

KULANKA 3
AQOONSIGEENA BADAN

Hal tallaabo hore loo qaaday

Weeraha iyo kaararka jilayaasha:
Afrika Sub-Sahel



Waxaa tahay hoggaamiye caan ah,
oo la ixtiraamo oo saameyn leh
kana mid ah bulsho diimeedka
ugu badan



Waxaa tahay haweeney ka tirsan bulsho xoolo
dhaqato reer guuraa ah. Isbeddellada ku yimaada
qaababka isticmaalka dhulka iyo isbeddelka cimilada
ayaa nolasha ka dhigaya mid adag. Waxaad tahay
Muslim oo ku dhaqma diin dhaqameed.



Weeraha iyo kaararka jilayaasha: Afrika Sub-Sahel

Dokumentigan waxaad ka heli kartaa weeraha iyo kaararka jilayaasha si aad wax uga beddesho, u daabacdo oo aad u isticmaasho marka aad waddo layliga 'Hal Tallaabo oo Hore loo qaado' (laga helo Kulanka 3 ee koorsada Isbeddel-sameeyayaasha Deegaanka). Kaararkan iyo weerahan waxaa loo habeeyey waddamada ka hooseeya Sahel - waddamada inta badan leh aqlabiyadda Masiixiyiinta iyo Muslimiinta ee qeybaha kala duwan ee dalka (ama dadka laga tirada badan yahay ee waaweyn). Isticmaal tilmaamaha soo socda si aad u doorato jilayaasha iyo weeraha aad isticmaaleyso oo aad ula qabsato xaaladda gaarka ah ee kooxdaada.

Weeraha iyo kaararka jilayaasha

Tilmaamaha xulashada weeraha karaka jilayaasha

Waxaad u baahan doontaa 12-15 weero. Liis ka kooban ilaa 30 weero ayaa la bixiyay si aad uga doorato. Weeraha waxaa lagu soo bandhigay shan qeybood oo soo socda:

- Ixtiraam bulsho iyo kalsooni shaqsiyeed.
- Awood u lahaanshaha doorashooyin.
- fayoobaanta maadiga ah iyo amniga.
- Nuglaanta takoorka ama rabshadaha.
- Xorriyadda inaad haysato oo aad ku dhaqanto diintaada.

Ka dooro ugu yaraan 2 weer qeyb kasta, adigoo doorashadaada ku salaynaya xaaladaha aad u malaynayso inay ugu habboon yihiin xaaladdaada. Hagaaji weeraha haddii loo baahdo.

IXTIRAAM BULSHO IYO KALSOONI SHAQSIYEED.
Luqaddaada, diintaada iyo dhaqankaaga waa la ixtiraamaa bulshadaada dhexdeeda.
Waxaad dareemaysaa in ra'yigaagu muhiim yahay iyo in ra'yigaaga ay dhegeystaan oo ay raadiyaan kuwa kugu xeeran.
Waad ku raaxaysan kartaa inaad ku hadasho bulshada dhexdeeda oo aad muujiso ra'yigaaga.
Waxaad dareemaysaa in kartidaada ay qadarinayaan oo ay ixtiraamayaan dadka aad isku dhow dihiin iyo bulshada ballaaran.
AWOOD U LAHAANSHAHA DOORASHOYIN.
Waxaad ku lug leedahay sameynta go'aannada ku saabsan iibsashada waaweyn ee qoyskaaga.
Waxaad la kulmi kartaa asxaabtaada oo aad safarro u geli kartaa si aad ula kulanto qoyskaaga adigoo cidna ogolaansho weydiisan.
Waad aadi kartaa dugsiga oo aad wax ka baran kartaa oo aad raaci kartaa xirfadda aad dooratay.
Waad jeclaan kartaa qofka aad dooratay, xitaa haddii uu leeyahay diin ka duwan tan aad adigu leedahay.
Waad furi kartaa haddii aad u baahato, adigoo ka baqayn in kuwa kugu xeeran ay ku ciqaabaan (tusaale ahaan iyada oo laga saarayo shabakadahaaga bulshada).
Waxaad ka codeyn kartaa doorashooyinka qaranka iyo kuwa maxalliga ah.
Waxaad yeelan kartaa hiwaayad kasta, ciyaari kartaa isboorti kasta, ama daawan kartaa filim kasta oo aad rabto.
Waxaad go'aanno ka gaari kartaa jirkaaga - tusaale ahaan tirada carruurta aad dhaleyso iyo goorta aad dhaleyso.

FAYOобаANTA MAADIGA AH IYO AMNIGA.

Adiga iyo qoyskaaguba uma nugula masiibooyinka dabiiciga ah. Adiga iyo qoyskaaguba uma nugula masiibooyinka dabiiciga ah.

Waxaad heli kartaa daryeel caafimaad iyo faa'iidooyin bulsho/shabakad badbaado haddii aad xanuunsato ama shaqo la'aan noqoto.

Waxaad carruurtaada siin kartaa waxa ay u baahan yihiin si ay caafimaadkooda u koraan oo aysan uga cabsan mustaqbalkooda.

Waad ogtahay waxaad sameyneyso iyo meesha aad caawimo u raadsan karto haddii aad dhibaato la kulanto.

Waxaad dareemaysaa inaad awood u yeelan doonto inaad horumar ka gaarto xirfaddaada sida aad u rabto.

Waxaad heli kartaa macluumaad badan oo ku saabsan HIV iyo cudurada kale ee galmada lagu kala qaado.

NUGLAANTA TAKOORKA AMA RABSHADAHA.

Weligaa ma dareemin in lagu takooray qowmiyaddaada, qabiilkaaga ama diintaada awgeed.

Kama cabsanaysid in booliisku ku joojiyo oo weligaa laguma xirin.

Waxaad dareemaysaa ammaan gurigaaga iyo wadada dhexdeeda mana ka welwelsanid xadgudub, faraxumeyn galmo ama dhibaateyn waddo.

Buugaagta waxbarashada dugsigu waxay ku siinayaan/ku siinayaan aragti ah in dadka adiga oo kale ah ay yihiin xubno wanaagsan oo bulshada ka mid ah oo wax walba gaari kara.

Aqoonsigaaga diimeed, qowmiyadaada, ama aqoonsi kale oo si wanaagsan loogu muujiyay warbaahinta.

Wax dhibaato ah kuma qabtid helitaanka kaarka aqoonsiga cusub, isticmaalka kaarkaaga aqoonsigana ma keeno takoor.

XORRIYADDA INAAD HAYSATO OO AAD KU DHAQANTO DIINTAADA.

Waxaad u dabaaldegi kartaa ciidaha diimeed ee ugu muhiimsan, dadka kuugu dhow iyo kuwa dadweynaha labadaba

Waxaad u safri kartaa dibadda si aad u aado xaj, si aad ula kulanto dadka aad isku diinta tihiin ama si aad uga qeybgasho seminaar caalami ah.

Waxaad si furan ugu tukan kartaa meel fagaare ah oo aad ka soo qeyb geli kartaa goobtaada cibaadada.

Bulshada diimeed ee aad ka tirsan tahay waxay dhisi kartaa ama furi kartaa goob cibaado iyada oo aan la kulmin dhibaatooyin ka imanaya mas'uuliyiinta ama kooxaha kale ee bulshada.

Waxaad si furan ula hadli kartaa qoyskaaga, asxaabtaada iyo saaxiibadaada oo aad kula hadli kartaa baraha bulshada adigoo ka baqeyn cawaaqib xumo.

Waxaad si xor ah u heli kartaa, u akhrin kartaa oo aad ula wadaagi kartaa macluumaadka ku saabsan diintaada ama caqiidaddaada.

Ma waayi doontid asxaabtaada ama heerkaaga bulsho haddii aad diintaada beddesho.

Kaararka jilayaasha

Tilmaamaha xulashada iyo la qabsiga jilayaasha

Waxaad u baahan doontaa 1 jilaa ka qeybgale kasta. Jilayaasha lagu soo jeediyay bogagga soo socda waxaa lagu soo bandhigay 5 qeybood:

- Jilayaal leh awood bulsho, siyaasadeed ama diimeed iyo/ama nuglaan yar.
- Jilayaal leh nuglaan la xiriirta isu gudubka diinta/caqiidadda iyo jinsiga.
- Jilayaal leh nuglaan la xiriira aqoonsiga diinta ama caqiidadda.
- Jilayaal leh nuglaan la xiriira qowmiyadda, fasalka, xaaladda soogalootiga ama arrimo kale.
- Jilayaal kale.

KU DAR AMA TIRTIR JILAYAASHA

Ka fikir liiska jilayaasha la bixiyay:

- Ma jiraan jilayaal aan khusayn macnaha guud ee aad leedahay - tirtir kuwan ama wax ka beddel si aad uga dhigto kuwo khuseeya.
- Ma jiraan jilayaal muhiim u ah macnaha guud ee aad ku jirto, tusaale ahaan qof ka soo jeeda koox diimeed, qowmiyadeed ama bulsho gaar ah? Ku dar kuwan, adigoo si kooban u qeexaya jilaha. (FG: Ha ku darin kuwo badan! Haddii aadan laheyn koox aad u weyn, waa inaad dhintaa jilayaasha si ay ula mid noqdaan qiyaasta kooxdaada.)

XULO JILAYAASHA

- Hubi inaad ku darto jilayaal ka socda qeyb kasta.
- Wax ka badan hal lix jilayaal oo la xushay waa inaysan ka iman qaybta awoodda leh.
- Doorro inta jilayaal/kuwa aad ka xulanayso qaybaha kale iyadoo lagu salaynayo nuglaanta ugu habboon iyo tan muhiimka ah si aad ugu muujiso macnaha guud.
- Ku dar kala duwanaasho diimeed/caqiido iyo isku dheelitirnaan jilayaasha ragga iyo dumarka.

JILAYAAL DAWAARRE AH HADDII LOO BAAHDO

Ka qeybgalayaashu waxay awood u yeelan doonaan inay si buuxda ula falgalaan jilayaasha haddii aad waqti yar ku bixiso sidii aad jilayaasha ula macnayn lahayd xaaladdaada qaranka. Tusaale ahaan, waxaad wax ka beddeli kartaa jilayaasha si aad u qeexdo meesha ay jilayaashu ku nool yihiin, u magacow hay'adda gobolka ee ay u shaqeeyaan iwm. Tani muhiim uma aha in layligu shaqeeyo.

QEYBAHA

Jilayaasha awoodda leh iyo/ama saami ahaan xoogaa nuglaansho yar.



Waxaa tahay hoggaamiye caan ah, oo la ixtiraamo oo saameyn leh kana mid ah bulsho diimeedka ugu badan.



Waxaa tahay haweeney reer galbeed ah oo ka shaqeysa horumarinta hay'adaha aan dawliga ahayn ee caasimadda.



Waxaa wax ka dhigtaa Madrasa maxalli ah oo ku taal magaalo yar oo ay Muslimiintu u badan yihiin.



Waxaa tahay nin cibaado badan, dabaqadda dhexe ah oo ka soo jeeda bulshada ugu badan ee diinta.



Waxaa tahay xildhibaan matalaya xisbiga hadda ka mid ah dowladda.



Waxaa tahay sarkaal darajo sare leh oo ciidan ah.

QEYBAHA

Jilayaasha leh nuglaansho la xiriirta diinta iyo jinsiga.



Waxaa tahay haweeney Muslimad ah oo ninkeeda si xun u garaacay.



Waxaa tahay haweeney Masiixiyad ah oo ninkeeda si xun u garaacay.



Waxaa tahay gabar 16 jir ah oo Muslimad ah. Waalidkaaga waa dad cibaado badan oo muxaafid ah, waxaadna ku nooshahay magaalo yar. Waxaad rabtaa in aad jaamacad gasho oo aadan rabin in aad ku guursato da' yari.



Waxaa tahay gabar da'yar oo ku nool miyiga. Ma rabtid in lagu gudo (FGM) ama aad guursato adigoo da' yar laakiin tan waxaa laga filayaa bulshadaada.



Waxaa tahay hooyo aan la qabin oo aan shaqeynin oo ku nool bulsho Masiixi ah oo akhlaaq ahaan muxaafid ah.



Waxaa tahay wiil Masiixi ah oo jacayl u qaba gabar Muslim ah. Labada qoysba way mucaaradi lahaayeen xiriirka haddii ay ogaan lahaayeen.



Waxaa tahay haweeney Masiixiyad ah oo lesbian ah oo la nool lammaanaheeda. Waxaad rabtaa in aad la hadasho qoyskaaga.

QEYBAHA

Jilayaasha leh nuglaanta la xiriirta aqoonsiga diinta ama caqiidda.



Waxaa tahay haweeney Muslimad ah oo u guurtay meel ay ku badan yihiin Masiixiyiinta si ay shaqo ugu hesho. Dharkaagu wuxuu kaa dhigayaa mid aad u muuqda, waxaadna dareemeysaa inaad hoos u dhacday.



Waxaa tahay haweeney Masiixiyad ah oo u guurtay meel ay Muslimiintu ku badan yihiin si ay ugu shaqeyso. Dharkaaga iyo qaabkaaga timaha ayaa kaa dhigaya mid aad u soo jiidasho badan. Waxaa jira naceyb loo qabo dadka dakhligoodu hooseeyo ee Masiixiyiinta ah inay 'xadaan shaqooyinka'.



Waxaa tahay nin dhallinyaro ah oo Muslim ah oo gar leh, kaasoo ku nool aag ay ku badan yihiin Masiixiyiinta. Waxaa dhawaan dhacay weerar ay geysteen koox argagixiso ah, oo xiriir la leh Islaamka dalka.



Waxaa tahay wadaad Masiixi ah oo la shaqeeya jameeco yar oo qeyb ka mid ah dal oo ay ku badan yihiin Muslimiinta.



Waxaa tahay haweeney dhallinyaro ah oo ka soo baxday diinta Islaamka una bedelatay diinta Masiixiga. Qoyskaagu weli kama warqabaan diintaada.



Waxaa tahay haweeney da' dhexaad ah oo ku dhaqanta diin dhaqameed Afrikaan ah. Waxaad diideysaa Masiixiyadda iyo Islaamka labadaba.



Waxaa tahay gabar 16 jir ah oo Muslimad ah oo ku nool xero ay ku nool yihiin dad ka barakacay rabshado ay sameeyeen kooxaha jihaadiyiinta ah. Waalidiintaadu waxay ka walaacsan yihiin badbaadadaada iyo sharaftaada waxayna ka fiirsanayaan guurkaaga.



Waxaa tahay wiil dhalinyaro ah oo Masiixi ah oo dhiganaya dugsi hoy ah oo miyiga ah. Carruur ku nool degmo deris la ah ayaa dhawaan laga afduubtay dugsigooda iyadoo ay afduubteen koox argagixiso ah oo xiriir la leh Islaamka.



Waxaa tahay qof aan diin lahayn. Waxaa ku lug leedahay olole lagu joojinayo saameynta diimeed ee siyaasadda iyo sharciga. U dhaqdhaqaaqiddaadu waa mid si fiican loo yaqaan, aragtidaaduna waxay u muuqataa mid aan Afrikaan ahayn.

QEYBAHA

Jilayaal leh nuglaansho la xiriirta qowmiyadda, fasalka, xaaladda soogalootiga ama arrimo kale.



Waxaa tahay shaqaale maalinle ah oo lab ah. Waxaa ku nooshahay meel dadka saboolka ah ay ku badan yihiin oo u dhow caasimadda. Waxaa isku dayeysaa in aad hesho shatiga darawalnimada si aad u noqoto darawal taksi oo yar-yar.



Waxaa tahay nin waayeel ah oo naafo ah oo ku nool miyiga. Wiilkaagu wuxuu u guurayaa magaalo weyn isagoo la socda qoyskiisa.



Adiga iyo ninkaagu waxaad tihiin beeraley oo Masiixi ah. Xoolo dhaqato reer guuraa ah ayaa mararka qaarkood dhulkiina ka gudba, iyagoo waxyeello u geysta dalagyada. Xoolo dhaqato hubaysan ayaa weeraray beeraha qaar. Aragtidaadu waxay tahay in beeraha Masiixiyiintu ay si gaar ah u nugul yihiin.



Waxaa tahay haweeney ka tirsan bulsho xoolo dhaqato reer guuraa ah. Isbeddellada ku yimaada qaababka isticmaalka dhulka iyo isbeddelka cimilada ayaa nolosha ka dhigaya mid adag. Waxaad tahay Muslim oo ku dhaqma diin dhaqameed.



Waxaa tahay haweeney iyo beeraley yar.
Dhulkaagu ma soo saaro cunto ku filan
oo lagu quudiyo qoyskaaga,
waxaana sii kordhaya saameynta
abaaraha ka dhasha isbeddelka cimilada.



Waxaa tahay carmal leh saddex carruur ah.
Qof walba wuu ogyahay in ninkaagu
uu u dhintay AIDS iyo in adiga iyo mid ka
mid ah carruurtaadu aad qabtiin cudurka HIV.

QEYBAHA

Jilayaal kale.



Waxaa tahay haweeney reer miyi ah
oo wiilkeeda loo qoray koox argagixiso ah
oo ka howlgala qeybo ka mid ah dalka.



Adiga iyo qoykaaguba waxaad tihiin Masiixiyiin. Waxaad
u guurteen Gobolka Woqooyi Bari ee Kiinya si aad shaqo
u raadsataan. Nasiib darro, ninkaagu wuu geeriyooday
laakiin ma jiraan xabaalo lagu aaso Masiixiyiinta. Waa in
aad shan saacadood ula safartaa meydka xabaalaha kuugu
dhow laakiin ma haysatid lacag aad ku bixiso safarka.



Waxaad tahay arday Muslim ah oo arday kaloo
aad jaamacadda isla dhiganayseen oo Masiixiin
ahaa laysay qolo argagixiso ah kuna laysay
magaca diinta Islaamka.



Waxaad ahayd musafar Masiixi ah oo ay isla safrayeen
dad kale oo Muslimiin iyo Masiixiyiin isku jiraan.
Inta aad safarka ku jirteen argagixiso ayaa idin
joojisay oo wada laysay kuwa Masiixiinta ahaa oo
dhan oo ku laysay magaca diinta Islaamka.



Waxaad tahay waalid uu cunugiisa ku dhintay
fal argagixiso oo ka dhacay jaamacad jaamacadaha
midkood ee ku yaala waddankaaga.



Waxaad tahay qof Muslim ah oo ka tirsan meel ay
dad argagixiso ah ku laysayeen dad badan oo aan
Muslim ahayn. Waadna garanaysay kuwa ku
jireen babuurka ay dadka musafuurka ah ee
la layay ku jireen.



(Ku dar jilayaal dheeraad ah halkan.)