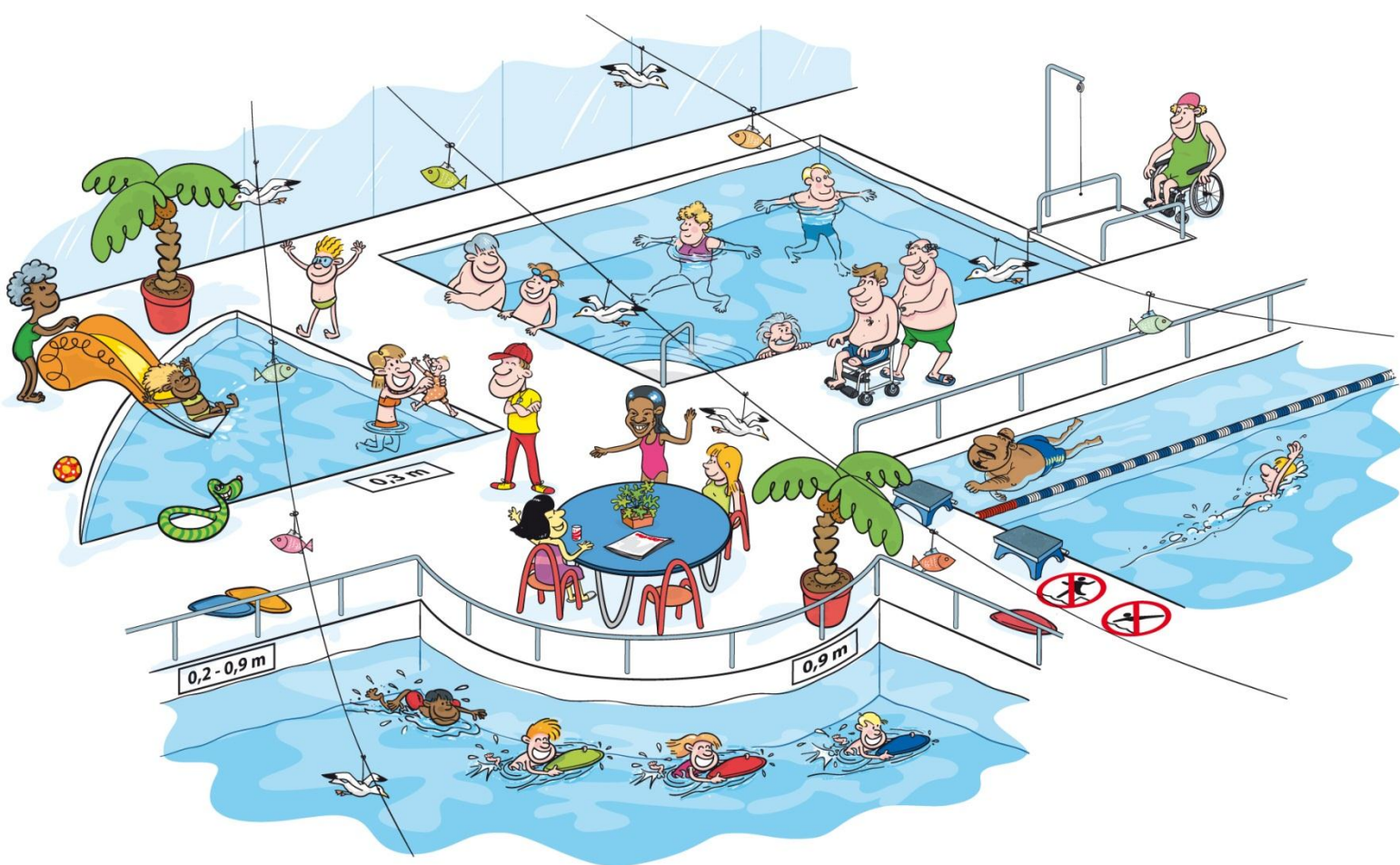


# Kusoo dhowoow hoolka dabaasha!

Hagaha martida hoolka dabaasha



Ururka Tilmaan-Bixinta Dabaasha iyo Badbaadinta Nafta Ee Finnish 2013



# **Kusoo dhawoow hoolka dabaasha!**

## **Hagaha martida hoolka dabaasha**

Hagahaan waxaa diyaariyey Ururka Hagaha Dabaasha ee Finnish iyo badbaadinta nolosha oo ay ka mid tahay caawinaada gargaarka dhaqaale oo ay ugu deeqday Wasaaradda Waxbarashada iyo Dhaqanka ee Finnish.

Qaybta Isboortiga ee Wasaaradda Waxbarashada iyo Dhaqanka, xafiiska iyo guddiga hoolka dabaasha ee Ururka Hagaha Dabaasha ee Finnish iyo Badbaadinta Nolosha, iyo wakiilada ururada muhaajiriinta, ururada naafada, hoolalka dabaasha iyo qeybaha kale kuwaas oo hadii kale ka warhaayo mowduuca Hagahan loogu tabarucey diyaarinta iyo faalo ka bixinta Hagahan. Aad ayaad u mahadsan tihiin dhamaan deeq bixiyayaashiina!

## Yaa loogu tala galey hagahan

Hagahaan waxaa si qaas ah loola dan leeyahay soo booqadayaasha hoolka dabaasha.

Ujeedada hagahan waa **hagto shaqaalaha, martida iyo ururada** sidaas darteed shaqada hoolka dabaasha waxey macquul u tahay qof kasta, waxaa loogu deeqay qof walba inuu isticmaalo iyada oo loo fiirinaayo waxyaabaha looga baahan yahay badbaado iyo nadaafada.

Ujeedada waa **in la siyaadiyo shaqaalaha fahmida taariikhaha dhaqamada kala duwan iyo in loogu deeqo shaqo lagu taageero muujinta hadii ay jirto dhibaatooyin sida loo isticmaalo hoolka dabaasha.**

Sidoo kale, hagaha waxaa la rajeynayaa in loogu shaqeeyo sida **gargaar ururada** sidaas darteed way ogaan karaan sida **xooga loo saari karo muhiimada awooda dabaasha iyo cadada jimicsiga oo ku filan caafimaad fiican**, iyo in **hagaha** dadka ka yimid taariikhda dhaqamada kala duwan **sida loo isticmaalo hoolka dabaasha.**

Hagaha sidoo kale muujinayaa **diyaar gareynta iyo xal u helida boos banaan oo ay ku xisaabtamaan qolyaha hormariya dhismayaasha, qorsheeyayaasha iyo dadka lacagta ku qaata inay dayactiraan** iyo taas oo guud ahaan lagu balaarin karo isticmaalida hoolka dabaasha.

## Awooda dabaasha waa xirfad waana inuu qof walba lahaadaa

Iyadoo ay dalka Finland ay leedahay webiyada, waraha iyo badaha, **Awooda dabaasha waxay si qaas ah muhiimad ugu tahay badbaadintaada iyo badbaadinta kuwo kale.** Hal haysta "Awooda dabaasha waa xirfad waana in uu qof walbo lahaadaa" waxey sida aadka ugu haboon tahay dalka Finland. In badan iyo in badan, xirfadan lagama maarmaanka ah waxaad ka heleysaa hoolka dabaasha.

**Adeegyada hoolka dabaasha waa inuu heli karaa qof walbo**, iyadoon loo tixgelinaynin muuqaalka jir dhismida, dhibaataada nololeed ama asalka dhaqanka.

Jimicsiga jirka wuxuu muhiim u yahay sii wadista awooda inaad shaqeyso. Hal sabab macnaha ahmiyada weyn ee siyaadinta hab nololeedka la xiriira cudurada waa jimicsi la'aanta. **Dabaasha iyo jimicsiga biyaha kale** waa sida ugu dhow ee ugu macquulsan qofwalba iyo **waa qaab muhiim u ah horumarinta jimicsiga caafimaadka iyo dib u habeynta.**

Feejignaanta maskaxda waxay kaa caawinaysaa la qabsashada. **Jimicsiga biyaha xiriirida bulshada** oo la xiriirta inaad booqato hool dabaal waxay **siyaadisaa feejignaanta maskaxda** kaas oo kaa caawinaayo in aad la qabsato noloshu maalin laha ah.



## Booqashada hool dabaal

(Eeg sidoo kale sawirada bogga 11-12)

### Awooda dabaasha iyo jimicsiga kobciga caafimaadka waxay doorar ka ciyaaraan hogaaminta

Marka la joogo dalka Finland, waxaa jiro waro ku filan, webiyo iyo dhul badeed taas oo ku habboon barashada dabaasha, laakiin waxaa keliya la isticmaali karaa inta lagu gudo jiro waqtiga gaaban ee xiliga xagaaga. Sida natiijada ah, 200 oo hoolal dabaal ah ayaa laga dhisey Finland inta lagu guda jiray 60 kii sanno ee lasoo dhaafey ama sidoo kale, oo ay ka mid tahay ujeedada ugu horeeysa ee ugu deeqida **tasiilaadka barashada dabaasha iyo dabaasha sida balwada oo kale ah**. Sida tobankii sano ee laga soo gudbay, **muhiimada ay leedahay jimicsiga taasoo ku filan caafimaadka fiican oo macquul galka u ah dhamaan** ayaa sidoo kale waxey xooga saartey qorshaha ciyaaraha sababtoo ah waxaa siyaadey cudurada hab nololeedka la xiriira iyo da'da dadweynaha. Fursadaha jimicsiga biyaha ay bixiyaan hoolhoolka dabaasha waxey ku habboon yihiin ugu yaraan qof walbo, oo aan loo fiirinaynin da'da ama fayodhawlarka jir-dhiska.

### Gelida lacag ayaa la bixinayaa

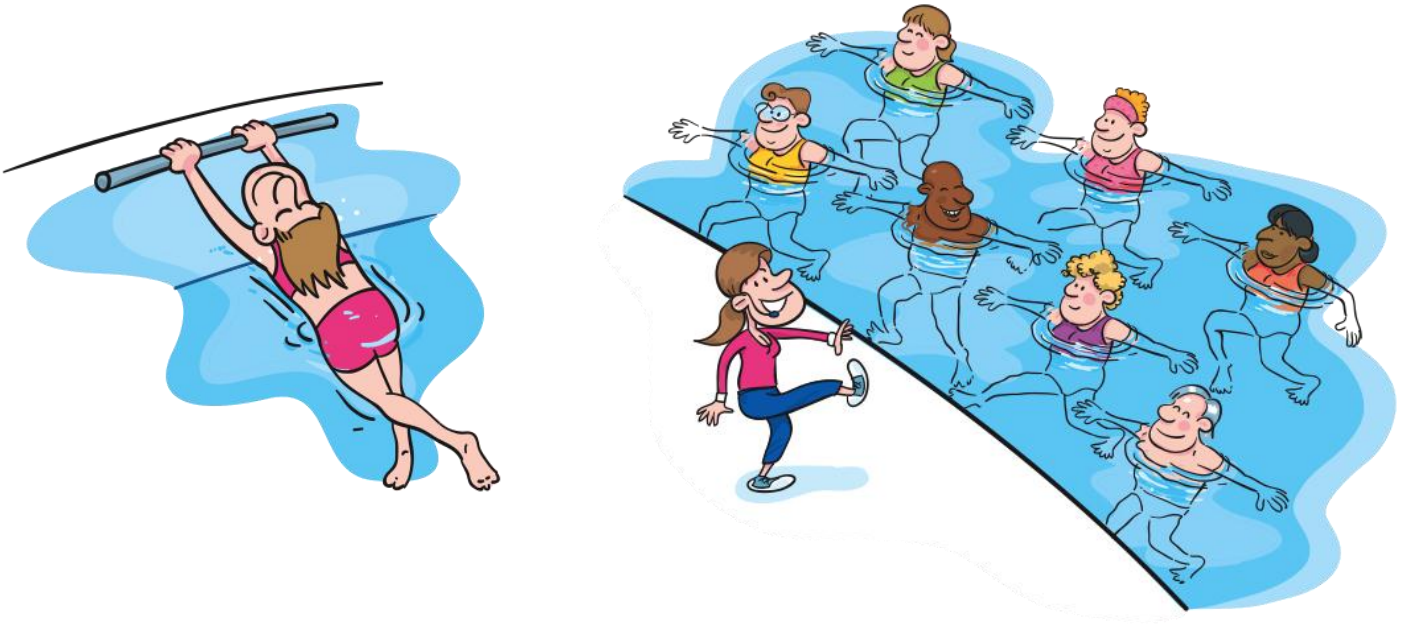
Inta badan iyadoon lagaa reebeynin, hoolalka dabaasha ayaa waxaa iskaleh dowlada hoose, hadey ahaan laheyd mid si toos ah ama loo maro shirkad xadidan ama dowlada hoose midkood. Lacag ayaa la bixinayaa booqashada hoolka dabaasha. Ujeedada waa in la hubiyaa in howlaha hoolka dabaasha ay diyaar u yihiin cid kasta, sidaas darteed dadaalo ayaa la sameeyey oo lagu xafidaayo heerka qiimaha hoose ee lagu galo. Hal booqasho kaliya lacagta lagu galo ee hoolka dabaasha sida caadiga ah waa EUR 4 ilaa EUR 8. Sidoo kale, waxaa jiro tigidh xiliyeed kaasoo ka dhigaya qiimaha hal booqasho kahooseeya. Waxaa jiro lacag laga dhimayo galida ciyaalka, dadka howlgabka ah iyo dadka aan shaqeynin. Lacag kala duwan oo ka qaybgalida ah ayaa laga qaadayaa baraha oo ah shaqooyinka (sida dabaasha iyo fasalka jimicsiga biyaha).

Dowlada hoose waxey bixinaysaa qayb balaaran oo ah qarashaadka howlaha ee hoolka dabaasha, oo macquul ka dhigeysa in lacagaha lagu galo hooseyso.

Maamulaha hoolka dabaasha wuxuu u soo badhigi karaa martida **wax la xiriira waxyaabaha layska rabo ee ah badbaadinta iyo nadaafada, ujeedada waxey tahay ee lagu ilaaliyo qiimaha shaqada hoolka dabaasha iyo lacagaha oo lagu galo oo hoos loo dhigey.**

Meesha laga soo galo hoolka dabaasha, waxey leedahey qayb lagu bixiyo lacagta (ama mashiinka lacagta) halkaas oo aad ku bixineysid lacagta galida. Iyadoo ay ku xiran tahay hoolka dabaasha su'aasha loo qabo, miiska lacag bixinta wuxuu ku siinayaa fure, balaastiiga gacanta ama kaar. Balaastiiga gacanta iyo kaarka, waxaad sida caadada ah aad ku galaysaa qolka lagu lebisanaayo aad uga gudbaysaa albaabka.

Qufulka qataarka ku jira waxaa lagu furi karaa ama lagu xiri karaa fure ama balaastiiga gacanta kuugu xiran. Hadii lagu siiyey kaar, geli kaarka qufulka qataarka ku jira. Intaa kadib, furaha waxaa loo isticmaali karaa si tartiib ah. Qaado furaha ama balaastiiga una qaado baraagta dabaasha.



Sawirka gudihiisa: arday iskuulka dabaasha iyo dad ka qayb galaayo fasalka jimicsiga biyaha

### **Waqtiga dabaasha waa la xadiday si loo siiyo fursad dhammaan martida si ay u dabaashaan**

Maalmahaan, hoolalka dabaasha waxay bixiyaan qaabab badan oo ah jimicsiga biyaha sidoo kale barkado lagu dabaasho, iyo inta u dhexeysa baraagta dabaasha ayaa la dhameeyey ee isticmaalka baraagta iyo daboolka baraagta ee caruurta, tusaale ahaan.

Wey ku mahadsan yihiin taxanahooda balaaran ee isticmaalka iyo siyaadinta tirada noocyada kala duwan ee jimicsiga biyaha, hoolalka dabaasha kuwo aad caan u ah waaye iyo mararka qaarkood waxaa aad u soo buuxsama xitaa tashiilaad ciyaaro. Tan aawadeed, **waqtiyada dabaasha ee hoolka dabaasha waxaa sida caadada ah lagu xadidaa ilaa iyo 1.5–2 saacadood.** Hool kasta ee dabaal waxaa loo qeexi karaa si madaxbanaan oo ah waqtiga loogu tala galay taasoo ay waajib tahay inay daawadaan dhamaan martida.

## Nadiifinta iyo fayodhawrka waa muhiim

Hoolalka dabaasha waxay idiinkugu deeqeysaa fursad aad ku dabaalataan iyo aad ku tababarataan dabaasha iyo jimicsiyada kale ee biyaha sida uu dooqaagu yahay. **Qolka lagu lebisto, qolka lagu qubeysto iyo baraagta meelaha u dhow** hoolalka dabaasha **waxaa loogu talagalay kaliya in dharka laysaga badalo, mayroida iyo jimicsiga biyaha. Heer sarreysa oo ah nadaafada** ayaa laga maarmaan ah taasoo xaqiijinayso amaanka kuwa dabaalanaayo.

**Tayada loo baahan yahay ee baraagta biyaha** waxaa lagu qeexay sharciga, waana in ay mar walbo la soo buuxiyaa. Si taxadar leh u **mayr** kuwa dabaalanaya, **dharka dabaasha ee dumarka ama dharka dabaasha ee raga ayaa la rajeynaayaa qaasatan dabaasha** iyo **xirfada tooska ah ee nadaafada goobta** hubi nadaafada wanaagsan iyo sidaas aawgeed ma jiro wax dhexdhexaad ah oo ay sameeyeen.

Arrimaha ugu muhiimsan ee u baahan in la wajaho ayaa ah kuwan hoos ku taxan Calaamadaha waxaa loogu talagalay inay caawiyaan qoraalka.

Waxaad ka heli kartaa faahfaahinta calaamada bogga 13-14.

**Raashiin haku cunin qolka lebiska, qolka qubeyska ama agagaarka barkada.** Waxaad ka soo iibsana kartaa aadna ku cuni kartaa cunto fudud meesha qaxwada lagu iibiyo. Si walba ay ahaato, waxaad ku siin kartaa biyo ama cabitaan canuga qolka lebiska.



**Inta aadan aadin kahor qubeyska iyo dabaasha, mayro adigoo wadanin dharka dabaasha dumarka ama kan raga** Tani waxay muhiim u tahay hubinta nadaafad wanaagsan.



Inta aadan aadin kahor qubeyska iyo dabaasha, mayro adigoo wadanin dharka dabaasha dumarka ama kan raga Hadii ay lagama maarmaan noqoto, waad la gali kartaa quweyska adigoo isku duubay shukumaan. Arintan iyada ah, waa fikrad fiican inaad u qaadatid labo shukumaan hoolka dabaasha.

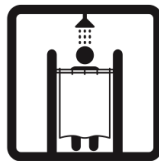
**Waad mayri doontaa marka aad qubeysatid kadib sidoo kale kadib marka aad u socotid musqusha.**



**Raga iyo haweenka waxaa loo kala saaray qolal ay ku kala lebistaan, ay ku qubeystaan iyo meesha la isku dhididiyo.** Waxyaabaha yar yarka ah waxaa nadiifinaayo qofka nadaafada qaabilsan oo labada nooc jinsiyada ahba, xitaa, ama waxaa laga yaabaa inuu booqdo si uu uga warhaayo nolosha qofka labada dhinacba lacala hadii uu dhib dhoco, oo deg deg ah. Guud ahaan, ujoodooyinka waa is laysku hagaajiyo midan sidaas darteed waxay sababaysaa sida waxyar oo macquul ah oo martida hoolka dabaasha. Nadiifiyaha shaqadiisa waa mid xirfadeysan iyo waana muhiim in la hagaajiyo nadaafad heer sare ah oo isla siman, iyo ilaaliyaha qofka ayaa ka masuul ah badbaadada oo dhan ee hoolka dabaasha. Nadiif ahaansho, nadaafada iyo amaanka waxay dan u tahay qofwalba. (Qolka lebiska, qolka qubeyska iyo qeybta is laysku dhididiyo calaamadahooda waxay ku jiraan qaybtaan. Mashruuca the Helsinki for All)



Hadii aad u baahan tahay **kali ahaansho dheeraad ah marka aad lebisanaysid ama aad mayranaysid. lasoo xiriir shaqaalaha si aad u weydiisato** oo ku saabsan fursada laguugu hagajin karo midan. Marka aad isticmaalaysid meesha aad ku lebisanaysid, meel lagu lebisto ama lagu qubeysto oo macquul ah, musqulo iyo kuwo kala oo howl fududeyn ah, xusuuso inaad kaligaada gooni u qabsan karin isticmaal xiliga lagu gudi jiro booqashada hoolka dabaasha -intii, **aad dharkaaga meesha ku xiri lahayd.**



Maadada Kalooriin ayaa lagu daray barkada biyaha ee hoolka dabaasha. **Dharka dabaasha dumarka ama raga qalabka laga sameyn doono ma keenayaan duf, wasaq ama wax kale barkada dhexdeeda.** Dharka dabaasha dumarka ama raga **waa in aysan jeeb** si looga hortago waraaq kasta, duf kasta ama wasaq ku jirta jeebka oo gasha barkada. **Waa mamnuuc in lagu isticmaalo dharka hoos gashiga dumarka ama kuwa raga dharka dabaasha dumarka ama kuwa raga** waxaa **xirida** si looga hortago in aad ku qufacdo barkada qalabka dhexdeeda ah (sida leenka xargaha barkada, jaran tallaabada iyo jaranjarooyinka).. Dharka dabaasha ee la xirto ee dumarka ama kuwa raga haka soo qaadin gudaha biyaha ama inta ka dhexeysa dharka dabaasha dumarka ama raga iyo qolofka. hadii dharka dabaasha dumarka ama kuwa raga uu leeyahay lugo iyo kan gacmaha qariya, kuwan waxay ahaan doonaan dhar kugu dhegan.



**Halkii laga isticmaali lahaa dharka lagu dawaasho ee gadaaman, koofida dabaasha** ayaa waxay ku habboon tahay inaad ku laado dabaasha. Gasho-dharkaaga dabaasha ama sanaadiiqdaada dabaasha kadib markaad ku soo mayrato hoolka dabaasha, guriga ma ahan.

Ugu yaraan dhammaan hoolasha lagu dabaasho waa ka mamnuuc isticmaalka dabagaabyada, dabagaabyada kaa weyn ee lagu dabaasho, iyo dhar kale oo la mid ahba ee ah dharka lagu dhabaasho. Waxey ku habboon yihiin howlaha banaanka lagu qabto iyo xeebaha halkii loogu dabaalan lahaa.



Kahor inta aadan tegin meesha la isku huuriyo iyo meesha lagu dabaasho, isku mayr si aayar ah. Marka aad tageyso meesha la isku dhididiyo iska siib dharka dabaasha ama aaladaha dabaasha.

### **Waalidiintu ha ilaashadeen badbaadada ubadkooda**

**Badbaadadu waa arinka ugu muhiimsan.** Goobta barkada, waxaa ugu yaraan taalo hal nolol badbaadiye ah oo diirada saaro ilaalinta badbaadada dabaalashada guud.

Waalidiintu waxaa masuul ka saaran ubadkooda marka ay joogaan hoolka lagu dabaasho. Bedelkii waalidiintooda, ubadkuba sidoo kale waxay booqan karaan hoolka lagu dabaasho iyadoo masuul ilaaliye ah ula jiro. **Qof ay soo ansixiyeen masuuliyiinta hoolka dabaasha iyo waalidiinta, oo garanaya sida loo dabaasho yaqaanana masuuliyadiisa/deeda ka saaran badbaadinta ubadka ayaa noqon kara ilaaliye.** Waalidiinta iyo ilaaliyayaasha masuul ayaa ka saaran in ay indhaha ay ku hayaan ubadkooda inta lagu jiro booqashada oo idil ee hoolka.

Ubadka keligood loogama tegi karo hoolka dabaasha gudihiiisa. Haddii aad ubadk kula jirto hoolka dabaasha oo aan dabaalan karin, keliya waxaad isticmaashaa barakadaha aan moolka aheyn ee loogu talo galay ubadka.

Kamaldaariyayaasha aan la xalleysfin karin ee caruurta leeyihiin, heehaabiyaha dabaasha ama dharka dabaasha ee heehaabiyaha lama bedeli karo karti dabaalasho aawadeed. Waalidka ama ilaaliyaha waa inay gacanta ku hayaan ubadka aan dabaalan karin.



### **Tag barakadaha moolka ah keliya marka aad dabaalan karto**

Hoolka lagu dabaasho, waxaa ku yaalo barakado mool ah oo loogu talo galay kuwa dabaalan kara keliya. Barakadaha moolka ah looguma talo gelin ubadka ama dadka aan dabaalan karin. **Suumanka biyo ku rucleynta ma aha qalab nolasha badbaadiya, sidaa daraadeed kahor intaadan sameyn biyo ku rucleyn, waa inaad habsataa inaad leedahay karti aad ku dabaalan karto oo kugu habboon.** Kartida dalaalashada waxay ku siisaa kala xulasho ballaaran oo iman karta ee adeegyada hoolka dabaasha.

### **Sagxada qoyan waa lagu sibiibixi karaa**

In ksatoo dusha sagxadaha ay hoolka dabaasah leeyihiin lagu daboolo mutuneelo ka hortaga sibiibixida, qoynaanshaha sagxada dhulka weli wax sibiibax ayey noqon kartaa. **Gaar ahaan, iska jir godadka biyaha fadhiista.**

Dhismaha hoolka dabaasha ku yaala, **waa inaad si xasilan ugu dhex dhaqantaa oo xushmad leh.** **Martida hoolka dabaasha waxay isugu jiraan dad waayeel ah, dad aragtidooda ama maqalkooda ay liidato sidoo kale dad ay ku adag tahay dhaqaaqa ama si aayar u dhaqaaqa.** Ku ororodka iyo qeylo ku sameynta loogama baahna hoolka dabaasha.





Dhismayaasha ku dhex yaalo hoolka dabaasha, waa in aad ugu dhex dhaqantaa si xasilan oo xushmad leh.



Inta badan waa ka mamnuuc in barakada lagu boodo.  
Haddii barkad ku boodida la oggolyahay, tixgeli dadka kale ee isticmaalaya barkada.  
Barkad ku boodida waa la oggol yahay meelo cayiman, ma ahan qarka barkada.

## Loogu talagalay ujeedada booqashada hoolka dabaasha

Hoolka dabaasha waxaa loogu talo galay barashada dabaasha iyo ku tababarashada dabaasha iyo jimicsiyada kale ee biyaha lagu dhex sameeyo ee balwada ah.

Lacag ayaa laisk qaadayaa ee ah gelida hoolka dabaasha.

Xaaladaha badankooda Waqtiyada la dabaasho ee hoolka dabaasha waxay u xadidan yihiin 1.5-2 saacadood.

Mayro kahor intaadan tegin meesha la isku dhididiyo iyo kahor dabaasha.

Kahor intaadan tegin barkada, si aayar leh u mayro oo xiro dharka dabaasha oo nadiif ah ama aalado lagu dabaasho ee ku habboon dabaasha ee loogu talo galay isticmaalka hoolka dabaasha.

Waa inaad sidoo kale mayrataa suuliga markaad tagto kadib.

Waxba haku dhex cunin qolka lagu dhex lebisto ee hoolka dabaasha, qolalka qubeyska, meelaha laisku dhididiyo ama goobaha barakadaha ay ku yaaliin.

Haku dhex xiiran qolalka lagu dhar bedesho, qolalka qubeyska meelaha la isku dhididiyo ama barkada ee hoolka dabaasha.

Waalidiinta ama ilaaliyayaasha masuuliyad ayaa ka saaran indho ku haynta ubadkooda inta lagu jiro gebi ahaan booqashada hoolka dabaasha.

Akhlaaqada edebta iyo xushmada leh waxay kobcisaa raaxada iyo badbaadada.



Ilaalinta nolosha waxay diirada saartaa ilaalinta badbaadada guud ee dabaasha.

## Sida hoolka dabaasha ay u shaqeyso



### 1 - 2

Dadaalka loogu jiro hoolka dabaasha, waxaa jirta qaabilaad lacageed (ama mashiin lacagta lagu bixiyo) halkaas oo aad ku bixiso lacagta lagu galo. Iyadoo ay ku xiran tahay su'aasha laga qabo hoolka dabaasha, qaabilaada lacageed waxay ku siinaysaa fure, laastiiga cumaacumta lagu xerto ama kaar. Iyadoo la wato laastiiga cumaacumta lagu xerto iyo kaarka, waxaad inta badan galeysaa qolka dhar ku bedelashada iyadoo ilinka loo marayo.

Waqtiyada dabaasha waxay inta badan ku xadidan tahay ilaa 1.5-2 saacadood.

### 3 - 4

Ufulka qataarka waa la furi karaa ama waa la xiri karaa adigoo haysta fure ama laastiiga cumaacumta. Haddii lagu siiyey kaar, geli kaarka qululka dhexdiisa ee sakatuuraha. Tan kadib, furaha sakatuuraha si caadi ayaa loo isticmaali karaa. U qaado furaha ama laastiiga cumaacumta barkada dabaasha. U mayro si aayar ah kahor intaan aadin barkada. Sidoo kale iska siib wax kasta oo isqurxis ah ee kugu jira. Biyo raaci madaxaaga ama isticmaal koofiyada dabaasha.

Haddaad u baahato waxyaabo kuu gaar ah marka aad lebisaneysa ama aad mayraneysa, la xiriir shaqaalaha si aad uga wareysato fursad tan lagu habeeyo.

Qaar ka mid ah hoolalka dabaasha waxay leeyihiin qolal lebis iyo mayrasho koox koox ah, qolal si kalaqeybsan loo kala geli karo, iyo mid qubeysba, meelo lagu lebisto ama lagu mayrto oo daah leh. Markaad isticmaaleyso meel lebis ah, qol lagu lebisto ama lagu mayrto oo kalaqeybsan, tashiilaadka suuliga iyo tashiilaadka kale ee la midka ah, xusuusnow in aadan u boos celin karin isticmaal adiga kuu gaar ah inta lagu jiro booqashadaada guud ee hoolka dabaasha - bedelkeeda, dharka waa in lagu xareystaa qaanada.

Waxba haku cunin qolalka lebiska, lagu mayrto, meelaha la isku dhididiyo ama barkada.

Haku xiiran qolalka lagu lebisto, lagu mayrto, meelaha la isku dhididiyo ama barkada.

### 5 - 6

Haddaad aado meesha la isku dhididiyo, mayro kahor iyo kadib meesha la isku dhididiyo.

Haddaad doonayso inaad isticmaasho fadhiga daboolan oo ku yaala meesha la isku dhididiyo, la imow shukumaan yar hoolka dabaasha si aad ugu isticmaasho daboolka fadhiga. Inta badan ma jiraan daboolada fadhiga oo laga heli karo hoolka dabaasha. U qaado daboolka fadhiga marka aad ka tegeyso meesha la isku dhididiyo. Fadlan xusuusnow: Daboolada fadhiga ee la tuuri karo waa in had iyo jeer la geliyaa haanta qashinta!

Dharka dabaasha ama aalado lagu dabaasho looma qaadan karo meesha la isku dhididiyo laakin

waxaad isku tirtiri kartaa shukumaanka, hadey daruuri tahay. Haddaad doonayso inaad ku isticmaasho shukumaan meesha la isku dhididiyo gudaheeda, waa fikrad wanaagsan inaad hoolka dabaasha u qaadato labo shukumaan.



### 7 - 8

Marka aad dabaalaneyso, waa in aad xirataa dharka dabaasha ama aalado lagu dabaasho oo nadiif ah kuna haboon isticmaalka hoolka dabaasha.

Waalidiinta ama ilaalliyaha waa in ay indhaha ay ku hayaan ubadka yar yar iyo ubadka aan awoodin inay dabaashaan inta lagu jiro guud ahaan booqashada hoolka dabaasha. Barkadaha moolka ah waxaa loogu talo galey keliya kuwa dabaalan karo. Inta badan waa ka mamnuuc in barakada lagu boodo. Haddii barkad ku boodida la oggolyahay, tixgeli dadka kale ee isticmaalaya barkada.

### 9 - 10

Dabaasha kadib, aad mayrasho. Biyo raaci dharka dabaasha ama aalado lagu dabaasho oo war si ay u qalalaan sidaa daraadeed qolalka lagu lebigto waxa ay u qalalan yihiin si macquul ah.

## Astaamaha hagida, digniinta iyo mamnuuca

Astaamooyinka loo isticmaalo hagida waxaa **loogu talo galay inay gacan ka siiyaan fahanka iyo qoraal la akhrin karo**. Ujeedka laga leeyahay astaamaha waa in la muujiyo arimaha aasaasiga u ah caafimaadka iyo badbaadada. [www.suh.fi/symbolit](http://www.suh.fi/symbolit)

### Astaamooyinka loo isticmaalo hagida iyo qeexitanadooda:



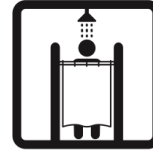
Mayro dabaasha kahor  
Mayro meesha la isku  
dhididiyo kahor



Looma oggola dharka  
dabaasha ama aalado  
lagu dabaasho meesha la  
isku dhididiyo  
dhexdeeda.  
Looma oggola dharka  
dabaasha ama aalado  
lagu dabaasho suuliga la  
isku mayro.



Waad geli kartaa meesha la  
isku dhididiyo  
shukumaan isku rog



Meel mayrasho oo leh  
daah ama ilin



Ha cararin



Dhulka ayaa sibiibax  
noqon kara



Barkad ku boodida  
waa mamnuuc

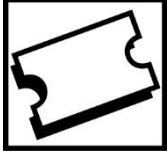


Waxba haku cunin  
qolalka lebishada,  
mayrashada  
ama meelaha barkada

**Wixii macluumaadkaaga ah:**

Mashruuca The Helsinki for All waxa uu soo saaray astaamooyin oo loo isticmaali karo hawlaha dabaasha.

Astaamooyinka The Helsinki for All waxaa laga heli karaa [www.hel.fi/helsinkikaikille](http://www.hel.fi/helsinkikaikille)



libiyaha tikidhka



Qolka lebiska ee dumarka/raga



Qolka mayrashada ee dumarka/raga



meesha la isku dhididiyo

**Wixii macluumaadkaaga ah:**



Qofkii xiran baajkan wuxuu xaq u leeyahay inuu xitro dharka dabaasha ama aalado lagu dabaasho ku jirta meesha la isku dhididiyo iyo qolalka mayrashada ee hoolka dabaasha sababo la xiriira jiro ama itaaldari, tusaale ahaan