

# Girls Only



QAJEELFAMA BARBAACHISAA LAGUU FI DARGAGGUMMAA  
SHAMARREE XIQQOO HUNDAAF



NAAPKINII  
QULQULLINAA BILISAA!

# Gareen kun

**PadHer dhaabbata bu'aa malee hojjetu dubartootaan durfamu yoo ta'u, teessoo isaa Naayijeeriyaa magaalaa Leegoos fi Keeniyaa Naayiroobii keessatti argamudha. Dhaabbanni keenya shamarran mana barumsaa dargaggoota hawaasa tajaajila hin arganne keessa jiran waa'ee lagu fi dargaggummaa koomii fayyadamuun barsiisa kanaaf marsaa lagu isaanii haala gaariin to'achuu fi egeree isaanii to'achuu fi milkaa'uuf ofitti amanamummaa isaan barbaachisu argachuu danda'u. Tokkoon tokkoon qoosaa Afrikaa keessatti hiyyummaa lagu ittisuuf kan gargaaru naapkinii qulqullinaa bilisaan irra deebi'amee itti fayyadamuu danda'amu (paadii 3) fi mi'a lagu bilisaa kan marsaa isaanii keessatti eessa akka jiran hordofuuf gargaaru qaba.**



<b>Chika Nwaogu</b> Hundeessaa / Daarektarri Olaanaa	<b>Thelma Ahamba</b> Daarektarri Hojii fi Walta'iinsa	<b>Elvinah Nyambaso</b> Daarektarri Naannoo (Baha Afrikaa)	<b>Deborah Henshaw</b> Daarektarri Naannoo (Afrikaa Dhihaa)	<b>Camilla Jussab</b> Daarektarri Naannoo (Giddugaleessa Afrikaa)	<b>Kelebohile Dalaseni</b> Daarektarri Naannoo (Afrikaa Kibbaa)	<b>Karen Ashraf</b> Daarektarri Naannoo (Kaaba Afrikaa)	<b>Serah Wambui</b> Hogganaa Biyjaa (Keenya)
---	--	---	---	---	---	---	---

Laguun qaama jireenyaa uumamaa fi fayya qabeessa. Tilmaamaan walakkaan ummata dubartootaa umrii walhormaataa kan qaban yoo ta'u, baay'ina ummata addunyaa keessaa naannoo %26 ta'u. Ji'a ji'aan shamarran baay'een isaanii guyyaa sadii hanga torbaatti lagu isaanii raawwatu. Laguun akkuma baramaa ta'e ammallee addunyaa irratti maqaa balleessuun ni mul'ata.

Waa'ee lagu beekumsa dhabuun yaada dogoggoraa fi loogii fiduu danda'a. Akkasumas shamarran sochii ijoollummaa idilee irratti akka hin hirmaanne dhorkuu danda'a. Shamarran umrii kurnanii keessa jiran sababa maqaa balleessii, dhorkaa fi sheekkootiin waa'ee lagu barachuu fi amala fayya qabeessa horachuuf carraa dhorkamaniiru.

"Girls Only" kan uumame shamarran mana barumsaa xixiqqoo kan akka keetii waa'ee marsaa lagu fi dargaggummaa barsiisuu bilisa, bashannansiisaa, salphaa fi mijataa akka ta'uuf.

Laguun waanuma jirudha. Shamarran hundi jireenya keessatti yeroo tokkotti isaan argatti, kanaaf waan itti qaana'uu fi qaana'uu qabu miti. Kanaaf yeroo hunda yaadadhaa...It's normal, period!™

# Kennuu.

HAR'A ARJOOMUUDHAAN SHAMARRAN MANA  
BARUMSAA HAWAASA TAJAJILA HIN ARGANNE  
HEDDUU BIRA AKKA GEENYU NU GARGAARAA.  
DAAWWADHAA: [PADHER.ORG/DONATE](https://padher.org/donate)

## Madda

GULAALTOTA: WANJIRU KINUTHIA, BRENDA JEBET ROTICH | AARTISTII: CHIKA NWAOGU  
OGEESSA FAYYAA DUBARTOOTAA, GORSAA FAYYAA: DR. JACKSON KINYUA MWANGI  
BARREESSAA, DAAYREEKTARRI AARTII FI HOGGANAA OOMISHAA: CHIKA NWAOGU  
HIRIYAA PIROJEKTII FI QORANNOO: SHEILA OMONDI

# Taata walin wal baraa



## AMANDA

AMANDAN TAPHATAAN IJOO KITAABA BAACOO KANAATI. UMURIIN ISHEE WAGGAA 12 400 TA'U, MARSAA LAGUU ISHEE JALQABAA ARGATTEETTI. BARNOONNI AMANDA JAALLATTU HERREGAA FI SAAYINSII DHA. AMANDA INJINARII TA'UU BARBAADDI.



## JOSHUA

IYAASUUN OBBOLEESSA QUXISUU AMANDA TI. UMURIIN ISAA WAGGAA 10 400 TA'U, SHUBBISA NI JAALLATA. BARNOONNI IYAASUUN BAAY'EE JAALLATU AFAAN INGILIFFAA 400 TA'U, YEROO GUDDATU BARREESSAA TA'UU BARBAADA.

IYAASUUN "GIRLS ONLY" KEESSATTI KAN HAMMATAME IJOLLEEN DHIIRAS WAA'EE MARSAA LAGUU BARACHUU QABU JENNEE WAAN AMANNUUF. IYAASUUN GAFFILEE YEROO BAAY'EE IJOLLEEN DHIIRAA WAA'EE MARSAA LAGUU GAAFATAN NI GAAFATA.



## SANDRA

SAANDRAAN UMURIIN ISHEE WAGGAA 8 400 TA'U, SIRBUU NI JAALLATTI. BARUMSI ISHEEN JAALLATTU SAAYINSII KOMPIITARAA 400 TA'U, YEROO GUDDATTU SAGANTAA KOMPIITARAA TA'UU NI JAALLATTI.



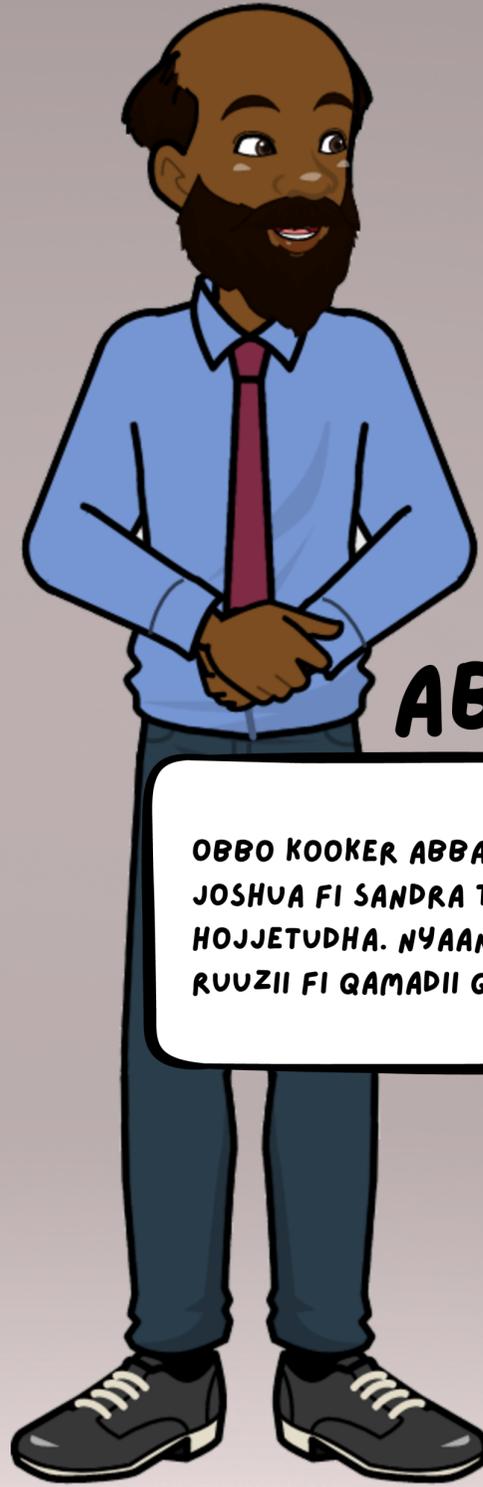
## DR. JOY

DR. JOY OBBOLEETTII HANGAFAA AMANDA 400 TAATU, DOKTORA FAYYAATI. UMURIIN ISHEE WAGGAA 28 400 TA'U, AMANDA FI OBBOLAA ISHEE WAA'EE MARSAA LAGUU FI DARGAGGUMMAA BARSIIISUU NI JAALLATTI.



**AYYOO**

AADDE ABIGAIL COKER IJOLLEE ISHEETIIN JAALALAN "HAADHA" JEDHAMUUN KAN BEEKAMTU YOO TA'U, HAADHA AMANDA, DR JOY, JOSHUA FI SANDRA TI. DALDALTUU XIXIQQOO WAAN TAATEEF IJOLLEE ISHEE BAAAY'EE JAALLATTI.



**ABBAA**

OBBO KOOKER ABBAA AMANDA, DR. JOY, JOSHUA FI SANDRA TI. INNI NAMA BAANKII HOJJETUDHA. NYAANNI INNI BAAAY'EE JAALLATU RUUZII FI QAMADII QAMADII DHA.

**"GIRLS ONLY" JECUUN LAGUU AKKA GAARIITTI AKKAN HUBADHU NA GARGAAREERA.**

— Beryl (Waggaa 10, Nairobi)

**paid**  
*her*

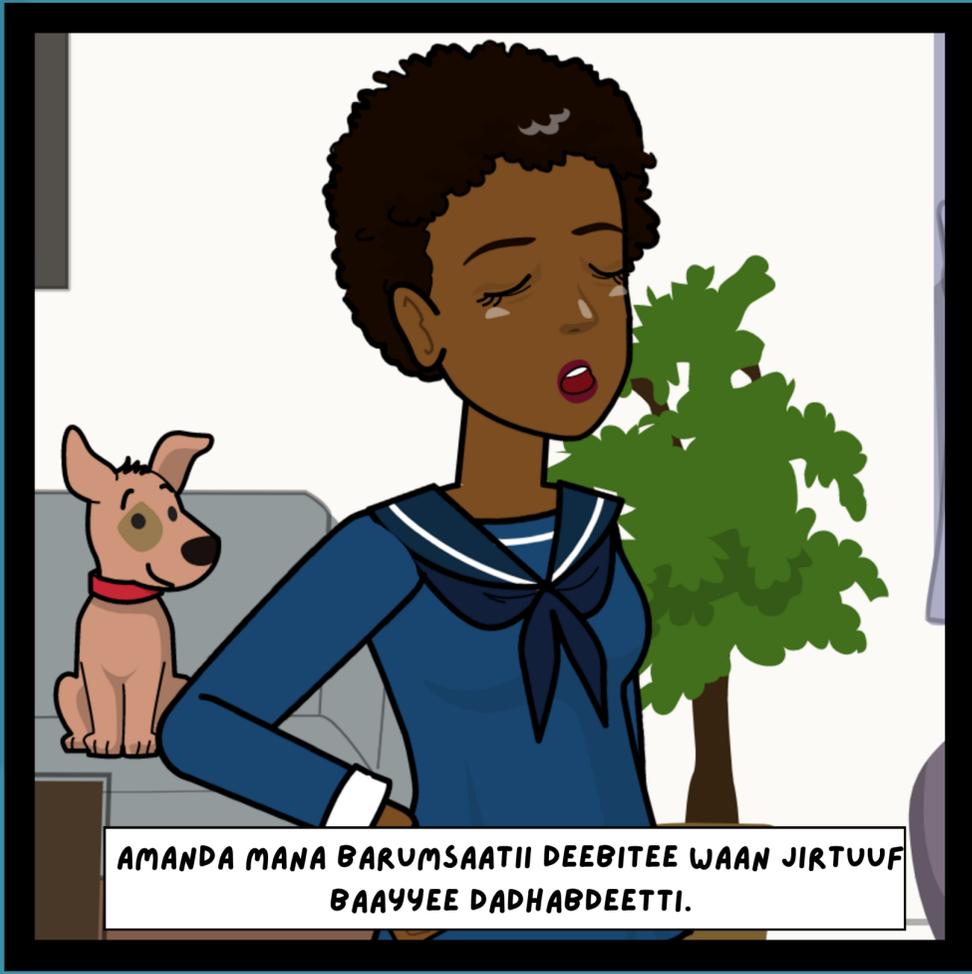
**it's normal,  
Period!™**

Mirgi Qopheessaa Seeraan Kan Eegame ©2021 Africa54, Mirgi Qopheessaa Seeraan Kan Eegame.

Kitaabni baacoo kun hojii asoosamaa muuxannoo dhuunfaa irratti hundaa'uu danda'uudha.

**ITTI GAAFATAMUMMAA:** Qabiyyeen qoosaa kanaa barnootaaf qofa kan kenname yoo ta'u, gorsa ogeessaa fayyaa bakka bu'aa ta'ee fudhatamuu hin qabu.

Kutaan qoosaa kanaa kamiyyuu hayyama barreeffamaa Afrikaa54 malee bifa kamiinuu, sagalee, mul'ataa, makaanikaalii ykn elektirooniksiitiin waraabamuu, kuufamuu ykn dabarfamuu hin danda'u, gamaaggamaa fi barreeffamoota qeeqa keessatti kan fayyadaman yoo ta'e malee. Kutaa qoosaa kanaa kamiyyuu hayyama malee baay'isuun seeraan alaa fi seeraan kan adabsiisudha.



AMANDA MANA BARUMSAATII DEEBITEE WAAN JIRTUUF BAAYYEE DADHABDEETTI.



Harmee manaan jira!



AMANDA GARA MANA FINCAANIITTI KARAA ISHEE TOLFATTI



Ani waanan dhukkubsa dhe natti fakkaata



...OSOO MANA FINCAANII FAYYADAMTU AMANDA UFFATA JALAA ISHEE IRRATTI DHIIGA ARGITI. YEROO GABAABAAF NI RIFATTI.



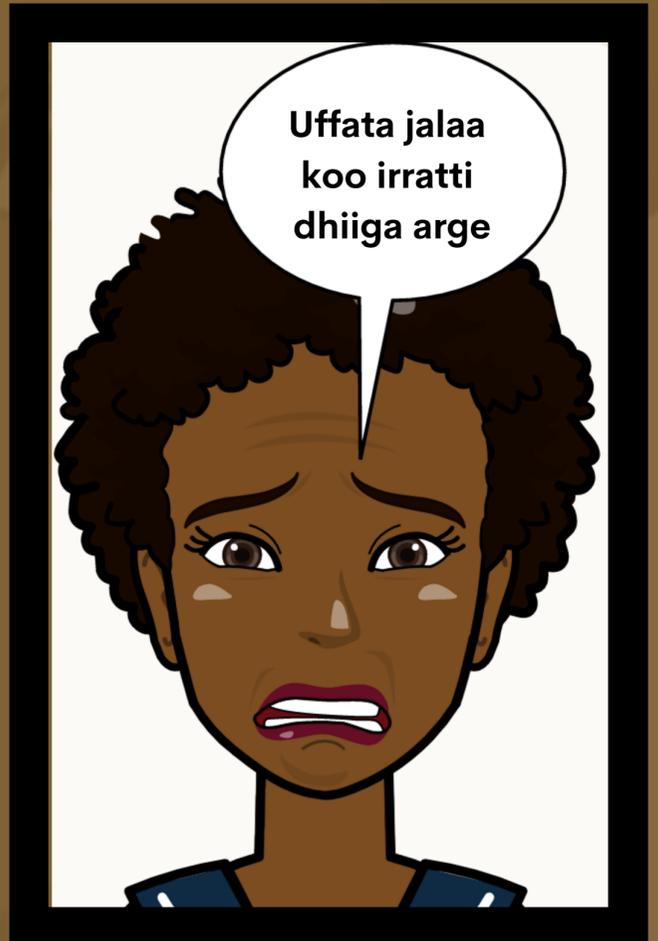
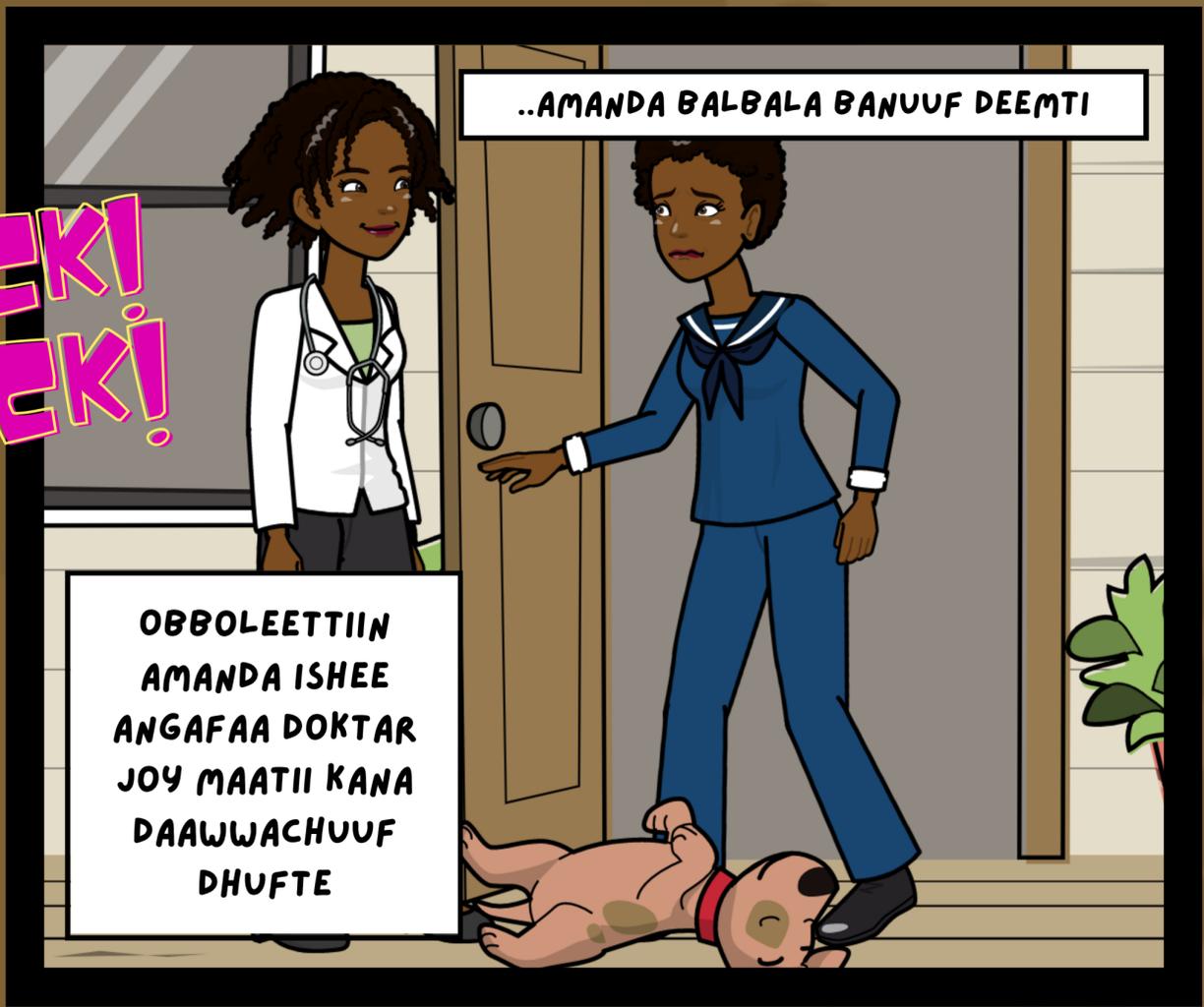
Ayyoo! Abbaa! Namni na gargaaru!

AMANDA MANA FINCAANII KEESSAA BA'UUF YAALTI



**KNOEKI!  
KNOEKI!**

Amanda, nagaan jirtaa? baay'ee yaaddoo keessa galte fakkaatta



...AMANDA IMIMMAAN ISHEE  
DHANGALAASAA IBSA

...namni mana  
jirus waan hin  
jirre fakkaata

Amanda, ati hin  
dhukkubsanne. Wanti  
sodaatamu gonkumaa  
hin jiru

Eeyyee ati doktora  
waan taateef  
maaltu na mudate?

Atitole jette  
Amanda

JOY  
AMANDATTI  
KOLFA

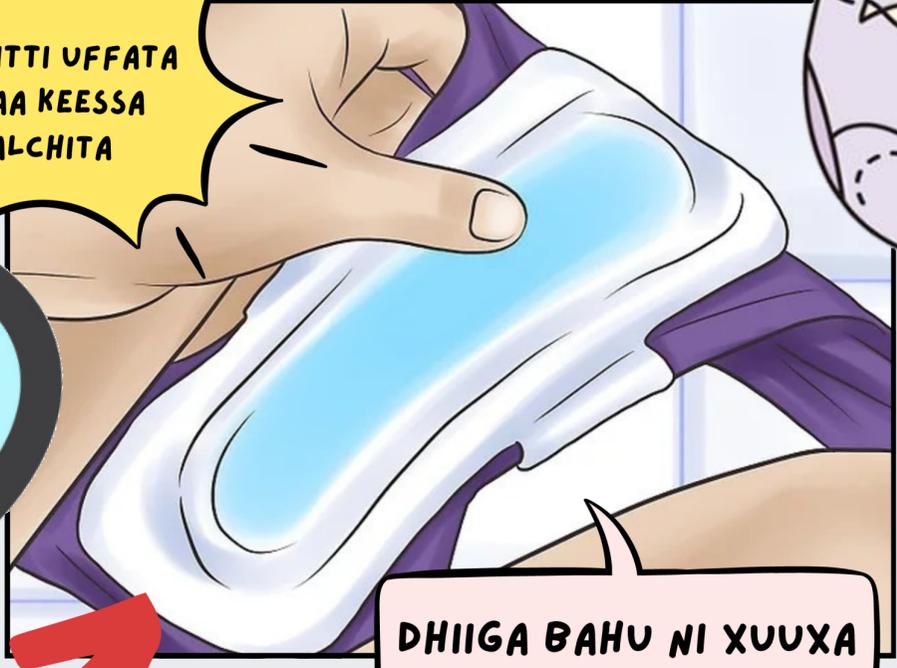
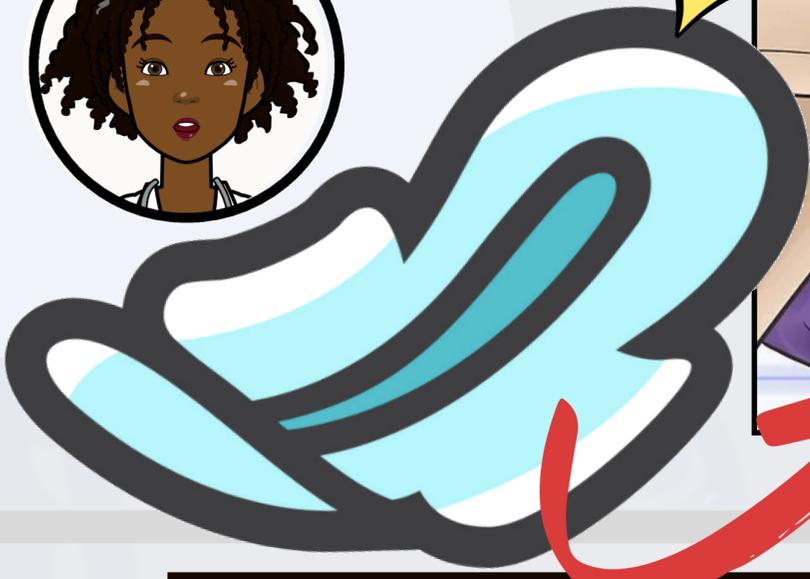
Laguu kee isa  
jalqabaa  
qabaatte



JOY AMANDA PAADIIN  
QULQULLINAA KENNA



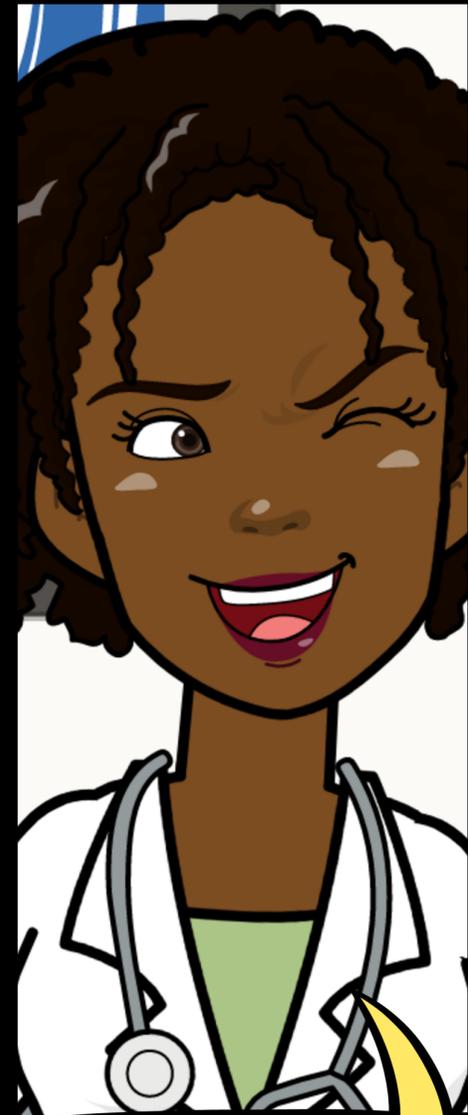
AKKASITTI UFFATA  
JALAA KEESSA  
GALCHITA



DHIIGA BAHU NI XUUXA

Galatoomaa  
Obboleettii  
Guddittii!

AMANDA OBBOLEETTII  
ISHEE JOY IRRAA  
SANITARY PAD FUDHATTI



Hin yaadda'inaa Amanda,  
qaama dubartii ta'uudha

Shamarreen  
hundi marsaa  
laguu ni  
qabaatti



Laguu koo isa jalqabaa  
waggaa 13tti, umriin kee  
wajjin wal fakkaata jechuun  
ni danda'ama

AMANDA UMRIIN ISHEE WAGGAA 12 DHA

HAATI AMANDA OBBOLAA ISHEE MANA BARUMSAA IRRAA  
FUDHACHUU IRRAA DEEBITEETTI

Balbala irra namni tokko jira, haadha keenya natti fakkaata. Fuulduratti deemi banaa. Yeroo ammaa kana gaaffii kuma tokko mataa kee keessaa akka qabdu nan beeka. mee waa'ee isaa booda haa dubbannu

**KNOEKI!  
KNOEKI!**

Mana jirra!

HAATI AMANDA AMANDA FI JOY NAGAA GAAFATTI

Amanda, Joy laguu jalqabaa akka argatte natti himte. Akkam jirta?

Obboleettiin Guddittii shamarreen hundi marsaa laguu ishee jalqabaa akka qabaattu natti himte

**Ayyoo! Ayyoo!  
Laguu jechuun maali?**

AMANDA'S QUXISUU  
OBBOLEETTIIN SAANDRAAN  
GAAFATTE

Hundi keessan  
uffata keessan  
jijjiiruuf deemuu  
qabdu. Gaaffii  
keessan hunda  
gaafa xumurta  
deebii isiniif kenna

Tole.  
Deemnee haa  
jijjiiramnu!

Tole,  
Tole

haa  
deemnu

SANDRA FI JOSHUA JOIN  
AMANDA AKKA  
UFFATA ISAANII OFIRRAA  
BAASUUF DEEMAN

Kanaafuu  
guyyaan kee  
akkam ture intala  
koo?

Guyyaan koo guddaa  
ture, haadha.  
Daawwachuuf dhufuuf  
hojii irraa dafee ba'uun  
qaba ture

Dhugaadha,  
guyyoota kanatti  
yeroo muraasaaf si  
arguu dandeenya

Hanga  
danda'ametti  
daawwachuuf nan  
yaala

**HAHA!**

Ok  
intala koo

Obboleettii  
Guddaa,  
xumurree  
jirra!

...JETTE SAANDRA

Gaaffiiwwan  
hedduun isin  
gaafachuu  
barbaadu qaba

...JETTE AMANDA

Ijoolleen  
dhiiraas lagu ni  
qabaa?

...JEDHE JOSHUA

AMANDA FI OBBOLAAN ISHEE GAMMACHUU GUDDAADHAAN  
DHOO'AA JIRU

**HAAHAA!**

JOY KOLFA

Hundi keessan gaaffii akka qabdan  
nan arga. Hundaa isaaniif deebii  
nan kenna. Tokkoffaa, mee lagu  
maal akka ta'e irraa haa jalqabnu.

Laguu, periods jedhamuunis ni waamama.

...JOY IBSUU JALQABA

Shamarran akkuma umuriin isaanii dabalaa deemuu fi qaamni isaanii jijjiiramuu isaatiin laguu jalqabu

Gadameessa jechuun kutaa qaamaa daa'imni yeroo dubartiin ulfooftu itti guddatudha.

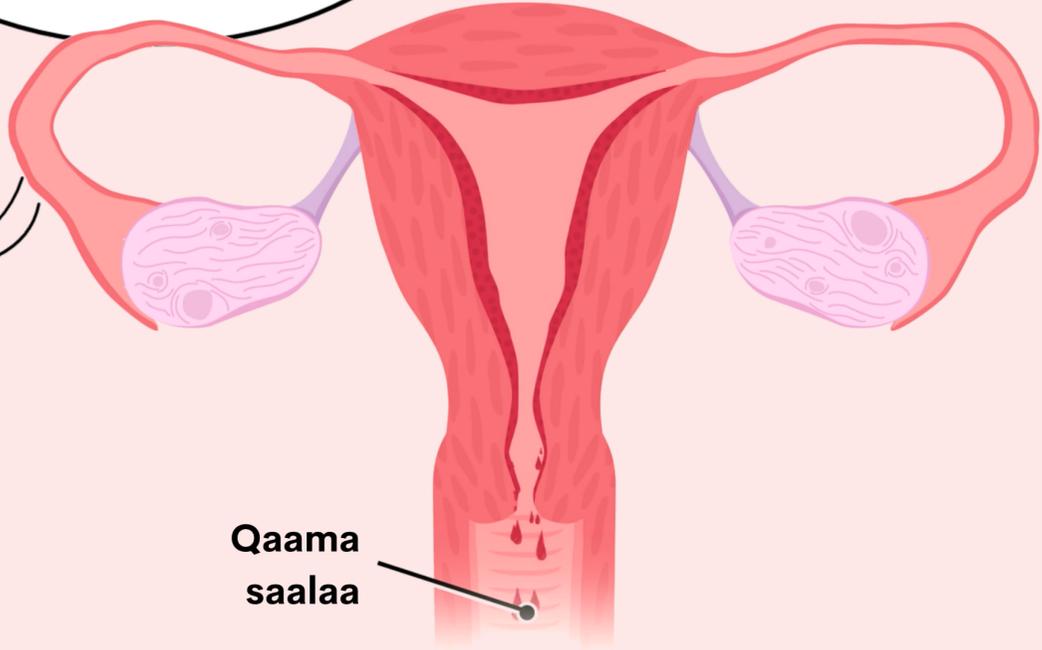
Gadameessa

Keessi gadameessaa

Keessi gadameessaa, daa'ima guddachaa jiru ni deeggara, ni soorata



Yoo daa'imni hin jirre yeroo laguun lining ni dhangala'a



Gadameessaan akkuma foolii isaa dhangalaasuun dhiigni fi tishuuwwan biroo karaa qaama saalaa gadameessa keessaa bahu.

Kana akka dhiigni qaama saalaa keessaa bahutti ilaalta. Kana laguun jenna

Dubartoonni daa'ima godhachuuf kanneen biroo keessatti laguun ni mul'atu. Qaamni kee amma daa'imman godhachuu akka danda'u agarsiisa.

**OMG!**

Kanaaf amma ulfa ta'uu danda'eeraa?

...JOY IBSA ITTI FUFA



Daa'ima godhachuun koo dafee mitii.

Laguun guyyoota muraasaa hanga torban tokkootti siqutti turuu danda'a

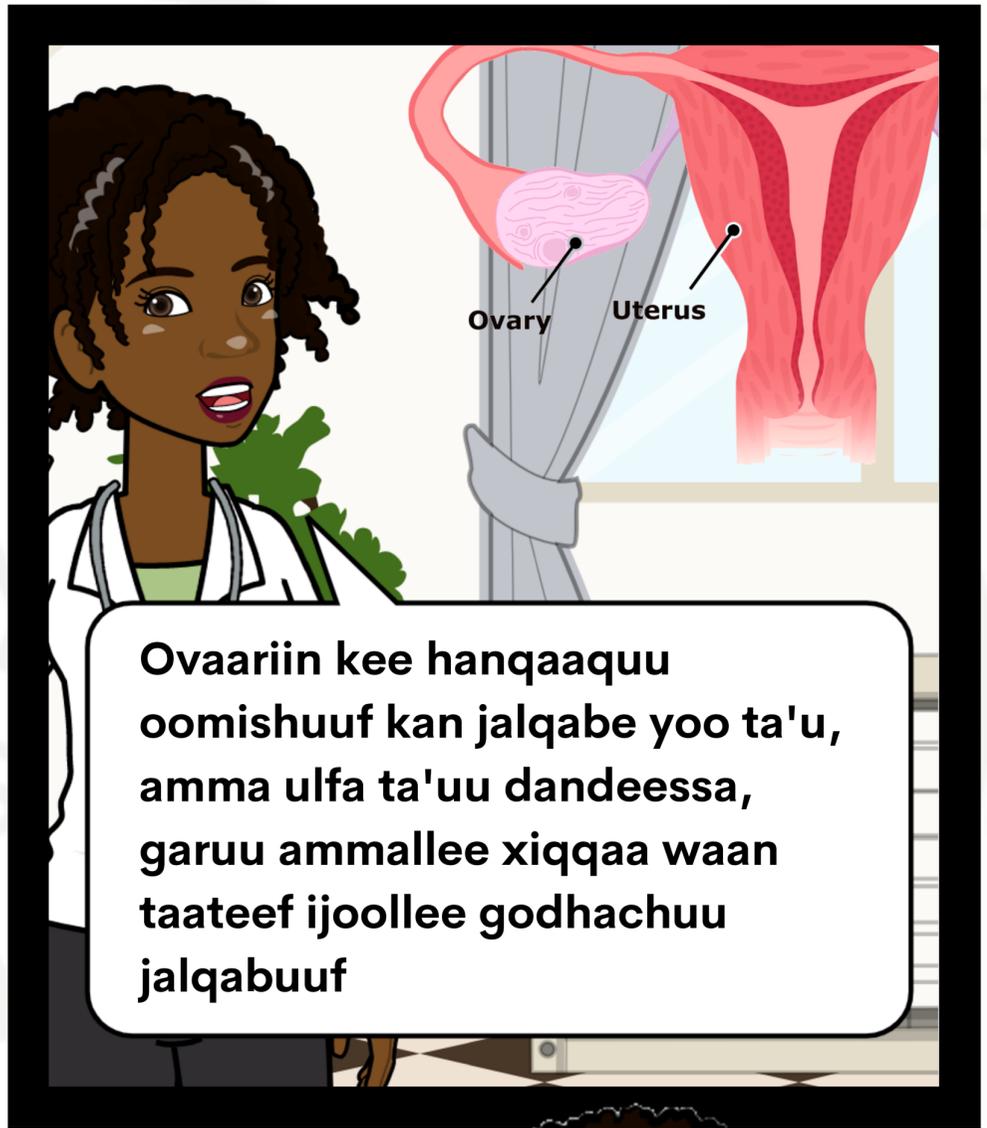
AMANDA SODAATTEETTI





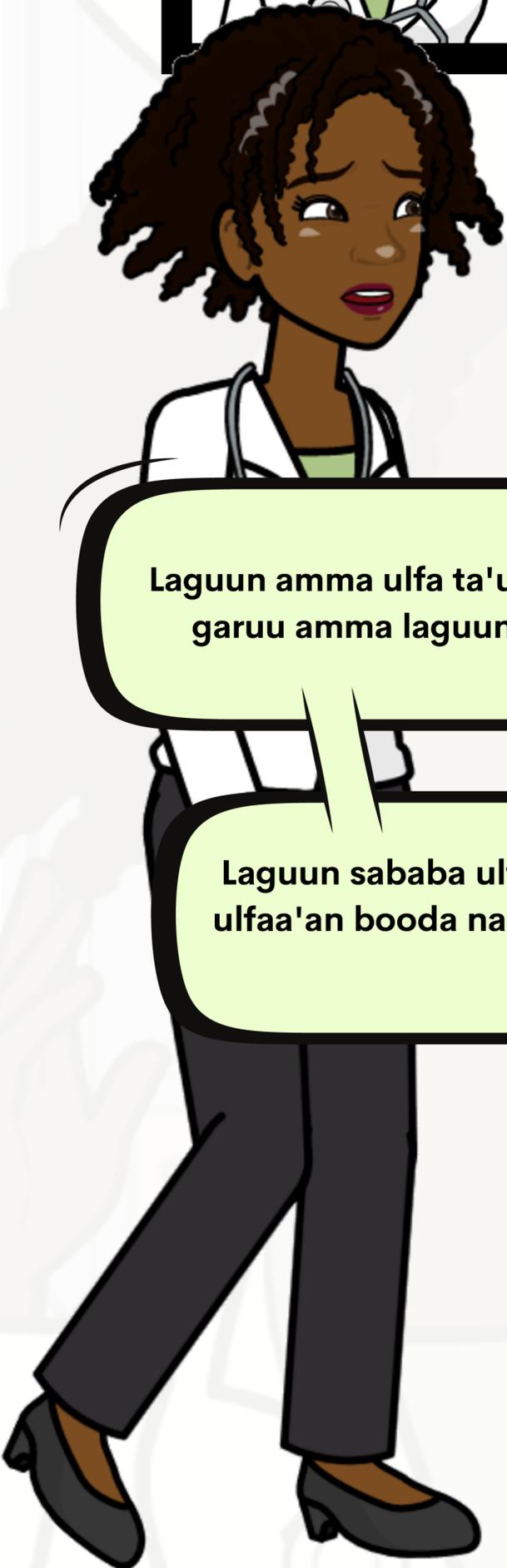
Gaaffii sana gaafachuu keetti gammadeera Amanda.

...JOY DEEBISEEF



Ovaariin kee hanqaaquu oomishuuf kan jalqabe yoo ta'u, amma ulfa ta'uu dandeessa, garuu ammallee xiqqaa waan taateef ijoollee godhachuu jalqabuuf

JOY YEROON DARBAA DEEMUUN OVAARII FI HANQAAQUUN MAAL AKKA TA'E IBSITI



Laguun amma ulfa ta'uu akka dandeessu agarsiisa, garuu amma laguun kee waan jiruuf ulfa miti.

Laguun sababa ulfaa miti. Akkaataa daa'imman itti ulfaa'an booda nan ibsa. Ammaaf waa'ee lagu haa dubbannu.



LAGUU KEE QABAACHUUN FAYYAA GAARII AKKA QABDUU FI QAAMNI KEE SIRNAAN GUDDACHAA AKKA JIRU KAN AGARSIISUDHA.

Ibsa nuuf  
kenniteef galatoomi  
obboleettii guddaa!

AMANDA AKKAS JEDHA...

Baay'ee baga nagaan  
dhufte Amanda.  
Kanaaf gara laguutti  
deebi'a

Waa'ee marsaa  
laguu  
dhageessaniittu?

Lakki ani hin  
qabne

AMANDA DEEBII KENNITI

Innis yeroo  
laguu tokko irraa  
gara kan biraatti.

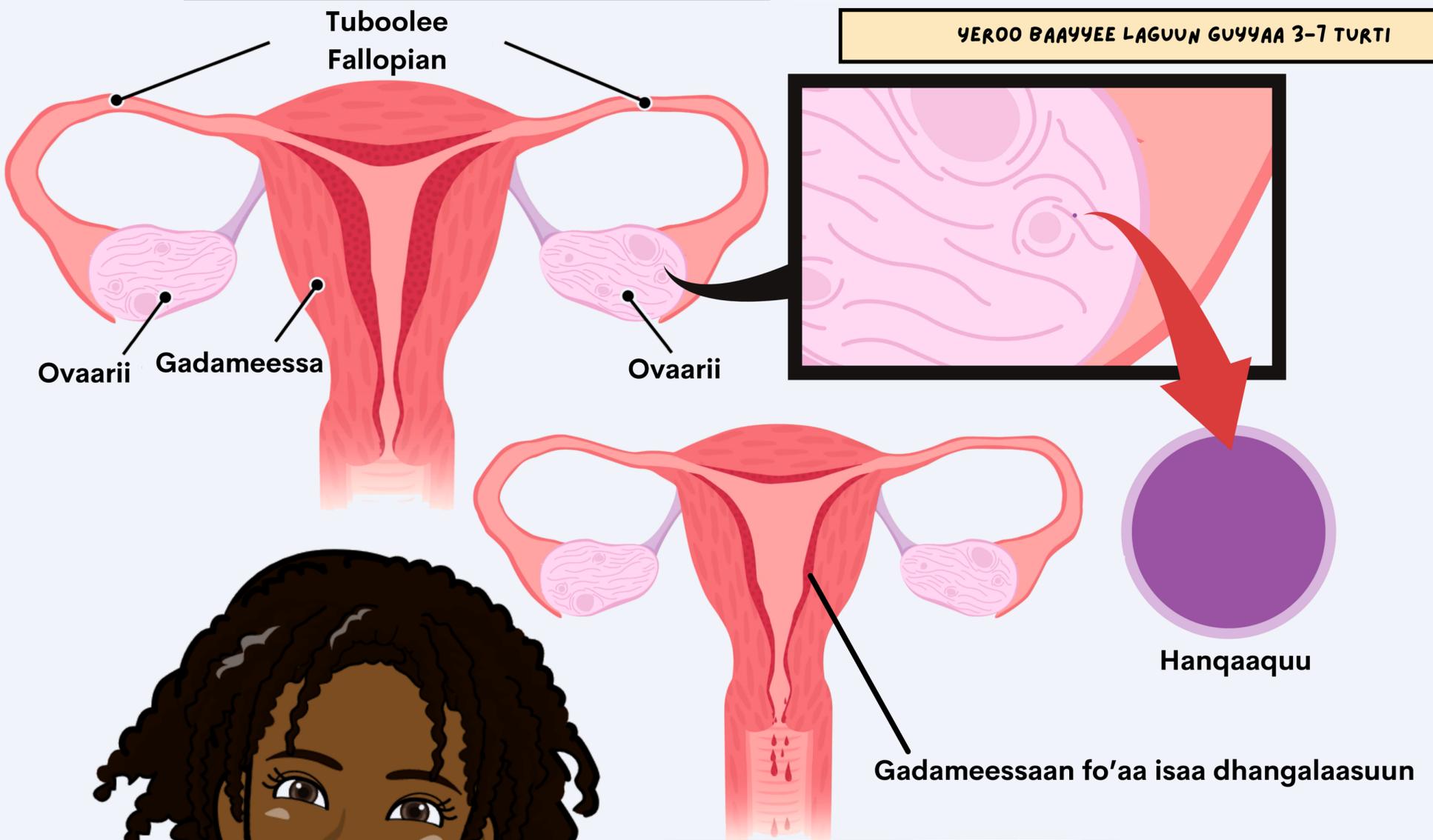


...yeroo baayyee gara guyyaa 28



Guyyaan 1ffaan marsaa lagu guyyaa jalqabaa laguuti.

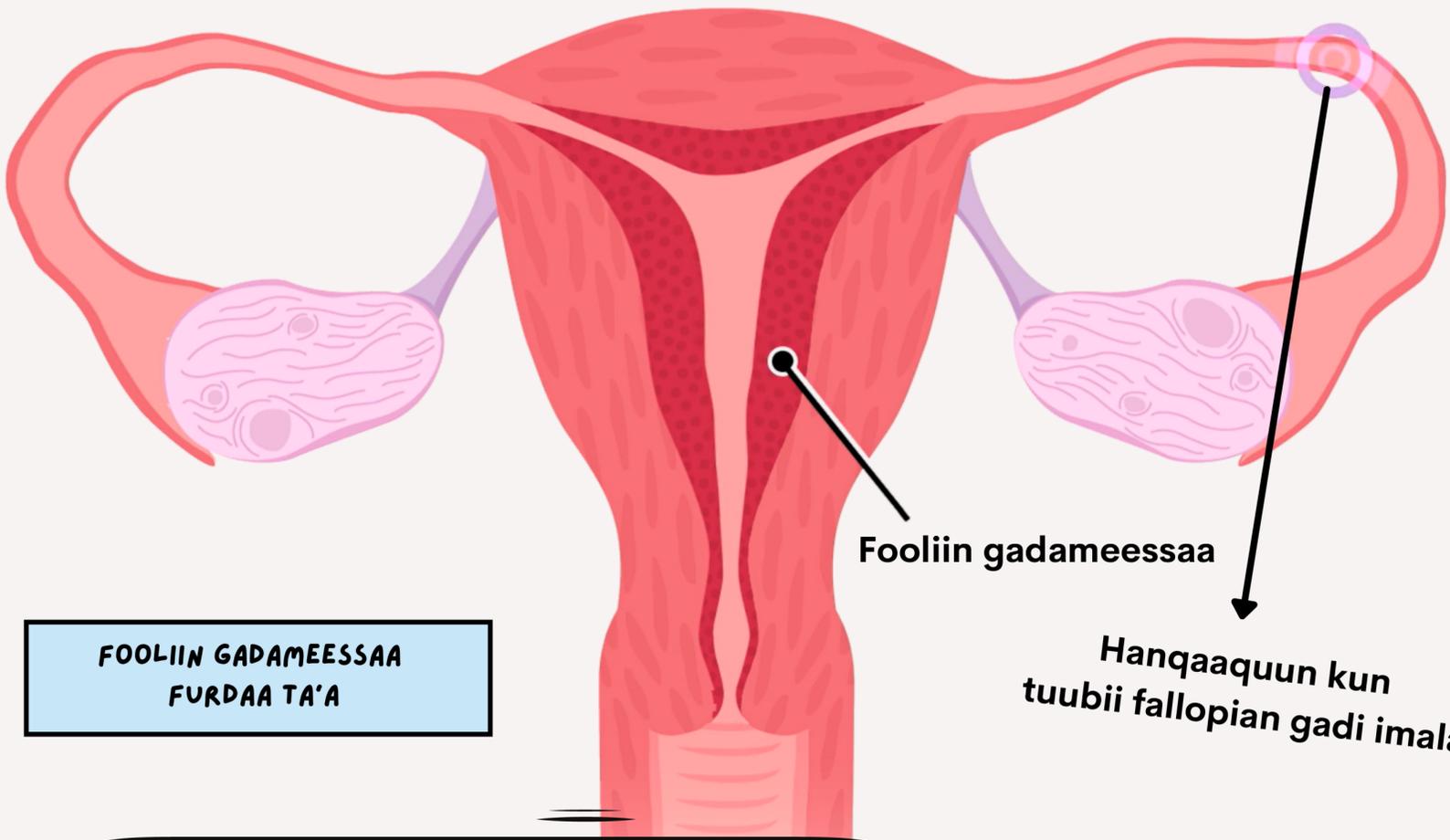
YEROO BAAYYEE LAGUUN GUYYAA 3-7 TURTI



Marsaa lagu guyyaa 1ffaa irratti gadameessiin foolii isaa dhangalaasuu jalqaba.

Akkuma marsaan lagu xumurameen gadameessichi ammas hanqaaquu walhormaataa sana fudhachuuf qophaa'ee fooliin gadameessaa deebi'ee of ijaaree furdata. Hanqaaquun ovaarii dubartii keessaa kan bahu yoo ta'u, super tiny dha. Kurnaffaa keessaa tokko guddina sanyii abaaboo.

Dubartoonni ovaarii lama kan qaban yoo ta'u, tokkoon tokkoon isaanii irratti tokko. Tuuboanni fallopian tokkoon tokkoon ovaarii irraa gara gadameessaatti geessu.



**FOOLIIN GADAMEESSAA FURDAA TA'A**

**Hanqaaquun kun tuubii fallopian gadi imala**

**Walakkaa marsaa lagu (guyyaa 14) keessatti ovaariin hanqaaquu tokko gadi lakkisa; kunis ovulation jedhama**

**Erga ovulation booda hanqaaquun karaa fallopian tube gara gadameessatti imala. Imala kana xumuruuf guyyoota muraasa fudhata**

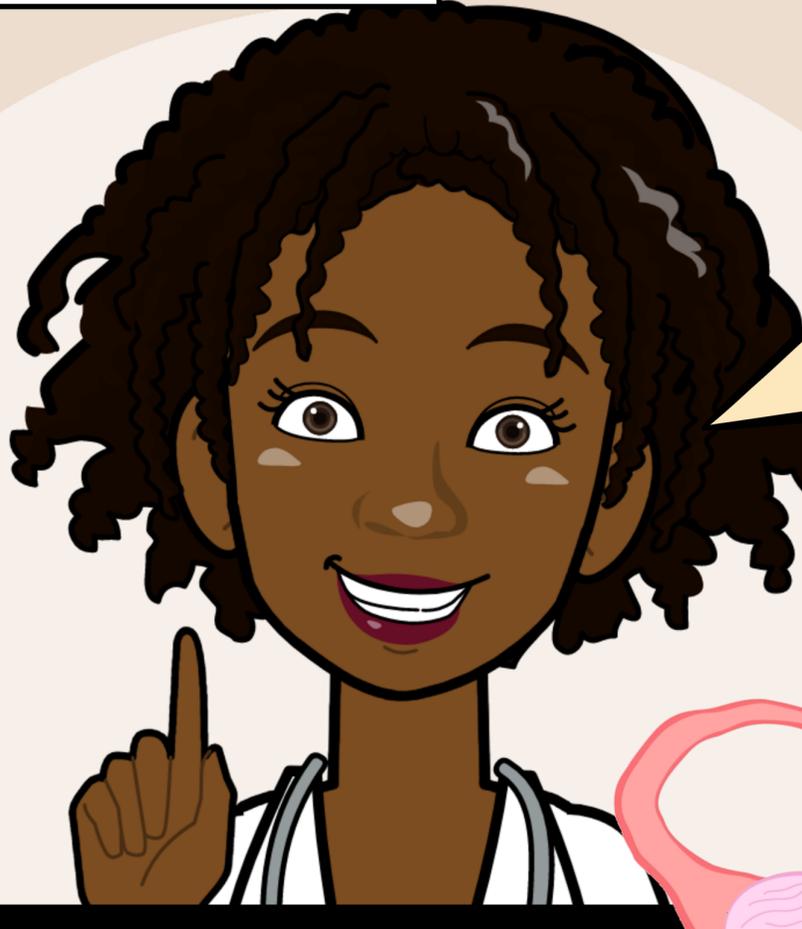


**Gidduu kana, fooliin gadameessaa suuta suutaan furdachuun guddina hanqaaquu walhormaataa ta'e deeggara**

**Yoo hanqaaquun walhormaata ta'e gadameessa keessa kaa'amee dubartittiin ulfoofti**

**Yoo hanqaaquun hin hormanne, dubartiin sun ulfa hin qabdu, hanqaaquun sun bulbulamuu ni jalqaba**

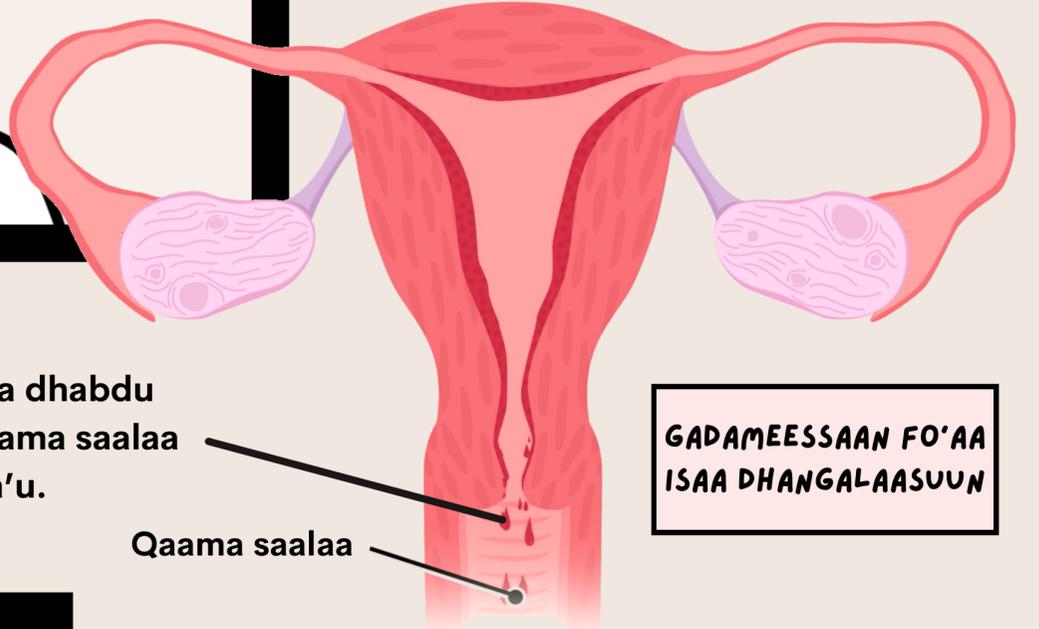




Dubartiin ulfa waan hin taaneef, uwwiin gadameessaa hin barbaachisu, gadameessis foolii isaa dhangalaasa (Guyyaa 28) .

Dubartiin tokko sana booda laguu ishee ji'a ji'aan ni qabaatti, marsaan isaas deebi'ee ni jalqaba.

Dhiigni yeroo laguu kee dhabdu foolii gadameessa keetii ti.



Yeroo gadameessiin foolii isaa dhabdu dhiigni fi tishuwwan biroo qaama saalaa irraa qaama keessaa ba'u.

GADAMEESSAAN FO'AA ISAA DHANGALAASUUN

Qaama saalaa

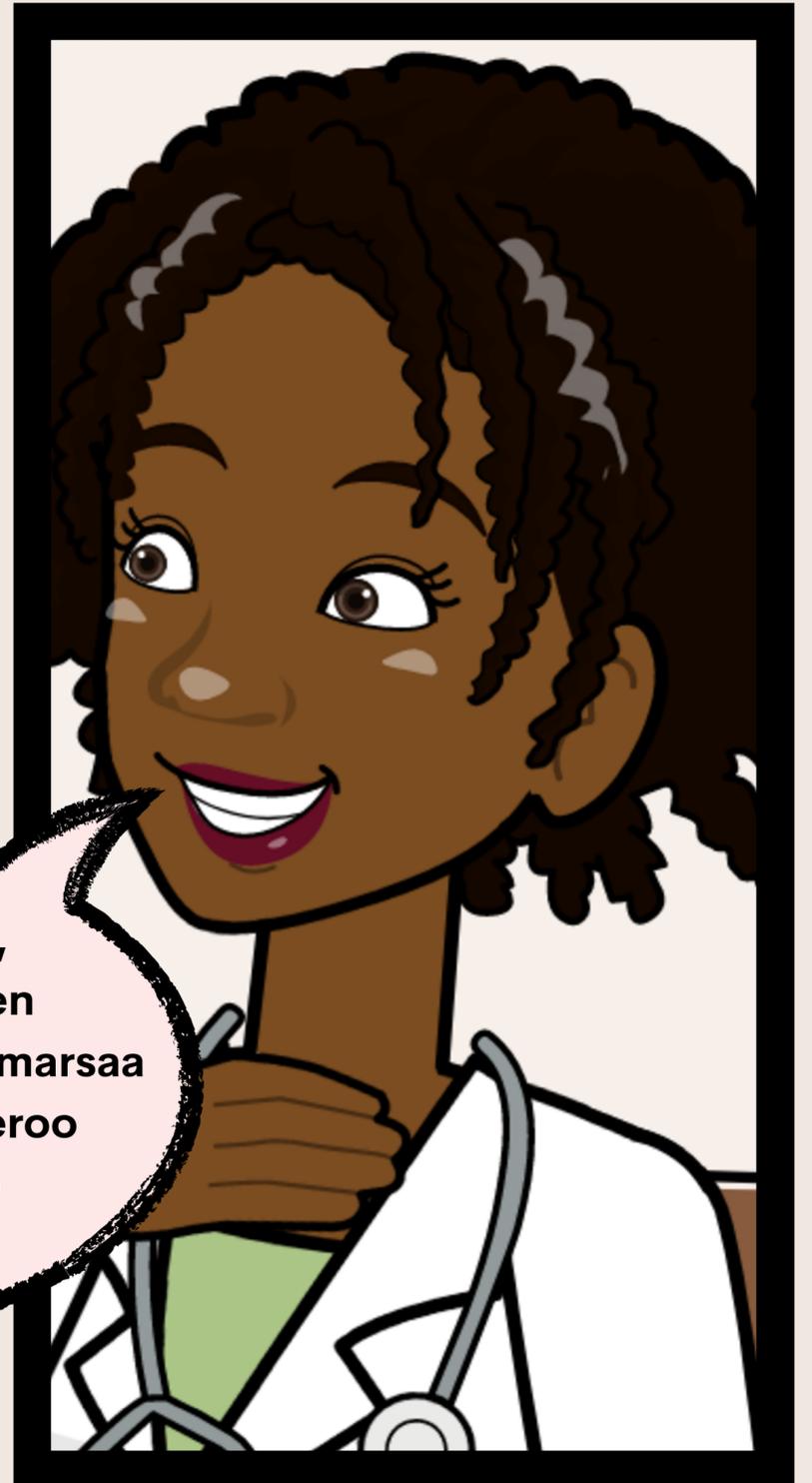


Kanaafuu, laguu koos nan argadhaa?

JETTEE SAANDRAAN  
GAAFATTE

**WOW!**

Eeyyee Saandraa, shamarran baay'een isaanii yeroo jalqabaaf marsaa laguu kan argatan yeroo naannoo waggaa 12 ta'anitti.



Umurii 10 hanga 16 gidduutti yeroo kamiyyuu lagu koo argachuun homaa miti

Qaamni shamarree kamiyyuu sagantaa ishee irratti hojjeta

Gariin isaanii waggaa 8 irraa eegalee jalqabuu danda'u, gariin immoo yeroo umuriin isaanii waggaa 18. Umriin lagu jalqabuuf sirrii ykn dogoggoraa hin jiru

Lagu koo kan jalqabu yeroo qaamni koo qophaa'udha. Haa ta'u malee yeroo dhiyootti akka jalqabu mallattoon mul'achaa jira

Yeroo baayyee laguun shamarree tokko harmi ishee guddachuu erga jalqabee gara waggaa lamaa booda jalqaba

...JOY IBSA

Laguun shamarranii dhufaa akka jiru kan agarsiisu kan biraan uffata jalaa ishee keessatti dhangala'aan qaama saalaa bishaan (mucus-like) mul'achuu ykn miira ta'uu isaati. Shamarreen tokko lagu jalqabuushee dura gara ji'a jahaa hanga waggaa tokkootti dhangala'aan kun ni mudata.

Marsaan lagu shamarree tokkoo erga jalqabee waggoota muraasa jalqabaa yeroo hunda dhufuu dhiisuu danda'a. Jalqaba irratti waanuma jirudha

Laguun shamarree tokko torban 4-5 keessatti al tokko, marsaa lagu ishee jalqabaa waggaa 2-3 booda ta'uu qaba

Hmm, waan adii maxxantu sanatu ji'oota dura uffata jalaa koo irratti hubadhe.

AMANDA NI HUBATTI

Yeroo baay'ee laguun torban 4-5tti al tokko ni mul'ata. Haa ta'u malee, shamarran tokko tokko lagu xiqqaa ykn baay'inaan mul'atu.

...JOY IBSA

Laguun miira namaa jijjiiruu, dhiphina sammuu, yaaddoo fi fincaan fiduu danda'a

Yaa kanaafidha har'a baay'ee dhukkubsacha a kan ture!

Sirriitti Amanda!

Kunis PMS (premenstrual syndrome) jedhama.

PMS yeroo intalli tokko mudatudha mallattoolee miiraa fi qaamaa lagu ishee dura ykn yeroo lagu ishee mudatu

Mallattoon dhukkuba kanaa guyyoota jalqabaa lagu booda ni bada

HMM...

...JOY IBSA

Yeroo lagu hunda keessatti intalli tokko yeroo baay'ee dhiiga kanastaa muraasa qofa dhangalaafti, dhiiga baay'ee fakkaachuu danda'us

Shamarran baay'een isaanii guyyaatti al 3-6 paadi lagu, tampon ykn kooppii isaanii jijjiiru

Ijoolleen dhiiraa lagu ni qabaa?

...JOSHUA NI GAAFATA

Lakki Joshua ijoolleen dhiiraa lagu hin qaban. Garuu ijoolleen dhiiraas ta'e ijoollee durbaa akkuma umuriin isaanii dabalaa deemuun jijjiirama ariifataa qaama isaanii irratti argu. dargaggummaa jedhama

Daawwannaa koo itti aanu irratti waan hunda isinitti hima.

**Gaafadhu  
Dr. Joy**

Akkam jirtu, ani Dr. Joy, waa'ee lagu fi dargaggummaa gaaffii keessan hunda deebisuuf as jira. Gaaffii qabdaa?

daawwadhaa: [padher.org/askdrjoy](https://padher.org/askdrjoy)

ABBAAN AMANDA GARA  
MANAATTI DEEBI'A

**KNOEKI!  
KNOEKI!**

Balbala rukutuun dhaga'a

Abbaa keenya natti fakkaata

Mee deemee ilaala

Akkam jirtu Amanda?

Baga nagaan dhufte!

Baga nagaan dhufte!

Amanda har'a marsaa laguu  
ishee jalqabaa qabdi turte.

SAANDRAAN  
QUUQAMADHAAN ABBAA  
ISHEE NAGAA GAAFATTE



Dhugaadhumatti!  
Amanda, Baga  
gammaddan. Yeroo  
ammaa kana maaltu  
sitti dhagahama?

Miira gaariin natti  
dhagahama abbaa.  
Obboleettiin guddittii  
laguun maal akka  
ta'ee fi guutummaatti  
waanuma jiru akka  
hubadhu na gargaarte



Eeyyee Amanda, waa'ee marsaa  
laguu wanti nama qaanessu hin jiru



AMANDA DEEBII  
KENNA

Isaan qaama waan dubartii si  
godhu keessaa tokkodha

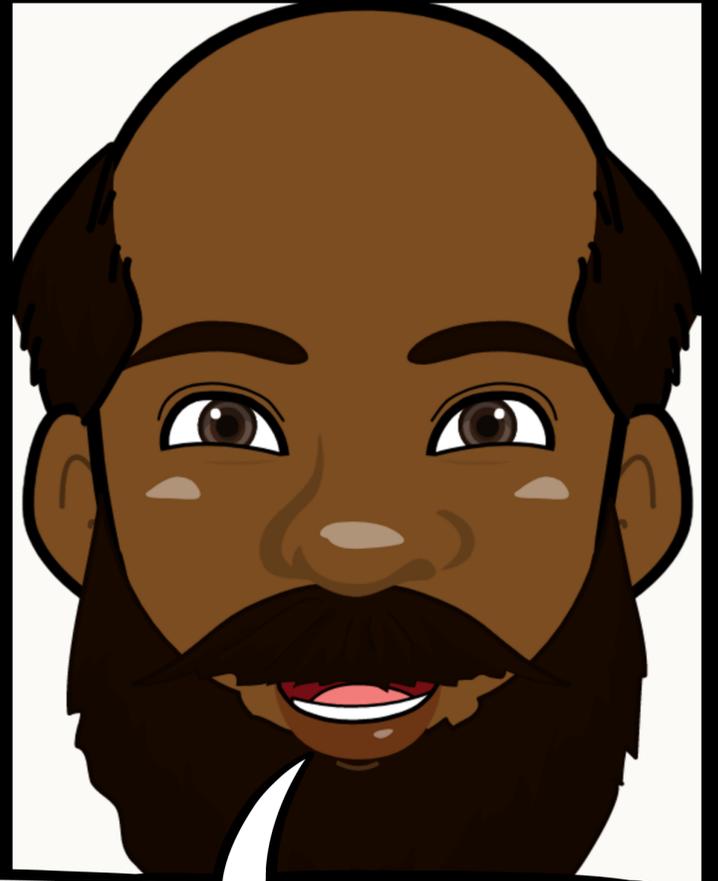
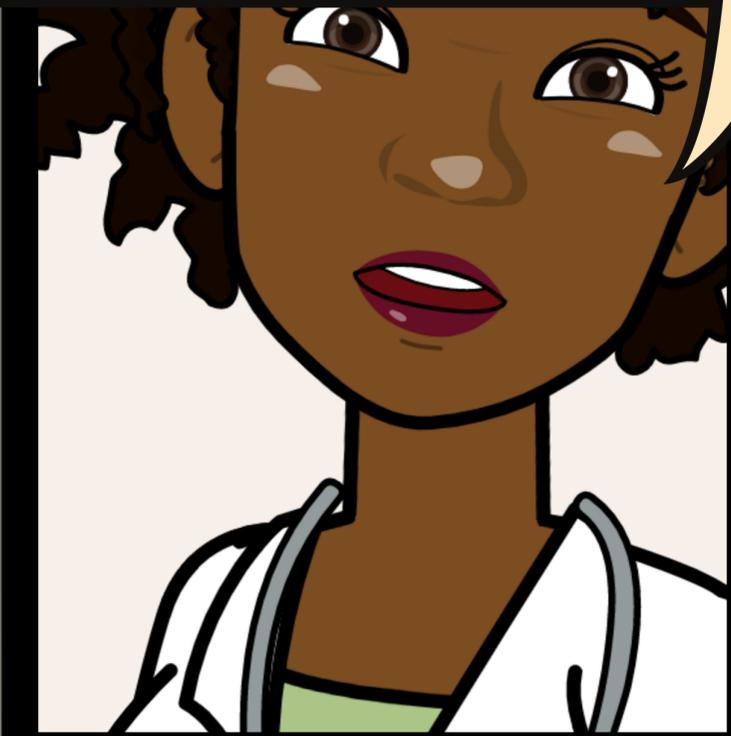
Galatoomaa Abbaa



Akkam jirtu Joy, akkam jirtu?  
Guyyoota kanatti yeroo muraasa  
si argina

Ani gaarii dha abbaa. Yeroo tokko tokko hojiin maatii koo wajjin yeroo akkan hin dabarsine na dhorka...

...garuu yeroo dabalataa argachuuf nan yaala



Maaloo Joy yeroo dabalataa nuuf kennuu yaali. Baay'ee isin dhabne

Jarana isinis nan dhaba

...JEDHA JOY

Baay'ee galatoomii!

Yaa jaalallee koo, ati mana jirta. Dadhabbii ta'uu akka qabdu nan beeka, dhiqannaa ho'aa siif haa qopheessu



Amanda dagachuu koo dura kana isin beeksisuu barbaade

...JEDHA JOY

Shamarran hedduun keessumaa guyyoota jalqabaa dhukkubbii lagu cimaa qabu

QARUURAA BISHAAN HO'AA

Yoo dhiita'uun lagu si rakkise, qaruuraa bishaan ho'aa garaa kee irratti fayyadamuu ykn qoricha dhukkubbii namatti fidu kan akka ibuprofen ykn naproxen fudhachuu yaaluun ni danda'ama.

Kanaaf qoricha dhukkubbii namatti fidu fudhachuu ykn qaruuraa bishaan ho'aa haalluu keessatti marfame fayyadamuu

Tole obboleettii guddaa. Dhugumatti garaa koo isa gadii dhukkubbiin qaba.

Akkasumas yaadadhu, laguun qaama uumamaa fi fayyaa jireenya intala tokkooti.

Laguun sochii qaamaa, bashannana, fi jireenya gammachuu karaa gufuu ta'uu hin qabu

Amma gara hospitaalaatti deebi'uun qaba

...JEDHA JOY

Guyyaa biraa deebi'ee waa'ee lagu fi dargaggummaa bal'inaan isinitti hima

Nagaatti!

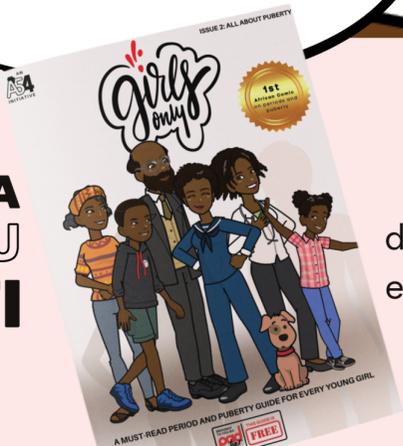
Nagaatti!

Nagaatti!

Nagaatti!

Nagaatti!

**MAXXANSA  
ITTI AANU  
IRRATTI**



Girls Only ji'a dhufu maxxansa haaraa hunda gammachiisaa mata duree **Waa'ee Dargaggummaa Hundaa** jedhuun ni deebi'a. Maxxansa itti aanu irratti nu waliin ta'aa, Doktorri Joy waa'ee dargaggummaa fi jijjiirama qaamni ishee saffisaan guddachuu isaatiin eegamu Amanda waliin yeroo haasa'u. Lakkoofsa kana bilisaan fi/ykn dhimmoota yeroo dhiyootti buufachuuf, maaloo daawwadhaa [padher.org/download](http://padher.org/download)

\*Iddoo kana fayyadamuun waa'ee lagu hanga ammaatti waan baratte barreessi\*



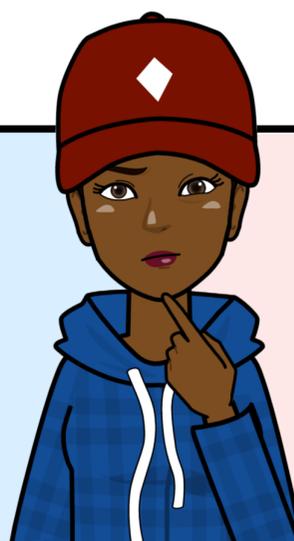
\*Iddoo kana fayyadamuun waa'ee lagu hanga ammaatti waan baratte barreessi\*



**Waa'ee lagu caalaatti  
baru barbaadduu?**

DAAWWACHUU

[www.padher.org/for/girls](http://www.padher.org/for/girls)



nu hordofaa



[/padherorg](https://www.instagram.com/padherorg)



## GIRLS ONLY MAALTU AKKAS GAARII TAASISA?

- Akka gaariitti qoratame
- Ijoollee Dhiiraatiifis Kan Qophaa'e!
- Qabiyyee yaala fayyaatiin sirrii ta'e
- Muuxannoo jireenya dhugaa irratti hundaa'uun
- Shamarran mana barumsaatiif bashannana
- Warra fi Barsiisotaaf mijataa dha

...FAKKII BAREEDDUU KAN QABU...

OSOON DUBBISUU TAATEEWWAN MATAA KOO KEESSA JIRAN TILMAAMUUN DANDA'A TURE

—Blessing Akpan (The Innovative Child Network)



Intalli keessan marsaa  
laguu akka to'attu  
gargaaruu  
barbaadduu?  
Daawwachuu  
[padher.org/for/parent](https://padher.org/for/parent)  
qajeelfama warraa  
bal'aa ta'eef

YOOKAAN



NA SCAN GODHAA

KAN  
ISINIIF FIDE:

**pad**  
her



INFO@PADHER.ORG | WWW.PADHER.ORG

Umurii: Wagga 8 fi  
isaa ol  
Gatii: BILAASHA



Kitaabota baacoo  
keenya har'a karaa  
[padher.com/shop](https://padher.com/shop)