

SOMALI

**VOIMAVARAKESKUS
MONIKA**

Khadka tlifoonka gargaarku wuxuu furanyahay.

24 h

(09) 692 2304

(09) 692 2304 (Helsinki)

(09) 8393 5013 (Vantaa)

045-114 7595 (Kemi)

044-564 0008 (Turku)

info@monikanaiset.fi

www.monikanaiset.fi

**Haweenayda u soo guurtay Finlandeey ma og
tahay xuquuqdaada ?**

Xaq ayaad u leedahay nolol xasiloon!

Xaq ayaad u leedahaynin aad hesho taageero!



Monika - Naiset liitto ry

Ma lagu jidh dilay ama ma lagu cabsi galiyey gurigaaga iyo meel kale toona? Malagu cabsi galiyey ama qoyskaaga rabshadi ma soo gaadhay?

Ma layska kaa hortaagay ama ma lagu diiday in aad la kulanto asxaabtaada ama dadka eheladaad ah in aad la xidhiidho? Ma u baahataa oglaansho markaad doonaayso inaad u baxdid gurigga meel ka baxsan. Sida : dukaanka , Boosta, koorsooyinka, digtoorka iwm?. Xaaladahaas inaftaada ma soo mareen, oo ma dareentay?

Waxaas oo dhammi waa xoogsheesho..Xoogsheegashadu waxay dhaawacda xuquuqda aadamha . Marka loo eego sharciga dalkan Finlandna waa dammbi xun.

Xoogsheegashada haweenka soo gaadhaa way badan yihiin.

Jidh dil: wax lagugu soo tuuro, ama lagu dilo, ma lagu tukhaantukhiyo, haraati ma lagugu dhufto, cuno ma lagu diiday , gacmaha lagu jajabiyo.

Maskax dil: ma lagu hinjabaa. Ma lagu eedeeyaa ama, lagu af lagaadeeyaa. Ma lagu daba socdo ama , lagu ilaaliyaa, naceyb muujin ma lagu tusaa. Waxa kale oo rabshad abuurid ah, hurdada oo laga diidho ama laga xumeeyo, caruurta oo lagula xanaaney waayo, isticmaalka tilifoonka oo layska kaa hortaago. Ama wax wal oo aad sameysid ba ma loo arko si qaldan.

Cidhiidhigalin dhaqaale: Dhinaca dhaqaalaha cidhiidhi ma lagaa galiye.

Lacagtaad ma isticmaala oo xoogsheegasho awgeed ma lagugu dhiiqay, ama ma lagu gu kantaroola, ma laagu diidaa in aad isticmaashid iyo in aad haysato toona..

Qasab ma laguugu galmoodaa: adiga oon raali ahayn ma lagu galmooda, ma lagu kufsaday ama ma lagu taataabtaa adiga oo doonayn.

Hadaba waxaad xaq u leedahay nolol aan qalalaase lahayn oo xasiloon.

Waxa kale ood xaq u leedahay in aad hesho taageero iyo caawimo.

Hadaba na soo waac adiga oon magacaaga sheegeyn.

Tilifoonkayaguna waa

(09) 692 2304(Helsinki) (24 h)

(09) 8393 5013 (Vantaa)

045-114 7595 (Kemi)

044-564 0008 (Turku)

Tilifoonka khadka gargaarku wuxuu furan yahay

Isniin-Khamis. 10.00 ilaa 14.00

Waxaad nagula hadli kartaa afka fininishka, ruushka iyo ingriisida.

Dadka ku jawaabi doona waa dad khibrad iyo aqoon leh oo ah shaqaale tadawuc ah.

Waad kale oo nagaala faaloon kartaa arrimahaaga, ka dibna waxa aynu wada falanqayn doonaa meesha ugu haboon ee aad ka heli karto taageero ama caawimo.

Monika Naiset ry

Monika-Naiset . waa urur ay leeyihiin haweenka dhaqano kala duwan leh , kaas oo la asaasay 1999.

ururka oo ujeedadiisa weyni tahay sidii ay u caawin la haayeen haweenka ajaanibaka iyo caruurtood la kulma rabsho guriyeed.

Ururka waxa kale oo uu isku dayayaa inuu ka hortago dhibaata iyagoo oo fidinaaya warbixino iyo aqoon kororsi ka hadlaaya sidii dadka soo guuray ay ula qabsan lahaayeen dalkan Finland ee ay u ogaan lahaayeen sharciga dalkan.