

Jiiranka (deriska), Saaxiibada, iyo Qoysaska.

**Sideebaad ku
garan kartaa una
caawin kartaa
haweenka
dulmiga ama
xumaanta
khatarta ku jira.**

Ma ku saameysaa qof aad u malaynaysid inuu dulmanyahay ama la xumeeyay oo aan garanayn wixii uu sameyn lahaa? Wuxuu maqaalkani ama qoraalkani cadeynayaa astaamaha digniinta u ah iyo tallaabayinka aad qadi kartid si aad u kaalmeysid.

Jiiranka (deriska), Saaxiibada, iyo Qoysaska waxay u ololaynayaan garashada, sansaanka kor u qaadka ogaanshaha calaamadaha laga garto dumarka dhiban ama la xumeeyay si aay dadka ku dhowdhow dumarka halista ku jira ama raga wax dulminaaya aay u kaalmeeyaan.

Qofkasta oo bulshada ka mid ahi door ama kaalin buu ka geli karaa ka hortaga cadaadinta dumarka la xumeeyay. Waxa aad la xidhiidhi kartaa ururada bulshadaada ee caawiya dumarka dhiban ama kuwa laga yaabo in aay dhibaataada gaystaan.

Ololahani waa mid ay wadaagaan Dowlada Ontaariyo, Maamulka Arimaha Dumarka ee Ontaariyo iyo Gudiga Khubarada Jiiraanka (deriska), Saaxiibada iyo Qoysaska, iskuna duba ridayso Xarunta Aqoon Baadhista iyo Wax Barashada ku saabsan Qalqaalinimada ku fool leh Dumarka iyo Carruurta.



Calaamadaha Tusaalaha u ah Cadaadinta ama xumeynta

Waxaa laga yaabaa inaad tuhuntid in la dulmiinaayo ama la xumeynaayo jiiraan, saaxiib ama ehel, laakiin ma garanaysid waxaad samaysid ama sida aad uga hadashid. Waxaa laga yaabaa inay ku saameysaa inaad ka walwalsan tahay in a ay ka sii xumaato arintu xaaladda ay taagan tahay haddii aad talaabo qaado. Haddii aad fahamsan tahay astaamaha digniinta ah iyo khatarta haweenka dulman ama la xumeeyay, waad caawin kartaa.

Hadii aad ogaato qaar ka mid ah astaamaha digniinta, ogow in aad joogto waqtiga ugu haboon ee aad arinta gacan ka gaysan kartid ama wax ka qaban kartid.

Wuu yasaa ama xaqiraa
Isaga uun baa hadla, shekada
ama hadalka oo dhana
hogaamiya ama xakuma
Wuu ilaaliyaa had iyo jeer xitaa
marka ay shaqada joogto
Wuxuu isku dayaa inuu u soo
jeediyo inuu isagu yahay qofka
la dulmiyay/xumeeyay, wuxuuna
u dhaqmaa sidii wax
maskaxdiisa dhibaateysan
tahay
Wuxuu isku dayaa inuu ka
ilaaliyo ama ka fogaayo dadka
Wuxuu ula dhaqmaa sidii qof
uu isagu leeyahay
Been buu u sheegaa siduu
isugu ekeysiiyo nin wanaagsan,
waxa uu ku fiican yahayna wuu
buunbuuniya/ka badbadiyaa
Wuxuu u dhaqmaa sidii uu
isagu ka sareeyo ama ka qiimo
badan yahay dadka oo kale ee
gurigiisa jooga

Waxaa laga yaabaa inay raali
geliso una sameeyo
marmarsiinyo dhaqankiisa
awgeed ama ay noqoto qof qeylo
badan oo dagaalamayso isla
markaana cadho/xanaaq hayo
Way kululaataa/kalabadbadataa
marka ay hadleyso ee uu isaga
joogo
Waxay u muuqataa qof
buka/jiran, badanaana way ka
joogtaa shaqada
Waxay isku dayda inay qariso
nabaradeeda
Waxay ka cudurdaarataa
daqiiqada ugu dambaysa ay
kula kulmi lahayd ama waxay
iska ilaalisaa inay dariiqa
kugula kulanto
Waxaad moodaa inay
murugaysantahay, cidla tahay,
kana dhexbaxday wax walba isla
markaana baqaneysa/
cabsaneysa
Khamri badan iyo
mukhadaraadka maskaxda
dooriya ayay cabtaa si aay isu
ilowsiiso dhibatada

(Walow inta badan dhibaatooyinkaasi aay dhex maraan raga iyo dumarka aay wax ka dhexeeyaan (heterosexuals), islamarkana ogow raga noocyada kale sida: gays (raga aay wax ka dhexeeyaan) iyo dumarka noocyada kale sida: lesbians (dumarka aay wax ka dhexeeyaan) laftoodana waa aay la kulmi karaan. Marka, talooyinka iyo soo jeedinta waraaqahan ku qoran waa loo siman yahay qof waliba nooca uu doono ha ahaadee.)

Calaamadaha (Qofka) Halista ku Sagan

Waxaa laga yaabaa inay khatartu ka weyn tahay haddii:

Xiriir/cilaaqaad buu la
leeyahay iyada iyo
carruurteedaba
Wuxuu heli karaa hub marka
uu doonaba
Waa dulmiye ama xumeeye
hore taariikh u leh ama u soo
xumeeyay dad hore
Wuxuu ugu handadey in uu
dhaawacaayo, ama dilaayo
haddii ay ka tagto. Wuxuuna
leeyahay “haddii gacantayda
aad ka baxdo cidkale u
gacan gali maysid ama
haddii aan aniga ku helin qof
kale kuma heleyso”
Wuxuu ku handadaa in uu
dhibaateynayo/wax
yeeleynaayo carruurteeda
ama xayawaanka aay
rabaysatay ama hantideeda
Wuxuu horey ugu handadey
in uu is dilaayo isaga
nafsadiisa
Horey ayuu u garaacay/ama
uu u ceejiyay
Nolashiisa waxyaabo
waaweyn ayaa ka badelmay,
sida dhinaca (tusaale:
shaqada, kala tegida, ama
maskax wareer ku dhacay)
Waxa uu iska dhaadhacsiyey
in aay rag kale cilaaqaad
ama xiriir la leedahay

Dhawaan baay kala tageen,
ama waxay ku fekeraysaa
sidii ay uga tegi lahayd
Waxaa aay u baqaysaa
nafteeda iyo nabadgalyada
carruurteeda ama ma aragto
dhibaataada halista ay ku jirto
Weli dacwad baa u socata oo
ku saabsan cidii carruurta
haysan lahayd ama waxaay
haysataa carruur kale oo ay
qof kale u dhashay
Qof kale ayay xiriir la
leedahay ama wax ka
dhexeeyaan

Waxa uu ku eedeeyaaa in aay iyadu burburisay noloshiisa ama dhibaateysay
Isagu cidna kaalmo ma waydiisto
Talaabooyinkeeda ayaa uu ilaaliyaa ama fiiriyaa, teleefoonka waxa aay ku hadasho ayuu dhagaystaa, e-mailadeeda ayuu fiiriyaa ama akhristaa, wuuna dabaraacaa
Shaqooyinka kuma raago ama ma haysan karo muddo dheer
Maalin walba mukhadaraadka maskaxda dooriya ayuu qaataa ama khamriga ayuu cabaa
Qaynuunka sharciga ma xushmeeyo

Jidhkeeda waxa ku yaala nabaro ama dhaawacyo aan la sheegi karin meesha ay ka yimaadeen
Iyadu awood uma laha teleefoon
Iyadu dhibaatooyin kale baa haysta (tusaale: Af Ingiriisiga ma taqaan, Kanadana sharci weli kuma laha, meel fogna waa aay ku nooshahay)
Saaxiibo iyo ehel ama qoys midnaba uma joogaan

Tirokoobyoo baa cadaaynaaya in aay dumarka 25 ka yar, dumarka laxaadkoodu dhiman yahay, dumarka dadkooda dalkan loogu yimid (natives) iyo dumarka meherlaanta (commonlaw) lagu qabo aay u horeeyaan dadka la cadaadiyo ama la xumeeyo. (Eeg/Fiiri war bixinta aay soo sartay Tirokoobyada Kanada ee lagu magacaabo Statistics Kanada: Farasaarka Qoyska Kanada ku nool ee ka dhex dhaca. Sansaanka Tirokoobka 2005.)

Waa tan dariiqyada qaarkood ee aad ku caawin kartid markaad ogaatid calaamadaha digniinta ee dulmiyaha ama xumeeyaha:

- Kala hadal waxaad aragtay una cadee inaad ka walwalsan tahay xaaladeedda. U sheeg iyada inaad rumeysantahay waxaanna aysan khalad ku lahayn.
- Ku dhiirigeli in aanay kala hadlin ama u sheegin lamaaneheeda haddi ay qorshaysatay inay ka tagto. Waxaa waajib ah in la ilaaliyaa nabadgelyadeeda ama amaankeeda.
- U sheeg inaad carruurta u haynaysid inta ay raadsanayso caawinaad.
- U sheeg inaad nabadgelyo ku siinaysid ama ay ku helayso gurigaaga iyada, carruurteeda iyo xayawaankeeda ay rabeysatey, hana u ogolaan in uu lamaaneheeda soo galo gurigaada.
- Ku dhiirigeli in alaabada muhiimka ay ku uruursato baag ama boorso yar oo aadna gurigada u dhigeysa, haddi ay u baahantahay.
- Ogow adiga iyo iyaduba waad wici kartaan teleefoonka laga caawiyo haweenka dulman, hoyga haweenka dulman, ama haddii xaaladdu deg deg tahayna booliska.

Waad ka timid ka hor istaagii sidaad wax u kaalmeyn laheyd

Haddii ay sheegi weydo in la cadaadiyey ama la xumeeyay:

- U cadee inay markay doonto kula hadli karto.
- Haka cadhoon ama xanaaqin oo ha dhibsano go'aankeeda. Waxaa muhiim ah in aad fahantid in laga yaabo inay baqanayso ama aanay diyaar u ahayn in ay qaado talaabada labaad.
- Isku day in aad fahantid sababta ay ugu adagtahay in ay hesho caawinaad. Waxaa ay dareemaysaa ceeb/fadeexo.
- U soojeedi inaad raacaysid haddii ay u baahantahay faahin dheeraad ah ama kaalmo.
- Haddii ay carruur leedahay, si fiican ugu sheeg inaad danaynaysid nabadgelyadeeda iyo tan carruurteeda iyo shucuurteedaba sidaas darteed waxaa laga yaaba inay si dhab ah u xusuusato xaaladda ay ku jirto haddii ay xusuusato inay carruurteeduna khatar ku sugantahay.

Halkan waxaa ku xusan walwalka kaagali kara haddii aad ku fakareysid in aad wax kaalmayso:

Oodobada ku saameysa

Waxa aad is tidhaahdaa shuqulkaaga/dantaada maaha

Garan maysid wax aad ku hadashid

Waxa suurogal ah in aad wax sii kharibto

Arintu ma gaadhin heer booliska la gaadhsiyo/loo sheego

Waxa laga yaabaa in aad ka cabsanayso/baqaneysid in dhibaataadiisa kugu soo wareegto adiga iyo qoyskaaga

Oodobada aay tahay in la tixgaliyo

Aritani waxa aay gaadhay heer nolal iyo geeri la kala dhextaagan yahay. Dhibaataada iyo xumaantana qof/cid walba ayay khuseysa

In aad is tidhaa danbaan ka leeyahay dadka xilna waan iska saarayaa waa bilow wacan

Haddii anan waxba laga qaban waxyeelooyinka ayaa sii xumaanaya

Booliska ayaa arintaan loo tabo baray iyagaana ka jawaabi kara haystana hantida aay wax kaga qaban karaan

Kaligeed si gooni/keli ula hadal. Haddii lagu handadey booliska u sheeg

Oodobada ku saameysa

Oodobada aay tahay in la tixgaliyo

Waxa aay kula tahay in aanay doonayn in aay ka takto sababta oo ah iyada ayaa u soo noqnoqoneysa asaga

Waxaa suuragal ah in kaalmada aay u baahneeyd helin

Waxaad ka baqeysaa in aay adiga kaa cadhoo/ xanaaqdo

Waa laga yaabaa, lakiin wa aay ogaan doontaa in aad dan ka leedahay ama ka walwaleysid

Waxaad qabtaa/dareensan tahay in aay labada lamaane aay saaxiibadaa yihiin

Oof saaxiib kula ah ayaa la cadaadiyaa isla markana cabsi ku nool

Waxaad aaminsan tahay ama moodeysaa in haddii aay kalmo doonayso aay ku weydiisaneyso

Waxaa laga yaabaa in ay aad u cabsanayso kana xishoonayso in ay cidna kalmo waydiisato

Waxa aad u haysataa in arintan aay gaar u tahay dadka aay ku lug leedahay

Arintaasi kama suurogasho dadka dhibaatooyinkaas qaba

Had iyo goor nabadgelyadaada ilaali ha dhex gelin dulmi ama xumaan. Wac booliska. Qof walba wuu ka shaqayn kara sidii uu uga hortegi lahaa dulmiga haweenka la xumeeyay.

Teleefonka u garkaa ah ka waramida dumarka la garaaco ama la xumeeyay (Women's Helpline) waa **1-866-863-0511**, ee 24ka (afarta iyo labaatanka sacadoodna furan). Isna waxa kale oo jira TTY oo ah **1-866-863-7868** wana leynka/qadka gaarka u ah war bixinta ku lug leh dumarka Ontaariyo ku nool ee la xumeeyay. Leynkan/qadka warka lagu sheegaa waa sir qofka warka bixinaayaana looma baahna in uu is magacaabo. Gargaarkani waa mid sir ah waxaana lagu heli karaa 154 luqadood.

Shaqaalaha teleefoonka gargaarka waxa aay kaa caawinayaan sidii ay u kaalmeyn/caawin lahaayeen dumarka iyo raga dhibaataysan ee la xumeeyay. Waxa aay kula falaanqayn doonaan calaamadka lago garto cadaadinta ee aad aragtay, waxa aanay ku siinayaan talooyin muuqda oo ku caawin doona.

Wixii faahfaahin ah ee ku saabsan haweenka dulman ama la xumeeyay caawinaadooda (Women's Helpline) eeg/fiiri: **www.awhl.org** Haddii aay arintu deg deg tahay la xidhiidh booliska dagmadaada.

*Reer Ontaariyo badankoodu waxa aay qabaan in aay masuliyadooda aay tahay in aay dhimaan inta karaankoodu yahay dulmiga ama xumaanta loo geysto dumarka. Calaamadaha arimahan ku lug leh ka dhig muhiimad. Wararka intaa ka si badan hadaad rabtaana booqo: **www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca***

Haddii aad dooneysid in luuqada faransiiska laguugu shaqeeyo fadlan la xariir Femaide oo laga heli karo teleefonka lacag la'aanta ah ama bilaashka ah ee numberkiisu yahay **1-877-336-2433**. Haweenka dhagooleyasha ah amaba uu dhibaayo maqalka waxay la soo xariiri karaan qadka caawinaada oo teleefonka numberkiisu yahay **1-866-860-7082**. Labadaan telefoonba way xafidan yihiin oo sirtaada lama ogaan karo.

Haddii aad u baahan tahay xog ama faahfaahin intaa ka badan iyo hawlaha kale oo ay qabato Femaide fadlan booqo shabakadan: **www.briserlesilence.ca**