

Jiiranka (deriska), Saaxiibada, iyo Qoysaska.

**Habkee loola
hadlaa raga
hagardaa-
moolayaasha
ah/dulmiilaha?**

Ma ku saameysaa qof aad u malaynaysid inuu dulmiinaayo ama xumeeynaayo qofka nolosha ay wada wadaagaan oo aan garanayn wixii uu sameyn lahaa? Xaashadani/qoraalkani waxa aay tilmaamaysaa calaamaadka ninka hagardaamoolaha/xumeeyaha iyo habka aad ula hadli karto.

Jiiranka (deriska), Saaxiibada, iyo Qoysaska waxay u ololaynayaan garashada, sansaanka kor u qaadidda ogaanshaha calaamadaha lagu arko dumarka dhiban ama la xumeeyay si dadka ku dhowdhow dumarka halista ku jira ama raga wax dulmiinaaya 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 aay wadaagaan Dowlada Ontaariyo, Maamulka Arimaha Dumarka ee Ontaariyo iyo Gudiga Khubarada Jiiraanka (Dersiska), Saaxiibada iyo Qoysaska, iskuna duba ridayso Xarunta Aqoon Baadhista iyo Wax Barashada ku saabsan Walwalka ku fool leh Dumarka iyo Caruurta.



Calaamadaha Tusaalaha u Ah Cadaadinta ama Xumaanta

Waxaa laga yaabaa inaad tuhuntid in la dulmiinaayo ama la xumeeynaayo jiraan, saaxiib ama ehel, laakiin ma garanaysid waxaad samaysid ama sida aad uga hadashid. Waxaa laga yaabaa inaad ka walwalsan tahay in 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
Waxuu 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 ilaayo ama ka fogeeyo 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 una ka qiimo badan yahay dadka oo kale ee gurigiisa jooga

Waxaa laga yaabaa inay raali geliso una sameeyo marmarsiino dhaqankiisa awgiis ama ay noqoto qof qeylo badan oo dagaalamayso isla markana 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 dambeysa ay kula kulmi lahayd ama waxay iska ilaalisaa inay dariiqa kugula kulanto
Waxaad moodaa inay murugaysantahay, cidla tahay, kana dhexbaxday wax walba isla markaana baqaneyso/ cabsaneyso.
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:

Halisaha khatarta ee halkaa ka imaan kara wa aay sii waynaan karaan hadii:

Xiriir/cilaqaad 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 geli maysid ama haddii aan aniga ku helin qof kale kuma heleyso"
Waxuu ku handadaa in uu dhibaateynayo/wax yeeleeynaayo caruurteeda ama xayawaanka aay rabaysatay ama hantideeda.
Wuxuu horey ugu handadey in uu is dilaayo isaga nafsadiisa
Horey ayuu u garaacay/dilay 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 nin kale cilaqaad ama xiriir la leedahay

Dhawaan baay kala tageen, ama waxay ku fekeraysaa sidii ay uga tegi lahayd.
Waxa aay u baqaysaa nafteeda iyo nabadgalyada caruurteeda ama ma aragto dhibaataada ku soo socota
Weli dacwad baa u socata 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

Sidee baa loola hadlaa raga wax cadaadiya ama xumeeya

Waxa uu ku eedeeyaaa in aay iyadu nololshiisa kharibtey 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 cadaynaaya in aay dumarka 25 ka yar, dumarka laxaadkoodu dhiman yahay, dumarka dadkooda dalkan logo 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 Qooyiska Kanada ku nool ka dhex dhaca. Sansaanka Tirokoobka 2005.)

Mararka qaarkood dadka ku dhex jira nimanka wax caddaadiya, waxay aad u fiiriyaan cadaadiyaha dabecadiisa ama dhaqankiisa, waxaa oo keliya oo ayna muhiimada saaraan caawinaada haweenka la dulmiyay ama la xumeeyay. Waqtiyada qaarkood dadka waxa aay u naxariistaan raga wax dulmiya ama xumeeya, taasina waxa ay sii kordhineysaa cadaadiska iyo xumaantooda ay ragaasi wadaan. La hadalka aad la hadleysid raga wax dulmiya ama xumeeya waxay muhiimad u tahay isla markaana ka hor joogsaneysaa haweenka la dulmiyay ama la xumeeyay ama kaalmada aay u fidinayaan haweenka dulman, laakiin waa in loo sameeyo arintaas si taxadir ama fojignaan ku jirto. Cadaadiska ama xumaanta waa camalfal aan si ahaantiisa isaga libdheen ama tageynin. Waxa bulshada ku jira ururo gaar u ah in aay caawiyaan raga sidaa ula dhaqma dumarkooda.

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

- Dooro waqtiga ugu wanaagsan iyo halka ugu haboon ee aad arintaa aad ku falanqeyn laheyd.
- La hadal dhibaateeyaha asaga oo dagan.
- Toos ahaan iyo si cad uga hadal waxa aad aragtay.
- U sheeg in uu masuul ka yahay camalfalkiisa. Iskana illaali faalooyin ku saabsan qof-nimadiisa inaad go'aamisid ama ka hadashid qofka uu yahay. Ha ku cadeyn damacsanaantiisa in uu dafiro camalfalkiisa uu sameeyay kuna oogo dad kale.
- U sheeg in uu dabecadihiisa noocaas ah joojiyo.

Waad ka timid ka hor istaagii sidaad wax u kaalmeyn laheed:

- Ha isku dayin in aad ku qasabto in uu isbadalo ama uu doonto cid kaalmaysa.
- U sheeg in aad walwal ka qabto badbaadada qofka nolasha la wadaaga iyo carruurtiisa.
- Weligaa ha kala murmin ficilka uu sameeyo marka uu wax cadaadinaayo ama xumeynaayo. Ugoowna in iska hor imaadka iyo muranka in aay xumaan dheerad ah kenayaan siina kordhin karaan halisyada iyada qatarta gelin kara.
- Booliska u wac haddii qofka dumarka ah badbaadadeeda ama nabadeeda aay halis gasho.

Haddii uu sheegi waayo in uu wax cadaadiyey ama xumeeyay:

- Raga dhibaato wlayaasha ahi ee xumaanta sameeya inta badaan waxba kama soo qaadan dhibta aay gaystaan mana u maleeyaan in aay wax dhib ah gaysteen. Waxana laga yaaba in aay ku jiraan xaalad ay u arkin wax dhibaato ah ama in ay ku masabitaan/dafiraan dhibatadooda iyo xumaantooda qof kale oo aan shaqo ku lahayn falkooda. Ficilkasi waxa uu keenay in ninkasi uu diido in uu musuul ka ahaa waxa keenay camalkisa xun.
- Hadalkaada/sheekadaada ha ahaato wararka aad ka qabto badbaadaada qoyskiisa iyo caafimaadkooda/xasilaantooda kuna celceli in cadaadisku ama xumaanta aanu xal ahayn.
- Hubi xiriirka isla hadalkiina in uu furnaado una raadi fursado aad u raadineysid ama u doon-dooneysid caawinaad.

Had iyo goor nabadgelyadaada ilaali ha dhex gelin dulmi ama xumaan. Haddii ay jirto arin deg deg ah wac booliska.

Halkan waxaa ku xusan walwalka kaa gali kara haddii aad ku fakareysid in aad wax kaalmeyso

Qodobada ku saameysa

Qodobada aay tahay in la tixgaliyo:

Waxa aad is tidhaahdaa shuqulkaaga/dantaada ma aha

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

Garan maysid wax aad ku hadashid

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

Waxa suurogal ah in aad wax sii kharibto

Haddii anan waxba laga qaban waxyeelooyinka ayaa sii xumaanaya

Arintu ma gaadhin heer booliska la gaadhsiyo/loo sheego

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

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

Kaligiis la hadal. Haddii aad heshid wax handadaad ah booliska u sheeg

Macloomaad aad u baahan tahay/Warfaahin:

Odobada ku saameysa

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

Waxaad ka baqaysaa in uu adiga kaa cadhoodo/xanaaqo

Waxaad qabtaa/dareensan tahay in aay labada qofood ninka iyo haweeneydaba aay saaxiibadaa yihiin

Haddii aad aaminsan tahay ama moodeysid in haddii uu caawinaad doonayo ama rabo in uu dabeecadiisa bedelo wuu ku weydiisanayaa

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

Odobada aay tahay in la tixgaliyo:

Waxaa suuragal ah in kaalmada aay u baahneyd helin

Waa laga yaabaa, in aad awood/waqtii u heshid aad u fidsid caawinaad.

Hal saaxiib kula ah ayaa wax cadaadiya mid kalena wuxuu ku noolyahay ama nooshahay cabsi

Waxaa laga yaabaa in uu aad u xishoonayo in uu cidna kalmo waydiisto

Arintaasi kama suuro gasho dadka dhibaatooyinkaas qaba

Teleefonka u garkaa ah ka waramida dumarka la garaaco ama la xumeeyay (Women's Helpline) waa **1-866-863-0511**, 24ka (afarta iyo labaatanka sacadoodna waa furan yahay). Isna waxa kale oo jira TTY oo ah **1-866-863-7868** wana leynka gaarka u ah war bixinta ku lug leh dumarka Ontaariyo ku nool ee la Xumeeyay. Leynkan ama qadkaan 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 telefoonka gargaarka waxa aay kaa caawinayaan sidii ay u kaalmeyn/caawin lahaayeen dumarka iyo raga dhibaataysan ee la xumeeyay. Waxa aay kula falaangayn doonaan calaamadka lugo 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 masuuliyadooda 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 sii badan hadaad rabtaana booqo: www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca

Haddii aad dooneysid in luuqada faransiiska laguugu shaqeeyo fadlan la xariir Femaide oo laga heli karo telefoonka lacag la'aanta ah ama bilaashka ah ee numberkiisu yahay **1 877 336-2433**. Haweenka dhagooleyaasha ah amaba uu dhibaayo maqalka waxay la soo xariiri karaan qadka caawinaada oo telefoonka 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