

Caafimaad qabid



ku sugaansaha caafimaad



Caafimaad qabid ma'han jiro la'aan oo kaliya. Caafimaad qabid waa dare-enka fican ee xaga jirka iyo xaga nafta iyo xaga bulshada. Hab dhaqankee-na wax badan ayuu caafimaadkeena u geesan karaa. Mooduucyo muhiin ah oo ku saabsan sidii dumarku ee caafimaadkooda iyo caafimaadka caruur tooda u kordhin la haayeen una xafidi lahaayeen ayaa la idinla socodsiineynaa.

dhaqdhaqaq badan



- Si nolol caafimaad leh loo helo waa in jir-keenu joogto u dhaqdhaqaqo.
- Socsocod, baaskiil wadid, jaranjaro korid iyo isbortis muhiim uma aha caruurta kaliya xataa dad waaweeyn wuu u fican yahay.
- Waa in maalinta walba ugu yaraan nus saac neefsashadeena iyo garaactanka wadna-heena la xoojiyo.
- Caruurta waxa ee baahi ween u qabaan dhaq dhaqaaqa waana u dheel. Hadii wax badan iyaga ciyarta laga celin, weey u fican tahay. Weeyna wanaagsan tahay in eey bartaan dhaqdhaqaqa in uu yahay wax nolol maalmeedka ka tirsan.
- Sidee ugu fican ayaan u dhaqdhaqaqi karaa?
- Meeqo jeer ayaan maalintii lugeeyaa? Jaranjarada miyaan koraa mise badanaa liftiga ayaan raacaa?
- Isbortis ma sameeyaa?
- Halkee ayey caruurteydu ku heli karaan fursad ey ku dhaqdhaqaqaan ama ku or-ordi karaan?
- Meeqo jeer ayaan iska daayaan baabuur wa-dista anigoo caafimaadkeyga ka fakaraayo?
- Ma aadnaa toddobaadka dabayaqaadiisa meel banaan ah oo eey caruurtu ku ciyari-karaan?

Maqsuud iyo iskud-dheeltirnaasho



- Maqsuud ahaashaha iyo isku dheelitirnaas-hada waa quwado jirkeena ku jira oo eynu u kaashano dhibaatooyinka aannolosha kala kulanno.
- Maqsuud-ahaanshadeena iyo isku dheelitirnaashadeena waxaa saameeyn ku yee-lan karo xaaladaha aan la kulanno.
- Laakiin ugu horeen inaga ayaa dareenkee-na ka mas'uul ah. Hadii aan dad kale ka sugeyno maqsuud ahaanshadeena taasi waxey naga dhigeysaad dad aan madax ba-naaneen.

- Sideen dareemayaa markii aan qanacsahnay?
- Maxaa i dareensiya maqsuud-ahaanshaha?
- Maxaan sameyn karaa markii aanan maqsuud aheyn ama aanan isku dheelitirsane-en ama aanan daganeen?
- Maxaa igu caawiya in aan helo isku dheelitirnaasho?

Si caafimaad leh wax u cunid



Si caafimaad leh wax u cunid ma'ahan dhargid kaliya. Cunimo isku dheeli tiran waxey ee caawisaajirkeena inuu ahaado mid caafimaad qabo.

Waxa gaar ahaan muhiin ah in eynu maa-lin walba furuto iyo qudaar cunno iyo biyo badan aan la macaaneen cabno. Cuntada dufanka badan iyo cabitaanka macaan waxa ee waxey u dhimaan jirkeena.

Si caafimaad leh wax u cunid ma'ahan kaliya waxa la cuno ee xaalada dhegan ee miiska reerka ka jirta xataa waa muhiim.

Caruurta xataa waa ineeey bartaan sida caafimaadka leh ee waxey loo cuno. Sidaa awgeed waxaa ee u baahan yihiin caawinaada iyo ku dayashada fican ee waalidka.

Sideen ugu raaxeestaa cuntada?

Meeqa jeer ayaan guriga furuto iyo qudaar ku cunnaa? Ma cabnaa biyo nagu filan iyo shaah lasoo maceyn?

Maxey caruurteyda ku quraacan karaan si ey iskoolka ugu fi rfi rcoonaadaan.

Meeqo jeer ayeynu reer ahaan wax isla cunnaa?

Ma daminaa telefishinka iyo telefanada ga-canta markaan wax cunneyno si'aanbuuq la'aan u wada hadalno?

Ku qanacsanaanta muuqaalkaaga



- Muuqaalka waxaa ka muhiimsan shaqsiyada hadii la fi irinayo quruxda iyo karaamada ee qofka.
- Hadii uu qofka muuqaalkiisa ku qanacsan yahay dadka kalana waxa eey ula dhaqmaayan in uu qof qurxan yahay oo kale.aqsa. oo kale.
- Maxaa muuqaalkeega ka jeclahay?
- Sideen qurux u arkaa?
- Ma dhoola cadeeyaa markaan muraayada iska arko?
- Sidee fican ayaan jirkeega u daryeeli karaa?
- Miyey i saameeyaan waxa igu heeraarsan iyo faashinka?

Ka mid ahaanshada reerka



Ka mid ahaanshaha reerka waxey nasiisaa dareen amaan leh.
Ha weynaado ama ha yaraado reerka qof walba oo reerka ka tirsan dabeecad gooni ah ayuu leeyahay. Si nolol reer oo fican loo helo waxa loo baahan yahay isfahmid iyo is xushmeen.
Dadka aan ka helo iyo kuwa aan wax badan la jiro waxey ii noqon karaan sidii reerkeyga.

Reerkeyga gudihiiisa maxaa muhiim ii ah?
Ma is dhageesan karnaa, ma is fahmi karnaan iyo ma is xushmeen karnaa?
Imisa jeer ayaan wax isla sameenaa?
Maxaan rabaa in aan ka badalo reereyga si eynu dareen fican u helno?

Saaxiibo lahaansho



Reerka wixii ka baxsan xataa waxeynu u baahan nahay dad aan jecel nahay in aan la kulanno oona kalsoonni ku qabno . La qosli karno, markaan murugeysan-nahay qalbi-ga noo dejijo.
La kulanka dadka kale ma u baahna mar walba ereyo keliya. Isfahamka waxa uu ka kooban yahan xataa dhoolo cadeen ama milicsi saaxiibtinimo.

- Majiraan dad reerka ka tirsananeen oo aan ku kalsoonahay?
- Sideen dariskeega si fican ugu baran karaa?
- Sidee saaxiibad ku heli karaa?
- Maxaa muhiim u ah saaxiibtinimada?
- Maxaan sameyn karaa si saaxiibtinimada u noqoto mid joogto ah?

Cadeeysiga ilkaha (Rumaysiga ilkaha)



Daryeelka ilkaha wuxuu bilawdaa kahor inteeysan cunuga ilkaha u soo bixin. Sonkorta masaasada ku jirta iyo dhuuqitaan badan ee masaasada waxeey wax u dhimaan caafimaadka cunuga waxeeyna dhaqsaba bololiyaan ilkaha.

Caruurta yaryar xataa waa in ugu yaraan hal mar maalintii ilkaga loo cadeyaa (rumeeyaa).

Caruurta waa iney bartaan cadeysiga cuntada ka dib iney tahay wax nolol maalmeedka ka mid ah. Taasi iyaga kaliya kuma koobna ee dhalinyarada iyo anaga dadka waaweeyn xataa waa la mid.

- Sideen caruurta ugu barbaarin karaa in eey ilkaha cadeystaan mar walboo wax la cuno ka dib?
- Yaa i tusaaya sidii aan dhalaanka yari ilkaha ugu cadeyn kari lahaa?
- Sidee u daryelaa ilkaheega?
- Biyo cad miyaan guriga ku cabnaa mise sharaab? Macmacaan badan miyaan cuu naa?
- Maxey caruurta eyna cabaan inta u dha-xeeysa waqtiyada cuntada kuwaasoo ilkaha waxba u dhimeeyn?

Ka fakarka dhabarka



Dhabar xaruunka waxa uu ka mid yahay dhibaatooyinka jirka ugu badan ee bulshadeena. Anaga badankeena waa fadhi badan nahay dhaqdhaqaqeena sa'a'id ayuu u yar yahay. Kani waa xeerka ugu muhiim-san ee ka hortaga dhabar xanuunka: Firfir-coonaan iyo dhaqdhaqaq joogta ah. Shaqooyinka adag ee jirka xoog loo isticmaalo waxaa muhiim u ah in jirka si sax ah loo isticmaalo. Markaan jilbo laabano oo aan culeys dhulka kor uga qaadeyno waxaa muhiim ah in aan dhabarka toosino culeyskana jirka u soo dhaweyyo, taasi waxey badbaadisa dhabarka. Sidoo kale adeega, hoosha guriga iyo caruurta. Marmarka qaarkood jimicsiga fudud waxa uu u roon yahay shaqooyinka fadhiga ah iyo kuwa taagniga ah. Dhabar xanuunka waxaa keeni karo xataa walwalka iyo walbahaarka.

- Sideen u qaadaa wax culus?
- Ma fadhi badashaa marwalba markaan wax badan fadhiyo mise wax yar ayaan istaagaa?
- Ma helaa maalintii fursad aan dhabarkeega ku nasiyo?
- Ma garanayaay jimicsi yar yar (fudud)?
- Ma gashtaa (xirtaa) kabo raaxo leh?

Haaysashada lacag nolosha ku filan



Bulshadeena badanaa lacagta waxaa lala barbar dhigaa farxada. Waxaan u heysanaa, hadii aan kan ama kaas soo gadan kari laheyn, in eynu farxad heli laheyn. Laakiin ilaa iyo intee ayey farxadani eynu raadineyno in aan soo iibsano jiri kartaa? Dhab ahaan maxaa ugu muhiimsan nolosha? Lacagta ma ahan wax walba. Laakiin weynu jecel nahay ineynu helno wax nolol maalmeedka ku fi lan. Hadii lacagta eysan nolosha ku fi Ineen, markaas waxaa ku caawin karaan degmooyinka (Gemeinden) iyo meelaha la taliyayaasha qorshaha qarashka (Budgetberatungsstellen). Caruurta iyo dhalinyarada bulshadeena ku barbaarayo xataa waxaa lagu qalqaaliyaa maalin walba iney wax iibsadaan (wax gataan). Taageerideena iyo u hor kaceyna waxey ku baranayaan, sidey wax u kala muhiimsan yihiin in loo kala hormariyo iyo idey xadkooda ku ogo-laadaan.

- Sideen u go'aansanaa reerkeena waxii lacagta lagu qarash gareyn lahaa?
- Sideen u caawin karaa caruurteeyda si eey u bartaan sida taxadarka ah oo lacagta loo isticmaalo?
- Ma helaan caruurteeda xaql jeeb go'an sitimaankii ama bishii mar mise mar walba ayeey lacag weeydiistaan (baryaan)?
- Ma heysta lacag go'an oo aan si madax ba-naan u isticmaali karaayo?

Rajo iyo hami lahaasho



Rajada iyo hamiga waxey nagu caawiyaan mararka qaarkood in aan ka baxsano nolol maalmeedkeena. Wuxaad heleysaa wax adiga keliya kuu gaar ah. Waxeyna nagu dhiiri gelinayaan ineynu nolosheena wax ka badalno.

Rajo iyo hami lahaasho

Hadii rajada iyo hamiga qeeb weyn eey nolosheena ka qaataan waxey naga horistaagi karaan ineynu garano, daryeelno iyo xoojino wanaaga nolosheena caadiga ah.

Mararka qaarkood waxaan caruurteena ka sugeynaa iney suurto geliyaan hamiyadii inaga noo suurto geli waayay. Tanina waxey caruurteena ku adkeyneysaa koritaankooda iyo noloshooda. Waxey u baahan yihiin hami iyaga u gaar ah waana iney helaan nolol iyaga u gaar ah.

Ma igu caawinayaan hamigeyga iyo rajoo-yinkeyga in aan nololsheyda horay u mariyo?

Hamigeyga iyo rajooyinkeyga aad miyey u weyn yihiin oo aanan gaari karin?

Wax nololmaalmeedkeyga ka mid ah miyaa jira oo hadaan sameeyo hamigeyga ii soo dhaween karo?

Ma siiyaa caruurteyda fursad ey ku helaan hami nafsa-dooda ah mise waxaan rabaa iney suurto geliyaan hamigeygii aanan gaarin?

Nasashada mararka qaarkood



Reer, caruur, shaqo, laga yaabo xataa wal-wal ama hilow: Taasi waxey marmarka qaarkood sababi kartaa iney cadaadis badan iyo stress isku imaadaan. Waa muhiim ineynu mararka qaarkood nasasho helno oo eynu ka taxadarno nasashadeena.

Kuma fi Ina ineynu sugno oo kaliya hadeynu rabno iney naga dhamaadaan cadaadiska iyo stresska. Waa ineynu nafsat ahaanteena fi rfi rcooni sameyno si eynu u nasano. Talaabada ugu horeysa waa ineynu maalin walba waqtii helnaa, hanoqoto xataa daqiqi qado yar. Tusaale ahaan waa ineynu soo lugo baxsano, heesno, dheelno, wax aqrisano, biyo dhixgalno, si fi ican u neefsano, xoogaa is kala bixino...

Goormaan nastaa?

Maxaan sameeyaa markaan culeys dareemo?

Imisa nooc oo nasasho ah ayaan soo tijabiay?

Maxaa badanaa igu caawiya nafsat ahaanteyda in aan nastro?

Sugida amniga iyo ka hortaga shilalka



Ma iska badbaadin karno khatar walbo oo nolosheena la xariirto. Laakiin waxaa jiraan meelo amnigeena iyo amniga caruurteena aan wax ka qaban karno.

Sugida amniga iyo ka hortaga shilalka

Afar-meelood meel shilalka ka dhaca is-wisska waxey ka dhacaan guriga. Tusaale Korida kursi liqliqanayo, ku kufi taanka fi ilooyinka makiinada dhulka lagu xaaqo (huferka), iyo wixii la mid ah Meesha kale oo muhiimka ah waa habso-codka jidadka. Caruurta intey yaryar yihiin waa waajib iney bartaan sida loo isticmaalo meelaha loogu talagalay in jidka laga gooyo, inaanan jidka lagoon markii uu gaduud (casaan) yahay, inaanan maarshi biyeediga kubad lagu cayaarin. Waa nagu waajib ineyu iyaga barnaa sharciyadaan oo eynu soo xasuuusino inagoo mar walba tusaalo wanaagsan u noqoneyno.

- Halkee ayaan si fi ican amnigeyga iyo amniga caruurteyda uga taxadari karaa?
- Miyaan ku istaagaa kursi liqliqanaayo mararka aan daaqada (dariishada) tirtiraayo?
- Miyaan ka gooyaa wadada meel aan loogu talagelin xataa markey caruurteyda ila socdaan?
- Ma qabaan caruurteyda meel lagu ciyaaro oo aan jidka ka fog?

Helitaanka galmo aniga i qancisa



Galmada waa wax shaqisiyan ah. Dadka isku mid ma'ahan qof walbana rabitaan gooni ah ayuu qabaa. Galmada ma'ahan iney noqoto wax qasab ah, laakiin waa iney farxad keento.

Helitaanka galmo aniga i qancisa Galmo fican wuxuu ubaahan yahay hadal dabcan, salaaxid, waqtii, digtoonaan iyo xushmeyn. Digtoonaanta iyo xushmeynta ma'ahan wax gacalka / gacalisada u baahan kaliya ee waxa xataa u baahan nafsadeena. Hadii kale waxaan halis gelineynaa baahideena iyo hamigeena in aan hilmaamno, xataa inaanan difaacin caafimaadka jirkeena iyo qalbigeena.

Hadii aad lamaano leedahay AIDSka waad ka difaacan tahay, laakiin waa ineynu daacad ahaano ama waa ineynu si ka hortag ahaan isku difaacno.

- Galmadeyda ma ii tahay aniga mid I qancisa?
- Ma kala hadli karaa lamaankeyga hamigeyga galmo?
- Sidee isaga difaaci karaa cuddurada galmada lagu kala qaado?
- Ma kala hadli karaa caruurteyda galmada? Iyo hadii markey weynaadaana sidiiliysaga difaaci lahaa iyo AIDSka?
- Hadii aanan awoodin, yaa sidaas sameyn kara?

Waqtii hore ogaashaha cudurada



Dumarka waa iney si joogto ah u tagaan takhtarka dumarka si loo baaro. Ceymis caafi maad walbaba waxa uu bixiyaa qarashka baaritaankani sanadkii mar ama sadaxdii sano hal jeer.

Waqtii hore ogaashaha cudurada Baaritaankani waa fursad fican oo aad ku weydiin karto su'aalahaaga ku saabsan galmada, ka taxadarka galmada iyo cudurada galmada lagu kala qaado.

Takhaatiirta dumarka waxey tusayaan xataa sidii qofka kaligiis naaska isaga tijaabin lahaa. Dumarka waa iney si joogto ah naaska isaga tijaabiyaan si eey u ogaa-daan ineysan jirin is badal caadi aheyn.

Hadii cudurada ciyow la arko, si fican ayaa loo daaweyn karaa.

- Si joogto ah miyaan u aadaa takhaatiirta dumarka si ley-baaro?
- Miyaan garan sida naaska leysaga tijaabiyo una ogaado iney wax isbadal caadi aheyn eysan jirin?
- Hadii aanan aqoonin sida leysku tijaabiyo halkee ayaan warbixin kasoo heli kartaa?
- Halkee ama sidee ayaan warbixino luqadayda ah kusoo helayaa, hadaanan jarmal fican aqoonin?

Helitaanka shaqo ku qanciso



Hadeynu u shaqeyno sidii hooyo guri joog ah ama shaqaale ahaan shaqo u aadno: Farkada waxa aan qabaneyno kuma xerna oo kaliya shaqada aan qabano laakiin waxey ku xiran tahay xataa sidaan u aragno. Si xayi ah oo kalsooni ku dhisan miyaan howsha u qabanaa? Maku caajisnaa? Ama cadaadis badan miyaan ku jirnaa oo ey howshana naga tan badan tahay? Ma naloo aqoon-san yahay waxa aan qabano?

Helitaanka shaqo ku qanciso

Shaqo heysashada iyo shaqo ku qancista ma ahan wax xaqiiq (dabcan) ah. Marmarka qaarkood hamiga iyo runta aad ayeey u kala fo'gaadaan. Waa wax adag laakiin xanaaqa iyo tiiraayada ma'ahan wax horay noo marinaya. Waa muhiim in laga fakaro sidii loo wanaajin lahaa fursadaheena shaqo helitaanka. Waxa laga yaabaa in koorso Jarmal ah ama waxbarasho kale iney na caawiyaan.

- Maku qanac-sanahay shaqadeyda hada?
- Maku qanac-sanahay shaqadeyda hada?
- Maxaan sameyn karaa si shaqadeyda hada aan si fi ican ugu qanco?
- Sidee ayaan u wanaajin karaa fursadahey-ga shaqo?

Si nasasho leh u hurdid



Inta saac uu ibni aadamka u baahan yahay in uu subaxdii qof nastay u noqdo waa wax aad u kala duwan. Waxaa muhiim ah ineynu baahideena shaqsiyed daacad u qaadano oona jadwalkeena habeenka iyo maalinta intii suurto gal ah si fi ican u sameysano. Cadaadiska (stress), buuqa iyo iftiinka waxey adkeeyaaan helitaanka hurdo nasas-ho leh. fi limada xataa hurtada ayeey qasi karaan, qasahaan caruurta. Xili jiif oo joogto ah iyo caadeysi yar hurreda ka hor waxey ku caawiyaan dadka waaweyn iyo caruurta xataa hurdo caafi maad leh.

- Ma ahay qof nastay subaxdii markaan soo kaco?
- Maxaan badalaa, si'aan hurdo igu fi lan ku helo?
- Xal-kee fudud ayaan aqaan oo hurdo iigaga imaan kartaa ama si fiican ugu hurdi karaa?
- Xili hore (ciyow) miyeey caruurteyda jiiftaan iyo hurdo ku filan ma helaan si eey iskoolka ugu firfirconaadaan?

In lagu ixtiraamo iyo ka hortaga rabshada (dagaal)



Qaabab badan ayey rabshada leedahay: mid maskaxiyan ah, mid jireed iyo mid faraxumeyn. Rabshadu waa jiro, xataa hadii eey qofka si toos ah u saameeneyn, laakiin uu la kulmo sidii qof kale loo garaa-cayo iyo loona liidayo.

Caruurta waxey firsadaan sidey waalidka khilaafyada u xaliyaan. Hadii waalidiinta ey wada hadlaan eyna is xushmeeyaan markii leys khilaafsan yahay. Taasi waxey caruurta tusi in dhibaato walba rabsho (dagaal) la'aan lagu xalin karo.

Hadii dadka waaweyn ey caruurta iyo dhalinyarada daacad u noqdaan eyna tixgeliyaan, waxey bari caruurtaas iyo dhalinyaradaas sidey iyagana dadka kale u texgeliyaan isqlaafyada aanan gacan-qaad keliya lagu xalin. Garaacid, yasid iyo hanjabaad ma'ahin tarbiyeen.

Iswiska magaaloooyinka waaweyn waxey qabaan Frauhäuser (guriga dumarka) halkaas oo dumarka iyo caruurtooda tegikaraan, hadii eey rabsho (dagaal) la kulmaan.

- Sideen u ý cil celinayaan hadii qof xushmad la'aan iila dhaqmo oona i liido?
- Maxaan sameyn karaa hadii ey saaxiibtey ii sheegto in ninkeeda soo dilay? Halkeen caawinaad ka doonan karaa?
- Maxaan sameyn karaa hadii caruurtayda wax iga maqleyn?
- Sidee ayeey caruurteeda ku baranayaan sidii eey dadka kale si xushmad leh ula dhaqm mi lahaayeen?

Isku icnaasho iyo daryeelka ubadka aan weli dhalan



Maanta oo dad hore mareen cirkana la aaday, hadana dhalitaanka waa weli mucjiso aad u weyn. Naagta uurka leh waxey qeybweyn ka qaadan kartaa dhalashada fican ee ubadkeeda. Hadii raashiin caafimaad leh ey cunto eyna si fican u dhaqdhaqaaqdo iskana ilaaliso cabitaanka sigaarka iyo qamriga (alkahol) waxeey xataa wax fican u sameyneysaa ubadkeega uurka ku jira. Wixii dhalitaanka ku saabsan waxey naagta u baahan tahay dad garab istaaga oona kalsooni siiya. Weey fican tahay in waqtigaas xilli hore laga sii tabaabusheysto.

- Yaa igu caawinaayo su'aalaha ku saabsan uurka iyo dhalitaanka?
- Maxaan iska jiraa waqtigaas?
- Maley ogeesiiyay koorsooyinka ku saabsan isu diyaarinta dhalitaanka ee xaafadeyda ka jira?
- Sidee ayeey ii caawinayaan Mütter und Väterberung (la taliyaasha hooyooyinka iyoaabayaasha)?

Sidii si mas'ul leh loola dhaqmi la-haa maandooriyayaasha iyo saxaafada



Dhamaanteen waan wada ognahay in darogada mamnuuca ah, qamiga (alkahol) iyo tubaakada ey caafimaadkeena wax u dhimayaan. Daawada xataa weey ku qabaneesaa sidoo kale tusaale ahaan daawashada badan ee telefi shinka, ciyaaraha kombiyuterka ama internetka. Wuxuu joogto u isticmaalnaba: Wuxuu muhiim ah in eynu isha ku haayno si masuuliyad leh cadada aan isticmaaleyno annaga iyo caruurteena. Wuxuu feejignaan welwel leh ah markii aan raadiyo sidii aan reerkeyga ama dadka kale uga qarsan lahaa isticmaalkeyga.

Meeqo jeer ayey caruurteeyda telefishinka daawadaan, dheelaan ciyaaraha kombiyuterka ama internetka galaan? Iyo annaga dadka waaweyn?

Sidee ula sameeyaa caruurteyda nidaamka isticmaalka?

Ma helaa dheelitir ýican oo ku saabsan tubaakada, qamriga iyo daawooyinka? Hal-kee ayaan caawinaad ka heleyaa hadii ey igu adkaato?

Maka difaacaa caruurteyda qaaca sigaarka?

Helitaanka kaalmada haboon wixii dhibaatooyinka caafi maadka la xariira



Waxyaabo dadkeenii hore kaogaayeen daaweenta cudurada ayaa maanta weli wax badan laga isticmaalaa. Maku qasbanin hergab (duray) walba in aan takhtar u tagno, laakiin ma'han ineeynu wax badan la sugno hadii dhib jiro. Takhtarka guriga oo lagu kalsoon yahay wuu nayaqaan annaga iyo caruurteena wuuna garan markii takhtar taqaqus leh loo baahan yahay. Gargaarka degdega (Notfalldienst) waxa ey u xilsaaran yihiin markii xaalada ey khatar tahay ama nolosha halis gasho. Waxa jiraan dad taqasus ku ah xaga dhibaatooyinka maanka iyo maskaxda ama dhibaatooyinka caruurta lagala kulmo. Qofkii xaalad dhibaato ku jira oona kaalmo raadsado waxa uu muujiyaa geesnimo iyo mas'uuliyad.

- Ma garanayaan daawo fudud oo lagu daa-weeyo jirooyinka yaryar ama hergabka (durayga)? (Shaah, isduuduubid iyo wixii la mid ah)
- Ma leeyahay takhtar guri oon ku kalsoonahay?
- Markaan xanuun sanahay goormaan aadi farmashiiyaha, goormee takhtarka guriga, goormee takhtar taqasuska leh iyo goormee gargaarka degdega ee isbitaalka?
- Isku si miyaan si dhab ah uga fakaraa jiradeyda sida kuwa reerkeyga ku dhaca?

Nagu saabsan

- Fikradii, isku diburidkii iyo soo saaridii

 - Andrea Fuchs, Geschäftsstelle Femmes-Tische Zürich
 -
 - Ursula Markus und Vera Markus, Zürich
 -

Sawirada

 - Sibilla Schuh, Küsnacht
 -

Qoraalka

 - Ines Tsengas, Femmes-Tische Zürcher Oberland/Biel
 -
 - Halile Arifi, Lene Bucher, Layla Drai, Dorette Fogwe, Carmen Zegarra Russo, Femmes-Tische Zürcher Oberland
 -

kalkaaliyaha isku diburidka iyo qoraalka

 - Prof. Felix Wettstein, FH Nordwestschweiz, Hochschule für Soziale Arbeit, Olten iyo xifrad yaqano kale
 -

Kooxda la taliyayaasha

 -
 -

Khabuurka talosiin

 - Klaus Schönheinz, Wohlen AG
 -

Qaabaynta

 -
 -

Daabicida

 - Künzle Druck AG, Zürich
 -

Taageerada maaliyadeed

 - Bundesamt für Gesundheit BAG, Nationales Programm Migration und Gesundheit
 -
 -  migesplus
 - Qoraalkan waxa lagu sameeyay xifradii iyo lacagtii migesplus.ch
 -
 - Haweenka intooda ugu badan ee halkan ku sawiran waxay yihii dhexdexadiyasha Projekt Femmes-Tische Zürcher Oberland.
 -

Tarjumaada

Ahmed Liibaan

Femmes-Tische

Dumar kawada hadlo xaga caafi maadka, korinta iyo wax yaaba ka hortaga.

Barnaamijkani waxa uu isku soo dhaweynayaa dumarka taariikhdooda shisheeyaha tahay iyagoo ka wada hadlaya wixii noloshooda gaarka ah ama su'aalaha ka yimaada xaga korinta, nololmaalmeelka iyo caafi maadka. Hadii uu wada hadal Femmes-Tische jiro, haweeney ayaa gurigeeda ku martiqadi dumar kale ey taqaano. Hadii wada hadalka eey hay'ad sida iskool ama Familientreff soo qaban qaabinta wax ka qaadatay, markaas wada hadalka waxa lagu xayasiin warqado iyo isku sheegid.

Wada hadalada waxa lagu hadli luqada kasoo qeyb-galayaasha ama hadeey tahay is dhex-gal waxa lagu qaban Jarmal, Faransiis ama Ingiriis.

Kasoo qeyb-galka waa lacag la'aan. Mowduucyada waxa lagu furi sawiro ama filimo.



www.migesplus.ch
Gesundheitsinformationen
in mehreren Sprachen
Tel. 031 960 75 71



Geschäftsstelle
Femmes-Tische
Steinwiesstrasse 2
CH-8032 Zürich
Tel. +41 44 253 60 64
Fax +41 44 253 60 66
info@femmestiche.ch
www.femmestiche.ch