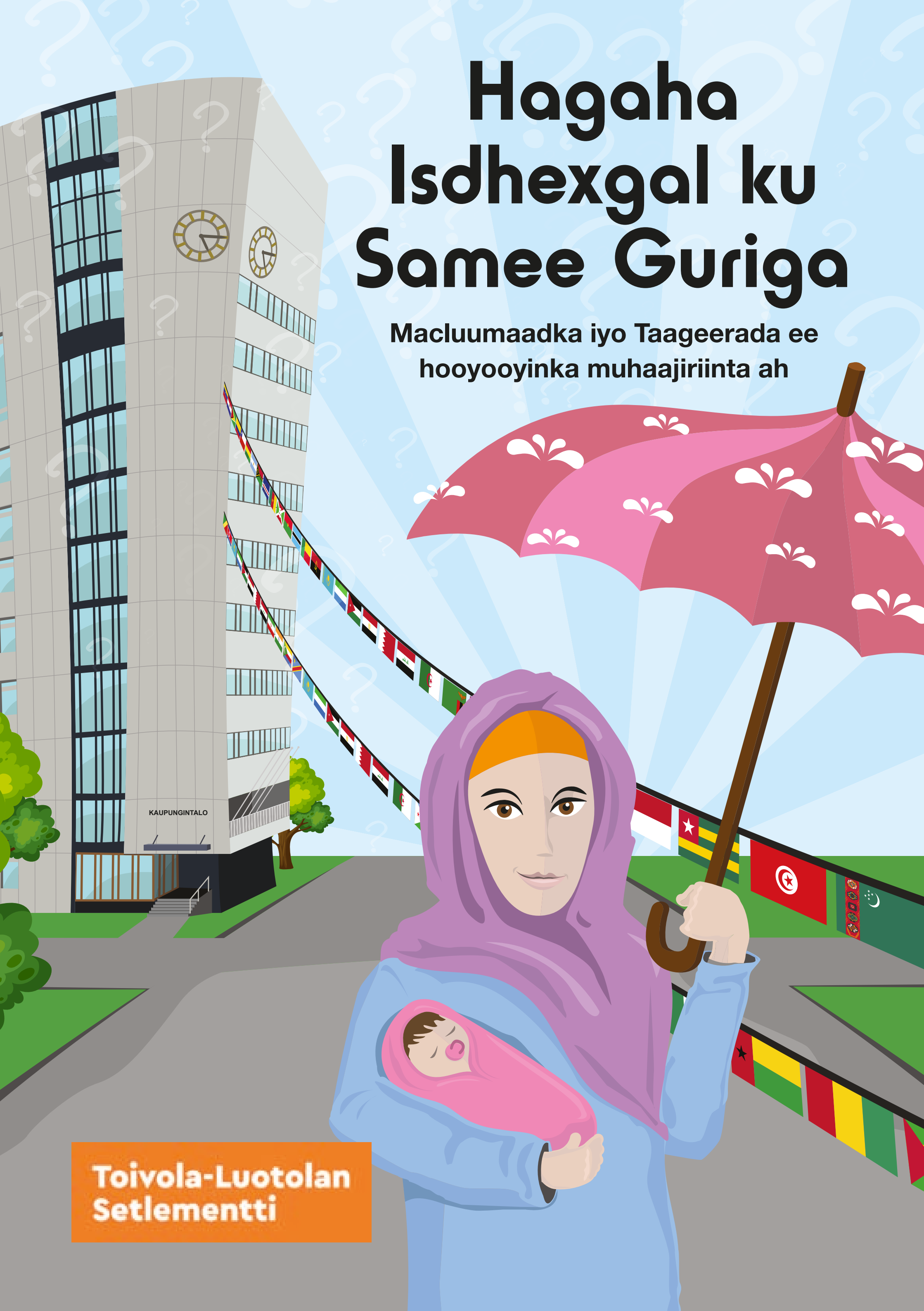
Hagaha Isdhexgal ku Samee Guriga

Macluumaadka iyo Taageerada ee hooyooyinka muhaajiriinta ah



Toivola-Luotolan Setlementti

TUSMADA QORAALKA

1. AQOONTA IYO XIRFADAHA MAALIN KASTA

Isdhexgalka
– maxay la micno tahay? ... 6
Macluumaadka Aasaasiga ah ... 7
Adeegyada Bangida ... 8
Adeegyada Elektoroonigga ah ... 8
Waqtiga iyo Kaltirsiga ... 9
Dukumiintiyada Iimaylka ah iyo
kuwa Warqadaha ah ... 10
KELA ... 10
Adeegyada Shaqaalaysiinta ... 11

2. QOYSKA IYO BARBAARINTA UBADKA

Qoyska ... 16
Waalidka iyo Koriyaha ... 16
Ku Korinta Carruur Fiinlaan ... 17
Xuquuqda Carruurta ... 18
Dareenada ... 19
Xadgudubka Guriga ... 19
Isticmaalka Carruurta ee Warbaahinta iyo
Yaraynta Isticmaalka ... 20
Nolosha Maalinkasta iyo Hawlmaalmeedka ... 21
Adeegyada loogu talogalay
Qoysaska Ubadka leh ... 22

3. CAAFIMAADKA

Xarumaha Caafimaadka, Cusbitaalada Iyo
Adeegyada Cusbitaalada ee Gurmadka ah ... 26
Daryeelka Ilkaha ee Carruurta ... 26
Carruurta Ku Xanuunsan Guriga ... 27
Farmasiga iyo Daawooyinka ... 28
Xaaladaha Gurmadka ah ... 29

4. KU NOOLAANSHAHA FIINLAAN

Heshiiska Kirada ... 32
Xuquuqda iyo Masuuliyadaha Kiraystayaasha ... 32
Shirkadda Dayactirka iyo Xeerarka
Guriga Guryeynta ... 33
Qashinka iyo Dib-u-Warshaddaynta ... 34
Dayactirka iyo Nadiifinta Guriga ... 35
Abaarmenada Socda ... 35
Dheefaha Guryeynta iyo Maaliyadda
Shakhsiyeed ... 36

5. WAXBARASHADA IYO DUGSIGA CARRUURNIMADA HORE

Xannaano-maalmeedka iyo
Dugsiga Barbaarinta ... 40
Waalidiinta iyo goobta
Xannaano-maalmeedka ee Ilmaha ... 40
Koboca Luuqadda Carruurta ... 41
Dugsiga Hoose / Dhexe ... 42
Waalidiinta iyo Dugsiga Ilmaha ... 43
Adeegyada Elektarooniga ah iyo
Barnaamijyada (apps) ... 44

6. DHAQANKA, DIINTA IYO WAKHTIGA NASASHADA REER FIINLAAN

Dhaqanka Reer Fiinlaan ... 48
Nolosha Maalinkasta iyo Diinta Fiinlaan ... 48
Ciidaha Guud ee Reer Fiinlaan ... 49
Hiwaayadaha, Jimicsiga iyo Raaxada ... 50
Maktabadda ... 51

7. HOOYONIMADA

Uurka ... 54
Ku Dhalidda Ilme Fiinlaan ... 54
Kadib Dhalashada Ilmaha ee Cusbitaalka iyo
Guriga ... 55
Kahortagga Uurka ... 56
Naasnuujinta iyo Musaasadda ... 57
Ilme Soo Ridista ... 58
Sida Hooyadu Ula Tacaasho ... 59
Taageerada Iyo Adeegyada Hooyonimada ... 59

GOGOLDHIG

Ku soo Dhawow Hagaha Guriga ku Roonow. Hagahan waxa loogu talogalay ka caawinta arrimaha maalin kasta haweenka iyo hooyooyinka u soo haajiray Fiinlaan ee carruurtooda guriga la jooga iyo qoysaska. Hooyooyinka ajaanibka ah ee kula nool guriga carruur yaryar sida badan way ka baaqsadaan tabobarka isdhexgalka iyo hawlaha isdhexgal ee kale. Sidaas darteed, waxa dhici karta inayna helin macluumaad ku filan oo kusaabsan bulshada reer Fiinlaan, waxyaabaha ay qabtaan oo xirfadahooga luuqadda reer Fiinlaanna waxay noqotaa mid liidata.

Waxyaalo badan ayaa isbaddala, marka qofku u soo guuro Fiinlaan. Qaababka iyo caadooyinka waddanka cusub ee aad deggan tahay waxa dhici kara inay aad uga duwan yihiin kuwaaga. Waa suurtogal inaad barato kuwan iyo waxyaalo kale oo kusaabsan waddanka cusub, tanina waxay caawin doontaa fahamka waddanka iyo dhaqankiisa iyo la qabsiga waddanka cusub.

Fiinlaan marka la joogo qof kasta wuxuu xaq u leeyahay caafimaad, waxbarasho, shaqo, dakhli iyo abaarmen iyo sidoo kale xiriir bulsheed. Qof kasta waa inuu fursad u helo inuu kaqaybqaato oo uu saameeyo arrimaha khuseeya qofka iyo sidoo kale bulshada.

Bulshadu waxay bixisaa adeegyo kala duwan, kuwaasi oo laga bixiyo cashuurta, sida daryeelka caafimaadka iyo waxbarashada. Marka Fiinlaan la joogo, waxa jira nidaam xannaano-maalmeed, oo carruurtu aadaan, si ay waalidiintoodu wax u baran karaan una shaqo tagi karaan. Xannaano-maalmeedka iyo dugsiga cid kasta way heli kartaa, iyada oon la eegayn inta aad lacag haysato ama halka aad ku nooshahay. Daryeelka caafimaadku waa u bilaash ubadka waana u jaban yahay dadka waawayn.

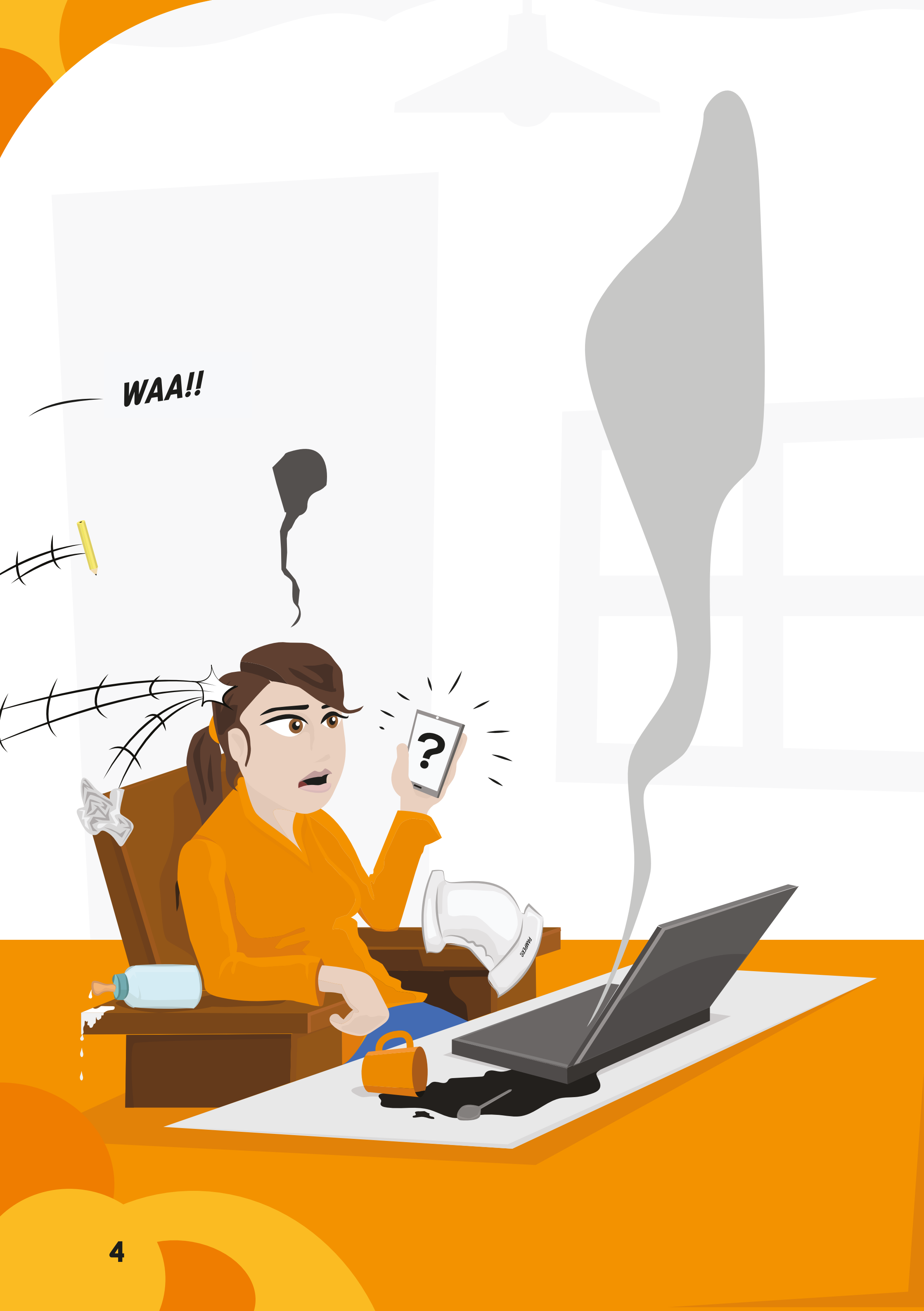
Marka la eego wixii aanu aragnay intii aanu shaqadayada wadnay, waxa cad in hooyooyinku u baahan yihiin aqoon iyo taageero waxyaalahan. Hagahan waxa ku qoran macluumaad fara badan iyo tilmaamo camali ah oo ku saabsan waxa la sameeyo hooyo ahaan oo si masuuliyad lehna loogu maareeyo arrimaha qoyskaaga Fiinlaan.

Hagaha sidoo kale waxa isticmaali kara xirfadlayaasha iyo ururrada qorshaynaya hawlaha loogu talogalay haweenka muhaajiriinta ah si loo taageero hawlaha kooxeed. Hagaha waxa loo isticmaali karaa farsamo lagu hubinayo in mawduucyada hawlaha kooxeed ay daboolayaan baahiyaha macaamiisha.

Hooyooyinka xirfadahooga qorista/akhrisku liitaan ama kuwa aan waxna qorin waxna akhriyin ayaa si gaar ah loogu eegayaa Hagahan. Waxa jira QR-codes ku yaala salka bog kasta kuwaasi oo kugu xiraya fiidyaw mawduuca kusaabsan. Ku soo dejiso barnaamijka akhrinaya QR-code-ka taleefankaaga waxaanad daawan kartaa fiidyawyada mawduucyada Hagahan. Isla markaas, waxaanu jeclaan lahayn inaanu si wayn ugu mahadcelino soosaarayaasha iyo qorayaasha agabka fiidyawga luuqadaha badan iskaashiga cajiibka ah ee ay muujiyeen iyo ruqsadda ay bixiyeen isticmaalka agabkooda dartood.

Waa ku mahadsan yihiin cid kasta oo kaqaybqaadatay soosaarista Hagahan xagga dib-u-eegidda iyo caawimada. Waxa si gaar ah mahad u leh Seija Salo-Oja iyo Matti Virtasalo xagga dhiirigelinta iyo taageerada iyo saxar-ka-gurida qoraalka.

Hagahan waxa loo soosaaray kaqayb ahaan ururka mashruuca Sea-Lapland oo kusalaysan isdhexgalka loogu talogalay hooyooyinka (Meri-Lapin äitien järjestölähtöinen kotoutuminen, ESR).


WAA!!
?

1.

AQOONTA IYO XIRFADAHA MAALIN KASTA

Marka aad timaaddo waddan cusub, wax kasta waa cusayb waxaana jira wax badan oo barasho u baahan. Marka Fiinlaan la joogo, masuuliyad ayaanu iska saarnaa caafimaadqabka qof kasta. Bulshadu waxay filaysaa qofku inuu lahaado aqoon iyo xirfado cayiman.

Waxa muhiim ah inaad barato luuqadda waddanka cusub. Taageero iyo caawimo tiro badan ayaa lagu bixiyaa barashada luuqadda waddanka Fiinlaan. Tabobar loogu talogalay dadka aan waxna qorin waxna akhriyin iyo koorsooyin luuqadda reer Fiinlaan ah oo sarreeya ayaa laga yaabaa in lagu bixiyo magaaladaada. Meelaha qaar waxa suurtogal ah inaad barato luuqadda reer Fiinlaan, xiitaa haddii aad carruur guriga ku hayso. Barashada ku hadalka luuqadda reer Fiinlaan aad ayey muhiim kuugu tahay si aad xubin buuxda uga noqoto bulshada reer Fiinlaan iyo si aad u maarayso arrimahaaga.

Marka aad timaaddo Fiinlaan, qof kale ayay aad ugu dhawdahay inuu maareeyo arrimahaaga. Hase yeeshee, waa warsato oo aad si wanaagsan uga war hayso arrimahaaga, haddii ay suurtogal tahayna, aad adiga laftaadu maarayso. Maalinkasta waxaad u baahan tahay inaad hesho macluumaad sida macluumaadkaaga shakhsiga ah iyo saacaddu wakhtiga ay tahay, iyo xirfadaha sida ogaanshaha sida loo isticmaalo saacadda ama kaltirsiga, isticmaalidda kombiyuutar ama taleefan iyo maaraynta arrimahaaga iyo lacagtaada si eletaroonik ah. Qaybtan waxaanu kugu siin doonaa macluumaad kusaabsan sida bulshada reer Fiinlaan u shaqayso iyo aanu wax kaaga sheegi xirfadaha ay tahay inaad barato.

ISDHEXGALKA – MAXAY LA MICNO TAHAY?

Marka aad wadan cusub usoo guurto, waxaa lagu siinayaa adeegyo kala duwan, la talin iyo taageero si lagaaga caawiyo in aad la qabsato bulshada kugu hareeraysan. Gudaha Finland, waxa aan isticmaalnaa erey bixinta “isdhexgal” (“integration”) si loogu magac daro qaababkaan.

- Hadafka laga leeyahay isdhexgalku waa in qofku dareemo in uu xubin buuxda ka yahay ama xubin buuxda ay ka tahay bulshada, kaasoo leh aqoonta iyo xirfaddaha looga baahan yahay si uu uga shaqaysto ama ay uga shaqaysato waddankiisa/wadankeeda cusub ee uu soo dagay ama ay soo dagtay

- Erey bixinta “isdhexgalka” (“integration”) waxaa sidoo kale loo yaqaanaa howlaha ay hay`adaha dowliga ah qabtaan si ay sare ugu qaadaan dhexgalidda qofka loo shaqaynayo ee bulshada, ayaka oo adeegsanaya qaababka u adeegidda sida daryeelka, caafimaadka, waxbarashada iyo adeegyada shaqaalaysiinta.

- Xaquuqda qofka ee ah in uu noqdo muwaadin magaalada degen waxa ay ka bilaabanaysaa marka qofku yeesho guri dowladda hoose ay u diiwaan galisay iyo lambarka aqoonsiga shakhsiga kaasoo ka diiwaan gashan Xafiiska Diiwaan galinta Gudaha. Guud ahaan adeegyada isdhexgalka waxaa lagu bixiyaa muddo saddex sano ah. Dadka deegaanka ee leh taariikh qaxoontinimo, waxaa sida caadiga ah jira shaqaale loogu tala galay (shaqaale arimaha bulshada ah oo u heelan ama la taliye) kaasoo qabanaya adeegyadooda.

- Marka lagu daro adeegyada bulshada iyo kuwa daryeelka caafimaadka, dowladda hoose waxa ay bixisaa adeegyada waxbarashada, shaqaalaysiinta, degenaanshaha, cayaaraha/jimicsiga, qoyska iyo dhalinyarada. KELA waxa ay sidoo kale la shaqaysaa dowladda hoose.

Laga bilaabo marka aad wadanka timaaddo, hanaan diyaarsan oo horudhac ah iyo qorshe isdhexgal ayaa laguu diyaarinayaa ayada oo lagu salaynayo xaaladda noloshaada, waxaan kuu diyaarinaya shaqaale arimaha bulshada ah ama xafiiska shaqaalaysiinta midkood. Qorshaha isdhexgalka waxaa kamid ah adeegyo iyo tilaabooyin kaa caawin doona in aad barato xirfadaha luuqadda waddanka Finland (Finnish), kuwaasoona kusiin doona xirfado iyo aqoon kale oo looga baahan yahay bulshada dhexdeeda iyo nolosha shaqada. Waxaa lagaaga baahan yahay in aad dadaal samayso si aad qorshahaan u dhammaystirto.

Marka lagu daro adeegyada isdhexgalka ee dowladda hoose, sidoo kale waxaa jira ururo kale kuwaas oo kaalin weyn ku leh hanaanka isdhexgalka. Ururadaan waxa ay diyaarin karaan adeegyo si ay gacan uga gaystaan isdhexgalka, sida kaalmada iyo la talinta ee arimaha maalin kasta. Ururadu waxa ay sidoo kale leeyihiin kooxo kala duwan kuwaas oo aad kala kulmi karto dad kale. Waad u fasaxn tahayn in aad weydiiso in adeegyada noocaan ah laga helayo magaaladaada iyo in kale.

MACLUUMAADKA AASAASIGA AH

Gudaha Finland, macluumaadkaaga iyo kan qoyskaaguba waa mid aad muhiim u ah. Arrimo badan ayaa lagu maamulaa ayada oo la isticmaalayo macluumaadkaaga aasaasiga ah. Gudaha Finland, waa mid caadi ah in aad buuxiso foomam fara badan oo kala duwan, ayakoo ah warqad iyo elektorooni internet-ka la isugu diro labadaba. Macluumaadkaaga shakhsiga waxaa looga baahan yahay meelaha sida bangiga, dugsiyada caruurtaada, Adeegga Muhaajiriinta ee Finland (Finnish Immigration Service), marka aad la kulmayso shaqaale arrimaha bulshada ah, ama KELA.

Waa in aad awooddaa in aad sheegto magacaaga, ciwaan kaaga, lambarka teleefoonkaaga, lambarka aqoonsigaaga shakhsiga iyo lambarka koontadaada, iyo macluumaadkan mid lamid ah oo canuggaagu leeyahay sidoo kale. Waa muhiim in aad awooddo in aad ka buuxiso macluumaadkan foom aad adigu leedahay. Maskaxda ku xifti macluumaadkaan.

Lambarka aqoonsiga shakhsiga ee Finland waxa uu ka kooban yahay taariikhda dhalashadaada waxaana kusoo xiga qaybta ugu danbaysa oo ay kujiraan afar lambar iyo/ama xarfo. Lambarka aqoonsiga shakhsigu waxa uu had iyo jeer gaar u yahay qofka sita. Waa qaabka dadku ay kuugu aqoonsanayaan in aad adiga tahay. Majiro qof haysta lambarka aqoonsiga shakhsiga oo u eg midkaaga. Qofna ha siinin lambarkaaga aqoonsiga shakhsiga marka laga reebo saraakiisha dowladda, ama shaqaalaha qabanaya lacag diridda
aad adigu samaynayso.

Had iyo jeer sido kaarkaaga KELA iyo kan ogolaanshaha degenaanshaha. Kaarakaan waxaa loo isticmaali karaa in lagu xaqiijiyo macluumaad muhiim ah.

ADEEGYADA BANGIGA

Halkan Fiinlaan, waxaad yeelan doontaa xisaab bangi, kaar bangi iyo xisaabta isticmaalaha bangiga internetka. Farsamooyinkan ayaad ku maarayn kartaa maaliyaddaada shakhsiga ah.

Waxaad furan kartaa xisaab bangi marka aad haysato kaar aqoonsi oo rasmi ah. Baasaaboorka iyo kaarka aqoonsi ee ay bixiyaan bilaysku waa kaarar aqoonsi oo rasmi ah. Waxaad ka furan kartaa xisaab bangi bangiga aad doonto adigu.

Kaarka bangigu wuxuu ku xiran yahay xisaabtaada bangiga. Kaarka bangiga waxaad ku bixin kartaa lacagta raashinka dukaanka ama lacag kala bixi kartaa mashiinka lacagta. Kaarkaaga bangigu wuxuu leeyahay lambarka aqoonsiga shakhsiga (PIN) oo 4 god ah. Ha ku wada ridin PIN-kaaga iyo kaarka bangiga isla meel. Cidna ha u sheegin PIN-ga kaarka bangigaaga. PIN-ka kaarkaaga bangiga waa inaad dusha ka qaybto.

Xisaabta isticmaalaha bangiga ee onlaynka ah sidoo kale waxay ku xiran tahay xisaabtaada bangiga. Adigoo adeegsanaya xisaabta isticmaalaha, waxaad ku maarayn kartaa lacagtaada onlayn. Waxaad ka heli doontaa macluumaadka xisaabta isticmaalaha iyo aqoonsiyada bangigaaga markii aad booqato mid kamid ah laamihiisa. Bangiga ayaa go'aansan doona haddii ku siinayo xisaab isticmaale. Adigoo adeegsanaya xisaabta isticmaalaha bangiga ee onlaynka ah, waxaad tusaale ahaan bixin kartaa biilashadaada nidaamka bangiga ee onlaynka ah waxaanad u xawili kartaa lacag dadka kale.

Soo dejiso oo ku shubo barnaamijka bangigaaga taleefankaaga. Adigoo adeegsanaya barnaamijka taleefanka casriga ah, waxaad maarayn kartaa lacagtaada, sida u bixinta biilashada, si dhakhso ah oo fudud. Macluumaadka xisaabtaada bangiga ee onlaynka ah waxaa sidoo kale loo isticmaalaa in lagugu garto adeegyada kale. Waxaad isku aqoonsan kartaa adeegyada sida Kela, TE-toimisto (xafiiska shaqaalaynta) iyo Adeegyada Muhaajirnimada Fiinlaan. Waxaad ka dalban kartaa dheefta kirada guryeynta ee Kela onlayn adigoo adeegsanaya macluumaadka xisaabtaada bangiga ee onlaynka ah.

Ha ku wada ridin magaca isticmaalaha, furaha sirta ah iyo liiska furaha ah isla meel, tusaale ahaan ha ku wada ridin boorsada jeebka! Haddii aad meel ku illawdid boorsada jeebkaaga ama aad lumiso, oo macluumaadkaaga bangiga ee onlaynka ah iyo aqoonsigaaga ay ku jiraan, qofka hela boorsada jeebka ayaa ku gali kara macluumaadka.

ADEEGYADA ELEKTAROONIGA AH

Waa suurtagal in lagu maareeyo ugu dhawaan arrimaha shakhsiga ah oo dhan Fiinlaan. Arrimo badan ayaa lagugula talinayaa inaad ku maarayso onlayn adigoo adeegsanayo barnaamijka iyo foomamka. Buuxinta foomamka elektirooniga ah ayaa dardar gelinaya ka shaqaynta arrinta Kela. Adeegyada qaarkood waxay u baahan yihiin aqoonsi elektaroonig ah. Aqoonsiga elektarooniga ah macnaheedu waa inaad ku caddeyso aqoonsigaaga onlayn adigoo adeegsanaya xisaabtaada isticmaalaha bangiga onlaynka ah, sida adigoo ku galaya macluumaadkaaga isticmaalaha bangiga ee onlaynka ah.

Adeegyada sida Kela, Te-toimisto, Wakaalada Socdaalka ee Fiinlaan, bangiyada, degmooyinka

iyo dugsiyada barbaarinta waxay adeegsadaan aqoonsiga elektirooniga ah gudaha Fiinlaan. Macluumaadkaaga la xiriira caafimaadka waxaad kaga heli kartaa elektiroonig ahaan www.kanta.fi, meeshaas oo aad ka arki karto tusaale ahaan daawada laguu qoro.

Waxaad sidoo kale u dalban kartaa elektarooni ahaan dheefaha maaliyadeed ee Kela. Dheefaha ugu badan ee loogu talogalay qoysaska carruurta leh waa dheefta carruurta, dheefta guryeynta iyo kaalmada dakhliga ee aasaasiga ah. Foomka dalabka waxaad ka buuxin kartaa kana soo diri kartaa websaytka Kela.

Waxaad ku dalban kartaa elektroonig ahaan booska xannaano-maalmeedka ilmahaaga oo aad ku qori kartaa ilmahaaga dugsiga barbaarinta. Hubi sida codsiyada xanaano-maalmeedka looga sameeyo magaaladaada. Wac dugsiga ama dugsiga barbaarinta oo waydii waxa la sameeyo. Waxaad sidoo kale caawimaad waydiisan kartaa saaxiibbadaa.

Dugsiyadu badanaa waxay isticmaalaan barnaamijka Wilma-application si ay ula xiriiraan waalidiinta. Waxaad ku geli kartaa barnaamijka Wilma cinwaan iimeyl. Uma baahnid xisaab isticmaale bangi oo onlayn ah si aad u gasho. Waydiiso xisaab isticmaale Wilma ah dugsiga ilmahaagu dhigto.

WAKHTIGA IYO KALTIRSIGA

Gudaha Fiinlaan, bulshadu waxay shaqaysaa saacad walba iyo sanadka oo idil. Dadka reer Fiinlaan aad ayey ugu adag yihiin wakhtiga. Qof walba waa inuu joogaa wakhtiga shaqada iyo dugsiga. Haddii aad si joogto ah u daaho, dadku waxay moodayaan inaan lagu aamini karin. Dugsiga iyo shaqada, daahidda badanaa waxay sababi kartaa dhibaatooyin, waxaana lagu siinayaa digniin.

Waxa caadi ah inaad tagto goobta kulanka 15 daqiiqo ka hor kulanka. Haddii aad kulan ku leedahay xafiiska adeegyada bulshada, isla markaana uu jiro turjumaan kulanka, aad bay muhiim u tahay inaad wakhtiga ku timaadid, sababtoo ah turjumaanadu aad ayey qaali u yihiin. Haddii aad soo daahday, suurtogal ma ahan inaad arrimahaaga dhammaysato, kulankana dib ayaa loo dhigi doonaa.

Aad ayey muhiim u tahay in la ogaado sida loo akhriyo kaltirsiga loona fahmo taariikhaha. Halkan Fiinlaan, ogaysiis ballanta ah ayaa badanaa lagu diraa boostada. Ballantu waxay noqon kartaa xiitaa dhawr bilood kadib markii warqadda la helo. Tani waa sababta ay tahay inaad ku calaamadiso ballanta kaltirsiga oo aad si sax ah uga ogaatid taariikhaha. Waa waajib inaad fahmi karto wakhtiga iyo nooca ballan kasta oo adiga iyo qoyskaaga loo qabto. Tusaale ahaan, haddii aadan aadin ballanta takhtarka ilkaha, waa inaad bixisaa ganaax maadaama aadan oofin ballantii laguu qabtay. Kuma doodi kartid inaad fahmi wayday taariikhda ballanta, oo waxay tahay inaad bixiso ganaaxa. Dhakhtarka ilkuhu kuma daawayn karo haddii aad soo daahdoo, sababtoo ah waxaa jira macaamiil kale oo sugaya markooda. Xaaladdan oo kale waa inaad ballan kale qabsataa.

Waa inaad taqaanid sida loo akhriyo saacadda iyo kaltirsiga, iyo inaad ogaato wakhtiyada kala duwan ee maalin ah sida 9.00 iyo 21.00. Haddaadan akhrin karin kaltirsiga ama saacadda, caawimaad waydiiso lammaanahaaga ama saaxiib!

DOKUMENTIYADA BOOSTADA IYO WARQADAHA

Halkan Fiinlaan, dokumentiyada waraaqaha muhiimka ah badanaa boostada ayaa loogu diraa gurigaaga. Dhammaan dokumentiyada waraaqaha muhiimka ah waxay ku yimaadaan baqshad cad. Warqadda waxaa badanaa ku yaala astaan wayn, oo aad ka arki karto soo diraha warqadda.

Xusuusnaw inaad hubiso in warqaddu leedahay magacaaga. Haddii aad hesho warqad uu qof kale magaciisu ku qoran yahay, waa in lagu soo celiyo xafiiska boostada.

Tusaale ahaan ogaysiisyada ballamaha iyo tilmaamaha adeegyada daryeelka caafimaadka, go'aannada Kela ee ku saabsan dheefaha, warqadaha Wakaaladda Socdaalka iyo biilasha waxaa lagu soo diraa boostada. Markaad warqad ku hesho gurigaaga, fur oo akhri. Waa inaadan ku tuurin warqadda qashinka, haddii aadan akhrin karin waxa ku qoran. Badanaa macluumaad muhiim ah ayaa ku qoran warqad. Caawimaad waydiiso, haddii aadan fahmin waxa warqaddu sheegayso. Haddii aad ku jirtay cusbitaal, waxaa suurtogal ah inaad hesho warqad ku saabsan joogitaankaaga. Warqaddu waa mid shaqsiyeed mana aha inaad tusto qof kale, haddaadan rabin. Gudaha warqadda, waxaa ku qornaan kara macluumaad ku saabsan sababta aad cusbitaalka ugu jirtay, iyo wixii halkaas laguugu qabtay. Dhammaan booqashooyinkaaga adeegyada daryeelka caafimaadka waxaad ka diiwaangashan tahay websaytka kanta.fi, oo waxaad ku geli kartaa websaytka xisaabtaada isticmaalaha bangiga ee onlaynka ah.

Dhig dhammaan warqadaha muhiimka ah oo ku hay isla meel. Dokumentiyada waraaqaha ah ee muhiimka ah waxaa badanaa looga baahan yahay maaraynta arrimahaaga sida dalbashada dheefaha. Waa fikrad fiican in lagu rido dokumentiyada waraaqaha ah galkooda, oo aad si fudud uga heli karto.

KELA

Kela waa soo gaabin erayga Kansaneläkelaitos (hay'adda lacagta hawlgabka dadka) Kela waxaad ka heli kartaa noocyo badan oo dheefo maaliyadeed ah, oo ah lacag, haddii aadan shaqo haysan ama dakhligaagu hooseeyo.

Shaqada Kela waa inay daryeesho, xaaladaha nolosha ee kala duwan, sooshiyaal sikityuuriti ee dadka ku nool Fiinlaan. Ujeedada sooshiyaal sikityuuritigu waa in la helo dakhli ku filan dhammaan dadka lana daryeelo dadka. Sooshiyaal sikityuuritiga waxa laga bixiyaa cashuurta iyo lacagbixinaha caymiska. Dhammaan dadka ku nool Fiinlaan ayaa bixiya cashuurta.

Sooshiyaal sikityuuritiga wuxuu ka kooban yahay adeegyo iyo dheefo lacageed oo sugaya dakhliga qofka. Sooshiyaal sikityuuritigu wuxuu noqon karaa tusaale ahaan taageero lacageed oo la siiyo qoysaska haysta carruur ama qof bilaa shaqo ah, dheefta guryeynta oo kirada guryaha lagu bixiyo, deeqda waxbarasho ee wax dhigashada iyo adeegyada daryeelka caafimaadka. Qof walba waxaa la siiyaa xaddi lacageed oo taageero ah oo isleeg iyadoon loo eegayn jinsi, da', asalka qofka, luuqad, diin, waxa uu aaminsan yahay qofku, aragtida ama xaaladda caafimaad.

Kaarka-Kela waa caddayn inaad caymis

caafimaad leedahay, taasoo qayb ka ah sooshiyaal sikiyuuritiga Fiinlaan. Kaarka-Kela waxaad ku heli kartaa daryeel caafimaad gudaha Fiinlaan iyo magdhawga daawooyinka laga soo iibsado farmasiiyada. Had iyo jeer hayso kaarka-Kela.

Haddii aad ugu baahan tahay taageero maaliyadeed kharashyada maalinlaha ah, waxaad Kela ka codsan kartaa noocyo kala duwan oo dheefo ah. Waxa waajib ah inaad codsi u dirto Kela si aad lacag u hesho. Codsiyada waa in si joogto ah loo sameeyaa. Go'aanka codsigaaga waxaad ku heli kartaa warqad uu Kela kuu soo diray ama bogga internetka Kela halka ka hoosaysa "eServices" kadibna "Customers". Waxaad ku gashaa halkaas adiga oo adeegsanaya macluumaadka bangigaaga ee onlaynka ah. Waxaad ku dalban kartaa codsi onlayn ama foom warqad ah.

Kela waxay u baahan tahay noocyo dokumentiyo kala duwan ah oo ku lifaaqan codsiyada, tusaale ahaan bayaanada bangiga. Waxaad ka ogaan kartaa dokumentiyada lifaaqa ah ee loo baahan yahay codsiga. Kela ayaa ku siin doonta taariikh, ay tahay in warqadaha la keeno. Lifaaqyada waxaad Kela ugu diri kartaa dokumenti waraaq ah ama elektiroonig ahaan tusaale ahaan sawir ahaan. Hannaan-marinta codsiga ayaa daahaya, haddii aad soo celiso lifaaqyada xilli dambe. Si taxaddar leh u akhri oo si sax ah ula soco taariikhaha.

Haddii xaaladdaadu isbaddasho, samee codsi cusub. Kela waxay ku sheegi kartaa lacagta inaad soo celiso, hadii aadan soo ogaysiin isbaddalada ku yimid xaaladaada. Waa inaad soo ogaysiisaa tusaale ahaan shaqo helid, ka guuritaanka abaarmenada iyo helidda xubnaha qoyska ee cusub (carruurta).

Ballan ayaad ka qabsan kartaa Kela si aad u maarayso arrimahaaga, waxaadna waydiisan kartaa turjumaan ballanta. Ballan ayaad ka qabsan kartaa adigoo booqda Kela ama soo wacaya Kela.

TE-PALVELUT (Adeegyada Shaqaalaynta)

TE-toimisto waa soo gaabinta xafiiska shaqaalaynta iyo ganacsiga (työ- ja elinkeinotoimisto). Isku qor TE-toimisto, haddii aad rabto inaad aado dugsi ama aad shaqo hesho. Markii aad isqorto, waxaad noqonaysaa shaqo-laawe shaqo-doon ah waxaadna macmiil u tahay TE-toimisto. TE-toimisto waxay ku siinaysaa adeegyo noocyo kala duwan ah, kuwaas oo loogu talogalay inay kaa caawiyaan sidii aad shaqo ku heli lahayd. Tabobarka isdhexgalka sidoo kale wuxuu ka qayb yahay adeegyadooda. Tabobarka isdhexgalka, ardaydu badanaa waxay bartaan luuqadda reer Fiinlaan waxayna helaan macluumaad ku saabsan bulshada reer Fiinlaan waxayna bartaan xirfadaha looga baahan yahay shaqo helidda.

TE-toimisto ayaa waliba caddayn doonta, haddii ay suurtogal tahay in lagu siiyo dheefta shaqo la'aanta, taas oo ah lacag cad.

Lacagta shaqo la'aanta waxaa loo siiyaa qofka si loo sugo dakhligiisa wakhtiga uu shaqo raadinayo ama ka qaybqaadanayo tabobar. TE-toimisto waxay Kela u soo diri doontaa qoraal ku saabsan baahida loo qabo lacagta shaqo la'aanta. Kela waxay ku siin lacagta shaqo la'aanta. Lacagta waxaa lagu siinayaa oo kaliya, haddii aad qaadan karto shaqo ama tabobar. Haddii aadan samaynin sida ay ku farto TE-toimisto, dheeftaada shaqo la'aanta waa la burin karaa.

Halkan TE-toimisto, waxaa lagu ballamin wakhti lagaa qaado imtixaanka luuqadda reer Fiinlaan oo bilaw ah. Imtixaanka, waxaanu ku eegaynaa nooca tabobarka ah ee kugu habboon. Imtixaanku waa qasab si loo helo tabobbarka isdhexgalka. Uma baahnid inaad taqaanid wax luuqadda reer Fiinlaan ah si aad u gasho imtixaanka. Qorshe isdhexgal ayaa adiga lagaaga samayn doonaa xarunta TE-toimisto. Haddii loo baahdo, waxaa sidoo kale jiri doona turjumaan. Waxay ku qoran tahay qorshaha nooca tabobar ee aad u baahan tahay. Qorshaha waxaa ku jira sidoo kale liiska waxyaabaha aad ugu baahan tahay inaad ka mid noqoto bulshada reer Fiinlaan iyo nolosha shaqada. Soo kaxayso qof carruurtaada kuu sii haya marka aad booqatid TE-toimisto.

TE-toimisto ayaa kuu soo diri doonta warqad, marka ay jirto boos tabobar oo adiga kuu diyaarsan. Warqadda ayaa kuu sheegi doonta goobta iyo goorta tabobarku bilaabmayo. Tababarku waa bilaash. Sidoo kale waxaad heli kartaa dugsi aad ku baratid luuqadda reer Fiinlaan. Waxaad bilaabi kartaa oo kaliya waxbarashada kadib markaad rukhsad ka hesho TE-toimisto.

TE-toimisto sidoo kale waxay isticmaashaa adeegyada elektirooniga ah. Waxaad ka hubin kartaa faahfaahintaada iyo macluumaadkaaga adoo ku galaya faahfaahinta bangigaaga onlaynka ah bogga Oma asiointi. Haddii aadan fahmin farriimaha ama warqadaha laga soo diray TE-toimisto, caawimaad dalbo.

2.

QOYSKA IYO BARBAARINTA UBADKA

Qaybtani waxay wax kaaga sheegaysaa qoyska iyo barbaarinta carruurtaada Fiiinlaan. Barbaarinta iyo korinta carruurta Fiinlaan aad ayey uga duwanaan kartaa mabaadii'da barbaarinta ee waddamada kale, marka waxaan kaa codsanaynaa inaad wakhti u qaadato inaad akhrido qaybtaan.

Nuxurka qoys waa mid yara kooban dalka Fiinlaan, laakiin waxaa jira noocyo kala duwan oo qoysas ah. Gudaha Fiinlaan, qoys wuxuu noqon karaa lammaane isqaba, lammaane wada nool, lammaane isku jinsi ah ama waalid kaligiis ah. Awooweyaasha/ayeeyooyinka qayb kama aha qoyska, in kastoo dhaqamo badan ay ka yihiin.

Waalidnimadu ma aha oo kaliya ka war haynta carruurtaadu inay gashan dhar nadiif ah iyo inay cunaan cunto caafimaad leh. Qayb muhiim ah oo ka mid ah barbaarinta carruurtu waa barista ilmaha aqoonta iyo xirfadaha muhiimka ah sida qaabka falanqayn iyo dhagaysi loo sameeyo. Barbaarinta iyo korinta carruurta Fiinlaan waxaa ku jira siinta fiiro gaar ah iyo garashada fikradaha iyo dareenada ilmaha. Carruurta waxaa loo oggol yahay inay si firfircoon go'aano uga gaaraan nolol maalmeedkooda. Halkan Fiinlaan, waalidiintu waxay baaraan oo akhriyaan macluumaadka ku saabsan barbaarinta waxayna kala hadlaan barbaarinta waalidiinta kale. Waxaa jira arrimo badan oo gudaha ah oo ku lug leh qoyska iyo barbaarinta, laakiin sidoo kale arrimo dibadda ah ayaa jira, sida warbaahinta iyo adeegsiga warbaahinta iyo adeegyada loogu talogalay qoysaska carruurta leh.

Qaybtan waxaanu kugu siin doonaa macluumaad ku saabsan sida waalid loo noqon karo Fiinlaan. Waxaad wax badan ka baran doontaa nolosha qoyska reer Fiinlaan.

QOYSKA

Halkan Fiinlan, qoysku wuxuu ka kooban yahay waaliddiinta iyo carruurta aan qaangaarin. Awoowyaasha / ayeeyooyinka ama dadka waalidkaa walaalihii dhaleen si rasmi ah qayb ugama ahan qoyska, xiitaa haddii ay ku noolaan lahaayeen abaarmenkkaaga. Waxaad bixinaysaa oo kaliya macluumaadka qoyskaaga rasmiga ah marka aad wax ka qabanayso adeegyada sida Kela, adeegyada Bulshada ama dugsiga.

Qoysku sidoo kale wuxuu noqon karaa waalid kaligiis ah iyo ilmihiisa, tusaale ahaan hooyo iyo carruurteeda. Qoyska noocan ah wuxuu samaysmi karaa, tusaale ahaan furriinka kadib. Halkan Fiinlaan, waxaa suurtogal ah in ilme la helo iyadoo aan la guursan.Halkan Fiinlaan, waxaad guursan kartaa qof cusub furriinka kadib. Xaaladda noocan oo kale ah, laba qoys ayaa la isku daraa, tanna waxaa loo yaqaanaa qoyska dib loo dhisay. Waad guursan kartaa qof cusub adoon fasax ka helin xaaskaagii hore ama qoyskiisa. Uma baahnid oggolaansho inaad qof kale guursatid, xiitaa haddii adiga iyo lammaanahaagii hore aad carruur leedihiin.

Halkan Fiinlaan, lammaane waxa uu noqon karaa isku jinsi, wayna isguursan karaan. Tusaale ahaan laba haween ah iyo laba nin ayaa isguursan kara oo carruur heli kara. Waa muhiim inaad barto carruurtaada, in guurka xiriirka kale ee ka dhexeeya laba qof oo isku jinsi ah ay caadi tahay oo Fiinlaan laga aqbalay.

WAALIDKA IYO KORIYAHA

Waalidku wuxuu masuul ka yahay daryeelka iyo barbaarinta ilmaha. Koriyaha ayaa masuul ka ah maaraynta arrimaha rasmiga ah. Waalidiinta iyo koriyayaashu sida badan waa isku mid, laakiin waxaa muhiim ah inaad ogaato farqiga u dhexeeya labadan erey. Marka ilmuhu dhasho, hooyadu waxay noqon doontaa koriyaha. Ninka hooyadu wuxuu si otomaatig ah u noqonayaa koriyaha ilmaha. Haddii hooyada iyo aabuhu aysan is qabin, aabuhu si otomaatig ah koriye uma noqdo. Xaaladdan oo kale, xannaanaynta waa in si gaar ah loogu heshiiyaa, sida cidda noqonaysa koriyaha labaad ee ilmaha. Ka codso caawimaad rugtaada dhalmada. Xannaanaynta iyo noqoshada koriye micnaheedu waa maaraynta arrimaha ilmaha. Koriyaha ayaa si rasmi ah xaq ugu leh inuu go'aan ka gaadho arrimaha la xiriira ilmaha, sida magaca ilmaha, daryeelka caafimaadka, diinta iyo meesha uu ku nool yahay. Koriyaha ayaa helaya macluumaadka daryeelka caafimaadka ilmaha. Waalid aan koriye ahayn, kama helo wax macluumaad ah oo ku saabsan ilmaha maamulada dawladda. Xannaanaynta ayaa dhammaata, marka ilmuhu gaaro 18. Waalidnimadu wali way sii socotaa, xiitaa kadib markuu ilmuhu noqdo qof wayn.

Waalid ayaad tahay, haddaad hooyo tahay ama aabe. Waalidku waa nafaqeeyaa, koriyaa, caawiyaa oo waxbaraa ilmahooda. Waalidku wuu dhagaystaa ilmihiisa. Waalidku masuul ayuu ka yahay ilmihiisa. Waalidiintu waxay dhagaystaan ilmahooda, oo waxay u aqbalaan ilmaha noocyada kala duwan ee dareenkiisa sida ay yihiin. Waalidiintu sidoo kale waxay siiyaan jacayl iyo kalgacal ilmahooga tusaale ahaan ah qaab habsiin ah iyo wax wanaagsan ku dhihid ilmaha. Waalidiintu waxay u aqbalaan ilmahooda sida uu yahay. Waalidiintu waxay leeyihiin masuuliyad xagga maalka ah oo ka saaran ilmahooda, taasoo la micno ah inay dhaqaale ahaan masuul ka yihiin ilmahooda.

Waalidiintu waxay qeexaan xeerarka iyo xaduudka ubadkooda, laakiin sidoo kale waxay dhagaysan

doonaan fikradaha ilmaha. Waalidiintu waxay baraan xirfadaha lagama maarmaanka u ah nolol maalmeedka ilmahooda, sida labbisashada, nadiifinta iyo maydhashada. Ilmuhu waxay ka baran doonaan xirfadaha bulshada waalidkood, sida dhagaysiga iyo wada hadalka. Waalidiintu sidoo kale waxay baraan ilmahooda waxa saxda ah iyo waxa khaldan.

Dokumentiyo badan oo rasmi ah ayaa codsan doona macluumaadka koriyaha ilmaha. Ka taxaddar oo maskax furan ku fiiri macluumaadka lagugu waydiinayo dokumentiga.

KU BARBAARINTA IYO KU KORINTA CARRUUR FIINLAAN

Ku barbaarinta carruurta dal cusub waxay la timaadaa caqabado badan. Dhaqanka wadanka cusub siyaabo badan ayuu gaar u yahay. Tusaale ahaan, qoyska waxa uu macnihiisu noqon karaa wax kale Fiinlaan marka loo eego dalkaaga hooyo.

Halkan Fiinlaan, carruurta waxay ku koraan dhiirigelin iyo ammaan xiitaa waxyaabaha ugu yar ee ay sameeyaan in lagu ammaano. Anshax marinta jireed, sida garaacidda iyo dharbaaxadu waa reebban yihiin. Ammaanta iyo dhiirrigelinta ayaa horumarin doona kalsoonida ilmaha, taas oo ka caawinaysa ilmaha inuu ku kalsoonaado naftiisa iyo dadka kale, waxayna sidoo kale iyaga siiyaan geesinimo inay isku dayaan waxyaabo cusub.

Carruurta waxaa lagu dhiirigeliyaa inay si madaxbannaan uga fikiraan. Carruurtu waxay u sheegi karaan fikradooda si xor ah oo ay khilaafi karaan waalidkood. Kala hadal oo dhagayso fikradaha carruurtaada.

Waa muhiim in ilmuhu yeesho xeerar iyo xaduud cad, waana in la baro ilmaha kuwan. Kala hadal xaduudka iyo xeerarka carruurtaada. Hubso, in labadaba, waalidiinta iyo carruurta, ay raacaan xeerarka guud ee lagu heshiiyay. Tusaale ahaan waxaad waydiin kartaa ilmahaaga waxa uu rabo inuu cuno cashada. Hase yeeshee, uma oggolaan kartid ilmaha inuu go'aansado in cashada ay noqon doonto nacnac.

Dugsigu waa qayb aad muhiim ah barbaarinta ilmaha. Aadista dugsigu waa shaqada iyo waajibaadka ugu muhiimsan ee ilmaha, waana inaad ku taageertaa ilmahaaga. Waa inaad noqotaa oo muujisaa xiisaha dugsiga ilmahaaga, guulaysiga dugsiga, maaddooyinkiisa dugsiga iyo saaxiibbada. La xiriir macallimiinta ilmahaaga haddii loo baahdo, oo ka qaybgal fiidka waalidiinta. Muujinta xiisaha aad u qabto waxbarashada ilmahaaga ayaa ka caawin doonta ilmahaagu inuu helo dhiirigelin iyo dhiirranaan inuu dugsiga aado. Markuu ilmuhu xiiseeyo dugsiga, si fiican ayuu wax u bartaa.

Farqiga u dhexeeya laba dhaqan ayaa u horseedi kara ilmaha khilaaf. Aqoonta ay carruurtu ka bartaan dugsiga iyo dugsiga barbaarinta waxay wareer ku keeni karaan carruurta iyo dadka waaweyn labadaba, taasina waxay sababi kartaa khilaafyo ka dhaca guriga. Waa inaad ku taageertaa ilmahaaga waxbarashadiisa, xiitaa haddii waxbarashadu ay khilaafsan tahay waxaad adigu aaminsan tahay. La xiriir dugsigaaga ama dugsiga barbaarinta haddii aad rabto inaad ogaato, waxa ilmahaaga la barayo.

Ilmuhu wuxuu noqdaa qof wayn oo buuxa markuu gaaro 18. Taas ka dib, waalidiinta ma heli doonaan macluumaadka caafimaadkooda ama bangiga ee ilmaha ayadoon fasax laga helin ilmaha. Badanaa da'daan dhallinyartu waxay ka guuraan guryahooda si ay wax u bartaan ama u shaqeeyaan. Qofka

dhallinyarta ah wuxuu u guuri karaa kaligiis magaalo kale oo aan ka ahayn halka waalidiintiisu ku nool yihiin. Qofka dhallinta yar wuxuu kaluu noolaan karaa keligiis ama asxaabtiisa ayuu la noolaan karaa. Gabdhaha iyo wiilashuba waxay leeyihiin xuquuq isku mid ah inay ka guuraan gurigooda.

XUQUUQDA CARRUURTA

Sida sharciga Fiinlaan qabo, qof kasta oo da'diisu ka yar tahay 18 sano waa carruur.

Waalidiintu masuul bay ka yihiin carruurtooda. Waa masuuliyadda waalidiinta inay ilaaliyaan, daryeelaan oo koriyaan carruurtooda. Waalidiintu waa inay tixgeliyaan danaha ilmahooda go'aan kasta, sida ka guuritaanka abaarmenada ama furriinka. Ka guurista abaarmenadu miyuu u fiican yahay ilmaha? Sidee baahida iyo fikradaha ilmaha loogu tixgelin karaa furriin? Ilmaha aragtidiisa gaarka ah iyo tiisa arrimaha qoyskiisa waa in la dhagaystaa lana xushmeeyaa. Had iyo jeer u samee waxa ugu fiican ilmahaaga.

Shaqada kaliya ee carruurtu waa inay ciyaaraan oo dugsiga aadaan. Carruurtu waxay kaqaybqaadan karaan hawlaha reerka, laakiin iyagu masuul kama aha walaalahooda ka yar ama cunto kariska tusaale ahaan. Ha uga tagin carruurtaada inay sii hayaan walaalahooda ka yaryar. Tusaale ahaan 10 jirku ma sii hayn karo walaalkiisa 2 jirka ah markaad aaddo dukaanka. Carruurta yaryar keligood lagagama tagi karo guriga.

Waalidiinta ayaa arrimahooda bangiga, dhakhtarka ama Kela kaligood. Waxaa jira waxyaabo carruurtu aysan u baahnayn inay ogaadaan, sida arrimaha lacagta, go'aamada Kela ama arrimaha la xiriira ruqsadda degganaanshaha. Caruurtu ma maareeyaan arrimaha waalidiintooda mana loo isticmaalo turjumaan ahaan.

Ilmuhu wuxuu xaq u leeyahay nolol fiican. Ilmaha waa in laga ilaaliyaa gaboodfalka, xadgudubka iyo dayaca. Kuwaani waa tusaale ahaan

- gaboodfal dhaqaale: adeegsiga lacagta ilmaha bilaa oggolaansho, cabsi-gelin
- guurka la isku raacay: waalidiinta oo go'aamiya qofka ilmahoodu guursan doono
- xadgudub galmo: taabashada jinsiyeed, kufsiga
- xadgudubka jireed: dharbaaxidda, garaaca, timaha jiidista, riixidda

Ilmaha waxaa loo oggol yahay inuu noqdo sida isagu uu yahay, oo ilmaha laguma takoorayo qoyska dhexdiisa, dugsiga, shaqada ama bulshada dhexdeeda. Haddii wiil doonayo inuu ku ciyaaro caruusadaha, dhib ma leh. Haddii gabadh doonayso inay gawaarida ku ciyaarto, dhib ma leh. Qoyska dhexdiisa, carruurtu waxay leeyihiin xuquuq isku mid ah marka loo eego hawlaha guriga, waqtiga firaaqada iyo aadidda dugsiga. Gabdhaha iyo wiilashu waxay qabtaan shaqo isku mid ah oo hawsha guriga ah waxayna helaan wakhti isku mid ah oo firaaqo ah, oo labaduba waa bixi karaan oo wakhti la qaadan karaan saaxiibadood. Xeerarku waa inay isku mid noqdaan carruurta qoyska oo dhan.

DAREENADA

Dareemidu waa qayb ka mid ah nolosha qof walba. Waxaynu dareenaa noocyo kala duwan oo dareeno ah xaaladaha kala duwan. Isla maalintaas waad qosli kartaa, ooyi kartaa, xanaaqi kartaa oo waad cabsan kartaa. Ka fikir oo baadh dareenkaaga iyo falceliskaaga, tusaale ahaan maxaad u xanaaqdaa oo maxaad samaysaa, markaad xanaaqdo. Waxaad bari kartaa xirfado ay kula tacaalaan dareenka carruurtaadu. Waad baran kartaa sida loo garto oo loo fahmo

dareenkaaga kaligaa ama adiga iyo qoyskaagu.

Waa muhiim inaad garato sida loo muujiyo dareenkaaga, waana inaad barataa sida tan loo sameeyo, sidoo kalena loo baro carruurtaada. Haddaad xanaaqsan tahay, lama oggola inaad garaacdo ilmahaaga, waxa waajib ah inaad la timaado qaab kale oo aad uga baxdo ama aad u maamusho shucuurtaada. Tusaale ahaan waxaad tirin kartaa ilaa toban oo aad u neefsan kartaa si qoto dheer. Carruurtu waxay daawadaan waxaad samayso waxayna u arkaan tusaale ahaan. Tani waa sababta ay muhiimka u tahay in laga fikiro sida aad u dhaqanto.

Qofka wayn wuxuu yeelan karaa sababo badan oo culus oo uu u murugoodo, taas oo ka dhigi karta in ilmaha murugadiisu ugu muuqato wax aad u yar marka loo eego dhibaatooyinka dadka waaweyn. Hase yeeshee, ilmaha murugadiisu isaga way la wayn tahay, xiitaa haddii sababtu ay u muuqato mid aan muhiimad u lahayn qof wayn. Tusaale ahaan, haddii toyga ilmuhu jajabo oo uu bilaabo inuu ooyo ilmuhu. Adiga, toyga jabay ma aha wax kula wayn. Hase yeeshee, toyga jabay ilmaha wuxuu u yahay khasaare wayn.

Aqbal dhammaan shucuurtaada, kuwa lammaanahaaga iyo kuwa ilmahaaga. Haddaad dareento oohin ugu sheeg ilmahaaga, tusaale ahaan sidan oo kale. “Hooyo hadda waa ooyaysaa, sababtoo ah hooyo waa murugaysan tahay. Ma jiraan wax laga walwalo.” Haddii Ilmuhu uu ooyayo, ha ooyo ee daa’ oo ha ugu qalbi qabooji tusaale ahaan sidan: ”Waad ooyaysaa oo murugsan tahay. Kaalay fadhiiso dhabtahayda.” Qof walba waa loo oggol yahay inuu murugoodo oo ooyo. Xiitaa carruurta waawayn iyo dadka waawayn. Ma jiraan wax dareen wanaagsan ama xun ah, dareen oo dhan waa loo baahan yahay.

Aqoonsiga iyo aqbalaadda dareenka waxay kaa caawinaysaa inaad fahamto dadka kale dareenkooda. Ku bilaw inaad uga sheekayso dareenada ilmahaaga markuu weli yar yahay. Ilmuhu wuxuu wax ka baran doonaa dareenada kala duwan kadibna wuxuu ogaan doonaa marka qofku murugaysan yahay, xanaaqsan yahay ama faraxsan yahay. Xirfadaha wanaagsan ee dareenadu waxay ka caawin doonaan dugsiga barbaarinta, dugsiga caadiga ah, asxaabta iyo xiriirka. Waa muhiim in laga wada hadlo dareenada, in kasta oo ay mararka qaar adkaan karto.

XADGUDUBKA GURIGA

Noocyo badan oo xadgudubyo ah ayaa jira. Xadgudubku waa dambi gudaha Fiinlaan.

Xadgudubka guriga waxaa samayn kara lammaane, walaal, ilmo, waalid, lammaane hore, qaraabo kuu dhaw ama qof kale oo kuu dhaw. Dambiilaha iyo dhibbanaha ayaa wakhtigaas isku dhaw, ama horey xiriir dhaw u lahaa.

Isbaddalada qoysku waxay sababi karaan xadgudub qoys. Gaar ahaan haweenka uurka leh iyo hooyooyinka carruurta yaryar haysta waxay halis ugu jiraan inay noqdaan dhibbanayaal xadgudubka guriga ks dhex dhaca. Hurdo xumo habeenkii ah iyo carruurta oohintooda ayaad ka cadhoon kartaa kana xanaaqi kartaa

Haddii waalidku uusan xakamayn karin dareenada xun isla markaana is dejin karin, dareenka ayaa ku soo bixi kara qaab qaylo ah, ugu yeerista dadka kale magacyo, u hadlid si bahdil leh iyo xiitaa garaacis.

Xadgudubka gurigu wuxuu noqon karaa tusaale ahaan mid jidheed, dhaqaale, bulsho, jinsi ama diimeed.

Gaboolfalka dhaqaale wuxuu noqon karaa tusaale ahaan isticmaalka qof kale lacagtiisa oggolaansho la’aan, amaah ku qaadashada magaca qof kale

ama adeegsiga xisaabta bangiga qof kale ama kaarka bangiga fasax la'aan. Qofna looma oggola inuu kugu cadaadiyo, ku cabsi-geliyo ama kugu qasbo inaad isticmaasho lacag ama amaah qaadato. Qof kastaa wuxuu xaq u leeyahay inuu go'aansado sida uu u isticmaalayo lacagtiisa.

Xadgudubka jinsi micnihiisu waa nooc kasta oo kadeedis iyo saxariirin ah oo jinsi la xiriira, sida hadal jinsi oo aan fiicnayn, taabashada iyo ku qasbidda qof inuu galmo sameeyo. Ku khasbidda qofka ee inuu galmo sameeyo qofka ay isqabaan ama wada nool yihiin waa dambi. Qof kastaa wuxuu xaq u leeyahay inaan la taaban, qofna looma oggola inuu ku taabto oggolaansho la'aan. Haddaad bartilmaameed u tahay xadgudub jinsi, la xiriir booliska.

Xadgudub diimeed micnihiisu waa dhammaan xadgudubyada maskaxeed iyo jireed ee ku salaysan diinta. Xadgudubka la xiriira sharafta, sida xakamaynta iyo xaddidaadda dadka kale, sidoo kale waa xadgudub diimeed. Qof kuma qasbi kartid inuu sameeyo waxyaabaha aysan doonaynin, xiitaa haddii ay la xiriirto diin.

Sida uu qabo sharciga dambiyada ee Fiinlaan, gudniinka gabdhaha waa sharci darro. Gudniinka sharci ahaan dadka waa lagu ciqaabaa Fiinlaan. Xiitaa gudniinka dibadda lagu sameeyay waa sharci darro waana lagu ciqaabi doonaa cidda lug ku leh.

Guurka qasabka ah waa dambi gudaha Fiinlaan. Guurka qasabka ah micnihiisu waa xaalad, halkaas oo mid ama labada lammaane aan loo oggolaan inuu doorto lammaanihiisa. Halkan Fiinlaan, qof walbaa wuxuu dooran karaa lammaanihiisa iyadoon wax cadaadis ah ayna kaga imanayn waalidkood, qoyskooda ama bulshada. Guurka khasabka ah ee waddanka dibaddiisu sidoo kale waa dambi.

Haddii aad bartilmaameed u tahay xadgudubka guriga, u sheeg taas saaxiibadaa ama shaqaale ama dhakhtar xarunta caafimaadka hooyada. Waa muhiim inaad u sheegto qof aad ku kalsoon tahay. Waxaad ka heli doontaa caawimaad, talo iyo taageero xaaladdaada ku aaddan. Xadgudubka sharci ahaan waa lagu ciqaab mutaa.

ISTICMAALKA CARRUURTA EE WARBAAHINTA IYO YARAYNTA ISTICMAALKA

Waalidiintu waxay carruurtooda baraan inay u isticmaalaan taleefanada, kumbuyuutarrada iyo aaladaha kale si macquul ah. Waalidiintu waxay masuul ka yihiin inay ogaadaan waxa carruurtoodu qabtaan. Waxaa jira noocyo badan oo barnaamijyo iyo bandhigo TV ah oo waalidiintu ayna aqoonin. Waa muhiim inaad ogaato ood taqaano barnaamijyada carruurtaadu isticmaalayaan iyo nooca bandhigga tv-yada ay daawanayaan, waana inaad bartaa inay adeegsadaan barnaamijyada.

Waa masuuliyadda waalidiinta inay ku xaddidaan waqtiga shaashadda ilmaha heer ku habboon da'da ilmaha. Waqtiga shaashadda macnihiisu waa inta uu yahay wakhtiga ilmahaagu ku qaato taleefankiisa, taabletka, kumbuyuutarka ama daawashada telefishanka.

Waxaad kala hadli kartaa ilmahaaga adeegsiga warbaahinta, waana inaad ku heshiisaan xeerarka isticmaalka warbaahinta. Waxaa lagu talinayaa, in ilmaha ka yar 5 sano jir uu daawado ugu badnaan 1 saac shaashadda maalintii. Waxaad caawimaad waydiisan kartaa rugta caafimaadka hooyada tusaale ahaan.

Warbaahinta ayaa sidoo kale saamayn ku yeelata habdhaqanka iyo dareenada. Haddii ilmuhu wakhti badan shaashadda ku hor qaato, waxa uu yeelan karaa dhibaatooyin diirad-saar ama madaxanuun. Ilmuhu sidoo kale wuxuu noqon karaa mid xanaaq ama daal badan. Waxyaabo cabsi leh ayaa ku jiri kara taleefanka casriga ah ama telefishanka, oo waxyaabahaasi waxay ku keeni karaan riyooyin ilmaha oo waxay sababi karaan xasillooni darro

iyo dagaal. Tusaale ahaan waxaa ku jira fiidiyowyo cabsi leh oo badan YouTube. Xusuusnaw, in waxyaabo kala duwan ay cabsi gelin karaan carruurta da'aha kala duwan ah. Ilmaha 3 jirka ah ayaa laga yaabaa inuu ka baqo cirfiid, halka 10 jir uusan sidaas ahayn.

Filimaanta, ciyaaraha, Facebook, SnapChat iyo barnaamijyada kaleba waxay leeyihiin xaduud da'eed. Waa inaad ogaato waxa xadka da'du yahay. Waa inaad ogaataa, in carruurtaadu raacaan xaduud da'eedkan. Xaduud da'eedka waxaa markasta laga heli karaa faahfaahinta barnaamijka ama bandhigga telefishinka. Xaduud da'eedku wuu jiraa, sababtoo ah dhammaan noocyada warbaahintu kuma habboona carruurta.

Waxaa jira ciyaaro iyo barnaamijyo telefishan oo badan oo maskax korin leh, oo aad wada baran kartaan adiga iyo ilmahaaga. Waxaad ugu shubi kartaa tusaale ahaan halxiraalayaal, ciyaaraha xisaabta iyo ciyaaraha xusuusta taabletka ama taleefanka casriga ah. Ciyaaraha waad wada ciyaari kartaan. Bandhigyada telefishanada carruurtu waxay horumariyaan ereyada ilmaha waxayna baraan waxyaabo kala duwan.

- Waa loo oggol yahay da'aha oo dhan
- Waxaa loo oggol yahay carruurta ka wayn 7 sano
- Waxaa loo oggol yahay carruurta ka wayn 12 sano
- Waxaa loo oggol yahay carruurta ka wayn 16 sano
- Kaliya dadka waawayn

- Waxa ku jira xadgudub
- Waxa kujira waxyaalo jinsi la xiriira
- Waxay sababi kartaa walwal
- Waxa ku jira isticmaal maandooriye

NOLOSHA MAALINKASTA IYO HAWLMAALMEEDKA

Ereyga luuqadda Fiinlaan ee "arki" macnihiisu waa nolol maalmeedka. Waxa jira hawlmaalmeedyo maalin kasta la qabto, kuwaas maalmaha lagu nooleeyo. Halkan Fiinlaan, ku dhawaad dadka oo dhami waxay la nool yihiin hawlmaalmeed, tusaale ahaan dugsiyada barbaarinta, dugsiyada caadiga ah iyo goobaha shaqada. Way u fududdahay ilmaha inuu qabto hawlmaalmeedka, marka hawlmaalmeedka dugsiga iyo gurigu ay isku mid yihiin. Waalidiintu waxay masuul ka yihiin nolol maalmeedka qoyska, oo waxay go'aamiyaan waxay reerku sameeyaan. Waalidiintu waxay la hadlaan carruurtooda waxayna tixgeliyaan fikradahooda, markay qorshaynayaan nolol maalmeedkooda. Nolol maalmeedka ayaa ka fudud hawlmaalmeedka. Hawlmaalmeedku marka uu jiro, waalidiintu waxay hubin karaan in carruurtu helaan hurdo ku filan, dibadda ku ciyaaraan oo ay helaan waqtiyo cunno oo caadi ah. Hawlmaalmeedka ayaa ah wax soo noqnoqda maalin kasta iyadoon isbaddalin, tusaale ahaan iyadoo la sameeyo hawlmaalmeed subaxnimo subaxdii iyo hawlmaalmeed fiidnimo fiidkii. Carruurta iyo dadka waawayn waa inay ogaadaan waxa la samayn doono subaxda xigta, maalinta iyo fiidka. Way fiican tahay in carruurta lagala hadlo hawlmaalmeedka.

Tusaale ku saabsan hawlmaalmeedka:
Hawlmaalmeedka subaxdii: toosidda, cadayga ilkaha, xirashada dharka, cunidda quraacda oo aadidda dugsiga ama barbaarinta. Hawlmaalmeedka fiidkii: cunista cunno fudud fiidkii nadiifinta toyga, cadayga ilkaha, xirashada dharka hurdada, akhriska sheekada xilliga hurdada iyo seexashada.

Badanaa waxaa jira laba hawlmaalmeed oo muhiim ah qoyska: hawlmaalmeedka cuntada iyo kan hurdada. Badanaa hawlmaalmeedka cuntada ayaa ka kooban quraac, qado, cunto fudud, casho iyo cuntada fudud ee fiidkii. Hawlmaalmeedka hurdada ee carruurta yaryar waxay ka kooban yihiin toosidda subixii, hurdo fudud iyo seexashada wakhti go'an oo fiidkii ah. Hawlmaalmeedka waxaa loo habeeyaa si waafaqsan saacadda. Tusaale ahaan cuntada, hurdo toosidda iyo seexashadu waxay dhacdaa waqtiyo gaar ah oo maalinta ah.

Hawlaha maalinlaha iyo hawlmaalmeedku waxay ilmaha u horseedaan dareen badbaado. Marka maalin kasta isla wax soo noqdaan, ilmuhu wuxuu ogaan doona waxa xiga ee dhacaya. Xiitaa ilmaha yar wuxuu baran doonaa waxa dhaca kadib marka ilkaha la cadayo ama qadada. Hawlmaalmeedku wuxuu yarayn karaa isafgaranwaaga wax walbana wuu sahlaa.

Carruurtu waxay leeyihiin hawlmaalmeedyo maalinle ah oo kala duwan da'aha kala duwan. Carruurta yar yari waxay uga baahan yihiin caawinaad dheeraad ah qof wayn. Marka qoysku leeyahay hawlmaalmeedyo aan daah saarnayn, carruurtu waxay baran doonaan inay u noolaadaan nolol maalmeedkooda si madaxbanaan. Qoys walba wuxuu leeyahay hawlmaalmeed u gaar ah, oo way ka duwanaan karaan qoysaska kale kuwadooda. Haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo hawlmaalmeedka, kala hadal dugsiga barbaarinta ilmahaaga ama rugtaada caafimaadka hooyada.

ADEEGYADA LOOGU TALOGALAY QOYSASKA UBADKA LEH

Rugta Caafimaadka Hooyada

Haweenka uurka leh, qoysaska filanaya ilmo iyo carruurta ay da'doodu ka yar tahay 7 sano, qoysaskoodu waa macaamiil rugta caafimaadka hooyada. Rugta caafimaadka hooyadu waxay daryeeshaa arrimaha caafimaadka. Waxaa jooga kalkaaliyeyaal caafimaad iyo dhakhaatiir ka shaqeeya rugta caafimaadka hooyada.

Rugta caafimaadka hooyadu waxay la socon doontaa caafimaadka haweenayda uurka leh iyo koritaanka iyo horumarka uurjiifka. Kadib dhalmada, rugta caafimaadka hooyadu waxay ilaalisaa caafimaadka hooyada oo ay la socotaa ka soo kabsashadeeda dhalmada. Rugta caafimaadka hooyadu sidoo kale waxay ka caawisaa arrimaha ka hortagga uurka.

Koritaanka ilmaha iyo horumarkiisa waxaa lagula socdaa si joogto ah rugta caafimaadka hooyada. Miisaanka ilmaha iyo dhererkiisa ayaa la cabiraa, araggiisa, maqalkiisa iyo horumarka jireed iyo waliba horumarkiisa xagga barashada xirfadaha kala duwan ayaa la hubiyaa. Ilmuhu wuxuu ka helaa dhammaan tallaalada uu u baahan yahay rugta caafimaadka hooyada.

Rugta caafimaadka hooyadu waxay talo iyo kaalmo ka siisaa waalidiinta xagga barbaarinta iyo la noolaanshaha nolol maalmeedka. Rugta caafimaadka hooyada, waxaad u sheegi kartaa wixii walwal ah ee aad ka qabto ilmaha ama qoyska.

La-talinta qoyska

La-talinta qoyska waxaa loola jeedaa in la taageero qoysaska. La-talinta qoyska looma jeedo arrimaha caafimaadka, laakiin waa ka wada-hadalka arrimaha. La-talinta qoysku waxay qoysaska ka caawin kartaa arrimaha la xiriira barbaarinta, horumarka ilmaha iyo xiriirka. La-talinta qoyska waxaa ka mid ah ka wada hadalka arrimaha qoyska iyo talo bixinta, iyo sidoo

kale samaynta noocyo kala duwan oo baaritaanno iyo qiimayno ah.

Waqti ayaad ballansan kartaa la-talinta qoyska, haddii qoyska dagaal badan ka dhex jiro, aad dhibaato ku qabto xiriirka ama haddii aad qabtid dhibaato xagga nolosha ah sida cudur daran. La-talinta qoysku waxay kaloo ka caawisaa arrimaha la xiriira dugsiga ilmaha, sida xoogsheegashada iyo maqnaanshaha.

Markay waalidiintu isfuraan, la-talinta qoysku waxay gacan ka gaysan doontaa xallinta arrimaha la xiriira ilmaha iyo nolol maalmeedkiisa, sida in ilmuhu la noolaan doono hal waalid ama labada waalid kolba mid. Waqti ayaad u qabsan kartaa ballanta la-talinta qoyska, ama marka hore waxaad ka wada hadli kartaan arrimahan rugta caafimaad hooyada, oo kaa caawin doonta inaad ballan u qabsato la-talin qoys.

Shaqada Bulshada ee Qoysaska

Shaqada Bulshada ee Qoysasku waxay siisaa caawimo iyo hagitaan barbaarinta iyo korinta carruurta. Waxaad macmiil u noqon kartaa adeegyada shaqada bulshada ee qoysaska adigoo u maraya rugta caafimaadka hooyada, dugsiga ama dugsiga barbaarinta carruurtaada. Waxaad sidoo kale la xiriiri kartaa xafiiska shaqada ee bulshada laftaadu. Shaqaalaha bulshada ayaa soo booqan doona gurigaaga, kaala hadli doona oo samayn doona qorshe ay ku caawiyaan qoyskaaga. Adeegaha bulshadu wuxuu ku siiyaa talo ku saabsan waxyaabo kala duwan sida barbaarinta carruurta iyo hawlmaalmeedka nolol maalmeedka. Shaqada Bulshada ee Qoysaska ayaa ka caawin doonta oo ka taageeri doonta waalidiinta sidii ay ula qabsan lahaayeen nolol maalmeedka. Adeegaha bulshada ayaa ah mid xirfad u leh qarinta sirta, sidaa darteed waad u sheegi kartaa adeegaha xiitaa arrimaha adag.

Daryeelka Ilmaha

Waalidiintu had iyo jeer waxay masuul ka yihiin barbaarinta iyo horumarka ilmahooda. Mararka qaarkood waalidiintu ma daryeeli karaan carruurtooda, markaasi ayaa bulshada reer Fiinlaan ay caawin doontaa. Halkan Fiinlaan, badbaadada iyo nabadgelyada ilmaha waxaa ilaalinaaya sharciga.
Ilmuhu wuxuu xaq u leeyahay in la badbaadiyo oo uu ku noolaado bii'ad amaana. Qoysku wuxuu u baahan yahay adeegyada daryeelka ilmaha, haddii aysan badbaado ku ahayn guriga, waalidiintu ayna daryeelayn carruurtooda ama ilmuhu uu khatargelinayo nabadgelyadiisa iyo badbaadadiisa. Adeegga daryeelka carruurtu wuxuu taageeraa oo uu hagaa qoysaska gaar ahaan xilliyada xaaladaha adag iyo dhibaatooyinka.

Daryeelka carruurta waxaa xukuma sharciga, sidaa darteed dhammaan go'aamada ka soo baxa adeegydaa daryeelka carruurtu waxay ka yimaadaan sharciga Fiinlaan. Mararka qaarkood adeegga daryeelka carruurtu wuxuu sameeyaa waxyaalo aan tabaruc ahayn, go'aanadanna waxaa loo gaaraa iyada oo maskaxda lagu hayo danaha ugu wanaagsan ee ilmaha.

Waa muhiim inaad caawimaad weydiisatid sida ugu dhaqsaha badan. Halkan Fiinlaan, ujeedada ayaa ah in markasta la taageero qoysaska inta ugu badan ee suurtogalka ah, si qoysku u fiicnaado. Dariiqa ugu dambeeya ee adeegyada daryeelka carruurtu waa in ilmaha la geeyo meel lagu hayo. Ilmaha ayaa meel lagu hayo la geeyaa, markii aanu la noolaan karin waalidiintiisa. Gaynta meel lagu hayo micnaheedu waa in qof kale uu ku daryeelayo ilmaha meel ka baxsan guriga qoyskiisa. Ilmaha waxaa la geeyaa meel lagu hayo kaliya xaalad, halkaas oo koritaanka ilmaha iyo horumarkiisa si dhab ah loogu xadgudbo ama ilmuhu si dhab ah khatar u gelinayo horumarkiisa ama badbaadadiisa. Ka hor inta ilmaha aan la gayn meesha lagu hayo, qoyska waxaa la siin doonaa noocyo badan oo caawimaad ah si xaaladda loo wanaajiyo. Qof kasta wuu la xiriiri karaa oo caawimaad waydiisan karaa adeegyada daryeelka carruurta.

3.

CAAFIMAADKA

Dhammaan dadka deggan Fiinlaan waxay xaq u leeyihiin adeegyada daryeelka caafimaadka. Shuruucda Fiinlaan waxay dhigayaan in adeegyo daryeel caafimaad iyo bulsheed oo ku filan la siiyo qof walba. Halkan Fiinlaan, adeegyada daryeelka caafimaadka waxaa bixiya (tusaale ahaan) rugaha caafimaadka carruurta, dugsiyada, rugaha daryeelka ilkaha, xarumaha caafimaadka iyo cusbitaalada iyo sidoo kale adeeg bixiyayaal gaar loo leeyahay oo badan.

Adeegyada dadweynaha waxaa lagu taageeraa cashuuraha. Adeegyada dadweynuhu waa bilaash, ama waxay lahaan karaan qayb yar oo qofku ka masuul yahay inuu iska bixiyo kharashka. Qof kastaa wuxuu xaq u leeyahay inuu helo adeegyada daryeelka bulshada iyo caafimaadka. Tan ayaa mararka qaarkood micnaheedu yahay inay jiri doonaan saf loo galo adeegyada, oo waa inaad sugto inta uu dhakhtar ku arkayo.

Waxaa kale oo suurtogal ah in la ilaaliyo ballamaha adeegyada daryeelka caafimaadka ee gaarka loo leeyahay (dhakhaatiirta, iwm) halkan Fiinlaan. Adeegyadan oo kale guud ahaan waa qaali, laakiin maaha inaad muddo dheer sugto. Haddii bixiyaha daryeelka caafimaadka dadweynuhu uusan awoodin inuu bixiyo adeeg loo baahan yahay, adeeggan waxaa laga iibsan karaa bixiye gaar ah. Xaaladaha noocan ah, adeeggu wuxuu la qiime noqon doonaa sidii uu ahaan lahaa bixiyaha daryeelka caafimaadka dadweynaha.

Heerka daryeelka qofku helo, iyo heerka xirfadda ee shaqaalaha daryeelka caafimaadka, ayaa ka madaxbannaan goobta daawaynta. Halkan Fiinlaan, shaqaalaha daryeelka caafimaadka ee gaarka loo leeyahay iyo kuwa dawliga ahba dhammaantood waxay qaateen tabobar isku mid ah.

Hubso inaad ogaato lambarada taleefanada ee adeegyada ilkaha, xarunta caafimaadka, iyo cusbitaalka meesha aad deggan tahay! Sidoo kale, ka fikir mid ka mid ah arrimaha caafimaadkaaga ee u baahan kara adeegyada kor lagu soo sheegay. Badanaa, adeegyo badan ayaa la heli karaa oo ay adkaan karto in la helo midka saxda ah.

Haddii aadan hubin halka laga helo caawimaad, qof kala hadal waxyaabaha ku saabsan welwelkaaga caafimaad.

XARUMAHA CAAFIMAADKA, CUSBITAALADA IYO ADEEGYADA CUSBITAALADA EE GURMADKA AH

Xarun caafimaad iyo cusbitaal waa laba waxyaabood oo kala duwan. Markaad jirran tahay, ama aad qabto nooc kale oo caafimaad darro ah, waxaa muhiim ah inaad ogaato tallaabooyinka ay tahay inaad qaaddo.

Degmooyinka badankoodu Fiinlaan waxay leeyihiin lambar taleefan oo u gaar ah oo loogu talogalay qiimaynta baahiyaha daryeelka caafimaadka. Haddii aad soo wacdo lambarkan, waxaa kaaga jawaabaya xirfadle daryeel caafimaad oo tabobaran, oo qiimayn doona nooca daryeelka aad u baahan tahay. Dhamaan xaaladaha caafimaadka laguma daaweeyo xarun caafimaad ama cusbitaal. Haddii aad macaamiil daryeel caafimaad u tahay rugta caafimaadka carruurta, waxaad sidoo kale halkaas kaga hadli kartaa waxyaabaha ku saabsan welwelkaaga caafimaad ee aan degdegga ahayn.

Xarumaha caafimaadku guud ahaan waxay furan yihiin Isniinta ilaa Jimcaha, inta u dhaxaysa 8 subaxnimo ilaa 4 galabnimo. Xarunta caafimaadka, dhakhaatiirta iyo kalkaaliyayaasha caafimaadku waxay u adeegaan bukaanada jirran, iyo bukaanada la kadeedan cudurrada muddada dheer. Waxaad sidoo kale u aadi kartaa xarun caafimaad si aad u qiimayso baahiyaha daawaynta, iyo daawaynta dhaawacyada fudud. Xarumaha caafimaadku waxay talo caafimaad u fidiyaan dadka deggan agagaarka.

Cusbitaalada waxay furan yihiin 24 saac maalintii. Cusbitaaladu waxay leeyihiin waaxyo sida qaybta dhalmada, waaxda daryeelka degdegga ah, qaybta bukaan-jiifka, iyo shaybaarka. Rugaha bukaan-socodku waxay bixiyaan daawayn cudurro kala duwan. Cusbitaalada, qalliino ayaa lagu sameeyaa oo daawayn daryeel caafimaad oo takhasus leh ayaa la bixiyaa. Si aad u tagtid cusbitaalka, waxaad u baahan tahay gudbin. Gudbinta waa dokumenti elektiroonig ah ama warqad xaashi ah oo uu bixiyo xirfadle daryeel caafimaad. Gudbinta, waxaad heli kartaa daryeel caafimaad oo takhasus leh waxaana lagu siin karaa baaritaanno kala duwan, sida raajo iyo tijaabooyin shaybaar.

Rugaha daryeelka caafimaadka waxaad ka heli kartaa daryeel degdeg ah maalintii maalmaha shaqada. Wac rugtaada caafimaadka deegaanka oo u sheeg dhibaatada aad la kulanto. Kalkaalisada caafimaad ayaa qiimayn doonta haddii aad u baahan tahay inaad u timaadid oo uu dhakhtar ku arko. Kalkaalisadu sidoo kale waxay ku bixin kartaa tilmaamaha daryeelka guriga dhexdiisa taleefanka.

Xarumaha caafimaadku waxay xiran yihiin fiidkii iyo Sabtiyada iyo Axadaha. Inta lagu jiro fiidka iyo habeenka (4:00 galabnimo - 08:00 subaxnimo), dadku waxay badanaa wacaan cusbitaalka, oo leh waaxda gurmadka guud. Waaxda gurmadka degdegga ah ee cusbitaalka waxaa loogu talogalay xaaladaha u baahan daryeel degdeg ah. Xaaladaha noocan ah waxaa ka mid ah (tusaale ahaan) neefta oo ku qabata, feedho xanuun, jabjab, iyo nabarro iyo xanuunno aan sugi karin in la daaweeyo. Waad aadi kartaa cusbitaalka haddii taleefanka laguu sheego inaad tagi karto. Haddii xanuunkaagu aanu u baahnayn daryeel degdeg ah, ballan ka qabso xarunta caafimaadka markay furan tahay. Xaaladaha naf-gooynt ah, marwalba wac lambarka gurmadka degdegga ah 112.

DARYEELKA ILKAHA EE CARRUURTA

Halkan Fiinlaan, waxaanu si taxaddar leh u daryeelnaa ilkaheena. Waalidiintu waxay masuul ka yihiin daryeelka ilkaha ee carruurtooda yaryar. Hawlmaalmeedka daryeelka ilkaha caadiga ah ee Fiinlaan waa inaad cadaydo ilkahaaga laba jeer maalintii, subaxa iyo fiidka.

Daryeelidda ilkaha (sida, cadayga), iyo isticmaalka

burushka cadayga, ayaa la bilaabaa isla marka ilmaha ilkihiisa ugu horreeyaa soo baxaan. Baaritaanka ugu horreeya ee afka ilmaha waxaa la qabtaa markuu gaaro 6 bilood. Waxaa laguu soo diri doonaa ogaysiin (boostada) si aad u gayso ilmaha baaris. Baadhitaanka ugu horreeya kadib, ilmuhu caadiyan wuxuu mari doonaa baaritaanka afka iyo ilkaha sanadkiiba mar.

Waa inaad tagtaa ballamaha aad ka qabsato kaaliyaha ilkaha. Kaaliyaha ilkaha wuxuu la xiriiri karaa adeegyada ilaalinta ilmaha haddii uusan awoodin inuu la xiriiro qoyska ilmaha. Adeege ka socda adeegyada ilaalinta ilmaha ayaa markaa baari doona sababta aadan u tagin ballamahaaga laguu qabtay, iyo inaad awood u leedahay inaad daryeesho ilmahaaga.

Carruurta ka yar 10 sano caadiyan ma yaqaanaan sida ilkaha loo cadaydo. Ilmuhu si madaxbannaan ayuu u cadayan karaa ilkahiisa, laakiin waa shaqada qofka wayn inuu hubiyo in ilkaha ilmaha si sax ah loo cadayay. Sii ilmahaaga kaniiniyada xylitol ama xanjada la calashado kadib cunto kasta.

Haddii ciridka ilmahaagu dhiigo inta lagu jiro cadayga, tani waxay calaamad u tahay xanuun ka jira cirridka. Cudurka cirridka waxaa sida caadiga ah keena ilkaha oo aan si fiican loo cadaynin, sidaa darteed haddii aad aragtid cirrid buka, waxaa muhiim ah inaad samayso shaqo fiican oo cadayga. Ha joojin cadayga ilkaha ilmahaaga, xiitaa haddii burushku waxoogaa xanuun leeyahay. Natiijooyinku ugu dambayntii waxay u fiicnaan doonaan ilmahaaga.

Markuu ilmuhu dhasho, afkiisa ma laha wax bakteeriya oo xun oo ilkaha wax u dhinta. Ha u oggolaan xubnaha kale ee qoyska inay isticmaalaan isla qaadada loo isticmaalo quudinta ilmahaaga - tani waxay u horseedi doontaa bakteeriyada xun inay u haajiraan afka ilmaha. Ilmahaagu waa inuu had iyo jeer lahaadaa qaaddo u gaar ah oo uu wax ku cuno. Weligaa ha ku siinin ilmahaaga juus, cabitaanno fudud, ama cabbitaanno kale oo sonkor leh musaasadda carruurta. Waxay burburin doonaan ilkaha ilmaha.

Cadayga ilkaha wuxuu noqon karaa waqti wadaag fiican adiga iyo ilmahaaga. Adiga oo cadayaya ilkaha ilmahaaga, labadiinaba waad heesi kartaan oo aad ku raaxaysan kartaan. Waxaad sidoo kale ka dhigi kartaa cadayga inaad gashaan tartan yar oo xiiso leh. Dhammaadka, waxaad siin kartaa ilmahaaga istikar oo loogu talogalay ilkaha si fiican loo cadayey. Haddii cadayga u yahay khibrad wanaagsan, ilmahaagu wuxuu u badnaan doonaa inuu ilkahiisa si taxaddar leh u cadayo, dhibaatooyinkana waa laga fogaan doonaa.

CARRUURTA KU XANUUNSAN GURIGA

Carruurta jirran guud ahaan gurigooda ayaa lagu daryeelaa. Halkan Fiinlaan waa caadi in lagu bukoodo cudurada xilliyeed qaarkood. Qaar ka mid ah cudurada noocan oo kale ah waa qandho, ifilo (hargab), calool xanuun (matag) iyo shuban. Xaaladahani uma baahna daryeel cusbitaal, umana baahnid inaad ugu yeerto ambalaas iyaga.

Haddii ilmahaagu buko, waa inaan laga kaxayn guriga (tusaale ahaan, la gaynin tukaanka, ama inuu soo booqanin asxaabta ama ayeeyooyinka/awoowayaasha). Haddii ilmahaagu bukoodo, u sheeg dugsigiisa ama xarunta xannaano-maalmeedka.

Waddanka Fiinlaan waa caadi in carruurtu u bukoodo hargabka. Calaamadaha caamka ah ee hargabka waxaa ka mid ah qufaca, qandho, iyo duuf. Hubso inaad ku haysato heerkulbeeg, iyo daawooyinka xanuunka biiya ee carruurta iyo dadka waawayn, gurigaaga. Waxaad ka iibsan kartaa alaabtan farmashiyaha. Haddii aad soo wacdid ama aad u tagto waaxda gurmadka degdegga ah ee cusbitaalka, kalkaalisada ayaa ku waydiin doonta haddii ilmahaagu qabo qandho. Ilmahaagu qandho ayuu leeyahay haddii heerkulbeegu muujiyo wax ka badan 37.5 digrii Celsius. Baro sida loo isticmaalo heerkulbeega si sax ah. Waxaad u siin kartaa ilmahaaga dawooyinka xanuunka biiya iyadoo la raacayo tilmaamaha lagu siiyay.

Hal marqaadasho oo daawo ah ayaan daruuri ka dhigi doonin ilmahaaga inuu fiicnaado – waxay qaadan kartaa dhawr marqaadasho. Xusuusnaw inaad had iyo jeer isticmaasho gabal cusub oo softi ah marwalba oo aad sanka iska siimiso. Hubso in ilmahaagu cabo cabitaanno ku filan. Dareeraha ugu wanaagsan ee la cabbi karo waa biyo, ama juus sonkortu ku yar. La soco xaaladda guud ee ilmahaaga. Haddii ilmahaagu awood u leeyahay inuu wax cuno, wax cabbo oo ciyaaro, tani waxay guud ahaan macnaheedu tahay in aanu waajahayn xaalad gurmad degdeg ah. La xiriir rugta caafimaadka ilmaha ama xarunta caafimaadka haddii qandhada ilmahaagu si lama filaan ah u kacdo, ama ay sii jirto maalmo badan.

Gastroenteritis (matag) waa mid si aad ah laysku qaadsiiyo, badanaana u muuqda si kadis ah. Xaaladaha noocan ah, ilmahaaga waa in lagu daryeelaa guriga. Dadka cudurka caloosha qaba (gastroenteritis) waxay u muuqdaan inay luminayaan rabitaankooda cuntada, sidaa darteed hubi in ilmahaagu cabbo cabitaanno fara badan. La soco xaaladda guud ee ilmahaaga. Guud ahaan, gastroenteritis wuxuu jiraa hal maalin. Hase yeeshee, gastroenteritis wuxuu si fudud ugu faafi karaa xubnaha kale ee qoyska.

Shuban waxaa loola jeedaa saxarada jilicda san marka qofku saxaroonayo. Carruurta qaba shuban waa in lagu daryeelaa guriga; haddii ilmahaagu leeyahay shuban, waa inaad hubisaa inuu cuno oo uu cabo wax ku filan. La soco xaaladda guud ee ilmahaaga. La xiriir rugta caafimaadka ilmahaaga ama xarunta caafimaadka haddii xaaladda ilmahaagu ka sii darto. syö ja juo. Seuraa lapsen yleisvointia. Ota yhteyttä neuvolaan tai terveyskeskukseen, jos lapsen vointi menee huonoksi.

FARMASIGA IYO DAAWOOYINKA

Farmasiga, waxaad ka iibsan kartaa daawooyinka is-daryeelka bilaa warqad, iyo sidoo kale daawooyinka uu dhakhtarku soo qoray. Dawooyinka is-daryeelka waxaa ka mid ah (tusaale ahaan) daawooyinka hargabka, dawooyinka xanuunka biiya, iyo dawooyinka xasaasiyadda. Haddii cudurkaagu u baahan yahay daawo aadan ka heli karin farmasiga warqad la'aan, waa inaad u tagtaa dhakhtarka. Dhakhtarku wuxuu qiimayn doonaa inaad u baahan tahay daawo, oo haddii aad u baahatid, dhakhtarku wuxuu kuu qori doonaa dawo.

Farmasiga waxaad ka heli kartaa daawada laguu qoray adigoo tusaya waraaqda aad ka heshay dhaqtarka, kaar ama dokumenti kale oo caddaynaya aqoonsigaaga, ama kaarkaaga KELA. Hayso kaarkaaga KELA wakhtiyada ay tahay inaad daawo ka iibsato (ama aad hawl kale ka qabsato) farmasiga. Kaarku wuxuu kuu oggolaanayaa inaad magdhaw u hesho kharashyada daawada sida ku xusan Sharciga Caymiska Caafimaadka - sida, sicir-dhimis daawooyinka farmasiga.

Farmasiga, waxaad ka iibsan kartaa daawooyinka lagu daaweeyo xanuunnada iyo xanuunnada, hargabka, iyo qandhada. Daawooyinkaani way ku kala duwan yihiin dadka waawayn iyo carruurta. Haddii aad u iibsanayso daawo ilmahaaga, kala tasho shaqaalaha farmasiga si aad u hubiso in daawadu ku habboon tahay carruurta, si loo caddeeyo qiyaasta habboon ee carruurta la siinayo. Waa fikrad fiican inaad adigu garato inta ilmahaaga miisaankiisu yahay, sababtoo ah marqaadashada daawada badanaa waxay ku xiran tahay miisaanka. La hadal shaqaalaha farmasiga haddii aad u baahato caawimaad.

Farmasiga, waxaad ilmahaaga u heli kartaa kiniiniyada Fiitamiin D. Fiitamiin D-gu aad ayuu muhiim ugu yahay carruurta: waxay xoojisaa lafaha iyo murqaha. Qofku wuxuu ka heli karaa fiitamiin D ilaha sida iftiinka qoraxda. Kaabista fiitamiin D-ga ayaa laga isticmaalaa gudaha Fiinlaan sababtoo ah qorraxdu inta badan si fiican uma soo baxdo halkan.

Mararka qaar, farmasigu wuxuu ku siin doonaa daawo magac ka duwan ku qoran waxa adiga kuu qoran. Daawooyinka farmasigu waxay leeyihiin isla saamayn la mid ah tii daawada adiga laguu soo qoray, laakiin waa ka jaban yihiin. Daawada jaban ayaa la siiyaa qof walba.

Farmasiga, dawooyinka dhakhtarku qoro waa in laga iibsadaa rugta dawooyinka la qoro oo gooni ah. Qaado lambar si aad u hesho booskaaga safka, oo marka lagu soo gaaro, codso daawooyinka aad u baahan tahay.

Shaqaalaha farmasiga waxay daawooyinkaaga si toos ah ugu dhajin doonaan kiish bac ah; muhiim ma ahan inaad mar labaad ka soo bixisid goortaad u tagayso khasnajiga. Farmasiyada qaarkood, waxaad toos uga bixin kartaa lacagta daawooyinka rugta daawada la qoro. Xaaladaha kale, shaqaaluhu waxay ku siin doonaan warqad yar oo aad u geeyso khasnajiga. Warqaddan yar, khasnajigu wuxuu ku arki doonaa macluumaadka qiimaha. Dadka kale uma baahna inay arkaan daawooyinka aad isticmaalaysid.

XAALADAHA GURMADKA DEGDEGGA AH

Lambarka gurmadka degdegga ah waa 112. Kaliya wac lambarkan gurmadka degdegga ah haddii xaaladdu halis tahay ama nafta halis geliso. Xaaladaha noocan ah waxaa ka mid ah (tusaale ahaan) wadne istaag, weerar, shil baabuur, dab, dhac, ama dhacdooyin kale oo halis ah. Waxaad sidoo kale wici kartaa lambarka xaaladda gurmadka degdegga ah haddii aad u baahan tahay boolisku inay kuugu yimaadaan goobtaada. Xarunta gurmadka degdegga ah ayaa kaa caawin doonta taleefanka oo kugu wargalin doonta inaad wacday meesha saxda ah. Lambarka gurmadka degdegga wuxuu kuu oggolaanayaa inaad la xiriirto booliska, waaxda dab-damiska, ama adeegyada ambalaaska.

Wicitaanka lambarka xaaladda gurmadka degdegga ah waa lacag la'aan - taas micnaheedu waa, waad soo wici kartaa xiitaa haddii aanay lacag kuugu jirin taleefankaaga. Sidoo kale waad wici kartaa lambarka xaaladda gurmadka degdegga ah xiitaa haddii taleefankaaga lagaa xiray.

Ha wicin nambarka degdegga ah jirrooyinka caadiga ah, sida haddii ilmahaagu matagayo ama haddii aad leedahay xanuun dhabarka ah. Xaalad caadi ah oo ku lug leh jirro ama xanuun, la xiriir xaruntaada caafimaadka maalintii. Sabtida iyo Axadda, iyo fiidka iyo wakhtiga habeenkii, wac waaxda gurmadka degdegga ah ee cusbitaalka.

Markaad wacdo lambarka xaaladda gurmadka degdegga ah, waxaa lagu waydiin doonaa su'aalo, baahidaada caawinaaddana waa la qiimayn doonaa. Waxaa lagugula talin doonaa taleefanka wixii ku saabsan waxaad samayn lahayd. U sheeg qofka dhinaca kale ee taleefanka magacaaga, waxa dhacay, iyo cinwaanka halka looga baahan yahay caawinaad. Ha dhigin taleefanka ilaa laguu oggolaado inaad sidaa samayso. Wac lambarka xaaladda gurmadka degdegga ah marka aad xaalad halis ah ku jirto. Wac lambarka xiitaa haddaadan ugu hadlin luuqadda reer Fiinlaan si fiican! Xarunta gurmadka degdegga ah (oo sidoo kale loo yaqaan barta jawaab celinta amniga dadweynaha) ayaa kuu keeni karta turjumaan haddii loo baahdo.

Ku soo degso lambarka 112 ee Suomi app taleefankaaga. Haddii aad taleefan ka soo wacdo appka, waxay si toos ah ugu wargalin doontaa xarunta gurmadka degdegga ah goobta aad deggan tahay!

BIOJÄTE
SEKAJÄTE
KIERRÄTYS

4.

KU NOOLAANSHAHA FIINLAAN

Halkan Fiinlaan, gurryeyntu waa mid ka mid ah xuquuqaha aasaasiga ah ee qof walbaa haysto, waana aamin in lagu noolaado degmo kasta. Guryeynta waa la kiraysan karaa ama waa la iibsan karaa. Halkan Fiinlaan, dadku inta badan waxay ku nool yihiin dhismayaal abaarmen ah, guryo saf ah, guryo laba jibbaaran, iyo guryo go'an. Kaligaa waad noolaan kartaa, ama waxaad wada noolaan kartaan lammaanahaaga, qaraabadaada, waalidiintaada iyo walaalahaaga, ama saaxiibbadaa.

Halkan Fiinlaan, markii qofku marka ugu horrayso guri helo, caadi ahaan waa mid kiro ah. Markaad u guurto guri kiro ah, waxaad milkiilaha guriga kala saxeexaysaan heshiis kiro guri. Kiraystayaasha guryaha waa inay ogaadaan xuquuqdooda iyo waajibaadkooda xagga guryeynta. Waa muhiim inaad kirada ku bixiso waqtigeeda, iyo inaad si joogto ah u ilaaliso guriga aad kiraysato. Sidoo kale, waa inaad raacdaa xeerarka ururka guryeynta, oo xusuusnaato inaad qashinkaaga kala soocdo. Haddii dakhligaagu hooseeyo, waxaad ka heli kartaa taageero maaliyadeed KELA (tusaale) bixinta lacagta kirada.

Guryeynta la kiraysto waxay leeyihiin masuuliyado. Arrimaha guryeynta la xiriira qaarkood waa masuuliyadda milkiilaha, qaar kalena waa masuuliyadda kiraystaha. Arrimaha qaarkood waa shaqada shirkadda dayactirka inay wax ka qabato. Waa muhiim inaad barato aagaggan masuuliyadeed, si aad ugu dhaqanto si habboon oo aadna u ogaatid cidda lala xiriirayo xaaladaha dhibaatooyinka.

Qaybtani waxay ka hadlaysaa arrimaha muhiimka ah ee la xiriira guryeynta oo ay ku ufiican tahay inaad wax ka ogaatid. Si taxaddar leh u bar naftaada xaqiiqooyinkan, si aad uga dhigto inaad ugu noolaato gurigaaga sida ugu fudud uguna raaxada badan ee suurtogalka ah.

HESHIISKA KIRADA

Markii aad kiraysato abaarmen ama guryeyn kale, waxaad saxeexaysaa heshiis kiro (oo sidoo kale loo yaqaan heshiis ijaareed). Heshiiska kirada waa dokumenti ay ku qoran yihiin macluumaad ku saabsan milkiilaha iyo kiraystaha, iyo macluumaadka ku saabsan ku noolaanshaha goobta la kiraystay. Markaad saxeexdo heshiiska, waxaad aqbashay qodobada iyo shuruudaha heshiiska. Wax kastoo lagu heshiiyay heshiiska kirada lagama gorgortami karo kadib markii heshiiska la saxeexo. Had iyo jeer hayso koobigaaga heshiiska kirada - ha lumin ama ha tuurin.

Heshiiska waxaa ku jiraya qaddarka lacagta kirada, iyo taariikhda marka bixinta kirada la gaarayo. Sidoo kale heshiiska waxaa ku jira lambarka xisaabta milkiilaha. Kirada ka sokow, qodobada heshiiska ayaa sidoo kale waxa ku jira ajrooyin kale, iyo qodobo iyo shuruudo kale oo la xiriira degganaanshahaaga goobtan. Ujrooyinka noocan oo kale ah waxaa ka mid noqon kara (tusaale ahaan) kharashyada biyaha, lacagta korontada, ama khidmadaha isticmaalka qolka dharka lagu maydho iyo meelaha baabuurta la dhigto.

Heshiiska kirada wuxuu ahaanayaa mid kumeel gaar ah ama ansax ah ilaa ogaysiis dambe. Heshiiska shaqaynaya ilaa ogaysiis dambe wuxuu sii ahaanayaa mid dhaqangalay ilaa uu buriyo kiraystaha ama milkiiluhu. Heshiiska kirada ee kumeel gaarka ah wuxuu shaqaynayaa muddo horay loogu heshiiyay (tusaale ahaan, 6 bilood).

Markaad saxeexdo heshiiska kirada, waa inaad had iyo jeer siisaa milkiilaha lacag deebaaji ah. Deebaajiga kiradu waa lacag dheeraad ah, oo u dhiganta 1 - 3 bilood oo kiro ah, oo aad milkiilaha siiso ka hor intaadan soo guurin. Tusaale ahaan, haddii kiradaadu tahay €500 bishii, deebaajigaaga ayaa noqon kara €1000. Deebaajiga waa in lagu bixiyaa waqtiga lagu heshiiyay. Markaad bixiso deebaajiga, waxaad heli doontaa furayaasha abaarmenkaaga kirada ah (ama dhisme kale). Markaad guurto, waxaa laguu soo celin doonaa deebaajigaagii, ilaa iyo inta aad bixisay dhammaan kharashyadii lagaa rabay oo dhan (kirada, iwm.), iyo ilaa iyo inta aad ilaalinaysay daryeelka habboon ee gurigaaga.

Heshiiska kirada oo shaqaynaya ilaa ogaysiis dambe, muddada ogaysiinta burintu waa hal bil. Tusaale ahaan, haddii aad buriso kiradaada 15ka Maarso, waa inaad bixiso kirada ilaa 30ka Abriil. Waa inaad siisaa milkiilahaaga ogaysiis qoran oo ah inaad guurayso. Heshiiska kirada ee kumeel gaarka ah lama tirtiri karo - wuxuu ku eg yahay taariikhda lagu heshiiyay heshiiska kirada.

XUQUUQDA KIRAYSTAYAASHA IYO MASUULIYADAHA SAARAN

Kirayste ahaan, waxaad leedahay labadaba xuquuq iyo waajibaadyo la xiriira degganaanshahaaga. Tusaale ahaan, waxaad xaq u leedahay inaad gurigaaga ugu noolaato si nabdoon oo raaxo leh. Tan micnaheedu waxaa weeye (tusaale) deriska looma oggola in ay rabsho ku geliyaan iyagoo buuqaya habeenkii. Xiitaa haddii milkiilahaagu fure u haysto abaarmenkaaga, ma gali karo oggolaansho la'aan. Haddii hoygaaga uu yaalo wax kasta oo khatar ku ah caafimaadkaaga - caaryada, tusaale ahaan - waad joojin kartaa heshiiska kirada iyadoo aanad wax ogaysiis muddo leh bixin.

Waajibaadkaaga ugu muhiimsan ee kirayste ahaan

waa inaad kirada ku bixiso waqtigeeda. Milkiilaha guriga ayaa ku ogaysiin doona haddii lacagta kiradu kor u kacdo. Caadi ahaan, lacagta kirada ayaa dib loo eegaa sanadkiiba mar. Waxaa laga yaabaa in aanay waxba iska baddalin, ama kor ay u kici karto. Waa waajib inaad raacdo qodobada iyo shuruudaha heshiiska kirada, iyo xeerarka ururka guryeynta. Waxaad sidoo kale masuul ka tahay inaad hubiso in martidaadu u hoggaansamaan sharciyadan, sidoo kale.

Waa inaad waydiisataa oggolaansho milkiilaha si (tusaale ahaan) loogu sameeyo wixii dib u qaabayn ah abaarmenkaaga. Haddii wax dayactir ah lagu samayn doono abaarmenkaaga (tusaale ahaan, shaqo biyogalin), waxaad xaq u leedahay inaad sii ogaato. Isla markaaba ogaysii milkiilahaaga, ama shirkadda dayactirka, haddii wax u muuqdaan inay jabeen ama cillad gashay (tusaale ahaan, haddii musqushaadu daadinayso). Haddii aad si ula kac ah waxyeello ugu keento gurigaaga, waa inaad adigu iska bixisaa kharashka khasaaraha. Milkiiluhu wuxuu kaa rabi karaa inaad leedahay caymis guri si uu u ilaaliyo gurigaaga iyo waxyaalaha ku jira. Waxaad ka heli kartaa caymiska shirkad caymis.

Sharciga wuxuu farayaa in dhammaan guryaha ay lahaadaan digniinta dabka, taas oo ah masuuliyadda kiraystaha inuu helo. Digniinta dabka waxaa badanaa lagu iibiyaa suuqyada waawayn ee cuntada. Waydiiso shirkadda dayactirka caawin rakibidda digniinta dabka.

ADEEGYADA DAYACTIRKA, IYO XEERARKA URURADA GURYEYNTA

Shirkadda dayactirku waxay wax ka qabataa hawlaha degdegga ah ee muhiimka ah ee gurigaaga. Shirkadda dayactirka ayaa la heli karaa 24ka saacadood maalintii. Macluumaadkooda xiriirka waxaad ka heli kartaa guddiga ogaysiiska (tusaale ahaan) mid ka mid ah jaranjarooyinka dhismahaaga. Sawir ka qaad guddiga ogaysiiska si aad taleefankaaga ugu sii hayso. Waa inaad la xiriirtaa shirkadda dayactirka haddii ay dhacdo cillad koronto, daadasho musqushaada ah, ama qasabado xiran. Arrimaha la xiriira kuleylinta iyo kuleyliyaasha sidoo kale waa masuuliyadda shirkadda dayactirka. Shirkadda dayactirka waxay sidoo kale dayactiraysaa dayrka dhismahaaga (simista, nadiifinta barafka, iwm.).

Shirkadda dayactirka ayaa kuu furi doonta albaabkaaga haddii aad si lama filaan ah u qufusho furayaasha oo gudaha yaala - waxaad u baahan tahay oo kaliya inaad wacdo shirkadda dayactirka oo aad waydiisatid inay kaa caawiyaan furitaanka albaabka. Furitaanka albaabada qufulan waa adeeg ay tahay inaad bixiso lacagtiisa.

Urur guryeyn oo kasta wuxuu leeyahay xeerar u gaar ah, oo laga heli karo boodhka ogaysiiska (tusaale ahaan) mid ka mid ah jaranjarooyinka dhismahaaga. Onlayn, waxaad ka heli kartaa tusaalooyin guud oo ah xeerarka degganaanshaha oo ku qoran luuqado badan oo kala duwan.

Ururo guryeyn oo badan ayaa leh xeerar isku mid ah. Mid ka mid ah xeerarka ugu muhiimsan ayaa la xiriira waqtiga xasilloonida. Tan macnaheedu waa in sanqadha codka dheer laga fogaado inta u dhaxaysa 10-ka habeenimo - 07-da subaxnimo. Intaa waxaa dheer, halkan Fiinlaan (xiitaa guriga qofka u gaarka ah) waa mamnuuc in sigaar lagu cabbo. Haddii ururka guryeyntu mamnuuc ka dhigaan cabidda sigaarka, kuma cabbi kartid xiitaa baalkonigaaga. Xaaladaha noocan ah, sigaar cabista waxaa loo oggol yahay oo kaliya aagga ay u qoondeeyeen ururka guryeyntu. La xiriir milkiilahaaga haddii xeerarka la jebiyo, oo dadka kale ay kugu dhibayaan gurigaaga.

Degganayaasha ayaa masuul ka ah nadaafadda

meelaha la wadaago. Meelaha la wadaago waxaa ka mid ah (tusaale ahaan) jaranjarooyinka, qashin qubka, iyo qolka dharka lagu dhaqdo. Ma dhigi kartid bushkuleetiyada ama baabuurta carruurta lagu riixo ilmaha jaranjarooyinka. Sidoo kale ma dhigi kartid qashin ama shay kale jaranjarada ama baalkoniga, khatarta dabka aawadeed.

Alaabada waawayn (alaabada guryaha lagu qurxiyo ama qalabka elektarooniga ah, tusaale ahaan) laguma tuuri karo goobta qashin qubka ee ururka guryeynta. Alaabada aan lagu tuuri karin qashinka qubka waa waajib in loo qaado dib u warshadaynta. Tani waxay gacan ka gaysanaysaa in aagga dayrku nadiif ahaado.

QASHINKA IYO DIB-U-WARSHADDAYNTA

Dib u warshadaynta waxaa loola jeedaa dib u adeegsiga qashinka iyo alaabada kale. Qashinka dib ayaa loo warshadeeyaa halkan Fiinlaan. Marka qashinka si sax ah loo kala sooco oo dib loo warshadeeyo, waxaa loo isticmaali karaa in wax cusub lagu sameeyo. Tusaale ahaan, dhalooyinka wax lagu shubto ama weelasha caagga ah ayaa la dhalaalin karaa oo laga samayn karaa waxyaabo cusub. Halkan Fiinlaan, qof walbaa wuxuu u baahan yahay inuu qashinka ku kala sooco gurigiisa, kadibna u qaado weelka saxda ah ee qashinka.

Kala sooca qashinkaaga iyadoo loo eegayo nooca shayga. Waxaa fiican inaad haysato weelal qashinka nooluhu burburin karo, warqadda, kartoonnada, caagagga, biraha, galaasyada iyo wasaqda kala duwan. Haddii aadan ku haysan weel qashin oo ku habboon nooc ka mid ah qashinka dibadda gurigaaga, qashinka u qaad rugta dib u warshadaynta. Had iyo jeer, tukaanada waawayn waxay ku leeyihiin xarun dib u warshadayn xagga dambe ah. Kuma tuuri kartid qashinkaaga weelka qashinka dhismaha kale. Ha ku tuurin qashinkaaga dhulka, duurka ama geedaha!

Qashinka daawooyinka (kaniiniyada duugga ah, iwm.) waa in lagu ridaa weelasha qashinka ee gurigaaga - taa baddalkeeda, waa in loo geeyaa farmasiilaha si loo tuuri karo. Qashinka, cuntada, taanboonka, ama kiimikooyinka aan la rabin waa inaan lagu tuurin suuliga, laakiin waa in lagu ridaa qashinka. Saliidda cunto karinta waa in lagu shubaa weel xidhan, ka dibna la raaciyaa qashinka kala duwan. Xaydha la fariisiyey waa in raaciyaa wasakhda nooluhu burburin karo. Ha ku shubin saliiddaada cunto karinta bullaacadda jikada - tani waxay xiri kartaa tuubooyinka bullaacadda.

Baytariyada waa inaan lagu dhex ridin qashinka, sababtoo ah way guban karaan oo dab ayey kicin karaan. Ku dabool labada cidhif ee baytariga la isticmaalay sharooto, oo baytariyadii aad isticmaashay u gee rugta dib u warshadaynta ee ku taal tukaanka.

Halkan Fiinlaan, waxaa caado u ah in la iibsado oo la iibiyo dharka la adeegsaday iyo waxyaabaha kale ee weli ku sii jira xaalad wanaagsan. Alaabada wali ku jirta xaaladdan oo kale ma aha qashinka in lagu tuuro: taa baddalkeeda, waad iibin kartaa ama waxaad ugu deeqi kartaa dadka kale. Yaree qaddarka qashinkaaga adigoo iibsanaya kaliya waxyaabaha aad u baahan tahay. Waxa kale oo aad qashinka gurigaaga ka samayn kartaa waxyaabo cusub: tusaale ahaan, daasadda duugga ah ee birta ah ayaa loo rogi karaa koob qalimada lagu rido, ama dhari-ubaxeed.

Qof qashinkii waa khasnadda qofka kale!

DAYACTIRKA IYO NADIIFINTA GURIGAAGA

Waa in gurigaaga si sax ah loo nadiifiyo loona dayactiro. Hoos waxaa ku qoran tabaha qaarkood ee loogu talogalay in gurigaagu nadiif ku ahaato, amaan iyo xasillooni ugu noolaato.

Bullaacadda dhulka ee musqushaada waa in la nadiifiyaa bishiiba mar. Haddii shabagyada bullaacadda dhulka iyo saxan bullaacadeedka musqusha si joogto ah loo nadiifiyo, ma xirmi doonaan. Waa inaanad ku tuurin wax suuliga kaas oo aan ku habboonayn halkaas (sida xafaayadda, qofyaha suufka, ama tuwaalada nadaafadda). Ha uga tegin wax alaabta guriga ee korontada ku shaqeeya ah dusha sare (tusaale ahaan) mashiinka dharka dhaqa marka aad ka tagaysid gurigaaga. Qalabka guriga ee korontada ku shaqeeya ee aan la damin ayaa sababi kara waxyeelo biyo ama dab.

Dharkaaga ku qallaji meel hawadu soconayso, sida musqusha. Haddii aad dharkaaga ku qallajiso (tusaale ahaan) qolkaaga jiifka, kadib waqti ka dib, qoyaanka ayaa ku badan doona gurigaaga oo dhaawici doona qaabdhismeedyadiisa. Ha ku qallajin dharka la dhaqay aagga qolka uumiga, maadaama tani ay halis dabeed keeni karto.

Hubso inaad si joogto ah u nadiifiso qalabkaaga jikada. Boodhka iyo wasakhdu waxay kordhiyaan halista dabka, waxayna waliba gaabin karaan cimriga qalabka guriga. Si joogto ah nadiifi shaandhada huudhka jikadaada. Shaandhadani waxay ku taal meel ka sarraysa foornada. Waxay muhiim u tahay dhaqista foornada oo si joogto ah ay u nadiifisaa qalabka wax lagu kariyo, si wasakhdu ayna ugu badan. Nadiifi foornada gadaasheeda (adoo meesha ka raraya foornada) ugu yaraan hal mar sanadkii. Dhaq qaboojiyaha oo barafka ka dhalaali barafeeyaha ugu yaraan hal mar sanadkii. Marka barafka aad ka dhalaalinayso barafeeyaha, dhig baaquliyo, weel kale iyo shukumaanno barafeeyaha hortiisa. Sidan, biyuhu kuma qulquli doonaan dhulka mana horseedi doonaan waxyeelo biyo.

Ku nadiifi gurigaaga si joogto ah, adoo isticmaalaya walxaha saxda ah. Tusaale ahaan, tukaanka, waxaad ka heli kartaa waxyaabo u gaar ah nadiifinta musqusha, jikada iyo dhulka. Waa inaadan ku dhaqin dhulka ama meelaha kale ee gurigaaga waxyaabo aad u ribban, sida koloraayt. Koloraayt waa inaan lagu darin biyo kulul, sababtoo ah markaa waxay soosaari doontaa uumi, kaasoo sababi kara dhibaatooyin caafimaad. Waxaa ugu wanaagsan in lagu dhaqo dhulka adoo isticmaalaya maro qoyan. Ha isticmaalin biyo aad u badan markaad maydhaysid dhulka. Isticmaalidda biyo aad u fara badan, iyo waxyaabo nadiifineed oo aad u ribban, waxay burburin doonaan dhulka iyo meelaha kale ee gurigaaga.

GUURISTA

Markaad go'aansato inaad guurto, waxa ugu horreeya ee aad u baahan tahay inaad samayso waa inaad hesho guri cusub. Buriso heshiiska kirada ee hoygaagii hore waqtigiisa (hal bil kahor guuritaanka). Ka dib markaad wax ka qabato waxyaalahan, waxaad bilaabi kartaa inaad ka hadasho arrimaha la taaban karo ee ku saabsan guuritaanka.

U diyaarso guuritaankaaga waqti ku filan. Iska diiwaangali adeegga korontada iyo caymiska guriga ee hoygaaga cusub waqti hore (sidaa darteed waxay ahaan diyaar wakhtiga aad guurayso).

Hadaad carruur leedahay oo aad u guurayso meel cusub, u diyaari adeegyada dugsiga iyo xanaanno-

maalmeedka. Xarumaha xannaano-maalmeedka iyo dugsiyadu waxaa loo baahan yahay in la ogaysiiyo marka carruurtu guurayaan. Waxaad sidoo kale hubin kartaa inaad u qalanto inaad ka hesho caawimaad guuritaan KELA.

Hal toddobaad ka hor intaadan guurin, ogaysii xafiiska boostada iyo xafiiska diiwaangalinta ee degmada. Bilaw xirxirasho alaabta ugu yaraan hal toddobaad kahor guuritaanka, si aadan ugu degdegin marka ay tahay inaad guurto. Sanduuqyadaada lagugu guurayo, ku qor waxa sanduuq kasta ku jiro. Tani waxay kuu noqon doontaa caawimaad markaad ku furaysid alaabtaada gurigaaga cusub.

Kahor intaadan furaha gurigaaga dhiibin, si taxaddar leh u nadiifi ugu dambayn. Ujeedada nadiifintan ugu dambaysa waa in la hubiyo in hoygaaga uu u nadiif yahay markaad guurto sida uu u ahaa markii aad soo degtay. Markaad samaynayso nadiifinta ugu dambaysa, iska hubi inaad nadiifiso foornada, dhaqdo qaboojiyaha, barafka ka dhalaaliso barafeeyaha oo daaqadaha dhaqdo. Musqusha, ku samee nidaamin aasaasi ah, oo nadiifi bullaacadda dhulka. Waa inaadan uga tagin shayna hoyga, ama aaggaaga kaydka. Wax walba waa in la qaadaa. Tusaale ahaan, ma dhigi kartid alaabta guriga duugga ah aagga qashinka dhismaha - waa in la iibiyaa, la bixiyaa, ama loo qaadaa dib u warshadaynta. Nadiifinta kama dambaysta ah waa masuuliyaddaada. Haddii nadiifinta aan si taxaddar leh loo samayn, markaa kharashaadka nadiifinta ayaa laga goyn karaa deebaajigaaga kirada.

Fure kasta oo lagu siiyay waa in lagu celiyo milkiilaha kadib nadiifinta ugu dambaysa. Haddii aadan soo celin furayaasha hoygaaga oo dhan, waxaad bixin doontaa kharashka lagu baddalo qufullada. Kadib marka furayaasha la soo celiyo, milkiiluhu wuxuu eegi doonaa guriga aad ka guurtay. Haddii si sax ah loo nadiifiyey, haddii aan waxba la jebin, iyo haddii aad kiradaada ku bixisay waqtigeeda, dib ayaa laguugu soo celin deebaajigaagii.

KAALMADA GURYEYNTA, IYO MAAMULIDDA KHARASHKAAGA

Haddii dakhligaagu hooseeyo, waxaad xaq u leedahay inaad hesho kaalmada kirada guryeynta. Kaalmada guryeynta waxaa loogu talogalay in lagu taageero lacagahaaga kirada. Caddadka kaalmada ayaa lagu go'aamiyaa kharashyada hoygaaga, meesha aad deggan tahay, xajmiga qoyskaaga, iyo kharashyada bil kasta ee qoyskaaga. Sidaa darteed, haddii (tusaale ahaan) mid ka mid ah asxaabtaada uu isna helayo kaalmada guryeynta, qasab ma ahan inaad heshid isla lacagta isagu helo. Caawimada guryeyntu kama badnaan karto 80% kharashaadkaaga hoygaaga. Kharashaadka hoyga waxaa ku jira kiradaada, iyo kharashka biyaha iyo kuleylinta. Waxaad sidoo kale dalban kartaa kaalmada aasaasiga ah ee dakhliga si ay kaaga caawiso bixinta kharashyadaada hoyga. Haddii aad hesho kaalmada dakhliga ee aasaasiga ah, waxaad sidoo kale ka codsan kartaa kaalmo KELA si aad ugu daboosho deebaajigaaga kirada. Intaa waxaa sii dheer, KELA ayaa kaa caawin kara kharashyada la xiriira guuritaanka, sida kharashaadka u raridda alaabtaada guriga cusub. KELA waxay ku siin kartaa kaalmo xagga deebaajiga ah ama taakulayn la xidhiidha guuritaanka haddii ay jirto sabab muhiim ah oo aad u guurto, sida kororka tirada qoyskaaga, kala tagidda lammaanahaaga, ama shaqo cusub.

Waxaad ka dalban kartaa dheefaha websaytka KELA, ama foomamka waraaqaha ah ee aad KELA ka heli karto.

Markii aad gudbinayso codsiyada, xusuusnaw inaad ku darto wixii lifaaqyo muhiim ah. Lifaaqyada

noocan oo kale ah waxaa ka mid noqon kara (tusaale ahaan) heshiiskaaga kirada, ama bayaanada bangiga ee dhawaa.

Noocyada kala duwan ee kaalmada ayaa kaliya daboolaya kharashka nolosha daruuriga ah. Waxaad gacan ka gaysan kartaa in la xakameeyo kharashaadkaaga nolosha adigoo isbaddalo yaryar ku samaynaya nolol-maalmeedkaaga.

Tusaale ahaan, waxaad si gooni-gooni ah u bixisaa kharashka biyaha iyo korontada gurigaaga. Dami nalalkaaga iyo aaladahaada korontada markii aadan isticmaalaynin. Qaado qubays degdeg ah, oo iska ilaali inaad khasaariso biyaha. Sug ilaa aad ka hesho dhar badan intaadan isticmaalin mashiinka dharka lagu dhaqo. Ha ku kululaynin gurigaaga biyo kulul oo qasabadda ka imanaya, ama foornada oo aad kululayso.

Halkan Fiinlaan, waxaa lagugula talinayaa inaad wax ka iibsato suuqyada alaabta duugga ah, oo aad dib u isticmaasho alaabadaadii hore. Suuqyada alaabta duugga ah, waxaad ka heli kartaa alaab guri, dhar iyo waxyaabo kale oo xaaladdoodu wanaagsan tahay oo qiimo jaban. Kaliya soo iibso waxaad u baahan tahay, oo boorsadaada ayaad mahadin doontaa!

5.

WAXBARASHADA IYO DUGSIGA CARRUURNIMADA HORE

Halkan Fiinlaan, waxbarashadu waa muhiim waxayna tahay mid tayo sare leh. Nidaamka waxbarashada ee reer Fiinlaan wuxuu ka kooban yahay xannaano-maalmeedka, dugsiga barbaarinta, dugsiga hoose, dugsiga sare, iyo tacliinta sare, taasoo macnaheedu yahay cilmiga farsamada iyo jaamacadaha. Waxbarashadu Fiinlaan waa lacag la'aan, qof walbana wuxuu fursad u leeyahay inuu iskuul tago. Celcelis ahaan waxbarashada reer Fiinlaan badanaa waa 12-15 sanadood si loo kasbado xirfad.

Jidka loo maro waxbarashadu wuxuu ka bilaabmaa waxbarashada carruurnimada hore, taasoo la micno ah xannaano-maalmeedka. Ilmahaaga waad gayn kartaa xannaano-maalmeedka markii ay ka yar yihiin hal sano, waana ku sii jiri karaan xannaano-maalmeedka ilaa ay ka gaarayaan 6 sano jir. Xannaano-maalmeedka, ilmuhu wuxuu bartaa xirfado muhiim ah iyo luuqadda reer Fiinlaan.

Halkan Fiinlaan, carruurtu waxay ka qaybgalaan dugsiga barbaarinta hal sano. Ilmaha waxaa lagu meelaynayaa dugsiga barbaarinta sanadka ay buuxiyaan 6 sano jir. Dugsiga barbaarinta wuxuu socdaa hal sano. Waxbarashada carruurnimada hore waxay ilmaha u diyaarisaa dugsiga.

Dugsiga aasaasiga ahi wuxuu bilaabmayaa sanadka ilmuhu buuxiyo 7 sano. Dugsiga hoose/dhexe ee Fiinlaan wuxuu socdaa sagaal sano. Waxbarashada caruurnimada ee Fiinlaan waa khasab. Taas macnaheedu waa inay waajib tahay in carruurtu kaqaybgalaan waxbarashada aasaasiga ah.

Carruurtu waxay codsadaan waxbarashada dugsiga sare kadib dugsiga hoose/dhexe. Dugsiyada darajada labaad ee ugu badan waa dugsiga sare iyo waxbarashada xirfadaha. Waxbarashada dugsiga sare waa bilaash, laakiin qofku waa waajib inuu iibsado buugaag iyo qalab waxbarasho. Waxbarashada dugsiga sare waxay socotaa qiyaastii saddex sano. Waxbarashada dugsiga sare kadib, waad sii wadan kartaa waxbarashada sare. Waxbarashada sare waxaa bixiya jaamacadaha iyo cilmiga farsamada.

Waa muhiim in la ogaado dugsiga iyo xannaano-maalmeedka, maadaama ay qayb muhiim ah ka yihiin nolosha ilmahaaga ee Fiinlaan. Marka xigta waxaanu ka hadlaynaa waxa waxbarashada carruurnimada hore iyo waxbarashada dugsiga hoose/dhexe, iyo sababta ay muhiim ugu yihiin ilmahaaga. Qaybtani waxay sidoo kale bixinaysaa hagitaan ku saabsan sida loola macaamilo xannaano-maalmeedka iyo dugsiga.

XANNAANO-MAALMEEDKA IYO DUGSIGA BARBAARINTA

Waxbarashada carruurnimada hore waxaa sidoo kale loo yaqaan xannaano-maalmeed. Dhammaan carruurtu waxay xaq u leeyihiin xannaano-maalmeed. Halkan Fiinlaan, carruurtu waxay aadaan xannaano-maalmeed si ay waalidiintoodu wax u baran karaan una shaqo tagi karaan. Xannaano-maalmeedku wuxuu kaalmaynayaa oo ka caawiyaa waalidiinta korinta carruurtooda.

Hadafka xannaano-maalmeedku waa in la taageero koritaanka iyo horumarka ilmaha. Xannaano-maalmeedka, ilmuhu wuxuu ku bartaa luuqadda reer Fiinlaan iyo xirfado kala duwan, sida feejignaanta iyo la ciyaarista kuwa kale. Haddii luuqadda reer Fiinlaan aysan ahayn afkooda hooyo, waxay heli doonaan taageero ay ku bartaan afka reer Fiinlaan xannaano-maalmeedka.

Xannaano-maalmeedka, carruurtu waxay ka qaybqaataan nashaadaadyo kala duwan, sida farshaxano, ciyaaro, heeso, iyo bannaanka u baxid. Maalmaha waxaa ku jira waqti nasasho iyo saddex wakhti cunno; quraac, qado, iyo cunto fudud. Xannaano-maalmeedku had iyo goor waxay leeyihiin hawlmaalmeed. Cuntada iyo xilliga nasashada waa isku waqti maalin kasta. Hawlo hawlmaalmeedku waxay ilmaha u horseedaan dareen badbaado.

Qorshaha waxbarashada hore ee carruurnimada ayaa loo abuuray dhammaan carruurta ku jirta xannaano-maalmeedka. Qorshuhu wuxuu ka kooban yahay, tusaale ahaan, xirfadahee faa'iido u leh ilmaha inuu ku tababarto. Maalmaha xanaano-maalmeedka waxaa ku jira ciyaar badan, sababtoo ah carruurtu waxay wax ku bartaan ciyaarta. Xannaano-maalmeedka, ilmuhu wuxuu bartaa inuu u dhaqmo si madaxbannaan, tusaale ahaan inuu wax cuno oo uu labisto. Hawlaha waxaa loo qorsheeyaa si waafaqsan baahiyaha iyo rabitaanka shaqaalaha, carruurta, iyo waalidiinta.

Xannaano-maalmeedku maahan bilaash. Khidmaddu waxay ku xiran tahay dakhliga qoyska, xajmigiisa, iyo inta uu ilmuhu kujiro xannaano-maalmeedka. Haddii daqliga qoysku aad u yar yahay, xannaano-maalmeedku waa bilaash.

Carruurta waxaa waajib ah inay kaqaybqaataan dugsiga barbaarinta sida sharcigu dhigayo. Ilmuhu badanaa waxay bilaabaan dugsiga barbaarinta markay 6 jirsadaan. Ujeedada dugsiga barbaarintu waa in lagu tabobaro xirfadaha dugsiga. Ilmaha dugsiga barbaarinta ayaa loo sameeyaa qorshe waxbarasho. Dugsiga barbaarintu waa lacag la'aan, waxaana la dhigtaa afar saacadood maalintii. Maalintadugsiga barbaarinta kadib, ilmuhu wuxuu tagi karaa xannaano-maalmeedka, haddii waalidiintu waxbartaan ama shaqeeyaan. Diiwaangalinta dugsiga barbaarinta ayaa inta badan ku jira internetka.

WAALIDIINTA IYO XANAANO-MAALMEEDKA ILMAHA

Xannaano-maalmeedku waa u muhiim ilmaha, maadaama ay qayb badan oo ka mid ah maalintii ku qaataan halkaas. Way kuu fiican tahay inaad ogaato sida ilmaha nolol maalmeedkiisa yahay xannaano-maalmeedka. Xannaano-maalmeedku waa muhiim, tusaale ahaan horumarka luuqadda

ilmahaaga. Xusuusnaw inaad u oggolaato ilmahaaga inuu ka qaato fasaxyo xannaano-maalmeedka.

3Codso xannaano-maalmeedka waqti wanaagsan. Markaad hesho macluumaad ku saabsan meelaynta xannaano-maalmeedka ilmahaaga, booqda xannaano-maalmeedka cusub adiga iyo ilmahaagu. Diyaarso booqashada adoo wacaya xanaano-maalmeedka. Inta lagu jiro booqashada waxaad waydiin kartaa su'aalo ku saabsan xanaano-maalmeedka waxaadna u bari kartaa ilmahaaga shaqaalaha. Ujeeddada booqashada ayaa ah in shaqaalaha xannaano-maalmeedku ay bartaan ilmaha iyo qoyska, iyo in qoysku barto xannaano-maalmeedka.

Ilmaha bilaabaya xannaano-maalmeedka waa xaalad ku cusub waalidiinta iyo ilmaha. Waxay qaadan kartaa xoogaa waqti ah in lala qabsado xannaano-maalmeedka, ilmuhuna wuu ooyi karaa dhawrka wakhtiga ee ugu horreeya marka aad gaysid xanaano-maalmeedka. Xannaano-maalmeedka waxaa ka shaqeeya shaqo-yaqaano yaqaana sidii loo caawin lahaa loona dejin lahaa ilmahaaga. Kala hadal bilaabista xannaano-maalmeedka shaqaalaha.

Xannaano-maalmeedka, ilme kastaa wuxuu helaa qorshe loogu talogalay waxbarashada caruurnimada hore, oo loo yaqaan 'vasu'. Waxa faa'iido leh in labada waalid ay kaqaybqaataan wadahadalada waxbarashada carruurnimada hore, kaas oo la qabto laba jeer sanadkii. Ujeeddada ayaa ah in laga wada hadlo arrimaha la xiriira ilmaha, sida waxa ay jecel yihiin, waxa ay ku fiican yihiin, iyo xirfadaha ay tahay in lagu carbiyo. Waxaad xaq u leedahay inaad hesho turjumaan wada hadalada.

Wadahadalada lala qaato shaqaalaha xannaano-maalmeedka iyo ilmaha ayaa muhiim ah. Markaad uga tagtid ilmahaaga xanaano-maalmeedka, u sheeg shaqaalaha sida ay subaxii ahaa. Markaad ka soo qaadaysid ilmahaaga xanaano-maalmeedka, waydii shaqaalaha iyo ilmahaaga sida ay maalintdu ahayd, iyo wixii ay sameeyeen maalintii. Xusuusnaw inaad u hoggaansanaato boos celinta xannaano-maalmeedka, taasi oo ka dhigan in gaynta iyo ka qaadista xannaanada ee ilmahaagu u dhacdo sida lagu heshiiyey. Halkan Fiinlaan, aad ayaanu ugu adagnahay saacadahayaga xannaano-maalmeedka.

Adiga ayaa masuul ka ah inaad hubiso in ilmahaagu haysto dhammaan waxyaabaha lagama maarmaanka u ah iyaga, sida xafaayadda, kabaha gudaha, iyo dharka oo laga baddalo, oo ay ku jiraan dharka bannaanka. Xusuusnaw inaad ku qorto magaca ilmahaaga dhammaan dharka. Xannaano-maalmeedka, carruurtu waxay bannaanka u baxaan laba jeer maalintii, xiitaa haddii roob da'ayo ama cimiladu baraf tahay. Markuu roob da'ayo, ilmahaagu waa inuu xiran yahay surwaal biyuhu ayna galayn iyo gacmo-gashiyo, iyo sidoo kale kabo caag ah. Xilliga jiilaalka waa muhiim in labiska culus la qaato, taas oo leh dhar badan oo ka hooseeya dharka sare: dharka hoosta laga xirto oo suuf ah, sharaabaad suuf ah, gacmo-gashiyo qara yar iyo kuwa qaro wayn, koofiyad qaro yar iyo mid qaro wayn, iyo kabaha jiilka oo sax ah iyo wixii kale oo dhan.

KOBOCA LUUQADDA CARRUURTA

Hadalka iyo luuadda hooyo waa u muhiim dhammaanteen. Afka hooyo macnihiisu waa luuqadda ilmuhu ugu horayn ku barto guriga waalidiintiisa. Afka hooyo waa luuqadda aad si sax ah ugu sheegi kartid dareenkaaga. Afka hooyo waa qayb muhiim ah oo kamid ah dhaqankaaga.

Kula hadal afkaaga hooyo ilmahaaga. Ilmuhu waa inay si fiican u yaqaanaan luuqaddooda hooyo, si ay u bartaan luuqad cusub. Ku taageer barashada

luuqaddaada hooyo guriga, tusaale ahaan, hadalka, dhagaysiga muusikada dhaqankaaga, iyo daawashada barnaamijyada luuqaddaada hooyo ku baxaya. Aqoonta daciifka ah ee ilmuhu u leeyahay luuqadda hooyo waxay caqabad ku tahay barashada luuqadda reer Fiinlaan.

Carruurtu waxay bilaabaan barashada luuqad iyagoo aad u yar, marka bilaw inaad la hadasho ilmahaaga isla marka uu dhasho kadib.

Xannaano-maalmeedku wuxuu ilmaha ka caawiyaa inuu barto luuqadda reer Fiinlaan kahor inta uusan dugsiga aadin. Sawirrada xannaano-maalmeedka waxaa loo isticmaalaa in lagu taageero hadalka. Xannaano-maalmeedka, carruurtu way heesaan, sheekooyin ka sheekeeyaan, akhriyaan buugaag, oo ciyaaraan ciyaaro kala duwan oo horumarinaya luuqadda ilmaha. Aqoonta ilmuhu u leeyahay luuqada reer Fiinlaan ayaa waliba ku horumarta nolol maalmeedka xannaano-maalmeedka carruurta kale iyo dadka waawayn uu la joogo. Waalidku uma baahna inuu ilmaha baro luuqadda reer Fiinlaan, taas baddalkeeda waxaa habboon in ilmuhu ku barto luuqadda reer Fiinlaan xannaano-maalmeedka.

Haddii luuqadda reer Fiinlaan aysan ahayn luuqadda hooyo ee ilmaha, waxaa loogu sameeyaa qorshe S2 ah xanaano-maalmeedka. Ujeedada qorshuhu waa in la taageero barashada ilmaha ee luuqadda reer Fiinlaan ee xanaano-maalmeedka iyo sidoo kale horumarinta luuqaddooda hooyo ee guriga. Xusuusnaw inaad si furan ula hadasho shaqaalaha xannaano-maalmeedka, haddii aad ka welwelsan tahay barashada luuqadda ee ilmahaaga.

DUGSIGA HOOSE/DHEXE

Halkan Fiinlaan, waxbarashada aasaasiga ah waa khasab carruurta oo dhan. Carruurtu waxay aadaan dugsiga sanadka ay buuxiyaan 7 sano. Inta lagu jiro waqtiga qasabka ah, ilmuhu wuxuu dhammaystirayaa waxbarashada aasaasiga ah ee Fiinlaan. Dugsiga hoose/dhexe ee reer Fiinlaan waxaa ku jira fasalada 1-9.

Sanad dugsiyeedku wuxuu bilaabmaa Ogosto wuxuuna socdaa ilaa dhammaadka Maajo ama horraanta Juunyo. Fasaxa xagaaga waa inta lagu jiro bilaha Juunyo iyo Luulyo. Fasaxa xagaaga ka sokow, sanad dugsiyeedka waxaa ku jira fasaxyo kale, sida nasashada dayrta, nasashada Kirismaska, iyo nasashada barafka.

Jadwal ayaa hagaya toddobaadka dugsiga carruurta. Jadwalka waxaad ka arki kartaa maaddooyinka uu ilmuhu qaato, iyo inta dugsiga la joogaa maalintii inta ay leeg tahay. Hubso in ilmuhu ku haysto boorsadiisa dhammaan buugaagta iyo alaabada dugsiga, sida qalinqoriga. Waxay ku xiran tahay waalidiinta inay hubiyaan in ilmuhu tago dugsiga oo ka shaqeeyo shaqada guriga.

Macallimiintu waxay la xiriiri doonaan waalidiinta, haddii ilmuhu dugsiga ka daaho. Hubso inaad raacdo jadwalka. Carruurtu waxay dugsiga ku helaan hal cunno oo bilaash ah. Ogaysii macallinka ilmahaaga haddii ilmahaagu leeyahay muskhkilado xagga cuntada ah, sida xasaasiyad.

Carruurtu waxay ku bartaan maaddooyin kala duwan dugsiga. Sannadka ugu horreeya carruurtu waxay bilaabaan barashada luuqadda Fiinlaan, ingriisida, xisaabta, cilmiga deegaanka, diinta ama anshaxa, muusikada, farshaxanka muuqaalka, falsamada gacanta, iyo jimicsiga.

Carruurtu waxay bilaabaan barashada af Iswidhishka iyo maaddooyinka ikhtiyaariga ah hadhaw.

Ilmuhu wuxuu ka bilaabi doonaa dugsiga hoose/dhexe fasalka diyaargarowga, haddii uusan u lahayn aqoon ku filan luuqadda reer Fiinlaan. Fasalka diyaargarowga, ilmuhu wuxuu ku baran doonaa luuqadda lagama maarmaanka u ah iyo xirfadaha waxbarasho. Luuqada reer Fiinlaan iyo maaddooyinka kale waxaa lagu bartaa fasalka diyaargarowga. Markii xirfadaha luuqadeed ee ilmuhu hagaagaan, waxay u wareegaan fasalka caadiga ah.

Fasal kasta wuxuu leeyahay macallin u gaar ah. Waxaad kala xiriiri karta ilmahaaga macallinkiisa dhammaan arrimaha la xiriira ilmahaaga. Waa muhiim inaad taqaanid magaca macallinka ilmahaaga iyo lambarka taleefankiisa.

WAALIDIINTA IYO DUGSIGA ILMAHA

Ilmuhu wuxuu u baahan yahay taageero iyo caawimaad badan oo waalidiintiisa uga timaad, markay bilaabaan dugsiga. U sheeg ilmahaaga in dugsigu muhiim yahay oo ku dhiirigeli. Dugsigu waa qayb wayn oo ka mid ah nolol maalmeedka carruurta, marka waalidiinta waxay u baahan yihiin inay muujiyaan xiisaha ay u qabaan waxbarashada carruurtooda.

Waalidiintu waxay ilmahooda ka diiwaangaliyaan dugsiga. Waxaad ku heli doontaa tilmaamo ku saabsan sida looga diiwaangaliyo dugsiga barbaarinta boosta. Waxaad ka diiwaangalin kartaa dugsigaaga, tusaale ahaan, internetka ama si toos ah dugsiga ilmahaagu dhigto.

Waxay ku xiran tahay waalidiinta inay hubiyaan in ilmuhu tago dugsiga. Hubso in ilmahaagu dugsiga aado waqtigii loogu talogalay, iyo in ay haystaan qalabkooda dugsiga. Hubso in ilmahaagu helo hurdo ku filan, si fiican wax u cuno, oo jimicsado. Markay arrimahan hagaagaan, aadista dugsigu waa u fududahay ilmaha.

Waxaad ku dhajin kartaa jadwalka ilmahaaga tusaale ahaan albaabka qaboojiyaha. Jadwalka waxaad ka arki kartaa maaddooyinka uu ilmuhu barto, iyo inta dugsiga la joogaa maalintii inta ay leeg tahay. Waydii ilmahaaga wixii ku saabsan imtixaannada soo socda. Ku caawi ilmahaaga inuu u diyaar garoobo imtixaannada, tusaale ahaan idinkoo wada akhriyaya casharka.

Waxaad taageertaa waxbarashada ilmahaaga markii aad muujiso xiisaha aad u hayso waxbarashadooda. Waydii ilmahaaga maalin kasta waxa ay ku soo barteen dugsiga iyo waxay sameeyeen intii lagu jiray nusasaacaha. Tani waxay tusaysaa ilmaha inaad xiisaynayso waxbarashadiisa isla markaana u tixgeliso inay muhiim tahay. Caawinta ilmahaaga waxbarashadiisa macnaheedu waa in sidoo kale lala hadlo macallinkooda. Waxaad la xiriiri kartaa macallinka ilmahaaga, tusaale ahaan, adoo wacaya ama u maraya Wilma.

Arrimaha qoyska badanaa waxay saameeyaan waxbarashada ilmaha. Dhibaatooyinka guriga ka jira waxay u horseedi karaan ilmaha inuu yeesho, marka wax kale laga tago, dhibaatooyin ku yimaadda diirad-saaridda. Sidaas darteed, waxaa ugu wanaagsan in macallinka loo sheego, tusaale ahaan, haddii waalidku isfuraan. Macallinku wuu caawin karaa ilmaha markay ogaadaan arrimaha qoyska. Macallimiintu waxay aqoon u leeyihiin sida sirta loo dhawro.

Dugsigu wuxuu kaloo qabanqaabiyaa xaflado iyo munaasabado kala duwan, oo ay waalidiintu

uga qaybqaadan karaan, tusaale ahaan Ciidda Kirismaska iyo dhammaadka sannad dugsiyeedka. Kaqaybgal shirarka waalidka-macallinka iyo munaasabadaha, maadaama ay muhiim ugu yihiin waxbarashada ilmahaaga. Dhammaan waalidiinta waxaa lagu casuumaa munaasabadaha waalidka-macallinka. Halkaas waxaad ka maqashaa guud ahaan dugsiga iyo dhacdooyinka soo socda. Waxbarashada ilmaha waxaa lagala hadlaa macallinka shaqsiyan inta lagu guda jiro kulamada waalidka-macallinka ee gaagaaban. Xusuusnaw inaad xaq u leedahay inaad hesho tarjumaan goobjoog ka ah munaasabadaha iyo kulamada waalidka-macallinka, iyo wadahadalada kale ee aad la yeelanaysid macallinka.

ADEEGYADA ELEKTAROONIGA AH IYO BARNAAMIJYADA (apps)

Dugsiga iyo xannaano-maalmeedka, barnaamijyo kala duwan oo moobilada ah ayaa badanaa loo adeegsadaa waxyaabo kala duwan. Dugsiyada badankoodu waxay isticmaalaan Wilma. Wilma waxaa loo isticmaalaa isgaarsiinta u dhaxeysa guriga iyo dugsiga. Xannaano-maalmeedka, barnaamijyo kala duwan ayaa la isticmaalaa si loo sameeyo boos-qabsi xannaano-maalmeedka. Soo ogow sida xannaano-maalmeedka ilmahaagu u ogaysiiso jadwalada xanaano-maalmeedka, oo raac tilmaamaha lagu siiyo.

Meelaynaha xannaano-maalmeedka waxaa lagu dalbadaa internetka ama codsi warqad ah. Xusuusnaw inaad dalbatid xannaano-maalmeedka ugu yaraan 4 bilood kahor inta aysan bilaaban. Codsiyada xanaano-maalmeedka, waxaad u baahan tahay faahfaahinta shaqsiyeed iyo xiriirka ee adiga laftaada, lammaanahaaga, iyo carruurtaada oo dhan, iyo sidoo kale macluumaadka goobtaada shaqada ama waxbarasho, hadii ay jiraan. Intaa waxaa sii dheer, ku qor codsiga meesha aad rabto in lagu meeleeyo ilmahaaga, iyo inta ay tahay xannaano-maalmeedka ilmahaagu u baahan yahay. Diiwaangalinta dugsiga barbaarinta ayaa ka dhaca bilawga sanadka internetka ama warqad codsi ah. Caawimaad waydiiso, tusaale ahaan saaxiib, haddii aadan aqoon sida loo buuxiyo codsiyada. Waa masuuliyaddaada inaad boos uga sii qabato ilmahaaga xannaano-maalmeedka. Ka hubso xannaano-maalmeedka ilmahaaga sida boos-celinta loo sameeyo. Haddaadan samaynin boos-celis, ilmahaagu ma imaan karo xannaano-maalmeedka. Hubso inaad raacdo boos-celintaada, oo aad ilmahaaga ka soo qaadatid saacadda saxda ah xannaano-maalmeedka. La hadal shaqaalaha xannaano-maalmeedka haddii aad u baahan tahay caawimaad ku saabsan boos-celinta.

Waxad ku ogaysiin kartaa maqnaanshaha ilmahaaga adiga oo adeegsanaya barnaamijka ay adeegsato xannaano-maalmeedka, ama adoo wacaya ama u diraya farriin xanaano-maalmeedka ilmahaaga. Ogaysii xannaano-maalmeedka haddii ilmahaagu maqan yahay, tusaale ahaan, cudur awgeed. Ogaysii xannaano-maalmeedka sidoo kale fasaxyada ilmahaaga.

Inta badan dugsiyada barbaarinta iyo kuwa hoose/dhexe waxay adeegsadaan barnaamijka Wilma. Xiriirada guriga badanaa waxay ka dhacaan iyada oo loo maro Wilma. Waydii dugsiga ilmahaaga faahfaahinta gelitaanka, oo waydii macallinka inuu ku baro sida loo isticmaalo.

Kemin kirjasto

6.

DHAQANKA, DIINTA IYO WAKHTIGA NASASHADA REER FIINLAAN

Xuquuqda aadanaha, sinnaanta, iyo meel lagu noolaado ayaa muhiim u ah dadka reer Fiinlaan. Waa wax caadi ah in dhallintu ay ka guuraan gurigooda oo ay noqdaan kuwa madaxbannaan. Haweenka reer Fiinlaan sidoo kale way shaqeeyaan, xiitaa haddii ay carruur leeyihiin. Fiinlaan waa mid kamid ah wadamada aadka sinnaanta u xushmeeya adduunka. Bulshada reer Fiinlaan si wanaagsan ayaa loo abaabulay. Waanu aamini karnaa sharciga iyo maamulada, sida booliska.

Mid ka mid ah riyooyinka ugu wayn ee dadka reer Fiilaan waa bilaabista qoys, helitaanka waxbarasho wanaagsan iyo shaqo, iyo weliba iibsashada gurigaaga iyo gaari. Qoysku badanaa waxay leeyihiin hal ama laba carruur ah, in badanna waxay leeyihiin xayawaan gurijoogga ah, sida eey ama bisad. Qoys iyo qof kastaa waxay leeyihiin caadooyin u gaar ah.

Dadka reer Fiinlaan waxay ku qaataan wakhtigooda firaaqada, tusaale ahaan, inuu midba midka kale booqdo gurigiisa, la kulanka asxaabta, jimicsiga iyo hiwaayadaha. Waqtigaaga firaaqada ah waxaad ku bixin kartaa sidaad rabto. Qaarkood waxay jecel yihiin inay maktabad aadaan, qaar kale waxay booqdaan goob jimicsi.

Dhaqanka sheekaysiga ee reer Fiinlaan aad ayuu uga duwanaan karaa dhaqankaaga. Dadka reer Fiinlaan badiyaa way aamusnaadaan markay la joogaan dad cusub. Dadka reer Fiinlaan badanaa waxay rabaan inay marka hore ka fekeraan waxay oran doonaan, waxayna caadiyan toos u dhahaan waxay oranayaan. Dadku ma xanaaqsana, xiitaa haddii aad sidaas u malayn karto. Xafladaha dadka reer Fiinlaan way yara xirxiran yihiin, muusigana aad looma dallaco. Wadahadalka waa mid deggan oo edeb leh.

Inta badan dadka reer Fiinlaan waa Masiixiyiin, laakiin diintu qayb wayn kama aha nolol maalmeedka Fiinlaan. Xafladaha masiixigu waa, si kastaba ha noqotee, wax caam ah, inta badana dhammaan dadka reer Fiinlaan way kala qaybgalaan iyagoon eegayn diintooda.

Qaybtan, waxaad ka heli doontaa macluumaad ku saabsan macnaha qiyamka, dhaqannada, hab-nololeedka, hiwaayadaha, iyo diinta dadka reer Fiinlaan.

DHAQANKA REER FIINLAAN

Caddaaladda, daacadnimo, iyo sinnaanta waa u muhiim dadka reer Fiinlaan. Ragga iyo haweenku sharciga waa u siman yihiin. Labaduba way shaqayn karaan, labadooduna waxay masuul ka yihiin daryeelka guriga iyo carruurta.

Halkan Fiinlaan, waad aamini kartaa dadka kale iyo maamulada. Dadka reer Fiinlaan waxay qiimeeyaan daacadnimada. Ha u sheegin qof reer Fiinlaan ah waxaad u malaynayso inuu rabo inuu maqlo. Had iyo jeer si daacad ah ugu jawaab, oo u sheeg aragtidaada. Xusuusnaw sidoo kale inaad dhawrtid ballamahaaga. Haddii aad jebiso ballamahaaga, dadku waxay kuu tixgelin doonaan inaad lagugu kalsoonaan karin.

Fiinlaan waxa ka jira xorriyadda hadalka. Waxaad xaq u leedahay inaad muujiso aragtidaada, xiitaa haddii ay ka duwan tahay ra'yiga qof kale. Halkan Fiinlaan, dadka badankoodu way toosan yihiin waxayna aragtidooda u sheegaan si daacad ah.

Fiinlaan waxa ka jirta dimuquraadiyad, taasi oo ka dhigan in qofku xaq u leeyahay inuu kaqaybgalo ururrada. Muwaadin kasta oo da'da sharciga ah gaaray wuxuu xaq u leeyahay inuu wax doorto iyo fursad lagu doorto. Muwaadiniintu waxay doortaan, tusaale ahaan, madaxweynaha iyo xubnaha baarlamaanka.

Dhaqanka reer Fiinlaan wuxuu ku salaysan yahay shakhsiga. Qofku wuxuu gaaraa go'aannadiisa, kaasoo uu xaq ugu leeyahay sharciga reer Fiinlaan. Qoyska, qaraabada, ama bulshadu go'aano uma gaarayaan shakhsiga. Adiga ayaa go'aan ka gaari kara naftaada, tusaale ahaan, meesha aad ku noolaanayso ama aad wax ku baranayso, lammaanahaaga, iyo haddii aad qoys samaynaysid.

Dadka reer Fiinlaan waxay qiimeeyaan dhexdhexaadnimada. Badanaa dadka reer Fiinlaan si xikmad leh ayey u labistaan oo waxay iska ilaaliyaan inay soo jiitaan dareenka dadkak kale. Dadka reer Fiinlaan cod dheer kuma hadlaan, laakiin way istixgeliyaan oo way isdhagaystaan. Dadka Fiinlaan waxay qiimeeyaan waxbarashada, shaqada, iyo dadaalka.

Haddii aad booqanayso guri dad reer Fiinlaan ah, xusuusnaw inaad horay ugu sii sheegto booqashada. Ha ka xumaanin haddii waqtiga booqashadu uusan ku habboonayn. Gaar ahaanta ayaa muhiim u ah dadka reer Fiinlaan. Xusuusnaw inaad kabahaaga iska saarto marka aad guri reer Fiinlaan ah galayso.

Halkan Fiinlaan, qof walba waxa loogu yeeraa magaciisa hore. Dadka reer Fiinlaan waxay isku salaaman gacanqaad. Hase yeeshee, maahan inaad gacan qaadid, haddii aadan doonaynin. Hab ayaad siin kartaa saaxiib. Dhunkashada dhabannada kuma badan Fiinlaan.

NOLOSHA MAALINKASTA IYO DIINTA FIINLAAN

Fiinlaan waxa ka jira xorriyadda diinta. Tan macnaheedu waa in qof walbaa dooran karo diinta uu doono ee uu jeclaado, amase uu bilaa diin noqon karo.

Inta badan dadka reer Fiinlaan waa Masiixiyiin waxayna ka tirsan yihiin kaniisadda efankeliluteeriga (Evangelical Lutheran).

Waxaad ka imaan kartaa waddan diintu ay qayb wayn ka tahay nolol maalmeedka. Halkan Fiinlaan, waxaad arki in diintu saamayn yar ku leedahay nolol maalmeedka. Nolol maalmeedka dadka reer Fiinlaan waxaa sida caadiga ah ka mid ah shaqada, dugsiga carruurta, iyo hiwaayadaha. Hase yeeshee, Masiixiyadda si furan ayaa looga doodaa heer guud. Diintu halkan Fiinlaan waa arrin shaqsiyeed, dadkana waxa ku adkaata inay ka hadlaan cilaaqaadka ay la leeyihiin ilaah. Waa qofkasta shaqadiisa u gaarka ah sida ay ugu xiran yihiin diinta. Hase yeeshee, Masiixiyiin badan oo reer Fiinlaan ah ayaa si faraxsan uga qaybqaata xafladaha qudduuska ah.

Waxaa jira afar xaflado diini ah oo muhiim ah oo loogu talogalay dadka reer Fiinlaan. Midka koowaad waa kiristaamaynta ilmaha. Kiristaamayntu wuxuu ilmaha kaga dhigaa xubin jamaca ah kiniisadda dhexdeeda ama guriga, waxaana loo bixiyaa magac. Midda kale waa xaqiijin. Ilmaha 15 jirka ah wuxuu aadayaa dugsiga xaqiijinta, halkaas oo ay ku bartaan aasaaska Masiixiyadda. Xaqiijinta kadib qofka dhallinta ah wuxuu noqdaa xubin buuxda oo ka tirsan jamaca. Midda saddexaad waa guurka. Munaasabadda arooska, lammaanaha ayaa meel fagaare ah ballanqaad isku samaynaya, waxayna Eebbe waydiisanayaan inuu ku barakeeyo guurkooda. Ka afraad waa nolosha qabriga. Marka la eego diinta Kiristaanka, dhimashada ma aha dhammaadka. Nolosha qabriga ayaa bixinaysa rajo nolol cusub iyo galista jannada.

Ciidaha diinta waa qayb kamid ah kaltirsiga, waxayna fasax siiyaan qof walba, iyadoo aan loo eegayn diintooda. Inta lagu jiro ciidaha guud, qoysasku badanaa way isu yimaadaan si ay wakhti u wada qaataan oo ay u nastaan.

Inaad aadid kaniisadda qayb wayn kama ahan nolol maalmeedka dadka reer Fiinlaan. Badanaa dadku waxay kaniisadda u aadaan aroosyada ama tacsiyada. Dhaqan ahaan, Masiixiyiintu waxay ku kulmaan kaniisadda adeegyada Axadda wayna wada tukadaan. Hase yeeshee, Masiixiyiinta badankoodu waxay u tukadaan si kali ah. Ku dhaqanka diinta Masiixiga waa shaqsi ahaan, badanaana looma muujiyo dadka kale.

CIIDAHA GUUD EE REER FIINLAAN

Fasaxyada qaran waxaa loogu yeedhaa fasaxyada guud. Inta badan dadka reer Fiinlaan waxay fasax ka qaataan shaqada fasaxyada guud. Shaqaalaha tukaan ayaa laga yaabaa inay shaqeeyaan, laakiin dukaamada ayaa yeelan kara saacado shaqo oo ka duwan kuwii caadiga ahaa. Cusbitaalada had iyo jeer way furan yihiin. Badanaa dhammaan xafiisyada dawladdu way xiran yihiin ciidaha guud. Dugsiyada iyo xannaano-maalmeedka badankoodu way xiran yihiin maalmaha ciidaha guud. Fadlan la soco, in sannad dugsiyeedka ay ku jiraan fasaxa Kirismaska, fasaxa dayrta, fasaxa barafka, iyo fasaxa xagaaga. Dugsiyada badankoodu waxay leeyihiin fasaxyo ka dheer fasaxyada waalidiinta shaqeeya.

Qoysaska badanaa waxay leeyihiin caadooyin u gaar ah sida ay ugu dabaaldegaan ciidaha qaran. Fasaxyada muhiimka ah ee dadka reer Fiinlaan waa tusaale ahaan Kirismaska, Ciidda Easter-ka, Maalinta Maajo iyo badhtamaha xagaaga. Inta lagu jiro ciidaha, qoysku waxay wada qaataan waqti. Fasaxyo badan ayaa la xidhiidha diinta Kiristaanka.

Fasaxyada qaar waa maalmaha calanka. Taasoo micnaheedu yahay in calanka Fiinlaan kor loo qaado. Intaas waxaa sii dheer, waxaa jira maalmo kale oo calan, kuwaa oo badankoodu la xiriira dhaqanka reer Fiinlaan. Tusaale ahaan, maalinta Kalevala, Febraayo 2deeda, waa fasax loogu talogalay dhaqanka reer Fiinlaan. Maalmaha calanka ee la xiriira dhaqanka reer Fiinlaan maahan ciido guud. Maalinta hooyadu had iyo jeer waa Axadda labaad ee Maajo, iyo maalinta aabuhuna waa Axadda labaad ee Noofambar. Kuwani sidoo kale waa maalmo calan.

Ciidaha reer Fiinlaan eee caadiga ah:

Maalinta Sanadka Cusub (Janaayo 1)
Epiphany (Janaayo 6)
Jimce Wanaagsan
Axadda Easter-ta
Isniinta Easter-ta
Maalinta Sarraysiinta
Whitsunday
Maalinta Maajo (Maajo 5)
Ciidda Bartamaha Xagaaga
Maalinta Bartamaha Xagaaga
Maalinta Awliyada oo Dhan
Maalinta Xornimada (Diisambar 6)
Christmas Eve (Diisambar 24)
Boxing Day (Diisambar 26)

HIWAAYADAHA, JIMICSIGA IYO RAAXADA

Halkan Fiinlana, dadku waxay leeyihiin hiwaayado. Hiwaayadaha waa wax lagu farxo in lagu sameeyo waqtigaaga firaaqada ah, sida farshaxanka, muusikada ama jimicsiga. Hiwaayadaha waxaad ka heli kartaa saaxiibo cusub, waqti aad kaligaa noqoto, niyad wanaag, iyo xirfado cusub. Halkan Fiinlaan, hooyooyinka sidoo kale waxay leeyihiin hiwaayado guriga dibaddiisa ah.

Hiwaayadaha ugu caansan ee Fiinlaan waa jimicsi. Waxaad ku jimicsan kartaa qaabab badan oo kala duwan, sida baaskiil wadid, lugayn, ama tagista goob jimicsi. Jimicsiga ayaa saamayn wayn ku leh caafimaadkaaga iyo adkaysiga. Jimicsigu wuxuu ka hortagaa xanuunada, wuxuuna kaa caawiyaa inaad si fiican u seexatid. Waxaad ku sugnaan doontaa muuqaal wanaagsan, waxaadna yeelan doontaa adkaysi si aad si fiican ugu dhaqaaqdo. Wuxuu kaloo kor u qaadayaa niyaddaada. Jimicso in badan, ugu yaraan 3 jeer toddobaadkii.

Sidoo kale waa u muhiim carruurta in ay jimicsadaan. Carruurta ka yar 8 sano waa inay jimicsi sameeyaan ugu yaraan 3 saacadood maalintii.

Jimicsiga carruurta waxaa ka mid ah, tusaale ahaan, gaynta garoonka ciyaarah, ciyaaraha degdegga ah ee guriga, iyo jimicsiga fudud, sida la lugaynta ama baaskiil wada kaxaysiga waalidiinta. Qoysku waa tusaale muhiim u ah ilmaha. Ka dhig jimicsi qayb ka mid ah nolol maalmeedka qoyskaaga. Sidoo kale waa muhiim inuu helo ilmahaagu hiwaayado

u gaar ah. Hiwaayad waa hab wanaagsan oo la iskaga saaro xoogaa tamar ah, loona helo saaxiib reer Fiinlaan ah. Carruurtu waa inay ku qabtaan waxyaabo kale waqtigooda firaaqada ah halkii ay guriga joogi lahaayeen oo ay fiirsan lahaayeen taabletka ama taleefankooda. Haddii ilmahaagu aanu lahayn hiwaayad, u soo bandhig wax ku fiican oo ay qabtaan, sida sawir-gacmeedka, falsamada, akhriska, ama jimicsiga. Carruurtu waxay u baahan yihiin hagitaan koritaan iyo caawimaad waxyaabo badan. Way ku adkaan kartaa ilmaha inuu bilaabo waxyaabo cusub isagoon helin taageero.

Waqtiga firaaqada ahi waa markii aad wax kasta oo aad rabto samayn karto. Dadka reer Fiinlaan waxay waqtigooda firaaqada ah ku qaataan, marka laga reebo hiwaayadaha, tusaale ahaan, qoyskooda iyo saaxiibadood. Waqtiga firaaqada ah waxaa loogu talogalay nasasho, markaad u diyaarsanayso quwad shaqada iyo waxbarashada. Carruurtu waxay ku qaataan waqtigooda firaaqada badanaa iyagoo saaxiibadood kula ciyaara guryahooda ama dibadda. Waydii waaliddiinta ilmahaaga saaxiibkiisa, haddii ilmahaagu u imaan karo oo la ciyaari karo. Sidoo kale heshiis ka yeelo markii ilmaha la keenayo lana qaadayo.

MAKTABADDA

Dadka reer Fiinlaan wax badan ayey akhriyaan. Qoysas badan waxay u akhriyaan carruurtooda sheekooyinka wakhtiga hurdada. In kor loo akhriyo buugaagta ayaa horumarisa garashada ilmaha iyo luuqaddiisa, waxayna xoojisaa xidhiidhka ka dhexeeya waalidka iyo ilmaha.

Magaalo wayn iyo mid yar oo kasta waxay leedahay maktabad, waana lacag la'aan. Maktabadda, waxaad ka akhrisan kartaa oo aad ka amaahan kartaa buugaag, joornaalo, filimaan, ciyaaro iyo muusig. Waxaad dalban kartaa buugaag ku qoran luuqado badan oo kala duwan. Waydii maktabaddaada buugaagta ku qoran luuqaddaada hooyo. Maktabadaha waxa yaala buugaag aad u isticmaali karto inaad si madaxbannaan u barato luuqadda reer Fiinlaan. Tusaale ahaan, buugaagta sawirada ee carruurta ayaa ujeedadan ku wanaagsan.

Waxaad ku amaahanaysaa buugaagta kaarka maktabadda. Ku buuxi codsiga kaarka maktabadda gudaha maktabadda. Soo qaado aqoonsigaaga, si aad u hesho kaarka maktabadda. Waydiiso shaqaalaha maktabadda caawimaad.

Maktabaduhu waa meelo aamusnaan badan, halkaasoo cod dheer aan loo oggolayn. Maktabadda ayaad wax ku baran kartaa oo ku shaqayn kartaa xaalad degganaan badan. Maktabadaha badanaa waxay leeyihiin kombuyuutar aad ku isticmaali karto bilaash.

Buugaagta, ciyaaraha, joornaalada iyo CD-yada ayaa leh waqti amaah oo kala duwan. Waqtiga amaahda waad ku arki kartaa risiidhka maktabaddaada. Waxaad ku cusboonaysiin kartaa amaahdaada maktabadda ama internetka, taas oo markaa aad heli karto muddo amaaheed oo dheeraad ah. Haddii aadan buugaagta ku soo celin waqtigii loogu talogalay, waa inaad bixisaa khidmadda la daahidda. Haddii ay kugu ururto khidmadda la daahidda oo badan, kaarkaaga maktabadda si kumeel gaar ah ayaa loo joojinayaa. Joojinta ayaa la qaadayaa markaad bixiso khidmadahaaga la daahidda.

Maktabadaha sidoo kale waxay leeyihiin qayb carruurta. Qaybta carruurta waxaad ka heli doontaa buugaag iyo ciyaaro carruurta loogu talogalay. Waxaad kaloo ku ciyaari kartaa oo aad kor ugu akhrin kartaa buugaagta qaybta carruurta.

7.

HOOYONIMADA

Hooyooyinka hooyonimada ku cusub Fiinlaan waa ku dhawaad 29 sano jir. Badanaa dhalista carruurtu si wanaagsan ayaa loo qorsheeyaa. Dadku waxay rabaan inay waqti ku bartaan lammaanayaashooda, oo ay ka wada hadlaan bilaabidda qoyska. Badanaa dadku waxay la joogaan lammaanahooda sanado kahor inta aysan carruur dhalan. Inta badan dadka reer Fiinlaan waxay rabaan inay wax bartaan, xirfad yeeshaan, oo shaqeeyaan ka hor intaadan carruur u dhalan. Dadku waxay jecel yihiin inay yeeshaan xaalad dhaqaale oo isku dheelitiran kahor intaysan carruur yeelan.

Haweenka uurka leh waa la daaweeyaa oo loo baaraa badanaa iyo si dhaw. Daryeelka caafimaadka ee Fiinlaan waa mid la isku hallayn karo. Rugta caafimaadka hooyada ayaa taageero muhiim ah u ah hooyooyinka uurka leh. Rugta caafimaadka hooyada waxaad si ammaan ah ugala hadli kartaa, tusaale ahaan, fikradahaaga, welwelkaaga, arrimahaaga, iyo waxaad rabto.

Ku dhalista Fiinlaan way ka duwanaan kartaa ta waddankaaga hooyo. Sidoo kale muddada dhalmada kadib way ka duwanaan kartaa in badan waxa aad filayso, marka waxaa muhiim ah inaad kala hadasho asxaabtaada iyo rugta caafimaadka hooyada.

Halkan Fiinlaan, qof walba wuxuu xaq u leeyahay aayo-ka-tashigiisa. Haweenaydu iyadaa dooran kartaa haddii ay rabto inay uur yeelato iyo haddii kale. Marka haweenayda la ogaado inay uur leedahay, waxay dooran kartaa inay rabto inay ilmaha sii hayso ama iska soo riddo. Xiriir ahaan, arrimahan waa laga wada hadlaa, laakiin haweenayda ayaa go'aanka ugu dambeeya iska leh.

Taageero iyo adeegyo kala duwan ayaa caawiya hooyooyinka. Caawimada muhiimka ah waxaa ka mid ah lacagta kaalmada waalidka, lacagta kaalmada daryeelka guriga, xirmada dhalmada, iyo lacagta kaalmada haynta ilmaha. Kuwaani waa dheefaha ay hooyooyinka iyo waalidiinta ku nool Fiinlaan ka helaan Kela.

Qaybtaan waxaanu kaga hadlaynaa hooyonimada, uurka, dhalmada, taageerada, iyo arrimaha la xiriira iyaga halkan Fiinlaan.

UURKA

Halkan Fiinlaan, uurka waxaa lagula socdaa rugta caafimaadka hooyada. Samee baaritaanka uurka marka caadadu ay kaa daahdo 2 toddobaad. Waxaad ka iibsan kartaa baaritaanka uurka dukaamada ama farmasiga. Haddii aad uur leedahay, la xiriir rugta caafimaadka hooyada oo ballan ka qabso. Xusuusnaw inaad codsato turjumaan!

Rugta caafimaadka hooyadu waa taageeradaada iyo badbaadadaada intaad uurka leedahay. Halkaas waxaad kaga wada hadli kartaan fikradahaaga oo dhan, cabsidaada, rajooyinkaaga, waxaadna waydiin kartaa su'aalo. Waad ku kalsoonaan kartaa shaqaalaha rugta caafimaadka hooyada, maadaama ay aqoon u leeyihiin ilaalinta sirta. Rugta caafimaadka hooyadu waxay bixisaa macluumaad badan oo ku saabsan xaddidaadaha iyo talooyinka la xiriira uurka, tusaale ahaan xaddidaadaha cuntada iyo jimicsiga, iyo sidoo kale talooyin ku saabsan fiitamiinnada.

Xusuusnaw inaad u sheegto rugta caafimaadka hooyada haddii aad gudan tahay. Gudniinku wuxuu saameeyaa baaritaanka iyo dhalmada. Shaqaalaha rugta caafimaadka hooyada way yaqaanaan gudniinka.

Waxaad ka helaysaa kaarka hooyada rugta caafimaadka hooyada. Waa inaad markasta haysataa markii aad booqanaysid rugta caafimaadka hooyada ama sawirka (ultrasound) rugta caafimaadka hooyada ee cusbitaalka.

Macluumaadka kugu saabsan adiga iyo horumarka uurka waxa lagu qoraa kaarkaaga hooyonimada. Kaarka hooyada waxa ku qoran lambarro taleefan oo muhiim ah, sida lambarrada rugta caafimaadka hooyada iyo qaybta hooyada. Baro kaarkaaga hooyonimada. Waydii rugta caafimaadka hooyad haddii aadan wax ka fahmin kaarka.

Halkan Fiinlaan, uurka waxaa loo xisaabiyaa si sax ah: toddobaadyo + maalmood. Tusaale ahaan 25-3 = 25 toddobaad iyo 3 maalmood. Waxaad ka heli kartaa toddobaadyada uurkaaga kaarkaaga hooyada. Badanaa ilmuhu wuxuu dhashaa toddobaadka 40 ee uurka.

Xilliga uurka, saygaaga ayaa ka qaybgali kara la-socoshada, tusaale ahaan booqashooyinka rugta caafimaadka hooyada iyo baaritaanka sawirka. Labada qof ee isqaba waxay si firfircoon uga qaybqaataan booqashooyinkaan halkan Fiinlaan. Uurku sidoo kale waa u muhiim xagga.

Xilliga uurka, hooyada wax badan baa baaris lagu sameeyaa. Rugta caafimaadka hooyadau waxay qaadaa muunado dhiigga iyo kaadida ah oo yaryar. 2-3 baaritaan sawir ah ayaa la sameeyaa xilliga uurka. Waxay baadhaan inta uurku yahay iyo sida koboca ilmuhu yahay.

KU DHALISTA FIINLAAN

Halkan Fiinlaan, dhalmada badanaa waxay ku dhacdaa cusbitaal. Ku dhalidda gurigu waa dhif. Qaabka lagu taliyo ee dhalmada waa dhalmada caadiga ee xubinta taranka, maadaama ay dabiici iyo badbaado tahay. Qalliimada dhalmada waxaa la fuliyaa oo kaliya haddii la qorsheeyo ama xaaladaha gurmadka degdegga ah. Qalliimada dhalmadu badanaa waxay leeyihiin sabab caafimaad. Waxaad booqan kartaa qaybta dhalmada kahor dhalmada. Waydii rugta caafimaadka hooyada wax ku saabsan booqasho.

Inta lagu jiro dhalmada, xanuun joojiyayaal badbaado leh ayaa la istcimaalaa. Waxaad adeegsan kartaa,

tusaale ahaan, barkimooyin diiran, biyo diiran, ama nitrous oxide. Waxaad sidoo kale heli kartaa daawooyin suuxin oo kala duwan, sida epidural anesthesia, oo lagu duro dhabarkaaga. Tani waxay ka caawinaysaa hooyada inay ku dhalmadu u fududaato. Waxaad kala hadli kartaa xanuun joojiye rugta caafimaadka hooyada kahor dhalmada.

Dhalmada waa khibrad muhiim u ah labada waalid. Halkan Fiinlaan, lammaanahaa ayaa badanaa kaqaybqaata dhalmada. Doorkoodu waa inay taageeraan hooyada inta ay ummulayso. Saygu waa duugi karaa, taataaban karaa, oo la sheekaysan karaa. Waxa ugu muhiimsan waa adiga inaad dareento badbaado. Dhalmada kadib, waxaad waydiisan kartaa saaxiib ama qof qaraabo ah inuu kugu soo biiro.

Umuliso ama dhakhtar ayaa ku caawinaya dhalmada. Umulisada ama dhakhtarka lama joogo had iyo jeer, laakiin markay ka yara maqnaadaanba way u yimaadaan iyo sidii loogu baahdo. Umulisadu waxay caawisaa oo hagtaa hooyada inta lagu jiro dhalmada, sidoo kale waxay hubisaa xaaladda hooyada iyo ilmaha si joogto ah. Dhakhaatiirtu waxay u qoraan xannuun joojinta iyo suuxinta markii loo baahdo.

Xusuusnaw inaad codsato turjumaan! Waxaad xaq u leedahay inaad ogaato waxa ay umulisooyinka iyo dhakhaatiirta samaynayaan, iyo sida dhalmada ay u socoto. Waxaad xaq u leedahay inaad waydiiso su'aalo oo aad u sheegto dareenkaaga iyo xanuunkaaga kalkaalisooyinka.

Haddii aad ka baqayso dhalmada, waa inaad u sheegtaa rugta caafimaadka hooyada. Halkan Fiinlaan, dadku waxay ka hadlaan waxyaabo badan oo ku saabsan welwelka la xiriira dhalmada, waana suurtogal in la helo cawimaad si loo yareeyo cabsidaada.

DHALMADA KADIB CUSBITAALKA IYO GURIGA

Markii ay dhasho kadib, hooyada iyo ilmuhuba waxay kujiraan cusbitaalka ilaa 3-5 maalmood. Dhakhaatiirta iyo kalkaaliyayaasha caafimaadku waxay rabaan inay hubiyaan in hooyada iyo ilmuhu ay caafimaad qabaan. Haddii hooyada iyo ilmuhu aysan caafimaad qabin, waxay ku sii jiri karaan cusbitaalka muddo intaa ka badan. Cusbitaalada waxay leeyihiin saacado booqasho. Aabaha ilmaha, walaalaha, iyo ayeeyooyinka/awoowayaasha ayaa ugu imaan kara booqasho. Saaxiibbada ama ehelka kale ma imaan karaan cusbitaalka. Qaybta hooyadu waa meel nabdoon oo deggan.

Gacmahaaga oo aad maydho gaar ahaan waa muhiim, marka aad daryeelayso ilmaha dhashay. Ilmuhu si fudud ayuu u qaadi karaa bakteeriyada ama fayraska, una bukoon karaa. Sababtaas awgeed, qof kasta oo taabanaya ilmaha gacmihiisa waa inuu soo dhaqaa.

Fikirka guud ee ka jira halkan Fiinlaan ayaa ah in aan cidna ugu imaan booqasho 2-3 toddobaad ee ugu horreeya dhalashada ilmaha kadib. Dadku waxay rabaan inay waqtigan kula qaataan guriga dhexdiisa qoyskooda, oo ay is bartaan ilmaha. Kama doonayaan bakteeriya ama fayras gurigooda. Kuwa qaba hargab, ama kuwa jirran ama dhawaan bukooday uguma imaan karaan booqasho, is aanu ilmuhu u bukoodo. Waa maxay duriga u fudud dadka waawayn ee khatar ku noqon karaa ilmaha.

Kalkaaliso caafimaad oo ka socota rugta caafimaadka hooyada ayaa soo booqda guriga

maalmo yar kadib markii hooyada iyo ilmaha loo diray guriga. Kalkaalisadu waxay miisaanta ilmaha oo cabirtaa dhererkiisa, waxayna kaala hadlaysaa ladnaantaada.

Baadhitaanka dhalmada kadib ee hooyada waxa la sameeyaa 5-12 toddobaad dhalmada kadib. Inta lagu guda jiro baaritaanka dhalmada kadib, waxaad ka hadli doontaa uurka, dhalmada, iyo dhalmada kadib. Baadhitaan gudaha ah ayaa sidoo kale la sameeyaa. Baaritaanku wuxuu hubiyaa in wax walba ay fiican yihiin, isla markaana aysan jirin wax caabuq ah. Waxaad helaysaa shahaadada baaritaanka dhalmada kadib ee ay tahay inaad u qaadato Kela, si markaas ay kuugu siiyaan lacagta kaalmada waalidka.

Sidoo kale xakamaynta dhalmada ayaa looga hadlaa baaritaanka dhalmada kadib. Naasnuujintu ma aha hab lagu kalsoonaan karo oo looga hortago uurka. Marna ma ogaan kartid goorta caadadaadu marlabaad bilaabanayso. Waa muhiim in hooyadu haysato xakamaynta dhalmada ee saxda ah, haddii aysan doonayn inay markale uur yeelato isla markaaba.

Waxaa muhiim u ah hooyada inay si caafimaad leh wax u cunto oo ayna jimicsi samayso. Ku lugaynta baabuurka carruurta lagu riixo waa jimicsi fiican hooyada cusub. Cunto caafimaad leh iyo jimicsi ayaa jidhkaaga ka caawiya inuu ka soo kabsado dhalmada iyo culayska haysashada ilme.

KAHORTAGGA UURKA

Halkan Fiinlaan, haweenaydu waxay xaq u leedahay inay go'aan ka gaarto jirkeeda. Dumarku way isticmaali karaan ka hortagga uurka, haddii ay sidaa doortaan. Kahortagga uurku waa xuquuq haweenku leeyihiin.

Waxyaalaha uurka lagaga hor tago waxaa loola jeedaa in laga hortago uurka iyo in la iska ilaaliyo cudurada galmada lagu kala qaado. Waxaa laga yaabaa inaad isku daydo noocyo badan oo kahortag uur ah kahor intaadan helin mid kugu habboon. Waxaad ka wada hadli kartaan ikhtiyaariyada ka hortagga uur qaadista dhakhtarkaaga ama rugta caafimaadka hooyada. Waad aamini kartaa shaqaalaha daryeelka caafimaadka, waxay leeyihiin aqoon ilaalinta sirta ah, taas oo macnaheedu yahay inaysan u sheegi doonin arrimahaaga cidna.

Halkan Fiinlaan, dhammaan waxyaalaha ka hortagga uurka waa kuwo la isku hallayn karo oo si dhaw loo baray. Iyagu ma keenaan naafonimo korriin ama dhalmo la'aan. Ikhtiyaarada badanka loo adeegsado ka hortagga uurka Fiinlaan waa:

Cinjirka galmada wuxuu si fiican uga hortagaa uurka iyo cudurada galmada lagu kala qaado. Waxtarkoodu wuxuu noqon karaa mid ka hooseeya, tusaale ahaan kaniiniyada ka hortagga uurka, maadaama cinjirka galmadu uu qarxi karo.

Qalabka intrauterine ayaa la dhigayaa ilmo-galeenka. Dhakhtar ayaa qalabka galiya. Waxay aaladdani kugu jiri kartaa 3-5 sano.

Kiniiniga ka hortagga uurka waxaa la qaataa isku waqti maalin kasta. Haddii aad ilawdid qaadashada kiniinka, waxaad qaadi kartaa uur. Waxaa jira dhawr nooc oo kiniiniga ka hortagga uurka ah oo kala duwan.

Jaanta ka hortagga uurku waa balastar lagu dhajiyo tusaale ahaan, gacantaada ama badhidaada. Adiga laftaada ayaa isku dhajinaya balastarka. Balastarka waxaa la adeegsadaa muddo saddex toddobaad ah, ka dib markaa balastarka ayaa laga goynayaa muddo toddobaad ah. Meel cusub ayaa markaa lagu dhajinayaa.

Maqaar-barada ka hortagga uurka ayaa maqaarka gacanta hoostiisa la dhigaa. Dhakhtar ama kalkaaliye caafimaad ayaa fuliya hawsha. Waxay tani kugu jiri kartaa 3-5 sano.

Dhalmo-joojintu waa habraac, kaasoo dhuumaha ugxantu soo marto ee haweenka la xiro. Uur suurtogal maahan arrintan kadib. Dhalmo-joojintu waa habraac joogto ah, oo aadan uur dambe yeelan doonin. Dhalmo-joojinta ayaa sidoo kale lagu samayn karaa ragga.

Intaa waxaa sii dheer, waxaa jira ka hortag uur oo degdeg ah. Ka hortagga uurka ee degdegga ahi waa kiniini la qaato 72 saacadood ugu dambaynta kadib galmada. Laguma talinayo inaad u isticmaasho ka hortagga uurka ee degdegga ah xakamaynta dhalmada. Waxaad isticmaali kartaa ka hortagga uurka degdegga ah haddii xakamaynta dhalmadaadu ay guul darreysato, tusaale ahaan cinjirka galmadu qarxo, ama aad galmo samaysay adigoon ka hortag uur isticmaalin. Waxaad ka iibsan kartaa ka hortagga uurka ee degdegga ah farmasiga warqad la'aan.

NAASNUUJINTA IYO MUSAASADDA

Quudin buuxda ayaa lagu taliyaa halkan Fiinlaan. Quudinta buuxda waxay ka dhigan tahay in ilmuhu quuto caano naaska oo kaliya. Naasnuujintu waa muhiim, maadaama caanaha hooyadu ay u yihiin caafimaad iyo badbaado ilmaha. Ilmuhu wuxuu ka hela fiitamiinno muhiim ah caanaha hooyada. Naasnuujinta way adkaan kartaa bilawga. Waxay sababi kartaa xanuun waxayna u baahan tahay dulqaad badan.

Waa inaadan siin biyo sonkor ama malab leh ilmaha. Malabku waa ka mamnuuc dhallaanka ka yar 1 sano. Markuu ilmuhu gaajoodo, afkiisa ayuu furi doonaa, madaxa ayuu leexin doonaa, gacmahiisana afka ayuu galin. Carruurtu markasta uma ooyaan gaajo. Ilmuhu wuu ooyi karaa sababtoo ah waa daalan yahay, calool xanuun qabaa, ama wuxuu rabaa in la hayo. Sababo badan ayuu u ooyi karaa.

Halkan Fiinlaan, qoyska leh ilme wuxuu helaa caawimaad yar oo dibadda ah. Awooweyaasha/ayeeyooyinka iyo qaraabada kale badanaa mashquul ayey ku yihiin inay ka caawiyaan hooyada inay daryeesho ilmaha. Waalidiintu waxay masuul ka yihiin daryeelka ilmaha. Nasashada waa muhiim marka naasnuujinta iyo marka ilmuhu yar yahay. Nasashada waxay caawisaa naasnuujinta iyo soo saarista caano ku filan. Waxaa jira shaqooyin badan oo kala duwan oo guriga yaala, sida carruurta waawayn, cunto karinta, iyo nadiifinta. Waa muhiim in saygaagu uu hawsha guriga qabto, maadaama ilmuhu u baahan yahay waqti badan. Naasnuujinta iyo daryeelka baahiyaha ilmaha ayaa ah hawlaha ugu muhiimsan ee hooyada. Dhib malahan xiitaa haddii toyga carruurta iyo waxyaabaha kale ay isdhexyaalaan ama weelka aan la dhaqin.

Mararka qaarkood dadku ma naasnuujin karaan hooyaduna waxay doontaa inay bilawdo quudinta masaasadda. Quudinta masaasaddu waa ikhtiyaar wanaagsan, si ay hooyadu u nasan karto. Hooyadu way seexan kartaa aabuhu wuxuu daryeeli karaa ilmaha. Dukaammada ayaa haya masaasado kala duwan iyo waxyaalo u dhigma oo caanaha hooyada loogu talogalay. Xusuusnaw inaad qabato ilmaha inta uu jaqayo masaasadda. Waad arki kartaa ilmaha marka aad qabatid. Waligaa ha uga tagin ilmaha inuu kaligii jaqo masaasadda, tusaale ahaan baabuurka carruurta lagu riixo ama sariir.

Rugta caafimaadka hooyadu waxay kaa caawinaysaa arrimaha quudinta. Waxaad ka wada hadli kartaan rugta caafimaadka hooyada quudinta masaasadda, xooggaaga, naasnuujinta iyo inta caano ee aad ka soo saarto.

ILME SOO RIDISTA

Halkan Fiinlaan, haweenaydo waxay xaq u leedahay inay joojiso uurka. Ilmo soo rididda waa in la sameeyaa kahor toddobaadka 12-aad ee uurka. Uurka waxaa loo joojin karaa goor dambe oo kaliya sabab qasab ah, waxaanu u baahan yahay oggolaansho gaar ah.

Sababaha joojinta uurka ayaa ah, tusaale ahaan:

- Waxaad ka yar tahay 17 ama ka wayn tahay 40 sano.
- Waxaad dhashay afar carruur ah.
- Uurkaaga waxa keenay kufsi.
- Waad jirran tahay oo aadan daryeeli karin ilmaha jirradaada dartiis.
- Ilmuhu waxa uu qabaa cudur daran ama cillad jireed.
- Dhalmada iyo daryeelka ilmaha halis ayey ku yihiin caafimaadkaaga.

Inta badan ilmo soo rididda waxaa lagu sameeyaa sababo bulsho dartood. Sababaha bulshada ayaa noqon kara, tusaale ahaan, dhibaatooyinka qoyska, sida furriinka ama xadgudubka guriga. Xaalad dhaqaale oo adag iyo guryeyntu sidoo kale waa sababaha joojinta uurka.

Ilmo soo rididda waxaa lagu samayn karaa laba siyaabood oo kala duwan: daawo ama xaaqitaan. Ilmo soo rididda badankooda waxaa lagu sameeyaa daawo. Wac xaruntaada caafimaadka isla markaana waqti ka qabso. Kala hadal dhakhtarkaaga iyo kalkaalisadaada wixii ku saabsan ilmo soo rididda iyo waxyaabaha kale ee lagu baddalan karo, way kaa caawin doonaan.

Haweenayda ayaa go'aamisa iska soo ridista uurka. Haweenaydu waxay ka codsan kartaa saygeeda wixii ra'yi ah, haddii ay doorato inay sidaas samayso. Hase yeeshee, haweenayda ayaa go'aanka gaarta, xiitaa haddii ninku ku diido. Qofna khasab ma aha inuu ogaado ilmo iska soo ridista. Kalkaalisooyinka iyo dhakhaatiirta ayaa leh aqoonta ilaalinta sirta, sidaa darteed cidna uma sheegi doonaan.

Kuwa da'da yar waxay ku heli karaan ilmo iska soo tuurka iyagoon oggolaansho ka helin waalidiintooda. Waalidiintu sidoo kale ma ogaan doonaan ilmo soo rididda, haddii aysan gabadhu doonaynin. Waa muhiim in la yeesho xiriir diirran oo aamin ah oo ka dhexeeya carruurta iyo waalidiinta, si ilmuhu uu waalidkiis wax ugu sheego cabsi la'aan.

SIDA HOOYADU ULA TACAASHO

Dhaqankaaga iyo dalkaaga hooyo, hawsha hooyooyinka iyo aabayaashu way kala duwanaan karaan halkan Fiinlaan. Dalkaaga hooyo hooyadu waxay noqon kartaa qof daryeela dhammaan shaqooyinka guriga iyo ilmaha. Aabaha qoysku wuu shaqayn karaa. Halkan Fiinlaan, aabayaashu waa qoys-daneeyayaal waxayna kaqaybqaataan daryeelka ilmaha iyo shaqooyinka kale ee hooyooyinku ay qabtaan. Ninka qoys-daneeyahaha ah had iyo jeer wuxuu ka fikiraa waxa qoyskiisa ugu fiican. Ninka qoys-daneeyaha ah ayaa wax badan la qiimeeyaa halkan Fiinlaan. Markay laba qof doonayaan carruur, waa go'aan wadajir ah. Markay labada waalid daryeelayaan qoyska, labada waalidba faa'ido ayey u tahay.

Shaqo badan ayaa taala qoyska carruurta leh. Shaqada guriga, sida nadiifinta iyo cunto karinta,

waqti badan ayey qaataan maalinta. Shaqada gurigu waa inaysan qaadan waqti badan oo aad u waydo waqti aad kula ciyaarto ama aad carruurtaada kula sheekaysato si xasillooni leh. Halkan Fiinlaan, wakhti isla qaadashada qoyska ayaa la qiimeeyaa, oo nadaafadda guriga ma aha waxa ugu muhiimsan. Khasab ma aha inaad musqusha ama dhulka maalin kasta dhaqdid, ama aad nidaamisid waxyaabaha carruurtu ku ciyaarto marar badan maalintii. Baro inaad u dulqaadan karto isdhexyaalka yaryar, si aad waqti badan ugu hesho qoyskaaga iyo naftaada. Wax ka qabashada arrimahaaga iyo kuwa qoyskaaga ayaa ka muhiimsan guri nadiif ah.

Halkan Fiinlaan, dadku wax badan ayey kaga hadlaan waqtiga hooyada. Waqtiga aad leedihiin macnaheedu waa waqtiga aad la qaadato naftaada. Waxaad ku qabataa wakhtiga kuu gaarka ah waxaad rabto. Tusaale ahaan, waxaad la kulmi kartaa asxaab ama waad iska nasan kartaa kaligaa. Waxa ugu muhiimsan waa inaad quwaysato. Waqtiga qofka u gaarka ah muhiim ayuu u yahay hooyada. La hadal lammaanahaaga oo kala hadal fikradahaaga iyo waxa aad jeceshahay. Oggolow labadiinu inaad wakhti wada qaadataan. Tani waxay idinka caawinaysaa inaad u jilib dhigtaan nolosha maalinlaha ah.

Nolol maalmeedka qoys leh carruur waxay noqon kartaa wax culus. Carruurta da’aha qaar ayaa hooyada ku noqon kara caqabad. La hadal asxaabtaada, haddii aad daalan tahay. Asxaabtaadu waxay ku siin karaan talooyin fiican. Caawimaad ka raadso rugta caafimaadka hooyada, haddii aad dareento daalku inuuna kaa tagayn.

TAAGEERADA IYO ADEEGYADA HOOYONIMADA

Rugta Caafimaadka Hooyada

Waxaad si joogto ah u booqan doontaa rugta caafimaadka hooyada. Waxay sidoo kale la soconayaan sida hooyadu tahay. Waxaad kaga wada hadli kartaan dhammaan arrimaha la xiriira hooyonimada iyo qoyska rugta caafimaadka hooyada. Shaqaalaha rugta caafimaadka ayaa ku caawin doona oo ku hagi doona.

U magaca-bixinta ilmahaaga

Ilmaha waxaa si otomaatig ah loogu sameeyaa lambarka aqoonsiga qaranka kadib dhalashada. Hay'adda dijitaalka ee Fiinlaan ayaa kuu soo diri doonta dokumenti. Dokumentiga ayuu ku qornaan doonaa lambarka aqoonisga qaranka ee ilmaha. Dokumentiyada ku qor magacyada ilmaha iyo afkiisa hooyo. Waxaad siin kartaa 1-4 magacyada ugu horreeya ah ilmaha. U qor magacyada si taxaddar leh oo sax ah, maadaama magacyada loo diro rugta caafimaadka hooyada, Kela, iyo diiwaano kale. Dib u celi dukumentiga ka hor intuusan ilmuhu gaarin 3 bilood.

Lacagta kaalmada hooyada iyo waalidnimada

Kaalmada lacagta hooyada waxa la bixiyaa marka fasaxa dhalmada hooyadu bilaabmo. Ballan ka qabso Kela dhawr bilood ka hor intuusan ilmuhu dhalan. Waxaad heli doontaa kaalmada lacagta hooyada 4 bilood. Markaas kadib waxaad heli doontaa kaalmada lacagta waalidnimada, taas oo ku dhammaanaysa marka ilmuhu gaaro 9 bilood.

Markuu kaalmada lacagta waalidnimadu dhammaato, waa inaad ka fekertaa waxaad rabto inaad samayso. Ma doonaysaa inaad wax barato ama shaqaysid, mise guriga ayaad joogi doontaa? Haddii aad guriga

joogto, codso kaalmada lacagta daryeelka guriga. Waxaad heli kartaa kaalmada lacagta daryeelka guriga ilaa ilmuhu ka gaaro 3 sano. Xusuusnaw turjumaanka!

Fasax aabaha

Aabuhu wuxuu xaq u leeyahay fasaxa aabanimada. Fasaxa aabanimadu caadiyan wuxuu socdaa 54 maalmood.

Aabuhu wuxuu guriga joogi karaa 1-18 maalmood isla waqtigaas oo uu la joogo hooyada, kadib marka ilmuhu dhasho. Aabuhu waa inuu ogaysiiyaa dugsigiisa, goobta shaqada, ama wakaaladda shaqo la'aanta fasaxa aabanimada 2 bilood ka hor intuusan fasaxu bilaaban. Markuu aabuhu ku maqan yahay fasaxa aabanimada, wuxuu Kela ka codsan karaa kaalmada lacagta aabanimo. Maalmaha haray ee fasaxa ah waxaa la qaadan karaa markay hooyadu tagto waxbarasho ama shaqo.

Kaalmada lacagta ilmaha

Halkan Fiinlaan, waxaad Kela ka helaysaa kaalmada lacagta ilmaha ee dhammaan carruurta da'doodu ka yar tahay 17 sano. Kaalmada lacagta waxaa lagu go'aamiyaa tirada carruurta aad leedahay. Codso kaalmada lacagta carruurta isla waqtiga aad dalbatid kaalmada lacagta hooyada. Haddii aad tahay waalid kaligiis ah, waxaad dalban kartaa kaalmada lacagta waalid kaligiis ah oo korinya ilme.

Kaalmada lacagta hooyada

Waxaad Kela ka helaysaa kaalmada lacagta hooyada. Waad dooran kartaa haddii aad rabto Xirmada hooyada ama 170 euro. Waxaad u baahan tahay Kela inaad u keento caddaynta uurka ee rugta caafimaadka hooyada. Waxaad dalban kartaa kaalmada lacagta hooyada markii aad uurka leedahay 5 bilood.

Xidhmada hooyada waxa ku jira xajmiyo kala duwan dharka carruurta, sida koofiyadaha, surwaalada, iyo dharka xilliga qaboobaha. Xirmada sidoo kale waxa kujira waxyaalaha ilmaha lagu daryeelo, sida caday, ciddiyo-gur, gafeer, iyo heerkulbeeg.

Hagaha Isdhexgal ku Samee Guriga Macluumaadka iyo taageerada hooyooyinka muhaajiriinta ah
Hagahan waxaad kaga heli kartaa isagoo elektirooniga ah halkan www.toivola-luotola.fi (Finish, Carabi, Daari, Soomaali)

Baahiyay:
Toivola-Luotolan Setlementti ry

Kafaalo qaaday:
Sanduuqa Bulshada ee Yurub,
Xarunta Waqooyiga Ostrobothnia ee Horumarinta Dhaqaalaha, Gaadiidka iyo Deegaanka,
Xarunta Maalgalinta Daryeelka Bulshada iyo Ururada Caafimaadka (STEA) 2018-2020

Kooxda / qorayaasha mashruuca:
Riikka Rajala, Sini Hölttä, Piia Vottonen,
Tytti Kumpulainen, Elina Vettenranta

Sawir-gacmeedyada:
Arto Huhta, Videcam Oy

Nashqadda iyo qaabka:
Markku Kyröläinen, Mainostoimisto Reklaami

Tarjumaadda:
Apropos lingua Oy

Videoiden lähteet
- Kotona Suomessa- hanke 2015-2020, Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus
- TE-palvelut, Työ- ja elinkeinoministeriö
- MATEAS-hanke 2017-2020, Tampereen ammattikorkeakoulu
- NIITTY-hanke, Tampereen ammattikorkeakoulu
- Kasvatus- ja opetuspalvelut, Tampereen kaupunki
- Helsingin kaupunki
- Suomen Pakolaisapu
- VIGOR-hanke 2018-2020, Sosped-säätiö
- Väestöliitto

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

Ujeedada hagahan ayaa ah in la siiyo hooyooyinka iyo haweenka muhaajiriinta ah macluumaadka iyo xirfadaha lagama maarmaanka u ah inay la noolaadaan bulshada reer Fiinlaan. Xiitaa xirfad-yaqaannada ayaa adeegsan kara hagaha si ay u taageeraan shaqadooda. Hagahan waxaa sidoo kale lagaga heli karaa afafka Carabi, Daari, iyo Soomaali barta www.toivola-luotola.fi.

Mashruuca isdhexgalka ee kusalaysan ururrada aan dawliga ahayn ee Hooyooyinka Sea-Lapland wuxuu sare u qaadayaa isdhexgalka iyo xoojinta maalinkasta ee hooyooyinka muhaajriinta ah. Mashruucu wuxuu kaloo ka kooban yahay nashaadaadyo kooxeed iyo hagitaan shaqsiyadeed, kuwaas oo ka taageeraya hooyooyinka inay helaan nolol wanaagsan, kaqaybgal, iyo qayb noqosho bulshada reer Fiinlaan. Ujeedada hawlahayadu waa inaan kordhinno xirfadaha, kalsoonida, iyo madaxbanaanida hooyada daryeelaha qoyska iyo haweenay ahaan.

Mashruuca isdhexgalka ee kusalaysan ururada aan dawliga ahayn ee Hooyooyinka Sea-Lapland waxaa maalgaliya Sanduuqa Bulshada ee Yurub, Xarunta Waqooyiga Ostrobothnia ee Horumarinta Dhaqaalaha, Gaadiidka iyo Deegaanka, iyo Xarunta Maalgelinta Daryeelka Bulshada iyo Ururada Caafimaadka (STEA) 2018-2020.

Toivola-Luotolan Setlementti