

## QAADKA: Maclumaad ku toosan dadweynaha

### QAADKA – sharciga waa la beddeley

QAADKU waa geed caleemo cagaaran leh ee loo calaliyo si lagu marqaamo. Wuxuu ka baxaa geeska Afrika, gacanta Carbeed iyo bariga iyo koonfurta Afrika. QAADKA waxaa loo soo dhoofiya dalka UK iyo waxaa badanaa isticmaalo dadka ka socdo jaaliyadda Soomaaliya, Yemen, Etoobiya iyo Eritrea.



- Laga bilaabo 2014, dalka Ingiriiska (UK) waa ka **SHARCI DARRO** in la iibsado, la gado, la qaybsado iyo laga isticmaalo QAAD.
- Laga bilaabo 2014, waa sharci darro in QAADKA lagu calaliyo/cuno meelo ay dadweynaha joogaan, maqaayadaha shiishada lagu cabo, gurigaaga, guri qof kale leeyahay iyo xittaa meel lagu dukado.
- Laga bilaabo 2014, baabuur ma wadi kartid adigoo isticmaalayo QAAD – kani waa dembi lagu magacabo “baabuur wadid adigoo daroogo isticmaaley”.
- Laga bilaabo 2014, haddii Boolisku QAAD ka helo gurigaaga, baabuurkaaga, meel ay dadweynaha joogaan ama shakhsiyaadkaaga (jeebkaaga ama boorsadaada) waxaa lagu siin karaa digniin, ganaax ama waa lagu xiri karaa. Markaa haddii maxkamadda kugu aqoonsato inaad daroogo haysey waxaad lahaan doontaa **diwaan dembi**, kaasi wuxuu dhibaato ka dhigi doonaa inaad mustaqbalka hesho shaqo, shatiga baabuur-wadidda, viisada safarka ama caymis.
- Haddii uu booliska ka shakiyo in qof QAAD ku haysto meel ay dadweynaha joogaan waxay awood u leeyihiin inay qofkaas joojiyaan iyo fatashaan. Haddii booliska uu ka shakisan yahay in QAADKA lagu haayo, laga soo saaro ama laga iibiyo meel si khaas loo leeyahay, waxay garsoore ka codsan karaan amar ay meeshaas ku fatashaan/baaraan.
- Haysashada QAADKA wuxuu lahaan doono ciqaabo kala duwan, sharci-jebinta koowaad dambiilaha waxaa la siin doonaa ‘digniinta QAADKA’, marka qofka dembiga mar labaad galo waxaa la siin doonaa ganaax £60, qofka dembiga ku noq-noqdo waa la xiri karaa iyo waxaa lagu soo oogi karaa dembi, kaasina wuxuu sababi karaa ganaax, xabsi ama labaduuba.

Haddii aad rabtid inaad yareyso ama joojiso isticmaalka QAADKA, waxaad **caawinaad sir ah** isla markiiba ka heli kartaa:

- CRI Arundel Street Project (0114) 272 1481, 92a Arundel Street (ballan looma baahno)
- CRI “Arundel on the Move” bas yar ee laga helo xaafaddaada
- Takhtarkaaga Qoyska (GP)
- Haddii aad rabtid inaad si sir ah ka hadasho isticmaalka QAADKA ee saaxiib ama xubin qoys, fadlan adeegga “Families in Recovery” (RDaSH) ka soo wac (0114) 270 2855
- Haddii aad rabtid in lagugu caawiyo joojinta sigaarka fadlan Adeegga Joojinta Sigaarka ee Sheffield (Sheffield Stop Smoking Service) ka wac 0800 068 4490
- Fadlan is-beddelkaan sharciga u sheeg qof walba aad taqaano ee iibsado, gado, kala qaybsado ama isticmaalo QAAD.



## QAADKA – sharciga waa la beddeley

- **Haddii aad ka yar tahay 18 jir** iyo rabtid in lagugu caawiyo yareynta isticmaalka QAADKA fadlan CRI The Corner kala xiriir (0114) 2752051

---

### Macluumaad dheeraad iyo taageerid waxaad ka heli kartaa:

- Talo sharciyeed waxaad ka heli kartaa Xarunta Sharciga Sheffield (Sheffield Law Centre) iyo talo guud waxaad ka heli kartaa Khadka Talo-bixinta ee Xafiiska Talo-siinta Muwaadanka (Citizens Advice Bureau Adviceline), ka wac (0114) 2055055
- Khadka Deynta Qaranka (National Debtline), ka wac 0808 8084000
- Sheffield Credit Union ka wac (0114) 2760787
- Sheffield Citizens Advice – Qaybta Caafimaadka Maskaxda (Mental Health Unit), ka wac (0114) 2718025
- Sheffield MIND ka wac (0114) 2584489
- Kooxda Caafimaadka Maskaxda ee Kala Dhaqanka ah ka wac (0114) 2262299
- Khadka Caawinta Xad-gudubka Guriga ee Sheffield ka wac 0808 8082241
- MAAN – Caafimaadka Maskaxda Soomaalida ee Sheffield ka wac (0114) 2758556
- Ururka Jaaliyadda Yemeniga ka wac (0114) 2762472 (Burngreave) iyo (0114) iyo Firvale (0114) 2560933
- Xarunta Daryeelka iyo Talo-siinta Yemeniga ka wac (0114) 2560933

Tusiyaha telefoonka iskaa wax u qabso ee Sheffield waxaad ka heli kartaa:

<http://www.sheffieldhelpyourself.org.uk/>

