Senast uppdaterad: 2015-09-28

Migrationsverket

Swedish Migration Agency

Qofka doonaya inuu magangelyo waydiisto Iswiidhan

Till dig som söker asyl i Sverige

Somaliska

www.migrationsverket.se

Qofka doonaya inuu magangelyo waydiisto Iswiidhan

Qaynuunadda quseeyo qofka magangelyo waydiisanaya Iswiidhan waxey ku yaalaan heshiiska qaramada midoobay iyo sharciga iswiidhishka. Hay'adda laanta socdaalka ayaa u guda gelaysa codsigaaga magangelyanimo.

Kulano badan

Haddii codsigaaga ay Iswiidhan go'aamineyso waa inaad halkan joogtaa inta ey Hay'adda laanta socdaalku baareyso inaad xaq u leedahay in aad hesho sharciga deganaashaha.

Waxaa Hay'adda laanta socdaalku kuugu yeeri doonaa kulamo fara badan. Baaritaanka wareysiga oo magangelyo nimadaada baa waxaa ka sheekeyneysaa sababta aad isku dhiibayso, waa maxay sababta aad badbaado u waydiisaneyso Iswiidhan. Aad ayay muhiim adiga kuugu tahay inaad timaado shirarkaas.

Waxaa kaloo laguugu yeerayaa shir koox ah oo warbixin la idin ku siinaayo. Shirkaas waxay Hay'adda laanta socdaalku idin kaga sheekeeyn doontaa wax yaabaha wanaagsan inay ogaadaan dadka magangalyo doonka ah. Waxey tusaale ahaan noqon kartaa degaanka, dhaqaalaha iyo caafimaadka iyo weliba daryeelka xanuunka. Waxaa kale oo heli doontaa warbixin ku saabsan sida uu yahay nidaamka magangalyo dooninimada oo Iswiidhan. Waxaad helaysaa macluumaad ku saabsan sharciyada, hay'addaha kale iyo ururada u shaqadooda tahay iney tusale ahaan caawiyaan bulshada magangalyo doonka. Waa warbixin aad iyo aad adiga faa'iido kuu leh inta aad sugeeyso go'aanka.

Nooga sheekee qofka aad adiga tahay

Hay'adda laanta socdaalku waxey ku weeydiin doontaa su'aalo kugu saabsan adiga. Aad ayay muhiim u tahay inaad tusto caddeynta qofka aad adiga tahay Hay'adda laanta socdaalka si ey go'aan sax ah u gaarikaraan. Waxaad u soo qaadaneeysaa Hay'adda laanta socdaalka baasaboorkaaga ama dukumentiga kale oo ku caddeynaayo adiga. Dukumentiyadu waa iney ka muuqato magacaaga, marka aad dhalatay iyo waddanka aad dhalashadiisa haysatid. Haddii aadan keeni karin dukumentiyo adiga ku caddeeynkaro waa inaad si kale isku daydaa inaa nagu tusto qofka aad tahay. Waxaad tusaale ahaan isticmaalikarta dukumentiyada sida waraaqada dhalashada, buuga qoyska, buuga meleteriga ama waraaqada meherka.

Waxaa kale oo lagu weeydiin doonaa su'aalo badan oo ku saabsan waxyaabihii aad noloshaada soo sameysay iyo qoyskaaga. Ku fikir inaad ka sheekayso wax kasta oo qoyskaaga ku saabsan marka aad magangalyo weeydiisaneeyso Iswiidhan. Aad bey muhiim u tahay arrintaan haddii aad deganaansho hesho adiga, oo dooneysiin adiga iyo qoyskaagu in aad dib ugu wada noolaatiin Iswiidhan.

Sababahaaga

Ciddina ma uga warhaayso sidaa aad adiga uga warhaayso sababta aad wadankaagii uga timid. Sidaa daraadeed aad bey muhiim u tahay in aad ka sheekayso wax kasta oo kugu dhacay adiga markii aad wadankaagii joogtay, iyo waxa kugu dhacaaya haddii ay khasab kugu noqoto in laguu celiyo. Waxaad ka sheekaynaysaa wixii adiga shaqsiyan kugu dhacaayo oo keliya, oo aadan ka sheekeeynin xaaladda wadanku ku sugan yahay. Hay'adda laanta socdaalku waxey go'aan rasmi ah qaadankartaa markaa adiga uga sheekeeyso waxyaabaha adigu shaqsiyan muhiimka kuu ah. Dadka gacanta ku haayo

arrintaada waxey kaa caawinaayaan in ay ku weeydiiyaan su'aalo si ay u ogaadaan waxa ugu muhiimsan codsigaaga.

Waxyaabaha qaarkood waxa laga yaabaa iney kugu adagtahay inaad ka hadasho
Waxyaabaha qaarkood waxa laga yaabaa iney kugu adkaadaan inaad ka hadasho, laakiin arrimahaas baa aad muhiim u ah inaad ka sheekeeyso. Qofka gacanta ku haayo arrintaada waxaa waajib ku ah sharciga sirta, oo arrintaada wuxuu keliya kala sheekeeynsankara shaqaalaha kale oo codsigaagu ku shaqo leh. Turjubaankana waxaa sida shaqaalaha arrintaadan gacanta ku haayo waajib ku ah sharciga sirta. Inta interfiyuuga ka horaysa waxaad u sheegi kartaa inaad doonayso nin ama naag qofka arrintaada gudagelaya ama baaritaanka samaynaya. Haddii aad doonayso waxaad waydiisanaysaa nasasho wakhtiga intrefiyuugu ama baaritaanku socdo. Waxaad soo qaadanaysaa dukumenti ama wax kale oo kaa kaalmaynaya marka aad wax sheekaynayso ama warbixin ku saabsan wadankaaga oo interfiyuuga ku saabsan. Hay'adda laanta socdaalku way soo turjumaysaa wixii dukumenti ama waraaqo ah haddii loo baahdo.

Waad saamaynkartaa

Wakhtiyada Hay'adda laant socdaalku kuu qabato haddii aad timaado waxaad heli kartaa jawaab deg deg ah oo ku saabsan codsigaaga.

Waxaad Hay'adda laanta socdaalka u keenaysaa cinwaankaaga ama adarayskaaga iyo telefoon lambarkaaga si aan kuula soo xiriirno adiga. Akhri waraaqaha kuu yimaada si joogto ah si aanu kuu dhaafin warbixin ka timid Hay'adda laanta socdaalka. Ha ilaabin in aad sheegto haddii aad bedesho cinwaankaaga.

Waxaad kale oo ku saamayn kartaa in aad si dhakhso ah ugu hesho jawaab codsigaaga in aad adigu aqoonsi caddeyn ah keentid. Micnaheedu waxa weeye inaad na tusto qofka aad tahay tusaale ahaan inaad keento baasaboor ama dukumentiyo kale oo aqoonsi ah oo aad u keento Hay'adda laanta socdaalka. Haddii aad naga caawisid caddeynta qofka aad tahay waxaad xaq u leedahay inaad sii shaqeysato inta aad jawaabta sugeysid.

Wakhtiga sugitaanka

Caawimo sharci

Dadka inta badan ee magangelyada codsanaya waxay xaq u leeyihiin qareen. Qareenkaas waa qof sharciga bartay, oo qofkaas wuxu kuu ilaalinaya danahaaga khaaska ah, waxaanu ku siinayaa caawimo xagga sharciga wakhtiga ay Hay'adda laanta socdaalku ku guda jirto codsigaaga.

Hay'adda laanta socdaalka ayaa kuu dooraysa ama kuu magacaabaysa qareenkaas oo bixinaysa kharashkiisa, laakiin kaalkaaliyahaasi wuu ka madaxbanaan yahay Hay'adda laanta socdaalka iyo hay'addaha kaleba. Waxaad keeni kartaa ra'yi haddii aad taqaano qof aad ku kalsoon tahay, ama haddii aad codsanaysid in laguu sameeyo nin ama naag qofka uu noqonayo kaalkaaliyi. Xitaa haddii aadan xaq u lahayn in Hay'adda laanta socdaalku kaa bixiso kaalkaaliyaha kharashkiisa, adiga ayaa qof keen sanaya aad adigu kharashkiisa iska bixineyso.

Shaqadda turjubaanka iyo doorkiisa

Kulamo badan oo lala galo Hay'adda laanta socdaalka waxaa ka qayb qaadanaya turjubaan kaas oo turjumaya waxa la sheegayo. Marmar turjubaanku wuxuu fadhiyaa qolka marmarna wuxuu kaga

qayb qaataa telefoon ama shaashada tifiiga ee layska arko. Ku fikir in aad samaysid nasasho marka aad hadlayso si uu turjubaanku u haleelo in uu turjumo wixii aad sheegtay. Sug inta uu isagu ama iyadu turjumayso inta aadan bilaabin markale hadalkii.

Turjubaanadu waxay raacayaan qaynuuno khaas ah. Intaan turjubaanimadu bilaaban waxa uu turjubaanku wargelinayaa labada dhinacba doorkiisa turjubaanimo, iyo inuu hayo sirta khasabka u ah inaanu sheegin oo uu xejiyo iyo waajibaadka ka saaran in uu turjumo wax kasta oo qolka laga sheego. Turjubaanku wuxuu turjumayaa wax kasta oo la sheego, isagoon waxna ku daraynin waxna ka dhimaynin. Turjubaanku wuxuu ku turjumayaa waxa layiraahdo aniga [jag-form] ama wuxuu iska dhigaayaa qofkii hadlayey inuu yahay asagu. Turjubaanku waa inuu ahaado dhexdhexaad, waxa laga wadaa in aanu ku darsan wax fikrad ah oo ku saabsan siyaasadda, diinta ama wax kale. Turjubaanku waa in uu noqdo dhexdhexaad. Micnaheedu waxa weeye in aanu turjubaanku dhexgelin ama wax ku darsan waxa laga hadlayo, isku deyin inuu caawiyo qof ama tuso isagu ama iyadu inay qofkiin wixii uu sheegay inuu ku raacsan yahay inta wadda hadalku soconayo.

Haddii aadan fahmin turjubaanka ama ay jirto sabab kale oo aad dareemayso in aanad ku qanacsanayn isaga ama iyada, taasi aad ayay muhiim u tahay in aad sheegto. Waad joojin kartaa shirka ama kulanka, oo waxaad codsan kartaa turjubaan kale. Ka sii fikir in aad sii sheegto haddii aad codsanayso turjubaan nin ah ama gabar ah. Iyadoo ay ku xiran tahay waxa aad sheegayso, hadan waxa wanaagsan in turjubaanku noqdo lab ama dheddig marba kaad adigu tahay laakiin haddana waxay noqon kartaa bil cakis ama lidkeeda.

Ururadda samafalka

Marwalba waxaad xaq u leedahay inaad la xiriirtid oo aad caawimo kala duwan ka heshid ururada samafalka ah, Hay'adda laanta socdaalka shaqaalaheeda ayaa warbixin ku siin doona ku saabsan ururada ka jira meeshaa aad degan tahay. Dhammaan ururada samafalka laga mahelo magaalooyinka yaryar. Waydii qaybtaada adiga ku qaabilsan ee soo dhawaynta haddii aad rabto in aad la xiriirtid urur khaas ah.

Kaarka LMA-ga

Marka aad magangalyo ka codsanaysid waddanka Iswiidhan waxa lagu siinayaa rasiid ku saabsan codsigaaga. Rasiidku wuxuu leeyahay lambar kaas oo aad sheegayso marka aad la xiriirto Hay'adda laanta socdaalka. Markaa way u fududahay qofka arrintaada gacanta ku haya ama arrintaada ku guda jira in uu helo si fudud warbixintaadii. dhawr maalmood kadib codsigaaga waxaad helaysaa, oo aad ka soo qaadaynaysaa qaybta soo dhawaynta ee adiga ku qaabilsan, kaar. Kaarkaas waxa la yiraahdaa kaarka LMA-ga oo wuxuu bedelayaa warqadii rasiidka ahayd. Way fiican tahay in aad marwalba haysatid kaarkaaga LMA-ga ah, maxaa yeelay waxaad tusaysaa in aad tahay magangalyo doon xaqna waad u leedahay in aad Iswiidhan ku sugnaato mudada aad sugayso go'aanka. Marwalba waa haysanaysaa markaad booqanayso daryeelka caafimaadka si aad u hesho daryeelka aad u xaqa u leedaha.

Shaqo

Si aad shaqo u hesho Iswiidhan waxaad u baahan tahay ruqsadda shaqada, laakiin qofka magangalyo doonka ah wuxuu heli karaa shaqo isagoon haysanin ruqsadda shaqada haddii:

- haddii codsigaaga lagu gudagelayo Iswiidhan
- aad ka qeyb-qaadato sidaa isku caddeyn laheed
- codsigaagu aasaasiga ka dhisan yahay.

Haddii aad shuruudahan soo buuxiso xaq ayaad u leedahay in aad shaqayso. Waxay ku cadahay meesha 7aad ee kaarkaaga LMA-ga in aad xaq u leedahay in aad shaqayso haddii si khaas looga dayn karo in aanay khasab ku ahayn in uu qofku haysto ruqsadda shaqada [AT-UND].

Haddii aad shaqaynayso oo lagu siiyo diidmo ku saabsan codsigaaga magangalyo doonka ah waad sii shaqayn kartaa ilaa intaad wadanka ka tegayso ama ilaa iyo inta aad gacan ka gaysanayso inta aad wadanka ka baxayso. Haddii aad sharciga deganaanshaha ah hesho micnaheedu waxa weeye in aad sii wadan karto shaqadaada.

Waxaad waydiin kartaa Xafiiska xiriirinta shaqooyinka (www.arbetsformedlingen.seexternal link) marka aad doonayso inaad shaqo hesho. Xitaa haddii aadan xaq u lahayn shaqo waxaad heli kartaa goob shaqo oo aad ku tababarato ama baraktiig ku samayso.

Haddii aadan heysan fursad aad ku shaqayso ama aadan heysan lacag adigu aad leedahay waxaa lagu siinayaa lacag. Lacagta lagu siinayo waxa loogu talo galay inay kuugu filnaato cuno, dhar iyo kharashka kale ee kaa baxayo adiga. Haddii Hay'adda laanta socdaalku ku siiso lacag waxa muhiim ah in aad adigu u sheegto Hay'adda laanta socdaalka haddii uu dhaqaalahaagu isbedelo, tusaale ahaan haddii aad shaqo hesho.

Caafimaadka iyo daryeelka xanuunka

Qofka ka codsaday magangalyo Iswiidhan waxaad helaysaa in caafimaadkaaga la baaro oo bilaash laguugu baaro meelsha rugta caafimaadka. Caafimaadkaaga la baarayo raad kuma yeelanayo arjigaaga codsi ee magangelo doonka ah. Xaq ayaad u leedahay in lagaa dareyeelo xanuunka ku soo boodka ah ama degiska ah iyo daryeelka ilkaha iyo daryeelka aan qofku sugi karayn. Kuwa daryeelka xanuunka qaabilsan ayaa go'aaminaya xanuunka lagaa dawaynayo. Haddii aad tusto kaarkaaga LMA-ga ah waxaad bixinaysaa 50 KAROON si aad ula kulanto takhtar ama aad u soo qaadato dawo. Caruurta magangalyo doonka ah iyo da'yarta ka yar 18 sannadood waxay xaq u leeyihiin daryeel caafimaad oo bilaash ah oo la mid aha sida caruurta iyo iyo da'yarta degan Iswiidhan.

Guri

Waxaad samayn kartaa inaad soo hesho guri adigu ama aad deganaato guriga Hay'adda laanta socdaalku ay kuugu talo galeen adiga. Haddii aad deganaato guriga ay Hay'adda laanta socdaalku kuugu talo gashay ma dooran kartid meesha ama magaalada waxaana dhici karta in lagu bedelo wakhtiga aad jawaabta sugayso. Haddii adigu aad soo hesho meel aad deganaato adiga ayaa kiradda iska bixinaya

Go'aan

Haddii aad hesho sharci deganaansho ah

Haddii aad hesho sharci deganaansho ah waad deganaan kartaa, waanad ka shaqayn kartaa Iswiidhan. Marka aad ogolaanshaha hesho waxaad u tegaysaa Hay'adda Canshuuraha [Skatteverket] si aad isku diiwaan geliso oo aad u hesho lambarka aqoonsiga oo shaqsiga. Si loo caddeeyo sharigaaga deganaashaha ah waxa ay Hay'adda laanta socdaalku ku siinaysaa kaar sharciga deganaansha ah. Kaarkaas waxaa laguugu soo dirayaa cinwaanka gurigaaga

Haddii diidmo lagu siiyo

Haddii diidmo lagaa siiyo codsigaaga micnaheedu waxa weeye in Hay'adda laanta socdaalku eysa u arkin in aad adigu haysato sabab kugu filan in aad joogto Iswiidhan. Haddii diidmo lagu siiyo waxaad kala dooran kartaa laba wax: in aad aqbasho go'aanka oo aad dib u laabato iyo in aad rafcaan ka qaadato oo aad dacwo ka furato kiiskaaga.

Haddii aad aqbasho go'aanka waxaad saxiixeysaa hal warqad oo layiraahdo qanacsanaant sharaxaada ama in aad ku qanacsan tahay wixii laguu sharaxay. Haddii aad saxiixdo rafcaan kama qaadan kartid ama kama dacwoon kartid, waxaanad qorsheyn doontaa sidii aad wadankaagii ugu laaban laheed.

Haddii aad ka dacwooto oo rafcaan ka qaadato micnaheedu waxa weeye in aad maxkamad ka codsato in ay go'aanka isku dayaan inay fiiriyaan. Dacwadaada waxaad u soo diraysaa Hay'adda laanta socdaalka. Waa inay hay'adda soo gaarto dacwadu intuu go'aanku shaqaynayo, waana saddex isbuuc laga bilaabo maalinta aad ogaato go'aanka. Haddii aad kaalkaaliye leedahay isaga ama iyada ayaa ku caawinaysa.

Marka hore Hay'adda laanta socdaalka ayaa eegaysa ama fiirinaysa dacwada, bal in go'aanka wax laga bedelo. Haddii Hay'adda laanta socdaalku eynan u arag inay wax ka bedesho ama waxba ka bedelayn go'aanka waxay hay'addu dacwada u gudbinaysaa maxkamada laanta socdaalka. Haddii aadan adigu ku raacsanayn go'aanka maxkamada laanta socdaalka waxaad waydiisanaysaa maxkamada ugu saraysa ee Hay'adda laanta socdaalka inay fiiriso ama dib u eegto kiiska.

Haddii aad isbedesho oo aad rabto in aad dacwadaada dib ula soo noqoto waxaad wargelinaysaa Hay'adda laanta socdaalka in aad aqbashay go'aankii diidmada ahaa. Maxkamadu way ka saaraysaa dacwadaada meesha dibna uma fiirin doonto.

Go'aanka diidmada ahi caadiyan ansaxsanaanaayaa muddo afar sannadood. Haddii aad dib ugu soo noqoto Iswiidhan muddadaas gudaheeda dib ayaa laguu celinayaa ama waa lagu masaafurinayaa mar kale. Markaa xaq uma lihid in markale kiiskaaga loo gudagalo mana ka helaysid caawimo Hay'adda laanta socdaalka.

Dib u laabashada

Marka laga bilaabo maalinta go'aanka diidmada ahi uu bilaabmo waxaad haysataa wakhti cayima in aad adigu iskaa ugu laabatid wadankaagi. Waxay ku taalaa go'aanka lagu siiyey inta mudo ee aad haysato marka aad wadanka dib uga laabanaysid ama uga noqonaysid adiga ayaana naftaada ka mas'uul ah in aad wakhtiga laguu qabtay wadanka dib uga laabatid. Waxaad ka helaysaa kaalmo Hay'adda laanta socdaalka sidii aad wadankaagii ugu noqon lahayd ama wadankale kaas oo aad xaq u leedahay in aad dib ugu laabato in aad deganaato. Hay'adda laanta socdaalku waxay tusaale ahaan kaa caawinaysaa inay la xiriirto wadankaagii iyo sidii wixii aad raaci lahayd kaaga caawiso oo tigidka kuu qabanqaabiso. Dadka qaarkood waxay helaan kaalmo dhaqaale sidii ay markay wadankoodii ku noqdaan wax ugu qabsan lahaayeen. Waydii qofka arrintaada gacanta ku haya kaalmada dhaqaale ee dadka la siiyo markay noqonayaan haddii aad rabto in aad wax ka ogaato arrintaas.

Haddii aad wadanka dib uga laaban waydo mudada laguu qabtay ee go'aankaaga ku qoran waxa dhacaysa in lagaa mamnuuco in aad dib u soo laabato. Kumana soo laabanaysid wadamada laysku yiraahdo Schengenka, Bulgaariya iyo Roomaaniya muddo hal sanno ah. Aad ayay muhiim u tahay in aad adigu shakhsi ahaan la socotid wakhtiga aad wadanka ka baxaysid.

Haddii aad hesho diidmo waxa dhici karta in lagaa mamnuuco inaad dib u soo laabato ilaa shan sannadood haddii aadan la shaqaynin marka baaritaanka lagu jiro. Waa muhiim tusaale ahaan inaad sheegto warbixin sax ah iyo inaad tusto aqoonsigaaga.

Haddii aadan nala wada shaqeeyn

Haddii ay Hay'adda laanta socdaalku u aragto in aadaan la shaqaynin marka aad wadanka ka laabanayso waxay hay'addu kaa yaran kartaa lacagta oo nolol maalmeedka kuu siiyaan, iyo arrintaada indhaha ku hayaan ama lagugu sii hayo meesha dadka dib loo celinaayo. Indha oo lagu hayo micnaheedu waxa weeye in aad si joogta ah u timaadid oo isaga soo xaadirisid meelo khaas ah wakhtiyo la yaqaano. Waxa kale oo iyana lagugu khasbi karaa in lagaa qaado baasaboorkaaga iyo aqoonsiyada kale ama dukumentiyada kale ee aad haysatid. In meel lagugu sii hayo micnaheedu waxa weeye in meel aad deganaato oo xiran lagugu sii hayo mana ka bixi kartid.

Haddii Hay'adda laanta socdaalku u aragto in aan la hirgelin karayn in lagu celiyo ama lagu masaafuriyo sabatuna ay tahay in aad diido inaad la shaqayso waxa arrinta lagu wareejinayaa oo mas'uuliyadda qaadaya booliska si aad wadanka dib uga laabatid. Boolisku xaq ayay u leeyihiin inay ku soo raadiyaan oo ay ku soo baaraan adiga, isla markaana ay isticmaalaan xoog sidii wadanka aad dib uga laaban lahayd.

Warbixin cusub

Haddii ay timaado warbixin cusub in aad adigu heshay go'aan diidmo oo kama danbaysa, waxay Hay'adda laanta socdaalku dib u fiirin doontaa warbixinaha cusub taas oo noqon karta in aan adiga lagu masaafurin karin. Waxa tusaale ahaan ka mid ah in xaaladda wadankaagii sii xumaado ama ay kugu dhacdo jiro aad u xun. Hay'adda laanta socdaalka ayaa iskeed isku deyeysa ama adiga ayaa waydiisanaya in ay Hay'adda laanta socdaalku samayso sidaa.

Sababaha magangelyada

Iswiidhan waxay saxiixday heshiiskii qaxootiga ee Qaramadda Middoobay iyo xeerarkii Ururka midowga Yurub. Micnaheedu waxa weeye in ay Iswiidhan gudagalaan ama fiiriyaan codsiyada magangalyo doonka oo dhan si shakhsi shakhsi ah. Iswiidhan waxay siinaysaa sharci joogto ah adiga qaxootiga ah ama u baahan in amaankaaga si kale loo sugo. Marka hore waxay Hay'adda laanta socdaalku fiirin doontaa in aad adigu tahay qaxooti, ka dibna inay fiiriyaa inaad u baahan tahay in amaankaaga la sugo ugu danbayntiina inay jiraan wax kale oo kalifaya in la sugo amaankaaga.

Qaxooti

Sida uu sheegaayo heshiiska qaxootiga ee qaramada midoobay, sharciga iswiidhishka iyo xeerarka Ururka midawga Yurub waxaad tahay qaxooti haddii aad haysato sababo adag oo si fiican u dhisan, in aad ka cabsaneyso in dabagal lagugu sameeyo sababtuna ay tahay sida:

- Jinsigaaga
- Dhalashadaad
- Diintaada ama siyaasada aad aaminsan tahay
- Galmadaadu nooca ay tahay
- Haddii aad ka tirsan tahay bulshada koox khaas ah.
-

Waxa dhici karta inay noqdaan hay'addaha wadanka kuwa dadka dabagalka ku sameeya. Laakiin waxa kaloo iyaduna dhici karta in ay hay'addaha wadanku aanay rabin in ay qofka amaankiisa ilaaliyaan oo ka ilaaliyaan in qofka dabagal lagu sameeyo qofka keligiis ah iyo koox ahaanba.

Xitaa haddii aan qaxooti ahaan laguu aqbalin waxaad xaq u leedahay in lagu siiyo sharci deganaansho ah oo amaankaaga la sugo. Waxaa kaloo iyana laguu aqbali karaa in aad u baahan tahay badbaado iyo baahi ilaalin ah oo kale.

Baahida ilaalinta xalka kale

Sida uu sheegay sharciga baahida xalka kale ee badbaadada waxaad sharciga helaysaa haddii ey adigu kugu dhaceyso dhibaatoonyinkan:

- Dhimasho lagugu xukumo
- Jir ciqaabid lagugu sameeyo, jir dil ama waxa yaabo kale oo bini'aadanimada ahayn ama camal kale oo quursi ah ama ciqaabid
- Qof ra'yid ah oo ay soo gaarayso dhib aad u culus kaas oo ku dhaawac maya sababtuna ay tahay khilaafyo iska soo horjeeda oo hubaysan

Inta kale ee baahi gabbaad ah

Sida uu sheegayo sharciga inta kale ee baahida gabbaadka ah haddii aad u baahan tahay gabbaad/ilaalin sababtuna ay tahay:

- Inay jiraan khilaafyo gudaha iyo dibedda ah oo hubaysan ama iska soo horjeedyo culus oo wadanka gudahiisa ah
- In aad dareemayso cabsi aad u daran oo lagugu cadaadinayo ku xadgudub halis ah
- In aanad wadankaagii ku noqon karayn sabatuna ay tahay masiibo ka timid bay'ada.

Mincaha guud ee inta kale ee baahi gabbaad ah waxay ku taalaa sharciga iswiidhishka ah oo keliya sidaa ayaanay u khusaysaa Iswiidhan oo keliya.

Haddii aad dooneyso inaad ogaato intaan in ka badan

Waxaa laguugu yeerayaa kulamo badan halkaas oo aad ka helayso warbixino kuwaas oo aad u muhiim ah in aad ogaato inta aad sugayso go'aanka. Qofka arrintaada gacanta ku haya ayaa kuu sheegaya caawimada aad helaysaa nooca ay tahay tusaale ahaan sida guriga, dhaqaalaha, daryeelka xanuunka iyo iskuulka caruurta.

Qaybta soo dhawaynta adiga ku qaabilsan ayaa kuu yeeraya marka ay hayaan wax cusub inay kuu sheegaan oo ku saabsan codsigaaga. Marka aad hesho go'aan waxa kuu sharaxaya qofka arrintaada gacanta ku haya micnaha go'aankaas waxa uu yahay.