



The Survivor's Handbook

The Survivor's Handbook

Somali

women's aid
until women & children are safe

Buug-gacmeedka Badbaadiyaha:

Hordhac:

Haddii aad tahay qof dumar ah oo laga yaabo inay la kulanto xadgudub guri oo aad ku nooshahay UK, Buug-gacmeedka Badbaadiyaha adiga leh.

Dumar badan oo ka soo kala jeeda bulshooyin, dhaqaale iyo qowmiyado kala duwan ayaa la kulma xadgudubka guriga maalin kasta. Haddii aad la kulanto xadgudub, xasuusnoow in ayana khaladkaaga ahayn, mana aha in aad naftaada ku canaanato.

Buug-gacmeedka Badbaadiyaha ayaa bixiya talooyin wax ku ool ah oo waxtar leh oo ku saabsan xadgudubka guriga. Wuxuu leeyahay qaybo gaagaaban oo wata macluumaadka ugu muhiimsan ee aad u baahan tahay inaad ogaato, si adiga iyo/ama carruurtaadu aad u gaadhaan badbaado. Waxa kale oo jira liis ururo ah oo aad la xidhiidho kuwaas oo ku siin kara caawimo khaas ah oo luqadaada ah, ama kuu heli kara turjubaano.

Buug-gacmeedka waxaa loogu talagalay haweenka sababtoo ah:

- Inta badan xadgudubka waa ragga oo dumarka ku xadgudba
- Women's Aid waxay u shaqeysaa inay caawiso haweenka iyo carruurta la kulmaya ama la kulmaya xadgudub.

Si kastaba ha ahaatee, haddii aad tahay nin la ildaran xadgudubka guriga, inta badan macluumaadkan adigana faa'iido ayay kuu yeelan doontaa.

Haddii aad ka welwelsan tahay badbaadadaada, tirtir taariikhda internetka ee qalabkaaga, ama tirtir faylkan ka dib markaad akhrido.

Women's Aid maaha adeeg degdeg ah. Haddii aad ku jirto xaalad degdeg ah ama aad ugu baqayso badbaadadaada degdegga ah, wac 999.

Aqoonsiga xadgudubk Guriga

Waa maxay xadgudubku?

Khilaafaadka cilaqaadku waa caadi laakiin marka ay noqdaan kuwo soo noqnoqda oo ay bilaabaan inay sameeyaan qaab, waxay noqon kartaa calaamad muujinaysa in ay wax khaldan yihiin, iyo suurtagal ahaan aflagaado - kalmad ay adag tahay dad badan inay ka fikiraan ama xitaa kor u sheegaan.

Xadgudubka gurigu waa dhacdo ama dhacdooyin badan oo ka dhici kara cilaqaad kasta. Waa hab uu qof ku haysto awoodda oo uu ku maamulo qof kale. Xadgudubka waxaa inta badan geysta lammaane ama lammaane hore, laakiin sidoo kale waxaa samayn kara xubin qoys ama daryeele. Aad ayey u badan tahay, inta badan kiisaska waxaa la kulma dumarka oo u ay geystaan ragu.

Waxaa jira dhowr nooc oo xadgudub guri, oo ay ka mid yihiin:

- Xadgudub jireed
- Xadgudub maskaxeed iyo mid shucuureed
- Xadgudub galmo
- Ku xad-gudub dhaqaale
- Xadgudub sharaf ku salaysan
- Guur khasab ah
- Gudniinka Fircooniga ah (FGM)

Xaalad kastaa waa gaar, laakiin waxaa jira dhowr arrimood oo caadi ah oo ku saabsan cilaqaadka kuwaas oo macnaheedu noqon karo inanay fiicnayn iyo xitaa ay yihiin xadgudub. Waa muhiim in la aqoonsado dhaqamada aan fiicneyn ka hor inta ayna ka sii darin oo ayna noqon kuwo halis ah oo khatar ah.

Hoos waxaa ku yaal liis tusaaleyaal ah oo ah noocyada kala duwan ee xadgudubka, si aad u garan karto dabeecadaha xadgudubka ah. Xasuusnoow, xadgudubku marnaba khaladkaaga ma aha, Women's Aid wuxuu halkan u joogaan inay ku caawiyaan.

Xadgudub jireed

Xadgudub jireedku waa mid ka mid ah noocyada ugu horreeya ee xadgudubka guriga ee dadku gartaan sababtoo ah way adkaan kartaa in la qariyo. Badanaa waa hab uu dembiilaha ku maamuli karo dhibbanaha. Waa sharci darro. Tusaalooyinka qaar ee xadgudubka jireed waa:

- Feedh, dharbaaxo, garaacid, qanjaruufo, laad, xagasho ama qaniinyo
- Ceejin, ku ceejinaya ama hoos kuu dhigaya
- Timaha oo la jiido
- Candhuuf ku tufid adiga ama agagaarkaaga
- U Icticmaala walxaha sida hub si ay kuu weeraraan kuna dhaawacaan
- Gidaarada oo la feedho ama wax la jebiyo

Xadgudub maskaxeed iyo mid shucuureed

Xadgudub maskaxeed iyo mid shucuureed way adkaan kartaa in la qeexo ama la aqoonsado. Waa marka xad-gudubuhu uu isticmaalo erayo iyo ficillo aan jidheed ahayn si uu kuu qabsado, xumeeyo, cabsiiyo ama uu kaga xanaajiyo. Tusaalooyinka qaar ee aflagaadada niyadeed iyo kuwa afka ah waa:

- Ku qaylinaya oo kugu buuqaya
- Kugu majaanjilooda, kugu yeedha magacyo dhaawac leh ama uu isticmaalo ereyo cay ah
- Diidmada ama joojinta inaad hadasho ama fiicnaato ilaa aad sameyso wax ay rabaan
- In aad ka shakido caafimaadkaaga. Tusaale ahaan, dembiilaha ayaa laga yaabaa inuu kaa dhigo inaad xasuusanayso wax khalad ah ama aad si khaldan wax u tarjumanayso, taasoo kaa dhigaysa inaad rumaysato in qaab wax u dheceen run yahay. Tan waxaa loo yaqaan 'lighting gas' waxaana badanaa loo isticmaalaa wax is daba marin.
- Ku hanjabaya in ay wax burburiyaan, dhaawacaan ama is-dilaan
- Ku hanjaba in ay kaa dacweeyaan booliiska, adeegyada bulshada ama kooxda caafimaadka dhimirka haddii aadan samayn waxa uu yidhi
- Inuu kuu sheego inuu ka xun yahay, in taasi aanay ahayn xadgudub
- Kuu sheego inaad u qalanto ama aad sababto xadgudubka
- Ku handadaada in lagu dilo ama waxyeelo kuu geysto adiga iyo/ama carruurtaada

Xakamaynta qasabka ah

Xakamaynta khasabka ah waa fal ama qaab ficilo weerar, hanjabaad, bahdil iyo cabsi gelin, kaas oo loo isticmaalo in lagu waxyeeleeyo, lagu ciqaabo ama lagu cabsi geliyo dhibbanaha. Tusaalooyinka qaar ee xakamaynta khasabka ah waa:

- Ka soocida asxaabtaada iyo qoyskaaga
- In lagu diido baahiyaha aasaasiga ah, sida cunto ama daryeel
- La socodka sida aad wakhtigaaga u isticmaasho
- Raad-raac waxa aad ku samayso onlaynka ama telefoonkaaga
- Xakamaynta qaybaha nolol maalmeedkaaga, sida meesha aad tagi karto, cidda aad arki karto, waxa aad xidhan karto iyo marka aad seexan karto
- Ka joojinta inaad hesho adeegyada caawimada, sida adeegyada caafimaadka ama kooxaha caawimada
- Si isdaba joog ah hoos bay kuugu dhigayaan, iyagoo sheegaya inaad qiimo lahayn
- Ceebayn, xaqiraad ama liidid

Xad-gudub maliyadeed iyo mid dhaqaale

xaddididda helitaanka agabka iyo adeegyada muhiimka ah, sida cuntada, dharka ama gaadiidka, iyo u diididda qof inuu horumariyo xaaladdiisa dhaqaale xagga shaqada, waxbarashada ama tababarka. Tusaalooyinka qaar ee xadgudubka dhaqaale waa:

- Xakamaynta dhammaan dakhliga qoyska iyo inuu sir ku hayo macluumaadka maaliyadeed
- Magacaaga oo deymo lagu qaadato, mararka qaarkood adiga oo aan ogayn
- Lagaa joogiyo shaqada, waxbarashada ama tababarka
- Ku xididaada saacado cayiman oo shaqada ah, iyadon wax biilal ah lagugu biirin
- Lahaanshaha xakamaynta kharashka, hubinta rasiidada, wax walba ku haynaya magacooda

Xadgudub galmo

Xadgudubka galmo iyo gacan ka hadalku waxay ka dhici karaan cilaaqaadka dhexdooda waana nooc xadgudub guri. Haddii aad ogolaato shay sababtoo ah

waxaad ka cabsanaysaa ama lagugu cadaadiyay, ma aha ogolaansho. Tusaalooyinka qaar ee xadgudubka galmo waa:

- Kufsi ama xadgudub galmo. Tani waxay noqon kartaa fal galmo kasta oo aadan raali ka ahayn, oo ay ku jiraan dhunkashada khasabka ah, taabashada ama dhex galka.
- In lagula galmoodo marka aanad awoodin inaad ogolaato, tusaale ahaan haddii aad ku jirto xalad maandooriyaha ama khamriga
- Isticmaalka xoog, hanjabaad, dambi, gacan-ka-hadal ama cabsigelin si aad u sameyso falal galmo
- In lagugu qasbo inaad dad kale la samayso ama aad noqoto shaqaale galmo
- In lagugu qasbo inaad galmo samayso ama aad daawato sawir qaawan oo carruurta hortooda ah
- In lagu bahdilo xilliga galmada, sida magacyo, candhuuf, qaniinyo, feedhadh ama dhaawac.

Xadgudub tignoolajiyada

Xadgudubka tignoolajiyada waa marka qof u isticmaalo qalabka tignoolajiyada si uu ugu xadgudbo. Xadgudubayaasha ayaa laga yaabaa inay isticmaalaan aaladaha guriga ee smart si ay ula socdaan oo ay u xakameeyaan. Waxa kale oo ka mid noqon kara cyberstalking, marka qof si joogto ah u soo diro fariimaha dhibaataaynta ah.

Tusaalooyinka qaar ee xadgudubka tignoolajiyada waa:

- La socodka barahaga bulshada
- Helitaanka taleefankaaga, akoonkaaga iimaylka iyo/ama akoonnada warbaahinta bulshada. Waxaad xaq u leedahay qarsoodi.
- Helitaanka bangigaaga internetka
- Aan kuu ogolayn inaad hesho tignoolajiyada, sida taleefoonka, ama internetka
- Ku wadaagida sawiradaada khadka tooska ah. Haddii aad la kulantay xadgudubka noocan ah, Khadka Caawinta [Revenge Porn Helpline](#) ayaa ku caawin kara.
- Isticmaalka kamaradaha ama spyware si uu kuu daawado ama u dhagaysto wada hadalkaaga
- Isticmaalka meelaha GPS-ka ama barnaamijiyada raadraaca ee taleefankaaga si lagu ogaado halkaad joogto

- Si joogto ah oo lagugula soo xiriir qoraal, fariimo, iimayl iyo/ama barraha bulshada
- Istimaal ka aaladaha guriga ee smart si ay kuu dhibaateeyaan

Xadgudub sharafta ku salaysan

Bulshooyinka qaarkood, 'sharaftu' waxay si aad ah muhiim ugu tahay oo udub dhexaad u ah mawqifka bulshada iyo mowqifka qoysaska ee bulshada dhexdeeda. Cawaaqib xun ayaa ka dhalan kara haddii sharaf-darro ama ceeb loo arko qoys ama bulsho loo geysto. Ficilada qaarkood ee loo qaadan karo 'sharaf darro' ama 'ceeb' waa:

- In aad xidhiidh la yeelato qof ka baxsan beeshaada ama qoyskaagu aanu raali ka ahayn
- Kalatagid ama furiinka
- Galmada ama uurka ka hor guurka
- In la sameeyo waxyaabo qoyska ama bulshadu ay u arkaan inayna habboonayn, sida u labistaan si ka duwan, la hadalka dad gaar ah iyo inaad caqabad ku noqoto waxa lagaa filayo.
- Istimaal ka mukhaadaraadka ama khamriga
- Khilaafaadka diinta qoyskaaga ama beeshaada

Xadgudubka sharafta ku salaysan waa marka dembi la galo si loo ilaaliyo ama loo difaaco 'sharafta' qoyska ama bulshada. Tusaalooyinka qaar ee xadgudubka sharafta ku salaysan waa:

- Nooc kasta oo xadgudub guri ama xadgudub galmo
- Guur khasab ah ama ilmo iska soo xaaqid khasab ah
- Cadaadis inaad u guurto dibadda ama inaad ku soo booqato asxaabta iyo qoyska dibadda
- In aan lagu oggolaan wax xorriyad ah, oo ay ku jiraan istimaalka teleefan ama internet, ama helitanka baasaboorkaaga
- Ka soocida asxaabtaada iyo xubnaha qoyskaaga

In kasta oo, fikradda 'sharaf' badanaa loo arki karo qayb ka mid ah 'caado' ama caadooyin dhaqameed, tani macnaheedu maaha in nooc kasta oo xadgudub sharafeed ku salaysan ama dhaqamada waxyeellada leh la aqbali karo. Nooc kasta oo ka mid ah xadgudubka sharafta ku salaysan ama dhaqamada waxyeelada leh waa sharci darro, oo ay ku jiraan guurka khasabka ah iyo gudniinka fircooniga ah.

'Dembiyada sharafta' waa in loola dhaqmo sidii xadgudub ka dhan ah xuquuqul insaanka ee aan loo eegin sida dhaqan diimeed iyo mid dhaqameed. Waxaa jira ururo gaar ah oo ay hogaamiyaan haweenka bulshada dhexdeeda kuwaas oo leh faham dhaqameed oo ku saabsan caqabadaha kakan ee sharafta iyo xishoodka. Waxaa jira ururo gaar ah oo ay hormuud ka yihiin haweenka bulshada dhexdeeda ah oo si qoto dheer u fahansan dhaqanka cakiran ee sharafta iyo xishoodka. Waxaad hadhow ka heli kartaa ururadan dukumeentigan.

Guur Khasab ah

Guurka khasabka ah waa marka mid ama labada qofba ayna oggolaanin (ama haddii ay jiraan dad awooddoodu hoos u dhacday, ayna awoodin) inay oggolaadaan guurka marka la cadaadiyo, ama xadgudub loo isticmaalo in lagu khasbo guurka. Waxay ka dhici kartaa gudaha UK ama dibadda. Cadaadiska loo isticmaalo in lagu guursado iyaga oo ka soo horjeeda rabitaankooda waxa laga yaabaa inay noqoto mid jireed - tusaale ahaan, hanjabaad, rebshad jireed, ama xadgudub galmo - ama shucuureed iyo maskaxeed - tusaale ahaan, samaynta qof dareemaya inay 'ceeb' u keenayaan qoyskooda. Waxaa laga yaabaa inaad dareemin 'khasab' ama 'cadaadis', laakiin waxaa laga yaabaa inaad dareento inaad dhihi karin maya, iyo inay jiri karto cawaaqib haddii aad is-hortaagto inaad guursato. Hanjabaadda iyo cadaadiska waxaa laga yaabaa inay ka imaanayaan qaraabada, asxaabta, ama xubnaha bulshada.

Guurka khasabka ah wuu ka duwan yahay guurka la qorsheeyey, halkaas oo xubin qoys ama qof loo xilsaaray ay ku lug leeyihiin doorashada lammaanaha. Guurka la qorsheeyey waxa uu ku dhacaa ogolaanshaha labada qof, halka guurka khasabka ah uu ka soo horjeedo rabitaanka qof ama labada qof.

Waxaa muhiim ah in la xasuusto in ogolaanshaha guurka sababtoo ah waxaad ka cabsatay ama cadaadis ayna macnaheedu ahayn inaad dhab ahaantii ogolaatay. Guurka khasabka ah wuxuu ka dhici karaa bulshooyin badan oo kala duwan oo adduunka ah iyo gudaha UK, waana dembi gudaha England, Wales, Scotland iyo Waqooyiga Ireland. Tan waxaa ka mid ah:

- U kaxaynta qof dibadda si loogu khasbo inay guursadaan, haddii guurku dhacay iyo haddii kale
- In la guursado qof aan oggolaan karin

Haddii aad ka welwelsan tahay in lagugu khasbo guur marka aad dibadda joogto, la xidhiidh [Karma Nirvana](#) khodka caawinta 0800 5999 247. Waxay awoodaan inay ku siiyaan talo cusub.

Haddii aad isku dayayso inaad joojiso guurka khasabka ah ama aad u baahan tahay in lagaa caawiyo ka tagista guurka lagugu khasbay, Unugga Guurka Khasabka ah (Forced Marriage Unit) ayaa ku caawin kara. Waxa kale oo aad la xidhiidhi kartaa Khadka Caawinta Guurka Khasabka ah si aad u hesho macluumaad iyo xulashooyin haddii lagugu khasbo ama lagugu cadaadiyo inaad kafaala qaaddo fiisaha lamaanaha. Waxaa lagala xiriiri karaa fmu@fcdo.gov.uk, taleefanka: 020 7008 0151. marka dibedda laga soo wacayo: +44 (0) 20 7008 0151 Isniinta ilaa Jimcaha, 9 ka subaxnimo ilaa 5 ta galabnimo, saacadaha shaqada ka baxsan: 020 7008 5000. FMU ayaa sidoo kale soo saartay buug-gacmeedka [a Forced marriage survivor's handbook.](#)

Gudniinka fircooniga ah

Gudniinka fircooniga ah (FGM) waa hab lagu sameeyo haweenay ama gabadha si qayb ahaan ama si buuxda looga saaro xubinta taranka ee dibadda, ama loo dhaawaco ama loo beddelo xubinteeda taranka sababo aan caafimaad ahayn. Aad bay u xanuun badan tahay waxayna saameyn caafimaad oo daran ku yeelan kartaa haweenka iyo gabdhaha, oo ay ku jiraan xanuunka joogtada ah, dhibaatooyinka galmada, dhalmada iyo dhibaatooyinka caafimaadka maskaxda. Waxa kale oo ay noqon kartaa mid nafta halis gelisa maadaama uu inta badan fuliyo qof aan xirfad lahayn.

Waa dembi in lagu sameeyo ama lagu caawiyo Gudniinka Fircooniga gudaha UK, ama in naag ama gabadh loo kaxeeyo dibadda si loogu sameeyo. Sidoo kale waa sharci-darro in la caawiyo ama lagu cadaadiyo gabadha in ay nafteeda ku samayso Gudniinka Fircooniga ah, iyo in ay ku guul daraysato in ay gabadha ka ilaaliso Gudniinka Fircooniga ah. Waxa kale oo jira sharciyo ku saabsan gudniinka Fircooniga ah ee ka dhaca dibadda, kuwaas oo aad ka akhriyi karto bogga internetka ee [Home Office](#) website.

Waxaad ka heli kartaa macluumaad intaa ka badan oo caafimaad oo ku saabsan Gudniinka Fircooniga ah websaydka [NHS website](#).

Naafada iyo xadgudubka guriga

Haddii aad leedahay naafo ama xaalad caafimaad oo joogto ah, xad-gudbuhu waxa uu u isticmaali karaa tan qayb ka mid ah xadgudubka. Si kastaba ha ahaatee, xadgudubku marnaba ma aha qaladkaaga. Xadgudubka oo kaliya ayaa ka mas'uul ah falalkooda. Waxaa muhiim ah in la xasuusto in xadgudubka gurigu uu ka dhici karo cilaaqaadyo badan, oo ay ku jiraan kuwa uu qof ka yahay daryeele ama uu kaa caawiyo wax kasta oo gaar ah ama mid dhow. Ka faa'iidsiga fursada awooddaasi waa khalad, caawimo waa la heli karaa haddii ay tani kugu dhacdo.

Qaar ka mid ah siyaabaha haweenka naafada ah ay u la kulmaan xadgudubka waxaa ka mid ah:

- Haysashada, qarinta, burburinta ama faragelinta qalabka caafimaadka iyo/ama agabka, sida ul-socodka, bakoorada, gargaarka maqalka ama kursiga curyaanka
- Diidmada in laga caawiyo ka qaybgalka shirarka muhiimka ah, sida ballamaha cisbitaalka ama qiimaynaha caawimada
- Taabasho galmo marka lagugu caawinayo daryeelka gaarka ah, sida labiska ama maydhashada
- Dalbashada galmada si loogu beddelo daryeel
- In lagu diido inaad daawo qaadato, ama lagu siiyo wax badan ama aad u yar
- Samaynta wax ku xumeeya ama ku darensiiya liidasho, sida ku cabida sigaarka gudaha, ka tagista daaqadaha aan la gaadhi karin oo furan xilliga jiilaalka, ama diidmada inaad gasho musqusha.
- Diidmada in ay uu kaa caawiso mas'uuliyadaha daryeelka, oo ay ku jiraan bixinta cunto iyo nafaqo ku filan, dhar xidhasho, qubays, helitaanka hawlaha gaadiidka iyo nadaafadda
- Ka soocida asxaabta, qoyska, shaqaalaha caawimada iyo kooxaha caawimada
- In lagugu sheego inaad fool xun tahay ama aanad faa'iido lahayn sababtoo ah naafanimadaada, ama laguugu yeedha doqon sababtoo ah maad fahmin

Xadgudubka gurigu wuxuu kaloo saameyn ku yeelan karaa naafanimadaada ama xaaladaada caafimaad, ama waxay keeni kartaa qof aan naafada ahayn inuu naafo noqdo ama uu yeesho arimo caafimaad. Qaar ka mid ah natiijooyinka tooska ah ama kuwa aan tooska ahayn ee xadgudubka waa:

- Dhaawac jireed oo ka dhashay weerar

- Xanuun joogto ah, sida madax-xanuun, dhabar xanuun ama xanuun kale oo joogta ah
- Calaamadaha neerfaha, sida suuxdin ama qalal
- Calaamadaha mindhicirrada, sida rabitaanka cuntada oo yaraada ama saxarada oon toos ahayn (irritable bowel syndrome)
- Arrimaha galmada, oo ay ku jiraan cudurrada galmada lagu kala qaado ama caabuqyada kaadi mareenka
- Arrimaha taranka, sida uurka aan la rabin ama dhicin
- Arrimaha caafimaadka dhimirka, sida walbahaarka joogtada ah, niyad-jabka, walaaca ama xanuunka walbahaarka kadib

Waxaan rabaa inaan si badbaado leh uga tago cilaaqada

Isu diyaarinta bixitaan

Waxaa laga yaabaa inuu yimaado wakhti aad dareento in ikhtiyaarkaagu yahay kaliya inaad ka tagto xad-gudbahaaga. Qorshaynta taxadarka leh waa muhiim sababtoo ah xad-gudbiyaashu waxay noqon karaan kuwo rebshad badan oo xakameeya, ficilladooduna waxay sii ahaan karaan kuwo khatar ah xataa marka aad adiguna baxdo. Waa kan liiska hubinta waxyaabaha ay tahay inaad ka fikirto marxaladda qorsheynta:

- Qorshee inaad baxdo wakhti aad ogtahay in xadgudbuhu aanu ku ag joogi doonin
- Isku day inaad qaadato wax kasta oo aad u baahan tahay, oo ay ku jiraan dukumeenti kasta oo muhiim ah oo la xidhiidha naftaada iyo carruurtaada
- Kaxee carruurtaada, oo hubi in shaqaalaha dugsigooda ay ka warqabaan xaaladda
- Isku day oo meel dhig qaddar yar oo lacag ah toddobaad kasta, ama furo akoon bangi oo gooni ah haddii aad awooddo

Xasuusnoow, joojinta cilaaqadku ma joojinayso xadgudubka.

Samaynta qorshe badbaado

Qorshaha badbaadada ayaa kaa caawin kara inaad ilaaliso naftaada iyo carruurtaada. Kaliya lamaanahaaga ayaa bedeli kara dhaqankooda oo soo afjari kara qaababka rebshadaha iyo xadgudubka, laakiin waxaa jira waxyaabo aad sameyn karto si aad u yareyso khatarta waxyeellada.

Hoos waxaa ah xoogaa talo ah oo ku saabsan dejinta qorshahaaga badbaadada.

- **Horay u sii qorshee** sida aad uga jawaabi karto xaaladaha kala duduwan, oo ay ku jiraan waqtiyada ay khatari jiri karto. Ka fikir fursadaha kala duwan ee aad heli karto. Hayso lambarada telefoonada muhiimka ah iyo kuwa degdega ah, sida:

- Adeegga xadgudubka guriga ee deegaankaaga ama nambarada khadka caawinta ee waxtarka leh
 - GP ama kooxda caafimaadka dhimirka
 - Shaqaale bulsho ama lataliyaha socdaalka
 - Dugsiga carruurta
 - Looyaro ama caawiye sharci
- **Bar carruurtaada inay wacaan 999 xaalad degdeg** ah oo ku celceli waxa ay u baahan yihiin inay sheegaan, sida magacooda oo buuxa, ciwaankooda iyo nambarkooda taleefan. Waa inaad sidoo kale bartaa inay riixaan '55' si ay ugu sheegaan hawladeenka inay ku jiraan xaalad degdeg ah oo aanay kor u hadli karin.
 - **Haddii aad ku kalsoon tahay deriskaaga**, u sheeg waxa socda oo weydii inay u wacaan booliiska haddii ay maqlaan dhawaaq muran ama weerar ah.
 - **U diyaari adiga iyo carruurtaada boorso degdegga ah**, oo ku qari meel ammaan ah (tusaale guriga deriska ama saaxiibka). Isku day inaad iska ilaaliso asxaabta ama qoyska.
 - **Lacag hayso mar walba**, iyadoo ay ku jiraan xoogaa lacag kaash ah.
 - **Ogow meesha taleefoonka kuugu** dhow oo taleefankaaga gacanta ha kuu dabaysnaado markasta
 - **Ogow meesha ugu ammaansan gurigaaga**, oo haddii aad ka shakisan tahay in lammaanahaagu uu ku soo wajahan yahay, isku day inaad halkaas aado. Waxay noqon kartaa meel u dhow meesha laga baxo oo aad ka heli karto taleefan. Ka fogow jikada ama garaashka ay u badan tahay inay ku jiraan walxo loo isticmaali karo hub ahaan, kana fogow qolalka aad ku xannibmi karto, sida musqusha.
 - **Tixgeli fursadahaaga badbaadada ee tignoolajiyada**, hubi inaad bedesho ereyadaada sirta ah oo aad ku darto xaqiijin laba arrimood ah bangiyada internetka, baraha bulshada iyo iimaylka si aad ugu darto lakab ammaan ah. Hubi inaad damiso adeegyada goobta taleefankaaga ee goobaha, si aan lagu ogaan karin.
 - **U diyaargarow** inaad guriga ka baxdo marka ay jirto xaalad degdeg ah oo aad diyaarisay qorshahaaga baxsashada.

Haddii aad u baahan tahay daryeel caafimaad ama daryeel degdeg ah, wac 999 ama si toos ah u aad qaybta Shilalka iyo Gurmada Accident and Emergency (A&E) ee kuugu dhow. Wac 101 wixii warbixin aan degdeg ahayn.

Tagida gabaad magan-galyo

Gabaadka magan-galyo waa meel nabdoon oo ay ku noolaan karaan haweenka iyo carruurta la kulma xadgudubka iyagoo ka xor ah cabsi. Qaarkood waxay leeyihiin shaqaale ku hadla luqado badan waxayna ku takhasuseen caawinta haweenka iyo carruurta bulshooyinka qaarkood.

Haddii aad isku dayday inaad gasho meel magan-gal ah laakiin aad ka tagto, la xidhiidh kooxdayada [No Woman Turned Away](#). Waxa aad tan samayn kartaa adiga oo booqada [Live Chat](#).

Sidee bay tahay meel la magan galo?

Hoyga magangalyada, waxaa jiri doona meelo la wadaago, sida qolka fadhiga, madbakh/jikada iyo qolka ciyaarta, kuwaas oo lala wadaagi doono deganayaasha kale ee magangalyada. Adiga iyo dadka kale ee deegaanka aad wax wada karsan kartaan ama qaadan kartaan oo si gooni ah ayaad wax u cuni kartaan. Gaboodyada magangalyada qaarkood waxay leeyihiin madbakh xalaal ah iyo kuwo aan xalaal ahayn. Waxaad la dhexgeli kartaa in badan ama in yar inta aad doorato. Waad kaxaysan kartaa caruur, laakiin Gaboodyada magangalyada qaar ma qaadan karaan wiilasha da'doodu ka weyn tahay 13 ama 14 jir.

Badiyaa Gaboodyada magangalyada waxay awood u yeelan doonaan inay ku siiyaan qolkaaga si aad ula wadaagto carruurtaada, qaarkood waxay yeelan doonaan unugyo qoys oo iskood isku filan. qaxooti badan ayaa naafo ah helitaanka, shaqaalaha iyo mutadawiciinta ayaa ku caawin kara adiga ama carruurtaada haddii aad baahiyo dheeraad ah u baahan tahay.

Gaboodyada magangalyada qaarkood waxay leeyihiin joogitaan mudo dheera, laakiin badanaa waxaad awoodi doontaa inaad joogtid inta aad u baahan tahay, taas oo noqon karta dhowr bilood. Waxay u badan tahay inay jiri doonaan sharciyo ku saabsan isticmaalka khamriga iyo maandooriyaha, sirta iyo booqashada.

Sideen u aadaa meel gabaad ah?

Gaboodyada magangalyada uma badna in ay aqbalaan haweenka aagga u dhow sababo nabdoon awgood - waxa ay kuu noqon kartaa ammaan inaad u safarto gurigaaga meel ka fog. Ururo badan oo magangalyo ayaa leh nambarada xiriirka dadweynaha ama ciwaanada iimaylka, adiga laftaada ayaa kuwaas la xidhiidhi kara. Waxaad ka raadsan kartaa magangalyo adigoo isticmaalaya [Women's Aid Directory](#).

Waxa kale oo aad la xidhiidhi kartaa ururada magangalyada booliiska, adeega bulshada, Samaritanka, ama Xafiiska Citizens Advice Bureau. Waxaad sidoo kale wici kartaa Khadka Caawinta Rebshadaha Guriga ee 24-saac ee Qaranka ee bilaashka ah 0808 2000 247, kaas oo heli kara turjubaano.

Shaqaalaha Women's Aid ayaa sidoo kale ka raadin kara boosaska bannaan iyada oo loo marayo [Live Chat](#) kayaga. Haddii aad go'aansato inaad rabto in Gargaarka Haweenka uu kuu raadiyo meel magan-gal ah, waxaa lagu weydiin doonaa:

- Macluumaadka qaar ay ku jiraan faahfaahinta xadgudubka
- Da'da ilma kasta oo kula jooga
- Macluumaadka baahiyaha caawimad ee laga yaabo inaad haysato

Marka hoy magangalyo lagu helo, xubin ka mid ah shaqaalaha ama mutadawiciinta ururka ayaa ka hadli doona habka ugu fiican ee aad halkaas ku tagi karto. Waa in aad xogtan u ilaaliso naftaada.

Maxaan qaadan karaa?

Sida rough guide, isku day inaad soo qaadato adiga (adiga iyo carruurtaada):

- Aqoonsiga, shahaadooyinka dhalashada, baasaboorda, dukumeenti kasta oo la xiriira socdaalka iyo ogolaanshaha shaqada
- Diiwaanka dugsiga iyo caafimaadka
- Lacag ay ku jiraan faahfaahinta gelitaanka bangiga, faahfaahinta akoontiga, credit-ka iyo kaararka deynta
- Furayaasha gurigaaga, baabuurka iyo goobta shaqada
- laysanka wadista iyo dukumentiyada diiwaangelinta baabuurka
- Daawo kasta, dhaqdhaqaaqa ama qalabka gargaarka maqalka ama wax kasta oo la xidhiidha nafo ama xaalad caafimaad
- Nuqul kasta oo dukumeenti ah oo la xidhiidha gurigaaga (tusaale, faahfaahinta amaahda ama heshiisyada kiraynta)

- Faahfaahinta biilasha ama deymaha aan la bixin, iyo dukumeenti kasta oo caymis ah
- Walxaha dareenka yar, sida sawiro, xusuus qor, dahabka
- Dharka iyo alaabta musqulaha, oo ay la socdaan wax kasta oo carruurto ku ciyaarto ama qalab elektaroonig ah iyo dabeeyayaal.
- Xerooyinka qaarkood waxay qaadi karaan xayawaanka yaryar, sida kalluunka ama jiiirarka, laakiin ma qaadan karaan xayawaanka waaweyn sida bisadaha iyo eyda. Dogs Trust ayaa maamula Mashruuca Xoriyadda [Freedom Project](#), halkaas oo ay ku koriyaan eeyaha marka milkiilayaashooda ay ka baxsanayaan xadgudubka guriga. Ilaalinta bisadaha waxay maamula [Paws Protect](#), korinta bisadaha ee qoysaska ka soo cararay xadgudubka guriga.

Ma rabo inaan joogo meel gabaad - waa maxay doorashadayda?

Waxaad la hadli kartaa shaqaalaha caawiya adiga oo sii maraya Women's Aid [Live Chat](#) oo toos ah ee , Women's Aid ama wac Khadka Caawinta Rebshadaha Guriga ee 24-ka saac ee bilaashka ah, kuwaas oo shaqaalahooda caawinta ay kuu soo jeedin karan doorashooyin kale. Haddii aad go'aansato inaad gelin magan-gelyo, Gargaarka Haweenka Women's Aid waxay kula xiriihin karaan wacyi-gelinta maxalliga ah iyo kooxaha caawinta ee agagaarkaaga, ama waxaad la xiriiri kartaa adeegga rebshadaha qoyska ee degaankaaga . Doorashooyinka kale waxay noqon karaan:

- Helitaanka hoy degdeg ah iyada oo loo marayo maamulka deegaankaaga, sida hostel ama sariir iyo quraac guriga u dhow.
- Weydiinta asxaabta ama qoyska haddii aad si ku meel gaar ah ula joogtid - inkasta oo tani ay noqon karto mid aan ammaan ahayn haddii dembiilaha uu halkaas kaa heli karo
- Kiraynta gaarka ah waxay noqon kartaa ikhtiyaar. Caawinaad dheeri ah iyo macluumaad ku saabsan doorashooyinka guud ee guriyeynta waxaad la xiriiri kartaa [Shelter](#).
- Haddii aad ku jirto guryaha bulshada, waxaad u tagi kartaa sarkaalka guriyeynta oo aad codsan kartaa wareejinta maamulka.

Haddii aad rabto inaad joogto gurigaaga, waxaa laga yaabaa inaad rabto inaad tixgeliso amar lagaga ilaalinayo xad-gudbahaaga. Waxaad ka heli kartaa wax badan oo ku saabsan amarrada hadhow dukumeentigan.

Caawinaad sharci

Waxa ku jira boggan waxa loogu talagalay macluumaad guud oo keliya. Fadlan la-talin sharci ka hel xirfad-yaqaan aqoon u leh.

Haddii aad ka baqayso lamaanahaaga hadda ama kii hore, waxaad xaq u leedahay in lagu ilaaliyo. Haddii uu qof kugu xad-gudbayo, waxaad codsan kartaa amar maxkamadeed oo ka joojin karta dembiilaha inuu ku dhibaataayn ama dhaawaco. Adeegyada sharciga ayaa sidoo kale kaa caawin kara ilaalinta carruurta iyagoo ku siinaya hoy degdeg ah ama hoy ku meel gaar ah oo badbaadadaada ah. Waxaad ka dalban kartaa Maxkamadaha Qoyska amar qeexaya halka ay carruurta ku noolaan karaan oo nidaaminaya xidhiidhka waalidka kale.

Xadgudubka guriga waxaa lagula tacaalaa labadaba sharciga dembiyada iyo sharciga madaniga ah. Labada nidaam waa kala duwan yihiin waxaana maamula maxkamado gaar ah.

- **Sharciga madaniga** ah waxaa inta badan loogu talagalay ilaalin ama magdhow. Qofka ka badbaaday rebshadaha qoyska wuxuu samayn karaa codsi amar ah (amar maxkamadeed) mid ka mid ah Maxkamaddaha Dacwadaha Qoyska ama Maxkamadda Degmada. Tani badanaa waxay soo martaa looyar. Dacwadaha kale ee qoyska, sida xiriirka ilmaha ama furriinka, ayaa sidoo kale ka dhaca maxkamadda gobolka.
- **Sharciga dembiilaha** waxa ugu horayn looga dan leeyahay in lagu ciqaabo dambiilaha. Booliiska iyo Adeegga Xeer Ilaalinta (CPS) ayaa bilaabay hawsha. Kiisaska dambiyada waxaa lagu dhegeystaa Maxkamadda Magistrates' Court ama Maxkamadda Crown Court iyadoo ku xiran hadba inta ay eedayntu leegtahay.

Haddii aad qabto arrin sharci, waa inaad raadsataa talo sharci oo habboon.

Haddii aad codsanayso manfacyada cayrta, aad ku jirto dakhli yar ama aad leedahay wax yar ama aanad haysan wax kayd ah, waxa laga yaabaa inaad awoodo inaad codsato maalgelin dadweyne si aad u bixiso kharashyadaada sharci. Waxaa laga yaabaa inaad u qalanto inaad hesho talo bilaash ah oo qarsoodi ah La-talinta Sharciga ee Madaniga ah [Civil Legal Advice](#) (CLA) taasoo qayb ka ah caawinta Sharciga haddii aad joogto England ama Wales. Waxaa lagala xiriiri karaa 0345 345 4345 ama fariin qoraal ah 'Legal Aid' 80010 si dib lagugu soo waco.

Maxaa dhacaya haddii aan waco booliiska?

Xaalad degdeg ah, had iyo jeer wac 999.

Doorarka booliisku waa inuu baaro, ee maaha inuu dhexdhexaadiyo, la taliyo ama uu eedda meeleeoyo. Waa inay ku caawiyaan oo kaa taageeraan:

- Ilaalinta qof kasta oo jooga dhaawac ama rebshado kale
- Diyaarinta gargaarka degdegga ah ama gargaarka caafimaadka
- Ogaanshaha waxa dhacay (iyadoo la fahmayo arrimaha khatarta ah ee la xidhiidha xadgudubka guriga)
- Ka caawinta helitaanka hay'adaha kale sida Gargaarka Haweenka (Women's Aid)
- Diyaarinta gaadiidka meel nabdoon

Waxaad codsan kartaa sarkaal boolis ah oo dumar ah. Waa inay ku siiyaan turjubaan haddii aad mid u baahan tahay, oo waa inanad marnaba waydiisan carruurtaada ama xubnaha qoyskaaga inay kuu turjumaan.

Haddii dembiilaha uu baxay ka hor intaanay booliisku iman, waa inay ku dadaalaan sidii loo heli lahaa. Waa inay sidoo kale ururiyaan cadaymo kale sida sawirada dhaawaca, iyagoo hubinaya inaad badbaado qabto. Haddii booliisku xidho dembiilaha, waxay u baahan doonaan inay qoraal kaa qaataan. Waydii iyaga 'lambarka tixraaca dembiga' oo qor, maxaa yeelay waxay ku caawin kartaa markaad la xiriirto wakaaladaha kale.

Haddii heerkaaga socdaalka uu yahay mid aan ammaan ahayn, diiwaanka ka qaybgalka booliisku dhacdo rebshad guri ayaa laga yaabaa inay qayb ka noqoto kiiskaaga si aad u codsato fasaxa joogitaanka UK.

Waa maxay amarrada, sideese ku helayaa mid?

Amarku waa amar maxkamadeed oo u baahan qof inuu sameeyo ama aanu samayn wax, waxaadna codsan kartaa mid kaa caawiya inaad ka badbaado xad-gudbaha. Waxaa jira laba nooc oo amarro ah, Amarka faraxumeyn la'aanta iyo amarka la wareegida:

- **Amarka faraxumeyn la'aanta** waxaa loola jeedaa in laga hortago dembiilaha inuu isticmaalo ama ku hanjabo rebshadaha, cabsi gelinta, kadeedka ama dhibaataaynta si loo xaqiijiyo caafimaadka, badbaadada iyo wanaagga adiga iyo carruurtaada. Jebinta shuruudaha amarka faraxumeyn la'aanta waa dembi.

- **Amarka la wareegida** wuxuu dhigayaa yaa ku noolaan kara guriga qoyska, oo ka xaddidi kara dembiilaha inuu soo galo agagaarka agagaarka. Waa inaad xaq sharci ah u leedahay inaad degto guriga, sida qof wadaaga ah ama kirayste ama mulkiilaha, ama waa inaad noqotaa ama aad guursatay ama aad la nooshahay lamaane ah mulkiilaha ama kiraystaha. Maxkamaddu waxay ku dari kartaa amaro kale haddii ay samaynayso amarka la wareegidda, sida samaynta dembiilaha mas'uul ka ah daryeelka iyo dayactirka, ama bixinta kirada iyo daynta.

Kuwaani waxay hoos yimaadaan Qaybta 4 ee Xeerka Qoyska, Family Law Act 1996.

Si aad u codsatid amar, waa inaad noqotaa 'qof la wadaago', taas oo macnaheedu yahay adiga iyo dembiilaha waxaad xiriir la leedahay ama ku xiran tahay mid ka mid ah siyaabaha soo socda:

- Aad tahay ama aad ahayd mid guursatay ama guursanaysa
- Waxaad tahay ama ku jirtay shuraako madani ah, ama aad ogolaatay inaad mid samaysato
- Waxaad ku nooshahay ama ku noolayd hal guri, sida qayb guri (laakiin ma aha kirayste ahaan, dajin ama shaqaale ahaan)
- Waxaad tahay qaraabo (mid ahaan dhiig, guur, shuraako rayid ah ama wada-noolaanshaha)
- Waxaad wada leedihiin ilmo, ama waxaad isla mas'uuliyadda waalidnimo ka haysaan isku ilmo
- Waxaad ku jirtaa ama ku jirtay xidhiidh shakhsiyeed oo qoto dheer muddo aad u badan (tusaale lix bilood)

Adiga ayaa codsan kara amar laftigaaga, laakiin waxaan kugula talineynaa inaad marka hore hesho talo sharci. Adeegga xadgudubka guriga ee deegaankaaga ayaa laga yaabaa inuu awoodo inuu kugula taliyo looyar. Codsiga amarku waa bilaash, laakiin waxaa jiri doona kharashyo haddii aad leedahay qareen ama qareen kugula taliya. Waxaa laga yaabaa inaad u-qalanto Kaalmada Sharci si ay u daboosho kharashka qareenkaaga, laakiin ma aha haddii aadan haysan wax dhaqaale ah oo dadweyne sababtoo ah sharcigaaga socdaalka.

Waxay qaadan kartaa hal ilaa laba toddobaad in la helo amar. Haddii aad ku jirto khatar degdeg ah, isla maalintaas ayaa maxkamadda laga codsan karaa. Tan waxa loo yaqaan 'ogaysiis la'aan' ama 'codsi hore'. Amarrada inta badan waa wakhti cayiman waana la cusboonaysiin karaa. Amarka lahaanshaha waxa la kordhin karaa kaliya 12 bilood haddii aad xaq sharci ah u leedahay inaad guriga joogtid.

Maxkamaddu, waxay ku caawin doontaa haddii aad hayso diiwaanka dhacdooyinkii hore caddayn ahaan, iyo sidoo kale diiwaannada caafimaadka ama booliiska. Haddii aad awooddo, isku day oo aad sida ugu macquulsan uga saxdo xadgudubka aad la kulantay. Xog badan oo aad bixin karto, ayaa ka sii wanaagsan. Tani waa sababta oo ah waxay u oggolaan doontaa maxkamadda inay bixiso go'aan xog ogaal ah oo ku saabsan amarka.

Waa maxay amarka xakamaynta?

Amarka xannibaadda waa amar maxkamadeed ku meel gaar ah oo lagu joojinayo qof samaynta fal gaar ah, sida u dhawaanshaha ama la xidhiidhida qof gaar ah. Way ka duwan tahay amarka sababtoo ah inta badan waxaa la soo saaraa dhammaadka kiis dembi, laakiin waxaa la bixin karaa haddii qofka lagu helay dembi iyo in kale.

Amarka xakamayntu wuxuu bixin karaa ilaalin la mid ah kan amarka, laakiin waxay hoos yimaadaan sharciga dembiyada oo sidaas darteed waxay noqon karaan kuwo waxtar leh maadaama ay leeyihiin ciqaabo xooggan.

Waa maxay xaaladdayda socdaalka?

Waa muhiim inaad fahanto waxa uu yahay sharciga socdaalkaaga, maadaama tani ay muujin doonto xuquuqda iyo ilaalinta aad xaqa u leedahay gudaha UK. Haddii aad uga baxayso gurigaaga si badbaado leh, hubi inaad nuqul ka qaadato wax kasta oo la xidhiidha xaaladdaada socdaalka. Tan waxaa ka mid ah:

- Ogolaanshahaaga daganaanshaha [biometric residence permit](#) (BRP) haddii aad mid leedahay, ama 'code share'
- Warqad kasta oo ka soo baxda Home Office ama looyaro la xiriira socdaalka
- Macluumaad kasta ama waraaqo kasta oo aad la leedahay hay'ada maamulka ama hay'ad dadweyne oo la xidhiidha xaaladdaada socdaalka

Haddii aanay ammaan kuu ahayn inaad dukumentiyadan qaadato markaad baxayso, ka tag. Waxaa jira siyaabo kale oo lagu ogaado xaaladdaada socdaalka, laakiin tani waxay qaadan kartaa wakhti.

Xaaladdaada socdaalka ayaa kuu sheegi doonta inaad heli karto lacag dadweyne iyo in kale. Haddii aadan yeelin, tan waxaa loo yaqaan 'Ma jirto wax loogu talagalay

hantida dadweynaha' (no recourse to public funds), ama NRPF. Tani waxay ka dhigan tahay inaad codsan karin gargaar sida Universal Credit, Child Benefit ama Disability Living Allowance, ama waxyaabo kale oo samafal ah oo ay bixiyaan maamulada deegaanka ama hay'adaha kale ee dadweynaha.

Inta badan magangalyada waxay ku tiirsan yihiin hantida dadweynaha si ay u shaqeeyaan. Haddi aanad u haynin hantida dadweynaha, magan-gelyo ayaa laga yaabaa inay ka filato inaad heshiis maalgelineed yeelato.

Helitaanka la-talinta socdaalka oo sax ah oo cusub waa mid aad muhiim u ah waxayna hubin doontaa inaad ogtahay taageerada aad xaqa u leedahay gudaha UK. Dadka kaliya ee bixin kara talada socdaalka sharciga ah waa:

- Lataliyaha socdaalka oo ka diiwaan gashan OISC (Xafiiska Adeegga Socdaalka)
- Looyar ama qareen diiwaangashan

Waxaad ka heli kartaa lataliyaha socdaalka ee OISC ee kuugu dhow adiga oo booqanaya the [Adviser Finder](#) ee shabakada OISC. Xusuusnow, waa sharci-darro in qof kasta oo aan ahayn garyaqaan, qareen, ama OISC-registered inuu ku siiyo talada socdaalka. Tani waa si loo hubiyo in talo kasta oo socdaalka lagu siiyo ay tahay mid sax ah, sharci ah oo nidaamsan.

U guurista dibadda iyo Axdiga Hague (Hague Convention)

Waxaa laga yaabaa inaad dibadda ula soo guurtay lamaanahaaga xadgudubka geystay iyo carruurta, oo aad hadda rajaynayso inaad ku laabato UK ama waxaad ula soo guurtay lamaanahaaga iyo carruurtaada UK oo aad ku fikirayso inaad ku laabato dalkaagi. Tani waa qayb kakan sharciga waxaan si adag kuugu boorinaynaa inaad raadsato la-talin sharci haddii ay suurto gal tahay.

Haddii aad u guuri karto dibadda waxay ku xirnaan doontaa meesha uu ilmahaagu 'caado ahaan u deggan yahay'. Haddi lamaanahaagu rabo in ubadkaagu ku ekaado halka ay degan yihiin oo uu leeyahay masuuliyad waalid, waxa laga yaabaa inaad u baahato inaad maxkamada ka codsato ogolaansho si aad ugu ogolaato ilmaha inuu ka baxo dalka. Haddii lamaanahaagu uu ku siiyo fasax aad kula soo laabato UK/wadankaagi adiga iyo ilmahaaga, Waxaan kugula talin lahayn inaad tan si rasmi ah qoraal ahaan uga hesho qareen.

Haddii aad go'aansato inaad la baxdo ilmahaaga adigoo ogolaansho ka haysan lamaanahaaga, waxaa laga yaabaa in lagaga baahdo inaad ku celiso ilmahaaga

waddankii ay caadi ahaan u deggan yihiin, waxaadna halis u tahay in lagu geeyo maxkamad afduub ilmo. Tan waxa u sabab ah sharciyada hoos yimaada Axdiga Hague Convention; axdi loogu talagalay in lagu sugo soo celinta ilmo kasta oo laga saaray dalka iyada oo aan fasax laga haysan waalidka kale [Child Law Advice](#). La-talinta Sharciga Carruurta waxay haysaa macluumaad dheeraad ah oo faa'iido leh oo ku saabsan afduubka carruurta iyo Axdiga Hague Convention.

Haddii ay dhacdo inaad awoodi waydo inaad la baxdo ilmahaaga oo aad ku dhegan tahay UK ama waddan kale, waxaa jira taageero aad heli karto. [Global Arrk](#) waa hay'ad samafal oo caawisa waalidiinta dibadda u guuray oo aan la soo laaban karin carruurtooda. Waxay hayaan xog, taageero waxaana laga yaabaa inay ogaadaan Qareennada Caalamiga ah oo ay ku talin karaan.

Sharciga Clare (Clare's Law)

Sharciga Clare, oo sidoo kale loo yaqaan Qorshaha Shaacinta Rebshadaha Guriga (DVDS), wuxuu u oggolaanayaa haweenka ka welwelsan dhaqanka xadgudubka inay ka codsadaan macluumaadka ku saabsan lammaanahooda booliiska. Saaxiibka dhow ama xubin qoyska ka mid ah ayaa sidoo kale codsan kara haddii ay aaminsan yihiin in qof uu halis ugu jiro xadgudub.

Waxaad samayn kartaa codsi hoos yimaada Sharciga Clare [finding and contacting your local police service](#), adiga oo helaya oo la xidhiidha adeegga booliiska degaankaaga, wac lambarka aan degdegga ahayn ee 101, ama adigoo booqanaya saldhigga booliiska degaankaaga.

Marka codsiga la sameeyo, booliisku waxa ay samayn doonaan baadhitaano kala duwan oo ay la socdaan hay'adaha kale ee la shaqeeya, sida adeegga asluubta, adeegga xabsiga ama adeegga bulshada. Haddii uu jiro diiwaanka dembiyada rebshadaha ama xadgudubka, ama haddii booliisku ay dareemaan inay jirto khatar xadgudub ama rebshad, waxay tixgelin doonaan inay kula wadaagaan macluumaadkan. Xukunnadii hore ee qofka waxaa loola dhaqmaa si qarsoodi ah, macluumaadkana waxaa la shaacin doonaa oo kaliya haddii ay tahay mid sharci ah oo saami ah, waxaana jirta baahi adag oo loo qabo in la shaaciyo si looga hortago dembi kale.

Haddii hubinta anayn muujin in baahi weyn loo qabo in la sameeyo baahinta si looga hortago dambiyo kale, booliisku wuxuu kuu sheegi doonaa taas. Tani waxay noqon kartaa sababtoo ah lamaanahaaga ama lammaanahaaga suurtagalka ah ma laha

diiwaanka dembiyada xadgudubka ama ma jirto wax macluumaad ah oo la hayo oo muujinaya inay khatar kugu yihiin waxyeelo. **Haddii ay taasi dhacdo, macnaheedu maaha inanay muujinayn dabeecad welwel leh iyo waxa aad la kulanto maaha xadgudub guri.**

Lacagta iyo dhaqaalaha

Waxaan ognahay in lacagtu ay inta badan qayb ka tahay xadgudubka. Haddii dakhligaagu ka yimid mushahar, manfacyada gobolka ama masruufka ilmaha, waxaad u baahan doontaa inaad ogaato waxa soo socda, waxa baxayo iyo sida loo maareeyo tan. Nidaamka dheefaha iyo taageerada lacagtu waxay noqon kartaa mid aad u adag, shakhsi ah oo si joogto ah isbeddela, markaa macluumaadka boggan waxaa loogu talagalay hagitaan guud oo keliya. Si aad u hubiso inaad hesho xuquuqahaaga buuxa, waa inaad u tagtaa Xafiiska Talobixinta Muwaadiniinta deegaankaaga [Citizens Advice Bureau](#) ama hay'ad kale oo latalin maaliyadeed.

Ilaalinta ammaanka bangigaaga

Marka aad ka tagto cilaqaadk oo aad joogto meel nabdoon, waa wakhti fiican oo aad ka fikirto xaaladaada dhaqaale. Tani waxay u ekaan kartaa mid adag, laakiin waxaa jira dhawr waxyaalood oo aad samayn karto si aad u hubiso inaad si badbaado leh u heli karto lacagtaada.

Ma leedahay xisaab bangi oo wadajir ah oo aad la leedahay xadgudbaha?

Waxay kuu noqon kartaa badbaado badan inaad iska ilaaliso isticmaalka akoonnada bangiga wadajirka ah ama kaararka deynta ilaa aad ka heli karto talo maaliyadeed bangigaaga. Tani waa sababta oo ah qofka aad la wadaagto koontada wuxuu la socon karaa dhaqdhaqaaqa kaadhka ama ka saarida mishiinnada kaararka, taas oo noqon karta khatar. Haddii aad haysato lacag-bixinno joogto ah oo ku socda akoonnada, sida mushaharkaaga, gunnada cashuurta ama gargaarka carruurta, waxaad u baahan doontaa inaad u beddelato kuwan si loogu bixiyo akoonkaaga.

Ma leedahay akoon bangi oo adiga kuu gaar ah?

Haddii aad ku leedahay akoon bangi magacaaga oo keliya, waxaa muhiim ah in aad tahay qofka kaliya ee heli kara marka aad baxdo. Haddii aad isticmaasho bangiga internetka, hubi inaad bedesho ereyada sirta ah si aan qof kale u helin akoonnadaada. Waa inaad sidoo kale hubisaa in bayaanada bangigaaga lagugu soo

hagaajiyo. Waxaad doorbidi kartaa warqad la'aan, si aan qoraallada waraaqaha ah lagu soo dirin, oo aad hesho iimayl beddelkeeda.

Ma u baahan tahay xisaab bangi oo adiga kuu gaar ah?

Haddii aad leedahay akoonti wadaag ah oo keliya dembiilahaaga ama aanad lahayn akoon bangi oo adiga kuu gaar ah, tani waxay ahaan lahayd wakhti fiican inaad mid samaysato. Waxa aad taas samayn kartaa adiga oo galaya laanta bangiga, ama bangiyada qaar ayaa kuu oggolaanaya in aad internetka ku samayso. Waxaad u baahan tahay inaad haysato aqoonsi, sida baasaboor ama liisan baabuur. Waxaa laga yaabaa inay kuugu badbaado badan tahay inaad isticmaasho bangi cusub si aad uga fogaato jahawareer kasta oo ku yimaada akoonkii hore ee wadajirka ahaa.

Taageerada dhaqaale ee carruurtaada

Haddii aad carruur leedahay, waxay u badan tahay inaad u baahan doonto inaad ka fikirto qabanqaabada daryeelka ilmaha iyo kharashka tan. Waxaad taageero dhaqaale ku heli kartaa nidaamka daryeelka ilmaha ee dawladda [government's child maintenance](#). Waa adeeg bilaash ah oo ka caawiya waalidiinta kala maqan inay go'aan ka gaadhaan habaynta masruufka ubadkooda oo ay xaqiijiyaan in lagu siiyo wax kasta oo aad xaqa u leedahay. Waxa kale oo laga yaabaa inaad awoodo inaad hesho xoogaa caawimo ah oo ku saabsan kharashyada daryeelka ilmaha haddii aad isticmaasho ilmo-xannaaneeye, xannaano ama nidaam kale oo daryeel ilmo oo uu maamulo bixiye la oggolaaday, oo aad ku dalbanayso "working tax credit". Barta internetka ee canshuur celinta dowladda ayaa taas kaa caawin karta [government's tax credits website](#).

Xaaladaada socdaalka waxa laga yaabaa inay saamayso taageerada aad heli karto. Waa inaad tan kala hadashaa lataliye socdaal oo aqoon leh, lataliye gargaar ama looyar.

Saamaynta xadgudubka ee shaqadaada

Haddii aad ku kalsoon tahay inaad sidaas sameyso, waxay ahaan kartaa fikrad wanaagsan inaad u sheegto cidda aad u shaqayso waxa dhacaya oo aad kala hadasho isbeddelada nololshaada ku socda. Tani waxay ka dhigan tahay in haddii dembiilahaagu isku dayo inuu kugula soo xiriirshaqada, loo-shaqeeyahaagu wuu

ku taageeri karaa. Waxa kale oo laga yaabaa inay leeyihiin siyaasad ku xadgudubka guriga, taas oo kuu ogolaan karta wakhti fasax ah ama caawin dheeraad ah.

Marka aad ka tagto xadgudubka oo aad nabdoon tahay, waxaa muhiim ah in aad la xiriirto [HM Revenue and Customs](#) oo aad u sheegto xaaladahaaga isbedelay maadaama laga yaabo inaad u qalanto gunnooyinka canshuurta ama credits.

Haddii aad ka fekereyso inaad ku laabato shaqada, waa fikrad wanaagsan inaad tixgeliso nooca shaqada iyo inta saacadood ee aad jeclaan lahayd inaad qabato, gaar ahaan haddii aad carruur leedahay.

Helitaanka dheefaha caawimada

Waxaa laga yaabaa inaad xaq u yeelato noocyo kala duwan oo kaalmooyin ah, xitaa haddii aad shaqo leedahay. Qaar ka mid ah noocyada dheefaha kala duwan waa:

- **Dheefaha wax ku biirinta:** Kuwaani waxay ku saleysan yihiin tabarucaadkii National insurance ee hore oo ayna ku jiraan dheefaha aan ku jirin qiimeyn tafatiran ee dakhligaaga ama hantidaada, tusaale ahaan marka aadan awoodin inaad shaqeyso sababtoo ah naafo.
- **Dheefaha aan wax ku biirin:** Kuwaas waxaa loogu talagalay dadka buuxiyey shuruudaha qaarkood oo ku noolaa UK in muddo ah. Waxaa ka mid ah gunnada carruurta iyo Gunnada Nololsha Naafada.
- **Dheefaha la tijaabiyay: (Means-tested benefits)** Kuwani waxay ku salaysan yihiin dakhligaaga iyo kaydkaaga, tusaale ahaan Taageerada dakhliga.

Haddi aanad lahayn 'hantida dadwaynaha' xaaladaada socdaalka awgeed, uma badna inaad u qalanto wax dheefo ah, oo ay ku jiraan Universal Credit iyo guryeynta.

Si aad u hesho macluumaad buuxa oo ku saabsan dhammaan dheefaha gobolka, eeg [Department for Work and Pensions website](#).

[Turn2us](#) waa samafal qaran oo siisa caawimo wax ku ool ah dadka la halgamaya dhaqaalaha. Xisaabiyaha dheefaha ayaa kaa caawin kara inaad xisaabiso waxa aad xaq u leedahay oo ay ku jiraan deeqaha iyo adeegyada caawinta.

Caawimada deynta

Dumar badan oo la kulmay xadgudub dhaqaale ayaa looga tagay deyn, laakiin waxaa jira tillaabooyin lagu caawinayo in laga khafiifiyo. Sharci ahaan, haddii dayn, amaah ama heshiis amaahood uu ku jiro magacaaga, adiga ayaa ka mas'uul ah bixinta, iyada oo aan loo eegin cidda lacagta isticmaashay. Haddii ay ku qoran tahay magacyo wadajir ah, waxaa laga yaabaa inaad weli leedahay mas'uuliyadda. Shirkadaha deynta ama deynta qaarkood ayaa laga yaabaa inay ku taageeraan haddii aad la xiriirto oo aad u sharaxdo xaaladdaada. Qaar baa laga yaabaa inay leeyihiin kooxo xad-gudub ku takhasusay. Waxaa laga yaabaa inay kaa caawiyaan inaad bixiso lacagta markaad awoodid.

Helitaanka la-talinta deynta ee xirfadle runtii waa muhiim sababtoo ah deymaha kala duwan waxaa loola dhaqmaa siyaabo kala duwan, waxayna noqon kartaa jahawareer. Qaar ka mid ah ururada ku caawin kara waa:

- **Khadka deynta qaranka** waxa uu leeyahay siyaabo kala duwan oo aad ku heli karto talada deynta. Waxaa jira khadka caawinta (0808 808 4000), [webchat](#), [fact sheet library](#) iyo [advice tool](#). The [sample letter library](#) waxa uu leeyahay qaab-qoraal ah oo aad u diri karto shirkadaha deynta iyo deyn-bixiyeyaasha.
- **Xafiiska Talobixinta Muwaadiniinta** The **Citizens Advice Bureau** waxay bixisaa talo bixinta deynta iyo lacagta, qaarna waxay heli karaan turjubaano.
- **Khadka Taageerada Maaliyadeed**, oo ay maamusho Badbaadinta Dhaqaalaha iyo Xadgudubka Dhaqaalaha iyo La-talinta Lacagta Plus, ayaa laga yaabaa inay awoodaan inay kugula taliyaan arrimaha la xiriira deynta. Lambarkoodu waa 0808 196 8845 waxayna heli karaan turjumaan.

Khadka Taageerada Maaliyadeed, oo ay maamusho Surviving Economic Abuse iyo Money Advice Plus, ayaa laga yaabaa inay awoodaan inay kaala taliyaan arrimaha la xiriira deynta. Lambarkoodu waa 0808 196 8845 waxayna heli karaan turjumaan.

Way fiicantahay inaad la xidhiidhin wax xayeysiis ah oo talo bixinta deynta ah, sababtoo ah waxay inta badan ku dallaci doonaan ama waxay qaadanayaan boqolkiiba dib u bixinta, taas oo kugu kici karta kharash badan.

Ilaalinta naftaada iyo carruurtaada

Ilaalinta naftaada

Ka tagista lammaane aflagaadeeyay waxay noqon kartaa waayo-aragnimo dheer, daal iyo walaac badan. Markaad nabdoon tahay oo aad leedahay mustaqbal ammaan ah oo kaa horreeya, dumar badan ayaa si la fahmi karo filayaa inay dareemaan wax cajiib ah. Waa wax iska caadi ah in la dareemo dareen diidmo ah iyo in hawsha murugadu bilaabato marka aad waqti badan u hayso meel bannaan iyo milicsi. Safarka ka soo kabashada shucuurtu waa bilow waxayna u baahan doontaa dulqaad, taageero iyo is-daryeel. Waxaa jira waxyaabo badan oo aad ku kaalmeyn karto naftaada maalmaha adag.

Hoos waxaa ku yaal liis siyaalo wax ku ool ah oo aad naftaada u ilaalin karto marka aad dhex socoto safarkan adag:

- Waqti iyo meel u qaado naftaada maalin kasta
- Abaal marin ama daaw sii naftaada
- Samee wax aad jeceshahay oo aad ku fiican tahay
- Samee jimicsi joogto ah
- Baro xirfad cusub
- Isku day waxqabadyo hal abuur leh
- Ku celceli jimicsiga nasashada
- Isku day inaad si fiican wax u cunto oo aad hurdo kugu filan hesho
- La xidhiidh adeegga xadgudubka guriga ee degaankaaga, waxa laga yaabaa inay galaangal u yeeshaan
- koox caawin ama la-talin khaas ah

Waxaa laga yaabaa inaad ku caawiso inaad doorato dhowr fikradood oo aad dareenta inay dabiici yihiin oo ku celceli samayntooda si ay qayb uga noqdaan caadadaada.

Caawinta carruurtaada xilliga xadgudubka iyo ka dib

Haddii aad carruur leedahay, waxa ay u badan tahay in aad isku dayday in aad difaacdo intii suurtoagal ah. Si kastaba ha ahaatee, Waxaa laga yaabaa in carruurtaada ay goob joog ka ahaayeen xadgudubka mid ama dhowr siyaabood oo soo socda

- Waxa laga yaabaa inay isku qol ku jiraan oo ay dhexda shil galaan, mararka qaarkoodna waxay isku dayaan inay joojiyaan rebshadaha
- Waxaa laga yaabaa inay qol kale ku jiraan laakiin weli waxay awoodaan inay maqlaan xadgudubka ama ay arkaan dhaawacyo jireed ka dib dhacdo gacan ka hadal ah
- Waxaa laga yaabaa in lagu qasbo inay ka qayb qaataan xadgudubka dhibbanaha.

Dareenkooda ku aaddan xadgudubka goobjooga way kala duwanaan kartaa iyadoo ku xiran arrimo kala duwan, sida da'da, jinsiyadda, naafanimada, jinsiga, dhaqanka, heerka korriinka iyo shakhsiyadooda. Inta badan carruurta waxaa saameyn doona marka ay goobjoog ka yihiin doodaha, dabeecadaha murugada leh ama weerarrada, xitaa haddii aysan muujin.

Waxa laga yaabaa in aad ka garan karto dabeecadaha qaarkood ay carruurtaadu muujinayaan liiska hoose:

- Hurdo adag, riyooyin qarow, qoynta sariirta
- Calaamadaha jireed ee la xiriira walbahaarka iyo welwelka, sida calool xanuun,
- Xanaaqa iyo xanaaqa oo kordha
- iyadoo u dhaqma sidii da' ka yar
- Dhibaatooyinka dugsiga, xaadiritaanka oo hooseeya, natiijooyinka imtixaanada oo liita
- Dareenka is-qiiimaynta oo hoos u dhaca oo saameeyay kalsoonida
- Ka soocitaanka asxaabta
- sticmaalka khamriga ama maandooriyaha, is-waxyelaynta, ama khalkhal cunto.

Haddi ilmahaagu uu ku xadgubo, waa inaad dareemin danbi ah inaad qaado talaabooyin aad ku ilaalinayso naftaada iyo qoyskaaga. Xusuusnow in ilmaha sida daran u gardaran ama aflagaadeeyay ay saameyn xun ku yeelan karaan carruurta kale ee qoyska oo aad ugu baahan khabiir inuu naftiisa caawiyo.

Waxaad go'aansan kartaa inaad la xiriirto adeegga bulshada. Haddii ilmahaagu ka weyn yahay 16, waxaad xaq u leedahay inaad ka saarto gurigaaga waana masuuliyada adeegga bulshada inay fuliyaan qiimaynta baahiyaha sida uu dhigayo Xeerka Carruurta 1989 (Children Act 1989).

Sida carruurta loogala hadlo xadgudubka

Waxaa laga yaabaa inaad iska ilaaliso inaad carruurtaada kala hadasho xadgudubka, laakiin cilmi-baaristu waxay muujinaysaa in la hadalka carruurta ay ka caawin karto inay dareemaan welwel, jahawareer iyo xanaaq. Hoos waxaa ku qoran qaar ka mid ah talooyin kaa caawin doona markaad kala hadlayso carruurtaada wixii aad la kulantay.

- **La hadal carruurtaada - oo runtii dhegayso iyaga.** Carruurta badankoodu waxay qadarin doonaan fursad ay ku qirtaan in xadgudubku dhacay iyo inay kaala hadlaan sida ay dareemayaan. Waxaa laga yaabaa inay u sahlanaato inay sawiraan dareenkooda halkii ay erayo ku magacaabi lahaayeen.
- **Isku day inaad si daacad ah xaaladda uga sheegto** si da'da ku habboon. Ka digtoonow inaad ka nixin carruurtaada, laakiin u xaqiiji in waxa dhacay aanay iyagu khalad lahayn oo aanay iyagu masuul ka ahayn dhaqanka dadka waaweyn.
- **U sharax in xadgudubku khalad yahay oo aanu xalin mashaakilaadka.** Waxay ka caawin doontaa carruurtaada inay sameystaan xiriir wanaagsan mustaqbalka haddii aad hadda u qaabayso xuduudaha.
- **Wada hadalku ha sii socdo.** Ku dhiiri geli carruurtaada inay ka hadlaan dareenkooda iyo rabitaankooda mustaqbalka iyagoo isticmaalaya sawir, hadal iyo qoraal. Macallinka ilmahaaga ama adeegaha bulshada ayaa laga yaabaa inay kaa caawiyaan inaad ka fikirto qaar ka mid ah hawlaha ku habboon.
- **Wax ha ku degdegin.** Mararka qaarkood carruurta waxay u baahan yihiin inay sugaan ilaa ay ka dareemaan ammaan oo aanay joogin xalladda rebshadaha ka hor inta aanay bilaabin inay ka hadlaan dareenkooda.
- **Bar sida loola helo gargaar degdeg ah.** Tus sida loo garaaco 999 laakiin iska hubi inay ka warqabaan inaysan mas'uul ka ahayn inay ku difaacaan haddii lagu soo weeraro.
- **Ammaan iyaga.** Caawi kor u qaadida hankooda adiga oo si joogta ah u siinaya ammaan, feejignaan iyo kalgacal badan.
- **Caawinaad weydiiso.** Tus carruurtaada in caawinaad weyddiisato ay tahay wax wanaagsan. Ku daydo tan adiga oo isa soo gaadhsiya inay u arkaan in aanay ceeb ahayn in caawimo la raadiyo.
 - Haddi carruurtaada, ama carruurta aad taqaan, ay kuu sheegaan in lagu xadgudbay, jawaabtaada degdega ah aad bay muhiim u tahay.
 - Si taxadar leh u dhegeyso oo u oggolow ilmahaagu inuu kuu sheego waxa dhacay waqtigooda

- U xaqiiji ilmahaaga in aanay eedayn wixii dhacay (ama dhacaya)
- U sheeg ilmahaaga inay aad ugu dhiiran yihiin inay kuu sheegaan
- U muuji ilmahaaga inaad ka welwelsan tahay iyaga
- Isku day inaad is dejiso oo ha u ogolaan ilmahaagu inuu arko naxdintaada

Yaraynta khatarta mustaqbalka

Haddi ubadkaagu uu halis ugu jiro xadgudubyo kale, waxaad u baahan doontaa inaad qaado tillaabooyin aad uga ilaalinayso waxyeelo kale. Waxaad talo ka heli kartaa hay'adaha ku taxan dukumeentigan. Waxa kale oo aad la xidhiidhi kartaa Women's Aid ee adeega wada sheekaysiga tooska [Live Chat](#) ah si aad ula hadasho shaqaalaha caawinta khaaska ah oo bilaash.

Barashada hore u socoshadka

Ka tagista cilaqaadka xun waxay noqon kartaa hab dheer, daal iyo walaac badan.

Waxaad heshay xorriyad laakiin waxaa laga yaabaa inaad sidoo kale dareento khasaare. Kalsoonidaada waa la khiyaameeyay, waxaa laga yaabaa inaad lumisay kalsoonidaada oo aad u hurtay gurigaaga ama alaabtaada. Habka murugadu waxay qaadan kartaa wakhti, waxaana jiri doona maalmo aad dareemayso inaad hore u socoto, iyo kuwo kale oo aad dareento inaad dib u socoto.

Waxaa laga yaabaa inaad marka hore dareento kalinimo, xitaa waxaa jiri kara waqtiyo lamaanaha xadgudubka geystay uu ula muuqdo mid aan ka roonayn qofna haba yaraatee. Lamaanihii hore ayaa laga yaabaa inuu kaa soocay asxaabta iyo qoyska, laakiin waligeed aad daah uma aha inaad isku daydo oo aad dib ula xidhiidho. Kalsoonidaada way kori doontaa, waxaadna yeelan doontaa saaxiibo cusub.

Markaad xoogaa degto, waxaa laga yaabaa inaad dareento rabitaan ah inaad beddesho qaab nololeedkaaga oo dhan. Isku day in aad isdejiso oo ku dhaqaaqdo xawaarahaaga, iskuna day inaad ka welwelin waxay dadka kale filan karaan.

Caawinta Joogtada ah

La noolaanshaha qof hoos kuu dhiga, ku dhaleeceeya, ku maamula oo kugu xad-gudbay ama gacan ka hadal waxay u badan tahay inay saamaysay kalsoonidaada. Waxaa laga yaabaa in ay kugu adkaato in aad go'aamo samayso sababtoo ah xad-gudbuhu kuma ogolayn in aad naftaada wax doorato.

Maaraynta lacagta waxa laga yaabaa inay kugu adkaato haddii dembiilaha uu xukumoo dhammaan dhaqaalaha qoyska. Dumar badan ayaa lagu khasbaa in ay ku maareeyaan dakhli aad u yar, marka ay ugu dambeyntii ka tagaan cilaaqadka, waxaa laga yaabaa in ay ka tagaan hanti badan oo shakhsi ah.

Waxaad hore u qaaday boodbood geesinimo leh oo aad u weyn oo aad kaga tagtay xad-gudbahaaga. Naftaada ku sii ammaan taas, oo ka fikir dhammaan waxyaabaha kale ee aad noloshada ku guulaysatay. Ku haynta liiskan maskaxdaada waxay noqon kartaa mid faa'iido leh markaad dareemayso hoos u dhac, oo aad rabto in lagu xasuusiyo inta aad soo gaadhay.

Haddii aad u baahan tahay taageero dheeraad ah markaad ka baxdo xidhiidhka, adeegyo badan oo xadgudubka guriga ah ayaa bixiya khadadka caawinta, sheekeysiga onlaynka ah, drop-in service, peer-support groups, counselling, follow-up services, latalinta, adeegyada dabagalka iyo barnaamijyada kale ee caawimada ah. Adeegyada qaarkood waxay awoodi doonaan inay ku siiyaan turjubaan. Waxaad ka heli kartaa faahfaahinta xiriirka ee adeegga xadgudubka guriga ee degaankaaga adiga oo raadiya Hagaha Gargaarka Haweenka [Women's Aid Directory](#).

Waxaa laga yaabaa inay faa'iido leedahay inaad kala hadasho waayo-aragnimadaada dumarka kale ee sidoo kale la lahaa xiriirka xadgudubka. The Women's Aid [Survivor's Forum](#) waa meel ammaan ah, oo qarsoodi ah oo haweenku ku wadaagaan khibradahooda ama ay su'aalo ku weydiiyaan haweenka kale ee la kulmay xadgudub.

Sidee Women's Aid ii caawin kartaa?

Waxaan ognahay in qof kale aad kala hadasho nololshaada gaarka ah ay noqon karto mid adag oo ka fikirida mustaqbalkaaga ay noqon karto mid xad dhaaf ah, laakin in aad nala soo xiriirto waxay noqon kartaa talaabada ugu horeysa iyo tan ugu muhiimsan.

Hagaha Women's Aid Directory

Waxaad ka heli kartaa magangalyada xadgudubka guriga ama adeegyada taageerada adoo booqanaya [Women's Aid Directory](#). Buuggu waxa uu ka kooban yahay macluumaad cusub oo ku saabsan adeegyada caawinta xadgudubka guriga ee UK oo dhan kuwaas oo caawin kara haweenka iyo gabdhaha la kulma xadgudubka guriga, xadgudubka galmada, guurka qasabka ah iyo daba-galka ama dhibaataaynta. Waxa kale oo aad ka heli kartaa macluumaadka ku saabsan faahfaahinta adeegga, luqadaha ay ku hadlaan shaqaaluhu iyo Helitaanka baahiyaha.

Live Chat

Waxaad la hadli kartaa shaqaalaha taageerada Women's Aid addoo isticmaalaya adeegyadeena wada sheekaysiga tooska ah [Live Chat](#). Wadahadalka Tooska ah waa shabakad webchat halkaas oo aad ku qori karto waxa aad la kulanto ama rabto talo ku saabsan, shaqaalahayaga caawinta ayaa ku dhegaysan doona oo ku siin doona meel aad ku sahamiso fursadahaaga. Adeeggu wuxuu u jiraa inuu ku taageero oo ku caawiyo, waxaan kuu raadin karnaa meel magangal ah haddii loo baahdo. Markaad la soo xidhiidho caawimo, waxaanu balan qaadaynaa inaanu:

- Inaanaan weligaa ku xukumin adiga ama waxaad tidhaahdo
- Had iyo jeer shaqaale caawimo oo dumar ah oo si buuxda u tababaran
- Ku siiso meel aad ku sahamiso fursadahaaga
- Ku caawiyo si aad u samayso doorashooyin badbaado leh adiga iyo carruurtaada
- Wax kasta oo aad noo sheegto sir ku hayno

Xusuusnow, Gargaarka Dumarku Women's Aid maaha adeeg degdeg ah. Haddii aad u malaynayso inaad khatar ku jirto, isla markiiba wac booliiska 999.

Madasha badbaadayaasha

Madasha [Survivors' Forum](#) Badbaadiyeyaasha waa meel ammaan ah, oo aan la aqoonsanayn oo loogu talagalay haweenka ay saameysay xadgudubka guriga si ay ula wadaagaan khibradahooda oo ay isu taageeraan.

Madashu waa Ingiriis, laakiin waxaad isticmaali kartaa Google Translate si aad u dhejiso oo aad u akhrido farriimaha kale. Hubi inaad akhrido tilmaamaha Madasha ka hor inta aanad dhejin, sababtoo ah kuwani waxay kaa caawin doonaan inaad hubiso inaad ammaan tahay oo aan la aqoonsan karin.

Ma jirto naag jeedsatay

Mashruuca No Woman Turned Away (NWTa) wuxuu bixiyaa caawimo u go'an iyo u doodista taleefoonka haweenka la kulma xadgudubka guriga ee la kulma caqabadaha gelitaanka meel magan-gelyo ama hoy ammaan ah.

Waxaad ka heli kartaa wax badan oo ku saabsan mashruuca waxaana lagu gudbin karaa shaqaalaha taageerada takhasuska leh adiga oo nagala soo xiriiraya wada sheekaysiga tooska ah [Live Chat](#).

Had iyo jeer iska hubi inaad ku sugan tahay deegaan nabdoon marka aad la xidhiidho taageerada, oo ka tirtir wixii taariikh internet ah qalabkaaga.

Ururo kale oo ku caawin kara

Xaalad degdeg ah mar walba wac 999.

Helitaanka adeegga caawinta xadgudubka guriga ee deegaanka

Waxaad ka heli kartaa magangalyada xadgudubka guriga ama adeegyada caawinta adoo booqanaya [Women's Aid Directory](#). Waxa jira dhawr adeeg oo ku takhasusay xadgudubka guriga kuwaas oo caawimo siiya bulshooyin gaar ah oo deegaankooda ah, sida:

- [Al-Hasaniya Moroccan Women's Rights Centre](#), oo caawisa haweenka Moroccan iyo Carabiga ku hadla ee Kensington iyo Chelsea iyo guud ahaan xaafadaha kale ee London.
- [Amadudu](#) ee Liverpool iyo Merseyside waxay siisaa adeegyo takhasus u leh dumarka madow iyo kuwa laga tirada badan yahay
- [Claudia Jones Organisation](#) wuxuu taageeraa haweenka iyo qoysaska African Caribbean heritage in Hackney ee Hackney iyo xaafadaha ku hareeraysan ee London

Waxaad wax badan ka heli kartaa adoo ka raadiya agagaarkaaga [Women's Aid Directory](#).

Ururada qaranka

Hoos waxaa ku yaal qaar ka mid ah ururada qaranka ee waxtarka leh kuwaas oo kaa caawin kara kana taageeri kara arrimo badan oo kala duwan oo la xiriira xadgudubka guriga, guurka khasabka ah iyo xadgudubka sharafta ku salaysan. Qaarkood waxay leeyihiin shaqaale ku hadla luqado badan, qaarna waxay heli karaan turjubaano. Fadlan ogow inaad u baahan doonto inaad u sheegto hawladeenka taleefanka luqadda aad ku hadasho si ay u habeeyaan turjubaanka.

[Aanchal Women's Aid](#): Ururkani wuxuu bixiyaa adeegyo taageero oo kala duwan oo loogu talagalay haweenka iyo carruurta la kulma xadgudubka guriga. Waxay awoodaan inay bixiyaan taageerada socdaalka, latalinta iyo adeegyada u doodista,

iyo sidoo kale helitaanka adeegyada carruurta iyo dhalinyarada. Khadkooda caawinta [helpline](#) waxaa lagu heli karaa dhowr luqadood, oo ay ku jiraan Ingiriis, Hindi, Punjabi, Urdu, Gujarati, Tamil iyo Bengali, nambarkuna waa 0800 0124 924.

[Anah Project:](#) Mashruuca Anah waxa uu hoy magangalyo siiya dumarka madowga ah iyo kuwa laga tirada badan yahay ee ka kala yimid UK. Waxaad ka heli kartaa macluumaad, sawiro iyo muuqaalo magangalya shabakadooda [website](#). Waxay leeyihiin shaqaale ku hadla luqado badan oo ku hadla Urdu, Punjabi, Hindi, Mirpuri iyo Saraiki, sidoo kale waxay leeyihiin madbakh xalaal ah iyo kuwo aan xalaal ahayn oo u gaar ah dadka deggan. Si bilaash ah uga wac 0300 102 1625, ama iimayl u dir help@anahproject.org.

[Asha Projects:](#) Mashaariicda Asha waxay caawiyaan dumarka South Asian women ee la kulma xadgudubka guriga ama galmo gudaha UK. Waxay bixiyaan magangalyo ku meel gaar ah oo badbaado leh, iyo sidoo kale bixinta talo iyo macluumaad naag kasta oo South Asian woman ah oo la kulma xadgudub ama ka welwelsan qof ay yaqaaniin.

[Ashiana Network:](#) Ashiana waxay siisaa magan-gelyo, talo, taageero iyo adeegyo la-talin ah oo loogu talagalay haweenka iyo gabdhaha qowmiyadaha laga tirada badan yahay ee madow iyo kuwa laga yaabo inay la kulmeen xadgudub guri, xadgudub galmo, guur qasab ah, xadgudub sharafeed, gudniinka fircooniga ah iyo haweenka aan haysan wax ay ka helaan hantida dadweynaha. Waxay heli karaan turjubaano waxayna haystaan shaqaale luuqado badan ku hadla.

[Coram Children's Legal Centre:](#) Ururkani wuxuu leeyahay Adeegga [Child Law Advice Service](#) Talo-siinta Sharciga ilmaha taasoo bixisa talo sharci oo bilaash ah iyo macluumaadka ku saabsan arrimaha ilmaha iyo qoyska. Waxay leeyihiin khad caawimo ah oo bixisa talo bilaash ah inta u dhaxaysa Isniinta iyo Jimcaha, laga bilaabo 8 da subaxnimo ilaa 6 da galabnimo 0300 330 5480. Waxay bixiyaan adeeg dib u yeedhis [call back service](#) ah oo lacag ah oo leh lataliye sharci, kaas oo qiimihiisu yahay £25. Waxay heli karaan turjubaano ku hadla luqado badan.

[Forced Marriage and 'Honour' Based Abuse Helpline:](#) Guurka Qasabka ah iyo 'Sharaf' Khadka Caawinta Xadgudubka Ku Salaysan oo ay maamulaan iskaashiga Panahghar (partnership with Banagher), Roshni iyo SWAN, khadka caawinta ee 24-saacadood ee luqadaha badan ayaa adiga ama qof aad taqaan oo khatar ugu jira

guurka qasabka ah ama xadgudub sharafeed ku saleysan. Kala xidhiidh 0800 953 9777.

Forced Marriage Unit (FMU): Unugga Guurka Qasabka ah wuxuu hoggaamiyaa siyaasadda guurka khasabka ah ee dawladda, wacyi-gelinta iyo shaqada kiiska. Waxay ka shaqeysaa gudaha UK iyo dibadda (halkaas oo kaalmada lagu bixiyo Ingiriisi iyo laba dhalasho oo dibadda ah). Kani waa khadka caawinta iyo taageerada dawladda haddii aad u malaynayso in lagugu khasbay inaad guursato. Ka wac khadka caawinta 020 7008 0151 Isniinta ilaa Jimcaha, 9 ka subaxnimo ilaa 5 ta galabnimo. Waxaad sidoo kale ku soo diri kartaa emailka fmufco.gov.uk.

Gingerbread: Haddii aad tahay waalid keligiis ah, Gingerbread waxay ka caawin kartaa oo kugula talin kartaa arrimo kala duwan. Waxaad wici kartaa khadkooda caawinta [helpline](tel:08088020925) 0808 802 0925, waxayna heli karaan turjubaano ku hadla luqado badan. Waxa kale oo jira [webchat](#) iyo [peer support forum](#).

Halo Project: Mashruuca Halo wuxuu bixiyaa caawimo khaas ah iyo magangal dhibanayaasha xadgudubka sharafta ku salaysan, guurka khasabka ah iyo gudniinka fircooniga ah. Ka wac khadka taladooda 01642 683045, ama iimayl u dir info@haloproject.org.uk.

Humraaz: Humraaz waxay siisaa hoy iyo talo dumarka la kulma xadgudubka guriga, xadgudubka galmada, guurka khasabka ah iyo xadgudubka sharafta ku salaysan. Shaqaalaha qaarkood waxay ku hadlaan luqado badan, waxayna sidoo kale heli karaan turjubaano. Telefoonkoodu waa 01254 695800, ama ku soo dir iimalka info@humraaz.org.uk.

Iranian and Kurdish Women's Rights Organisation (IKWRO): Ururka Xuquuqda Haweenka ee Iran iyo Kurdish waxay ka shaqeysaa ilaalinta iyo xoojinta haweenka iyo gabdhaha Bariga Dhexe, Waqooyiga Africa iyo Afganistan ah ee ku nool UK kuwaas oo halis ugu jira xadgudubyo sharafeed, gudniinka fircooniga ah iyo guurka khasabka ah. Waxay bixiyaan caawimo iyo talo luqado badan waxayna sidoo kale leeyihiin adeegyo magangalyo. Waxay ku hadlaan Farsi, Kurdish, Arabic, Dari, Pashto, Turki iyo English. Wac 0207 920 6460, oo la heli karo Isniinta ilaa Jimcaha, 9:30 subaxnimo ilaa 5:30 galabnimo, ama iimayl u dir info@ikwro.org.uk. Xaaladaha degdega ah ee saacadaha shaqada ka baxsan, wac 07846 275246.

Imkaan: Imkaan waa dalad qaran oo u heellan wax ka qabashada tacadiyada ka dhanka ah haweenka iyo gabdhaha qowmiyadaha madow iyo kuwa laga tirada badan yahay. Waxay hayaan liis caawimo bixiyayaal takhasus leh [here](#).

Jewish Women's Aid: waxay caawisaa dumarka Yuhuuda ah ee ku nool UK kuwaas oo laga yaabo inay la kulmaan xadgudub guri ama xadgudub galmo. Waxaad kala xiriiri kartaa iyaga [webchat](#), ama wac khadka caawinta bilaashka ah [helpline](#) 0808 801 0500.

Karma Nirvana: Karma Nirvana waxay u shaqaysaa inay caawiso qof kasta oo ay saamayso xadgudubka sharafta ku salaysan ama guurka khasabka ah. Waxay bixin karaan caawimo khaas ah khadka caawinta qaranka [national helpline](#) 0800 5999 247.

Kurdish and Middle Eastern Women's Rights Organisation (KMEWO):

KMEWO waa adeeg la aqoonsan yahay oo siiya [specialist support](#) caawimo khaas ah haweenka Kurdishka, Bariga Dhexe iyo Waqooyiga Africa. Waxaad ka wici kartaa 0207 263 1027 ama 07748 851125 (10 ka subaxnimo – 4 ta galabnimo), ama kala xiriir halkan iyada oo loo marayo shabakadooda. [here](#) Waxay ku bixiyaan adeegyadooda English, Kurdish iyo Arabic.

Latin American Women's Aid (LAWA): LAWA waa urur khaas ah oo ay maamulaan dumarka Latin America, inkastoo ay sidoo kale caawiyaan haweeney kasta oo la kulanta xadgudubka guriga. LAWA waxay sidoo kale siisaa casharo Ingiriisi (English) ah oo bilaash ah dumarka Laatiin Ameerika, Madowga iyo qowmiyadaha laga tirada badan yahay. Waxaad kala xiriiri kartaa 020 7275 0321, ugu dir emailka referrals@lawadv.org.uk, ama isticmaal [online chat kayaga](#). Dhammaan adeegyadooda (ay ku jiraan websites) waxaa lagu heli karaa [English, Spanish and Portuguese](#).

London Black Women's Project: Ururkani waa mashruuc u heellan haweenka qowmiyadaha madow iyo kuwa laga tirada badan yahay. Waxay magangalyo [refuges](#) ku leeyihiin London oo uu geli karo qof kasta dalka oo dhan. Waxaad kala xidhiidhi kartaa LBWP 020 8472 0528, ama iimayl u dir info@lbwp.co.uk.

Muslim Women's Network (MWN) Helpline: Khadka Caawinta ee Shabakada Haweenka Muslimiinta (MWN): Lanbarka khadka caawinta takhasuska ee qaranka waa 0800 999 5786, waxayna caawin doonaan wicitaanada haweenka muslimiinta ah, iyo sidoo kale haweenka diimaha kale ama aan diimaha lahayn. Waxa kale oo jira adeeg qoraal ah iyo adeega shabakad (chat). Halkan ka hel macluumaad dheeraad ah [here](#).

National Centre for Domestic Violence: Xarunta Qaranka ee Rebshadaha Guriga. NCDV waxay ka caawisaa qof kasta inuu codsado amar 24 saacadood

gudahood marka ugu horeysa ee lala kulmo (xaaladaha badankooda). Wac telefoonka bilaashka ah 0800 970 2070.

National Domestic Abuse Helpline: Khadka Caawinta Xadgudubka Guriga ee Qaranka. Khadkani waa khadka caawinta ee 24-ka saac ee bilaashka ah kaas oo bixiya talo iyo caawin, wuxuuna kaa caawin karaa helida hoy magangalyo haddii loo baahdo. Waxay heli karaan turjubaano. Nambarka telefoonka waa 0808 2000 247.

National LGBT+ Domestic Abuse Helpline run by Galop: Khadka Caawinta LGBT+ Xadgudubka Guriga ee ay maamusho Galop ee Qaranka. Khadka caawinta ee Galop waxaa maamula LGBT+, oo loogu talagalay dadka LGBT+ ee leh ama la kulma xadgudubka guriga. Waxa kale oo loogu talagalay dadka caawinta ka badbaadayasha xadgudubka guriga; qoysaska iyo kuwa la shaqeeya badbaadayaasha. Waa bilaash waxaana lagu heli karaa telefoon, webchat iyo chatbot. Waxay ku siin karaan turjubaan.

Panahghar: Panahghar waa urur caawiya dadka Madaw, Aasiyaan iyo dadka laga tirada badan yahay ee la kulma xadgudubka guriga ama xadgudubka galmada. Waxay bixiyaan taageero iyo talo luuqado badan, iyo sidoo kale hoy ammaan ah **refuge accommodation.** Waxay kugula talin karaan talooyin badan oo kala duwan, oo ay ku jiraan qorsheynta badbaadada, socdaalka, waalidnimada iyo xarumaho dhaqameed ee deegaanka. Waxay haystaan khad caawinaad 24-saac ah, 0800 055 6519, boggooduna wuxuu ku qoran yahay luqado badan

Rape Crisis: Dhibaataada Kufsiga. Dhibaataada Kufsiga waxay ku takhasustay caawimada dadka la kulma kufsiga, faraxumaynta galmada ama xadgudubka galmada. Waxay haystaan khad caawinaad 24-saac ah **helpline** iyo **webchat**, iyo sidoo kale ilo badan oo faa'iido leh oo ku jira shabakadooda website.

Revenge Porn Helpline: Khadka Caawinta Argoosiga. Haddii aad haysatid sawiro dhow oo lagu wadaagay onlayn ogolaanshahaaga la'aanteed, la xidhiidh khadka caawinta Revenge Porn Helpline maadaama ay ku caawin karaan. Waxaad sidoo kale ku soo diri kartaa iimaylka **help@revengepornhelpline.org.uk.**

Rights of Women: Xuquuqda Haweenka. Ururkani wuxuu bixiyaa talo sharci oo bilaash ah oo ku saabsan rebshadaha qoyska iyo xadgudubka; dhaqaalaha iyo hantida; burburka cilaqaadka - iyo qabanqaabada carruurta. Waxay leeyihiin khadad caawimo oo kala duwan oo aad ka heli karto talo bilaash ah oo ku saabsan mawduucyada sida sharciga qoyska, sharciga dembiyada iyo socdaalka iyo sharciga magangalyada **family law**, **criminal law** iyo **immigration and asylum law**. Qaar ka mid

ah khadadka caawinta ayaa heli kara turjubaano ku hadla luqado badan. U booqo website ka wakhtiyada furitaanka iyo faahfaahinta xiriirka.

Roshni Birmingham: Roshni waxay bixisaa adeegyo caawima ah [supportive services](#) oo luuqado badan ah oo loogu talagalay haweenka qowmiyadaha madow iyo kuwa laga tirada badan yahay ee UK oo dhan, oo ay ku jiraan adeegyada wacyigelinta, hoyga magangalyada degdega ah iyo adeegyada caawinta sabeeya. Telefoonkoodu waa 0800 953 9666. Waxay kaloo maamulaan khadka caawinta ku-xadgudubka guurka khasabka ah iyo sharafta ku salaysan iyagoo kaashanaya Pangahnar iyo SWAP, nambarkuna waa 0800 953 9777.

Royal National Institute of Blind People (RNIB): Machadka Qaranka ee Indhoolayaasha (RNIB) UK waxay ka shaqeysaa caawimada dadka indhoolayaasha ah ee ku nool UK. Haddii aad indho la'dahay ama araggu kaa lumay, waxa laga yaabaa in ay faa'iido leedahay in aad wacdo khadkooda caawinta 0303 123 9999, ama iimayl u dir helpline@rnib.org.uk. Waxay heli karaan turjubaano.

Switchboard LGBT+ Helpline: Switchboard LGBT+ khadka caawinta. Adeeggan waxa uu siinayaa meel aamin ah qof kasta si uu uga hadlo wax kasta, oo ay ku jiraan galmada, aqoonsiga jinsiga, caafimaadka galmada iyo fayoobida shucuureed.

Scope: Scope waa hay'ad samafal oo heer qaran ah oo caawisa una dooda dadka naafada ah iyo qoysaskooda. Khadkooda caawinta [helpline](#) ayaa la heli karaa haddii aad u baahan tahay talo bilaash ah, oo dhexdhexaad ah oo ku saabsan mowduucyo kala duwan, oo ay ku jiraan guriyeyn, gargaarka iyo shaqada. Nambarku waa 0800 800 3333, ama iimayl u dir helpline@scope.org.uk. Waxaad wici kartaa adigoo isticmaalaya turjubaan BSL ama turjubaan luqado badan ku hadla.

Southall Black Sisters: Southall Black Sisters waxay bixiyaan talo iyo macluumaad ku saabsan rebshadaha guriga, dhibaataaynta jinsiyadda, daryeelka iyo socdaalka, ugu horrayn dumarka Asian, African iyo African-Caribbean women ah. Waxay ku siin karaan turjubaan.

Surviving Economic Abuse (SEA): SEA kuwa ka badbaaday xadgudubka dhaqaale. waa urur qaran oo ka shaqeeya caawinta dadka la kulmay xadgudub dhaqaale. Waxay haystaan ilo [resources](#), kala duwan, oo ay ku jiraan Khadka caawinta Maaliyadeed [Financial Support Line](#) (Kaas oo heli kara turjubaano), Golaha Badbaadayaasha [Survivors' Forum](#) iyo Hagaha Xadgudubka Dhaqaalaha [Economic Abuse Guide](#). Waxay leeyihiin tarjumaado sidoo kale.

Victim Support: Taageerada Dhibbanaha waxay bixisaa talo bilaash ah, oo qarsoodi ah ka dib marka dembi la galo. Haddii aad aado maxkamadda, Adeegga caawinta Markhaatigu wuu ku caawin doonaa, oo ay ku jirto inuu ku siiyo macluumaadka ku saabsan maxkamada iyo habka dacwad ooga. Waxay kula fadhiisan karaan qolka sugitaanka iyo marka lagu yeedho inaad bixiso caddayn. Waxaad ka wici kartaa khadka caawimada [Supportline](tel:08081689111) 0808 168 9111, ama waxaad kala xidhiidhi kartaa wada sheekaysi toos ah [live chat](#) (labaduba waxay furanyihiin 24/7). Waxay sidoo kale ku bixiyaan caawimo luqado badan [offer support in many languages](#).

YoungMinds: YoungMinds waa urur samafal oo u dagaallama caafimaadka maskaxda ee carruurta iyo dhallinyarada. Waxa kale oo ay maamulaan khadka caawinta waalidka [Young Mind's Parent helpline](tel:08088025544) 0808 802 5544. Waxa kale oo aad kala xidhiidhi kartaa adigoo isticmaalaya shabakadooda webchat, Typetalk ama Text Direct. Turjubaano ku hadla luqado badan ayaa diyaar ah.

Women's Aid

Gargaarka Haweenka waa hay'ad samafal oo heer qaran ah oo ka shaqeysa joojinta xadgudubyada guriga ee ka dhanka ah haweenka iyo carruurta. Waxaan nahay urur ka kooban in ka badan 170 hay'adood oo bixiya in ka yar 300 oo adeeg nafbadaadin ah haweenka iyo carruurta England oo dhan. In ku dhow 50 sano waxaan u ololeynaynay magaca xubnahayaga iyo badbaadayaasha si aan u qaabeyno siyaasadda iyo ku dhaqanka, iyo inaan kor u qaadno wacyiga xadgudubka guriga.

Adeegyadayada caawimada, oo ay ku jiraan wada sheekaysiga tooska ah, Golaha Badbaadayaasha, Mashruuca naag ka jeedsatay ma jirto, Buug-gacmeedka Jeclow oo Ixtiraamka (mareegahayaga u heellan dhalinyarada xidhiidhkooda ugu horreeya), Tusaha Caawinta Haweenka Women's Aid Directory ee qaranka iyo mashaariicda u doodista , caawi kumanaan haween iyo caruur ah sanad walba.

Women's Aid Federation of England,
PO Box 3245, Bristol, BS2 2EH

info@womensaid.org.uk

www.womensaid.org.uk

© Women's Aid, 2022

Women's Aid Federation ee England: Gargaarka Haweenka waa shirkad dammaanad xaddidan oo ka diiwaan gashan England No: 3171880. Women's Aid waa urur samafal oo ka diiwaan gashan England No.1054154.

Women's Aid waxa ay jeclaan lahayd in ay uga mahadceliso [Absolute Interpreting Ltd](#) taageeradooda soo saarista turjumaadahan.