

Kalidaa iyo Kanada: 21 siyaabood oo wax ku tari karto

Tilmaamaha iscaawinta soogalootiga kalida ah

(Somali Language)



 **camh**
Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

Canada

Kalidaa iyo Kanada: 21 siyaabood oo wax ku tari karto

Tilmaamaha iscaawinta soogalootiga kalida ah

waxa fangareeyey Wasaaradda Muwaadinamada iyo Socdaalka Kanada



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale
A Pan American Health Organization /
World Health Organization Collaborating Centre



Citizenship and Immigration Canada
Citoyenneté et Immigration Canada

Canada

Kaliya gudaha Kanada: 21 hab oo loo sameeyo

Tilmaamaha iskaa wax u qabso ee socotada aan xaaska lahayn

ISBN: 978-1-77052-795-9 (PRINT)

ISBN: 978-1-77052-796-6 (PDF)

ISBN: 978-1-77052-797-3 (HTML)

ISBN: 978-1-77052-798-0 (ePUB)

PZF29

Waxaa lagu daabacay Kanada

© 2001, 2011 Xarunta La qabatinka Caafimaadka Maskaxda

Qaybna shaqadan dib looma isticmaali doono ama laguma gudbin karo qaab kale iyadoo loo adeegsanayo elektaroonig ama si farsamo, oo ay ka mid tahay nuqul ka samayn iyo duubitaan, ama macluumaad kaydin ama nidaam dib ula soo bixida adigoon oggolaansho qoraal ka socda ka haysan daabacaha—marka laga reebo qaansheeg kooban (oo aan ka badnayn ilaa 200 kalmadood) iyadoo dib loo eegayo ama shaqo xirfadeed mooyaaane.

Daabacaadan waxaa laga yaabaa in lagu helo qaabab kale. Macluumaad intaas dhaafsiisan oo ku saabsan kala doorashooyinka qaababka ama daabacaadaha kale ee CAMH, ama goobta dalabka, fadlan la xidhiidh Iibka iyo Qaybinta:

Khadka telefoonka bilaashkaa: 1 800 661-1111

Toronto: 416 595-6059

E-mail: publications@camh.net

Tukaanada khadka tooskaa: <http://store.camh.net>

Shabakadda: www.camh.net

Tilmaamahan waxa soo saaray:

Horumaritna: Julia Greenbaum, CAMH

Tafatirida: Jacquelyn Waller-Vintar, CAMH

Nashqada: Annie MacFarlane, CAMH

Daabacaada: Christine Harris, CAMH

Tusmo

Mahadnaq	iv
Hordhac	1
1. Ku-noolaashaha dhaqan cusub	2
2. Yeelasho saaxiibo	6
3. Barashada Af Ingiriiska Kanada	8
4. Caawinta naftaada adoo caawinaya inta kale	10
5. Cunto kariska iyo cunto “dheri-wadaag”	13
6. U-qorista naftaada, saaxiibadaada iyo reerkaaga	15
7. U-dabbaaldegidda fasaxyada	17
8. Barashada xeerarka aan qornayn ee asluubta Kanadiyaanka	19
9. Dhisida aqoonsi cusub	22
10. Yeelasho saaxiib ama saaxiibad	25
11. Jimicsiga ciyaar ahaan iyo caafimaad ahaanba	28
12. Waxkaqabashada welwelka	30
13. Ke-fekerka tagto, joogto, iyo timaaddo	33
14. Caawimaad doonasho markay wax si kaa yihiin	35
15. Maamulidda lacagtaada	38
16. U-bogidda cimilada	40
17. Dejinta bartilmaameedyadaada shakhsiyeed	42
18. Yeelasho habdhaqan hawleed	45
19. Sida laga yeeli karo midabtakoorka	47
20. Beeshaada	50
21. U-dabbaaldegidda guulahaaga	52
Gabagabo – Halka laga heli karo caawimaad ama Maclumaad dheeraad ah	54

Mahadnaq

Dad badan iyo ururro ayaa gacan ka geystey hirgelinta mashruucaan. Waxaan uga mahad celineynaa waqtigoodii, dadaalkoodii iyo dhiirrigelintoodii. Waxaa mashruucaan maalgeliyey Ontario Administration for Settlement and Integration (OASIS), Citizenship and Immigration Canada. Katherine Babiuk waxay ahayd lataliyaha barnaamijkayaga.

Centre for Addiction and Mental Health (CAMH) ayaa fuliyey heshiiska lala galay OASIS. Dr. Morton Beiser wuxuu ahaa cilmibaaraha ugu weyn. Wax-la-baareyaal waxaa la ahaa Dr. Laura Simich, Rhonda Mauricette iyo Dr. Charmaine Williams.

Guddiga latashiga ee mushruuca waxay kulan yeelan jireen bishiiba mar si ay ula socdaan talana uga bixiyaan mashruuca. Xubnihiisa waxaa ka mid ahaa Paul Kwasi Kafele iyo Marta Marin oo ka tirsan CAMA, Dr. Hung-Tat Lo oo ka tirsan Hong Fook Mental Health Association, Dr. Clare Pain oo ka tirsan Mount Sinai Hospital, Bhupinder Gill, lataliye arrimaha isweydaarsiga dhaqammada, Teresa Dremetsikas oo ka tirsan Canadian Centre for the Victims of Torture, Gillian Kranais oo ka tirsan Ontario Self-help Network, Drazana Cuvalo-Pedro oo ka tirsan Self-help Resource Centre, Paulina Maciulis oo ka tirsan Ontario Council of Agencies Serving Immigrants, Christina De Sa, lataliye arrimaha caafimaadka bulshada, iyo Wendy Kwong oo ka tirsan City of Toronto Public Health Services.

Arrimaha buuggaan ku yaal waxaannu ka helnay cilmibaaris ka timid waraysiyo aan la yeelannay ilaa 60 muhaajiriin iyo qaxooti kali ah oo soo degey Onatario. Taa waxaa lagu helay waraysi talefoonno la diray iyadoo diiradda la saarayo kooxo ku nool Toronto, Kingston iyo St. Cathrines.

Mahaddayadu ha gaadho hawlwadeennada, naftihureyaasha, iyo kaqaybgaleyaasha hay'adaha soo socda sida ay uga qaybqaateen cilmibaarista. Waxaa kuwaas ka mid ah Woodgreen Community Centre, Ontario Council of Agencies Serving Immigrants, Elspeth Heyworth Centre for Women, Christ Embassy Church, COSTI, the Eritrean Canadian Community Centre, Kingston and District Immigrant Services and St. John Settlement Services.

Jaquiline L. Scott. ayaa isuduwe ka ahayd mashruuca oo qortayna buugga. Buuggaan waxaa soo saaray kooxda naqshadaha, tifaftirka iyo waxsoosaaridda CAMH, iyo Philip Sung Design Associates Inc. Laura Wallace ayaa sawirrada samaysay.

Qormadan 2011 ee *Kalidaa iyo Kanada: 21 siyaabood oo wax loo taransado*, waxa jira dad badan oonu u mahadcelinayno, waxa ka mida Stella Rahman, isuduwaha adeegyada dhaqameed ee CAMH, isu dubbaridkeedii adeegyada tarjumidda 21 luuqadood badankooda; Lola Bendana, agaasimaha Iskaashiga Luuqadaha Badan; Angela Martella, la taliyaha barnaamijka ee CAMH, isu dubbaridkeeda kooxaha arimaha gaarka ah la socda bulshada dhexdeeda; iyo wakaaladaha faraha badan iyo shaqaalahooga iyo macaamiisha soo dhawaan soo galka ah oo naga caawiyay inaan helno tarjumaadayada buuggan si dhammaystiran.

Hordhac

Waxaad tahay muhaajir dhowaan Kanada yimid. Malaha waxaa ku keenay doonis nolol cusub, ama waxaad ka soo carartay dagaal ama cadaadis aad dalkaagii kala kulantay. Kaligaa ayaad halkaan timid—adoon haysan sokeeye ama saaxiib ku caawima. Sabab kastoo aad u timid, waa inaad la qabsato nolosha bulsho cusub oo aadan aqoon. Maalmaha qaarkood way kuu wanaagsan yihiin. Maalmo kale way kuu xun yihiin. Mararka qaarkood waxaad isleedahay maxaaba ku keenay. Dareenkaani waa mid caadi ah. Waqti kadib, waxaa suurowda in maalmaha wanaagsan ee aad la kulmi doonto ay ka badnaan doonaan kuwa xun, waxaadna billaabi doontaa inaad dareento maqsuud degenaansho dalkaaga cusub.

Buuggaan waxaad ka heleysaa fikrado laga yaabo inay kugu caawimaan hanashada maalmaha wanaagsan sida ugu dhakhsaha badan ee suurogalka ah. Taloooyinka “21 siyaalood oo wax ku tari kara” waxay wadaagaan waayoargnimo dad adoo kale ah. Qayb kastoo buuggaan ka mid ah waxay ku billaabanaysaa oraah laga soo xigtey muhaajir cusub. Kadibna, waxaad akhrisan doontaa dhibaato ay dad badani la kulmaan intay ka baranayaan ku-noolaashaha dhaqan cusub. Qayb kasta oo buugga ah waxay ku dhammaanaysaa fikrado ama layli kugu caawimi kara xallinta dhibaatooyinka iyo dhawrista caafimaadkaaga xag maskaxeed iyo xag jireedba.

Looma baahna inaad buugga mar wada akhriso. Iska eeg-eeg markaad safar ku jirto ama aad cidlo dareento.

Ku-noolaashaha dhaqan cusub

*“Labadii toddobaad ee hore aad baan
u faraxsanaa. Wax waliba waa igu
cusboonaayeen. Kadib waxaan ogaadey
inayan fududayn si aan shaqo ku helo.
Aad bay iigu adkayd [noloshu].”*

Chatura, oo ka yimid Sri Lanka

Naxdinta dhaqameed waa welwelka ka dhasha ku noolaashaha dhaqan cusub. Waana wax caadi ah oo la socda la-qabsashada, ama u barashada cuntada cusub, afka, caadooyinka, dadka iyo hawlaha. Naxidinta dhaqameed waxay saamayn kartaa sidaad u fekerto, sidaad wax u dareento shucuur ahaan iyo jir ahaanba. Tusaale ahaan, waxbaad dhibsan kartaa, waad murugoon kartaa ama caroon kartaa. Waxaad dareemi kartaa inaad cidna aamini karin, inaad maqsuud ahayn ama aad tabeyso dalkaagii. Waxaad qabi kartaa madax-xanuun ama calool-xanuun ama si fudud baad u daaleysaa.

Muhaajiriin badan ayaa naxdinta dhaqameed ku dhacdaa. Ma jirto wax weyn oo aad taa ka qaban karto, waxaase jira siyaalo badan oo aad uga soo kabsan karto. Tan ugu horreysa waa adoo aqoonsada inaad la kulmayso naxdinta dhaqameed, aadna og tahay inayan ahayn wax laga xishoodo. Waa dareen caadi ah oo ay kugu dhaliyeen waxyaabaha kugu cusub ee kugu meersan.

Intaad la qabsanayso nololsha Kanada, waxaa isbedeleya waayoargnimadaada naxdinta dhaqameed. Naxdinta dhaqameed waxay ku socotaa xalaqad dhowr marxaladood leh, taasoo aad la kulmi karto hal mar ka badan. Muddo kadib waxaad billaabi doonta inaad dareento inuu dalku dalkaagii yahay. Naxdinta dhaqameed ee aad la kulanto waxaa ka mid ah:

Yididiilo: Marka hore ee aad timaaddo, waxaad isku arki kartaa yididiilo ah ku noolaashahaaga Kanada, iyo waxyaabaha xiisaha leh ee aad la kulmi doonto. Wax waliba waxay kula noqon doonaan wax yaab leh oo wada wanaagsan. Waxaad ku hawllanaan doontaa raadinta meelaad ku noolaato, shaqo helid iyo isku dayid inaad saaxiibo samaysato. Marxaladdaan yididiilada leh waxay kugu qaadan kartaa maalin ilaa dhawr bilood. Nasiibdarro, waa wax waqtiga la dhammaanaya.

Caro iyo murugo: Kadib markaad muddo Kanada jooto, waxaad ogaan kartaa inaan wax waliba u fududayn sidaan rajaynaysay oo kale. Waxaa qasab kugu noqon doonta inaad sugto fasaxa shaqada, dhegeysiga dacwadaada qaxootinnimo ama waxaad sugi doontaa gelista fasallada barashada af Ingiriiska. Waxaa dhici karta in waxbarashadaadii iyo xirfadihii aad ku soo qaadatay dalkaagii ayan halkaan ku yeelan isla qiimahoodii. Markaad shaqo doonato waxaa lagu oran karaa waxaa kaa maqan “Waayoaraginamada Kanada.”

Xaaladdan markaad ku jirto, waa wax caadi ah inaad carooto ama aad niyadjabto. Weliba waxaad isweydiin kartaa in imaatinkaaga Kanada uu ahaa go’aan habboon.

Ku-hadalka iyo dhegeysiga af Ingiriiska maalintaasoo dhan ayaad ku daali kartaa. Xataa haddaad tahay qof ilaa dhalashadiisii ku hadlayey af Ingiriiska, waxaad u baahan kartaa inaad dhab ugu fiirsato si aad u fahamto lahjadda dadka Kanada. Taasi waxay noqon kartaa wax lagu daalo, sida markay tahay inaad dhowr jeer ku soo celceliso hadalkaaga si ay dadka kale u fahmaan af Ingiriiskaaga. Waad murugoon kartaa markaad soo xusuusato noloshii, saaxiibadii iyo eheladii dalkaagii hooyo.

Halganka u-adkaysashada wax kasta wuxuu kaa yarayn karaa tabarta iyo dulqaadkii lagugu yiqiin. Waxaa kugu dhici kara dhibaatooyin cunto cunis iyo hurdo. Waxa kugu adkaan kara inaad firfircoonaato ama aad dadka la joogto. Waa muhiim inaad ogaato in waxa ku haya ay yihiin wax caadi ah.

Dareemidda deggenaasho: Ugu dambaynta, carada iyo murugadu ayana way iska dhammaan doonaan. Waxaad billaabi doontaa dereen inaad degtey markaad wax badan ka barato dhaqanka Kanada aadna qabato cuntada, cimilada iyo afka. Waxaad billaabi doontaa inaad fahamto waxyaabihii hore kaa wareerin jirey ama ku dhibi jirey.

Ku-noolaashaha laba dhaqan: Waqti ayay qaadataa si dhab loola qabsado dhaqan cusub. Sanooyin badan ayay kugu qaadan kartaa kahor intaadan Kanada ugu yeerin dalkaaga. Waxaad ogaan kartaa in, xataa haddaad halkaan maqsuud ku tahay, ay noloshu weli tahay mid dhibaatooyin leh. Xaaladaha qaarkood waxaa dhici karta inay weli iska hor imanayaan qiyamkii dhaqankaagii hore iyo kuwa Kanada. Mararka qaarkood waxaad isweydiin kartaa labada dhaqan midkaad ka tirsan tahay. Taasna waa caadi ayana. Dadka qaarkii waxaad mooddaa inay si fudud ula qabsanayaan, laakiin kuwo kale waxay ku qaadataa waqti dheer si ay u degaan meel cusub. Naxdinta dhaqameed dhaqso ayay isaga dhammaan kartaa, ama way soo noqnoqan kartaa, laakiin weligeed iskama socoto.

LAYLI

Waa kan layli kugu caawimi kara inaad fahamto waxaad ka qabto naxdinta dhaqameed.

1. Midkee baad kuwa hoos ku qoran isleedahay aad baad: ugu faraxday, uga carootay, uga maqsuuday?

2. Dadkee, waxyaabahee ama waayoaragnimadee ku dareensiisey inaad shisheeye ku tahay dalkaaga cusub?

3. Dadkee, waxyaabahee ama waayoaragnimadee ku dareensiisey inaad maqsuud ka noqoto dalkaaga cusub?

4. Ma jiraan wax aad samayn kartay oo aad kaga sii wanaagsanaan kartay?

Yeelasho saaxiibo

*“Aad bay iigu adag tahay inaan halkaan
joogo sababtoo ah qoyskaygii iyo dhammaan
saaxiibadaydii waxay jiraan dalkii.*

*Halkan, waa inaan nolol cusub billaabaa,
saaxiibo cusubna xushaa. Iima fududa inaan
samaysto noloshaas cusub.”*

Veronica, oo ka timid Venezuela

Imaashaha Kanada micneheedu waa ka tegid dadkaad tiqiin iyo waxyaabihii uu lahaa dalkaagii hooyo. Kuwaa waxaa ka mid ah reerkaagii, saaxiibadaadii, cuntadii, waxaad caadi ahaan samayn jirtay, iyo makaankii aad bulshada ku lahayd. Kanada, waa inaad wax walba dib u soo billowdo oo aad samaysato saaxiibo cusub iyo nolol cusub.

Waa caadi inaad carooto, murugooto aadna wareerto intaad dhisayso noloshaada Kanada. Ma jiraan wejiyo aad tiqiin iyo meel aad aaddo. Ma fududa inaad saaxiibo cusub samaysato— dadka Kanada waxaad mooddaa inay had iyo jeer mashquul yihiin. Markaad dad la kulantona, waxaa dhici karta inay noloshaada ama dalkaaga ka haystaan fikrado aan sugnayn. Waxaasoo idil waad ku daali kartaa kuna niyadjabi kartaa.

Ha quusan.

Waad kari kartaa, waanad ka samaysan kartaa saaxiibo cusub Kanada. Muddo ayay qaadanaysaa. Waa ay fududahay inaad saaxiibo ka dhextamaysato dadka kale ee cusub ee yimid dalka ilayn waxaad wadaagtaan waayoaragnimada kunoolaashaha dhaqan cusub. Farat, oo ah qaxooti ka yimid Turkey wuxuu yiri, “waa igu adkayd inaan saaxiibo helo afka dartiis, laakiin markaan galay dugsigay af Ingiriiska taasi way ii fududaatay. Waxaa kaloo aan saaxiibo badan ku bartay jiimka iyo markaan hayey hawl naftihure. Hadda waxaan af Ingiriiskayga ku sii hagaajiyaa anoo saaxiibadayda cusub ku barbarta ku hadalka afka.”

Waxaa kaloo aad xusuusataa, inaan badideen saaxiibada samaysannay markaan yarayn. Saaxiibo inaad samaysato markaad weynaato way ka sii adag tahay. Dadka waaweyn waxay leeyihiin habdhaqan hawleed oo waxay intaa ku hawllanyihiin shaqadooda iyo qoysaskooda. Sidaa darteed, ma haystaan waqti kaafi ah iyo tabar ay saaxiibo cusub ku samaysataan.

FIKRADO

Waa kan taxane meelaha dadka cusub ay kula kulmi karaan saaxiibo cusub:

- fasallada af Ingiriiska ama Faransiiska
- kaniisadda, masaajidka, macbadka, iyo goobaha diineed ama kuwa caqiidadeed
- ururrada nafihuraha
- goleyaasha cayaaraha ama fasallada jirdhiska ee xarummaha bulshada
- maktabadaha
- xarummaha bulshada, ama hay'adaha dejinta muhaajiriinta
- kooxaha iscaawiya ee dadku ay kuwada hadlaan af Ingiriis ama afaf kale. Dadka ka tirsan kooxaha iscaawiya waxay yeeshaan kulanno si ay uga doodaan dhibaatooyinka ay la wada kulmaan iyo sida ay u xalliya kari lahaayeen.

Barashada af Ingiriiska Kanada

“Marka hore badideen kuma hadalno af Ingiriis wanaagsan. Af Ingiriisku aad buu halkaan muhiim ugu yahay sababtoo ah waa inaad dadka af Ingiriis kula xiriirto markaad wax u baahan tahay ama ay dhibaato ku haysato. Sidaa darteed ayaan 11 kii bilood oo la soo dhaafay u qaadanayay fasallo af Ingiriis ah.”

Shao-Hui, oo ka yimid China

Haddaad tahay muhaajir kali ah, waxyaabaha aad u baahan tahay waxaa ugu horreeya barashada af Ingiriiska. Ku hadalka af Ingiriisku wuxuu kuu furayaa albaabada bulshada. Heerka af Ingiriiskaagu wuxuu saamaynayaa shaqada aad heli karto iyo kartidaada sii kororsashada waxbarashadaada.

Ma fududa barashada af cusub. Fikradahaaga ayaad dhiiban kartaa waxaadna ka sheekayn kartaa waxyaabo lagu qoslo markaad ku hadlayso afkaaga hooyo, laakiin way kugu adkaan kartaa inaad af Ingiriis dadka ugu sheegto waxaad ku fekereyso ama dareemeyso. Taasina waa wax niyadjab leh. Waxaad ka nixi kartaa dadka kale la hadalkooda. Waxaad ka baqi kartaa inay doqon kuu qaatan.

Waa caadi inaad sidaa dareento markaad baranayso af cusub. Waxaa ku caawimi kara inaad ogaato in dad badan oo dalkaan ku dhashay ay ayaba qaladaad ku sameeyaan af Ingiriiskooda. Muddo kadib, si kalsooni leh ayaa af Ingiriisku kuugu bixi doonaa oo weliba waxaa dhici karta inaad ugu hadasho una qorto si ka saxsan tan dadka u dhashay dalkaan! Dhawaan soogaleyaal badan ayaa aada fasallada barashada afka ee Language Instruction for Newcomers to Canada (LINC) si ay u bartaan Af Ingiriiska. Halkan, waxay u badan tahay inay saaxiibo cusub ku samaystaan.

Waxaad noqon kartaa qof dalka ku cusub oo afkiisa kowaad yahay af Ingiriis. Waxaadse ugu dhawaaqi kartaa si ka duwan tan lahjadda Af Ingiriiska Kanada. Waxaad ogaan kartaa in eray ama oraah aad dalkaagi si u isticmaali jirtey uu halkaan micno ka duwan leeyahay –kaladuwanaan sidaa u weyn oo keeni karta jahwareer. Taasi waxay dadka ku adkayn kartaa fahamka waxaad sheegeyso, iyo inaad adiguna ayaga fahamto. Waa wax lagu niyadjabo.

Isu oggolow inaad qalad samayso intaad ka baranayso af Ingiriiska ama aad u baranayso lahjadda dadka Kanada. Dadka badidood waxay og yihiin inay barashada af cusub u baahan tahay laylis. Waxay u bogi doonaan dadaalkaaga. Isku day inaad oggolaato ama aad ku qososho qaladaadkaaga iyo is-afgarawaagaba. Ha isku deyin inaad saxdo qalad kasta mar kasta – naftaada u tudh.



Caawimaadda naftaada adoo caawimaya inta kale

“Markaad guriga joogto oo aadan haysan waxaad qabato, oo aadan lahayn qorshe, waxaad billaabaysaa inaad qulubto. Waxaad isla noqoneysaa sidii xoolo ku jira xero xoolaadka la daawado – cunto iska cunaya waxna aan qabanayn. Waa sidaa darteed waxaan u qabtay hawl naftihure. Waxay iga dhigtay inaan soo roonaado. Hadda waxaan haystaa waxaan qabto oo maalintayda iyo toddobaadkayga waan qorshaysan karaa.”

Selina, oo ka timid Colombia

Caawimaadda dadka ka tirsan bulshada waa hab wanaagsan oo aad naftaada iyo xaaladdaada ku wanaajin karto. Markaad naftihure ahaan ku shaqayneyso, waxaad waqtigaaga, xirfadahaaga ama aqoontaada la wadaageysaa dadka kale. Dad badan ayaa naftihure ahaan ku shaqeeya Kanada. Inkastoo aan lacag lagu siinayn, waxaad la kulmi kartaa dad kugu caawinaya inaad shaqo hesho ama saaxiibo samaysato. Naftihurenimadu waxay dhawaan soogaleyaasha siin kartaa “Waayoaragnimada Kanada” ee ay dadka shaqada bixiya eegayaan markay shaqaale cusub qaadanayaan. Hay’adda aad naftihure ka tahay waxaad ka dhigan kartaa meel kaa warbixisa markaad raadineyso shaqo mushaar leh.

Waxaa la heli karaa jagooyin kala geddisan oo naftihure. Waxaad naftihure ka noqon kartaa hay'ad caawinta dadka dalkaagii ka yimid. Taasi waxay kaa yaraynaysaa welwelka ku-noolaashaha dhaqan cusub. Ama waxaad naftihure ka noqon kartaa hay'ad adeeg u fidisa dhammaan dadka bulshada. Xaaladdan, waxaad isticmaali karaysaa af Ingiriiskaaga waxaadna dadka kale ka qaybgelineysaa waxka-ogaashaha dhaqankaaga.

Hubso inay hawsha naftihuruhu tahay mid aad jeceshahay. Tusaale ahaan, haddaad jeceshahay inaad u wehelyeesho dadka waayeelka ah, waxaad naftihure ahaan u soo booqan kartaa kuwa ku jira isbitaallada, waxaad cunto u qaybin kartaa kuwa guryaha ku nool, ama waxaad la sheekaysan kartaa ama wax u akhiriya kartaa kuwa ku nool hoyga xannaanada waayeelka.

Dadka qaarkii waxay naftihure ahaan ku shaqeeyaan maalin kasta halka qaar kalena ay dhowr saacadood ku shaqeeyaan bishii. Macquul ku noqo inta waqti iyo muddada aad dooneyso inaad ku shaqayso naftihure ahaan. Hay'adaha bulshada ee doonaya naftihure waxay badiba ku baahiyaan wargeysyada xaafadaha. Waxaa kaloo aad hawl naftihure ku heli kartaa adoo ka baara buugga adeegyada bulshada oo laga heli karo maktabadda ama websaaydka maktabadaha. Ama, waxaad toos u wici kartaa meesha ama hay'adda aad dooneyso inaad naftihure ka noqoto.

LAYLI

Layligaan wuxuu kugu caawin karaa inaad ka fekerto hawsha naftihuraha.

1. Soo tax saddex sababood oo aad u dooneyso inaad naftihure u noqoto.

2. Soo tax saddex waxyaalood oo aad jeceshahay inaad nafihure ahaan u qabato.

Tusaale ahaan, abaabulid xaflado, caawin carruur ama cunto karis.

3. Soo tax saddex meelood oo aad nafihure ahaan uga shaqayn lahayd.

Tusaale ahaan, kiniisad, isbitaal ama masrax.

4. Soo tax kuwa ay yihiin dadka aad jeclaan lahayd inaad la shaqayso.

Tusaale ahaan, carruur, haween ama maxaabiis.

Cunto karis iyo cunto “dheri-wadaag”

*“Kalidey baan ahay marka waa inaan wax
karsado. Uma aanan baran inaan waxaan
sameeyo, sidaa darteed aad ayaan uga
xumahay. Aad bay iigu adag tahay.”*

Mansoor, oo ka yimid Iran

Cunto kariska dalkaaga... Waxaad tabi kartaa caraftii iyo dhadhankii cuntadii aad taqiin ee dalkaagii hooyo. Cunista cunto aadan aqoon aadna jeclayn waxay kugu sii kordhin kartaa welwelka ku-noolaashaha dhaqan cusub. Dhawaan soogaleyaasha qaarkood horey ayay u yaqaaneen sida wax loo kariyo. Qaar kale waxay ogaan karaan in imaashaha Kanada micnihiisu yahay barashada sida wax loo karsado. Dhawaan soogale u dhashay dalka Brazil wuxuu aad ugu soo dhawaaday hooyadii markuu toddobaad kasta telefoon kula hadlayey si uu wax uga weydiiyo karinta cashadiisa!

Kanada waa bulsho dhaqanno badan ah. Magaalooyinka meeldhexaadka ah iyo kuwa waaweyn waxaad ka heli kartaa cunto laga keenay dunidoo dhan. Magaalooyinka yaryar haddaad ku nooshahay, waxaad u baahanaysaa inaad safar u soo aaddo magaaloweynta kuugu sokaysa si aad u hesho waxaad dooneyso, ama waxaad ka dalban kartaa Internetka ama telefoonka.

Haddaad hubin sida wax la yeelo, weydii saaxiibadaada ama reerkaaga inay kuu soo diraan buugaagta cunto kariska ama inay kuu soo qoraan sida loo kariyo cuntooyinka dalkaaga. Maktabadda xaafaddaada waxaa laga heli karaa buugaagta cunto karista ee dhaqammada kala duwan oo ku qoran af Ingiriis iyo afaf kale. Internetku asna wuxuu ka mid yahay ilaha waaweyn ee laga helo qoraallada cunto kariska.

Cuntada degdegta ah, sida hamburgerska iyo pizzada, iyo cuntada qashinka ah (junk foods), sida chips iyo nachos, dhaqso iyo si fudud waa loo heli karaa, laakiin cuntada guriga ayaa kaga wanaagsan caafimaadkaaga. Cunista cunto caafimaad leh waxay kaa caawimaysaa xagga ladnaashaha iyadoo isla mar-aahaantaasna kuu fududaynaysa u adkaysashada dhibaatooyinka maskaxeed iyo jidheed ee la socda kunoolaasha dhaqan cusub. Waxaa kaloo kuu dhaqaaloobeysa lacagta haddaad cuntada karsato. Cuntada degdegta ah iyo tan qashinkuna wax badan bay ka qaalisan yihiin.

Saaxiibbadaada ku casuun guriga si aad isula cuntaan cunto aad karisay. Ama weydii inay kasoo qaybgalaan cunto “dheriwadaag”. Tani waa hab ay dadkoo idil soo karinayaan keenayaanna cunto. Waa si dheeldheela oo lagu baran karo cuntooyinka dalalka kale. Ha ka welwlin hadday karistaada wax ka qaldan yihiin: barbarashada ayaa hagaajin doonta.



U-qorista naftaada iyo saaxiibadaada iyo reerkaaga

“Waa fikrad wanaagsan inaad u qorto saaxiibadaada dalkaagii jira, adoo uga warramaya waxaad qabto. Ayagaa ku fahmi kara illeen way ku yaqaanaane. Sida badan waxaan ku billaabaa qoris hal bog kadibna waxay ila sii tagtaa toban sabatoo ah waxaa jira waxyaabo badan oo qoris leh. Mararka qaarkood waxaan is-iraahdaa buug waad qori kari lahayd!”

Uche, oo ka timid Nigeria

Dhawaan soogale ayaa wuxuu ogaadey inay qorista waraaquhu ka caawisay yaraynta dareenka kalinnimada Kanada. Mid kaloo asna dhawaan soogale ah wuxuu qori jirey waraaqo -weligoodse ma dirin. Ma uusan dooneyn in reerkiisu uu ka welwelo dhibaatooyinka halkan ku haysta. Laakiin qorista waraaqaha ayaa naftiisa wax u taraysay. Qaar kaloo dhawaan soogaleyaal ah waxay ku biireen kooxaha ku sheekaysta Internetka (Internet “chat groups”) halkaasoo ay isku weydaarsadaan fikrado ah sidii nolol looga samaysan lahaa dal cusub.

Dhawaan soogaleyaasha qaarkood waxay wax ku qoraan xusuusqoryo. Haddaad dooneyso inaad taas isku daydo, waqti aad wax qorto ugu talagal maalin kasta. Muhiim ma aha waxaad qoreyso iyo intay le’eg tahay. Waxaa muhiim ah oo keliya waa inaad billowdo. Xusuusqorradu waxay muujinayaan hodannimada noloshaada, laxawga iyo faraxa, doorashooyinka aad samayso

ama aad ku qasban tahay. Markaad ka fekereyso waxaad qoreyso, waxaad arki kartaa inuu dareenkaaga noloshaada cusub isbaddelayo. Waxaad ogaan kartaa inay qoristu kaa caawinayso xal-u-helista dhibaatooyinkaaga qaarkood.

Haddaad go'aansato inaad yeelato xusuus-qor, ku billow inaad soo iibsato buug wax lagu qoro oo aad u isticmaalayso qaradkan oo keliya. Looma baahna inuu ahaado mid qaali ah. Waxay qoristu kuugu fududaanaysaa haddaad caadaysato inaad ku beegto waqti go'an oo maalintaada ka mid ah. Dadka qaarkii waxay wax qoraan isku waqti maalin kasta, tusaale ahaan, subaxa hore ama durba cashada kadib.

LAYLI

Si aad u billowdo xusuus-qorkaaga, waxaad dooran kartaa kadibna dhammaystiri kartaa mid ka mid ah weerahaan:

- Waxaan Kanada u imid...
- Waxaan aad ugu farxaa markaan...
- Markaan dalkyigii ka fekero, waxa aan aad u tabo waa...
- Waxaan ka baqayaa...
- Waqtigan sannadka soo socda waxaan doonayaa inaan...
- Sannadkii hore waxaan...
- Kanada waxaan ku jeclahay...
- Waxaan ku faanayaa in...
- Saxiibadii hore waxay igu jecel yihiin...
- Saaxiibada cusub waxay igu jecel yihiin...

U-dabbaaldegidda iidaha

“Sannadka Cusub kii iigu horreeyey kaligey baan ahaa maalintii oo dhan. Cidna ma aanan aqoon. Ma og tahay waxaan sameeyey? Waan ooyay. Sannadkan Cusub waa ii wanaagsanaa. Saaxiibaday iyo aniguba waxaan samaysannay xaflad hadiyado ayaanna isu soo wada iibinnay. Xiitaa waanu qoob-kaciyaarnay. Saasoo ay tahay wali waan ooyay – laakiin marka farxad baan la ooyay.”

Chikako, oo ka timid Jaban

Hore wax u sii qorshayso si aadan kali ku dhammaysan iidaha diineed iyo kuwa dhaqameedba. Kanada, dadka badidood waxay Ciid-Miilaadka, Sannadka Cusub, Thanksgivingka la soo joogaan qoysaskooda iyo saaxiibadooda. Dadka Kanada ee kalidood nool ama jira meel fog safar gaar ah ayay u soo galaan si ay ula joogaan qoysaskooda maalmahaas.

Xiitaa haddaadan xusin iidahaas, waxaa kula adkaanaysa inaad faraxdo marka dadka kugu heeran ay ka hadlayaan waqtiyada wanaagsan ee ay rajaynayaan inay qoysaskooda la soo qaataan. Waxaad dareemi kartaa maalmahan kali aad ah.

Waxaa kaloo aad rabi kartaa inaad u dabbaaldegto munaasabaadka dhaqameed ama diineed ee kuu gaarka ah, sida Ramadaan, Diwali, ama Sannadka Cusub ee Shiinaha. Waxaad saaxiibadaada ugu yeeri kartaa casho “dheriwadaag” ama waxaad kula kulmi kartaa makhaayad cunto ama mid qaxwe si aad u wada iidsataan.

Haddaadan jeclayn inaad saaxiibdaada la joogto iidaha, laakiin aad weli dooneyso inaad dad la joogto, waxaad naftihure ahaan u caawin kartaa isbitaal, guryaha waayeelka ama hoyga hoylaaweyaasha. Halkaan kali ku ahaan meysid, oo waxay u badan tahay inaad hesho dad qiimaynaya wehelkaaga.



Barashada xeerarka aan qornayn ee asluubta Kanadiyaanka

*“Aad ayaan isugu xishooday. Hadda camankaa
i casaada ka hadalkeeda oo kaliya. Noloshayda
weligeey ma isticmaalin mindi iyo foork.
Shiinaha qoryo yaryar ayaan wax kasta u
isticmaalnaa. Laakiin, diyaaradda waxaa qasab
igu noqotay inaan isticmaalo mindi iyo foork.
Ma aqoon si aan idhaahdo. Hadda xiitaa,
kuma raaxaysto wax la cunidda saaxiibadayda
Kanadiyaanka ah. Waxaan ka baqayaa inay ku
qoslaan dhaqankayga wax ku cunista miiska.”*

Zhang, oo ka yimid Shiinaha

Dhaqan kasta wuxuu leeyahay xeerar ku saabsan asluubta iyo dhaqanka wanaagsan. In badan oo kuwan ka mid ah ma qorna, sababtoo ah waxaa la bartaa yaraanimada oo waa wax laysla wada aqoonsan yahay. Imaatinka Kanada wuxuu keenayaa in la barto xeerarka Kanadiyaanka ee asluubta iyo dhaqanka. Inaad xeer jebisey waxaad ku ogaaneysaa ficilka aan wanaagsanayn ee dadka ka yimaada. Waxaad ogaan kartaa in dhaqankaaga caadada kuu ah – ka soo qaad, waqtiga cuntada – uu yahay mid ay la yaabaan Kanadiyaanku. Ama waxay noqon kartaa taas liddigeeda. Waxay adiga kula noqon kartaa in waxyaabaha qaarkood ee ay ku hadlaan ama ku kacaan Kanadiyaanku ay yihiin kuwo aad u qallafsan!

Xeerarka aan qornayn wax kasta ayay saameeyaan, oo ay ku jiraan saaxiibnimada, shukaansi iyo la macaamilka dadka aad wada shaqaysaan iyo maamuleyaasha. Markaad Kanada timaaddo, waxaa jira buugaag yar oo ku

caawin kara – waayoaragnimada ayaase ku baraysa xeerarka Kanadiyaanka. Taasina, waxay kuugu darsami kartaa welwelkiiniyo jaahwareerkii ku hayey.

Wagner, dhawaan soogale ka yimid Argentina, wuxuu arkay xeerarkan aan qornayn: “Marna ma raagi kartid, mar kasta waa inaad waqtiga ku timaaddaa. Waa inaad mar kasta maamulahaaga eegto markaad la hadlayso. Haddaad indhihiisa ka jeesato wuxuu u malaynayn doonaa inay wax qaldan yihiin. Haweeneeyda weyn waa inaad ugu yeerto ‘islaan.’ Haddaad ugu yeerto ‘inan’ waxay u malayn kartaa inaad caayayso.”

Markaad istiraahdo xeer aan qornayn ayaad jebisey, tan ugu horraysa ee aad samayso waa adoo aqoonsada inaad sidaa samaysay. Intaad caroon lahayd ama isku xishoon lahayd, weydii qofka wuxuu yahay xeerku iyo waxa asagu ama ayadu kaa filayo ama filayso. Wax bay kuu tari kartaa haddaad ku qososho naftaada iyo dhacdadaba. Taasi culayskay kaa yaraynaysaa. Waa wax kaloo dheeraad ah oo aad baranayso markaad la qabsanayso nolosha halkan.

Layli

Layligaan wuxuu kugu caawimi karaa garashada qaar ka mid ah xeerarka aan qornayn.

Soo tax saddex xaaladood oo aad istiri waxaad jebisey xeer Kanadiyaan oo aan qornayn. Mid kasta, qor waxa dhacay, sidaad noqotay iyo waxaad ka yeeshay. Kala hadal saaxiib ama qo fasalkaaga af Ingiriiska dhexdiisa iskuna day inaad tilmaanto xeerka aan qornayn.

Xaaladda 1:

Xaaladda 2:

Xaaladda 3:

Yeelasho aqoonsi cusub

“Qareen ayaan ka ahaa dalkaygii oo waxaan haystay nolol wanaagsan. Waxaan ku noolayn guri weyn oo leh adeegayaal naga kaalmeeya carruurta iyo hawlaha guriga. Waxaan lahaa gaari Mercedes ah. Hadda Kanada waxaan ku nool nahay qolal xunxun, waxaanna wataa gaari gacan labaad ah. Shaqada qura ee aan helay waa lataliye guryaha hoylaaweyaasha. Cidina igama rumaysato markaan u sheego inaan qareen ahaan jirey.”

Esi oo ka timid Ghana

Muhaajirnimadu waxay ku siin kartaa fursad billow nolol cusub. Taasi wax wanaagsan iyo wax xunba way noqon kartaa. Dhankeeda wanaagsan, waxaa jira qayb ka mid ah aqoonsigaaga (shakhsiyaddaada) oo aan kaa harayn meel kastoo aad dunida kaga nooshahay. Dhankeeda xun, waxyaabo badan oo kaa dhigayey qof wada dhan hadda way kaa lumeen waana in wax kale lagu baddelo.

Dhawaan soogaleyaasha guuleystey waxay helaan meel u dhexeysa shakhsiyaddoodii hore iyo tooda cusub. Tani waqti ayay qaadanaysaa. Waa muhiim inaad ku dhegto sifooyinka aad qiimaynayso ee shakhsiyaddii horeadigoo isla mar-ahaantaas soo dhoweynaya tijaabooyinka kugu caawin doonaa dhismo shakhsiyad cusub. Tani waxay kugu qaadan kartaa noloshaada oo idil.

Dhawaan soogalaa yiri, “dalkaygii shaqo ma jirin rajona iima ool. Halkan weli waa aan halgamayaa laakiin maqsuud baan ka ahay. Waa iiga kalsooni badan tahay sababtoo ah badbaado ayaan haystaa. Hadda waxaan u bartay inaan kali ahaado, taana waa aan jeclahay. Reerkayga Turkey jooga taa ma ay fahmayaan. Waxay u malaynayaan inay wax qaldan yihiin.”

Markaad booqasho dalkaagii ugu noqoto, waxaad garan kartaa inaad isbaddeshey, waxaana xataa dhici karta inaad qaban weydo. Misana markaad Kanada ku soo laabato, waxaa dhici karta inaad dareento inaad luntay. Waxaad ka laalaaddaa laba duni dhexdood. Tanina waa wax xanuun leh. Ayana waa wax caadi ah oo ka mid ah La-qabsashada nolol dal cusub.

LAYLI

Layligaan wuxuu kaa caawimi karaa garashada xiriirrada ka dhexeeya shakhsiddaadii hore iyo middaada cusub.

1. Shan waxyaalood oo aan leeyahay oo aanan doonahayn inaan bedelo, meel kastoo aan ku noolahay, waa:

2. Saddex waxyaalood oo iska kay bedeley intii aan imid Kanada waa:

3. Saddex xiriir oo ka dhexeeya shakhsiyaddaydii horo iyo tayda cusub waa:

Yeelasho saaxiib ama saaxiibad

*“Kollayba mudnaanta waxaan siinaya
barashada af Ingiriiska, kor-u-qaadista
waxbarashadayda iyo inaan ka fekero
timaaddadayda. Qof kasta wuxuu u baahan
yahay lacag iyo shaqo wanaagsan, laakiin
nafsaddu wax kalene waa u baahan tahay.
Saaxiibkaygu waa Kanadiyaan.”*

Erica, oo ka timid Venezuela

Badideen waxaan u baahan nahay nooc xiriir hoose intaan nool nahay. Dadka qaarkii waa is-illowsiin karaan shucuurtaan tan iyo inta ay ka dareemayaan ku xasilidda Kanada. Kuwo kale, sugiddaas dheer waxay ku sii kordhin kartaa go’oonkooda iyo kalinnimadooda.

Imaashaha Kanada wuxuu keeni karaa u barashada shukaansiga – oo ah wax ay dhici karto inaad ku samayseen dalkaagii. Waxay kula noqon kartaa inuu shukaansigu yahay wax laga xishoodo lagana baqo. Tusaale ahaan, Kanada sinnaanta haweenka iyo raggu way ka badan tahay tan ka jirta dalalka ama dhaqammada qaarkood. Layaab ma aha in qofka dumarka ahi ay nin weydiiso inay yeeshaan shukaansi. Marka la kulmo, waxba kuma jabna hadday ayana bixiso xisaabta nuskeed. Kala duwanaantan dhaqan iyo jinsi waxay sii kordhin kartaa welwelkaaga isku dayid billow xiriir. Ha quusan. Hadduu qofku danaynayo inuu kula yeesho xiriir hoose oo inta ka sii qoto dheer, labadiinnuba waxaad heli doontaan siyaabo aad uga gudubtaan caqabadahaas.

Waatan aragti kale oo uu leeyahay Galeb, dhawaan soogale Ciraaq ka yimid. “Dhammaadka toddobaadka waxaan tagaa makhaayad. Dadka halkaas jooga badiidood waa Kanadiyaan. Waxaan ahay nin bilicsan, waxaan lebiga dhar qurxoon, af Ingiriiskayguna waa wanaagsan yahay. Dadka waa la hadli karaa.

Gabar baan helay oo aan isla cayaarnay. Wax yar dabadeed waxbaa dhacay illeen waxaan ahay nin muhaajir ah. Dadku ma oga waxaan ahay, marar kale waxay isyiraahdaan malaha ma haysto gaari iyo lacag badan oo jeebka ugu jirta. Sidaa awgeed gabdhuhu waa diidaan inay ila sii cayaaraan. Laakiin kow iyo toban bilood ka hor waxaan bartay gabar oo hadda ah saaxiibtayda joogtada ah. Dad badan baan taas haysan.”

Waxaad ogaan kartaa in aragtida arrinta galmada ee dalkan ay aad uga bisishahay tii dalkaagii. Waxaa kaloo jiri karta in oggolaashaha xiriirka galmo ee dadka isku jinsiga ah (nin iyo nin ama haweeney iyo haweeney kale) uu halkan ku badan yahay. Taasi waa ay ku adagtahay muhaajiriin cusub, maxaa yeelay waxay ka soo horjeeda dhaqankooda iyo qiyamkooda diineed. Kuwo kale waxay aragtidaa bisil u arkaan wax la soo dhoweeyo oo ka taxaddar badan tan galmada la wada oggol yahay ee dhaqammadoodii ay ka soo tageen.

Dad badan baa qaba in ka hadalka galmadu uu yahay wax laga xishoodo. Qaar baa door bida inayan iskeedaba ka hadlin. Laakiin inta uu xiriirkiinnu ka sii weynaanayo, iyo kahor inta aadan galmo yeelan, waxaa muhiim ah inaad ka wada hadashaan galmada taxaddarka leh iyo isticmaalka liddi-uurka. Sidaa ayaad naftaada iyo tan qofka aad isla socotaan uga badbaadin kartaa uur aan loo tabaabushaysan ama cudurrada galmada laysugu gudbiyo.

Waxaa kaloo aad u baahan tihiin inaad ka hadashaan waxaad ka filaysaan xiriirka, iyo waxaad samayn kartaan si aad u habsataan inaad ku wada istareexaysaan waqtiga aad isla joogtaan – saaxiibnimo ahaan iyo caashaqiin ahaan labadaba.

LAYLI

1. Maxaad ka qabtaa fikradda shukaansiga ee Kanada marka loo eego tii dalkaagii?

2. Sideebaad saaxibadaada hoose kula kulmi jirtey dalkaagii?

3. Ma ku talo jirtaa inaad raadsato saaxiibad am saaxiib Kanada? Sideebaad yeeli?

Jimicsiga cayaar

ahaan iyo

caafimaad ahaanba

“Aad baan u ordaa. Dhibaato markay i haysato, intaan ordayo ayaan ka fekeraa. Marka aan murugaysnahay ama aan faraxsanahay waan ordaa. Dalkaygii baan sidaa ku samayn jirey halkaanna waa ku sameeyaa. Waan jeclahay orodka.”

Irina, oo ka timid Russia

Caafimaadqabku wuxuu kuu fududaynayaa in muuqaalkaagu wanaagsanaado, niyaddaaduna wanaagsanaato, iyo inaad tabar buuxda yeelato. Haddii aadan jirkaaga daryeelin, cunto caafimaad leh cunin, jimicsi samayn aadna helin hurdo kaafi ah, waxaad isku arki doontaa daal iyo xanuun. Tani waxay kugu sii adkayn kartaa u-adkaysashada ku-noolaasha bulsho cusub.

Jimicsigu wuxuu ka mid yahay waxyaabaha ugu wanaagsan oo aad maankaaga iyo jirkaaba ku wanaajin karto. Raadso dhaqdhaqaaq jireed oo aad jeceshahay oo noloshada ka mid noqon kara. Waxaad kari kartaa inaad sii waddo cayaar aad dalkaagii ku jeclaan jirtey. Xarummo bulsho oo badan iyo ururro ay leeyihiin beeleha kala duwan ayaa leh barnaamijyo cayaareed iyo qolal jimicsi oo loogu talagalay dadka aafadaha deggen. Waxaa kaloo aad soo dhejisan kartaa ogeysiis aad ku sheegeyso inaad dooneyso inaad isbarataan dad kale oo danaynaya cayaartaada. Ogeysiiska waxaad ku dhejin kartaa maktabadda, xarun bulsho, suuqayada waaweyn ama goob lagu cibaadeysto.

Socodku wuxuu ka mid yahay jimicsiga ugu wanaagsan – waxa keliya oo aad u baahan tahay waa kabo raaxo leh iyo meel aad ku hagaagto. Kaligaa ayaad soo mijobaxsan kartaa. Ama waxaad ogaan kartaa inay ka wanaagsan tahay kana istareex badan tahay adoo qof saaxiib ah aad isla soo mijobaxsadaan. Markay hawadu xun tahay, dad badan dukaammaada waaweyn gudohooda ayay ku soo mijobaxsadaan.

Dabbaashu ayana waa jimicsi wanaagsan. Waxaa jira xarummo bulsho iyo goobo cayaareed oo badan oo dabbaashu tahay lacag la'aan ama wax yar la baxsho.



Waxkaqabashada welwelka

“Waxaan jeclahay inaan dego magaalo yar sida St. Cathrines, sababtoo ah markaas isku dayey inaan ku noolaado Toronto, waxaan ogaadey inay aad u welwel badan tahay. Haddaan halkaas sii joogi lahaa waxaan ogaan inuu qulub igu dhici lahaa ama aan bukoon lahaa. Halkaas waxaa jooqey dad badan iyo muhaajirin badan oo dhibaataysan. Qof aad u ad-adag ayaa ku noolaan kara magaalo weyn. St. Cathrines ayaa aniga ii wanaagsan. Halkaan saaxiibo yeelashadu Toronto waa kaga fududahay.”

Vlad, oo ka yimid Roomaniya

Welwel waa dhibaataada jireed, shucuureed, iyo dhimireed oo aad dareemeyso markay noloshu isticmaasho wax badan oo tabartaada ah. Qof kasta welwel waa kala kulmaa nololmaalmeedkiisa. Laqabasashada dal cusub iyo samaysashada nolol cusub waa wax welwel leh. Welwelka waxaa keeni kara hawlo adag, sida shaqo doonista ama barashada af Ingiriiska, iyo waxyaabaha maaweelada kuu leh, sida dibed u-bixidda si dad loola kulmo ama saaxiibo cusub loo samaysto.

Welwel kama baxsan kartid, laakiin waxaad baran kartaa inaad u adkaysato si aad noloshu ugu istareexo aadna u yarayso fursadda aad jir ama maskaxba uga bukoon lahayd. Malaha waxaad sii wadi kartaa waxyaabihii aad samayn jirtey ee aad ku degi jirtey kuna aad roonaan jirtey markaad dalkaagii joogtey. Ama waxaad u baahan tahay inaad isku daydo waxyaabo cusub oo aad isaga yarayn karto welwelka.

Waa tan sheeko kaloo ka hadlaysa qof welwel hayo. “Noloshayda maanta waxaa haysta welwel badan, siiba markaan ka fekero labadaydii ilmood. Waa aan xanuunsadaa markaan ka fekero, sababtoo ah weli dalkii bay jiraan. Telefoon kulama xiriiri karo, oo telefoon ma laha. Aad ayaan ugu dadaalaa si xafiiska socdaalku iigu oggolaado in la ii keeno, laakiin taasi waqti dheer ayay qaadanaayaa. Marka waad garan kartaa waxaan la wewelsanahay. Waxaan isku maaweeliyaa daawashada sawirradooda iyo waxyaabaha ay sawiraan. Si aan dhibaataada isu illowsiiyo waxaan tuma kamanka waana heesaa. Muusikada ayaan ku roonaadaa. Hadda markay dadku ogaadeen inaan si wanaagsan u tumo kamanka waxay iga codsadaan inaan u tumo. Waxay u bogayaan inaan wax qaban karo. Anna taa waa jeclahay. Waxaan kaalin ka geystaa bulshada.”

FIKRADO AAD WEWELKA WAX KAGA QABAN KARTO

Waa kuwaan waxyaabo kaa caawin kara waxkaqabashada welwelka:

1. Noqo qof dabacsan – ogow waxaad bedeli karto iyo waxaadan baddeli karin. Fiiro u yeelo waxyaabahaad xakamayn karto.
2. Qosol intii aad kari karto – waad ku degeysaa. Ka sheeke wax lagu qoslo, daawo telefshanka ama filim qosol leh, ama akhri waxyaabaha lagu qoslo.
3. Aayar u neefso – qaado daqiiqado yar oo maalintaada ka mid ah si aad u nasato aadna si wanaagsanna dhowr jeer neef u qaadato. Tani waxay dejineysaa maskaxdaada iyo jirkaagaba.
4. U oggolow naftaada inaad qaladaad samayso – naftaada u tur haddaad kuwaas samayso. Qofna kaamil ma aha. Wax ka baro qaladaadkaaga.
5. Toos ugu fiirso dhibaatooyinkaaga – mid kastaba mar. Waa kuu fududaanaysa xallinta dhibaatooyinkaagu haddaad kala qaybiso, intaad isku dayi lahayd inaad mar wada xalliso.
6. La hadal qof – dhibaataada oo qof lala qaybasadaa waxay fududaynaysaa waxkaqabashadeeda. Saaxiibkaa, lataliyaahaaga ama qof aad wada shaqaysaan aya waxaa dhici karta inay haysato isla dhibaataadaadoo kale. Waxaa weliba dhici karta inay ku siiyaan waxtalo ah.

7. U oggolow naftaada murugada – isbaddelku wuxuu keeni karaa dareen inay kaa luntay sida wax waliba ahaan jireen. Tani waa xaqiiqo dhacda xiitaa marka isbedelku uu wanaajiyey tayada noloshaada. Qaado waqti aad u tiiraanyooto wixii kaa lumay aadna aayar isugu habayso nolosha cusub. Waxaa kaloo ay tiiraanyadu dejisaa kacsanaanta.
8. Baro inaad tiraahdo “maya” inaad wax badan qabato. Tani marka hore waa kugu adkaan kartaa, laakiin ku xisaabtan xaqiiqada – wax walba ma aad samayn kartid.
9. Layr soo qaado – jimicsiga iyo dibedduba jirkaaga iyo maskaxdaada ayay wanaajin karaan.
10. Soo cayaar in badan – soo waqtiqaadashadu waa hab dabiici ah oo lagu kala bixiyo murqaha curqay. Isku day inaad woxogaa la cayaarto saaxiib, ilmo yar ama xaayawaan rabaayad ah.
11. Akhri buug ama wargeys aad jeceshahay. Taasi waxay ilaa waqti ku illowsiin kartaa dhibaatooyinka ku haysta.
12. Qalaawada iyo yoogadu waxay kugu caawin karaan inaad isdebciso adoo maskaxda nasinaya. Isla mar-aahaahntaa, yoogadu murqahay aayar kuugu kala bixinaysaa.

Ka-fekerka tagto, iyo joogto, iyo timaaddo

“Waqti uma hayo wixii tegey. Maxaan uga fekerayaa mar haddii saygaygii dagaal lagu diley? Waxaan isku qasbaa inaan timaaddada oo kaliya ka feker. Ha ahaatee, mararka qaarkood ma fududa.”

Kristinya, oo ka timid Moldavia

Waa dhici kartaa inuu waqtigu hore ugu socdo saacadda oo kaliya, laakiin fekerkeenu wuxuu u socon karaa gadaal iyo horay, tagto, joogto, ama timaaddo. Muhaajiriinta qaarkood waxaa ku adag inay fiiro u yeeshaan hadba waqtiga la joogo. Waxaa dhici karta inay ku dhagaan ka fekerka tagtadii iyo noloshii ay haysteen intayan Kanada imaan. Haddaad is-aragto inaad ku nooshahay waayihii tegey, waxaa dhici karta inuu qulub ku hayo. Markaas waa inaad ka fekerto inaad caawimaad u doonato hawlwadeen dejin, hoggaamiye diineed, ama dhakhtar.

Muhaajiriin kale waxaa dhici karta inay iskaba diidaan ka fekerka tagtadii. Waxay doorbidaan inay illoobaan waayoaragnimadii dagaalka, xeryihii qaxootiga ama safarkii dheeraa ee ay Kanada ku yimaadeen. Waxaa dhici karta inaad tahay dhawaan soogaleyaashaas midkood. Waa wax caadi ah inaad culayska saarto joogtadaada. Waxaa dhici karta inay taasi tahay sida kaliya oo aad og tahay inaad ku noolaan karto. Inkastoo aad hadda nabadqabto, waxaa dhici karta inay kugu adag tahay inaad ka fekerto timaaddadaada. Waddankaagii hooyo waxa dhici karta inaad ka fekeri jirin mustaqbalka mar haddadan ogeyn inaad sii noolaan doonto si aad u aragto.

Dadka fayow sida qaalibka ah waxay had iyo jeer isu dhax maraan tagtadii, joogtada, iyo timaaddada. Laakiin markaad soo martay xaalado welwel leh, inaad tagtadii ka soo soocdo joogtada iyo timaaddada waa wax wanaagsan.

Ugu dambaynta, intaad dhisayso noloshaada cusub ee Kanada, waxaad u baahanaysaa inaad tagtadaadii ku xirto joogtadaada iyo timaaddaada. Tani ma fududa. Waxay kugu qaadan kartaa bilo ama sannado si aad taas ugu dhaqaaqdo. Ma jirto waxaad ku degdegto. Markay tagtadu xanuun leedahay, dad badan waxay door bidaan inay is-illowsiiyaan –mararka qaarkood ilaa sannado. Markaad is-tiraahdo diyaar baad u tahay inaad wax ka qabato tagtadii, waxaad caawimaad waraysan kartaa saaxiib ama lataliye.

LALI

Isku day layligaan si aad u aragto halkay afkaartaadu jirto inta badan: tagtadii, joogtada, ama timaaddada.

1. Xarriq saddex wareeg oo ka dhigan tagtadii, joogtada, iyo timaaddada. Kala du wareegyada si aad u muujiso waqtiga aad inta badan ka fekerto. Wareegga weyn wuxuu ka dhigan yahay halka ay afkaartaadu jirto waqtigaaga badidiisa.

2. Maxaad inta badan uga fekertaa waqtiga uu ka dhigan yahay wareegga ugu weyn?

Caawimaad doonasho markay wax si kaa yihiin

*“Markii hore, ma garanayn waxa i haya.
Waan ooyay maalintii oo dhan. Waan hurdi
waayey. Waxba iima hagaageeyn. Nasiib baan
lahaa, haweeney masaajidka joogtey ayaa
dareentay inay murugo i hayso, markaasay
ila hadashay oo ila hadashay. Ayada darteed
ayaan ugu tegey hawlwadeen bulsho. Marka
xigtey oo wixii oo kale igu dheceen, waan
aqiin waxaan sameeyo. Waxaan dhaqso ugu
yeertay takhtar nafyaqaan ah. Qulubku aad
iyo aad buu u xun yahay.”*

Farida, oo ka timid Syria

Waa xun tahay kalinimadu markaad joogto dal cusub. Inaad wax kasta dib u billowdo waa wax yididiilo, tijaabo iyo mararka qaarkood cabsi leh. Mararka qaarkood waxaad dareemeysaa inay shaqadu kugu badan tahay. Waxaa dhici karta inay hadba kula sii adkaato sii wadidda hawlahaagu. Waxaad isku arki kartaa murugo intii maalmo ah ama xiitaa toddobaadyo mararka qaarkood. Waxaa dhici kartaa inaad billowdo cabbista khamriga iyo qaadashada maandooriyeyaasha si aad isag saarto dareenka murugada.

Haddaad isku aragto dareen noocaas oo kale ah, waxaa dhici kartaa inuu qulub kugu dhacay. Qulubsanaantu waxay saamaynaysaa dabeecadaada, fekerkaaga, heerka tabartaada, doonista cuntada iyo hurdadaada. Dadka qulubka qaba waa ku adag tahay inay qabtaan waxyaabaha caadiga ah iyo inay la joogaan dadka kale. Haddaad soo aragtay ama aad la soo kulanytay dhacdooyin dil iyo cabsi leh, waxaa dhici karta inay xusuusahaasi kugu adkaynayaan ku raaxaysigaaga

nolosha Kanada. Waxaad joogtaa dal aamin ah, saasoo ay tahay waxaa ku dabataagan xusuusta waayahii hore.

Murugada ama cabsidu waxay ka mid noqon karaan waxyaabaha caadiga ah ee la socda ku noolaashaha dal cusub, ama kasoo samatabaxaaga xaalado naftaada haddiday. Laakiin, haddaad sidaa isku sii aragto in ka badan dhowr toddobaad, waxaa wanaagsan inaad caawimaad weydiisato.

Kanada, dadka looma arko inay yihiin wax liita ama waalan hadday weydiistaan caawimaad si ay wax uga qabtaan waxa haya. Waxaa loo arkaa inay yihiin dad caqli leh oo og inay wax ka hallaysan yihiin. Dhakhaatiirta, hawlwadeenada bulshada, dhakhaatiirta nafyagaan ah, lataliyeyaasha, iyo hoggaamiyeyaasha diineed waxay caawyaan dadka qaba dhibaatooyinka noocaan ah. Waxay kaa caawin karaan sidii aad uga adkaan lahayd xaaladdaada, iyo inaad go'aan ka gaadho habka iyo halka aad caawimaad ka heli karto.

Haddaad wax badan ka fekereyso dhimasho, ama uu kugu dhasho dareen inaad is disho, dhaqso u tag waaxda degdegga ee isbitaalka kuugu dhow. Hawlwadeennadaa halkaas jooga ayaa ku caawin doona.

Magaalooyinka badidood waxaa kaloo ay qabaan lataliyeyaal telefoon lagula hadlo xaaladaha degdegta ah. Adeegyadaan waxay furan yihiin 24ka saacadood, si aad qof ula hadli karto waqti kasta maalintii ama habeenkii. Adeegyadan waxaa lagu magacaabaa xarumaha welwelka (Distress Centres) lambarrada telefoonkooduna waxay ku taxan yihiin ayaga iyo lambarro kaloo degdeg ah bogga kowaad ee buugga telefoonnada bulshadaada.

LAYLI

Akhri taxanaha hoos ku taxan. Ma ku jiraan hadalladan kuwo lagugu dabiqi karo? Hadday jawaabtu 'haa' tahay, ma ku hayeen in ka badan dhowr toddobaad? Hadday saa tahay, waxaa dhici karta inaad caawimaad xirfadle u baahan tahay.

1. Inta badan ma xasillani mana karo inaan meel iska fariisto.
2. Khamraan cabbaa ama maandooriye ayaan qaataa si aan welwelka isaga saaro.
3. Inta badan waan daallanahay, inkastoo aan wax badan hurday.
4. Maalmo badan ayaan dugsiga ama shaqada ka baaqday khamro cabbis iyo qaadasho maandooriye awgood.
5. Waxaan is-arkaa anoo ka fekeraya dhimasho iyo isdil.
6. Dhibaan ku qabaa dhugyeelashada, fekerka, xusuusta ama go'aan qaadashada.
7. Haddaan naftayda run u sheego, waa ogahay inaan qaato maandooriyeyaal badan ama khamro badan cabbo.
8. Waan isquursadaa ama dambiile ayaan isu haystaa inta badan.
9. Saaxiibaday badidood waa dad aan wax isla cabno ama wada qaadanno maandooriyeyaal.
10. Inta badan waan kurbaysnahay oo waxaan ka welwela waxyaabo badan.
11. Marar badan waan caraysnahay.
12. Daawo ayaan joogto u qaataa si aan maalinta isu dhaafsiyo. Waxaan ka soo iibsadaa farmasiiga.

Maamulidda Lacagtaada

*“Way adag tahay si lacag looga sameeyo
Kanada! Eritrea haddaad dooneyso inaad
hawlirebixeed samaysato, waad billaabi oo
kaliya. Halkan si aad waxaan, waxaas, iyo
waxkasta u samayso lacag baad u baahan
tahay. Koobka qaxwaha ah halkaan aad buu
qaali u yahay. Haddaan ka fekero qiimaha
qaxwaha oo loo bedeley lacagtii dalkayga,
weligeey qaxwo ma cabbeen.”*

Adam, oo ka yimid Eritrea

Kharaj badan ayaad geleysaa markaad Kanada u soo wareegto. Markaad timaaddo dhaqsodiiba waa inaad bixiso kirada cuntona soo iibsato, waxaa kaloo aad u baahan kartaa inaad dharka qabowga soo iibsato. Waxaad ogaan kartaa in waxyaabo aad lacag la'aan ama raqiis dalkaagii ku heli jirtey ay halkan ka joogaan lacag badan.

Haddaad shaqo heli weydo ama aad sugeyso fasax shaqo, waxaa dhici karta inaad haysan lacag badan. Dalkaagii markaad joogtey waxaad deyn kasoo qaadan lahayd saaxiibo ama qaraabo markay lacag la'aani ku hayso. Halkaan waxaa dhici karta inayan jirin cid aad wax ka soo deynsato.

Mararka qaarkood waxaa dhici karta inaad haysan lacag kugu filan oo aad cunto ku soo iibsato. Sida dadka Kanada qaarkood, waxaa dhici karta inaad wax u doonato banki cunto. Bankiyada cuntada waxaa maamula hay'adaha bulshada, waxayna bixiyaan cunto lacag la'aan ah oo loogu talagalay dadka u baahan.

Waa wax caadi ah inaad carooto aadna niyadjabto hadday xaaladdaada lacageed caynkaas tahay. Taasi ka mid ma ahayn riyadaadii noloshaada Kanada.

Waxaa dhici karta oo welwelkaaga lacageed kuugu darsami karta, waa reerkaagii oo kaa filaya inaad lacag u soo dirto. Waxaa kaloo ay la yaabi karaan waxay waqtiga sidaa u dheer kuugu qaadanayso si aad u beekhaamiso lacagta aad ayaga dalka ku keeni lahayd. Waxaa dhici karta inayan ka warqabin qiimaha maciishadda Kanada. Reerkaagu wuxuu ku fekeri karaa inaad qani tahay sababtoo ah waxaad haysataa guri kulayliye iyo telefiskan leh. Waxaa ku adkaan karta inay ogaadaan in Kanada caado ahaan waxyaabahaas la wada haysto ayna lacag badan ku fadhiyaan.

Maxaad samayn kartaa si aad isu caawiso? Waxaad ku billaabi kartaa adoo dejinta miisaaniyad bil bil ah. Inkasta oo uu dakhligaagu yaraan karo, dejinta miisaaniyaddu waxay ku dareensiinaysaa inaad adigu waxwalba majaraha u hayso. Tan xigta, waa inaad dejisato ujeedooyin maaliyadeed oo taabbogal ah. Tusaale ahaan, haddaadan awoodi Karin inaad reerkaaga bil kasta lacag u dirto, waxaad wax u diri kartaa sannadka dhammaadkiisa ama munaasabadaha dhalashada dadka. Waqti u goo telefoonnada dibadeed ee qaaliga ah ee aad reerka u dirayso, ama waxaad isticmaali kartaa kaarka telefoonka oo ka raqiisan. Wax ka dhigo kharashkaaga. Xiitaa haddaad awooddo inaad hal doollar oo keliya maalintiiba meel dhigan karto, iyagaa dhaqso isu biirsanaya.



U-bogidda cimilada

“Waa jeclahay qaboobaha. Waxaan jeclahay inaan barafka daawado; aad buu nadiif u yahay. Dalkaygu aad buu u kulul yahay oo dhibbaan ku qabay kulaylka u adkaysashadiisa. Halkaan xilliyadu waa qurxoon yihiin.”

Samatar, oo ka yimid Somalia

Imaatinka Kanada waxaa la socda u barashada xilliyadiisa kala duwan. Dhawaan soogaleyaasha badidood waxay jecel yihiin xilliyada la kala yiraahdo ‘spring’ iyo ‘summer’ (marka qabowga laga baxo iyo xilliga kulaylaha). Maalmaha xilliyadaas aad bay u dheer yihiin una kulul yihiin, ubaxu waa soo magoolaa, qof kastana waxaad moodaa inuu ka sii waji furan yahay sidiisii hore.

Qaboobuhu malaha waa xilliga ugu adag maxaa yeelay waa qabow mararka qaarkoodna waa ciiro iyo wax lagu caajiso. Waxaa dhici karta inaad ka timid dalalka cimilada kulaylaha ah ee sannadka oo idil kulul, ama meel qaboobuhu uu meeldhexaad yahay. Waayoaragnimadaadu marna kuuma ay soo diyaarin qaboobaha Kanada. Woqooyi markaad sii aaddaba, qabowgu waa sii badanayaa. Waxaad ku kallifan tahay inaad u barato xirashada dhawr lebis oo qabowga loo xirto. Waxaad ka baqi kartaa inaad ku sabiibaxato kuna kufto marinnada barafka lisimoobay iyo kan xumbushka ahi ay qariyeen.

Dhawaan soogaleyaal kale waxay jeclaan karaan qaboobaha. Waxay jecel yihiin cimilada qabowga meeldhexaadka ah iyo fursadda iskudeyidda dhaqdhaqaaqyo cusub ee xilliga qaboobaha sida kuwa barafka lagu dul taraaraxo ee kala ah ‘skiing’ iyo ‘skating’.

Dadka qaarkii waxay ogaan karaan in maalmaha dheer ee mugdiga ah ee qaboobuhu ay saamayn karaan caafimaadkooda. La’aanta iftiinka qorraxdu wuxuu ku dhalin karaa dareen murugo iyo qulub. Haddaad sidaa noqoto, waxaad isku caawin kartaa adoo isticmaala nal iftiin badan marka aad gudaha joogto – xataa maalinnimadii. Kani wuxuu ka dhigan yahay sidii ayadoo iftiinka qorraxdu uu jirkaaga ku dhacay waxna waad isaga garan doontaa.



Waxaa kaloo wax ku tari kara adoo soo mijobaxsada maalinnimada inta ay iftiinka tahay.

FIKRADO QABOObAHA WAX KAAGA TARAYA

- Xiro dhar habboon – oo ay ka mid yihiin sharabaat, gacmogashi, kabaha qafilan oo gaaraya ilaa dhudhunka (boots). Dharka suufka ama iskudhaf suuf iyo waxyaabo kale ka samaysan ayaa ugu wanaagsan sabatoo ah waxay leeyihiin diirrimaad badan.
- Mar kasta koofiyad xiro - kulaylka jirkaaga badidiis wuxuu ka baxaa madaxaaga.
- Xirashada koofiyaddu waxay ku taraysaa inaad haysato kulaylkaas si aad markasta u diirranaato.
- Xiro dhowr shay oo aad marna badsan karto marna iska saari karto haddaad aad u kululaato ama u qarqarto.
- Iskuday dhaqdhaqaaqyada qaboobaha sida ‘skiing’ and ‘skating’ – waxaa dhici karta inaad jeclaato. Xarummo cayaaro oo badan waxay leeyihiin barnaamijyo dadka waaweyn lagu baro sida barafka loogu taraaroxo.
- Casharro ka qaado dugsi, machad ama jaamacad xafaddaada ku yaal – qaboobuhu wuxuu kula noqon doonaa mid gaaban.

Dejinta

bartilmaameedyo

gaar-ahaaneed

*“Waxaan haystaa laba sano oo aan af
Ingiriiska ku barto shaqona ku helo. Waxba
igama gelin nooca ay shaqadu tahay. Waxaan
u baahnahay lacagta si aan halkaan wakaalad
ku keeno labadayda gabdhood. Nolasha
Kanada ayaa uga wanaagsan tan dalkayga.
Weli ayagu way yar yihiin.”*

Luka, oo ka yimid Georgia

Dejinta bartilmaameedyadu waxay kugu taraysaa inaan xamaasaddu kaa lumin markay dhibaatooyin la soo dersaan nolashaada. Taxane ah bartilmeedyadaada wuxuu ku xusuusin karaa waxaad u timid dalkan, waxyaabaha aad dooneeyso inaad halkaan ka gaadho iyo goorta aad filayso inaad xaqijiso bartilmaameed kasta. Bartilmaameedyadu waxay kugu caawin karaan inaad meel u jeedisno nolashaada lana socoto inaad si wanaagsan wax u waddo.

Waa fikrad wanaagsan inaad ka fekerto bartilmaameedyadaada. Bartilmaameedyadaada waxaad sida badan ku gaari kartaa hadday yihiin kuwo:

1. Tilmaaman - caddee waxaad dooneeyso inaad gaarto.
2. Kala horreeya – waxaad yeelan kartaa bartilmameedyo badan, waxaadse u baahan tahay inaad ka fekerto kuwa kuugu muhiimsan. Ku qor kuwaan taxanaha meesha ugu sarraysa kadibna ayaga culayska saar marka hore.

3. Waqti go'an leh – waqti u goo bartilmaameedyadaada waaweyn iyo tallaabooyinka loo baahan yahay si aad ku gaarto bartilmaameed kasta. Tusaale ahaan, “Hal, saddex ama shan sano laga bilaabo waqtigaan waxaan doonayaa inaan....” Waqti go'an la'aantiis, bartilmaameedkaagu wuxuu noqon karaa iska riyo maalmeed.
4. La qiyaasi karo – ka feker sida aad ku ogaan karto goorta aad gaareyso bartilmaameedkaaga.
5. Muhiim ah – bartilmaameedkaagu waa inuu muhiim kuu yahay. Waa inay aad muhiim u noqdaan oo aad u dooneysaa inaad geliso dadaalka loo baahan yahay si aad ku gaarto.
6. Suurogal ah – ka feker caqabadaha kaa horjoogsan kara inaad gaarto bartilmaameedkaaga. Qorshee siyaabaha aad kuwaan uga gudbi karto.
7. Waxtar leh – ka feker sida aad isaga farxin lahayd marka aadbartilmaameedkaaga gaarto.

Layli

Ku tax meelaha hoose ee bannaan qaar ka mid ah bartilmaameedyadaada muddada-gaaban-, dhexe- iyo muddada-fog.

1. Bartilmaameedyadayda muddada-gaaban (dhowrka toddobaad ama bilood ee soo socda) waa:

Haddaan kuwaas gaaro, waxaan isaga farxinayaa sidan:

2. Bartilmaameedyadayda muddada-dhexe (hal sano laga billaabo waqtigaan)
waa:

Haddaan kuwaas gaaro, waxaan isaga farxinayaa sidan:

3. Bartilmaameedyadayda muddada-fog (saddex sano laga billaabo waqtigaan)
waa:

Haddaan kuwaas gaaro, waxaan isaga farxinayaa sidan:

Yeelasho habdhaqan Hawleed

*“Waxaan tegi jirey makhaayadda qaxwaha
galabkasta –waxay taasi iga saari jirtey guriga.
Waxay iga caawin jirtey isdhaafinta maalinta
dheer oo waa ii dhaantey daawashada telefishanka
maalintaasoo dhan. Kadib markaan shaqo helay,
waxaan shaqayn jirey 12 saacadood maalintii.
Mar kasta waan daallanaan jirey. Laakiin weli
makhaayaddii ayaan tegi jirey maalinta sabtida oo
dhan – waxay ii ahayd waqti nafaxaad.”*

Iqbaal, oo ka yimid Pakistan

Inaad yeelato habdhaqan hawleed wuxuu kugu caawinayaa inaad waqtigaaga si hagaagsan ugu isticmaasho. Haddaad shaqaynayso ama waxbaranayso, waqtigaagu qayb ahaan waaba iska qorshaysan yahay.

Haddaad sugayso waraaqahaaga socdaalka, ama billaabidda casharrada af Ingiriiska, waxaad u baahan tahay inaad haysato sabab aad ku istaagto oo ku dhaqaajisa subaxdii. Sugista aad guriga fadhido maalinnimada waxay sii kordhin kartaa oo kaliya niyadjabkaaga iyo kalinnimadaada. Waa muhiim inaad yeelato habdhaqan hawleed ku dhaqaajiya kuna dareensiya inaad ka tirsan tahay dunida kugu heeran.

Waa taan sida Olga, dhawaansoogasho ka timid Bulgaria ay waqtigeeda ku dhammayso: “Waa adag tahay si aan u qorsheeyo maalmahayga. Waxayaabo badan ayaa gacantayda ka baxsan markaas waxaa ii fudud inaan u barto waxqaboshada la’aanta. Waxaan isku qasbaa inaan yeesho habdhaqan hawleed markuu culayska sugiddu aad iigu bato. Subaxdii ugu horrayn waa soo mijobaxsadaa. Kadib waxaan daawadaa akhbaarta ilaa saacad. Galabtii waxaan tagaa maktabadda. Ugu yaraan laba jeer toddobaadkii waxaan soo daawadaa filim, marka qiimuhu uu bar yahay. Axadaha waxaan mar kasta aadaa kaniisadda.”

Markaad qorshaynayso habdhaqan hawleedkaaga, hubso inaad waqtigaaga badidiisa ku dhammaynayso waxyaabo qiimo kuu leh aadna jeceshahay, ama kugu caawinaya inaad gaarto bartilmaameedyadaada. Hubso inaad ku darto waqtigaaga dhaqdhaqaaqyo aad ku nasato iyo waqti aad saaxiibadaada la soo qaadato.

FIKRADO

Waa kuwan sida ay qaar dhawaan soogaleyaal ahi ku barten maamulidda waqtiga ay gacanbannaan yihiin:

- samayso kuna soco habdhaqan hawleed
- hawlaha waaweyn u kala qaybi kuwo yaryar oo marba wax ka qabo hal hawl oo yar maalintii
- qabo woxogaa ah hawl naftiihure
- dejiso bartilmaameedyo cadcad oo taabbogal ah
- aqoonso inayan waxba ahayn inaad marmarka qaarkood caajis noqoto
- tag maktabadda si aad u akhriso waxyaabo af Ingiriis iyo afaf kale ku qoran, iyo si aad u isticmaasho combiyuutarka ama aad isaga nasato
- soo mijobaxso maalin kasta ama ku biir koox ciyaartooy ah
- raadso makhaayad aad jeceshahay oo halkaas waqtigaaga ku soo qaado hal ama laba saacadood maalintii.

Sida laga yeeli karo midabtakoorka

*“Waa aan jeclahay Kanada sabatoo ah
dhaqammo kala duwan ayaa iskula nool
waxaana aan qabaa in sida ay isula
dhaqmaan ay tahay wax laga helo.”*

Gabriela, oo ka timid Mexico

Dadka Kanada badiidood waa dad ay aragtidoodu bishisahay waana ay xurmeeyaan kooxaha kala duwan ee dalkan. Ayadoo taasi ay run tahay inta badan, waxaa jira marar aan taasi run ahayn. Dhawaan soogaleyaalka qaarkood waxay og yihiin inay la kulmayaan midabtkoor – aan kaga imanahayn oo kaliya dadka ku dhashay Kanada ama wax badan halkan joogay ee xiitaa dhawaan soogaleyaasha kale. Midabtakoorka waxaa loo adeegsan karaa sinjiga iyo dhaqanka kooxeed, diinta iyo doorashada galmada. Waa wax xunuun leh inaad la kulanto midabtkoor. Waana caadi inaad carooto kana gubato markaad kaa la kulanto.

Waxaad midabtkoor kala kulmi kartaa markaad raadineyso meel aad ku noolaato ama ka shaqayso. Mararka qaarkood mulkiiluhu wuxuu kuu sheegi karaa inuusan hayn qol ama qolal bannaan. Qofka waa aad rumaysan. Saasoo ay tahay, waxaa dhici karta inaad ogaato ayaamo kadib inay qolalkii weli bannaan yihiin. Waxaad daremeysaa inaan milkiiluhu ku rabin. Ama waxaad yaqiinsan kartaa inay sababta taa keentay tahay sinjiga aad u dhalatay ama diintaada.

Dhawaan soogaleyaasha badidood dhib bay kala kulmaan shaqo helidda. Badanaa waxaa lagu yiraahdaa waxaa idinka maqan “Waayoaragnimada Kanada.” Dhawaan soogaleyaasha qaar bay uga sii adag tahay qaarka kale shaqo heliddu, inkastoo ay isku xirfad iyo waxbarasho leeyihiin. Dhawaan soogaleyaashani waxay u qaadan karaan in shaqobixiyeyaashu ayan ayaga qaadanayn jinsigooda ama midabkooda awgeed.

Inkastoo ay Kanada leedahay sharciyo diiddan sinjidiidka iyo noocyda kale ee midabtakoorka, xaqiiqada naxdinta leh waxay tahay in taasi weli dhacdo. Mararka qaarkood sinjidiidku si aad ah ayuu u maldahan yahay ay adkaanayso in la soo caddeeyo.

Dad badan baa midabtakoor kala kulma Kanada, adna taasi waa kugu dhici kartaa.

Maxaad yeeli kartaa marka midabtakoor lagugula dhaqmo? Tan ugu horraysa waxay tahay inaad aqoonsato inay taasi dhacday. Kadib, si wanaagsan neef u qaado si aad isu dejiso. Waad niyadjabi kartaa, caroon kartaa ama waxyeelo ku gaadhi kartaa. Kuwaasi waa wax caadi ah oo ficilkaasi keenay.

Markaad degto, go'anso waxa xigta oo aad dooneyso inaad samayso. Waxay u badan tahay inaad afar waxyaalood kala doorato. Tan ugu horraysa waxaad iska indhatiri kartaa waxa lagu yiri ama dhacdada, adoo isku dayaya inaad israalli geliso intii karaankaaga ah. Tan labaad, waxaad arrinta midabtakoorka kala hadli kartaa saaxiib ama qof reerkaaga ka tirsan. Tan saddexaad ee kuu bannaan, waxay tahay adoo fool ka fool abbaara qofka ku xumeeyey. Ugudambayn, waxaad dacwo rasmi ah u gudbin kartaa Guddiga Xuquuqda Aadamiga (Human Rights Commission), maamulayaasha shaqada, ama ururkaaga shaqaale, haddii aad mid ka tirsan tahay.

Waa muhiim inaad og tahay inaad leedahay doorashooyinkan, laakiin doorashada midkood ma fududa. Waxaad go'ansanayso inaad yeesho waxay ku xirnaan doontaa dhawr arrimood. Waxaad rabi doontaa inaad ka fekerto dhacdada iyo haddii ayan sidaa muhiim u ahayn ama u tahay si aad tallaabo u qaaddo. Maxay tahay tan adiga kuula caadisan? Ka feker inta ay le'eg tahay taageerada aad filayso, iyo waxay noqon karto natiijada ugu wanaagsan. Ugu dambayntiina, waxaad rabi doontaa inaad ogaato miisaanka u dhexeeya waxa adiga kuu wanaagsan, iyo gudashada xilka kaa saaran dadka kale iyo bulshadaba.

Tusaale ahaan, inta aadan dacwo rasmi ah u gudbin goobta shaqadaada, waxaad rabi doontaa inaad ka fekerto ilaa xadkee baa dacwada socdkeedu ku dhibi doonaa. Ka feker inay maamuleyaashu kuu garaabi doonaan iyo inay kuu arki doonaan qof shiddoole ah. Teeda kale, waa inaad go'aan ka gaarto in iska-indhatirkaaga dhacdadu uu uga dari doono, ma aha adiga oo kaliya ee xiitaa dadka kale oo ay u badan tahay in la midabtakooro. Waxaa ku caawin kara adoo la hadla saaxiib ama qof waayoaragnimo u leh waxaqabashada arrimaha midabtakoorka.

Haddii aad go'aansato inaad abbaarto qof aad isleedahay wuxuu kaaga soo horjeedaa sinjigaaga ama midbkaaga awgeed, waxaa waxtar kuu yeelan kara adoo hela taageerada koox dad ah oo garawsi iyo aqoonba ku sifoobey.



Beeshaada

*“Dabcan beeshayda ayaan aad ugu xirnahay!
Ayagaa i fahmayaan; waa ay i caawiyaan. La
iigama baahna inaan wax kasta ku soo celceliyo.”*

Dakola, oo ka timid Tibet

Dhawaan soogaleyaasha qaarkood waxay jecel yihiin inay caawimaad ama adeegyo u doontaan xubnaha kooxaha beelaha ay ka tirsan yihiin. Taas aya kuu dhib yar sababtoo ah afkaaga ayaad kula hadlaysaa qof aad wadaagtan qiyam dhaqameed. Ama waxaad dooran kartaa inaad u tagto bulshada degaankaaga si aad caawimaad uga hesho meel aan cidna aqoon qofka aad tahay dhawrista xogtaaduna kaaga sii badan tahay. Dhawaan soogaleyaasha qaar baan sida u dooneyn inay xiriir la yeeshaan beesha ay ka tirsan yihiin.

Waxba ma aha inaad dareenkaas ka qabto beeshaada. Xusuuso in xiitaa dadka isku beesha ah ay nolosha Kanada ka qabi karaan aragtiyo aad u kala duwan. Hindan, oo ah haweeney Algeriyaan ah waxay ogaatay inay, halkan, dadka beesheedu ahaayeen muxaafidiin. Waxay tiri, “aad ayay u dambeeyaan. Uma muuqato sida waxyaabo badani ay isaga bedeleen dalkii aan ka nimid. Aad ayay iigu adag tahay inaan la hadlo dad doonaya inay iila dhaqmaan sidii inaan ahay “gabar xun” shukaansi oo aan yeesho awgood!”

Qaar kaloo dhawaan soogaleyaal ah waxaa dhici kartaa inay ka fogaadaan beeshooda xishood awgiis. Waxay ka welwelaan inayan Kanada ka samayn lacag u dhiganta intii ay jeclaan lahaayeen. Waxay ka xishoonayaan inay cid waliba ogeyd inay dalkoodii ku haysteen shaqo aad u wanaagsan. Halkan waxaa dhici karta inay qasab ku noqotay inay taksi wadaan, warshad ka shaqeeyaan ama cunto meelo geeyaan. Haddaad xaaladdaan ku jirto, waxaa ku cawin kara inaad xusuusato in muhaajiriinta iyo qaxootiga kale ay ayaba qasab ku noqotay inay ka shaqeeyaan jagooyin ka hooseeya kartidooda, si ay isaga noolaadaan Kanada. Dadka aad isleedahay ka fogow waxaa suurowda inay ayaba sidaada oo kale si dhib leh u halgamayaan.

Beelaha dhexdooda waxaa mararka qaarkood ku jira kooxo kala geddisan oo ku kala duwan siyaasadda, diinta, ama dano kale. Waxaa dhici karta in kooxo ku jira beeshaada ay kugu habboon yihiin, kuwo kalena ayan kugu habboonayn.

Kanadiyaanka kale waxaa dhici karta inayan ka warqabin kala duwanaanta beeshaada dhexdeeda ku jirta. Sidaa awgeed, xiitaa haddaadan doonayn inaad ka qaybqaadato waxyaabaha ka dhacaya beeshaada, waxba kuu dhimi mayso inaad la socoto waxa dhacaya.



U-dabbaaldegidda guulahaaga

“Waan jeclahay inaan cunto cuno. Mar kasta oo ay wax wanaagsan dhacaan, saaxiibaday ayaan wax la cunaa. Waxaanu naqaan makhaayado badan oo raqiis ah. Waxaa ka sii wanaagsan kuwa meelaha “waxaad cuni kartoo-idil” iyo kuwa bixiya quraacda maalinta oo dhan.”

Antonio, oo ka yimid Angola

Ku farax waxyaabaha aad Kanada ku xaqiijisay. Waxay noqon kartaa inaad heshay hawl naftihure oo aad jeceshahay, ama inaad markii kuugu horreysey ku fahamtay af Ingiriis sheeko lagu qoslo, ama ay dacwadaadii socdaalku kuu hagaagtey. Kuwaasoo idil waa guulo iyo markhaati inaad la qabsanayso nolosha dhaqan cusub. Faraxaaga ka qaybgeli saaxiibadaada. Ama wax wanaagsan isu samee si aad u qaddarto munaasabadda.

Qaab kale oo aad faraxaaga ku muujin karto waa adoo xusuusta xirfadahaaga iyo mowhibadaha badan ee aad leedahay. Muhaajirnimadu kuwaas ma bedelin. Waxaad ku dhaqaaqi kartaa qoris taxane ah xirfadahaaga oo idil. Maalmaha dareenka noloshaada Kanada uusan wanaagsanayn, u noqo taxanahaaga si aad isu xusuusiso waxyaabaha aad kartida u leedahay. Sidoo kale samee markaad u socoto waraysi; niyadda ayaa kuugu dhismaysa.

U-dabbaaldegidda guulahaaga

Si aad u billowdo galkaaga, isku day layligaan. Weydii saddex qof oo saaxiibadaa ah inay warqad ku qoraan waxyaabaha ay kugu jeclyihiin. Waxaa dhici kartaa inaad weydiinta ka xishooneyso, laakiin isku day. Kadib adiguna waxaad isla layliga ka samayn kartaa saaxiibadaada. Waxaad ogaan kartaa waxyaabo qarsoon oo ay dadku kuugu bogaan.



Gebogabo: Goobta laga helo caawimaad ama Macluumaad Badan

Markaad tahay socoto cusub, waxaa suurto gala inaad la kulanto mid ka mida waqtiyada ugu adag uguna xamaasada badan noloshaada. Waxaanu rajaynaynaa in sheekooyinka, talooyinka iyo laylisyada ku dhex yaala buuggan ay ku caawin doonaan inaad dhisto noloshaada cusub ee halkan. Socoto farabadan ayaa Kanada ka samaystay guryahooda. Waxay qaadataa waqti, laakiin waxaa laga yaabaa hal maalin inaad qayb kooxda aad ka mid noqoto oo caawiya socotada cusub ee kale si ay nolol cusub u bilaabaan. Waxaanu rajaynaynaa in buuggan uu kaa caawin doono inay dareemaan dadka kale inay fahmaan waxaad ka cabanayso. Waxaanu faraxsanahay inaad nagalo soo biirto halkan.

Soo dhowow.

Waxaa jira goobo iyo ururo badan kuwaas oo kaa caawind doona inaad la qabsato nolosha Kanada. Waxaa laga yaabaa in marka hore aad wacdo ama booqato ururada socdaalaha iyo dejinta. Kuwan waxaa si gaara loo talo galay socotada cusub, oo waxay leeyihiin adeeggyo iyo qaniimaad badan oo ku caawin kara.

Halkan waxaa ah liis ay ku qoran yihiin ururada laga helo bulshooyinka badankooda. Waxaad ka heli kartaa lambarada telefoonadooda buugga ay ku qoran yihiin telefoonadu ee degmadaada:

Telefoonka caafimaadka ee Ontario: talo bixin caafimaad bilaasha oo ka socta kalkaalayayaasha caafimaadka. Adeeggu wuxuu furan yahay muddo 24 saacadood, toddoba maalmood usbuucii. Adeegga waxaa lagu bixiyaa luuqadaha Ingiriisida iyo Faransiiska, iyadoo ay weheliso tarjumaad taageero luuqadaha kalaa. Waxaad ka soo wici kartaa iyaga khadka bilaashkaa ee 1 866 797-0000.

Magaalooyin waawayn oo ku yaala Kanada iyo U.S. ayaa bixiya caawimaad bilaasha asturan oo luuqado farabadan iskuugu jira oo laga helo bulshada dhexdeeda, bulshada ama adeegga dawlada adigoo garaacaya lambarka 211, oo ka jawaabi doonaan su'aalaha iyo cabashooyinka aan ahayn xaaladaha deg degaa ee dadwaynaha adigoo garaacaya telefoon lambarka 311.

maktabadaha: Maktabadaha dadwaynaha ayaa ah ilah ugu haboon ee buuggaag amaahasho jaban ama bilaasha leh, cajaladah CDs, videos, iyo jariiradaha iyo maqaalada, iyo sidoo kale isticmaalka kombiyuutarada iyo Internetka.

Xarumaha madadaalada bulshada: jidh dhiska iyo hawlaha kale ee ciyaaraha, barnaamijyada farshaxanka iyo xirfad barashada.

Xarumaha macluumaadka bulshada: macluumaadka guud iyo talada ku saabsan arrimaha sharci, bulsho iyo waxbarasho.

Xarumaha caafimaadka bulshada: adeegyada caafimaadka iyo latalinta.

Buugga adeegga bulshada: Liiskan ay ku qoran yihiin wakaaladaha bulshada ee jiidaada ayaa laga yaabaa in lag ahelo maktabada dhexdeeda ama barta shabakadda maktabada.

Waaxda caafimaadka dadwaynaha: waxaad halkan ku heli kartaa macluumaadka caafimaadka iyo waxbarshada luuqado badan; barnaamijyaa baadhitaano caafimaad iyo talaal; kalkaaliyaal caafimaad kuwaas oo ka shaqeeya bulshada dhexdeeda.

YMCA ama YWCA: Ciyaaraha iyo hawlaha madadaalada; barnaamijyaa kaa caawinaya inaad shaqo hesho, aad tababar ku qaadato shaqo cusub ama xaataa inaad bilowdo ganacsi aad adigu iska leedahay.

Shabakaddaha

www.settlement.org

shabakadda macluumaad guud oo ku saabsan arrimaha socdaalka iyo degitaanka.

www.etablissement.org

shabakadda macluumaadka guud ee Luuqada Faransiiska oo ku saabsan arrimaha socdaalka iyo dejinta.

www.ocasi.org

kani waxaa weeye shabakadda Guddiga Wakaaladdaha Socdaalayaasha. Waxay leedahay macluumaad badan ee socdaalayaasha iyo qaxootiyada, iyadoo ay ku jirto isku xidhyo arrimaha socdaalayaal badan oo ku jira saxaafada.

www.inmylanguage.org

macluumaad ku saabsan guryo-dejinta, shaqada, socdaalka, iyo nololaha maalinba maalin socotada cusub ee Ontario, luuqado badan, badan. Oo ay maalgaliso Dawlada Kanada.

www.charityvillage.com

shabakadda Xog – kaydinta shaqooyinka laga dhex helo bulshada iyo adeegga bulshada.

www.hrdc-drhc.gc.ca

shabakadda macluumaadka dawlada ee ku saabsan shaqada, sidoo kale shaqooyinka ku saabsan xog-kaydinta .

www.legalaid.on.ca/en/

shabakadda Caawimaada Sharciga waxay siisaa dadka uu dakhligoodu hooseeyo isticmaalka adeegyo sharci baaxad wayn.

www.camh.net

macluumaadka ku saabsan laqabtinka iyo caafimaadka maskaxda oo ay ku jiraan macluumaadka ku qoran luuqado kala duwan: www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/Multilingual_Resources/index.html.

Gebogabo: Goobta laga helo caawimaad ama Macluumaad Badan

macluumaad ku saabsan xanuunka niyad jabka jugta kahor ee dadka u soo joogay dagaalka, siyaasada khilaafka ama masiibooyinka:

www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/Mental_Health_Information/ptsd_refugees_brochure.html

www.nimh.nih.gov

shabakadda macluumaadka iskaa wax u qabso oo ku saabsan mawduucyo lambaro badan ee caafimaadka maskaxda.

www.selfhelp.on.ca

shabakadda tilmaamaysa bilaabida ama ku soo biirista kooxda iskaa wax u qabsaa.

www.crct.org/lanresources/

isku xidhada Qaniimaadka Bulshada Toronto (CRCT) ayaa bixiya macluumaadka dhammaan noocyada macluumaadka, iyadoo ay ku jiro buugga including a book sahaminta Adeegga Caafimaadka Maskaxda Toronto: Tilmaamaha Bulsooyinka Socotada cusub, ayaa lagu heli karaa tirooyin luuqadaa, kuwaas ood bilaash kula soo bixi kartid.

<http://www.housinghelpcentre.org/>

shabakadda Xarunta Caawimaada Guryo-dejinta iyo warqada Aqoonsiga Jiida Rugta Caafimaadka ayaa bixisa liis ay ku qoran tahay caawimaada adeeggyada guryo dejitna jiida Greater Toronto iyo jiidaha ka baahsan Ontario.

www.health.gov.on.ca/en/public/programs/hco/

shabakadda Ikhtiyyaarada Daryeelka Caafimaadka ayaa sharaxaad ka bixisa kala doorashooyinka daryeelka caafimaadka lagaaga heli karo bulshadaada dhexdeeda.

www.health.gov.on.ca/en/ms/healthcareconnect/public/

shabakadda Isku xidhka Daryeelka Caafimaadka ayaa caawisa reer onteeriyo raadinta dhakhaatiirta qoyska u gaaraka ama kalkaaliyayaasha dhakhaatiirta caafimaadka ee qaabilaya bukaanada cusub ee ku sugan bulshaadad dhexdeeda.

Tilmaamahan sidoo kale waxaa lagu heli karaa luuqadaha Arabic, Bengali, Chinese, Dari, English, Farsi, French, Hindi, Lao, Korean, Punjabi, Russian, Serbian, Somali, Spanish, Tagalog, Tamil, Thai, Twi, Urdu iyo Vietnamese.

Macluumaad intaas dhaafsiisan oo ku saabsan laqabatinka arrimaha caafimaadka maskaxda, ama inaad kala soo baxdo nuqul ku saabsan tilmaamahan, fadlan booqo barta shabakaaddayada:

www.camh.net

Tilmaamahan ayaa waxaa laga yaabaa in lagu helo qaabab kale. Macluumaad intaas dhaafsiisan oo ku saabsan kala doorashooyinka qaababka, si aad u dalbato nuqulo tiro badan oo ku saabsan tilmaamahan ama si aad u dalbato daabacaadaha kale ee CAMH, fadlan la xidhiidh Iibka iyo Qaybinta:

Khadka bilaashkaa: 1 800 661-1111

Toronto: 416 595-6059

E-mail: publications@camh.net

Tukaanada khadka tooskaa: <http://store.camh.net>



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Urarada Caafimaadka ee Raacsan Amerikaanka/
xarunta Iskaashiga Ururka Caafimaadka Addunka



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

Canada