

# Ku soo dhowow barnaamijka hordhaca ah!

Somali



**IMDi**  
Integrerings- og  
mangfoldsdirektoratet

# Waa maxay barnaamijka hordhaca ah?

Barnaamijka hordhaca ah waa barnaamij tababar oo kuu diyaarin doona kaqeybqaadashada nolosha shaqada ee Noorweey. Dhammaan qaxootiga u dhexeeya 18 iyo 55 ee yimaada Norway waa inay kaqeybqaataan barnaamijka hordhaca ah. Sidoo kale waxay khuseysaa xubnaha qoyska ee hadhow dalka yimaada.

Barnaamijka hordhaca ah waxaad ku baran doontaa luqada norwejiga waxaadna ku kasban doontaa fahanka bulshada noorwiiijiga. Waxaad heli doontaa tababar iyo aqoon ku saabsan nolosha shaqada ee Noorway. Sidoo kale waa inaad heshaa waxbarasho haddii aad u baahato. Waa himilo ah inaad hesho shaqo ama waxbarasho markaad dhamayso.

Barnaamijka hordhaca ahi waa inuu bilaabmaa sida ugu dhakhsaha badan ee suurtoogalka ah, ugu dambayntiina waa inuu ka soo wareegaa seddex bilood gudahood markii aad degane ka noqoto degmadaada.

Barnaamijka hordhaca ah waa waqti buuxa.



## Waxyaabaha lagaa filayo

Waa muhiim inaad u diyaar garowdo casharrada, oo aad xil iska saartid barashada waxaad sameyn doonto.

Lataliyahaaga barnaamijka iyo macalinkaaga ayaa ku caawin doona. Waxay ku siin karaan talo iyo tusaaleyn. Haddii aad wax su'aalo ah ka qabtid intaad socoto, waa muhiim inaad iyaga la hadasho.

## Taageero dhaqaale

Waxaa lagu siin doonaa lacag inta aad kaqeyb qaadaneyso barnaamijka hordhaca ah. Kaalmadan waxaa lagu magacaabaa gunnada hordhaca.

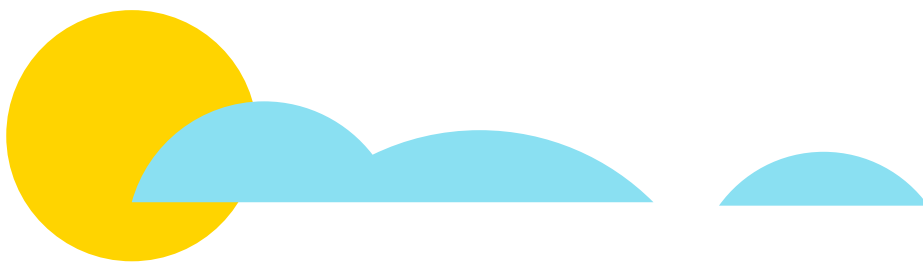
Lacagta hordhaca ah micnaheedu waa maahan inaad lacag sameysato intaad kaqeyb qaadaneyso.

Haddii aad ka yar tahay 25 oo aad la noolaato waalidiintaada, waxyar ayaa lagu siin doonaa.

Waa inaad canshuur ka bixisaa lacagta hordhaca ah. Canshuurta si toos ah ayaa looga jarayaa lacagtaada.

Haddii aad hesho taageero kale oo maaliyadeed, wax yar ayaa lagu siin karaa. Tani ma khusayso lacagta carruurta ama gargaarka lacagta, ama haddii aad lacag ka hesho meel ka baxsan barnaamijka.

Waa degmada oo bixisa lacagta sal-dhigida. Haddii aad keento macluumaad qaldan, degmada ayaa kaa dalban karta inaad dib u bixiso lacagta sal-dhigida.



## Fasaxa, maqnaanshaha iyo bixitaanka

Waxaad xaq u leedahay shan toddobaad oo fasax ah sanadkiiba. Waxa kale oo aad xaq u leedahay fasax marka lala xiriiro jirro, uur iyo dhalmada, ama haddii ay jiraan sababo kale oo muhiim ah oo aadan uga qayb geli karin. Waxaan ugu yeeraynaa fasaxan. Waa inaad lataliyahaaga barnaamijka ka codsataa fasax.

Haddii maqnaanshaha uusan oggolaan lataliyaha barnaamijka, waa lagaa jarayaa lacagta hordhaca ah waxaadna ku heli doontaa waqti yar barnaamijka.

Haddii aad kansasho barnaamijka, waxaad waayi doontaa xaqaa aad mar dambe uga qayb geli lahayd. Waxaad sidoo kale waayi doontaa gunnada hordhaca ah.

# Muxuu ka kooban yahay barnaamijka hordhaca ahi?

Barnaamijka hordhaca ahi wuxuu ka kooban yahay waxyaabo ay wadaagaan kaqeybgalayaasha oo dhan, halka nuxurka kalena uu adiga kugu habboon yahay.

- Dhamaan kaqeybgalayaashu waa inay bartaan noorwiji. Macallinkaagu waa inuu hadaf u dejiyaa tababarka ku baxa luqada norwejiga. Luuqaddan noorwijiiga ahi waxay kuxirantahay waxbarashadiisii hore.
- Dhammaan kaqeybgalayaashu waa inay sidoo kale bartaan bulshada Noorweey. Tababbarku waa inuu kuu fududeeyaa ka-qaybgalka bulshada.
- Dhammaan kaqeybgalayaashu waa inay kaqeybqaataan koorsada «Nolosha adkaanta waddan cusub». Koorsadani waxay kuu fududeyneysaa inaad xulasho wanaagsan ka sameysato Norway, oo xitaa saameyn ku yeelatid xaaladdaada. Sidoo kale waa inaad ogaataa halka aad ka heli karto caawimaad markaad u baahato.



Haddii aad carruur leedahay ama aad filayso, waa inaad sidoo kale heshaa hagitaan waalidnimo. Tilmaamahan dhexdiisa, waxaad ku baran doontaa sida ay waalid u tahay Noorway, iyo waxa deeqaha ah ee aad heli karto adiga iyo carruurtaada.

Barnaamijka hordhaca ah waa inuu sidoo kale lahaado waxyaabo adiga iyo yoolalkaaga laguugu talagalay. Tani waxay noqon kartaa kaqeybgal aan mushaar laheyn nolosha shaqada, ama waxbarashada. Inbadan waxay kaqeybqaataan nolosha shaqada iyo waxbarashada intay yihiin barnaamijka hordhaca.

Adiga iyo la-taliyahaaga barnaamijka ayaa wada shaqeyn doona si aad u abuurtaan qorshe waxa barnaamijka hordhaca ahi ka koobnaan doono iyo muddada uu socon doono.



## Hanuuninta shaqada

Kahor intaadan bilaabin barnaamijka hordhaca, waa inaad heshaa hagitaan xirfadeed. Tani waa hagitaan ku saabsan fursadahaaga waxbarasho iyo shaqo mustaqbalka.

Haga shaqadu waxay ku saleysan tahay macluumaadka ku saabsan khibrada shaqo iyo waxbarasho ee wadankaaga hooyo. Tani waa inay khariidadeyneysaa kahor intaadan helin hagitaanka xirfadda.



## Himilada ugu dambaysa ee barnaamijka hordhaca ah

Markaad hesho hagitaan xirfadeed, adiga iyo lataliyaha barnaamijka waa inaad go'aansataan waxaad ku guuleysan doontaan inta lagu jiro barnaamijka hordhaca ah. Tani waxay noqon kartaa hadaf ah qaadashada tacliinta sare, ama hadaf helid shaqo. Waxay sidoo kale noqon kartaa hadaf in la dhammaystiro dhammaan ama qayb ka mid ah koorsada waxbarashada. Tan waxaa lagu magacaabaa himilo dhammaad ah.

Ujeeddada ugu dambaysa ee barnaamijka hordhaca ah waxaa lagu saleeyaa waxa aad adiga ku haysato ee khibrad xirfadeed iyo waxbarasho aad uga timid waddankaagii hooyo, iyo waxa aad jeceshahay inaad shaqo ku hesho mustaqbalka.




# Intee in le'eg ayuu barnaamijka hordhaca ahi soconayaa?

Waa hadafkaaga ugu dambeeya ee go'aaminaya inta barnaamijka hordhaca ahi socon doono.

Haddii aad horey uga soo qaadatay dalkaagii waxbarasho sare, ujeedka ugu weyna uu yahay inaad u qalanto waxbarasho sare ama inaad shaqo hesho, barnaamijka hordhaca ah wuxuu socon karaa ilaa lix bilood.

Haddii ujeeddada ugu dambeeya ay tahay in la qaato waxbarashada dugsiga sare, barnaamijka hordhaca ah wuxuu socon karaa illaa saddex sano.

Haddii hadafka ugu dambeeya uu yahay helitaanka shaqo, barnaamijku wuxuu socon karaa illaa laba sano. Xaaladaha qaarkood waxaa suuragal ah in waqtiga lagu daro barnaamijka.

GOOLKI UGU DAMBEYAY	DHERERKA BARNAMIJKA
Dhameestirta dugsiga sare	Ilaa 3 sano 
Shaqo, ama u qalmida tacliinta sare	Ilaa 6 bilood 
Shaqo ama dhammaystir qayb ama dhammaanba dugsiga hoose ama qaybo ka mid ah waxbarashada dugsiga sare	Ilaa 2 sano 

**Waxaan kuu rajeyneynaa nasiib  
wacan barnaamijka hordhaca ah!**



Utgitt av Integrerings- og mangfoldsdirektoratet (IMDi) – 2021.

[www.imdi.no](http://www.imdi.no)