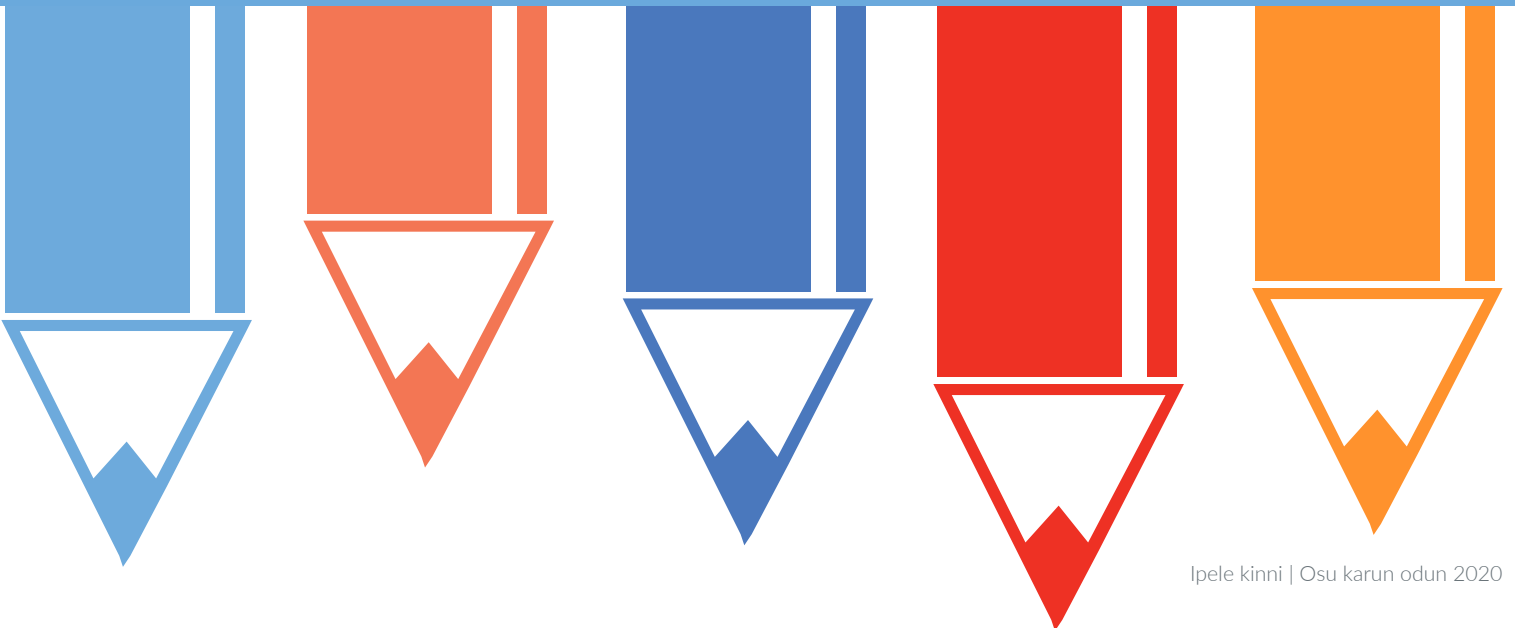




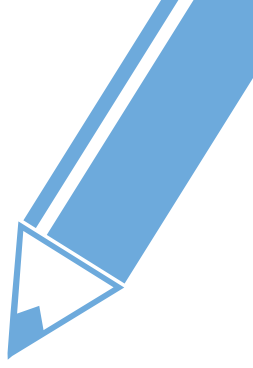
Ìdí 9 Látì Rerìn Múse

ÌWÉ-PÉLÉBÉ FÚN ÉRÉ ÉBÌ

Smile Train ló ẹ̀ ipèsè ìwé-pélébẹ̀ yìí fún
ìgbéláruge ìlera oṣoṣo pípé àti ikéde láàárín àwọn
ẹbí tí ó ní ẹni tí a bí pẹ̀lú ètè lílà àti/tàbí òkè ẹnu lílà.



Nípa ìwé-pélébé yìí



Ìwé-pélébé yìí wà fún àwọn ọmọ wéwé bí i tì rẹ. Ó kún fún àwọn ìṣẹ tí o lè ṣe fún ara rẹ àti àwọn ẹbí rẹ láti kọ sí i nípa ohún tí ó n mú inú rẹ dùn, ohún tí ó n jẹ ìwúrí fún ọ, àti bí o ṣe lè borí àwọn ìpènjà àti ìṣẹlẹ. A léró wí pé yóò ràn ọ lọwọ ní ìrìnàjò rẹ. O ṣeun fún mímú ìwé-pélébé yìí àti wíwá ànṣàni láti wá ìdí díẹ láti rẹrìn músẹ.

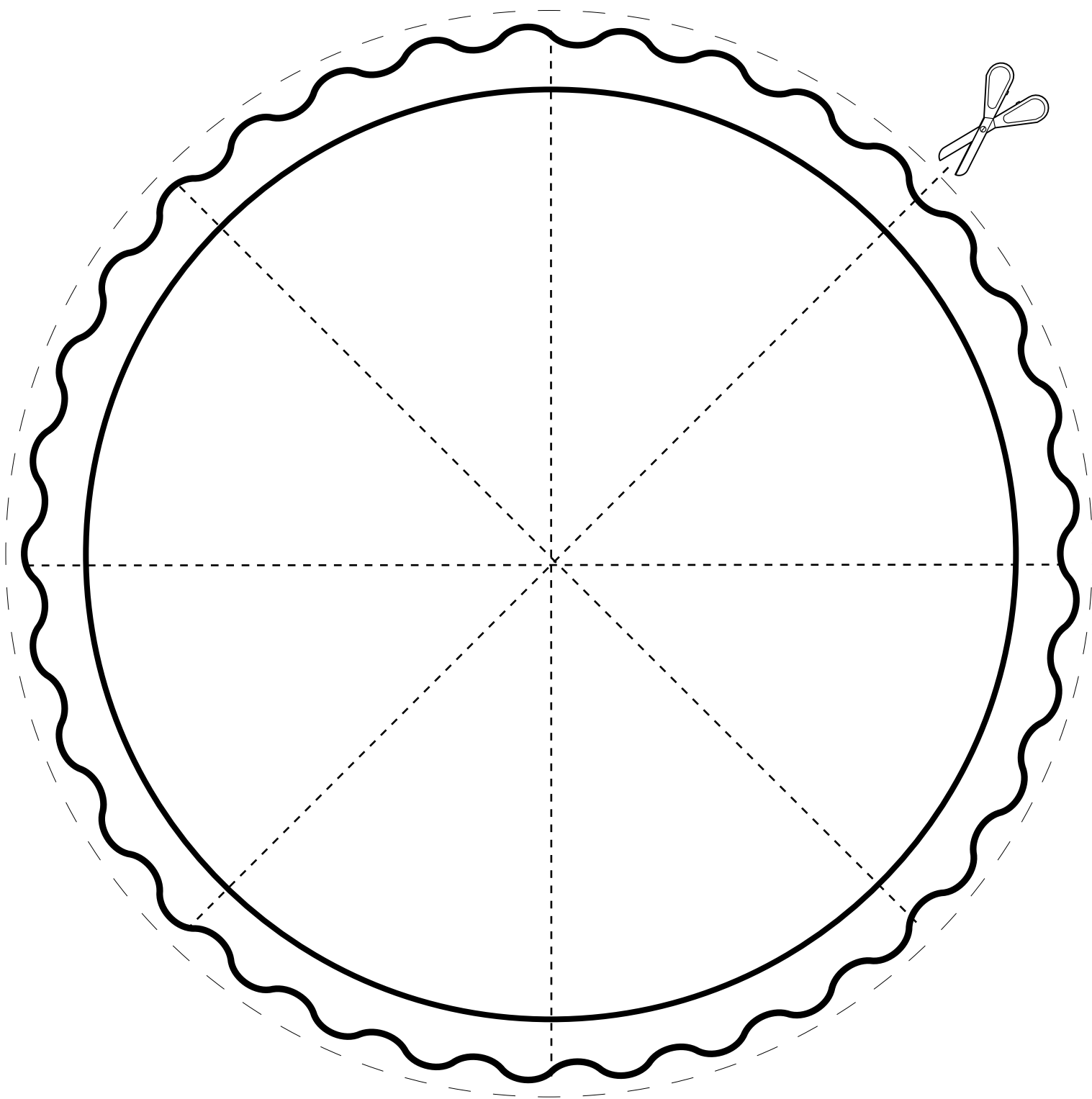


Bí ó bá ṣe pé kò sí ẹrọ atẹwé ní àrọwótó tàbí ẹdà ìwé-pélébé èyí tí a tẹ jáde yìí nkọ? Kò sí wàhálà! O lè ka àwọn àlàyé kí o sì ṣe àwọn ìṣẹ náà fúnra rẹ! Lo òye rẹ láti jẹ kí ohun gbogbo tí ó wà níbí ó rí bí o ṣe fẹ.

Ọpẹ pàtàkì lọwọ Grace Peters láti Smile Train, NY àti Martha Jaramilo àti Camila Osorio láti ile iwòsàn Fundación Clínica Noel tí í ṣe alábàṣe Smile Train, ní Colombia, fún ilọwọsí pàtàkì lórí ìṣẹ yìí.

Ìtọ́ka Àkóónú

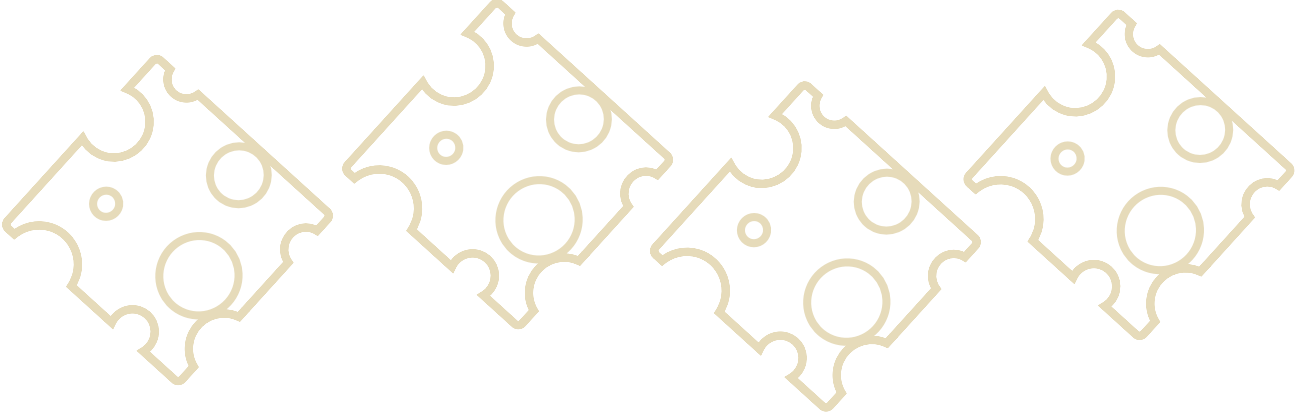
Písà ti Ìdùnnú	1
Wíwá Ọ̀rọ̀ Ìfọ̀wọ̀-fún-ara-ẹ̀ni	4
Àwòrán Aláilẹ̀gbẹ̀ Ìdílẹ̀ mi	5
Eré Bojú-bojú	6
Láti Ìpàntí sí Olúborí iṣẹ̀ àwòṣe	7
Iṣọkan ni Ọ̀wọ̀	8
Ègbẹ̀ Idile	9
“Emi ni” Agolo (tabi Ife!)	10
Ihuwasi ti Imoore	11



Tomati



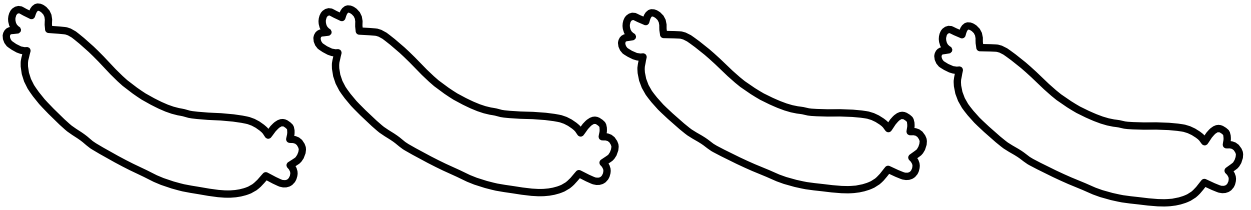
Warankasi



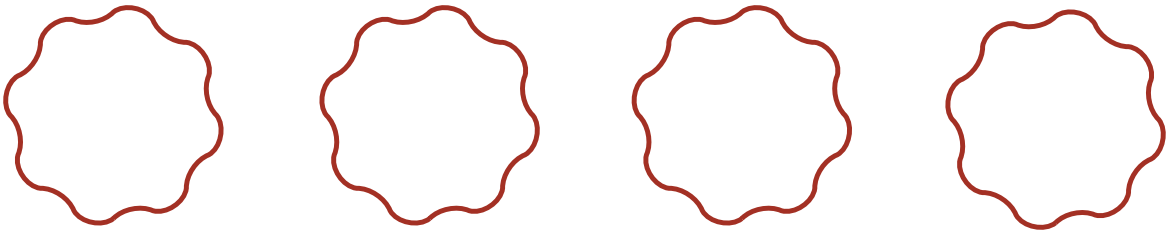
Olu



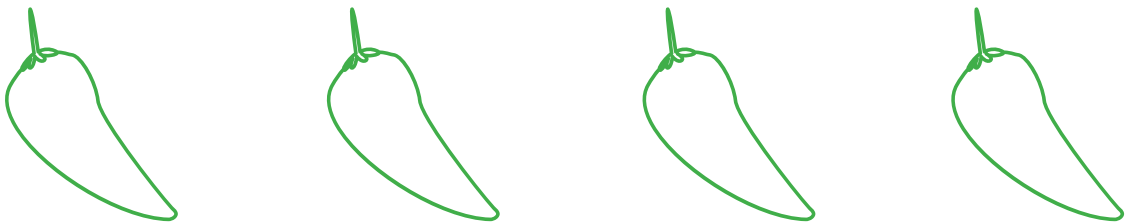
Soseji



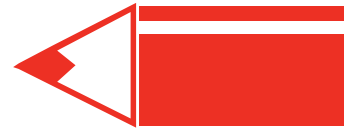
Eran sise ti a
ra roborobo



Ata



Wíwá Ọrọ̀ Ìfọ̀wọ̀-fún-ara-ẹ̀ni



O jẹ́ iyanu àti pé kò sí ẹ̀lòmíràn bíi ẹ̀. ẚùgbọ̀n nígbà mìíràn o lè lérò wí pé ó nira láti ro àwọn ọ̀rọ̀ tí ó tọ̀ láti ẚàpẹ̀júwẹ̀ àwọn ohun nílá àti àrà ọ̀tọ̀ nípa ìwọ̀ tìkaraàrẹ̀. Nínú wíwá ọ̀rọ̀ yíí, ìwọ̀ yóò lo ọ̀pọ̀lo ẹ̀ láti wá àwọn ọ̀rọ̀ tí ó farapamọ̀. Ọ̀rọ̀ kòkọ̀kan jomọ̀ ìfọ̀wọ̀ fún ara ẹ̀ni, ẹ̀yítí ó jẹ́ ìgbàgbọ̀ nínú ara ẹ̀. Bí o ẚe n ẚàwá, ronú nípa bí ọ̀kọ̀kan àwọn ọ̀rọ̀ wònyí ẚe kàn ọ̀. O ní ọ̀pọ̀lọ̀pọ̀ idí láti gbéraga!

1. ẚàwá lọ̀ sókè, sísàlẹ̀, síwá, séyìn, àti ní idábùú láti wá àwọn ọ̀rọ̀ tí ó farasin.

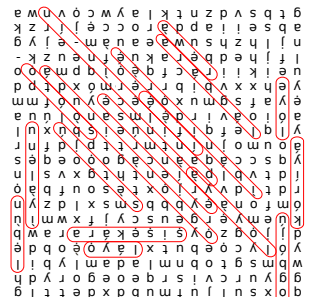


ìbánidọ̀rẹ̀é
 iyàlenu
 sètọ̀jú
 láyọ̀
 lóye

ẚìṣẹ̀kára
 panilerìn-ín
 kóríyá
 rẹ̀wà

ọ̀gbọ̀nàtinudá
 ẚòtóto
 loyàyà
 lẹ̀bùn

ẹ̀rínmùṣe
 ífẹ̀é
 lágbára
 ògbọ̀jú

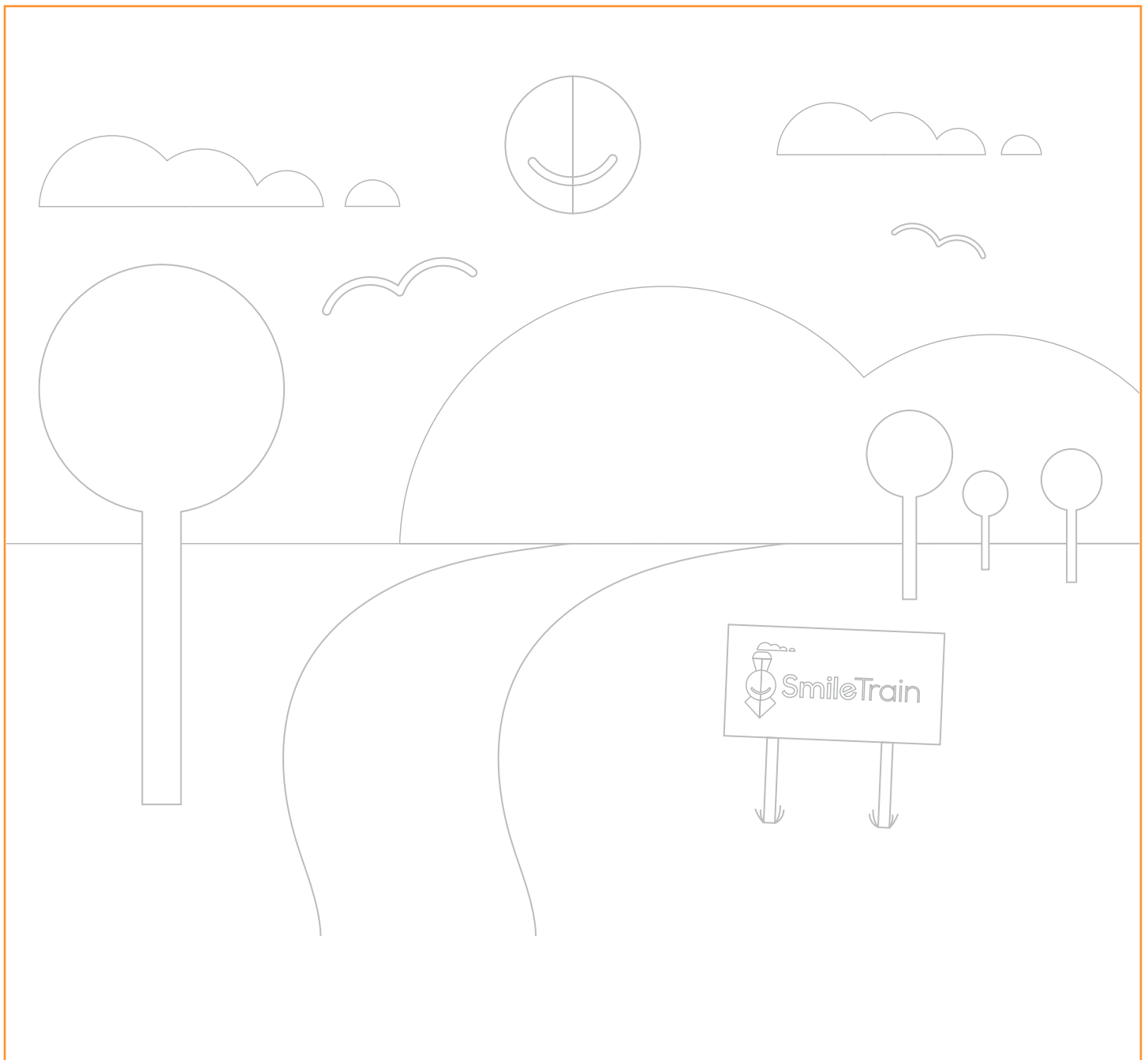


Àwòrán Aláilégbé Ìdílé mi



Èbí kòòkan yàtò. Nínú àwòrán isàlẹ̀ ya gbogbo ẹ̀ni tí ó wà nínú mọ̀lẹ̀bí rẹ̀ kí o sì fi ọ̀dà kun àwọ̀ tàbí kí o fi àwọ̀n àpẹ̀rẹ̀ ẹ̀sàfihàn àwọ̀n ìwà aláilégbé ẹ̀nikòòkan wọ̀n. Bí o ẹ̀ ní yàwòrán, ronú nípa àwọ̀n ọ̀nà tí ìwọ̀ àtí ẹ̀niyàn kòòkan nínú ẹ̀bí rẹ̀ ẹ̀ yàtò. Kí ni ó mú ẹ̀bí rẹ̀ yàtò?

1. Ya ara rẹ̀ àtí ẹ̀bí rẹ̀ nínú àwòrán isàlẹ̀.
2. Kun àwọ̀ sí ìyòókù àwòrán bí o tí fẹ̀!



Eré Bojú-bojú

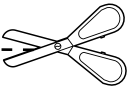


Nígbà miíràn, ó lè nira láti rántí àwọn ohun tí ó dára jùlọ nípa ara wa. O fẹrẹẹ jẹ wí pé àwọn ohun kan tí a fẹràn n farapamọ. Nínú ìṣẹ̀ yìí, àwọn ẹbí rẹ yóò fi ohun tí wọn nífẹẹ sí nípa rẹ pamọ ní inú ilé tí iwọ yóò sì wá wọn rí. Bí o ẹe n ẹ̀wá, gbìyànjú láti rántí wí pé gbogbo àwọn àbùdá iyanu tí o rí wà níbẹ nígbà gbogbo – nígbà miíràn ohun tí o ní láti ẹe ni kí o rántí láti wá wọn!

1. Ka àwọn àbùdá rere tí ó wà ní ìsàlẹ̀ kí o ronú nípa bí ọkọ̀ọkan ẹe kàn ọ. Lẹ́yìn nàà, bóyá fúnra rẹ tàbí pèlú àwọn ọmọ-lẹ́bì, fi kún àwọn àfo tó ńfọ́ pèlú àwọn ìhùwà rere tí ó nífẹẹ sí nípa ara rẹ.
2. Gé àwọn ìhùwàsí rere kọ̀ọkan jáde, pèlú àwọn tí o ẹe ẹe.
3. Àwọn ọmọ ẹbí yóò fi àwọn ìhùwàsí rere nàà pa mọ sí àyiká ilé.
4. Ní kété tí àwọn ìwà rere gbogbo bá ti wà ní ìpamọ, bẹ̀rẹ̀ láti ẹ̀wá. Gbìyànjú kí o gba púpọ̀ bí o bá ẹe lè rí jọ! Ní ìgbàkúùgbà tí o bá rí ìwà rere kan, gbìyànjú kí o rántí pé ó jẹ apákan ara rẹ, àti pé ó jẹ ohunkan fún ọ láti òmú ẹ̀nìyàn àti mú yangàn.

Apeere: Mo je aladugbo to dara

ÀWỌN ÌṢESÍ ÌDÁNILÓJÚ:



Mo jẹ olùtẹ́tísí tí ó dára

Mo jẹ ọ̀rẹ̀ tí ó ẹe é gbékẹ̀lẹ̀

Mo pé tán bí mo ti wà

Mo ní inú rere

Mo ní olùránlọ̀wọ̀ tí ó dára ní ibi ìdáná

Arábinrin/arákùnrin tí ó ẹe é bá ẹ̀rẹ̀ ni mí

Mo ní ẹ̀rín tí ó dára jùlọ

Ẹ̀rín músẹ̀ mi pé tán

Mo jẹ olókíkí ẹ̀nìyàn

Láti Pàntí sí Olúborí iṣẹ̀ àwòṣe

Ṣiṣe àtúnlò kì í fún “ipàntí” ní igbesí ayé keji nikan, ó tún lè ṣe ìrànwọ́ fún ọ láti ṣẹ́dá àwọn àkànṣe iṣẹ̀ ọ̀nà ní ilé! Iṣẹ̀ yíí jẹ́ olùrànnilétí pé ohun gbogbo ni ó ní iyí tí ó farasin, pàápàá àwọn nṁkan tí a lè rò ni ó tí ṣetán láti di jǵù danù.

1. Wá àwọn nkan kékeré ní àyíká ilé tàbí ní ẹ̀hìnkùlẹ̀ rẹ̀ tí o lè tún lò.
Fún àpẹ̀rẹ̀, bọ̀tíni kan, okùn tẹ̀ẹ̀rẹ̀ kan, ìdì bébà ìnùgbònsẹ̀ kan, tàbí ìdírí ìgò kan.
2. Lo oju inu rẹ̀ lati yi awọn wunrẹn wọnyi pada si iṣẹ̀ aṣakoyi ti dara kan!



Iṣọkan ni Ọwọ



Nigba miiran a maa n ni lati koju awon imolara iriri ti o ka ni laya, tabi ki ara wa ma ya gaga sa Jin Shin Jyutsu Iṣọkan iṣe ni ọwọ le ṣe iranlọwọ fun ọ lati wa ni ifokanbale ati lati dara ju ti tele lọ. O tun le ṣe alabapin pẹlu ẹbi rẹ nigba ti wọn ba ni imolara awon nnkan ba wọnyi, wọn le gbiyanju ise naa bakan naa Nipase ibaraenisoro gbangba ati pinpin erongba, iwọ ati ẹbi rẹ le kọ ẹkọ nipa awon edun okan enikookan ati lati ni idunnu ti o dara, lapapo.

1. Lo Aworan atijo ti Ara Aṣia ti Jin Shin Jyutsu fun ifarabale, imoriwu, ati irilara ti o dara julọ. Ka apejuwe "Iṣọkan ni Ọwọ" ni isale.
2. Gegebi iṣe ojoojumọ, rora mu ika ọwọ koṣkan fun iṣeju 3-5, bere pẹlu atanpako rẹ.
3. Lati ṣe iranlọwọ fun imolara kan pato, di ika ti o ye mu titi di igba wa ni iriri ayipada kan. Bi o ṣe dimu, ranti lati mi ki o si rerin muse.



www.instilljsj.com ~ KAREN SEARLS © 2007, 2020

Jin Shin Jyutsu

(pe ni jin shin jit-su)

je iṣe imularada atijo ti a mu lati ododo obi si omọ, ṣaju igba pipe ki awon iwe to wopo. Iṣe naa ran ni leti pe nigba ti a bani idojuko pẹlu awon irisilara ati awon ailera ti ara, a ni ipa lati ṣe iranlọwọ fun ara wa ati awon miiran, ni lilo awon irinṣe ti o rorun ti a ni nigbagbogbo — mimi wa ati ọwọ wa.

Fun alaye diẹ sii, ṣabewo si www.jsjinc.net

*Iṣọkan iṣe ni ọwọ, Iṣatunṣe nipase igbanilaaye ti Karen Searls, Jin Shin Jyutsu Onkọwe Oniwe eri ati Iranra-eni-lọwọ olukọ, Oṣu Kerin 2020

Egbe Idile



Ebi re le je okan ninu awon orisun pataki julọ ti atileyin ati itunu re. Ninu ise yii, iwọ ati ebi re yoo lo akoko papo. Sugbon eyi kii se akoko iwonba ebi re, o je “Egbe Ebi”— aaye kan nibiti gbogbo eniyan ninu ebi n soro nipa ohun kan ni ose koakan ati rii daju pe gbogbo eniyan kopa. O le lo akoko yii lati pin nnkan ti o se pataki si o, tabi lati ni imo siwaju sii nipa ohun ti o se pataki si okan ninu awon ebi re.

1. Iwọ ati ebi re yoo yan ojo kan ati akoko ninu ose kan lati pejo fun Egbe Ebi. Fun apeere, akọ kọ lehin ounje ale ni gbogbo Ojọbọ je akoko ti o dara lati darapo nitori o ti wa pelu ebi re naa!
2. Yan olori ijiroro. Eniyan naa yoo je omọ ebi ti o yatọ ni ose koakan.
3. Olori ijiroro ni lati yan akole Egbe Ebi. Diẹ ninu awon apeere je asayan ounje atowo ti o fẹran, ere idaraya ti o fẹran, tabi iranti idile ebi.
4. Lo o kere ju iseju 30 ni ijiroro akori ti o yan. O dara ti awon akole miiran ba jeyo lakoko ijiroro naa, sugbon rii daju pe olori ijiroro mo pe akole won ti ni ipa to. Si, o se pataki lati rii daju pe gbogbo eniyan ni o ni awon anfani bakan naa lati soro.
5. Eyi je ona ti o dara fun gbogbo eniyan lati pejo lati jiroro bi won se rlero nipa akole ti a ti yan ati lati je ki gbogbo eniyan ni imolara pataki!

“Emi ni” Agolo (tabi lfe!)



Nigba miiran o kan le nilo olurannileti kan nipa gbogbo awon ohun ti o dara ninu igbesi aye re. “Emi ni” Agolo (tabi lfe!) Je iko nnkan ti o kun fun awon olurannileti wonyi. O le se iranlowo iwuri fun o ni gbogbo akoko ti o nilo okan!

1. Wa agolo tabi lfe ti o mo, ti o le lo. Eyi le ni i se pelu fifo agolo tabi lfe ti o ni ounjẹ ninu tẹlẹ. Ti o ba yan lati lo agolo, sise pelu obi/alagbatọ re ki o sayewo pe agolo ti o yan ko ni awon eti to mu ni oke. (Italolobo: O le se agolo ti o dara nipa lilo “Idalenusi si Awose”!)
2. Mu o kere ju awon ohun itehun mewa (10) tabi awon opa popsicle (tabi awon nnkan miiran ti o jora ti o le ko nkan le lori).
3. Pelu ebi tabi awon ore re, eniyan kookan yoo gba awon opa popsicle die lati ko ore tabi gbolohun ore orisirisi lori okookan. Awon wonyi gbodo je awon ore ti o ni idaniloju ti o pari gbolohun “Emi ni...” (fun apere: “inu mi dun,” “eni ti a feran,” tabi “eni ti o lewu”).
4. Ni kete ti gbogbo awon opa naa ni awon ore idaniloju ti a ko si won, ko sinu agolo ki o gbun.
5. Enikana gba agolo, mu igi kan, a si ka ifranse re sita. Gbogbo eniyan naa maa tun ka ifranse naa sita.
6. Fun eni ti o kan ni agolo, ti yoo mu opa kan lati ka ifranse naa. Gbogbo eniyan yoo tun pe ifranse naa sita daadaa.
7. Tesiwaju titi gbogbo eniyan yoo fi ni akoko tiwon, tabi titi ti o fi pari awon ore!
8. Ni kete ti ere naa pari, toju “Emi ni” Agolo (tabi lfe!) ni aaye ajosepo kan. Nigba ti inu re ko ba dun tabi o nilo “gbe mi,” mu ki o ka okan lati inu agolo tabi lfe!



Ihuwasi ti Imoore



Njẹ o mọ nkan ti ọrọ “imoore” tumọ si? O tumọ si idupẹ tabi imoore, ati pinpin imọlara yii pẹlu ẹlomiran. Njẹ o le ronu ẹnikan ti o dupe fun? Boya iya rẹ ti o se ounjẹ ti o fe ran, tabi ọrẹ rẹ ti o jẹ ki o rẹrin nigbagbogbo. Fifi imoore han kii yoo jẹ ki o ni idunnu nikan, yoo je ki ẹni ti o dupe fun lati lero pataki kan!

1. Fọwọsi awoṣe ni isalẹ ki o kọ lẹta si ẹnikan ti o dupe fun! Fun apẹrẹ, “Mama mi tooto (orukọ ẹnikan), o ṣeun fun ẹṣi iresi oloyin ati adiyẹ fun ounjẹ ale (ohun ti wọn ṣe ti o dupe fun). Mo dupe ọwọ rẹ. O mumi rẹrin muṣẹn! Iṣẹ, Ore-Oṣe (orukọ rẹ).”
2. Awọ ati ẹ irisi lẹta bi o ti fẹ!
3. Ti o ba tẹ ọ loran lati ẹ eyi, pin lẹta rẹ pẹlu eniyan rẹ. Yoo jẹ ki inu wọn dun lati mọ pe o dupe fun wọn, ati pe yoo jẹ ki inu rẹ dun lati pin imoore rẹ!

_____ ,

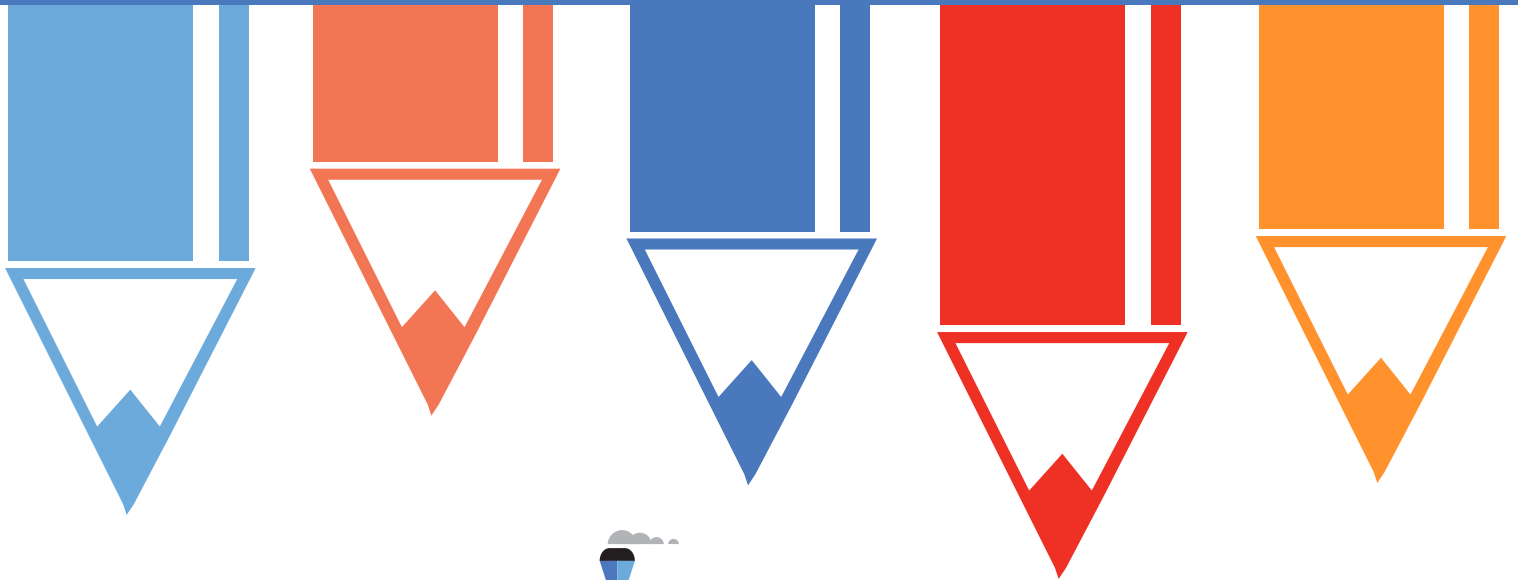
O ṣeun fun _____

Mo dupe ọwọ rẹ. O mumi rẹrin muṣẹ!

Iṣẹ, _____



ŞIŞE AYIPA AYE PEŁU ƐRIN KAN NI ƐKAN NAA



Nje o mo wipe sise abojuto okan re se pataki gegebi abojuto ara re? Okan ninu ona ti o le fi se abojuto okan ati edun okan re je nipa ise ona! Ajo Agbaye Ilera ati Smile Train nşişę papọ lori IPA ISE ONA LO'RI ILERA, awon eto yi wa ni ipele lati se agbelaruge ise ona gegebi apakan ni ara ilera opolo ati ti awujo fun awon omo wa(gegebi iwo naa) ti a bi pelu ete jija tabi iho ni oke enu won. A ni ireti wipe awon iwe asayan ise sise yi ti ran o lowo lati se abojuto okan re, se alaiye ara re ni ekun rere, lati so ara re po pelu awon ebi re lati ile.

Jowo ko iwe si wa pelu awon aworan, afkun ati esi lori iwe kelebe yi. E fi sowo si info@smiletrain.org