

Alone in Canada: 21 ways to make it better

Kalidaa iyo Kanada:

21 siyaalood oo

wax ku tari kara

*Tilmaamaha iscaawimidda dhawaan
soogaleyaasha 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 siyaalood oo wax ku tari kara

*Tilmaamaha iscaawimidda dhawaan
soogaleyaasha kalida ah*

Waxaa maalgeliyey Citizenship and Immigration Canada



camh

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

A Pan American Health Organization /
World Health Organization Collaborating Centre

Kalidaa iyo Kanada: 21siyaalood oo wax ku tari kara

Tilmaamaha iscaawimidda dhawaan soogaleyaasha kalida ah

ISBN 0-88868-402-9

Waxaa lagu daabacay Kanada

© 2001 Centre for Addiction and Mental Health

Qaybna lagama daabacan karo buuggaan loomana gudbin karo eltronik-ahaan ama makaanik-ahaan, taasoo ay ku jirto ka naqilasho masawir-ahaan iyo ka duubasho cajalad, ama waxkastoo macluumaad lagu kaydsado lagalana soo baxsado, ayadoo aan fasax qoran laga haysan cidda daabacday – taa waxaa ka baxsan kasoo xigasho gaaban (aan ka badnayn 200 oo eray) ee looga hadlayo buugga ama qoraal aqoonyahannimo.

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan qoraallo kale oo uu soo saaray Centre for Addiction and Mental Health ama wixii dalab ah, fadlan kala xiriir:

Marketing and Sales Services
Centre for Addiction and Mental Health
33 Russell Street
Toronto, ON M5S 2S1 Canada
Tel.: 1 800-661-1111 or 416 595-6059 in Toronto
E-mail: marketing@camh.net

Web site: www.camh.net

Tusmo

Mahadnaq	iv
Hordhac	1
1. Ku-noolaashaha dhaqan cusub	2
2. Yeelasho saaxiibo	6
3. Barashada Af Ingiriiska Kanada	8
4. Caawimaadda naftaada adoo caawimaya inta kale	10
5. Cunto kariska iyo cunto “dheri-wadaag”	13
6. U-qorista naftaada, saaxiibadaada iyo reerkaaga	15
7. U-dabbaaldegidda iidaha	17
8. Barashada xeerarka aan qornayn ee asluubta Kanadiyaanka	19
9. Dhismo ged cusub	22
10. Yeelasho saaxiib ama saaxiibad	25
11. Jimicsiga cayaayrahaan 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 gaar-ahaaneed	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 mushruucu 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 duddada, 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 hawl wadeennada, nafihureyaasha, iyo kaqaybgaleyasha hay'adaha soo socda sida ay uga qaybqaateen cilmibaarista. Waxaa kuwaas ka mid ah Woodgreen Community Centre, Ontario Council of Agencies Servin 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.

Buugga waxaa asalkiisii lagu qoray af Ingirris kadibna waxaa loo baddelay af Faransiis. Iyadoo la tixgelinayo baahida afeed ee dhawaan soogaleyasha ayaa buugga lagu tarjumay afafka kala ah Carabi, Farsi, Mandarin Chinese, Soomaali, Spanish, Tamil iyo Urdu. Si aannu u sugno xasaasiyadda tarjumaadda, waxaannu kulanno u qabannay kooxo ka tirsan beel kasta. Waxaannu u mahadcelineynaa shakhsiyaadka iyo ururrada soo socda oo naga caawiyey xagga tarjumaadda. Carabiga – Laila Bondugjie iyo Maha Bustami oo ka tirsan Arab Community Centre of Toronto, Farsiga – Amir Imani, Fereshteh Molavi iyo Iranian Community Association of Ontario, Mandarin Chineska, – Kwok Fung iyo Xiaolei Wu, Spanishka – Carolina Pizarro, Martha Orellana iyo Quaker Committee for Refugees, Soomaaliga – Faduma Ahemd Alim, Mohamed Ismail Kahin iyo Somali Immigrant Aid Organization, Tamilka – Parvathy Kanthasamy oo ka tirsan Vasantham/Tamil Senior Wellness Centre, Urduga – Farrukh Saleem, Munir Saami iyo Council of Agencies Serving South Asians (CASSA).

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

Kordhac

Waxaad tahay muhaajir dhowaan Kanada yimid. Malaha waxaa ku keenay doonis nolol cusub, ama waxaad ka soo carartay dagaal iyo 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 maqsuud noqoto aadna qaab u degto dalkaaga cusub.

Buuggaan waxaad ka heleysaa fikrado laga yaabo inay kugu caawimaan hanashada maalmaha wanaagsan sida ugu dhakhsaha badan ee suurogalka ah. Talooyinka “21 siyaalood oo wax ku tari kara” waxay wadaagaan waayoargnimo dad adoo kale ah. Qayb kastoo buuggaan ka mid ah waxay ku billaabanaaysaa oraaah laga soo xigtay 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 cafimaadkaaga 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 igu 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 sidaan u fekerto, sidaan 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 noloshu Kanada, waxaa isbaddeleya 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 aah:

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. Marxaladaan 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 sidaad 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 qiiamahoodii. Markaad shaqo doonato waxaa lagu oran karaa waxaa kaa maqan “Waayoaraginamada Kanada.”

Xaaladdaan 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. Waa muhiim inaad ogaato in waxa ku haya ay yihiin wax caadi ah.

Dareen inaad qaab u degtey: Ugudambaynta, 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.
Halkaan, 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. Waa ay fududahay inaad saaxiibo ka dhexsamaysato dadka kale ee cusub ee yimid dalka marka aad wada maraysaan waayoaragnimada ku-noolaashaha dhaqan cusub. Farat, oo ah qaxooti ka yimid Turkey

wuxuu yiri, “waa igu adkayd inaan saaxiibo helo afka dartiis, laakiin markaan galay dugsiiga af Ingiriiska taasi way ii fududaatay. Waxaa kaloo aan saaxiibo badan ku bartay jiiimka 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 naftihuraha
- goleyaasha cayaaraha ama fasallada jirdhiska ee xarummaha duddada
- maktabadaha
- xarummaha duddada, ama hay’adaha dejinta muhaajiriinta
- kooxaha iscaawima ee dadku ay kuwada hadlaan af Ingiriis ama afaf kale. Dadka ka tirsan kooxaha iscaawima waxay yeeshaan kulammo si ay uga doodaan dhibaatooyinka ay la wada kulmaan iyo sida ay u xalliyi 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 dareemeysa. 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 baranaysa 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. Halkaan 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 lajjadda Af Ingiriiska Kanada. Waxaad ogaan kartaa in eray ama oraah aad dalkaagi si u isticmaali jirtey uu halkaan micno ka duwan leeyahay – kaladuwanaa 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 oggoolow inaad qalad samayso intaad ka baranayso af Ingiriiska ama aad u baranayso lajjadda 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 tur.



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. Taas wax dhan baan isaga arkay. Hadda waxaan haystaa waxaan qabto oo maalintayda iyo toddobaadkayga waan qorshaysan karaa.”

Selina, oo ka timid Colombia

Caawimaadda dadka ka tirsan duddada 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 caawima 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 duddada. Xaaladdaan, waxaad isticmaali karaysaa af Ingiriiskaaga waxaadna dadka kale ka qaybgelineysaa waxka-ogaashaha dhaqankaaga.

Hubso inay hawsha nafihuruhu tahay mid aad jeceshahay. Tusaale ahaan, haddaad jeceshahay inaad u wehelyeesho dadka waayeelka ah, waxaad nafihure 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 akhيري kartaa kuwa ku nool hoyga xannaanada waayeelka.

Dadka qaarkii waxay nafihure ahaan ku shaqeeyaan dhowr saacadood maalin kasta bishiiba. Macquul ku noqo inta waqti iyo muddada aad dooneyso inaad ku shaqayso nafihure ahaan. Hay'adaha duddada ee doonaya nafihure waxay badiba ku baahiyaan wargeysyada xaafadaha.

Waxaa kalood aad hawl nafihure ku heli kartaa adoo ka baara buugga duddada oo laga heli karo maktabadda ama websaaydka maktabadaha. Ama, waxaad toos u wici kartaa meesha ama hay'adda aad dooneyso inaad nafihure ka noqoto.

LAYLI

Layligaan wuxuu kugu caawimi karaa inaad ka fekerto hawsha nafiihuraha.

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

Caawimaadda naftaada adoo caawimaya inta kale

2. Soo tax saddex waxyaalood oo aad jeceshahay inaad naftihure ahaan u qabato. Tusaale ahaan, abaabulid xaflado, caawimid carruur ama cunto karis.

3. Soo tax saddex meelood oo aad naftihure ahaan uga shaqayn lahayd. Tusaale ahaan, masaajid, isbitaal ama masrax.

4. Soo tax kuwa ay yihiin dadka aad jeclaan lahayd inaad la shaqayso. Tusaale ahaan, carruur, haween ama maxaabiis.

Conto karis iyo cunto “dheriwadaag”

*“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 carafii 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 soogaleyasha 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 karista cashadiisa!

Kanada waa bulsho dhaqamma-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.

Cunto karis iyo cunto “dheriwadaag”

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-ahaantaasna kuu fududaynaysa u-adkaysashada dhibaatooyinka maskaxeed iyo jireed ee la socda kunnoolaasha dhaqan cusub. Waxaa kaloo kuu dhaqaaloobeysa lacagta haddaad cuntada karsato. Cuntada degdegta ah iyo tan qashinkuna wax badan bay ka qaalisan tahay.

Saaxiibadaada ku casun guriga si aad isula cuntaan cunto aad karisay. Ama weydii inay kasoo qaybgalaan cunto “dheriwadaag”. Taasi waa hab ay dadkoo idil soo karinayan 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
sabattoo 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 caawintay 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 halkaan 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 la’eg tahay. Waxaa muhiim ah oo keliya waa inaad billowdo. Xususqorrada waxay muujinayaan hodannimada nolashaada, laxawga iyo faraxa, doorashooyinka aad samayso ama aad ku qasban tahay. Markaad ka fekereyso waxaad qoreyso, waxaad arki kartaa inuu dareenkaaga

U-qorista naftaada, iyo saaxiibadaada, iyo reerkaaga

nolashaada cusub isbaddelayo. Waxaad ogaan kartaa inay qoristu kaa caawimayso xal-u-helista dhibaatooyinkaaga qaarkood.

Haddaad go'aansato inaad yeelato xusuusqor, ku billow inaad soo iibsato buug wax lagu qoro oo aad u isticmaalayso qaradkaan 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 xusuusqorkaaga, waxaad dooran kartaa kadibna dhammaystiri kartaa mid ka mid ah weerahaan:

- Waxaan Kanada u imid...
- Waxaan aad ugu farxaa markaan...
- Markaan dalkyigii ka fekeri, waxa aan aad u tabo waa...
- Waxaan ka baqayaa...
- Waqtigaan 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 kaligeey
baan ahaa maalintii oo dhan. Cidna ma
aanan aqoon. Ma og tahay waxaan
sameeyey? Waan ooyay. Sannadkaan Cusub
waa ii wanaagsanaa. Saaxiibaday iyo
aniguba waxaan samaysannay xaflad
hadiyado ayaanna isu soo wada iibinnay.
Saasoo ay tahay waan ooyay – laakiin
markaan 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, Thanksgivinka 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.

Xataa 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.

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

U-dabbaaldegidda iidaha

Haddaadan jeclayn inaad saaxiibdaada la joogto iidaha, laakiin aad weli dooneyso inaad dad la joogto, waxaad nafihure ahaan u caawimi 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. China qoryo yaryar ayaan wax kasta u isticmaalnaa. Laakiin, diyaaradda waxaa qasab igu noqotay inaan isticmaalo mindi iyo foork. Ma aqoon si aan wax yeelo. Hadda xataa, kuma raaxaysto wax la cunidda saaxiibadayda Kanadiyaanka ah. Waxaan ka baqayaa inay ku qoslaan dhaqankayga wax ku cunista miiska.”

Zhang, oo ka yimid China

Dhaqan kasta wuxuu leeyahay xeerar ku saabsan asluubta iyo dhaqanka wanaagsan. In badan oo kuwaan ka mid ah ma qorna, sababtoo ah waxaa la bartaa yaraannimada 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, xodxodoshada iyo la macaamilka dadka aad wada shaqaysaan iyo maamuleyaasha. Markaad Kanada timaaddo, waxaa jira buugaag yar oo ku caawimi kara – waayoaragnimada ayaase ku baraysa xeerarka Kanadiyaanka. Taasina, waxay kuugu darsami kartaa welwelkii iyo jaahwareerkii ku hayey.

Wagner, dhawaan soogale ka yimid Argentina, wuxuu arkay xeerarkaan aan qornayn: “Marna ma soo raagi kartid, mar kasta waa inaad waqtiga ku timaaddaa. Waa inaad mar kasta maamulahaaga kor u eegto markaad la hadlayso. Haddaad indhihiisa ka jeesato wuxuu u malaynayn doonaa inay wax qaldan yihiin. Haweeneeyda weyn waa inaad ugu yeerto ‘bilcaan.’ 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 waxuu 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 halkaan.

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 fasalkaaga af Ingiriiska dhexdiisa iskuna day inaad tilmaanto xeerka aan qornayn.

Barashada xeerarka aan qornayn ee asluubta Kanadiyaanka

Xaaladda 1:

Xaaladda 2:

Xaaladda 3:

Yeelasho ged 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 waxaannu ku nool nahay qolal xunxun, waxaanna wataa gaari gacan labaad ah. Shaqada qura ah ee aan helay waa lataliye guryaha hoylaaweayaasha. 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 geddaada (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 geddoodii hore iyo tooda cusub. Taasi waqti ayay qaadanaysaa. Waa muhiim inaad ku dhegto sifooyinka aad qiimaynayso ee geddaadii hore adigoo isla mar-ahaantaas soo dhoweynaya tijaabooyinka kugu caawimi doonaa dhismo ged cusub. Taasi waxay kugu qaadan kartaa noloshaada oo idil.

Dhawaan soogalaa yiri, “dalkaygii shaqo ma jirin rajona iima ool. Halkaan 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 halkaanna isku weydo. Waxaad ka laalaaddaa laba duni dhexdood. Taasina waa wax laxaw 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 geddaadii hore iyo middaada cusub.

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

Yeelasho ged cusub

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

3. Saddex xiriir oo ka dhexeeya gaddeydii 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 qaab uga degayaan Kanada. Kuwo kale, sugiddaas dheer waxay ku sii kordhin kartaa go’doonkooda iyo kalinnimadooda.

Imaashaha Kanada wuxuu keeni karaa u barashada ballammada xodxodashada – oo ah wax ay dhici karto inaad ku samayseen dalkaagii. Waxay kula noqon kartaa inay xodxodashadu tahay 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 ballan xodxodasho. Marka la kulmo, waxba kuma jabna hadday ayana bixiso xisaabta nuskeed. Kala duwanaantaan 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.

Wataan aragti kale oo uu leeyahay Galeb, dhawaan soogale Irak 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 dalkaan ay aad uga bisishahay tii dalkaagii. Waxaa kaloo jiri karta in oggolaashaha xiriirka galmo ee dadka isku jinsiga ah (nin iyo nin ama haweeneey iyo haweeneey kale) uu halkaan 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 tahii inaad ka hadashaan waxaad ka filaysaan xiriirka iyo waxaad samayn kartaan si aad u habsataan inaad ku

Yeelasho saaxiib ama saaxiibad

wada istareexaysaan waqtiga aad isla joogtaan – saaxiibnimo ahaan iyo caashaqiin ahaan labadaba.

LAYLI

1. Maxaad ka qabtaa fikradda ballammada xodxodashada 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 waa soo ordaa. Dalkaygii
baan sidaa ku samayn jirey halkaanna waa
ku sameeyaa. Waan jeclahay orodka.”*

Irina, oo ka timid Russia

Caafimaadqabku wuxuu kuu fududaynaya 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. Taasi 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 nolashaada ka mid noqon kara. Waxaad kari kartaa inaad sii waddo cayaar aad dalkaagii ku jeclaan jirtay. Xarummo duddo oo badan iyo ururro ay leeyihiin beeleaha kala duwan ayaa leh barnaamijyo cayaareed iyo qolal jimicsi oo loogu talagalay dadka xaafadaha 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 duddo, suuqayada waaweyn ama goob lagu cibaadeysto.

Socodku ama majobaxsigu wuxuu ka mid yahay jimicsiga ugu wanaagsan – waxa keliya oo aad u baahan tahay waa kabo raaxo leh iyo

Jimicsiga cayaar ahaan iyo caafimaad ahaan

meel aad ku hagaagto. Kaligaa ayaad soo majobaxsan kartaa. Ama waxaad ogaan kartaa inay ka wanaagsan tahay kana istareex badan tahay adoo qof saaxiib ah aad isla soo majobaxsataan. Markay hawadu xun tahay, dad badan dukaammaada waaweyn gudohooda ayay ku soo majobaxsadaan.

Dabaashu ayana waa jimicsi wanaagsan. Waxaa jira xarummo duddo iyo goobo cayaareed oo badan oo dabaashu tahay lacagla'aan ama wax yar la baxsho.



Waxkaqabashada welwelka

“Waxaan jeclahay inaan dego magaalo yar sida St. Cathrines, sababtoo ah markaan isku dayey inaan ku noolaado Toronto, waxaan ogaadey inay aad u welwel badan tahay. Haddaan halkaas sii joogi lahaa waxaan oгаа inuu qulub igu dhici lahaa ama aan bukoon lahaa. Halkaas waxaa joogey 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 Russia

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. La-qabasashada 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 nafaxaadda 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 istareexdo 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 qaadanaysaa. Marka waad garan kartaa waxaan la wewelsanahay. Waxaan isku maaweeliyaa daawashada masawirradooda 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 beeshayda.”

FIKRADO AAD WELWELKA WAX KAGA QABAN KARTO

Waa kuwaan waxyaabo kaa caawimi kara waxkaqabashada welwelka:

1. Noqo qof dabacsan – ogow waxaad baddeli karto iyo waxaadan baddeli karin. Fiiro u yeelo waxyaabahaad xakamayn karto.
2. Qosol intii aad kari karto – waad ku degeysaa. Ka sheekee wax lagu qoslo, daawo telefishanka 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. Taasi 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 firso 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 ayaa waxaa dhici karta inay haysato isla dhibaataadaadoo kale. Waxaa weliba dhici karta inay ku siiyaan wax talo ah.
7. U oggolow naftaada murugada – isbaddelku wuxuu keeni karaa dareen inay kaa luntay sida wax waliba ahaan jireen. Taaasi waa xaqiiqo dhacda xataa marka isbaddelku 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. Taasi 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 togtogan. Isku day inaad xoogaa 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 caawimi karaan inaad isdebciso adoo maskaxda nasinaya. Isla mar-ahaahntaa, 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 qasbaaa inaan timaaddada oo kaliya ka feker. Ha ahaatee, mararka qaarkood ma fududa.”

Kristinya, oo ka timid Moldovia

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 hakadaan 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 feker to inaad caawimaad u doonato hawl wadeen dejin, hoggaamiye diineed, ama takhtar.

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 feker to timaaddadaada mar haddadan ogeyn inaad sii noolaan doonto si aad u aragto.

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

Ugudambaynta, intaad dhisayso noloshaada cusub ee Kanada, waxaad u baahanaysaa inaad tagtadaadii ku xirto joogtadaada iyo timaaddaada. Taasi 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.

LAYLI

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

1. Xarriiq saddex wareeg oo ka dhigan tagtadii, joogtada, iyo timaaddada. Kala baddel 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, haveeneey masaajidka joogtey ayaa dareentay inay murugo i hayso, markaasay ila hadashay oo ila hadashay. Ayada darteed ayaan ugu tegey hawlwaadeen bulsho. Marka xigtey oo wixii oo kale igu dheceen, waan aqiin waxaan sameeyo. Waxaan dhaqso ugu yeertay takhtar nafyaqaan ah. Qulbku aad iyo aad buu u xun yahay.”

Farida, oo ka timid Syria

Waa xun tahay kalinnimadu markaad joogto dal cusub. Inaad wax kasta dib u billowdo waa wax yididiilo, tijaabo iyo mararka qaarkood cabsi leh. Mararka qaarkood waxaad daremeysaa 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 xataa toddobaadyo mararka qaarkood. Waxaa dhici kartaa inaad billowdo cabbista khamriga iyo qaadashada maandooriyeyaasha si aad isag saarto dareenka murugada.

Haddaad isku aragato dareen noocaas oo kale ah, waxaa dhici kartaa inuu qulub kugu dhacay. Qulubsanaantu waxay saamaynaysaa dabeecadaada, fekerkaaga, heerka tabartaada, siday cuntadu kuugu baxdo 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 iyo 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. Takhaatiirta, hawlwadennada bulshada, takhaatiirta nafyagaan ah, lataliyeyaasha, iyo hoggaamiyeyaasha diineed waxay caawmaan dadka qaba dhibaatooyinkaan noocan ah. Waxay kaa caawimi karaan sidii aad ugu adkaysan 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 dhaso dareen inaad is disho, dhaqso u tag waaxda degdegegga ee isbitaalka kuugu dhow. Hawlwadeennadaa halkaas jooga ayaa ku caawimi 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. Adeegyadaan waxaa lagu magacaabaa xarummaha welwelka (Distress Centres) lambarrada telefoonkooduna waxay ku taxan yihiin ayaga iyo lambarro kaloo degdeg ah bogga kowaad ee buugga telefoonnada duddadaada.

LAYLI

Akhri taxanaha hoos ku taxan. Ma ku jiraan hadalladaan kuwo lagugu dabiqi karo? Hadday jawaabtu 'haa' tahay, ma ku hayeen in ka badan dhowr toddobaad? Hadday saa tahay, waxaa dhici karta inaad caawimaad aqoonyahannimo 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. Dhibaataan ku qabaa dhugyeelashada, fekerka, xusuusta ama go'aan qaadashada.
7. Naftayda run baan u sheegaa, 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. Halkaan 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 baddeley 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 lacagla’aan ama raqiis dalkaagii ku heli jirtey ay halkaan 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 lacagla’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 duddada, waxayna bixiyaan cunto lacagla’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 noloshada 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 telefishan leh. Waxaa ku adkaan karta inay ogaadaan in Kanada caado ahaan waxyaabahaas la wada haysto ayna lacag badan ku fadhayaan.

Maxaad samayn kartaa si aad isu caawinto? Waxaad ku billaabi kartaa adoo dejista 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, haddaad awoodi karin inaad reerkaaga bil kasta lacag u dirto, waxaad wax u diri kartaa sannadka dhammaadkiisa ama munaasabadaha dhalashada dadka. Waqti u goo talefoonada dibadeed ee qaaliga ah ee aad reerka u dirayso, ama waxaad isticmaali kartaa kaarka telefoonka oo ka raqiisan. Wax ka dhigo kharjakaaga. Xataa haddaad awooddo inaad hal doollar oo keliya maalintiiba meel dhigan karto, iyagaa dhaqso isu biirsanaysa.



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 yihihiin, 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 kuffo 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 cusb 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 caawimi kartaa adoo isticmaala nal iftiin badan marka aad gudaha joogto – xataa maalinnimadii. Kaasi

wuxuu ka dhigan yahay sidii ayadoo iftiinka qorraxdu uu jirkaaga ku dhacay waxna waad isga garan doontaa. Waxaa kaloo wax ku tari kara adoo soo majobaxsada maalinnimada inta ay iftiinka tahay.



FIKRADO QABOBAHA WAXKAAGA TARAHAYA

- 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 wuxay 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 xaafaddaada, machad ama jaamacad – 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.
Noloshu 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 noloshada. Taxane ah bartilmeedyadaada wuxuu ku xusuusin karaa waxaad u timid dalkaan, waxyaabaha aad dooneeyso inaad halkaan ka gaadho iyo goorta aad filayso inaad xaqiijiso bartilmaameed kasta. Bartilmaameedyadu waxay kugu caawimi karaan inaad meel u jeediso noloshada 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 bartilmaameedyo 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

Dejinta bartilmaameedyadaada gaar-ahaaneed

laga billaabo waqtigaan waxaan doonayaa inaan... ” Waqti go’aan la’aantiis, bartilmaameedkaagu waxuu noqon karaa iska riyomaalmeed.

4. La qiyaasi karo – ka feker sida aad ku ogaan karto goorta aad gaareyso bartilmaameedkaaga.
5. Muhiim ah – bartilmaameedkaagu waa inuu muhiim kuu yahay. Aad muhiim u ah oo aad u dooneyso 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 isga farxin lahayd marka aad bartilmaameedkaaga 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 sidaan:

Dejinta bartilmaameedyadaada gaar-ahaaneed

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

Haddaan kuwaas gaaro, waxaan isaga farxinayaa sidaan:

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

Haddaan kuwaas gaaro, waxaan isaga farxinayaa sidaan:

Yeelasho habdhaqan hawleed

“Waxaan tegi jirey makhaayadda qaxwaha galab kasta –waxay taasi iga saari jirtey guriga. Waxay igu caawimi jirtey isdhaafinta maalinta dheer oo waa ii dhaantey daawashada telefishanka maalintaasoo dhan. Kadib markaan shaqo helay, waxaan shaqayn jirey 12 saacadood maalinti. 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 caawimayaa inaad waqtigaaga si hagaagsan ugu isticmaasho. Haddaad shaqaynayso ama waxbaranayso, waqtigaagu ilaa xad waaba iska qorshaysan yahay.

Haddaad sugeyso 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 dareensiiya 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 ayaal gacantayda ka baxsan markaas waxaa ii fudud inaan u barto waxqabosho la’aanta. Waxaan isku qasbaa inaan yeesho habdhaqan hawleed markuu culayska sugiddu aad iigu bato. Subaxdii ugu horrayn waa soo majobaxsadaa. Kadib waxaan daawadaa akhbaarta

ilaa saacad. Galabtii waxaan tagaa maktabadda. Ugu yaraan laba jeer taddobaadkii 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 caawimaya inaad gaarto bartilmaameedyadaada. Hubso inaad ku darto waqtigaaga dhaqdhaqaaqyo aad ku nasato iyo waqti aad saaxiibadaada la soo qaadato.

FIKRADO

Waa kuwaan sida ay qaar dhawaan soogaleyaal ahi ku barteen 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 xoogaa ah hawl naftiuhure
- 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 majobaxso 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 dalkaan. 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 halkaan joogay ee xataa 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 shaqo. 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 mulkiiluhu 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 soogaleyaashaas waxay u qaadan karaan in shaqobixiyeyaashu ayan ayaga qaadanayn jinsigooda ama midabkooda awgeed.

Sida laga yeeli karo midabtaakoorka

Inkastoo ay Kanada leedahay sharciyo diiddan sinjidiidka iyo noocyda kale ee midabtaakoorka, 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 midabtaakoor kala kulma Kanada, adna taasi waa kugu dici kartaa.

Maxaad yeeli kartaa marka midabtaakoor 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 xumaan kartaa. Kuwaasi waa wax caadi ah oo ficilkaasi keenay.

Markaad degto, go'aanso 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 shaqadaada, ama ururkaaga shaqaale, haddii aad mid ka tirsan tahay.

Waa muhiim inaad og tahay inaad leedahay doorashooyinkaas, 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 la'eg tahay taageerada aad filayso, iyo waxay noqon karto natijada ugu wanaagsan. Ugudambayntiina, 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 doona. Ka feker inay maamuleyaashu kuu garaabi doonaan iyo inay kuu arki doonaan qof shiddole ah. Teeda kale, waa inaad go'aan ka gaarto in iska-indhatirkaaga dhacdadu uu uga dari doono, ma aha adiga oo kaliya ee xataa dadka kale oo ay u badan tahay in la midabtakoorko. Waxaa ku caawimi 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 horgeedaa 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 fahmaya; waa ay i caawimaan. 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 ayaa kuu dhib yar sabtoo ah afkaaga ayaad kula hadlaysaa qof aad wadaagtan qiyam dhaqameed. Ama waxaad dooran kartaa inaad u tagto duddada 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 xataa dadka isku beesha ah ay nolosha Kanada ka qabi karaan aragtiyo aad u kala duwan. Hindan, oo ah haweeney Algeriyaan ah waxay ogaatay inay, halkaan, dadka beesheedu ahaayeen muxaafidiin. Waxay tiri, “aad ayay u dambeeyaan. Uma muuqato sida waxyaabo badani ay isaga baddeleen dalkii aan ka nimid. Aad ayay iigu adag tahay inaan la hadlo dad doonaya inay iila dhaqmaaan sidii inaan ahay “gabar xun” ballammada xodxodasho 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. Halkaan waxaa dhici karta inay qasab ku noqotay inay taksi wadaan, warshad ka shaqeeyaan ama conto meelo geeyaan.

Beeshaada

Haddaad xaaladdaan ku jirto, waxaa ku cawimi kara inaad xusuusato in muhaajiriinta iyo qaxootiga kale ay ayaaba 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, xataa 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. Waxaan
aqaan makhaayado badan oo raqiis ah.
Waxaa ka sii wanaagsan kuwa meelaha
"waxaad cuni kartoo-idil" iyo kuwa bixiya
quraacda maalinta oo dhan.”*

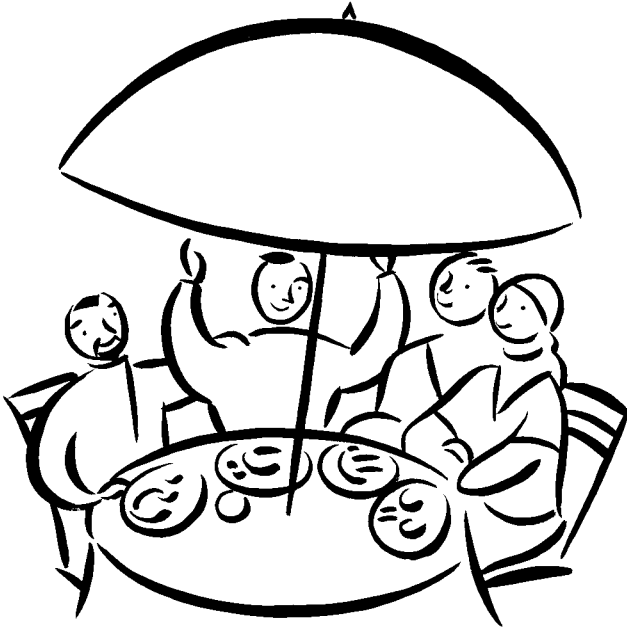
Antonio, oo ka yimid Angola

Ku farax waxyaabaha aad Kanada ku xaqiijisay. Waxay noqon kartaa inaad heshay hawl nafihure 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 baddelin. 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.



Gabagabo: Halka laga helo Caawimaad ama macluumaad dheeraad ah

Dhawaan soogale haddaad tahay, waxay u badan tahay inaad marayso waqtiga ugu yididiilo badan uguna adag ee noloshaada. Waxaan rajaynaynaa in sheekooyinka, fikradaha, iyo layliyada buuggaan ay ku caawimi doonaan marka aad dhisayso noloshaada cusub ee halkaan. Waxaa jira dhawaan soogaleyaal Kanada ka dhigtay gurigooda. Waqti ayay qaadanaysaa, waxaase la arkaa inaad maalin ka mid noqoto koox dhawaan soogaleyaale kale ka caawinta sidii ay u degi lahaayeen dalka. Waxaan rajaynaynaa inuu buuggaan kugu caawimo inaad dareento in dadka kale ay garanayaan waxa aad marayso. Waxaan ku faraxsannahay inaad timid si aad halkaan noogu soo biirto.

Soodhaweyn.

Waxaa jira melo badan iyo ururro ku caawimi kara si aad ula qabsato nolosha Kanada. Marka hore waxaa dhici karta inaad dooneyso inaad wacdo ama soo booqato ururrada muhaajiriinta iyo dejinta. Kuwaan waxaa gaarahaan loogu talagalay dhawaan soogaleyaasha, waxayna leeyihiin adeedgyo iyo ilo badan oo ku caawimi kara.

Waa kan taxane ururrda laga heli karo duddooyinka badidood. Waxaad telefannadooda ka heli kartaa buugga telefoonnada ee xaafaddaada.

Gabagabo: Halka aad ka heleyso caawimaad ama macluumaad dheeraad ah

Telehealth Ontario – waxaa laga heli karaa talo caafimaad oo lacagla’aan ah oo uu bixiyo gargaare ama gargaarto. Adeeggu wuxuu furan yahay 24 saacadood, toddoba maalmood toddobaadkii. Lacagla’aan waxaad soo yeerin kartaa lambarkaan: 1-866-797-0000.

Maktabad – buugaag, CDyo, cajalado fidiyow, wargeysyo, joornaallada waqtiwaqti soo baxa, helista isticmaalka kombiyuutarrada iyo Internetka

Xarummaha maaweelada ee duddada – jirdhis iyo dhaqdhaqaaq cayaaro, barnaamijyo fan iyo farshaxan

Xarummaha macluumaadka - macluumaad guud iyo talo xagga aarrimaha sharci, bulsho iyo waxbarasho

Xarummaha caafimaadka duddada - adeegyo takhtareed iyo latalin

Buugga adeegyada duddada - taxane hay’adaha duddada. Buugga waxaa laga heli karaa maktabadda ama websaaydkooda.

Unugga caafimaadka dadweynaha - macluumaad caafimaad oo ku qoran afaf badan, gargaartooyin duddada ka shaqeeya .

YMCA ama YWCA - cayaaro iyo dhaqdhaqaaq maaweelo; barnaamijyo kaa caawimaya inaad shaqo hesho, lagu tababaro meherad cusub ama aad iskaa shaqo ugu abuurato.

Gabagabo: Halka aad ka heleyso caawimaad ama macluumaad dheeraad ah

WEBSAAYDYADA

www.settlement.org

Macluumaad guud oo ku saabsan aarrimaha sooguurridda iyo dejinta

www.ocasi.org

Taxane adeegyada loogu talagalay muhaajiriinta Ontario

www.charityvillage.com

Xog-uruuriye shaqooyinka laga heli karo duddooyinka iyo adeegyada bulshada

www.hrdc-drhc.gc.ca

Macluumaad ku saabsan shaqobixinta dawladda, waxaa kaloo uu yahay xog-uruuriye shaqooyinka jira.

www.camh.net

Macluumaad ku saabsan qaayibaadda maandooriyayaasha iyo caafimaadka dhimirka

www.nimh.nih.gov

Macluumaad iskaa loo isticmaali karo oo ku saabsan qulubka

www.selfhelp.on.ca

Tilmaame kaa caawimi kara asaasid amu ku biirid koox iskeed isu caawinta

www.somalimmigrants.org

Macluumaad ku saabsan beesha Soomaaliyeed ee deggen Toronto

Qormo kooban

Qormo kooban

This book is also available in Arabic, Bengali, Chinese, Dari, Farsi, French, Hindi, Korean, Punjabi, Russian, Serbian, Somali, Spanish, Tagalog, Tamil, Twi and Urdu.

*For information on addiction and mental health issues, or a copy of this book, please contact CAMH's R. Samuel McLaughlin
Addiction and Mental Health Information Centre:*

Ontario toll-free: 1 800 463-6273

Toronto: 416 595-6111

*To order multiple copies, or other CAMH publications,
please contact:*

Marketing and Sales Services

Tel.: 1 800 661-1111 or 416 595-6059 in Toronto

E-mail: marketing@camh.net

Visit our Web site at: www.camh.net



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

A Pan American Health Organization /
World Health Organization Collaborating Centre