

## Colaadda gurigu waa mid waxyeelleyneysa qoyska oo dhan



Haddaad u malaynaysid in dumarku badanaaba halis u yihiin colaad am waxyeelo uga imaaneysa banaanka ka baxsan ammaanka guriga, waad ku qaldantahay. Waxay u badan tahay in dumarka lagu weeraro guryahooda ayna weeraraan dadka ay la nool yihiin. Colaadda guriga taasoo saameysa dumarka oo da' walba leh, waddan kasta ha ka yimaadeen ama ha ka soo jeedeene, waa nooc faraxumayn ama xad-gudub ah taasoo qaabab badan oo kala duwan ama kala gedisan yeelan karta. Waxyeelada jir ahaaneed ama garaacida ka sokow, waxaa ka mid noqon kara u dhaarasho, cagajugleyn, af-lagaado, caayid ama faraxumayn xoog, khasab ama si aan munaasib ahayn galmo looga raadiyo. Waxaa kale oo kamid noqon kara faragelinta xornimada qofka taasoo imaaneysa marka qofka qoyskiisa, eheladiisa, ama asxaabtiisa laga jaro, amaba loo diido lacag uu xaq u leeyahay.

Xadgudubyada ama si xun ula dhaqanka noocyadaas leh hal wax ayey ka wada siman yihiin - waa siyaabo ay dadka qaar (badanaaba ragga, marar dhif ahna dumarku) isticmaalaan si ay u xukumaan ama uga gacan sareeyaan qofkay nolosha wadaagaan ama is qabaan iyo mararka qaarkood xubnaha kale ee qoyska ka mid ah. Dadka qaar ayaa rumeysan ama aaminsan in xadgudubkani yahay arrin gaar ah oo u taalla qoyska. Hase yeeshee, colaadda gurigu waa dembi kaasoo ay qoysasku xaq u leeyihiin in laga badbaadiyo lagana ammaan geliyo. Haddaad isku daydid inaad qararisid oo cidna u sheegin taasi waxay keenaysaa ama u oggolaanaysaa inuu xadgudubkii ama faraxumayntii sii socdo taasina waxay u geysaneysaa dhaawac jirka iyo maskaxda ka gaara xubnaha qoyska. Haddii aan waxba laga qaban, xadgudubku wuu ka sii daraa, wuxuuna mararka qaarkood keenaa dhaawac culus, waxyeelo khatar ah ama dhimashaba.

Haddii xataa qof keliya lagu xadgudbayo – qofkaasoo inta badan ah xaaska ninku qabo – oo ah tan la faraxumaynta iyo xadgudubka u ah bar-tilmaameedka, taasi weli way wax yeelanaysaa dadka kale ee qoyska ka mid ah. Carruurta ku dhex koreysa qoysaska faraxumeyntu ka jiraan waxaa laga yaabaa inay dhibaatooyin u keento – waxaa laga yaabaa inay dareemaan ama aaminaan in dadka waaweyn ama qaangaarka ah, khaas ahaan ragga, aan la aamini karin; waxaa laga yaabaa inay u keento dhibaatooyin sida iyagoo khamriga ama maandooriyeyaal kaleba isticmaala. Markey koraan oo ay xaas iyo carruur yeeshaan waxaa laga yaabaa inay iyana si xun ula

dhaqmaan ama ku xadgudbaan. Sidaa darteed ayeynaa u dhihi karin colaadda gurigu qof ay shaqadiisa tahay ma jirto – colaadda gurigu waa dhibaato saameyneysa bulshada oo dhan.

Dumar badan ayaa sanooyin u dulqaata colaadda guriga. Waayo mararka qaarkood waxay dareemaan ama u haystaan inay tahay mid ay mutaysteen, ama waxay cudur daar uga dhigaan in dhibaatooyin kale sida



khamaarida, kahmri cabida, ama dhibaatooyin la xiriira guurka (sida waajibaadkii guurku lahaa oo laga bixi waayo) ay keentay colaadda guriga. Hase ahaatee qofna ma mudna umana qalmo xadgudubkan, marmarsiinyana ma lahaan karto. Sidee bay haweenku naftooda iyo tan carruurtoodaba uga badbaadin karaan colaadda guriga? Waxaa jira adeegyo ama xafiisyo kaa caawin kara arrintaas iyagoo ku siinaya la talooyin, talo siin sharciga iyo meelaad karkiiba degtid. Inaad raadsato kaalmo ama gargaar waxay noqon kartaa tallaabo adag oo la qaado – hase ahaatee waa tallaabada ugu horreysa oo la qaado si aad u heshid nolol qoys oo xasiloon iyo nabadgelyo kuwada noolaasho.

Dadka leh saaxiibbo ama qaraabo ay soo wajahday ama ay la soo deristey colaadda guriga ayaa iyagana gacan ka geysan kara. Iyadoo aan iyada (naagta) lagu oran waad ka badbadineysaa, ama “isaga dulqaado ninkaaga” amaba “aad dadaalkaaga u sii kordhi”, laakiinse, iyadoo la aamino dhibkay sheegatay taagerana la siiyo. Jaaliyaddu ama bulshadu waxay gacan ka geysan kartaa iyadoo dhaleecayneysa, cambaaraynaysana colaadda guriga, sheegeysana in ay tahay mid aan la aqbali karin.

### The National Domestic Violence Hotline



1-800-799-SAFE

1-800-799-7233

Text by the New South Wales Multicultural Health Communication Services (<http://mhcs.health.nsw.gov.au>) Software by Healthway Software ©2002 This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us/>

A Healthy Roads Media project

[www.healthyroadsmedia.org](http://www.healthyroadsmedia.org)