



Waan caawiya xigtadeyda–
xageen ka helaaa nafsad ahaanteyda caawinaad?

Caasimadda iyo deegaanka ku xeeran xiriirka xigto
daryeelaasha



HAGAHA

xigto daryeelaha ee ku
qorān luqadda hufan

Waan caawiya
xigtadeyda–xageen ka
helaaa nafsad ahaanteyda
caawinaad?

SOMALI

Ka kooban

• Hordhac	4
• Ma tahay xigto daryeele/xanaaneeye?	6
• Waa maxay xigto daryeele?	8
• Heerarka xigto daryeelka	11
• Xigto daryeelaha kaalmooyinka iyo howlaha gargaarka	14
• Maxaa loola jeedaa kaalmada/deeqaha xigto daryeelka?	15
• Sidee kaalmada/deeqaha xigto daryeelka loo dalbadaa?	17
• Maxeey ka kooban tahay ama quseysaa kaalmada xigto daryeelka?	18
• Howlaha kale ee caawin kara xigto daryeelka	22
• Kela micnaha hey'adda ceymiska bulshada kaalmooyinka/deeqaha aay bixiso	24
• Shaqada iyo xigto daryeelka	26
• Xigto daryeelaha – asaga ayaa is daryeela oo iska walwala!	27
• Kaalmada laga helo qof kale	29
• Xigto daryeelayaasha ururradooda	32
• Ururrada kale	35
• Goobaha maamulka kaniisadaha	37

Hordhac

Qormadan hagaha kan, waxaa lagu qoray luqad hufan macluumaadka xigto daryeelka iyo arrimaha la xiriira.

Qormada hagaha kan, waxaa lagu xussayaa sida, waxa aay tahay xigto daryeelka iyo kaalmooyinka/deeqaha laga dalban karo Finland.

Dadku mar mar waxeeu baahdaan gacan howlaha nolol maalmeedkooda, sida cunto cunista iyo labiska.

Baahiqabka caawinaadda waxaa ugu wacnaan kara tusaale ahaan waayeelnimada, cuuryaanimada ama xanuunsashada.

Markaa ka dib qofku ma awoodayo in uu is daryeelo, ee waxuu u baahnaanayaa caawinaadda qof kale.

Saaxiibada iyo qaraabada waa kuwa badanaa ugu muhiimsan caawiyayaasha. Hadduu uu qof xigtadiisa ah gacan kaga baahan yahay, xigtadiisa ayaa u noqoneeysa mid daryeesha/xanaaneeysa.

Taa micnaheedu waa in, xigto daryeelaha uu isticmaalo waqtigiisa goonida ah iyo awoodaha kheyraadkiisa si uu qofka kale u daryeelo.

Haga kan waxaa loogu talogalay dadyowga, ku shaqeeya xigto daryeelka.

Xigto daryeelaha waxuu heli karaa tusaale ahaan deeq lacageed, si loogu daryeelo xigtada.

Howlaha iyo deeqaha waa in la dalbadaa.

Hagaha kan waxaa ku xussan, halka aad waxaas oo dhan ka dalban kartid.

Hagaha ood akhriso ayaad kaga fikiri kartaa, howl nooceee ah ama deeq nooceee ah ayaa ku caawini karta adiga iyo xigtadaada xaaladda tan. Intaa waxaa ka dheeraad ah, in xigto daryeelaha uu u baahan yahay waano waxtar leh, sida loogaga badbixikaro howlaha maalinlaha ah ee loogugu shaqeeyo laguna daryeelo xigtada xigaanka ah.

Akhri hagaha!

La xiriir hay'adaha dowliga shaqaalaha maamulka, Hadaad daalan tahay ama keli tahay. U sheeg tusaale ahaan shaqaalaha arrimaha bulshada ama dhaqtarka, waa sidee xaalka guriga oo sidee u daryeeshaa xigtadaada. Hadaad is leedahay, in aadan caawimaad helin, mar kale nala soo xiriir.

Amuuriha waxaad u dareemi kartaa mid dhib leh oo qallafsan. Su'aalaha, talooyinka iyo howlaha baarista waxeey kaa caawinayaan, in aad lafogurtid xaaladda. Maamulka howshiisu waa in aay ku caawiyaan adiga iyo xigtadaada. War weydii oo dhageyso,, waxa uu maamulku kuu sheegayo. U sheeg xaaladdaada si daah furan oo qeexan. Haddii arrintu aay adiga kula adag tahay, waad iskaga sheegi kartaa ayaga. Maamulka shaqaalaha dowliga, mar walba waxee waafaqsa yihiin, inaay sirta xafidaan. Taa micnaheedu waxaa weeye, in aaysan u sheegi karin adiga iyo reerkaaga arrimahiinna cid kale.

Horay u kaxeyso qof ku taageera,
haddii la shaqeynta maamulka uu kugu adag yahay
tusaale ahaan, luqadda oo kugu adag aay sabab u tahay.
Waxaad codsan kartaa turjubaan,
hadaadan si kugu filan oo wanaagsan u fahmeyn
luqadda finishka.

Dadku waa isku mid gebi ahaantoodba,
haba ku kala duwanaadaano dhaqanka iyo xeerarka.
Qof walba wuu ka walwalaa
caafimaadka xigtadiisa iyo bedqabkiisa nololeed.
Gabi ahaan dadku waay fahamsan yihii arrinkan.
Adigu ma ahan in aad keli ku noqotid
walwalkaaga.



Ma tahay xigto daryeele/daryeesho?

Dad badan ayaa ah xigto daryeele/daryeesho,
waloow aaysan ogeyn ayaga laf ahaantooda.
Ka fikir su'alahaa soo socda gundhiggooda,
miyaad tahay xigto daryeele/daryeesho.

- Ma ka walwashaa oo aad daryeeshaa qofka xigtadaada ah maalin walba?
- Miyuu qofkaasi isdabari karaa, adiga kaalmadaada la'aanteed?
- Miyaad ku caawisaa labiska, u qubeynta ama daawo siinta?
- Ma ku caawisaa cunto siinta/cunista ama dhaqdhaqaqa?
- Habeenkii ma siisaa daawo ama ma ka beddeshaa xafaayadda?
- Miyuu qof kale caawiyaa daryeelka xigtadaada goorta, aadan adigu joogin goobta?
- Ma sameysaa arrimaha sida, oo xigtadaada uu horay u awoodi jiray, in uu iskii u sameysto?

Xigtadaada waxaa suurtogal ah, in uu xanuunsan yahay, cuuryaan yahay ama waayeel yahay.

Haddii aad maalin walba ku daryeeshid, sida qubeyska, u labiska iyo cunto siinta, waxaad tahay xigto daryeele/daryeesho.

Haddii aad soo buuxisio sharuudo gaar ah, waxaad heli kartaa kaalmo/deeq dhaqaale oo aad ku kaabto howlaha.

Xaaladdaada iyo qiimeynteeda mar walba ma sahlana.

Waay adkaan kartaa in la ogaado, in adiga aad tahay xigto daryeele/daryeesho.

Qoraalka soo socda ayaanu ku sheegeynaa, qofka noqon kara xigto daryeele/daryeesho iyo qofka aanan noqon karin xigto daryeele/daryeesho.

Kuma ayaa noqon kara xigto daryeele/daryeesho?

Xigto daryelaha waxaa suurtogal ah, in uu daryeelo xigto

- hooyo ama aabo
- canuggaaga, oo ahaan kara mid weyn oo qaangaarka dhaafay
- xaaska/seyga
- qaraabo
- deris
- saaxiib.

Kuma ayaanan noqon karin xigto daryeele/daryeesho?

Xigto daryelaha ma noqon karo

- qof aanan la garaneyn
- daryelaha xirfadlaho ah, oo lagu shaqaaleeyay, in uu daryeelo xigtadaada
- cunugga la daryeelo, oo aan qaangaarka ahayn.

Xigto daryelaha waxuu u baahan yahay kaalmo/deeq howl maalmeed kiisa.

Sababtaa iyada ah ayeey muhiim u tahay, in la ogaado, haddii aad qof uun u tahay xigto daryeele.

Qofka xigtada ah ee la daryeelayo, waxuu u baahan yahay daryeel hagaagsan oo ku filan.

Xigto daryelaha ma noqon karo qofka, aanan dooneyn, in uu daryeelo/xanaaneeyo ama aanan awoodin, in uu daryeelo xigtadiisa.

Xigto daryelaha waa in uu ka walwalo qofka uu daryeelayo badqabkiisa nololeed iyo danahiisa gaarka ah.

Xigto daryelaha uma shaqeyn karo si liddi ku ah danaha/xaquuqda gaarka u ah ee qofka la daryeelayo.

Maxeey tahay xigto daryeel?

Xigto daryeele waxuu qaban karaa
howlo cusub ama aan la garaneynin.
Xigto daryeelka ayaa quseeya barashada arrimaha cusub.
Sida tusaale ahaan:

- **Daawo siinta**
- **Cunto siinta**
- **Ku caawinta dhaqdhaqista**
- **Ku taageerista nafsiyanka ah**
- **Kor u qaadista iyo wareejinta**
- **Indho ku haynta iyo la soo jeedista.**

Dhammaan howlahakan waa muhiim.
waayeel, cuuryaan ama qof xanuunsan
ma awoodo, in uu isku daryeelo arrimahaa iyaga ah,
waxuuse u baahan yahay qof kale caawintiisa.

Xigto daryeelistaa waxeey ahaan kartaa howl dhib badan.
Xaaladda waxeey ahaan kartaa mid cusub oo dhib badan.
Waxaa suurtogal ah in aad walwalsan
tahay oo cil kaambi ku hayo,
sababtuna waa in aad heysa door xigto daryeel cusub.
Waxaa suurtogal ah, in aadan hadda aadan garan,
waxaad sameyn laheyd ama
waxa lagaa sugayo.
waxaa laga yaabaa, in dareenkaadu uu laba labeynayo.

Waxaalaga yaabaa, in aad qalbi foorartid, careysan tahay ama murugeysan tahay.

Sidoo kale waxuu dareenkaada raboon karaa
in aad si wanaagsan uga walwasho.
Dareemadaan oo dhan
waa xaalad cusub oo caadi ah.

Xigto daryeelistaa, mar walba waa shaqo adag.
Micnaheedu waa u shaqeynta qof kale
iyo ficioo wanaagsan oo qofka kale loo muujiyo.
Sababtaa awgeed ayaa sidaa loo sameeyaa,
waana sidaad dooneysid.
Xigto daryeelaha waxuu heli karaa kaalmo si uu u caawiyo.
Kulli looma baahno, in aad kaligaa sameysid.

Dhaqamo kala duwan ayaa ka jira wadamada kala duwan
dadkuna xigto daryeelka siyaabo kala duwan
ayeey ula macaamiloodaan.
Reeraha waxaa dhici kara in qaab ayaga u gooni ah aay
xigtada u daryeelaan.
Dhaqamo badan oo jira ayaa ilmaha waaweyn,
khaasatan gabdhaha,
waxeey daryeelaan waalidiintooda da'da ah.
Waddamada qaarkood waalidka waxeey la deggan yihiin
ilmahooda illaa aay ka geeriyyodaan.
Hadda ka hor sidoo kale Finland
jiilal kala duwan ayaa wadajir u wada degganaan jiray.
Reerka wali daryeelka aad buu muhiim ugu yahay,
waloow Finland qaraabodu aaysan wadajir u degganeyn.
Haddii dadku aaysan daryeeli laheyn xigtadooda,
bulshada waxaa soo foodsaari lahaa dhibaatooyin.
Xigto daryeelaha waxuu qabtaa shaqo wanaagsan.

Xigto daryeelka wuu kala duwan yahay
heerar kala duwan ayeey maraan reeraha kala duwan.
Mar marka qaarkood xigto daryeelaha waxaa loola jeedaa sida,
ayadoo xigto daryeelaha uu daryeelo mar walba xigtadiisa,
afar iyo labaatanka saacba.
Xaaladda tan waxeey jirtaa tusaale ahaan goorta,
qofka xigtada ah uusan iskii wax u cuni karin,
u labisan karin, musqusha u aadi karin ama
badqabkiisa uusan daryeli karin.
Mar marka qaarkood xigto daryeelaha, waxuu daryeelaa
xigtadiisa aydoo shaqadiisa aay u dheeraad tahay
oo dhamaan waqtigiisa fasaxa ah ku howlan daryeelka.
Xigto daryeelistu waxeey socon kartaa dhowr sannadood ama
waxeey qaadan kartaa inta la noolyahay oo dhan.

Xigto daryeelka waxuu beddelaa nolosha reerka.
Nolosha reerka waxuu isku beddeli karaa si deg deg ah,
haddii xigtadu aay tusaale ahaan shil gasho.
Xaaladdu waxeey ku dhalan kartaa si tartiib ah,
goorta xigtadu aay duqowdo/duqoobo.



Xigto daryeelka waxaa loola jeedaa sida,
in doorkii hore ee reerka dhexdiisa ahaa uu sii jiro.
Xigto daryeelaha iyo la daryeelaha wali waxay isu yihiin
tusaal ahaan midba midka kale waa u xaas ama seey.
Xaaladd xigto daryeelka waxeey tahay markeeda horaba
waalidiin, lamaane isqaba iyo caruur.
Xigto daryeelayasha waa tusaale ahaan

- **ilmaha cuuryaanka ah waalidkood**
- **xaaska ama seeyga daryeela xaaskiisa
ama seeygeeda**
- **waalidiinta duqowda waxaa daryeela
naagaha ama nimanka.**

Xigto daryeelka waxaa loola jeedaa sida,
in xigtada aay degganaan karto gurigeeda
waqtii dheer oo suurtogal ah.
Qaabkaa asaga ah ayaa qofka xigtada ah
tayada hab nololeedkiisu u hahaagi karaa.

Heerarka xigto daryeelka

- Xaaladda xigto daryeelka waxeey ku dhici kartaa nolosha reerka goor walba.

Xaaladda si tartiib ah ayeey ku billaab kartaa ama deg deg ah. Xigtadu waxeey u baahan kartaa caawimaad dheeraad ah, marka uu duqoobo.

Cunugga cuuryaanimada ku dhasha waxuu u baahan yahay daryeel khaas ah.

Xigtada waxaa ku dhici kara cudur deg deg ah ama waxaa haleeli kara shil.

Xigto daryeelku waxuu saameyn karaa nolosha reerka oo dhan. Xigto daryeelistax waa mar walba la xiriira isbedel nololeed, marka reerka qof ka mid ah uu xanuunsado ama cuuryaamo.

Xigto daryeelku waxuu ka kooban yahay uu maraa heerar kala duwan. dhererka heerarku way isbed bedeli karaan dhamaan reeraha ma maraan marxaladaha oo dhan. Xanuunsashada xigtada ama cuuryamista aaya lagaga cabbir qaadan karaa, sida deg degga ah ama tartiibka ah xigto daryeelaha uu u maro marxaladahaasi.

Qormada soo socota aaya lagu sheegaya heerarka/ marxaladaha kala duwan iyo sida, aay wax u dhacayaan.

1. heerka: Diyaar garoowga

Heerka diyaar garoowga
Xigto daryeelaha wuu diyaar garoobaa
xaaladda daryeel ee soo socota.

Xigto daryeelaha wuu wargeliyaa, in mustaqbalka uu xigtadiisa u baahan yahay waqtii iyo daryeel badan. Nolosha reerka weey isbedeshaa. Heerka kan waa muhiim in la aruuriyo xogta/macluumaad iyo warweydiin.

Sideed u diyaar garoobeeysaa?

- Soobaar axwaasha.
- Warweydi oo aruuri xogta.
- Kala hadal arrimaha xagga xigtadaada iyo xirfadlayaasha.
- Qorsho samee tusaale ahaa, sida aad u xafiddo xigtadaada arrimaha lacagta ama arrimaha lacagahaaga.

2. heerka: Billaabista xigto daryeelka

Heerka kan xigto daryeelka ayaa billaabana. Goortaasi ayeey heerarka/marxaladaha aay soo ifbaxayaan, oo aad ku daryeeleeysid xigtadaada. Raadi dhaqamada, oo ku haboon adiga, xigtadaada iyo reerkaaga.

Sideed u billaabeeysaa?

- Tijaabi oo baro arrimaha, aad sameyn laheyd.
- Raadi howlaha iyo noocyada kala duwan ee kaalmooyinka/deeqaha, kuwaas oo kaa caawinaya xaaladda daryeelka.
- La xiriir xigto daryeelayaasha kale oo baro ayaga.
- La xiriir ururrada, ee bixiya kaalmooyinka/deeqaha iyo howlaha gargaarka .

3. heerka: Xigaal xanaaneynta

Heerka saddexaad xanaaneynta
waa qeyb ka mid ah nolosha
oo halkaa waxaa ka ifbaxa, nolol howleed soo noqnoqta.
Waxaad horay u dhigtay hab qaabeeysan ood ku daryeesho
xigtada.
Xigta daryeelistaa waa qeyb adiga kaa
mid ah iyo nolosha reerkaagaba.
Nolol howleedka soo noqnoqda ayaa gargaaraya xaaladda
xanaaneynta
noloshaada weey dheelitiran tahay.
Si wanaagsan ayaad u awoddan oo reerkaagana weey
hagaagsan yihiin.

Sideed u jecleysatay xaaladda xanaaneynta
iyo noloshaada dheelitirkeeda?
Waa muhiim, in aad heshid kaalmo/deeq
xaaladaha xanaaneynta.
Kaalmada waxeey noqon kartaa mid
lacageed iyo mid nafsiyadeed.
Waxaad heleeysaa macluumaadyada ku saabsan
kaalmooyinka kala duwan
sida koorsooyinka kala duwan.
Waxaad sidoo kale ka qeybgali kartaa howlaha ururrada,
sida koorsooyinka kala duwan.
Sidoo kale kaalmo caqlitelin fool ka fool ah waa muhiim.
Taasi micnaheedu waa, in aad kala hadli kartid arrimahaaga
dadka kale oo xaalad taada la mid
ah aay la soo gudboonaatay.

Is daryeel nafsad ahaantaada.
Jimicso oo si kugu filan u naso.
Dookh ka dhigo wax uun, oo aad jeceshahay.
Biririfyo ka qaado xanaaneynta oo
caawimaad weydiiso dadka kale.

4. heerka: Xigto daryeelka joojinteeda

Heerka ugu danbeeya xigto daryeelka wuu dhamaaday.
Xigtadaada waxuu u wareegayaa meel kale,
tusaale ahaan guriga xanaanada
ama daarta howlaha daryeelka.
Waxaa laga yaabaa, in xigtadaadu uu dhimanayo.

Sideed u dulmari xigto daryeelka joojinteeda?
Xigto daryeelka wuu dhamaanayaa,
daryeelis ama xanaaneyn kama mid noqon
doonto marnaba noloshaada.
Xigto daryeelistaa oo istaagta waa isbedel dhacay,
waloow xigtadaada aay tagto meel kale oo xanaano ah.

Waa muhiim, in aad dhugatid dareenkaaga.
La hadal kuwa kale oo la wadaag khibraddaada.
Haddii xigtadaada aay dhimato,
u murugoo oo xasuuso qofkaasi.
Caawi xigto daryeelayaasha kale
adigoo uga sheekheynaya khibradahaaga.
Qor oo ku xus arrimahaasi xusuus qorka.

Xigto daryeelaha kaalmooyinka/deeqaha iyo howlaha gargaarka

Xigto daryeelaha howshiisa waa muhiim.
Xigto daryeelaha waxuu ka walwalaa xigtadiisa iyo
badqabkiisa nololeed.
Xigto daryeelaha waa in uu ka walwalo oo daryeelo sidoo kale
nafsad ahaantiisa,
si uu u awoodo in uu sii wato howshiisa daryeelka qofka kale.
Sababtaa awgeed ayeey muhiim u tahay in la ogaado,
noocyada caawimaadda ah ee la heli karo
iyo halka laga dalban karo.

Xigto daryeelaha waxuu heli karaa howlo lagu gargaaro iyo
kaalmooyin/deeqo.
Kuwaa haddaba waa in la dalbadaa.
Waa muhiim in si firfircooni leh baaritaan lagu sameeyo arrimaha
kaalmooyinka/deeqaha la heli karo.

Noocyada kaalmooyinka iyo howlaha gargaarka
waa aay tiro badan yihiin.
Raadi noocyoo kaalmooyin ah,
oo aad isleedahay weey kugu haboon yihiin iyo reerkaagaba

Kaalmooyinka/deeqaha waxaad ka heli kartaa
goobaha soo socda:

- magaalada aad deggan tahay
- hey'adda ceymiska qaranka micnaha kela
- ururrada
- goobta kulanka maamulka kaniisadda..

Cadadka soo socda si hufan auaan uga hadli doonaa
xigto daryeelaha kaalmooyinka/deeqaha iyo howlha
kale ee gargaarka.



Maxaa loola jeedaa xigto daryeelaha kaalmada/ deeqaha uu helo?

Xigto daryeelaha waxuu heli karaa kaalmo/deeq.
Kaalmada xigto daryeelka waxaa bixiya goobta deegaankaaga.
Kaaklmada xigto daryeelka waxaa loola jeedaa,
in xigto daryeelaha uu helo lacagta shaqada xanaanada.
Intaa marka lagu daro, xigto daryeelaha waxuu helayaa
maalmo fasax ah,
markaas oo xigtada uu caawin doono tusaale ahaan qof xirfadle ah.
Kaalmada xigto daryeelaha waxaa ka mid ah,
sidoo kale howlha gargaarka,
kuwaas oo la siiyo xigtada la daryeelayo.

Goobta degaanka weey siin kartaa kaalmada xigto daryeelka,
haddii la soo buuxiyo sharuudo gaar ah.
Marka xigta waxaanu ka hadli,
waxa aay yihii shuruudaha gaarka ah.

1. Qofka la xanaaneeyo wuu xanuunsan yahay ama waa cuuryaan

- Qofku wuu xanuunsan yahay ama waa cuuryaan,
sababtaa awgeed ayuusan isxanaaneyn karin.
- Kartida daryeel ee shaqsigaasi uu isku daryeli karo ayaa
hoos u dhacday, mana isku dabari karo xaaladaha guriga.

Qofku markaa waxuu u baahnaanayaa daryeel/xanaano
iyo in laga walwaloo.

2. Qofka la xanaaneeyo qofkiisa ayaa ka masuul ah kana jawaab bixin kara xanaaneeytiisa

- Qofka xanuunsan qofka u dhaw
ayaa xanaaneyn kara qofka, kana jawaab bixin
kara xanaanada
howlaha gargaarka ah ee ku filan.
- Daryeelaha/xanaaneeyaha lafahaantiisa wuu caafimaad
qabaa oo
awoodaa in uu ka walwalo/daryeelo xigtadiisa.

3. Xanaanada xigto daryeelka waa in aay ku filnaato

- Xigto daryeelka qofku waxuu helaa xanaano,
taas oo ku filan caafimaadkiisa,
bedqabkiisa nololeed iyo bedqabkiisa badbaado.
- Xanaano ku filan waxaa loola jeedaa,
in qofka la xanaaneeyo uu isna helo sidoo kale
baahiqabka howlaha gargaarka ee kale,
taas oo la siiyo tusaale ahaan
shaqaalaha caafimaadka ee xirfadlayaasha ah.

4. Guriga daryeelka/xanaanada ku habboon

- Qofka la daryeelayo gurigiisa waa in uu ku haboon yahay,
in qofkaasi lagu daryeelo halkaasi.
- Maamulka shaqaalaha dowliga weey qiimeynayaan,
miyaa qofkaasi lagu xanaaneyn karaa guriga
mana tahay qofkaasi mid aay dantiisa ku jirto.

Markaas waa la hubiyaa in, aay qofku u wacan tahay
guriga marka loo fiiriyoo tusaale ahaan in,
lagu xanaaneeyo meel kale.

Sidee loo dalbadaa kaalmada/ deeqaha xigto xanaaneeyaha?

Kaalmada/deeqaha xigto xanaaneeyaha waa in la dalbadaa.
Waxaa laga dalbadaa goobta deegaanka,
halkas oo qofka la daryeelo uu deggan yahay.
Kaalmada/deeqaha waxaa laga dalbadaa xafiiska arrimaha bulshada
ee goobta deegaanka.
Goobta deegaanka waxaa loola jeedaa,
goob xuduudeeysan oo cayimman
oo aay dad deggan yihiin.
Waxaa weeye waax maamul oo gooni u ah goobta,
taas oo diyaarisa howlaha gargaarka ee dadka deegaanka.

Marka hore la xiriir xafiiska arrimaha bulshada ee
goobta deegaanka oo
ka codso halkaasi arjiga lagu dalbado deeqda
xigto xanaaneeynta.
Buuxi arjiga oo u celi/dir xafiiska arrimaha bulshada.
Tan ka dib dad xirfadlayaal ah ayaa qiimeynayo xaaladda.

Xafiiska arrimaha bulshada waxaa ka imaanaya qof xirfadle ah
oo kaala hadli doona xaaladda.
Wada hadalka waxaa lagu qabanayaa guriga.
Waxaa wehliya kalkalisada caafimaadka oo ah
qof xirfadle ah.
Wada hadalkan waa muhiim.
Si deggan ayaad ugu sheegi kartaa, nooca
uu yahay nololmaalmeedku.
Waad fikri kartaa oo aad sheegi kartaa,
nooca caawimaadda ee aad u baahan tahay,
si aad u xanaaneeysid xigtadaada.

Wada hadalka ka dib, shaqaalaha dowliga
waxeey sameeynayaan
go'aan ku saabsan kaalmada/deeqaha xigto xanaaneeynta..
Go'aanka waxuu noqon karaa mid laguugu oggolaado
ama mid diidmo ah.

Haddii go'aanku yahay mid oggolaansho ah, markaa waad
heli kaalmada xigto xanaaneeynta.
Goortaa waxaad la geleeysaa goobta deegaanka,
heshiis xigto xanaaneeyn ah.
Heshiisaa waxaa lagu magacaabaa
heshiiska xigto xanaaneeynta.

Intaa ka dib wakiilka goobta deegaanka,
xigto daryeelaha iyo la xanaaneeyaha xigtada ah
waxeey sameeynayaan qorshe xanaano habraac.
Qorshaha waxuu ku saabsan yahay heshiiska xigto daryelka.
Waxaa lagu magacaabaa xanano- iyo qorsho howlo gargaar.
Halkaa waxaa lagu xusaa tusaale ahaan,
noocyada howlaha gargaarka uu qofka la xanaaneeynayo u
baahan yahay
iyo nooca howlaha gargaarka goobta deegaanka aay bixiso.
Sidaa lagu qeexaa oo lagu bayaaniyaa,
sida xigto xanaaneeyaha uu u xanaaneeyo xigtadiisa
iyo inta jeer.
Qorshaha ayaa lagu xusaa tusaale ahaan,
miyeey xanaaneeyntu tahay afar iyo labaatan saac.

Maxeey kaalmada/deeqaha xigto xanaaneeyntu ku saabsan tahay?

Qormada soo socota ayaanu ku qaadaa dhigi doonaa, waxa aay kaalmada xigto xanaaneeyntu ka kooban tahay xigto xanaaneeyaha iyo la xanaaneeyaha.

Gabi ahaan howlaha gargaarka iyo nuqdooyinka gaarka ah waxaa lagu qoraya xanaanada- iyo qorshaha howlaha gargaarka. Qorshaha waxaa lagu xusaa tusaale ahaan, sida loo diyaariyo xigto daryeelaha maalmaha uu fasaxa yahay micnaha kuma ayaa xanaaneeynaya waqtiga, goorta xigto xanaaneeyaha uusan joogin.

Kaalmada xanaanada ee la siiyo la xanaaneeyaha xigtada ah:

Xanaano

- Kaalmada xigto xanaanada waxeey ku saabsan tahay xanaano, taas oo qofka la xanaaneeyo uu ka helayo xigto daryelaha.
- Qofka la xanaaneeyo waxuu helaa xanaano goorta, uu xigto xanaaneeyahiisa uu fasax yahay.

Howlaha gargaarka

- Kaalmada waxeey ku saabsan tahay goobta oo ka mid ah deegaanka howlaha aay bixiso arrimaha bulshada- iyo howlaha daryeelka caafimaadka.
- Qofka wuu ka heli karaa goobta deegaanka, tusaale ahaan qalabka cuuryaamiinta ama howlaha la xiriira howlaha daryeelka guriga, sida howlaha raashinka.

Kaalmada xigto xanaanada ee xigto xanaaneeyaha:

Lacagta

- Kaalmada xigto xanaanada waxaa ka mid ah lacagta, taas oo la siiyo xigto xigto xanaaneeyaha.
- Cadadka lacagta waxeey ku xiran tahay hadba, nooca xanaanada aay tahay micnaha illaa intee jeer ayuu xigto xanaaneeyaha waqtigiisa u isticmaalaa xanaaneeynta.
- Sannadkii 2018 kaalmada xigto daryeelka ugu yareyd waxeey aheyd **392,57** euro bishiiba. Xaaladda xigto xanaaneynta qaadata waqtii badan mushaarka xanaaneeynta ugu badnaa waxuu ahaa **785,14** euro bishiiba.
- Cadadka mushaarka wuu isbedbedeli karaa taas oo la xiriirta, halka uu goobta deegaanka ka deggan yahay.
- Mushaarka xanaaneynta waa dakhli aay tahay in canshuur laga bixiyo micnaha waxaa laga bixinayaa canshuur.

Maalmaha fasaxa

- Xigto xanaaneeyaha waxuu leeyahay maalmo fasax ah taas oo ku xiran, sida iyo nooca xanaaneeynta aay u adag tahay.
- Qofka haya oo daryeela qof ehel u ahi waxa uu xaq u lee yahay had iyo jeer inuu helo laba habeen iyo labo maalmood oo fasax ah bishii ama saddex habeen iyo saddex maalmood oo fasax ah bishii, haddii qofka uu hayaa yahay qof daryeel fara badan u baahan.
- Goobta deegaanka ayaa u diyaarineysa, sida iyo halka lagu xanaaneeynayo xigtada waqtiga fasaxa. Xanaanada waxeey ka dhici kartaa, qeybta dadka lagu daryeelo

ama lagu xanaaneyn karaa guriga.
Ka dibna goobta deegaanka ayaa u raadineeysa,
meel ku meelgaar ah oo lagu xanaaneeyo.

- Xanaaneeyaha ku meelgaarka ah waxuu ahaan karaa,
qofka iska leh la xanaaneeyaha
ama qof kale oo u dhaw/xigto la ah.
- Goobta deegaanka ayaa go'aan ka gaarta
marwalba hadba,
sida loo diyaariyo xanaaneeynta iyo goorta,
uu xigto xanaaneeyaha uu fasaxa yahay.
Xigto xanaaneeyaha iyo la xanaaneeyaha
waxeey oran karaan waxa aay fikrad ahaan
qabaan.
- Fasaxa waxaa la diyaariyaa mar walba marka,
loo qabto howsha xanaanada
sida aay danta ku jirto.
- Goobaha degaanka qaarkood waxaad ka heli kartaa
warqad qarasheed aad ku heli karto maalin fasaxeed.
Masuu'liyiinta ayaa kaala talin doona sida aad warqad
qarasheedka aad u isticmaali laheyd.
- Haddii xaaladda xanaaneeynta aay adag tahay,
goobta deegaanka ayaa siin kara xigto
xanaaneeyaha in ka badan saddex maalmood
oo asax ah.
Goobta deegaanka ayaa u oggolaan karta intaa
marka lagu doro
fasaxyo gaagabab oo howlo fasaxeed baashaal
leh.

Badbaadada lacagta howlgabka

Kaalmada/deeqaha xigto xanaaneeyaha waxaa ka mid ah lacagta
waxeey kordhineeyesa lacagta howlgabka
ee xigto xanaaneeyaha.

- Lacagta howlgabka micnaheedu waa lacag, uu
qofku helo marka,
uu ka tago/ka soo fariisto shaqada.
- Kaalmada xigto daryeelka waxeey kordhisaa
lacagta howlgabka,
marka uu xigto xanaaneeyuhu uu ka yar yahay 68 - sano jir.

Caymiska

- Goobta deegaanka ayaa ceymis
galineeyesa xigto xanaaneeyaha.
Taas micnaheedu waa,
in xigto xanaaneeyaha uu caymis ku jiro
haddii aay shaqada ku soo gaarto shil.
Shilka waxaa loola jeedaa tusaale ahaan shil,
halkaas oo uu xigto xanaaneeyaha uu
dhib isa soo gaarsiyo.
- Caymisku waxuu jiraat inta xanaaneeynta socoto
iyo xanaanada la xiriirta waqtiga safarka.
Haddii xigto xanaaneeyaha aay soo gaarto shil markaa,
waa in uu booqdaa dhaqtar.
- Xigto xanaaneeyaha waa in uu dhaqtarka ka codsadaa
caddeyn micnaha warqad dhaqtareed, taas oo aay u
baahan tahay ceymiska.
- Xigto xanaaneeyaha waa in uu wargeliyaa shilka
oo durbaba sidoo kale u wargeliyaa qofka,
oo uu heshiiska kula galay xanaaneeynta.

Kaalmooyinka/deeqaha kale

- Xigto xanaaneeyaha waxaa loogu yeeraa
gargaaraha gaarka ah,
oo uu la xiriiri karo.
Gargaaraha waxaa loogu yeeraa sarkaalka boos hayaha.
- Boos hayaha/sarkaalka dowliga
ayaa bixinaya macluumaadka

Howlaha gargaarka kale, ee kaalmeeya xigto xanaaneeyaha

arrimaha la xiriirta xigto xanaaneeynta.

- Sarkaalka dowliga sida sharcga uu qabo waxuu hagayaa oo talo siinayaa xigto xanaaneeyaha arrimaha taabanaya kaalmada xigto xanaaneeynta iyo howlaha gargaar ee la xiriira.
- Sarkaalka wuu la xiriiri karaa tusaale ahaan goorta, uu xigto xanaaneeyaha uu xanuunsado, aaysanna suurtogal aheyn ku xanaaneeynta guriga.
- Goobta deegaanka ayaa kaalmeeyneysa xigto xanaaneeyaha siduu u awoodi lahaa shaqadiisa.
Xigto xanaaneeyaha waxuu ka qeybgali karaa tusaale ahaan kooraska kabsashada ama la kulmi karaa xigto xanaaneeyayaasha kale.
Noocyada kaalmooyinka kan waxaa lagu xusaa xanaanada- ivo qorshaha howlaha qardaarka.
- Qofka haya oo daryeela qof ehel u ahi wuxuu codsan karaa iskiis sidoo kale in lagu baaro xarunta baraaro ku sugnaanta- iyo caafimaadka.
- Laga bilaabo biloowga sanadka 2018 degmada ayaa soo qaban-qaabinaysa tababarada qofka daryeelaya qof ehelkiis ah.

Goobtaada deegaanka ayaad ka heli kartaa howlaha gargaarka ee kala duwan, taas oo kaalmeeya xigto xanaaneeynta.

Howlha gargaarka si automatik ah iskagama yimaado, ee kuwaasi waa la dalbadaa ama kuwaasi waa in lagala hadlaa sarkaalka dowliga. Howlaha gargaarka ma ahan kuwo bilaash ah, ee waxaa suurtogal ah, in la bixiyo kharash.

Ka fikir xaaladdaada.

Maxaa xooggaaga badanaa uu ku baxaa maxaadse ugu baahan tahay caawimaad?

U sheeg haddaba arrinka, sarkaalka. Asagaa garanaya, in uu waano habboon ku siiyo.

Haddii xigtadaada uu cuuryaamo, asaga waxuu xaq u leeyahay, in uu helo howlo gargaar ah, taas oo lagu xusay howlaha gargaarka cuuryaamiinta. Dhaqtarka ayaa soo caddeynaya cuuryaannimada iyo oo siiyaa caddeyn dhaqtareed.

Qormada tan laguma xusin dadka cuuryaamada ah howlaha gargaarka ee loogu talogalay. Waad ka warweeydiin kartaa sarkaalka arrimahaasi.

Tusaale ahaan howlaha gargaarka, ee kaalmeeya xigto xanaaneeynta:

Guriga ku xanaaneeynta

- Goobta deegaanka ayaad ka heli kartaa caawimaad tusaale ahaan arrimaha maalinlaha ah, sida goobta lagu qubeysto. Howlaha raashinka waxaa loogu diyaarin karaa raashin qoondeysan.

Guriga iyo darayeelka kalkalisada caafimaadka

- Xanaaneeynta xigtada ee guriga waxaa la heli karaa caawimaadda kalkalisada caafimaadka. Kalkalisada caafimaadka ee guriga waxeey tusaale ahaan daryeeli kartaa dhaawacyada ama siin kartaa insuliinka.

Howlaha shaqu ee maalinlaha ah

- La daryelaha waxuu tagi karaa daarta howlaha gargaarka waa kuwa lagu casuumo, in aay ka soo qeybgalaan howlaha daarta.
- Daarta howlaha gargaarka waxaa lagu diyaariyaa howlo maalmeed, sida bannaan Aadista iyo miyuusikada.
- Xilliga maalinta ah, la daryelaha waxaa la siiyaa raashin.
- Goobta deegaanka ayaa u diyaarisila xanaaneeyaha gaadiidkii lagu qaadi lahaa.
- Taksiga ayaa subaxdii keena la xanaaneeyaha daarta galabtiina dib ayuu guriga ugu celiyaa.

Xanaaneeynta xilliga gaaban

- Haddii xanaaneeyntaa aay noqoto mid dhib badan, la soo xiriir sarkaalkaaga dowliga ah.
- La xanaaneeyaha waxaan u diyaarin karnaa xilli gaaban/kooban oo xanaano ah qeybta daryeelka ama guri wadareed.

Aaladaha daryeelka

- Daryeelka waxaa loo baahan yahay aalado kala duwan, sida xafaayado iyo katedriinka.
- Dhaqtarka ayaa u qori kara caddeyn ah, in la xanaaneeyaha uu u baahan yahay aaladdaasi.
- Caddeyntaa iyada ahayuu ku helayaa aaladahaasi si rakhiis ah ama si bilaash ah.

Kelada micnaha hey'adda caymiska bulshada iyo kaalmooyinka aay bixo

Kela waxaa loo soo gaabiyay hey'adda ceymiska bulshada.
Kela-da waxeey daryeeshaa dadka deggan Finland
baahidooda aasaasiga ah
ee xaaladaha kala duwan ee nolosha.
Kelada waxeey bixisaa deeqo kala duwan.

Xigto xanaaneeyaha iyo la xanaaneeyaha xigtada ah
waxeey kelada ka dalbi karaan deeqo/kaalmooyin,
haddii aay soo buuxiyaan sharuudo gaar ah.
Deeqaha sidaan ah waxaa ka mid ah tusaale
ahaan deeqda xanaanada,
deeqaha cuuryaamiinta iyo deeqda soo kabsashada.

Waydii xafiiska kelada,
noocyada kaalmooyinka/deeqaha ee jira
iyo nooca deeqdaaad adigu heli kartid.
Kelada waraaqaheeda macluumaadka ah waxaa ku xusan
luqad waafi ah,
taas oo loogaga hadlayo deeqaha kelada.



Shaqu iyo xigto daryeel

Xigto xanaaneeyaha wuu aadi karaa shaqo.
Markaasi waa in laga fikiro,
sida uu waqtigaaga iyo xooggaagu aay ugu filnaanayaan.
Waqti iyo xoog waa loo baahan yahay
Shaqo aadista, xigto xanaaneeynta
iyo reerka oo waqtii lala qaato.
Waa muhiim, in adigu uu kuu haro,
waqtii gaar kuu ah oo fasax ah.
Goobta deegaanka howlaha gargaarka ee aay fuliso
waa kuwo aad u muhiim ah,
haddii aad aaddo shaqo.



Kala hadal shaqo siiyahaaga xaaladdaada.
Waa suurtogal, in waqtiga shaqadaada aad
u beddeli kartid mid fudud oo aad weewecin kartid.
Sidoo kale shaqada la qabto adiga oon goobjoog ahayn
waa suurtogal.
Taa micnaheedu waa, in aad guriga ku shaqeyn kartid.
Waxaad dalban kartaa fasaxyo kala duwan,
xagga shaqada,
sida shaqada oo qeyb fasax laga qaato ama
qeyb fasax qaadasho xagga xanaaneeynta.
Taa micnaheedu waa, in waqtigaaga shaqada uu gaabanayo
oo xigto daryeelistaa waxaa u soo haraya waqtii badan.
Waxaa kaloo kaa yaraanaya mushaarada.
Waxaad ka dalban kartaa tusaale ahaan kelada deeqo.
Xigto daryeele da'ah waxuu ka dalban karaa qeyb ka mid
ah gunnada howlgabka.
Markaa ayuu shaqaaluhuuu qeyb ka shaqeeyaa oo
qeybna ka yahay howlgab.

Shaqaalaha sida sharciga qabo, waxuu xaq u leeyahay
in uu waqtii cayimman uu shaqada ka maqnaan karo,
haddii ku tirsane reerka ka mid ah uu xanuun ku soo boodo
ama uu shil galo.
Xilliga shaqada laga maqnaanayo waa, in lagala heshiiyo
marwalba shaqo bixiyaha.
Xilliga shaqada laga maqan yahay mushaar lama helo.

Xigto xanaaneeyaha - asaga ayaa daryeeliisa ka walwala!

Waa aay habboon tahay, in la daryeelo xiogtada oo la caawiyo.

Xanaaneeyntu waa jaceyl oo qof kale loo qabo/muujiyo.

Xanaaneeyntu waxeey ahaan kartaa mid dhib badan.

Xigto xanaaneeyaha wuu daali karaa laf ahaantiisa, haddii uusan helin kaalmo ku filan.

Xigto xanaaneeye ka ahaan, waa in aad qaadataa caawimaad walba iyo kaalmo walba.

Daryeel oo hubi, in aad awoodi kartid adigoo xaaladdaada aay hagaagsan tahay.

Si hufan u awooda oo aad caafimadna qabtid. Adeec tilmaamooyinka soo socda, si aad u ahaato qof bedqaba:

- **cun cunno caafimaad qabta**
- **hurud hurdo kugu filan**
- **bannaanka u bax oo soc soco**
- **caafimaad qabka jirkaaga daryeel.**

Xigto xanaaneeyaha waay habboon tahay, in uu tago si joogto ah dhaqtarka, si loo hubiyo caafimaadkiisa.

Xigtada oo la xanaaneeyo waxaa suurtogal ah, in aay ahaato afar iyo labaatanka saac.

Xigtadu waxeey u baahan tahay caawimaad joogto ah.

Xigto xanaaneeyaha waxuu bartaa howlaha ku cusub, oo kan la xanaaneeyo uu horay u sameyn jiray. Qofka la xanaaneeyo dabeecaddiisa xataa weey isbedeli kartaa. Xigto xanaaneeyaha waxuu u daban karaa xanaaneeynta reerka dhan oo qaada masuulyadda nolosha reerka. Dhammaan arrimaha kan waxeey ka qaadayaanxigto xanaaneeyaha tamar iyo xoog badan.

Xigto xanaaneeyaha daruuri uma aha fasax gaar ah. Dhammaan waqtiga waxuu ku dhamaanayaa xanaaney iyo howlo kale. Waqtii gaar ah si kastaba ha ahaatee waa muhiim. Qof walba waxuu u baahan yahay nasasho iyo baashaal. Wawaana laga helaa awood nafsiyan ah iyo awood xagga jirka ah. Waad awoodi kareeyasa xanaaneeynta xigtadaada, markaad nafsaddaada daryeeshid. Nafsaddaada oo aad daryeesho ma ahan mid aan micno laheyn, waase wax loo qabo baahi oo faaiido leh. Qofka isku dheellitiran si wacan ayuu u awoodaa, in uu caawiyo qof kale!

Naftaada xasili oo marmarka qaarkood, ka fikir waxyaabo kale. Ka fikir, halka aad ka heleeysid awood. Ma leedahay dookh, kaaso o muhiim kuu ah?

Wado dookhaaga, haddii aay suurtogal tahay.
Halkaan waxaa lagu qoray fikrado,
aad u isticmaali kartid xasilinta nafta:

1. Samee wax uuno o aad jeceshahay.
dageeyso miyuusikaga ama akhri buug.
2. U bax maalin walba dibedda.
3. Xasuuso in aad nasatid.
Haddii hurdada habeenkii aaysan kugu filneyn,
qaado hurdada maalinlaha ah.
4. Xasuuso in aad kaftanto oo qososhid.
Qosolku waa daawo wanaagsan!
5. Ku qor xasuus qor.
Xasuusqorka waxaad ku qori kartaa
farxadaha iyo murugooyinka.
6. La kulan saaxiibada ama qaraabada.
7. U bax magaalada, goobaha dukaamada,
daawashada filimada ama riwaayadaha.
8. La joog ilmahaaga iyo ilmahaaga ilmahooda.
La ciyaar oo u sheeg ayaga qisooyin.
9. Kobci ubaxyada oo xanaanee jardiinka.
10. Is amaan/faani maalintiiba mar!

Kaalmada laga helo qof kale

Xigto ka xanaaneeye ka ahaan, waxaa muhiim ah, in aad heshid kaalmo nafsadeed.

Reerka iyo qaraabadu waa muhiim kaalmada shabakadda dadka.

Qaraabadu weey is caawiyaan wawaana si sahlan loo weeydiisan karaa talo.

Markii ku tirsane reerka ah ama xigto uu xanuunsado, qofku waxuu u baahnaanayaa kaalmada xigtada iyo suurtogalnimada uu ugala munaaqishoon karo xaaladda.

Haddii qaraabadu aay deggan tahay waddan kale, kaalmo shabakadeedka wuu yaraan karaa.

Waloow aay qaraabada deggan yihiin meeldheer, wawaad u soo weecan kartaa xigto xanaaneeyayaasha kale. Kali kuma tihid xaaladdaadaasi.

Finland waxaa ka jira xigto xanaaneeyayaal badan, oo isku wada xaalad ah.

Xigto xanaeeyayaal kale ayaa ku fahmayo.

Ayaga ayaad la sii dhiraandhirin kartaa fikraddaada, dareenkaaga iyo khibradahaaga.

Tani waxaa lagu magacaabaa kaalmada khibrad wada wadaagga. Ayaga ayaad ka heleeysa macluumaad badan oo ku saabsan xigto daryeelista.

Ururro badan ayaa u shaqeeya xigto daryelayaasha oo u ah khibrad wada wadaag kooxeed.

Kooxdaas ku biiristeeda weey kula adkaan kartaa.

Bal ka fikir oo wanaag beey ku gelin.

Waxaad heleeysa waqtii kuu gooni ah iyo adiga lee ah. Haddii aad tahay dadyowga waddankaan u soo guuray, ka qeybgalka kooxda waa kuu muhiim.

Waxaad ka baran kartaa xigto xanaaneeyayaasha kale oo ka dhageeysan kartaa khibradahooda.

Waa aay ka ogyihii in badan arrimaha goobta deegaankooda xigto xanaaneeyayaasha howlahooda gargaarka iyo noocyada kaalmooyinka.

Mar walba lagama qeybgali karo kooxda.
Xigto xanaaneeynta waxaa habboon, in lagala hadlo tusaale ahaan saaxiibada ama goobta kulanka diiniga. (krishtraanka) shaqaalaha jooga.
Badanaa saaxiibada waxeey u leeyihii khibrad habka xanaaneeynta xigtada.
Marka aad arrimaha kala hadashid dadka kale,
waxaad nafsdad ahaantaada heleeysa kaalmo iyo geesinimo.

Waxaa kale oo jira dad xirfadleyaal ah,
oo aad la hadli kartid si kalsooninimo leh.
Dadka xirfadleyaasha ah uma sheegaan arrimahaaga dad kale.

Internetka waxaad ka heli kartaa
kooxaha iswaaniya ee xigto xanaaneeyayaasha iyo goobaha kale ee lagu sheekeysto oo kala duwan.
Internetka adigoo kaashanaya waxaad la hadli kartaa xigto daryeelayaasha kale ee dacallada adduunka jooga.
Internetka adigoo kaashanaya waxaad heli kartaa macluumaad badan
tusaale ahaan xigto daryeelista iyo xanaaneeynta qofka xanuunsan.

Haddii xanaaneeynta xigtada ama adiga shaqsiyan badqabkaaga horusocodka leh haddii aay wax uun ku dhibayaan, la xiriir sarkaalkaaga dowliga.
Una sheeg dhibka aad qabto.

Ha la kali noqonin walwalkaaga.
Ka codso dadka kale caawimaad!



Ururrada xigto xanaaneeyayaasha

Xiriirka xanaaneeyayaasha qofkooda iyo xigtadooda

Xiriirka xanaaneeyayaasha qofkooda iyo xigtadooda waa urur xigto xanaaneeyayaasha iyo kuwooda la xanaaneeyo ee xigtada ah. Waa urur waddanka dhan ka jiro, oo dadka ku tirsanayaasha ah dantooda wada tusaale ahaan horumariya maqaamka xigto daryeelayaasha.

Xiriirka waxuu siiyaa ku tirsanayaasha kaalmo, hagis iyo talobixin. Xigto xanaaneeyayaasha waxeey ka helaan xaaladaha mushkiladaha caawimaad xagga arrimaha sharciga ah. Xiriirka ayuu xigto xanaaneeyaha ku heleyaa fasax ama kooraska kabsashada.

Cinwaanka

Xiriirka xanaaneeyayaasha qofkooda iyo xigtadooda
Hämeentie 105 A 18
00550 Helsinki
internetka: www.omaishoitajat.fi
telefoonka: 020 7806 599

Caasimadda iyo deeganka u dhaw xiriirka xigto daryeelayaasha ee POLLI

Caasimadda iyo deeganka u dhaw xiriirka xigto daryeelayaasha waxaa lagu magacaabaa Polli. Waxuu ka shaqeeyaa Helsinki iyo Vantaa. Polli waa ururka goobta, ee laga helo macluumaadka, hagista iyo waanada. Ururku waxuu diyaariyaa safarro gaagaaban iyo xaflado. Polli waxuu howlaha uu qabto ku wargeliyaa joornaalka dadka xubnaha ka ah, kaaso o soo baxa afar jeer sannadkiiba.

Cinwaanka

Caasimadda iyo deegaanka u dhaw xiriirka xigto daryeelayaasha ee POLLI
Pasilan puistotie 8
00240 Helsinki
Internetka: www.polli.fi
telefoonka: 040 5332 710

Waad ka mid noqon kartaa xubin xiriirka xanaaneeyayaasha qofkooda/naxaankooda iyo xigtadooda adigoo bixinaya cadadka xubinta. Sidoo kale waxaad xubin ka noqon kartaa ururka goobta ka dhisan. Mar kaliya oo aad iska diiwaan galisid ayaa kugu filan. Sannadkii 2018 xubinta cadadka laga qaado waa 25 euro sannadkiiba.

Goobta ururka ka dhisan waxaa ka jira kooxo xigto xanaaneeyayaasha. Halkaa waxaa lagula kulmi karaa xigto xanaaneeyayaasha. Xubnaha waxaa loo diraa wargeyska Lähellä-lehti, kaaso o soo baxa afar jeer sannadkiiba. Intaa waxaa ka dheeraad ah in ururka goobta uu isna diro

maclumaadyada howlaha.
Xubantu waxeey heshaa tusmooyin faaiido leh.
Hal tusmo wanaagsan ah waxaa lagu magacaabaa
Garasho, awooda, xallisid.
Buugga hagaha waxaa ku xardhan howlha,
kaalmeeya xigto daryeelka.

Ururrada goobta ka dhisan waxeey kaloo ku yaallaan meelo kale
oo caasimadda iyo deegaannada ku xeeran ah.
Soo baar, kan adiga aad ka tirsan tahay ee goobta
degaankaada ururka ku yaal.
Ayagu waa badan yihiin oo ku kala yaallaan dacallada dunida.



Ururrada kale

Finland waxaa ka jira ururro badan iyo kuwo bulshadeed.
Waxeey u adeegaan arrin uun oo u gaar ah.
Ururrada waxaa ka tirsanaan kara dad ama ururro kale.
Ku dhawaad gabi ahaan cudurrada jira iyo kooxaha
cuuryaamiinta awgood ayaa leh
urur u gooni ah ayaa jira.
Ururrada qaranka badankooda waxeey kaalmeeyaan
xigto xanaaneeyayaasha.
Ururrada qaranka waxeey horay u dhigaan danta dadka
ama caawiyaan dadka.
Isku day in aad heshid urur,
taas oo shaqadeedu ku habboon tahay adiga ama xigtadaada.

Haddii aad tahayaabaha ama hooyada cunug maskaxda
naafo ka ah,
waad heli maclumaad badan iyo kaalmo
ilmaha maskax ahaan naafada ka ah liiska kaalmada
ayaad ka heli iyo
xiriirka ilmaha maskaxda naafada ka ah.
Xiriiradaasi bogga aay internetka ku leeyihiiin waa
maclumaad iyo waliba luqad hufan oo sahlan.

Cinwaannada bogga internetka waa

- www.kvtl.fi
- www.kehitysvammaliitto.fi.

Haddii aad daryeeshid waalid waayeel ah,
waxaad ka heli kartaa maclumaad iyo kaalmo tusaale ahaan
Xiriirka dhexe ee shaqada waayeellada,
Waayeelka- iyo howlha daryelka ee kuu dhaw xiriirkooda iyo
xiriirka bukaannada xasuusta.

Cinwaankooda internetka waa:

- www.vtkl.fi
- www.valli.fi
- www.muistiliitto.fi.

Haddii xigtadaada aay qabaan,
waxaad heli kartaa maclumaad iyo caawimaad tusaale ahaan
Xiriirka dhexe ee caafimaadka cudurrada maskaxda,
Bulshada caafimaadka cudurrada maskaxda ama xiriirkooda,
kaas oo magaciisu yahay kaalmeeyaha kuwa xigtadoodu leh
howsha shaqo ee caafimaadka maskaxda.

Cinwaankooda internetka waa:

- www.mtkl.fi
- www.mielenterveysseura.fi
- www.Finfami.fi

Ka war weeydii ururro kale oo dheeraad ah,
kuwaas oo adiga ku caawini kara.
Waxaad ka heleeysaa maclumaad dheeraad ah tusaale ahaan
ururkaaga xigto xanaaneeyayaasha.

Urur diimeedyada

Urur diimeedyo badan ayaa shaqadoodu tahay amaba
leh kooxo xigto xanaaneeyayaal ah.
Kooxdu waxeey heshaa caqli celin khibradeed iyo
kuwaa iyadga ah waqtii waa lala qaadan karaa.
Waad kala hadli kartaa arrimaha
dadyowga soo maray sida,
oo leh xaaladdaada xaalad la mid ah.

Urur diimeedyadu waxuu u diyaariyaa barnaaamij
xigto xanaaneeyayaasha,
sida baashaalka, khudbado iyo xeryo.
Urur diimeedyadu waxeey siiyaan dadka kaalmo nafsi ah.
Shaqaalahaa urur diimeedku waad kala
hadli kartaa arrimaha si kalsooni leh.
Ka war weydii howlo dheeraad ah oo urur
diimeedkaadu uu qabto.

