



TIFAFTIRE: ZAHRA NALEIE | SOO SAARE: MOHAMED ABDI

DAABACAADII 17AAD

SADDEX BILE KA FAALLOODA ARRIMAHAD JAALIYADDA SOOMAALIDA NEDERLAND

# Mashruuca Let's Change Project oo wax weyn ka badelay fikradii laga qabay dhaqanka gudniinka gabdhaha

GUDNIINKA:  
ARAGTIDA WACYIGELIYAYAASHA

MASHRUUCII LET'S CHANGE  
OO LA SOO AFJARAY

WACYIGELIYAYAAL AQOONTOODA  
SARE LOO QAADAY

WAREYSI: GUDOONIYAHAD SPPA

WARARKA CORONAVIRUS  
NEDERLAND



# Mashruucii Let's Change oo la soo afjaray

Magaalada Amsterdam, waxaa 5-tii bishii September 2020 lagu qabtay xaflad balaaran oo lagu soo xirayey mashruuca Let's Change oo socday mud-do labo sanno ah, kaasoo wax badan ay ka faa'ideen bulsho kala duwan oo ku nool Wadan-kaan gaar ahaan Soomaalidda, Iraq-kurdish, Afrikada gal-beed, Eritrea, Sudan.

Intaasi waxaa dheeree, in Mashruucan tababar dhawr ah lagu siiyey dadka profes-sionaalka ah ama xirfadlayaal kala duwan sida caafimaadka, waxbarashada iyo dadka ar-rimaha bulshada ka shaqeeya.

Intii barnaamijka socday waxaa fikirkooda ka dhiibtay wacyigaliyaasha mashruuca ka qaybgalay gaar ahaan waxay xuseen guulihii iyo caqabadii soo foodsaaray waqtigii haw-sha socotay.

Guulaha waxaa ka mid ahaa inay dad badan hadda gar-teen dhibaatada gudniinka uu leeyahay ayna go'aansadeen inay gabdhahooda gudi doon-in.

Caqabadaha waxaa ka mid ahaa in dad kale weli aamin-san yihiin gudniinka gabdhaha gaar ahaan nooca sunnah ayna u arag wax weyn oo dhi-baato keeni kara.

Sidoo kale, 15-kii Septem-ber sla mashruucaan waxaa xiritaan weyn ee dhinaca qa-dka onlinka loogu sameeyey magaalada Paris caasima-da dalka Fransiiska, iyadoo FSAN-na ay shirkaasi ay qeyb ka aheyd.



Shirkaan waxaa si weyn la isku dhaafsaday waaya-aragnima-da la xiriirta sidii looga hortagi lahaa dhaqanka soo jireenka ee gudniinka oo weli laga istic-maalo wadamo badan. Waxaa ka mid ahaa dadkii ka hadlay shirka wacyigaliyaasha Holland;

Youssif oo ah Togolese u dh-aqdhqaqa arrimaha ka hort-aga gudniinka, ayaa shirkan u sheegay in loo baahan yahay in mashruuca la dagaalanka gudniinka la joogteeyo oo aan intaan looga harin.

Waxa uu aad u amaanay mashruuca (Let's Change Pro-ject) isagoo buu yiri wax weyn ka badalay hab-fikirka, isla markaana gudniinka ka dhigay wax laag wada-hadli karo.

Teklit oo ka soo jeeda dalka Eritrea, ayaa iyaduna sheegtay in haddii la doonayo in la cirib-tiro dhaqanka gudniinka gabdhaha loo baahan yahay in si wada jir ah loo shaqeeyo awoodna loo siiyo hogaanada jaaliyaddaha inay is badel dhab ah keenaan.

Bahra Aziz, oo ka soo jeeda Iraqi Kurdistan, ayaa sheegtay in gudniinka gabdhaha keliya uusan aheyn dhibaato ku eg Afrika, balse uu yahay dhibaato aduunka oo dhan taabatay, loo baahan yahay bay tiri in si wada-jir ah lagula dagaalamo.

Muhsin Aly oo ka soo jeeda Masar, ayaa isna ka hadlay ar-rin muhiim ah, isagoo sheegay in raga ay kaalin muuqata ka qaadan karaan dagaalka ka dhanka ah gudniinka gabdhaha.

Waxa uu xusay in maadama raga ay yihiin ilaaliyaasha dhaqanka ay door weyn ka ci-yaari karaa sidii loo soo afjari lahaa dhaqanka xun ee gudni-inka gabdhaha.



# Wareysi: Aragtida wacyigeliyayaasha

**18-kii bishii July 2020 magaalada Amsterdam waxaa la qabtay barnaamij film lagaga duubay laguna wareystay qaar ka mida wacyigeliyayaasha oo ka kala soo jeeda wad-amada Somalia, Togo, Sudan, Eritrea iyo Iraq Kurdistan.**

Waxay ka hadleen oo ay aragtidooda ka dhiibteen arrimaha gudniinka gabadhaha sida saamaynta dhinaca caafimaaka, barnaamijka daryeelka (nazorg) ee magaalooyin qaar ka jira, dhinaca sharciyadda jira iyo sida looga hortagi karo.

Halkan ka daawo muuqaalka barnaamijkan oo dhameystiran. Waxaa ka heli kartaa youtube FSAN.



[Halkan kala barnaamijka oo dhameystiran](#)

## Tababar: Wacyigeliyayaal xirfadooda sare loo qaaday

**18-kii bishii July 2020, waxaa magaalada Amsterdam lagu qabtay tababar aqoon-tooda lagu kobcinayey ilaa 19 wacyigeliyayaal ah oo ka shaqeeya arrimaha ka hortaga gudniinka gabadhaha.**

Tababarkan oo ay soo qaban qaabisay dalada FSAN waxaa casharo ka bixinayey Drs. Suad Abdulrehman oo ah dhaqtarad ku taqasustay cilmi-nafsiga iyo aqonta jinsiga.

Drs. Suaad waxay sharaxaad ka bixisay waxyaabaha keena xanuunada cabsida iyo istareeska iyo isabadelada ku dhacaya jirka ee qofku dareemayo.

Waxay sheegtay in maskax-caburka (Stress) iyo cabsida (angst) ay mararka qaar ka dhashaan fikradaha qaldan iyo welwel mararka qaar ka yimaada dhibaatado qof uu horey u soo maray oo soo xasuusto mar walba, sida gudni-

inkii lagu sameeyey.

Waxay gaar ahaan tilmaantay xiriirka ka dhxeeyaa gudniinka gabdhaha, stress-ka iyo cabsida, iyadoo sheegtay in gudniinka lagu sameeyo gabadha uu geysanayo dhibaato maskaxeed iyo mid jireed oo aan mustaqbalka ka harin.

Intii uu tababarkaasi socday, ka qeybgalayaasha ayaa iyana aragtidooda ka dhiibtay dhaqanka gudniinka iyo dhibaatada uu ku hayo mujtacyada weli ku dhaqma.

Drs. Suaad waxa ay xarun caafimaad ku leedahay magaalada Hilversum

[www.seksuologiehilversum.nl](http://www.seksuologiehilversum.nl)

# Wareysi: Waxqabadka SPPA

Gudoomiyaha ururka SPPA ee fadhiisu yahay magaalada Amsterdam Hassan Abdi Wehliye ayaa ka warbixiyey waxqabadkooda iyo howlaha u qabtaan jaaliyadda Soomaalida ee magaalada Amsterdam iyo nawaaxigeeda.

Hassan waxa uu sheegay in SPPA si rasmiya loo aasaasay sanadkii 2016-kii, laakiin xarunta ururka waxaa la furay buu yiri sanadkii 2018-kii.

*“Baahida keentay in xarunta SPPA la furo waxay tahay markii aan aragnay baahi badan oo ay qabaan qeyba-ha kala duwan ee jaaliyadda Soomaalida ee degan gobolka Noord Holland ka dib burburkii ururkii SOMVAO.” Ayuu yiri Hassan Wehliye.*

Waxa uu intaa ku daray in waxa ugu weyn ay tahay in ay SPPA ay noqotay xarun lagu soo hirto oo isku keenta kii baahida qabay ee doonayey wax loo qabto iyo kii aqoonta u ahaa sidii uu walaalkii wax ula qaban lahaa.

SPPA waxa ay ka shaqeysaa sidoo kale in dhalinyarada loo fududeeyo qaabkii ay shaqo u heli lahaayeen.

*“Waxaan qabanaa kulamo joogto ah oo ay dhalinyarada*



*ku kala war qaataan. Sidaad og tahay dalkan waxaa jira fursado badan oo u baahan in laga faa'iideysto.” Ayuu hadalkiisa sii raaciyey.*

Hassan wuxuu kaloo sheegay in SPPA ay dadaal badan u gashay sidii la isugu xiri lahaa Soomaalida dalkan wax ku bartay ee mudada dheer soo shaqeenayey iyo kuwa cusub ee hadda u baahan in lagu hago wadooyinka ugu sahlan ee ay noloshooda ku hormarin lahaayeen.

*“Xaruntan waxay sidoo kale qabataa adeegyo lagu caawiyo dadka deymaha lagu leeyahay ee u baahan in laga xaliyo.” Ayuu yiri Hassan.*

Wuxuu kale sheegay in markii uu dilaacay xaunuunka Coronavirus ee la soo rogay xay-iraahada dalkan, in xarunta SPPA ay xirneyd oo COVID-19 uu aad u saameyey.

Waxa uu sheegay in ay wadashaqeyb buuxda la leeyihii dallada FSAN o ay xubin firfir-coon ka yihiin.

*“Waxaa jiray tababaro dhowr ah oo aan ka helnay FSAN, gaar ahaan kii ugu dambeeyey waxa uu ahaa sidii looga hortagi lahaa coronavirus.”*

[Halkan ka daawo wareysigan oo dhameystiran.](#)

## In ka badan hal bilyan Euro oo lagu caawinayo shaqo la'aanta ka dhalatay xaalada Coronavirus



Dowlada Netherlands, ayaa u qoondeesay hal bilyan iyo afar oo kun oo Yuuro (€1.4bn) inay ku caawiso dadka shaqooyinkooda ku waayey dhibaatada coronavirus, si ay shaqooyin kale ugu haleen.

Wasiirka arrimaha bulsha-da Wouter Koolmees ayaa u sheegay mudanayaasa aqalka labaad ee baarlamaanka in

lacagtan lagu qarash-gareyn doono hay; adaa dowladaha hoose, khuburo ka socota xafiis yada qaabilisan shaqo u raadinta dadka ee UWV, ururada iyo ururada iyo shirkadaha shaqooyinka bixiya.

Qaar ka mida lacagahan waxaa lagu caawin doonaa dadka qaba deymaha daran ee saameynta ku yeeshay awoodooda ah inay shaqo cusub helaan.

“Golaha wasiirada waxay doonayaan in waqtigan adag ee lagu jiro awgiis ay qarasha-ka nololsha ka caawiyaan dad badan oo ay ku adkaatay inay

helaan shaqo.” ayuu yiri Koolmees.

Xildhibaanada baarlamaanka ayaa lagu wadaa inay ka doodaan talaaboo yinka ay markii saddexaad dowlada soo saartay si loo dabceyo saameynta uu coronavirus ku yeeshay nolosha.

Heerka shaqo la'aanta dalka Netherlands ayaa la saadaalinayaa inay sare u kaco 6.5% sanadka soo socda, iyadoo cabsida ugu weyn ay tahay in xanuunka corona uu kordho waqtiyadda soo socda.

Isha warkan : Dutchnews

## Badi dadka Netherlands oo doonaya In laga talaalo Coronavirus

Boqolkiina 71 dadka ku nool dalka Netherlands, waxay doonayaan in laga talaalo xanuunka coronavirus haddii uu soo baxo talaal waxtar leh, sida uu sheegay ururka Ipsos ee ka shaqeeya arrimaha xuuraansiga dadka.

Xog aruurin uu sameeyey urukan ayuu sidoo kale ku sheegay in 13% dadka ay shee-

geen inaysan dooneyn in laga talaalo corona, iyadoo 16% ay sheegeen inaysan weli go'aan gaarin.

Shakiga ku saabsan badqabka iyo waxtarka talaalka iyo cab-sida laga qabo waxyeelada ka imaan karta ayaa ah sababaha ugu weyn ee dadka diidan u leeihii nalama talaalayo.



## NETHERLANDS: WADAN KU WANAGSAN NOLOSHA CARUURTA

Hay'ada xaqquqda caruurga aduunka ee UNICEF ayaa daraasad ku sameysay xaalada caafimaadka maskaxda , jir ahaan, aqoon iyo xirfad xaga bulshada ee caruurga 41-ka dal ee horumarsan dunida. Warbixintan waxaa la soo saaray bishii September 2020.

Cilmi-baarista ayaa muujinaysa in Netherlands ay noqotay Meesha ugu wanaagsan ee caruurga ay ku noolaan karaan, waxaana soo raaca wadamada Denmark iyo Norway.

Xaga ku qanacsanaanta nolosha, ayey warbixintu waxay sheegaysaa in Netherlands 93% ayey caruurga ku qanacsan yihiin noloshooda, waxaana dhinacaasi soo raaca wadamada Mexico iyo Romania oo kala galay 86% iyo 85%.

Wadamada ay caruurga ku qanacsaneyn nolosha waxaa ka mida Turkiga oo galay 53%, sida lagu sheegay warbixinta.

Xaga caafimaadka muuqaalka jireed, Netherlands waxay gashay

kaalinta 9aad, waxayse weli ku jirtaa liiska 10-ka ugu sareya. Afar meelood meel, caruurga Netherlands ayaa cayilka uu ku badan yahay.



# Xaalada CORONAVIRUS



**Tirada dadka cusub ee uu soo ritay xanuunka coronavirus ee dalka Netherlands ayaa sare ugu kacday 7,833 qof 24-kii saac ee la soo dhaafay, waxayna taasi muujinaysaa in talaabooyinkii la soo rogay 2 todobaad ka hor aanay wax saameyn ah yeelan.**

Ernst Kuipers, madaxa xarunta qaranka ee la socodka bukaanada ayaa sheegay in korarka tirada dadka uu ku dhacayo xanuunkan ay tahay arrin ceebteeda xambaarsan.

Weli uma muuqato xaalada mid ka soo raynaya, waxaana lala tacaalayaa in ka badan 7 kun oo qof oo xanuunka laga helay maalintii.

6-dii October 2020, ayaa dowlada Netherlands, waxay soo saartay talaabooyin cusub oo qeyb ahaan dalka lagu gelinayo xayiraad.

Wasirada ayaa sidoo kale ka shaqeenaya sharchiyoo suuratala ka dhigi doona in dadku ay qaataan gafuur-xirka.

Sharchiyaddan waxay sidoo kale amrayaan in la xiro dhamaan baararka iyo maqaayadaha ilaa afar todobaad, waxaana la qiimeyn doonaa 2da todobaad ee ugu horeysa in bal xaaladu ay soo hagaagto, haddii marka ay hagaagi weysana, dowlada waxay ku dhawaaqi doontaa in xayiraad guud oo wadanka la geliyo.

## QALAB DEG DEG U OGAANAYA XANUUNKA CORONA OO LA SOO SAARAY

**Shirkad Dutch ah ayaa horumarisay qalab casriya oo dhaqso loogu ogaanayo in qofka uu qabo xanuunka coronavirus, kaasoo lagu magacaabo (breathalyser).**

**Qalabkan ayaa sidoo kale deg deg u kala saaraya qof xanuunkan u nugul ee markiiba qaadi kara iyo qof difaaciisu uu xoogan yahay.**

Aaladan, oo ay sameysay shirkada Breathomix ee fadhigeedu yahay Leiden, ayaa waxa uu awood u leeyahay inuu soo saaro walxaha sababa xanuunkan ee ku dhexjira neefta qofka, waxaana sidoo kale lagu baaray ilaa 1,800 oo qof oo ku signaa xarunta baarista corona ee magaalada Amsterdam.

Baarisyo la sameeyey ayaa muujinaya ilaa 1,350 qof in la ogaaday inay xanuunkan u nugul yihiin, kuwaasoo guryahooda la diray ka dib markii qalabkan lagu baaray.

Qalabkan waxa uu awood u leeyahay in wax ka yar daqiq uu soo saarayo natijjiada.

Wasaarada caafimaadka dalka ayaa amartay in la soo saaro boqolaal ka mida qalabkan cusub oo loo adeegsan doono baarista xarumaha caafimaadka.



## CILMI-BAARIS: COVID-19 Waxa uu dhaawacayaa maskaxda qofka.

Cilma-baarayaal ka tirsan isbitalka weyn ee jaamacada Amsterdam ee UMC, ayaa shaaciyeey inay heleen cadeymo ay seynisyahano badan ku sheegeen in xanuunka corona uu saameyn ku yeelanayo maskaxda qofka uu ku dhaco.

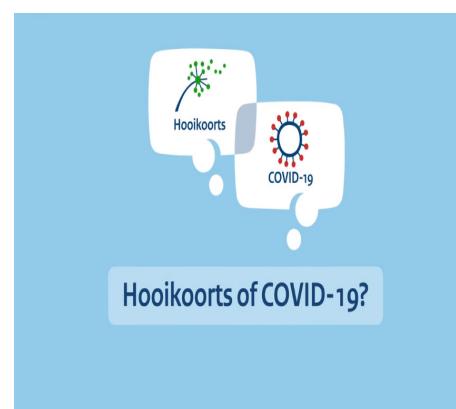
Cilmi-baaristan oo lagu daabacay joornaalka ka faalooda arrimaha caafimaadka ee Lancet ayaa salka ku haysa baaris lagu sameeyey meydadka ilaa 21 qof oo u dhintay coronavirus.

Baaristan waxaa kaloo lagu ogaaday in xanuunka corona uu dhaawacayo dhamaan xubnaha muhiimka ee jirka bani'aadamka, sida maskaxda.

Xanuunkan waxay warbixin-tu waxay sheegaysaa inuu dhaawacayo hanaanka difaaca ee maskaxda.

## COVID-19 : MA ISKU ARAGTAA ASTAAMAHAN?

Ku dhufo sawirkan hoose si aad u daawato fariintan caafimaad



# CALAAMADAHA

COVID-19

## Waxyaabaha aad badanaa isku arkayso:

- Hargab joogto ah sida;  
*xanuun sanka ah, diif socda, hindiso badan, dhuunxanuun*
- Qufac
- Neef-qabatin
- Qandho daran
- Dhadhanka iyo urka oo kaa-taga iyo san-xiran

## Haddii aad calaamadahan isku aragto;

Isa soo baar ka dibna gurigaada joog

## Goormaa dhaqtarka wici kartaa?

### Wac dhaqtarkaaga markaad xaaladahan isku aragto:

- Hadii aad leedahay qandho heer kulkeeda ka badan yahay 38 ama ay neefta kugu xiranto
- Haddii ay da'daadu ka weyn tahay 70 oo aad la nooshahay xanuuno kale ama difaaca jirkaaga uu yar yahay.

*Xasuusin gaar ah: Toos ha u aadin dhaqtarka oo balanso ka dibna si sax ah ugu sheeg cabashadaada*