

BROTTSOFFER
JOUREN
☎ 116 006

**TAAGEERADA IYO LA
MACAAMILKA CARRUURTA
IYO DHALLINYARADA
DEMBIYADA LAGA GALAY**

**Warbixin ku socota adiga oo xigto la ah ama
xiriir la leh ilmo dembi laga galay.**

**Heeganka dhibbanayaasha Iswiidhan
Brottsofferjouren Sverige
Brottsofferjouren Uppsala län
Somaliska**

Taageerada iyo la macaamilka carruurta iyo dhallinyarada dembiyada laga

galay Qore: Cornelia Johansson, ku-sii-sime Horumariye hawleed ee Heeganka dhibbanayaasha Iswiidhan.

Koox tixraac: Linda Stålborg, Heeganka dhibbanayaasha gobolka Uppsala; Linn Molin, Xarunta taageerada dhibanayaasha da'da yar – Heeganka dhallinyarada Uppsala; Anders Nylén, Heeganka dhibbanayaasha Iswiidhan; Emelie Dahlin, Heeganka dhibbanayaasha Iswiidhan.

Qaabka muuqaalka iyo sawirka: Karin Rosenberg

Waxaa soo saaray: Heeganka dhibbanayaasha Iswiidhan 2022

Daabacaad: Danagård Litho, 2022

Turjume: Språkbolaget AB

Waxaa taageero laga helay: Hoggaan-goboleedka gobolka Uppsala

Tusmo

Caawi ilmaha dembiga laga galay	5
Xuquuqaha ilmaha iyo sharciyada Iswiidhan	6
Dembiyada saameeya carruurta	10
Tusaalooyin ka mid ah dembiyada caadiga ah	10
Qaar ka mid ah noocyada kala duwan ee gacanqaadka	11
Caarruurta iyo gacanqaadka qoysaska	13
Gacanqaadka ka dhex dhaca xigtada dhallinyarada	14
Falcelinta kala duwan ee carruurta iyo dhallinyarada xagga daruufaha adag iyo dembiyada	16
Isku kalsoonida ilmaha ku xooji wadahadal	22
Ahaanshaha waalid ama xigto walwalsan	24
Liiska hubinta marka dembi la geystay	26
Waxyaalaha ay wanaagsan tahay in geedisocodka caddaaladda laga ogaado	28
Hawlaha taageerada ee maammullada dawliga	30
Taageerada dhibbanayaasha dembiga laga galay ee gobolka Uppsala	32
Waxqabadyada taageerada ka bixiya Iswiidhan oo dhan	34
Wixii taageero ah kala xiriir Heeganka dhibbanayaasha	36



CAAWI ILMAHA DEMBIGA LAGA GALAY

Sida dadka waaweyn, ayaa carruur badan dembiyo laga galaa, si toos ah dhibbane ahaan ama si dadban markhaati ahaan ama xigto qof dembi laga galay ahaan ama kan dembiga geystay ahaan. Qof kasta oo da'diisu ay ka yar tahay 18 jir waa ilmo, xagga sharciga.

Si carruurta fursad ugu helaan inay maareeyaan dhibaataada dembiga ka soo gaarta, waxay u baahan yihiin inay gacan ka helaan dad waaweyn oo isku kalsoon. Hase ahaatee dadka waaweyn way ku adkaan kartaa inay ogaadaan sida ilmaha habka ugu wanaagsan loo taageeri karo oo loo caawimi karo. Waxaa dhacda in waalidku, iyagoo doonaya inay ilmahooda ilaaliyaan, ay xaddidaan saacadihiisa dibedjoogga ama ay u diidaan inuu sidiisii xorta ahayd u dhaqdhaqaaqo. Taas wuxuu ilmuhu u arki karaa xadgudub labanlaab ah; in markii horena dembi laga galay, dabadeedna in xorriyadiisii la xaddido loogu daray.

Ilmuhu wuxuu u baahan yahay in laga caawimo sidii uu fahmi lahaa inuusan wax eed ah ama wax mas'uuliyad ah ku lahayn waxa dhacay. Ilmuhu wuxuu iyana u baahan yahay in lagala garab galo sidii uu haddana dib ugu dareemi lahaa nabadgelyo iyo kalsooni iyo sidii uu u xoojin lahaa qabka uu leeyahay. In ereyo loogu labbiso dareemadeena, fikradaheena iyo khibradaheen waa wax dhammaanteen muhiim inoo ah. Waana wax xigto ahaan lagaaga bahan karo inaad ku caawinto ilmaha dembiga laga galay. Xitaa carruurta la dhalatay ilmaha dembiga laga galay ayaa u baahan kara caawimo ay kula tacaalaan waxyaalihii la soo gudboonaaday. Walaallada sokeeyaha ah iyana xaq ayay u leeyihiin in la taageero.

Buug yarahaan waxaad ka heleysaa talo iyo tusaale fudud oo ku saabsan sida aad adiga oo qofka weyn ah aad ku qaabili lahayd ilmo dembi laga galay. Buug yaruhu wuxuu iyana leeyahay warbixin ku saabsan sharciyada iyo waxqabadyada bulshada ee loogu talagalay ilaalinta iyo caawimaadda carruurta.

XUQUUQAHA ILMAHA IYO SHARCIYADA ISWIIDHAN

Carruurta Iswiidhan joogta waxay leeyihiin xuquuqo xooggan, dadka waaweynina waxaa ku waajib ah inay wanaagga carruurta sugaan. Taas waxaa nidaamkeeda lagu ilaalinayaa sharci la yiraahdo Axdiga xuquuqda carruurta.

Axdiga QM ee xuquuqda carruurta (Axdiga xuquuqda carruurta) wuxuu ka kooban yahay qodobbo ku saabsan xuquuqda bani'aadamka ee carruurta. Intii ka dambeysay 2020 axdiga xuquuqda carruurta wuxuu noqday sharci looga dhaqmo Iswiidhan. Sharcigu wuxuu ka dhigan yahay inay xuquuqda carruurta maqaam sare ka heleen Iswiidhan. Hay'adaha dawladda, garsoorka iyo cidda kale ee wax go'aamisa waa inay u raacaan oo u isticmaalaan xuquuqaha ku qoran axdiga xuquuqda carruurta si la mid ah sharciyada kale.

Axdiga xuquuqda carruurta waxyaalaha uu qorayo waxaa ka mid ah:

- Carruurta waxay xaq u leeyihiin inay ra'yigooda dhiibtaan oo la dhegeysto.
- Carruurta waxay xaq u leeyihiin nolol iyo horumar, inay waxay jecel yihiin fursad u helaan, tusaale ahaan in loo oggolaado inay ciyaaraan, inay sida ay doonayaan noqdaan iyo inay nabadgelyo dareemaan.
- Lama oggola in ilmaana la takooro.
- Caarrurta waa inay iskuul tagaan.
- Danta ilmaha ayay had iyo jeer tahay inay noqoto tixgelinta koowaad.

Way adkaan kartaa in la ogaado danta ilmaha waxay tahay, waayo ilmo kasta waa gaar, xaaladaha lagu jirana way kala duwan yihiin. Dhammaan hay'adaha gaara go'aamo ilmo saamayn ku yeelan kara waa inay go'amadooda baaraan oo qeexaan iyagoo ka ambaqaadanaya waxa ilmaha danta u ah.



Sharciyo kale ee aad u baahan tahay inaad ogaato

- Waa mamnuuc in carruurta la garaaco, xitaa hadday ujeeddadu tarbiyayn tahay. Hadduu qofka weyni u baahan yahay taageero ku saabsan sida ilmaha loo tarbiyeeyo, isaga laftiisa ayay tahay inuu caawimo raadsado.
- Dhammaan nooc kasta oo gacanqaad qoys ah waa sharcidarro. Ilmo in loo daayo inuu arko, maqlo ama si kale u dareemo gacanqaad qoys waa dembi oo qofka gacanqaadka geystay lagu xukumi karo.
- Xitaa haddii dembiga ilmaha laga galay uu ahaa sannado badan ka hor, kolleytaba inta badan waa suurogal in dacwad boolis laga soo gudbiyo oo dadka waaweyn iyo carruurtuba xaq ayay u leeyihiin taageero dhibbane iyadoon loo eegin xilliga uu dembigu dhacay.
- Gebigeeduba waa mamnuuc in gabdho la gudo, dalka Iswiidhan gudahiisa ama dibeddiisa. Dhammaan nooc walba oo naafayn xubin taran ah waa sharcidarro. Waana inay waalidku taas ilmahooda ka badbaadiyaan.
- Waa sharcidarro in guur la galo, haddii 18 jir laga da' yar yahay. Waxaa xitaa dembi la isku ciqaabo aha in qof lagu khayaano inuu dibedda u dhoofa oo markuu halkaas tago guur lagu khasbo.
- Waa sharcidarro in dhallinyaro soo baaluqaysa lebbiskooda la kontoroolo oo iyaga ayaa doorashada dharka ay xiranayaan xaq u leh.
- Xor ayaa loo yahay in qofka la doono la caashaqo. Qof da'diisu ay ka sarrayso 15 jir, iskiisa ayaa go'aan u leh qofka uu la joogayo.
- Iswiidhan way bannaan tahay in qof da'diisu ay ka weyn tahay 15 jir uu galmo la sameeyo qof kale oo 15 jir ka weyn, waa haddii labada qofba ay taasi raalli isaga yihiin oo uusan qofna in la cadaadinayo dareemayn. Gebigeeduba waa mamnuuc in qof 15 jir ka weyn uu xiriir galmo ah la yeesho qof 15 jir ka yar, oo taasu waa dembi.



Dembiyada saameeya carruurta

Carruurta waxaa ugu horrayn saameeya dembiyada dhallinyarada, balse xitaa waxaa saameeya dembiyo ay dad waaweyni geystaan.

Marka qoys dembi loo geysto, tusaale ahaan guri jabsasho, cagajuglayn, ama shil baabuur ay taxaddardarro gaadiid sababtay, ilmaha xitaa wuxuu noqonayaa qof dembi loo geystay oo wuxuu u baahan yahay inuu la tacaalo daannada ay dhici karto inay soo gaartay.

Dembiyo badan oo carruurta saameeya waxay maanta ka dhacaan internetka. Meel kastaba dembiyadu ha ka dhaceen waxaa had iyo jeer uun la raacaya sharciyo la mid ah kuwa bulshada ka jira. Hanjabaad, cagajuglayn dabagal ah, takoor ama xadgudub waa dembiyo xun, iyadoon loo eegin hadday ka dhacaan internetka ama nolosha dhabta ah. Xigto ahaan waxaad u baahan tahay aqoon ku saabsan sida ay carruurta u joogaan aaladaha warbaahinta bulshada, halkaasoo ay qaybo badan oo noloshooda ka mid ah ku qaataan, halkaas waxaa iyana jooga dadka fal-dembiyeedyada geysta. Waa maxay barnaamijyada (app-yada) ee ay carruurta isticmaalaan? Ma garanaysaa sida loo baloogo ama loo dacweeyo qof si aan habboonayn u dhaqmaya?

TUSAALOYIN KA MID AH DEMBIYADA GAADIGA AH

Baad, xatooyo, waxyeellayn hanti iyo dhac

ayaa laga yaabaa inay yihiin dembiyada ugu caadisan ee carruurta iyo dhallinyarada la soo gudboonaada.

Dhaca waxaa badanaa wehliya oo dhibbanayaasha loo geystaa hanjabaad ama jirdil.

Noocyada kala duwan ee dembiyada galmada

waxay ka dhici karaan internetka iyo nolosha dhabta ah labadaba. Waxay tusaale ahaan noqon karaan inuu dhibbanahu ku khasbanaado isagoon doonayn inuu guddoomo sawirro dad qaawan ama in dhibbanaha cadaadis lagu saaro inuu sameeyo falal galmoo uusan raalli ka ahayn.

Xannibid geddisocod caddaaladeed

waa marka tusaale ahaan dhibbane ama marqaati loo hanjabo si ay dacwaddooda boolis dib ula noqdaan ama ay marqaatifurkooda wax uga baddelaan.

Cagajuglayn iyo takoor

waa arrin culus, iskuulkana waxaa saaran mas'uulyad weyn inuu ka taliyo in dhammaan caaruurta iyo dadka waaweyn ee iskuulka jooga ay midba midka kale hab wanaagsan uula dhaqmaan.

QAAR KA MID AH NOOCYADA KALA DUWAN EE GACANQAADKA

Gacanqaadku waa maxay? Gacanqaad carruur loo geysto qaabab kala duwan ayuu yeelan karaa. Dadka fal dembiyeedyadaas geysta waxay noqon karaan dad aan la garanyn, asxaab fasal, xubno qoys ama lammaane (hadduu ilmuhu da' baaluq ku dhow yahay).

Gacanqaad jir ahaaneed

Wuxuu noqon karaa feer, dhirbaaxo, laad ama timo jiidid.

Gacanqaad maaddi ah

Wuxuu ka dhigan yahay in qofka fal dembiyeedkaas geysta uu jajabiyo alaab uu dhibbanuhu leeyahay.

Gacanqaad galmo

Dhammaan noocyada xadgudubyada galmadu waa nooc ka mid ah gacanqaad galmo. In qof lagu khasbo isagoon raalli ka ahayn inuu falal galmo markhaati u noqdo iyana waa gacanqaad galmo, waxaa iyana la mid ah in qof guur isagoon raalli ka ahayn lagu khasbo.

Xadgudub nafsiiyeed iyo dayacaad

Waxay noqon kartaa noocyo kala duwan oo caay iyo aflagaaddo ah kuwaas oo loogu talagalay inuu dhibbanuhu ku dareemo bahdilaad iyo inuu yahay qof aan wax qiimo ah lahayn. Waxay iyana noqon kartaa in ilmo lagu ciqaabo inaan cunto la siinin, in dhaxan uu dhibsanayo loo dhigo, in qol lagu soo xiro ama inaan ilmaha jacayl la tusin.

Kontorool xadgudub ah iyo dulmi

Waxay noqon kartaa wax ilmaha ka hor istaagaya inuu ka faa'iideysto xuquuqahiisa ah inuu siduu doonayo ahaado. Waxay micneheedu noqon kartaa in ilmaha lagu hayo ilaalin iyo kontorool iyadoo la akhrisanayo SMS-yadiisa iyo xusuus-qoradiisa, in adeegyada GPS ee telefoonkiisa gacanta lagu dabagalo, in ilmaha loo saamixi waayo inuu wakhti la qaato asxaabtiisa aan ku jinsiga ahayn ama in ilmaha loo diido inuu ka qaybgalo waxabarasho maaddo gaar ah oo iskuulka laga dhigto.



CAARRUURTA IYO GACANQAADKA QOYSASKA

Waa sharcidarro gacanqaad carruur loo geysto. Waxaa xitaa sharcidarro ah in ilmo loo daayo inuu gacanqaad guriga ka dhacaya goobjoog u noqdo. Xitaa haddii aan ilmaha qudhiisa wax gacaqaad ah loo geysan si xooggan ayay carruurta u saameynaysaa hadday khasab ku noqoto inay gacanqaad guriga ka dhacaya goobjoog u noqdaan. Haddii xubin qoyska ka mid ah uu dhibban yahay, carruurta waxay arkaan oo maqlaan in ka badan intay dadka waaweyni malaynayaan ama ay dareemayaan. Carruur xaalado gacanqaad khibrad u leh waxay ka cabsi qabi karaan in xaywaanka guriga jooga uu dhaawac ku dhaco, waxay iyana dareemi karaan inuu xil ka saaran yahay haynta iyo badbaadinta walaallada ka yar. Waxay ka walwal qabi karaan in qofka xigtada ah oo gacanqaadka iyo aflagaaddada loo geysto inay runtii dhici karto in la dilo. Markuu gacanqaad qoys jiro ma aha wax aan caadi ahayn in carruurta ay iyana ku xanaaqsan yihiin labada waalid midka jirdilka loo geysto. Hase ahaatee waxay iyana ka walwalqabi karaan in qofka fal-dembiyeedka geystay, oo badanaa ah aabbahood, uu xabsi galo.

Carruur gacanqaad aragtay waxay u baahan yihiin inay helaan caawimo ay ku bartaan sida khilaafyada gacanqaad la'aantiis loo maareeyo, waxay iyana u baahan karaan inay la hadlaan qof weyn oo aan qoyskooda ka mid ahayn. Way habboon tahay in la raadiyo caawimo qof xirfadle ah.

GACANQAADKA KA DHEX DHAGA XIGTADA DHALLINYARADA

Gacanqaadka dadka xigtada ahi wuxuu billaaban karaa xilliga ilmuhu uu soo baaluqayo, waana muhiim in dadka waaweyni ay si dhakhso leh uga fal-celiyaan oo ay sameeyaan wax kasta ee ay awoodaan si ah ilmaha u caawimaan. Si la mid ah dadka waaweyn, ayay dhallinyarada ku adkaan kartaa inay ka fogaadaan dadka kontoroolka ku haya ee uu xiriirka hoose ka dhexeeyo.

Dhallinyaradu xaq ayay u leeyihiin inay la joogaan qofka ay doonayaan. Hase ahaatee haddii lammaanahooda ama qoyskooda ay ilmaha dembi u geystaan ama si xun ula dhaqmaan waa inaad adiga, xigto ahaan, ilmaha ka caawintaa inuu qofkaas/dadkaas uu xiriirka hoose la leeyahay ka tago. Haddii qofka dhallinyarta ahi uu lammaanihiisa aad u caashaqsan yahay, waxaa ku adkaan karta inuu garwaaqsado in waxa isaga lagu hayaa ay runtii dembi noqon karaan. Qofka dhallinyarta ahi waxaa laga yaabaa inuu ku fikiro inay caadi tahay inuu lammaanihiisu isaga garaaco ama uu u diido inuu asxaabtiisa la kulmo.

Laakiin taasuu marnaba maaha wax la aqbali karo.

Dhallinyaradu ceeb ayay u arki karaan inay xaalad adag la soo gudboonaatay. Waxay u arkayaan inay yihiin dad weyn oo isku filan, waxayna ka leexanayaan inay waalidkooda ”cusleeyaan”. Taasi waxay weliba si gaar ah u adag tahay haddii waalidku ay horey u sheegeen inaysan doonayn inuu ilmuhu yeesho wax xiriir hoose ah. Markaa qofka dhallinyarada ahi wuxuu ku xayirnaanayaa xiriir hoose iyo qof si xun uula dhaqma, isla mar ahaantaa waxaa haysata arrin ah inuusan ku dhiirran karin inuu waalidkiisii caawimo weydiisto. Qof dhallinyaro ahi way ku adag tahay inuu waalidkiisa u sheego inuu yeehsay lammaane gacanqaad u geysta, siiba hadduu gacanqaadku yahay mid galmo la xiriira. Haddii qofka dhallinyarada ahi uu ka baqaayo inuu waalidkiisa ciqaab kala kulmo, ama uu aad u jecel yahay lammaanihiisa, wuxuu xariif ku noqon karaa inuu lammaanihiisa difaaco oo uu hadba qiil la yimaado. Qofka dhallinyarada ahi waxaa laga yaabaa inuu guriga yimaado isagoo calaamado dhiigroor leh oo uu ku sheego inay dhaawac isboorti yihiin, in kastoo ay dhab ahaantii calaamadahaasu yihiin kuwo ka soo gaaray qof isaga garaacay.



Marka qof dhallinyaro ahi uu xiriir hoose la leeyahay lammaane kontorool badan, asataamaha ay taas uga muuqan karto waxaa ka mid ah giigsanaan, walwalsanaan iyo madluunsanaan. Qof dhallinyaro ah oo hore u ahaan jiray qof faraxsan oo firfircoon, wuxuu ku khasbanaanayaa inuu had iyo jeer la tacaalo lammaanihiisa kontoroolka badan. Si lama filaan ah waxaa qofka dhallinyarada ah loo diidayaa inuu wakhti la qaato asxaabtiisa, oo waxaa khasab looga dhigayaa in had iyo jeer telefoon lagu haleelo.

Xigto ahaan waxaa lagaaga baahan yahay inaad fiiro gaar ah u yeelato isbeddelka dabciga oo aad dareenkaaga raacdo. Hubso in gurigu uu yahay meel nabdoon oo uu qofka dhallinyarada ahi ugu baxsan karo kontoroolka lagu hayo.

Kala hadal qofka dhallinyarada sida ay yihiin xiriirrada caafimaadka leh.

Waxaad isku dayi kartaa inaad su'aalo ka weydiiso sida uu xiriirkiisu yahay, tusaale ahaan:

- Maxaad dareemeysaa marka ___ uu sidaan ama sidaan sameeyo?

- Waxaan arkaa inuu ___ had iyo jeer wax kuu soo qorayo oo ay u muuqato inay taasi cadaadis kugu hayso, waana wax aan fahmi karo, sidee buu ___ noqonayaa haddaadan markiiba u jawaabin?

Qofka dhallinyarada ahi waxaa laga yaabaa inuusan kuuba jawaabin, laakiin wuu ku maqlaa oo isaga qudhiisa ayaa jawaabaha ka fakari doona, taasina waa mid aan jawaab inuu adiga ku siiyo ka muhiimad yarayn. Xigto ahaan waa muhiim inaad ku dhiirrato inaad su'aalahaas weydiiso, si uu qofka dhalinyarada ah ugu dambeyntii ugu dhiirrado inuu xaaladda haysata kaaga sheekeeyo.

Falcelinta kala duwan ee carruurta iyo dhallinyarada xagga daruufaha adag iyo dembiyada

Dhammaan dadka si kala duwan ayay uga falceliyaan daruufaha adag oo ma jiraan wax sax ama wax khalad ah. Da'da ilmaha ayaa iyana door ka ciyaarta. Carruurta iyo dhallinyaradu weli waxay ku jiraan marxalad ay ku bartaan sida ugu wanaagsan oo ay cadaadiska haya u hantiyaan, sidaas darteed siyaabo badan oo kala duwan ayay uga falcelin karaan.

Dadka qaarkood si ka adag dadka kale ayay fal-dembiyeed la soo gudboonaaday u dareemaan, taasuna carruurta xitaa way khusaysaa. Si kastaba ha ahaatee waxaa xitaa caadi ah in fal-dembiyeedyada aan sidaas u cusleen ay carruurta u dareemi karaan inay yihiin kuwo dhaawac weyn oo qalbi u geysta. Mararka qaarkood waxay fal-celinnadu soo bixi karaan muddo dheer xilliga uu dembigu dhacay ka dib.

Carruurta iyo dadka waaweyniba waxay inta badan dareemaan eed iyo inay mas'uul ka yihiin waxa dhacay, in kasta oo uu qofka falka geystay uun uu eedda iyo mas'uulyadda leeyahay. Waxaa halkaan soo socda dhawr tusaalooyin oo ku saabsan sida carruurta ay uga falcelin karaan dhaawaca qalbi ee soo gaaray:



Ilmaha shucuurtiisa ayaa hadba is bedbeddelaysa, marna wuu ciyaarayaa marna wuu murugaysan yahay

Carruurta waxay awood u leeyihiin inay iska dheereeyaan xanuunka shucuureed ee xoogga leh, sidaas darteed waxay awoodaan inay si dhakhso leh isku bedbeddelaan – marna ciyaaraan, marna dib u murugoodaan. Carruurta waxay u baahan yihiin inay hab iyaga u gaar ah shucuurtooda ula tacaalaan. Waa muhiim in la fahmo oo loo dulqaato in shucuurta ilmuhu ay si dhakhso leh isku bedbeddeli karto

oo taas ma aha wax aan caadi ahayn. Ciyaartu iyana waa hab uu ilmuhu ku xiriiro oo uu wax u soo tebiyo, waana in lagu dhiirrigeliyo.

Shucuur kacsan ayuu ilmuhu muujinayaa

Ilmaha waxaa laga yaabaa inuu yeesho oohin iyo xanaaq badan waayo wuxuusan garanayn siduu wuxuu dareemayo u muujin lahaa. Ilmaha soo dhawee oo deji. Fahamsii inay caadi tahay in wixii dhacay laga murugoodo oo laga caroodo. Haddii falcelinta ilmuhu ay dhibaato noqoto waa inaad qof weyn ahaan ka caawinto ilmaha siduu isku hantiyi lahaa. Waxaad adinkoo wadajira ku heshiin kartaan sida dareemada loo muujin karo, tusaale ahaan in la oggol yahay in la caroodo, laakiin aan loo baahnayn in xanaaqa walaallada lagula dhaco oo lala dagaalo. Taas baddelkeed waxaa laga yaabaa inaad adiga iyo ilmuhu isla heli kartaan hab wanaagsan oo idin ku habboon oo xanaaqa iyo murugada lagu muujin karo.

Inaysan dhacdadu haba yaraatee ilmaha saamaynin ayay u muuqan kartaa

Haddii ilmuhu uusan haba yaraatee u muuqan inuu dhacdada ka walwalsan yahay, dabcan way dhici kartaa inay sidaas tahay oo uusan walwalsanayn. Adiga xigto ahaan waxaa laga yaabaa inaad



ilmaha ka walwal badan tahay. Hase ahaatee waxay iyana noqon kartaa geeddisocod bogsasho oo uu ilmuhu dib u dhigtay. Ilmuhu amni ayuu u baahan yahay si uu shucuurtiisa u muujiyo, oo hadduu dareemayo inay xigtadu durbaba aad u dhibban tahay, waxaa dhici karta inuu la sugo inuu shucuurtiisa muujiyo ilaa uu ka dareemo in dadka ku wareegsani ay diyaar u yihiin inay garab istaagaan. Micnihii falcelintu gadaal ayay ka imaan kartaa, oo ma aha in loo turjunto in ilmaha haba yaraatee aysan wax waxyeello ah ka soo gaarin dhacdada.

Ilmaha oo uu dib-u-dhac ku yimaado

Dib-u-dhac micnihiisu waa in horumarka maanka ilmuhu uu billaabo inuu dib-u-dhac ku yimaado, oo wuxuu ku dhici karaa

dhallinyarada iyo carruurta da'da yar labadaba. Waxaa ku adkaata inay fahmaan waxa dhacaya oo sidaas darteed ayay ugu laabtaan marxalad ay ammaan iyo kalsooni ku dareemaan. Dhallinyaro soo baaluqaysa oo dhacdada ka hor isku filnayd micnaha ay u yeelan karto waxay tahay inay haddana u baahato inay waalidkeed ku tiirsanaato, ilmaha da'da yarse waxaa laga yaabaa inuu si lama filaan ah suul-nuugid dib ugu laabto.

Ilmaha oo hadalka ku soo celceliya

Ku celcelin ayay carruurta wax ku bartaan oo ku fahmaan, sidaas darteed ayaa loo baahan karayaa inaad marar badan sharraxdo waxa dhacay marka guriga la jabsaday ama sida boolisku uu u shaqeeyo. Muuji dulqaad.

Ilmuhu wuxuu dareemayaa walbahaar, murugo iyo walwaan ka dhammaanayn

Cadaadiska ka yimaada dembi la geystay iyo in ilmaha ay ku adag tahay inuu cadaadiskaas la tacaalo waxay iyana noqotaa tan ugu adag ee ay xigtadu la tacaasho. Carruurta way ku adag tahay inay is badbaadiyaan oo waxay badanaa ku falceliyaan baqdin ah in mar kale dembi loo geysto. Cabsidu waxay u ekaan kartaa shaki iyo xanaaq, carruurta kale waxay noqdaan kuwo xirxiran, murugeysan, walwalsan oo aan ku dhiirran inay bannaanka u baxaan. Carruur badan hurdada ayaa ka xumaata oo feejignaanta ayaa ku adkaata. Cadaadisku waxa kale oo uu keeni karaa falcelin caafimaad darro xagga jirka ah sida calool xanuun, madax xanuun, wadnaha oo sawli u garaaca ama khalkhal walbahaar.

U sharrax ilmaha in wuxuu dareemayo ay caadi yihiin in la dareemo; waa falcelin u caadi ah xaalado aan caadi ahayn.

Walbahaarku wuu kordhayaa markay hurdadu xumaato, sidaas darteed hubso inuu ilmuhu hurdo fiican seexdo. Haddii loo baahdo, ilmaha ku caawi siduu ku gam'i lahaa.

Hawlaha nololmaalmeedka u yeel nidaam joogtaysan si aad u kordhiso dareenka amniga ee ilmaha iyo si uu ilmuhu u helo fursad uu ku soo kabsado.

Hadduu ilmuhu iskuul tagi diido dhacdo halkaas ka dhacday darteed, waa muhiim in iskuulka lala hadlo si dhibaataada loo xalliyo.

Haddii ilmuhu ka baqayo inuu keligiis baxo, waxaad caawimaad ka heli kartaan dad kale oo waaweyn oo kalsooni leh oo in muddo ilmaha iskuulka iyo tababarka jimicsiga u raaci kara.

Ku xooji in boolis caawimo laga heli karo iyo inay jiraan sharciyo ilmaha lagu ilaaliyo. Taasi waxay kordhin kartaa ilmaha dareenkiisa amni.

Ilmaha uga warbixi waxa dhacaya. Xigtada waxay la noqon kartaa inay ilmaha nabadgelyadiisa ku ilaalinayaan inaysan waxba u sheegin, hase ahaatee carruurta way mala-awaal badan yihiin, siiba haddaysan warbixin sax ah helin. Mala-waalka la dhistay wuxuu noqon karaa waxyaalo argagax leh oo xaqiiqda jirta ka daran oo keeni kara inuu walwalku sii kordho.

Ilmuhu ma doonayo inuu ka hadlo waxa dhacay

Carruurta qaar dhibtooda way qarsadaan, oo marmar waxaa laga yaabaa inaan waxaba laga arkin ama laga dareemin. Mararka kale way caddahay in ilmuhu uu dhibban yahay, hase ahaatee sidaas iyadoo ah ayuusan kolley doonayn inuu wixii dhacay ka hadlo. Waxaa laga yaabaa inuu naxsan yahay ama uu xishoonayo, ama ay ku adag tahay inuu helo ereyo uu dareemadiisa ku sharraxo. Ilmaha waxay la noqon kartaa inuu xigtada nabadgelyadeeda ku ilaalinayo inuusan uga sheekayn waxa uu dhab ahaantii dareemayo.

Ixtiraam inuusan ilmuhu doonayn inuu hadlo. Hadduusan diyaar ahayn, sidaa u fahan. In ilmaha la khasbo ama hadal lala daba galo wuxuu u dareemi karaa cadaadis hor leh oo faa'iido uma aha. Taas beddelkeeda isku day inaad ilmaha kalsooni ku abuurto, oo aad tusto inaad isaga u joogto wax kasta oo dhaca.

Waxaad ilmaha iyana uga warbixin kartaa inay jiraan waxqabadyo caawimo oo badan oo dhallinyarada loogu talagalay. Hay'ado degmo iyo kuwo aan faa'iido doon ahayn labadaba, oo taageero bilaash ah laga heli karo. Waxaa laga yaabaa inuu ilmuhu dareemayo inay uga fududdahay inuu marka hore qof kale waxa dhacay uga warramo.

Fursad u sii ilmaha inuu adiga ku haleelo oo wada qaata wakhti badan oo tayo leh. Marmar dhallinyarada soo baaluqaysa ma doonayaan inay waalidkood wakhti la qaataan, hase ahaatee kolleytaba ilmahaaga dhallinta yar ku casun inuu nolosha qoyska ka qaybgalo. Wada casheeya, shineemo wada gala, tus ilmaha inaad u taagan tahay haddii iyo markii uu doono.

Toddoobaadyo ama laga yaabee bilooyin u sug, intaadan ilmaha haddana weydiinin inuu dhacdada iyo dareemadiisa kaaga sheekayn karo. Markaas wuxuu ilmuhu helay xoogaa wakhti dheeri ah uu iskiisa wax u fahmo oo ereyo u helo. Markuu ilmuhu isku kaa furfuro waxaad u muujin kartaa oo u sheegi kartaa inaad ku faanayso oo aad ku faraxsan tahay inuu ilmuhu kaaga sheekeynayo waxa la soo gudboonaaday, si aad idinkoo wada jira iska caawisaan sidii aad dhibaatooyinka ku xallin lahaydeen.

Ilmaha oo iskiisa dhibaatadii dhacday xal u helaya

Markuu ilmaha laftiisu helo xal fiican oo uu wanaag ku dareemo, waa in taas lagu dhiirrigeliyo! Xalku aad ayuu u kala duwanaan karaa iyadoo ay taas hadba ku xiran tahay ilmaha da'diisa iyo waxay ahayd dhibaatadii markaas la soo gudboonaatay. Xeeladaha wanaagsani waa kuwa had iyo jeer ilmaha u saamaxa inuu fursad u helo inuu nololmaalmeedkiisa joogtada ah dib ula qabsado, oo uu dhibaatadii daannada ku reebtay kula tacaalo. Waxay noqon kartaa inuu ilmaha iskiisu asxaabta uga sheekeeyo dhacdada, inuu bannaanka ku soo ciyaaro ama ku soo jimicsado iyo inuu samaynayo waxyaalo isaga u roon oo ka farxiya. Waxay iyana noqon kartaa inuu ilmuhu doonayo inuu gacan ka geysto sida xaaladda lagu xallin lahaa, tusaale ahaan inuu warqado derbiyada ku dhedhejiyo si uu booliska uga caawimo soo qabashada tuugga.

Isku kalsoonida ilmaha ku xooji wadahadal

Dadka waaweyn iyo carruurta dembiga loo geystay labadaba waxay badanaa ka xishoodaan wixii dhacay oo marmar waxay ku fakeraan inay qudhoodu khalad galeen.

Taasu dabcan sax ma aha, ee qofka dembiga geystay ayaa had iyo jeer mas'uulyadda kulligeed leh. Taasu waxay xitaa jirtaa haddii qofka qudhiisu uu wax aan wanaagsanayn hore u sameeyay. Si cad ilmaha taas ugu sharrax. Marka lala hadlayo ilmo dembi loo geystay si fudud ayay u dhacdaa in qofka weyn iyo ilmaha labaduba ay si toos ah diiradda u saaraan waxa intay dhacdadu socotay uu sameeyay qofka dembiga geystay. Tusaale ahaan sidan ayuu hadalku u ekaan karaa:

Maxa dhacay?

Sam ayaa I soo eryaday, dabadeed telefoonkayga gacanta ayuu xaday oo dhulka ayuu igu kala tuuray.

Dabadeed muxuu sameeyay?

Dabadeed kubbaddayda ayuu iyana qaatay.

Wax xun ayuu Sam runtii ku kacay, sidaas lama sameeyo.

Mid ka mid ah hababka lagu xoojin karo isku kalsoonida ilmaha ayaa ah in, markaad wada hadlaysaan, aad taas badeelkeed si wada jir ah ugu kuurgashaan waxa dhacay, adinkoo diiradda u badinaya siduu ilmuhu wax yeelay. Micnihii, intuu ilmuhu warramayo weydii siduu u arkayo qaybaha kala duwan ee dhacdada. Sidaas waxaad badanaa habdhaadhaca dhacdada ka heleysaan sawir sida kale ka faahfaahsan. Markuu ilmuhu ka sheekeynayo waxa uu sameeyay, waxaad ugu jawaabi kartaa ereyo dhiirrigelin ah. U sheeg ilmaha inuu geesi ahaa, si sax ah wax u sameeyay, oo uu indheer-garad yahay haddiiba uu isku dayay inuu xeeladdaas adeegsado. Si wada jir ah ayaad u arki doontaan sida ay u xoojiso ilmaha dareenkiisa sharafta iyo isku kalsoonida markaad adinka oo wada jira aad diiradda saartaan falcelinta ilmaha uu sameeyay inta ay dhacdadu socotay.

Maxa dhacay?

Sam ayaa i soo eryladay.

Adiguna markaas maxaad samaysay?

Waxaan u orday sida ugu dhakhsaha badan ee aan awooday... dabadeed wuxuu xaday telefoonkayga gacanta, in kasta aan dhowr goor maya iri.

Geesinimo ayay ahayd inaad maya tiri! Maxaad dabadeed samaysay?

Waxaan isku dayay inaan qayladhaan ku dhufto, laakiin markaas dhulka ayuu igu kala tuuray. Si uusan ii dillin waxaan iyana u saamaxay inuu kubbaddayda qaato.

Wax aan fiicnayn ayuu Sam runtii ku kacay. Laakiin adigu wax sax ah ayaad samaysay! Waa lagu eryladay, dabadeedna dhulka ayuu kugu kala tuuray, waad argaggaxday show, waan fahmi karaa taas. Waxaan u arkaa inaad geesi iyo indheer-garad ahayd haddiiba aad qayladhaan ku dhufutay.

Sheekadaan waxaa ku cad inuusan ilmuhu innaba ha la ekaatee waxqabad la'aan ahayn, balse uu aad ugu dadaalay sidii uu iskiis isku badbaadin lahaa. Markuu ilmuhu uu fursad u helo inuu dhacada isagoo fikraddiisa cuskanaya ka sheekeeyo, waxaad adinkoo wada jir ah fahmaysaan in ilmuhu uu u dhaqmay sida ugu wanaagsan ee uu awooday, isagoo ka cabbir qaadanayay xaaladdii uu ku jiray. Tusaalahaan wuxuu ilmuhu adeegsaday dhawr xeeladood; wuxuu isku dayay inuu ka fogaado qofka fal-dembiyeedka geystay, wuxuu yiri maya, qayladhaan ayuu ku dhufatay, waanwaanna wuu galay (kubbadda ayuu Sam siiyay si uusan ilmaha u dhaawacin).

AHAANSHAHA WAALID AMA XIGTO WALWALSAN

Carruurto waxay u baahan yihiin in laga caawiyo sidii ay ula tacaali lahaayeen dareemada xanaaqa, cabsida, murugada, walwalka iyo ammaan-darrada. Adiga, qof weyn oo xigto ah ahaan, muhiim ayaad u tahay inuu ilmuhu dareen ahaan ladnaado. Waa wax caadi ah in walwalka iyo cabsida ay waalidku ama sokeeyuhu dareemayaan ay ilmaha u gudbaan. Taasi waxay keeni kartaa in ilmuhu dareenkiisu sii xumaado, marka isku day inaad taas beddelkeed ilmaha ku abuurto dareen amni iyo deganaan ah, xitaa haddaad adigu niyad ahaan aad u dhibban tahay tan dhacday daraadeed.

Ka dheerow sharraxaadyada adag iyo ereyada cabsida leh sida tusaale ahaan "argagax", "fig" iyo "naxdin". Adeegsiga luuqaddaas oo kale wuxuu dhalin karaa inaad ilmaha walwalkiisa kordhiso.

Ka dheerow iyana inaad waxa ilmaha loo geystay ka dhigto wax yar oo aan waxba ahayn, adigoo taas ku raadinaya inaad walwalka idin haya ku dhinto. Ilmuhu wuxuu u baahan yahay in dareenkiisa la sharfo, oo tusaale ahaan haddii xitaa 20 karoon oo keliya laga dhacay wax daanno weyn ku reeba ayay taas noqon kartaa.

Xitaa haddaad ka walwalsan tahay in ilmaha mar labaad dembi loo geysto waa inaad ka fogaato inaad nolosha ilmaha xadiddo. Taas ilmuhu badanaa ciqaab ayuu u arkayaa oo fikrad khaldan ayaa ka dhaadhacaysa.

HADDAAD ADIGU QOF WEYN AHAAN TAAGEERO U BAAHAN TAHAY

In qof dembi loo geystay aad xigto tihiin, dhib ayay sidoo kale kugu noqon kartaa. Ha iloobin caafimaadkaaga. La xiriir heeganka dhibbanayaasha dembiga laga galay ee deegaankaaga si aad taageero bani'aadannimo uga hesho. Heeganka dhibbanayaashu wuxuu had iyo jeer taageera xigtada dadka dembiyada laga galay, caawimaaddaasuna waa bilaash.



LIISKA HUBINTA MARKA DEMBI LA GEYSTAY

Waxyaalahaan ayay tahay inaad samayso haddii ilmo kuu dhow dembi laga galo.

- 1. Haddii fal-dembiyeed uu markaas dhacayo ama haddii qof si xun loo dhaawacay, 112 ka wac boolis ama ambalaas.**
- 2. Caawi oo gacan qabo ilmaha.** Deji ilmaha oo hubso inuu ku jiro bey'ad ammaan ah.
- 3. Raadi daryeel caafimaad hadduu dhaawac jiro.** Waxaa loo baahan yahay inuu takhtar diiwaangeliyo dhaawaca jira oo caddayn ahaan loo kaydiyo.
- 4. Kaydi cadaymaha kale.** Waxay noqon karaan dhar ay waxyeello soo gaareen (ha dhaqin dharka), farriimo SMS ah ama sawirro la isku soo diray.
- 5. Kaydi rasiidhada.** Waxaa marmar dhici karta in mar dambe lagu gudo kharashka kaa baxay ee dembiga la xiriira, tusaale ahaan daawooyin, safarro ama cilmi-nafsi yaqaan.
- 6. Booliska dacwo uga gudbi dembiga.** Waaxad taas ka samayn kartaa saldhig boolis ama telefoon lambar 114 14. Boolisku wuxuu ku hadlaa af-iswiidhish iyo af-ingiriisi, hase ahaatee turjumaan ayaad xaq u leedahay. Khasab ma aha inaad hubto in dembi la geystay marka aad dacwad booliska u gudbinayso. Waalid ahaan waxay tahay inaad ilmaha ka caawinto gudbinta dacwadda booliska.
- 7. La xiriir shirkadda caymiska.** Shirkadda caymiska waxaad ka samayn kartaa wargelin dhaawac oo waxaad gunno ku heli kartaa dhaawacyada xagga dhimirka, jirka, agabka iyo dhaqaalaha.
- 8. Raadso taageero.** Dhibbanayaasha dembiga laga galay, marqaatiyadu iyo xigtadu waxay xaq u leeyiin taageero inta lagu jiro geedisocodka caddaaladda, xitaa haddaan la doonayn in booliska loo dacwodo. Walaalada la dhashay ilmaha dembiga laga galay taageero ayay iyana u baahan karaan.



WAXYAALAHA AY WANAAGSAN TAHAY IN GEEDI-SOCODKA GADDAALADDA LAGA OGAADO

- Dhibbanaayaasha dembiga laga galay waxay xaq u leeyihiin in looga warbixiyo go'aannada booliska iyo inay turjumaan helaan tusaale ahaan markuu boolisku waraysanayo. Carruurta xitaa way khusaysaa.
- Waxaad booliska dacwad u soo gudbin kartaa adoon lambar aqoonsi oo iswiidhish ah lahayn.
- Dhammaan qof kasta wuxuu xaq u leeyahay taageero dhibbane, iyadoon loo eegin inuu qofku jinsiyad iswiidhish ah leeyahay iyo in kale.
- Badanaa wakhti dheer ayaa booliska laga war sugaa marka dacwadda loo gudbiyo ka dib, haddaad arrinta ka qabto su'aalo waxaad waci kartaa 114 14. Dembi baaris haddii la billabo waxay boolisku caadiyan ka billaabaan inay qofka dembiga laga galay waraysi ugu yeeraan, dabadeedna marqaatiyada. Dhibbanuhu wuxuu xaq u leeyahay inuu ogaado marka lala xiriirayo qofka fal-dembiyeedka geystay.
- Haddii dembi baarista la xiro, xaq ayaa loo leeyahay in go'aankaas racfaan laga qaato.

- Carruurtu waxay inta lagu jiro geedisocodka caddaaladda taageero gaar ah ka helayaan qof hawshiisa loogu magac daray kaaliye sharciyeed ee dhibbane.
- Haddii kiisku uu maxkamad gaaro, wuxuu dhibbanuhu magdhaw ka heli karaa qofka fal-dembiyeedka geystay. Kaaliyaha sharciyeed ee dhibbanaha ayaa taas gacan ka geysan kara.
- Ku dhawaad maxkamadaha oo dhan waxaa jooga taageerayaal marqaati, waa dad qof kasta oo maxkamadda yimaada u sharraxa oo tusa sida uu dhegeysiga maxkamaddu u dhacayo. Waa suurogal in dadkaas lala xiriiro iyo in maxkamadda la soo booqdo dhegeysiga maxkamadda ka hor.
- Boolisku maqal iyo muuqaal ahaanba ayay u duubaan waraysiyada ay la yeeshaan carruurta da'doodu ay ka yar tahay 15 jir, si ay carruurtu uga maarmaan inay dhegeysiga maxkamadda yimaadaan. Haddii laga weyn yahay 15-jir, laakiin la dhibsanayo in la joogo saalada weyn ee ay maxkamaddu ka dhacayso, dhegeysi ayaa la dalban karaa. Dhegeysi macnihiisu wuxuu yahay in maxkamadda qol kale ee aan saalada weyn ahayn laga dhegeysto.
- Carruurta badanaa waxaa lagu waraystaa goob aan saldhig boolis ahayn. Goobahaas carruurta lagu waraysto waxaa loogu magac daray Guriga Carruurta oo carruurta ayaa la waafajiyay. Booliska carruurta waraysta tababar gaar ah ayay taas u leeyihiin.

Hawlaha taageerada ee maammullada dawliga

Adeegga bulshada

Adeegga bulshadu waa maamul dawli ah oo degmooyinka oo dhan ka jira. Dadka ka shaqeeya adeegga bulshada waxaa loo yaqaan shaqaale bulsho ama xoghaye bulsho, hawshooduna waxay tahay inay taageero siiyaan dhammaan dadka degmada deggan. Shaqada waxaa ka mid ah in carruurta iyo qoysaskooda lala hadlo. Adeegga bulshadu waa inuu had iyo jeer dhegeysto oo tixgeliyo fikradaha carruurta, taas oo waafaqsan axdiga xuquuqda carruurta. Hadduu gacanqaad ka dhaco guriga, wuxuu adeeggu bulshadu gacan ka geysan karaa helidda degaan badbaado.

Haddii laga shakiyo inuu ilmo dhib ku sugan yahay, waa in taas adeegga bulshada la ogeysiyo. Ogeysiinta noocaas ah waxaa loo yaqaan wargelin walwal. Cid kasta ayaa wargelin walwal gudbin karta hadday la noqoto in ilmo uu dhib ku sugan yahay, oo lagama maarmaan maaha inay wax caddayn ahi jirto. Dadka carruurta la shaqeeya waajib ayay ku tahay inay wargelin gudbiyaan,

hadduu jiro walwal ah in ilmo uu dhib ku sugan yahay. Adeegga bulshada waxay hawshiisu markaas noqonaysaa inuu xaaladda ilmaha baaro, oo uu iyadoo laga ambaqaadanayo danta ilmaha, qoyska u soo jeediyo taageero iyo talabixin. Caawimaadaha la soo jeedin karo waxaa ka mid ah inuu ilmaha helo qof xiriiriye ah ama in qoyska oo dhan ay helaan taageero wacyigelineed. Caawimaaduhu waa tallaabooyin si buuxda loogu madaxbannaan yahay. Xaaladaha qaarkood markuu ilmuhu gurigiisa aad ugu dhibban yahay, tusaale ahaan haddii ilmaha loo gacan qaado, wuxuu adeegga bulshadu ku talin karaa in si kumeelgaar ah ilmaha gurigiisii looga raro. Tallaabadaasu waxay u baahan tahay baaritaan qoto dheer, waana in la qaado iyadoo laga ambaqaadanayo waxa ilmaha danta u ah. Diintu marnaba maaha sabab ilmaha loola wareego. Waa Guddiga adeegga bulshada iyo maxkamadda hoose ee maamulka kuwa gaaraya go'aanka ah in ilmo lala wareego, ee ma aha xoghayaha bulshada ee adeegga bulshada.

Xarun taageero

Degmada waxaa ka saaran mas'uuliyad gaar ah in ay taageero u soo jeedisoo dhibbanayaasha dhallinyarada ah. Degmooyin badan waxaa ka jira Xarumo taageero oo loogu talagalay dhallinyarada dembiyada loo geystay. Waxqabadkaasu wuxuu abbaarayaa dhallinyarada, ay badanaa da'doodu u dhexeyso 10–20 jir, iyo waalidka. Halkan waxaa ka shaqeeya la taliyeyaal bulsho (kuratoorro), oo la xiriirkoodu uu bilaash yahay, shardina maaha in aqoonsigaaga la sugo. Xarunta taageerada waxaa laga helaa wadahal taageero, caawimo wax ku ool ah, la talin iyo taageero kiis maxkamadeed.

Waaxda qoysaska

Waaxda qoysasku waxay taageero u soo jeedisaa qoysaska ay carruur iyo dhallinyaro u joogaan. Daryeelaha qoysku, isagoo qoyska wadahal ka dhex abuuraya, ayuu ka caawiyaa siday xunbaha qoysku xiriirkooda iyo isla-meel-dhiggooda u wanaajin lahaayeen. Hadduu qoysku xaalad xun oo dhibaato leh soo maray, tusaale ahaan haddii dembi loo geystay, waxay taasu noqon kartaa sabab uu caawimo ku helo. Waaxda qoyska degmo kasta ayay ka jirtaa hase ahaatee waxay yeelaan kartaa magacyo kala duwan.

Iskuulka

Iskuul kasta waa inuu ka jiro kuratoor oo ardayda u baahan u soo jeediya taageero wadahal. Hadduu iskuulku ogaado in ilmo sharaf-dhac loogu geystay iskuulka, waxaa saaran mas'uuliyad ah inuu hubiyo inay taasu joogsato. Hadduu iskuulku sidaas yeeli waayo waxaa iskuulka lagu dacwayn karaa Hay'adda kormeerka dugsiyada oo markaas hubineysa in arrinta la baaro.

Cilmiga dhimirka carruurta iyo dhallinyarada

Hadduu ilmuhu niyadda ka dhibban yahay, waxaa xitaa lala xiriiri karaa Cilmiga dhimirka carruurta iyo dhallinyarada (BUP) si taageero iyo caawimo looga helo. Waxaa laga yaabaa in loo baahdo inaad muddo dheer sugtaan si aad BUP ula hadashaan, waayo safafka ayaa dheer.

TAAGEERADA DHIBBANAYAASHA DEMBIGA LAGA GALAY EE GOBOLKA UPPSALA

Waxqabadka ka raadi barawsarkaaga si aad u heshid macluumaadka xiriirka ee hadda jira.

- **Heeganka dhibbanayaasha gobolka Uppsala** waa hay'ad aan faa'iido doon ahayn oo taageerta dadka dembiyada loo geysto, marqaatiyada iyo xigtada ee gobolka Uppsala, iyadoon da'da iyo nooca dembiga loo eegin.
- **Heeganka dhibbanayaasha Enköping** waa hay'ad aan faa'iido doon ahayn oo taageerta dadka dembiyada loo geysto, marqaatiyada iyo xigtada ee degmada Enköping, iyadoon da'da iyo nooca dembiga loo eegin.
- **Xarunta taageerada Uppsala ee dhallinyarada dembiyada loo** geysto waa waxqabad degmo oo taageera carruurta iyo dhallinyarada faldembi loo geysto iyo xigtadooda, iyadoon nooca dembiga loo eegin.
- **Wakiilka carruurta ee gobolka Uppsala** waa hay'ad aan faa'iido doon ahayn oo laga heli karo hagrid lagu ogaado taageerada ama terabiyada jirta iyo warbixin ku saabsan xaquuqaha, sharciyada iyo habraacyada.
- **TRIS – Xuquuqda gabdhaha ay ku leeyihiin bulshada** waa hay'aad aan faa'iido doon ahayn oo ka shaqaysa ka hortagga gacanqaadka iyo cabburinta la xiriira dhaqan sharafeedka.
- **Adeegga bulshada ama waaxda qoysaska** waxaa lala xiriiri karaa iyadoo laga waco telefoonka dhexe ee degmada.



Heegannada dumarka ee aan faa'iido doonka ahayn oo ku takhasusay gacanqaadka ka dhex dhaca qoysaska:

- Kvinnobyran Uppsala Stadsmission
- Kvinnojouren Uppsala
- Kvinnojouren Enköping
- Kvinnojouren Liljan, Tierp och Älvkarleby
- Kvinnojouren Freja, Östhammar
- Kvinnojouren Olivia, Håbo
- Kvinnojouren Solrosen, Heby

Heeganka ragga ee aan faa'iido doonka ahayn:

- Mansjouren Uppsala
- Mansjouren Frej, Östhammar

WAXQABADYADA TAAGEERADA KA BIXIYA ISWIIDHAN OO DHAN

BROTTSOFFERJOURN wuxuu taageero bani'aadannimo iyo talobixin siiyaa dhammaan dhibbanayaasha dembiyada, marqaatiyada iyo xigtada.

BRIS waxaa laga helayaa taageero carruur iyo talobixin waalid labadaba.

Ururka ATSUB wuxuu taageeraa xigtada carruurtooda loo geystay xadgudubyo ka dhan ah galmada.

RISE Sverige waa urur loogu talagalay adigii carruurnimadaadii xadgudub lagu geystay.

Ururka STORASYSTER wuxuu taageeraa dhallinyarada loo geystay xadgudubyo ka dhan ah galmada iyo kufsi.

UNGARELATIONER.SE wuxuu taageeraa dhallinyarada uu gacanqaad qoys soo gaaray.

UNGASJOURER.SE wuxuu liisgareeyaa heegannada gabdhaha, wiilasha, trans-sekshuwaalka iyo dhallinyarada Iswiidhan, halkaas oo ay la soo xiriiri karaan dhallinyaro u baahan inay cid dhibtooda kala hadlaan.

BUFFF waa urur loogu talagalay carruurta leh waalid/xubin qoys oo xabsi ku jira, wuxuuna taageeraa carruur iyo dad waaweyn intaba.

ECPAT wuxuu ka shaqeeyaa ka hortagga sharaf-dhacyada loo geysto carruurta ee la xiriira galmada. Waxay taageeraan

MASKROSARN waxay taageeraan carruurta ay dhibaato ka haysato guryahooda, tusaale ahaan halka ay ka jiraan gacanqaad ama balwad ama caafimaaddarro dhimir.

UMO.SE waa webbsayt ay wadaagaan qaabilaadaha dhallinyarada oo leh warbixin iyo taageero loogu talagalay dhallinyarada.

GAPF wuxuu leeyahay heegan taageero loogu talagalay dad loo geysto gacanqaad iyo cabburin la xiriira dhaqan sharafeedka.

FRIENDS wuxuu taageera carruurta iyo dhallinyarada la takooro ama cagajuglayn loo geysto.

RFSL Waaxda qaabilaadda taageereed, waxay taageertaa dad LGBTQI+ ah oo dembi laga galay, xitaa dhallinyarada.

TERRAFEM taageero 69 luqadood ku baxda ayuu u fidiyaa hablaha iyo dumarka gacanqaadka loo geysto.

1177 waa hagaha caafimaad ee gobollada, halkaas oo aad gacan ka heli karto sida aad ku kala garan lahayd nooca daryeel ee aad adiga ama ilmaahaga u baahan kartaan.



WIXII TAAGEERO AH KALA XIRIIR HEEGANKA DHIIBBANAYAASHA

Heeganka dhibbanayaashu waa hay'ad aan faa'iido doon ahayn oo siyaasad iyo diin ka madax bannaan oo taageerta dhibbanayaasha dembiyada loo geystay, markhaatiyada iyo xigtada. Waxaad nala soo xiriiri kartaa adoon aqoonsigaaga inoo xaqiijin, taageeradu waa bilaash, waxaa na saaran mas'uulyadda sir xajinta, shardi ma aha in wax dacwad boolis ah la gudbiyay. 20 luqadood oo kala duwan ayaan taageero ku bixinnaa.

Heeganka dhibbanayaashu wuxuu bixiyaa taageero bani'aadannimo oo aad ka heleyso qof ku dhegeysta oo ku fahma, warbixin ku saabsan dacwad boolis, geedisocod caddaaladeed iyo arrimo magdhaw, taageero kiis maxakamadeed iyo caawimo xagga xiriirka xafiisyada dawladda iyo shirkadaha caymiska.

Si aad u hesho taagerro ku baxaysa af-iswiidhish ama af-ingriisi: nagala soo xiriir telefoon **116 006**, mail **fraga@boj.se** ama la taliyeyaasheena kala chatt-garee webbkeena **boj.se**

Si aad u hesho taageero luqado kale: foomka xiriirka ka buuxi **boj.se/spes**

BROTTSOFFER
JOURN
☎ 116 006

Taageero laga helo awood.