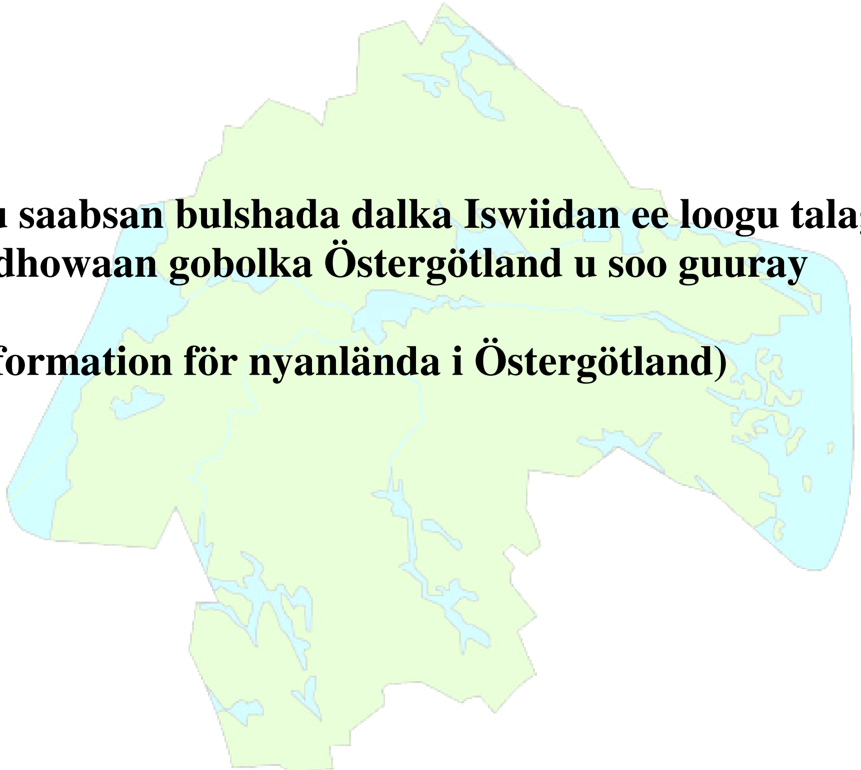


Warbixin ku saabsan bulshada dalka Iswiidan ee loogu talagalay dadyoowga dhowaan gobolka Östergötland u soo guuray

(Samhällsinformation för nyanlända i Östergötland)

Somaliska

1. Hab-dhiska siyaasadda dalka Iswiidan (Det svenska politiska systemet)

Dalka Iswiidan waa dal dimuqrati ah
shicibka iswiidan ayaa doorta dadyoowga
dalka Iswiidan u talin doono.
Doorashada waxay dhacda afartii sano ba hal jeer.

Taliska dalka Iswiidan wuxuu leeyahay saddex heer oo kala duwan:

1. Mid waa heer qarmeed oo baarlamaanka u taliyo.
2. Mid kalena waa heer goboleed. Dalka Iswiidan wuxuu u qaybsan yahay 21 gobollo, kuwaaso u taliyaan gole-goboleediyo *landstingsfullmäktige*.
3. Degmooyinka waxaa u taliyo gole-degmooyin *kommunfullmäktige*.

Dadyoowga jinsiyadooda iswiidiska ah ee 18 sano buuxsaday
Waxay u codayn karaan baarlamaanka, talis-goboleedka iyo taliska-degmooyinka.

Dadyoowga dalka Iswiidan ku nool
oo weli jinsiyada qaadan
waxay u codayn karaan taliska-degmooyinka.
Haseyeeshe, qofku wuxuu doorashada taliska-degmooyinka
ka qaybgeli kara haddii saddex sano u dalka Iswiidan
ka diiwan gashana.

Doorashada dalka Iswiidan waa xur.
Qofna qofka kale kuma amri karrto qaabka
u codkiisa u bixinaayo.

Qaabka codbixinta waa qaab qarsoon
u ma baahnid inaad qof kale wargeliso
sida aad u codbixisay.

Codbixinta waa codbixin toos ah.
Waxaad codkaaga siinaysa siyaasiyiinta
aad doonayso in ay dalka u taliyaan.

<u>Dalka waxaa heer-qarmeed u taliyo baarlamaanka iyo dowladda (På nationell nivå styr riksdag och regering)</u>

Baarlamaanka (Riksdagen)
Baarlamaanka ayaa dejiya xeerarka dalka Iswiidan.
tirada xubnada baarlamaanka waa 349, kuwaaso
ka tirsan xisbiyo kala duwan.

Xisbi-siyaaseedkii hela codad garaya ugu yaraan boqolkii

ba 4 ayaa boos ka heli kara baarlamaanka.

Go'aamada baarlamaanka waxay ku salaysan yihiin codbixin.
Go'aanku wuxuu hirgeli kara haddii in ka badan boqolkiiba qonton mudaneyaasha ay raali ka yihiin go'aanka.
Baarlamaanka wuxuu kalo kormeera dhammaan hawlgalada dowladda.

Dowladda (Regeringen)

Dowladda waxaa dhisi karo xisbigii ama xisbiyadii helay codadkii baarlamaanka ugu tiro badna.
Dowladda ayaa dalka Iswiidan u talisa.
Baarlamaanka wuxuu doorta madaxa dowladda
Kaasoo noqda ra'iisul wasaara.
Ra'iisul wasaaraha ayaa wasiirada doorta.

Wasiir kasta wasaarad ayuu madax u yahay.
Tusaale ahaan wasiirka arrimaha dibada wuxuu madax u yahay wasaarada arrimaha dibada.
Wasiirka dhaqaalaha wuxuu madax u yahay wasaarada dhaqaalaha.

Dowladda waxay baarlamaanka u soo jeedisa talooyinka sharciyada cusub.
Baarlamaanka wuxuu u codeeya taladaas,
taasoo aqbalid ama diidmo noqon karto.
Haddii xildhibanada baarlamaanka badidooda ay talada aqbalaan wasaaradaha iyo hey'adda aha dowlada waxay u hawlgalyaan sidii sharciyada cusub loo hirgelin laha.

Dalka waxaa heer-goboleed u taliya Goleha gobolka *länsstyrelsen* iyo *landstingsfullmäktige* (På regional nivå styr länsstyrelsen och landstingsfullmäktige)

Gobollada dalka Iswiidan oo tiradooda ah 21 wuxuu midkiiba leeyahay Goleha gobolka kaasoo dowladda u shaqeeya.
Dowladda waxay doorata duq-goboleed *landshövding*
oo u taliya Goleha gobolka *länsstyrelsen*.

Gobol kasta wuxuu leeyahay hal goleha dowlad hooseed.
Landstinget waxay abaabusha daryeel-caafimaadeedka gobolka.
Dadyoowga jinsiyada dalka Iswiidan haysta waxay dooranayaan Xildhibaanada *landstingsfullmäktige*.
Landstingsfullmäktige wuxuu dooranaya *en landstingsstyrelse*
oo maamuli doono hawlaha talis-goboleedka.

Heer-degmeed waxaa u taliyo (På lokal nivå styr kommunfullmäktige)

Dalka Iswiidan wuxuu leeyahay degmooyin tiradooda ah 290.
Shicibka degmooyinka ku nool waxay dooranayaan xildhibaadada degmada *kommunfullmäktige*.
Xildhibaanada degmada waxay u taliyaan degmooyinka, waxay doortaan maamulka degmada.
Xisbiga ugu boos badan ayaa helayo boosaska ugu badan ee maamulka degmada.

Maamulka degmada wuxuu mas'uul ka yahay helida dugsiyada, xannaanada waayeelka, adeegga arrimaha bulshada iyo qaabilaadda qaxootida.

Qofkii dalka Iswiidan muddo saddex ku lahaa ruqsada degenaanshada joogtada ah, wuxuu u codayn karaa siyaasiyiinta *kommunfullmäktige*.

Saldhigga xeerarka dalka Iswiidan (Sveriges grundlagar)

Saldhigga xeerarka dalka Iswiidan waa afar
kuwaaso ku qoran sida dalka Iswiidan loogu taliyo
iyo waxyaalaha shicibka u xaq ugu leeyahay.

Afarta saldhig ee xeerarka waa
Qaab-dowladeedka
Xeerka hab-dhaxalka boqortooyda
Xeer-dowladeedka daabi'cidda
Xeerka xuriyada ra'y bixinta waafaqsan dastuurka

Sida dalka Iswiidan loogu taliyo (Hur Sverige ska styras)
Regeringsformen waxaa ku qoran qaabka taliska dalka Iswiidan.
Waxaa ku qoran qodob muhim ah, kaasoo oranaaya awooda waxaa
iska leh shicibka iyo in dalka Iswiidan u leeyahay xaqa codbixinta guud oo
loo wada-siman yahay.

Teeda kale xeerka waxaa ku qoran noocyada xuriyada iyo xuquuqda
shicibka dhamaantiis uu leeyahay:

● Muwaatinyiinta iswiidishka waxay leeyihiin xuriyada ra'y bixinta,
macneheedu waxay tahay shicibku wuxuu soo bandhigi kara aragtidiisa.
● Waxay xaq ku leeyihiin xuriyada warbaahinta,
macneheedu waxay tahay waxay xaq ku leeyihiin in hey'addaha dowlada ay warbixin ka helaan.
● Waxay xaq ku leeyihiin xurida kulanka,
macneheedu waxay tahay waxay xaq ku leeyihiin abaabulida kulamada
halkaaso ay ku soo bandhigaan aragtidooda.
● Muwaatinyiinta iswiidishka waxay kalo xaq ku leeyihiin xuriyada banaanbaxa,
macneheedu waxay tahay waxay xaq ku leeyihiin banaanbaxa.
● Waxay xaq ku leeyihiin xuridada ururada,
macneheedu waxay tahay waxay xaq ku leeyihiin dhisida iyo xubin ka noqoshada urur.
● Dadyoowga ku nool dalka Iswiidan waxay kalo xaq ku leeyihiin xuriyada diinta.
qof kasta wuxuu xaq ku leeyahay diintiisa ama in uusan diin ba yeelan.

Yaa noqon kara boqor ama boqarad (Vem som får bli kung eller drottning)
Xeerka hab dhaxalka boqortoyda
waa xeer u hogaansan qofka
dalka Iswiidan u noqon karo boqor ama boqarad

Xuriyada daabi'cidda (Tryckfrihet)
Muwaatinyiinta waxay faaf-reeb la'aan daabici karaan oona faafi
karaan dhammaan wixii qoraal ah. Taasoo ku qoran xeerka xeer-dowladeedka xuriyada daabi'cidda *tryckfrihetsförordningen*.
Faaf-reeb waa nidaam hogaan u ah waxa la oran karo ama la qori karo.
Muwaatinyiinta waxay xaq ku leeyihiin in ay akhristaan qoraalada guud.

Xuriyada ra'ay bixinta (Yttrandefrihet)
Saldhigga xeerka xuriyada ra'ay bixinta
wuxuu telefiishanada, filimada iyo wargeysyada
siinayaa awood ay xayiraad iyo faaf-reeb la'aan ku faafiyaan warbixinadooda.

Midowga Yurub (EU)

Dalka Iswiidan wuxuu xubin ka yahay Midowga Yurub, EU.
Tirada xubanaha EU waa 27 dal
kuwaasoo iska kaashada ganacsiga badeecadaha, adeegyada, deegaanada, beeraha
iyo qaabilaada qaxootida.

Warbixin dheeraad ah ku saabsan dhammaan hawlgalada dalka Iswiidan ee Midowga Yurub ka akhriso goobta Internetka Midowga Yurub:
www.eu-upplysningen.se

2. Suuqa shaqada dalka Iswiidan (Den svenska arbetsmarknaden)

Dhammaan xubnaha qoysaska ee qaangaarka ah
ee ku nool dalka Iswiidan, caadi ahaan way shaqayaan waxayna kaalin ka qaataan keenida biilka qoyska.

Suuqa shaqada dalka Iswiidan wuxuu ka kooban
yahay shirkaddo iyo kuwa u shaqeeyaan

Dadyoowga rayidka ah waxay yeelan kara shirkado,
dowlada waxay yeelan karta shirkado, maamulka
degmooyinka wuxuu yeelan karaan shirkado.

Shirkadda waa shaqobixiyeha,
kuwa u shaqeeyaan
waa shaqalaheeda.

Shaqo-bixiyeyaasha iyo shaqeysteyaasha
waxay leeyihiin ururro iyaga u shaqeeya
iyo wixii iyaga dan ugu jirto.

Shaqeysteyaasha waxay leeyihiin ururuka shaqaalaha
shaqo-bixiyeyaasha waxay leeyihiin ururka shaqo-bixiyeyaasha.

Ururrada iyo ururrada shaqaalaha way wada-shaqeeyaan
dhinaca mushaharrada iyo deegaanka shaqada.

<u>Heshiiska is-kaashatada (Kollektivavtal)</u>

Dhinacyada suuqa shaqada ayaa dalka Iswiidan,
ururrada shaqo-bixiyeyaasha iyo ururka shaqaalaha,
wadajir ugu arrinsada
hab-dhaqanka suuqa shaqada ka hirgeli doono.
Waxay ka arrinsadaan mushaharrada iyo saacadaha shaqada.

Ururka shaqaalaha iyo ururrada shaqo-bixiyeyaasha
waxay wada qoraan heshiiska is-kaashatada *kollektivavtal*.
Waa heshiis khuseeya dhammaan dadyoowga isku xirfadda ah.
Marmar dhinacyada suuqa shaqada arrin kuma heshiin karaan.
Markaas waxay ku dhaqaaqaan shaqo ka fariisasho.

<u>Ururrada shaqeysteyaasha (Organisationer för arbetstagarna)</u>

Dalada ururrada shaqeysteyaasha *Landsorganisationen, LO,*

waa wadashaqayn ururro shaqaale tiradooda ah 15
tirada xubnahooda isku darkii waa 1,7 maljuun
leh xirafado kala duwan, sida kalkaaliso caafimaad hoose,
farsameyaqaan, warshad ka shaqeeye iwm.

Ururka shaqaalaha sarkaalada, Tjänstemännens Centralorganisation, TCO,
wuxuu ka kooban yahay 16 ururro-shaqaale oo hawlgalo
daneha shaqaalaha sarkaalka, sida injeenyereyaasha,
boolis, dhaqaale, macallin iyo kalkaalisada caafimaadka.
Tirada xubnaha TCO waxaa weeyaan qiyaastii 1,2 maljuun.

Ururka shaqaalaha jaamiciyiinta *Akademikers Centralorganisation, SACO*,
wuxuu ka kooban yahay ururro tiradooda ah 24 urur oo kala duwan,
tirada xubnahooda waxaa weeyaan 600 kun xubno,
oo dhammaantood ah jaamiciyiin, sida takhtarro,
qareeno iyo takhtarada caafimaadka dimirka.

<u>Ururrada shaqo-bixiyeyaasha (Organisationer för arbetsgivarna)</u>

Hey'ada shaqo-bixiyeyaasha *Arbetsgivarverket*
waa dalada ururrada shaqo-bixiyeyaasha oo hey'adaha dowlada.

Ururka ganacsateyaasha *Svenskt Näringsliv*
waxaa loogu talaggalay shirkadaha dhexdhexaad iyo waawayn.

Ururka shaqaalaha degmooyinka iyo gobolada dalka Iswiidan *Sveriges Kommuner och Landsting, SKL*,
Ururka shaqaalaha degmooyinka iyo gobolada dalka Iswiidan, SKL,
waa ururka shaqo-bixiyeyaasha dalka Iswiidan, ka kooban 290 degmooyin
iyo 18 gobollo.

Företagarna
u shaqeeya shikado tiradooda garayaso 700 000 ka hawlgala dalka Iswiidan.

Företagarförbundet
waa shirako yaryar oo u shaqeeya dadyoow tiradooda ka hooseeyso 9 shaqaale.

<u>Xeerka shaqada (Arbetsrätt)</u>

Suuqa shaqada dalka Iswiidan waxaa hogaan u ah xeerarka iyo heshiisyo
xeerarka ugu muhimsan waa:

Xeerka wada-taliska suuqa shaqada, MBL,
wuxuu faraya in ururka shaqaalaha had iyo jeer u xaq ku leeyahay
in uu wada-hadal ururrada shaqo-bixiyeyaasha la galo ku
saabsan arrimaha shaqada shirkadda.

Xeerka badbaadada shaqo ku qorida, LAS,

waxaa ku qoran nidaamka shaqo ku qorida
iyo shaqo ka erinta.

Xeerka saacadaha shaqada
waxaa ku qoran tirada saacadaha maalintii aad shaqayn karto
iyo toddobaadkii.
shaqada saacadaheeda buuxda waa 40 saaco toddobaadkii

Xeerka deegaanka shaqada
wuxuu ku saabsan yahay ammaanka shaqada
iyo deegaanka shaqada wanaagsan.

Xeerka ammuuraha cunsiriyeenta
waa xeer dadyoowga dhammaantood
xaq u siinaayo in shaqo ay ka raadsadaan oona shaqaysataan.

Nidaamka shaqo ku qorida (Anställningsformer)

Dalka Iswiidan laba siyaabood ayaa shaqo lagugu qori kara:
tillsvidareanställning
iyo *tidsbegränsad anställning*.

Tillsvidareanställning waxaa kalo loo yaqaanna
fastanställning waa habka shaqo ku qorida
ugu caadiyeeysan.

Tidsbegränsad anställning
wuxuu noqon kara:

● Shaqo ku qorid guud ahan xadadsan
Adiga iyo shirkadda waxaad wadajir ku heshiinaysan
5 shaqayso muddo cayansan.

● Ku sime
Waxaad u shaqaynaysa qof kale
tusaale ahaan qof jirro ama fasax ku maqan.

● Shaqada xilliga
Tusaale ahaan waxay noqon karta shaqo xilliyada kuleelaha
ama xilliyada qaboobaha la qabto.

● Shaqo ku qorid tijaabo ku salaysan
shirkadda waxay tijaabo ahaan ku
qori karta shaqo 6 bilood ah
lagu eegayo haddii aad shaqada ku habboon tahay.

Tababbar (Praktik)

Helida tababbarka goob shaqo
waa hab wanaagsan lagu helo tababarka shaqada
iyado isla markaa ururrada shaqo-bixiyeyaasha loo muujinaayo kartida shaqada.

Waxaad ka aqoonkorsan karta xirfad
ama goob shaqo markii tababar lagu siiyo.
Qofka weligi dalka Iswiidan ka shaqayn way u wanaagsan tahay
ama qof an aqoon wixii u ku shaqaysan lahaa.

Praktik waxaa kalo loo adeegsada barashada
ku hadalka luqada af-iswiidishka.

Tababbar-qaateha ma qabto hawsha qof goobta ka shaqeeya.
Sidaaso kale tababbar-qaateha ahaan inaad goobta
shaqada ku raagto ma wanaagsana,
oo shaqo-bixiyeha shaqaale ahaan kaaga faa'iideysto.

Praktik waa hab shaqo loogu helo
goobta shaqada aad tababbarka
ka heshay ama goob la mid ah.

Sidatan ayaa shaqo loo raadsada (Så här söker du jobb)

Shaqo waxaa laga raadsada goobo loo yaqaanno *platsannonser*.
Platsannonser waxaa laga hela xafiiska shaqada *Arbetsförmedlingen*,
wargeysyada, goobaha Internetka ama boorarka
farimaha laga helo dukaamanka raashinka.

Markii shaqo-doone aad tahay, waxaad la xiriiraysa shaqo-bixiyeyaasha.
Waxaa wanaagsan in la waydiiyo warbixin dheeraad ah ee shaqada ku saabsan.
Teeda kale, waxaa habboon in shaqo-bixiyeyaasha
laga codsado ballan lagu wada kulmo.
Shaqo-dooneha wuxuu shaqo-bixiyeyaasha
waydiin kara haddii shaqo laga heli karo.

CV-ga (CV)
Shaqo-dooneyaasha idil waa in ay haystaan qoraalka loo yaqaanno *cv*.
Ka kooban ereyo laatiiniha oo la soo gaagaabiyay *curriculum vitae*,
macnaha waxaa weeyaan liiska waxyaalihii qofka
nooloshiisa u sameeyay.
Cv waxaa ku qoran liiska dugsiyada qofka u soo dhigtay, taariikhda tacliintiisa iyo
shaqooyinkii u soo qabtay.

Cv:gaaga waxaad ku keydin karta keyd kombyuutar kala duwan, sida kan xafiiska shaqada
ama shirkaddaha kale ee shaqo-dooneyaasha shaqada u raadsha *rekryteringsshirkadda* .

Shaqo-bixiyeyaasha waxay shaqaale ka raadsadaan keydka kombyuutar.

Codsiga (Ansökan)
Waa inaad codsi qorta.
Codsiga aad buu muhim u yahay. Goobta Internetka waxaad ka akhrisan karta sida codsi wanaagsan loo qoro.

Tixraacyo (Referenser)
Xilliga shaqo raadsashada haysashada tixraacyada waa muhim.
Qof magacyada dadyoowga tixraacyo ku noqon doono.
Shaqo-bixiyeyaasha waxay taleefan kula xiriirayaan
dadyoowgi aad tixraacyada ka dhigatay.
Waxay waydiinayaan su'aallo shaqsiyadaada ku saabsan iyo sida aad u shaqayso.

Waraysi (Intervju)
Haddii shaqo-bixiyeyaasha ay dan ka leeyihiin in ay shaqo ku siiyaan,
waxay kugu yeerayaan waraysi.
Badi ahaan kadib markii waraysiga lagula yeesho ayee shaqo-bixiyeyaasha,
go'aan ka gaaran haddii shaqo
ay ku siinayaan iyo haddii kale.

Waxaa fiican in waraysiga horrantiisa aad baadi doonto
warbixin shirkadda ku saabsan.
Teeda kale, waxaa wanaagsan inaad wixii shahaado ah aad horey
u qaadato markii wareysiga lagula yeelanaayo.

warbixin dheeraad ah ku saabsan sida shaqada loo raadsado
waxaad ka akhrisan karta goobta Internetka ee xafiiska shaqada:
www.arbetsformedlingen.se

Xafiiska shaqada (Arbetsförmedlingen)

Xafiiska shaqada waa hey'adda dowladeed,
waxaa xilsaaraan in ay isku keenaan dadyoowga
shaqo-dooneyaasha ah iyo shirkaddaha shaqaalaha u baahan.

Xafiiska shaqada wuxuu siiba caawiyaa shaqo-dooneyaasha
habka sahlan shaqada an ku heli karin.
Xafiiska shaqada wuxuu ku dhaqma barnaamijyo
kala duwan ku salaysan siyaasada suuqa shaqada, kuwaasoo aad ka faa'iideysan karto:

Instegsjobb
Waa shaqo mushaharka soo-galeetiga dhowaan
dalka yimi oo shirkad shaqo ka hela,
xafiiska shaqada bixiyo boqolkiiba 75.

Soo-galeetiga dhowaan dalka yimi wuxuu dhiganayaa luqada af-iswiidishka

loogu talaggalay soo-galeetiga, SFI,
waa haddii muddo 36 billood ka yar uu ruqsada degenaanshada haystay.

Bilaabida shaqada cusub (Nystartsjobb)
Haddii shaqo-bixiyeyaasha shaqo ay siiyaan qof muddo
dheer shaqo la'aan ahaa,
waxay bixinayaan kharash ka hoseeya
haddii ay shaqaale kale ay qoran lahaayeen.
Shaqo-bixiyeyaasha lagama qaadayo gunnada loo yaqaanno *arbetsgivaravgifter*.

Ganacsi ku dhaqaaqida (Starta eget företag)

Qor qorsheha ganacsiga (Skriv en affärsplan)
Haddii aad ku talo jirto ganacsi ku dhaqaaqid, waa inaad
haysata qorsheha ganacsiga. Qoraalka qorsheha
ganacsiga wuxuu tilmaamaya fikradaada
iyo sida aad damacsan tahay inaad u dhaqangeliso.

Qodobada hoos ku qoran waa in la waafaqsiiyaa qorsheha ganacsiga:

- Maxaad iibinaysa?
- Maxaad iibinayso iyo yaa ka iibsanaayo?
- Waa kuma shirkaddaha kale ee isku badeecada iibiya?
- Sidee shirkadda aada ugu duwan tahay shirkaddaha kale?
- Sidee maalgeelinta ku heleysa?
- Lacagta ma aamaahanaysa?
- Ruqsad miyaad u baahan tahay?

Qorsheha ganacsiga ku qor miisaniyada iyo wixii xisaab ah.
Miisaniyada iyo xisaab, waxay tilmaamayaan
sida maalgelinta aad ku heli doonto,
iyo muqaalka kharashyada aad yeelan doonto.

Qorsheha ganacsiga waa inaad u soo bandhigta
dadyoowga ganacsigaaga maalgelin doono
ama macaamisha
ama aafiiska shaqada
ama kuwa ku la wada-shaqayn doono.

Dooro nooca Shirkadaada , kadib diiwan-geli (Registrera och välj företagsform)
Shirkadaada waa inaad ka diiwan-gelisa
Hey'adda canshuurta *Skatteverket*
iyo marmar hey'adda *Boverket*.

Waa inaad doorata nooca shirkadda aad doonayso.
Shirkadda waxay noqon karta:

- Enskild näringsverksamhet – mid qof keliya leeyahay
- Handelsbolag - waa mid ganacsadeed
- Kommanditbolag - tan ganacsiga la mid ah
- Aktiebolag – qaab shirkad ah
- Ekonomisk – urur dhaqaaleed

Taageero iyo caawinaad (Stöd och hjälp)
Maamulida shirkadda waxay noqon karta arrin an sahlanayn
oo u baahan hawl badan.

Waa inaad soo bandhigta daqliga canshuurta loo yaqaanno *moms*.
Waa inaad soo bandhigta xisaab xil maleh iwm.
Waa inaad bixisa mushaharrada
iyo shaqaalahaaga hab wanaagsan u maamusha.

Waxaad hey'adaha iyo ururrada ka
heli karta taageero iyo caawinaad
sida xafiiska shaqada, *Skatteverket* iyo *Nutek*.
waxaad kaloo dhigan karta koorsooyin
qandaraas iyo dhaqaalaha shirkadda.

3. Hab-dhiska waxbarashada dalka Iswiidan (Det svenska utbildningssystemet)

Dugsiyada gogoldhigga (Förskola)

Dugsiyada gogoldhigga waxaa loogu talagalay carruurta dugsiyada biloowga-hoose-dhexe weli an bilaabin. Carruurta waxay dhigan karaan dugsiyada gogoldhigga ama dugsiyada gogoldhigga albaabada u furan *öppen förskola*.

Dugsiyada gogoldhigga waa in carruurta ay u fidiyaan taageero,
taasoo waalidiintooda u suuratgelinayso in ay shaqaystaan ama waxbartaan.
Maamulka degmada waxaa xilsaararan in carruurta hal sano
buuxsaday oo waalidiinta shaqeeyaan ama waxbartaan
ay helaan dugsiyada gogoldhigga.

Xitaa haddii waalidiinta aysan shaqo lahayn,
waa in carruurtooda ay dugsiyada gogoldhigga
dhigtaan ugu yaraan 3 saacado maalin kasta,
ugu badnaantii 15 saacado toddobaadkii.

Dugsiyada gogoldhigga albaabada u furan
waxaa loogu talaggalay carruurta an
dugsiyada gogoldhigga caadiga dhigan.
Cunugu wuxuu halkaas tegi kara isagoo
hooyadiisa mise aabehiisa la socdo. Waalidiinta ayaa go'aan ka gaari karo saacadaha booqashada goobahaas.

Teeda kale carruurta waxay kaloo dhigan karaan
hoy-qoyseedka xannaanada carruurta *familjedaghem*.
Waa hoy qof waalid ah u hoygiisa carruur ku xannaanadayo.

Fasalka dugsiyada gogoldhigga (Förskoleklass)

Fasalka dugsiyada gogoldhigga waxaa loogu talaggalay carruurta buuxsaday 6 sano
ama 6 sano dhowaan buuxsan doono.
Carruurta waxay 1 sano dhiganayaan fasalka dugsiyada gogoldhigga intii aysan dugsiyada biloowga-hoose-dhexe bilaabin.

Xannaanada carruur-dugsiyeedka (Skolbarnomsorg)

Xannaanada carruur-dugsiyeedka waxaa loogu
talaggalay carruurta da'dooda 12 sano ka hooseeyso, oo dugsi dhigato.

Xannaanada carruur-dugsiyeedka waxaa weeyaan:

- Goobaha wakhtilummiska

- Hoy-qoyseedka xannaanada carruurta
- Dhaqdhaqaaqyada wakhtilummiska dhammaan u furan

Goobaha wakhtilummiska (Fritidshem)
Goobaha wakhtilummiska waxaa lagu qaabila carruurta oo idil, dugsiga dhigashada horranteeda ama kadib markii dugsiyada ay xiran yihiin.
Maaulka goobaha wakhtilummiska waa in carruurta ay hawl u yeelaan, kuna dadaalaan ka helida goobta.

Dugsiyada biloowga-hoose-dhexe (Grundskolan)

Dugsiyada biloowga-hoose-dhexe waxaa la dhigta sagaal sano. Dhigashada dugsiga waa waajib dalka Iswiidan. Macneehedu waxay tahay, in carruurta oo idil ay dugsiyada biloowga-hoose-dhexe dhigtaan.
carruurta dugsi dhigashada waxay bilaabaan markii 7 sano ay buuxsadaan, waxayna dhameeyaan markii 16 sano ay buuxsadaan.

Carruurta dugsiyada biloowga-hoose-dhexe caadiga ah an dhigan karin, waxay dhigan karaan dugsi khabiir *specialskolan* ama dugsi gaar *särskolan*.

Carruurta dugsiyada biloowga-hoose-dhexe waxaa la siiyaa shahaado.
Shahaadada waxay noqon karta:
- Guulaystay, G
- Aad ugu guulaystay, VG
- Aad iyo aad ugu guulaystay, MVG

Sannad-waxbarashadeed kasta hal jeer ayaa macalinka loola yeesha wadahadalka ka arrinsashada horumarka waxbarashada ee ardayga *utvecklingssamtal*.
Wada-hadalka waxaa ka qayb galo macallinka, ardayda iyo waalidiinta.
Macallinku wuxuu waalidku siinaya warbixin ku saabsan horumarka ardayga iyo sidii loo sii hagaajin laha.

Dugsiyada sare (Gymnasieskolan)

Dhammaan dhallinyarada dhamaysatay waxbarashada dugsiyada biloowga-hoose-dhexe, waxay xaq ku leeyihiin waxbarashada dugsiyada sare oo saddex sano ah.

Haddii ardaygu usan ku guulaysan helida shahaada wanaagsan ee dugsiyada biloowga-hoose-dhexe, wuxuu dhiganaya barnaamijka dugsiyada sare, kaasoo ardayga u suurtagelin doono helida shahaadada aqbalan ee dugsiyada biloowga-hoose-dhexe, markaas kadib ayuu waxbarashadiisa dugsiyada sare sii wadan kara.

Shahaada dugsiyada sare ee ardayga heli karo waxay noqon karaan:

- IG (kuma guulaysan)
- G (Guulaystay)
- VG (Aad ugu guulaystay)
- MVG (Aad iyo aad ugu guulaysaty)

Dowladda waxay go'aamisay Qorsheha waxbarashada, loogu talagalay dhammaan dugsiyada dalka Iswiidan.
Qorsheha waxbarashada waxaa ku qoran, shuruudaha shahaadada lagu heli, ee ardayga laga doonaayo in uu fuliyo.

Waxbarashada xirfada (Kvalificerad yrkesutbildning)

Kadib markii waxbarashada dugsiyada sare aad dhamaysato, waxaad u gudbi karta waxbarashada xirfada oo markii la soo gaabiyo loo yaqaanno KY.
Xilliga waxbarashada KY waa inta u dhaxeeysa 1 ilaa 3 sano.
Waxaad baranaysa xirfad
9-kii ba 10-ka dadyoowga waxbarashadaas dhamaysaty
waxay helaan shaqo ama waxay ku dhaqaaqan ganacsasho.

Dugsiyada dadwaynaha (Skolor för vuxna)

Dadyoowga buuxsaday 20 sano
oo an haysan aqoon ku filan
sida kuwa dugsiyada biloowga-hoose-dhexe iyo dugsiyada sare laga helo
waxay dhigan karaan dugsiyada dadwaynaha loogu talagalay *vuxenutbildning*.

Waxaa dhici karto in dadwaynaha ay doonayaan in ay bartaan maadooyin
horey aysan u soo baran
taasoo u suurtagelinayso in ay dhigtaan jaamacad iwm
ama ay raadsadaan xirfad gaareed.

Barashada luqada af-iswiidishka loogu talaggalay soo-galeetiga (Svenska för invandrare, SFI)

SFI waa barashada af-iswiidishka loogu talagalay dadyoowga
afkooda hooyo an ahan af- af-iswiidishka ahayn.
Waa inaad buuxsatay 16 sano
kana diiwan gashan tahay degmada
SFI-ga aad ka dhigan doonto.

SFI wuxuu leeyahay koorsooyin tiradooda ah afar:
A, B, C iyo D.
Ardayda waxaa la siiya shahaado markii koorso kasto ay dhamaystaan.

Shahaado waxay noqon karta:
- Guulaysaty, G
- Aad ugu guulaystay, VG

SFI-ga wuxuu leeyahay saddex jihad waxbarasho
Jihada waxbarasha 1:aad waxaa loogu talaggalay dadyoowga weligood an wax soo dhigan ama dadyoowga wax yar wax soo dhigtay.
Waxay dhigtaan koorsada s A iyo B.

Jihada waxbarasha 2 koorsooyinka B iyo C.
Jihada waxbarasha 3 koorsooyinka C iyo D.
Jihada waxbarasha 2 iyo 3 barta koorsooyin ka dhaqsi badan 1.

Adigoo dhiganaayo SFI-ga ayaa haddana ka-qaybgeli karta tababbar.

Shahaadooyinka dibada laga yimi (Utländska betyg)

Hadii shahaado aad dalka kale kala timi
Hey'adda dugsiyada *Högskoleverket*
Waxay ku dhaqaaqi karta qiimaynteeda.
Waxay fiirinaysa mudada waxbarashadaada,
Maadooyinka aad soo dhigatay
iyo qallinjebinta.
Taasoo hey'adda ka qaadanayso 4 bilood
in lagu siiyo jawaabta sida shahaadadaada
dalka Iswiidan looga qiimeeyay.

Kadib markii lagu siiyay warbixinta sida shahaadada loo qiimmeeyay
Waxay hey'adda ku siinaysa caddaynta qiimaynta.
Caddaynta lama barbardhigi karo shahaado dalka Iswiidan.
Laakinse waxaad adeegsan karta markii shaqo aad raadsanayso
Taasoo shaqo-bixiyeyaasha uu suurtagelienyso in ay helaan warbixinta heerka aqoontaada.

Jaamacad iwm (Högskola och universitet)

Dowladda aya dalka Iswiidan
mas'uul ka ah jiritaanka iyo helida jaamacadaha iwm.
Saddex siyaabood ayaa wax loo barta, heer saldhigeed,
Heer horumarsan
ama heer cilmi-baaris.

Högskoleverket waa hey'adda
kormeerta tayada dhamaan waxbarashadaha heerarka sare.

Jaamacada (Linköpings universitet)
Jaamacada *Linköpings universitet* waxaa dhigato arday tiradooda ah 25 kun,
3 500 shaqaale

iyo barnaamijo-waxbarashadeed tiradooda ka badan 100.

Waad heli karta waxbarashada farsamada, cilmiga dabeecada *naturvetenskap*, caafimaadka, daryeel-caafimaadeedka, aqoonta bulshada *samhällsvetenskap*, aqoonta hab-dhaqanka *beteendevetenskap* iyo aqoon karaamada iyo xuquuqda aadenaha *humanistiska* iyo maadooyinka sida luqada, filoosofi iyo taariikh.

Jaamacada *Linköpings universitet* waxay ku taala laba magaladood:
Linköping iyo Norrköping.

4. Suuqa aqalada dalka Iswiidan (Den svenska bostadsmarknaden)

Guryahada dalka Iswiidan waa la kireysta ama waa la iibsada.
waxaad yeelan karta hoy loo yaqaanno *hyresrätt*,
bostadsrätt, *ägarlägenhet* ama fiilla.

Aqallada la kireysto (Hyresrätt)

Haddii aqalka shirkadda aad ka kireysato
taasoo aqallo badan kireyso
nooca aqalka aad ku nooshahay waxaa la yiraahda *hyresrätt*.

Adigu waxaad tahay *aqal-kireyste*
qofka ama shirkadda aqalka ka kieysay waxaa la yirahda *aqal-kireye* .

Xeerka kireysteyaasha waxaa ku qoran qodobo
faraya waxa adiga qaban karto
iyo waxa shirkada daarta iska leh ay qaban karto.

Waxyaalahaan ayaa aqal-kireysteha laga doonayaa in uu tixgeliyo
(Det här ska hyresgästen göra)
Waa inaad daahid la'aan bixisa kirada
waa inaad daryeesha oo hagaajisa hoygaaga.
Waa inaad aadan jaarkaaga ku buuqin
waa inaada aqal-kireyehaaga wargelisa
haddii hoygu u wax ka waxyeelmo.

Waa inaad kirada bixisa dhamaadka
bil kasta oo horumaris ahaan
loo bixiyo.Haddii aadan bixin
waxaa laga saaraya hoygaaga.
Lacagta kirada aad bixin doonto
waxay ku qoran tahay qoraalka heshiiska kirada.

Waa inaad daryeesha oo nadiifisa hoygaaga.
Waa inaad nadiifisa dariisahada, marawaxa jikada,
meesha cuntada lagu kariyo, qaboojiyeha fudud iyo culus ba,
musqusha, meelaha biyaha ka baxaan iyo duleelaha dhulka.
Adiga ayaa iska beddelaayo fyuusyada iyo nalalka.

Haddii arrin korontada ku saabsan ay jirto kala xiriir shirkada
aqalka ka kireysay.Haddii wax aad jebiso
waaa inaad bixisa kharashka lagu sameeyo.

Waa lagu oggol yahaya rinji mariska gidaarka ama xaanshi ku dhejiska,
waa haddii aad doonayso. Laakinse waa in hab wanaagsan

oo wax yeelaynayn aqalka u samaysa.

Lagu ma oggola inaad gidaar qolalka ka saarto
ama gidaar cusub ku dhisto
waa haddii adan ruqsad aqal-kireye aadan ka haysan
Haddii aad doonayso inaad dhigato anteenada sateelitka
waa inaad marka hore amar shirkada daarta iska leh ka qaadata
sidii hab sax ah loogu rakibo awgeed.

Haddii adigu aad tahay aqal-kireyste,
waa inaad marna ku buuxin
aqal-kireysteyaasha ku nool
isla daartaas. Waa inaad codka
muusikada sare u qaadin ama aad qaylinin.

Haddii xaflad aad yeelan doonto,
waxaa habboon in horranteeda aad deriskaaga wargeliso.

Haddii deriskaaga ay dhowr jeer buuqaaga
ka soo dacwoodaan, waxaa suurtagal noqon
karto inaad waysiid hoygaaga. Sidaasoo kale,
haddii adiga lagugu buuqo, waxaad wargelin
karta oo dacwoon karta shirkada daarta iska leh.

Waajibaadka shirkada daarta iska leh waxaa kamid ah
(Det här ska hyresvärden göra)
Waa inaad shirkada daarta iska leh la xiriiri
karto markii aad doonayso.
Shirkada daarta iska leh waa in ay sameeysa wixii halaysan.
Shirkada daarta iska leh waa in ay hubsata in guriga usan waxba ka halaysnayn.
Shirkada daarta iska leh waa in ay hubsata in guriga uu biyo iyo kuleel ba leeyahay.
Shirkada daarta iska leh waa in ay hubsata in an lagugu buuqin.

Xeerka kirada waxaa ku qoran in guriga uu leeyahay:

- Kuleel
- Biyo kulul iyo qaboob ba
- Tubooyinka wasakhda maraan
- Musqul, meel lagu mayrto iyo meel lagu qubaysto
- Koronto
- Meel dharka lagu dhaqdo
- Maqsin wax lagu keydsado

Marmar maqsiinku wuxuu ku yaala guriga dhexdiisa.

Caymiska hoyga (Hemförsäkring)
Waa muhim haysashada caymiska hoyga.
Haddii caymiska hoyga adan lahayn,

oo dhibaato sida dab ama daad kugu dhacdo,
waxaa la kulmi kartaa dhibaato culculus oo qaali ah.

Qolka aqal-kireysteyaasha kale loola qaybsado
(Rum som du delar med andra hyresgäster)
Waa qol ku yaallo daar, oo aad la qaybsanayso aqal-kireysteyaal kale oo daarta ku nool. Waxaad kaloo la qaybsanaysa goobta dharka lagu dhaqdo, maqsinka alaabta lagu keydsado ama deyrta guriga..

Sidatan ayaa goobta dharka lagu dhaqdo loo adeegsada:
- Ballan qabso
- Tixraac tilmaanta sida qalabka loo adeegsado.
- Ku isticmaalka kadib nadiifi goobta.
- Sidaaso kale dhaq maskiinooyinka.

Sidatan ayaa daarta loogu dhaqma:
In goobta baaskiil, gaariga carruurta, kaba ama qalabyada carruurta ku ciyaaraan, waa mamnuuc in goobtaas *trapphuset* la dhigo.
Maxaayeelay, waxay xayiri karaan wadada haddii shil dab u dhaco.
Sidaaso kale waa mamnuuc in waxyaalaha dabka ka kici karo *trapphuset* la dhigo, sidaa xaanshida wargeysyada, bac ama khashinka raashinka.

Haddii aqalka aad ka guurayso (Om du ska flytta från din lägenhet)
Haddii aqalka aad ka guurayso, waxaa waajib kugu ah in shirkada daarta iska leh aad siiso digniinka guuritaanka saddex bilood ka hor. Waa inaad shirkada daarta iska leh wargelisa inaad aqalka ka guuri doonto, saadex bilood kadib.

Kadib markii aqalka aad k guurto, shirkada daarta iska leh waxay ku dhaqaaqi doonta kormeerida xaalada aqalka.
Haddii shirkada daarta iska leh ay hesho waxyeelo halaabay,
waxaa waajib kugu ah bixinta kharashka waxyaalahaas halaabay lagu hagaajin doono.
Sidaaso kale haddii aadan sii fiican u nadiifin aqalka, waxaa bixin doonto kharashka nadiifiinta.

Ururka aqal-kireysteyaasha (Hyresgästföreningen)
Waxaad ku biri karta oo xubin ka noqon karta ururka aqal-kireysteyaasha.Waa urur u hawlgalo oo taageero siiyo aqal-kireysteyaasha. Teeda kale, waa urur shirkada daarta iska leh kala arrinsado markii heerka kirad kor loogu qaadayo..

Aqallada iskaashatada (Bostadsrätt)

Bostadsrätten waa nooc guri oo la iibsado.
Mulkiyada guriga waxaad la qaybsanaysa

ururka is-kaashatada guryaha *bostadsrättsförening* oo leh daarta oo idil.
Bil kasta waxaad ururka siinaysa kharash.
Waa kharash loogu talagalay dib u habaynta iyo
maamulka daaraha.
Haddii qaboojeha fudud ama culus uu ka halaabo,
adiga ayaa samaysanaayo, maadaama adiga guriga aad leedahay.

Guryaha nooca loo yaqaanno (Ägarlägenhet)

Ägarlägenhet waa nooc cusub. Habkan cusub wuxuu
khuseeya oo keliya guryaha cusub.
Gurigaaga gooni ahaan ayaa mulkiyada u leedahay,
ee ma aha guri uu ururka is-kaashatada guryaha wax ka leeyahay.

Fiilla (Villa)

Fiilla ama guryaha loo yaqaanno *radhus*
ayaa iibsan karta, kaasoo adiga ku gaar ah
oona sida doonto u maamuli kartid.

Dib u warshadaynta (Återvinning)

Dalka Iswiidan khashinka dib ayaa loogu isticmaala.
Macneehedu waxay tahay mar labaad ayaan adeegsana,
taasoo lagu badbaadinaayo deegaanka.
Tusaale, xanshida wargeysyada waxaa laga sameexa xanshiyo cusub.
Dhalooyinkii hore waxaa laga sameeya dhalooyin cusub.

Degmada degan tahay, waxaa laga hela goobaha khashinka dib u warshadaynta ee loo yaqaanno *återvinningsstationer*.
Khashinka dib u warshadaynta halkaas, ayaa dhigi karta.
Waa inaad khashinka sidatan u kala soocda:

- Xaansho
- Bir
- Dhalo
- Blaastiik
- Xanshida wargeysyada

5. Hab-dhiska caymiska bulshada dalka Iswiidan iyo kaalmo-dhaqaaleedyo kale (Det svenska socialförsäkringssystemet och andra ekonomiska ersättningar)

Kaalmo-dhaqaaleedka loogu talaggalay ku soo dhoweeynta bulshada <u>(Introduktionsersättning)</u>

Haddii aad ka tirsan tahay dadyoowga cusub ee degmooyinka lagu soo-dhoweeyay, waxaa lagu siin kara kaalmo-dhaqaaleedka loogu talaggalay ku soo dhoweeynta bulshada.

Nidaamka kaalmo-dhaqaaleedka lagu qaato wuu ka duwan yahay hadba degmada lagugu soo-dhoweeyay.
Laakinse degmooyinka dhammaantood waxay ka midaysan yihiin, in adiga iyo qof gacanhaaye ah wada qortaan qorsheha gogoldhigga, kaasoo waajib kugu ah inaad tixgeliso.

Khasnadda caymiska bulshada <u>(Försäkringskassan)</u>

Dhammaan dadyoowga ku nool, kana shaqaysto dalka Iswiidan waxay ka tirsan yihiin caymiska bulshada dalka Iswiidan.
Macneheedu waxay tahay, in adiga lacag yar oo keliya
aad bixinayso markii aad, qof talhtar ah booqanayso
ama isbitaal lagu seexiyo.

Teeda kale, macneehu waxay tahay inaad
xaq ku leedahay in dowlada ay
magdhow ku siiso
markii aad gaboowdo,
markii carruur aad haysato,
haddii aad shaqayn karin jirro awgeed,
ama ku haysato dhibaatada itaaldarrada.

Yaa ka taliya caymiska bulshada <u>(Vem bestämmer om socialförsäkringen</u>?)

Barlamaanka dalka Iswiidan ayaa go’aan ka garo habka caymiska bulshada,
loo maamulo ama u shaqayso.

Försäkringskassan waa hey’ad dowladeed,
oo baarto haddii lacag aad u baahan tahay,
iyo haddii aad xaq ku leedahay,
isla iyaga ayaa lacagta bixisa.

<u>Magdhowga loogu talagalay dadyoowga carruurta leh (**Ersättningar för dig som har barn**)</u>

Kaalmo-dhaqaaleedka carruurta (Barnbidrag)

Dhammaan carruurta dalka Iswiidan ku nool,
waxaa la siiya kaalmo-dhaqaaleedka carruurta
ilaa cunuggu uu 16 sano ka buuxsado.
Caruurta 16 sano buuxsaday oo weli
dugsiyada biloowga-hoose-dhexe dhigta,
waxaa la kordhiya
qaadashada kaalmo-dhaqaaleedka carruurta.

Kaalmo-dhaqaaleedka carruurta waxaa la siiyaa
waalid kamid ah waalidiinta cunugga.
Haddii Försäkringskassan aad wargelin in lacagta
aabeha loo soo shubo, toos ahaan waxaa
lacagta loogu soo shuba xisaabta hooyada.

Lacagta kaalmo-dhaqaaleedka carruurta waxaa marka ugu horeeysa,
la bixiya bisha ku xigta, bisha cunugu u dhashay.
Haddii qoyska cunugu u dhowaan dalka u soo guury,
kaalmo-dhaqaaleedka carruurta waxaa la bixiya bisha ku xigta, bisha hey'adaha dowlada la wargeliyay guritaanka qoyska.

Haddii tirada carruurtaada ay tahay laba ama in ka badan, waxaa lagu siinayaa in yar oo dheeraad ah *flerbarnstillägg*.

Kaalmo-dhaqaaleedka waalidiinta (Föräldrapenning)
Kaalmo-dhaqaaleedka waalidiinta waxaa loogu talagalay waalidiinta,
oo doonaayo in ay fasax shaqada ka qaataan,
taasoo u sabab ah xannaanaynta carruurtooda.
Kaalmo-dhaqaaleedka waalidiinta waa la qaadan kara 480 maalmood.
Waalidiinta u dhashay mataano waxay xaq ku leeyihiin 180 maalmood oo dheeraad ah.

Haddii labada waalid ay wadaagaan xilhaaynta cunugga,
waalidkiiba wuxuu xaq ku leeyahay 240 maalmood.
Haddiise keliga xilhaynta ubadkaaga aad haysato
waxaad qaadan karta 480 maalmood.

Haddii aad uur leedahay, waxaad kaalmo-dhaqaaleedka waalidiinta qaadan karta 60 maalmood ka hore taariikhda dhalma ku aadan. Kaalmo-dhaqaaleedka waalidiinta waxaad markaas kadib qaadan karta ilaa cunugu uu 8 sano ka buuxsaday, ama markii cunugu u dhamaysto sannad-dugsiyeedka ugu horeeyo.

Markii cunggu u dhasho wuxuu aabeha qaadan kara kaalmo-dhaqaaleedka waalidiinta kumeelgaar ah *tillfällig föräldrapenning*.

Magdhowga daryeelka (Vårdbidrag)
Haddii ubadkaaga uu gaar ahaan u baahan daryeel aad u badan,
ugu yaraan 6 bilood,
waxaa lagu siin kara magdhowga daryeelka *vårdbidrag*.

Waxaad kaloo xaq ku yeelan karta magdhowga daryeelka,
haddii kharash dheeraad ah u daryeelida awgeed kaga baxo, taasoo ua sabab ah ilaadarrada ama jirrada cunugga.

Waad heli karta Magdhowga daryeelka laga bilaabo maalinta cunugga u dhasho ilaa maalinta uu 19 sano ka buuxsado.

Kaalmo-dhaqaaleedka loogu talagalay masruufka carruurta (Underhållsstöd)
Labada waalidiinta waxaa waajib ku ah in ay carruurtooda masruufaan.
Haddii cunugu uu waalid waalidiintiisa kamid ah u la nool yahay,
waa in waalidka kale uu masruufkiisa
wax ka bixiya *underhållsbidrag*.
Waalidiinta ayaa laf ahaantooda ku heshiin kara
heerka waalidka kale u bixinaayo.

Haddii waalida masruufka bixin laha usan waajibkiisa gudan.
Wuxuu cunugu xaq ku yeelan kara kaalmo-dhaqaaleedka
loogu talagalay masruufka carruurta *underhållsstöd*,
taasoo *Försäkringskassan* u bixiyo.

Försäkringskassan wuxuu kaalmo-dhaqaaleedka loogu talagalay masruufka carruurta siiya waalidka cunugu u la nool yahay. Kaalmo-dhaqaaleedka loogu talagalay masruufka carruurta waxaa la bixiyaa ilaa uu 18 sano ka buuxsado.

Kaalmo-dhaqaaleedka kirada (Bostadsbidrag till barnfamiljer) loogu talagalay qoysaska carruurta leh
Qoysaska carruurta leh oo dhaqalahooda liita,
waxay heli karaan kaalmo-dhaqaaleedka kirada.
Waad heli karta kaalmo-dhaqaaleedka kirada haddii adiga aqalka aad leedahay, ama aad kireysatay.
Laakinse waxaa waajib ku ah inaad aqalka kaalmo-dhaqaaleedka kirada u codsatay, aad ku nooshahay. Teeda kale waa inaad adreeskaas ka diiwan gashan tahay.
Heerka lacagta kaalmo-dhaqaaleedka kirada waa hadba daqligaaga, kharashka hoygaaga, inta qol aqalkaaga u ka kooban yahay iyo tirada carruurta qoyska.

Magdhowga jirroleha ama itaaldarraha (Ersättningar till dig som är sjuk eller har funktionsnedsättning)

Haddii aad jirran tahay, oo aadan shaqayn karin
waxaa magdhow ku siinaayo shaqo-bixiyeha
ama *Försäkringskassan*.

Markii shaqo-bixiyeha u magdhowga jirrada ku sinaayo,
waxaa loo yaqaanno *sjuklön*.
Markii *Försäkringskassan* u lacagta
bixinaayo waxaa loo yaqaanno *sjukpenning*.

Maalinta ugu horeeyso ee aad xannuunsan tahay, waxaa la yiraahda *karensdag*.
Maalintaas wax lacag ah lagu ma siinaayo.

Haddii muddo hal toddobaad ka badan,
aad jirro ku qornayd
waxaa waajib ku ah inaad warqadda caddaynta jirrada
shaqo-bixiyeha u keenta. Haddii aad shaqo-bixiye
aadan lahayn waxaad shahaadada u keeni karta *Försäkringskassan*.

Magdhowga xooghaayeha (Assistansersättning)
Haddii itaaldarro waawayn muddo dheer aad ku suganayd,
sidaas awgeed na u baahan tahay caawinaad badan oo
aad noolol-maalmeedkaaga ku gudato, waxaad codsan karta lacag aad isaga bixiso kaaliye-shaqsiyeed *personlig assistent*.

Waxaa loo yaqaanna *assistansersättning*.
Dadwaynaha iyo carruurta waxay heli karaan magdhowga xooghaayeha *assistansersättning*.

Magdhowga curyaamada (Handikappersättning)
Haddii caawinaad dheeraad ah aad u baahan tahay,
aasoo u sabab ah jirro iyo itaaldarro,
waxaa heli karta magdhowga curyaamada
haddii muddo dheer aad caawinaad u baahan tahay, ama caawinaad aad wax ku barato ama ku shaqaysato.

Waxaad kaloo magdhowga curyaamada
lagu siin kara haddii kharash dheeraad ah u ka baxo,
taasoo u sabab ah jiro ama itaaldarro.

Waa haddii taageeradaas aad u baahan tahay mudoo ugu yaraan ah hal sano.

Teegeerada dhaqdhaqaaqida (Aktivitetsstöd)
Haddii aad ka qaybgasho barnaamijka suuqa shaqada
uu xafiiska shaqada ku siiyay,
waxaad xaq ku leedahay taageerada dhaqdhaqaaqida ee uu *Försäkringskassan* bixiyo.

Waxaad xaq ku leedahay taageerada dhaqdhaqaaqida markii aad ka qaybgeleyso barnaamijka suuqa shaqada oo kamid noqon karo:

- damaanada shaqada iyo horumarka (jobb- och utvecklingsgaranti)
- tababbarka suuqa shaqada (arbetsmarknadsutbildning)
- baxnaaniska wajihan suuqa shaqada (arbetslivsinriktad rehabilitering)
- tababbarka shaqada (arbetspraktik)
- taageero ku dhaqaaqida dhaqdhaqaaq ganacsi (stöd till start av näringsverksamhet)
- mashruuca wajihan suuqa shaqada (projekt med arbetsmarknadspolitisk inriktning)
- hogaamin (vägledning)

Guddiga ammuuraha kaalmada iyo waxbarashada ardayda (Centrala Studiestödsnämnden, CSN)

Guddiga ammuuraha kaalmada iyo waxbarashada ardayda, CSN, wuxuu go'aan ka gaara ardayda taageero-dhaqaaleedka waxbarashada *studiestöd*.
CSN ayaa bixiyo taageero-dhaqaaleedka waxbarashada.

Taageero-dhaqaaleedka waxbarashada waxay ka kooban tahay qayb deyn ah iyo qayb deqsi ah, loogu talagalay dadyoowga dalka Iswiidan waxkabarta, iswiidishka dibada wax ku barta.
Nidaamku wuu kala duwan yahay, hadba hadii aad wax ka baranayso dugsi sare ama heer jaamacad, iyo haddii da'daada ay ka hooseeyso ama ka sarayso 20 sano..

CSN waxaa kaloo xilsaaran in ardaydii deynta waxbarashada *studielån* qaatay ay dib u bixiyaan.
CSN waxay kaloo bixiya amaahda alaabta guriga *hemutrustningslån* oo ah caawinaad loogu talagalay qaxootida u baahan in ay iibsadaan qalabyada hoyga ugu muhimsan.

Da'daada 20 sano may ka hooseeysa, oo dugsi sare miyaad dhigata? (Är du under 20 år och studerar på gymnasiet?)

Haddoo dugsi sare aad dhigato, da'daada na ay tahay 16 ilaa 20 sano, waxaa heli karta CSN ka heli karta caawinaad waxbarashada.

Caawinaad waxbarashada waxaay ka kooban tahay saddex kaalmo-dhaqaaleedka kala duwan:

- Kaalmo-dhaqaaleedka waxbarashada (studiebidrag)
- Ku-dar dheeraad ah (extra tillägg)
- Ku-darka hoyga iyo cuntada ee joogtada ah (Ku-darka hoyga iyo cuntada)

Taageero-dhaqaaleedka waxbarashada (Studiebidrag)
Kaalmo-dhaqaaleedka waxbarashada haatan waxaa weeyaan 1050 karoon bishi.
Adiga u ma baahnid inaad kaalmo-dhaqaaleedka waxbarashada codsato.
Kadib markii lex iyo tobban sano buuxsato oo dugsi sare aad bilaawdo ayaa codsi la'aan lagu soo diri doona.

Ku-darka dheeraad (Extra tillägg)
Ku-darka dheeraad ayaa codsan karta haddii kaalmo-dhaqaaleedka waxbarashada aysan kugu filnayn.

CSN waxay ku dhaqaaqda baaritaan ku saabsan daqliga waalidiintaada, markaas kadib waxay hey'adda go'aan ka garaysa haddii aad ku-dar dheeraadka xaq ku leedahaya iyo haddii kale.
Ku-darka dheeraad waxaa weeyaan 285 ilaa 855 karoon bishii.

Ku-darka hoyga iyo cuntada (Inackorderingstillägg)
Ku-darka hoyga iyo cuntada waxaa heli karta haddii xilliga waxbarashada adan qoyskaaga la noolan karin.

Waa in dugsiga uu ku jira musaafo 2 saacado loo soconaayo, haddii ku-darka hoyga iyo cuntada aad doonayso.
Ku-darka hoyga iyo cuntada wuxuu noqon karaa 1190
ilaa 2350 karoon bishii.

Adiga caawinaad waxbarashada waxaad heli karta oo keliya xilliga dugsi dhigashada.
Xilliga kuleelaha xaq ku ma lihid qaadashada kaalmo-dhaqaaleedka waxbarashada.

Haddii da'daada 18 sano ay ka hooseeyso, CSN waxay lacagta u soo
diraysa waalidiintaada.
Haddii da'daada 18 sano ay ka sareeyso, CSN adiga ayee lacagta u soo diraysa.

Haddii da'daada 20 sano ka sareeyso
ama jaamacad iwm aad dhigato?
(Är du över 20 år
eller studerar du på högskola, universitet
eller annan utbildning?)

Haddii jaamacad iwm aad dhigato waxaad xaq ku leedahay
qaadashada kaalmo-dhaqaaleedka
waxbarashada *kaalmo-dhaqaaleedka waxbarashada*.

Waad heli karta kaalmo-dhaqaaleedka waxbarashada
laga bilaabo nuska labaad, sannadka 20 sano aad buuxsato,
waxbarashada heer saldhigeed,
iyo heer dugsi sareed.

Kaalmo-dhaqaaleedka waxbarashada waxaad heli karta
ilaa 54 sano ka buuxsato.

Kaalmo-dhaqaaleedka waxbarashada waxay ka kooban tahay
qayb ah deqsi iyo qayb deyn ah.
CSN ayaa bixiso kaalmo-dhaqaaleedka waxbarashada.

Sannad-waxbarashadeed kasta waa inaad codsata kaalmo-dhaqaaleedka waxbarashada *studiebidrag* iyo *studielån*.
Haddii wakhti buuxo aad wax baratid waxaa ugu badnaantii waxaad qaadan karta 7 492 karoon bishii CSN.

2572 karoon waa deqsi *studiebidrag*
4 920 karoon waa deyn *studielån*.
Deqsi buuxda ama deyn adiga ayaa kala dooran karo.

Xilliga waxbarashada ma carruur baad leedahay (Har du barn och studerar?)

Haddii xilliga waxbarashada aad carruur leedahay, waxaad codsan karta kaalmo-dhaqaaleedka dheeraadka, taasoo aad qaadan karto nus-sannadeedka ubadkaaga uu 18 sano buuxsanayo.

Heerka kaalmo-dhaqaaleedka waa hadba tirada carruurtaada, tusaale haddii hal cunug aad leedahay, oona adiga wakhti buuxa aad wax barato,
waxaad heleysa 492 karoon bishii.
Haddiise 4 carruurta aad leedahay
waxaad heleysa 1 128 karoon bishii.

Waxaa xaq ku leedahay inaad shaqaysato (Du har rätt att arbeta)

Markii aad waxbaranayso waxaad xaq ku leedahay inaad shaqayso.
Waxaad shaqaysan karta lacag tirsan, iyadoo haddana *studiebidrag* och *studielån* saamayn ku yeelan karin.
Haddii wakhti buuxa aad shaqayso, waxaad sannad-waxbarashadeedkiiba
shaqaysan karta 51 250 karoon iyadoo haddana *studiebidrag* iyo *studielån* saamayn ku yeelan karin.

Haddii wakhti aan buux ahayn waxbarato, waxaad shaqaysan karta in intaas ka badan.

Xilliga an kaalmo-dhaqaaleedka waxbarashada qaadan karo waa immisa? (Hur länge får du studiemedel?)

Xilliga aad kaalmo-dhaqaaleedka waxbarashada
qaadan karto waa hadba waxa aad barato.

Haddii heer jaamacadeed ama heer waxbarashadeed sare,
ama waxbarashada ku xigta dugsiga sare,
waxaa heli karta kaalmo-dhaqaaleedka waxbarashada 240 toddobaad ,
oo ah 6 sano.

Haddii qaangaar ah weli dhigato dugsi sare, waxaa heli karta kaalmo-dhaqaaleedka waxbarashada 120 toddobaad óo ah 3 sano.

Haddii heer dugsiyada biloowga-hoose-dhexe aad wax ku barato waxaad ugu badnaantii heli karta 100 toddobaad.Waa arrin ku xiran haddii beri hore aad heer dugsiyada biloowga-hoose-dhexe wax ku soo baratay iyo haddii kale.

Waxaa waajib kugu ah, markii aad wax baranayso
inaad laf ahaantaada kaalmo-dhaqaaleedka
waxbarashada codsato.

Shuruudaha CSN waxaa kamid ah in sannad-waxbarashadeed
aad sii fiican u dhamaysatay,

haddii aad doonayso in kaalmo-dhaqaaleedka waxbarashada lagu siiyo sannad-waxbarashadeed ku xiga.

Amaahda alaabta guriga (Hemutrustningslån)

Haddii aad ajenibi tahay, oo degmada qaxooti ahaan lagugu soo-dhoweeytay, waxaad CSN ka amaahan karta amaahda loo yaqaanno amaahda alaabta guriga.

Amaahda alaabta guriga waxaa loogu talagalay in lagu iibsado, waxyaalaha guriga la dhigto, sida alaabta iyo maacuunta.

Markii amaahda CSN aad dib u bixinayso, waxaad bixinaysa korsaarka deynta, korsaarka waa kharashka deynta.

Heerka lacagta aad amaahan karto, waa hadba nooca hoygaaga, iyo tirada xubnaha qoyskaaga, haddii keligaa aad nooshahay, iyo haddii qof aad aqal ka kireysatay, lacagta ugu badan ee aad aamahan karto waa 5000 karoon.

Haddiise adiga iyo qoyskaaga aad kireysateen guri idinka gaar idin ah, tiradiina ay tahay shan qof ama ka badan, waxaad ugu badnaantii amaahan kartiin 35 000 karoon.

Kadib markii laba sano ay ka soo wareegato, tan iyo markii lacagta lagu siiyay, ayaa waxaa waajib kugu ah, dib u bixinta amaahda. Laakinse CSN wuxuu xisaabinta korsaarka, ka soo bilaabayaa maalinta lacagta lagu siiyay. Haseyeeshe, haddii aad doonayso, dib u bixinta waxaad bilaabi karta ka hor. Sidaaso kale waxaad dib u bixin karta amaahdo idil, adigoo kolba xooga iska bixiyo. Sannadikii 2008 korsaarku wuxuu ahaa boqolkiiba 4,55%.

Warbixin faahfaahsan la akhriso goobta Internetka ee CSN www.csn.se

Taageero-dhaqaaleed, loona yaqaanno cayrta (Ekonomiskt bistånd som också kallas socialbidrag).

Waad heli karta taageero-dhaqaaleed, haddii dhaqaale ahaan aadan isku filnayn oo si kale noolol-maalmeedkaaga aadan heli karin. Laakinse taageero-dhaqaaleedkaas waxaa lagu siinaya wakhti xadadan, oo ku beegan markii aadan isku filnayn.

Maamulka degmada ayaa arrinta go’aan ka gaaro, oona bixiya taageero-dhaqaaleed.

Badi ahaan qof gacanhaayeha ka ah maamulka adeegga bulshada,
ayaa arrinta ka arrinsado.

Markii gacanhaayeha uu arrinta taageero-dhaqaaleed ka arrinsanaayo,
wuxuu fiirogaar ah siiyaa heer-nololeedka qarmeed *riksnormen*.
Heer-nololeedka qarmeed waxaa ku qoran inta lacag ee lagu siin karo.
oo aadenaha noolol-maalmeedkiisa dalka Iswiidan muhim u ah, dowladda dalka Iswiidan
waxay sannad kasta go'aan ka gaarta heerka Heer-nololeedka qarmeed.

Markii aad codsanayso taageero-dhaqaaleedka
waxaad heleysa caawinaad-dhaqaaleedka kharashka hoyga,
koroontada, caymiska hoyga, raashinka, dharka, kabaha, ciyaar iyo wakhtilummiska,
waxyaalaha noolol-maalmeedka la adeegsado,
caafimaadka iyo hufnaanta, wargeysyada maalmeedka, taleefan iyo ruqsada telefiishanka.

Waad heli karta caawinaad masruuf nooc kale.
Haddii dhaqaale ahaan aad isku filan tahay, laakinse aad u baahn tahay
in yar oo caawinad ah, sida waxaa heli karta taageero-dhaqaaleed daryeel-caafimaadeedka
iyo dawooyinka, daryeel-caafimaadeedka ilkaha, qalabka guriga iyo okiyaallo.

Degmooyinka badidooda waxay leeyihiin kaalmo-dhaqaaleedka loogu talaggalay ku soo dhoweeynta bulshada, kaasoo in yar ka badan Heer-nololeedka qarmeed, sidaas ayaa ku heli karta kaalmo-dhaqaaleedka inyar kabadan. Waa haddii la barbardhigo kaalmo-dhaqaaleedka caadiga ah. Maamulka degmooyinka qaarkood waxay kaloo baraan haddii hanti aad leedahay oo tusaale ahaan daryeel-caafimaadeedka ilkaha.

Laf ahaantaada ayaa taageero-dhaqaaleedka codsanayso.
Adiga had iyo jeer waxaad xaq u leedahay inaad kaalmo-dhaqaaleedka codsato,
waa haddii aad doonayso.
Markii aad codsanayso taageero-dhaqaaleedka, wuxuu taliska-degmooyinka fiirogaar ah siinaya guud ahaan isku-darka daqliga qoyska.
Macneheedu waxay tahay in daqliga xubnaha qoyska, sida mushahar, kaalmo-dhaqaaleedka waalidiinta, kaalmo-dhaqaaleedka carruurta iyo
kaalmo-dhaqaaleedka loogu talaggalay ku soo dhoweeynta bulshada loo xisaabinaayo sida daqliga codsadeha.

6. Xuquuqda carruurta iyo siyaasadda qoyska ee dalka Iswiidan (Barns rättigheter och svensk familjepolitik)

Dalka Iswiidan siyaabo kale duwan ayuu qof kasta u nool yahay.
Waxaa isla nool nin iyo haweeney,
waxaa jiro rag isla nool,
waxaa kaloo jira dumar isla nool.

Waxaan u nool nahay keli noole iyo keli noole,
qoys yar oo carruur tiro yar leh, qoys wayn oo carruur tiro badan leh,
oo dhamaantood isku waalid ahayn,
iyo qoysas xubnahooda kala da'wayn ah.

Xuquuqda carruurta (Barns rättigheter)

Baaqi carruurta ee Qaramada Midoobay (FN:s barnkonvention)
Qaramada Midoobay, FN, wuxuu leeyahay baaqa xuquuqda carruurta.
Waa baaq Qaramada midoobay
ansixiyeen 1989.

Dhammaan dalalka adduunka oo idil way saxiixeen, laakinse waxaa ka reeban dalala Mareekanka iyo Soomaliya.

Siyaasadda dalka Iswiidan waxay tixgelisa baaqa Qaramada Midoobay. Kaasoo ah baaq ku xusan xuquuqda carruurta. Waxaa ku qoran qodob lagu ilaalinaayo xuquuqda carruurta, kuwasoo kamid ah in:

● Carruurta lagu takoori karin,
taasoo u sabab ah goobta ay ku dhasheen,
jinsigooda ama diintooda,
ama haddii itaaldarro ay yihiin.

● Go'aamada hey'adaha ku saabsan ammuuraha carruurta, in had iyo jeer tixgelin gaar ah la siiya qodobka carruurta dan ugu jirto.

● Carruurta iyo dhallinyarada waxay xaq ku leeyihiin noolal,
iyo hab korniin hadba taagtooda ah,
lana tixgeliyo waxa ay awoodaan.

● Carruurta iyo dhallinyarada waxay xaq u leeyihiin
in ay soo bandhigaan wixii aragtidooda ah, iyo arrimaha iyaga khuseeya.

Baaqa carruurta wuxuu farayaa in qaranka
u hubsado in cunug kasto u helo xuquuqiisa.
Qaranku waa in qoysaska uu taageero siiya, una fududeeyo sidii
carruurtooda ay hab heer sare ah u daryeeli lahaayeen.

Xeerarka dalka Iswiidan (Svenska lagar)
Dalka Iswiidan wuxuu leeyahay Xeerka adeegga bulshada
iyo Xeerka waalidiinta, kuwaasoo carruurta dalka Iswiidan ku nool ka badbaadinaayo dhibaatada bulshada.

Sida hadba ku xusan Xeera adeegga bulshada iyo Xeerka waalidiinta, qofka carruurta ah waxaa lagu tilmaamay dhamaan dadyoowga da'dooda 18 sano ka hoseeyso.

Xeerka waalidiinta (Föräldrabalken)
Xeerka waalidiinta waxaa ku faran in
Carruurta dhammaantood ay xaq u leeyihiin ammaan,
waxbarasho, masruuf iyo barbaarin.

Xilhaayeha/waalidka ayaa waajib ku ah in carruurta
ay helaan waxa ay xaq ku leeyihiin.
Waa mamnuc in carruurta fal jirdil ku salaysan loo geysto.
Waalidiinta waa in marna aysan carruurta fal meelkadhac ah u geysan.

Xeerka maamulka adeegga bulshada (Socialtjänstlagen)
Maamulka degmada waa in u hubsata in
dhammaan carruurta ay
ka helaan degmada ay ku nool yihiin.

Adeegga bulshada ee maamulka degmada
waxaa waajib ku ah in u wax ka qabto carruurta degmada ku dhibaataysan,
loo geysto fal xoog-muquunis ku salaysan,
ama haddii xilhaayeha/waalidka uu cunuggu siin karin
waxa cunugga u xaq u leeyahay. Qodobadaas waxay ku faran yihiin xeerka maamulka adeegga bulshada.

Haddii waalidiinta carruurta aysan raashin
siinin ama fal jirdil u geystan,
ama siyaabo kale meelkadahca u geystaaan, waa in Adeegga bulshada
ee maamulka degmada wax arrinta ka qabto.

Haddii xaalada cunug u ku sugan yahay, aysan wanaagsanayn, waa in maamulka arrimaha bulshada uu arrinta qoyska kala tashada, u na hubsado in cunugu u helo taageerada, caawinaadda iyo badbaadada cunugga uu baahan yahay.

Mudnaanta koowaad waxaa had iyo jeer la siiya waxa cunugga u roon (Barnets bästa styr)
Hawlgalka maamulka arrimaha bulshada wuxuu had iyo jeer ku salaysan yahay,
mudnaan-siinta waxa cunugga u roon.
Maamulka arrimaha bulshada wuxuu
qoyska siin kara talo iyo taageero.
Waxay siin karaan xannaanayn iyo daryeel.

Waxaa dhici karto in cunugu u daryeelka ugu habboon u ka heli karo,
goob goobta qoyskiisa ka baxsan.
Haddii maamulka arrimaha bulshada iyo waalidiinta ama
xilhaayeha/waalidka ay ku heshiin karin wixii la qaban laha,
maamulka adeegga bulshada waxaa waajib ku ah in u baaro
waxa cunugga u baahan yahay, kadib na siiyo xitaa haddii waalidiinta ama
xilhaayeha/waalidka aysan doonayn.

Waxaa dhici karto in maamulka adeegga bulshada
ay la tahay in cunugu u daryeelka ugu habboon u ka heli karo,
goob goobta qoyskiisa kaa baxsan, inkastoo haddana
qoyskiisa aysan arrintaas raali ka ahayn.

Maamulka adeegga bulshada wuxuu xaaladaas
sida hadba ku qoran Xeerka daryeelka dhallinyarada LVU,
arrinta u bandhigi karaan Maxkamad-goboleedka rafcaanka *länsrätten*.
Cunugga iyo qoyskaba waxaa loo qabanayaa qof qareen ah.
Maxkamad-goboleedka rafcaanka waxay gaaraysa in xannaanaynta cunugga loola wareego,
oo lagu daryeelo qoob qoyskiisa ka baxsan ama go'aan nooc kale ah.

Xeera adeegga bulshada waxaa ku qoran in qof kasta u
hey'adaha dowlada wargeliyo haddii
uu ka shakisan yahay in cunug u
dhibaataysan yahay ama sii xun loola dhaqmaayo.

<u>Xooq-muquuniska ku salaysan karaamada (Hedersrelaterat våld)</u>

Xooq-muquuniska ku salaysan karaamada iyo cadaadis
wuxuu ka dhaca bulshada,
ama qoysas aabeyashooda ka taliyaan,
ama qaraabo doonayaan in ay ilaaliyaan karaamada qoyska.

Gabdhaha iyo dumarka da'da yar waxay
u dhibaataysan yihiin cadaadis ku salaysan karaamada,
xitaa wiilasha ka soo horjeeda dhaqamada qoysaska
sidaaso kale ayee u dhibaataysan yihiin.

Markii aabeyaasha ay hogaaminyaan,
dumarka waxay ku sugan yihiin xaalad hooseeysa,
karaamadooda na waxay ku xiran tahay jinsigeeda.

Sidaas awgeed, kormeerida hab-dhaqanka jinsiga ee
dumarka qaangaarka ah, waxay noqonaysa arrin qoyska ugu muhimsan.
Xubnaha qoyska oo idil waxay wada-jir gaashaanka
u dhigayaan karaamada qoyska,
wiilasha qaraabada ah waxaa lagu

qasbayaa in ay ilaaliyaan gabdhaha walaalahooda ah.
Haddii wiilasha aysan hawlgalkaas ku dhaqaaqin,

waxaa dhici karto in iyaga na la ciqaabo.

Labada waalidiin waxay ilaalinayaan karamada
(Båda föräldrarna skyddar hedern)
Dumarka qoyska waxaa xilsaaran in ay carruurtooda barbaariyaan,
sidaas awgeed, iyaga ayaa lagu
eedeynayaa haddii carruurtooda ay
ku dhaqaaqaan falal waxyeelaayo karaamada qoyskooda.

Taasoo keeneyso in ragga iyo dumarka ba, ay ku dhaqaaqan falal cadaadis dumarka iyo gabdhaha iyo xitaa wiilasha ku salaysan.

Xooq-muquuniska ku salaysan karaamada iyo cadaadiska dalka Iswiidan waa ka mamnuuc. Dadyoowga ku kaca falalka jirdilka, hanjibaadka, qasabka ama dil, iyagoo adeegsanaayo magaca karaamada, waa la ciqaba sida hadba ku xusan xeerka dalka Iswiidan.

Dadyoowga ka shaqeeya dugsiyada, goobaha carruurta lagu xannaaneeyo, maamulka arrimaha bulshada iyo hey'adaha arrimaha carruurta khuseeya, haddii ay ka shakisan yihiin in cunug u dhibaataysan yahay waxaa waajib ku ah in hey'adaha arrinta khuseeya ay wargeliyaan.

Bulshada dalka Iswiidan hab heer sare ah ayee ugu hawlgasha, sidiii loo badbaadi lahaa dadyoowga loo dhibateeyo ama loo geysto cadaadis xooq-muquuniska ku salaysan.

Gudniinlka dumarka (Kvinnlig könsstympning)

Gudniinka dumarka waa dam xuquuqda aadenaha laga falay, waa na fal mamnuc dalka Iswiidan ka ah. Sidaaso kale waa mamnuuc in gabdhaha lagu soo gudo dal kale.

Xeerka mamnuucayo falka gudniinka wuxuu dalka Iswiidan ka hirgalay 1 luulyo 1998. Qofkii xeerkaas jebiya waxaa lagu ciqaabi karaa ilaa afar sano oo xabsi ah.

Sidaaso kale ayaa loo ciqaabaya qofkii kaalin ka geysta fulinta falka gudniinka ee dal dibadeed lagu fuliyay.
Gudniinka dumarka waa markii qofku u wax jirka dumarka ka jaraayo, ama dhawaac yar ama wayn u geysto saxaaxa dumarka. Waa fal halis u ah oo si kastaba u waxyeelaayo caafimaadka haweeneyda.

Falka gudniinka kadib waxaa haweeneyda ka soo qulquli karo dhiig badan, naxdin wayn waxayn qaadi karta infeekshan.

Waxaa waxyeelmi karo xubnaha iyo dareenwadeyaal kale. Waxaa dhacday gabdho gudniinka awgiis u geeriyoodeen.

Markii gabadha ay qaangaar noqoto, waxay la kulmi doonta dhibaato xagga galmada iyo dhalmada ba. Teeda kale waxaa ku dhici karo niyadjab.

Gudniinka ragga (Manlig omskärelse)

Gudniinka ragga dalka Iswiidan mamnuuc kama aha, waa haddii hab sax loo sameeyo, oo xaalada sugan.

Gudniinka ragga waxaa loo sameeyaa iyadoo dalfada guska ku taalo laga gooyo, iyo iyadoo qallin la adeegsanaayo.

Waa in wiilka waalidiintiisa ruqsad laga haysto, teeda kale waxaa waajib ah in waalidiinta la siiyo warbixin ku saabsan gudniinka.

Xeerka wuxuu farayaa in wiilkii awoodo, in uu aragtidiisa muujiyo, in usan raali ka ahayn gudniinka, xitaa haddii waalidiintiisa ay doonayaan, waa mamnuuc in la gudo.

Guurka (Äktenskap)

Labada qof oo is-qaba waa in labadooda ba ay daryeelaan hoygooda iyo carruurtooda ba. Xeerka guurka wuxuu farayaa in ay dhammaan kharashka qoyska ay qaybsadaan, hoygooda na wadajir u hagaagsadaan.

Dadyoowga dalka Iswiidan ku nool isma guursan karaan haddii da'dooda 18 sano ay ka hooseeyso. Qofkii da'diisa 18 sano ka hooseeyso oo ku talo jiro in uu guursado, wuxuu goleha gobolka *länsstyrelsen* ka codsan karaa ruqsada guurka.

Nin iyo naag way is-guursan karaan, laba dumar way is-guursan karaan, laba nin way is-guursan karaan.

Waalidiinta ma guursan karaan carruurtooda, ama carruurta carruurtooda ay dhaleen. Sidaaso kale laba walaalo ah isma guursan karaan. Labada isku hooyada ah ama aabe ah ee doonayaan in ay is-guursadaan waa in Goleha gobolka ruqsad ka qaataan.
Dalka Iswiidan waa mamnuuc laba xaasle iyo wixii ka badan.

Caddaynta (Hinderprövning)
Intii adan is-guursan Hey'adda canshuurta waxay ku dhqaaqi doonta, baaritaanka loo yaqaanno *hinderprövning*.

Ujeedada cadaynta laga leeyahay ayaa waxay tahay, in la baaro haddii ay jirto wax sharci ahaan xayiraayo in labadiina aad is-guursan kartaan.

Xilliga nikaaxa
Waxaa waajib ku ah in labada dhinac ay goobjoog yihiin xilliga nikaxa, iyo in labadaba ay yiraahdaan guurka waan oggol nahay in an is-nikaaxsanno.
Kadib markii labada dhinac ay sidaasi yiraahdaan ayuu qaaliga isku kiin mehrin kara.

Qof kasta falka nikaaxa kuma dhaqaaqi karo, kuwa falkaas ku dhaqaaqi karo waxaa kamid ah:

- Wadaada kiniisada dalka Iswiidan
- Wadaada diimaha kale ee ruqsad Goleha gobolka ka haysto
- Garsooreha maxkamadda
- Kuwa kale ee ruqsad Goleha gobolka ka haysto,

sida wakiilada degmooyinka xubno ka ah xisbiyada dalka Iswiidan

Safaaradaha dalka Iswiidan qaarkood ka hawlgala adduunwaynaha.

Furitaanka (Skilsmässa)

Guurka wuxuu burburi karaa markii labada is-qaba midkood uu geeriyoodo ama is-furaan. Haddii midkiina uu doonaayo furitaan, waa in maxkamad u ka codsada.

Badi ahaan waxaa codsiga laga soo fekera muddo 6 bilood ah. Waa haddii aad leedihiin carruur da’dooda 16 sano ka hooseeyso, ama midkiina u codsado xilliga ka soo fiirsashada. Lex bilood kadib waxaa waajib idinku ah in midkiina uu maxkamadda la xiriiro, ee uu ka codsado in codsiga la fuliyo, waa haddii weli aad doonaysan inaad kala tagtaan. Haddii labada dhinaca aysan carruur lahayn, oona doonayaan in ay kala tagaan, maxkamadda daahid la’aan ayee furitaanka go’aaminaysa.

Xilhaynta xannaanada carruurta iyo xilliga furitaanka (Vårdnad om barn vid skilsmässa)

Markii laba qof ay is-qabaan, waxay wadaagaan xilhaynta xannaanadda carruurtooda. Haddaba markii furitaanka ay codsadaan, waa in maxkamadda ay wageliyaan haddii ay doonayaan xilhaynta xannaanadda carruurta wadajirka ama xilhaynta xannaanadda carruurta keliga ah.

Haddii waalidiinta ay ku heshiin karin xilhaynta xannaanadda carruurtooda, maxkamadda waxay go’aan ka gaaraysa arrinta, kaasoo noqon karo xilhaynta xannaanadda carruurta wadajirka ah ama xilhaynta xannaanadda carruurta keliga ah.

Go’aanka maxkamadda wuxuu ku salaysan yahay waxa cunugga u roon. Maxkamadda waxaa waajib ku ah in gaar ahaan u tixgeliso haddii cunugga loo geysan karo dhibaato, jirdil ama siyaabo kale la waxyeeli karo.

Teeda kale maxkamadda waxaa waajib ku ah in ay tixgeliso in cunugu uu baahan yahay, gacalka iyo xiriirka labadiisa waalid.

Waa in la tixgeliya rabitaanka cunugga hadba da’diisa, laakinse waa in cunugga marna lagu qasbin in uu kala doorto.

Xeerka wada-noolashada (Sambolagen)

Laba qof isku jinsi ah ama kala jinsi ah, oo xiriir ka dhaxeeya awgiis isla-nool, iyagoo haddana an is-qabin, laakinse qaybsada hoyga waxaa la yiraahda isla-nooleyaal *sambor*.

Xeerka isla-nooleyaasha wuxuu farayaa
waxay xaqa ay ku leeyihiin ku saabsan waxaa ay wada leeyihiin markii ay kala tagayaan.

Labada qof waxay codsan karaan qaybinta hantida hoyga. Laba dhinac midkood wuxuu maxkamadda ka codsan kara qof u kala qaybiya hantida hoyga *bodelningsförrättare*. Qofkaas wuxuu baaraya go'aanna ka gaaraya hantida qof kasta u xaq u leeyahay markii ay kala tagayan.

<u>Heeganka dumarka wuxuu magangeliya dumarka (Kvinnojourer skyddar kvinnor)</u>

Xoog-muquuniska ragga ee dumarka u geystaan waaa dhibaato bulshodeed oo wayn. dalka Iswiidan oo idil waxaa ku yaalaan xarumaha Heeganka dumarka, kuwaasoo loogu talagalay dumarka loo geystay jirdil ama hanjibaad.

Waad heli karta qof aad la hadasho oo talo ku soo jeediyo, iyo ku siiyo jawaabta su'aalahaaga ku saabsan wargelinta ciidanka booliska ama ku saabsan muranka xilhaynta carruurta.

Heeganka dumarka waxay dumarka siiyaan caawinaad degdeg ah leh hoy iyo adrees qarsoon. Heeganka dumarka dhamaantood waxay leeyihiin taleefanka heeganka, oo aad wici karto. Looma baahna inaad magacaaga sheegto, lamana diiwan-geliyo soo wicida.

<u>Arrimaha xiriirka la lex galmada (Sexualitet)</u>

Waa arrin xiriir la leh caafimaadka iyo xuriyada
(En fråga om hälsa och frihet)
Arrimaha xiriirka la lex galmada waa arrin dad tiro badan muhim u ah, sidaaso kale waa aarin muhim u ah caafimaadka aadenaha, kaasoo ammaangelineyso arrimahooda xiriirka la leh galmada.

Waxaa jirto waxbarashada arrimaha xiriirka la lex galmada, iyo barashada wada-noolashada lagu dhigo dugsiyada dalka Iswiidan.
Bulshada waxaa laga hela caawinaadda qorsheha qoyska iyo daryeel-caafimaadeedka loogu talagalay hooyooyinka.

Dalka Iswiidan arrimaha xiriirka la lex galmada waa arrin caadi ah oo ka tirsan xiriirka jecelka xitaa haddii labada qof ay is-qabin ama ay isla degenayn.

Dumarka iyo ragga waa isku xuquuq, waxayna haystaan xuriyad ay isku jeclaadaan, isla joogaan qofkii markaas ay doonayaan ama ay xiiseynaayaan

Dumarka iyo ragga qofka ay doonan ay xiriir la yeelan karaan.

Qofna qofka kale kuma dirqin karo (Ingen får tvinga)
Qofna qofka kale kuma qasbi karo inuu galmo la yeesho.

Xeerka wuxuu mamnuucayaa in qof qof kale ku dirqiyo fal isutag ku salaysan, falalka noocaasi ah waxaa weeyaan fal kufsasho ah.

Falalka kufsashada ee dalka Iswiidan ka dhacaan, kuma dhacaan weeraarka qof an la aqoon, ee wuxuu ka dhex dhaca ninka iyo xaaskiisa ama saxiib iyo saxiibadeeda.

Dumarka badidooda falalka kufsashada ma wargeliyaan hey'adaha. Laakinse xaqiiqada waxay tahay in falka kufsiga ee odayga ama saxiibka haweeneyda iyo falka kufisga ee qof shisheeye ah u geystay waa isku mid.

Xitaa ragga fal kufsi ku salaysan waa loo geysan kara, faleha wuxuu noqon kara qof dumar aha ama nin.

Haddii haweeneyda ama ninka uu maya yirahdo waa maya ee macne kale ma laha. Qof kasta isaga aya jirkiisa u taliyo

Cudurrada lays qaadsiiyo markii la galmoonaayo (Könssjukdomar)

Isutagga wuxuu keeni kara cudurrada lays qaadsiiyo markii la galmoonaayo,

Cudurrada lays qaadsiiyo markii la galmoonaayo, is taabtaan saxaaxyada, afka ama futada, iyo marmar dhiigga.

Cudurrada lays qaadsiiyo markii la galmoonaayo wuxuu lahaan kara dhibaatooyin yaryar ama dhibaato la'aan. Waxay keeni karaan finan yaryar, ma dhale ama cudurka *hiv*.

Sidaas awgeed, waa muhim in qof takhtar ah u ku baaro, haddii aad ka shakisan tahay in cudur lagu qaadsiiyay.

Halkee aadaysaa (Vart ska du gå) ?
Waxaa lagugu baari kara rugta daryeel-caafimaadeedka dhallinyarada, rugta daryeel-caafimaadeedka, rugta daryeel-caafimaadeedka haragga iyo saxaaxa, rugta daryeelka hooyoyinka iyo rugta hooyoyinka.

Xeerka ka badbaadida cudurrada lays qaadsiiyo wuxuu farayaa in uu waajib kugu yahay, inaad is-baarto haddii aad ka shakisan tahay in cudur lagu qaadsiiyay. Teeda kale, waxaa waajib ku ah inaad u sheegto qofkii xiriirka galmada aad la yeelatay haddii aad xannuunsato.

Siyaabaha looga badbaado cudurrada lays qaadsiiyo markii la galmoonaayo waxaa kamid ah iyadoo la adeegsado galka guska. Galka guska wuxuu kaloo ka badbaadinayaa cudurrada lays qaadsiiyo markii la galmoonaayo iyo uur-qaadida.

Waxyaalaha uur-qaadida looga badbaado (Preventivmedel)

Dumarka waxay adeegsan karaan waxyaalaha uur-qaadida looga badbaado, sida kiniini, galoolan iyo kuwa loo yaqaanno *p-stav* ama *pessar* uur-qaadida looga badbaado. Laakin waxyaalaha uur-qaadida looga badbaado looga ma badbaado cudurrada lays qaadsiiyo markii la galmoonaayo. Galka galmada ayaa badbaadada noocaas ah laga heli kara.

Rugta daryeel-caafimaadeedka dhallinyarada, rugta daryeel-caafimaadeedka, rugta daryeelka hooyoyinka waxaa heli karta caawinaad iyo taageero oo aad ku doorato Waxyaalaha uur-qaadida looga badbaado oo adiga kugu habboon.

Khaniisnimada (Homosexualitet)

Tan iyo 1944 dalka Iswiidan waa laga oggol yahay xiriirka labada qof ee qaangaarka ah isku jinsiga ah. Tan iyo 1979 Goleha adeegga arrimaha bulshada wuxuu go'aansaday in xiriirka labada qof ee isku jinsiga ah oo xiriir galmo leh an la oran waa cudur.

Laakinse weli waxaa jiro iska-neebcaan tiro badan ku saabsan dadyoowga khaniisiinta ah. Dadyoowga khaniisiinta ah waxay halis u yihiin in falal xoog-muquunis ku salaysan, iyo hanjibaad xoog muquunis ku salaysan iyo cunsuriyeen loo geysto.

Haddaba sidii looga hortago awgiis, waxaa jiro xeerar lagu badbaadiyo dadyoowga khaniisiinta ah iyo xuquuqdooda.

Dadyoowga khaniisiinta ah dalka Iswiidan way is-guursan karaan, 2002 wuxuu barlamaanka dalka Iswiidan sharciyeeyay qodobkaas oo ah in dadyoowga khaniisiinta ah ay is-guursan karan oona carruur korsan karaan.

7. Daryeel-caafimaadeedka iyo caafimaadka (vård och hälsa)

Cudur culus oo lama filaan ah ama shil (Akut svår sjukdom eller olycka)

Haddii qof u hab culus u xannuunsado, ama uu la kulmo shil culus, waa inaad wacda gaadiidka bukaan-socodka lambarka adigoo adeegsanaayo 112.

Qofka xannuunsan ama dhaawacmay wuxuu kaloo iskiisa u aadi kara rugta daryeel-caafimaadeedka degdegga ugu dhow. Xarumaha daryeel-caafimaadeedka degdegga waxay ku yaalaan magaalada Norrköping, Linköping iyo Motala waxayna furan yihiin habeen iyo maalin ba.

La talieha bukaha (Sjukvårdsrådgivning) 1177

Haddii aad xannuunsato ama aad doonayso warbixin dheeraad ah ku saabsan daryeelka bukaanka waxaad wici karta la talieha bukaha, taleefan 1177.

La talieha bukaha wuxuu furan yahay habeen iyo maalin iyo maalin kasta.

Markii la talieha bukaha aad wacdo waxaad la hadlaysa qof kalkaaliso ah, waxay ku siinaysa talo ku saabsan wixii aad suubi lahayd.

La talieha bukaha wuxuu ku hadla af-iswiidisha ama af-ingriisi.

La talieha bukaha waxaa kaloo laga hela goobta Internetka, www.1177.se waxaa heli karta talo, naseexooyin iyo jawaabta su'aalahaaga.

Jirrada ama baahida daryeel-caafimaadeedka oo degdeg ahayn (Sjukdom eller vårdbehov som inte är akut)

Haddii aad xannuunsan tahay, laakinse adan u baahnayn daryeel degdeg ah, waa inaad marka hore taleefan kula xiriirta rugta daryeel-caafimaadeedka aad ka tirsan tahay.

Xarumaha daryeel-caafimaadeedka waxaa joogo takhtarro iyo kalkaalisooyinka caafimaadka. Baaritan iyo daawaynta cudurrada fudud iyo culus ba.

Dadyoowga badidooda waxay aaminsan yihiin in hab fudud ku ballanqabsan karin rugta daryeel-caafimaadeedka, badi ahaan waa in taleefan rugta daryeel-caafimaadeedka u dirta, oo aad magacaaga iyo lambarka taleefanka ku duubta qalabka farimaha lagu duubo, markaas kadib waxaa kula soo xiriiri doono hawlwadeneyada rugta daryeel-caafimaadeedka.

Haddii aadan ku hadlin af-iswiidishka ama af-ingriis waxa qof ka codsan karta in uu ku caawiyo. Laakinse markii qof takhtar ah aad la kulmayso waxaad had iyo jeer xaq ku leedahay in qof turjubaan ah lagu qabto. Laakinse waa in horranteeda aad u sheegta.

Dhammaan rugta daryeel-caafimaadeedka gobolka waxay furan yihiin isniin-jimce.

Khabiirka cudurrada ama daryeel-caafimaadeedka isbitaalka (Specialist eller sjukhusvård)

Haddii takhtar uu xaalad-caafimaadeedkaaga ku qiyaaso, inaad u baahan tahay in isbitaal lagugu daryeelo, wuxuu isbitaalka u dirayaa farin, taasoo loo yaqaanno *remiss*.

Haddaba haddii aad u baahan tahay takhtar khabiir ah ama daryeel-caafimaadeedka isbitaalka, waa in had iyo jeer marka hore aad rugta daryeel-caafimaadeedka la xiriirta.

Takhtarrada isbitaalada ku sugan aad ayee mushquul u yihiin, sidaas awgeed muddo dheer ayaa la suga. Sida haddii aad u baahan tahay inaad la kulanto qof takhtar ah, raajo ama qalliin awgood.

Markii takhtarka isbitaalka aad la kulmayso waxaad had iyo jeer xaq ku leedahay in lagu ballamiyo qof turjubaan ah.

Is-daryeelid (Egenvård)

Markii aad xannuunsato badi ahaan u ma baahnid daryeelka bukaanka. Dhibaatada waxay noqon karta qaniinida cayayaanka, dilaac yar, qandho ama infeekshan.

Goobta Internetka ee la talieha bukaha (Sjukvårdsrådgivningen) www.1177.se, waxaad ka heleysa naseexooyin iyo talo wajihan wixii aad samayn lahayn. Teeda kale goobta Internetka www.1177.se waxaad heleysa warbixin ku saabsan haddii aad daryeel-caafimaadeedka aad adayso iyo haddii kale.

Waxaa fiican in uu guriga ku yaallo (Detta är bra att ha hemma)

Waxaa fiican in uu guriga ku yaallo saabuun, biyo, sharooto, faasho, naastaha qallinka, bir-qabato, bomaatada kabaabinta iyo dhululubada kala jiidanta.

Haddii cayayaan uu ku qiniini, waxaa wanaagsan in uu hoyga ku yaallo qabtaha cayayaanka, bomaatada qaboojiyeha ah iyo bomaatada *hydrokortisonsalva*.

Haddii qandho, infeekshan ama dhibaato kale kugu dhacdo, waxaa wanaagsan in uu aqalka ku yaallo heerkulbeegga qandhada, daawooyinka sanka lagu dhibciyo *nässprej* ama *näsdroppar*, kiniiniyada xannuunka hoos u dhiga, kuwa xisaasiga iyo wareerka.

Qoysaska carruurta yaryar leh, waxaa habboon in aqalka uu yaallo dheecaanka loo yaqaanno *vätskeersättning* kaasoo laga faa'iideysan karo haddii carruurta uu shuban ama matag ku dhaco.

Haddii daawooyin aqalka ay ku yaalaan, waxaa habboon inaad kormeerto oo aad hubsato in aysan dhicin oo weli waxtarayaan.

Isku-dubaridaha arrimaha caafimadka (Hälsokommunikatörer)

Sidii heer sare loogu qaado caafimaadka shicibka awgiis, talis-goboleedka iyo maamulka degmooyinka Östergötland, waxay shaqaaleyeen isku-dubaridaha arrimaha caafimaadka, kuwaasoo u hawlgeli doono qaxootida iyo soo-gaaletiyada dhowaan gobolka Östergötland u soo guuray.

Isku-dubaridaha arrimaha caafimaadka waxay ku hadlaan luqooyin kala duwan, waxay aqoon u leeyihiin dhaqamo kala duwan, waxayna aqoon u leeyihiin ammuraha caafimaadka iyo daryeel-caafimaadeedka.

Isku-dubaridaha arrimaha caafimaadka waxay caawiyaan qaxootida iyo soo-gaaletiyada dhowaan yimi, waxay ka caawiyaan sidii ay u heli lahaayeen aqoonta daryeelka caafimaadka iyo bukaanka dalka Iswiidan.

Isku-dubaridaha arrimaha caafimaadka waxay qabtaan muxadarro iyo shirar-warbixineed.

Waa warbixin ku saabsan hab-dhiska daryeelka caafimaadka iyo bukaanka dalka Iswiidan, iyo talobixinta raashinka iyo sida qofka u daryeelo ilkahiisa.

Luqooyinka muxaadaraadka waxay noqon karaan af-soomaali, af-carabi, af-bosni, af.krooati, iyo af-serbi.

Raashinka iyo dhaqdhaqaaqida jirka (Kost och fysisk aktivitet)

Raashinka wuxuu muhim u yahay caafimaadkayga iyo guud ahaan noolashayda.

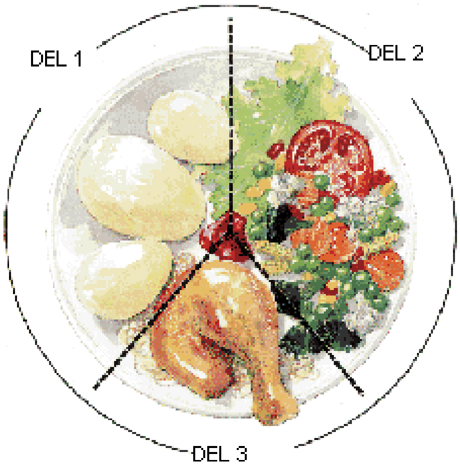
Cunnada wanaagsan iyo socsocodka waxaa looga hortaga cudurrada qaarkood sida kuwa wadnaha iyo xidiidada ku dhaca, cudurka sonkorta nooca 2:aad, *stroke,* cudurrada ku dhaca xubnaha dhaqdhaqaaqa, noocyo kaansarka kamid ah iyo qaar kamid ah kuwa dimirka.

Jirka wuxuu u baahan yahay tamar iyo nafaqo, kuwaaso hab-shaqayntiisa muhim u ah. Hab-shaqaynta jirka waxay heer sare noqonaysa haddii hab joogto ah an u cunno quraac, qado iyo casho iyo xitaa raashinka yaryar.

Hey'adda *Livsmedelsverket* waxay shicibka kula talinaysa cunnida raashin caafimaad leh, kuwaasoo kamid ah in::

- Cunnida miraha iyo khudaar badan, ugu yaraan 500 garaam maalintii .
- Cunnitaan kasta ku cun hal rooti, siiba kuwa buunshada leh.
- Xulo raashinka ku qoran calaamada furaha cagaaran *nyckelhålsmärkta*.
- Badso cunnitaanka kalluunka, ugu yaraan saddex maalmood toddobaadkii
- Markii cuntada aad karinayso ku isticmaal saliid ama subbagga loo yaqaanno *margarin* oo dhalaalan.

Qaabka saxanka (Tallriksmodellen)
Qaabka saxanka wuxuu ku tusinayaa sida ugu wanaagsan ee loo cunteeyo.
Qaabka saxanka wuxuu ka kooban yahay saddex qaybood.
Qaybta koowaa wuxuu ka kooban yahay bataati, bariis ama baasto
Qaybta labaad wuxuu ka kooban khudaar, kuwa nafaqada leh ama miro.
Qaybta saddexaad wuxuu ka kooban yahay hilib, kalluun, ukun, digir iwm.



Waxaa laga soo xigsaday hey'adda: Livsmedelsverket, waxaa dib u habeeyay qoraha.

Dhaqdhaqaaqida badan waxay u roon tahay caafimaadka.
In yar ayaa dhaqdhaqaaqi karta, adigoo socsocdo ama maalin kasta 30 daqiiqo baaskiil wada.
Siyaabaha kale ee aad ku dhaqdhaqaaqi karto waxaa kamid ah orod, ciyaarta kubbada cagta iwm ugu yaraan saddex jeer toddobaadkii.
Carruurta waxay dhaqdhaqaaqi karaan maalin kasta ugu yaraan 60 daqiiqo.

Isbitaalada gobolka Östergötland (Sjukhus i Östergötland)

Gobolka Östergötland waxaa ku yaallo saddex isbitaal.
Kuwaasoo ku kala yaalaan magaalooyinka Linköping, Norrköping iyo Motala.
Isbitaalada dhammaantood waxay leeyihiin daryeel-caafimaadeedka degdegga oo furan habeen iyo maalin iyo maalin kasta.

Universitetssjukhuset i Linköping
Universitetssjukhuset
581 85 Linköping
Rugta daryeel-caafimaadeedka degdegga waxay ku taalla aagga albaabka waqooyi.

Vrinnevisjukhuset i Norrköping
Gamla Övägen 25
601 82 Norrköping
Rugta daryeel-caafimaadeedka degdegga waxay ku taalla dhinaca gadaleed ee isbitalka.

Lasarettet i Motala
Lasarettsgatan 37
591 85 Motala
Rugta daryeel-caafimaadeedka degdegga waxay ku taalla daarta A, dabaqada laga soo galo.

8. Wakhtilummiska, ururrada iyo dalxiis (Fritid, föreningsliv och turism)

Ururrada (Ideella föreningar)

Dastuurka dalka Iswiidan wuxuu faraya in shicibka oo idil uu xaq u leeyahay, dhisida ururrada ama ay xubin ka noqdaan.

Waa qayb dimuqraatiyada kamid ah, iyo xuriyada ra'ay bixinta ka noqoshada urur, wadajir dad kale oo isku ra'ay ah. Waa hab dadyoowga ay u hawlgeli karaan waxyaalaha ay xiiseyaan. Teeda kale waa hab dadyoowga ku aqoon korsadaan sidii ay ula socdaan siyaasadda.

Ururrada waxay kaloo suurtageliyaan in dhamaan ay helaan bulsho heer sare ah, sida markii ay abaabulinayaan tartamada isboortiga ama samafal awgiis lacag u aruurinayaan.

Ururka wuxuu lahaan kara gole iyo nidaam u hawlihiisa ku guto.

Nidaamyada ururrada waa in ahaadan kuwa mabda' dimuqraatiyada ku salaysan, ku tilmaaman magaca ururka, ujeedada ururka iyo heerka lacagta xubnaha ay bixinayaan.

Urur waa in sannad kasta u yeesha shir-sannadeed.
Shir-sanadeedka wuxuu go'aan ka gaara hawlgalka ururka.

Waxaa jiro ururro badan oo kala duwan, sida ururrada dhaqamada, ururrada isboortiga iyo kuwa dhallinyarada.

Dowalada iyo degmooyinka waxay ururrada siiyaan taageero, waxay bixiyaan kaalmo-dhaqaaleedka, waa haddii ay codsadaan.

Isboortiga (Idrott)

Isboortiga wuxuu muhim u yahay bulshada. Dadyoowga isboortiga ku mashquulsan way caafimad qabaan jireed iyo maneed. Dhallinyarada isboortiga ciyaaro way ka caafimaad fiican yihiin kuwa an isboortiga ciyaarin, waxay leeyihiin noolol iyo mustaqbilka iftiiman, heer kadeediskooda wuu hooseeya, waxay leeyihiin saaxiibtinimo heer sare ah, badidooa sigaar iyo khamri midna ma cabaan, waa haddii la badbardhigo dhallinyarada isboortiga an ciyaarin.

Dhaqdhaqaaqa Isboortiga waxay muhim u tahay is-dhexgalka bulshada, maadaama badi ahaan dadyoowga mideeyo, oo ka yimi dhaqammo kala duwan, ku mideysmaan xiiso isboortiga midaysan.

Waxbarashada shicibka iyo ururrada waxbarashada (Folkbildning och studieförbund)

Dalka Iswiidan waxaa ka jira wax la yiraahdo *folkbildning*, waa hab shicibka ku aqoon korsadaan, badi ahaan Isbahaysiga waxbarashada *studieförbund* ayaa hawlgalkaas ku

dhaqaaqa. Isbahaysiga waxbarashada waxay leeyihiin Qorsheha waxbarashada iyaga u gaar ah, oo ka duwan kuwa dugsiyada ama jaamacadaha.

Dadyoowga radsada aqoon cusub waxay la xiriiraan Isbahaysiga waxbarashada. Isbahaysiga waxbarashada waxay qabaan koorsooyin kuwaasoo tiradooda garayso 700 maaddo, ka mid ah ah koorsooyinka ciyaaraha iyo rinji masawir barashada af-ingriisiga iyo xisaabta.

Rugta buugagga (Bibliotek)

Xeerka waxaa ku faran in degma kasta uu ku taallo rugta buugagga, taasoo shicibka dhammaantiisa booqan karaaan.

Buugagga rugta laga amaahdo waa lacag la’aan.

Xeerka waxaa kalo ku faran in rugta buugagga gaar ahaan ugu fekerto, soo-galeetiyada, dadyoowga itaaldarrada ah, carruurta iyo dhallinyarada.

Waxaa jiro buugag ku qoran luqooyin kala duwan oo tiro badan, laguna hela iyagoo loogu talagalay, waxaa kalo jiro buugagga carruurta, dhallinyarada iyo dadwaynaha.

Dalxiis (Turism)

Gobolka Östergötland waa gobol leh waxyaallo badan oo loo dalxiiso, sida madxaf, goobaha loo yaqaanno *friluftsområden*, jasiirooyinka yaryar *skärgård*, dhacdoon waawayn, isboortiga, dhacdoonka magaloyinka, kuwa beeraleeyda iyo dabeecada.

Degmooyinka gobolka Östergötland badidooda waxay leeyihiin xafiiska dalxiiska, ama xafiiska warbixinta dalxiiska,
Östsvenska Turistrådet waxaa laga warbixin ku saabsan goobaha dalxiiska gobolka Östergötland.
goobta Internetkooda waxaa laga heli karaa warbixin ku qoran luqooyin tiro badan oo kala duwan:
www.ostergotland.info

9. Qodobada kale ee muhimka ah ogaanshadooda (Annat som är viktigt att veta)

Ku saabsan Hey'adda Socdaalka, magangelyo, qaxooti iyo jinsiyaadka (Om Migrationsverket, asyl, flyktingar och medborgarskap)

Hey'adda Socdaalka waa hey'ad-dowladeed dalka Iswiidan mas'uul ka ah ammuuraha magangeliyada, fiisada dalka Iswiidan, ruqsada degenaanshada dalka Iswiidan iyo ammuuraha jinsiyada.

Hawlwadeneyada Hey'adda Socdaalka waxay go'aan ka gaaraan codsiga magangelyo-dooneyaasha oo iskooda dalka Iswiidan u yimi.

Dalka Iswiidan wuxuu saxiixay baaqi *FN:s flyktingkonvention*, macneeheeda waxaa weeyaan in dalka Iswiidan u waajib ku yahay in dadyoowga magangelyodooneyaasha iyo qaxootida ah, sida hadba baaqa ku xusan, oo ah qof ka cabsi qabo dabajoog dalkiisa u sabab ah:

- Qollada u ka dhashay
- Jinsiyadiisa
- Diinta iyo siyaasadda u aaminsan yahay
- Jinsi ama jinsiga uu ka helo
- Kooxda bulshada u qofkaas ka tirsan yahay

Sida hadba ku xusan baaqa qaxootida, xitaa dadyoowga dhibaatadooda ku tilmaamnayn baaqa waxay magangelyo ka heli karaan dalka Iswiidan.

Xeerka wuxuu faraya in dadyoowga lagu tilmaamay dadyoowga magangelyada u baahan, waa dadyoow oo haysto sabab culus oo cabsi gelisa, taasoo noqon karta xukun dil ama jirdil aad u culus

Waxaa kaloo jira dadyoowga u baahan magangelyo, taasoo u sabab ah dagaalada dalkooda ka socda ama musiiba ama dhibaatooyin culus dalkooda ka dhacday.

Magangelyo-dooneyaasha dalka Iswiidan yimi, waxay magangelyada ka codsan karaan xadka ama xafiis kamid ah xafiisyada Hey'adda Socdaalka *Migrationsverkets ansökningsenheter*.

Dal sax ah? (Rätt land)
Baaritaanka ugu horeeyo ee *Migrationsverket* ku dhaqaaqaayo, waxaa weeyaan haddii sideeda ba aad xaq ku leedahay in dalka Iswiidan aad magangelyo ka codsan karto. Waxaa dhici karto in qofku uu dal kale ku soo hakaday, taasoo waajib ku ah in uu dalkaas magangelyada ka odsado.

Haddii qofku uu san haysan sabab uu magangelyo dalka Iswiidan ugu codsado, Migrationsverket waxay durbadiiba go'aan ka garaysa arrintiisa.

Haddiise arrintisa lagu qiimeeyo in uu magangelyo dalka Iswiidan ka heli karo, wuxuu go'aanku qaadanyaa wakhti dheer. Rajada Migrationsverket waxay tahay in

magangelyodooneha uu jawaab helo lex bilood gudahooda, laakinse marmar wakhti intaas ka dheer ayee qaadata.

Qaraabada (Släkt)
Dadyoowga dalka Iswiidan ku leh ruqsada degenaanshada oo doonaayo in ehelkooda loo keeno, waa in laf ahaantooda ay ruqsada degenaanshada soo codsadaan.

Codsadeha wuxuu xaq ku leeyihiin in ruqsada degenaanshada dalka Iswiidan la siiyo, haddii qofkaas ay is-qabaan, *partnerskap*, la nool qof dalka Iswiidan ruqsada degenaanshada ku leh.

Haddii qofku uu warbixin been-abuur ku salaysan soo bandhigo, waxaa dhici karto in codsiga laga diido..

Dadyoowga da'dooda 18 sano ka hooseeyso (Personer under 18 år)

Dadyoowga da'dooda 18 sano ka hooseeyso
har waxay xaq ku leeyihiin in waalidiintooda u yimaadaan, waa haddii waalidiintooda ay codsadaan oo ay raali ka yihiin.

Dadyoowga da'dooda 18 sano ka sareeyso
Dadyoowga da'dooda 18 sano ka sareeyso, waxaa dhici karto in xaaladaha qaarkood ruqsada degenaanshada dalka Iswiidan la siiyo, qaraabo ahaan, haddii qofkaas uu la noolaan jiray qof qaraabo ah oo haatan dalka Iswiidan ku nool.

Adiga waxaa waajib ku ah inaad caddayso in adiga iyo codsadeha qaraabada ah, aad wada nooleedeen intii dalka Iswiidan adan uu soo guurin. Iyo in adiga iyo codsadeha aad leedihiin xiriir sidaas u dhow, kaasoo marna suurtagelin karo inaad laba dal ku noolataan.

Adiga waxaad ruqsada degenaanshada u sabab ah qaraabanimada ka codsan karta, safaaradaha dalka Iswiidan uu ku leeyahay dibadaha ama dalka aad ku nooshahay.

Diidmo (Avslag)
Haddii go'aanka codsiga uu noqdo mid diidmo ah, waxaad go'aanka Hey'adda Socdaalka ka qaadan karta rafcaan. Qoraalka rafcaanka waxaad u soo diraysa Hey'adda Socdaalka, oo go'aan cusub arrinta ka garayso.

Maxkamadda ammuuraha socdaalka waxay ka arrinsan karta codsigaaga (Migrationsdomstol kan pröva din ansökan)
Haddii go'aanka Hey'adda Socdaalka ee labaad u noqdo mid diidmo ah, waxay qoraalka rafcaanka u gudbinaysa maxkamadda ammuuraha socdaalka , ku ag taalla Maxkamad-goboleedka rafcaanka [länsrätten] Stockholm, Göteborg iyo Malmö.

Maxkamadda ammuuraha socdaalka waxay kugu yeeri karta adiga iyo qareenkaaga ah iyo wakiilada Hey'adda Socdaalka sidii arrinta looga arrinsado. Maxkamadda ammuuraha socdaalka waxay markaas kadib ansaxaysa go'aankii Hey'adda Socdaalka, ama wax bey ka beddeleysa. Taasoo noqon kart oggolaansho ama diidma go'aan´kii Hey'adda Socdaalka.

Go'aanka Maxkamadda ammuuraha socdaalka rafcaan baa ka qaadan karta, oo u dacwoon karta Migrationsöverdomstolen.
Laakinse Migrationsöverdomstolen waxay ka arrinsata oo keliya arrimaha xeerka muhim u ah.

Jinsiyada (Medborgarskap)
Jinsiyada dalka Iswiidan waxaad ka codsan karta Hey'adda Socdaalka. Shuruudaha jinsiyada lagu codsado waxaa kamid ah, in qofku uu 18 sano buuxsaday, uu caddayn karo aqoonsigiisa,

iyo in uu dalka Iswiidan ku leeyahay ruqsada degenaanshada muddo ugu yaraan ah 5 sano..

dadyoowga an dal lahayn waa in dalka ay ku noolayeen muddo ah ugu yaraan 4 sano.
Sidaasoo kale dadyoowga ruqsada degenaanshada lagu siiyay qaxooti
sida hadba ku qoran xeerka ajenabiga.

Waxaa jiro nidaam§ kale ku saabsan carruurta da'dooda ka hooseeyso 15 sano iyo carruurta da'dooda u dhaxeeyso 15-18 sano. Hey'adda Socdaalka waxay xaaladaas ka xisaabinaysa, xilliga cunugga uu ruqsada degenaanshada dalka Iswiidan uu codsaday.

Markii aad dalka Iswiidan imaanaysay haddii ruqsada degenaanshada aad haysatay, waxaa lagaga xisaabinaya taariikhda aad dalka timi.

Hey'adda canshuurta (Skatteverket)

Skatteverket waa hey'ad dowlada u hawlgasha.
Waxyaalaha ugu muhimsan ee Skatteverket qabato waxaa kamid ah
- ammuuraha canshuurta
- diiwangelinta shicibka
- hantida qoyska oo idil.

Skatteverket wuxuu maamula ammuuraha canshuuraha kala duwan ee dalka Iswiidan.
Canshuurta daqliga ama shaqada, canshuurta badeecada iyo adeegga iyo canshuurro noocyo kale ah.

Dadyoowga dalka Iswiidan ku nool ee shaqaysta waa in dhammaantood ay canshuur bixiyaan.
Daqliga waxaa kamid ah mushahar. Macnaha waxaa weeyaan in canshuur aad ka bixiso lacagta mushaharka.

Teeda kale magdhowga jirroleha iyo magdhowga hawlgabka waxaa laga bixiya canshuur.

Haddii aad filladaada ama aqallada iskaashatada iska iibiso waa inaad canshuur ka bixisa daqliga ka soo gala. Haddii aad iibiso saamiyo waa inaad sannadkii hal jeer, caddaysa daqliga ka soo galay.

Lacagta canshuurta daqliga badi ahaan waxaa lagu maamula degmooyinka iyo goleha dowladda hoose.

Markii badeeco dukaan aad ka soo iibsato waxaa la bixiyaa canshuur, waa canshuur gar ah oo dowladda badeecadaha saarto. Canshuurta waxaa loo yaqaanno moms.
Canshuurta badeecadaha iyo adeegga qiyaastii waxaa weeyaan boqolkiiba 25.

Canshuurta daqliga, canshuurta badeecadaha iyo adeegga iyo canshuuraha kale, waxaa loo adeegsada in lagu bixiyo kharashka barwaaqosoonka dalka Iswiidan. Canshuuraha iyo canshuurta badeecadaha iyo adeegga waxaa loo adeegsada hab-dhiska caymiska bulshada, taageerada waxbarashada iyo shabakada badbaadin-bulshodeedka.

Diiwangelinta shicibka waa liis u ku qoran yahay dhamman magacyada shicibka dalka Iswiidan ku nool. Hey'adda Skatteverket ayaa diiwangelinta shicibka mas'uul ka ah.

Diiwangelinta shicibka waxaa ku qoran, magacaaga, tobbanka lambar ee aqoonsiga, adreeskaaga, haddii aad xaas leedahay iyo haddii kale, magaca qofka aad is-qabtiin, carruurtaada, jinsiyadaada iyo taariikhda dalka Iswiidan u soo guurtay.

Warbixinda hey'adda Skatteverket ka diiwan gashan waxay badidooda ka soo xigsata hey'adaha. Hey'adda Skatteverket waxay warbixin-shaqsiyeedkaaga siisa hey'adaha kala duwan, sida CSN, Försäkringskassan iyo hey'adda doorashada.

Diiwangelinta shicibka iyo xuquuqdaada (Folkbokföring och dina rättigheter)
Sidaad dalka Iswiidan xuquuqdaada ku hesho awgeed waa in inaad diwangelinta shicibka iska diiwan gelisa. Sidaaso kale kaalmo-dhaqaaleedka carruurta iyo kaalmo-dhaqaaleedka kirada waxaad heli karta haddii diiwangelinta shicibka iska diiwan geliso.

Heerka canshuurta aad bixin doonto iyo goobta codkaaga aad ku bixi karto, waa hadba deegaanka aad ka diiwan gashan tahay.

Haddii aad doonayso inaad ka qaybgasho qorsheha gogoldhigga iyo kaalmo-dhaqaaleedka loogu talaggalay ku soo dhoweeynta bulshada, waa inaad marka hore diiwangelinta shicibka iska diiwan gelisa.

Warqadda caddaynta diiwangelinta (Personbevis)
Warqadda caddaynta diiwangelinta waa caddyn badi ahaan laga maarmaan ah, markii aad ku talo jirto inaad xisaab bangi ka furato, koorsooyinka qaarkood aad codsato ama degmo aad kaalmo-dhaqaaleedka loogu talaggalay ku soo dhoweeynta bulshada ka codsato.

Warqadda diiwangelinta waxaad toos ka soo qaadan karta xafiiska canshuurta degmada ku yaallo ama adigoo Skatteverket talefoon u dira ama goobta Internetka ka codsada www.skatteverket.se

Gurmadka degdegga (112 SOS Alarm)

112 waa lambar aad adeegsan karto haddii xaalad degdeg ah ay jirto, waxaana ka wici karta taleefan caadi ama mobiil, saacad iyo maalin kasta

112 waa lambar aad adeegsan karto haddii qof agagaarkaaga ku sugan u dhulka ku dhaco, ama u dhaco shil iwm.

112 waa lambar aad adeegsan karto haddii gurmad degdeg ah aad u baahato, sida dabdemis, ciidanka booliska gaadiidka bukaan-socodka ama takhtar.

112 waa lambar aad adeegsan karto oo keliya haddii gurmad degdeg ah aad u baahato. Markii 112 aad wacdo, waxaad heleysa qof oo heegan u ah in uu ku soo diro caawinaada aad u baahan tahay.

Qofkaas wuxuu ku waydiinayaa wixii dhacay iyo adreeska goobta dhacdoonka.

Waa muhim inaad xab xasilan aad u hadasho, oo siiso warbixin sax ah, oona qabyo ahayn, taasoo qofka u suurtagelineyso in uu ku soo diro caawinaadda u baahan tahay iyo in uu kugu soo hagaajiyo adrees sax ah.

Haddii shil dabkac ah u dhaco, ciidanka dab demiska waa inaad u sheegta haddii u jiro dhawaac-shaqsiyeed iyo tirada dadyoowga dhaawacmay.

Hawlwadeneyada *SOS Alarm* waxay ku hadlaan af-iswiidishka iyo af-ingriisi. Haddii ay suurtagal noqon karto waxaa la baadidooni kara qof turjubaan ah, laakinse wakhti dheer ayee qaadan karta.

Warbixin faahfaahsan ku qoran luqooyin kala duwan, ku saabsan SOS alarm iyo 112 waxaad ka akhrisan karta goobta Internetka www.sosalarm.se

Ciidanka booliska (Polisen)

Ciidanka booliska wuxuu joojiya dambifal, wuxuu na baara dhacdoonka dambifalka ku salaysan.
Ciidanka booliska wuxuu joojiya dadyoowga bulshada ku buuqa ama waxyeela nabadgeliyada bulshada.
Ciidanka booliska wuxuu ammangeliya shicibka wuxuu na faafiya warbixin.

Hawlgalka ciidanka booliska wuxuu ku salaysan yahay xeerarka dalka Iswiidan, kuwaasoo baarlamaanka dalka Iswiidan horey u go'aamiyay.
Dowladda waxay sannadka kasta siisa ciidanka booliska amar ku saabsan waxyaalehii wax ay ka qaban lahaayeen.

Haddii fal dambifal ku salaysan lagu geysto, waa inaad ciidanka booliska wargelisa. Haddii gurmad degdeg ah aad u baahato wac 112.
Haddiise arrinta aysan ahayn arrin degdeg ah wac ciidanka booliska 114 14.

Waxaad kaloo booqan karta saldhiiga booliska degmada ugu dhow ama wargelin adigoo goobta Internetka adeegsada.

Warbixin faahfaahsan ku saabsan ciidanka booliska ka akhriso goobta Internetka: www.polisen.se

<u>Is-ammaangeli traafikada (Var säker i trafiken)</u>

Dhammaan dadyoowga ku sugan traafikada, sida baabuur-wade, baaskiil, mootada fudud, ku socda baas ama lugeynaayo waxaa laysu yiraahda *trafikanter*.

Suunka ammaangelinta iyo ruqsadda baabuur-wadida (Bilbälte och körkort)

Xeerka wuxuu faraya in qof kasta oo baabuur fuula waa in uu suunka ammaangelinta uu xirta, ama ha fadhiyo qaybta hore ama gadaal. Teeda kale boosaska baabuurka oo idil waa in ay leeyihiin suunka ammaangelinta.

Tirada rukaabka baabuurka waa in aysan ka badnayn tirada ku qoran *registreringsbevis* ee baburka.

Baabuur wadeha waxaa waajib ku ah in, had iyo jeer u sito ruqsadda baabuur-wadida.

Khamri iyo maan-dooriye (Alkohol och droger)
Weliga ha wadin baabuur markii aad khamri-cabsan tahay.
Maalinta ku xigta maalinta aad khamri cabtay marna baabuur ha wadin.
Waa mamnuuc inaad baabuur wado adigoo khamri cabsan ama darooga ku isticmaalay.
Waxaa lagugu xukmi kara xabsi.

Xawaaraha (Hastigheter)
Boorarka xawaaraha waxaa ku qoran xawaaraha lagu oggol yahay inaad ku wado. Haddii xawaare xad-dhaaf ah baabuurka ku wado, oo ciidanka booliska gacanta kugu dhigo, ku talagal ciqaab. Xawaarada xad-dhaafka waxay soo-jiidata shil.

Carruurta iyo baabuur (Barn i bilen)
Carruurta baabuurada ku socdaala waxay u baahan yihiin badbaado dheeraad ah, carruurta dhirirkooda 135 sentimeter ka hooseeyo waa in ay ku isticmaalaan kursiga dhallanka *babyskydd*, kursiga carruurta, kursiga suunka *bältesstol* ama barkinta suunka *bälteskudde*.

Ammaanka ugu heer sareeyo waxay carruurta heli karaan haddii gadaal loo jeediyo. Carruurta yan marna la fadhisin booska leh barkinta shilka *krockkudde*.

Baaskiil (Cykel)
Sannad kasta baaskiilwadeyaal tiradooda garayso 4000 ku nool dalka Iswiidan ayaa isbitaal lagu daryeela.
Sidaas awgeed, dhallinyarada iyo carruurta da'dooda 15 sano ka hooseeyso dhammaantood, waa in ay adeegsadaan kullad markii ay baabuur-wadayaan. Ama lagu kaxeeyo kursiga baaskiilka ee carruurta loogu talagalay.

Kullad waa qalab shilalka looga badbaado, oo xitaa dadwaynaha ka faa'iideysan karaan. Maadaama baaskiilwadeyaal tiradooda garayso 4000 oo dhawac maskaxeed awgiis isbitaalada lagu daryello.

Baaskiil kasta waa in uu leeyahay fareenno iyo kambanello. Haddii goob mugdi ah aad baaskiil ku wadayso, waxaa waajib ku ah in baaskiilka u leeyahay qalabka humaaq-noqodka ah ee loo yaqaanno *reflexer* iyo nal, qaybtiisa hore iyo dambe ba. Haddii baaskiilkaaga usan lahayn qalabyadaas waxaa dhici karto in lagu ganaaxo.

Baaskiil-wadeyaasha waa in baaskiilad ku kaxeeyaan isla dhinaca baabuurad lagu wado.
Dhinaca midigta ee wadada.
Baaskiil waa in lagu wadin goobaha dadyoowga maraan.

Qalabka humaaq-noqodka wuxuu waxtara markii mugdi u jiro
(Reflexer är bra i mörkret)
Qalabka humaaq-noqodka wuxuu suurtageliya in gadiidka aad ka muuqato.
Markii mugdi, ceeryaammo, roob ama baraf u jiro, ayaa waxaa dhici karto in hab fudud aadan ku arki karin qofka wadada maraayo, waa haddii qofkaas usan sidan qalabka humaaq-noqodka.
Tirokoob lagu qiyaasay kan saddexaad wuxuu ku dhaca qof goob mugdi ah ku sugna.