

Furfurnaan iyo qof kastaana ka mid noqon karto

Dhammaan ciddii dooneysa ka mid noqoshada ururada iskaa-waxuqabsada waa u suurtagal kumana xidhna jinsiga, da'da ama dhaqanka asal ahaan.

Ururada waxaad kula kulmeysaa dad kale oo aad isku wax xiiseysaan, halkaan waxaan isku eegnaa indho cusub, ma aha oo keliya ardayga, darawalka baska iyo macallinka - laakiin Asad, Petter iyo Fatima.

Sidaa waxaan ku baraneynaa in aan is barano oo aan is fahamno dhexdeena. Furfurnaan iyo wadajir isxilqaanimo waa u mihiim bulsho furfuran oo wada jirta.

Ma dooneysaa inaad wax badan ka sii ogaatid iskaa-waxuqabsada ama isxilqaanka meesha aad deggan tahay? Degmada ama xaafadaha

waxay dabcan leeyihiin muuqaal kooxo iyo ururo aad ka dheehan karto bogooda internetka. Ururo badani waxay leeyihiin xaafiisyo wadanka ah oo kuu sheegi kara waxa ka soda agagaarkaaga. Muuqaalka ururo badan waxaad ka heli kartaa boga internetta ee ururada iskaa-waxuqabsada Norway

www.frivillighetnorge.no

Waxa kale oo aad ka heli kartaa xarunta iskaa-waxuqabsada, waxaadna weydiin kartaa ururada ka jira ururka iskaa-waxuqabsada ee

MA OG TAHAY IN?

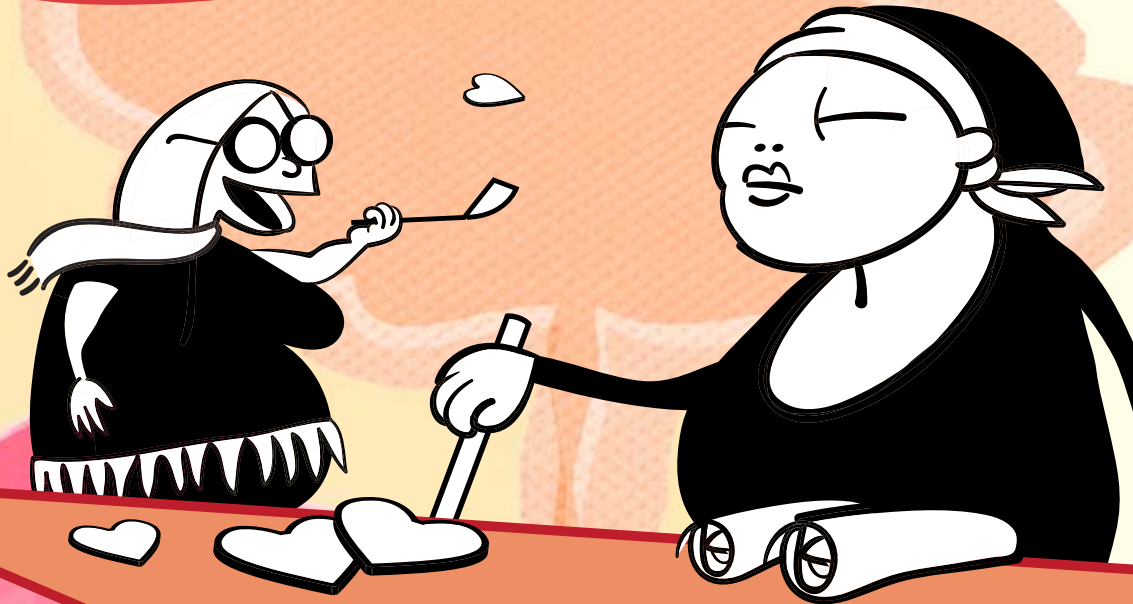
- Boqolkiiba 48 dadku ay ka qayb qaataan hawsha iskaa-waxuqabsada sannad kasta?
- Miisaaniyad sanadeedka hawsha iskaa-waxuqabsadu ay u dhiganto 115 000 miisaaniyad sannadeed? Waxa ay saddex jibaar ka badan tahay dhamaan inta ka shaqeysa wax soo saarka shidaalka Norway.
- Boqolkiiba 84 bulshada waxay xubin ka yihiin hal ama dhowr urur?

Norway cinwaankiisuna yahay St. Olavs gate 25, 0166 Oslo.

FRIVILLIGHET NORGE, St. Olavsgate 25, 0166 Oslo.
www.frivillighetnorge.no, post@frivillighetnorge.no,
tlf: 21 56 76 50

Denne brosjyren er del av et inkluderingsprosjekt som gjennomføres av Frivillighet Norge med støtte fra Kulturdepartementet og IMDi.

Væfler og Vårruller



WAXEY RABTAA INEY KUGU
SOO DHAWEYSO KOOXDA!



FRIVILLIGHETNORGE

ISKAA-WAXUQABSADU WEY KUU BAAHANTAHAY!

Norway waxaa ka jira 100 000 oo ururo iskaa-waxuqabso ah. Waxey sameeyaan waxyaabaha lagu fekeri karo in la qabto oo dhan – laga bilabo diinta ilaa ciyaaraha, muusiga iyo ciyaaraha kombuyuutarka. Waxaana hubaal ah in aad helaysid urur adiga kugu habboon.

Ururada iskaa-waxuqabsadu waxay bulshada ka dhigaan hodan. Waxay isku xiraan dadka, waxayna abuuraa nolol. Dadka ayey is baraan waxayna sababaan in dadku isku kalsoonaado.

iskaa-waxuqabsadu ma aha oo keliya in cid la caawiyo, waxaase kale oo laga qeyb qaataa hawlaha la xiiseeyo – ha noqoto masaajidka, garoomada ciyaaraha amaba siyaasada.

Ururada iskaa-waxuqabsada qalabkooda ugu muhiimsani waa waxqabadka bilaashka ah iyo hadiyadaha lacageed ee ey bixiyaan

xubnaha, waalidiinta iyo dadka kale ee isxilqaama.

Waxqabadka iskaa-waxuqabsadu waxey Norway u dhigantaa 115 000 miisaaniyad sanadeed.

Ururaduna waxay u baahan yihiin in dad badani ku soo biiraan.

Waxey nala tahey in iskaa-waxuqabsadu ey bulshadeena uga muhiimsan yahay shidaalka. Iskaa-waxuqabsada la'aantii Norway wey istaageysaa! sidaa awgeed “haa” dheh marka dambe ee lagu weydiiyo ka qaybqaadashada hawlaha sida kuwa



BIRGITTE BREKKE
Hogaamiyaha iskaa-waxuqabsada ee Norway

ciyaaraha, bambeeyda ama Bisha Cas. Waxey taasi ka dhigeysaa adiga iyo bulshadaba qani.



Berigii hore malawaxa qaabka wadnaha loo sameeyay (vaffel-hjertet) ayaa mudo dheer astaan u ahaa is xilqaanka iyo iskaa-waxuqabso. Maantana waxa u ah astaan la mida cuntooyinka sida vårullen, sambuusaha, ama burritoen.



In aad is xilqaantaa macneheedu waa in aad masuuliyad iska saarto bulshada aan la nool nahay iyo inaad saameyn ku yeelato hawl maalmeedkeeda. Taa macneheedu waa in wax la qabtaa ee ma aha in la hadlo uun.

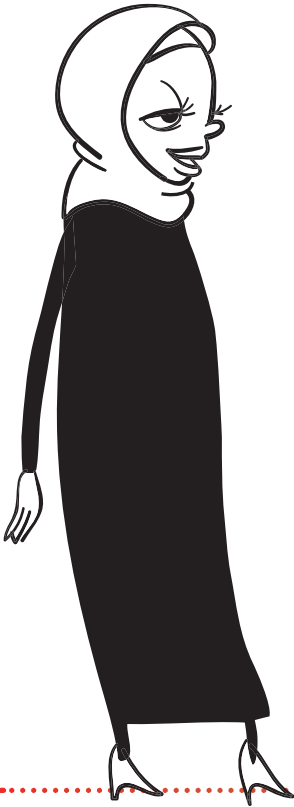
AREZO BANAFSHEH

Gudida iskuxidhka ee u dhexeeya dadka ajinebiga iyo dawladda (KIM)

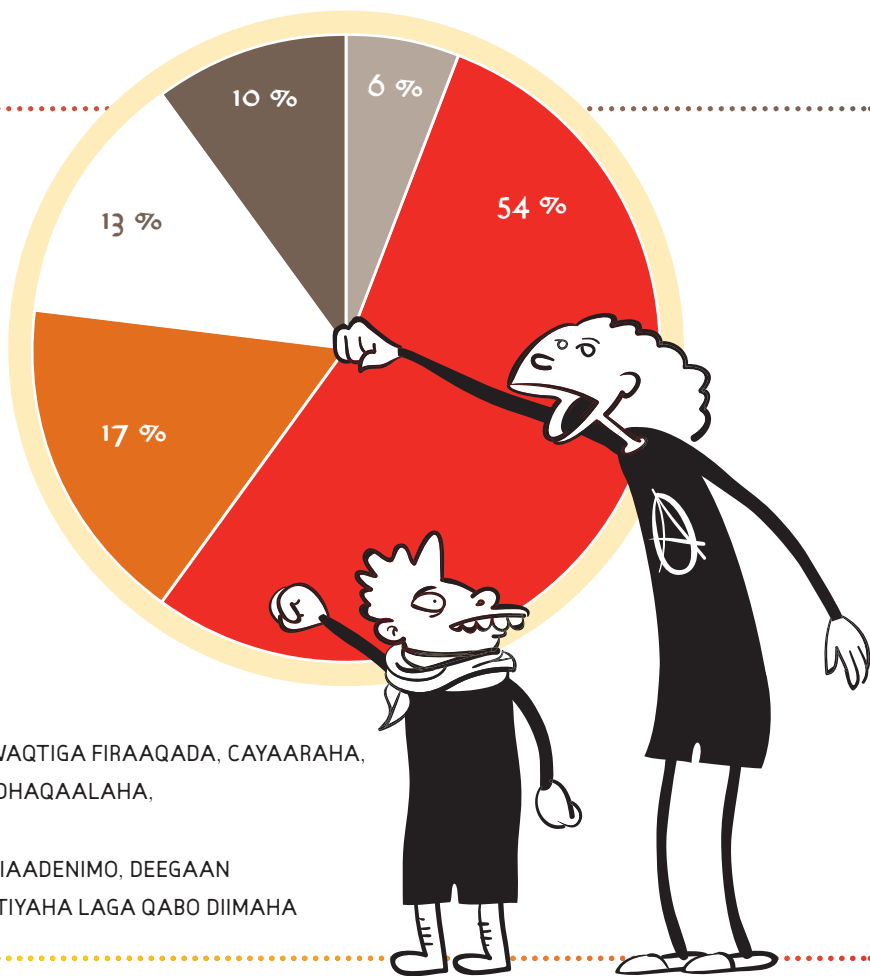


WAA MAXEY URUR
ISKAA-WAXUQABSO AHI?

Urur iskaa-waxuqabso ahi wuxuu ka kooban yahay dad ka wada shaqeeya arrin ama hawl, iyaga oo aan wax lacag ah ka helayn arinkaa. Ururada iskaa-waxuqabsadu iyaga ayaa is maamula, go'aamadoodana iska leh, waaney ka madaxbannaan yihiin dawlada iyo degmooyinka. Sida caadiga ah ururadu waxay leeyihiin shirar, xubno iyo xeerar si go'aano loo qaadho.



Maxay qabtaan ururada iskaa-waxuqabsadu?



Ma la socotaa?

In 48% dadka Norway deggan ey qabtaan shaqo iskaa-waxuqabso ah muddo sannad gudaheed ah?

Hawsha isxilqaanimadu waa hawl ay ururada iskaa-waxuqabsada ku shaqeeyaa ay ku qabtaan bilaash. Lagumana xisaabiyo hawl iskaa-waxuqabso ah haddii aad u ciyaarto koox baambooy ah (korps). Laakiin haddii aad u istaagtid si bilaash ah, tusaale ahaan in aad guddi ka mid noqoto, qorsheynta xaflado ama socdaal ama iibinta alaabta duuga ah (loppemarked), si aad dakhli u abuurtid markaa waxaad qabatay hawl iskaa-waxuqabso ah.

Hawsha iskaa-waxuqabsadu waxay suurtagelisaa iney wax qabsoomaan, laakiin haddii aaney jiri lahayn waa-lidiin iskood isu xilqaamay kooxda muusikadu may jirreen.

Ururada iskaa-waxuqabsadu waxey ku dhisan yihiin furnaan iyo in si cad loo soo bandhigo waxa dhaqaalaha ururka lagu isticmaalo. Dadka intooda badan iyo dawladuba way ku kalsoon yihiin ururada, wixii si sahlan lacag ugu keenaya hawlaha wax qabadka. Faa'iidada ay leedahay in urur la sameeyaa waa in ay dad badani ka qayb qaataan, wax qabadkuna aanu shaqsi ku koobnaan.

Taariikh dheer ayey leedahay iskaa-waxuqabsada habaysani, laakiin mawduuca iyo waxqabad-

ka ururadu qabtaan wey is bedeshaay. Maanta Norway waxaa ka jira ururo badan sida kuwa dhaqanka, cayaaraha iyo kuwa wax qabadka wakhtiyada firaqada.

FURSADO BADAN

Waxaa Norway ka jira 100 000 urur oo iskaa-waxuqabso ah. Qaar waa kuwo waaweyn oo wadanka oo dhan daboola, laakiin inta badani waa kuwo yar-yar sida muusiga, qoob ka ciyaarka, ciyaaraha kombiyuutarka, diimaha, ciyaaraha kubadda, badbaadinta deegaanka, ka caawinta casharada, shaqada bulshada, siyaasada, tababarada iyo tamashlaynta ayaa tusaale u ah qaar ka mid ah waxyaabaha ururadu qabtaan. Oslo oo keliya waxaa ka jira in ka badan 300 oo urur oo ay leeyihiin kooxaha laga tirada badan yahay ee kala duwani.

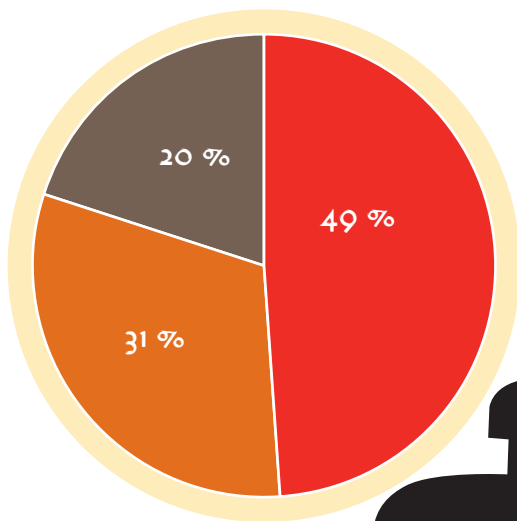
Waxaan anigu ugu soo biirey
KRIK iyo KrFU, sababta oo
ah saaxiibaday oo badan ayaa
ka mid ahaa. Ka dibna waxaan
xiiseeyey waxa ay ururadu
qabtaan iyo waxa ay u taagan
yihiin.

BAGUMA BURANGA,

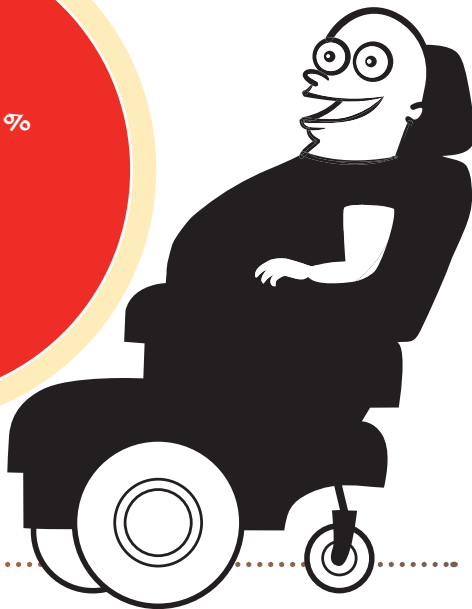
Guddida carruurta iyo dhallinyarada ee
Oslo (BURO)



Dhaqaalaha ururada iskaa-waxuqabsada ku shaqeyya



- HADIYADO + HAWL ISKAA-WAXUQABSO AH
- IIBIN/QARASHAAD/LACAGO LA BAXSHO
- LACAG DAWLADU BIXISO



Wax soosaarka iskaa-waxuqabsada

Inta badan ururada iskaa-waxuqabsadu ma laha shaqaale, leeyihiin dakhliyar, waxaaney ku saleysan yihiin waxqabadka iskaa-waxuqabsada. Xubnaha, Waalidka iyo shaqaalaha iskaa-waxuqabsada la'aantood ma jiri karaan ururrada iyo wax qa-

badka hawlahoodu toona. tusaale ahaan kooxda kubada cagtu mashaqeyneyso haddii aanay waalidiintu caruurta u dhaqin/mejdhin dharka lagu ciyaaro ama aanay carruurta u kaxeyn ciyaarta ama aanay tababarayaal noqon ama aanay gadin/

iibin cuntooyinka fudud sida vafler iyo vârruller ama aanay qaadin ma-suuliyada isku dubaridida. Lacagta xubnuhu bixiyaan waa ay ku yar tahay mushaharka tababarayaal xirfad leh iyo in la shaqaaleysiyo hogaamiyeyaal.

MAXAA ANIGA IIGU JIRA?

Hawsha la isku xilqaamo lagama helo lacag, laakiin waxa laga helaa waxyaalo kale oo badan. Waa kuwan sababaha aad looga qayb qaadanyaa:

- ...La kulan dadka kale.
- ...Barasho wax cusub.
- ...La sameeyo waxa la jecelyahey.
- ...Wakhti la siiyo carruurta.
- ...U dagaalamid waxa qofku aaminsan yahay.
- ...In lagu arko oo lagu ixtiraamo.
- ...Khibrad u helid wax qiimo u leh shaqo codsashada.
- ...Xiiso ayey leedahay.
- ...Saaxiibaa joogga.
- ...Qofka caawimada raba oo la caawiyo.
- ...U isticmaalid wax micno leh wakhtiga firaqada.

SAMEE SIDOO KALE!

Ma leedahay carruur laga casuumay xafiid urur sameeyey? Hubaal waxa ah in casuumadaasi tahey mid adiga waalidka ahna ku khuseysa. Ururada iskaa-waxuqabsadu waxay doonayaan waaliinta carruurtooda soo raaca.

Weydii waxa aad qaban karto.



Dad isxilqaamey ayaa waxey sameeyeen goobo ay ardayda dhaqamada kala duwani ku kulmi karaan iskuna dhaafsa-daan fikradahooda iyo arag-tiyooyinkooda.

AMIN ASSKALI,

Danta guud ee ardayda Carabta

