BUUG KU SAABSAN AMNIGA:

TALLAABOOYIN CADCAD OO KU AADDAN DIFAACAYAASHA XUQUUQDA AADANAHA EE KHATARTA KU JIRA

FRONT LINE DEFENDERS

BUUG KU SAABSAN AMNIGA:

TALLAABOOYIN CADCAD OO KU AADDAN DIFAACAYAASHA XUQUUQDA AADANAHA EE KHATARTA KU JIRA

FRONT LINE DEFENDERS

Waxaa daabacday Hay'adda Front Line sanadkii 2011

Front Line
Grattan House, 2nd Floor
Temple Road
Blackrock
Co Dublin
Ireland
Telefoon: +353 1 212 3750
Fakis: +353 1 212 1001

Xuquuqda Daabacaadda © 2011 Front Line

Masawirka Bogga Hore: Dan Jones

Buuggan waxaa loo soo saaray si uu ugu faa'iideeyo difaacayaasha xuquuqda aadanaha, sidaas darteed waxaa la ogol yahay in wax laga soo xigto ama nuqullo la gala baxo waase haddii xusayo isha/qorayaasha buugga.

Nuqullo ka mid ah buuggan waxaa iyagoo bilaash ah laga heli karaa barta internetka ee cinwaankeedu yahay www.frontlinedefenders.org (Waxaa la heli karaa isaga oo ku qoran afafka Ingiriiska, Faransiiska, Ruushka, iyo Isbaanishka)

Si aad u dalbato buugga, fadlan la xiriir: **workbook@frontlinedefenders.org**

Ama cinwaanka sare warqad noogu soo dir. Qiimaha: €20 oo ay weheliso lacagta boostada iyo xir-xiritaanka

ISBN: 978-0-9558170-9-0

Afeef:

Hay'adda Front Line ma dammaanad-qaadeyso in macluumaadka uu buuggani xanbaarsan yahay uu yahay mid aan khaldami karin ama mid ku habboon xaalad kasta oo suurtagal ah, sidaas darteed mas'uul kama aha wax alla wixii khasaaro ah ee ka dhasha isticmaalka buuggan.

Waxaa qortay Anne Rimmer, oo ah Isku-xiraha Tababarrada ee Hay'adda Front Line waxaana dib u hubin ku sameysay koox khubaro ah oo ka tirsan difaacayaasha xuquuqda aadanaha kuwaas oo kala ah: Usman Hamid, oo ka tirsan Hay'adda International Centre for Transitional Justice and Kontras, oo ka soo jeeda Indonesia, Ana Natsvlishvili, oo ka soo jeedda Georgia iyo Difaace Xuquuqda Aadanaha Qaabilsan oo ka soo jeeda Bariga Dhexe (Magaca waxaa loo qariyay sababo amni).

Mahad-celin:

Buuggani wuxuu ku saleysan yahay nuxurka fikrado lagu soo bandhigay Buugga Badbaadada Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha (Protection Manual for Human Rights Defenders, Enrique Eguren/PBI BEO) iyo Hagaha Cusub ee Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha kaas oo dib loo fiiriyey (New Protection Manual for Human Rights Defenders, Enrique Eguren and Marie Caraj), oo ka tirsan Hay'adda Protection International. Waxaan hay'adda Protection International uga mahadcelineynaa inay noo ogolaatay inaan mar kale dib u soo saarno qeybo ka mid ah Hagaha Cusub ee Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha.

Waxaan si kal iyo laab ah uga mahadcelineynaa talooyinkii ay nagu soo kordhiyeen khubarada kale ee qaabilsan arrimaha nabadgelyada iyo talooyinkii ay na siiyeen Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha ee ku shaqeynaya duruufo adag kuwaas oo nala wadaagay khatarta ay wajahayaan iyo tabaha ay adeegsadaan si ay isu badbaadiyaan.

TUSMADA BUUGGA

GOGOLDHIG ii

CUTUBKA 1: HORUDHAC 1
CUTUBKA 2: QIIMEYNTA KHATARTA 9
CUTUBKA 3: FALANQEYNTA HANJABAADDA 26
CUTUBKA 4: NABADQABKA IYO WALBAHAARKA 42
CUTUBKA 5: SAMEYNTA QORSHAYAAL AMNI 48
CUTUBKA 6: FAHAM KU SAABSAN DURUUFAHAAGA 61

TIXRAAC 67
LIFAAQYO: 68

1. Tusaale: Daraasadda SWOT 68
2. Tusaale: Su'aalaha Falanqeynta Xaaladda 69
3. Kala doodidda khatarta iyo hanjabaadaha bulshooyin aan aqoon la hayn 70
4. Liiska Hubinta: Awoodo guud oo ay muujiyeen DXA 72
5. Liiska Hubinta: Amniga Xafiiska 73
6. Liiska Hubinta: Amniga Guriga 74
7. Liiska Hubinta: Ilaalinta dadka kale: macaamiisha, markhaatiga, badbaadeyaasha 75
8. Liiska Hubinta: Mudaharaadyada 76
9. Liiska Hubinta: Xabsiyaynta / Xarigga / Afduubka/Qafaalka 78
10. Liiska Hubinta: Weerarka sida xadgudubka galmada 81
11. Liiska Hubinta: U safridda deegaannada miyiga 83
12. Liiska Hubinta: Tallaabooyinka maamuleed 85
13. Liiska Hubinta: Sumcad-ridista DXA 87
14. Liiska Hubinta: Amniga kumbuyuutarka iyo telefoonka 88
15. Teknolojiyada dabagalka & hababka loo adeegsado 90
16. Ka guulaysashada diidmada qorshaha amniga 92
17. Liiska hay'ado waxtar u leh DXA 94

HORUDHAC

"Waxaa jira caqabado waa-weyn oo na hor yaalla. Shaqadeenna la xiriirta difaacitaanka xuquuqda aadanuhu waa mid bani'aadannimo taas oo ah danaha shacabka: waxaynu ka shaqeyneynaa ilaalinta nolosha, sharafta iyo mustaqbalka dadweynaheenna.

Dr Yuri Giovanni Melini

Waxaan arkeynaa falal isugu jira cabburin iyo xadgudub annaga na loo gaysanayo. Waxaa mararka qaarkood khasab nagu noqota inaynu muujinno awoodeenna jir ahaaneed, iyadoo mararka qaarkoodna la innooga baahan yahay inaynu hurno nafteenna si aynu u badbaadinno dadka kale. Sababta aynu sidan u yeelayno waxay tahay innagoo ka amba-qaadeyna mabaadii' iyo qiyam waayo waxaynu qiimo gaar ah u haynaa dhammaan qaababka nolosha isla markaana waxaan dalbaneynaa in nala siiyo xushmadda aynu ka mudan nahay laamaha maamulka iyo hay'adaheeda kala duwan, xukuumadda iyo mas'uuliyiinteeda. Tani waa xaq aynu iska leennahay isla mar ahaantaana waa mid lagu helayo abaalmarin maaliyadeed.

Buuggan ka hadlaya badbaadinta difaacayaasha xuquuqda aadanaha waa fursad lagu soo bandhigayo in hawsha aynu qabaneyno ay tahay mid aasaasi ah isla mar ahaantaana muhiim ah. Wuxuu suurtagelinayaa in dadweynaha, kooxaha, bulshooyinka deegaanka iyo quruumuhuba ay cabbiraan aragtidooda oo ay dalbadaan xuquuqda ay leeyihiin isla mar ahaantaana ay cambaareeyaan xadgudubyada lagula kacayo xuquuqdooda gaarka ah.

Haddii marka aynu ku gudajirno shaqo-maalmeedkeenna caadiga ah aynu si habsami ah u raacno tallaabooyinka wax-ku-oolka ah ee la xiriira badbaadada waxaynu badaabaadin karnaa nafteenna iyo dadka kale ee innala shaqeeya ama qoysaska. Haddii aynu xogta ku jirta buuggan hagaha u adeegsanno inaynu ka qaadanno qorshayaal la xiriira badbaadada hay'adeed iyo kuwa shakhsi ahaaneed, waxay inoo suurtagelineysaa inaynu si adag u sii shaqeyno isla mar ahaantaana aynu horey u sii dhaqaajinno xuquuqda aadanaha, iyo guud ahaan xuquuqda noolaha.

Ha baqin, dhiirranow, dadka u dabacsanow, isla mar ahaantaana go'aankaagu ha noqdo mid adag, mustaqbalka innaga ayaa iska leh. Weligaa marna dib ha u noqonin, xataa haddii dib-u-noqoshadu ay tahay mid aad uga gol-leedahay inaad horey ugu tallaabsatid."

Dr Yuri Giovanni Melini
Agaasimaha Guud
Centro de Acción Legal-Ambiental y Social de Guatemala - CALAS (Centre of Legal Action in Environment and Social issues)
GUATEMALA
Kaas oo ku guuleystay Abaalmarinta ay bixiso Hay'adda FrontLine ee loogu talagalay Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha ee ku jira Khataraha sanadkii 2009

"Hay'adda Front Line barnaamijyadeeda waxay ku maareysaa arrimaha la xiriira nabadgelyada iyo badbaadada difaacayaasha xuquuqda aadanaha, gaar ahaan haweenka difaaca xuquuqda aadanaha.

Difaacayaasha xuquuda aadanuhu waxay u baahan yihiin istiraatijiyado cusub oo ka shidaal qaadanaya aragti la xiriirta nabadgelyo iyo dhowritaanka xuquuda aadanaha, xorriyadda iyo cadaaladda. Buuggan waxaa loo sameeyey si loo badbaadiyo difaacayaasha xuquuqda aadanaha.

Waxaa looga gol leeyahay in diiradda la saaro xaalado gaar ahaaneed oo ka dhalan kara shaqooyinka ay qabanayaan difaacayaasha xuquuda aadanuhu, si loogu diyaariyo inay ka fal-celiyaan duruufaha aan caadiga ahayn, khataraha lama-filaanka, hanjabaadaha iyo shilalka la xiriira nabadgelyada ee ay la kulmi karaan. Sidoo kale waxaa looga gol-leeyahay sidii looga hortagi lahaa xaaladaha noocan oo kale ah iyo

qaabka loo maareynayo xaladaha walaaca iyo nabadgelyo-darrada.
Haddii aynu adeegsanno istiraatijiyadaha noocaas ah, waxaan aaaminsan nahay inay saameyn ku yeelan doonaan nolosha difaacayaasha xuquuqda aadanaha, xataa haddii ay suurtagal noqon weydo in laga jawaab-celiyo dhammaan dhibaatooyinka lagala kulmo shaqada difaacitaanka xuquuqda aadanaha iyo haweenka difaacayaasha xuquuqda aadanaha, sida arrimaha la xiriira mooraalka ama nafsadda, caqabadaha caadifadeed ee qarsoon iyo kala-aragti duwanaanshaha ka dhex abuurmi kareysa qeybaha kala duwan ee ay hawshu khuseyso.

Gégé Katana Bukuru

Waan soo dhoweyneynaa dukumintigan oo ah daabacaad kale oo ay soo saartay Hay'adda Front Line taas oo loogu talagalay badbaadada iyo nabad-qabka difaacayaasha xuquuqda aadanaha."

Gégé Katana Bukuru
Xoghayaha Fulinta
Solidarité des Femmes Activiste pour la defense des droits de l'homme - SOFAD (Solidarity Movement of Women Human Rights Activists)
JAMHUURIYADDA DIMUQURAADDIGA CONGO
Sawirkani waa Gégé Katana Bukuru Oo sanadkii 2007 ku guuleysatay Abaalmarinta ay bixiso Hay'adda Front Line ee loogu talagalay Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha ee ku jira xaaladaha khatarta ah

---

Laga soo billaabo bishii Nofeembar ee sanadkii 2009 ayay Kooxda Isku-dhafka ee Marba meel uu Guur-guurta ka hawlgaleysay Jamhuuriuyadda Jeejniya. Kooxdani waxay ka kooban tahay xubno kala duwan oo ka socda hay'adaha xuquuqda aadanaha ee dalka Ruushka; kooxdan waxaa loogu talagalay inay soo gudbiyaan xog la xaqiijiyey oo ku saabsan xadgudubyada xuquuqda aadanaha ee ka jira Jamhuuriyadda Jeejniya. Waxaa kale oo ka mid ah hawlaha loo igmadey kooxdan inay soo bandhigto sababaha ay si hufan ugu qabsoomi waayeen baaritaannada a y sameeyaan laamaha qaabilsan baaritaannada danbiyada e e la xiriira kiisaska jirdilka iyo afduubitaanka ee ka dhaca Jeejniya.

Kooxda Marba meel u guur-guurta ee Isku-dhafka ah

Suurtagal ma aha inaynu ku guuleysanno hawlaha aynu qabaneyno innaga oo aan marka hore qaadin tallaabooyin dhab a h ah oo la xiriira nabadgalyadeenna. Muddo 18 bilood ah ayaan ka hawlgaleynay gobolkan ka tirsan dalka Ruushka ee e e aysan xaaladdiisu degganeyn taasina waxay ku timid annagoo qaadnay nidaam aan ku jaangoynay hawl-maalmeedkeenna taas oo si habsami ah u shaqeysay.

Tallaabooyinka dhinaca nabadgelyada ee ay qaadeen kooxda JMG waxaa ka mid ah fikrado ay sii kobciyeen khubarada hay'adda Front Line. Sidaas darteed ayay farxad noogu tahay inaan soo dhoweyno hagahan/jiheeyahan ka hadlaya nabadgelyada iyo badbaadada difaacayaasha xuquuqda aadanaha. Waa arrin muhiim ah in qof kasta oo ka mid ah difaacayaasha xuquuqda aadanaha oo wajahaya xaalada khatar ah uu haysto qorshe wacan oo la xiriira dhinaca nabadgelyada."

Joint Mobile Group
RUSSIA
Oo ku guuleystay abaalmarinta ay bixiso Hay'adda Front Line ee loogu talagalay Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha sanadkii 2011

HIBEYN

Buuggani waxaa loo hibeynayaa dhammaan Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha ee ku jira xaalad khatar ah kuwaas oo ay Hay'adda Front Line la shaqeysay.

Qaar badan oo ka mid ah Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha ayaa si saraaxad leh u soo gudbiyey dareenkooda la xiriira khatarta haysata, cabsida, iyo shakiga ay ka qabaan isu-dheellitiritaanka nabadgelyada iyo habsami-u-shaqeynta, iyo istiraatijiyadaha wax-ku-oolka ah ee ay ku dhaqmayaan si ay u sii wataan shaqadooda qiimaha badan.

Shaqadeenna, iyo nolosheennaba waxaa qiime u yeelay inaan aqoonsanno kuwa ay yihiin kuwaasi.

CUTUBKA 1: HORUDHAC

> "Waxaan u haystay in qorshaha la xiriira dhinaca nabadgelyada uu yahay mid loogu talagalay oo kaliya difaacayaasha xuquuqda aadanaha ee aan si geesinimo leh u wajihi karin xaaladaha khatarta. Hadda waxaan xaqiiqsaday in sameynta qorshaha nabadgelyadu ay kuu suurtagelineyso inaad yeelatid awood dheeraad ah iyo inaad si habsami ah hawsha u qabatid." DXA, Afrika

Cutubkani wuxuu soo gudbinayaa horudhac ku saabsan Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha (DXA) iyo qaar ka mid ah dhibaatooyinka ay la kulmaan difaacayaashu. Cutubku wuxuu guudmar kooban ka bixinayaa tallaabooyinka la qaadanayo ee la xiriira sidii loo sameyn lahaa qorshe la xiriira nabadgelyada, sidoo kale wuxuu qeexitaan ka bixinayaa arrimaha la xiriira nabadgelyada, badbaadada iyo ammaanka kuwaas oo aynu ku adeegsan doonno buuggan gudihiisa. Dhammaadka cutubka waxaa lagu soo gudbinayaa leyli gaaban oo laguugu talagalay inaad sameysid kaas oo la xiriira nabadgelyadaada shakhsi ahaaneed.

Soo dhowow

Ku soo dhowow buug-hawleedkan ku saabsan arrimaha Nabadgelyada: Tallaabooyinka la fulinayo ee looga baahan yahay inay ku tallaabsadaan Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha ee ku jira xaaladaha Khatarta ah.

Difaacayaasha Xuquuqda Aadanuhu waa kooxaha ku shaqeeya qaab aan wadanin xadgudub iyagoo wakiil ka ah dhammaan xuquuqda ay leeyihiin dadka kale ama qeyb ka mid ah xuquuqda dadka kale sida ku qeexan Axdiga Caalamiga ee Xuquuqda Aadanaha. Difaacayaasha waxaa ku jira kooxaha ka shaqeeya xuquuqda madaniga, xuquuqda siyaasadda, xuquuqda dhinaca bulshada, dhinaca dhaqaalaha, bii'ada iyo xuquuqda la xiriirta arrimaha dhaqanka, iyo xuquuqda sinnaanta, sida kuwa ka shaqeeya xuquuqda ay leeyihiin haweenka iyo haweenka isu galmooda, xuquuqda ragga isu galmooda, xuquuqda labeebka, xuquuqda dadka qalliin ku baddala labnimadooda ama dheddignimadooda iyo xuquuqda dadka aan si sahlan lagu tilmaami karin inay yihiin rag ama dumar.

Tusaalayaasha Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha waxaa ka mid ah kooxaha ka shaqeeya xarunta taageerada dhinaca sharciga; taas oo ah hay'ad diiwaangelisa dhacdooyinka jirdilka (taas oo uu kufsigu ku jiro) ka dibna taageero u fidisa dadka dhibbanayaasha ee ka badbaaday xadgudubka; kooxaha ka shaqeeya difaacitaanka xuquuqda bulshooyinka tabarta yar sida haweenka ama addoonsiga shaqada; hawlaha la xiriira la-dagaallanka musuq-maasuqa; kooxaha ka shaqeeya deegaannada hoyga u ah haweenka; hoggaamiyayaasha maxalliga ee u taagan difaacitaanka xuquuqda bulshadooda; dibad-baxayaasha ka cabanaya dhaawac la gaarsiin rabo bii'ada; kooxaha ku shaqeeya arrimaha la xiriira xuquuqda ay dadku u leeyihiin inay si xor ah u tibaaxaan nooca jinsigooda gaarka ah. Mararka qaarkood waxaa dhacda in isla kooxahan difaacayaasha xuquuqda aadanuhu ay noqdaan dhibbanayaal ka dibna ay marka danbe sidaa ku noqdaan kuwo difaacaya xuquuqda dadka kale, tusaale ahaan xaaska uu qabo nin la waayey ayaa qayb ka qaadata inay qoysaska kale ku abaabusho sidii danbiilayaasha ka danbeeyey falka xadgudubka loo hor keeni lahaa cadaaladda. Mararka qaarkood Difaacayaasha Xuquuqda Aadanuhu waxay ka hawlgalaan hay'adaha xuquuqda aadanaha halka ay mararka qaarkoodna u shaqeeyaan si keli keli ah.

> *"Waxaan dejinnay dhammaan ilaha dhaqaalaha ee ay hay'adaha aan dawliga ahayn heli karaan – xarumaha taageerada sharciga, saxaafadda madaxabannaan, taageerada mooralka... Hadda waxaan garaneynaa cidda aan la hadleyno iyo waqtiga aan u baahan nahay taageero." DXA, Bariga Yurub*

Dhammaan Difaacayaasha Xuquuqda Aadanuhu ee ka hawlgala dhammaan daafaha adduunka waxaa soo wajihi karta khatar la xiriirta shaqada ay hayaan. Khatarta soo wajihi karta waxaa ka mid ah xadgudub weerar ah, jirdil – taas oo ay ku jiraan xadgudub dhinaca galmada, xabsi-gelin, iyo xataa in shirqool lagu dilo. Waxaa dhici karta inay danbiilayaashu ka tirsan yihiin ciidanka militariga ama saraakiisha booliska ama canaasirta sirdoonka, hay'adaha jinsiyadahoodu ay kala duwan tahay, kooxaha mucaaradka hubeysan, maleeshiyada maxalliga, danbiilayaal maxalli ah oo la soo kireystay, kooxaha diinta ee qunyar-socodka ah, xubnaha bulshada deegaanka, ama xataa xubno ka tirsan isla Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha.

Heer kasta oo ay khatartu gaarsiisnaato, iyo cid kasta oo ay noqdaan danbiilyaashuba, iyo khatar kasta oo ka dhalan kartaba, waxaa jira qaabab lagu yareyn karo hanjabaadaha isla mar ahaantaana lagu dhimi karo saameynta ka dhalan karta weerar kasta oo dhaca.

Tallaabooyin la xiriira qaabka loo diyaarinayo qorshaha nabadgelyada

Buug-hawleedkan waxaa lagu saleeyey fikrado ay soo gudbiyeen boqollaal ka tirsan Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha oo ka kala socda in ka badan 50 dal oo ka qayb-qaatey siminaarrada ku saabsan arrimaha nabadgelyada iyo badbaadada ee ay soo qaban-qaabisay Hay'adda FrontLine. Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha waxaa u suurtagashay inay sii wataan shaqadooda taas oo ay sabab u tahay iyagoo ku tallaabsadey tallaabooyinkii loo baahnaa ee ay ku maareyn lahaayeen nabadgelyadooda. Waxay si nidaamsan u qiimeeyeen xaaladaha ay ku nool yihiin ka dibna waxay horumariyeen istiraatijiyado iyo khiddado aad ugu habboon bii'ada ay ku nool yihiin. Buug-hawleedkan waxaa lagu jaan-gooyey *Jiheeyaha/Hagaha Badbaadada Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha*[1], doodo lala yeeshay khubaro qaabilsan arrimaha nabadgelyada, iyo fikrado laga soo ururiyey ka-qayb-galayaasha siminaarrada iyo Difaacayaasha kale ee Xuquuqda Aadanaha ee ku sugan goobta shaqada kuwaas oo wajahaya xaalado adag isla mar ahaantaana nala yeeshay dood la xiriirta khatarta ay wajahayaan iyo istiraatijiyadaha ay ku badbaadi karaan.

1. "Jiheeye loogu talagalay Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha", Enrique Eguren/PBI BEO, waxaa 2015 daabacday Hay'adda Front Line waxaana laga heli karaa bogga internetka ee Front Line oo cinwaankiisu yahay www.frontlinedefenders.org

Buug-hawleedkani wuxuu ku tusinayaa dhammaan tallaabooyinka la marayo marka la diyaarinayo qorshaha nabadgelyada – kaas oo loogu talagalay adiga nafsad ahaantaada iyo hay'addaadaba (haddii uu Difaacaha Xuquuqda Aadanuhu yahay qof hay'ad u shaqeeya). Waxaa la raacayaa qaab nidaamsan oo la xiriira qiimeynta xaaladda nabadgelyo ee aad ku sugan tahay iyo qaabka loo horumarin karo istiraatijiyado iyo khiddado la xiriira yareynta xaaladaha khatarta iyo la kulankooda.

Tallaabooyinka waxaa ka mid ah:

- Falanqeynta xaaladda jirta
- Qiimeynta khatarta jirta
- Falanqeynta hanjabaadaha
- Soo-saaritaanka qorshayaasha la xiriira nabadgelyada
- Hirgelinta iyo dib u eegista qorshayaasha

Muddadii aan ka shaqeyneynay arrimaha la xiriira Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha ee dhammaan dalalka adduunka waxaan ogaannay in sida caadiga ay aad u badan yihiin shaqooyinka loo baahan yahay in la qabto isla mar ahaantaana ay kooban yihiin ilaha macluumaadka ee la heli karo. Waxaa dhici karta in mararka qaarkood tallaabooyinka la xiriira maareynta nabadgelyadu ay yihiin kuwo hal dhinac uun laga fiiriyey sababtoo ah marna lama helayo waqti waafi ah oo ku filan qabashada shaqada, ama sababtoo ah iyadoo Difaacayaasha Xuquuqda Aadanuhu ay la tahay inay tixgeliyaan dadka ay u shaqeeyaan halkii ay ka tixgelin lahaayeen iyaga nafsad ahaantooda. Haddana sidaas oo ay tahayna, waxay noo sheegeen Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha ee waqti iyo juhdiba ku bixiyey sidii ay u kobcin lahaayeen kartida hawlgudasho ee la xiriirta maareynta nabadgelyadooda inay taasi tahay mid qaayo leh, sababtuna waxay tahay waa qaab lagu yareyn karo hanjabaadaha la xiriira hakinta shaqada xuquuqda aadanaha taas oo ay sabab u tahay shil dhinaca nabadgelyada sidoo kale waa qaab lagu yareyn karo walaaca isla mar ahaantaana gacan ka geysan karta sidii ay dadku si habsami leh ugu gudan lahaayeen hawlahooda.

Buug-hawleedka waxaa ku jira cutub ku saabsan walbahaarka iyo nabadqabka. Sababtuna waxay tahay in Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha intooda badani ay noo sheegaan inay la kulaan walbahaar fara badan oo ay keeneen arrimo kala duwan kuwaas oo ay ka mid yihiin xaddiga shaqada badan, waxyaabaha la filayo, hanjabaadaha, iyo walbahaarka murugada leh. Walbahaarku wuxuu hoos u dhigi karaa kartidaada la xiriirta dhinaca nabadgelyada wuxuuna horseedi karaa inaad mooraal ahaan daashid. Waxaan rajeyneynaa in cutubkani uu si habsami ah u maareyn doono arrimaha la xiriira walaaca/walbahaarka aad qabtid.
Akhrinta buug-hawleedkani waxay kugu qaadan doontaa xoogaa waqti ah, hase ahaatee ma aha oo kaliya casharro shaqo nadari ah oo kaliya. Waxaa loogu talagalay kobcinta wacyiga la xiriira arrimaha nabadgelyada iyo inuu gacan ka geysto qaabka loo yareyn karo hanjabaadaha uu qofku la kulmo.

"Haddii ay dhacdo in la bartilmaameedsado qof ka mid ah Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha, waxaan isku abaabulnaa dhammaan xubnaha ku shaqada leh xuquuqda aadanaha ee ka jira dalka oo dhan si aan u abuurno taageero dhinaca shabakadda internetka. Qof kasta oo la kulma booqde caalami ah ama qof saameyn weyn leh wuxuu kala hadlayaa qofka ay haysato xaalad khatar ahi. Tani waxay sare u qaadeysaa ka warheyntooda Isla mar ahaantaana waxay gacan ka geysaneysaa yareynta dhibaatada ay la kulmaan." DXA, Bariga Yurub

Inta uu buug-hawleedku socdo waxaad la kulmi doontaa tusaalayaal la xiriira khiddado sahlan kuwaas oo ay isticmaaleen Difaacayaasha Xuquuqda Aadanuhu si ay u helaan nabadgelyo dheeraad ah. Waxaan rajeyneynaa in tusaalayaashan – iyadoo aysan khasab ahayn inay noqdaan kuwo si toos ah ugu lug leh xaaladdaada shakhsi ahaaneed ee gaarka ah – haddana waxay kugu dhalin doonaan inaad si habsami leh uga fikirtid qaabka aad ku yareyn kartid khatarta aad wajahaysid si ay suurtagal kuugu noqoto inaad shaqadaada u sii wadatid qaabka ugu nabdoon ee suurtagalka ah.

"Nabadgelyada macnaheeda ma waxay tahay inay meesha ka maqan tahay khatar? Mise waa inaad awood u leedahay maareynta khatarta? Dhab ahaantii, shakhsiyaadka iyo hay'aduhu marka ay dooranayaan inay noqdaan Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha ee ku hawlan xuquuqda dadka kale waxay ka dhigan tahay inay lugaha la galeen xaalad khatar ah. Tani waa mid ay dalalku ku kala duwan yihiin sidoo kale waa kuwo duruufo ahaan kala duwan. Difaacayaashu waxay dusha u riteen ballan ay u qaadeen naftooda iyo dadka ay difaacayaanba taas oo la xiriirta inay fiiro gaar ah u yeeshaan xaaladda nabadgelyada. Tani ma aha arrin la xiriirta xiiso gaar ahaaneed oo uu qofku u qabo hase ahaatee waa mid la xiriirta sidii hubanti looga dhigi lahaa sii-socoshada shaqada loo hayo dadka kale. Waa arrin la xiriirta sidii daryeel dheeraad ah loogu fidin lahaa dhibbanayaasha. "Ma aha damaashaad, ee waa lagama-maarmaan." DXA, Yurub

Qodobbo muhiim ah

Ma jiro buug aad ka heli kartid qaabka ay naftaadu nabadgelyo ku heli karto. Aad ayay u yar yihiin talooyinka ku habboon dhammaan Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha ee ku nool daafaha dunida kuwaas oo wajahaya xaalad khatar ah. Xaaladaha duruufaha kala duwani waxay u baahan yihiin qaabab jawaab-celineed oo kala geddisan, sidoo kale duruufo isku mid ah ayaa u baahnaan kara istiraatijiyado kala duwan marka ay khuseeyaan dad kala duwan. Tusaalayaasha iyo liisaska hubinta ee aad ka heli doontid buug-hawleedkani waa kuwo loogu talagalay in lagu muujiyo sharraxaad iyo inay horey u dhaqaajiyaan fikradahaaga shakhsi ahaaneed ee ku saabsan waxyaabaha lagaaga baahan yahay inaad ka hor-marisid nabadgelyadaada, hase ahaatee ma aha kuwo loogu talagalay inay noqdaan khiddado aan waxba laga badali karin.

Maareynta la xiriirta nabadgelyadu qeyb ahaan waa mid la xiriirta dejinta nidaamyada la raacayo. Hase ahaatee nidaamyada la raacayo waxay habsami noqon karaan oo kaliya haddii ay yihiin kuwo si waafi ah uga jawaab-celin kara khatarta aad wajaheysid. Sidaa darteed, caqabaddu waxay noqoneysaa sidii dhab ahaan loo aqoonsan lahaa khataraha iyo hanjabaadaha lagala kulmi karo deegaankaaga waqti kasta iyo qaabka in qiimeyntan iyada ah lagu daro wacyigelin joogto ah oo la xiriirta xaaladda.

Maadaama ay kala duwan yihiin xaaladaha khatarta ee lala kulmo iyo dadka la kulmaya labadaba, waxaa muhiim kuu ah inaad fiiro gaar ah u yeelatid kuwa ay yihiin sababaha shakhsi ahaaneed ee kuu keeni kara inaad ku dhacdid waxyeellada khatarta. Inta badan bulshooyinka Difaacayaasha Xuquuqda Haweenka iyo difaacayaasha LGBTI waxay wajahayaan khatar dheeraad ah sababtuna waxa ay tahay cidda ay yihiin iyo qaabka ay u cabbirayaan waxa ay iyagu yihiin. Buug-hawleedkan waxaa lagu soo gudbinayaa aqoonsiga iyo haybka oo la isku jaangooyey iyadoo aan loo fiirineynin qeybo gaar ah.

Inkastoo teknolojiyada ay faa'iidooyin badan u keentay Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha (inay si dhibyar ugu wada-xiriiri karaan telefoonka gacanta, inay si deg-deg ah warka isugu gudbin karaan iyagoo adeegsanaya iimayl, qaababka shabakadaha bulshada iwm) sidoo kale teknolojiyada waxay keeni kartaa khatarta dabagalka iyo faragelinta ee kooxaha lidka ku ah shaqada aad haysid. Buug-hawleedkani ma aha mid looga gol leeyahay inuu noqdo jiheeye farsamo oo la xiriira lanbarka nabadgelyada – arrimaha la xiriira nabadgelyada teknolojiyada waxaad tixraaci kartaa qoraalka ay diyaarisay hay'adda Front Line ee cinwaankiisu yahay Security in-a-box, Tactical Technology Collective & Front Line - **https://security.ngoinabox.org/** iyo Mobile in-a-box **http://mobiles.tacticaltech.org/**

Security-in-a-box

Haddana sidaas oo ay tahay, labo ka mid ah lifaaqyada waxaad ka heli doontaa talooyin aasaasi ah – Lifaaqa 14 ee ku saabsan nabadgelyada Kumbiyuutarka iyo Telefoonka iyo Lifaaqa 15 ee ku saabsan teknolojiyada dabagalka iyo qaabka loo adeegsado.

Tusaalayaasha loo adeegsaday buug-hawleedkan waa kuwo la qariyey arrimo la xiriira sir ahaanta shakhsi ahaaneed iyo nabadgelyada – magacyada waa la baddalay iyadoo mararka qaarkoodna la isku dhex-barxay waxyaabaha ay la kulmeen dhowr shakhsi oo ka mid ah Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha.

Qeexitaanno

Buug-hawleedkani wuxuu si gaar ah diiradda u saarayaa Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha iyo tallaabooyinka loo baahan yahay in la qaado si loo kobciyo nabadgelyadooda shakhsi ahaaneed iyo midda hay'adahooda. Sidoo kale Difaacayaasha Xuquuqda Aadanuhu waxay u baahan yihiin inay ka fekeraan nabadgelyada iyo badbaadada dadka ay u shaqeynayaan iyo kuwa ay la shaqeynayaan (macaamiisha, markhaatiyaasha iwm), iyagoo si fiican uga faa'iideysan doona tallaabooyinka la xiriira dhinaca nabadgelyada ee halkan lagu soo gudbinayo.

Buug-hawleedku wuxuu ka hadlayaa:

Nabadgelyada: Ka badbaaditaanka khatar ama dhibaato ka dhalatay fal xadgudub ah ama falal kale oo ula-kac ah

Iyo

Badbaadada: tallaabooyinka ay qaadayaan Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha ama dadka kale si loo kobciyo nabadgelyada

Inta badan ujeeddadu ma aha in si guud loo maareeyo arrimaha la xiriira:

Nabadqabka: Ka badbaaditaanka khatar ama dhibaato ka dhalatay falal aan ula-kac ahayn (shilal, ifafaalayaal dabiici ah, cudurro).

Si kastoo ay ahaataba, waxaa muhiim ah inaad xoogaa waqti ah siisid sidii aad ku ogaan lahayd kuwa ay yihiin khataraha khuseeya nabad-qabkaaga kuwaas oo ay khatarta ka iman kartaa tahay mid aad u sarreysa sababtuna ay tahay bii'adaada, qaababka shaqada ama nolosha, iyo baahida loo qabo tallaabo la xiriirta yareynta khatarta taas oo ay tahay inaad ku tallaabsatid. (Ogsoonow in dadku ay inta badan dhayalsadaan khatarta la xiriirta hanjabaadaha nabadgelyada ee ay la kulman, sida shilalka ku yimaada baabuurta, iyo in aad loo weyneeyo khataraha ka iman kara arrimaha keeni kara khatar aad u hooseysa, sida duulimaadyada.)

Waxqabad: Tixgelinta xaaladdaada nabadgelyada gaarka ah

Waxaan rajeynayaa in horudhacani uu horey u dhaqaajiyey fikirkaaga ku saabsan xaaladdaada nabadgelyada. Boggaga soo socda waxaa dhici karta inaad rabtid inaad liis ahaan ku qortid fikradahaaga horudhaca ah ee ku saabsan waxyaabaha keeni kara inaad dareentid inaad ku jirtid xaalad nabadgelyo fiican iyo waxyaabaha keeni kara inaad dareentid inaad ku jirtid xaalad nabadgelyo oo aad u hooseysa. (Dadka qaarkood waxay jecel yihiin inay waxyaabahan muuqaal ahaan ama khariidad ahaan u sawiraan.)

Macluumaadkan waxaad isticmaali kartaa marka aad dejineysid qorshahaaga nabadgelyo ee shakhsi ahaaneed.

Fiiro gaar ah: Dhammaan shaqooyinka leyliyada ah ee la qabanayo waxaad buug-hawleedkan ku buuxin doontaa faah-faahin ku saabsan macluumaadkaaga shakhsi ahaaneed adigoo adeegsanaya xaashiyaha cad-cad ee bannaan waxaadna awoodi kartaa inaad gooni uga jeexatid…, si aad u dhigatid meel gaar ah oo nabdoon.

"Ka dib markii aan qiimeynay xaaladdeenna nabadgelyada guud iyo badqabka, waxaan xaqiiqsannay in khatarta ugu weyni ay tahay goobta uu xafiiskeennu ku yaallo, taas oo ah waddo aadda goob uu ka kaco folkaano. Waxaan go'aansannay inaan ka guurno."
DXA, Aasiya

"Shilalka baabuurtu way ku badan yihiin dalkeenna. Sidaa darteed waxaan soo saarney go'aan shaqaalaheenna ka mamnuucaya inay habeenkii baabuur kaxeeyaan marka laga reebo xaalado deg-deg ah oo kaliya."
DXA, Afrika

“WAA MAXAY ARRIMAHA KEENI KARA INAAN DAREEMO NABADGELYO?”

“WAA MAXAY ARRIMAHA KEENI KARA INAAN DAREEMO NABADGELYO XUMO?”

CUTBUBKA 2: QIIMEYNTA KHATARTA

“*Maadaama aanu nahay Difaacayaasha Xuquuqda suurtagal ma aha inaan ka dheeeraanno khatarta, hase ahaatee waxay mas’uuliyad naga saaran tahay inaan waqti ku bixinno sidii aan wax u maareyn lahayn”* DXA, Qaaradda Ameerika

Cutubkani wuxuu ka hadlayaa qaar ka mid ah khataraha ay wajahayaan Difaacayaasha Xuquuqda Aadanuhu. Wuxuu soo bandhigayaa nidaam loogu magac-daray Qaaciddada Khatarta - oo ah aalad gacan kaa siineysa inaad aqoonsatid kaabayaasha kala duwan ee kobciya ama yareeya khatarta aad la kulmi kartid. Waxaa jira kiis la daraaseynayooo lagu jaangooyey Qaaciddada Khatarta ee la doonayo inaad ku dhaqantid…Intaa ka dib waxaa jira shaqo leylis ah oo la qabanayo si ay suurtagal kuugu noqoto inaad buuxisid Qiimeynta Khatarta. Sidoo kale waxaa jira sharraxaad ku saabsan Qaaciddada Khatarta, taas oo loo adeegsado aragti ku qotonta suurtagalnimada iyo saameynta si aad u heshid taageero la xiriirta inaad qiimeyn ku sameysid kuwa ay yihiin khataraha ugu muhiimsan ee aad wajahaysid.

“Wariye ka shaqeeya arrimaha xuquuqda aadanaha ayaa madaxweynuhu ku sheegay inuu yahay khaa’in. Dhammaan weriyayaashii kale waxay qoreen maqaallo ay ku difaacayaan weriyaha taasina waxay gacan ka geysatay in la badbaadiyo asaga.” DXA, Bariga Dhexe

“Anigoo shir la leh nin Safiir ah Isla mar ahaantaana ku jira safaaraddiisa gudaheeda ayaa la isoo wacay iyadoo la ii sheegay in tuugo hubeysani ay ku hareeraysan yihiin xafiiskeenna. Safiirkii ayaa ii soo raacay dhinaca xafiiska ka dibna markii ay tuugadii arkeen anigoo la socda safiirka waxay sameeyeeyn dib-u-gurasho.” DXA, Aasiya

“Mar kasta waxaa la iigu hanjabayaa inaan waayi doono shaqadeyda haddii aanan joojinin shaqada xuquuqda aadanaha. Waxaan dejistay jadwal gaar ah oo la xiriira shaqada aan qabanayo si aanay hanjabaadahani wax saameyn ah iigu yeelanin.” DXA, Bariga Yurub

Horudhac

Maxaad sameyn kartaa maadaama Difaacitaanka Xuquuqda Aadanuhu ay tahay shaqo ka hor iman karta danaha kooxo awood weyn leh isla mar ahaantaana khatar gelin karta noloshaada. Hadba inta ay gaarsiisan tahay shaqada habsamida leh ee aad qabaneysid ayay gaarsiisan tahay khatarta aad la kulmi kartid. Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha ee ka hawlgala dalal badan oo ka mid ah adduunyadu waxay wajahayaan xaalado khatar ah sababtuna waxay tahay shaqada ay qabanayaan.

Caqabaddu waxay tahay kartida aad u leedahay inaad wax qiimeysid – ilaa intii suurtagal ah – Heerka ay khatartu gaarsiisan tahay, iyo tallaabooyinka lagu tallaabsanayo si loo yareeyo khatarta jirta.

Qiimeynta ku saabsan khatarta waxaa lagu jaangoyn doonaa duruufahaaga gaar ahaaneed ee aad ku sugan tahay.

Inaad si habsami ah u fahamtid duruufahaaga gaarka ahi waxay shardi aasaasi ah u tahay inaad ku tallaabsatid tallaabooyin wax-ku-ool ah oo la xiriira dhinaca nabadgelyada. Dhammaadka buug-hawleedkan waxaad ka heli doontaa cutub ka hadlaya mawduucan (Cutubka 6: Fahmidda xaaladahaaga gaarka ah). Sida caadiga cutubka ka hadlaya mawduucan isaga ah waxaa la rabay in lagu soo bandhigo qeybta hore ee buug-hawleedka ka hadlaya nabadgelyada, hase ahaatee Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha ayaa talo ahaan noogu soo jeediyey in – maadaama leyliyada laga shaqeynayo aanay ahayn kuwo si dhakhso ah loo billaabi karo- inay wanaagsan tahay in marka hore hawsha lagu billaabo xaaladaha khatarta ee deg-degga ah.

Khataraha

Khataruhu waa kuwo kala geddisan oo la xiriira duruufaha ka jira waddankaaga, qaababka loo maro hanjabaadaha iyo weerarrada, danbiilayaasha, heerka ay gaarsiisan tahay maxkamadeyn la’aanta danbiilayaashu, iyo haybta shakhsiyaadka, maqaamkooda, shaqooyinka ay qabanayaan iyo goobta ay ku sugan yihiin. Inta badan dalalka dunida Difaacayaasha Xuquuqda Haweenka iyo Difaacayaasha Xuquuqda LGBTI waxay la kulmaan khatar ka badan midda ay la kulmaan kooxaha kale; Sidoo kale waxaa iyaguna khatar dheeraad ah la kulma Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha ee ku sugan deegaannada miyiga ee aan heli karin dhaqaale ku filan isla mar ahaantaana aan haysanin gaashaanbuur aad ugu dhow ama hay’ado ay ka helaan badbaado. Haddana sidaas oo ay tahay, qaar badan oo ka mid ah khataraha ay wajahayaan

Nabeel Rajab, oo u dhashay dalka Bahrain wuxuu gacanta ku hayaa sunta dadka kaga ilmeysiisa oo lagu soo tuuray gurigiisa

difaacayaasha Xuquuqda Aadanuhu waa kuwo isku dhow, sida:

• In magac ahaan la ceebeeyo Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha iyagoo loogu yeerayo inay yihiin 'Dawlad-diid', 'lid ku yihiin diinta', 'inay yihiin dabadhilifyo u shaqeeya quwadaha Reer-Galbeedka', 'inay yihiin xubno ka tirsan kooxaha mucaaradka ee hubeysan', 'dad ka shaqeysta arrimaha galmada', 'tahriibiyeyaal', 'musuq-maasuq'..... iyo liis dheer oo aan dhammaad lahayn.
• Faragelin lagu sameeyo safarka, qoraal ahaan ama iyadoo lala kaashanayo dad kale
• Hanjabaad (sida "haddii aad joojin weydid shaqooyinka aad haysid, wiilkaaga waa la xiri doonaa")
• In lagugu bartilmaameedsado cadaadis la xiriira arrimaha maamulka – sida in lagaaga baahan yahay inaad soo gudbisid macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan arrimaha maaliyadda, caddeyn muujineysa inaad si sharci ah adigu u leedahay barnaamijyada kumbuyuutarkaaga, caqabado lagala kulmo diiwaangelinta ama cusbooneysiinta diiwaangelinta hay'adaha
• Xadgudub jir ahaaneed ama mid la xiriira galmada (mid la xiriira shaqaalaha ama aalado la adeegsado sida bambo oo kale)
• Weerar la xiriira qaab-nololeedka – waayitaanka fursadaha shaqada ama waxbarashada
• Weerar lagu qaado hantida – burburinta ama waxyeelidda baabuurka, guriga ama xafiiska
• Qabashada/xiritaanka/xabsi-gelinta – inta badan waxay ku saleysan tahay eedeyn been-abuur waxba kama jiraan ah, ama kiisas madani ama kiis danbiyeedyo la xiriira ceebeynta shakhsiga
• Macaamil-xumo/jirdil
• Afduubitaan/qafaalasho
• Khaarajin

Waxaa dhici karta inay danbiilayaashu yihiin laamaha maamulka, shirkadaha, kooxo awood badan ama qeybo ka mid ah bulshada deegaanka.

Waxaa dhici karta in liiska halkan ku qorani uu qofka cabsi geliyo, hase ahaatee waxaa jira qaabab lagu yareyn karo khatarta. Si aynu u billowno hawshan iyada ah, waxaynu milicsaneynaa aalad xuddun u ah Buug-hawleedkan – Qaaciddada Khatarta.

Qaaciddada Khatarta

$$\text{Khatar} = \frac{\text{HANJABAADAHA x NUGLAANSHAHA}}{\text{KARTIDA MAAREYNTA}}$$

Qeexitaannada ereyadu waa sidan:

KHATARTA – suurtagalnimada dhacdooyin ay ka dhalan karto dhibaato

HANJABAAD – caddeyn ama tilmaan la xiriira rabitaanka dhibaato-gaarsiin, cinqaabidda ama dhaawicidda (mar dhow ama si deg-deg ah)

KARTIDA HAWLGUDASHADA – wax kasta (oo ay ku jiraan awoodda iyo xiriirrada) taas oo lagu kobcin karo nabadgelyada

NUGLAANSHAHA – wax kasta oo sahli kara inuu dhaawac soo gaaro ama dhibaato ka weyn dhaawac

Waxaa dhici karta inay tani u muuqato arrin adag.., hase ahaatee bal aynu fiirinno sheekada ay soo gudbinayaan Difaacayaasha Xuquuqda Aadanuhu si loo aqoonsado waxyaabaha kala duwan.

Matalaad ku saabsan weerar ay rag hubeysan u geysteen Difaace Xuquuqda Aadanaha oo arrimaha Haweenka ka shaqeeya, taas oo si qeexan u muujineysa qorshaha nabadgelyada ee lagu tallaabsanayo

Waxqbad

Marka aad akhrineysid sheekada hoose, qodob qodob u qor waxa ay yihiin khatarahа uu la kulmay Juan iyo sidoo kale hanjabaadaha, nuglaanshaha iyo kartideeda maareynta.

Juan, oo ah Difaace ka shaqeeya Xuquuqda Aadanaha ee LGBTI oo ka shaqeeya qaaradda Ameerika wuxuu ogaaday in bulshada deegaanku ay cadaawad weyn u qabaan hay'adda uu ka shaqeeyo iyo shakhsi ahaantiisaba. Maalin maalmaha ka mid ah isagoo lugeynaya bartamaha magaalada ayuu arkay labo nin oo faraha ku soo tilmaamaya isla mar ahaantaana u muuqda inay isaga la hadli rabaan. Juan wuxuu ka war helay inuu ku jiro xaalad khatar ah.

Waxaa maskaxdiisa ku soo dhacay 'khariiddada' faras-magaalaha, isaga ka war haya goobaha ay joogaan saaxiibbadiis iyo kuwa isaga taageersan. Waxa uu si deg-deg ah ugu dhaqaaqay dukaan u dhow kaas oo uu ka shaqeeyo qof ay saaxiibbo yihiin.

Juan iyo saaxiibkiisii dukaanlaha ahaa waxay arkeen koox qaswadayaal ah oo isku urursanaya waddada dhinaceeda kale. Dukaanlihii wuxuu xiray dukaankii wuxuuna ku xiray birta weyn ee hoos lagaga xiro, Juan wuxuu dabka geliyey telefoonkiisii gacanta isla mar ahaantaana wuxuu ku shubtay lacag. Ka dibna wuxuu wacay (gargaarka deg-degga ee nabadgelyada, kaas oo u diyaarsan inuu la tacaalo xaaladda noocan oo kale ah) – lanbarka gargaarka nabadgelyada deg-degga ah wuxuu ku keydiyey goobta loogu talagalay wicitaanka degdegga ah.

Lanbarkiisa gargaarka nabadgelyada deg-degga ahi wuxuu si deg-deg ah u sii wacayaa booliska maxalliga (kaas oo loo baahan yahay inuu caawiyo Difaacaha Xuquuqda Aadanaha, taas oo lagu heshiiyey intii ay socdeen siminaarrada wacyigelinta ee horey loo qabtay).
Booliiska ayaa goobta soo gaaray iyagoo badbaadiyay Juan wax yar uun ka hor intii aanay qaswadayaashu guda-gelin jebinta albaabka.

Khataraha . . . .
Hanjabaadaha . . . .
Nuglaanshaha . . . .
Kartida maareynta . . . .

Hubi arrimaha soo socda adigoo u bar-bar dhigaya qiimeynta:

Khataraha**:**

- Weerar xadgudub / jirdil (taas oo ay ku jirto weerar la xiriira galmada)
- khaarajin

(Waxaa kale oo jira khatar lagu hayo dukaanlaha iyo goobta dukaankiisa)

Hanjabaadaha: waa arrin muhiim ah in hanjabaadaha laga fiiryo 3 heer oo kala geddisan -

1. Labada nin waxay farta ku tilmaamayaan isla mar ahaantaana ka hadlayaan Juan arrimihiisa. Tan waxaa loogu yeeri karaa 'dhacdo la xiriirta nabadgelyada' (dhacdo muujineysa ama keeni karta hanjabaad) – waxaa dhici karta oo kaliya inuu cajabiyey surwaalka jeeniska ah ee uu Juan xiran yahay! Marxaladdan waxba ma kala cadda.
2. Koox qaswadayaal ah ayaa isku urursanaya jidka
3. Qaswadayaashii waxay soo weerareen dukaanka

Nuglaanshaha:

- Cadaawad ay qabaan bulshada deegaanku
- Qof lagu yaqaanno inuu yahay difaacaha xuquuqda LGBTI
- Qof keligii ah
- Isagoo lugeynaya

Kartida maareynta:

- Telefoonka gacanta, oo dabka la geliyey, isla mar ahaantaana lagu shubay lacag, si deg-deg oo cel-celis ah oo loola xiriiray gargaarka nabadgelyada ee deg-degga ah
- Saaxiibbada iyo gaashaanbuurta: dukaanlaha; lanbarka deg-degga; booliiska
- Qorsheyn waqti hore – 'khariidadda' faras-magaalada
- Nafsad ahaan – in la muujiyo degganaan

Falanqeynta khatarta waxaa loo soo gudbiyey sidii iyadoo qaacido ah sababtuna waxay tahay in haddii uu isbaddal ku yimaado hal shay, waxay saameyn ku yeelan doontaa heerka khatarta.

- Hanjabaadaha: haddii labada nin ee farta ku soo tilmaamay Juan ay u soo dhaqaaqi lahaayeen dhinaciisa iyagoo muujinaya cadaawad, tani waxay noqon lahayd mid ka hooseysa heerka khatarta ee koox isa soo uruursaneysa, isla mar ahaantaana khatarta la xiriirta (xadgudub ama khaarajin) waxay noqon lahayd mid hooseysa
- Nuglaanshaha: haddii aysan bulshada deegaanku ahayn kuwo cadow ah, ama haddii uu Juan la socon lahaa saddex qof oo saaxiibbadiis ah (oo uusan ahayn isaga oo kaliya) ama haddii uu ku socon lahaa mooto (ama haddii uusan lugeyneynin), u-nuglaanshihiisu wuxuu noqon lahaa mid hooseeya isla mar ahaantaana waxaa yaraan lahaa khatarta uu la kulmi karo
- Kartida maareynta: Haddii uu Juan telefoonkiisa gacanta kaga soo tegi lahaa guriga, ama aanay lacagi ugu jirin, waxaa aad hoos ugu dhici lahaa kartida uu u leeyahay maareynta hanjabaadda isla mar ahaantaana waxaa kordhi lahaa khatarta uu wajahayo. Haddii uusan haysanin mid ka mid ah saddexda saaxiib iyo gaashaanbuurta, waxaa sii badan lahayd khatarta uu wajahayo. Haddii uusan haysanin wax qorshe ah waxaa suurtagal ahaan

Xubno ka mid ah bulshada Bagua oo ku mudaaharaadaya Peru kuwaas oo u mudaaharaadaya in la dhawro xuquuqda dadka dhulka loogu yimid

lahayd inuu argagaxo ka dibna uu cararo taas oo keeni lahayd inay kooxda qaswadayaashu gacanta ku dhigaan. Haddii uusan degganaan muujin lahayn waxaa dhici kari lahayd inuu telefoonka gacanta ka dhaco ka dibna uu ka jabo.

Tusaalahani ma aha mid loogu talagalay inuu bixiyo qorshe si dhab ah looga badbaadayo xaalad khatar ah. Tusaaluhu waa mid gaar ahaaneed wuxuuna kaa caawinayaa inaad aqoonsatid kuwa ay yihiin kaabayaasha xirrirka la leh Qaaciddada Khatarta iyo qaabka loo isticmaali karo si loo qiimeeyo heerka ay khatartu gaarsiisan tahay.

Waxaad ogaan doontaa in nuglaanshaha iyo kartida maareyntu ay yihiin wax isku xiran sida labada dhinac ee xaashida lacagta oo kale. Tusaale ahaan, haddii uusan Juan soo qaadan lahayn telefoonkiisa gacanta taasi waxay noqon lahayd nuglaansho. Haysashada telefoonkuna waa kartida maareynta.

Falanqeyn la xiriirta kiiskan iyo Qaaciddada Khatarta oo laga soo xigtay Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha:

Faallo: 'Maadaama uu ahaa qof caan ah isla mar ahaantaana ay bulshada deegaanku u hayso cadaawad miyaanay ahayn khatar halkii aynu ka dhihi lahayn waa u-nuglaansho……?'

Jawaab: sida ku cad tusaalahan, habdhaqanka bulshada deegaanku waa mid muddo dheer ah. Ma aha mid mar dhow la iclaamiyey ama dhowaan lagu dhawaaqay, sidaas darteed waa nuglaansho. Matalan haddii muddo toddobaad ka hor uu afhayeen u hadlay bulshada deegaanku raadiyaha ka sheegi lahaa in magaalada laga eryi doono Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha ee LGBTI, taasi waxay noqon lahayd xaalad khatar ah. Ama haddii isla subaxaas daaqadda gurigiisa lagu soo tuuri lahaa dhagax waxay noqon lahayd dhacdo la xiriirta nabadgelyada (waase haddii uusan garaneynin cidda soo tuurtay iyo sababta loo soo tuuray) ama waxay noqon lahayd xaalad khatar ah (haddii ay la socoto farriin ka tarjumeysa necbaansho).

Faallo: 'Tani marna kama suurtageli karto bulshadeenna gudaheeda – marna booliisku nooma fidinayo gacan taageero si ay noo badbaadiyaan. Maxayse tahay 'sababta uu Juan u ordi waayey, ama ugu boodi waayey taksi ? Miyuusan dukaanlaha u soo jiidin khatar?'

Jawaab: Haa, dhammaan xaaladaha khatartu duruufo ahaan waa kuwo kala geddisan, nuglaanshahooda iyo kartidooda maareyntuba. Juan wuxuu heli kari lahaa tallaabooyin kale oo uu ku dhaqaaqo hase ahaatee qiimeyntiisa waqtigaa isaga ah wuxuu qaatey doorashada uu ku tallaabsadey. Kiiskani ma aha khiddad aan waxba laga baddali karin oo looga gol leeyahay istiraatijiyad lagu guuleystay (inkastoo guul laga gaaray marka loo fiiriyo xaaladdan iyada ee gaarka ah). Waxaa halkan loogu soo bandhigay in lagu muujiyo kaabayaasha Qaaciddada Khatarta.

Faallo: Qaaciddadu waxay la mid tahay qaaciddada xisaabta oo kale, hase ahaatee ma bixineyso jawaab kama-danbeys ah? Haddii hanjabaadaha ku haystaa ay yihiin 2, nuglaanshuhuna uu yahay 5 isla mar ahaantaana kartida maareynta ee aad heli kartid ay tahay 10, macnaheedu ma aha in xaaladda khatartu ay tahay 1 (2 x 5 = 10. 10 oo loo qeybiyey 10 = 1) sidaa darteedna ay khatartu tahay mid aad u hooseysa?

Jawaab: Qaaciddada Khatarta waxaa lagu jaangooyey aqoonta bani'aadamka iyo qiimeyn wax-ku-ool ah. Waa arrin khatarteeda leh in lagu jaangooyo nidaamka lanbarrada. Qaaciddadu waa aalad, loogu talagalay inay gacan ka geysato aqoonsiga kaabayaasha khatarta aad wajahaysid ee macnaheedu ma aha inay jawaab u dhigan qaab xisaabeed ka bixiso dhibaatada bani'aadamka.

Farriimaha aasaasiga ahi waxay yihiin:

a. Inay khataruhu kala geddisan yihiin taas oo ku xiran hadba heerka ay gaarsiisan tahay hanjabaaddu, sidoo kale heerarka kartida maareynta iyo nuglaanshuhuna way kala geddisan yihiin;
b. In khatarta hal xaalad ay kala duwanaan karto haddii ay ku lug leeyihiin dad kala duwan sababtoo ah waxaa kala geddisan arrimaha la xiriira nuglaanshahooda iyo kartidooda maareynta;
c. Xataa haddii aan awoodi weyno inaan yareyno heerka hanjabaadda waxaynu yareyn karnaa khatarta taasina waxay ku iman kartaa inaynu yareyno nuglaanshaha isla mar ahaantaana aynu kobcinno kartida maareynta.

La shaqeynta Booliiska

Waddamada qaarkood, Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha qorshahooda kuma jirto inay xiriir la sameeyaan booliiska sababtuna waxay tahay iyagoo aaminsan inay boolisku yihiin cidda ka danbeysa qaar ka mid ah hanjabaadaha ay la kulmaan. Halkan hoose waxaa ku qoran faallooyin kala geddisan oo ay soo gudbiyeen Difaacayaasha Xuquuqda Aadanuhu taas oo ku saabsan in lala shaqeeyo booliiska:

"Waxaan dejinnay yool lagu horumarinayo xiriirka lala yeelanayo booliiska. Waxaan la sameynay iskaashi la xiriira sidii loo abuuri lahaa qeybo ka mid ah booliiska oo war-wareega kuwaas oo ay shaqadoodu tahay bixinta rukhsadda baabuur waditaanka si looga takhaluso musuqmaasuqa. Tani waxay ahayd arrin ay taageereen booliiska iyo dadweynuhuba, sidaas darteed waxaan sare u qaadnay sumcaddeenna." DXA, Aasiya

"Qof u ololeeya xuquuqda aadanaha ayaa loo hanjabay ka dib markii uu la hadlay Wakiilka Gaarka ah ee QM u qaabilsan Xuquuqda Aadanaha. Ka dibna booliiska ayaa siiyey magangelyo." DXA, Aasiya

"Haddii aan la xiriirno booliiska waxaa laga yaabaa inay dadku na arkaan ka dibna ay yiraahdaan waa basaasiin la shaqeeya booliiska. Qaabka aan arrintan u maareyn karno waxay tahay inaan saraakiisha sar-sare ee booliiska la yeelanno xiriir rasmi ah." DXA, Afrika

"Waan ka cabsannaa inaan la hadalno booliiska, hase ahaatee waxay nala tahay inay muhiim u tahay sidii aan u kobcin lahayn goobaha xiriirkeenna. Shabakadda hay'adaheena aan dawliga ahayn waxaa ka mid ah hal qof oo ay horey isu aqoon jireen taliyaha booliiska kaas oo ah qofka keliya ee qaabilsan wixii xiriir ah ee ay hay'aduhu la yeelanayaan booliiska." DXA, Americas

"Qaar ka mid ah xubnaheennu waxay ku doodayaan inay boolisku yihiin kuwa ka danbeeya mashaqooyinka xadgudubyada sidaas darteed aan loo baahneyn inaan la yeelanno wax xiriir ah. Hase ahaatee hoggaaminteennu waxay na fareysaa in haddiiba Nelson Mandela uu kobciyey xiriirkii uu la lahaa kuwii isaga xabisga ku hayey, in innaguna aynu awood u leenahay inaynu la shaqeyno booliiska innaga oo ilaalineyna danaha dalkeenna." DXA, Yurub

"Waxaan ka warqabnaa inay booliisku taageero u fidiyaan dadka noo hanjaba, hase ahaatee qaar ka mid ah booliisku waa walaalaheen, qarabadeenna iyo saaxiibbo hore oo aan isku iskuul ahaan jirnay. Way nooga digaan marka ay jiraan hawlgallo la fulinayo ama dad la doonayo in la xiro." DXA, Afrika

Mararka qaarkood Difaacayaasha Xuquuqda Aadanuhu waxay faallo ka bixiyaan kiiskan isaga ah – ha noqoto faallo ku saabsan Qaaciddada loo dejiyey Khatarta, ama ha ahaato faallo ku saabsan tabaha uu Juan isticmaalay.

Waa maxay sababta Qaaciddada Khatartu ay u noqotay aalad faa'iido leh?

- Waa mid lagu dabakhi karo qaabab kala duwan oo laga adeegsan karo meel kasta oo ka mid ah dunida*
- Waa mid wax laga bad-badali karo isla mar ahaantaana loo adeegsan karo xaalad kasta
- Waxaa loo adeegsan karaa in lagu oddoroso kartida maareynta ee loo baahan karo mustaqbalka – kiiskan waxaad ku qeexi doontaa hanjabaadaha iyo khataraha laga yaabo in lala kulmo mustaqbalka
- Qaaciddada loo Dejiyey Khatartu waxay gacan ka geysaneysaa in diiradda la saaro waxyaabo kala du-duwan. Si ay suurtagal u noqoto in loo yareeyo khatarta, waxaa loo baahan yahay inuu dhaco mid ka mid ah saddexdan arrimood ee hoos ku qoran:
    - Yareynta hanjabaadaha (arrintan waxaynu ku falanqeyn doonnaa cutubka soo socda)
    - Xaaladaha nuglaanshaha oo la yareeyey
    - Kartida maareynta oo kor loo qaadey

- Haddana sidaas oo ay tahay, waxaa suurtagal in qaaciddada loogu talagalay khatartu ay noqoto mid aan ku habbooneyn bulshooyinka ama dhaqamada aan wax xiriir ah la lahayn qaaciddadan sida bulshooyinka aan lahayn wax aqoon ah. Fiiri Lifaaqa 3aad si aad u heshid talooyin kale oo la xiriira sidii bulshooyinka aan lahayn wax aqoon ah loo gala doodi lahaa arrimaha khuseeya khatarta iyo hanjabaadaha.

Qiimeynteyda ku saabsan khatarta, u-nuglaanshaha iyo kartida maareynta

Hadda liis ahaan u qor dhammaan wixii khatar ah ee ku haysta, ka dibna fiiro gaar ah u yeelo sida aad ugu nugushahay khatar kasta oo ku haysata iyo weliba kartida la xiriirta maareynta ee aad heli kartid, iyo weliba wixii karti dhinaca maareynta ah ee aad dalban kartid xilli danbe.

Shaxda. 2.1

Khataraha	**Nuglaanshaha**	**Kartida maareynta ee la heli karo**	**Kartida maareynta ee loo baahan yahay**

Qodobbo loo baahan yahay in la qorto. . . . .

. . . .

. . . .

. . . .

Casharkan leyliga ahi waa mid ka soo if-baxaya qorshe hawleed aasaasi ah. Inta aynu ku jirno casharkan leyliska ah ee laga shaqeynayo ee hoos ku qoran iyo cutubyada soo socda waxaynu kobcin doonnaa qorshaha isaga ah.

Tusaale: Waxaa halkan ku qoran tusaale gaaban oo uu soo gudbiyey Mathew, oo ka tirsan Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha ee Qaaradda Afrika. (Shaxda. 2.2)

Khataraha	Nuglaanshaha	Kartida maareynta ee la heli karo	Kartida maareynta ee loo baahan yahay
Afduubitaan	Keli-noolaansho	Amni wanaagsan oo uu gurigu leeyahay, derbi silig ah, ganbaleelka digniinta, kaamerad	In la helo ey waardiye ah
		Derisku waxay isha ku hayn doonaan wixii leh astaan laga shakin karo iyo dhacdooyinka	Hadda wixii ka danbeeya, waxaan saaxiibbadeyda shaqada uga tagayaa jadwal uu ku qoran yahay dhammaan wixii dhaq-dhaqaaq ah ee aan sameyn doono. Haddii ay xaaladdu xumaato, Ina adeerkey ayaa ii iman doona oo ila joogi doona isaga ayaana igu wehelin doona safarrada.
		Goobo kale oo lagu nagaan karo waqtiyada ay jirto xaalad khatar ah	Waxaan la xiriirayaa saaxiibbada shaqada maalinkii labo jeer si aan ugu xaqiijiyo inaan nabad qabo
Xiritaan	Waxaa la adeegsan karaa eedeyn been-abuur	Aqoon ku saabsan arrimaha sharciga	
		In qareenka loo gudbiyo xog kooban ka dibna uu diyaar u noqdo inuu tallaabo ku dhaqaaqo	Baro lanbarka qareenka si aad u isticmaasho haddii lagaa qaato telefoonka gacanta
		Xafiiska iyo guriga mid-koodna ma laha qalabka loo baahan yahay	
	Jirro caafimaad	Daawayn	Mar kasta qaado wixii daawooyin ah

(*Fiiro gaar ah: waddamada qaarkood lama raaco nidaamka loogu talagalay sharciga. Cutubka 5aad waxaynu ku eegi doonnaa qorshaha la xiriira in Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha ay u nugul yihiin in lagu xiri karo waddanka noocaas oo kale)

Waxaad ogaan doontaa inay muhiim tahay inaad **marka ugu horreysa** tixgelin siisid nuglaanshaha iyo kartida maareynta ee la xiriirta xaaladda khatarta ee jirta. Wax qiimo ah ma yeelaneyso aqoonta la xiriirta dhinaca sharcigu haddiiba ay dhacdo in laguu afduubto qaab ka baxsan sharciga; deriska wanaagsani wax taageero ah kuuma fidin karaan haddiiba ay dhacdo in lagaa qabto goobtaada shaqada.

Qaar badan oo ka mid ah arrimaha la xiriira nuglaanshaha iyo kartida maareyntuba waa kuwo aad loo wada yaqaano xaaladaha khatarta ee kala duwan, sidaa darteed dhowr daqiiqo ku bixi dib-u-muraajaceynta liiskaaga ka dibna u qaabee qaab koox koox ah adigoo isugu aadinaya hadba sida ay isugu dhow yihiin xaaladaha nuglaanshuhu.

(Haddana sidaas oo ay tahay, waxaa kale oo muhiim ah inaad tixgelin siisid arrimo kale oo la xiriira nuglaanshaha kuwaas oo aad ka warqabtid ama aad mar danbe ogaatay. Marna suurtagal ma aha inaad ogaatid dhammaan khataraha guud ee aad la kulmi kartid, sidaa darteed yareynta guud ahaaneed ee nuglaanshahaagu waxay ku siin kartaa saldhig awood leh oo aad kaga hortagi kartid nooc kasta oo ka mid ah khatarta kusoo wajihi karta.)

Anara Ibrayeva, Difaace Xuquuqda Aadanaha iyo Qareen qaabilsan tababarka Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha ee arrimaha sharciga

Kooxeynta khataraha, nuglaanshaha iyo kartida maareynta

Shaxda. 2.3

Kooxeynta	Khataraha	Nuglaanshaha	Kartida maareynta ee la heli karo	Kartida maareynta ee loo baahan yahay
Kooxda 1				
Kooxda 2				
Kooxda 3				

Tusaale: Tusaalahan waxaa loogu talagalay in muuqaal ahaan loogu muujiyo in qaar badan oo ka mid ah xaaladaha nuglaanshaha (iyo kartida maareyntuba) ay yihiin kuwo ay wadaagaan khataraha kala geddisani.

Kooxeynta Khataraha	**Khataraha**	**Nuglaanshaha**	**Kartida maareynta ee la heli karo**	**Kartida maareynta ee loo baahan yahay**
Kooxda 1	Afduubitaan	Keli-noolaansho		
	Weerar xadgudub ah	Safar keli ahaansho	Lahaanshaha gaari	Qorshe la xiriira wax-ka-badalitaanka jidadka la maro, baabuurta iyo waqtiga la safrayo marka shaqada loo socdo iyo marka laga soo noqonayo.
Kooxda 2	Xiritaan		In qareenka loo gudbiyo xog kooban ka dibna uu diyaar u noqdo inuu tallaabo ku dhaqaaqo	
	Ceebeyn		Aqoon ku saabsan sharciga	Aqoon gaar ah oo dheeraad ah oo ku saabsan dhaleeceynta iyo aflagaaddada
			Xafiiska iyo guriga lagama heli karo agab sumcadda waxyeelleynaya	

Shaxda. 2.4
Lifaaqa 4aad waxaa laga heli karaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan qaar ka mid ah kartida maareynta guud (kuwaas oo la'aantoodna ay tahay nuglaanshaha) sida ay ku qeexeen Difaacayaasha Xuquuqda Aadanuhu.

Hadda waxaad qaadatay guudmar ku saabsan khataraha, nuglaanshaha iyo kartida maareynta, haddaba waxaa muhiim ah inaad ogaatid qaabkii aad isgu habeyn lahayd hanjabaadaha kala duwan.

Shaxda Khatarta – qiimeyn la xiriirta suurtagalnimada khatarta iyo saameynta ka dhalaneysa khataraha

Mararka qaarkood marka Difaacayaasha Xuquuqda Aadanuhu ku noolaadaan goobo khatar ah muddo dheer, way ku adkaaneysaa inay dib u qaadaan hal tallaabo ka dibna ay qiimeeyaan dhab ahaan waxa ay tahay xaalad khatar ah. Sidoo kale marka ay xaaladdu ku xumaato Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha si fiican uguma qeexna waqtiga loo baahan yahay inay qaataan tallaabo si ay uga hortagaan inay ku dhacaan xaalad khatar ah.

"DXA ee muddo dheer ku nool xaalado khatar ah inta badan kama warqabaan waqtiyada ay xaaladdu noqon doonto mid aad khatar u leh.

Xaaladdaas iyada ah waxaa lagu matali karaa sida rah ku dhex-jira dheriga wax lagu kariyo

Haddii ay dhacdo in raha lagu soo dul shubo biyo kulul si dhakhso ay ayuu isla markiiba uga boodayaa. Haddii lagu dul shubo istoofka wax lagu diiriyo ka dibna biyuhu si tartiib tartiib ah u kululaadaan rahu waxba ma ogaanayo dabka ayaana lagu karinayaa! Waxaan u baahan nahay inaan si joogto ah u qiimeyno isla mar ahaantaana dib u muraajaceyno khataraha jira."
DXA, Qaaradda Ameerika

Aaladda loo adeegsan karo ee gacan ka geysan karta labada xaaladdoodba waa Shaxda Khatarta. Shaxdan waxaa loo isticmaali karaa tallaabada labaad ee aad ku horumarin kartid qorshahaaga nabadgelyada. Waxay kaa caawineysaa inaad ka fikirtid khataraha aad wajahaysid taas oo ka dhigan inaadan wax waqti ah ku bixinin khataraha aadan filaynin inaad la kulantid, ama khataraha aadan kala kulmi karin dhibaato weyn.

Ugu horreynta, fiiro gaar ah u yeelo mid kasta oo ka mid ah khataraha aad ku soo aqoonsatay qeybta hore ee cutubkan, adigoo is-weydiinaya su'aalaha hoos ku qoran:

1. Maxay tahay heerka **suurtagalnimada** inay khatartani dhacdo?
2. Maxay noqon kartaa **saameynta** ay keeni karto khatartani haddii ay dhacdo?

Qaab noocee ah ayaad u qiimeyneysaa suurtagalnimada? Tani waa arrin la xiriirta qiimeyn cilmiyeysan, hase ahaatee jawaabtaada waxaad ku saleyn doontaa raad-raac la xiriira cabburinta iyo wixii tallaabooyin ah ee lagula kacay difaacayaasha xuquuqda aadanaha. Sidoo kale qiimeyntaada la xiriirta saameynta laga dhaxlayo waa inay noqoto mid cilmiyeysan, hase ahaatee waxaa loo baahan yahay inaad fiiro gaar ah u yeelatid dhibaatada ku soo gaari karta adiga naf ahaantaada iyo hay'adaaadaba, adigoo xusuusnaanaya in khatarta ugu weyn ay wajihi karaan qaar ka mid ah DXA – tusaale ahaan dumarka iyo LGBTI – sababtuna waxay tahay inay iyagu xaaladaha qaarkood u nugul yihiin khatarta.

Father Tomayo, Honduras

WAXQABAD

Shaxdeyda Khatarta

Muuqaalka. 2.5: Adigoo tixraacaya Shaxda Khatarta ee hoos ku qoran, calaamadi??? Mid kasta oo ka mid ah xaaladaha khatarta ee la xiriira suurtagalnimada iyo saameynta laga dhaxlayo.

Bogga ku xiga waxaad ka helaysaa tusaale ka hadlaya sida uu Juan (oo aan sheekadiisa uga soo hadalnay billowga cutubkan) u calaamadiyey khatarta uu la kulmay.

SAAMEYNTA LAGA DHAXLAYO

5 Aad u sarreysa					
4 Sarreysa					
3 Dhex-dhexaad					
2 Hooseysa					
1 Aad u hooseysa					
	1 Aad u hooseysa	**2 Hooseysa**	**3 Dhex-dhexaad**	**4 Sarreysa**	**5 Aad u sarreysa**

SUURTAGALNIMADA

WAXQABAD

Haddii ay hooseyso heerka suurtagalnimada dhicitaanka khatartu, isla mar ahaantaanana saameynta laga dhaxlayo ay tahay mid hooseysa, ama suurtagalnimadu ay tahay mid aad u hooseysa (inkastoo saameynta laga dhaxlayo ay noqon karto mid heerkeedu sarreeyo) - kuwani waa goobaha midabkooda bunniga ahi uu yahay khafiif – kuwan iyaga ahi waa khatar lala kulmi karo, waxaana loo adeegsan karaa tallaabooyinka caadiga ah ee la xiriira nabadgelyada.

Khataraha ay u badan tahay inay dhacaan, hase ahaatee heerka saameynta laga dhaxlayo ay u dhaxayso dhex-dhexaad ilaa heer sare (midabka bunniga dhex-dhexaadka ee ka muuqda shaxda), waxaad awoodi kartaa inaad ku jaangoysid Qorshayaasha aad ku tallaabsaneysid si aad u yareysid heerka suurtagalnimada khatarta.

Khataraha ay heerka saameyntooda laga dhaxlayo u dhaxayso heer sare ilaa heer aad u sarreeya (goobaha bunniga saa'idka ah ee shaxda), waxaad awoodi kartaa inaad ku jaangoysid Qorshayaasha aad ku tallaabsaneysid iyo Qorshayaasha Deg-degga ah ee xaalad kasta – wixii aad sameyn lahayd matalan haddii ay dhacdo in khatartu ay saameyn ku yeelato yareynta saameynta laga dhaxlayo.

Shaxda Khatarta ee xaaladda Juan

Shaxda. 2.6

SAAMEYNTA LAGA DHAXLAYO

5 Aad u sarreysa				Khaaarajin	
4 Sarreysa				Weerar xadgudub	
3 Dhex-dhexaad					
2 Hooseysa			Tuuganimo xoog ah		
1 Aad u hooseysa		Weeraritaan xafiis			
	1 Aad u hoos-eysa	**2 Hooseysa**	**3 Dhex-dhexaad**	**4 Sarreysa**	**5 Aad u sarreysa**

SUURTAGALNIMADA

Xafiis la weeraray – Hay'addu ma aha mid caan ah, hase ahaatee xafiiskeedu wuxuu ku dhow yahay saldhigga booliiska, sidaa darteed lama filayo in wax weerar ah loo geysto

Tuuganimo xoog ah – tani waa arrin aad uga dhacda goobta deegaanka. Qof kasta waxa uu ka sii taxadaraa inuusan soo qaadanin walxo qaalli ama qalab xasaasi ah, macluumaad ama dhaqaale shakhsi ahaaneed.

Weerar xadgudub ama khaarajin – suurtagalnimada khatarahani oo heerkoodu yahay dhex-dhexaad waxay isu baddalayaan kuwo uu heerkoodu sarreeyo marka la dilo qof ka mid ah asxaabta oo aad loo yaqaanno.

Majda Puaca (midig) waxay ahayd mid ka mid ah koox isugu jirta laga-roonayaal rag iyo haween leh oo lagu weeraray intii ay socotay xafladda Queer Belgradet. Dacwad ayay ku soo oogtay kuwii hoggaaminayey qaswadayaasha

Shaqooyinka aasaasiga ah ee aad ku horumarin kartid nabadgelyadaada waxaa ka mid ah qiimeynta khatarta, saameynta laga dhaxli karo iyo heerka suurtagalnimada. Haddana sidaas oo ay tahay, qiimeyntu waxay u baahan tahay in lagu bari-taaro ficil dhab ah – tallaabooyin la qaadanayo si loo yareeyo heerka suurtagalnimada khatarta (halkan waxaa loogu yeerayaa Qorshayaasha lagu tallaabsanayo) iyo qorshayaal la xiriira waxa la qabanayo haddii ayna wax dhibaato ahi dhicin.

(Qorshayaasha Deg-degga ah). Qorshayaasha lagu tallaabsanayo iyo Qorshayaasha Deg-degga ah waxaa looga hadlayaa cutubka 5aad. Ka hor inta aynaan dhammeystirin kuwan, waxaynu diiradda saari doonnaa waaxda labaad ee Qaaciddada Kharata – Hanjabaadaha.

CUTUBKA 3: FALANQEYNTA HANJABAADDA

"Doodihii aan la yeelannay DXA waxaan ku ogaannay inay inta badan iska indha-tiraan hanjabaadaha ay la kulmaan. Mararka qaarkood waxay aaminsan yihiin in fiiro gaar ah oo loo yeesho hanjabaadaha ay ka dhigan tahay tixgelin la siiyey hanjabayaasha, ama in iska indha-tirka hanjabaaddu ay tahay istiraatijiyadda ugu wacan. Hase ahaatee waxaan og nahay in qaar badan oo ka mid ah DXA ee la dilay maalmo ka hor intii aan la dilin in loo soo diray hanjabaado isla mar ahaantaana aanay qaadanin wax tallaabooyin ah oo ay kaga jawaab-celinayaan hanjabaadaha."
Andrew Anderson, Guddoomiye ku-xigeenka Hay'adda Front Line

"Ka dib markii la dilay Guddoomiyaheennii, waxaa billowday inaan helo farriimo digniin ah. Ka dib hay'addeydu waxay sameysay koox dhan oo qaabilsan qaababka lagu yareyn karo hanjabaadaha. Kooxdeennu waxay tixgelin gaar ah siisay sida saameyn loogu yeelan karo Madaxa Booliiska iyo Wasiirka Nabadgelyada. Koox kale ayaa xoogga saaray inay taageero ka raadsadaan Safaaradaha – gaar ahaan safaaradaha deeq dhaqaale siiya nidaamyada garsoorka iyo nabadgelyada. Koox saddexaad ayaa loo xil saaray inay ii fidiyaan badbaado marka aan joogo gurigeyga iyo marka aan safrayo. Dhab ahaantii tani waxay ahayd jawaab celin hay'adeed oo waxtar leh." DXA, Aasiya

Cutubkani wuxuu qeexayaa isla mar ahaantaana soo gudbinayaa tusaalayaal ka hadlaya noocyada kala duwan ee hanjabaadaha iyo shilalka nabadgelyada. Cutubku wuxuu soo gudbinayaa shan su'aalood oo loo baahan yahay in la is-weydiiyo si ay suurtagal u noqoto in la faaqido hanjabaadda. Waxaa jira kiis la daraasadeynayo oo ka hadlaya DXA oo ku jira xaalad khatar ah kaas oo loo baahan yahay inaad fiiro gaar ah u yeelatid. Ka dibna shanta su'aalood waxaad ku dabakheysaa wixii hanjabaad ah ee aad la kulantid. Waxaa jira qeyb ka hadleysa shilalka nabadgelyada, iyo qeyb ka hadleysa dabagalka. Gabagabada cutubka waxaa ku jira istiraatijiyado loogu talagalay yareynta hanjabaadaha.

Dom-an oo u dhalatay dalka Philippines waxay mataleysaa marka uu qofku la kulmo isla mar ahaantaana ka jawaab-celinayo hanjabaadaha dilka

Waa maxay hanjabaado?

Hanjabaadda waxaynu ku qeexnay inay tahay caddeyn ama muujin la xiriirta dhaawac-gaarsiin, cinqaab ama waxyeellayn.

Hanjabaaddu waxay noqon kartaa mid si toos ah adiga kuugu wajahan, mid hay'addaada ku wajahan ama qoyskaaga.

Qaar ka mid ah tusaalayaasha hanjabaadaha tooska ah ee ay la kulmaan DXA waxaa ka mid ah:

"Ma noolaan doontid ilaa inta la gaarayo sannadka cusub"
"Xafiiskaaga waa la gubi doonaa"
"Haddii aad sii wadid shaqada noocan ah hay'addaada lama diiwaangelin doono sannadka soo socda"
"Gabadhaada ayaanu afduubi doonnaa ka dibna waan kufsan doonnaa"

Hanjabaado tilmaan laga bixiyey – sida xayawaan dhintay oo kale ayaan maydkaaga ka soo laalaadin doonnaa albaabka hortiisa.

Sidoo kale hanjabaaddu waxay noqon kartaa **hanjabaad suurtagal ah** – sida marka loo hanjabo DXA ee ka shaqeeya hawlahaaga oo kale waxaa jira fursad in adigana marka xiga laguu hanjabo.

Sidoo kale waxaan ka hadli doonaa **shilalka nabadgelyada** – shilal muujin kara ama horseedi kara hanjabaad.
Tusaalayaasha shilalka nabadgelyadu waxay yihiin:

- Waxay kula tahay inuu jiro qof adiga isha kugu haya ama xafiiskaaga isha ku haya
- Waxaa la jabiyey gurigaaga ama xafiiskaaga ama gaarigaaga
- Waxaa kugu soo dhacaya lanbarro telefoonno oo aan la garaneynin

Waa maxay sababta laguugu hanjabay?

Had iyo jeer hanjabaadda waxaa laga leeyahay ujeeddo – in lagaa joojiyo inaad qabatid hawl gaar ah. DXA inta badan waxay helaan farriimaha hanjabaadaha marka ay jiraan kooxo awood leh oo caqabad ku ah hawlaha ay qabanayaan. Hanjabaaddu waxay muujineysaa in shaqada aad qabaneysid ay tahay mid wax-ku-ool ah – hanjabaadahana waxaa looga gol leeyahay in lagaa joojiyo shaqada aad qabaneysid. Haddaba caqabadda lagaaga baahan yahay inaad maareysid waxay tahay sidii aad isugu dheelli-tiri lahayd maareynta hanjabaadda iyo inaad shaqadaada u sii wadatid si habsami leh.

Waa arrin qaayo gaar ah leh inaad ogaatid sababta laguugu hanjabayo ee aan laguu soo weerarin?

- Waxaa dhici karta inuusan danbiiluhu awood u lahayn fulinta weerar uu kugu qaado sidaa darteedna uu filayo inay hanjabaadda oo kaliya kugu filan tahay
- Waxaa dhici karta inuu danbiiluhu ka warqabo siyaasad ahaan heerka ay gaarsiisan qiimaha ay ku kici karto weerar uu kugu qaado, sidaa darteedna uu isku dayayo inuu kaa joojiyo shaqada isagoo intii karaankiis ah iska fogeynaya inuu ku lug yeesho weerar.

Haddana sidaas oo ay tahay, waxaa suurtagal ah inay si dhakhso ah wax isku baddalaan. Waxaa dhici karta in qof danbiile ah oo aan haysanin wax dhaqaale ahi uu helo dhaqaale, sidoo kale waxaa suurtagal inay xaaladda siyaasaddu is-baddasho taas oo suurtagelin karta inay danbiilayaashu isku tijaabiyaan inay ku soo weeraraan. Sidaa darteed waxaa loo baahan yahay in dhammaan hanjabaadaha loo qaato dhab ahaan ka dibna lagu tallaabsado sidii looga hortagi lahaa khatarta.

Jawaab-celinta hanjabaadaha lala kulmo

Hanjabaadaha lala kulmo waa xaalad argagax leh. Dadku siyaabo kala duwan ayay uga jawaab-celiyaan.

DXA ee la kulmay hanjabaadaha waxay qeexitaan ka bixiyeen jawaab-celintooda, iyagoo muuqaal ahaan u muujiyey noocyada kala duwan ee jawaab-celinta:

"Kadib markii aan dhameeyey daraasadeydii waxaan qoray warbixin muran dhalisay. Waxaa farxad ii ahayd inaan warbixinta ku qoray magaceyga hase ahaatee mar danbe ayaan ogaadey inay taasi khatar ii keentay"
DXA, Bariga Yurub

"Waxaa la igu marti-qaadey inaan wareysi siiyo TV, weriyaha ma aanan weydiinin waxa ay yihiin su'aalaha ay I weydiin doonto. Waxaa haddaba dhacdey inuu wareysigayga ka danbeeyey mid lala yeeshay Wasiir waxaana la iga duubay aniga oo wax xun ka sheegaya wasiirka. Intaa kadib waxaa dhacday in gurigeyga hortiisa muddo todobaad ah lasoo dhigay baabuur aan ka shakiyey."
DXA, Bariga Yurub

"Waxaan caawinayey haweeney ay kufsadeen laba askari. Askartii waa la xiray waxayna sugayaan in la maxkamadeeyo. Kadib waxaa la iisoo diray farriimo hanjabaad ah, oo la iigu sheegayo in qoyskayga nolosha lagu gubi doono isla mar ahaantaana gebi ahaanba la tirtiri doono magaca qoyska. Baaritaan la sameeyey kadib waxaa la ogaadey in cidda farriimaha soo dirtay ay yihiin xaasaskii labada askari ee la maxkamadeynayo, kuwaasoo cabsi ka qabay inay waayi doonaan raggoodii iyo taageeradii dhaqaalaha ee ay ka heli jireent. Waxaan xaqiiqsadey inayna awood u lahayn inay fuliyaan hanjabaadahooda."
DXA, Afrika

"Waan aragagaxay! Waxaan ku negaaday guriga dhexdiisa anigoo ka fekeraya hanjabaadda la ii soo diray mana aanan la hadlin qofna." (hanjabaadda ayaa ka dhigtay qof hawlgab ah oo kale)

"Laga yaabo inay ii yimaadaan? Ma garanayo wax aan sameyn karo si aan isaga difaaco. Si caadi ah ayaan hawsha u sii watay." (iska indhitiritaanka hanjabadda)

"Waxaan billaabay inaan khamriga aad u cabbo." (anigoo hanjabadda ka mashquulaya)

"Aniga iyo saaxiibbada aan wada-shaqeyno ayaa wada fariisannay ka dibna waxaan ka doodnay hanjabaadda

iyo waxa looga baahan yahay inay hay'addu sameyso." (falanqeynta hanjabaadda)
"Isla markii aan helay farriinta digniinta ah waxaan si deg-deg ah u soo iibsaday telefoon cusub oo aan la diiwaangelinin kaas oo aan ugu talagalay inaan kula xiriiro qoyskeyga iyo xaaladaha deg-degga ah." DXA Asia

Falanqeynta laga sameeyo arrimaha la xiriira hanjabaadda waa qaab wacan oo jawaab-celineed kaas oo gacan ka geysanaya maareynta xaaladda lagu jiro.

Qaabka loo falanqeeyo hanjabaadda

Ujeeddada laga leeyahay falanqeynta hanjabaaddu waxay tahay in macluumaad dheeraad ah laga helo sida aad awood ugu leedahay hanjabaadda, iyo inaad qiimeyn kartid – intii aad awoodi kartid – suurtagalnimada in hanjabaadda la fuliyo.

Falanqeynta waxaa lala yeelanayaa saaxiibbada loogu kalsooni badan yahay. Waxaa suurtagal ah inay yihiin kuwo si dhab ah wax u qiimeyn kara oo adiga kaaga fiican waqti-xaadirka. Waxaana suurtagal ah inay soo gudbiyaan fasiraado badan oo kala duwan. (Haddana sidaas oo ay tahay, adiga ayaa ah qofka ugu danbeynta ay saameyn ku yeelan doonto sidaa darteedna waa inaan lagugu qalqaalinin tallaabo aadan maqsuud ka ahayn.)

Shan su'aalood oo la xiriira hanjabaadda kuwaas oo la rabo in la falanqeeyo:

FG. Khasab ma aha inaad jawaab u heli kartid dhammaan su'aalahan.

1. Maxay dhab ahaan yihiin xaqiiqooyinka la xiriira hanjabaadda?

- Waa ayo qofka kula soo xiriiray muxuuse kaala soo xiriirayaa, goorma ayuu kula soo xiriiray qaabkee ayuuse kuula soo xiriiray?
- Haddii telefoon lagaa soo wacay, miyaad maqleysid wax sawaxan ah?
- Luuqad ama qaab noocee ah ayuu kuula hadlay?
- Hanjabaaddu ma waxay timid ka dib markii aad qabatay shaqo (cusub)?

2. **Muddooyinkan danbe miyaad la kulantay ifafaalayaal hanjabaad?**
Ifafaalayaasha waxaa ka mid noqon kara arrimaha hoos ku qoran:

- Haddii laguu soo diro telefoonno ama farriimo hanjabaad oo is-dabajoog ah
- Labo maalmood ayaa adiga dabagal lagugu sameeyey ka dib maalinkii shalay waxaa dabagal lagu sameeyey wiilka aad dhashay
- Xubin kale oo ka mid ah DXA ayaa telefoonka lagula soo xiriiray iyadoo loo sheegay inay laamaha dawladdu su'aalo weydiinayaan ka dibna waa la xiray. Hadda waxaa laguugu yeeray in su'aalo lagu weydiiyo

Waxaa jira ifafaalayaal la xiriira hanjabaadda:

- Nooca ay tahay hanjabaaddu
- Qaabka loo adeegsaday hanjabaadda (shakhsi ahaan, telefoon ahaan, iwm)
- Waqtiga lagu soo aaddiyey hanjabaadda (maalinta iyo waqtiga)
- Danbiilayaasha soo diray hanjabaadda (haddii la garanayo)
- Goobta hanjabaadda laga soo diyaariyey
- Dhacdooyinkii hanjabaadda ka horreeyey, sida inay hay'addaadu soo saartey baaq saxaafadeed oo kale.

FG: Marka ifafaalaha hanjabaaddu uu sii adkaadaba, waxay taasi muujineysaa inay xaaladdu sii galeyso meel khatar ah.

Rene Gradis, oo ah u-ololeeye qaabilsan arrimaha bii'ada dalka Honduras, wuxuu ka badbaaday labo isku-day oo lagu khaarajin lahaa

3. Maxay kuula muuqataa inay tahay ujeeddada laga leeyahay hanjabaadda?

Hanjabaadda miyaa laga fahmi karaa waxa ay danbiilayaashu rabaan inay kugu sameeyaan? Haddii aysan taasi caddeyn, mararka qaarkood ujeedada waxaa laga soo dhiraan-dhirin karaa waqtiga lagu soo aadiyey hanjabaadda – maxay yihiin tallaabooyinka aad qorsheyneysid ama kuwa aad ku tallaabsatay muddooyinkii ugu danbeeyey?

"Madaxweynaha dalkeenna wuxuu yiri 'Dhammaan DXA waa argagixiso. Tani waxay kordhisay tirada iyo noocyada Danbiilayaasha ee raba inay na soo weeraraan. Waxaan u baahan nahay inaan hanjabaaddan kaga jawaab-celinno heerka ugu sarreeya". DXA, qaaradda Ameerika

4. Miyaad garaneysaa qofka kuu hanjabaya?

- Inta badan ma garaneysid qofka kuu hanjabaya. Isla markiiba ha qaadanin go'aano deg-deg ah
- Si gaar ah uga baaraan-deg intii suurtagal ah. Tusaale ahaan, haddii uu yahay sarkaal ka tirsan booliiska, saldhiggee ayuu ka shaqeeyaa/ayey ka shaqeysaa? Waa maxay darajadiisa/darajadeeda?
- Fiiro gaar ah u yeelo in haddii hanjabaadda la saxiixay dhab ahaan ay tahay mid ka timid shakhsi/hay'ad kuwaas oo magacooda la adeegsadey
- Haddii aad garaneysid qofka ay hanjabaaddu ka imaneyso, fiiro gaar ah u yeelo bal inuu danbiiluhu haysto awood dhaqaale oo uu hanjabaaddiisa ku fulin karo.
  Haddii ay jirto awood dhaqaale, waxaa sii kordhaya suurtagalnimada inuu danbiiluhu hanjabaaddiisa u baddali karo weerar.

5. Ugu danbeyntii, ka dib marka aad falanqeysid su'aalaha kor ku xusan, miyaad u maleyneysaa in hanjabaadda loo baddali karo qaab ficil ah?

- Tani waa arrin ay adag tahay in qiimeyn lagu sameeyo mana noqon karto mid la hubo 100%
- Jawaab-celintaada waa in lagu saleeyo duruufaha aad ku nooshahay taas oo ay ku jirto raad-raaca weerarrada loo geysto DXA ee ka dhacda dalkaaga, kartida hawl-fulineed ee danbiilayaasha, iyo heerka ay gaarsiisan tahay ka-baxsiga cadaaladda ee danbiilayaasha
- Haddii aad qabtid wax shaki ah, dooro qaabka ay kuula muuqato inuu ku habboon yahay badbaadadaada.

Lama-huraan miyaa inaad hanjabaadda u gudbisid booliiska? Halkan waxaad ka heli kartaa qiimeyn kala duwan oo laga helay DXA:

"Haa, hanjabaaddu waa fal danbiyeed booliiskuna waxay mas'uul ka yihiin ilaalinta sharciga." DXA, Yurub
"Maya, DXA ee ugu danbeeyey waxaa qoyskiisii dib loogu celiyey isagoo lagu wado naxash ka dib markii uu booliiska ku soo wargeliyey hanjabaad uu la kulmay." DXA Bariga Dhexe
"Waxaan ka shaqeyneynaa sidii dalkeenna looga hirgelin lahaa sarreynta sharciga –haddii ay booliiska maxalliga ahi waxba qaban waayaan waxaan arrinta gaarsiineynaa laamaha sare." DXA Afrika

"Haa, haddii aad caddeyn u haysatid inaad ku tallaabsatay dhammaan tallaabooyinkii caadiga ahaa ee loo baahnaa si aad warbixin uga gudbisid fal-danbiyeed hase ahaatee booliisku ay badbaado ku siin waayaan, tani waxay kuu noqon kartaa caddeyn aad u adeegsan kartid qaababka caalamiga ah." DXA, qaarada Ameerika

Waxaa loo baahan yahay inaad fiiro gaar ah u yeelatid duruufaha gaarka ah ee aad adigu ku nooshahay.

"Inkastoo laga yaabo in cidda inna soo weerartay ay tahay booliiska, haddana waxaan rumeysan nahay inay ahmiyad gaar ah inoo leedahay inaynu xiriir wanaagsan la yeelanno qeybaha sare ee booliiska. Waxaaan doodo la yeelannay Taliyaha Booliiska si aynu uga dhaadhicinno dhibaatada ay siyaasad ahaan u keeni karto weerarrada ay booliisku ku qaadayaan DXA ee saxaafadda lagu soo bandhigo. Intaa ka dib labo askari oo ka tirsan booliiska ayaa weerar ku qaaday mid ka mid ah xubnaheenna kaas oo lagu tuuray qeybta danbe ee baabuurka. Booliisku ma aanay wada baarin sidaa darteed wuxuu haystaa telefoonkiisa gacanta. Waxa uu maareeyey inuu nala soo hadlo ka dibna uu noo sheego magaca mid ka mid ah booliiska. Si deg-deg ah ayaan ula hadalnay Taliyaha Booliiska annaga oo u sheegnay magicisia ka dibna wuxuu la hadlay ciidankii booliiska kuwaas oo isla markiiba sii daayey saaxiibkeen. Haddii aanaan kobcinin xiriirka aan la leennahay booliiska saaxiibkeen dib danbe looma arki lahayn." DXA, Africa

Waxqabad – kiis si gaar ah loo daraaseynayo

Bal fiiri kiiskan la daraaseynayo, adigoo fiiro gaar ah u yeelanaya 5ta su'aalood, ka dibna jawaabahaaga waxaad barbar-dhigtaa jawaabaha DXA ee la soo sheegay.

Kiis la daraaseynayo

Xubin ka mid ah DXA oo dumar ah ayaa hay'addeedu u dirtay sidii ay gacan u siin lahayd bulsho ku nool deegaan miyi ah sidii ay ugu banaanbixi lahaayeen biyo-xireen la doonayo in la dhiso kaas oo horseedi doona barakicinta kumanyaal dadweyne ah isla mar ahaantaana burbur u keenaya nidaamka cimilada dabiiciga ah. Bulshadu aragti ahaan way ka mideysan yihiin inaanay rabin dhisitaanka biyo-xireenka, hase ahaatee waxaa jira koox yar oo taageersan dhismaha biyo-xireenka sababtuna waxay tahay in muddo gaaban laga heli doono shaqooyin la xiriira dhinaca dhismaha.

Maalin maalmaha ka mid ah sarkaal ka tirsan booliiska ayaa qabtey ninkii qabay qofka dumarka ah ee ka tirsan DXA wuxuuna ku yiri 'waxaa loo baahan yahay inaad xaaskaaga xakameysid'.

Toddobaad ka dib waxaa albaabka gurigooda loogu soo dhejiyey farriin qoraal ah oo u qoran sidan 'Jooji dhibaatada aad waddid – ama haddii kale!'

Saddex maalmood ka dib, markii waqtiga duhurka uu dhacay mudaaharaad, haweeneydii DXA waxay ku soo noqotay gurigeedii waxayna la kulantay iyadoo albaabka guriga la soo jebiyey, ka dibna la dilay eygii carruurta, intaa ka dibna waxaa looga tagay farriin la leeyahay 'Adiga ayaa ku xigi doona!'.

Fiiro gaar ah u yeelo shanta su'aalood, ka dibna samee qiimeyn ku saabsan bal inay kula tahay in hanjabaadda loo soo jeediyey DXA uu yahay mid si dhab ah loo qaadan karo iyo in kale.

1. Maxay yihiin duruufaha dhabta ah ee ku xeeran hanjabaadda?

....

2. Muddooyinka ma waxaad la kulantay ifafaalayaal hanjabaad?

....

3. Maxay kuula muuqataa inay tahay ujeeddada laga leeyahay hanjabaadda?

....

4. Miyaad garaneysaa qofka kuu hanjabaya?

....

5. Ugu danbeyntii, ka dib marka aad falanqeysid su'aalaha kor ku xusan, miyaad u maleyneysaa in hanjabaadda loo baddali karo qaab ficil ah?

....

....

....

Maxay kula tahay in haweeneyda DXA looga baahan yahay inay sameyso? Fiiro gaar ah u yeelo duruufaha nuglaanshaha iyo kartida maareynta ee la xiriira khiyaarka jawaab-celinta ee ay haweeneydu dooratay.

....

....

Halkan waxaad ka helaysaa faallooyin kala duwan oo ay DXA ka bixiyeen kiiskan:

- Duruufaha xaaladdu waa kuwo aad muhiim u ah isla mar ahaantaana waxaa loo baahan yahay in la tixgeliyo xaqiiqada la xiriirta duruufaha jira.
- Waxaa jira ifafaalayaal hanjabaad. Waxaa dhici karta in digniintii ay booliisku siiyeen ninka qaba haweenyeda DXA aysan qeyb ka ahayn ifafaalaha hanjabaadda – waa shil nabadgelyo kaas oo aanay kala qeexnayn in hadalka booliisku uu ahaa mid shakhsi ah oo ka tarjumayey mawqifka ragga, iyo inuu soo-gudbinayey hanjabaaddii koowaad.
- Waxay u muuqataa inay ujeeddadu tahay in haweeneyda DXA laga joojiyo taageeradeeda la xiriirta abaabulka bulshada. Maadaama hanjabaaddii ugu xoog weyneyd la soo gudbiyey intii uu socday mudaaharaadka iyo mudaaharaadka ka dib, waxaa iska muuqaneysa in danbiilayaashu ay ka walbahaareen in dadaalka haweeneydu uu minjo-xaabin doono danahooda gaar ahaaneed.
- Danbiilayaasha dhabta ahi ma aha kuwo qeexan oo la garan karo. Hase ahaatee mashruuca biyo-xireenku waa inay dawladdu ku lug lahaato (sidaa darteed waxaa ku lug lahaanaya wakaaladaha dawladda sida booliiska). Waxaa suurtagal ah in dawladaha shisheeye ama shirkadaha aan u dhago-nugleyn arrimaha xuquuqda aadanuhu ay bahwadaag ku yihiin mashruuca. Lacago fara-badan ayaa meesha ku jira – sidaa darteed danaha ay dadku ka mudaaharaadayaan waa kuwo awood lyo saameynba leh. Dhanka kale, waxaa suurtagal ah inay danbiilayaashu yihiin kooxda yar ee taageersan dhisitaanka biyo-xireenka – kuwaas oo laga yaabo inay matalayaan ama ayna mataleynin bahwadaagta mashruuca biyo-xireenka.
- Saddexda tilmaame ee ugu waaweyn kuwaas oo muujinaya in hanjabaadda la fulin doono waxay kala yihiin:
    - Kooxaha awoodda leh ee fulin kara hanjabaadda waxay u muuqdaan inay iyagu yihiin danbiilayaasha
    - Ifafaalaha hanjabaadda oo ka sii daraya (soo-jebinta albaabka iyo dilitaanka eygu waxay muujinayaan karti la xiriirta falka xadgudubka iyo inaanay danbiilayaashu ka cabsaneynin in gacanta lagu dhigo)
    - Waxaa muuqaneysa inuu jiro jawi suurtagelinaya in laga badbaado cadaaladda-hor-keenitaanka danbiilayaasha maadaama ay dareensan yihiin inay ammaan ku helayaan jebinta guriga haweeneyda DXA iyadoo ay duhur cad tahay.

Miyaad u maleyneysaa in hanjabaadda la fulin karo? Haa, sidaa ayay u muuqataa. Tani waa xaalad khatar ah marka la tixgeliyo sababaha kor ku xusan.

- Nuglaanshaha haweeneyda DXA waxaa ka mid ah:
    - Waxay ku sugan tahay deegaan cusub waxaana dhici karta inaysan heli karin ama aqoonba u lahayn qaababka loo maro goobaha saameynta
    - Waxaa iyada la socda xubnihii qoyskeeda – waxaa suurtagal ah inay iyaguna la kulmi karaan khatar
- Kartida maareynta e haweeneyda DXA waxaa ka mid ah:
    - Bulshada deegaanka
    - Hay'addeeda (inkastoo sidoo kale lagu doodi karo inay iyagu noqon karaan kuwo u nugul dhibaatada maadaama ay u direen goob aan nabadgelyo ahayn iyagoo aan marka hore dejin qorshe nabadgelyo ama dhaqaale ku filan)

Kooxda badbaadada deegaanka ee deegaanka La Unión, gobolka Olancho. Ka dib markii ay dhallinyaradu billaabeen diiwaangelinta dhir-jaritaanka sharci-darrada ah waxaa billowday in loogu hanjabaado dilal. Ka dib waxaa isa soo bahaystay xubno kale oo ka mid ah bulshada deegaanka si ay u badbaadiyaan iyaga

Maxaa looga baahan yahay qofka DXA inuu sameeyo?

Ma jirto jawaab 'sax ah', sababtuna waxay tahay taasi waxay ku xiran tahay duruufaha iyo iyadoo marar badan ay jiraan waxyaabo aan laga warqabin. Haddana sidaas oo ay tahay waxaa halkan hoose ku qoran dhowr khiyaar oo la kala dooranayo – qaar ka mid ah khiyaaraadku waa kuwo la bad-badali karo halka kuwa kale hal mar la wada fulin karo:

- Haweeneyda DXA iyo qoyskeeda la samee dood ku saabsan waxa ay rabaan inay sameeyaan
- Si deg-deg ah ula xiriir hay'addeeda ka dibna ka dalbo talo iyo taageero dhaqaale oo dheeraad ah – taageero dadweyne iyo/ama mid qalabeed – ka dibna go'aan mideysan ka qaata istiraatijiyadda ka-bixitaanka haddiiba ay dhacdo in loo baahdo inay deg-deg uga tagto goobta
- Bulshada deegaanka la yeelo dood la xiriirta qaabka loo ilaalin karo nafsaddeeda, qoyskeeda iyo gurigeeda – taas oo ku iman karta in la weheliyo
- Samee dood la xiriirta sida ay bulshada deegaanku u soo xuuraami lahaayeen warar ku saabsan danbiilayaasha ka danbeeya hanjabaadda
    - Fiiro gaar ah u yeelo nooca taageerada nafsiga ee ay haweeneyda DXA ay u baahan tahay waqti-xaadirkan murugada leh

Iyadoo la tixgelinayo natiijooyinka ka soo baxa doodahan, haweeneyda DXA waxaa looga baahan yahay inay fiiro gaar ah u yeelato khiyaaraadka jawaab-celinta ee hoos ku qoran:

- In iyada iyo qoyskeeduba ay si deg-deg ah uga huleelaan goobta
- Inay qoyskeeda goobta ka kaxeyso balse iyadu ay kusii negaato
- Kordhinta nabadgelyadeeda jir ahaaneed iyadoo si habsami ah loo ilaalinayo gurigeeda (in la helo waardiye?)
- In hubanti laga dhigo inaysan keligeed dibadda aadin ama inaysan qoyskeeda ka tagin iyadoo keligeed ah, iyo isla mar ahaantaa in xubin ka mid ah hay'addeedu uu mar kasta ka warqabo jadwalkeeda iyo dhaq-dhaqaaqeeda
- In fiiro gaar ah loo yeesho qaababka safarkeeda maxalliga ah – waxaa dhici karta in hadda wixii ka danbeeya ay iyada keligeed noqoto cidda keliya ee u nugul hanjabaadda
- Booliiska ku wargeli wixii hanjabaad ah (xataa haddii ay iyagu arrinta ku lug leeyihiin, waxay booliiska u muujineysaa inuu waajibkooda yahay inay iyada daryeelaan sidoo kale waxay diiwaangelin u noqoneysaa wixii hanjabaado ah)
- Ka dalbo booliiska ama dawladda badbaado (haddii qiimeyn ahaan lagu ogaado inaanay iyagu ahayn danbiilayaasha)
- Dalbo shir jaraa'id ka dibna hanjabaadda u gudbi saxaafadda
- Isku-xir hay'adaha kale ee maxalliga iyo kuwa heer goboleed ee qaabilsan arrimaha xuquuqda aadanaha
- Xiriir la samee hay'adaha caalamiga ah kuwaas oo kiiska u sameyn kara dacaayad (gaar ahaan haddii mashruuca biyo-xireenka ay ku lug leeyihiin dawladaha waaweyn ee sumcadda leh kuwaas oo ku tumanaya daryeelka xuquuqda aadanaha maadama ay ku lueg leeyihiin mashruucan)
- Fiiro gaar ah u yeelo in khiddadaha iyo farriimaha loo adeegsadey mudaaharaadka lagaga soo horjeedo dhisitaanka biyo-xireenka, ay yihiin kuwo si habsami ah u shaqeeyey. Sida ka muuqata duruufaha jira, waxaa loo baahnaa inay haweeneydu wada-hadal la gasho bahwadaagta biyo-xireenka ka dibna ay u gudbiso walaacyada ay qabaan bulshada deegaanku taas oo noqon lahayd arrin faa'iido leh.

Falanqeyntayda la xiriirta hanjabaadda

Miyaad la kulantay wax hanjabaado ah? Haddii ay jawaabtu tahay haa, waxoogaa waqti ah kaga baaraan-deg 5ta tallaabo ee loo maro fallanqeynta hanjabaadda.

1. Maxay yihiin duruufaha dhabta ah ee ku xeeran hanjabaadda?

....

....

2. Muddooyinkan danbe miyaad la kulantay ifafaalayaal hanjabaad?

....

....

3. Maxay kuula muuqataa inay tahay ujeeddada laga leeyahay hanjabaadda?

....

....

4. Miyaad garaneysaa qofka kuu hanjabaya?

....

....

5. Ugu danbeyntii, ka dib marka aad falanqeysid su'aalaha kor ku xusan, miyaad u maleyneysaa in hanjabaadda loo baddali karo qaab ficil ah?

....

....

....

Iyadoo la tixgelinayo duruufahaaga nuglaanshaha iyo kartidaada maareynta, waa maxay tallaabada aad qaadeysid?

....

....

....

Shilalka nabadgelyada

Shilalka nabadgelyada waxaynu horey ugu soo qeexnay inay yihiin dhacdooyin muujin kara ama horseedi kara hanjabaado. Billowgii cutubkan waxaynu ku soo sheegnay dhowr tusaale. Halkan waxaa ku qoran labo tusaale oo kale:

- Waxaa loo baahan yahay inaad ka fikirtid bal in iimayladaada dhexda loo galo ama lala socdo
- Inay jiraan dad aan la aqoonin oo deriskaaga ama saaxiibbadaa weydiinaya su'aalo adiga kugu saabsan

Shilalka nabadgelyadu waxay noqon karaan tilmaame aad u weyn oo muujinaya waqtiga laga yaabo inay sii korodho hanjabaadda laguu soo diray, waxaana loo baahan yahay inaan la iska indha-tirin.

Maxaad sameyn kartaa haddii aad la kulantid shilalka nabadgelyada

1. Si dhakhso ah u qor macluumaadka iyo duruufaha la xiriira shilka nabadgelyada
2. Dood kala yeelo saaxiibbada shilka nabadgelyada ee aad la kulantay
3. Falanqeyn ku samee shilka nabadgelyada ka dibna go'aan ka qaado wixii aad yeeli lahayd

Maxaad sameyn kartaa haddii aad la kulantid shilal nabadgelyo oo fara-badan

Dalalka qaarkood, DXA waxay la kulmaan hanjabaado taxane ah iyo weliba shilal nabadgelyo. Waxaa lagu tallaabsanayaa isla tallaabooyinka kor ku xusan. Waxaa looga baahan yahay inay qoraan wax alla wixii macluumaad suurtagal ah – ereyo gaar ah, qeexitaan ku saabsan shaqaalaha, lanbarka baabuurka iwm. Haddii aad ku nooshahay xaalad noocan oo kale ah waxaa kuu fiican inaad leedahay buug loogu talagalay in lagu qoro shilalka nabadgelyada, kaas oo laga heli karo hanjabaad kasta ama shil kasta oo nabadgelyo. Markaa ka dib waxaad si sahlan u awoodi kartaa inaad ogaatid inay xaaladdu cirka isku sii shareerayso.

Haddii aad hay'ad u shaqeysid, waxaa lagama-maarmaan ah inaad xaqiijisid in dhammaan shaqaalaha hay'addu ay buugga shilalka nabadgelyada ku diiwaan-geliyaan wax kasta oo la xiriira shilal nabadgelyo ee ay la kulmaan. Sidaa darteed, Matalan haddii ay dhacdo in xubin ka mid ah shaqaaluhu lagu hayo dabagal marka uu gurigiisa joogo, qof kalena uu la kulmo xatooyo loo geystay kumbuyuutarkiisa labtobka qof saddexaadna uu sheego in qof aan la garaneyn uu soo booqday gurigiisa, waxaa loo baahan yahay in dhammaan shilalka lagu diiwaangeliyo buugga shilalka nabadgelyada. Haddii uu dhaco hal shil oo ka mid ah shilalkan waxaa dhici karta inuu qofku keligii iska mala-awaalay inuu shilku la xiriiro shaqadiisa DXA. Hase ahaatee haddii dhammaan shilalkani ay dhacaan muddo gaaban gudaheed, markaa waxay muujineysaa inay sii kordhayso dareen xun oo laga qabo danaha hay'adda isla mar ahaantaana loo baahan yahay in qorshayaasha nabadgelyada la gaarsiiyo heer aad u xooggan.

"Waxaan dareennay in taksiyo la soo dhiganayo xafiiskeenna hortiisa. Ka dibna shaqaaluhu waxay billaabeen inay qaataan taksiyada goobta la dhigay halkii ay taksi u doonan lahaayeen goobaha kale. Wadayaasha taksiyadu waxay billaabeen inay la sheekeystaan dadka raacaya iyagoo ka wareysanaya waxa ay qabanayaan maalinkaas.

Hay'adeennu waxay mar kasta kulamo la yeelataa hay'adaha kale si ay uga wada-hadlaan shaqadooda iyo arrimaha nabadgelyada. Kulankii labaad ee aan la yeelannay hay'adaha kale waxay iyaguna noo sheegeen isla shilkan nabadgelyada. Xubnihii kale ee hay'aduhu waxay noo sheegeen in iyaguna ay arkeen taksiyo la soo dhiganayo xafiiskooda hortiisa.

Gabagabadii waxaanu qaadanay go'aan ah inay arrintu labo midkood tahay, inay laamaha dawladdu isticmaalayaan darawallada taksiyada si ay us oo uruuriyaan xogteenna, ama inay darawalladu yihiin shaqaale nabadgelyo oo iska dhigaya taksiilayaal.

Ka dibna hay'addeennu waxay go'aansatay in qaabka ugu wanaagsan ee jawaab-celintu yahay inaan iska dhigno dad aan waxba dareensaneyn, hase ahaatee waxaan shaqaalaheenna uga dignay inaanay taksiilayaasha kala hadlin wax ku saabsan arrimaha shaqada hase ahaatee ay kala sheekeystaan waxyaabaha caadiga ah." DXA, qaaradda Ameerika

Dabagal

Ifafaalaha shilalka nabadgelyadu waa inaad ku jirtid dabagal/u-kuurgelitaan ay kugu hayaan laamaha dawladda ama cid kale (inkastoo kooxda khubarada u-kuurgelitaanku ay awood u leeyihiin inay sameeyaan hawsha adiga oo aanan waxba dareemin).

Waxaa jira saddex arrimood oo ay suurtagal tahay inay danbiilayaashu kuugu kuurgalayaan:

- Xog uruurin (waxaa dhici karta inay tani la xiriirto shaqooyinka aad qabatid, ama sababtoo ah inaad xiriir la leedahay qof ama koox ay danbiilayaashu u arkaan inay khatar ku yihiin danahooda)
- Cabsi gelin
- U diyaargarow in lagu qabto, lagu afduubo ama lagu weeraro

Waxaa dhici karta inay sababtu is-baddasho taasina waxay ku xiran tahay waxa ay danbiilayaashu aaminsan yihiin inay helayaan, ama sababtu ay tahay isbaddalo ku yimid xaaladda siyaasadda.

Haddii uu kugu socdo dabagal/u-kuurgelitaan, adiga iyo saaxiibbadaada shaqadu waxaad u baahan tihiin inaad sameysaan qiimeyn la xiriirta khibradda waayo-aragnimo ee ku saabsan sababaha ay salka ku hayaan shilalka nabadgelyadu. Waxaa muhiim ah in la isu miisaamo tallaabooyinka taxadarka ee la qaadanayo ee aan la noqonin qof argagaxsan.

Haddii aad ku jirto xaalada dabagal/u-kuurgelitaan iyo haddii kaleba, maadaama aad tahay DXA oo ku jira xaalad khatar ah, waxaa fiican inaad kobcisid xirfadahaaga la xiriira wacyiga. Ugu yaraan waxaa laga rabaa:

- Inaad la socotid dareenkaaga shakhsiga ah – haddii aad u maleysid inay jiraan wax khaldan waa inaad dareentid – qaado tallaabo si aad uga baxdid xaaladdaas iyada ah
- Si gaar ah waa inaad uga warqabtid suurtagalnimada dabagal lagugu sameeyo waqtiyada aad joogto goob ka baxsan gurigaaga ama xafiiskaaga – kooxda qaabilsan dabagalku waxay helayaan ‘goob ay wax ka billaabaan’ hadba goobta ay is leeyihiin waa laga heli karaa, taasina waxay inta badan noqon kartaa mid ka mid ah kuwan
    - La soco inay jiraan wax aan caadi ahayn – shakshiyaad aan caadi ahayn, hab-dhaqan ka baxsan sida caadiga ah, haddiyado aadan filanaynin (waxaa fiican inaadan aqbalin – waxaa dhici karta in loo adeegsado wax-dhageysiga)
    - La soco dadka aad aragtid isla mar ahaantaana ka bixi qeexitaan adigoo ku matalaya qof ay isu eg yihiin – tani waxay kaa caawin doontaa in hal qof uu kugu soo noq-noqdo dhowr xaaladood oo kala geddisan
    - La soco baabuurta aad aragtid ka dibna samee waxyaabo aad ka xasuusan kartid, sida dalka lagu sameeyey gaariga, midabka, taarikada

Marka aad la kulantid dabagal lagugu hayo waxaa lagugula talinayaa inaad:

- Sameysid qorshe la xiriira qaabka aad wax u maareyneysid ka hor inta aanay waxba kugu dhicin – marka hore waa inaad qoyskaaga iyo saaxiibbadaa isku afgarataan ereyo iyo jumlado aan la fahmi karin ama xarfo sir ah, ka dibna qaado telefoonka loo adeegsado xaaladda deg-degga oo aan ku qorneyn magacaaga isla mar ahaantaana isku day inaad heli kartid gaari aadan iska lahayn oo aad isticmaali kartid xaaladaha deg-degga ah
- Qiimeyn ku samee ujeeddada laga leeyahay dabagalka – xog uruurin? Cabsi-gelin? Diyaargarow la xiriira in lagu qabto? (haddii aad aaminsan tahay inaad ku jirto xaalad khatar ah, qaad wixii tallaabo ah ee aad uga bixi kartid khatarta adigoo tagaya goob nabdoon)

"Sida caadiga ah Isgaarsiinta DXA waa lala socdaa", Martin Oloo, oo ah Garyaqaan u dhashay Kenya oo ka shaqeeya arrimaha Xuquuqda Aadanaha

Qorshahayga aan ku maareynayo dabagalka

Haddii ay kula tahay in lagugu hayo dabagal, liis ahaan halkan ugu qor tallaabooyinka aad qaadeysid si aad xaaladda u maareysid:

- Haddii aad shaki qabtid, ka soo qaad in dabagal lagugu hayo (adiga shakhsi ahaan, telefoonnadaada, gawaaridaada)
- Iska ilaali inaad dadka kale khatar u horseedid
- Si dabiici ah uga jawaab celi – si aad u hubisid dabagalka lagugu hayo waxaad awoodi kartaa inaad waqtiga subixii fiirisid bannaanka hore ee gurigaaga adigoo horey u sii qaadaya xoogaa qashin ah si aad dibadda ugu tuurtid, ama waxaad yeeli kartaa inaad gurigaaga si qarsoodi ah ugu sii dhaaftid qof si uu ula socdo waxyaabaha dhacaya marka aad shaqada ku maqan tahay

"Ka hor intii aynaan ogaanin inta ay khatarteedu la eg tahay, waxaan xilli kasta xujeyn jirnay kooxda dabagalka. Sawir ayaan mobaylkayga kaga soo qaadi jiray lanbarrada taarikada baabuurtooda iyo wejiyadooda. Hadda waxaan iska dhigayaa inaan arkinba iyaga."
DXA, Afrika

- Isbaddal ku samee dhammaan jadwalkaaga caadiga ah: kala baddal waqtiyada (iyo xataa maalmaha) marka aad tageysid shaqada, haddii ay suurtagal tahay ha marin jidadkii aad horey u mari jirtay haddii ay suurtagal tahay, ha sameyn waxyaabo la saadaalin karo (sida inaad mar-kasta aadid goobta laga dukaameysto ama goobta jimicsiga ama baarka maalmo iyo waqtiyo gaar ah)

Guud ahaan waxaa lagugula talinayaa in:

- Aad iska difaacdid qof kasta oo ay kula tahay inuu kugu hayo dabagal (tani waxay keenaysaa inay mustaqbalka qaab digtooni ah u sameyn doonaan dabagalka adigoo aan ka warqabi doonin joogitaankooda goobta)
- Isticmaal farsamooyinka qadiimka ah ee lagaga hortago dabagalka sida adigoo fiirinaya daaqadaha dukaanka (dareenka jirkaaga waa inay ka muuqato waxa aad dhab ahaan sameyneysid) ama inaad xawaare dheer ku dhaaftid gaariga (ma garan kartid tiro ahaan inta ay yihiin gawaarida kooxda ee ku daba-socota).

Wixii macluumaad dheeraad ah, ka fiiri Lifaaqa 14 ee ka hadlaya Teknolojiyada Dabagalka & Qaababka loo adeegsado.

Hay'adda Saxafiyiinta Dumarka dalka Yemen ee loo yaqaan Women Journalists Without Chains waxay deeq ka heshay hay'adda Front Line taasoo suurtagelisay inay xafiiskooda ka taagaan nidaamka la-socodka khatarta

Fiiro gaar ah: Xusuusnow inaad buug-hawleedkan ka jeexdid dhammaan xaashiyaha qoraalka ee ka hadlaya qorshahaaga nabadgelyada ka dibna aad ku ilaalisid goob nabdoon.

"Jawaab-celinta camaliga ah ee la matalayo xaaladda waxay adiga iyo hay'addaadaba ka gacansiin kartaa inay maareeyaan hanjabaadaha iyo weerarrada. Ka dib markii xafiiskeenna la soo weeraray xafiiska waan nadiifinnay ka dibna waxaan sameynay shil aan si camali ah ugu mataleyno xaaladda – annaga oo isu keennay ubaxyo iyo rajo la xiriirta inaan mar kale xoojineyno dadaalkeenna la xiriira DXA."

DXA, qaaradda Ameerika

Khalid El Jamai waa mid ka mid ah weriyayaasha fara-ku-tiriska ah ee dalka Marooko, kaas oo sumcaddiisu gaarsiisan tahay heer uu awoodi karo inuu boqorka u qoro warqad furan oo uu kaga hadlayo qadiyadda jirdilka isagoo aan haba yaraatee la kulmin wax cawaaqib xumo ah

Yareynta Khatarta

Sidii aynu horey u soo sheegnay, yareynta khatartu waa caqabadda ugu adag ee la xiriirta qaabka loo adeegsanayo Qaaciddada Khatarta. Way sahlan tahay inaad ku tallaabsatid yareynta nuglaanshahaaga iyo kordhinta kartidaada maareynta sababtoo ah waa mid aad adigu xakameyn kartid (fiiri Lifaaqa 4: Kartida maareynta ee ay isla aqoonsadeen DXA).

Haddana sidaas oo ay tahay, waxaa jira qaabab aad ku yareyn kartid hanjabaadda. Waxaad awoodi kartaa inaad hal-mar isticmaashid wax ka badan hal istiraatijiyad. Waxaadna ogaan kartaa istiraatijiyadda ugu fiican ee kugu habboon:

- Si dhab ah u wajah hanjabaadda:
    - Deji wada-hadal aad la yeelatid danbiilayaasha (waxaa dhici karta inaanay si fiican u fahamsaneyn waxyaabaha aad qabatid ama inaanay ka warqabin inay shaqadaadu tahay mid sharci ah)
    - Raadi qaabab aad danbiilayaasha ugu gudbin kartid dhibaatada ay siyaasad ahaan ugu kici karto hanjabaadda ay sameynayaan ama inay si toos ah kuu soo weeraraan ama iyagoo adeegsanaya dad kale (sida inaad u muujisid inaad gudaha iyo dibaddaba ku leedahay gaashaanbuur awood leh)
    - Saxaafadda u gudbi wixii hanjabaad ah ee aad la kulantid

FG: isticmaal istiraatijiyaddan keliya marka ay kula tahay inay sidaasi badbaado kuu tahay. Ka fogow istiraatijiyaddan haddii ay kula noqoto inay xaaladda uga sii dareyso.

- Dadka kale la wadaag hanjabaadda
    - Waxaad daabacdaa qoraal sidii adiga oo matalaya isbahaysi kana hadlaya macluumaad dood dhalin kara halkii aad ku hadli lahayd magaca hay'addaada oo kaliya
    - Warbixinnada xasaasiga ah ha ku soo darin magacyada shakhsiyaadka iwm – keliya soo qaado magaca hay'adda
- Ka fogow hanjabaadda
    - Si ku-meel-gaar ah u jooji shaqada aad hanjabaadda kala kulmeysid ama iska dhig sidii adigoo shaqada joojiyey)
    - Si ku-meel-gaar ah u tag goob kale oo ka nabdoon
    - Sare-u-qaad qaababka kale ee badbaadadaada, sida:
        - inaad mar kasta la socotid dad kale
        - Isbaddal ku samee jidadkii aad mari jirtay iyo jadwalkaagii caadiga ahaa
        - Ka digtoonow wax alla wixii xiriir cusub ee aadan adigu marka hore billaabin
        - Waardiye nabadgelyo oo aad ku kalsoon tahay u gudbi jadwal faahfaahsan oo la xiriira dhammaan dhaq-dhaqaaqyadaada, kaas oo la socon doona xaaladdaada xilliga maalinimada
        - Marna ha ka leexanin jadwalkaaga adiga oo aan wargelinin waardiyahaaga qaabilsan nabadgelyada

"Ka dib markii ay na soo gaareen hanjabaado ka yimid kooxaha diinta ee dhex-dhexaadka ah, waxaan la kulannay hoggaamiyaha mid ka mid ah ururrada ugu weyn ee Muslimiinta. Waxa uu naga ogolaaday inuu ka hadlo goob fagaare ah ka dibna uu halkaas ka sheegay inuu taageersan yahay shaqadeenna. Tani waxay hoos u dhigtay hanjabaadihii aan la kulmi jirnay." DXA, Aasiya

"Waxaan adeegsannaa qalabka wax lagu duubo. Waxaan duubnaa wareysi kasta oo aan bixinno sidaa darteed suurtagal ma aha in na lagu eedeeyo inaan sheegnay wax aynaan sheegin. Ka dib markii xafiiskeenna la baaray, waxaan duubnay dhacdada si aan wax na loogu aasin. Xafiisku wuxuu leeyahay qalab wax lagu duubo oo ku xiriirsan telefoonka taas oo suurtagelineysa in la duubo wixii hanjabaad ah ee na loo soo dirayo. Tani waxay naga caawineysaa inaan helno badbaado." DXA, Bariga Yurub

Ugu danbeyntii, waxaa muhiim ah inaad la socotid inaadan odorosi karin mustaqbalka ama aadan si sax ah u ogaan karin waxa ay ku fikirayaan dadka kale. Sidaa darteed waxaa mar kasta kuu wanaagsan inaad ku dhaqaaqdid qaabka ay kuula muuqato inuu yahay midka ugu badbaado fiican.

"Waxaan helayay hanjabaado waxaana dareemay nuglaansho saa'id ah. Sannadkaas Golaha Midowga Yurub ayaa igu marti-qaaday inaan ka qayb-galo dhammaan shirarkooda. Waxaan noqday qof aad loo yaqaanno oo caan ah oo aan la taaban karin!" DXA, Bariga Yurub

Wakiilka Sare ee Midowga Yurub Catherine Ashton oo gacan-qaadeysa Dr Soraya Sobhrang, oo ku guuleysatay Abaalmarinta Hay'adda Front Line sannadkii 2010

CUTUBKA 4: NABADQABKA IYO WALBAHAARKA

Cutubkan waxaynu ku eegi doonnaa waxa uu walbahaarku yahay. Ka dibna waxaan guda-geli doonnaa xiriirka ka dhexeeya walbahaarka iyo nabadgelyada DXA. Waxaan soo gudbin doonnaa liis ay ku qoran yihiin fikrado ay soo gudbiyeen DXA kuwaasoo la xiriira sida loo maareynayo walbahaarka, ugu danbeyntana waxaan ku siin doonnaa goob bannaan oo aad ku horumarin kartid qorshahaaga gaarka ah ee aad ku maareyneysid walbahaarka.

Waa maxay walbahaar?

Guud ahaan walbahaarku waa xaalad jawaab-celin dabiici ah – waa qaabka uu jirkeennu uga jawaab-celiyo caqabadaha uu kala kulmo bii'ada innagu xeeran. Jirkeenna waxaa ku dhaca waxyaabaha hoos ku qoran: garaaca wadnaha oo sare u kaca, heerka cadaadiska dhiiggeenna oo kordha, afkeena oo qallayl noqda ka dibna dhidid ayaa innaga yimaadda – hadda waxaynu jir ahaan diyaar u nahay inaynu sida barafka oo kale fariisanno, dagaal galno ama inaynu cararno. Sida caadiga ah dareenka noocan ahi muddo dheer ma sii jiro iyadoo uu jirku si deg-deg ah ugu soo noqdo xaaladdii hore ee caadiga ahayd.

Waa arrin fiican inuu qofku leeyahay xoogaa dareen walbahaar ah. Maxaa yeelay waxay kobcin kartaa dhiirranaanteenna iyo habsami u shaqeynteenna. Haddana sidaas oo ay tahay, walbahaarku marka uu yahay mid xad-dhaaf ah wuxuu horseedi karaa dhibaatooyin muddada dheer. DXA ee ay suurtagalka tahay inay la kulmaan walbahaar uu waqtigiisu dheer yahay waxay caqabad gaar ah kala kulmi doonaan qaabka walbahaarka loo maareynayo.

Ma jiro wax xal ah oo loo heli karo walbahaarka sababtuna waxay tahay:

- Walbahaarku waa arrin gaar u ah shakhsiga – waxaa laga yaabaa in wax hal qof ku dhalin kara walbahaar inay qof kale oo isla xaaladdaas oo kale ku jira uusan u keenin wax walbahaar ah.
- Walbahaarku waa arrin ku xiran waqti gaar ah – waxaa laga yaabaa in waqti gaar ah oo hal qof ku dhalin kara walbahaar in isla waqtigaas qof kale uusan u keeni karin haba yaraatee wax walbahaar ah, mararka qaarkood waxaa laga yaabaa inay waaya-aragnimada ka dhaxlaan yareynta walbahaarka ama inuu walbahaarku noqdo wax dadka oo dhan ay dareemayaan.
- Walbahaarku waa mid ku xiran duruufo gaar ahaaneed – jiritaanka khibrado waayo-aragnimo oo isku mid ah sida helitaanka xiriirrada taageerada, waxay isbaddal aasaasi ah ku keeni kartaa inuu qofku dareemo ama la kulmo walbahaar.

Qaar ka mid ah astaamaha lagu garto walbahaarku waxay noqon karaan:

Shaxda: 4.1

Jirkaaga	**Dareenkaaga**	**Hab-dhaqankaaga**
Madax-xannuun	Murugo	Xanaaq xilli ka xilli ah
Murqaha oo kacsan	Xanaaq	Kacsanaan
Isbaddal dhinaca hurdada	Niyad-jab	Cunto badan ama cunto yar
Daal	Shaki badan	Cabbitaanka khamri badan
Isbaddal la xiriira hammiga galmada	Xaasidnimo	Cabbitaanka sigaar fara-badan
Dhibaatada dheefshiidka	Xasillooni-darro	Ka maqnaanshaha bulshada
In la dareemo wareer	Rabitaanka oo is-bad-badalaya	

Walbahaarka, DXA iyo nabadgelyada

Nolosha Difaacaha Xuquuqda Aadanuhu (DXA) ee ku jirta xaalad khatar ah waxay dhaxalsiineysaa walbahaar.

Walbahaarkani wuxuu ka dhalan karaa xadgudubyada lagula kacayo xuquuqda aadanaha ee aad shakhsi ahaan la kulmaysid, hanjabaadaha laguu soo dirayo, khataraha aad wajahaysid ee la xiriira shaqadaada, goobjoognimada xasuuqyada, caawinta dadka la kulmay niyad-jabka, maareynta dalabaadka shaqada ee aan marna dhamaaneynin, iyo dhibaatooyinka la xiriira isku dheellitirka shaqada iyo xiriirka/mas'uuliyadaha qoyska.

DXA waxay isla garwaaqsadeen in maareynta walbahaarku ay tahay mid ka mid ah waxyaabaha saameynta ku leh nabadgelyadooda. Difaacayaasha xuquuqda ee ay muddo dheer la soo deristay xaalad walbahaar oo baaxad weyni waxay sheegeen arrimo kala duwan oo la xiriira nabadgelyada sida:

- Inuu noqday qof aan waxba u aaba-yeelaynin wixii khatar ah
- Inay qaadashada go'aannadu ku adkaato
- Daal jir ahaaneed
- Iska leexinta qaababka taageerada taas oo ka dhalaneysa xanaaqa iyo habdhaqanka is-bad-badalka
- Cabbitaanka khamri fara badan
- Dareenka 'gubashada'

Aaladaha loo adeegsado Nabadqabka

Haddii aad maalin kasta naftaada ka daryeeshid 4ta arrimood ee hoos ku qoran waxaa yaraanaya saameynta uu walbahaarku kugu yeelanayo:

Cuntada nafaqada– fariiso ka dibna waxaad cuntaa waqtiyada cuntooyinka walxo isu-dheellitiran oo ay ku badan yihiin miraha iyo khudaarta cagaaran. Iska ilaali cuntooyinka fud-fudud. Yaree walxaha dareenka kiciya sida kafeega, khamriga iyo cuntooyinka iyo cabbitaannada sonkorta leh, kuwaas oo keeni kara sare-u-kicitaanka iyo hoos-u-dhicitaanka caadifadda dareenka iyo dhibaatooyin kale oo la xiriira caafimaadka.

Xaalad farxadeed siminaarka ka dib

Jimicsi – walbahaarku wuxuu jirka ka soo saaraa kiimikooyin kuwaas oo loo baahan yahay in lala dagaallamo. Waa istiraatiijiyadaha ugu wanaagsan ee uu bani'aadamku ku badbaadi jiray xilligii ugaarsiga, hase ahaatee inteenna badan hadda taasi way is-baddashay! Jimicsigu waa qaab caafimaad leh oo lagu yareyn karo kiimikooyinka walbahaarka. Qoondeyso 30 daqiiqo oo jimicsi ah. Sida inaad maalin kasta lugeysid. Saddex ilaa 4 jeer toddobaadkiiba. Muddo 20-30 daqiiqo ah samee jimicsiyo sare-u-qaadi kara garaaca wadnahaaga, sida cayaarta kubbadda cagta, qoob-ka-cayaarka, orodka iwm. Haddii aadan sanadahan ku firfircoonayn jimicsiga si tartiib-tartiib ah u horumari adigoo marka hore la kaashanaya khabiir qaabilsan arrimaha caafimaadka. Jimicsiga maalinlaha wuxuu saameyn deg-deg ah ku yeelanayaa dareenkaaga nabadqabka, iyo weliba faa'iidooyin caafimaad oo kala duwan.

Nasasho – maalin kasta qaado xoogaa waqti nasasho ah oo aad ugu talagashay jirkaaga iyo maskaxdaada. Tani waxay noqon kartaa, nooca yoga, tukasho ama nasasho qalbiga ah ama inaad si qoto-dheer u neefsastid. Nasashadaada ku jaangoo maalmaha toddobaadka. Hurdo – (dadku way ku kala duwan yihiin hase ahaatee waxaa loo baahan yahay inay noqoto inta u dhaxaysa 6 ilaa 8 saacadood) – laakiinse haddii aad fiiro gaar ah u yeelatid cuntada nafaqo ahaan isu –dheelli-tiran, jimicsiga iyo nasashada, wax dhibaato aha kalama kulmi doontid hurdada.

Hay'adaha DXA waxaa looga baahan yahay inay fiiro gaar ah u yeeshaan qaabka loo kobcin karo heerarka walbahaarka ee shaqaalahooda, tusaale ahaan iyadoo:

- in si cad loogu sheego in lagu dhiirri-gelinayo inay ka hadlaan wixii ay u arkaan khatar
- in dadka lagu dhiirrigeliyo inay qaataan biririf/fasaxyo isla mar ahaantaana aan la dhiirrigelin in astaanta

hawlkarnimadu ay tahay habdhaqanka saacadda shaqada culus ee joogtada ah (dadka daalan ee soo shaqeeyey saacado dheer waxay horseedayaan hoos-u-dhac ku yimaadda tayada shaqada)
- isku-dubbaridka shaqooyin camali ah/ama kuwo wax la matalayo taasoo dhiirrigelineysa isla mar ahaantaana xoojineysa mooralka kooxda

DXA waxay soo gudbinayaan fikradahooda la xiriira maareynta walbahaarka

Qof-kastaa wuxuu si dabiici ah u xiiseynayaa shaqooyinka la qabanayo isaga oo mabsuud ka ah isla mar ahaantaana ku dhex-milmay

Shaqooyinkan lagu yareynayo xaddiga walbahaarka waxaa soo gudbiyey xubno ka tirsan Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha oo ka kala socda
Todobaad kasta waxaan yeelaneynaa kalfadhi anaga oo tijaabineyna isla mar ahaantaana qaab camali ah u adeegsaneyna farsamooyinka aan baraney.
Afrika, Ameerika, Yurub iyo Bariga Dhexe:

- Wax-qorid (mararka qaarkood waxaan sameeyaa wax-qorid toos ah – taas oo ah wax-qorid aan ku xirnayn fikir badan adigoo qoraya wixii ka soo baxa qallinka)
- Inaan aado goobteyda cibaadada si aan u tukado
- Xafladaha iyo munaasabadaha kale
- Inaan aado socodka masaafada dheer
- Inaan qalbiga ka nasto anigoo aayar fikiraya
- Ciyaaridda kubbadda cagta
- Inaan la hadlo dhakhtarka ama walaashay
- Qoridda maqaallo aan kaga hadlayo arrimo aan dareemayo inaan cidna iga taageeraynin
- Inaan la cayaaro carruurteyda
- Inaan qoob-ka-cayaar la sameeyo dadka deegaankeyga
- Inaan lammaanahayga la qaato waqtiga jacaylka
- Inaan aado orodka
- Inaan sameeyo masaajo
- Inaan si tartiib ah u fariisto anigoo cabbaya koob shaah ah
- Inaan warqad u qoro shabakadaha xiriirkeyga anigoo ka dalbanaya taageero
- Inaan seexdo waqti-dheer ilaa inta aan rabo
- Inaan aado goobta jimicsiga
- Dhageysiga muusikada
- Inaan telefoonka damiyo muddo dhowr saacadood ah
- Inaan nafteyda siiyo daaweyn
- Inaan muddo dheer ku qaato baafka lagu qubeysto

“Mararka qaarkood dhacdooyinka la xiriira xadgudubyada lagula kaco xuquuqda aadanaha waxay u muuqdaan kuwo aan kala-joogsi lahayn. Annaga hay’adeenna waxaan u dabbaaldegnaa guulaha yar-yar ee lagu tallaabsadey sida xal waara oo lala gaaray mid ka mid ah macaamiisheenna..Tani waxay naga gacan siineysaa inaan ku sii soconno qaab habsami leh.

Waxaan ognahay inaynaan si shakhsi ah u awoodin dhaqaajinta buur, hase ahaatee qof waliba hal dhagax ayuu qaadayaa, ugu danbeyntii qurub-qurub ayaan u kala fur-fureynaa buurta.”

DXA, Bariga Dhexe

“Hay’adda Front Line waxay ku guda-jirtaa horumarinta barnaamij loogu talagalay in lagu maareeyo walbahaarka. Toddobaad kasta waxaan yeelaneynaa kalfadhi annaga oo tijaabineyna isla mar ahaantaana qaab camali ah u adeegsaneyna farsamooyinka aan barannay.

Barnaamijka waxaa ku jira waxyaabo ku habboon qof kasta.
. Sidoo kale waxaan qaban doonnaa dhacdooyinka bulshada joogtada ee gaarka ah
- tartamada kubbadda cagta, filimyada la soo bandhigayo,
xafladaha iyo munaasabadaha kale
Mary Lawlor, Maamulaha Hay’adda Front Line

Shaqada aad Qorsheyneysid:

Hadda diyaari qorshe-hawleed aad ku maareysid walbahaarkaaga.
Fiiro gaar ah u yeelo wixii aad hadda soo sameysay si aad u yareysid walbahaarkaaga:

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

Awood ma u leedahay inaad shaqadaa iyada ah mararka kale si joogto ah ugu soo cel-celisid?

Waa maxay farsamooyinka kale ee aad mar-walba jeceshahay si aad waqti u heshid ama aad isugu daydid shaqada. Milicso liiska ay diyaariyeen Difaacayaasha kale ee Xuquuqda Aadanaha kaas oo ku qoran qeybta hore – suurtagal ma tahay in mid ka mid ah farsamooyinkaasi uu ku anfacayo adiga? Waxaad diyaarisaa liis ay ku qoran yihiin ballamaha aad qaadeysid inaad oofin doontid si aad u yareysid walbahaarka ka dibna diiradda saar sidii aad noloshaada ugu jaangoyn lahayd shaqooyin badan oo la la xiriira yareynta walbahaarka.

Bernadette Ntumba, oo joogta Bariga Koongo DRC, qaab camali ah ayay wax u mataleysaa iyadoo dhigeysa dhagxaan iyo ubax loogu baroor-diiqayo Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha ee Haweenka ah.

Qorhahayga la xiriira kobcinta nabadqabka

Shaxda. 4.2

	Kobcinta	**Waqtiga**
Cunto dheellitiran		
Jimicsi		
Nashasho		
Wax kale		

Halkan waxaa ku qoran tusaalayaal ay Difaacayaasha Xuquuqda Aadanauhu soo gudbiyeen:

Shaxda 4.3

	Kobcinta	Waqtiga
Cunto dheel-litiran	Quraacda u fariiso	Subax kasta
Jimicsi	Waxaan sameynayaa socod lugeyn ah Waxaan kubbadda cagta la cayaarayaa saaxiibbadey	Isniin, Arbaco, Jimce, Sabti
Nasasho	Carruurteyda ayaan la cayaarayaa (wax badan) Fasaxyo ayaan u baxayaa	Ugu yaraan hal saac maalinkii Sannadkiiba 3 jeer
Wax kale	Waxaan joojinayaa shaqada aan guriga u qaadanayo Xaaskeyga iyo walaashay ayaan kala doodayaa sababaha keenay walbahaar-keyga Inta u dhaxaysa maalmaha Isniin - Jimce waxaan sariirta tagayaa inta aan la gaarin saqda dhexe	

Waxaa jira aalado badan oo la heli karo kuwaasoo lagu yareyn karo walbahaarka. Aaladda ugu muhiimsan ee aad adigu haysatid waa maskaxdaada. Marka aad garwaaqsatid inaad dareemeysid walbahaar saameyn kugu yeelanaya, waxaa loo baahan yahay inaad qaadatid go'aan la xiriira tallaabada aad ka qaadaneysid walbahaarka.

Qaabka loo yareynayo walbahaarkaaga waa nidaam la raacayo kaas oo u baahan inaad ku bixisid xoogaa waqti ah, hase ahaatee waxaad ku helaysaa abaal-marin wanaagsan oo faa'iido leh adigoo maqsuud noqon doona isla mar ahaantaana si habsami ah ugu adkeysan doona oo xoojinaya xiriirkaaga iyo shaqadaadaba. Shaki kuma jiro in Difaacaha Xuquuqda Aadanaha ee heerka walbahaarkiisu hooseeyo uu yahay difaace shaqadiisa u gudanaya si habsami leh.

Waxyaabaha ku jira qeybtan buug-hawleedka Hay'adda Front Line looguma talagalin inay buuxiso booskii daawada ama taageero xirfadeed kuwaasoo iyaga laftooda la heli karo.

Taageero loo muujinayo xubnaha hay'adda Xuquuqda Aadanaha ee Borok, Tripura, India

CUTUBKA5: DIYAARINTAQORSHAYAASHANABADGELYADA

"Waxaan u haystay in diyaarinta qorshaha nabadgelyadu ay tahay arrin aad u culus. Haa, way noqon kartaa mid culus, hase ahaatee waxaad awoodi karta inaad horumarisid qeyb ka mid ah qorshaha taas oo ku imaaneysa waxyaabaha aad baratay. Uma baahna inaad u aragtid wax dhib badan." DXA, Bariga Dhexe

"Waxaan ka anbabaxay dalka Koofur Afrika si aan siminaar loogu talagalay Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha uga qaban-qaabiyo dalka Laybeeriya taas oo ka danbeysay markii aan u qaadaneyn inuu dhammaadey dagaalkii. Habeen ka mid ah habeennada ayaan maqalnay qoryaha darandooriga u dhaca iyo hoobiyayaal ka dhacaya tuulada noogu dhow. Ma aanan haysanin wax qorshe ah oo ku saabsan wixii aan yeeli lahaa. Hadda wax walba si fiican ayaan u garanayaa..." DXA, Afrika

"Isku habeynta iyo hirgelinta qorshaha nabadgelyadu waxay badbaadisay nolosheyda." DXA, qaaradda Ameerika

Cutubkan waxaynu ku fiirin doonaa saddex istiraatijiaydood oo kala duwan kuwaasoo loogu talagalay in fiiro gaar ah loo yeesho marka la diyaarinayo qorshaha nabadgelyada: istiraatijiyadda aqbalitaanka, istiraatijiyadda badbaadada iyo istiraatijiyadda is-difaacitaanka. Intaa ka dib waxaan milicsan doonnaa qaabka loo diyaarinayo qorshayaasha nabadgelyada – ee loogu talagalay adiga nafsad ahaantaada iyo hay'addaadaba.

Horudhac:

Tani waa qeybta ugu danbeysa ee buug-hawleedkan. Hadda waxaad awood u leedahay inaad meel isugu keentid waxyaabihii aad ka soo baratay aaladihii aad horey u soo isticmaashay – Falanqeynta Duruufaha, Qaaciddada Khatarta, Shaxda Khatarta, su'aalaha la xiriira faaqidaadda/falanqeynta hanjabaadda, iyo qorshayaasha aad ugu talagashay maareynta walbahaarka.

Saddexda istiraatijiyadood ee la xiriira nabadgelyada

Ugu horreyn, waxaan milicsan doonaa **saddexda qaab ee loo gudagalayo nabadgelyada**. Sida dabiiciga waxaa dhici karta in adiga iyo/ama hay'addaaduba aad leedihiin qorshe-hawleed ama noocyo istiraatijiyado gaar ah oo aad daneyneysaan, hase ahaatee waxaa muhiim ah isla mar ahaantaana faa'iido ay ku jirtaa inaad tixgelisid oo aad fiiro u yeelatid saddexda dhinacba.

"Inaan maqaamkeenna kor u qaadno waa mid ka mid ah hawlaha badbaadada ugu muhiimsan ee aan qabannay. Markii aan la kulmayno hoggaamiyayaasha hay'adaha heer gobol iyo kuwa heer caalami, waxaan ku adkaysannaa inaan sawirro la galno ayaga. Sawirradan waxaan ku soo bandhignaa xafiiskeenna si uu qof kasta u arko." DXA, Aasiya

"Waxaan kalluumeysi u raacaa saaxiib hore oo aan isku iskuul ahaan jirnay kaas oo hadda ka shaqeeya wasaarad ka tirsan dawladda. Inta aan joogno goobtan madadaallada leh wuxuu ii sheegaa xog badan oo muhiim ah." DXA, Bariga Yurub

Istiraatijiyadda aqbalitaanku waa qaab la xiriira wada-xaajood lala yeesho dhammaan qeybaha ay arrintu khuseyso – bulshada deegaanka, maamulka maxalliga iwm, si loo helo aqbalitaan iyo taageero kama-danbeys ah oo loo hayo joogitaanka hay'adda iyo shaqadeeda. Inkastoo istiraatijiyaddani ay u baahan tahay qorshe taxadar leh taas oo u baahaneysa shaqo aad u culus oo ay shaqaaluhu qabanayaan, haddana waa istiraatijiyadda ugu waxtarka badan ee lagu yareyn karo hanjabaadaha lala kulmi karo muddada dheer. Sida caadiga ah wadiiqadani waa mid u baahan in si heer sare ah loo qeexo, sidaa darteed waqtiyada ay jiraan hanjabaado waaweyn waa isla waqtiyada ay aad u adag tahay in lala qabsado qaabka qof caadi ah oo aan caan ahayn.

Istiraatijiyadda badbaadadu waa wadiiqo diiradda saareysa nidaamka nabadgelyo ee la raacayo iyo arrimaha la xiriira badbaadada. Saameynta ugu muhiimsan ee laga dhaxlayo waa yareynta nuglaanshaha. Waxaa lala isticmaali karaa labada istiraatijiyadood ee kale si loo xoojiyo badbaadada.

Istiraatijiyadda is-difaacitaanku waa wadiiqo ku tiirsan hanjabaado lid ku ah hanjabaadaha aad la kulantay si loo helo badbaado. Tusaale ahaan, haddii laguu hanjabo, hay'adda ayaa ka jawaab-celineysa iyadoo dacwad ka fureysa qofka kuu soo diray hanjabaadda, ama in loo jawaabo qofka soo abaabulay danbiga iyadoo loo sharraxayo cawaaqib-xumada ka dhalan doonta fulinta hanjabaadda uu soo diray – sida dhaleeceynta caalamiga ah. Wadiiqadan waxaa loo baahan yahay in la isticmaalo oo kaliya marka aad haysid macluumaad sax ah iyo gaashaanbuur awood leh.

Marka aad qaabeyneysid qorshahaaga nabadgelyada, inta ay tiro ahaan dhan yihiin waxybaaha la xiriira istiraatijiyadaha aqbalitaanka, badbaadada iyo is-difaacitaanka ee ballaarin kara khiyaaraadka jawaab-celinta ee aad heli kartid.

Margaret Sekaggya oo ah Ergeyga QM u qaabilsan Xuquuqda Aadanaha oo la taagan Abdulhadi Al Khawaja – oo waqti-xaadirkan ku xiran dalka Bahrain

Soo-saaridda Qorshayaaha Nabadgelyada

Hadda waxaynu guda-galeynaa sida loo soo saaro Qorshayaasha Nabadgelyada. Maadaama Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha ee ka shaqeeya hay'aduhu ay ku sugan yihiin xaalado khatar ah, istiraatiijiyadda hay'adda ee arrimaha nabadgelyadu waxay shaqaaalaha gacan ka siineysaa sidii ay u heli lahaayeen badbaado isla mar ahaantaana ay shaqadooda ugu qabsan lahaayeen si habsami leh. Haddii ay hay'addaadu garwaaqsan tahay isla mar ahaantaana qorshe gaar ah u dejisay maareynta khataraha, waxaa hubaal ah in shaqaalaha iyo/ama xubnuhu ay dareemi doonaan inay heleen taageero dheeraad ah taasoo sare-u-qaadeysa daacadnimada ay u hayaan hay'adda iyo ahmiyadda ay leedahay shaqadoodu.

Haddana sidaas oo ay tahay waxaynu tixgelin doonnaa Qorshe Nabadgelyo oo loogu talagalay shakhsi shakhsi. Qorshahan waxaa loogu talagalay difaacayaasha xuquuqda aadanaha ee iskood u shaqeeya. Difaacaha Xuquuqda Aadanaha ee ka shaqeeya hay'ad qaabilsan xuquuqda aadanaha wuxuu faa'iido weyn u arkaa inuu helo qorshaha nabadgelyada shakhsiga ah hase ahaatee arrinta guud ee waxtarka leh waxay tahay in shakhsiyaadka iyo hay'aduhu ay ka wada doodaan ka dibna isku af-gartaan qorshaha nabadgelyada. Inkasta oo qof waliba uu leeyahay tilmaamo gaar ahaaneed (sida jinsiga lab/dheddig ahaan, da'da, khibradda, xilka uu ka hayo hay'adda, goobta uu gurigiisu ku yaallo iwm) taas oo xaddideysa heerka khatarta uu ku sugan yahay inay yar tahay ama inay sarreyso. Shakhsiyaadku marka ay ka baaraan-degayaan qorshaha nabadgelyada waxay fiiro gaar ah u yeelanayaan khibradaha xubnaha kooxda ee kala duwan iyo aragtiyahooda kala geddisan.

Sidoo kale haddii ay hay'addu leedahay nidaam lagu heshiiyey oo la dhawrayo, iyo caado la xiriirta nabadgelyada, waxay u badan tahay inay shakhsiyaadku ku dadaalaan dhowritaanka tallaabooyinka la xiriira nabadgelyada ee lagu heshiiyey. Khatarta ay leeyihiin qorshayaasha nabadgelyada shakhsiyaadku waxay tahay inay u muuqdaan kuwo niyad-sami shakhsi ahaaneed ka dibna laga takhaluso marka ay arrimuhu aad u daran yihiin

Sidoo kale khatarta wajaheysa qaar badan oo ka mid ah hay'aduhu waa iyadoo dhammaan mas'uuliyadda la xiriirta qorsheynta iyo maareynta arrimaha nabadgelyada ay dusha u ritaan xubnaha difaacayaasha xuquuda aadanaha ee maqaamkoodu sarreeyo iyo kuwa leh khibrad taas oo aan waxba ka tareynin kobcinta kartida hawlgudasho ee xubnaha kale ee kooxda taasina waxay horseedi kartaa inay hay'addu curyaanto haddii meesha laga saaro hoggaamiyaha khibradda leh. Haddana sidaas oo ay tahay, Qorshaha Nabadgelyada Hay'addu ma aha mid wax kasta dabooli kara ama yareyn kara khatarta shakhsi ahaaneed ee wajaheysa noloshaada sidaa darteed waxaa muhiim ah in la horumariyo Qorshaha Nabadgelyada Shakhsiga taasoo horudhac u noqoneysa Qorshaha Nabadgelyada Hay'adda.

Tusaale ahaan haddii nin qaba haweeney ah Difaace Xuquuqda Aadanaha uu dareemo inuu la kulmayo hanjabaad sababtuna ay tahay maqaamka xaaskiisa waxa uu billaabayaa inuu si xun ula dhaqmo xaaskiisa, sidaa darteed waxaa iyadana looga baahan yahay inay Qorshaheeda Nabadgelyada Shakhsi ahaaneed ay ku darsato qaabkii ay u maareyn lahayd hanjabadda sii kordhaysa ee ay kala kulmayso gurigeeda dhexdiisa.

Intaa ka dib waxaan guda-gali doonaa qaabka loo maro diyaarinta Qorshaha Nabadgelyada Hay'adda iyo nuxurka uu qorshuhu ka kooban yahay.

Haddii aysan hay'adaadu lahayn Qorshe Nabadgelyo oo waxtar leh, waxaad adeegsan kartaa buug-hawleedkan oo kaa gacan-siin doona inaad qaabeysid qorshahaaga. Haddii ay hay'addaadu diidan tahay abuuritaanka Qorshaha Nabadgelyada Hay'adda amaba ay leedahay qorshe hase ahaatee uusan ahayn mid si habsami ah u shaqeynaya, waxaad fiirisaa Lifaaqa 15, ka guulaysashada diidmada la xiriirta qorsheynta nabadgelyada.

1. Soo-saaridda Qorshaha Nabadgelyada ee Shakhsi ahaaneed

Xusuusin: Miyaad aqoonsatay arrimaha saameynta leh ee ku xusan Cutubka 1 kuwaas oo sabab u ah inaad dareentid nabadgelyo ama inaad dareentid nabadgelyo la'aan? Haddii ay jawaabtu tahay haa, hadda dib u muraajacee waxyaabahan. Qaar ka mid ah waxyaabaha aad aqoonsatay waxay qayb ka noqonayaan qorshahaaga. Hadda waxaa loo baahan yahay inaad ku dartid waxyaabo kale oo dheeraad ah si aad u kordhisid heerka dareenkaaga nabadgelyada.

Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha ee ka qayb-qaadanaya Madasha Dublin oo xiriir la sameynaya Ergeyga Sare ee QM u qaabilsan Xuquuqda Aadanaha

Qorshahaaga Nabadgelyada Shakhsiga wuxuu ka koobnaan karaa qorshe-hawleedyo la xiriira nabadgelyada, nidaamyada la raacayo iyo qorshayaasha deg-degga ah. Qorshahaaga Nabadgelyada waxaad ku billaabi kartaa adigoo diiradda saaraya saddex khatarood oo ku soo food-saaray (kuwaasoo aad ku qortay Shaxda 3.1 iyo weliba sida laga yaabo Shaxda 3.2). Waxaa dhici karta in khatarta ku haysata ay ka badan tahay saddex khatarood. Waxaaad awoodi kartaa inaad kuwa kale ee dheeraadka ah mar danbe ku noqotid oo aad ku soo dartid, hase ahaatee waxaa marka hore kuu sahlan inaad ku billowdid labo ama saddex khatarood si aad wax u maareysid. Inta badan DXA waxay door-bidaan inay diiradda saaraan labo ama saddex khatarood kuwaas oo ah heer-dhexaad ilaa heerka sare ee saameynta laga dhaxlayo khatarta iyo weliba heer dhexaad ilaa heer sare ee suurtagalnimada (fiiri Cutubka 2).

Haddii aadan weli waxba sameynin, hadda jeex-

jeex mid kasta oo ka mid ah khataraha ku muujisan Shaxda Khatarta (Shaxda 3.5) adigoo ku qiimeynaya sida ay suurtagal u tahay inay u dhacaan (suurtagalnimada) iyo saameynta laga dhaxlayo ee ay kugu reebayaan haddii ay si dhab ah u dhacaan. Si aad hawshan u qabatid waxaa loo baahan yahay inaad adeegsatid khibraddaada iyo aqoontaada la xiriirta xaaladda siyaasadeed. Tani waa qiimeyn cilmiyeysan.

Khataraha aad aqoonsatay inay yihiin kuwo dhex-dhexaad ah iyo kuwo heerka suurtagalnimadoodu aad u sarreeyo, waxaad awoodi kartaa inaad ku jaangoysid Qorshahaaga Nabadgelyada. Ujeeddada arrintan laga leeyahay waxay tahay sidii loo yareyn lahaa suurtagalnimada inay xaaladdu dhacdo.

Qeybta ka soo horjeedda waxaad ka helaysaa tusaale aad u fudud – tani ma aha khiddad aan waxba laga baddali karin oo la xiriirta xaaladda. Waxaad awoodi kartaa tusaalayaal badan oo loo baahan yahay inaad fiiro gaar ah u yeelatid kuwaas oo ay ku jiraan kuwa ku jira Lifaaqyada. Haddana sidaas oo ay tahay, adiga ayaa ah qofka ugu aqoonta badan sida ugu habboon ee habsamida leh, taas oo aad ku saleyneysid xaaladdaada gaarka ah ee kartida maareynta iyo nuglaanshaha.

Qorshe hawleedkayga Nabadgelyada

Khataraha:

Khatarta 1 ....

Suurtagalnimada .... Saameynta. ....

Qiimeynta hanjabaadda: ....

Nuglaanshaha: ....

Kartida maareynta: ....

Qorshaha lagu tallaabsanayo:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Khatarta 2 ....

Suurtagalnimada .... Saameynta ....

Qiimeynta hanjabaadda: ....

Nuglaanshaha: ....

Kartida maareynta: ....

Qorshaha lagu tallaabsanayo:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

WAXQABADKA OO SII SOCDA:

Qorshe hawleedkayga Nabadgelyada

Khataraha:

Khatarta 3 . . . .

Suurtagalnimada . . . . Saaameynta. . . . .

Qiimeynta hanjabaadda . . . .

Nuglaanshaha: . . . .

Kartida maareynta: . . . .

Qorshaha lagu tallaabsanayo:

1. . . . .

2. . . . .

3. . . . .

4. . . . .

5. . . . .

Waa tusaale ahaan oo kaliya:

Qorshaha Nabadgelyada Shakhsi ahaaneed

Khatarta = Xarig ka dhalan kara marka uu booliisku baaro guriga isla mar ahaantaana ay qaataan wixii xaashiyo ah/telefoonnada gacanta/laabtoobyada

Suurtagalnimada inay arrimuhu sidaa u dhacaan: heer dhexaad ilaa heer sare – qaabkan oo kale ayaa waqtiyadan danbe loo bartilmaameedsadey DXA.

Saameynta: Heer dhexe ilaa heer sare inay aniga igu dhacdo, qoyskeyga iyo hay'addeyda
Qiimeynta hanjabaadda: Sida caadiga ah booliisku waxay guryaha soo weeraraan saacadaha hore ee subixii

Nuglaanshaha:

- Ma jiro nidaam sharci ah oo la soo marayo – ma jiro qoraal caddeynaya in guriga baaritaan lagu sameynayo ama inaad xaq u leedahay inuu qareen kula joogo
- Hay'addeydu waxay ka shaqeysaa waxyaabo la xiriira macluumaad xasaasi ah
- Carruurteyda yar-yar waxay ku nool yihiin guriga

Kartida maareynta:

- Karti la xiriirta qorsheynta (inaad si habsami ah uga fikirtid qaabka aad marka ugu horreysa uga jawaab-celineysid waxay yareyneysaa khasaaraha aad la kulmi kartid)

Tallaabada la qaadayo:

1. Ninkeyga ayaan kala xaajoonayaa khatarta aniga oo u sheegaya cidda loo baahan yahay inay la hadasho haddi ay booliisku yimaadaan. (Inay goobta joogaan saaxiibbada/dadka la garanayo si ay markhaati uga noqdaan marka uu baaritaanku dhacayo waase haddii joogitaankooda goobta aanay kala kulmeynin khatar la xiriirta in la qabto iyagana) iyo cidda loo baahan yahay inay la hadasho ka dib marka uu baaritaanku dhammaado (sida hay'adaha qaabilsan xuquuqda aadanaha)
2. In la isku dubbarido sidii ay carruurtu ula seexan lahaayeen eeddadood waqtiyada laga cabsanayo khatar aad u sarreysa
3. Inaan baaritaan ku sameeyo kaamarada CCTV bal inaad ka heshid wax duubitaan ah oo la xiriira dhacdada
4. Inaan ka warqabo xuquuqda aan leeyahay marka aan ku jiro goobta xabsiga si aan uga dalbado laamaha qaabilsan xuquuqdeyda (xataa haddii ayna ii ogoleyn)
5. Inaan kiiskeyga uga warbixiyo qareenka haddii ay dhacdo in la ii ogolaado inaan la kulmo qareenka
6. Inaan guriga ku keydsanin wax macmuudaad xasaasi ah
7. Inaan macluumaadka xasaasiga ah ka tirtiro kumbuyuutarka iyo telefoonka gacanta
8. Inaan hubanti ka dhigo dhammaan arrimahayga shakhsiga ah (cashuuraha iwm) si aysan u noqonin marmarsiinyo la iigu soo oogo dacwad siyaasadeed)

Tallaabada xigta, wax alla wixii khatar ah ee ku soo wajaha kuwaasoo saameynta aad ka dhaxli karto ay tahay mid sarreysa ilaa mid aad u sarreysa, waxaad awoodi kartaa inaad dejisid Qorshaha aad ku tallaabsaneysid iyo Qorshaha Deg-degga ah.

Fiiri xaashida hoose si aad u aragtid tusaale gaaban oo ka hadlaya DXA oo ay qabsatay khatar la xiriirta inay afduubaan kooxaha qabaa'ilku.

"Ciidanka nabadgelyada ayaa yimid xafiiskeenna si ay ii xiraan. Waxay rabeen inay hawshu u dhacdo si tartiib ah.
Si deg-deg ah ayaan farriin qoraal ah ugu diray koox badan anigoo horey ugu sii sheegay koodh afgarasho oo ku saabsan kulamada deg-degga ah
Ka dib markii ay goobta yimaadeen 50 qof, ciidamadii nabadgelyadu goobta way isaga tageen. DXA, Aasiya

Qorshaha Nabadgelyada Shakhsi ahaaneed

Khatarta = Afduubitaan

Suurtagalnimada inay arrintani dhacdo: Waa mid ilaa heer dhexdhexaad ah dhici karta – DXA ee u safra goobaha miyiga waxaa mararka qaarkood afduub u geysta kooxaha qabaa'ilka. Inta badan waxaan u safraa goobaha miyiga halkaas oo aan shaqo ka soo qabto. Saameynta laga dhaxlayo haddiiba ay xaaladdu dhacdo: Heer dhexaad ilaa Heer sare – qaar ka mid ah dhibbanayaasha la kulma afduubka si fiican ayaa loola dhaqmaa; qaar kalena waa lagu xadgudbaa, waa la kufsadaa waana la dilaa.

Qiimeynta hanjabaadda: Danbiilayasahu waxay ka soo kala jeedaan qabiillo kala duwan, taasoo ku xiran deegaanka ay ku nool yihiin isla mar ahaantaana aad ayay u hubeysan yihiin

Nuglaanshaha:

- Waxaan u baahan ahay inaan u safro deegaannada uu afduubku ka dhaco halkaas oo isla markiiba la aqoonsanayo inaanan ahayn qof u dhashay deegaanka

Kartida maareynta:

- Hay'adeenu waxay leedahay dhaqaale loogu talo-galey in lagu bixiyo nabadgelyada
- Karti la xiriirta in wax lasii qorsheeyo (in laga fikiro qaabka ugu habboon ee aad marka ugu horeeysa uga jawaab-celineysid waxay hoos u dhigi kartaa inay wax dhacaan)

Talaabada la qaadayo:

1. Fiiro gaar ah u yeelo bal inay kuu ammaan badan tahay inaad ku safartid qaab aad u sarreeya – sida qaab laga warqabo, Matalan inuu kula socdo qof caan ah, ama matalan kolonyo ciidamo ah, AMA
2. Inaad ku safartid qaab aad u hooseeya oo aan la dareemi karin, sida inaad raacdid gaadiidka dadweynaha, inaad xiratid dharka jeex-jeexan ee lagu yaqaanno dadka deegaanka
3. Haddii ay suurtagal tahay la safar saaxiibkaa/qof ku wehelinaya kaas oo kuu fidin kara xoogaa badbaado ah, tusaale ahaan maadaama iyada laga yaqaanno deegaanka waxay kula hadleysaa afka ay ku hadlaan dadka deegaanku iwm
4. Marna ma safrayo aniga oo aan haysanin qof lagu kalsoon yahay oo aan kala xiriiro goobta aan u socdo
5. Inaan saaxiibkeyga shaqada uga tago jadwalkeyga safarka, ka dibna aan maalin kasta hubiyo mar ama labo jeer si aan ugu xaqiijiyo in wax waliba ay CAADI yihiin
6. Diyaarinta liis ay ku qoran yihiin faah-faahinta xiriirka ee odayaasha tuulada ee horey ula shaqeeyey hay'adeenna kuwaas oo awoodi kara inay la hadlaan afduubayaasha – taas oo aan qaadanayo isla mar ahaantaana koobi ka mid ah aan ku dhaafayo hay'adda
7. Marka aad safreysid ha ku safrin waddooyin gaar ah
8. Marka aad joogtid tuulooyinka ha aadin goobo aan ka ahayn kuwa ay kugula taliyaan dadka aad ku kalsoon tahay
9. Inaan ka warqabo waxyaabaha ka dhacaya deegaanka aan ku noolahay waqti walba (wacyiga xaaladda) ka dibna aan si deg-deg ah u qaato wixii tallaabo ah haddii ay xaaladdu u muuqato mid aan caadi ahayn.

Qorshayaal Deg-deg ah:

Haddii la i afduubo:

1. Isdejin iyo dabacsanaan – gaar ahaan waqtiga hore ee uu afduubku dhaco markaasoo ah xilliga ay afduubayasahu kacsan yihiin oo ay dhici karto inay geystaan fal xadgudub
2. Ha isku dayin inaad baxsatid – haddii aanay afduubayaashu isku dayin inay sameeyaan dhib ka sii xun
3. Ka dalbo inaad is deg-deg ah farriin ugu dirtid hay'addaada
4. Isku day inaad xushmad ka heshid afduubayaasha isla mar ahaantaana aad kobcisid xiriirkooda
5. Fuli amarrada lagu siiyo adigoo aan isu muujinin inaad tahay la-hayste, hase ahaatee ka dalbo inay kuula dhaqmaan hab fiican
6. Caafimaadkaaga daryeel: wax cun isla mar ahaantaana jimicsi samee
7. Mashquul ku noqo inaad kor ka xafidid macluumaad dheeraad ah, xogta danbiilayaasha, goobaha laga heli karo, tirada maalmaha, iwm.
8. Inaan ogaado qorshaha hay'addeyda ee la xiriira wada-xaajoodka laga galay sii-deynteyda iyo inay sameyn doonaan wax-kasta oo ay awoodi karaan si loo gaaro ujeedada.

“Waxaa i afduubay xubno ka tirsan milatariga. Waxaan xaqiiqsaday goobta aan ku sugan ahay taas oo aan ku ogaaday cinwaanka dukaan laga iibsado cuntooyinka fud-fudud. Indhaha ayaa la iga xiray ka dibna su’aalo ayaa la i weydiiyey. Ugu danbeyntii markii la i sii daayey waxaan awood u yeeshay inaan markii danbe ogaado mid ka mid ah danbiilayaasha taas oo aan ku ogaaday odooraha ama carafka kareemka uu u adeegsaday gar-jaritaanka iyo codkiisa oo wada socda. Inkastoo tani aysan ahayn xog ku filan si loo maxkamadeeyo danbiilaha, hase ahaatee inaan qaabkan wax ku ogaan karo waxay i siisay dareen aan wax ku koontarooli karo.” DXA, Aasiya

Fiiro gaar ah u yeelo in Lifaaqa 9 uu sidoo kale ka hadlayo liiska hubinta afduubka/qafaalashada, taasoo ay weheliyaan talooyin kale oo la soo jeediyey.

Qorshayaasha nabadgelyadu waa dhismo qeyb qeyb ah oo la xiriira xaaladdaada nabadgelyada. Hase ahaatee waxa dhici karta inaan wax-kasta lagaga hadlin. Kobci hab-dhaqan aad fiiro gaar ah ugu yeelanaysid “waa maxay waxa aan hadda sameyn karo haddii (ay dhacdo arrin gaar ah)?” taas oo horumarineysa kartidaada la xiriirta inaad sameysid jawaab-celinta la filayo iyo weliba mid aan mararka qaarkood la fileynin.

Qorshayaasha nabadgelyada iyo nidaamka loo marayo waa aalado qaayo leh, hase ahaatee haddana waxaa loo baahan yahay in lagu jaangooyo wacyiga xaaladaha, dareenka guud iyo xukunka saliimka ah.

2. Diyaarinta Qorshaha Nabadgelyada Hay’adda

Ugu horreyn waxaynu milicsan doonnaa nidaamka aan ku talineyno in la raaco ee loogu talagalay diyaarinta Qorshaha Nabadgelyada Hay’adda, ka dibna waxyaabaha uu ka kooban yahay.

Waxaa dhici karta inay dawladuhu ku kala duwan yihiin mas’uuliyadda shaqaalaha ee dhinaca sharciga. Waa inaad ka warhaysid waxa uu yahay maqaamka sharciyeed ee dalkaaga adigoo doodaha falanqeynta ka qayb-gelinaya xubnaha guddiga maamulka hay’adda hadba sida ku habboon.

2.1 Nidaamka loo marayo Diyaarinta Qorshaha Nabadgelyada Hay’adda

Waxaan kugula talineynaa inaad hal maalin u qoondeysid doodaha marxaladda. Qalab ahaan waxaad isticmaali kartaa xaashiyaha waaweyn ee wax lagu qoro ee la rogrogo.

2.1.1 Hal meel isugu keen dhammaan shaqaalaha aad ku kalsoon tahay si aad ula yeelatid dood falanqeyn ah ka dibna aad liis ahaan u qortid khataraha haysta hay’addaada iyo idinka oo ah dadka ka shaqeeya hay’adda. In dooddan iyada ah laga qayb-geliyo tirada ugu badan ee xubnaha shaqaalaha waxay suurtagelineysaa in la billaabo hawsha la xiriirta kobcinta wacyiga iyo in la ilaaliyo tallaabooyinka la xiriira dhinaca nabadgelyada. Shaqaalaha taageerada sida qofka qaabilsan soo-dhaweynta iyo darawalku ma aha kuwa ay khatarka koowaad ku dhacayso, hase ahaatee waxaa laga yaabaa inay noqdaan kuwa ugu horreeya ee arki kara shilalka nabadgelyada. Qof kasta ku dhiirrigeli inuu soo gudbiyo wixii talo ah isla mar ahaantaana si dhab ah fiiro gaar ah ugu yeelo talooyinka ay soo gudbiyaan.

Ka dib weerar ay gayteen booliiska, Saxaaraha Galbeed

Sidoo kale doodahaaga ku soo dar qaabka aad ula shaqeysid kooxaha iyo shakhsiyaadka – dhibbanayaasha ka badbaaday falalka xadgudubka, markhaatiyaasha iwm – iyo khataraha soo wajihi kara maadaama aad xiriir wada yeelateen. (Waxaad awoodi kartaa inaad ballan danbe la yeelatid wakiillada kooxahan iyo shakhsiyaadka bal si aad uga hubsatid in qorshayaashaada nabadgelyadu ay yihiin kuwo waxtar leh maadaama ay iyaga saameynayaan.)

2.1.2 Ahmiyad gaar ahaaneed u yeelo sida ay khataruhu u kala horreeyaan adigoo adeegsanaya Shaxda Khatarta. Khatar kasta, isku day in la isku waafaqo qaabka ay khatartu u suurtgeli karto iyo waxa ay noqon karto saameynta laga dhaxlayo – taas oo saameyneysa dadka ay hawshu khuseyso iyo hay'addaba. Ka dibna ku diiwaangeli nuqul ka mid ah Shaxda Khatarta. Inta badan hay'aduhu waxay doortaan inay diiradda saaraan khataraha uu heerkoodu dhex-dhexaadka yahay ee saameyntooduna ay sarreyso, iyo khataraha ay saameyntoodu tahay heer dhexaad ilaa aheer sare, iyo kuwa suurtagalnimadoodu ay tahay heer dhexaad ilaa heer sare. Sidoo kale waxaa suurtagal ah in ka qayb-qaatayaashu doodahooda ku soo gudbiyaan khiyaaraadka ugu fudud isla mar ahaantaana ugu kharash yar ee lagu maareyn karo khataraha hooseeya. Talooyinkan waxaa loo baahan yahay in la qaato isla mar ahaantaana la hirgeliyo haddii ay suurtagal tahay hase ahaatee waa inaan la moogaanin kuwa ay yihiin khataraha ugu muhiimsan.

2.1.3 Khataraha u qaabee qaab koox koox ah. Sidaa daraadeed, Matalan haddii uu xafiiskaagu u nugul yahay in derbiga looga soo dhaco iyo weerar la gaarsiiyo xarunta, u qaabee 'khatarta nabadgelyada xafiiska' (hase ahaatee waxaa loo baahan yahay inaad qortid jumlad aad ku sharraxaysid waxyaabaha qarsoon, sababtoo ah khatarta dhabta ahi ma qarsoomi karto muddo dheer).

Kaameradda CCTV oo ay hay'adda FrontLine ku taageertay hay'ad qaabbilsan xuquuqda aadanaha

2.1.4 Waa in la isku waafaqo qodobbada uu ka kooban yahay qorshaha nabadgelyadu – fiiri (2) qeybta hoose si aad u heshid aragtiyo. Waxaad u baahan doontaa inaad qorshahaaga ku soo dartid qorshe-hawleedyada la xiriira nabadgelyada, nidaamyada la raacayo iyo qorshayaasha deg-degga ah.

2.1.5 Soo qaado mid ka mid ah khataraha ugu waaweyn. Iyadoo loo fadhiyo koox ballaaran, **ka samee dood lagu falanqeynayo, ku heshiiya ka dibna diiwaangeliya waxyaabaha aad ku dareysaan qorshaha nabadgelyada si loo yareeyo nuglaanshahaaga isla mar ahaanta kor loo qaado kartida aad ku maareyneysid khatartan.** Haddii aad waqti heli kartid daraasee wixii khatar dheeraad ah. (Waxaad yeeli kartaa inaad kooxdaada u sii kala-jajabisid kooxo yar-yar, si aad waqtiga uga faa'iideysatid. Koox kasta u qoondee inay ka doodaan nooc khatar gaar ahaaneed. Koox kasta ka dalbo inay jawaab u soo celiyaan kooxda weyn si ay u soo bandhigaan qorshahooda. Qorshe kasta oo ay kooxuhu soo jeediyaan dood ka samee ka dibna isku afgarta qorshayaasha kama-danbeysta ee lagu wajahayo khatarahan.)

2.1.6 **Cidda ugu habboon inay qoraan xilsaar mas'uuliyadda soo saaritaanka qabyo-qoraal ku habboon khatar kasta**. Bixi waqti kama-danbeys ah oo hawsha lagu soo gudbinayo. Ka dib marka la gaaro waqtiga kama-danbeysta ee loogu talagalay in la soo gudbiyo fikradaha waxsoosaarka, **samee kulan falanqeyneed la xiriira qorshayaasha kama-danbeysta ka dibna isku afgarta nuqulka ugu danbeeya ee Qorshaha Nabadgelyada Hay'adda.**

2.1.7 **U gudbi Qorshaha Nabadgelyada Hay'adda kuwa daneynaya inay ku dhaqmaan** – waxaana fiican in la siiyo shaqaalaha oo dhan. Inkastoo aad awoodi kartid inaad qeybisid nuqullada qorshaha, haddana waxaa aad u fiican in gacanta la iska siiyo si ay suurtagal u noqoto inuu qof kasta dood ka sameeyo faa'iidada laga helayo nabadgelyada iyo Qorshaha Nabadgelyada Hay'adda.

2.1.8 Hubanti ka dhig inuu **hal qof mas'uul ka noqdo hawlaha la xiriira hirgelinta iyo muraajaceynta Qorshaha Nabadgelyada Hay'adda**. Waxaa fiican inuusan qofkaasi noqonin hoggaamiyaha kooxda maadaama ay badan yihiin hawlaha kale ee isaga looga baahan yahay.

2.1.9 Qorshaha Nabadgelyada Hay'addu waa **hawl la sii horumarinayo**. Waqti kasta oo aad la kulantid xaalad nabadgelyo waxaad awoodi kartaa inaad hirgelisid khiddado cusub. Waxaa loo baahan yahay in qorshaha nabadgelyada dib loo muraajaceeyo mar kasta oo ay soo baxaan khataro cusub, ama hanjabaad, si aad u xaqiijisid inay khiddadahaagu yihiin kuwo ku filan maareynta khatarta. Sidoo kale waxaa loo baaahan yahay in qorshaha dib loo muraajaceeyo ka dib marka ay khatartu meesha ka baxdo, si hubanti looga dhigo in Qorshaha Nabadgelyada Hay'adda ee la xiriira maareynta xaaladdu inuu ahaa mid macquul ah isla mar ahaantaana si habsami ah loo raacay/ ka dib marka dib loo muraajaceeyo Qorshaha Nabadgelyada Hay'adda waxaa loo baahan yahay **in si qeexan loo muujiyo nuqulka la muraajaceeyey iyo taariikhda la muraajaceeyey**, si loo ogaado nuqulka ugu danbeeyey ee Qorshaha.

2.2 'Habeynta Nalalka Nabadgelyada Waddooyinka

Qaar ka mid ah DXA waxay taageersan yihiin qorshe fudud oo la xiriira nalalka waddooyinka.

Haddii ay xaaladdu tahay 'Cagaar, taa macnaheedu waa inay hawluhu ku socdaan si caadi ah isla mar ahaantaana aan loo baahneyn feejignaan la xiriirta dhinaca nabadgelyada.

Haddii ay xaaladu tahay 'Jaalle' waxay muujineysaa inay jirto khatar dheeraad ah isla mar ahaantaana loo baahan yahay in la sameeyo taxadar feejignaan ah.

Haddii ay xaaladdu tahay 'Guduud' waxay muujineysaa heerka ugu sarreeya ee xaaladda khatarta iyo in loo baahan yahay in la qaato tallaabooyinka ugu sarreeya ee dhinaca nabadgelyada.

Hay'ad kasta waxay u baahan tahay inay qaabeyso Nalalkeeda Nabadgelyada Waddooyinka taas oo ku saleysan duruufaha iyaga gaarka u ah, hanjabaadaha, nuglaanshaha iyo kartida la xiriirta maareynta. Halkan hoose waxaad ka helaysaa tusaale gaaban:

Tusaale: 'Qaabeynta Nalalka Nabadgelyada Waddooyinka

"Marka hore waxaan la hadleynaa deeq-bixiyayaasheenna si ay noo siiyaan taageero maaliyadeed oo aan ku kobcinno ceymiska nabadgelyadeenna, iyo nolosheenna, iyo qaabka loo caawinayo qoysaskeenna haddi nala xiro ama nala dilo." DXA, qaaradda Ameerika

Faa'iidada uu leeyahay nidaamka Nalalka Nabadgelyada Waddooyinku waxay tahay inuu yahay qaab sahlan. Way sahlan tahay in loo gudbiyo dad badan iyo in loo sheego marka ay wax iska baddalaan xaaladda nabadgelyada. Haddana sidaaas oo ay tahay, ma aha mid lagu baddalan karo Qorshaha Nabadgelyada Hay'adda ee si habsami ah looga wada-fikiray iyo kobcinta wacyiga nabadgelyada ee hay'adda.

Shaxda 5.1

Heerka Digniinta	Shaqaalaha	Mashaariicda shaqada	Xafiiska
Cagaar	• Ma jirto wax hakin ah	• Ma jirto wax hakin ah	• Nabadgelyo caadi ah
Jaalle	• Shaqaalaha ay haysato khatar dheeraad ah (waxay markoodii horeba go'aansadeen inay guryahooda iska joogaan oo ay ku shaqeeyaan halkaas? • Ma jiro qof kaligii ka shaqeeya xafiiska ama shaqeeya waqti ka baxsan saacadaha shaqada xafiiska • Xusuusnow cidda aad la hadli kartid marka ay jirto xaalad deg-deg ah • Digniin u dir deriska/ bulshada deegaanka ee aad ku kalsoon tahay	• Hakinta mashaarciida xasaasiga ah (horey ayaa loo sii go'aamiyey kuwa xasaasiga ah) • Digniin u dir qareenka • Shaqo kale ayaa socota	• Shaqaaleysiinta waardiyaha • Lama ogola cid soo booqata • Hubi inaan macluumaad xasaasi ah laga heli karin xafiiska ama guryaha • Digniin u dir deriska/ bulshada deegaanka ee aad ku kalsoon tahay • Digniin u dir booliiska haddii ay habboon tahay)
Guduud	• Badalitaanka shaqaalaha wajahaya khatarta ugu badan • (horey ayaa loo go'aamiyey kuwa ay shaqaaluhu yihiin ityo goobta loo badalayo)	• Dhammaan wixii shaqo ah si ku-meel-gaar ah ayaa loo joojiyey • Talo-siinta deeqbixiyayaasha?	• Xiritaanka xafiiska • Shaqaaleynta waardiye dheeraad ah

2.3 Nuxurka Qorshaha Nabadgelyada Hay'adda

Hay'ad kasta oo soo saareysa qorshaheeda ku saabsan Nabadgelyada Hay'adda si gaar ah ayey wax u dejisataa, taasina waxay ku xiran tahay hadba duruufahooda gaarka ah, khataraha ay wajahayaan, hanjabaadaha ay la kulmayaan, heerka nuglaanshahooda iyo kartidooda maareynta.

Xaashida hoose waxaad ka helaysaa cinwaanno laga yaabo inaad jeclaan lahayd inaad ku soo dartid Qorshaha Nabadgelyada Hay'addaada.

"Dhammaan shaqaaleheennu way garanayaan sida uu u eg yahay qoraalka sharciga ee lagu dalbanayo in wax la baaro. Way garanayaan sida loo hubin karo. Waxay ka warqabaan in haddii ay laamaha dawladdu yimaadaan xafiiska si ay wax u baaraan inaanay awood u lahayn inay sidoo kale dadkana baaraan. Sidaa darteed haddii la rabo in xafiiskeenna la baaro laabtoobyadeenna yar-yar waxaan ku qarsaneynaa jiinisyadeenna." DXA, Bariga Yurub

Shaxda 5.2

Cinwaanka	Tusaalooyinka dulucda qoraalka suurtagalka ah	Fiiro gaar ah
Yoolka Hay'adda	Sida "Waxaan taageero bilaash ah oo sharciga la xiriirta siinnaa dadka aan awoodin inay qareenno qabsadaan"	Tani waa inay noqoto mid gaaban oo si fiican u qeexan; shaqaaluhu waa inay awood u leeyihiin inay si deg-deg ah ugu soo cel-celin karaan (sida marka ay yimaadaan goobaha jidgooyooyinka)
Bayaanka Hay'adda ee la xiriira nabadgelyada	• Shaqaaluhu waxay diidi karaan shaqooyinka loo diray haddii ay u arkaan inay khatar weyn leedahay (iyagoo aan wax muskhilad ah is galinayn)	
Bayaan Guud oo ku saabsan nabadgelyada	• Nabadgelyada ma aha amarrada oo la qaato oo kaliya, hase ahaatee mar kasta waa in lala socdo wacyiga xaaladda iyo dareenka guud • Nabadgelyadu waa mas'uuliyad saaran qof kasta – haddii hal qof uu dayaco hal goob, waxay halis galin kartaa hay'adda oo dhan	
Doorarka iyo mas'uuliyadaha ugu waaweyn	• Qofka loo igmadey mas'uuliyadda guud ee nabadgelyada. • Waajibaadka shaqo ee shaqaalaha kale, taas oo ay ku jirto hawlaha qorsheynta iyo qiimeynta, caymiska, hirgelinta. • Waajibaadka shakhsi ahaaneed: ku dhaqanka shuruucda iyo hababka la raacayo; yareynta khatarta, soo gudbinta shilalka nabadgelyada, badbaadada nolosha shakhsi ahaaneed.	Xilalka shaqada ayaa ka fiican magacyada – inta badan isma baddalaaan
Qorshaha Maareynta Mushkiladda	• Qeexitaannada noocyada xaaladaha deg-degga ah taas oo lagu dhaqan-gelinayo qorshahan isaga ah. • Mas'uuliyadaha iyo waajibaadyada, taas oo ay ku jirto sameynta Guddiga Mushkiladda, la xiriirridda shaqaalaha, qaraabada, laamaha maamulka, saxaafadda, deeq bixiyayaasha, iwm.	Marka ay jiraan xaalado deg-deg ah oo la filayo
Qor-she-hawleedy-ada nabad-gelyada iyo nidaamyada la raacayo	• Nabadgelyada xafiiska • Nabadgelyada guriga • La shaqeynta macaamiisha, markhaatiyaasha iwm. • Nabadgelyada kumbiyuutarrada iyo telefoonka. •Maareynta xogta iyo nidaamka keydinta • Safarrada lagu aado goobta shaqada • Dayactirka iyo isticmaalka baabuurka • Ka fogaanshaha weerarka (tuuganimo, fal xad-gudub kaas oo uu ku jiro fal galmo) • Maareynta lacagta kaashka • La macaamilka saxaafadda • La macaamilka laamaha maamulka • Yareynta walbahaarka ee hay'adda	Dulucda qoraalka waa inuu xiriir la leeyahay xaaladdaada gaarka ah. Qaar ka mid ah qorshe-hawleedyada iyo ni-daamyada la raacayo waa kuwo aad isugu eg; ku soo cel-celinta nidaamka la marayo ayaa ka wanaagsan tixraac-celin adag.
Qorshayaasha lagula tacaa-layo Xaaladaha Degdegga ah	• Qabasho/xiritaan/afduub/dhimasho • Weerar xadgudub kaas oo uu ku jiro xadgudub galmo • Haddii uu inqilaab dhaco	Kuwani waa qorshayaasha 'waxyaabaha la sameynayo haddii...'. Kuwa aad u baahan tahay waxay ku xiran yihiin du-ruufahaaga iyo khataraha aad wajahaysid.

Filim dukumintari ah oo laga sameeyey DXA ee lagu magaacbo Sovath Luon (midig) oo ah qof la ixtiraamo wuxuu gacan ka geystay inuu sare u qaado maqaamka iyo badbaadada

CUTUBKA 6: FAHAM KU SAABSAN DURUUFAHAAGA

Cutubkan waxaan ku milicsan doonnaa qaar ka mid ah sababaha ay faa'iidada u leedahay falanqeynta la xiriirta duruufaha jira. Waa ayo cidda lala yeelanayo falanqeynta waqtigee ayaase lala yeelanayaa. Waxaynu soo gudbin doonnaa labo aaladood oo khuseeya falanqeynta duruufaha – Su'aalaha Falanqeynta Duruufaha iyo Falanqeynta Qeybaha hawsha ku lugta leh. Sidoo kale Lifaaqa 1 waxaad ka heli kartaa aalad dhibyar – daraasadda SWOT (Dhinacyada Xoogganaanta, Daciifnimada, Fursadaha, Hanjabaadaha).

Ka-qaybgalayaal ku sugan siminaar ku saabsan nabadgelyada iyagoo ku dhex-jira Falanqeynta waxyaabaha saameynta leh

Waa maxay sababta ay ahmiyad gaar ah u leedahay falanqeynta duruufuhu?

"Waxaa jira kooxo badan oo hubeysan! DXA ee ka shaqeeya deegaankan waxaa looga baahan yahay inuu awoodi karo aqoonsiga nooc kasta oo ka mid ah kooxaha – deegaannada ay ku sugan yihiin, muuqaalkooda, ujeeddooyinka ay leeyihiin iyo qaababka ay adeegsadaan. Haddii aadan aqoon u lahayn kuwaas ka dibna aad la kulantid rag hubeysan, ma garan kartid istiraatijiyadda badbaadada ugu fiican ee aad raaci lahayd. Haddii ragga hubeysan ay tuugo yihiin, waxaan garanayaa in ujeeddada kaliya ee ay leeyihiin ay tahay inay qaataan baabuurkeyga anigase aysan ii geysin wax dhibaato ah. Haddii ay yihiin kooxaha sida sharcidarrada uga ganacsada maandooriyaha waxay isku dayi doonaan inay i dilaan, sidaa daraadeed waxaan u baahan ahay inaa si deg-deg ah oo xawaare leh goobta uga huleelo! Waxaan kobcinay aqoonta noocan oo kale ah ee aan u leennahay danbiilayaasha ku nool deegaanada aan ka shaqeyno – waxaanu hubanti ka dhigeynaa waxyaabaha looga baahan yahay dhammaan shaqaalaheenna iyo tallaabada ugu habboon ee loo baahan yahay inad ku talaabsadan marka ay la kulmaan xaalad khatar ah" DXA, Americas

"Waddankeenna qaabka ugu habboon ee badbaadadu waa inaad aqoon u leedahay qof awood leh. Hay'addeenna gudaheeda waxaan dood falanqeyn ka sameynay cidda awood ahaan ugu sarreysa ee aan xiriir la leennahay. Ka dib markii la xiray haweeney nala shaqeysa, waxaan ogaannay inuu awowgeed saaxiib la ahaa sarkaal sare oo ka tirsan dawladda, sidaa darteed waxaa laga dalbaday inuu ka shaqeeyo sidii loo sii dayn lahaa – tani waxay noqotay farsamo lagu guuleystay." DXA, Bariga Dhexe

"Si aan hawlaheenna la xirira xuquuqda aadanaha u gudanno qaab habsami leh, waxaaan kobcinnay aqoon qoto-dheer oo la xiriirta duruufaha gaarka ah ee aan ku nool nahay – taariikhdeenna, nidaamkeenna siyaasadda iyo dhaqankeennaba. Waan kala garaneynaa kuwa mucaaradka nagu ah iyo kuwa na

taageersanba,qaabka ay u shaqeeyaan iyo waxyaabaha dhiirrigelinaya. Ka dib markii aan dood falanqeyn ah ka sameynay arrimahan, waxaan xaqiiqsannay inaynaan aqoontan iyada ah u tarjumin duruufaheenna gaarka ah ee la xiriira nabadgelyada, Ka dib waxaan xoogaa waqti ah ku bixinnay inaan fiiro gaar ah u yeelanno qaabka ay waxyaabahani xiriir ula leeyihiin nabadgelyadeenna, natiijooyinkii ka soo baxayna ku dabakhnay qorshaheenna nabadgelyada." DXA, Yurub

DXA waxay ka hawlgalaaan duruufo aad u qallafsan taasoo ay weheliyaan waxyaabo badan oo saameyn ku leh shaqada iyo dano intaba. DXA ee deegaan isku mid ah ka soo shaqeeyey muddo dheer waxay kobciyaan aqoon qoto-dheer oo la xiriirta duruufahooda shaqada.

Haddana, in xoogaa waqti ah la geliyo dib-u-qaabeynta iyo dib-u-falanqeynta aqoontan la xiriirta arrimaha nabadgelyada waxay hay'adda u soo jiideysaa faa'iidooyin badan oo la xiriira dhinaca nabadgelyada. Waxaad dadka la wadaagi kartaa wixii macluumaad cusub ah, sida helitaanka iyo qaabka loola xiriirayo shakhsiyaadka awoodda leh, iyo inaad dukuminti ahaan u diiwaan-gelisid dhammaan ilaha aad heli kartid si ay dadka kale uga faa'iideystaan khibraddaada.. Waxaad awoodi kartaa inaad bii'ada aad ku nooshahay ka baratid casharro cusub oo ku saabsan nabadgelyada, kobcinta wacyiga hay'addaada ee la xiriira tallaabooyinka istiraatijiyadeed iyo xiriirrada loo baahan yahay, inaad heshid xogo cusub oo dheeraad ah iyo inaad garwaaqsatid fursadaha cusub.

Waa ayo waqtiga iyo qofka aad la sameyneysid falanqeynta ku saabsan duruufaha jira

Falanqeynta ugu fiican ee laga sameynayo duruufaha jira waa midda lala yeesho kooxda shaqada ee lagu kalsoon yahay. Xog-wadaagga noocan ah waxaa lagu dejiyaa naqshad ku saabsan dhinacyada nabadgelyo-xumada isla mar ahaantaana waxay suurtagelineysaa in xubnaha shaqaalaha ee ay waayo-aragnimadoodu yar tahay ay si wacan wax u fahmaan isla mar ahaantaana ay maareeyaan nabadgelyadooda.

Waqtiga ugu wanaagsan ee falanqeyntan la sameyn karo waa inta lagu jiro horumarinta qorshaha hay'addaada ee xilliga soo socda (ama waqtiga uu isbaddal la taaban karo ku yimaaddo bii'ada nabadgelyada ee shaqadaada). Hannaanka la marayo waxaa lagu aqoonsanayaa fursadaha suurtagelin kara qaabeynta istiraatijiyadaha la xiriira nabadgelyada iyo badbaadada ee shaqooyinka aad qabaneysid. Qeybta hoose waxaan ku soo bandhigeynaa labo aaladood oo loo adeegsado hannaankan isaga ah ee la raacayo, kuwaas oo ay wanaagsan tahay in si joogto ah loo raaco.

Iyadoo lagu jaangoynayo xajmiga hay'adda, iyo heerka kalsoonida, suurtagal ma aha in qof kasta oo ka shaqeeya hay'adda loo ogol yahay inuu ka qayb-qaato doodahan, hase ahaatee waxaa muhiim ah in dukuminti ahaan loo diiwaan-geliyo qodobbada ugu muhiimsan ka dibna xubnaha kale ee hay'adda si qeexan loogu gudbiyo waxa ay u baahan yihiin inay ogaadaan.

Haddana, haddii jumlooyinka ku qoran qeybaha sare ayna ku habboonayn in lagu hirgeliyo xaaladdaada, iyadoo ay dhici karto inaad tahay DXA oo u hawlgala qaab kelinimo ah, waxaan talo ahaan kuu soo jeedineynaa (in adiga iyo xubnaha kale) haddii ay suurtagal tahay aad billowdaan daraasadda SWOT ee ku jirta Lifaaqa 1 (taas oo ka hadleysa meelaha aad ka xooggan tahay, Meelaha Daciifnimada, Fursadaha, Hanjabaadaha)

Haddii aad heli kartid waqti aad ku qaabeysid fikirkaaga, cilmi-baaris iyo falanqeyn adigoo weliba fiiro gaar ah u yeelanaya duruufahaaga gaarka ah, waxaa kuu suurtageli kara inaad si qeexan oo waafi ah diiradda u saari kartid istiraatijiyadda la xiriirta badbaadada.

Aaladaha loo adeegsado falanqeynta duruufaha gaarka ah

1. Su'aalaha Falaqeynta Duruufaha

Qeybta hoose waxaad ka helysaa su'aalo aad muhiim u ah oo laga jawaabayo kuwaasoo la xiriira falanqeynta duruufaha. (Lifaaqa 2 ee Su'aalaha Flanqeynta Duruufaha waxaad ka heli kartaa tusaale ku saabsan jawaabo ay hay'adi horey u bixisay.) Su'aaluhu waxaa loogu talagalay oo kaliya jiheeye/hage ahaan waxaana dhici karta in xaaladaada gaarka ah ay ku habboon tahay su'aalo ka duwan kuwan iyaga ah.
Xusuusin: Haddii aad qeyb ka tahay hay'ad, waxaad heli kartaa natiijooyinka ugu wacan ee aad raadineysid haddii aad su'aalaha uga doodaan qaab kooxeed.

Shaxda. 6.1

Su'aalaha falanqeynta duruufaha:

1. Maxay yihiin arrimaha ugu waaweyn ee saameynta ku leh xuquuqda aadanaha ee dalkaaga? (Fiiro gaar ah u yeelo arrimaha siyaasadda, dhaqaalaha iyo kuwa bulshada)
2. Waa ayo kooxaha ugu muhiimsan ee saameynta ku leh arrimaha ugu waaweyn? (Fiiro gaar ah u yeelo shakhsiyaadka awoodda leh, laamaha, hay'adaha maxalliga, kuwa heer qaran, iyo kuwa caalamiga ah, ganacsatada iyo dawladaha kale)
3. Qaab noocee ah ayey shaqada xuquuqda bani'aadamku saameyn xun ama saameyn fiican ugu yeelan kartaa arrimaha ugu waaweyn – qaab noocee ah ayey ilaa hadda uga jawaab-celiyeen?
4. Waa goorma waqtiga ay ugu dhow dahay ee la filan karo weerar lagu qaado DXA (Af ahaan ama jir ahaan)? (Sida waqtiyada doorashada horteeda ama inta ay doorashooyinku socdaan, ka dib marka la daabaco warbixinnada ama marka la shaaciyo magacyada shakhsiyaad caan ah, xilliyada banaanbaxyada, dabaaldeg-sanadeedyada, booqashooyinka uu heerkoodu sarreeyo, dhacdooyinka iwm)

"Waxaan dabagal ugu jirnay oo aan diiwaangelineynay macluumaad la xiriira dilalka iyo xadgudubyada kale ee ay geystaan ciidamada dawladda ee koontaroola goobaha laga qodo macdanta dheemanta. Dawladeennu waxay billowday inay sameyso wada-hadal ku saabsan nidaamka loo maro gelitaanka goobta macdanta ee Kimberly (taas oo looga gol leeyahay habsami-u-qaabeynta iibinta macdanta dheemanta si aysan ugu lug yeelanin wax xadgudubyo ah oo la xiriira xuquuqda aadanaha). Guddoomiyaha Hay'adeenna aan dawliga ahayn waa la xiray waxaana lagu soo eedeeyey inuu daabacay warar been-abuur ah oo ku saabsan dawlada." DXA, Afrika

(Muddo ka dib wixii eedeyn ahaa waa la joojiyey ka dib markii lala kulmay cadaadis heer qaran iyo mid heer caalami oo socday muddo dhowr bilood ah.)

Dhab ahaantii Hay'adaha aan Dawliga ahayn waxay si qoto-dheer uga horyimaadaan arrimaha istiraatijiyadaha aasaasiga ah ee Dawladda iyo ciidamada dawladda taasoo ay u adeegsadaan inay dareenka caalamka ku soo jeediyaan xadgudubyada xuquuqda aadanaha taasoo khatar gelin karta danaha dhaqaalaha.

Waxaa dhici karta inay shaqadaadu tahay mid aad u weyn ama mid hooseysa oo caqabad ku ah ujeeddooyinka istiraatijiga ee kuwa ay awoodu ku jirto gacantooda. Haddii ay shaqadu si toos ah xiriir ula leedahay dano istiraatijiyadeed oo aasaasi ah, waxaa suurtagal ah inaad la kulantid khatar aad u daran gaar ahaan marka shaqada aad qabaneysid ay yeelato saameyn laga dhaxli karo.

Sidaa darteed waa muhiim inaad leedahay jadwal nabadgelyo oo wax laga bad-badali karo kaas oo fiiro gaar ah u yeelanaya qaababka ugu badbaado fiican ee aad u gudan kartid shaqooyinkaaga la xiriira caqabadaha, taasina waxay horseedaysaa inaad hirgelisid, kordhisid ama aad abuurtid tallaabooyin cusub oo la xiriira nabadgelyada gaar ahaan waqtiyada ay sii kororto khatarta aad la kulmi kartid.

Aaladda xigta ee la adeegsanayo waa inaynu aad ugu kuurgalno waxyaabaha saameynta kugu leh, xiriirka ay la leeyihiin nabadgelyadaada – iyo sida ay iyagu isugu xiran yihiin.

"Toddobaad kasta waxaan ka doodnaa Shaqooyinka soo socda ee aan qaban doonno iyo saameynta ay ku yeelan karaan nabadgelyadeenna" DXA, qaaradda Ameerika

2. Falanqeynta Waxyaabaha saameynta leh

Falaqeynta Waxyaabaha saameynta leh waxay gacan kaa siin kartaa inaad fahamtid kuwa ay yihiin waxyaabaha saameynta xun iyo kuwa leh saameynta wanaagsan kuwaas oo saameyn ku reebi kara xaaladdaada nabadgelyada. Tani waxay kaa caawin doontaa inaad aqoonsatid danaha iyo isku-dhacyada, waxayna kuu horseedi doontaa inaad kobcisid xog dheeraad ah iyo xiriirro wax-ku-ool ah oo laga faa'iidi karo.

Waxaa loo baahan yahay inaad horumarisid oo aad ballaarisid aasaaska aqoontaada, isla mar ahaantaana ay kaa caawiso sidii aad u dooran lahayd tallaabooyinka ugu wanaagsan ee la xiriira nabadgelyadaada.

Waxay kugu qaadan kartaa xoogaa waqti ah si aad u horumarisd waxyaabahan (waxaana loo baahan doonaa inaad dib u cusbooneysid qaab sannadle ah ama waqtiyada ay isbaddallo dhacaan) balse waxay ahaan doontaa il macluumaad oo muhiim ah.

Xusuusin: Waxaa jira aalad fudud (aaladda SWOT – Xoogganaanta, Daciifnimada, Fursadaha, Hanjabaadaha – falanqeynta ku jirta Lifaaqa 1.)

Xusuusin: waxa fiican in loo sameeyo qaab kooxeed, in la wadaago aqoonta iyo khibradaha.

Waxaad u baahan tahay xoogaa xaashiyo ah iyo qalimada wax lagu calaamadiyo. Qaabka ugu wanaagsan ee shaqada loo qaban karo waa in qeybta ugu balaaran ee xafiiskaaga aad ku dabooshid xaashiyaha waa weyn ee wax lagu qoro ee la rogrogi karo si aad u heshid goob weyn oo aad wax ku qoran kartid.

Tallaabada 1) Xaashida weyn ee wax lagu qoro korkeeda ku diyaari liis ay ku qoran yihiin saamileyda kala duwan ama waxyaabaha saameynta ku leh (kuwa dawladda iyo kuwa aan dawladda ahayn) ee danaha gaarka ah ka leh – dano wanaagsan ama dano xun – adiga DXA nabadgelyadaada shakhsiga ah ama hay'addaada. (Waxaa dhici karta inaad hawshan horey u soo qabatay taas oo ku jirta jawaabihii aad ka bixisay su'aalaha doodaha ee ku xusan Shaxda 6.1 ee kor ku xusan) Tusaalayaasha waxaa ka mid noqon kara: Xafiiska Madaxweynaha, Wasaaradda Arrimaha Gudaha, ciidanka, booliiska, kooxha mucaaradka ee hubeysan, axsaabta siyaasadeed, kooxaha diinta, warbaahinta, shirkadaha ganacsiga, hay'adaha caalamiga ee aan dawliga ahayn, hay'adaha maxalliga ee aan dawliga ahayn, safaaradaha dalalka shisheeye, hoggaamiyayaasha dhaqanka/bulshada, bulshooyinka ay shaqadu khuseyso.

Haddii aad ku sugan tahay goob miyi ah, waxaad awoodi kartaa inaad diiradda saartid deegaanka ama gobolka, ee aadan waxba ka faalloonin heer qaran. Waxaa aad u fiican inaad labadaba sameysid; heer deegaan iyo heer gobolba.

Shaxda. 6.2 Tusaale: Faaqidaadda Walxaha

	Dawladda	**Booliiska**	**Hay'adaha Diiniga**	**Warbaahinta**	**Hay'adaha caalamiga ee aan Dawliga ahayn**	**Kooxaha Mucaaradka ee Hubeysan**	**Ciidanka**	**Hay'adaha QM**	**Hay'adaha Qaranka aan dowliga ahayn ee qaabilsan Xuquuqda Aadanaha**	**Dawlado kale**
Dawladda	X		**TUSAALE 1**							
Booliiska		X								
Hay'adaha Diiniga	**TUSAALE 2**		X							
Warbaahinta				**TUSAALE 3**						
Hay'adaha Caalamiga ee aan Dawliga ah ahayn					X					
Kooxaha Mucaaradka ee Hubeysan						X				
Ciidanka							X			
Hay'adaha QM								X		
Hay'adaha Qaranka aan dawliga ahayn ee qaabilsan Xuquuqda Aadanaha									X	
Kuwo kale										X

TUSALE 1: Qaab noocee ah ayey laamaha diintu saameyn ugu leeyihiin dawladda?

TUSALE 2: Qaab noocee ayey dawladdu saameyn ugu leedahay laamaha diinta?

TUSALE 3: a) Xiiseynta sheekooyinka uu mowduucoodu wanaagsan yahay. Cabsi la xiriirta inay dawladdu xiri doonto. b) Soo gudbinta dhacdooyinka, daabicitaanka qoraalada DXA; c) Awood la xiriirta badbaadada – Oo heerkeedu sarreeyo; d) u diyaargarowga badbaadinta – heer dhexe

Tallaabada 2) Marka aad haysatid liiskaaga guud, fiiro gaar ah u yeelo waxyaabaha loo baahan yahay inaad sii kala qeybisid si ay waaqic ahaan uga tarjumi karto laamaha ama kooxaha. Tusaale ahaan, waxaa dhici karta in Wasaaradda Arrimaha Gudaha ay mas'uul ka tahay ciidanka booliiska (kuwaasoo lid ku ah shaqadaada isla mar ahaantaana aan diyaar u ahayn inay ku badbaadiyaan) iyo sidoo kale waaxda qaabilsan badbaadada Daryeelayaasha Xuquuqda Aadanaha (kuwaasoo iyagu dadaal ugu jira sidii ay sumcad fiican uga heli lahaayeen badbaadinta Daryeelayaasha Xuquuqda Aadanaha). Sidoo kale waxaa dhici karta inay kala duwan yihiin xiriirka ay Daryeelayaasha Xuquuqda Aadanuhu la leeyihiin warbaahinta dawladda iyo mida gaarka loo leeyahay, kooxaha diinta ee kala duwan, safaaradaha kala duwan, bulshooyinka iwm.

Tallaabada 3) Marka xigta waxaad tirisaa waxyaabaha saameynta leh ee aad horey u soo aqoonsatay ka dibna jaantus ahaan ku muuji waxyaabahaas adigoo lanbar ahaan u qoraya + 1 (joog ahaan) kolomyada iyo sidoo kale lanbarka kolomyada (jiif ahaanta ah).

Adigoo sanduuqa sare ee dhinaca bidixda aan waxba ku qoreynin, waxaad liis ahaan u qortaa waxyaabaha saameynta leh adigoo ku qaabeynaya bogga dhexdiisa.

Tallaabada 4) Sanduuq kasta oo aad ku qortid walxo saameyn leh oo isku magac ah labada kolamba (fiiri sanduuqyada lagu calaamadiyey X), waxaad ku buuxisaa:

a. Ujeeddada ay leeyihiin iyo danahooda la xiriira badbaadada (ama weerarka) Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha
b. Istiraatijiyadaha ay u adeegsadaan weerarka ama badbaadinta Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha
c. Awoodda ay u leeyihiin weerarka iyo badbaadinta Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha (waxaad adeegsan kartaa: awoodda (badbaadada ama weerarka) – mid heerkeedu sarreeyo/heerkeedu dhex-dhexaad yahay/heerkeedu sarreeyo)
d. U diyaargarowgooda la xiriira weerarka ama badbaadada Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha (mid heerkeedu hooseeyo/mid heerkeedu dhex-dhexaad yahay/mid heerkeedu sarreeyo)

Waxaa tusaale ahaan laguu soo bandhigay sanduuq ay ku qoran taay 'Warbaahin' (fiiri shaxda. 6.2)

Sanduuqyada kale, waxaad fiiro gaar ah u yeelan doontaa xiriirka ka dhexeeya saamileyda ku lug leh badbaadada Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha. Sidaa darteed marka aad hadda ka billaabeysid qeybta sare, fiiro gaar ah u yeelo xiriirka iyo saameynta ka dhaxeysa walxaha sare iyo qeybta kale ee sanduuqa gudban.

Tusaale ahaan, kolomka taagan ee ay ku qoran tahay Laamaha Diinta ee ku gudban kolomka kale ee ay ku qoran tahay Dawladda, waxaad fiiro gaar ah u yeelataa qaabka ay laamaha diintu saameyn ugu leeyihiin dawladda. Sidoo kale kolomka uu cinwaankiisu yahay Dawladda kaas oo ku gudban kolomka ay ku qoran tahay Laamaha Diimaha, fiiro gaar ah u yeelo saameynta ay diintu ku leedahay laamaha diinta.

Ka dib marka aad dhammeysid falanqeynta, diiwaangeli waxyaabaha saameynta leh ee aad la kulantay.

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

Tusaalayaal la xiriira xog dheeraad ah oo ku saabsan Falanqeynta Arrimaha Saameynta leh ee xaaladda sare-u-qaadaya:

- Weli lama aynaan xiriirin qaar ka mid ah kooxaha awoodda leh si ay u badbaadiyaan Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha
- Waxaa jira qaar ka mid ah kooxaha weerarka u geysta Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha kuwaas oo looga shakisan yahay inay saameyn ku leeyihiin badbaadinteenna (tusaale ahaan Madaxweynuhu dareen aad xasaasi ah ayuu ka qabaa warbaahinta)
- Qaar ka mid ah kooxaha awoodda leh ee na soo weeraray waxaa dhici karta inay leeyihiin canaasir awood u leh inay nala falgalaan – miyeynu ka faa'iideysaneynaa fursadahaas iyaga ah?

“Deriskeyga ayaa igu fadeexadeey laamaha dawladda iyagoo igu tilmaamay inaan ahay ‘cadowga dalka’. Ka dib markii aan bulshada deegaanka gacan ku siiyey sidii ay u heli lahaayeen adeegyo koronto oo ay dadkoo dhan u siman yihiin waxay billaabeen inay ka mahad-celiyaan macnaha dhabta ah ee xuquuqda aadanaha, ka dibna waxay billaabeen inay i taageeraan.” DXA, Bariga Yurub

“Waxaan u haysannay in Tifaftiraha wargeyska muxaafidku uusan la dhacsaneyn shaqadeenna. Ka dib markii aan la yeelannay kulan aan uga wada-hadalnay qorshayaasha dhabta ah ee lagu taageeri karo bulshooyinka deegaanka, wuu nagu raacay dhammaan qodobbadii aan soo jeedinnay! Tani waxay kobcisay xiriirkii aan isaga la leennahay ka dibna wargeyskiisu wuxuu billaabay inuu si joogto ah uga warramo shaqooyinkeenna.” DXA, Afrika

Faallada kama-danbeysta:

Qorshayaasha nabadgelyadu waxay muhiim u yihiin dhisidda qeyb-qeybta ah ee la xiriirta xaaladda nabadgelyadaada gaarka ah. Mid ka mid ah waxyaabaha ugu waaweyn ee laga bartay waa waqtiga lagu bixinayo waxyaabaha loo yeelanayo fiiro gaar ah sida ‘maxaa dhacay haddii…?’ taas oo horumarineysa qaababka jawaab-celinta ee la saadaalin karo iyo kuwa aan la saadaalin karin.

Qorshayaasha nabadgelyada iyo nidaamyada loo marayo waa aalado qiimo badan ku fadhiya, hase ahaatee waxaa loo baahan yahay in lagu jaangooyo wacyiga la xiriira xaaladda, dareenka guud iyo garsoorka caqliyeysan.

Hay’adda Front Line waxay si diirran u soo dhoweyneysaa wax alla wixii faallo ah ee la xiriira buug-hawleedkan. Fadlan wixii faallo ah noogu soo dir cinwaanka iimaylka hoose:
workbook@frontlinedefenders.org

Dr Mudawi, oo u dhashay dalka Suudaan, waa qofkii ugu horreeyay ee lagu daah-furay Abaal-marinta hay’adda Front Line sannadkii 2005 isagoo la taagan Madaxweynaha Ireland, Mary McAleese

Buuugaag marjac ahaan loo tixraacay:

Barry J, Nainar V, Women Human Rights Defenders' *Security Strategies: Insiste, Persiste, Resiste, Existe*, Urgent Action Fund, Kvinna Till Kvinna, Front Line, 2008 http://www.frontlinedefenders.org/files/en/Insiste%20Resiste%20Persiste%20Existe.pdf

Operational Security Management in Violent Environments (Revised Edition), Humanitarian Practice Network, 2010, http://www.odihpn.org/report.asp?id=3159

Eguren E, Protection *Manual for Human Rights Defenders,* Front Line, 2005 http://www.frontlinedefenders.org/manuals/protection

Eguren E & Caraj M, *New Protection Manual for Human Rights Defenders,* Protection International, 2008 http://www.protectionline.org/New-Protection-Manual-for-Human

Bugusz W, Vitaliev D, Walker C, *Security in-a-box*, Tactical Technology Collective & Front Line. https://security.ngoinabox.org/

Easton M, Strategies for Survival: Protection of *Human Rights Defenders in Colombia, Indonesia and Zimbabwe*, Front Line, 2010 http://www.frontlinedefenders.org/node/13868

Collier, C, *Front Line Handbook for Human Rights Defenders: What Protection can EU and Norwegian and Diplomatic Missions Offer?*, Front Line, 2008 http://www.frontlinedefenders.org/files/FL_Handbook_EU_Guidelines_ENGLISH.pdf

Emergency Response Kits, Capacitar
Internationalhttp://www.capacitar.org/emergency_kits.html

Security Risk Managment - NGO Approach, Interaction Security Advisory Group, http://www.eisf.eu/resources/item.asp?d=2551

LIFAAQA 1

Tusaale: Daraasadda SWOT ee la xiriirta Nabadgelyada

Daraasadda SWOT waxaa loola jeedaa falanqeynta dhinacyada xoogganaanta, daciifnimada, fursadaha iyo hanjabaadaha (ereyga 'SWOT' waxaa loo soo gaabiyey xarfaha ugu horreeya). Xoogganaanta iyo daciifnimadu waa kuwo khuseeya 'arrimaha gudaha' (ee hay'addaada dhexdeeda) halka fursadaha iyo hanjabaaduhuna ay yihiin kuwo ka imanaya bii'ada dibadda ee gobolka iyo dalka aad ku nooshahay.

Falanqeynta SWOT waxaa lagu hirgelin karaa xaalad kasta. Hase ahaatee waxaad halkan hoose ka helaysaa tusaale la xiriira nabadgelyada.

Si aad u sameysid daraasadda SWOT:

Tallaabada 1: Iyadoo shaqaaluhu ay u fadhiyaan qaab kooxeed, adeegso xaashida weyn ee wax lagu qoro taas oo loo qeybiyey afar waaxood (sida hoos ka muuqata) ka dibna kooxda kor ka su'aal waxyaabaha aad ku qoraysid. Xaashida ku diiwaangeli dhammaan talooyinka uu qof waliba kuu soo gudbiyo.

Tallaabada 2: Fiiro gaar ah u yeelo kuwa ay yihiin walxaha loo baahan yahay in ahmiyadda koowaad la siiyo (kuwa u dhexeeya 3 iyo 5) ka dibna kobci qorshayaal dhab ah oo la qaadanayo kuwaasoo la xiriira waxyaabaha ahmiyadda leh.

Dhinacyada awoodda (la xiriira nabadgelyada)	**Daciifnimada (la xiriirta dhinaca nabadgelyada)**
• Shaqaale si habsami ah u gudanaya shaqadooda • Shaqaalaha sare waxay waayo-aragnimo u leeyihiin qaabka maareynta hanjabaadaha • Xiriirka qaar ka mid ah shakhsiyaadka dawladda ee awoodda leh • Warbaahinta madaxa bannaan ayaa taageersan shaqadeenna • Xiriir wanaagsan ayaan la leennahay hay'adaha gobolka iyo kuwa caalamiga ah e ka shaqeeya Xuquuqda Aadanaha	• Aqoonta la xiriirta qaabka loo maareynayo Hanjabaaduhu ma aha mid loo wadaagay qaab mideysan • Ma jiro qorshe nabadgelyo oo loogu talagalay xafiiska iyo shaqooyinka la qabanayo • Xiriir liita oo lala leeyahay Wasaaradda Gaashaandhigga (oo iyadu mas'uul ka ah ciidamada) • Warbaahinta dawladdu kama hadasho shaqooyinka aan qabanno
Fursadaha (la xiriira nabadgeyada)	**Hanjabaadaha (la xiriira nabadgelyada)**
• Taageerada hay'adaha kale ee maxalliga ah ee ka shaqeeya xuquuqda aadanaha: difaacitaanka; arrimaha sharciga; iyo taageerada dhinaca mooralka • Qaababka Jiheeyayaasha/Hagayaasha Midowga Yurub ee Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha - Waxaan la xiriiri karnaa safaaradaha si ay noo badbaadiyaan	• Ciidamaha iyo kooxaha mucaaradka ee hubeysan labaduba waxay digniinno u jeediyaan Hay'adaha aan dawliga ahayn ee ka shaqeeya arrimaha Xuquuqda Aadanaha • Sharci-dejin la xiriirta xakameynta shaqooyinka aan qabanno Iyo taageerada hay'adaha aan dawliga ahayn ee ka shaqeeya arrimaha xuquuqda aadanaha

Sida ay hawlaha iyo tallaabooyinka la qaadayo u kala muhiimsan yihiin (Tusaale ahaan oo kaliya – hay'addani waxay go'aansatay inay diiradda saarto hanjabaadaha waaweyn):

Ahmiyadaha ay kala leeyihiin:

1. Maareeyaha Barnaamijku waxa uu diyaarinayaa qabyo-qoraalka qorshaha nabadgelyada ka dibna wuxuu sameynayaa la-tashi. (Taariikhda la dhammeystiray: 3 Waqtiga bisha).
2. Maamulaha iyo maamulka sare waxay la kulmayaan qof ka mid shaqaalihii hore kaas oo waqti-xaadirkan ka shaqeeya Wasaaradda Difaaca si dood loogala yeesho istiraatijiyadda lagu kobci karo xiriirka lala leeyahay wasaaradda (Taariikhda: Toddobaadka soo socda).

3. Maamulaha iyo maamulka sare waxay kulan la yeelanayaan hoggaamiyaha diinta ee saameynta ku leh kooxaha mucaaradaka hubeysan (maamulaha sare waa xubin ka mid ah qaraabada fog ee hoggaamiyaha diinta) (Taariikhda: bisha soo socota).
4. Isku-dubbaridka kulan isku-dhaf ah oo lala yeelanayo hay'adaha kale ee maxalliga ah kuwaasoo ay dhici karto inay saameyn ku yeelatay sharci-dejin la xiriirta xakameynta hay'adaha aan dawliga ahayn ee ku hawlaha arrimaha xuquuqda aadanaha si loo wada falanqeeyo shaqooyin wadajir ah oo la xiriira wacyigelinta (Taariikhda: sadex toddobaad gudahood).
5. Shakhsiyaadka mas'uulka ka ah guudmarka hubinta qabsoomidda shaqooyinkan iyo horey loo sii gudbiyo: Maamulaha iyo Agaasimaha Barnaamijyada.

LIFAAQA 2

Tusaale ku saabsan Su'aalaha Falanqeynta Xaaladda

1. Waa maxay arrimaha muhiimka ah ee ka jira dalka?	2. Waa kuwa jileyaasha muhiimka ah ee arrimahan muhiimka ah?	3. Sidee shaqooyinkeenna ay saamayn fiican ama mid xun ugu yeelan karaan danaha kooxahan?	4. Goorma ayay u badan tahay in la weeraro DXA (Af ahaan ama jir ahaan)?
• Xakamaynta siyaasadda dalka (taas oo xasaasi iska ahayd tan iyo markii kacdoonnadu ka dhaceen Tunisia, Masar iyo xilliga doorashada soo socota) • Kala qaybsanaan – xisbiga talada haya iyo mucaaradka • Isticmaalka iyo bixinta dhulka • Xakamaynta khayraadka (macdanta iwm) • Saboolnimada • Shaqo la'aanta • Soo jiidashada maalgashiga dibadda • Rabshadaha ka dhanka ah mucaaradka iyo DXA	Madaxweya iyo xisbiga talada haya	Saameyn xun, DXA waxaa loo arkaa inay mucaarad yihiin ayna saameynayaan sumcadda dalka ee la xiriirta maalgashiga	• Ka hor, inta ay socoto iyo xilliga ka dambeeya doorashada • Xilliga ay ka shaqeynayaan baaritaan xasaasi ah • Xilliga ay dowladda ka dalbanayaan macluumaad la xiriira arrimo xasaasi ah • Ka dib marka ay soo daabacaan warbixinno adag (tusaale qoraallo, warbixinno) • Marka shaqadaadu saamayn ku leedahay gobolka/dalka/gobolka • Ka dib marka aad xog xasaasi ah siiso hay'adaha caalamiga • Goobaha dibadbaxyada
	Mucaaradka	Saameyn togan sida guud – balse xoogaa mashaakil ah ayaa ka taagan xadgudubyo ay gaystaan mucaaradka oo DXA ay iftiimiyaan	
	Ciidanka	Saameyn xun, DXA waxay u arkaan mucaarad & halis	
	Booliska	Booliska – saameyn xun – sida ciidanka oo kale	
	Dalalka shisheeye - safaaradaha	Tusaale 1 – saameyn xun, xiriir qoto-dheer oo ay la leeyihiin madaxweynaha iyo danaha macdanta Tusaale2 – Yurub – saameyn togan, taageero ayay muujinayaan balse DXA waxaa lagu shabbadeyn karaa inay gacanta ugu jiraan Reer Galbeedka Gobolka – taageero ayuu muujinayaa balse mid saamayn wayn leh ma aha	
	Hay'adaha QM	Saameyn fiican, taageero leh balse si cad wax uma diidi karaan	
	Hay'adaha caalamiga ah ee xuquuqda aadanaha	Saameyn togan leh, taageero leh	
	Warbaahinta dowladda	Dowladda ayaa gacanta ku haysa – saameyn xun	
	Warbaahinta gaarka loo leeyahay	Ayagaaba u halgamaya badbaadadooda balse qalbiga ayay na gala jiraan	
	Aaraada dadweynaha	Kala qaybsan tahay	
	Garsoorka	Isku khasan – xoogaa xorriyad ah	
	Madaxda diinta/kooxaha	Isku khasan – qaar waxay taageersan yihiin ku sii jirista xaaladda haatan lagu jiro, qaar way ka soo horjeedaan	
	Danaha ganacsiga	Danaha ganacsiga – xasillooni ayay rabaan. Waa laga yaabaa inay ku kala aragti duwan yihiin sida halkaas lagu gaari karo.	

LIFAAQA 3

Kala doodidda khatarta iyo hanjabaadaha bulshooyin aan aqoon la hayn

Qaar badan oo ka mid ah bulshooyinka aan aqoonta lahayn ayaa si firfircoon u ilaaliya xuquuqdooda iyagoo ka difaacaya wixii khatar ama xadgudub ah. Bulshooyinka noocan oo kale ah, waxaa laga yaabaa inaanayn fahmi karin Qaaciddada Khatarta sababtoo ah waxay u arkaan inay tahay qaacido xisaabeed.

Mid ka mid ah kaabayaasha aasaasiga u ah qaababka bulshooyinkan loola yeelanayo doodaha waxaa hindistay Lina Selano, oo ah Difaace Xuquuqda Aadanaha oo ka shaqeysa dalka Ecuador:

1. **Waxaad dhulka ku sawirtaa laba buurood oo uu dhexdooda marayo webi. Mid ka mid ah daafaha webiga ku muuji tuulo ay bulsho ku nooshahay. Figta sare mid ka mid ah buuraha waxaa ku yaalla dhagax dhadhaab ah oo weyn.**
2. **Ka dib waxaad sawirka ku muujisaa nin gaaban oo raba inuu dhagaxa weyn ku soo rido tuulada korkeeda.**
3. **Ugu danbeyntii, sawirka ku dar ul xooggan oo ku jirta gacmaha ninka gaaban, taasoo ah aalad uu u adeegsanayo si uu dhagaxa weyn ugu soo wilaawiliyo dhinaca tuulada.**

Weydii xubnaha bulshada deegaanka su’aashan:

- Maxay yihiin khataruhu (maxaa laga yaabaa inay ku dhacaan tuulada iyo bulshada ku nool)?

(Waxaa dhici karta inay kuugu jawaabaan inay jirto fursad ay tuuladu ku baabi’i karto, taasoo ay dadkuna ku dhaawacmayaan ama ay ku dhiman karaan)

- Weydii waa maxay heerka khatarta ee mid kasta oo ka mid ah saddexda noocba

(Waxaa dhici karta inay ku jawaabaan in nooca koowaad uu yahay oo kaliya khatar haddii uu dhaco dhulgariir, nooca labaad oo ah inuusan ahayn khatar weyn maadaama uuna ninka yari awood u lahayn inuu dhaqaajiyo dhagaxa weyn hase ahaatee nooca saddexaad waa khatar weyn sababtoo ah awoodda uu ninku leeyahay waa mid isa soo tareysa.)

Xubnaha bulshada deegaanka ku martiqaad inay soo dhowaadaan ka dibna ay sawir ahaan u muujiyaan qaababka suurtagalka ee lagu xallin karo mushkiladda khatarta – iyo inay tilmaamaan kartida maareynta ee xal kasta. Waxaa dhici karta inay soo jeediyaan jawaabo ay ka mid yihiin kuwan hoos ku qoran:

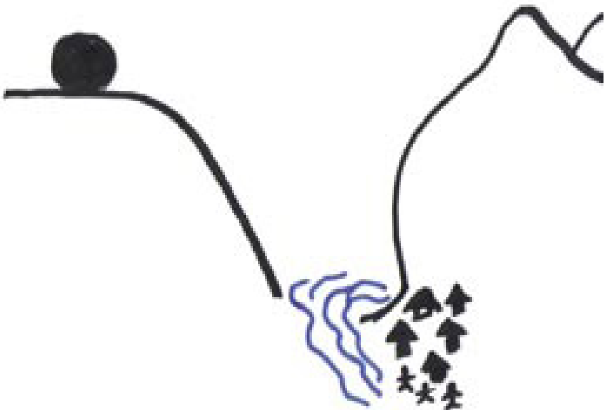
- In Dhagaxa weyn loo riixo goob badbaado leh
- In xaaladda lala socdo si bulshada loogu digo – waxaa la tababari karaa shinbiraha ku soo celceliya wixii loo sheego si ay u bixiyaan dhawaaqa digniinta taasoo loogu talagalay inay gaarto deegaanno ballaaran taas oo lagaga jawaab-celinayo marka la maqlo shanqar ama calaamad gaar ah
- In geedo ama tiintiin lagu beero agagaarka dhagaxa si ay u hakiyaan isbaddalka ku iman kara dhagaxa weyn hadii uu ka soo wilaanwisho buurta dusheeda
- In lagu cararo doomaha yar-yar iyadoo la adeegsanayo webiga
- In si ku-meel-gaar ah loogu guuro goob kale
- In la fuulo buurta isla mar ahaantaana waardiye laga qabto, ka dibna laga qaado usha weyn ee uu gacanta ku haysto
- Taageero ka dalbo bulshooyinka ku nool deegaannada deriska ama hay’adaha ka shaqeeyaa arrimaha xuquuqda aadanaha

Waxaad awoodi kartaa inaad soo koobtid fikradaha dadka ka dibna aad ku soo gunaanadid inay jiraan khiyaaraad kala duwan oo looga jawaab-celinayo arrintan, taas oo noqon karta mid habsami u shaqeynteedu ay kala duwan tahay waqtiyada kala duwan. Caqabaddu waxay tahay in fiiro gaar ah loo yeesho dhammaan khiyaaraadka kala duwan ee jawaab-celinta ka dibna qiimeyn lagu sameeyo qaabka ugu wanaagsan ee looga jawaab-celin karo.

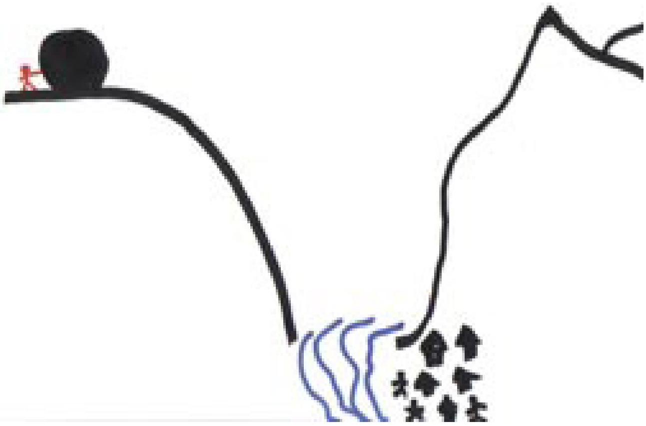
Ka dib marka laga doodo tusaalahan, dib ugu soo laabo dooda la xiriirta xaaladaha ay bulshadu wajahayso.

Qaabka looga doodayo kaabayaasha Qaaciddada Khatarta. Waxaa hindistay Lina Selano, oo ah Difaace Xuquuqda Aadanaha oo u dhalatay dalka Ecuador

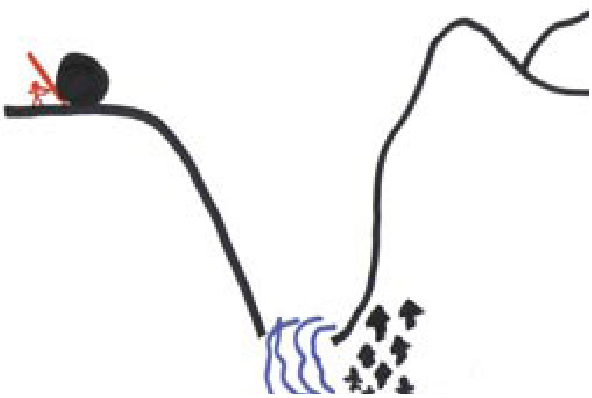
1.



2.



3.



LIFAAQA 4

Liiska hubinta: Kartida hawlgudashada ee ay soo gudbiyeen DXA

Liiskan hubintu ma aha mid looga gol leeyahay khiddad aan waxba laga bad-badli karin oo la xiriirta nabadgelyada. Arrinta ahmiyadda koowaad leh ee u baahan inaad tixgelisid waa xaaladdaada gaarka ah. Fiiro gaar ah u yeelo khataraha iyo hanjabaadaha ku haysta, iyo haddii ay jiraan wax nuglaansho si loo kaabo liiskan isaga ah.

Aqoonta:

- la xiriirta khataraha iyo hanjabaadda ku haysata
- xuquuqdaada sharci ahaaneed, shuruucda dalkaaga, qaababka xalka ee heer qaran iyo heer caalami
- la xiriirta bulshada deegaankaaga, dhaqankooda iyo nidaamkooda siyaasadda
- qaabka loo maaareynayo walbahaarka

Xiriirrada:

- Taageerada bulshada maxalliga ee deegaanka
- Karti la xiriirta in si deg-deg ah loo abaabuli karo dad aad u fara-badan
- Xiriirrada gudaha – hay'adaha xuquuqda aadanaha, warbaahinta, iyo shakhsiyaadka saameynta leh
- Xiriirka dawladda, booliiska, iyo qeybaha kale ee muhiimka ah
- Xiriirrada safaaradaha (gaar ahaan kuwa Midowga Yurub iyo Norway) kuwaas oo leh qaabab jiheeyayaal gaar ah oo loogu talagalay badbaadada Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha (fiiri buug-yaraha ay diyaarisay Hay'adda Front Line ee loogu talagalay Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha – Waa maxay nooca badbaadada ee laga heli karo xafiisyada diblomaasiyadda Midowga Yurub iyo Noorway?1)
- Shabakadaha iyo hay'adaha xuquuqda aadanaha ee heer gobol iyo kuwa heer caalami2

Qorsheynta:

- Qorshayaal nabadgelyo oo loogu talagalay khataraha lala kulmo maalin kasta
- Qorshayaal deg-deg ah oo la xiriira haddiiba lala kulmo khatarta ugu xun
- Qorshaha xaaladda deg-degga ah (haddii lala kulmo khatar aan la filaneynin)
- Waajibaadyo mas'uuliyadeed oo si fiican u qeexan kuwaas oo la xiriira nabadgelyada
- U-ololeynta arrimaha nabadgelyada marka la qorsheynayo hawlaha
- Muraajaceyn joogto ah oo lagu sameeyo qorshayaasha nabadgelyada

Hay'adda / xafiiska:

- Sumcad guud oo wanaagsan
- Nabadgelyada goobta ee loo baahan yahay – albaabbada waaweyn, qufullada, albaabbo iyo daaqado si fiican u xirmaya, iftiin wanaagsan iwm
- Qorshe hawleedka hay'adda oo si fiican u qeexan (si ay suurtagal u noqoto in si deg-deg ah loogu sharxo dadka kale, sidoo kale baraha koontaroolka)
- Taageerada bii'ada ee la xiriirta marka la falanqeynayo khatarta
- Nabadgelyada teknolojiiyada (sida adeegga firewall, barnaamijyada ka dhanka ah fayruska kumbuyuutarrada, nidaamyada fureyaasha sirta ah, halista dukaamada internetka, cinwaanno imayl oo amni ah, adkaynta badbaadada dukumintiyada)
- Nidaamyada qeexan ee lagu maareeyo macluumaadka xasaasiga ah
- Sharciga u degsan dadka soo booqanaya si looga hortago gelitaan aan la ogolayn.

Wax kale:

- Habdhaqanka gaarka ah – ku dhaqmidda ilaalinta sharciga
- Taageerada qoyska
- Helitaanka guri badbaado leh haddii loo baahdo
- Gaadiid badbaado leh
- Ilaha dhaqaalaha maaliyadeed
- Ceymiska caafimaadka
- Kartida maareynta walbahaarka

Nuglaanshaha waxaa loola jeedaa karti la'aanta maareynta – fiiro gaar ah u yeelo waxyaabaha aad rabtid inaad kobcisid.

1. http://www.frontlinedefenders.org/files/FL_Handbook_EU_Guidelines_ENGLISH.pdf

2. Fiiri Lifaaqa 17 Liiska ay ku qoran yihiin hay'adaha muhiimka ah eek a shaqeeya arrimaha Xuquuqda Aadanaha

LIFAAQA 5

Liiska hubinta: Nabadgelyada Xafiiska

Liiska hubintu ma ahaa mid looga gol leeyahay khiddad aan waxba laga baddali karin oo la xiriirta nabadgelyada. Duruufaha gaarka ah ee aad ku sugan tahay ayaa ah arrinta mudan in la tixgeliyo. Fiiro gaar ah u yeelo khataraha iyo hanjabaadaha aad la kulmeysid, iyo wixii nuglaansho ah si loo kaabo liiskan isaga ah.

1. Xiriirrada xaaladaha deg-degga ah
   - Ma jiraa liis faa'iido leh oo casriyeysan oo ay ku qoran yihiin lanbarrada telefoonnada iyo cinwaannada hay'adaha kale ee maxalliga ah, isbitaallada gargaarka deg-degga, booliiska, kooxda dab-damiska iyo gaadiidka degdegga ah?

2. Xudduudaha farsamada iyo kuwa muuqaal ahaaneed (mid dibadda ah, mid gudaha ah)
   - Hubi xaaladda iyo nidaamka shaqada ee albaabbada waaweyn ee dibadda/siligyada derbiga, albaabbada laga galo dhismaha, daaqadaha derbiyada iyo safiitada
   - Hubi xaaladda iyo nidaamka shaqada ee nalalka dibadda, ganbaleelka, kaamaradaha iyo fiidyowga ku xiran goobaha laga soo galo
   - Hubi nidaamyada aasaasiga ee la marayo, taasoo ay ku jirto in furayaasha la dhigo goob ammaan ah ka dibna lagu sharooteeyey shiifar lagu garanayo, in qof loo xilsaaro mas'uuliyadda koontaroolka furayaasha iyo koobiyeyntooda, iyo in furayaasha iyo koobiyaashoodu ay ku jiraan qaab shaqo oo wanaagsan. Hubi in marka ay furayaashu lumaan ama la xado la baddalo qufullada, iyo in la diiwaan-geliyo dhacdooyinka noocaas oo kale ah
   - Miyaad leedahay qol gaar ah 'oo badbaado leh'?
   - Suurtagal ma tahay in la dejiyo astaanta magaca hay'adda marka ay kororto hanjabaadda si loo yareeyo nuglaanshaha la xiriira in weerar la geysto?

3. Shaqaalaha xafiiska
   - Ma waxaad shaqaaleysaa dad lagu kalsoon yahay oo kaliya, kuwaas oo ay ku jiraan waardiyayaashu, miyaadse diiwaangelisay dadka iyaga marjaca u ah ee la tixraaci karo?
   - Dhammaan shaqaaluhu miyay haystaan tababarro la xiriira qorshayaasha nabadgelyada?
   - Miyaad dejisay wax qorshe ah oo la xiriira haddiiba ay dhacdo inay laamaha dawladda ama kooxo kale ay soo weeraraan xafiiska?
   - Miyaad ku dhaqantaa qorshaha loo yaqaan 'baahida loo qabo ogaanshaha' oo la xiriira shaqooyinka laga qabo xasaasiyad weyn?
   - Miyaad xiriir wanaagsan la leedahay xubnaha shaqaalaha oo dhan, gaar ahaan haddii aad ka warqabtid inay wajahayaan dhibaatooyin dhinaca maaliyadda ama cadaadisyo kale? (Waxaa suurtagal ah in shaqaalaha careysani ay noqon karaan cadow khatar ah.)
   - Marka uu qof ka mid ah shaqaalaha uu hay'adda ka tago, miyaad badashaa tallaabooyinka la xiriira nabadgelyada, baaswaadhyada, fureyaasha hadba sida ay ku habboon tahay?

4. Nidaamyada loo maro soo-gudbinta booqdaha iyo 'filtarrada wax lagu shaandheeyo'
   - Nidaamyada loo marayo soo-gudbinta booqduhu ma yihiin kuwo lagu dhaqan-geliyo dhammaan noocyada dadka soo-booqanaya? Ma yihiin dad ay shaqaalaha oo dhan garanayaan?
   - Xubnaha shaqaalaha miyaa la weydiiyaa su'aalo ku saabsan cidda sida caadiga ah fulisa nidaamka soo-gudbinta booqdaha, in nidaamyada la marayo ay yihiin kuwo si habsami ah u shaqeynaya maxayse yihiin waxyaabaha loo baahan yahay in la kobciyo.
   - Shaqaaluhu miyay garanayaan waxa ay sameynayaan haddii ay soo gaarto alaab aan la filaynin? (sida inay dhigaan goob gaar ah, aan la furin, ka dibna lala hadlo laamaha ay shaqadu khusayso)
   - Miyaa la diiwaangeliyaa magacyada soo-booqdayaasha (kuwaas oo ay ku jiraan dadka ka qayb-galaya shirarka lagu qabanayo xafiiskiinna? Haddii ay jawaabtu tahay haa, macluumaadkani ma yihiin kuwo xasaasi ah qaabkee ayaadse u ilaalisaan? (tusaale ahaan in la adeegsado astaameynta shiifarka ama faylaasha sida gaarka ah loo ilaaliyo)

5. Nabadgelyada xogta (sidoo kale fiiri Lifaaqa 14, Nabadgelyada Kumbuyuutarka iyo Telefoonka)
   - Miyaad si joogto ah u sameysaa hawlaha la xiriira nuquladda dib loo keydiyey kuwaas oo lagu

xafido goob ammaan ah oo ka baxsan xafiiska?

- Shaqaalaha xafiisku miyay og yihiin inaanay meel xafiiska ka baxsan u qaadanin xog ku keydsan aaladahooda gaarka ah ee xogta lagu keydiyo?
- Miyaad leedihiin nidaam badbaado leh oo la xiriira duubitaanka xogta sirta gaarka ah, sida xogta macaamiisha ama markhaatiyaasha?
- Faylashaada xasaasiga ah (kuwa caadiga ah iyo kuwa ku jira nidaamka danabaysan) miyaad u sameysay magacyo badbaado leh si aysan suurtagal u noqonin in si deg-deg ah loo aqoonsado?

6. Nabadgelyada la xiriirta kiisaska shilalka
   - Hubi sida ay tahay xaaladda ogsijiinta dabka lagu damiyo, gaaska, tuubooyinka iyo qasabadaha biyaha, godadka korontada laga isticmaalo iyo xarkaha korontada iyo matoorrada korontada (haddii ay jiraan)

7. Mas'uuliyadda iyo tababarka
   - Ma jiraa qof loo xil-saaray nabadgelyada xafiiska? Ma tahay mid si habsami ah loo gudanayo?
   - Miyuu jiraa barnaamij loogu talagalay tababarka nabadgelyada xafiiska? Tababarku miyuu ka hadlayaa dhammaan waxyaabaha aan halkan ku eegeyno? Dhammaan shaqaalaha cusubi miyey qaateen tababarro? Tababarku ma yahay mid si habsami ah u dhacay?

LIFAAQA 6

Liiska Hubinta: Nabadgelyada Guriga

Liiska hubintu ma aha mid looga gol leeyahay inuu noqdo khiddad aan waxba laga baddali karin oo la xiriira nabadgelyada. Duruufahaaga gaarka ah ayaa leh mudnaanta koowaad. Fiiro gaar ah u yeelo khataraha iyo hanjabaadaha aad wajahaysid, iyo haddii ay jiraan xaaladaha nuglaanshaha ee jira si loo kaabo liiskan isaga ah.

- Adeegso tallaabooyinka badbaadada ee aad awoodi kartid iyo tallaabooyinka caadiga ah ee ka jira bulshada deegaankaaga – Haddii tallaaabooyinka nabadgelyada ee aad ku tallaabsaneysid ay yihiin kuwo aan caadi ahayn waxaa dhici karta inay dadka kale si weyn kaaga shakiyaan.
  Fiiro gaar ah u yeelo: qufullada, tiirka albaabka lagu xiro, ganjeellooyinka, siligga derbiga, goobaha daloolka ee wax laga fiiriyo, ganbaleelka digniinta, kaameradda CCTV, iftiin fiican oo ka jira hareeraha gurigaaga iwm
- Lanbaradda lagala xiriiro xaaladda deg-degga ah ku kaydso telefoonkaaga – booliiska, anbalaasta, adeegyada dab-damiska, iyo weliba
  Lanbarrada saaxiibbada shaqada/gaashaanbuurta ee loo baahan yahay in la waco marka ay jirto xaalad deg-deg ah
- In la heli karo ganbaleelka digniinta dab-damiska, dab-damiyayaasha ogsojiinta ee darbiga lagu dhejiyo iyo in la heli karo sanduuqa yar ee gargaarka deg-degga ah
- Haddii ay suurtagal tahay inay jiraan goobo gaar ah oo loogu talagalay bixitaanka iyo xaaladda deg-degga ah
- Fiiro gaar ah u yeelo badbaadada goobta la dhigo baabuurteenna – suurtagal ma tahay in lagu qariyo walxaha wax lagu duubo ama walxaha qarxa?
  Haddii ay jawaabtu tahay haa, waxaad u baahan tahay inaad mar walba si joogto ah wax u hubisid

- U sheeg xubnaha qoyska iyo qof kasta oo ka mid ah shaqaalaha inaanay qabanin walxo aan horey loo filaynin haddii ay dhacdo in lala kulmo walxaha qarxa
- Waqti iyo dadaalba ku bixi horumarinta xiriir wanaagsan oo aad la yeelatid deriskaaga. Deriska lagu kalsoon yahay waxay awood u leeyihiin inay kaaga digaan wax kasta oo shaki keeni kara oo ka jira deegaanka deriska (baabuurta, dad soo gaaray agagaarka oo dadka kale weydiiyey su’aalo adiga kugu saabsan) waxayna derisku ku siin karaan goob aad ku carari kartid adigoo isticmaalaya gurigooda
- Intii suurtagal ah qoyskaaga kala dood waxa ay yihiin khataruhu: sidoo kale waa inay jiraan qorshayaal kuu diyaarsan haddiiba lala kulmo xaalado gaar ahaaneed oo khatar ah.
- Lammaanaha: qaar ka mid ah Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha lammaanahooda waxay uga warbixiyaan wax kasta oo ku saabsan khataraha ay la kulmaan (iyo waxyaabaha looga baahan yahay inuu lammaanuhu ku tallaabsado haddii ay la kulmaan xaaladaha nabadgelyada ee kala duwan); qaar ka mid ah difaacayaashu waxba uma sheegaan lammaanahooda, iyagoo aaminsan in iska-indhatirka xaaladdu uu badbaado u yahay lammaanaha.
  Fiiro gaar ah u yeelo xaaladda ugu habboon ee aad yeeli kartid – qarintu waxay dhaawac gaarsiin kartaa xiriirka lammaanaha
- Carruurta: fiiro gaar ah u yeelo waxyaabaha aad u sheegi kartid iyo sida aad ugu diyaarin kareysid qaab ay ku badbaadi karaan hase ahaatee aan u keeni karin wax baqdin ah
  - u sheeg inaanay la sheekeysanin dad aanay aqoon gaar ah u lahayn – iyo weliba inaanay la hadlin kuwa weydiinaya su’aalaha ama la socda dadka aan la garaneynin
- Fiiro gaar ah u yeelo inaad leedahay astaan shiifar ah oo la xiriirta xaaladda khatar ah sida “waxaad tagtaa meeshaa ka dibna la cayaar [magaca boombalahaaga cayaarta]”
  Taas oo uu macneheedu yahay ‘si deg-deg ah u gaar guriga eedadaa.’
- Macallimiinta: Xiriir fiican oo horumarsan la yeelo macallimiinta carruurtaada ka dibna u sheeg inay carruurta soo kaxayn karaan oo kaliya dadka haysta ogolaanshaha waalidka
- Shaqaalaha (shaqaalaha guriga, waardiyaha iwm): shaqaaleyso dad aad ku kalsoon tahay oo kaliya ka dibna ku tababar inay
  - kuu soo sheegaan wax kasta oo ay ka shakiyaan – baabuurta ama dadka aan caadiga ahayn ee ku sugan agagaarka deegaanka
  - inaan guriga loo ogolaanin inuu soo galo qof aan haysanin ogolaanshahaaga
  - in wax la hubiyo (in lala soo hadlo xafiiska) haddii ay jiraan shaqaale doonaya inay wax dayactiraan kuwaas oo doonaya inay guriga soo galaan. Sida hagaajinta telefoonka, korontada, biyaha. Dadkan

iyaga ah waa in la koontaroolo marka ay goobta joogaan isla mar ahaantaana aan keligood laga tegin inta ay goobta joogaan

- Fiiro gaar ah u yeelo nidaamka fudud ee Nabadgelyda Waddooyinka ee Deg-degga ah si loo adeegsado astaanta shiifarka ee la xiriirta xaaladda:

  - Cagaar = xaalad caadi ah
  - Jaalle = khatar uu heerkiisu sarreeyo oo loo diyaargaroobay, sida in carruurta laga soo kaxeeyo ama la gaarsiiyo iskuulka, in la shaqaaleysiiyo waardiye
  - Guduud = xaalad ay khatarteedu sarreyso oo la qaatay tallaabada ku habboon, sida in qoyska loo raro goob horey loogu sii diyaariyey

- Guriga ha kaga tegin dukuminti xasaaasi ah
- Iska ilaali inaad guriga u qaadid wax shaqo ah oo aad qabaneysid haddii uu nuxurka shaqadu yahay wax xasaasi ah
- Hubanti ka dhig inaad u hoggaansanaatid sharciga iyo shuruucda, sida canshuur-bixinta shakhsi ahaaneed, shuruucda waddooyinka iwm
- Haddii lagu marti-qaado ha cabbin cabbitaannada ama cuntooyinka ay goobta keeneen dad aan la aqoonin (gaar ahaan haddii dadka keenay ay yihiin kuwo daroogaysan)

LIFAAQA 7

Liiska Hubinta: Badbaadinta dadka kale (Macaamiisha/Markhaatiyaasha/Dhibbanayaasha soo badbaadey iwm)

Liiskan hubinta waxaa loogu talagalay inuu noqdo xusuusin ku saabsan qodobbada ugu muhiimsan ee looga baahan yahay marka Difaacayaasha Xuquuqda Aadanuhu ay la macaamilayaan macaamiisha (markhaatiyaasha, dhibanayaasha ka soo badbaaday falalka xadgudubyada iwm), ama marka ay xubnahan la soo gudboonaato khatar ka dib marka ay xiriir kula yeesheen adiga.

Badbaadadu ma aha mid la xiriirta nabadgelyadooda marka ay ku sugan yahay goobaha kale, hase ahaatee waxaad siin kartaa buug-yaraha ka dibna waxaad kula talin kartaa inay sameystaan qorshayaasha nabadgelyada gaarka ah ee iyaga ku habboon.

Hawsha ku billow liiskaaga gaarka ah adigoo tixraacaya Qaaciddada Khatarta, ka dibna qiimeyn ku samee waxa ay yihiin khataraha, hanjabaadaha (haddii aad wax uun ka garaneysid), xaaladaha nuglaanshaha iyo kartida wax-maareynta ee macaamiisha.

- Si qeexan macaamiisha ugu sharrax shaqada ay hay'adaadu qabato iyo waxyaabaha ay iyagu kaa filan karaan iyo waxyaabaha ayna kaa filan karin
- Macaamiisha u sharrax ilaa heerka aad badbaadin kartid (sida inaad qarinaysid magacyadooda iwm)
- Qofka macmiilka ah weydii inay kula wadaagaan waxyaabaha ay la tahay inay yihiin khataro, ka dibna u sheeg wax kasta oo aysan fiiro gaar ah u yeelanin oo la xiriira khatarta
- Marka aad xiriir la sameyneysid macaamiisha: dooro qaabka ugu nabadgelyo badan ee ay sameyn karaan marka ay jirto dabagal lagugu hayo ama iyagaba lagu hayo:
  - Waxaa fiican inaad si toos ah ula kulantid (hoos ka fiiri) ka dibna qaabee shiifar fudud oo lagula xiriiri karo – sida waxaan kulmi doonaa Talaadada saacadda 11 am" taasoo macnaheedu yahay waxaan kula kulmi doonaa maalinta Isniinta (hal maalin ka hor) saacadda10 am" (oo ah 1 saac ka hor). Isku qaabee goobta uu ka dhacayo kulanka fool-ka-foolka ah ahi.
  - Weydii qofka macmiilka qaabka ay jecel yihiin in loola xiriiro (ka dibna kula tali haddii uu qaabkani yahay mid aan badbaado lahayn)
  - Telefoonka: miyay u badan tahay in dabagal lagugu sameynayo? Haddii ay jawaabtu tahay haa, ha soo qaadin wax la xiriira khatar. Qaabka isgaarsiinta Skype waa mid badbaado leh. Mararka qaarkood waxaa fiican isgaarsiinta telefoonnada laga adeegsado goobaha dadweynaha haddii goobta ay ku yaallaan sanduuqyada telefoonnada laga dirsado ay yihiin goobo aan u dhowayn gurigaaga iyo goobtaada shaqada.
  - Iimayl: macmiilku ma leeyahay cinwaan iimayl oo badbaado leh, sida Gmail ama riseup.net? Haddii uusan lahayn, iska ilaali inaad u muujisid wax is-faham ah iyo qaban-qaabo la xiriirta inaad la kulantid adigoo isticmaalaya qaabkaa isaga ah.

- La kulmidda macaamiisha waqtiyada ay dhici karto inay kugu socdaan hawlaha dabagalku:
  - Maqaayad laga cuno cuntooyinka deg-degga ah taas oo miisaskeeda aan horey loo sii qaabeynin ayaa ugu badbaado fiican. Haddii aad kula kulantid xafiiskaaga, gurigaaga ama gaarigaaga ama gaariga qofka kale waxay keeni kartaa khatar la xiriirta dhinaca nabadgelyada. Goobaha guud ee dadweynuhu waxay noqon karaan kuwo badbaado leh hase ahaatee waa inaad goobta gudaheeda ku dhex lugeyneysid isla mar ahaantaana aad ka warqabtid dadka kale ee iyaguna socda goobaha hareerahaaga, maadaama makarafoonnada wax lagaaga duubi karo fogaan dhan ilaa 50 mitir.)
  - Haddii ay lama huraan tahay inaad kula kulantid xafiiskaaga ama guriga, iska ilaali inaad kula kulantid xafiisyada ama guriga.

- Haddii aad soo daabacdid xog ku salaysan sheekada markhaatiga Goobaha ku habboon waxaa ka mid ah qolka dharka lagu dhaqo (iyadoo la daarayo mashiinka wax lagu dhaqo) ama barsadda kuwaasoo ay u badan tahay inaan lala soconin waxa ka dhacaya. Ka dibna adigoo iyaga la tashanaya dib uga xaqiiji sida ay xaaladdoodu tahay. Waxaa dhici karta in qof markii hore ogolaadey inaad magaciisa diiwaangelisid isla mar ahaantaana sawir ka qaadatid uu marka danbe go'aan kale qaato ka dib marka uu la kulmo hanjabaad ama ay duruufihiisu is-badalaan.

Fiiro gaar ah: Qaar ka mid ah Difaacayaasha Xuquuqda Aadanuhu waxay la kulmeen dad iska dhigaya inay yihiin markhaatiyaal si ay ugu horseedaan xaalad khatar ah, sidaa darteed waa inaad si taxadar leh u xaqiijisid xiriirkaaga.

LIFAAQA 8

Mudaaharaadyo

Ujeeddada laga leeyahay liiskan hubintu ma aha inuu noqdo khiddad aan waxba laga baddali karin oo la xiriirta nabadgelyada. Duruufahaaga gaarka ah ayaa ah waxyaabaha aasaasiga ee loo baahan yahay in fiiro gaar ah loo yeesho. Fiiro gaar ah u yeelo duruufahaaga shakhsiga ah iyo hanjabaadaha aad wajahaysid, iyo haddii ay jiraan waxyaabo la xiriira nuglaanshaha kuwaasoo taageero siin kara liiskan.

Dejinta aasaaska:

- Si fiican u qeex ujeeddada laga leeyahay mudaaharaadka – kooxda oo dhan si fiican ugu gudbi qeexitaankan (haddii uu jiro heshiis guud oo laga gaaray mudaaharaadka. Haddii uusan jirin heshiis noocaas ahi fiiro gaar ah u yeelo tallaabada la qaadayo)
- Aqoonso goobta ugu habbboon (ee la xiriirta saameynta, nabadgelyada, iwm.)
- Falanqeynta nabadgelyada:
    - Waa maxay mucaaradnimada ama hakinta lagala kulmi karo goobtaas?
    - Suurtagal ma tahay in la isku halleeyo ciidanka booliiska si ay u maareeyaan wixii hakin ah. Haddii aysan awoodi karin fiiro gaar ah u yeelo in mudaaharaadku uu yahay qaabka ugu wanaagsan ee aad ku muujin kartid cabashadaada

Koox ahaan u shaqeynta:

- Si gaar gaar ah u qeybi mas’uuliyadaha shaqooyinka, sida:
    - Kala qoondee mas’uuliyadaha, tusaale:
    - Istiraatijiyadda warbaahinta (taas oo ay ku jiraan muuqaallada fiidyowga iyo wargelinta joogtada ah ee warbaahinta bulshada sida Facebook) iyo dadka afhayeennada
    - La shaqeynta booliiska
    - La shaqeynta taageerayaasha (taas oo ay ku jirto in aad aqoonsatid dadka kuu noqon kara dhego wax lagu maqlo oo soo gudbin kara xogaha goobta ee la xiriira jiritaanka qulqulado/mucaarado lagaga soo horjeedo mudaharaadka)
    - Wada-shaqeyn lala yeesho hay’ad kasta oo caalami ah taasoo taageero laga heli karo
    - Talo-siin dhinaca sharciga – waa helitaanka qof qareen ah haddii dad la xiro
    - Isku-xirka nabadgelyada (mas’uuliyad la xiriirta nabadgelyada guud – taas oo ay ku jirto in haddii loo baahdo la kansalo qabashada mudaaharaadka – tababar la siinayo wakiilada, naqshadeynta deegaanka iyo isku-dubaridka jidadka lagu baxsan karo iwm)
    - Isku-dubbaridka farriinta (tabeelayaasha, xaashiyaha la daabaco, makrafoonnada)
    - Taageerada caafimaadka (ugu yaraan in la ogaado xarunta tas-hiilaadka caafimaadka ee ugu dhaw)

Ugu horreyn:

- Laamaha ay khuseyo ka dalbo ogolaansho (xataa haddii adiga ama qareennaduba ay ka warqabaan tallaabooyinka maxalliga ah ee la marayo marka racfaan laga qaadanayo diidmada mudaaharaadka taas oo dhacday waqtiyadii ugu danbeeyey)
- In waqti sii horreeya booliiska lala kaashado arrimaha la xiriira walaaca dhinaca badbaadada, qorshayaasha u degsan labada dhinacba, iyo
- In la aqoonsado dadka qaabilsan isku-xirka
- Raadso makarafoonno iyo cod-baahiyayaal iwm
- Martiqaad u fidi kormeerayaal dhex-dhexaad ah si ay ugu kuurgalaan hannaanka mudaaharaadka
- Sahan ku samee jidka mudaaharaadka lagu marayo
- Wakiillada qaban-qaabada ku tababar jidka la marayo, fogaanta la soconayo iyo jadwalka mudaaharaadka, wax alla wixii shuruudo ah ee u degsan laamaha maxalliga ah,
- Qaabka sida ugu nabdoon loo kala kaxeyn karo ka qayb-galyaasha marka uu mudaaharaadku dhammaado, cidda lala xiriirayo haddii ay dhacaan shilal daran (looma baahna inay iyagu gacmaha ula tagaan dadka qaswadayaasha), iyo inay ku qalabeysan yihiin aaladaha isgaarsiinta iyo aqoonsi u gaar

ah (sida funaanado qoraal leh ama astaamo gacmaha ugu xiran)

- Qorshaha ku dar dharka badbaada leh – sida jaakad maqaar ah haddiba aad la kulantid fal xadgudub ah, iyo kabo aad si fiican ugu ordi kartid, fiiro gaar ah u yeelo inaad bannaanbaxayaasha u abaabushid qaab kooxo 4 ah – qof-kasta waa inuu waardiye ka yahay qof kale
- Taasi waxay sahleysaa in si dhibyar loo ogaado waqtiyada danbe haddii uu jiro qof la xiray in meelo fig sare ah lagala socdo mudaaharaadka si loo aqoosado haddii ay jiraan goobo ay mushkiladdu ka jirto
- Haddii la filayo in kooxo qaswadayaal ahi ay goobta soo galaan, fiiro gaar ah u yeelo inay mudaaharaadyadu noqdaan kuwo ay dadku koox koox sida silsiladda oo kale isugu xiran yihiin (tani waxay dadka aan ku jirin mudaaharaadka ka hor istaageysaa inay soo dhexgalaan mudaaharaadka)

Inta uu mudaaharadaku socdo:

- Dadweynaha la socodsii waxyaabaha dhacaya, (waxaa dhici karta inay dadku ka niyad-jabaan haddii ay muddo dheer goobta taagnaadaan iyagoo aan ka warqabin waxa dhacaya)
- Milicsi ku samee jidadka soo gala goobta mudaaharaadka si ay suurtagal u noqoto in farriin digniin ah la gaarsiiyo isku-xiraha nabadgelyada haddii ay soo baxaan canaasiir qaswadayaal ahi
- Dadkaaga oo dhan ha isugu keenin goobta mudaaharaadka – isku-xirayaasha caalamiga ah, taageeraha qaabilsan arrimaha sharciga iwm waxaa loo baahan yahay inay joogaan xafiis ku dhow goobta
- U diyaar-garow inaad mudaaharaadka fashilisid haddii ay soo baxaan duruufo gaar ah oo lama-huraan ka dhigaya in sida ala yeelo

Waxaa laga soo minguuriyey qoraalka uu ciwaankiisu yahay: *Prides against Prejudice, oo ah xirmo loogu talagalay wax-abaabulka goobaha ay colaaduhu ka jiraan, ILGA-Europe.]*

LIFAAQA 9

Liiska hubinta: Qabasho/ Xiritaan / Afduub / Qafaalasho

Ujeeddada laga leeyahay liiskan hubintu ma aha inuu noqdo khiddad aan waxba laga baddali karin oo la xiriirta nabadgelyada. Duruufahaaga gaarka ah ayaa ah waxyaabaha aasaasiga ee loo baahan yahay in fiiro gaar ah loo yeesho. Fiiro gaar ah u yeelo duruufahaaga shakhsiga ah iyo hanjabaadaha aad wajahaysid, iyo haddii ay jiraan waxyaabo la xiriira nuglaanshaha kuwaas oo taageero siin kara liiskan.

FG: Qabashada ku jirta liiskan sidoo kale waxay ka hadleysaa xiritaanka. Afduubka iyo qafaalashadu waa isku mid hase ahaatee qafaalashada waxaa qofka laga dalbadaa inuu bixiyo madax-furasho.

Xiritaan/ Qabasho

1. Haddii aad ku jirto khatar la xiriirta in lagu xiro, marka hore isku-day inaad heshid dammaanadda adeegyada qareenka haddiiba ay wax waliba dhacaan (waxaa hoos ku qoran dhowr istiraatijiyadood oo ay soo jeediyeen DXA ee ku nool waddamada aan loo ogoleyn qareenadu inay la kulmaan macaamiishooda)
2. Kor ka xafid lanbarka telefoonka ee qareenkaaga – waxaa dhici karta in lagaa qaado telefoonka hase ahaatee weli waxaad heli kartaa inaad qof wici kartid
3. Aqoon u lahow xuquuqdaada (inaad telefoon diran kartid, in qoyskaaga lagu wargeliyo xaaladdaada iwm) ka dibna si adag uga codso inay sidaa yeelaan
4. Aqoon u lahow sharciga – matalan haddii markhaatiga laga dalbado inuu ka jawaabo su’aalaha; qofka la tuhunsan yahay loogama baahna inuu soo gudbiyo wax kasta taasoo ka dhigeysa inuu danbiile yahay
5. Ka dalbo qolyaha ku qabtay inay kuu sheegaan waxay tahay sababta gaarka ah ee ay kuu soo qabteen. Ka dalbo inay kuu sheegaan goobta aad ku sugan tahay (haddii aadan garaneynin)
6. Ha ka jawaabin wax su’aalo ah iyadoo uusan kula joogin qareenkaaga
7. Mar kasta horey u sii qaado wixii daawooyinkaaga ah
8. Marka lagu xirayo, waa inuu kula socdo qof saaxiibkaa ah, haddii ay suurtagal tahay
9. Waa inaad haysatid xiriirka qof qaabilsan nabadgelyada kaas oo qaadan doona wixii tallaabooyin ah ee loo baahan yahay si uu kuu soo raadiyo haddii la dareemo inaadan goobta shaqada soo xaadirin waqtiyada malinimada
10. Ha ka hor imanin in lagu xiro – waxaa dhici karta in lagu geysto xadgudub ka dibna lagugu eedeeyo danbiyo fara-badan oo dheeraad ah

Halkan hoose waxaa ku qoran qaar ka mid ah istiraatijiyadaha ay adeegsadaan DXA ee ku nool dalalka aan loo ogoleyn inay la kulmaan qareennadooda:

“Farriin ayaan ku diray Twitter iyo Facebook ka dibna 50 qof ayaa isa soo hor-tubay saldhigga booliiska – booliisku waxay rabeen inay si qarsoodi ah oo aan dadku ogeyn ii xiraan sidaa darteed waa la i sii daayey.” DXA, Aasiya
“Waxaan u sheegay waxaan dareemayaa xannuun, waxba ma xasuusan karo.” DXA, Bariga Dhexe

“Wax walba waan inkiray – waxay ila noqotay in haddii aan wax uu qirto in dhibaato la i gaarsiinayo si aan u bixiyo xog kale oo dheeraad ah” DXA, Afrika

“Markii aan arkay booliiska oo goobta soo galaya, waxaan la hadlay qof saaxiib ah oo ka tirsan warbaahinta kaas oo soo qoray in la i qabtay, ka dibna waa la i sii daayey.” DXA, Aasiya

Afduub/Qafaalsho

Duruufahaaga gaarka ah ayaa ah arrin qaayo gaar ah leh. Marka horeba waa inaad ka warqabtid inaad la kulmi kartid khatar la xiriirta afduub/qafaalsho, waa ayo qofka khatarta la kulmi kara, habdhaqanka afduubayaasha iyo qaababka loo xalliyo afduubyada ka dhaca deegaanka.

Istiraatijiyadaha aad isticmaali kartid si aad uga fogaatid inaad la kulantid afduub/qafaalasho waxaa ka mid noqon kara:

1. Sameyso xiriirro maxalli ah oo kaaga digi kara marka ay khataruhu cirka isku shareeraan
2. Sameyso xiriirro maxalli ah oo awood leh si aad uga heshid badbaado (waxaad adeegsan kartaa magacooda marka lagu afduubo, markaas oo kale waa la wici karaa si ay dhex-dhexaadin ula galaan afduubayaasha)
3. Mar kasta ku dhaqan talooyinka maxalliga ah
4. Ku shaqee wacyiga la xiriira xaaladda:
   - haddii lagu afduubayo, afduubayaashu dabagal ayay kugu sameyn doonaan ka hor inta aysan ku afduubin. Waxay ogaanayaan goobta aad ka shaqeysid iyo goobta aad ku nooshahay ka dibna dabagal ayay kugu sameynayaan – ka digtoonow astaan kasta oo muujineysa in dabagal lagugu hayo (sidoo kale fiiri Lifaaqa 11 – Liiska hubinta: Dabagalka)
   - Haddii lagugu hayo dabagal nooc kasta oo uu ahaadaba, taasi waxay muujineysaa in la qorsheynayo afduubitaan loo adeegsanayo qaababka dabagalka furan iyadoo la adeegsanayo dad badan oo dabagal kugu sameynaya
   - Haddii aad xiriir wanaagsan la leedahay deriskaaga (deriska shaqada iyo deriska guriga), waxay kaaga digi karaan hawlaha laga shakisan yahay
   - Suuqyada cidlada ah, waddooyinka aan cidna ku soconin iwm waa astaan muujin karta inay jiraan hawlo ay fulinayaan kooxo hubeysan
5. Qorshayaashaada safarka la socodsii oo kaliya xiriirrada dadka aad ku kalsoon tahay. Ka fogow inaad ku safartid jidadkii hore ee caadiga ah.
6. Intii suurtagal ah hawlaha isku dhex barax – fiiro gaar ah u yeelo qaabka ugu badbaado badan ee safarka aad adeegsaneysid, iyo qaabka aad u labisaneysid si aad uga fogaatid in il gooni ah lagugu fiiriyo
7. Waa inaad haysatid xiriirka qof qaabilsan nabadgelyada kaas oo qaadan doona wixii tallaabooyin ah ee loo baahan yahay si uu kuu soo raadiyo haddii la dareemo inaad goobta shaqada soo xaadirin waqtiyada maalinimada
8. Waqtiyada ay khatartu cirka isku shareerto qaado tallaabooyin la xiriira inaadan keligaa soconin

Maxaad sameyneysaa haddii lagu afduubo/lagu qafaasho

1. Is-deji (waxaa dhici karta inay afduubayaashu kacsan yihiin isla mar ahaantaana aysan lahayn wax khibrad ah – habdhaqankaagu wuxuu keeni karaa fal xadgudub ah). Wax faa'iido ah ma laha inaad dhawaaqdid ama inaad dagaallantid haddii aadan u arkln inay yihiin taaktiko aad ku badbaadi kartid
2. Ha isku dayin inaad baxsatid – haddii aadan hubin in la rabo in lagu dilo, haddii aad awoodi kartid inaad is-difaacdid isku day inaad qofka weerarka kuu geysanaya aad gaarsiisid khasaaraha ugu weyn (sida inaad laad kaga dhufatid agga qaska, isha farta ka geli) taas oo suurtagelineysa inuusan qofku si dhib yar kuu soo daba-cararin.
3. Ka digtoonow inay indhihiinnu isku dhacaan gaar ahaan waqtiyada ay xaaladdu kacsan tahay: indhuhu waxay muujin karaan cabsi, caro iyo xaqiraad taasina waxay sare u qaadi kartaa mashaqada. Ka soo horjeedso dadka ku qafaashay (aad ayay u adag tahay in dhaawac loo geysto qof kaas oo horjeeda) hase ahaatee ka fogow inay indhihiinnu isku dhacaan
4. Haddii aad koox tihiin, isku day inaan lagaa dhex-saarin kooxda
5. Haddii uu jiro dadaal isku day wax lagu badbaadinayo taas oo xoog loo adeegsanayo, dhulka isku tuur, raadso wax aad dusha iska saartid ka dibna gacmaha madaxa saaro

* Waxaad adeegsan kartaa farsamooyinka neef-qaadashada qotada dheer ee ilaa caloosha 4 jeer oo neef-bixin ah iyo 4 jeer oo neef-qaadasho ah, iyo/ama ku celcelinta ducada, iyo waxyaabaha la midka ah

Sida aad u badbaadi lahayd muddada afduub ahaanta laguu haysto – xiriir la yeelashada afduubayaasha

1. Isku day inaad ixtiraam u muujisid afduubayaasha ka dibna aad xiriir wanaagsan la yeelatid
2. Iska ilaali inaad kala hadashid waxyaabo horseedi kara muran, mawduuca ugu fiican waa mid la xiriira qoyska iyo carruurta
3. U hoggaansan awaamirta adigoo aan isu muujineynin inaad tahay qof liita
4. Iska ilaali la-yaabitaanka, inaad u digto ama aad u hanjabto dadka ku soo qafaashay; ha u muujinin inaad markhaati ku furi doontid
5. Ka taxadar inaad talooyin u soo jeedisid dadka ku soo qafaashay, sababtoo ah adiga ayaa mas'uul ka noqonaya haddii ay wax ka khaldamaan waxyaabihii aad kula talisay

6. Haddii aad tihiin dhowr qof oo la soo afduubay, iska dhex doorta qof afhayeen u noqda kooxda. Tani waxay noqoneysaa qaab mideysan taas oo aan saamaxaynin inay afduubayaashu iska kiin horkeenaan
7. Macluumaad kasta oo ay kuu soo gudbiyaan ula macaamil qaab shaki ah
8. Ka dalbo in lagu siiyo ogolaansho si aad u wacdid hay'addaada si ay u ogaadaan in lagu soo afduubay. Hala hadlin hay'addaada adigoo aan haysanin wax ogolaansho ah.
9. Haddii aad codsatay inaad ku hadasho raadiyaha, telefoonka ama fiidyow, waa inaad tiraahdaa kaliya waxa aad codsatay ama laguu ogol yahay inaad dhahdo isla markaana ku gacan-seyr inaad wada-hadal furtid xataa haddii ay sidaasi kugu cadaadiyaan afduubayaashaada.
10. Waxaad caadifad taageero u muujin kartaa qadiyadda afduubayaashaada, hase ahaatee xusuusnow inaysan taasi marmarsiinyo u noqon karin afduubkaaga.

Sida aad u badbaadi lahayd muddada afduub ahaanta laguu haysto – caafimaadka jirka iyo kan maskaxda

1. Waa wax iska caadi ah inaad dareentid naxdin uu heerkeedu sarreeyo ama walbahaar
2. Garwaaqso in muddada afduubkaagu ay noqon karto waqti dheer. Isku day inaad maalmaha diiwaangelisid
3. Ku wargeli kooxaha ku soo qafaashay wixii daaweyn caafimaad ee aad qaadan jirtay
4. Ka taxadar caafimaadkaaga isla mar ahaantaana wax cun (xataa haddii cuntada lagu siinayo ay tahay mid aan soo-jiidasho lahayn), sameynta jimicsiga joogtada ah, iyo ducada iyo fikirka qalbiga
5. Maskaxdaada mashquul ka dhig. Haddii aadan heli karin buugaag la akhristo ama qalabka wax-qoritaanka, adeegso ducada, ama fikirka qalbiga, dib u soo xusuuso buugaagta iyo filimada aad jeceshahay, allif muusik, maskaxdaada ka qorshee mustaqbalka– dhammaan waxyaabahani waxay kor u qaadi karaan xaaladdaada dareenka
6. Goobta aad ku sugan tahay ka dhig mid nadiif ah oo habeysan, ka dalbo tas-hiilaadka qubeyska iyo kuwa musqulaha oo waafi ah
7. Maskax ahaan u diyaargarow xaalado isbaddalo ah oo la xiriira: goobta, waardiyaha, in lagaa dhex-saaro dadka kale
8. Waxa dhici karta in laguula dhaqmo qaab bahdilaad ama cabsi-gelin leh. Inaad ka cabsatid dhibaatada xannuunka ama dhimashada waa jawaab-celin dabiici ah – rajadaadu yaysan burburin
9. La soco inay hay'addaadu leedahay qorshe la xiriira Maareynta Mushkiladda isla mar ahaantaa ay sameyn doonto wax kasta oo ay awood u leedahay si ay suurtagal u noqoto in lagu sii daayo

Sii-deynta

1. Waqtiyada ay afduuubayaashu aad u kacsan yihiin waa waqtiga hore ee ay wax afduubaan iyo marka wax la sii deynayo. Isdeji oo awaamirta u raac sida ay yihiin, hase ahaatee sidoo kale ahow:
2. Qof feejigan– waxaa dhici karta inaad u baahatid inaad orod ku baxsatid
3. U diyaargarow dib-u-dhac iyo niyadjab labadaba
4. Ha isku dayin inaad fara-gelisid dadaallada la xiriira sii-deyntaada
5. Isku day inaadan afduubayashaada u ogolaanin inay dhar iswaydaarsi kula sameeyaan: waxaa dhici karta in laguu maleeyo qofkii wax afduubay ka dibna lagu weeraro
6. Haddii uu jiro dadaal isku day wax lagu badbaadinayo kaas oo xoog loo adeegsanayo, dhulka isku tuur, raadso wax aad dusha iska saartid ka dibna gacmaha madaxa saaro

Qorshayaasha deg-degga ah ee la xirira Afduubka/Qafaalashada

Haddii laga cabsi qabo afduub, qafaalasho, waxaa hay'adaha oo dhan looga baahan yahay inay leeyihiin qorshe deg-deg ah kaas oo loogu talagalay haddii ay dhacdo in xubin ka mid ah hay'adda la afduubo. Waxaa loo baahan yahay inuu qorshuhu ka kooban yahay waxyaabaha hoos ku qoran:

1. Qof kasta waa inuu garanayo (kor ka xafidsan yahay lanbarka telefoonka ee) qofka loo baahan yahay in lala xiriiro haddii uu ka baqayo In la afduubi karo/la qafaalan karo
2. Hay'addu waxay sameyneysaa guddiga maareynta mashaakilka taas oo hawlaha ugu horreeya ee loo igmaday ay ka mid tahay:

    - qeexitaan ku saabsan afduubka, magacyada iyo faah-faahinta kale ee kooxda wax afduubtay, waqtiga, taariikhda, goobta
    - intii suurtagal ah in la ogaado goobta lagu hayo shakhsiga iyo cidda haysata (iyadoo ilaa inta

suurtagal ah loo xaqiijiyo qaab madax-bannaan)

- qof loogu talagalay inuu afduubayaasha la hadlo, haddii ay kula soo hadlaan (waa inaad haysatid qalabka wax lagu duubo, telefeoonada gacanta ee la adeegsan karo)
- la xiriir dadka awoodda leh kuwaas oo gacan ka geysan kara wada-hadallada
- la shaqeynta laammaha maxalliga ah haddii ay lama-huraan tahay
- la xiriiritaanka qoyska iyo caawintooda
- la xiriir kooxaha xuquuqda aadanaha maxalliga, kuwa heer gobol, kuwa heer qaran iyo kuwa caalamiga ahba haddii ay habboon tahay
- afhayeenka saxaafadda – kaas oo raacaya istiraatijiyadda saxaafadda ee taxadarka leh haddii matalan uu dibadda u soo baxo warka ku saabsan afduubku
- horumarinta qorshaha taageerada (baahida la xiriirta daaweynta caafimaadka, fasaxa baxnaanada nasashada, la-talinta iyo adeegyada kale) ee loogu talagalay qofka marka uu dib ugu soo laabto guriga (waxaa loo baahan yahay in la hirgeliyo iyadoo si toos ah loola tashanayo xubinka iyo/ama qoyskooda).
- in haddii ay habboon tahay la wargeliyo shaqaalaha kale
- in saaxiibbada ay dhibaatadu soo gaartay loo fidiyo taageero dhinaca niyadda/mooraalka ah haddii loo baahdo

3. Mushkiladda ka dib: samee daraasad lagu ogaanayo xogta iyo qiimeyn la xiriirta bal in tallaabooyinka la qaatay ee la xiriira ka hortagga afduubku ay ahaayeen kuwo waafi ah iyo qaabka ay hay’addu u sii kobcin karto jawaab-celinta xaaladda.

LIFAAQA 10

Liiska hubinta: Khatarta falka xadgudubka, oo uu ku jiro weerarka la xiriira galmada

Ujeeddada laga leeyahay liiskan hubintu ma aha inuu noqdo khiddad aan waxba laga baddali karin oo la xiriirta nabadgelyada. Duruufahaaga gaarka ah ayaa ah waxyaabaha aasaasiga ee loo baahan yahay in fiiro gaar ah loo yeesho. Fiiro gaar ah u yeelo duruufahaaga shakhsiga ah iyo hanjabaadaha aad wajahaysid, iyo haddii ay jiraan waxyaabo la xiriira nuglaanshaha kuwaas oo taageero siin kara liiskan.

Guud ahaan:

- Samee falanqeyntaada la xiriirta khatarta – fiiro gaar ah u yeelo waqtiga ay suurtagal tahay inaad la kulantid khatarta ugu weyn ee la xiriirta xadgudubka, goobta ay inta badan weerarradu ka dhacaan, kuwa ay danbiilayaashu noqon karaan iyo qaababka ay suuratagal tahay inay adeegsadaan. Qorshahaaga la xiriira badbaadadu wuxuu noqonayaa mid kala geddisan kaas oo ku xiran isbad-badalka duruufaha ay ka midka yihiin waxyaabaha hoos ku qoran
- Keli-socodnimadu waxay kordhineysaa khatarta – dibadda ha u bixin adiga oo kaligaa socda waqtiyada ay u badan tahay inaad khatar la kulantid isla mar ahaantaana ka fogow goobaha aad kala kulmi kartid khatar
- Adeegso khiyaaraadka gaadiidka ee ugu badbaadada fiican
- Ha qaadanin wax hub ah – waxaa dhici karta in qofka weerarka geysanaya uu kuu adeegsado isla hubka aad adigu wadatid sidoo kale laammaha dawladduna waxay ka dhiganayaan marmarsiinyo ay kugu xiraan
- Qaado firinbi aad u isticmaashid digniin ahaan marka aad la kulantid khatar
- Baro sida loo sameeyo oohinta lagu dalbanayo taageerada – qaar badan oo dadka ka mid ah ayaa sida barafka oo kale noqda' marka la soo weeraro (iyagoo dhuuntoodu ay ciriiri noqoto)
- Haddii lagu soo weeraro, adeegso waxa aad gacanta ku haysatid, sida adigoo ciid ku sayra qofka ku soo weeraray wejigiisa
- Ahow qof diyaarsan adigoo mar walba xiranaya kabo aad dareemaysid nafis – orodku waa qaabka difaaca ee ugu fiican
- Haddii aad u socotid xaflad sida bannaanbax ay dhici karto in lagugu garaaco, xiro dharka badbaadada sida jaakad ka sameysan maqaar, iyo kartoonno cabbeysan oo aad ka xiratay dharka hoostooda
- Fiiro gaar ah u yeelo cidda ay danbiilayaashu noqon karaan – suurtagal ma tahay inaad hindistid istiraatijiyad badbaado oo la rumeysan karo, sida 'Anigu waxaan ka cabsanayaa qof saaxiib la ah ... (qof awood leh)'?
- Isu diyaari inaad dhiibi kartid walxahaaga qaalliga ah adigoo aan muujinin wax iska-caabbin ah
- Iska ilaali inaad bartilmaameed noqotid adigoo u lugeynaya qaab kalsooni ah isla mar ahaantaana aan soo qaadaneynin dahab ama qalab qaalli ah (telefoonno, laabtoobyo iwm)
- Ogow goobaha aad joogtid mar kasta iyo goobta aad u carari kartid si aad uga dalbatid kaalmo
- Waa inaad haysatid ceymiska caafimaadka

Weerarka galmada (kaas oo weheliya xadgudubka kor ku xusan):

- Waxaa jira 3 qaab oo asaasi ah oo lagu maareyn karo xaaladdan waxaana laga yaabaa inaadan garaneynin qaabka maareynta ilaa aad la kulantid dhibaatada. Haddii aadan awoodi karin inaad si deg-deg ah u carartid, khiyaaraadka waxaa ka mid ah inaad is-difaacdid isla waqtiga aad carareysid, inaad ka xeeladeysatid qofka ku soo weeraray, ama inaad is-dhiibtid
- Haddii aad awood u leedahay inaad is-difaacdid, bartilmaameedso qofka ku soo weeraray si aad u gaarsiisid dhibaatada ugu weyn (sida inaad ka laadid qaska ama bisqinta, inaad isha farta ka gelisid si aysan ugu suurtagalin inuu si dhibyar kaaga soo daba-ordo. Haddii aad is-difaacdid hase ahaatee aadan goobta ka baxsanin, waxaa dhici karta inuu danbiiluhu kugula kaco fal xadgudub dheeraad ah.
- Nafsad ahaan u diyaagarow – haddii aad wajahdid xaaladda ugu xun, Hase ahaatee waxa keliya ee uusan danbiiluhu awoodda u lahayn inuu xoog kaaga qaato waa nafsaddaada – inta uu weerarku socdo wuxuu ku dadaalayaa inuu jaro xiriirka u dhexeeya nafsaddaada iyo jirkaaga
- Fiiro gaar ah u yeelo qofka uu danbiiluhu noqon karo – suurtagal ma tahay inaad hindistid istiraatiijiyad badbaado leh sida 'Waxaan ku jiraa xilligii caadada dhiigga'? (haddii ay tani shaqeyneyso ku talagal inaad soo xiratid tuwaalka loo adeegsado fayo-dhowrka oo wasakheysan ama si uu kuugu noqdo 'caddeyn') (Mid ka mid ah DXA ayaa qofkii soo weeraray ku tiri 'Haa, waan jeclaan laha inaan kula yeesho galmo hase ahaatee waxaan ku jiraa waqtigii caadada dhiigga – berri ayaan kuu iman doonaa'... ka dibna waxaa loo ogolaaday inay iska tagto)

- Haddii aad khatar ugu jirtid in lagu kufsado, fiiro gaar ah u yeelo inaad qaadatid cinjirrada kondhomyada (waxaad awoodi kartaa inaad qofka ku soo weeraray ku qancisid inuu isticmaalo cinjirka) ama inaad soo gashatid cinjirka kondhomka ee ay haweenku xirtaan
- Haddii lagu soo weeraro isku day haddii ay suurtagal noqoto inaad u dhaqantid qaab xushmad leh intii karaankaaga ah – dadka wax kufsanaya inta badan waxaa dhiirrigelinaya inay yeeshaan awood ay u adeegsadaan dhibbanaha sidaa daraadeed qeylinta iyo dhiig-baxuba waxay haqab-tirayaan baahidooda nafsiga ah
- Haddii ay suurtagal tahay isku day inaad qofka weerarka soo qaaday si shakhsi ah ula macaamishid – tusaale ahaan, waxaad u sheegi kartaa inay dhici karto inuu leeyahay gabar walaal ah/hooyo/gabar uu dhalay ama wiil walaal ah/aabbo/wiil uu dhalay oo da'daada ah iyo waxa uu dareemi lahaa haddii ay dhibaatadan oo kale ku dhacdo dadkaas qoyskiisa ah?

Haddii ay dhacdo in xubin ka mid ah shaqaalaha lagula kaco xadgudub kaas oo uu ku jiro xadgudub dhinaca galmada:

- U kaxee goob badbaado leh halkaas oo uu qofku ka heli karo daaweyn caafimaad. Haddii lagula kaco kufsi, waxaa loo baahan yahay in sida ugu deg-degga badan gaar ahaan muddo 72 saacadood gudahood uu qaato daawooyinka lagula dagaallamo fayriska (si uusan u qaadin caabbuqa HIV). Sidoo kale waxaa la qaadan karaa daawooyinka lagula dagaallamo caabbuqa waqtiga subixii (tani waxay kicin kartaa caadada dhiigga haddii uu qofka dhibbanuhu qaaday uur ama uusan qaadin wax uur ah)
- Sawir ka qaad dhaawacyada qofka soo gaaray si ay caddeyn ugu noqoto marka ay ku habboon tahay (sidoo kale goobta uu faldanbiyeedku ka dhacay ha ahaato sideedii)
- Haddii uu qofku rabo inuu warbixin ka gudbiyo fal-danbiyeedka, bal hubi inay jiraan mas'uuliyiin si gaar ah loogu tababaray maareynta kiisaska xadgudubka galmada
- Qofka dhibbanaha ku taageer inuu laammaha ay shaqadu khuseyso u gudbiyo warbixin la xiriirta weerarka, hase ahaatee tixgelin sii aragtidooda haddii ay rabaan inaanay kiiska ka gudbinin warbixin
- Qofka dhibbanaha iyo dadka kale ee ay hawshu khuseysaba u qabanqaabi la-talin

LIFAAQA 11

Liiska hubinta: U safridda goobaha miyiga (arrimo la xiriira cilmi-baaris iwm)

Ujeeddada laga leeyahay liiskan hubintu ma aha inuu noqdo khiddad aan waxba laga baddali karin oo la xiriirta nabadgelyada. Duruufahaaga gaarka ah ayaa ah waxyaabaha aasaasiga ee loo baahan yahay in fiiro gaar ah loo yeesho. Fiiro gaar ah u yeelo duruufahaaga shakhsiga ah iyo hanjabaadaha aad wajahaysid, iyo haddii ay jiraan waxyaabo la xiriira nuglaanshaha kuwaas oo taageero siin kara liiskan.

Marka aad u safreysid goob ka fog deegaanka gurigaaga dhibaato ayaad u nugushahay sababtuna waxay tahay waxaa kooban aqoonta aad u leedahay deegaanka aad joogtid. Nuglaanshahani wuxuu aad u sii weynaanayaa haddii safarkaagu uu yahay mid la xiriira cilmi-baaris ku saabsan mawduuc xasaasi ah isla mar ahaantaana aad la kulmaysid markhaatiyaal iwm.

- Haddii uu safarku yahay mid khatar leh waqti dheeraad ah ku bixi hawlaha la xiriira qorsheynta
- Baadi-goob ku samee waxyaabaha dhabta ah ee ay yihiin khataruhu iyo qaabka loo yareyn karo. (Fiiro gaar ah u yeelo: faa'iidoooyinka miyaa ka badan khatarta la filayo? Adigu diyaar ma u tahay inaad khatarta wajahdid? Miyaad u baahan tahay inaad adigu goobta aadid mise waxaa loo baahan yahay qof kale oo si badbaado leh u soo fuliya hawsha loo baahan yahay in la qabto?)
- Fiiro gaar ah u yeelo qaabka safarka ee ugu badbaado badan iyo jidka ugu badbaado badan
- Fiiro gaar ah u yeelo faa'iidooyinka laga heli karo inaad goob deegaan ah ka heshid meel xoogaa ka fog goobta aad u socotid (si ay suurtagal kuugu noqoto inaad si deg-deg ah u aadi kartid ugana soo noqon kartid goobta isla mar ahaantaana aadan goobta lafteeda ugu nagaanin marka la ogaado waqtiyada booqashada aad goobta ku timaadid)
- Inaad haysatid ugu yaraan hal xiriir oo aad ku kalsoon tahay kaas oo laga heli karo goobta aad u socotid. Ka hor inta aadan tegin goobta iyo marka aad goobta gaartidba hubi waxa ay yihiin khataraha jira waqti-xaadirkan.
- Keligaa ha safrin – deegaanka aad rabtid inaad u safartid fiiro gaar ah u yeelo qofka aad rabtid inuu safarka kugu weheliyo, sida
  - qof u dhashay deegaanka/ama aqoon u leh deegaanka (luuqadda, caadooyinka iwm)
  - lab/dheddig (haddii uu kula socdo qof rag ama dumar ah waxay noqon kartaa mid badbaado ah marka la fiiriyo arrimaha dhaqanka, ama waxayba kuu noqon karaan dallad aad u adeegsato safarkaaga)
  - aqoon gaar ah

- In si qeexan loo kala qeybsado waajibaadka iyo mas'uuliyadaha
- Haddii aad leedahay darawal, waxaa aad u fiican inuu yahay qof aad ku kalsoon tahay isla mar ahaantaana la yaqaanno
- Waa inaad leedahay qof lala xiriiri karo marka aad la kulantid Xaalad Deg-deg ah kaas oo ka warqaba haddii ay jirto mushkilad la xiriirta dhinaca nabadgelyada.
- U gudbi qofka aad la xiriiraysid faah-faahin ku saabsan safarkaaga (jidka aad mareysid, goobta aad degaysid, cidda aad la kulmeysid iyo goobta aad kula kulmeysid, waqtiga aad la kulmeysid iyo ujeeddada aad ula kulmeyisd). Sidoo kale u gudbi xiriirradaada aad ku kalsoon tahay ee aad la xiriiri doontid inta aad jidka ku sii jirtid kuwaas oo taageero kuu fidin kara (magacyadooda, faah-faahinta xiriirkooda, goobta iyo taariikhda). Haka leexanin jidkii aad horey u sii qorsheysatay adiga oo aan ku wargelinin Xiriirkaaga Xaaladda deg-degga ah.
- Samee jadwal aad labadii maalmoodba hal mar kula xiriiraysid qofka qaabilsan Xiriirka Xaaladda Deg-degga ah (ama hadba sida ay tahay duruuftaada, dhaqaalaha iyo kaabayaasha aad heli kartid), taasoo ay weheliso erey afgarasho ah haddii ay wax mushkilad ahi dhacdo.
- Inaad hubisid xaaladda gaariga ka hor inta aadan safrin
- Fiiro gaar ah u yeelo xaashiyaha/qalabka aad qaadaneysid – taasoo ay ku jiraan qalabka muuqaalka ah – sida warbixinnada, ajandayaasha iwm. Suurtagal ma tahay inay khatar kuu soo jiidaan?
- Waa inaad leedahay istiraatijiyad la xiriirta baxsadka – waxa aad sameyneysid/goobta loo baxsanayo haddii ay wax khaldamaan
- Waa inaad leedahay qorshe la xiriira sida loo qaato xogta xasaasiga ah sida wareysiyada, sawirada

iwm (sida in lagu qaato falaash oo kale, iskaalshahaaga? In iimayl ahaan loogu soo diro hay'addaada ka dibna aad tirtirtid)

- Horey u soo qaado:
  - lacag aad ugu talagashay xaaladaha deg-degga ah (sida hadduu gaarigu jabo)
  - khariidado
  - cunto, biyo
  - Xirmada gargaarka deg-degga
- Fiiro gaar ah u yeelo inaad qaadatid (haddii ay faa'iido kuu leedahay):
  - qalab isgaarsiin oo kugu habboon – waxaa fiican ugu yaraan 2 aaladood (telefoonnada gacanta – kuwaas oo ay ku jiraan hal xabbo oo aan la diiwaangelinin haddii ay suurtagal tahay, laabtoobyo, telefoonnada ku shaqeeya satalaaytka iwm – ka dibna si fiican u hubi ka hor inta aadan u bixin safarka)
  - kamarada lagu duubo fiidyowga
  - nuqullada dukumintiyada sharciga: Teesaraha, waraaqaha ogolaanshaha haddii loo baahan yahay (ama dukumintiyo taageeraya dhacdada aad rabtid inaad ka warrantid)
- Fiiro gaar ah u yeelo inaadan qaadanin:
  - Telefoonkaaga gacanta, haddii aad u maleysid inuu dabagal kugu socdo (telefoonkaaga guriga kaga tag ka dibna qaado mid kale oo cusub oo aan la diiwaangelinin, haddii ay suurtagal tahay)
  - Xaashiyaha/qalabka/aaladaha muuqaalka ah – sida warbixinnada, ajandayaasha iwm kuwaas oo aad khatar ku geli kartid
- Iska ilaali inaad safartid ka dib marka ay qorraxdu dhacdo
- U dhaqan hab mas'uuliyadeed – u hoggaansan shuruucda maxalliga ah, iska ilaali inaad cabtid khamri fara-badan, iwm.

LIFAAQA 12

Tallabooyinka Dhinaca Maamulka ee lagula kaco DXA

Sharciga la xiriira arrimaha maamulku waa waa mid ka mid ah saddexda qodob ee aasaasiga ah ee uu ka kooban yahay sharciga guud (labada nooc ee kale waa shuruucda arrimaha dastuurka iyo sharciga danbiyada). Awoodaha la xiriira hirgelinta sharciga, arrimaha maamulka ama tallaabooyinka la xiriira (kuwaasoo mararka qaarkoodna loogu yeero “Shuruucda”) waxaa loo igmadaa hay’adaha qaabilsan arrimaha maamulka. Jebinta sharciga arrimaha maamulka sida caadiga ah waxaa laga dhaxlayaa ciqaab la xiriirta dhinaca maamulka.

Tallaabooyinka dhinaca maamulka waxaa marar badan loo adeegsadaa in lagu dhibaateeyo DXA isla mar ahaantaana lagu mashquuliyo waqtigooda qaalliga ah.

Tallaabooyinka la xiriira dhinaca maamulka waxaa loo adeegsan karaa qaabab kala geddisan kuwaas oo ay waddamada laftoodu ku kala geddisan yihiin – kuwani waa qaar ka mid ah dhowr tusaale.

- Eedeymo la xiriira inaad haysatid barnaamijyo-kumbuyuutareed aan rukhsad lahayn:
  - Dib u muraajacee dhammaan barnaamijyadaada kumbuyuutarka ka dibna iska tirtir dhammaan kuwa sharci-darrada ah, iyo wixii kale ee la xiriira jebinta sharciga rukhsadda heshiisyada (sida adeegsiga nuqullada barnaamijyada loo adeegsado kumbuyuutarrada xafiisyada). La soo deg barnaamijyada (bilaashka ah) adigoo ka soo qaadanaya goobaha furan ama xafiiskaaga u soo iibi barnaamij-kumbuyuutareed rukhsad leh.
  - Meel ku xafid dhammaan wixii rasiidyo ama sanduuqyo ee ay ku jiraan barnaamijyada kumbuyuutarka.
- Dalabaadka la xiriira baaritaanno joogto ah oo lagu sameeyo diiwaanka canshuurtaada:
  - Xaqiiji inaad heli kartid xisaabiye aqoon sare leh
  - Deji nidaam taxadar badan oo la xiriira ilaalinta keydka iyo nidaamyada faylasha
- Shuruucda kala geddisan ee la xiriira noocyada maalgelinta dhaqaalaha ee kala duwan:
  - Hubi inay jiraan shuruuc kala geddisan oo la xiriira deeqaha la siiyo hay’adaha samafalka, maalgelinta caalamiga, shaqooyinka ganacsiga iyo qaaraannada ay xubnuhu bixiyaan
- Shuruudaha aan macquulka ahayn ee macaamilka lacagta caddaanka ah:
  - Soo saar nidaam lagu mamnuucayo ku-macaamilka lacagta caddaanka ah ee hay’addaada dhexdeeda. Dhammaan wixii lacag ah ee la bixinayo waa in lagu bixiyo oo kaliya iyadoo la adeegsanyo kaarar ama in lagu shubo akoontiyada shakhshiyaadka, sidoo kale waxaa lagu shubi karaa akoontiyada khubarada iyo hay’adaha dibadda.
- Diiwaangelinta hay’addaada aan dawliga ahayn:
  - Hubi inaad ka warqabtid isla mar ahaantaana aad la jaanqaadeysid dhammaan shuruudaha looga baahan yahay diiwaangelinta, adigoo haddii loo baahdo talo ka qaadanaya qof khabiir ah
- Ogolaanshaha qabashada siminaarrada iyo bannaanbaxyada:
  - Aqoonso waxa ay yihiin shuruudaha dhinaca sharciga ee jiheynaya hawlaha noocaas ah ama fiiro gaar ah u yeelo khataraha ka iman kara inaadan sidaa yeelin ka dib horey u sii qorshe wixii cawaaqib ah ee ka dhalanaya (inaad leedahay qareen heegan u ah inuu ku caawiyo haddii lagu xiro, inaad og tahay goobta aad ka heli kartid daaweyn caafimaad haddii lagu soo weeraro ama uu mudaaharaad dhaco)
  - Haddii ay suurtagal tahay, hubi inaad fiidyow ahaan u duubtid dhacdooyinka si aad u caddeysid sida aad sharciga ugu dhaqmeysid (haddii ay dhacdo in ka qayb-qaatayaasha lagu soo oogo dacwad la xiriirta jebinta sharciga)
- Baaritaannada xafiiska
  - Aqoon u yeelo waxa uu sharcigu yahay, waxa lagaa baari karo,
  - Dhammaan shaqaaluhu waa inay ka war qabaan cidda ay tahay inay wacaan, iyo waxa ay tahay inay sameeyaan haddii loola yimaado rukhsad lagu dalbanayo wax baaritaan

Talo guud:

- Aqoonso waxa ay yihiin noocyada xuquuqda ee uu sharciga dalkaagu u dammaanad-qaadayo dadka

ku jira qabasho la xiriirta dhinaca maamulka/xiritaan (helitaanka qareen, xaqa uu qofku u leeyahay inuu doorto qareenkiisa, xaqa helitaanka dhakhtarka, xaqa uu u leeyahay inuu warkiisa gaarsiiyo xubnaha qoyskiisa iwm). Tan waxaad uga faa'iideysan kartaa haddii aad la kulantid qabasho/xiritaan la xiriira dhinaca maamulka iyadoo lagugu eedeynayo inaad ku tumatay shuruucda dhinaca maamulka.

- Diyaari jadwal ay ku qoran yihiin dhammaan warbixinnada la rabo inay hay'adaadu u gudbsio deeq-bixiyayaasha iyo laamaha qaranka (laamaha garsoorka, laammaha canshuuraha, laammaha tirakoobka, sanduuqyada hawlgabka, iyo kuwa dammaanadda bulshada, iwm) isla mar ahaanta ku dadaal ku dhaqankooda.
- Meel ku xafid dhammaan wixii waraaqo ah ee aad u dirtay iyo kuwa ay kuu soo direen laammaha qaranka, ogeysiis laguu soo dhigay boostada iyo baqshadaha. Meel ku xafid telefoonnada lagala xiriiri karo mas'uuliyiinta laammaha ay shaqadu khuseyso (xafiiska dacwad-oogaha, xafiiska arrimaha gudaha, laammaha garsoorka, laammaha cashuuraha iwm) ka dibna u gudbi jawaabaha iyo nuqullada koobiyada adigoo u marsiinaya boostada gaarka ah (sababtuna waxay tahay waqtiyada danbe dhib ayay noqon doontaa in telefoonka loo adeegsado wax xaqiijinta).
- Diyaari qorshaha lagu tallaabsanayo ee loogu talagalay xaaladaha deg-degga ah: ka dalbo shaqaalaha inay saxiixaan qorshaha si ay u muujiyaan inay akhriyeen nuxurka qoraalka
- Hubi inaysan jirin wax dano oo iska hor-imanaya: sida heshiisyada u dhexeeya hay'addaada iyo aasaasayaasha, xubnaha, bahwadaagta ama dad qaraabo dhow la ah maamulka hay'adda.
- Si joogta ah hay'adaha kale ee aan dawliga ahayn ugala dood noocyada hab-dhaqanka xun ee lagula kaco, iyo qaabka ay naftooda uga badbaadiyaan

LIFAAQA 13

Liiska hubinta – Sumcad-ridista DXA

Fiiro gaar ah u yeelo duruufaha la xiriira sumcad-ridista. Dhacdo hal mar oo kaliya miyaa? Haddii aad ka jawaab-celisid, miyay kordhaysaa heerka ceebeynta ee lagugu hayo? Mid la daabacayo oo la faafinayo miyaa taas oo uu xaddigeedi sii kordhayo? Waa maxay saameynta aad adiga iyo hay'addaaduba ka dhaxli kartaan sumcad-ridista? Adigoo fiiro gaar ah u yeelanaya falanqeyntaada la xiriirta su'aalahan, waxaad ka baaraan-degi kartaa qaabka ugu habboon ee jawaab-celinta.

Saaxiibbada shaqada ee aad ku kalsoon tahay la yeelo dood ku saabsan sumcad-ridista ka dibna ka baaraan-deg qaababka jawaab-celinta ee ugu wanaagsan – taageerada hay'addaadu waa arrin qaayo weyn ku fadhida.

Beenin kasta oo aad faafisid waa inay qaab qodobaysan ugu gacan-seyri kartaa eedeynta laguu soo jeediyey, waliba adigoo soo bandhigaya xaqaa'iqa jira. Ha qaadin weerar rogaal celis ah.

Khiyaaraadka kuu furan:

- Iska dhega-tir sumcad-ridista
- Ku wargeli dhammaan saaxiibbadaada shaqada, taageerayaashaada, deeq bixiyayaasha iwm adigoo u sheegaya sida ay runtu tahay
- Raadso taageero la xiriirta dhinaca sharciga
- U beeni eedda sumcad-ridista ah qaabka ugu habboon ee la yeeli karo
- Haddii la garanayo qofka wax ceebeynaya, dood kala samee eedeynta been-abuurka ah ee uu sameeyey, ama ku tallaabso hawl dhex-dhexaadin adigoo adeegsanaya ergo dhex-dhexaadin oo aad ku kalsoon tahay
- Booliska ku wargeli ka dibna, haddii la garto qofka wax ceebeynaya dacwad ku soo oog
- Xaalad kasta, si gaar ah u dabagal isla mar ahaantaana u hubi inay ceebeyntu sii kordhayso

Halkan hoose waxaa ku qoran talooyin dheeraad ah:

- Ceebeynta baraha internetka – boggaga internetka, baraha bulshada, baloogyada iwm
  - ka dalbo qofka maamulaha barta inuu qoraalka ceebeynta ka saaro goobta
  - ama isla barta iyada ah ugu jawaab, adigoo soo gudbinaya wixii xaqiiqooyin ah
  - Bartaada internetka/balooggaaga iwm ku daabac qoraal caddeyn ah oo aad kaga soo horjeedid eedeymaha
  - ka baaraan-deg inaad dacwad gaar ah ku soo oogtid danbiilaha

- Ceebeynta loo adeegsado xaashiyaha qoraalka ee yar-yar
  - soo saaar xaashiyo yar-yar oo ay ku qoran yihiin xaqiiqooyinka ka dibna ku qeybi isla goobihii lagu qeybiyey xaashiyihii hore ee ceebeynta

- Qoraallada caddeymaha guud
  - qabo shir jaraa'id, wareysi raadiyow iwm taas oo aad ku diidan tahay eedeymaha
  - qeybi qoraal saxaafadeed ay xaqiiqdu ku qoran tahay kaas oo ay saxiixeen taageerayaasha awoodda leh, sida shakhsiyaad aad loo ixtiraamo, hay'adaha u dooda xuquuqda aadanaha

Ugu danbeyntii, fiiro gaar ah u yeelo haddii aad u baahan tahay taageero dhinaca mooraalka waqtigan gaarka ah ee aad ku jirtid xaaladda walbahaarka

LIFAAQA 14

Amniga kumbuyuutarka iyo telefoonka

Ujeeddada laga leeyahay liiskan hubintu ma aha inuu noqdo khiddad aan waxba laga baddali karin oo la xiriirta nabadgelyada. Duruufahaaga gaarka ah ayaa ah waxyaabaha aasaasiga ee loo baahan yahay in fiiro gaar ah loo yeesho. Fiiro gaar ah u yeelo duruufahaaga shakhsiga ah iyo hanjabaadaha aad wajahaysid, iyo haddii ay jiraan waxyaabo la xiriira nuglaanshaha kuwaas oo taageero siin kara liiskan. Sidoo kale tani waa liis ay ku qoran yihiin qodobbada ugu muhiimsan.

Wixii xog dheeraad ah u raadso barta internetka ee cinwaankeedu yahay Security-in-a-box https://security.ngoinabox.org/.

Macluumaadkan waxaa ku jira talooyinka laga heli karo Kaararka Wacyiga ee Mashruuca la magac-baxay the Security-in-a-box – fiiri cinwaanka barta ee kor ku xusan.

1. Kumbuyuutarkaaga ka ilaali barnaamijyada xun-xun iyo tuugada baraha internetka

- Ku shubo barnaamijyada lagula dagaallamo fayriska, xatooyada xogta iyo adeegga amniga ee loo yaqaanno firewall
- Ha isticmaalin barnaamij la soo xaday – wuxuu kaa dhigayaa qof nugul sababo la xiriira adigoon heleyn casriyeynta barnaamijka iyo eedo lagugu soo oogi karo oo la xiriira haysashada barnaamijyo sharci darro ah
- Tixgeli adeegsiga FOSS (oo ah barnaamijyo furan oo lacag la'aan ah) sida nooca ka hortagga fayriska ee loo yaqaan AVAST, nooca Spybot ee ka hortagga xatooyada xogta iyo nooca Comodor Firewall
- Tixgeli isticmaalka bog-kiciye amni ah sida kan Firefox oo leh adeeg ammaan oo isaga ku dhisan

(si aad u heshid faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan qaabka aad u ilaalin kartid kumbuyuutarkaaga booqo barta internetka https://security.ngoinabox.org/en/chapter-1)

2. Sameyso oo joogtee isticmaalka baaswaadhyo amni ah

- Waxaa fiican in fureyaashaada sirta ah (baaswaadhyada) ay dheer yihiin. Waxaa loo baahan yahay in baaswaadhkaagu ka dheer yahay 12 xaraf, oo isugu jira xarfaha waaweyn iyo xarfaha yar-yar, lanbarro, iyo astaamo gaar ah, iyo haddii ay suurtagal tahay masaafo u dhaxaysa xarfaha.
- Looma baahna in baaswaadhyadaada ay ka koobnaadaan ereyada ku jira qaamuuska iyo/ama macluumaad adiga kugu saabsan oo si guud loo heli karo sida taariikhda dhalashadaada ama magaca saaxiibkaa – isku qas ereyada ama isku baddal kuna dar astaamo gaar ah ama lanbarro, ama luuqado la isku barxay
- Fiiro gaar ah u yeelo inaad adeegsatid weedh taas oo ah furahaaga sirta ah – tani waxay noqon kartaa cinwaanka buug ama weedh laga soo xigtay hees (iyadoo astaamaha ama lanbarrada lagu badalayo xuruuf)
- Aalaaba baddal baaswaadhyadaada
- Lahow baaswaadhyo kala duwan oo xooggan kuwaas oo aad ugu talagashay adeegyada kala duwan, mar walba si joogto u cusbooneysii hana la wadaagin dadka kale baaswaadhyadaada (fiiro gaar ah u yeelo inaad baaswaadhyadaada ku keydsatid baaswaadh kaydiyaha loo yaqaanno KeePass – si aad u heshid macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan nidaamka KeePass booqo barta internetka https://security.ngoinabox.org/en/chapter-3)
- MARNA qof kale ha la wadaagin baaswaadhyadaada
- MARNA ha ogolaanin in baraha internetka iyo barnaamijyadu ay keydiyaan baaswaadhyadaada

(si aad u heshid macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan baaswaadhyada nabadgelyada ah, booqo barta internetka https://security.ngoinabox.org/en/chapter-3)

3. Sida loo ilaaliyo faylasha xasaasiga ah ee kuugu jira kumbiyuutarkaaga

- Si joogto ah nuqullo kayd ah u gala bax faylashaada ka dibna ku xafid nuqullada kaydka ah goob nabdoon

LIFAAQYO

- Qari faylasha xasaasiga ah adigoo adeegsanaya magacyo aan xanaf lahayn
- Fiiro gaar ah u yeelo inaad faylashaada u sameysid summad shiifar gaar ah marka la furayo (inkastoo taasi ay waddamada qaarkood sharci darro ka tahay ayna dareenka kugu soo jeedin karto)
- Barnaamij FOSS ah (barnaamij furan oo lacag la'aan ah) oo lagu magacaabo TrueCrypt ayaa shiifar u sameyn kara faylkaaga sidoo kalena qarin kara
- Khabiirku wuxuu awood u leeyahay in uu dib u soo ceshado faylashii aad ka tirtirtay kumbiyuutarkaaga – isku-day inaad isticmaashid aalado nabadgelyo leh oo wax lagu tirtiri karo sida CCleaner (oo xaaqaysa faylasha ku-meel-gaarka) iyo barnaamijka Eraser
- Haddii ay suuratgal tahay hubi sumcadda xarunta aad internetka ka soo xiriirsaneyso (ISP) ama goobta aad qorsheyneyso inaad internetka ka gasho, sida goobaha lagu bixiyo adeegyada internetka
- Hubanti ka dhig in sidoo kale dadka aad la xiriiraysid ay yihiin kuwo og sirta gaar ahaaneed isla mar ahanataana haysta wacyi la xiriira nabadgelyada.

  Isgaarsiintu waa hannaan leh labo qaab. Wax macno ah ma yeelaneyso in hal dhinac oo kaliya uu fahansan yahay sirta gaar ahaaneed iyo wacyiga la xiriira nabadgelyada

  (si aad u heshid xog dheeraad ah booqo barta internetka https://security.ngoinabox.org/en/chapter-4
  and https://security.ngoinabox.org/en/chapter-6)

4. Xiriirkaaga internetku waa inuu ahaado mid gaar ah

- Qaar badan oo ka mid ah iimaylada laga sameysto baraha internetku waa kuwo aan nabadgelyo lahayn (oo ay ku jiraan Yahoo iyo Hotmail) sababtuna waxay tahay farriinta aad dirtid waxaa laga heli karaa cinwaanka IP-gaaga. Akoonnada Gmail iyo Riseup waa kuwo iyagu ka amni badan kuwa kale (inkastoo shirkadda Google ay waqtiyadii hore u hoggaansantay dalabka dawladaha ee la xiriira xayiraadda xorriyadda baraha internetka).
- Adeegsiga dukaamada internetka wuxuu keeni karaa in dabagal lagugu sameeyo – aad uga digtoonow khatartan iyada ah, iyo kuwa ay yihiin dadka aad xiriir la sameyneysid ee aad u gudbinaysid xogaha iyo nooca xogaha. Ka dib marka aad internetka isticmaashid tirtir baaswaadhyadaada iyo raad-raaca boggaga aad booqatay.
- Ku dadaal intii suurtagal ah in marka aad adeegsaneysid adeegyada online-ka ah aad isticmaashid nidaamka "https" halkii aad ka isticmaali lahayd "http", tani waxay suurtagelineysaa in cinwaannadaada, baaswaadhyadaada iyo macluumaadka kale loo gudbiyo qaab nabadgalyo ah.
- Ha furin lifaaqyada iimaylada aad ka heshid qof aadan garaneyn, ama kuwo aad ka shakisan tahay
- Si gaar ah taxadar u yeelo marka aad direysid, aad helaysid iyo marka aad akhrisaneysid macluumaad xasaasi ah oo ku jira internetka
- Isku day inaad adeegsatid adeegga proxy ama barnaamij la mid ah si uu u qariyo aqoonsigaaga marka aad isticmaaleysid internetka. Tani waxay kuu suurtagelineysaa inaad isticmaali kartid ama aad ku xiriiri kartid internetka adigoo adeegsanaya cinwaan IP oo uu leeyahay kumbiyuutar kale.
- Sidoo kale farriiimaha deg-degga ah (sheekeysiga) sida caadiga ah ma aha kuwo nabadgelyo leh, inkastoo nidaamka Skype uu ka nabadgelyo badan yahay qaababka kale

  (si aad u heshid macluumaad dheeraad ah booqo https://security.ngoinabox.org/en/chapter-7 iyo
  http://security.ngoinabox.org/en/chapter-8)

5. Shabakadaha bulshada

- Si taxadar leh uga fikir macluumaadka aad wadaageysid ee ku saabsan adiga, goobta aad ku sugan tahay, saaxiibbadaada iwm.
- Idan dalbo haddii aad daabacayso macluumaad, dukumintiyo, sawirro iyo goobaha ay ku sugan yihiin dadka kale
- Hubanti ka dhig inay baaswaadhyadaadu yihiin kuwo nabadgelyo ah sidoo kalena ay yihiin kuwo si joogto ah loo bad-badalayo.
- Taxadar gaar ah yeelo marka aad cinwaankaaga shabakadaha bulshada ka furaysid goobaha

dadweynaha – isticmaal oo kaliya marka aad hubtid inay yihiin goobo lagu kalsoon yahay, tirtir baaswaadhkaaga iyo raadraaca ku saabsan boggaga aad booqatay ka dib marka aad isticmaasho bog-kiciye ama kumbiyuutar dadweyn.

- Akhri oo isku day inaad fahanto Heshiiska End User License (EULA), Shuruudaha Isticmaalka, iyo/ ama Dukumintiyada Hagaha ee Sir ahaanshaha Xogaha. Waxaa suurtagal ah in dukumintiyadan la baddalo waqtiyada mustaqbalka, sidaa daraadeed waxaa muhiim ah in si joogto ah loogu sameeyo dib-u eegis.
- Xaqiiji inaad fahansan tahay sida wax looga bad-badalo xogaha kuu gaarka ah ee ku qoran cinwaankaaga baraha bulshada. Ha isku halleynin jaangoynta tooska ah ee uu kumbiyuutarka iskii u sameeyo – samee badalid adiga kugu habboon ka dibna si joogto ah dib u eeg maadaama ay suurtagal tahay inuu adeeggu isbaddal sameeyo.
- Isticmaal taxadar marka aad kumbiyuutarkaaga ku darsaneyso barnaamijyo ay ku gula taliyeen adeegyada isku xirka bulshada. Isticmaal barnaamijyadan kaliya haddii aad ku kalsoon tahay halka ay asal ahaan ka soo jeedaan, fahan macluumaadka ay kashifi karaan, ama inaad awood u leedahay xakameynta qulqulka macluumaadkaaga.

(Wixii macluumaad dheer ah booqo https://security.ngoinabox.org/en/chapter-10

6. Nabadgelyada telefoonnada gacanta

- Teknolojiiyada ku xeeran telefoonnada gacanta iyo qaabka ay u sameysan yihiinba waqti-xaadirkan (kuwaas oo ay ku jiraan farriimaha gaagaaban ee SMS iyo farrimaha codka) ma aha kuwo amni ah - Waxaa suurtagal ah in lala socdo goobta aad ku sugan tahay iyo in la dhagaysto oo dhexda loo galo isgaarsiinta aad sameyneyso, sidaas awgeed had iyo jeer fiiro gaar ah u yeelo qaabka ugu nabadgelyada badan ee aad u gudbin kartid macluumaadka muhiimka ah.
- Telefoonka gacanta ee ugu nabadgelyada badan waa nooc raqiis ah, ee aan la diiwaan-gelinin, kaas oo lacagta la bixiyo isla markiiba, la iskana tuuro isla marka aad isticmaashid ka dib.
- Ka shaqeysii baaswaadhka telefoonkaaga gacanta iyo lanbarka lagu xirto mobaylka.
- Mobaylkaaga ha ku keydinin xog xasaasi ah, ama haddii aad ku keydineysid waa inaad ku xirtid shiifar astaan ah
- Si joogto ah uga digtoonow deegaanka aad ku nooshahay marka aad isticmaaleysid mobaylkaaga, iskana jooji inaad ku isticmaashid mobaylka goobaha ama xaaladaha khatarta ah.
- Hubanti ka dhig inaad xogtaada oo dhan ka tirtirtid mobaylkaaga ka hor inta aadan iska iibinin ama inta aadan ku sameyn dayactir
- Burburi mobaylada aan la adeegsan karin iyo SIM kaarrada qadiimka ah ka hor ina aadan iska tuurin
- Waqtiyada aad shaqo la qabaneysid shakhsiyaadka ama hay'adaha adeegsada nidaamka gudbinta xogta xasaasiga, fiiro gaar ah u yeelo inaad yeelatid mobayl gaar ah iyo SIM kaar aad u adeegsan kartid isticmaalka shakhsi ahaaneed.

(wixii macluumaad dheeraad ah booqo https://security.ngoinabox.org/en/chapter-9)

LIFAAQYO

LIFAAQ 15

Teknolojiyada Dabagalka & Hababka loo Adeegsado

Ujeeddada laga leeyahay liiskan hubintu ma aha inuu noqdo khiddad aan waxba laga baddali karin oo la xiriirta nabadgelyada. Duruufahaaga gaarka ah ayaa ah waxyaabaha aasaasiga ee loo baahan yahay in fiiro gaar ah loo yeesho. Fiiro gaar ah u yeelo duruufahaaga shakhsiga ah iyo hanjabaadaha aad wajahaysid, iyo haddii ay jiraan waxyaabo la xiriira nuglaanshaha kuwaas oo taageero siin kara liiskan. Sidoo kale fiiri qeybta dabagalka ee Cutubka 3, Falanqeynta Hanjabaadda.

Adigu ma tahay qof dabagal uu ku socdo?

- Haddii aadan hubin in dabagal lagugu hayo, ka soo qaad in dabagal lagugu hayo ka dibna aad uga taxadar waxyaabaha aad ku hadleysid iyo waxbaayaha aad sameyneysid si aad u badbaadisid nafsaddaada iyo dadka kalaba
- DXA dood kala yeelo qaababka dabagalka ee laga isticmaalo dalkooda, waa maxay ujeeddadu (ma xog ururin baa? Ma in si xun dadka loola dhaqmaa? U diyaargarowga afduubitaanka miyaa?) – tabahaaga way is-bad-badalayaan taasina waxay ku xiran tahay hadba ujeeddada ay danbiilayaashu leeyihiin
- Saaxiibbada shaqada la yeelo dood ku saabsan qaabka loo baahan yahay in looga jawaab-celiyo ka dib marka la ogaado in dabagal uu kugu socdo. Tusaale ahaan haddii aad aragtid gaarigaaga oo lagu xiray qalabka dabagalka, miyaad iska dhaafeysaa mise waad ka bixineysaa?

Xeerka guud wuxuu sheegayaa – haddii aad aragtid dabagal lagugu sameynayo, iska-dhig inaadan waxba la soconin. Haddii ay ogaadaan inaad ka war heshay waxay horey ugu dhaqaaqayaan tallaabo kale taas oo ay adag tahay inaad aqoonsatid waxay noqoneyso, taasina markay ugu liidato waxay noqoneysaa fal xadgudub ah.

La tacaalidda teknolojiyada dabagalka iyo hababka loo adeegsado

- **Maykarafoonnadu** waxay noqon karaan wax il-ma-qabato ah oo aysan qaban karin isha bani'aadamku (iyadoo mararka qaarkood lagu xiri karo guluuska jaakadda – si loo duubo sheekadaada), ama waxaa lagu xiri karaa furaha (kaas oo uu qof kale dhigayo miis ku dheggan midka aad adigu fadhido), ama goobta nalka, derbiga ama albaabka qolka aad shirarka ku qabatid, xarkaha loo isticmaalo buuxinta mobaylada... Hase ahaatee waxay u baahan yihiin tayada codka wanaagsan.

  - Gurigaaga dhexdiisa, xafiiskaaga ama gaarigaaga ha ku qabanin sheeko xasaasi ah. Haddii aysan tani suurtagal ahayn, dooro goob buuq badan iyo/ama goobo aan lagaa filaynin, sida qolka doobbiga dharka (iyadoo ay mashiinnada dharka lagu dhaqo daaran yihiin), qolka nadiifiyaha...
  - Haddii aad u socoto goob leh aaladaha codadka ama muuqaallada duuba, wax sheeko xasaasi ah ha kaga hadlin halkaas, ama telefoonka xataa. Qaar badan oo ka mid ah maykarafoonnada waa kuwo codka ku shaqeeya waxayna duubitaanka billaabaan iyadoo lagu jiro maalin iska caadi ah muuqaalkuna u eg yahay mid caadi ah sida xilli qolka la rinjineynayo.

- **Kaamarooyinku** waxay noqon karaan aalado il-ma-qabato ah oo lagu dhex qarin karo shaashadaha telefishinnada, saacadaha waawayn, walxaha guriga lagu sharraxo iwm

  - Waa inaad leedahay nabadgelyo fiican oo la xiriirta xafiiska iyo guriga
  - Ha qaadanin wixii haddiyad ah ee ay kuu keenaan dad aadan ku kalsoonayn

- **Telefoonnada** waxaa lagu samayn karaa dabagal – sim kaarka iyo mobaylka laf ahaantiisaba. Sidoo kale waxaa dabagal lagu sameyn karaa wicitaannada iyo farriimaha qoraalka. Waxaa dhici karta in telefoonnada lagu rakibo qalab ama barnaamij ka dibna loo adeegsado maykarafoon ahaan.

  - Mobaylkaaga ha kaga tegin meel cidlo ah ama ha u dhiibin dad kale, xataa kuwa aad ku kalsoon tahay
  - Shirar xasaasi ah miyaad tageysaa? Mobaylkaaga kaga tag guriga. Ama dami deetana batariga ka bixi - dhammaan ka qayb-galayaasha shirka ku wargeli inay sidaas oo kale sameeyaan

- Waxaa la rumeysan yahay in sheekeysiga loo adeegsado Skype uu qaabka ugu badbaadada wanaagsan (hase ahaatee taasi xataa way is baddali kartaa kartaa...)
- Sidoo kale telefoonnada laga dirsado goobaha dadweynaha waxaa la aaminsan yahay inay yihiin qaab badbaado leh hase ahaatee waxaa loo baahan yahay inaad isticmaashid goobo kala duwan isla mar ahaantaana aadan marna isticmaalin goobaha u dhow gurigaaga iyo xafiiskaaga
- Wicitaannada ugu amniga fiican waa kuwa laga diro telefoonnada raqiiska ah ee aan diiwaangashanayn kuwaas oo la iska tuuro marka la isticmaalo ka dib

- **Baabuurta** waxaa dhici karta in lagu rakibo qalabka dabagalka

    - Gaarigaaga hoos ka fiiri, si joogto ah u hubi, gaar ahaan qaybta danbe ee baabuurka (waxaa dhici karta inuu qalabku ku xiran yahay satalaaytka)
    - Ka digtoonow dadka baabuurkaaga hagaajiya, ama haddii kale warshadda la xiriir si ay kaaga hagaajiyaan wixii cillad ah

Waa inuu ku degsan yahay qorshe – haddii xubin ka mid ah DXA uu arko qalab la dhigay gurigiisa ama baabuurka, maxaa looga baahan yahay inuu sameeyo? Iska indha-tir inaad og tahay adigoo isla mar ahaantaa ka feejigan saameynta laga dhaxli karo adigoo u dhaqmaya qaabka ku habboon ee ugu nabadgelyada badan.

Dabagalka shakshi ahaaneed (dabagal shakhsi ah)

- La soco in canaasirta dabagalka xirfadlayaashu ay hawlahooda qabsan karaan iyadoo aan haba yaraatee cidna dareemin
- Ku dhaqan la socodka xaaladda ee waqti kasta (adigoo iska ilaalinaya wixii shaki ah...):

    - dadka aad la kulantid qeexitaan ka bixi adigoo naftaada u sharxaya waxa ay yihiin si ay suurtagal kuugu noqoto inaad aqoonsatid mar kale (fiiro gaar ah u yeelo waxyaabaha aad iyaga ku xusuusan kartid, sida dhererkooda, qaab socodka – waxyaabaha aan la qarin karin) Buug-yar ku qoro astaamahooda marka ugu horreysa ee ay kuu suurtowdo
    - waa ayo cidda wax soo fiirineysa? Miyuu xiran yahay jaakat/koodh iyo/ama miyuu wataa boorso (taasoo lagu qarin karo qalabka dabagalka)?
    - fiiro u yeelo baabuurta – midabka, sameyskooda, iyo dadka saaran (waxaa dhici karta inay wataan khariidad, cunto iyo caagado ay ku jiraan cabitaanno, ma yihiin dad wada sheekeysanaya iwm)

- Ha isku dayin inaad isticmaashid farsamooyinka aad ku aragtid aflaanta (sida inaad fiirisid muraayadaha dukaanka si aad u aragtid muuqaalka, inaad xiratid xarigga kabahaaga iyo inaad hareerahaaga fiirisid, inaad xawaare dheeraad ah ku socotid adigoo ka baxsanaya baabuur dabagal kugu sameynaya

    - tallaabooyinka noocan waa la dareemi karaa mana aha kuwo waxtar leh) taa baddalkeeda mar-kasta u jawaab celi qaab dabiici ah.

- Dhammaan hawlaha dabagalku waxay leeyihiin 'goob ay ka billowdaan' taasoo inta badan noqon karta gurigaaga ama shaqadaada. Hubi goobahaas
- Ha sameysanin nidaam joogto ah oo mar kasta la raacayo. Kala bad-badal waqtiyada iyo jidadka aad isticmaashid marka aad tageysid shaqada, guriga, goobta jimicsiga, goobta dukaameysiga iwm.
- Xaashiyaha xafiiska u dhig qaab aad fahmi kartid in wax laga baddalay iyo in kale.
- **Dabagalka baabuurta**: waxaa suurtagal ah in la isticmaalo nidaamka sanduuqa 5 baabuur – hal baabuur oo adiga kaa horreeya, 2 baabuur oo kaa danbeysa iyo labo baabuur oo labada dhinac kaa xiga, waxaa dhici karta inaad ku socotaan waddooyin is bar-bar socda

    - Haku fikirin inaad xawaaraha kordhiso – waxay u badan tahay inaanay hal baabuur oo kaliya ahayn
    - Baabuurka u wad si dabiici ah – madaxaaga marba dhinac ha u dhaqaajinin adigoo fiirinaya muraayadaha haadka
    - Si aad u hubisid dabagalka, ku leexo waddo xiran ama goobta shidaalka laga iibsado si aad u qaadatid shidaal – hase ahaatee ku dadaal inay xaaladdu u muuqato mid dabiici ah
    - Si aad uga badbaadid dabagalka, dhigo baabuurka meel kale ka dibna adigoo maqsuud ah soo fuul baabuurta dadweynaha

- **Ka qayb-galka shirarka xasaasiga ah:** sameyso astaan shiifar ah oo muujineysa shirarka xasaasiga ah, sida "Waxaynu kulmi doonnaa maalinta Talaadada marka ay saacaddu tahay 11-ka-ka subaxnimo" taas oo macnaheedu yahay" Waxaan kula kulmi doonnaa maalinta Isniinta marka ay saacaddu tahay 10-ka subaxnimo" (waqtigaas oo ah hal maalin iyo hal saac ka hor waqtiga ballanta)
  - – Goobaha lagu shiro ee ugu nabadgelyada badan waa goobaha buuqa badan, maqaayadaha ay dadku ku badan yihiin ee ayna kuraasta lagu fariisto ahayn kuwa uu qaabkoodu habeysan yahay (taasi waxay suurtagelineysaa in goobta aad fariisaneysid aan lagu rakibi karin maykarafoonnada wax lagu duubo)
  - – Marka aad kulan fool ka fool ah ku yeelatid goob badbaado ah, fursadda uga faa'iideyso si aad isugu af-garataan astaan shiifar ah taas oo aad mustaqbalka adeegsan kartid ama fure shiifar ahaan ah oo aad u adeegsatid gurigaaga.

Haddii aad dareentid dabagal muuqaal ahaan lagugu hayo oo sii kordhay (baabuurta, canaasirta iwm) ka dibna ay taasi noqoto mid aan qarsoonayn, waxaa dhici karta in la rabo in lagu qabto. Isla marka aad dareentid dabagalka noocan ah isbaddal ku samee jadwalkaaga. Ka fikir inaad u guurtid guri ka nabdoon midka aad deggan tahay.

Ugu danbeyntii:

Qaar badan oo ka mid ah dadka ayaa iyagoo aan waxba dareensaneyn soo gudbiya xogtooda shakhsiga ah iyo goobta ay ku sugan yihiin, iyagoo u maraya:

- kaararka shaqada (waa inaad leedahay hal kaar shaqo kaas oo uu ku qoran yahay lanbarka mobaylkaaga iyo cinwaanka iimaylkaaga kaasoo loogu talagalay in la siiyo oo kaliya saaxiibbada aad ku kalsoon tahay)
- Facebook ama boggaga kale ee isku-xirka bulshadasha – xogtaada shakhsiga ahi waxay muujin kartaa nuglaanshahaaga iyadoo sidoo kalena muujineysaa goobta aad ku sugan tahay, qofka aad la joogtid...

LIFAAQA 16

Ka Guulaysashada Diidmada la xiriirta Qorsheynta Nabadgelyada ee Hay'addaada

Qoraalka soo socda mar kale ayaa dib loo soo daabacay iyadoo laga soo minguuriyey Cutubka 2.3, ee Buugga New Protection Manual for Human Rights Defenders, Enrique Eguren iyo Marie Caraj, ee ay daabacday Hay'adda Protection International, 2009.

Shaxdan waxaad ka helaysaa qaar ka mid ah tusaalayaasha diidmada guud, sababta diidmada iyo qaababka jawaab-celinta suurtagalka ee lagu maareyn karo kooxaha ka danbeeya diidmada.

TUSAALAYAASHA DIIDMADA GUUD	SABABTA KA DANBEYSA DIIDMADA	QAABABKA JAWAAB-CELINTA MAAREYNTA DIIDMADA
"Na looma hanjabin" ama "shaqadeennu ma aha mid khatar leh ama mid xasaasi ah sida hay'adaha kale."	• Khatartu waa isla sidii ay markii hore ahayd, isma baddasho kumana tiirsana xaqiiqda ah in xaaladda shaqo ay ka dari karto ama in qorshuhu is baddali karo.	Khatartu waxay ku xiran tahay xaaladda siyaasadda, xaaladda siyaasadduna waa mid is-baddal badan: khatartuna waa sidaas oo kale
"Khatartu waa mid ka jirta shaqadeenna maadaama aan nahay difaacayaal" sidoo kale "marka horeba waan og nahay waxa aan la kulmayno."	• Difaacayaashu way aqbalsan yihiin khatarta isla mar ahaantaa wax saameyn ah kuma laha shaqadooda. Ama, lama yareyn karo khatarta, khatartu waa mid jirta wax xal ahna ma jiro.	• Haddii uu qofku la kulmo khatar horey u sii jirtay taas macnaheedu ma aha aqbalitaanka khatarta. • Ugu yaraan khatartu waxay shaqadeenna ku reebi kartaa saameyn dhinaca mooraalka: waxay keenaysaa walbahaarka oo saameyn ku yeelanaya shaqada. • Khatartu waxay ka kooban tahay canaasir kala duwan: hanjabaadaha, nuglaanshaha iyo kartida maareynta: nuglaanshaha iyo kartida maareyntu waa kuwo khuseeya difaacayaasha isla mar ahaantaana is-bad-badala taasoo ay difaacayaashu ku sii wadan karaan shaqadooda. Khatarta waxaa lagu yareyn karaa in la yareeyo nuglaanshaha isla mar ahaantaana la kordhiyo kartida maareynta. Suurtagal ma aha in gebi ahaanba laga takhaluso hal mar hase ahaatee taas macnaheedu ma aha inaan la yareyn karin khatarta ilaa intii suurtagal ah.
"Waxaan durbaba garaneynaa sida loo maareynayo khatarta", ama "waan garaneynaa sida aan isu ilaalin karno" Isla mar ahaantaana "waxaan leennahay waayo-aragnimo badan"	• Lama horumarin karo qaabka maareynta nabadgelyada ee waqti-xaadirkan, sidaas darteed wax qiimo ah ma laha in wax la maareeyo. • Maadaama aanaan waqtiyadii hore la kulmin wax dhibaato ah taasi waxay muujineysaa dammaanad la xiriirta inaan mustaqbalka waxba nagu dhici doonin.	• Maareynta nabadgelyadu waxay ku saleysan tahay canaasir kala duwan kuwaasoo la horumarin karo. • Milicso goobaha kugu xeeran ka dibna arag sida qaar badan oo ka mid ah difaacayaashu ay ula kulmeen waxyeello inkastoo ay ahaayeen kuwo leh khibrad waayo-aragnimo oo sarreysa.

"Haa, qadiyaddu waa mid xiiso leh, hase ahaatee waxaa jira waxyaabo kale oo mudnaan leh."	• Waxaa jira arrimo badan oo ka muhiimsan nabadgelyada difaacayaasha.	• Nolosha ayaa mudnaanta leh. Haddii aan nolosha weyno, awood uma yeelan karno inaan maareyno arrimaha kale ee mudnaanta leh
"Qaab noocee ah ayaan u taxadari karnaa?"	• Nabadgelyadu way kharash badan tahay isla mar ahaantaana suurtagal ma aha in lagu soo daro dhaqaalaha la dalbanayo.	• Kharash intee le'eg ayay kula tahay inuu ku baxayo arrimaha nabadgelyada? Dhowr ka mid ah arrimaha la xiriira nabadgelyadu waa kuwo habdhaqan ah isla mar ahaantaa kuma kacayaan wax kharash ah. • Maalgeliyayaashu waxay door-bidayaan inay taageero siiyan hay'adaha maareynaya arrimahooda nabadgelyada halkii ay ku shaqeyn lahaayeen xaalad khatar ah ama ay waayi lahaayeen taageerada maalgelintooda.
"Haddii aan taxarad badan u yeelanno dhinaca nabadgelyada ma awoodi karno inaan qabanno waxyaabaha ahmiyadda leh taasoo ah inaan dadka la shaqeyno isla mar ahaantaana aan gallad u hayno."	"Haddii aan taxarad badan u yeelanno dhinaca nabadgelyada ma awoodi karno inaan qabanno waxyaabaha ahmiyadda leh taasoo ah inaan dadka la shaqeyno isla mar ahaantaana aan gallad u hayno."	• Nabadgelyadu waa arrin la xiriirta nolol ama geeri. • Maadaama aynu dadka u xil saarnay nabadgelyada; khatar ma gelin karno inaan weyno nolosheenna. • Dadku khatar ayey gelinayaan naftooda ka dib marka ay si kalsooni ah noogu soo gudbiyaan kiisaskooda isla mar ahaantaana haddii aanaan ka shaqeynin nabadgelyadeenna taasi iyaga xataa saameyn ayey ku yeelaneysaa: waxaa dhici karta inay doortaan hay'ad kale oo leh qorshe nabadgelyo waafi ah taasoo ay dadka kale ka heli karaan nabadgelyo.
"Ma heli karno wax waqti ah sababtoo ah culays fara-badan ayaa haddaba na dul saaran."	• Suurtagal ma aha inaynu wax waqti ah ka helno jadwalkeenna shaqo	• Waqti intee le'eg ayey kula tahay inay nabadgelyadu qaadaneyso? • Waqti intee le'eg ayeynu ku bixinnaa Jawaab-celinta xaaladaha deg-degga halkii aan xaaladaha ka hortagi lahayn? (Mindhaa waa waqti ka badan midkii lagu bixin lahaa qorshaynta nabadgelyada ee hawlaheenna)
"Bulshada way na taageersan tahay: Waa ayo qofka ku dhiirran kara inuu na dhibaateeyo annaga?"	• Annagu bulshada ayaan qayb ka nahay. Bulshadu ma aha mid kala jajabtey, ma jiro wax isbaddal ah oo ku yimid xubnaha iyo fikirkooda. • Suurtagal ma aha in bulshada saameyn lagu yeesho.	• Bulshadu ma aha mid isku mid ah sidaa darteed xataa bulshada gudaheeda waxaa laga heli karaa kooxo ay shaqadeennu saameyn ku yeelan karto.

"Tuuladeenna, maamulku wuxuu muujiyey is-fahan iyo iskaashi."	• Shaqadeenna la xiriirta DXA wax saameyn ah kuma yeelanin maamulka maxalliga ah, isla mar ahaantaana ma baddali doonaan fikirkooda. • Ma jiro farqi kala sarrayn oo u dhaxeeya maamulka qaranka iyo kan maxalliga.	• Xusuusta raad-raaca hay'adaha waxaa laga heli karaa tusaalayaal la xiriira habdhaqanka maamullada maxalliga ah ee lidka ku ah DXA mar-ka uu dulqaadkoodu gaaro heerka ugu danbeeya. • Maamullada maxalliga waxay ku khasban yihiin inay dhaqan-geliyaan awaamiirta uga imaaneysa laama-ha sare. Maamullada waxaa ku jiri kara shakhsiyaad ay dhici karto inay doonayaan badbaadinta dhagar-qa-bayaasha. • Xaaladaha siyaasadda waa kuwo is bad-baddalaya.

LIFAAQA 17

Hay'ado caalami ah iyo kuwo goboleed oo taageero u fidiya DXA

Hay'adda	Waxyaabaha ay qabato	Cinwaanka	Barta Internetka
American Jewish World Service	AJWS waa hay'ad diiradda saarta wax-ka-qabashada saboolnimada, gaajada iyo cudurrada taas oo taageero u fidisa dadyowga dalalka soo koraya iyadoo aan loo eegayn isirkooda, diintooda ama jinsiyaddooda. Hay'addu waxay maalgelisaa hay'adaha maxalliga ah ee ka shaqeeya caddaaladda bulshooyinka.	American Jewish World Service 45 West 36th Street New York, NY 10018	http://ajws.org/contact_us.html
Amnesty International	Waa dhaqdhaqaaq caalami ah oo dadweyne kaas oo u ololeeya xuquuqda aadanaha la aqoonsan yahay ee loogu talagalay dadka oo idil. Hay'addu waxay leedahay mashruuc yar oo loogu talagalay badbaadinta DXA ee wajahaya marxalad halis badan.	1 Easton Street London WC1X 0DW, UK	http://www.amnesty.org
Arab Human Rights Fund	Hay'ad samafal oo aan faa'iido doon ahayn oo taageero maaliyadeed u fidisa kobcinta iyo xaqiijinta xuquuqda aadanaha ee mandiqadda Carabta.	Fiiri barta internetka	http://www.ahrfund.org
The Arab Program for Human Rights Activists	Shirar, siminaarro, tababarro, ololayaal iyo tallaabooyin deg-deg ah oo la xiriira dib u habeyn laga hirgeliyo Dunida Carabta.	10 Rue St-Sadiq of Osama Gamal El-Din Qasim seventh floor Apt 16 Behind Serag Mall, Eighth District Nasr City, Cairo	http://aphra.org
The Arab Organization for Human Rights	Waxay sameysaa hawlo lagu xaqiijinayo horumarka laga gaaray xuquuqda aadanaha ee mandiqadda Carabta. Waxay ka shaqeysaa sii daynta maxaabiista siyaasadda. Sidoo kale waxay qabataa cabashooyinka shakhsiyaadka iyo kuwa hay'adaha waxayna la xiriirtaa maamulka. Waxay awood u leedahay bixinta taageero sharci iyo mid maaliyadeed.	Main address: SG: Mohsen Awad, 91 El-Marghany Street, Apt 7-8, Heliopolis, 11341, Cairo, Egypt (Waxay laamo ku leedahay 19 dal & gobollo – fiiri barta internetka)	http://www.aohr.net/
The Arabic Network for Human Rights Information	Waxay diiradda saartaa xorriyadda hadalka. Barnaamijka u ololaynta xuquuqda aadanaha waxa uu hoggaamiyayaasha maxalliga siiyaa taageero la xiriirta dhinaca aaladaha, aqoonta iyo kobcinta xaqiijinta xuquuqda aadanaha iyo xoojinta hay'adaha	Fiiri barta internetka	http://www.anhri.net

Article 19	Waxay ka shaqeysaa xorriyadda hadalka iyo xorriyadda macluumaadka. Waxay fulisaa hawlaha la xiriira dacwadaha ee heer caalami iyo maxkamadaha maxalliga hortooda iyagoo wakiil ka ah shakhsiyaadka ama kooxaha xuquuqahooda lagu xadgudbo. Waxay bixisaa taageero sharci iyo mid la xiriirta tababarro xirfadeed.	Article 19, 60 Farringdon Rd, London, EC1R 3GA, UK	http://www.article19.org/
ASHOKA	Waxay bixisaa taageero maaliyadeed iyo mid xirfadeed labadaba waxayna hal meel isugu keentaa mashaariicda bulshada	Ashoka Global Headquarters 1700 North Moore Street, Suite 2000 (20th Floor), Arlington, VA 22209, USA	http://www.ashoka.org
ASEAN (Association of Southeast Asian Nations) Intergovernmental Commission on Human Rights	Guddi goboleed ka shaqeeya Arrimaha Xuquuqda Aadanaha	Fiiri barta internetka	http://www.asean.org/22769.htm
Asian Centre for Human Rights (ACHR)	Ilaalinta xuquuqda aadanaha ee qaaradda Aasiya. Shaqada hay'adda waxaa ka mid ah kobcinta awoodda DXA iyo kooxaha bulshada rayidka ah iyadoo loo marayo tababarro ku saabsan nidaamyada xuquuqda aadanaha ee heer qaran iyo mid caalami; bixinta talo dhaxalgal ah oo la xiriirta sharciga iyo siyaasadda oo la siiyo DXA.	Asian Centre for Human Rights, C-3/441-C, Janakpuri, New Delhi -110058, India	http://www.achrweb.org/
Asian Forum for Human Rights and Development (FORUM-ASIA)	Hay'ad goboleed qaabilsan xuquuqda aadanaha oo ay ka go'an tahay sare u qaadista iyo badbaadinta dhammaan xuquuqda aadanaha. Shaqada ay qabato waxaa ka midi ah badbaadinta DXA ee u dhashay Aasiya ee halista wajahaya.	Fiiri barta internetka	http://www.forum-asia.org/
Asian Human Rights Commission (AHRC)	Hay'ad aan dawli ahayn oo madax-bannaan oo qaabilsan kobcinta xaqiijinta xuquuda aadanaha ee gobolka Aasiya. Waxay badbaadisaa isla mar ahaantaana xoojisaa xuquuqda aadanaha iyadoo u mareysa hawlaha la xiriira dabagalka, baaritaanka, difaacitaanka iyo tallaabooyinka la xiriira taageerada u ololeynta.	Asian Human Rights Commission, Unit 701A, Westley Square 48 Hoi Yuen Road Kwun Tong, KLN Hong Kong, China	http://www.humanrights.asia/
Avocats sans frontiers (ASF)	Taageero sharci iyo kuwa kale oo loogu talagalay DXA ku jira xaalad khatar ah.	ASF's HQ (Belgium) Rue de Namur 72 Naamsestraat 1000 Brussels, Belgium	http://www.asf.be/

Cairo Institute for Human Rights Studies (MENA)	Waxay xoojisaa dhowritaanka mabaadii'da xuquuqda aadanaha iyo dimuqraadiyadda ee gobolka Carabta iyo sidoo kale qabanqaabinta doodaha wadahadalka ee u dhexeeya dhaqamada kala duwan. Waxay gacan ka geysataa horumarinta dhinaca xirfadda ee Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha.	Tel: +32 2 223 36 54 Email: info@asf.be 21 Abd El-Megid El-Remaly St., 7th Floor, Flat no. 71, Bab El Louk, Cairo.	http://www.cihrs.org/english/newssystem/articlesaspx?id=10&pagenumber=5
Civil Rights Defenders (Europe)	Difaacitaanka xuquuqda madaniga iyo midda siyaasadeed ee loogu talagalay DXA ku sugan qaaradda Yurub	Fiiri barta internetka	www.civilrightsdefenders.org
Committee to Protect Journalists	Difaacdaa xuquuqda saxafiyiinta, taageero u fidisaa marka saxafiyiinta ay dhibaato la soo gudboonaato.	330 7th Avenue, 11th Floor, New York, NY 10001, USA	http://www.cpj.org/
Council of Europe	Isagoo qayb ka ah Golaha Yurub, Guddoomiyaha Xuquuqda Aadanaha wuxuu u ololeeyaa dhowritaanka xuquuqda aadanaha ee 47-da dal ee xubnaha ka ah Golaha Yurub. Badbaadinta DXA waxay saldhig u tahay hawlaha loo igmadey inuu guddigu qabto.	Office of the Commissioner for Human Rights Council of Europe F-67075 Strasbourg Cedex FRANCE	http://www.coe.int
East and Horn of Africa Human Rights Defenders Project (EHAHRDP)	Waxay juhdi ku bixisaa xoojinta shaqada DXA ee gobolka oo idil iyadoo u mareysa yareynta duruufaha nuglaanshahooda la xiriira khatarta dhibaateynta iyo weliba sare u qaadista awooddooda si ay si habsami ah u difaacaan xuquuqda aadanaha.	Fiiri barta internetka	http://www.defenddefenders.org/
El Nadim Center for the Rehabilitation of Victims of Violence and Torture (MENA)	Waxay bixisaa taageero dhinaca maareynta mooralka iyo dhaqan-celinta loogu talagalay dhibbaneyaasha la kulmay jirdil ee ka soo jeeda dalka Masar iyo gobolka.	3A Soliman El-Halaby Street – Ramses Cairo, Egypt	http://www.alnadeem.org/en/node/23
Euro-Mediterranean Foundation of Support to Human Rights Defenders (MENA)	Waxay bixisaa taageero maaliyadeed iyo caawin loogu talagalay hay'adaha xuquuqda aadanaha ee aan dowliga ahayn ee deegaanka, qaranka iyo gobolka iyo machadyada iyo shakhsiyaadka u ololeeya, taageera, badbaadiya isla markaana u kuurgala xuquuqda aadanaha ee gobolka.	c/o EMHRN, Vestergade 16, 2nd floor, DK-1456 Copenhagen K, Denmark	http://www.emhrf.org/

Fojo Safe House	The Fojo Safe House waxay taageero maaliyadeed ka heshaa Barnaamijka Gaarka ah ee Dowladda Sweden ugu talagashay Dimuqraadiyadeynta iyo Xorriyadda Hadalka, waxayna hiigsanaysaa inay hoy muddo gaaban ah siiso saxafiyiinta halista wayn ku jira.	Gröndalsv. 19, Kalmar, Sweden	http://www.fojo.se
Ford Foundation	Inta badan waxay ka shaqeysaa bixinta deeqaha maaliyadda ama deymaha taasoo gacan ka geysaneysa kobcinta iyo xoojinta kartida hay'adaha iyo shabakadaha	Ford Foundation 320 East 43rd Street, New York, N.Y. 10017 USA	http://www.fordfound.org
Freedom House	Freedom House waa hay'ad madax-bannaan oo taageero u fidisa hawlaha la xiriira ballaarinta xorriyadda ee ka jirta daafaha dunida. Waxay caawisaa isbaddalka ku dhisan dimuqraadiyadda, dabagalka xorriyadda, isla mar ahaantaa waxay u ololeysaa dimuqraadiyadda iyo xuquuqda aadanaha.	1301 Connecticut Ave, NW Floor 6, Washington DC 20035, USA	http://www.freedomhouse.org
Front Line	Front Line waxay ka shaqeysaa badbaadinta difaacayaasha xuquuqda aadanaha ee ku jira xaalado khatar ah. Barnaamijyada hay'adda waxaa ka mid ah difaacitaanka, badbaadinta, lacagaha deeqaha ee dhinaca nabadgelyada, tababarrada iyo isku-xirka.	Front Line – The International Foundation for the Protection of Human Rights Defenders Grattan House, 2nd Floor, Temple Rd, Blackrock, Co Dublin, Ireland	www.frontlinedefenders.org
European Union	Hawlaha la xiriira maalgelinta hay'adaha xuquuqda aadanaha iyo badbaadinta DXA taas oo loo marayo hay'adaha bahwadaagta – fiiri barta internetka. Macluumaadyo ay EU soo saartay oo ku saabsan Difaacitaanka DXA	Fiiri barta internetka	http://ec.europa.eu/europeaid/how/finance/eidhr_en.htm http://ec.europa.eu/europeaid/what/human-rights/human-rights-defenders_en.htm
FIDH	FIDH waxay taageertaa DXA waxayna abuurtay qaab lagu dabagalayo Badbaadinta DXA iyadoo lala kaashanayo Hay'adda Adduunka ee ka Hortagga Jirdilka	Fiiri barta internetka	http://www.fidh.org
Fund for Global Human Rights	Waxay taageero u fidisaa hay'adaha safka hore. Waxay qeybisaa deeqo lagu taageerayo ololayaasha taasoo haddii kale ay ku iman karto caqabad dhinaca dhaqaalaha.	Fund for Global Human Rights. 1666 Connecticut Avenue NW, Suite 410, Washington, D.C. 20009. USA	http://www.globalhumanrights.org
Hisham Mubarak Law Centre (MENA)	Waxay bixisaa taageero dhinaca sharciga oo la xiriirta xuquuqda aadanaha ee dalka Masar iyo MENA.	Fiiri barta internetka	http://www.hmlc-egy.org/english

HIVOS	Hivos waxay ka qaybqaadataa fursadaha ay dadku u siman yihiin si loo hormariyo hal-abuurkooda. Hivos waxay bixisaa taageero maaliyadeed sidoo kale hawlaha la xiriira talo-bixinta, isku-xirka, bixinta waxbarashada iyo aqoon is- weydaarsiga.	Fiiri barta internetka	http://www.hivos.nl/eng
Human Rights First	Waxaan bixinnaa taageerada halbowlaha nolosha taasoo aan siino DXA ee ay noloshoodu khatar ku jirto annagoo xuquuqdooda difaacna kana dhaadhicinna xuquuqda ay leeyihiin sameeyayaasha go'aanada ee dalka Mareykanka, dadweynaha iyo dawlahadooda.	New York Office, Human Rights First, 333 Seventh Avenue, 13th Floor, New York, NY 10001-5108	http://www.humanrightsfirst.org/
Human Rights House Network	Badbaadinta iyo taageeridda DXA iyo hay'adahooda kuwaasoo ka hawlgala 15 dal oo ku kala yaal Galbeedka gobolka Balkans, Bariga Yurub iyo Koonfurta Kawkaska, Bariga iyo Geeska Afrika, iyo Galbeedka Yurub	Human Rights House Foundation, Kirkegata 5, 0153 Oslo, Norway	http://humanrightshouse.org
Human Rights Watch	HRW waxay si gaar ah diiradda u saartaa xadgudubyada xuquuqda aadanaha ee heer caalami, iyadoo adeegsaneysa baaritaanno dhex-dhexaad ah oo xooggan iyo istiraatijiyad la xiriirta bartilmaameedka la difaacayo.	Human Rights Watch 350 Fifth Avenue, 34th Floor, New York, NY 10118-3299, USA	http://www.hrw.org
IFEX Intenational Freedom of Expression Exchange)	Waxay soo gudbisaa xadgudubyada la xiriira xorriyadda hadalka ee daafaha adduunka oo dhan taasoo ay ku jirto digniin-siinta saxafiyiinta, qorayaasha iyo xoriyadda hadalka ee garyaqaannada. Talo-siinta, tababarka, taageerada maaliyadeed iyo midda dhinaca farsamada ee loogu talagalay xubnaha iyo taageerada ololayaasha xorriyadda hadalka.	555 Richmond St. West, Suite 1101, P.O. Box 407, Toronto, ON, M5V 3B1, Canada	http://www.ifex.org
Inter-American Commission on Human Rights (Organization of American States)	Waxay u ololeysaa u hoggaansamidda iyo difaacitaanka xuquuqda aadanaha. Waxay baartaa dacwooyinka shakhsiga ah ee la xiriira xadgudubyada xuquuqda aadanaha isla markaana waxay kala talisaa dalalka xubnaha ka ah tallaabooyinka lagu ilaalinayo xuquuqda aadanaha.	1889 F St, NW, Washington, DC 2006, USA	http://www.cidh.oas.org

INTERIGHTS, the International Centre for the Legal Protection of Human Rights	INTERIGHTS waxay ka shaqeysaa kobcinta daryeelka xuquuqda aadanaha taasoo loo marayo adeegsiga sharciga iyadoo sharciyaqaannada, qareennada, difaacayaasha xuquuqda aadanaha iyo bahwadaagtooda la siinayo khibrad la xiriirta arrimaha sharciga.	Lancaster House, 33 Islington High Street, London N1 9LH, UK	http://www.interights.org
Media Defence Initiative	Hay'adda Media Legal Defence Initiative waxay u taagan tahay sidii ay saxafiyiinta iyo xarumaha warfaafinta uga caawin lahayd difaacitaanka xuquuqdooda. Si loo xaqiijiyo yoolkan, hay'addu waxay bixisaa taageero maaliyadeed si ay isaga bixiyaan kharashka dhinaca sharciga, sidoo kale waxay ka caawisaa inay helaan talo dhinaca sharciga oo lacag la'aan ah iyo in kiisaska qaarkood la gaarsiiyo maxkamadaha caalamiga ah.	3rd Floor Cambridge House, 100 Cambridge Grove, London, W6 0LE United Kingdom	http://www.mediadefence.org/
Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights (OHCHR)	Wuxuu bixiyaa taageero si uu gacan uga gaysto hirgelinta halbeeg-qiyaaseedyada xuquuqda aadanaha ee caalamiga ah.	OHCHR, Palais Wilson 52 Rue des Pâquis CH-1201 Geneva, Switzerland Fiiri barta internet-ka si aad u hesho faahfaahin ku saabsan xafiisyada dalka iyo gobolka	http://www.ohchr.org/EN/AboutUs/Pages/ContactUs.aspx
OMCT (World Organization Against Torture)	Waxay leedahay barnaamij la xiriira DXA kaas oo ay ka mid tahay hawlaha deg-degga ah ee la hirgelinayo, taageerada dhinaca agabka iyo tababarrada. Waxay hirgelisay qaabka dabagalka DXA iyadoo la kaashaneysa hay'adda FIDH.	OMCT International Secretariat PO Box 21 8, rue du Vieux-Billard CH-1211 Geneva 8 Switzerland	http://www.omct.org/index.php?&lang=eng
OSCE-Organization for Security and Co-operation in Europe	Hay'ad goboleed qaabilsan arrimaha nabadgelyada oo ay ku mideysan yihiin 56 dal oo ka mid ah qaaradda Yurub, Bartamaha Aasiya iyo Waqooyiga Ameerika. Waxay ka shaqeysaa maareynta macluumaadka la xiriira digniinta waqtiga hore, ka hortagga colaadaha, iyo maareynta mushkiladaha iyo dib u soo kabashada ka gadaaleysa colaadaha. Keyd leh macluumaad loogu talagalay DXA.	OSCE Secretariat Wallnerstrasse 6 1010 Vienna Austria	www.osce.org

OSCE – Focal point for HRDs	Hay'adda isku-xirku waxay dadaal ku bixisaa kobcinta iyo badbaadinta danaha DXA. Waxay isku duba-riddaa hawlaha la xiriira waxbarashada iyo tababarrada, si ay suurtagal u noqoto horumarinta xirfadda ee halbeegyada xuquuqda aadanaha, iyo horumarinta xirfadaha dabagalka iyo difaacitaanka. Keyd waxtar leh iyo macluumaad kale.	OSCE Secretariat Wallnerstrasse 6 1010 Vienna Austria	http://www.osce.org/odihr/44936
OSI (Open Society Institute)	Kobcinta arrimaha la xiriira dimuqraadiyadda dulqaadka taas oo laga hirgelinayo dawladaha ogol isla xisaabtanka sidoo kale waxay bixisaa taageero dhaqaale, waxbarasho iyo deeqo.	400 West 59th Street New York, NY 10019, U.S.A.	http://www.soros.org
OSISA (Open Society Initiative for Southern Africa)	Yoolka hay'adda OSISA' ee dalka Koofur Afrika waa billaabidda iyo taageerada barnaamijyada la xiriira sidii loo heli lahaa bulsho furan oo mitaali ah iyo difaacitaanka yoolalka bulshada furan.	Fiiri barta internetka	http://www.osisa.org
OSIWA (Open Society Initiative for West Africa)	Hay'ad qaabilsan difaacitaanka iyo taageerada dhaqaalaha oo ka hawlgasha Galbeedka Afrika	Fiiri barta internetka	http://www.osiwa.org/
OSIEA (Open Society Initiative for East Africa)	OSIEA waxay kobcisaa ka qayb- qaadashada daweynaha ee hannaanka maamulka dimuqraadiyadda, sarreynta sharciga, xuquuqda aadanaha, taasoo loo marayo bixinta deeqo dhaqaale, horumarinta barnaamijyada iyo isu-keenitaanka hoggaamiyayaasha iyo kooxaha bulshada rayidka ee kala duwan	Arag barta internetka	http://www.soros.org/initiatives/osiea
Peace Brigades International (PBI)	Waxay bixisaa taageero dhinaca wehelka oo loogu talagalay DXA iyo bulshooyinka ay noloshoodu ku jirto khatar la xiriirta qulqulado siyaasadeed sida ka dhacday bishii July 2011 Colombia, Guatemala, Mexico iyo Nepal)	Fiiri barta internetka	http://www.peacebrigades.org/
Protection International	Hay'adda PI waxay kicisaa bulshooyinka qaranka iyo kuwa caalamka sidii loo badbaadin lahaa DXA iyadoo difaacayasaha xuquuqda aadanaha u fidisa tababarro siisana agab. Xafiisyada hay'adda PI waxay ka jiraan qaar ka mid ah dalalka adduunka. – Fiiri barta internetka	11 Rue de la Linière, B1060 Brussels, Belgium	http://www.protectioninternational.org/
REDHAC, Network of Human Rights Defenders in Central Africa	Badbaadinta DXA ee Bartamaha Africa	Région du Littoral, Ville de Douala, Ancienne Rue Makumba, Immeuble Lux Optique 2e Etage – Face Auto Ecole Jojo, Cameroun	http://www.redhac.org/

Reporters Without Borders	Difaacitaanka saxafiyiinta iyo kaaliyayaasha warbaahinta ee xiran ama kuwa lagu soo dacweeyey iyagoo shaqadooda gudanaya, soo gudbinta xadgudubyada la xiriira habdhaqanka xun iyo jirdilka, la dagaallanka xayiraadda saxaafadda, taageero maaliyadeed oo loo fidiyo weriyayaasha iyo qoysaskooda	Reporters sans frontiers 47 rue vivienne 75002 Paris – France	www.rsf.org
Scholars at Risk	Hay'adda Scholars at Risk waa shabakad caalami ah oo ka kooban hay'ado iyo shakhsiyaad kuwaas oo ka shaqeeya xoojinta xorriyadda waxbarashada iyo difaacitaanka xuquuqda aadanaha khubarrada ee dalalka adduunka oo dhan.	Scholars at Risk Network, c/o New York University, 194 Mercer St, New York, New York 10012, USA	http://scholarsatrisk.nyu.edu
South Asia Forum for Human Rights (SAFHR)	Waxay bixisaa fursad loogu talagalay sidii hay'adaha xuquuqda aadanaha ee aan dawliga ahayn iyo xubnaha u dagaallama xuquuqda aadanaha ay ku soo bandhigi lahaayeen wixii xadgudub ah. Waxay abaabushaa wada xaajood heer goboleed, waxay soo saartaa cilmi-baaris iyo buugaag daabacan iyo weliba ololayaal la xiriira difaacitaanka.	Fiiri barta internetka	http://www.safhr.org/
Southeast Asia Press Alliance (SEAPA)	Waxay ka shaqeysaa xorriyadda hadalka ee mandiqadda Koonfur Bari Aasiya, taasoo ay ku jirto bixinta digniinta waqtiga hore.	No.115 Thakolsuk Place Unit 3B Terddamri Rd. Dusit 10300 Bangkok, Thailand	http://www.seapabkk.org/
UN Special Rapporteur on the situation of human rights defenders	Badbaadinta difaacayaasha nafsad ahaantooda iyo badbaado la xiriirta inay xaq u leeyihiin difaacitaanka xuquuqda aadanaha, taas oo ay ku jirto booqashooyin ay ugu tagaan, qabashada siminaarrada iyo soo saarista waxyaabaha daabacan.	Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights (OHCHR) Palais Wilson 52 rue des Pâquis CH-1201 Geneva, Switzerland	http://www2.ohchr.org/english/issues/defenders/index.htm
The Rory Peck Trust	Waxay taageertaa soo ururiyayaasha wārarka ee madaxa-bannaan iyo qoysaskooda. Waxay kabtaa tababarrada laga hirgeliyo deegaannada colaadaha, waxay bixisaa taageero toos ah oo camali ah taas oo la siiyo kooxaha madaxa bannaan ee baahan iyo qoysaska xubnaha la dilay iyagoo shaqadooda gudanaya	The Rory Peck Trust 2 Grosvenor Gardens, London SW1W 0DH, UK	http://www.rorypecktrust.org/

South Caucasian Network for Huan Rights Defenders	Shabakaddu waxay ku dadaaleysaa sidii loo heli lahaa bii'o badbaado u leh difaacayaasha xuquuqda aadanaha ee gobolka Koofurta Kawkaas iyo in la xoojiyo codadka ka soo baxaya difaacayaasha heer gobol iyo heer caalami labadaba.	Fiiri barta internetka	http://www.caucasusnetwork.org/
USAID	Taageero maaliyadeed oo la xiriirta ballaarinta dimuqraadiyadda taas oo ay bar-bar socoto horumarinta nolosha dadweynaha ku nool dalalka soo koraya.	Information Center U.S. Agency for International Development Ronald Reagan Building Washington, D.C. 20523-1000	http://www.usaid.gov
HAWEENKA			
Arab Women's Fund (MENA)	Waxay taageero iyo dhaqaale labadaba u fidisaa hay'adaha ka shaqeeya xuquuqda haweenka ee mandiqadda Bariga dhexe (MENA)	Fiiri barta internetka	http://www.arabwomensfund.org/
Asia-Pacific Forum on Women, Law, and Development (APWLD)	Hay'adda APWLD waxay kobcisaa kartida haweenka gobolka si ay suurtagal ugu noqoto in iyagoo adeegsanaya sharciga ay ugu tallaabsadaan isbaddal la xiriira sinnaan, cadaalad, nabadgelyo iyo horumar. Hay'adda APWLD waxay adeegsataa qaababka cilmi-baarista, tababarrada, difaacitaanka iyo u ololeynta si ay u kobciso xuquuqda aadanaha ee haweenka.	Fiiri barta internetka	http://www.apwld.org/
AWID (Association for Women's Rights in Development)	AWID waxay qaabilsan tahay fulinta hawlaha istiraatijiyadda ee lagu horumarinayo xuquuqda haweenka iyo sinnaanta jinsiga lab/dheddig ee daafaha dunida oo dhan.	Fiiri barta internetka	http://www.awid.org/
Global Fund For Women	U ololeynta iyo difaacitaanka xuquuqda aadanaha haweenka taas oo loo marayo bixinta taageerada dhaqaalaha ee loogu talagalay kooxaha haweenka ee daafaha dunida.	Global Fund for Women 222 Sutter Street, Suite 500, San Francisco, CA 94108, USA	http://www.globalfundforwomen.org
International Women's Rights Watch and International Women's Rights Watch Asia Pacific (IWRAW-AP)	Hay'adda IWRAW waxay diiradda saartaa kobcinta iyo taageerada dhinaca kartida hawlgudashada – ee hay'adaha dhexdooda iyo weliba hay'adaha ay bahwadaagta yihiin – iyadoo nidaamka axdiga heer caalami loo adeegsanayo aalad lagu xaqiijin karo isla xisaabtanka xuquuqda haweenka.	Fiiri barta internetka	http://www1.umn.edu/humanrts/iwraw/index.html iyo http://www.iwraw-ap.org/

JASS (working in Mesoamerica, Southern Africa and Southeast Asia)	Waxay ku dadaaleysaa kobcinta saameynta haweenka ee arrimaha siyaasadda, in hubanti laga dhigo helitaankooda ilaha dhaqaalaha iyo badbaadintooda shaqaalenimo.	Fiiri barta internetka	http://www.justassociates.org/
Women Human Rights Defenders International Coalition	Isku-xirka ilaha iyo u ololeynta difaacayaasha xuququda aadanaha haweenka	Fiiri barta internetka	http://www.defendingwomen-defendingrights.org/
Urgent Action Fund for Women's Human Rights	Waa sanduuq dhaqaale caalami ah oo ay leeyihiin haweenka kaas oo loogu talagalay badbaadinta, xoojinta iyo joogteynta difaacayaasha haweenka xuquuqda aadanaha ee ku sugan waqti dhib badan	3100 Arapahoe Ave., Suite 201, Boulder, Colorado 80303 USA	http://www.urgentactionfund.org/index.php ?id=51
Urgent Action Fund – Africa	Hay'adda UAF-Africa waxay isku xirtaa shaqooyinka haweenka iyo ilaha ay u baahan yihiin si ay uga jawaab celiyaan colaadda iyagoo ka faa'iideysanaya fursadaha lagu horumarinayo xuquuqda haweenka.	Urgent Action Fund-Africa, CVS Plaza, 2nd Floor, Lenana Road, Kilimani, P.O. Box 53841-00200, Nairobi. Kenya.	www.urgentactionfund-africa.or.ke
Women Living Under Muslim Law	Shabakad caalami ah oo taageerta haweenka ay saameyn ku leedahay ama ku nool dalalka lagu maamulo shuruuc lagu sheegay in laga soo xigtay Islaamka. Ujeeddada shabakaddu waxay tahay xoojinta halganka shakhsi ahaaneed iyo midka koox ahaaneed ee ay haweenku ugu jiraan inay helaan cadaalad iyo xuquuqdooda, gaar ahaan deegaannada ay ku nool yihiin Muslimiintu.	Dhowr xafiisyo – Fiiri barta internetka	http://www.wluml.org
LGBTI			
ARC International	Isku-dubarridka qorsheynta istiraatijiyadda ee arrimaha la xiriira LGBTI ee heer caalami, xoojinta shabakadaha caalamiga, iyo kobcinta qaababka QM, Xoojinta kartida LGBTI.	Fiiri barta internetka	http://www.arc-international.net
ASTRAEA	Hay'adda Astraea waxay taageero maaliyadeed u fidisaa LGBTI iyo hay'adaha horusocodka.	Astraea Lesbian Foundation For Justice 116 East 16th Street, 7th Floor, New York, NY 10003	www.astraeafoundation.org
Coalition of African Lesbians	Waxay ku dadaaleysaa inay qaaradda Afrika noqoto goob dhammaan hablaha isu galmoodo ay leeyihiin xuquuqda aadanaha oo dhan	Fiiri barta internetka	http://cal.org.za/

LIFAAQYO

International Gay and Lesbian Human Rights Commission (IGLHRC)	Kobcinta bahwadaagta ka dhaxaysa hay'adaha aan dawliga ahayn ee heer caalami, u ololeynta baabi'inta shuruucda, siyaasadaha iyo hab-dhaqannada ku saleysan faquuqitaanka.	IGLHRC 80 Maiden Lane, Suite 1505, New York, NY 10038	http://www.iglhrc.org
International Lesbian, Gay, Bisexual, Trans and Intersex Association (ILGA). Europe	Waxay wakiil ka tahay xubnaheeda, gaar ahaan hay'adaha ay ku midoobeen shakhsiyaadka isku jinsiga ah ee isu galmoodo iyo kuwa la midka ah ee qaaradda Yurub.	ILGA-Europe rue Belliard straat 12 Brussels B-1040 Belgium	http://www.ilga-europe.org/
Deeqaha & Taageerada Waxbarashada			
York Fellowship	Deeqda Waxbarasho ee Jaamacadda York ee loogu talagalay DXA waxaa loogu talagalay in DXA ay waqti ku soo qaataan meel ka baxsan goobaha dhibaatada iyagoo ka faa'iidaysanaya khayraadka waxbarasho ee loo naqshadeeyay inay kordhiyaan kartidooda iyo awooddooda si ay saamayn ugu yeeshaan siyaasadda iyo habdhaqanka guriga.	Centre for Applied Human Rights , University of York, Heslington, York, UK. YO10 5DD	http://www.york.ac.uk/inst/cahr/defenders/index.html
Oak Fellowship	Deeqda Waxbarasho ee Oak waxay fursad siisaa shakhsi caan ah oo ka shaqeeya arrimaha xuquuqda aadanaha ee caalamiga ah inuu hawlaha furinta hore ka qaato fasax cilmiyeed. Tani waxay shakhsiga siisaa waqti nasasho, fikir nafsi ah, cilmi-baaris, iyo wax-qoritaan.	4000 Mayflower Hill, Waterville, ME 04901	http://www.colby.edu/academics_cs/goldfarb/oak/
Scholar Rescue Fund Fellowships	Hay'adda The Scholar Rescue Fund waxay bixisaa deeq waxbarasho taas oo xubnaha u suurtagelisa inay jaamacadaha iyo kulliyadaha adduunka oo dhan ka helaan nasasho ku-meel-gaar ah gaar ahaan kuwa noloshooda iyo shaqadooda kala kulma hanjabaad dalalka ay u dhasheen.	Scholar Rescue Fund Institute of International Education 809 United Nations Plaza New York, New York 10017-3580 USA	http://www.scholarrescuefund.org/pages/about-us.php
Taiwan Foundation for Democracy Fellowship	Deeqo caalami oo booqasho ah kuwaas oo loogu talagalay xubnaha khibradda leh ee ka shaqeeya arrimaha dimuqraadiyadda iyo xuquuqda aadanaha, iyo deeqo kale.	No.4, Alley 17, Lane 147, Sec. 3, Sinyi Rd., Taipei 106, Taiwan	http://www.tfd.org.tw/english/fellowships.php

Hamburg Foundation for the Politically Persecuted	Hay'addu waxay la shaqeysaa hay'adaha Xuquuqda Aadanaha ee bixiya taageerada maaliyadda iyo deeqaha loogu talagalay dadka loo dhibaateeyo arrimo la xiriira siyaasadda, sidoo kale waxay qabanqaabisaa isla mar ahaantaana taageertaa ololayaasha loogu dacwoonayo maxaabiista arrimaha siyaasadda iyo shakhsiyaadka la la' yahay.	Hamburger Stiftung für politisch Verfolgte Osterbekstraße 96, 22083 Hamburg	http://www.hamburger-stiftung.de/e_index.html
Reagan-Fascell Democracy Fellows Program at the National Endowment for Democracy	Barnaamijkani wuxuu taageero u fidiyaa shakhsiyaadka ka shaqeeya arrimaha dimuqraadiyadda, aqoonyahanka, iyo saxafiyiinta dunida si ay u xoojiyaan fahamkooda la xiriira dimuqraadiyadda isla mar ahaantaana wuxuu kobciyaa kartidooda la xiriirta sare-u-qaadista isbadallada dimuqraadiiga,	National Endowment for Democracy 1025 F Street NW, Suite 800 Washington, DC 20004	http://www.ned.org/fellowships
International Cities of Refuge Network (ICORN)	Hay'adda ICORN waxay qorayaasha ku taageertaa goob nabadgelyo ah oo ay ku nagaadaan iyo ceymis dhaqaale muddo labo sano ah. Hay'adda ICORN waxay kobcisaa Xorriyadda Hadalka – hal qoraa hal xilli.	Sølvberget KF, Stavanger Cultural Centre P.O. Box: 310, 4002 Stavanger, Norway	http://www.icorn.org/
Abaalmarinnada la siiyo Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha			
Asia Democracy and Human Rights Award	Waxaa bixisa hay'adda loo yaqaan Taiwan Foundation for Democracy waxaana loogu talgalay shakhsiyaadka ama hay'adaha kaalin libaax ka qaata arrimaha horumarinta dimuqraadiyadda iyo xuquuqda aadanaha ee qaaradda Aasiya iyagoo adeegsanaya qaabab nabdoon.	No.4, Alley 17, Lane 147, Sec. 3, Sinyi Rd., Taipei 106, Taiwan	http://www.tfd.org.tw/english/HTML/ADHRA0408.html
Front Line Award	Abaalmarinta loo yaqaan front Line Award waxaa loogu talagalay difaacayaasha xuquuqda aadanaha ee ku sugan xaalad khatar ah, isla mar ahaantaana u baahan badbaado deg-deg ah.	Front Line – The International Foundation for the Protection of Human Rights Defenders Grattan House, 2nd Floor, Temple Rd, Blackrock Co Dublin, Ireland	http://frontlinedefenders.org/front-line-award-human-rights-defenders-risk
Goldman Environmental Prize	Abaalmarintan waxaa la siiyaa difaacayaasha arrimaha bii'ada ee heerka maxalliga	160 Pacific Avenue, Suite 200, San Francisco, CA 94111, USA Fiiri barta internetka	http://www.goldmanprize.org/
Gwangju Human Rights Prize (for Asian HRDs)	Abaalmarin Xuquuqda Aadanaha oo la guddoonsiiyo DXA ee Aasiya.	Fiiri barta internetka	http://eng.518.org/eng/html/main.html

Martin Ennals Award	Abaalmarin ujeeddada laga leeyahay ay tahay dhiirrigelinta Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha ee ay noloshooda ku jirto khatar kuwaas oo u baahan badbaado deg-deg ah	Fiiri barta internetka	http://www.martinennalsaward.org/
Tulip Award	Abaalmarinta xuquuqda aadanaha ee ay bixiso dowladda Holland, Abaalmarinta Tulip ee DXA laga soo billaabo sanadkii 2008 waxaa la guddoonsiiyey shakhsi muujiyey dhiirranaan xad-dhaaf ah ee la xiriirta badbaadada iyo kobcinta xuquuqda dadka kale ee bani'aadamka ah.		http://www.humanrightstulip.org/
International Women of Courage Award	Abaalmarinada Dawladda Mareykanka ee loogu talagalay haweenka muujiyey dhiirranaanta.		http://www.state.gov

QORAALLO

BUUG KU SAABSAN AMNIGA:

TALLAABOOYIN CADCAD OO KU AADDAN DIFAACAYAASHA XUQUUQDA AADANAHA EE KHATARTA KU JIRA

MAXAY QABATAA HAY'ADDA FRONT LINE?

Hay'adda Front Line waxaa lagu aasaasay Dublin sannadkii 2001 iyadoo hadafka gaarka ah ee loo unkay uu yahay badbaadinta difaacayaasha xuquuqda aadanaha ee halista wajahaya, dadka sida rabsho la'aan ah uga shaqeynaya hirgelinta qeyb ka mid ah ama dhammaan xuquuqda ku qeexan Axdiga Caalamiga ee Xuquuqda Aadanaha. Hay'adda Front Line waxay ku dadaaleysaa maareynta baahiyaha la xiriira arrimaha badbaadada ee ay isla aqoonsadeen difaacayaashu.

Hay'adda Front Line waxay ku dadaaleysaa inay difaacayaasha xuquuqda aadanaha ee ku sugan xaalad khatar ah u fidiso taageero deg-deg ah oo la taaban karo, iyadoo u mareysa:

- Taageero u ololeyn oo caalami ah iyadoo wakiil ka ah difaacayaasha xuquuqda aadanaha ee la kulma khatar deg-deg ah;
- Deeqo maaliyadeed oo la xiriira kharashka baahiyaha nabadgelyada ee difaacayaasha xuquuqda aadanaha ee la kulma khatar deg-deg ah;
- Tababar iyo macluumaad ku saabsan amniga iyo badbaadada; oo ku jirto badbaadada dijitaalka;
- Nasasho iyo ka hakasho shaqo, oo ay ku jirto deeqda waxbarasho ee Front Line Fellowship;
- Fursadaha isku-xirka iyo wax-is-dhaafsiga ee difaacayaasha xuquuqda aadanaha;
- Abaalmarinta sannadlaha ee ay bixiso hay'adda Front Line ee la siiyo difaacayaasha xuquuqda aadanaha ee ku jira xaaladaha khatarta;
- Khadka gurmadka 24-ka saac ee loogu talagalay difaacayaasha xuquuqda aadanaha kaas oo ku baxaya afafka Carabiga, Ingiriiska, Faransiiska, Isbaanshika iyo Ruushka.

Hay'adda Front Line waxay sare-u-qaadaysaa xoojinta halbeeg-qiyaaseedyada caalamiga iyo kuwa heer gobol ee difaacidda xuquuqda aadanaha iyadoo u mareysa ka taageeridda shaqada Wakiilka Gaarka ah ee QM ee xaaladaha difaacayaasha xuquuqda aadanaha. Hay'adda Front Line waxay ku dadaaleysaa kobcinta dhawrista Baaqa QM ee Difaacayaasha Xuquuqda Aadanaha.

Hay'adda Front Line maqaam La-talin gaar ahaaneed ayay ku leedahay Golaha Dhaqaalaha iyo Bulshada ee Qaramada Midoobay. Hay'adda Front Line maqaam korjeegenimo ayay ku leedahay Guddiga Afrika ee Bani'aadamka iyo Xuquuqda Dadweynaha. Sannadkii 2007 hay'adda Front Line waxay ku guuleysatay abaalmarinta King Baudouin ee Horumarinta Caalamiga.

WWW.FRONTLINEDEFENDERS.ORG
BADBAADI MID: AWOOD-SII KUN

European Commission

978-0-9558170-9-0

Irish Aid
Department of Foreign Affairs
An Roinn Gnóthaí Eachtracha

Front Line Head Office
Second Floor, Grattan House
Temple Road. Blackrock
Co. Dublin

Tel: 00 353 1 212 37 50
Fax 00 353 1 212 10 01

FRONT LINE DEFENDERS

Front Line – Brussels Office
Square Marie-Louise 72
1000 Brussels,
Belgium

Tel: 00 32 2 230 93 83
euoffice@frontlinedefenders.org