



# XUQUUQDAADA LA XIRIIRTA HOY LA'AANTA

Dadka ay la soo daristo hoy la'aantu waxay leeyihiin xuquuq la mid ah ta dadka kale - waxay xaq u leeyihiin inay aamusaan, inay diidaan inay bixiyaan aqoonsi haddii la xiro mooyee, waxay xaq u leeyihiin diidmada oggolaanshaha baaritaanka, waxay xaq u leeyihiin la socoshada iyo diiwaangelinta habdhaqanka booliska. Eeg "Ogow Xuquuqda Aad Leedahay Markaad La Macaamilayso Booliska" ee Jaaliyadaha u Midoobay Axmaqnimada Booliska si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan sida si badbaado leh loogu adeegsado xuquuqdaas. Waxaad ka heli kartaa tan iyo macluumaad kale boggayaga internetka ee [cuapb.org](http://cuapb.org).

## **Xuquuqda Sameynta Aasaasiyaadka Nololaha.**

Hurdada, fadhiisiga, cunida iyo kaajida ayaa loo tixgeliyaa aasaasiyaadka nololaha. Haddii aadan awoodin inaad sariir ka hesho hoy, sharciyan laguma xiri karo ama tikidh laguuguma jari karo inaad aasaasiyaadka nololaha ku sameyso goobaha dadweynaha. Haddii boolisku kugu arko adigoo aasaasiyaadka nololaha ku sameynaya goobaha dadweynaha, kuwaas oo caadiyan sharci daro ah, waa inay marka hore ku siiyaan hoy. Haddii hoy la heli karo laakiin aad diido, boolisku waxay kuu jari karaan tikidh ama way ku xiri karaan.

## **Bixida**

Si la mid ah xuquuqda sameynta aasaasiyaadka nololaha, ku sugnaanshaha goob dadweyne ma aha dembi. Haddii sarkaal kuu yimaado, weydii "Miyaa la i qabanayaa mise xor baan u ahay inaan iska tago?" Haddii aan lagu qabanayn, badanaa waxa fiican inaad iska tagto. Waxaad sidoo kale xaq u leedahay inaad safarto adigoo dhib mudan. Boolisku sharci ahaan kuguma amri karo inaad joogto hal meel oo gaar ah.

## **Xerooyinka**

Dadku waxay sameystaan xerooyin loogu talagalay gargaarka iyo nabadgelyada. Si kastaba ha noqotee, magaalooyinka badankoodu waxay leeyihiin sharciyo ka-hortagga xerooyinka oo mamnuuca seexashada teendhooyinka ama dhismayaasha kale ee ku-meel-gaarka ah. Markaa, ma jirto xuquuq gaar ah oo aad ku sameysan karto xero. Iyadoo ku xiran goobta xerada, waxa sidoo kale jiri kara arimaha xuquuqda lahaanshaha hantida ee mulkiilayaasha dhulka. Haddii aan la heli karin meel hoy ah, dadku mararka qaarkood waxay sameysan karaan koox si ay ugula xaajoodaan booliska inay iska daayaan xerada iyo inay magaaladu siiso musqulo la qaadi karo, saldhigyo fayadhowr, qashin qub, iyo qashin qaadis. Hore u abaabulidda degeneyaasha xerada ayaa lama huraan ah.

## **Xuquuqda Hantida**

Waxaad leedahay xuquuq hantiyeed oo la mid ah tan dadka kale. Boolisku lama wareegi karaan hantidaada. Si kastaba ha noqotee, haddii aad ka tagto gurigaaga oo aysan cidina joogin, waxa loo tixgelinayaa mid la iskaga tagay waana la qaadan karaa ama la bixin karaa. Boolisku ma baari karaan adiga iyo waxa aad haysato haddii aan lagu xidhin. MARNABA si ikhtiyaari ah h u oggolaan baaris. Haddii askari uu kaa codsado inuu baaro alaabtaada ama uu jirkaaga gacanta dul mariyo, xaq uma laha inay ku baaraan. Had iyo jeer si edab leh laakiin adag u dheh, "Ma oggoli baaristan."

## **Weydiisashada Lacagta (Dawarsiga ama Tuugsiga)**

Weydiisashada lacagtu waa xoriyatul qowl ilaa iyo inta la adeegsan cod sare, aanay ku jirin aflagaado ama hanjabaad, qofka ka hor istaageynin inuu maro jidka, aan lagu celcelin ama lagu dhibaateeyn [dadka kale], oo aanay jirin taabasho jireed.

## **Diiwaangelinta Habdhaqanka Booliska**

Waxaad xaq u leedahay inaad la socoto oo aad duubto habdhaqanka booliskanee goobaha dadweynaha ilaa iyo inta aanad faragelin ficilladooda. Dib u istaag ugu yaraan 15 ilaa 20 fuudh. Ku bilow sheegida goobta iyo wixii dhacay kahor intaadan bilaabin duubista. Ha ka gudbin xayndaabka booliiska. Isku day inaad sameyn aflagaado ama aanad faallooyin kale ka bixin si muuqaalada aad soo duubtay loogu isticmaali karo maxkamada.

## **Tixraaca (Tikidhada)**

Haddii aad hesho tixraac, hubi inaad oggaato goorta lagaa doonayo inaad aado maxkamadda. Haddii aadan iman maxkamadda, waaranka xidhidhaada ayaa lasoo saari karaa ama si toos ah ayaa lagugu heli karaa dembi oo lagu ganaaxi karaa.

Macluumaadka waxaa bixiyey **JAALIYADAHA U MIDOOBAY AXMAQNIMADA BOOLISKA**. Nagu soo biir! Waxaan ku kulanaa Sabti kasta 1:30, 4200 Cedar Avenue South ee Minneapolis. Wixii macluumaad dheeraad ah ama haddii aad rabto in lagaa caawiyo dhacdo axmaqimo ah oo uu boolisku sameeyay, wac khadkayaga 24-ka saac: **612-874-STOP** ama booqo boggayaga internetka **[www.CUAPB.org](http://www.CUAPB.org)**.

**FADLAN OGOW:** Waxa loogu talagalay inay noqoto macluumaad guud oo kaliya. Su'aalaha gaarka ah ee sharciga ama haddii lagu xiro, raadso adeegyada qareen shati haysta.