabdu.

Barattootaa! Mee haala tartiiba olii kana hordofuun dhuunfaafi gareedhaan fuuladuraatti gaggaragaluu shaakalaa.



Fakkii gara fuuladuraatti garagaluu

2. Gara Duubaatti Garagaluu

Sochii kana milkeessuuf humni mudhiifi miila keenyarraa dhufu sirriitti garagaluuf baay'ee murteessaadha.

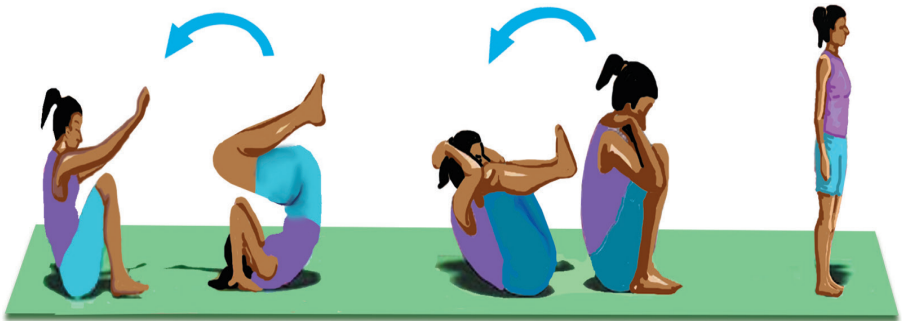
Tartiiba Raawwii Gara Duubaatti Garagaluu:

1. Jalqabarratti, miila lamaan walitti butuun harka qaama cinaadhaan gadi diriirsuun dhaabbachuu.
2. Harka gateettiirraan barruun olgalagaluun gara duubaatti diriirsuun koomeerra taa'uu.
3. Achii boodammoo barruu harkaa, dugda, teessumaa duubarraan gara lafatti geessuu. Yeroo kanatti miilli lamaan akkuma dachaa'ee

jiruun ariitiin darbatamee humna garagaluuf ga'u akka burqisiisu gochuudha.

4. Harka lafa qabatee jiruun lafa gadi dhiibuun humna miila darbatameerraa dhufeen qaama hunda gara duubaatti dabarsuun garagaluudha. Yeroo kanatti mormi keessan akka hinmiidhamneef madaala qaama keessanii harkarra gochuu qabdu.
5. Erga garagaltanii booda akkaataa jalqabaan dhaabbachaa turtanitti deebi'uun dabaltanii garagaluuf ofqopheessuudha.
6. Boqonnaa fudhachuun booda irra deddeebiin shaakaluu.
7. Erga ga'umsaan garagaluu dandeenyee booda walitti fufuudhaan yeroo lamaafi isa ol gaggaragaluu shaakaluu qabdu.

Barattootaa! Hanga of-dandeessanii hojjettanitti irra deddeebi'aa shaakalaa.



Fakkii gara duubaatti garagaluu

c) Addaan Lafa Tuquun Gara Fuuladuraatti Garagaluu

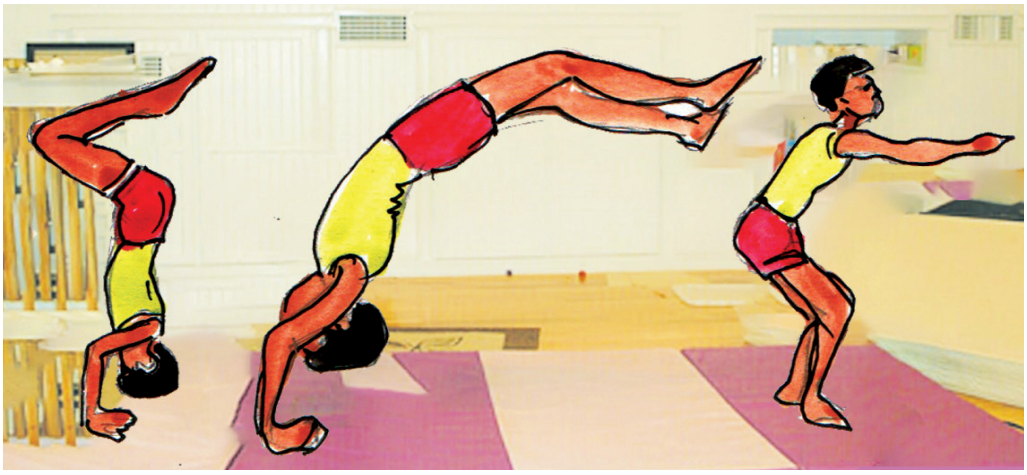
Adeemsi addaan lafa tuquun gara fuuladuraatti garagaluu walitti makama addaan dhaabbachuufi gara fuuladuraatti garagaluudha.

Tartiiba Raawwii Addaan Lafa Tuquun Garagaluu:

1. Jalqaba miila adda butuun harka lamaan gara cinaatti gadi diriirsuun dhaabbachuu.
2. Harka lamaan bal'ina qomaan/gateettiin adda butuun barruu harkaan lafa qabachuu.

3. Itti fufuun, harka lamaan lafa qabatee jiru gidduun xiqqoo gara fuuladuraatti siqnee mataan lafa tuquu.
4. Madaala qaamaa harkaafi mataarra gochuun miila lamaan olkaasuun gara duubaatti darbachuu.
5. Battaluma kanatti madaala qaamaa miilaafi mudhiirra jiru ariitiin gara dugda duubaatti dabarsuu; harkaafi mataa lafarraa kaasuun ariitiin miila lamaniin lafarra dhaabbachuu. Yeroo kana miilli keessan akkuma diriiree jirutti lafarra akka qubatuufi harki keessan immoo ariitiin lafa gad lakkisee madaalaa qaamaa eeguuf gara fuuladuraatti diriiruu qaba.
6. Erga garagalaniin booda akkaataa dhaabbii jalqabaatti deebi'uu.
7. Hanga dandeettiin addaan lafa tuquun garagaluu keessan cimutti suuta suutaan yeroo tokko qofa garagalanii boqonnaa fudhachuu.
8. Erga ga'umsaan garagaluu dandeessanii booda walitti fufuudhaan yeroo lamaafi isaa ol gaggaragaluu shaakaluu qabdu.

Barattoota! Hanga sirriitti hojjechuu dandeessanitti tartiiba olii kana hordofuun of-eeggannoon irra deddeebi'aa shaakalaa.



Fakkii addaan lafa tuquun garagaluu

5.4 Qiriiphaa Meeshaa

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban:

Barnoota mata duree kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Sochiilee qiriiphaa meeshaaleetti fayyadamuun dalagaman nihimta.
- Sochiilee qiriiphaa meeshaa hojjechuuf fedhii niqabaatta.
- Ulee baal-tokkeerra garagaluufi puul-aappii sirriitti hojjettee ni agarsiista.

Gocha 5.4:

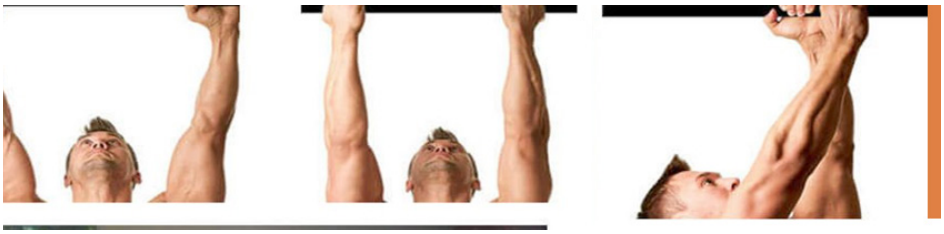
1. Qiriiphaa meeshaa jechuun maal jechuudha?
2. Garaagarummaan qiriiphaa walabaafi meeshaa maalidha?
3. Qiriiphaa meeshaa kan jedhamu sochiilee akkamiidha?

Qiriiphaan meeshaa sochiilee qiriiphaa meeshaatti fayyadamuun hojjetamanidha. Sochiilee kanas muraasa isaanii kutaalee kanaan duraa keessatti shaakalaa turtaniittu. Mata duree kana jalattimmoo akkaataa qabannaa ulee baal-tokkee, ulee baal-tokkeetti olharkifamuufi ulee baal-tokkeerratti garagaluu nishaakaltu. Sochiilee qiriiphaa meeshaa kanas shaakaluu jalqabuun dura sochiilee waliigalaafi murtaa'oo adda addaatti fayyadamuun qaama keessan sirriitti ho'ifadhaa.

a) Akkaataa Qabannaa Ulee Baal-Tokkee

Akkaataan qabannaa ulee baal-tokkee sochii dalagamuuf karoorfame irratti hunda'uun hojiirra kan oolu yoo ta'eyyuu sadarkaa kanatti tooftaa qabannaa jiran keessaa kanneen bu'uura ta'an sadii kan shaakaltan ta'a.

1. Barruu harkaa achi ofiirra galagalchuun ulee baal-tokkee qabachuu,
2. Barruu harkaa ofitti galagalchuun ulee baal-tokkee qabachuufi
3. Barruu harka lamaanii walitti garagalchuun/ Ulee baal-tokkee harka lamaan gidduutti qabachuu.



Fakkii Haala qabannaa ulee baal-tokkee

b) Ulee baal-tokkeerratti ol harkifamuu (Puul-aappii)

Puul-aappiin sochiilee qiriiphaa meeshaatti fayyadamuun hojjetaman keessaa tokkodha. Sochiin kunis jabeenya irreewwan maashaa dagaagsuuf akka gargaaru boqonnaa 3ffaa keessatti barattaniittu. Mata duree kana jalattimmoo ulee baal-tokkeerratti puul-aappii hojjechuu shaakaluudha.

Akkaataa Raawwii Puul-Aappii:

1. Jalqaba ol utaaluun harka lamaaniin ulee baal-tokkee qabachuu.
2. Walirraa fageenya harka gidduu jiru bal'ina gateettii keenyaatiin walqixa gochuu.
3. Ulfaatina qaama keenyaa gara irree harkaatti fiduun ciqilee keenya dachaasaa qomaan ol gara ulee dalgeetti harkifamuu.
4. Ciqileen erga dacha'ee dhumee, mataan keenya ulee dalgee bira ol darbeefi qomni keenya qixa ulee dalgee erga ga'een booda sekoondii muraasaaf bakkuma jirru turree lafa bu'uu.
5. Boqonnaa fudhachuun irra deddeebiin hojjechuu.
6. Ga'umsaan hojjechuu yoo dandeenyeefi dagaaginni irreewwan keenyaa yoo dabale lafa osoo hinbu'in yeroo lamaafi isa ol gara ulee dalgee baal-tokkeetti ol harkifamuufi gadi bu'anii oldeebi'uu hojjechuu nidandeessu.

Barattootaa! Hanga sirriitti hojjechuu dandeessanitti tartiiba olii kana hordofuun of-eeggannoon irra deddeebi'aa shaakalaa.



Fakkii qabannaa ulee baal-tokkee



Fakkii puul-aappii

c) Ulee Baal-tokkeerra Gaggaragaluu

Sochiin qiriiphaa ulee dalgee baal-tokkeerratti hojjetamu humnummaa irreewwan naannoo qomaa, mormaafi irree harka keenyaa dagaagsuuf akka gargaaran boqonnaa 3ffaa keessatti barattaniittu. Boqonnaa kana keessatti immoo ulee baal-tokkeerra gara fuuladuraatti garagaluu kan shaakaltan ta'a.

Akkaataa Shaakalaa:

1. Barruu harkaa gara fuuladuraatti garagalchuun ulee dalgee harka lamaan qabachuu.
2. Walirraa fageenya harka gidduu jiru bal'ina gateettii keenyaan walqixa gochuu.
3. Ol utaaluun ulee dalgeerra harkaan dhaabbachuun miila sirriitti gadi diriirsuu. Yeroo kanatti ulfaatinni qaamaa keessanii hundi harka ta'a jechuudha.
4. Barruu harka keessanii uleerra naanneessa qaamaa mudhii olii gara fuuladuraatti gadi naanneessaa miila immoo olkaasaa deemtu. Yeroo kanatti mudhiin keessan ulee dalgeerra taa'uun ulfaatina qaamaa

harka ture qooddata.

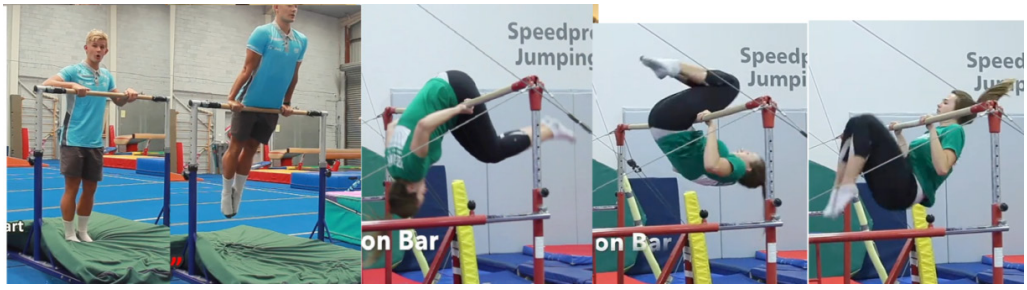
5. Qaamni mudhii olii ulee dalgee jalaan oldeebi'aa; miilli immoo jil-barratti dacha'uun ulee dalgeerraan gadi gara lafaatti naannaa'aa. Yeroo kanatti mudhiin keessan ulee dalgee gad-dhiisaa deema.

6. Harkaan madaala qaamaa to'achuun garagaluun dhaabbii jalqabaatti deebi'uu.

7. Boqonnaa fudhachaa dabaree dabareen irra deddeebiin shaakaluudha.

8. Ga'umsi garagaluu keessanii daran yoo dagaage ykn ulfaatina qaamaa keessanii harkaan to'achuu yoo dandeessan ol fageenya ulee dalgee dabaluun deeggarsaafi ajaja barsiisaan/tuun gara duubaatti ulee baal-tokkeerra garagaluu itti fufuun shaakaluu nidandeessu.

Barattootaa! Hanga sirriitti hojjechuu dandeessanitti tartiiba olii kana hordofuun of-eeggannoon irra deddeebi'aa shaakalaa.



Fakkii Ulee baal-tokkeerra garagaluu

Cuunfaa Boqonnaa

- Jechi Jiminaastikii/Qiriiphaa jedhu kan dhufe jecha Giriikii "Jimnos" jedhurraadha.
- Barreessaan kitaaba qiriiphaa jalqabaa kan ta'e Johaan Gutasmutas akaakayyuu qiriiphaa jedhamuun beekama.
- Feediriik Johaan immoo abbaa qiriiphaa dhugaa jedhamuun beekama.
- Tapha Olompikii Amisteerdaamitti bara 1928 A.L.Atti geggeeffame

irratti dubartoonni sochii qiriiphaadhaan yeroo jalqabaaf hirmaatan.

- Ritimikii jiminaastikiin yeroo jalqabaaf bara 1984 A.L.Atti dorgommii Olompikiif dhiyaate.
- Qiriiphaan walabaa meeshaa malee lafarratti kan hojjetamudha.
- Qiriiphaan bu'uuraa qiriiphaa walabaa jedhamee beekama.
- Qiriiphaan meeshaammoo meeshaalee adda addaa fayyadamuun kan hojjetamudha.
- Akkaataan qabannaa ulee baal-tokkee sadiitu jiru.

Gaaffiilee Shaakalaa Boqonnaa Kanaa

I. Himootni asiin gadii sirrii yoo ta'an Dhugaa, dogongora yoo ta'animmoo Soba jechuun deebsi.

1. Sochiin qiriiphaa dhaloota Kiristoosiin dura bara 2600 A.L.Atti jalqabame.
2. Dubartoonni yeroo jalqabaaf jiminaastikiidhaan dorgommii Olompikiirratti kan hirmaatan bara 1928 A.L.Attidha.
3. Puul-aappiin qiriiphaa walabaadha.

II. Qubee Deebii Sirrii Qabate Filadhu.

1. Kitaaba qiriiphaa yeroo jalqabaaf barreessee kan maxxanse eenyu?
   A. Feediriik Johaan B. Johaan Gutasmutas
   C. Sigmaan Firuud D. Nectoo Gayiidii
2. Seenaa qiriiphaa keessatti Feediriik Johaan maal jedhamuun beekama
   A. Akaakayyuu qiriiphaa B. Abbaa qiriiphaa dhugaa
   C. Ilmoo qiriiphaa D.Abbaa qiriiphaa sobaa
3. Ritimikii jiminaastikiin yeroo jalqabaaf dorgommiif kan dhiyaate.
   A. Bara 1928 B. Bara 1956 C. Bara 1954 D. Bara 1984

4. Sochiilee qiriiphaa meeshaan hojjetaman kan ta'e kami?

   A. Addaan dhaabbachuu B. Garagaluu

   C. Puul-aappii D. Addaan lafa tuquun garagaluun

5. Sochii qiriiphaa lafarraa keessatti mataan gonkumaa lafa kan hintuqne yeroo kami?

   A. Gara fuuladuraatti garagaluu B. Addaan dhaabbachuu

   C. Addaan lafa tuquun garagaluu D. Mataan lafa tuquun garagaluu

III. Deebii Gabaabaa Barreessi

1. Sochiilee qiriiphaa gurguddoo lamaan barreessi.
2. Seenaa qiriiphaa keessatti Johaan Gutasmutas maal jedhamuun beekama?
3. Akkaataa qabannaa ulee baal-tokkee sadan tarreessi.

BOQONNAA JA'A

DANDEETTIIWWAN BU'UURAA KUBBAA GALIITTI DHIITUU, DARBACHUUFI GADI RUKUTUU

Bu'aalee Barachuu Boqonnaa kanaa:

Barnoota boqonnaa kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Gosoota tapha kubbaawwaniirratti beekumsa nihoratta.
- Tapha kubbaawwanii keessatti namoota waliin hariiroo uumuu nidagaagfatta.
- Tapha kubbaawwanii keessatti dandeettii bu'uuraa kubbaa gara galiitti sirriitti dhiituu, gara kachootti/galiitti darbachuufi kubbaa gadi rukutuu hojjettee ni agarsiista.
- Taphoota kubbaawwanii keessatti hirmaachuuf fedhii niqabaatta.
- Taphoota kubbaawwanii adda addaa taphachuun ittiin bashannanta.

Seensa

Tapha kubbaawwanii keessatti dandeettiiwwan bu'uura ta'an hedduun akka jiran kutaawwan darban keessatti barattaniittu. Taphni kubbaawwanii kunis tapha kubbaa miilaa, tapha kubbaa saaphanaa, tapha kubbaa kachoofi tapha kubbaa harkaa ofkeessatti kan qabatudha. Dandeettiiwwan bu'uuraa taphoota kanaa ga'umsa taphachuuf nugargaaran keessaa muraasa kutaa 5fi 6 keessatti shaakalaa turtaniittu. Boqonnaa kana keessattimmoo dandeettiiwwan bu'uuraa tapha kubbaa miilaa keessaa kutaalee miila adda addaa gargaaramuun kubbaa gara galiitti dhiituu, tapha kubbaa kachoo keessatti dhaabbiidhaan kubbaa gara kachootti darbachuu, tapha kubbaa harkaa keessatti utaaluun kubbaa gara galiitti darbachuufi tapha kubbaa saaphanaa keessattimmoo kubbaa gadi rukutuufi garee adda addaa nama muraasa uumuun taphachuu. Akkasumas, taphoota bashannanisiisoo ta'an muraasa nishaakaltu.

6.1 Kutaa Miilaa Adda Addaa Gargaaramuun Kubbaa Gara Galiitti Dhiituu

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban:

Barnoota mata duree kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Barbaachisummaa kubbaa gara galiitti dhiituu ni ibsita.
- Kutaalee miilaa kubbaa dhiituuf itti gargaaramtu adda baasuun nitarreessita.
- Kutaalee miilaa adda addaatti fayyadamuun kubbaa gara galiitti dhiittee galchuun ni agarsiista.

Gocha 6.1:

1. Dandeettiiwwan bu'uuraa tapha kubbaa miilaa kan jedhaman eenyufaadha?
2. Kubbaa kutaa miilaa adda addaatti fayyadamun dhiituun maaliif fayyada?
3. Kutaalee miilaa kubbaa dhiituuf itti gargaaramnu harka baasuun barsiisaa keessanitti himaa

Taphni kubbaa miilaa taphoota kubbaawwanii gareen taphataman keessaa tokkodha. Taphni kubbaa miilaa caalmaatti miilaan kan taphatamudha. Haata'u malee kutaalee qaamaa keessaa harkarraa kan hafe qaama kamittiyyuu fayyadamuun taphatama. Galii/karra eegaan garuu naannoo eeyyamameef keessatti harkasaa fayyadamuu nidanda'a.

Tapha kubbaa miilaa keessatti dandeettiiwwan bu'uuraa hedduu jiran keessaa sadarkaa kanatti dandeettii kubbaa gara galiitti dhiituu kan shaakaltan ta'a. Kutaaleen miilaa kubbaa gara galiitti dhiituuf gargaaran keessaa sadan asiin gadii nishaakaltu. Kubbaa gara galiitti dhiituu shaakaluu jalqabuun dura sochiilee waliigalaafi murtaa'oo adda addaatti fayyadamuun qaama keessan sirriitti ho'ifadhaa.

1. Kubbaa keessa miilaan dhiituu
2. Kubbaa Irra keessa/fuuladura miilaan dhiituu
3. Kubbaa cinaa ala miilaatiin dhiituu

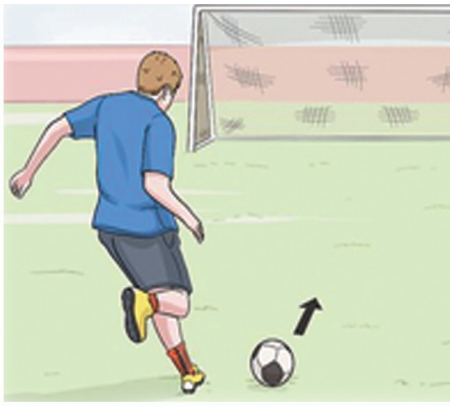
a) Kubbaa Keessa Miilaatiin Gara Galiitti Dhiituu

Keessa miilaa kan jedhamu dhooqa miilaa karaa keessaa koomeefi bakka qubni guddaan itti biqilu gidduu kan jirudha. Kubbaa kallattiin bakka barbaaddametti dhiituun galii galchuuf kan itti fayyadamnudha.

Kubbaa Cinaa Keessa Miilaatiin Dhiituuf Tartiiba Hordofamu Qabu:

- Miila kubbaa hindhinne faana miilaa tokko kubbaarraa gara cinaatti fageessuun dhaabuu.
- Miila kubbaa dhiitummoo duubatti geessuun gara cinaatti ol kaasuun fuuladuratti fiduu.Yeroo kanatti kofti miila kubbaa dhiituufi miila kubbaa hindhiinne gidduu jiru digirii 90 ta'u qaba.
- Ijaan gara galii faallaa kubbaan itti dhiitamuu ilaaluu.
- Kubbaa mudhii/ walakkaa ishee keessa dhiituu.
- Miilla kubbaa dhiite kubbaa waliin deemsisuu.





Miila keessaan kubbaa gara galiitti dhiituu

b) Kubbaa Irra Keessa/ Fuuladura Miilaatiin Gara Galiitti Dhiituu

Kutaa qaama miilaa keessaa irra keessa kan jedhamu bakka hidhaa kophee hanga bakka bu'uura qubootaatti kan jirudha. Tooftaan kun kubbaa humna qabu gara galiitti dhiituuf kan fayyadudha.

Kubbaa Irra Keessa /Fuuldura Miilaatiin Gara Galiitti Dhiituuf Tartiiba Hordofamu:

- Miila kubbaa hindhiinne kubbaarraa tarkaanfii tokko butuun dhaabuu.
- Ijaan gara galii faallaa kubbaan itti dhiitamuu ilaaluu.
- Miila kubbaa dhiitu gara booddeetti ol kaasuun gara fuula duraatti fiduun kubbaa rukutuu.
- Kubbaan rukutamte qilleensarra akka deemtu yoo barbaadame qaama mudhii ol jiru olqajeelchuun jala kubbaa dhiituu.
- Kubbaan rukutamte lafarra akka deemtu yoo barbaadamemmoo xiqqoo gadi jechuun jilba miila kubbaa rukutuun kofa 90^0 uumuun irra keessa kubbaa dhiituu qabdu.
- Miilli kubbaa gara galiitti dhiitee kubbaa waliin deemsisuun kubbicha geggeessuun barbaachisaadha.





Fakkii irra keessa miilaan kubbaa gara galiitti dhiituu

c) Kubbaa Cinaa Miila Karaa Alaatiin Gara Galitti Dhiituu

Miila cinaa karaa alaa kan jedhamu dhooqa miila keenyaa gara alaatiin jiru hanga fiixee quba xiqqoottidha. Galii eegaanis ta'e ittistoonni garee faallaa haala salphaatiin kubbaa galiirraa akka hinqolanneef kubbaa kallattii isheen itti deemtu jijjiiruun galchuuf fayyada. Kana malees, kubbaan akka sarara golboo hojjettee galii eegaa dogongorsitee gara galiitti naannoftu gochuufis itti fayyadamna.

Kubbaa Cinaa Ala Miilaatiin Gara Galiitti Dhiituuf:

- Xiqqoo gara bitaatti/mirgaatti siquun kubba duuba dhaabbachuu.
- Miila kubbaa dhiituu gara duubaatti olkaasuu. Yeroo kanatti quboonni miilaa xiqqoo gara keessa miilaatti jechuu qabu.
- Ijaan kallattii kubbaan itti dhiitamu ilaaluu.
- Miila kubbaa dhiituu duubarraa fiduun nama kubbaa bira dabarsuu fakkeessun ala miilaa quba xinnoofi dhooqa miilaa karaa alaa gidduu jiruun kubbaa dhiituu.
- Kubbaan dhiitamtees ofirraa naanna'aa deemuu qabdi.



Fakkii cinaa ala miilaan kubbaa gara galiitti dhiituu

6.2 Garee Adda Addaa Nama Muraasaa Uumuun Kubbaa Miilaa Taphachuu

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban: Barnoota mata duree kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Tapha kubbaa miilaa keessatti dandeettii waliigalteefi waltumsuu nigabbifatta.
- Tapha keessatti itti gaafatamummaa siif kenname adda baasuun nifudhatta.
- Tapha kubbaa miilaa taphachuu keessatti amala gaarii ni agarsiista.
- Dandeettiiwwan kubbaa dhiituu baratte tapha garee keessatti hojiirra oolchuun ni agarsiista.

Garee xiqqaadhaan tapha kubbaa miilaa taphachuu jalqabuun dura sochiilee waliigalaafi murtaa'oo adda addaatti fayyadamuun qaama keessan sirriitti ho'ifadhaa.

Umurii, ga'umsa qaamaafi koorniyaa bu'uura godhachuun garee adda addaatti qoodamuun waliin taphachuun dandeettii kubbaa kutaalee miilaa adda addaan dhiituufi dandeettiiwwan biroo gabbifachuu akka dandeessaniif shaakalaa. Tapha keessatti kubbaa gara galiitti dhiituun kan danda'amu keessa, irra keessa/ fuulduraafi cina ala miilatiinidha.

6.3 Tapha Kubbaa Kachoo Keessatti Dhaabbiidhaan Kubbaa Gara Kachootti Darbachuu

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban:
Barnoota mata duree kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Faayidaa kubbaa gara kachootti darbachuu nihimta.
- Kallattii garagaraarra dhaabachuun dandeettii kubbaa gara kachootti darbachuu nigabbifatta.

- Dhaabbii sirrii dhaabbachuun kubbaa gara kachootti darbattee kachoo lakkoofsistee ni agarsiista.

Gocha 6.3:

1. Dandeettiiwwan bu'uuraa tapha kubbaa kachoo beektu harka baasuun barsiisaa/tuu keessanitti himaa.

Taphni kubbaa kachoo taphoota kubbaawwanii gareen taphataman keessaa tokkodha. Kubbaa kachoo keessatti dandeettiiwwan bu'uuraa hedduun akka jiran kutaalee darban keessatti barattanii dabartaniittu. Mata duree kana keessattimmoo dandeettiiwwan kubbaa kachoo keessaa dandeettii kubbaa gara kachootti/amartiitti darbachuu barattu.

Maloota kubbaa gara kachootti darbachuu beekamoo ta'an keessaa sadii kanneen asiin gadiidha. Isaaniis:

1. Mala dhaabbiidhaan kubbaa gara kachootti darbachuu,
2. Mala utaaluun kubbaa gara kachootti darbachuufi
3. Mala firiccisiisaa dhufuun kubbaa harka tokkoon kachootti darbachuudha.

Maloota kubbaa gara kachootti darbachuu jiran asiin olii keessaa sadarkaa kanatti kubbaa dhaabatanii harka lamaan gara kachootti/amartiitti darbachuu gadi fageenyaan kan shaakaltan ta'a.

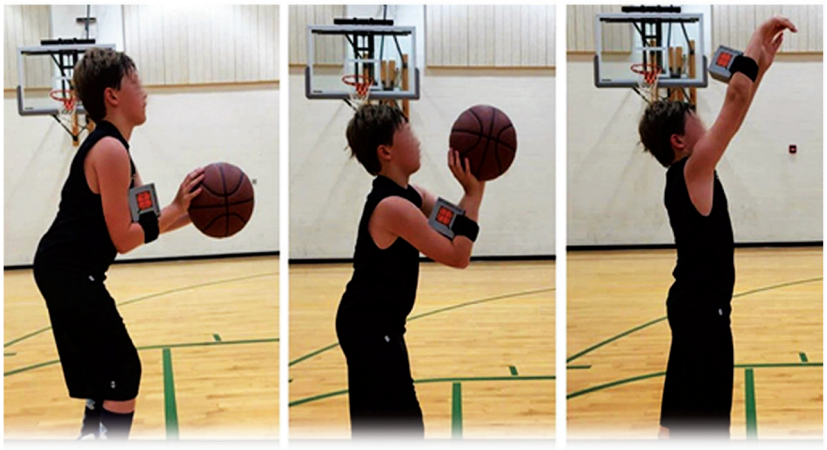
Dhaabbiidhaan Kubbaa Gara Kachootti Darbachuu

Dandeettiiwwan bu'uuraa tapha kubbaa kachoo keessa kubbaa gara kachootti darbachuun tokkodha. Kubbaa gara kachootti darbatame malee galii lakkoofsisuun hindanda'amu. Kanaafuu, kubbaa gara kachootti darbachuun bu'a qabeessummaa taphaaf baay'ee murteessaa waan ta'eef sirriitti shaakaluun barbaachiisaadha. Dhaabatanii kubbaa gara kachootti darbachuu yeroo hedduu kan itti fayyadamnu

darboo adabbii bilisaa darbachuufidha. Kubbaa gara kachoottii darbachuu shaakaluu jalqabuun dura sochiilee waliigalaafi murtaa'oo adda addaatti fayyadamuun qaama keessan sirriitti ho'ifadhaa.

Akkaataa Shaakala Darbannaa:

1. Quboota harka lamaanii sirriitti adda faccaasuun qaama kubbaa walakkaan asi jiru (duubaan achi) quboota guddaa walitti fiduudhaan qabachuu.
2. Harka keenya lamaan sirriitti wal madaalchisuu, ijaan sirriitti xiyyeeffannee fageenya amartii tilmaamuufi dhaabbii sirrii dhaabachuu.
3. Kubbaa gara mataa keenyaatti ol fiduu, yeroo kana harki keenya ceekuu irraatti 90^0 uuma.
4. Humna kubbaa kana darbatu argachuuf xiqqoo jilba keenya erga dachaafnee booda ariitiin diriirsuun kubbaa gara kachoottii darbanna.
5. Iji, harki darbateefi quboonnisaanii kubbaa akka geggeessan gochuu.



Fakkii dhaabatanii harka lamaan kubbaa gara kachoottii darbachuu





Fakkii Qaama miidhamtootaa kubbaa gara kachootti darbatan kan agarsiisu

6.4 Dhaabbiidhaan Kubbaa Gara Kachootti Darbachuu Fayyadamuudhaan Tapha Garee Xiqqaa Taphachuu

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban:

Barnoota mata duree kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Ofitti amantaan kubbaa gara kachootti darbachuu nigabbifatta.
- Ittistoota garee faallaa bira darbuun galii nigalchitta.
- Dandeettii waliigalteefi waldeeggaruu nidagaagfatta.

Garee xiqqaadhaan tapha kubbaa kachoo taphachuu jalqabuun dura sochiilee waliigalaafi murtaa'oo adda addaatti fayyadamuun qaama keessan sirriitti ho'ifadhaa.

Dirree walakkaarratti namoota muraasa ta'uudhaan garee lama ijaaruudhaan kubbaa kallattii adda addaarraa gara kachootti darbachaa taphachuudha. Yeroo kanatti, gareen kubbaa jalqabu tapha hubiinsaa taphata; gareen hafe/faallaan kubbaa ofirraa ittisuun erga sarara adabbii keessaa baasanii booda gara tapha hubinsaatti deebi'uu; gareen hubinsarra ture immoo gara ofirraa ittisuutti ce'a jechudha. Tapha garee kana keessatti maloota kubbaa gara kachootti darbachuu jiran keessaa dhaabbii qofaan kubbaa gara kachootti darbatamee yoo gale malee akka kachootti hinlakkaa'amu. Kanaafuu, kubbaa gara kachootti kan darbattan dhaabbiidhaan ta'uu qaba jechudha.

6.5 Tapha Kubbaa Harkaa Keessatti Utaaluun Kubbaa Gara Galiitti Darbachuu

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban:

Barnoota mata duree kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Duraa duuba tarkaanfii miilaa yeroo utaaluun kubbaa gara galiitti darbachuu nihimta.
- Tapha kubbaa harkaaf ilaalcha gaarii niqabaatta.
- Utaaluun kubbaa gara galiitti darbachuun galii galchuu hojjettee ni agarsiista.

Gocha 6.5:

1. Kubbaa harkaa keessatti maloota kubbaa gara galiitti darbachuu itti fayyadamnu maalfa'i?
2. Dandeettiiwwan bu'uuraa tapha kubbaa harkaa beektan erga gareen mari'attaniin booda harka baasuun barsiisaa/tuu keessanitti himaa.

Kutaawwan darban keessatti dandeettiiwwan tapha kubbaa harkaa muraasa isaanii barattaniittu. Kutaawwan gara fuuladuraa keessatti muraasa isaanii nibarattu. Mata duree kana keessattimmoo teekinikoota tapha kubbaa harkaa keessaa maloota kubbaa gara galiitti darbachuu kan barattan ta'a. Kubbaa harkaa keessatti malootni kubbaa gara galiitti darbachuu beekamoo ta'an keessaa muraasni isaanii kanneen asin gadiidha. Isaanis:

1. Mala bakka tokko dhaabachuun kubbaa gara galiitti darbachuu.
2. Mala ol utaaluun kubbaa gara galiitti darbachuu.
3. Mala gara fuuladuraatti kufuun ykn jiguun kubbaa gara galiitti darbachuudha.

Maloota kubbaa gara galiitti darbachuu asiin olitti eeraman keessaa kutaa kanatti mala kubbaa ol utaaluun gara galiitti darbachuu kan shaakaltan ta'a.

Utaaluun Kubbaa Gara Galiitti Darbachuu

Tapha kubbaa harkaa keessatti malli utaaluun kubbaa gara galiitti darbachuu malleen kubbaa gara galiitti darbachuu jiran keessaa baay'ee filatamaafi bu'a-qabeessadha. Akkasumas, mala beekamaafi taphattoonni tapha keessatti yeroo hedduu itti fayyadamanidha. Utaaluun kubbaa gara galiitti darbachuu shaakaluu jalqabuun dura sochiilee waliigalaafi murtaa'oo adda addaatti fayyadamuun qaama keessan sirriitti ho'ifadhaa.

Akkaataa Shaakala Darbannaa:

Utaaluun kubbaa gara galiitti darbatanii galchuuf:

1. Kubbaa harka lamaan qabachuun tarkaanfii sadii guutuu fudhachuu. Bitaa – Mirgaa - Bitaa ykn Mirgaa – Bitaa – mirgaa
2. Harka mirgaan darbanna yoo ta'e miila bitaan sirriitti ol ka'uu-fi harka kubbaa qabatee jiru hanga dandaa'ame gara duubaatti harkisuu. Harka bitaan darbanna yoo ta'e immoo faallaasaa.
3. Harka kubba qabateefi ceekuu humnaan gara fuuladuraatti fiduun jabeessinee kubbaa gara galiitti darbachuun miila darbachuuf ol utaalleen lafarra qubachuu.



Fakkii Utaaluun kubbaa harkaa gara galiitti darbachuu

6.6 Garee Adda Addaa Nama Muraasaa Uumuun Kubbaa Harkaa Taphachuu

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban:
Barnoota mata duree kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Dandeettii utaaluun kubbaa galiitti darbachuu hojiirra ni oolchita.
- Hawwattummaa tapha kubbaa harkaa nidinqisiifatta.
- Dandeettii waliigalteefi waldeeggaruu nidagaagfatta.

Garee xiqqaadhaan tapha kubbaa harkaa taphachuu jalqabuun dura sochiilee waliigalaafi murtaa'oo adda addaatti fayyadamuun qaama keessan sirriitti ho'ifadhaa.

Kutaawwaniifi mata dureewwan darban keessatti teekinikoota bu'uuraa tapha kubbaa harkaa barattanii dabartan hunda fayyadamuun tapha daqiiqaa muraasaa garee adda addaatti qoodamuun kan taphatan ta'a.

Taphni kunis seeraafi dambii taphichaa eeguun kan taphatamu ta'ee, nama taphicha hogannuun taphachiisu ykn murteessaa ta'e taphoota seeraan alaa to'atu jiraachu qaba. Barattoonnis seerota taphaa barattan hojiirra oolchaa taphachuu qabdu.

6.7 Kubbaa Saaphanaa Kallattii Adda Addaa Irraa Gadi Rukutuu (Spike)

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban:
Barnoota mata duree kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Tapha kubbaa saaphanaa keessatti kubbaa gadi rukutuun maal akka ta'e ni ibsita.
- Dorgommii tapha kubbaa saaphanaa keessatti hirmaachuuf fedhii niqabaatta.
- Dirree keessatti kallattii adda addaa irraa kubbaa gadi rukuttee ni agarsiista.

Gocha 6.7:

1. Taphni kubbaa saaphanaa akkamitti taphatama?
2. Kubbaa saaphanaa keessatti kubbaa gadi rukutuun jechuun maal jechuudha?
3. Faayidaan kubbaa gadi rukutuu irraatti gareen erga mari'attaniin booda dareef ibsaa!

Kubbaan saaphanaa tapha kubbaawwanii keessa tokko ta'eee dandeettiiwwan bu'uuraa hedduu kan qabudha. Dandeettiiwwan bu'uuraa hedduu jiran keessaa kubbaa gadi rukutuun isa tokkodha. Dandeettiin bu'uuraa kunis tapha kubbaa saaphanaa keessatti isa baay'ee murteessaafi barbaachisaadha. Gareen tokko kubbaa dirree garee faallaa keessatti lafa tuqsiisuun qabxii fiduu yoo barbaadan, irra caalatti dandeettii bu'uuraa kubbaa gadi rukutuu kana fayyadamun garee faallaa irratti dhiibbaa geesisu. Taphni kubbaa saaphanaa tapha gareedhaan taphatamudha waan ta'eef miseensi garee kamiyyuu dandeettii kubbaa rukkutuu qabaannaan kubbaa gara dirree faallaatti rukutuu nidanda'a. Haata`uu malee yeroo baay`ee kubbaa milkaa`innaan hubuu kan dandaa`an taphattoota zoonii duraa keessatti argamanidha.

Kubbaa dirree garee faallaa keessatti yoo ajjeesan malee qabxii argachuun mo'uun hindanda'amu. Kanaafuu, ga'umsa olaanaa bakkeewwan adda addaarra kubbaa ol utaaluun saaphana irraan gara dirree faallaa keessatti rukutuun/haleeluun lafa tuqsiisuu shaakaluun barbaachisaadha.

Akkaataa kubbaan itti olkaatu irratti hunda'uun bakkawwan sadiirra ka'uun kubbaa rukutuu nidanda'a.

1. Kubbaa gabaabbattee ol kaate rukutuu.
   - Namni rukutu saaphanatti siqee dhaabachuun kubbaa ol ka'aa jirtu waliin saffisaan ka'uun gadi rukutuudha.
2. Kubbaa giddu galeessaan ol kaate rukutuu.
   - Namni rukutuuf qophii qabu zoonii/sarara meetira sadii keessaa gara kubbaatti tirtiruun kan rukutuudha.

3. Kubbaa dheerinaan ol kaate rukutuu.

- Namni rukutu zoonii sarara duubaa keessaa utaaluun kubbaa dheerinaan olkaate rukutuudha. Tooftaa kana yeroo baay'ee namoota kubbaa rukutuurratti ga'umsa olaanaa qabaniifi namoota baay'ee dhedheeroo ta'anitu sirriitti itti fayyadamuu danda'a.

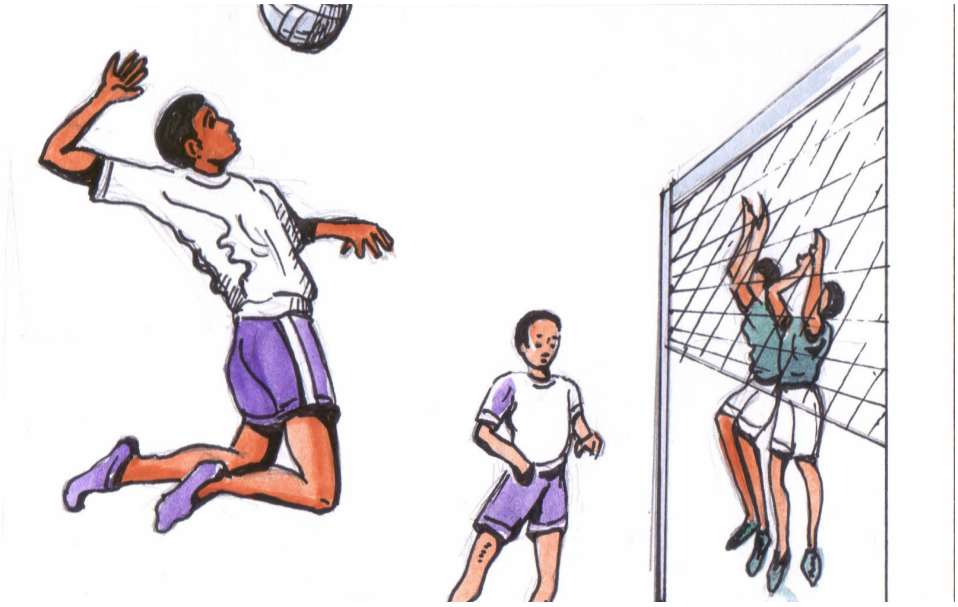
Kubbaa saaphanaa rukutuu shaakaluu jalqabuun dura sochiilee waliigalaafi murtaa'oo adda addaatti fayyadamuun qaama keessan sirriitti ho'ifadhaa.

Akkaataa shaakalaa

1. Qaama keessan sirriitti ho'ifadhaa.
2. Saaphanarraa gara duubaatti tarkaanfii 5-6 siquun dhaabachuu;
3. Kubbaan nama biraatiin akka oldarbatamu gochuu;
4. Kubbaan ol darbatametee fiixee barbadamturra yeroo geessu gara kubbaatti tirtiruun siiquu;
5. Lafarraa qilleensa keessa gara kubbatti hanga danda'am ol utaaluu
6. Battalumaa utaalamutti harka keessa duubarraa gara fuuladuraatti geessuun kubbaa gadi deemaa jirtu sirriitti dirree faallaa keessatti barruu harkaa gara irreetti jiruun rukutuu.
7. Erga rukutanii booda deebi'anii lafarra qubachuun sochii biraaf ofqopheessuu.
8. Dabaree dabaree irra deddeebi'uun shaakalaa.



Fakkii Kubbaa gabaabaa rukutuu



Kubbaa dheerina giddugaleessaan olkaate zoonii fuuladuraa keessa rukutuu

6.8 Dorgommii Taphoota Bashannanaa

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban:
Barnoota mata duree kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Tapha adda addaa keessatti dandeettii waliigaltee kabaja qabu ni-mul'ista.
- Hawwattummaa taphoota bashannanisiisoo nidinqisiifatta.
- Taphoota bashannanisiisoo taphattee ni agarsiista.

Kubbaawwan gosa garaagaraatti fayyadamuun taphoota bashannanisiisoo adda addaa kanneen akka kubbaa xixiqqoodhaan walrukutuu yaaluu, kubbaa miila lamaan gidduu waldabarsuu, wal dorgommii wal'aansoo gareedhaan kubbaa waliirraa fuudhuu yaaluu, waldorgommii kubbaa xiqqoodhaan kubbaa guddaa fageenyarratti harkaan darbachuun rukutuufi taphoota bashannanisiisoo kan biroorrattigareenyknd huunfaantaphachuunwaldorgomaa. Akkasumas, taphoota adda addaa iyyaafachuun gareen erga shaakaltanii booda barattoota dareef dhiyeessa.

Cuunfaa Boqonnaa

- Tapha kubbaa miilaa keessatti harkarraa kan hafe kutaalee qaamaa kamiyyuu fayyadamanii taphachuun nidanda'amu. Garuu galii/karra eegaaf naannoo adabbii keessatti harka fayyadamuun eeyyamamaadha
- Kutaaleen miilaa kubbaa gara galiitti dhiituuf gargaaran keessa miilaa, irra keessa miilaafi cina ala miilaadha.
- Maloota kubbaa gara kachootti darbachuu jiran keessaa kubbaa dhaabbiidhaan gara kachootti/amartiitti darbachuun mala tokko-dha
- Maloota kubbaa gara galiitti darbachuu jiran keessaa malli utaaluun

kubbaa gara galiitti darbachuu filatamaafi bu'a-qabeessadha.

- Kubbaa rukutuun dandeettiiwwan bu'uuraa tapha kubbaa saaphanaa keessa isa baay'ee murteessaafi barbaachisaadha. Sababni isaas gareen tokko dirree garee faallaa keessatti yoo kubbaa ajjeesse malee qabxii argachuun mo'uun waan hindandeenyefi.

Gaaffilee Shaakalaa

I. Himoota asiin gadii sirrii yoo ta'an Dhugaa, dogoggora yoo ta'animmoo Soba jechuun deebisi.

1. Kubbaa humna qabu gara galiitti dhiituuf irra keessa miilaatti gargaaramuu qabna.
2. Kubbaan kachoo miilaan taphatama.
3. Kubbaa harkaafi kubbaan saaphanaa garaagarummaa hinqaban.

II. Kubbaa rukutuu walqabatee himoota 'B' jalatti ka'aman keessaa filun kanneen 'A' jalaa waliin walitti firoomsi.

A	B
1. Kubbaa gabaabbattee ol kaate	A. Zoonii 3M keessaa rukutuu
2. Kubbaa giddu galeessaan ol kaate	B. Dirree garee ofii keessatti rukkutuu
3. Kubbaa dheerinaan ol kaate	C. Zoonii duubaa keessaa rukutuu.
	D. Saffisaan kubbaa waliin ka'uun rukutuu

III. Qubee Deebii Sirrii Qabatee Jiru Filadhu

1. Kanneen asiin gadii keessaa dandeettii bu'uuraa tapha kubbaa miilaa kan ta'e kami?

A. Kubbaa qila'uu C. Kubbaa galiitti darbachuu

B. Kubbaa galiitti dhiituu D. Kubbaa kachootti darbachuu

2. Taphoota kubbaawwanii keessaa miilatti fayyadamuun taphachuun kan eeyyamamu tapha kam keessatti?

A. Kubbaa miilaa B. Kubbaa mataa

C. Kubbaa harkaa D. Kubbaa kachoo

3. Kutaalee qaamaa asiin gadii keessaa kubbaa gara galiitti dhiituuf kan nuti itti hinfayyadamne kami?

A. keessa miilaa B. hojjaa miilaa

C. ala miilaa D. irra keessa miilaa

4. Taphoota kubbaawwanii keessaa taphni walitti bu'insa qaamaa xiqqoo qofa qabu ykn hinqabne.

A. Kubbaa miilaa B. Kubbaa saaphanaa

C. Kubbaa harkaa D. Kubbaa kachoo

IV. Deebii Gabaabaa Barreessi

1. Tapha kubbaa harkaa keessatti maloota kubbaa gara galiitti darbachuu beekamoo ta'an sadii barreessi.

2. Faayidaa kubbaa cinaa ala miilaatiin gara galiitti dhiituu ibsi.

BOQONNAA TORBA

SHUBBISA AADAAFI TAPHOOTA AADAA ITOOPHIYAA

Bu'aalee Barachuu Boqonnaa Kanaa

Barnoota boqonnaa kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Shubbisaafi taphoota aadaa gurguddoo Itoophiyaa baastee nimul' ista.
- Ga'ee shubbisni aadaafi taphni aadaa jireenya fayyummaaf qabu ni ajaa'ibsiifatta
- Shuubbisoota aadaa Itoophiyaa shubbistee ni agarsiista
- Taphoota aadaa Itoophiyaa taphattee ni agarsiista.

Seensa

Itoophiyaan biyya sabaafi sab-lammii hedduu of keessaa qabdudha. Sabaafi sab-lammiin kunis aadaa, duudhaa, afaaniifi kkf mataa isaanii akkuma qabaatan shuubbisoota aadaas ta'e taphoota aadaas niqabu. Shubbisootafi taphoota aadaa naannoo garaagaraatti namoonni duudhaafi eenyummaa isaanii agarsiisuuf sagantaa adda addaarratti ni agarsiisuu. Saboonni biroon walirraa fudhachuun yeroo shubbisaniifi taphatan ni argina. Shubbisootaafi Taphoota aadaa Itoophiyaa kanas kutaawwan darban keessatti muraasasaanii barattanii darbitaniittu. Kutaa kana keessattis shubbisoota aadaafi taphoota aadaa Itoophiyaa muraasa kan barattan ta'a.

7.1 Shubbisa Aadaa Itoophiyaa

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban:

Barnoota mata duree kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Shubbisa aadaa naannoolee Itoophiyaa keessatti beekamoo ta'an muraasa nitarreessita.

- Shubbisoota aadaa naannoo Oromiyaa keessatti beekaman shubbisuun ittiin nibashannanta.
- Shubbisoota aadaa godina keetii shubbistee niagarsiista.

Gocha 7.1:

1. Shubbisoonni aadaa naannoo keessanitti beekaman eenyu fa'i?
2. Faayidaa shuubbisa aadaa gareen yaada erga wal-jijjiirtaniin booda dareef ibsaa!

Shubbisni aadaa karaalee saboonni aadaa, duudhaafi eenyummaa isaanii ittiin ibsatanidha. Faayidaan shubbisa kanaas guyyaa cidhaa, ayyaanaa, injifannoo, gammachuufi kkf ittiin kabajuufidha. Akka biyyaatti shuubbisni aadaa kan hinjirre ta'us, tokkoon tokkoon naannoolee Itoophiyaa shuubbisa aadaa mataa isaanii niqabu. Shubbisoonni kunis tartiiba rukuttaa, raafama qaamaafi huccuu uffatamuun garaagarummaa kan qabudha. Naannoon tokkos shubbisa aadaa tokkoo ol qabaachuu nidanda'a. Kana jechuun naannoon tokko akka naannootti shubbisa tokkoo ol qabaachuu danda'a waan ta'eef shubbisa naannoo kanaa jechuun ibsuun rakkisaadha. Sababni isaas, godinaaleen naannoo tokko keessatti argaman shuubbisa aadaa mata mataa isaanii waan qabaniif shubbinsi naannoo tokkoo kanadha jedhanii ibsuuf rakkisaa ta'uu mala. Fakkeenyaaf, akka naannoo Oromiyaatti shubbisa aadaa hedduutu jiru. Kanneen keessaa akka fakkeenyaatti muraasni isaanii:

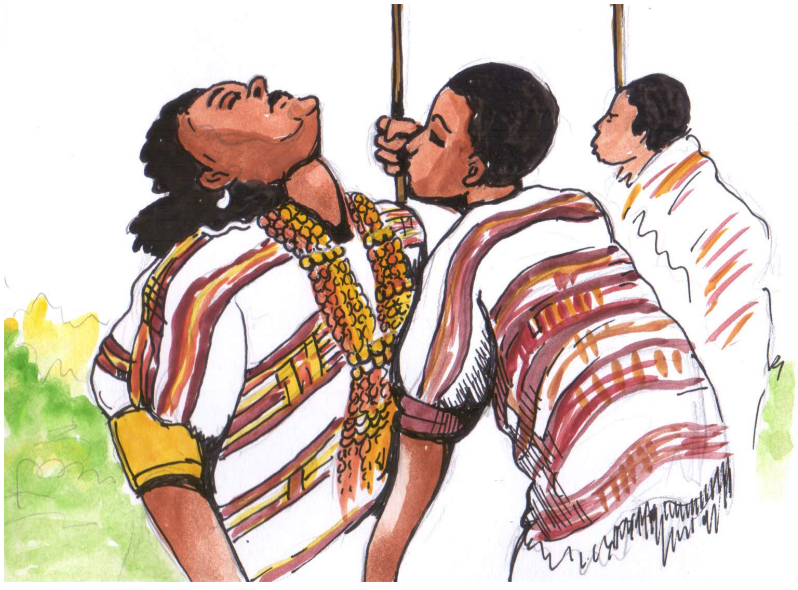
1. Tirrii: Arsii keessatti beekama.
2. Geelloo, Kumkummee, Emmolee…: Wallaggaa keessatti kan beekaman.
3. Oltumeefi gatumee: Jimmaa keessatti beekama.
4. Hoohoyyoo: Booranaa keessatti beekama.
5. Sarbicha: Gujii keessatti beekama.
6. Dhiichisa, Ragada…: Shawaa keessatti kan beekaman.
7. Shaggooyyee, Mirrisa: Harargee keessatti kan beekaman
8. Ishkummee: Baalee keessatti beekama.

Naannooleen biroos akkuma naannoo Oromiyaa shubbisa aadaa garaagaraa hedduu waan qabaniif tarreessuun rakkisaadha. Kanaafuu, shubbisoota aadaa naannoolee muraasa kanneen rukuttaan isaanii beekamoo ta'an fakkiidhaan akka asiin gadiitti ibsameera.

A. Shubbisa Oromoo



Shubbisa Aadaa Oromoo Kamisee



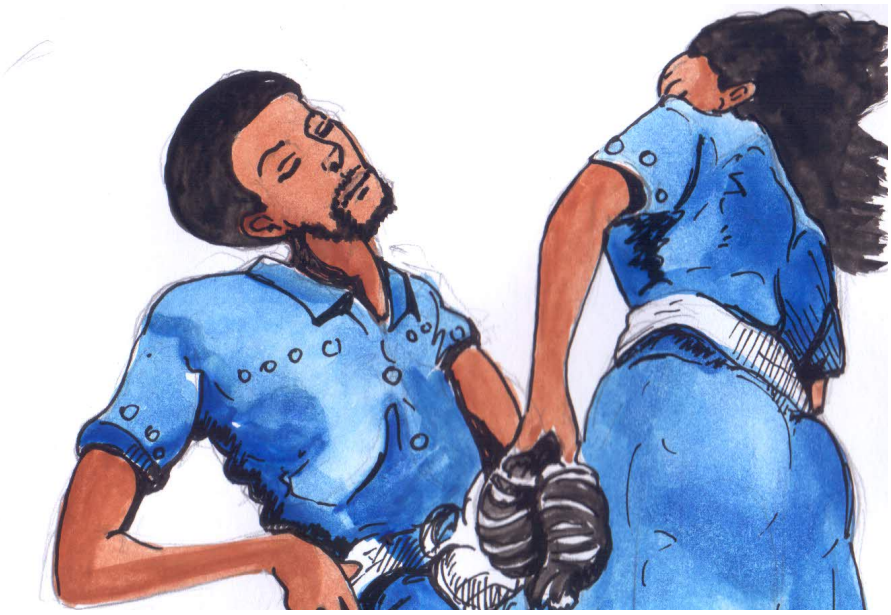
Shubbisa aadaa uummata sidaamaa

C. Naannoo Tigiray



Shubbisa aadaa saba Tigiree

D. Naannoo Amaaraa



Shubbisa aadaa saba Amaaraa

E. Naannoo Sumaalee Itoophiyaa



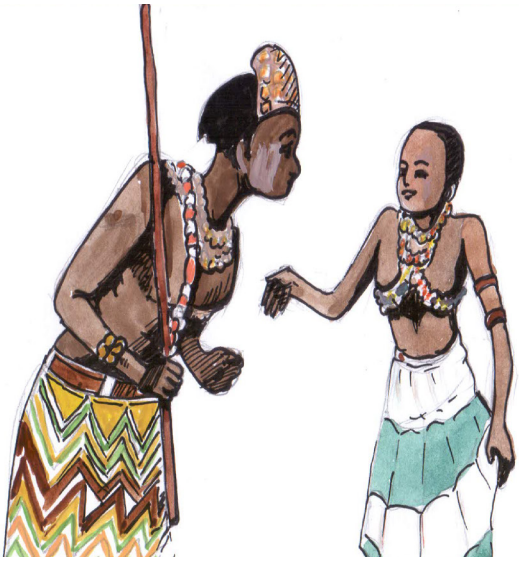
Shubbisa aadaa sumaalee

F. Beenishaangul Gumuz,



Shubbisa saba Beenishangyl

G. Naannoo Gambeellaa



Shubbisa aadaa Gaambeellaa

H. Sabaafi sab-lammii Kibba Itoophiyaa



Shubbisa aadaa Sabaafi sablammii Kibbaa keessaa tokko

I. Naannoo Affaar



Shubbisa aadaa Affar

7.2 Taphoota Aadaa Itoophiyaa

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban:

Barnoota mata duree kanaa barattee erga xumurtee booda:

- Maalummaa taphoota aadaa Itoophiyaa ni ibsita.
- Faayidaalee taphoota aadaa Itoophiyaa nitarreessita.
- Taphoota aadaa Itoophiyaa nidinqisiifatta.
- Taphoota aadaa Itoophiyaa keessatti beekamoo ta'an nitarreessita.
- Taphoota aadaa Itoophiyaa taphatte ni agarsiista.

Gocha 7.2:

3. Kaayyoon tapha aadaa Itoophiyaa maali?
4. Taphoonni aadaa faayidaa maalii akka qaban gareen erga mari'attaniin booda dareef ibsaa.
5. Taphoonni aadaa naannoo keessanitti taphataman maal fa'i?
6. Taphoota aadaa Itoophiyaa beektan gareen yaada erga waljijjiirtaniin booda dareef ibsaa!

Taphoota aadaa Itoophiyaa jechuun tapha hawaasni naannoo tokkoo aadaafi duudhaa isaanii ittiin ibsachuuf, dandeettii sammuufi qaamasaanii ittiin cimsachuuf yeroo hedduu taphatanidha. Taphoonni aadaa tokko tokko guyyoota ayyaanaa kan taphataman yommuu ta'an taphoonni biroonimmoo eenyummaa aadaa uummata naannoo tokkoo ibsuuf kan taphatamanidha. Taphoonni aadaa faayidaalee hedduuf taphatamu. Faayidaaleen kanneenis:

- Bashannanaaf
- Aadaafi eenyummaa ofii beeksisuuf
- Dandeettii qaamaa guddisuuf
- Ayyaanoota kabajuuf
- Hariiroo hawaasummaa cimsuufi kkf dha.

Taphoota aadaa biyya keenya keessa jiran hedduu haata'aniyyuu malee kanneen yeroo ammaa naannoolee Itoophiyaa garaagaraa keessatti taphatamaa jiraniifi hawaasa biratti jaallatamoo ta'an muraasa keessaa tapha qillee, korboo, shaah, sheekkelloo/hoqqoobbee, wal'aansoofi kkf barattu. Taphoota aadaa Itoophiyaa asiin gadiitti eeraman shaakaluu jalqabuun dura sochiilee qaamaa waliigalaafi murtaa'oo adda addaatti fayyadamuun qaama keessan sirriitti ho'ifadhaa.

a) Tapha Qillee

Taphni qillee taphoota aadaa jiran keessaa tapha baay'ee beekamaafi jaallatamaadha. Taphni kun guyyoota ayyaanaa garaagaraa sababeeffachuun kutaalee biyyattii hedduu keessatti kan taphatamudha. Kaayyoon taphichaa ulee qilleetiin kubbaa mukarraa tolfame (burii) gara galii garee faallaatti rukutanii galii lakkoofsisuudha.

Tapha qilleef meeshaaleen barbaachisan ulee qilleefi burii/bururiidha. Uleen qillee dheerina meetira tokko kan qabu ta'ee jallisaa hokkoodha. Burii/bururiin immoo muka jabaataa ykn pilaastikiirraa kan hojjetamtudha.

Seera Tapha Qillee

1. Tapha qillee keessatti namni kamiyyuu ittisuufis ta'e hubuuf karaa galii gareesaaniitiin (harka mirgaa gara galii ofiitiin oolchuun) yoo dhaabbate malee burii rukutuu hindanda'u.



Fakkii dhaabbii yeroo tapha qillee

2. Taphni qillee tapha garee lama gidduutti taphatamu ta'ee gareen tokko galii eegaa dabalatee taphattoota 10 jalqabarratti hiriirsisuun dirree galchuu nidanda'a. Gareen biroos akkasuma taphattoota 10 hiriirsisuu nidanda'a. Walumaagalatti, garee lamaanirraa taphattoonni 20 yeroo tokkotti hiriiruun nitaphatu.
3. Taphni qillee daqiiqaa 60f kan taphatamu ta'ee daqiiqaa 30 erga taphatameen booda boqonnaa daqiiqaa 15 fudhachuun taphni boqonnaa boodaa daqiiqaa 30 kan itti fufee taphatamu ta'a. Boqonnaa booda dirree waljijjiirraan niraawwatama.

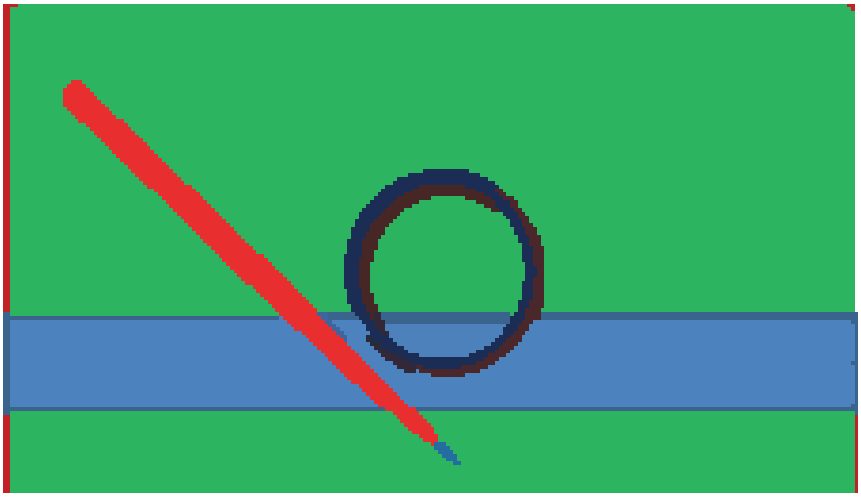
b) Tapha Korboo

Korboon taphoota aadaa Itoophiyaa keessatti baay'inaan beekamu ta'ee seeraafi dambii ittiin taphatamu mataasaa kan qabudha. Korboon kan taphatamu geengoo pilaastika ykn sibiilarraa hojjetamee naannawaan isaa saantimeetira 30 ta'eefi

ulee eeboo fakkaatu dheerinnisaa meetira 2 ta'ee fiixeen karaa tokkoon qara qabuunidha.

Dirree taphni korboo irratti taphatamu rog-arfee ta'ee bakki korboon irra konkolaatu sarara bal'ina meetira 1 qabuudha. Kaayyoo tapha korboo bakka dhaabbatanii jiranirraa ulee darbatanii korboo konkolaatu keessa waraanuun dhaabuu ykn keessa dabarsuun dhaabuudha.

Taphni korboo marsaa sadiin kan taphatamudha. Gareen tokko marsaa tokkotti ulee si'a lama akka darbataniif ni eeyyamama. Gareen lamaan marsaa sadanitti yoo wal mo'achuu dadhaban marsaa tokko dabaluun akka wal mo'atan nitaasifama. Marsaa dabalataarrattis wal mo'achuu yoo dadhaban carraa buusuun mo'ataan akka adda ba'u taasifama.



Fakkii meeshaalee taphaafi dirree korboo

Akkaataa Taphni Korboo Ittiin Taphatamu

1. Tapha korboo keessatti barattoonni garee lamatti qoodamuun, gareen tokko korboo bakka kennameef keessatti yoo konkolaachisan, gareen inni lamaffaan immoo ulee kan darbatan ta'anii bakka qabatu. Ga'een gareewwan lamaaniif kenname kunis marsaa taphaatiin nijijjiirama.

2. Barataan/ttuun tokko sarara kennameef keessa korboo yeroo konkolaachisu/ttu, gareen ulee darbatummoo bakka kennameef irraa ulee darbachuun korboo konkolaattu keessa dabarsuun fiixee ulee lafatti waraananii dhaabuu qabu.

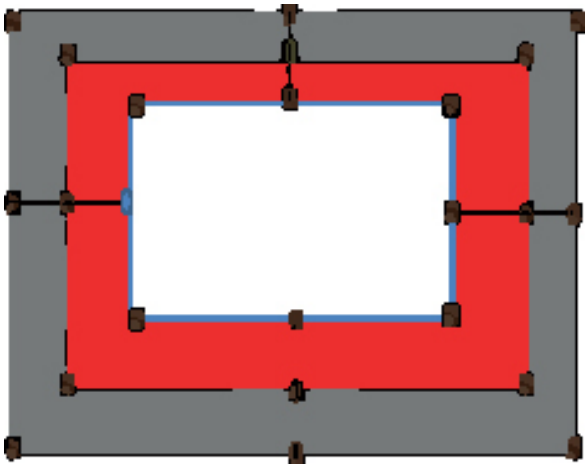
3. Itti fufuun dabaree dabareen waljijjiiruun korboo konkolaachisuufi ulee darbachuu shaakaluu qabdu.

c) Tapha Shaah

Taphni shaah gosa taphoota aadaa keessaa tokko ta'ee sadarkaa biyyoolessaatti beekamtii kan qabuufi namoota lama gidduutti kan taphatamudha. Taphoota aadaa shaah keessaa kaayyoon inni guddaan saddeeqota bakka kaa'amanii jiranirraa dabaree dabareen socho'uun saddeeqa sadiin sarara uumuudha. Sararri saddeeqaan uumamu kunis sarara dalgee ykn oliifi gadee ta'uu danda'a. Ofii saddeeqa qubachiisuun sarara uumuu qofa osoo hinta'in taphataan faallaa saddeeqota wal fakkaatan sadii walfaana qubachiisuu akka dadhabuuf irratti hojjechuudha.

Meeshaaleen tapha shaah taphachuuf barbaachisan boordii/gabateefi saddeeqotadha. Boordii taphni aadaa shaahirratti taphatamu rog- arfee ta'ee rogoonni arfanuu saantimeetira 40 wal qixadha. Boordiin taphaa kunis muka, pilaastikaafi waraqaa jabaataarraa kan hojjatamu ta'ee halluu gurraacha, diimaafi adii dibamuu qaba. Halluu kunis yeroo dibamu alaa gara keessatti gurraacha, diimaafi adii ta'uu qaba. Fuula boordichaarrattis bakkeewwan ykn buufataalee saddeeqota 24 irratti qubachiifnu qabaachuu qaba. Bakki saddeeqonni irra qubsiifaman kunis halluu addaa itti dibuun akkaataa fakkii asiin gadiitiin qophaa'a. Taphni kun saddeeqota halluun isaanii halluu boordii dibamerraa adda ta'ee bifa lama kan qabu 24'niin taphatama. Nama tokkoof saddeeqota 12 kan halluun isaanii gosa tokko ta'eefi nama waliin taphataniif saddeeqota 12 kan

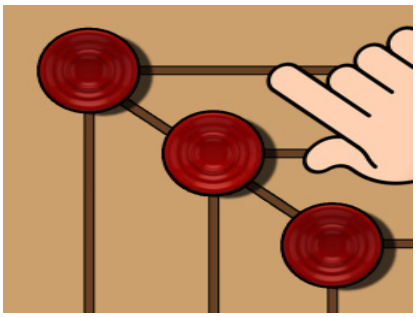
halluun isaanii kan jalqabarra adda ta'e barbaachisa. Taphni aadaa shaah namoota lama gidduutti kan taphatamudha.Taphichi marsaa sadiin kan taphatamu ta'ee, taphataan/ttuun tokko mo'achuuf marsaa lama mo'achuu qaba/qabdi. Saddeeqonni taphataa/ttuu tokkoo jalaa nyaatamanii sadii gadi yoo ta'an taphichi nixumurama.

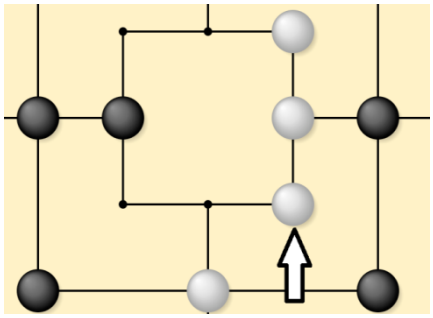


Fakkii Boordii taphni shaah irratti taphatamu

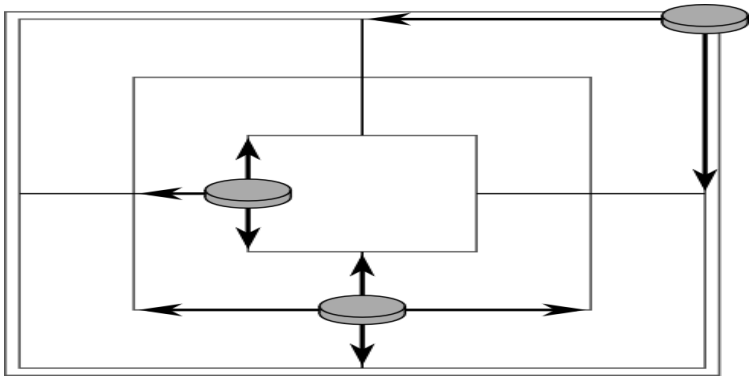
Akkaataa Taphni Shaah Ittiin Taphatamu

1. Tapha jalqabsiisuuf taphattoonni carraa akka kaasaan erga taasifamee booda, taphataan/ttuun carraan duraa baheef saddeeqa bakka fedhiisaanii qubachiisuun akka jalqaban taasiifama.
2. Itti aansuun, taphattoonni lamaanuu saddeeqota 12 qaban bakka barbaadanirraa dabaree dabareen niqubsiifatu/kaawwatu.
3. Saddeeqota kaawwatanii erga xumuraniin booda taphataan dursee saddeeqota sadii walitti aansee kaawwachuun sarara dalgee ykn irraangadeen yoo ijaaree saddeeqa taphataa faallaa keessaa tokko kaasuun taphicha jalqabsiisa.
4. Tapha kana keessatti saddeeqni kan deemu sarara taa'ee jirurraa ta'ee namni tokko saddeeqa bakkaa bakkatti sochoosuuf sekoondii 30 qofatu kennama. Buufata saddeeqa socho'uutti aansee jirurra darbuun gara buufata biraatti ce'uun hindanda'amu.





Fakkii Tapha shaah keessatti akkaataa saddeeqa faallaa kaasuu



Fakkii Tapha Shaah keessatti daandii saddeeqni irra socho'uu

d) Tapha Shenkelloo/Hoqqobbee

Shenkelloon tapha ijoollee ta'ee lafarratti saanduqoota sararuun kan taphatamudha. Saanduqqonni kunis baay'ina manaa garaagaraa kan qaban yoo ta'u kutaa kana keessatti saanduqqota abba mana kudhanii kan shaakaltan ta'a. Mannoonni kunis moggaasa maqaa 'manee, mangee xiqqaa, cinqeefi mangee guddaa" jedhamun kan beekamanidha. Kaayyoon tapha kanaa saanduqoota kurnan keessa dhagaa battee dabaree dabareen buusuun miila tokkoon okkolaafi utaalaa daangaa saanduqaa tokkoorraa gara birootti darbuun erga taphatanii xumuraniin booda saanduqa bitachuudha.

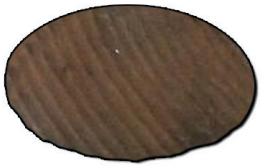
Taphni shenkelloo kallattii lamatti kan taphatamu ta'ee kallaattiin jalqabaa manee

tokkorraa eegaluun hanga mangee guddaattidha. Inni lammaffaan immoo erga marsaa tokkoffaa xumuraniin booda gara faallaatti (mangee guddaarraa gara manee tokkotti) kan taphatamudha.

<table>
<tr><td rowspan="2">Manee 1</td><td rowspan="2">Manee 2</td><td rowspan="2">Manee 3</td><td rowspan="2">Manee 4</td><td rowspan="2">Manee 5</td><td>Mangee Xiqqaa 6</td><td rowspan="2">Cinqee 8</td><td>Mangee Guddaa 9</td></tr>
<tr><td>Mangee Xiqqaa 7</td><td>Mangee Guddaa 10</td></tr>
</table>

Fakkii dirree tapha shenkelloo/hoqqobbee

Dhagaa battee/maanchii taphni shenkelloo ittiin taphatamu battee haata'uyyuu malee akkaataa naannoo keenyaan boca asiin gaditti argitan keessaa tokko qopheeffachuun ittiin taphachuun nidanda'ama.

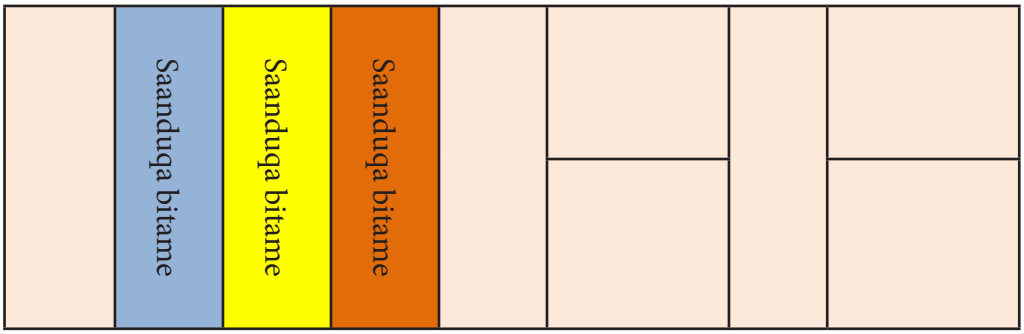

Fakkii dhagaa battee/maanchii shenkelloon ittiin taphatamu

Tapha shenkelloo keessatti taphattoonni:

1. Saanduqa dhagaan battee keessa bu'e keessa ejjechuun waan hin dan-da'amneef irra utaaluun darbama.
2. Manee 1-5 jiraniifi cinqee keessa miila tokko dachaasuun miila tokkoon keessatti utaalama, mangee keessammoo miila lamaaniin ejjechuutu namarraa eegama.
3. Saanduqni mangee xiqqaa bakka lamatti qoodamee waan jiruuf dhagaa batteen dabareedhaan tokkoo tokkoosaa keessatti (yeroo

lama) darbatama, mangee guddaa keessattis bifuma mangee xiqqaatiin raawwatama.

4. Saanduqa mangee gar-tokkee keessa dhagaa batteen yeroo bu'u saanduqa gar-tokkee hafe keessa miila lamaaniin ejjechuun darbama.
5. Dhagaa batteen sarara daangaa osoo hinxuqin seeraan saanduqa keessa bu'uu qaba. Miilli nama taphatuus sarara daangaa saanduqaa tuquu hinqabu.
6. Namni dhagaa battee sarara daangaa saanduqaa tuqsiise ykn saanduqa yaadameen ala buuse gubachuun dabaree taphaa nama itti aanee jirutti dabarsa.
7. Saanduqni kan bitamu tapha marsaa/seetii tokkoo keessatti kallattii lamaanitti namni tokko dursee taphatee yoo xumuredha.
8. Saanduqni bitamnaan taphni akka haaraatti jalqabama.
9. Saanduqa bitame keessa abbaa bitateerraa kan hafe taphattoonni biroon keessa ejjechuus ta'e dhagaa battee keessatti darbachuu hindandaa'an; abbaan bitate garuu akka barbaade miila lamaan keessa ejjechuun darbuu nidanda'a.
10. Hanga saanduqni 3 walitti aansee bitamutti taphichi itti fufuun taphatama.



Fakkii tapha shenkelloo xumuramee

e) Tapha Wal'aansoo

Taphni wal'aansoo tapha namoota lama gidduutti adeemsifamudha. Taphni kun naannoolee biyya keenyaa hedduu keessatti baay'ee jaallatamaafi bal'inaan

kan taphatamudha. Kaayyoon tapha wal'aansoo harka lamaan walqabachuun taphataa/ttuu faallaa ofii miilaan deeggaramuun lafarratti kuffisuu danda'uudha.

Tapha wal'aansoo keessatti wal-dorgomtoonni:

1. Dibata qaamasaanii mucuceessu kamiyyuu fayyadamuu hindandaa'an.
2. Qeensa harkaafi miilaasaanii sirriitti qorachuu qabu.
3. Faaya adda addaa keeyaachuun hineyyamamu.
4. Rifeensa, uffataafi qaama salphaatti midhamuu danda'u qabuun dhorkaadha.
5. Harkaan walqabuu, miila walkeessa galchuu, walmicciiruufi walkuffisuu nidanda'u, garuu walrukutuufi waldhiituun hineyyamamu.

Akkaataa Shaakala Wal'aansoo

1. Dheerina, umurii, koorniyaa, ga'umsa qaamaafi kkf ilaalcha keessa galchuun lama lamaan walitti galagaluun dhaabbachuu.
2. Ajaja barsiisaan/tuun kennamuun akkaataa fakkii asiin gadiin harkaa lamaaniin walqabuu.
3. Sana booda, miila walkeessa galchuufi walmicciiruun walkuffisuuf yaaluu. Garuu, walrukutuu, waldhiituu, walitti aaruufi kkf dhorkaadha waan ta'eef ofeeggannoo gochuu qabdu.
4. Barataan/ttuun humna caaluun ykn maloota adda addaa fayyadamuun lafatti kuffise mo'ata ta'a.



Fakkii tapha wal'aansoo

Cuunfaa Boqonnaa

- Shubbisni aadaa karaalee saboonni aadaa, duudhaafi eenyummaa isaanii ittiin ibsatanidha. Faayidaan shubbisa kanaas guyyaa cidhaa, ayyaanaa, injifannoo, gammachuufi kkf ittiin kabajuufidha.
- Shubbisoonni aadaa naannoo naannootti garaagaumaa akkuma qabudha. Subbisoonni kunis tartiiba rukuttaa, raafama qaamaafi huccuu uffatamuun shubbisamu garaagaraa kan qabudha.
- Taphoonni aadaa Itoophiyaa tapha hawaasni naannoo tokkoo aadaafi duudhaasaa ittiin ibsachuuf itti gargaaramudha.
- Taphoota aadaa biyya keenya keessa jiran keessaa kanneen hawaasa biratti jaallatamoo ta'an tapha qillee, korboo, shaah, sheenkelloo, wal'aansoofi kkf dha.
- Taphni qillee guyyaa yaadannoo dhalachuu Yasuus Kiristoos saba-beeffachuun kutaalee biyyattii hunduu keessatti kan taphatamudha.
- Tapha qillee keessatti taphataan kamiyyuu karaa harka mirgaa galii ofiitiin dhaabbate malee burii rukutuu hindanda'u.
- Tapha qillee keessatti gareen tokko namoota 10 hiriirsisuu danda'a.
- Taphni korboo marsaa sadiin kan taphatamu ta'ee, gareen tokko marsaa tokkotti ulee si'a lama darbachuu nidanda'a.
- Taphoota aadaa shaah keessatti kaayyoon inni guddaan saddeeqota bakka kaa'amanii jiranirraa dabaree dabareen socho'uun saddeeqa sadiin sarara uumuudha. Garuu, ofii sarara uumuu qofa osoo hin-ta'in gareen faallaa keenyaa sarara akka hinuumneef karaa itti cufuu qabna.
- Taphni shenkelloo tapha ijoollee ta'ee lafarratti saanduqoota mana 1-10 qaban sararuun kan taphatamudha.

Gaaffilee Shaakalaa Boqonnaa Kanaa

I. Himoota asiin gadii sirrii yoo ta'an Dhugaa, dogoggora yoo ta'animmoo Soba jechuun deebisi.

1. Taphni shenkelloo kan xumuramu yoo manni sadii walitti aansuudhaan bitamaniidha.
2. Taphni shaah kan xumuramu saddeeqni garee nama tokkoo sadi gadi yoo ta'eedha.
3. Tapha qillee keessatti taphataan burii/bururii rukutuu kan danda'u karaa bitaa galiisaatiin yoo dhaabbate qofaadha.
4. Tapha shenkelloo keessatti manni yoo bitame taphichi xumuramee bifa haaraadhaan marsaan biraa jalqabama.
5. Tapha wal'aansoo keessatti walrukutuunis ta'e waldhiituun nidanda'ama.

II. Qubee Deebii Sirrii Qabate Filadhu.

1. Tapha hawaasni naannoo tokkoo aadaafi duudhaasaanii ittiin ibsachuuf itti gargaaraman.

   A. Tapha kubbaa B. Tapha utaalchaa

   C. Tapha aadaa D. Tapha eeboo

2. Taphni aadaa guyyaa ayyaana dhalachuu Yasuus Kiristoos yaadachuuf taphatamu kami?

   A. Korboo B. Qillee C. Shaah D. Wal'aansoo

3. Taphoota aadaa asiin gadii keessa yeroo hedduu daa'immaniin kan taphatamu

   A. Shenkelloo B. Korboo C. Qillee D. Shaah

4. Kanneen asiin gadii keessaa meeshaa taphni qillee ittiin taphatamu kan hinta'in kami?

   A. Ulee B. Burii/bururii C. Eeboo D Hunda

5. Tapha Shaah keessatti taphataan/ttuun tokko saddeeqota meeqaan taphata/tii.

A. 12 B. 20 C. 24 D. 6

III. Deebii Gabaabaa Barreessi.

1. Taphoota aadaa Itoophiyaa keessatti beekaman sadii tarreessi.

Kitaaba Kana Haala Gaariin Qabachuun Itti Gargaarami.

Kitaabni kun qabeenya mana barumsaa keetiiti. Qabeenyi mana barumsaa kee immoo kan keeti.Kanaaf kunuunsuun gahee kee waan ta'eef qabxiilee asiin gadii hojiirra oolchi.

1) Yeroo fayyadamtu harkakee qulqulleeffadhu.
2) Qaama kitaabichaa kamirrattuu hinbarreessin.
3) Fuula kitaabichaa keessaa tokkollee hin dachaasiin.
4) Kitaabicha gaazexaan, waraqaan, laastikaafi kkf niin golgi.
5) Yeroo itti fayyadamtu akka hin cinne eeggannoo godhiif.
6) Kitaaba keessa qalama, dabtaraa fi kitaaba biroo hinkaa'in.
7) Kitaabicha yeroo hunda bakka qooraafi qulqullina qabu kaa'i.
8) Hiriyoota kee wajjin wal-harkatti hin qabinaa ykn walitti hindarbatinaa.
9) Yeroo dubbisuuf ykn irraa barreessuuf banattu garmalee gargar hinqabin.
10) Fuula kitaabaa tarsaasuun ykn fakkii kutanii keessaa baasuun dhorkaadha.