

# BUUG FURAN

DHIGANE WEHEL AH OO KUSAABSAN FAYOOBIDDA DHIMIRKA

WAXAA ABUURAY OO SOO-BANDHIGAY:

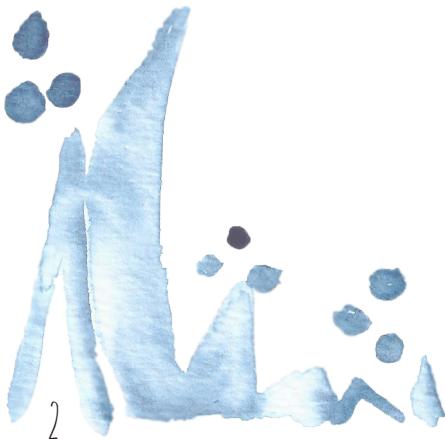


JOORNAALKAAN WAXAA SUURTAGALIYAY:



# HAWLAHA KUJIRA JOORNAALKAAN WAXAY KU SALAYSAN YIHIIN WAAYO-ARAGNIMO LOO SOO JOOGAY.

*Midkoodna waxyaabahaan ma ahan inuu beddalo wax qorshe ah ama hawlaha dhaqtarkaaga, daaweeyaha, ama shaqaale caafimaad oo kale oo qaabilsan caafimaadka dhimirka uu kula abuuray. Hal shey oo aad u caawiya qof kale macnaheedu maahan in uu adna ku anfici doono. Xalalka mudada dheer iyo dabeecadaha ayaa sidoo kale ah qaybo muhiim ah u ah is daryeelidda joornaalkaan laga yaabo in uusan ku siinin. Muuqaal caafimaad leh oo sidii hore ka duwan ayuu qof waliba helayaa! Ma damaanad qaadi karno taa, laakiin waxaanu rajeyneynaa in waxyaabaha kujira joornaalkaan qaarkood ay kugu caawin karaan sidii aad ku ilaalin lahayd oo kusii wadi lahayd sidaa.*



# SIDA LOO ISTICMAALO JOORNAALKAAN

Fikradda Buug Furan: Joornaal Wehel ah oo Kusaabsan Fayoobidda Dhimirka wuxuu u yimid sidii hillaac uu onkod la jiro – oo xawlina ku socda aana la filayn. Bulshada Istuudiyaha Artbeat fannaaniinteedii hore ee isticmaala habdhaqanka halabuurka si ay gacan uga geystaan safarkooda sookabashada caafimaadka dhimirka waxay ku buuxiyeen joornaalkaan shaqada farshaxanka, gabayo, maahmaahyo wax caawinaya iyo soojeedimo ku saabsan hawsha si loo dardargaliyo niyadaada halabuurka leh loona dhaliyo dareenno kusaabsan iskuxirnaanta bulshada. Ogow inaadan kaligaa ku ahayn safarka fayoobidda dhimirka waana hannaan noo socda anagoo dhan.

Sidaa daraadeed, sideed u isticmaaleysaa joornaalkaan? Si kasta oo aad doonto! Wuxuu u aqrin kartaa si isku xigta ama waxaad furi kartaa bogag aan isku xigin waqtii kasta. Waxaad isticmaali kartaa asaga maalin kasta, asbuuc kasta, ama markii aad doonto. Bogagga qaarkood waxaa laga yaabaa inay kugu habboon yihiin adiga marka loo eego dad kale, markaa qaado wixii kaa anfaca oo awood halaguu siiyo inaad waxyabahaas ku soo darto noloshaada maalinlaha ah. Waxaanu kugu dhiirigalinaynaa inaad buug furan u ahaato joornaalkaaga hana ka cabsan inaad soo deyso halabuurkaaga Aadna tijaabiso fikrado cusub. Ma jirto xukmin lagugu samaynaayo halkan waxaana kuu rajeyneynaa wax wanaagsan inaad kala kulanto safarkaaga hawshaan.

Haddii aad dooneyso inaad nala wadaagto wax ka mid ah shaqooyinka aad abuurtay ee uu kugu dhiirigaliyay joornaalkaan onlaynka ah, isticmaal #WellnessWithArtbeat gudaha qoraalladadaada baraha bulshada si aan u aragno.

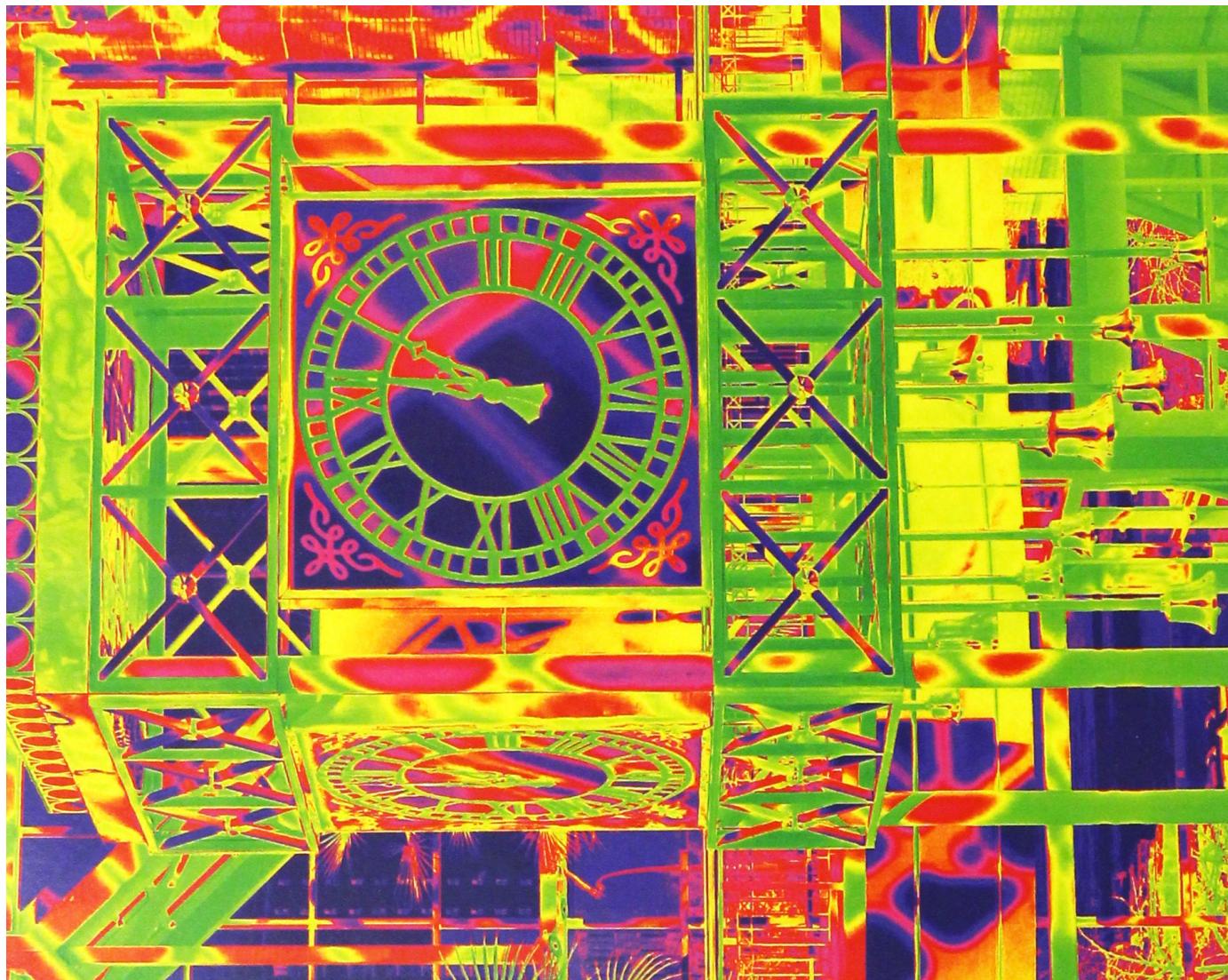
Joornaalkaan waxaa abuuray Istuudiyaha Artbeat oo kaashanayay Muasasadda Isbitaalka Guud ee Victoria gu'gii 2021. Waxaa laga soo turjumay af Ingiriis ayadoo la kaashanayo Xaafadaha Dhexe ee Winnipeg.

OORAH BARAKEYSAN OO CAAWIYA ELAINE:

HAL MAALIN MARKII LA JOOGABA.

HAL TILLAABO MARKIIBA.

WAQTIGA KA FAAIIDYEYSO.



## KA SOO FAKAR:

Ha u noolaan si waafaqsan jadwalka  
dad kale.

Qof waliba waxaa u degsan jadwal  
gaar ah. Wixii laguu qoray, adiga  
ayumbaan lahaan doona ... waqtigii la  
rabay.

Miyaad waligaa ka fakartay biraha  
wareega ee saacadaha kujira sida ay  
u shaqeeyaan?

# BOG KU SAABSAN WAXYAABAHA AAD JECESHAHAY

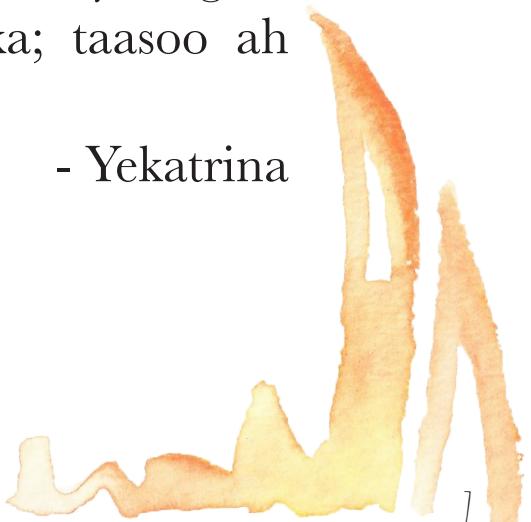
Ku buuxi boggaan oraah iyo masawirrada waxyaabo ku xiiso galiya! Ka fakar waxa aad ka xiisayso iyaga.



# HALABUURKA IYO FAYOOBIDDA: XEELADAHA LA QABSIGA

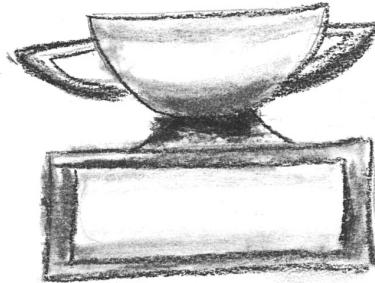
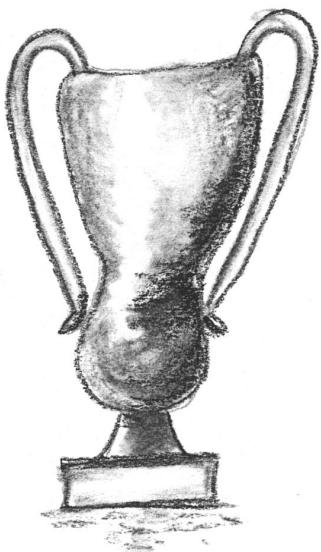
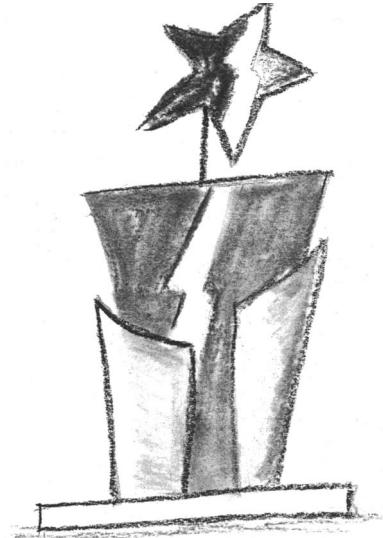
“Hawlaха aan ugu jeclahay ee loogu talagalay inaan nafteyda aan miyir qabid kusii wado waxay ii saamaxaan inaan dareemo inaan guuleystay. Fanku waa waxa ugu wacan, haddii uusanba iga dhigeyn mid idareensiya inaan samayn karin asaga. Sidoo kale, waxaa uu u noqon karaa hibootin waaweyn saaxiibada iyo qoyska. Fanku wuxuu sidoo kale aad u caawiyaa qofka qaab-dhismeedkiisa maalinta ay tahay mid aan toos ahayn, si markaa uu isugu dheellitiro iyada uuna usoo jeedo taasi oo caawisa markii uu la tacacaalayoniyadjab. Wuxaan sidoo kale dareemaa in carruurteydu igu qaddarinayaan waxa aan sameeyo, oo gabadheyda ayaa igula soo biirta hawlaheyga halabuurka; taasoo ah wax aanu wada qaban karno.”

- Yekatrina



# GARAWSO GUULAHAA

Waqti kasta oo aad soo booqato boggaan, abaalmarin koob ah isku abaalmari – waad u qalantaa! Go'aanso waxa aad rabto oo mid ka mid ah sarraxaad ku qor.



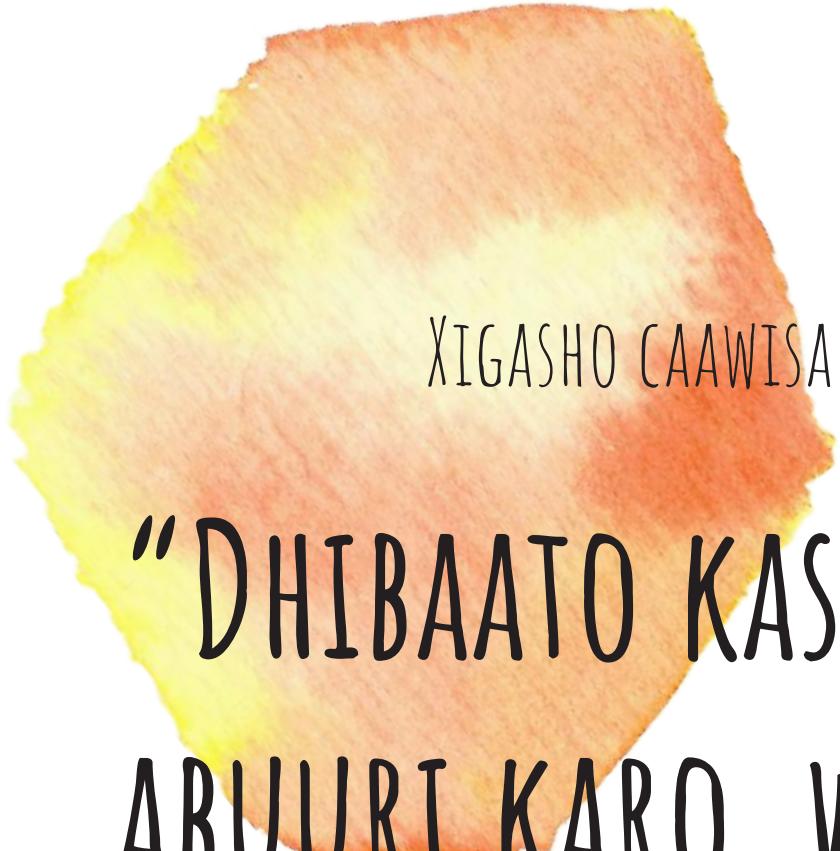
# KU TIJAABI MADAXAAGA, WADNAHAAGA, IYO JIRKAAGA

Beddalkii aad magacaabi lahayd dareen (neerfoosenimo, faraxsanaan, daal) isku day inaad isticmaasho sharraxaad gabay ah. Tusaale, madaxaygu waa haanta shinnida oo shinni ay ka buuxdo, wadnahaygu waa albaab kala bar furan, jirkaygu waa webi aayar u socda ... Tillaabada xigta ahaan, ku muuji jumladahaaga gaagaaban masawirro sharraxaad fudud bixin kara.

HALABUURKA IYO FAYOOBIDDA: XEELADAH A LA QABSIGA

"DHAR-TOLIDDA IYO TOLMADU WAXAY  
IGU CAAWIYEEN SIDII AAN UGA BIXI  
LAHAA WAQTIYADA ADAG. WAXAAN UGU  
DEEQAA WAXYAABO URURRO MAXALI AH  
WAXAYNA TAASI IGU CAAWISAA INAAN  
DAREEMO DAREEN WACAN OO AH INAAN  
CAAWINAAYO DAD KALE ANIGOO ISLA  
MARKAANA SAMAYNAYA WAX CAAWIYA  
CAAFIMAADKEYGA DHIMIRKA."

- CHRISTINE

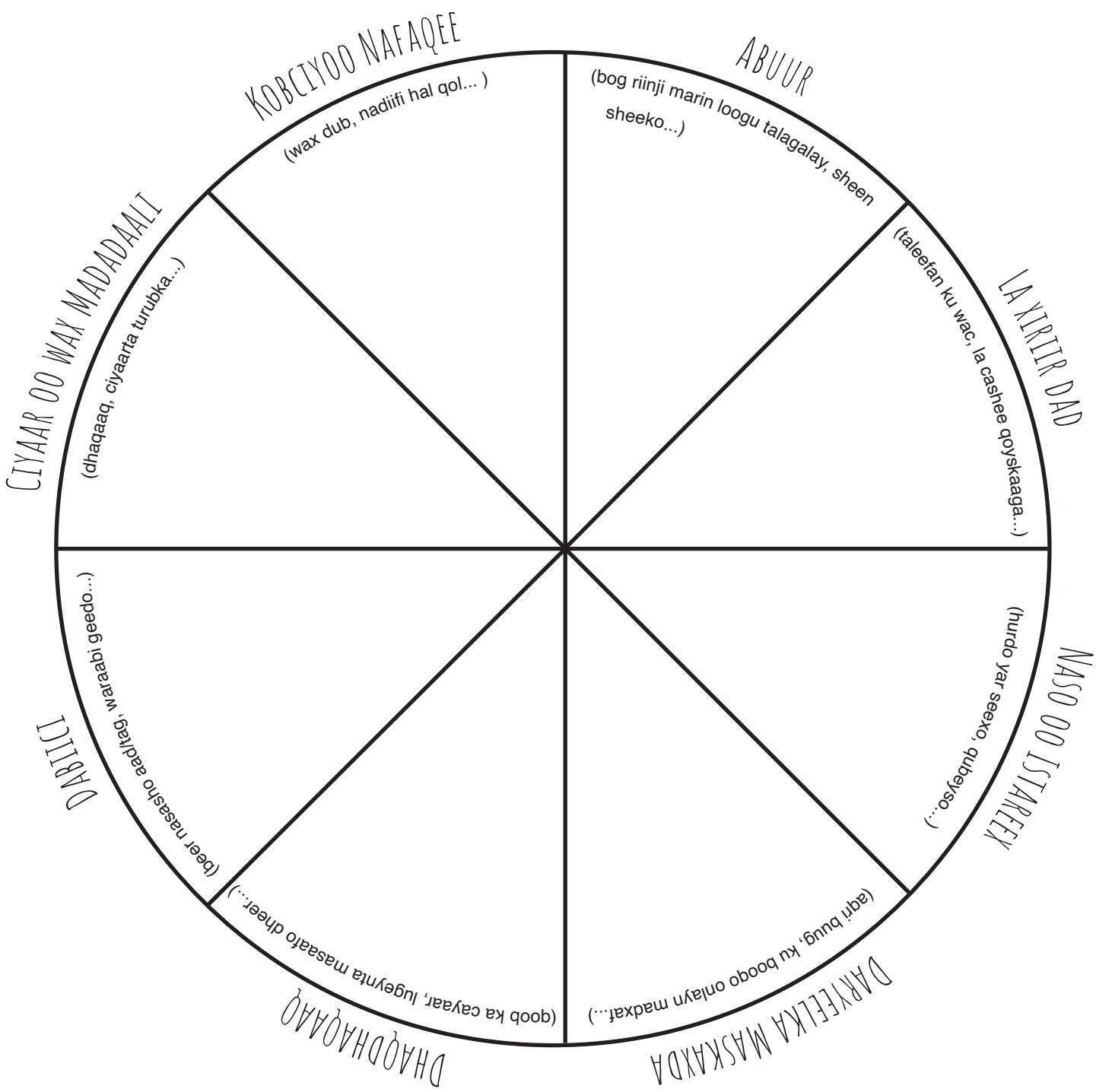


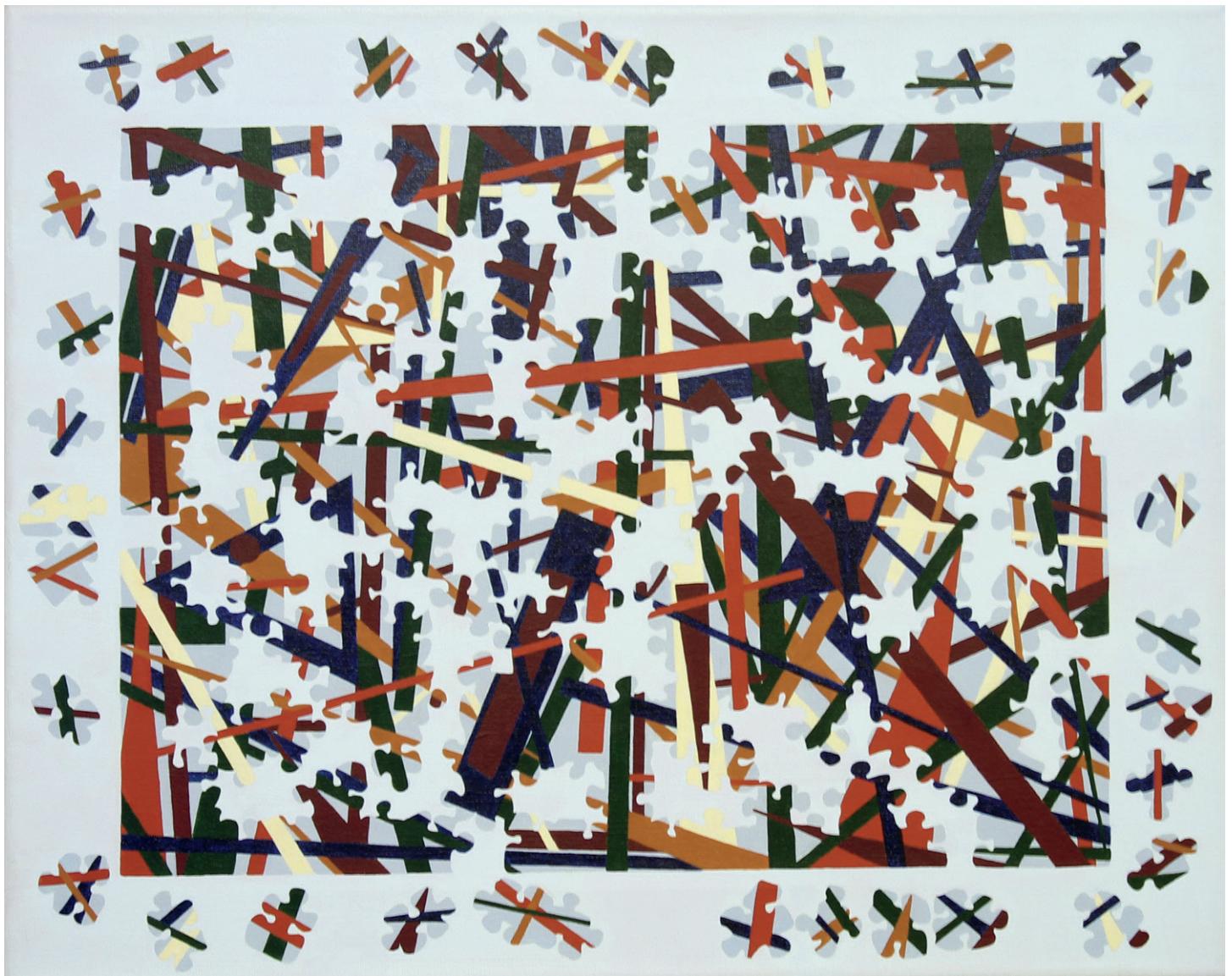
XIGASHO CAAWISA MARCIA:

“DHIBAATO KASTA OO AAN  
ABUURI KARO, WAXAAN KU  
KALSOONAHAY INAAN XAL U  
HELI KARO.”

# GIRAANTA IS DARYEELIDDA

Markii waqtii adag aanu kujirno, mararka qaarkood waxaan halmaanaa waxyaabaha aanu ognahay inay nagu caawiyaan inaan dareeno si sidii hore ka wanaagsan markaa iyada ah. Abuur goobaabin hawlo fayoobi ah oo aad qaban karto markii aad u baahan tahay in noloshaada sare loo qaado!





"That's Life, It Doesn't Always Fit" Rachelle Diddens, acrylic on zinc

## KA SOO FAKAR:

Nolosha waxaa loo dareemi karaa inay tahay xujo qoraal ah oo aad u weyn (qoraalka oraahdii islehba la isku aaddiyo xarfahiisa) maalmaha qaarkood. Waa inaad la tacaamusho oo aad soo qaadato cadad aad galgaliso. Mararka qaarkood, waxaad soo qaadataa cad qaldan umana muuqdo inuu meelna ka galayo nolosha. Malaha waa cad leh qof kale xujadiis kaasi oo kaa sugaya inaad usoo celiso. Malaha xujadaada ayaa leh laakiin wali maadan gaarin markaad qaybtaas ka shaqeeyn lahayd.

Waxaa dhammaanteen naga maqan cadad aan galin lahayn xujadeena taa macnaheeduse ma ahan inaan kala dhimman nahay laakiin macnaheedu waa inaan ka shaqeyneyno taa.

# SI WANAAGSAN U FAKARID!

Ka fakar hal wax oo wanaagsan oo naftaada ku saabsan, sida “Waxaan ahay heesaa weyn” ama “Waxaan ku wanaagsanahay dhagaysiga.” Qor halkaa jumlo ee xaqijinta ah 10 jeer sidii liis oo kale. Wey fududahay fikrado xun xun in laga fikiro. Layligaan wuxuu nagu tababarayaa inaan u fakarno si wanaasan wuxuuna runtii beddali karaa sida aad u fakarto.

# MUUSIGGA MA DAREEMI KARTAA?

Wax ka qor heesaha aad ugu jeceshahay. Sidee ayay ku dareensiyaan? Macnahee ka fahamtaa miraha? Ma xasuusan kartaa waqtigii ugu horreeyay ee aad maqashay hees kasta?



## KA SOO FAKAR:

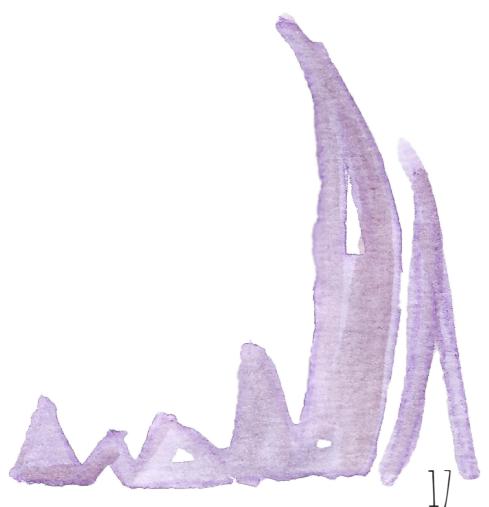
Adi ahaan sawirradee ugu fiican  
markii aad eegto waxaan?

Maxaa kugu soo dhaca markii  
aad eegto?

Waa maxay sababta ay kuula  
tahay in midabku uu dhaliyay  
fikradaha?

# ISKA WARAN, MAGACAYGU WAA:

Haddii aad dooneysay inaad sharraxaad ka siiso qofka aad tahay qof aadan aqoon, sidee ayaad yeeli lahayd? Qoridda taas waxay kugu caawin kartaa inaad garato sida aad naftaada uga fakarto.



HALABUURKA IYO FAYOOBIDDA: XEELADAH A LA QABSIGA

"AQRINTA BUUG SHACTIRO  
AMA DHAGEYSIGA MUUSIG  
LEH MIRO WAX DHIIRIGALIYA  
RUNTII WAXAY IGU  
CAAWIYEEN INAAN ISU KEENO  
FIKRADAHAYGA AANA ISU  
DHEELITIRO DAREENA DEYDA."

- R.N.

# MA DAREEMEYSAA WALAAC?

Mar kasta oo aad soo booqato boggaan, qor ama sawir qoraal ah qor kaasi oo ku saabsan hab aad nafsadaada ugu sheegi karto inaad badbaado dareemeyso markii aad walaacsan tahay. Liiskaan usoo noqo markii aad walaacsan tahay aadna u baahan tahay xasuusin!

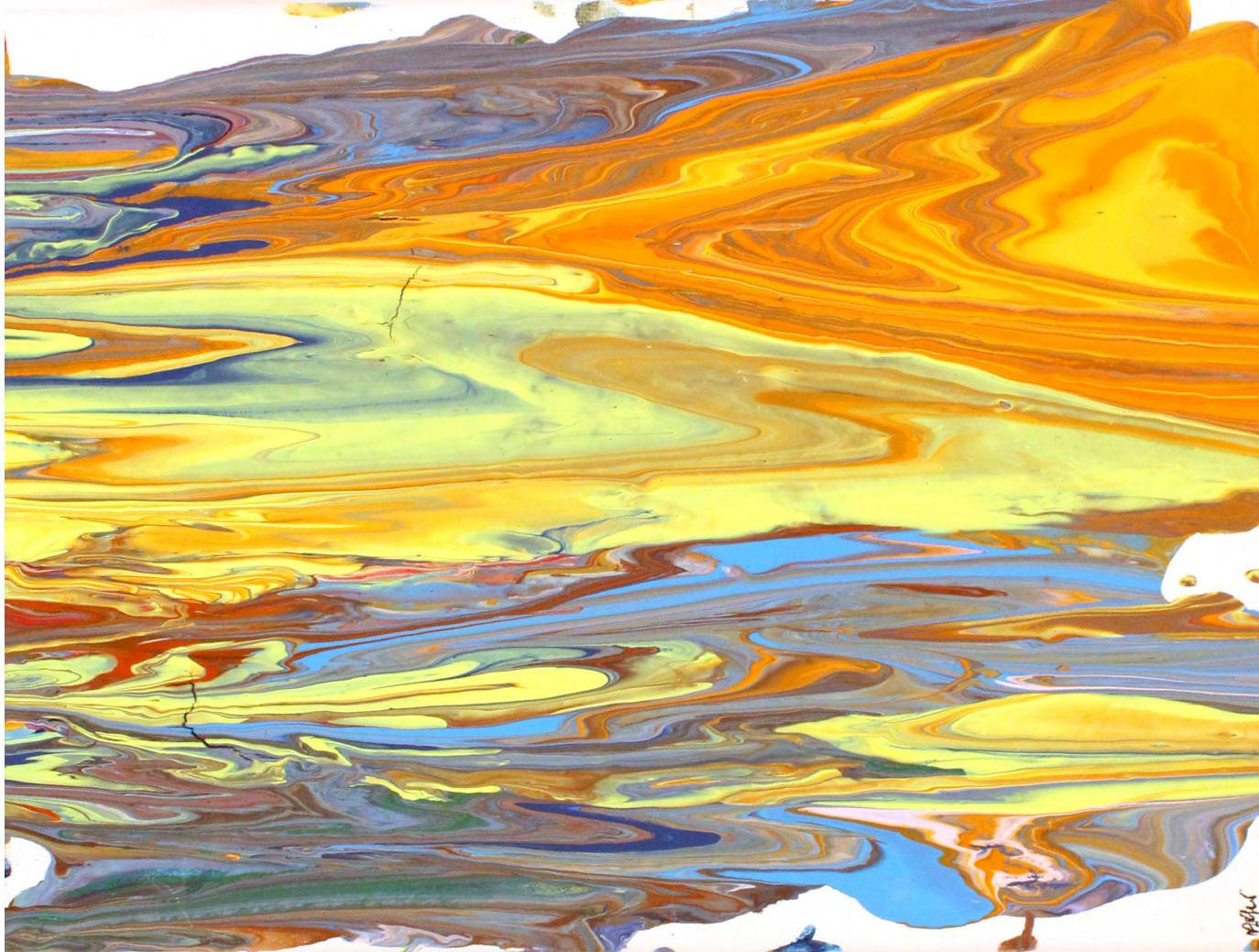
MAR KASTA OO AAD SOO BOOQATO BOGGAAN – KUDAR WAX INTII HORE KA BADAN!



XIGASHO CAAWISA CHRISTINE:

"UBAX KASTA WAA INUU  
DHEX MARO WASAQ SI UU  
U QURXANAADO."





## KA SOO FAKAR:

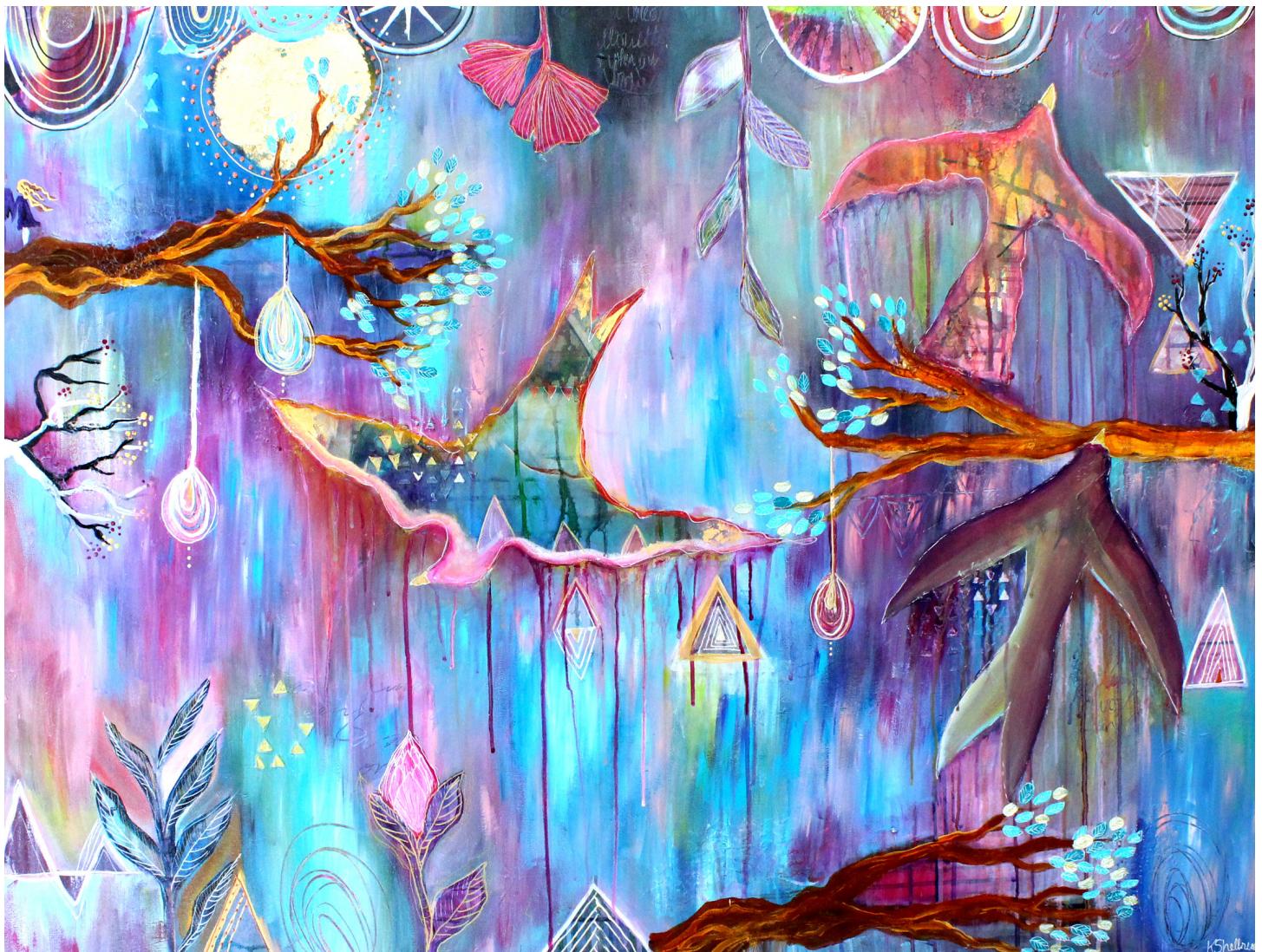
Miyaad ka heshaa nasasho wax riinjiyeyntaa?

Maxaa dareenka nasashadu kuula macno yahay?

Mararka qaarkood markii dareenka nasashadu  
xad dhaaf nagu noqdo, waxaa ku xiga oo soo  
raaca dambi. Ha ogolaan dambi inuu kaa dhaco  
waqtigaas nasashada! Qaabil!

# BOG GUULO AH!

Qor boogaadinta aad heshay. Qor boogaadin dad aad istaqaanaan ay heleen.



"Fly" Kathleen Shellrude, acrylic , mixed media

## KA SOO FAKAR:

Maxaad ku aragtaa marka hore sawirkaan la riinjiyeeyay? Muxuu indhahaaga usoo jiitay?

Maxay kula tahay sida ay tahay in hawada lagu jiro oo sare loo duulo oo aad sidii shimbirtii hoos waxa ah u aragto?

Mararka qaarkood waxay tahay inaan duulno, si aan wax uga fogaano, si aan u aragno sawirka qaybihiisa kala duwan oo dhan iyo si aan u fahamno fikirka dadka kale.

# MAALIN ADAG

Marka xiga ee Aad dhibaatooyin adag la kulanto, maxay yihiin waxyaabaha mustaqbalka Aad jeelaan lahayd inaad xasuusato?



# JIRKA IYO MASKAXDA

Sida aan u aragno jirarkeena way isbeddali kartaa ama isbeddal ayaa ku imaan kara. Kaaga u qor xasuus qor! Haddii aad dooneysyo inaad qorto warqad jacayl, xoogaa cabashooyin ah, ama warqad ku saabsan raalli galin, haddii aad ogaan karto dhibaatooyin ku saabsan xiriirka aad la leedahay jirkaaga – jirkaaga qudhiiisa ma ahan – markaa waxaad ka shaqeeyn kartaa sidii aad u xallin lahayd dhibaatooyinka. Haddii aad u baahantahay boos dheeraad ah oo aad wax ku qorto, ku qor cad weyn oo warqad ah halkaan intaas kadib ku teeb garee warqadaada.

## XIGASHADA AY UGU JECESHAHAY ILDIKO:

“Waxaa jira xasuusin ku saabsan waxa dhabitii ugu muhiimsan nolosha. Fanku wuxuu wax ka beddali karaa shacurteena, wuxuu ku abyoon karaa fikradaheena ama wuxuu un nagu caawin karaa inaan furno oo baahino waxyaabaha aanu qiyaasanayno.”

“ALLA ABUURAH A WEYN EE  
BANIAADAMKOOW, NOO  
DAMMAANAD QAAD SAACAD KALE  
OO AAN UGA SHAQEYNO FANKEENA  
AANA SIDA UGU SAXSAN UGA  
DHIGNO NAFAFYAALKEENA.”

- JIM MORRISON

# XIGASHOOYINKA IYO ORAAH BARAKEYSAN

Joornaalkaan waxaa gudhiisa ah xigashooyin iyo oraah xikmad leh oo caawiya fannaaniinta waqtiyada adag. Uisticmaal boggaan inaad qorto oo ku sharraxdo jumlad gaaban oo ku caawisa.

# CIRKU WAA CAYNKEE?

Ka fakar wax ku saabsan cirka kaa sarreeya iyo siduu u muujiyo shacuurtaada ama shakhsiyadaada. Oraah ama fan ku tilmaan sida uu yahay cirka kaa sarreeya.



"Prairie Storm Clouds" Fraser Hebert, photograph

## KA SOO FAKAR:

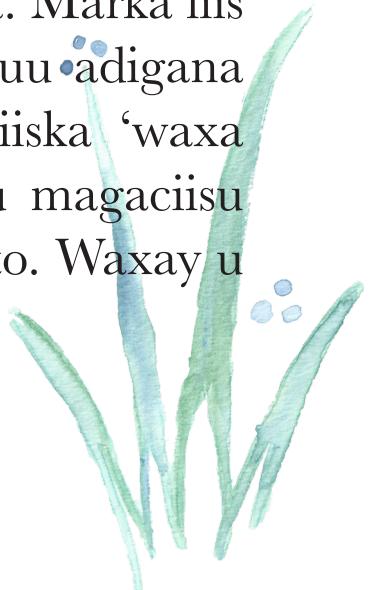
Mararka qaarkood daruuruhu way socdaan oo waxay isku gudbaan oo xijaabaan iftiinka qorraxdeena... ama qorraxda miyaa iftiinkeedu kasoo dhexbaxaa daruuraha? Waxay ku xiran tahay un sidaad u aragto!



# HALABUURKA IYO FAYOOBIDDA: XEELADAH A LA QABSIGA

Miyaad waligaa dareentaa marna faraxa degdeggaa ah ee ‘liiska waxa la samaynayo’? Ka waran dheerarka sare ee farxadda ee ay bixiso in istillaab la mariyo wax ka mid ah liiskaas? Hagaag, waa sidee dareennada guusha markii aad inta aad dhammayso liiskaaga aad wax intii hore ka badan kusii dareyso? Haddii aad tiri ‘aniga ma ahan’adigoo sidaa uga jawaabaya mid ka mid ah ama wax ka badan su’aalahaan, waxaa laga yaabaa inaan xal adiga kuu hayo sababtoo ah ‘aniga ma ahan’ waa jawaabta aan u hayo dhammaan su’aalahaan.

Hadda khalad iima fahmeysid, dadka qaarkii liiska ‘waxa la samaynayo’ waa un tikid dadka qaarkii lagu dhiirigaliyo. Aniga ahaan liiska ‘waxa la samaynayo’ aad ayaa walaac uga buuxaa oo waxaa laga yaabaa inuu igu kiciyo niyad jabka oo uu dib iigu celiyo sariirta. Marka liis caynkee ah ayaa icaawiya oo laga yaabaa inuu adigana ku caawiyo? Liiska ‘waxa la samaynayo’. Liiska ‘waxa la samaynayo’ dhab ahaan waa un waxa uu magaciisu sheego. Qor wax kasta oo aad maalinkii qabato. Waxay u fududahay arrintaasi sida tusaalahaan oo kale:



- WAXAAN KA SOO KACAY SARIIRTA
- WAAN CADAYDAY ILKAHA
- WAAN LABISTAY
- DAWADEYDII AYAAN CUNAY
- SAAXIIBKAY AYAAN KULANAY
- CASHO AYAAN KARSADAY
- WAXAAN DHAQAY SAXAMADA

Maalintii oo dhan waxaad kusii dareysaa liiska waxyaabo aad qabatay, si kasta ha u yaraadeene. Dadka uu haysto niyad jab qoto dheer qaarkii, waxaa laga yaabaa inay wax weyn la tahay oo dhib ah shanleysashada. Waxay noqon kartaa xoogaa qorshe ah oo aad maankaaga ka heshay adigoo ku dul dhabbacan sariirtaada. Ama waa sidee inaad qof ku wacdo taleefan si aad taageero u weydiisato. Aad ayay intii hore wax ka badan wax usii qancinaysaa in la arko liiska oo kordhaya asagoon lahayn xasuusino qoran oo ku saabsan waxyaabaha aadan samayn ee soo raaca liiska waxa la samaynayo. Isku day ‘Liiska waxa la samaynayo’ hal asbuuc. Eeg waxa aad la timaado oo aad ku qorto liiskaaga.

- Fay

# YEKATERINA WAXAY OGAATAY IN XIRIIRKA ONLAYNKA AH UU CAWIMAAD BADAN YAHAY WAQTIYADA ADAG

“Waxaan ku biiray kooxo kujira Facebook ayadoo ay igu adkeyd inaan qof ahaan kaligay xiriir u sameeyo. Kooxaha qaarkood sida SchizArt way ku habboonaayeen wixii aan qabanaayay. Qaar ayaa faana ayagoo dadka u sheegaya guulahooda xiriirna samaynaya ayagoo meel fog jooga... Guud ahaan waxbay arrintaasi caawisaa.”

Yekaterina sidoo kale waa riinjiyeeye weyn oo ku dul qorta farshaxan qurxoon dhagaxda waaweyn kuna dhex qarisa gudaha caasimadda. Waxaa jirta bulsho ballaaran oo arinkaan ka shaqeysa gudaha Winnipeg iyo magaalooyin kale oo badan!

“Intaa kadib, waxaan ku lug yeeshay kooxda Dhagaxda Waaweyn Riinjiyeysa ee Winnipeg ee Facebook. Waxaan un sii waday wixii aan samaynaayay, taasina waxay ku dartay wax badan hawlahaygii fanka iyo farshaxanka; waa qarinta dhagaxyada waaweyn iyo ugaarsiga dhagaxda waaweyn beeraha dalxiiska gudahooda, cilmi baaris in lagu sameeyo qoraallada cusub, noocyoo kastoo safar ah iyo dhaqdhaqaqa jirka ee tooska ah ee dad badan ay ka helaan.”





## KA SOO FAKAR:

Mararka qaarkood waxaan  
dareemi karmaa in jijo kasta  
naloo jiidanaayo taasina ka  
timaado dalabaadka dadka  
kale iyo nolosha qudheeda.  
Maxaad samaysaa markii aad  
dareento in awoodaadii aad  
isticmaalka looga badiyay lila  
ay yaraatay?

Sidee go'aan uga gaartaa  
jihada ay tahay inaad u kacdo?

"Four Directions" Cassandra Wolfe, acrylic

# WAXAAN U MUUJIN KARAA JACAYL DADKA KALE ANIGOO:

Ku buuxi boggaan tusaaleyaal!

MAR KASTA OO AAD SOO BOOQATO BOGGAAN – KUDAR WAX INTII HORE KA BADAN!

XIGASHO KA TIMID ROSE:

"ISKAMA HURGUFI KARTID OO  
FILIQFILIQ KAAGAMA HARO  
XANUUN DHANKA DHIMIRKA  
AH, LAAKIIN ANIGU WAAN  
DEJIN KARAA XAALADAAS.  
KAALAY AANU QOOB KA  
CAYAAR DHEELNEE!"



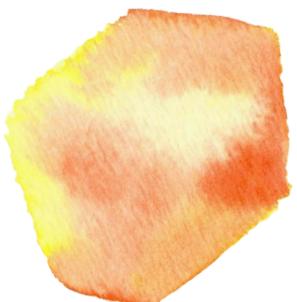
"Bottles: Photography Study" Ray Jaworski, photo collage

## KA SOO FAKAR:

Waxyabuhu waxay u muuqan karaan kuwo kala duwan markii aad u dhowdahay iyo markii aad ka fogtahay. Ogoow wax qolka kugula jira. Faahfaahinta ugu yar ee waxaas ku saabsan eeg. Intaa kadib eeg qaabkiisa oo dhan iyo siduu ula tacaamulo meesha ku hareereysan. Ogoow quruxdiisa ama xiisaha kujira shaygaas caadiga ah.

# WAX AAN BARI KARO DADKA KALE WAA:

Ku buuxi boggaan tusaaleyaal!



MAR KASTA OO AAD SOO BOOQATO BOGGAAN – KUDAR WAX INTII HORE KA BADAN!



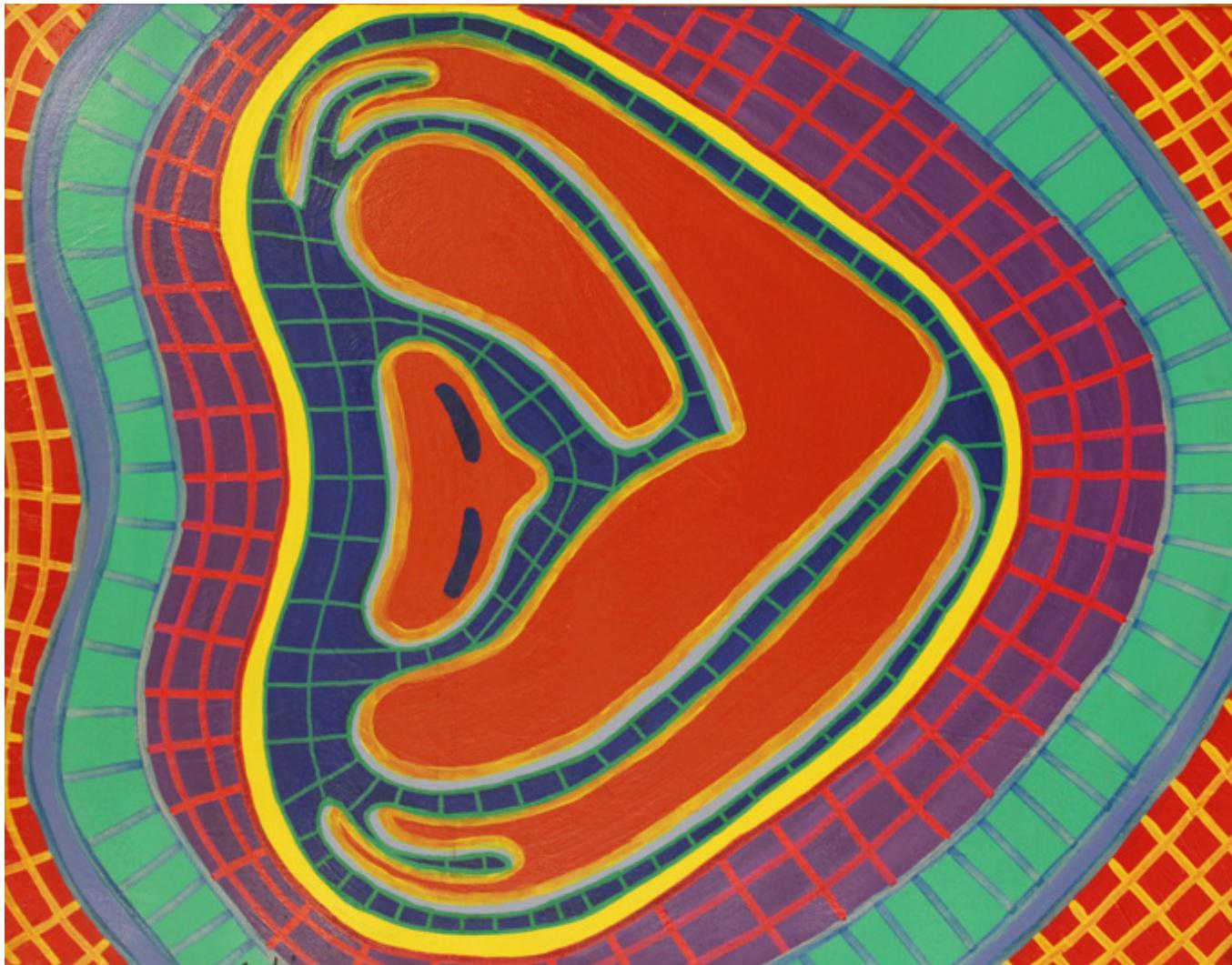
# CHRISTINE WAXAY DADKA LA WADAAGEYSAA

## SHEEKADAAN KU SAABSAN SAFARKA CAAFIMAADKEEDA DHIMIRKA:

Waxaan bartay tolmada dharka markii aan jiray 15 ayadoo hooyaday ay iga caawisay arrinkaas. Waqtigaas, ma aanan aqoon in faaiidooyin caafimaad ay kujiraan arrinkaas, sida inay caawiso caafimaadkaaga dhimirka haddii uu ku hayo walaac iyo niyadjab.

Markii aan jiray 25 isbitaal ayaa la idhigay markii ugu horeysay taasi oo loogu talagalay caafimaadkeyga dhimirka. 2 jeer oo markaas ka dambeysay ayaa isbitaal ley dhigay. Dhartolidda iyo tolmadu waxay igu caawiyeen aniga sidii aan uga bixi lahaa waqtiyadaa isbitaalka ley dhigay ilaa maantana wali way icaawiyaan. 2018 waxaan bilaabay inaan ugu deeqo dhar toidayda iyo wixii aan tolay urur maxali ah. Maadaama aan ahay qof xirfad badan, waxaan go'aansaday inaan abuuro buug bogagiisa sawirrada iwm lagu dhadhajiyo kaasi oo leh waxyaabaha aan ku deeqo. Inanta joogta ururka ayaa wax ku qorta buugaas bil walba. Markii aan niyad jab dareemayo waxaan lasoo baxaa buugtii sannadihii lasoo dhaafay waana eegaa waxayna iga dhigaan qof dareema si sidii hore ka wacan waxayna igu dhiirigaliyaan inaan sii wado inaan abuuro oo ku deeqo.





## KA SOO FAKAR:

Mararka qaarkood waxaan nahay kuwa naftooda dhaleeceeyaa kuwa ugu xun. Waxaan mas'uul ka nahay habdhqaannadeena laakiin waxaa laguu ogol yahay inaad wixii hore wax ka barato oo aad horay uga socoto. Ka fakar wax aad dartood naftaada u ciqaabto. In qofku natiisa jeclaado, aqbalaad, iyo dib u hirgalinta aqoonsigiisa wacan waxay fure u yihiin soo kabsashada caafimaadka dhimirkha.

Cafi naftaada adigoo dadka kalana ka codsanaya inay ku cafiyaan.

“Self Forgiveness” Holly Enns, acrylic

# WARQAD NAFTAADA KUSOCOTA

Warqad naftaada u qor adoo qaba fikirka ah saaxiib sharuud la'aan kuu jecel oo kale inaad isu tahay. Qiyaas in qofkaan uu fahmo nuqsaantaada iyo khaladaadkaaga uuna kuu jecel yahay si aan loo aaba yeelin. Muxuu qofkaasi kugu oran lahaa? Isticmaal boggaan ama ku qor warqad ka sii ballaaran oo halkaan kuteeb garee.

# SAWIR GACMEED KUSAABSAN

## JECLAANTA NAFTAADA

Qor sawir gacmeed adiga ah. Isticmaal sawir gacmeed ama qoraal si aad ugu soo darto waxyaabaha aad jeceshahay qaarkood ee kugu saabsan adiga gudaha iyo hareeraha sawir gacmeedka.

# WAA NOLOSHEYDA!

Abuur caddeynta qorshaha noloshaada. Maxaad dooneysaa inaad ku guuleysato? Maxaad dooneysaa inaad u kuntato? Tani way isbeddali kartaa oo waxbay iska beddali kartaa! Waqtii kasta oo aad timaado boggaan, dib u xaqiji ama wax ka beddal.

MAR KASTA OO AAD SOO BOOQATO BOGGAAN – KUDAR WAX INTII HORE KA BADAN!



"Standing My Ground" Elliana, acrylic

## KA SOO FAKAR:

Ma dareemeysaa inaad tahay qof nolsha fahamsan?

Miyaad si fiican u abuuran tahay oo xididadaada baroosimuhu u aasan yihiin,  
mise waxaad dooneysaa inaad aado meeshii dabayshu u socotaba?

ORAAHDA BARAKEYSAN EE WAQTIYADA ADAGE EE YEKATERINA:

“DADKU WAA  
WANAAGSAN YAHAY.”



# SII AHOOW QOF FAHAMSAN NOLOSHA

Qor waxyaabo ku saabsan dadka, hawla, ama waxyaabaha raaxo ku galiya oo kaa dhiga qof fahmaya nolosha.

MAR KASTA OO AAD SOO BOOQATO BOGGAAN – KUDAR WAX INTII HORE KA BADAN!

# MAXAAN QIIMEYAA ANIGU?

Qor liis ku saabsan qiyamyadaada iyo sababta ay muhiim kuugu yihiin. Kuwaasi waxbaa iska beddali kara!

MAR KASTA OO AAD SOO BOOQATO BOGGAAN – KUDAR WAX INTII HORE KA BADAN!

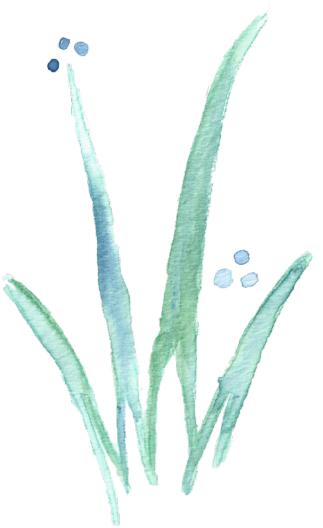
HALABUURKA IYO FAYOOMBIDDA: XEELADAHADHADA LA QABSIGA

"MARKII AAN KUJIRO WAQTI  
ADAG WAXAAN U JIHEYSTAA  
DHANKA DIGTOONAANTA  
IYO WAX RIINJIYEYN IYO WAX  
SAWIRID QAAB HORE AH OO  
AAN RIINJI BADAN LAHAYN!"

- ELAINE

# SHEEKO KASOCOTA R.N.

Mararka qaarkood waxaan halmaanaa waxyaabaha yaryar ee aan u qabano dadka iyo waxyaabaha yaryar ee dadku noo qabto. Waxaan la sheekeysanaayay saaxiibkay maalin hore muddo hal saac ah waxaana un ka sheekeyneynay hiwaayadaha iyo nolosha wuxuuna saaxiibkay soo bixiyay buug shactiro ah oo aan siiyay dhowr sano kahor; gebi ahaanba waa iska ilaaway! Saaxibkay wuxuu ii sheegay inuu WALI ugu aqriyo shactiradaa wiilkiisa yar si joogto ah uuna saaro marfash ag yaalla ciyaarta alwaaxa oo yar oo mataalaad ah ee mid ka mid ah jileyaasha buugga ku jira. Waan yara xishooday sidoo kalese isla markaaba waan farxay. Aniga waxay ila ahayd camal yar oo iksaan ah. Laakiin wuxuu kuyeeshay saamayn muddo dheer saaxiibkey. Waxay ahayd xasuusin ku saabsan inaan waxyaabaha yaryar ciyaar loo qaadan anaguna waa inaan sidoo kale samayno sida ugu badan ee aan u awoodno. Waxaa laga yaabaa inay qof caawiyaan!





"A Tourist Enters" James Adamson, acrylic

## KA SOO FAKAR:

Waligaa dalxiise ma noqotay?

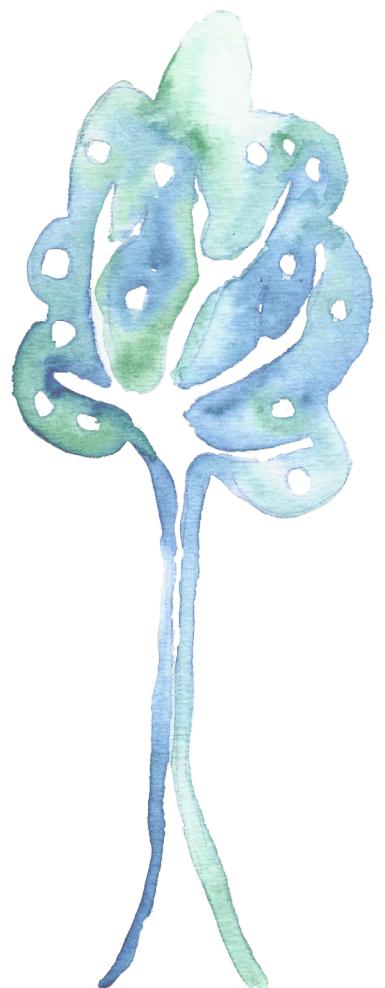
Xageed joogtay?

Maxaad yeeshay?

Sidee ayaad u dareentay inaad joogto meel aadan waligaa tagin?

# SAHAMI ADUUNKA

Xageed jeelaan lahayd inaad u safarto? Ka fakar goob xaqiiq ah ama khiyaali ah... Qor ama sawir sidii aad halkaas ku tagi lahayd, maxaad soo arki lahayd, sideese waqtigaaga u qaadan lahayd.





Mar ayaan aqriyay maqaal ku saabsan Dad Asal ah oo sameeyay “geedo calaamado ah” si ay u hirgaliyaan calaamado dhulka dushooda ah ama si ay u calaamadeeyaan goobo. Si ay arrinkaa ugu guuleystaan, waxay qasbi jireen geedo yaryar (caadiyanna kuwa ka baxayay buur dhanaceeda) inay u baxaan qaabab geyru caadi ah. Waxay soo qalloocin jireen geed yaroo soo baxay mar dhow wayna hayn jireen ilaa sidaa uu ku kobco. Maadaama sida dabiiiciga ah ee lagu yaqaano geedaha ay u baxaan dhanka sare si toos ah, waxaa uu u soo qalloocan jiray hadana dhanka sare asagoo kasoo kala wareegaya xagal dhan 90°. Maqaalkaa ayaa isoo jiitay.

Waxaandoonayaainaankuusheegogeedkeygacalaamadda ii ah. Waxaan la il daranahay khalkhalka ka dambeeya kadeedka naxdinta leh. Maalin maalmaha ka mid ah markii ay xaaladeydu sidaa u liidatay labo cagood waan isdaba dhigi waayay marka waxaan ku qasbanaaday inaan u baxo socod anigoo filaayay in quruxda xilliga jiilaalka ay niyadeyda sare u qaado. Intii aan wadada dhinaceeda soconaayay wadadaasi oo ay hareereheeda ku tixan yihiin geedo dhaadheer oo xooggan, mid ka mid ah ayaa dareenkeyga soo jiitay. Wuxuu ahay mid qallafsan, qalloocan oo fadhiid ah ama korriimo xumi ay hayso.

Anigoo xiiseynaya inaan wax ka ogapro, waxaan la yaabay sababta uu u duwan yahay? Waxaan arkay hal geed oo

ballaaran oo la jaray marka geed cusub ayaa meeshii kasoo baxay oo jiifjiif u baxay kadibna dhanka sare uga leexday xagal dhan 90°. Laamo intii hore ka badan ayaa soo baxay ayagoo u kala baxay jihoojin kala duduwan. Intaa kadib waxaan arkay labo laamood oo balballaaran oo xooxoogan oo la jaray laakin cajiib waxaa ah mid kasta isla meeshii laga jaray waxaa ka soo baxay labo laamood oo cusub misna dushoodu siman tahay mid waliba oo xooggan. Dhanka sare ayay si toos ah ugu baxeen oo waxay noqdeen laamo cusub waxayna dhaleen miro xagaagii hore. Wuxuu ahaa wax qurxoon iyo wax lagu fakaro intii aan sii waday lugeynta.

Waxaan la yaabay adkeysiga, xoogga aan la loodin karin iyo dulqaadka geedkaasi yar iyo dhirta kale iyo waxyaabaha dabiiciga. Waxaan ahay qof kormeera waxyaabaha dabiiciga ah waxaana usoo joogay geedo aad ugu dhaggan oo uga baxaya si hadana aan sugneyn dhinacyada qararka buuraha ayadoo ay dabayluhu lulayaan cadceeduna dubayso. Waxaan arkay noocy o kala duduwan oo dhir ah oo soo baxaya oo kasoo baxaya dildillaacyada ugu yaryar ee dhagaxda waaweyn. Waxaan goob joog u ahaa geedka caarada oo loo maleynaayay inuu ku bas beelay dab guri ka kacay kaasi oo soo saaray caleemo iyo laamo cusub oo kobcay.

Kolkii cagahaygu ay jajabinayeen barafka, labo waxyaabood ayaa maankayga kusoo dhacay: haddii waxyaabaha dabiiciga ahi aad u xooggan yihiin, adkaysi ogyihiin aana la joojin karin, anaga ibni aadamka ahna

waxaanu sidoo kale nahay carruurta Dabiiciga, marka anaguna waanu inaan lahaano tayooyinkaas oo kale. Waxaa laga yaabaa haddii caqabad lagu noqdo safarkayga nolosha ama ay jaraan waxyaabaha adag ee nolosha ama ficillo xaasidnimo oo dad kale ay sameeyeen, waa inaan istaagin, laakiin waa inaan helo jiho cusub, waa inaan lahaado dhiiranaan iyo xoog, mararka qaar waa inaan ugu dhaganaado meel si aan sugnayn, laakiin waa inaan sii wado inaan kobco aana u beddalo waayo aragnimadeyda wax qurxoon oo aad muhiim u ah.

Fikirka labaad ee maanka ku soo dhacay waa: markii aan aragno dad duwan, careysan, murugeysan, qallafsan, waxaa qasabnoqoneysainaanlayaabno anaga qudheenu “Dildillaacyo caynkee ah ayaa lagu googooyay dhabbeyaashooda? Dabaylo nooce ah ayaa lulay? Qarar caynkee ah ayay ka lusheen? Dillaac yaroo caynkee ah oo ku yaal dhagax weyn ayaa ahaa deegaankooda?” Intii si xun aad u xukmin lahayd oo aad weerari lahayd, kafakar dhacdooyinkii iyo xaaladihii qaabeeyay ayaga. La yaab xoogooda, adkeysigooda, iyo xikmadooda.

Geedkaas wadada kuyaal ayaa ah Geedkayga Calaamadda ii ah gaar ahaan markii noloshu u muuqato inay hadba dhan ii tuureyso oo ay caqabad ku noqoneyso horumarkeyga.



"The Truth Should Set you Free" Jacquelyn Stewart, ink

KA SOO FAKAR:

Miyaad wali wax kaydin lahayd?

Miyaa sheegidda runtu ku xoreysay?

# TAALLOOYINKA IWM EE XASUUS AHAAN AY U LEEDAHAY XAAFADDA

Marka xiga ee aad ka soo laabato socod, qor liiska waxyaabaha aad xasuusan tahay oo qaab qdobeysan leh, sida “Jidku wuxuu ahaa mashquul. Cirku aad ayuu buluug u ahaa.” Soo qaado intaad socodkaaga kujirto wax xasuus ahaan ah oo halkaan kuteeb garee, ama masawir sawir gacmeed aad xasuusato.



# KA SOO FAKAR:

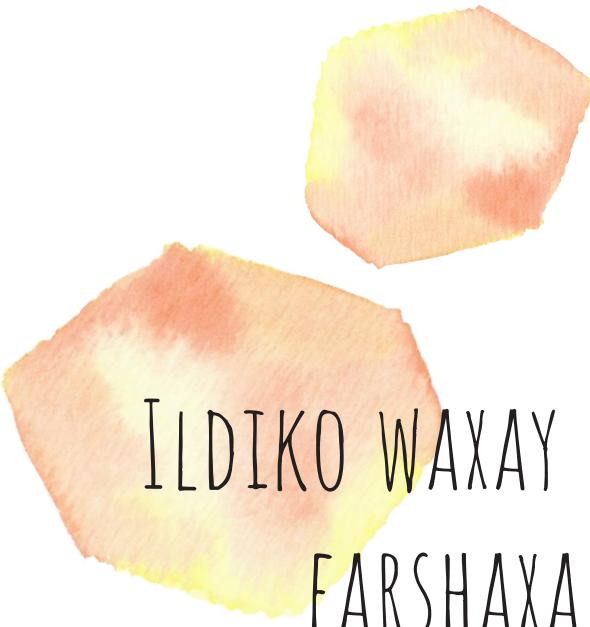
Dareenno caynkee ah ayaa kugu soo  
dhaca markii aad eegto sawirkaan?

Maxay kula tahay sawirkani inuu  
yahay? Sifaha dusha sare ee  
masawirku waa sidee?

Mararka qaarkood waa inaan sii  
qodho in ka qoto dheer intii hore si  
aan u aragno quruxda waxa sagxadda  
hoose ka hooseeya. Haka baqan  
waxa laga yaabo inaad soo ogaato!



“Beneath the Surface” Roxane Nauboris, ebru



## ILDIKO WAXAY RAJO KA HESHAA FANKA IYO FARSHAXANKA WAQTIYADA ADAG

Kulligeen waxaan jeclaan karnaa wax, waxaana jira mawduuc anaga noo muhiim ah. Waxaa jira waxbarasho ku saabsan wax kasta. Waxay u baahan tahay maskax xirfad badan in la qoro waxyaabahaan iyo sabir badan si loo barto waxbarashadaas. Fanka iyo farshaxanku waxay ushaqeeyaan sidii buundo waxayna abuuraan wadahadal intii hore ka nabad badan, ka xiiso badan oo degdeg ah. Waxaan dareemaa in fankeenu uu si la yaab leh u gaari karo dhageysteyaal intii hore ka badan, xataa haddii aanaan ka warqabin.

"INDHEERGARADKU WAX FUDUD AYUU U YIRAAHDAA  
SI ADAG. FANNAAN WAX ADAG AYUU U YIRAAHDAA SI  
FUDUD." – CHARLES BUKOWSKI

# BOGGA SIDA AAN XADDIDNAYN LOO HADLO

Qoridda sida aad dareemeyso waxay noqon kartaa aalad weyn markii aad dareemeyso walaac ama niyadjab. Iska deji dhammaan waxa ku cusleynaya si aad maalintaada shaqadeeda usii wadato adiga oo aan dareemeyn inaad ku dhiiqato dhammaan fikradaha kaa tan badan. Haddii aad u baahan tahay boos dheeraad ah, wax ku qor bog kale oo halkaan ku teeb garee.

# WAA MAXAY AWOODAADA SARE?

Dhammaanteen waxaan leenahay awood sare, ha weynado qofku ama ha yaraado. Maxay dadka kale kaa sugaan? Qor awoodaada oo hoos ku sawir astaantaada geesinimada sare ama adigoo ku labisan dharkaaga geesinimada sare.

# HALABUURKA IYO FAYOOBIDDA: XEELADAHA LA QABSIGA

“Markii noloshu maalintaa igu adag tahay, waxaan isku dayaa inaan ansixiyo oo aqbalo nafteyda, intaa kadibna waxaan isticmaalaa isku darka inaan si wanaagsan iskula hadlo, mahadnaq, duco iyo jimicsi. Marka waxaan xushay oraah barakaysan oo ku habboon sida aan dareemayo (sida “Waan xoogganahay, waxaan ahay haweeney karti leh oo la tacaamuli karta xaalad kasta” ama “Waan jeclahay nafteyda waana ansixiyaa”), sidaas ayaana qoraa. Wuxaan ku qaataa oraahda barakaysan oo qoran jeebkayga waxaana sameeyaa jimicsi joogto ah oo u adag sida aan awoodo ee loogu talagalay heerkayga jirdhisqa, waxaana firiyaa oraahda barakaysan ama waxaan un ka taataabtaa dusha jeebka maalintii oo dhan.”

- Terisa

# CABSIDA KA BAX

Warqad u qor cabsidaada ugu weyn oo u sheeg sida aad dareemeys. Intaa kadib u sheeg cabsidaada ugu weyn inaysan wax intaa dheer u baahnayn inay ku xukunto ayna baxdo oo ay hesho meel kale oo ay ku noolaato. Istimmaal boggaan, ama warqad kaweyn oo halkaan ku teeb garee.



"Late Afternoon - Connaught Beach" Jamie Hogaboam, acrylic

## KA SOO FAKAR:

Maxaad ugu jeceshahay waxyaabaha xeebta ku saabsan?

Miyaad door bidaa markii dadi ka buuxaan kuwaasi oo qorrxada isku dhigaya  
ama un ku mada daalanaya shanqarta hirarka ku dhufanaya jaballada?

# SHEEKO KASOCOTA ELAINE

Inaan dadka la xiriiro si aan cawimaad u weydiisto markii aan u baahanahay waxay igu caawisay inaan ka baxo waqtiyo adag, oo inaan awoodo inaan ka hadlo waxyaabo way icaawisay. Sidoo kale qaadashada kooras ku saabsan digtoonaanta waxay igu caawisay inaan xaaladda markaa taagan ku noolaado aana sii qabo caafimaad. Wuxaan ahay qof aad u farxa mar marna aad u niyad jaba waxaana awoodaa inaan had iyo jeer tago dhaqtarka markii aan ballan leeyahay, daweyn, waana digtoonahay.





XIGASHO TERISA U ARAGTO INUU NIYADDA SARE U QAADAYO:

**"MAANTA UN MA BAQI DOONO.  
GAAR AHAAN, KAMA BAQI  
DOONO INAAN KU NAALLOODO  
WIXII QURXOON IYO INAAN  
AAMINO INTA AAN CAALAMKA  
WAX SIINAYO AYAA CAALAMKUNA  
WAX ISIIN DOONAA."**



- AL-ANON

## KA SOO FAKAR:

Kulligeen waxaa na soo mara maalmo  
maskaxdeenu aad u buuxdo oo aanu  
doonayno inaan waxaas iska hurgufno  
oo ka baxno. Maxaa ku dul dhaca  
shamittada dusheeda markii aad mariso  
oo faaruqiso maskaxdaada?

Fikraddo nooce ah ayaad jeelaan lahayd  
inaad sii wadato?



“Mind” Haeon Grace Kang, acrylic painting

# XIRIIRRADA

Qor dhammaan siyaabaha aad ula xiriiri karto dadka kale.

# MAHADNAQ

Garawsiga sababo ay tahay in dad loo mahadnaqo way adkaan kartaa laakiin waa hab dhaqso ah oo lagu horumariyo caafimaadkaaga dhimirka ayadoo ku siineysa aragti wacan oo nolosha ku saabsan. Mar kastoo aad soo booqato boggaan, liis garee wax aad dad ku mahadiso.

MAR KASTA OO AAD SOO BOOQATO BOGGAAN – KUDAR WAX INTII HORE KA BADAN!



"Renewal" Kathleen Crosby, acrylic

## KA SOO FAKAR:

Miyaad ka aragtaa kobac cusub sawarikaan?

Maxaa dib u cusbooneysiin ay kuula macno tahay adiga?

Goormuu ahaa waqtigii ugu dambeeyay ee aad dareento dib u cusbooneysiin?

# ICAAWIYA, MURUGAA IHAYSA!

Samee liis kakooban waxyaabo kumurjiya adiga. Naftaada run u sheeg. Intaa kadib qor waxyaabaha aad samayn karto ee karaankaaga ah. Marka xiga ee murugo ku qabato, diiradda saar liiskaaga cusub.

WAXA IMURJIYA WAA:

WAXA KARAANKAYGA AH WAA:



# SHEEKO KASOCOTA GRAEME: LA QABSIGA WAQTIYADA ADAG

Waxaan ahay qoraa iyo tafatire maadaama arrintaasi-na u baahan tahay in diiradda la saaro maalin kasta, waxaan badanaa ku shaqeyaa meel aniga mooye cid kale aysan joggin. Mid ka mid ah siyaabaha aan ku qabto arrinkaan waxay ahayd walina tahay inaan aado maqaayado kala duduwan oo aan ka helo inaan dadka kale ee joogo ag joogo un. Waa xas-uusin in inkastoo shaqadeydu ay tahay mid kalinimo, ma ahan guriga inaan ku xannibmo.

Intii safmarku uu soo socday, markaasi oo aanan haysan meel aan aado, hal wax oo icaawiyay wuxuu ahaa inaan guryaha inta u dhixeysa aan socsocdo gudaha xaafadeyda. Waxaan cuni jiray tufaax mar walba badanaana waxaan la kulmi jiray dadka dariska aan nahay oo aan ku kulmi jirnay jaraanjarada. Dhoollacaddeyn yar, gacan haadin, mararka qaarkoodna xoogaa yara sheeko ah — tani waxaa ay ku filnayd inay isiiso waqti yar oo xiriir ah, taasi oo ah xasuusin in tani ay tahay arrin aanu dhammaanteen ku wada jirno. Waxay noqotay barroosinka caafimaadkayga dhimirka inaan xasuusto in shaqeyn uu qofi kaligii shaqeyyo aysan la macno ahayn gooni isu soocid, oo xiriir macno badan oo wacan leh wuxuu ahaan karaa mid yar laakiin leh natijjooyin waaweyn.

XIGASHO KA DHIGTA CHRISTINE MID  
DAREENTA INAYSAN AAD KALI U AHAYN:

"SII WAD KU DHEX LUGEYNTA  
DUUFAANTA DHEXDEEDA.  
QAANSA ROOBEEKAAAGU  
WAXAY KUGU SUGEYSAA  
DHANKA KALE."

- HEATHER STILLUFSEN

# GIRAAN LA MIDABEEYAY

## OO KU SAABSAN DAREENKA

Mararka qaarkood wey adag tahay in la isticmaalo oraah si loogu sharraxo dareennadeena. Weligaa ma ku fakartay midabka farxaddu kan uu yahay? Ka warran ayada raynraynta, raaxada, cabsida, carada, ama caajiska? Goobaabintaan u kala qaybi qaybo kala duduwan (inta ugu badan ee aad jeceshahay) oo xulo xoogaa dareenno ah oo aad si joogto ah u dareento.

Sharraxaad ka bixi dareennadaas adigoo isticmaalaya midabo, sawir gacmeedyo! Ma waxaad u baahantahay boos dheeraad ah? Gacanta ku qor sawir gacmeed muujinaya goobaabin adigoo ku dul qoraya cad ballaaran oo warqad ah oo halkaan ku teeb garee markii aad bogto!

# CABSIDA IYO XAQIIQDA

Walaac wuxuu beddali karaa sida maskaxdaadu uga shaqeyso xaqiiqda. Waxaa jirta ujanjeerid ah in si xad dhaaf ah loo fakaro oo xataa cabsi la dareemo markii aysan jirin sabab caqligal ah oo sidaa loo yeelo. Dad badan ayaan laga yaabaa xataa inaysan ogaan sida walaacoodu u duwayo xaqiiqadooda.

Waxaad qori kartaa dhammaan cabsiyahaaga abuura dareennada xun, intaa kadibna mid kasta u qor jawaab. Ka fakar haddii saaxiib uu kuu sheegayay inuu qabo cabsidaa – talo nooceee ah ayaad siin lahayd?

# HALABUURKA IYO FAYOOBIDDA: XEELADAH A LA QABSIGA

“Hawsha aan ugu jeclahay waa inaan eego masawirrada iyo sawir gacmeedyada. Wuxaan ka helaa firntooda caadiyanna mid ka mid ah ayaa igu dhiirigaliya inaan su'aal weydiyo – sidee u muujin karaa mawduucaan? Marka, ugu dambeyn waxaan noqday qof sawir gacmeed qora ama wax riinjiyeeya anigoo isticmaalaya taabletkeyga dhijitaalka ah si aan u helo fikirkeyga ku saabsan isla maadadaa.

Hawshaan caadiyan waxay ka beddashaan shacuurteyda qof fankii uu ka soo xirmay inaan ahay oo u rogtaa faraxa abuurka!”

- Ildiko

# WAAYO-ARAGNIMO U YEELASHADA DABIICIGA

U qaado joornaalkaaga dibedda oo soo hel meel raaxo leh. Qor ama sawir gacmeed ku qor wixii aad aragto, aad maqasho, oo aad dareento.



Every course includes an IBM-compatible computer!

## Computer makes building a home-based business possible.

Now NRI makes it easy!"



Wouldn't you  
rather have  
the best?

as you the  
skills to be your  
I make good  
of three fast-  
is; desktop pub-  
processing or  
and accounting.

My emotional resources and functional capacity are measured in

reimum  
scenario is not  
they work at  
one experts pre-  
processin

such challenges you to  
you learn to solve  
financial problems. In  
fact, you could actually start  
earning money preparing income  
statements, balance sheets, and  
other financial reports for local  
businesses even before you're

# Threading other sergers ca... lishing a camel through the

The more I go through in a day  
the more they deplete

e When illness hits hard they are at a premium

I struggle to conserve them for necessary activity

What frustration!

Bur Baby Lock is another story QTS

needlepunch Embroidery. Middle East With DUAL-A-LOOP

Pretty Punch® Crz Others seem to be equipped with sporks

Our Line of Accessories Includes,

Stone Creek,  
Ontario, L8E 3A5  
(416) 662-8116

Or write for a FREEHE  
80 Shakes of LUSTRE YARNS  
15 Shakes each of METALLIC, MUS  
ANGEL HAIR YARNS  
Our Needles Have A  
Lifetime Guarantee!

SECRET: Our emergerator  
feed eliminates  
muckering in lightweights

but seek only understanding on

# JANOME

Excellence in quality.

Head Office: 1000 Lakeside Drive, Unit 1 • Mississauga Ontario L5R 2Z8 • Tel: 905/624-2600 Fax: 905/624-2505  
Montreal: 1000 Lakeside Drive, Unit 1 • Tel: 514/383-2600 Fax: 514/383-2505

HECK

Wouldn't you  
rather have  
the best?

Please send me a colour brochure of the exhi-

Name \_\_\_\_\_  
Address \_\_\_\_\_  
City \_\_\_\_\_ Province \_\_\_\_\_  
Postal Code \_\_\_\_\_ Phone \_\_\_\_\_

KA SOO FAKAR.

Aragtidaan waxay qaadooyin u  
isticmaashaa sidii fikrad tamar.  
Waxay kala soocdaa waxa aad  
jeelaan lahayd inaad samayso  
yo waxa xaalaada du sheegto  
inaad qaban karto maalintaas.

Maalmaha qaarkood, waxaad  
haysataa qaadooyin tiro yar oo  
aad isticmaasho marka loo eego

maalmah kale, la macnana ma ahan  
in maalintaas aysan wax soo saar  
lahayn ama ay tahay wax la tiray oo

aan xisaabta kujirin. Dabbaal dag  
maalin walba oo aad awoodo inaad  
soo uruuriso oo aad isticmaasho

'qaadooyinkaaga'  
maalin walba oo aad awoodo inaad  
soo uruuriso oo aad isticmaasho  
'qaadooyinkaaga'

maalin walba oo aad awoodo inaad  
soo uruuriso oo aad isticmaasho

'qaadooyinkaaga'

maalin walba oo aad awoodo inaad  
soo uruuriso oo aad isticmaasho

'qaadooyinkaaga'

maalin walba oo aad awoodo inaad  
soo uruuriso oo aad isticmaasho

'qaadooyinkaaga'

maalin walba oo aad awoodo inaad  
soo uruuriso oo aad isticmaasho

'qaadooyinkaaga'

maalin walba oo aad awoodo inaad  
soo uruuriso oo aad isticmaasho

'qaadooyinkaaga'

# UDGOON MACAAN

Qor ama sawir gacmeed ku muuji udgoonka aad ugu jeceshahay sida uu yahay mar kastoo aad soo booqato boggaan. Sheeg sida uu kudareensiyo.

MAR KASTA OO AAD SOO BOOQATO BOGGAAN – KUDAR WAX INTII HORE KA BADAN!



# WAXAY TAASI IGA DHIGTAA QOF FARAXSAN

Boggaan ku buuxi waxyaabo kaa dhiga qof faraxsan sida oraah iyo sawir gacmeedyo. Ka fakar sababta wax kasta uu kuugu keeno farxad!



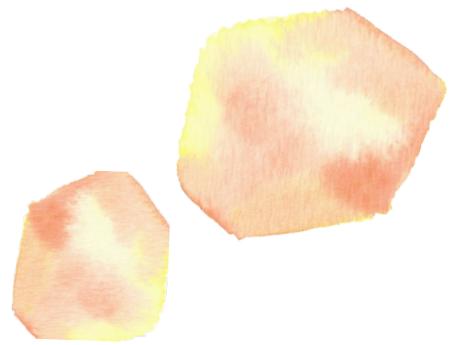
MAR KASTA OO AAD SOO BOOQATO BOGGAAN – KUDAR WAX INTII HORE KA BADAN!

# WARQAD KU SOCOTA FIKRADAH A XUN

Warqad u qor fikradahaaga xun. U sawiro ka shakhsii ahaan oo xaqiiqdii u sheeg sababta xiriirku uusan u shaqeyneyn. Isticmaal boggaan, ama warqad kaweyn oo halkaan ku teeb garee.

# ROSE WAXAY HESHAY XIRIIR, IYO CASHARRO BADAN OO NOLOSHA LOOGU TALAGALAY AYADOO ADEEGSANAYSA QOOB KA CIYAARKEEDA.

Waxaa la igu dhiirigaliyay inaan barto qoob ka ciyaarka qolka weyn ee xafladaha markii waalidiintay ay qoob ka ciyaar dheelayeen ayna ku soo celcelinayeen ayagoo guriga jooga. Waalidiintay waxay ciyaarayeen qoob ka ciyaarka sannado badan. Qoob ka ciyaarka qolka weyn ee xafladaha waxaan u arkaa fan qurxoon oo ah qaab loo ciyaaro qoob ka ciyaarka. Marka waxaan go'aansaday inaan isu diiwaan galiyo casharrada maadaama aanan diidi karin heshiis fiican oo loogu talagalay labo oo laga helo bar internet oo qiimo dhimis leh. Wuxuu casuumay aabahay si uu u noqdo shiriigeyga si aan u qaato fasal heer bilow ah oo ah gudaha istuudiyyaha qoob ka ciyaarka qolka weyn ee xafladaha. Baraheygii qoob ka ciyaarku wuxuu na baray Cha Cha, Rumba, Salsa, Waltz, iyo Jive haddii noocyada qoob ka ciyaarka ee uu na baray in yar un laga magacaabo. Waxaan ku faraxsanahay inaan haysto aabahay oo icaawin kara mar kastoo aan cawimaad uga baahanahay. Waxaan ogaaday in mar kasta oo aan ciyaarayo qoob ka ciyaar, aan u baahanahay inaan si taxaddar leh u dhagaysto muusigga si aan ula helo leexleexinta lugteyda aana u sameeyo waxa uu igu hoggaaminaayo qofka shiriigga igula ah qoob ka ciyaarka.



Waxaan u malaynayaa in qoob ka ciyaarka qolka weyn ee xafladaha uu yahay waxa ugu wanaagsan hiwaayadda oo ay tahay in la isticmaalo had iyo jeer sababtoo ah wuxuu igu caawiyyaa fayoobidda maskaxdeyda wuxuuna kordhiyaa isdhexgalka bulshada. Kadib markii aan dhammeyay casharrada, waxaan ku biiray munaasabadaha bulshada ee la ogol yahay qoob ka ciyaarka. Xataa waxaan kula safray qoyskeyga markab dalxiis halkaasi oo aan ku ciyaaray qoob ka ciyaarka qolka weyn ee xafladaha fiidkii. Waxaan xirtay dhar qurxoon, joogaygii kabaha ee qoob ka ciyaarka eeaabahay uu ii soo gaday, iyo wax laisku qurxiyo oo fudud. Waxaan qaatay waqtii madadaalo ah. Dadkii ayaa igu ammaanay qoob ka ciyaarkayga.

Waxaan ka helay inaan nafteyda madadaaliyay iyo dadka kale sababtoo ah waxaan dareemaa farax iyo inaan aad kali u ahayn. Waxaan helay xigashadaan dhahda:

"NAXARIIS WAA LACAG LA'AAN BIXINTEEDU,  
LAAKIIN QIIME LOO DHIGO MA LEH HELITAANKEEDU!  
QOOB KA CIYAARILA CIYAAR."

## KA SOO FAKAR:

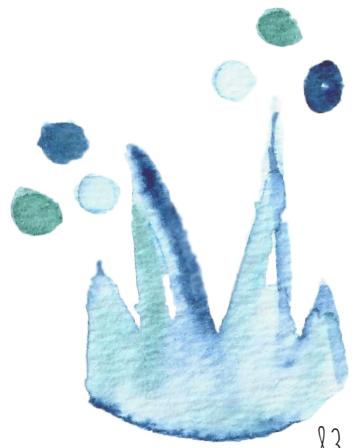
Maalintii ayaa soo dhammaatay oo iftiinka ka imaanayay wadada ayaa dhalaaliyay cirka. Qaado waqtii aad ku neefsato; neef qaado fiidka aan shanqarta lahayn oo dhan oo soo neefso si aad u sii deyso xiisadda ama xamaasadda. Neef si qoto dheer u jiid neef si qoto dheer usoo neefso. Aqbal quraxda maalin kale oo gudbeysa iyo rajada waxa imaan doona beri.



“Suncor” Krissey Hall, photograph

# MAXAA KAA QOSLIYA?

Qor waxyaabaha oo baar sababta ay kaaga qosliyaan. Qor faahfaahinnada oo intaa kadib isku day oo soo hel waxyaabaha kaa qosliya ee kujira deegaankaaga.



# KARTIYO BADAN

Mar kasta oo aad soo booqato boggaan, ku dar hal (ama wax ka badan) oo ah waxyaabaha aad ku fiican tahay!

MAR KASTA OO AAD SOO BOOQATO BOGGAAN – KUDAR WAX INTII HORE KA BADAN!

# KU SAABSAN ISTUUDIYAH A RTBEAT

Shirkadda Caalamiga ah ee Istuudiyaha Artbeat waxay bixisaa barnaamij dejin bulsho ku salaysan, oo qofku is hagayo asagu, dadka isku asaagga ahna ay taageeraan. Waxay bixisaa taageerooyinka bulshada, istuudiyaha fanka iyo booska sawirrada lagu soo bandhigo, iyo latalin loogu talagalay shakhsiyada qaba xanuun dhanka dhimirka ah oo loogu talagalay qorshaha soo kabashada iyo awood siinta. Waxaa naga go'an dhimidda ceebeynta iyo takoorka ay isku soo beegmaan xanuunka dhimirka iyo faqriga. Dhammaan baruhu waxay ku shaqeeyaan af Ingiriis.

## ARTBEAT WAXAY KA SHAQEYSA 3 GOOBOOD GUDAH WINNIPEG:

1. Barnaamijka Daganaanshaha ee Istuudiyaha Artbeat waa caafimaadka dhimirka oo macaamiisha ugu dambeeya ay bilaabeen, dadka isku asaagga ahi taageeraan, oo soo kabsasho ku jiheysan. Istuudiyahaan bulshada ku salaysan wuxuu qaataa fannaaniin caafimaadkooda dhimirka, xiriirkooda bulsho, iyo dakhligoodu ka dhigaan wax adag inay si shakhsii ahaan ah u helaan boos shaqo oo ay ugu horumariyaan tabtooda faneed si badbaado leh oo sugar. Fannaaniinta waxaa loo taageeraa oo loola taliyaa sidii ay u maareysan lahaayeen booskooda shaqo, soosaarista, iyo suuqgeynta ku gudajira xaduudaha hawlgalka istuudiyaha. Fadlan booqo [artbeatstudio.ca/residency](http://artbeatstudio.ca/residency) si aad u hesho xog dheeraad ah.
2. Meesha Quruxda ee Sawirrada Farshaxanka Lagu Soo Bandhigo ee Upbeat waa shaqo bulsho oo gadda farshaxannada ay sameeyeen fannaaniintii hore ee qalinqabiyay ee meesha daggan taasoo ka dhigan sii wadidda safarkooda fayoobidda caafimaadkooda dhimirka. Wuxuu ku yaal dabaqa labaad ee Xarunta Dukaameysiga ee Goobta Portage ama barta internetka ee onlaynka ee [upbeatartworks.ca](http://upbeatartworks.ca).
3. Istuudiyaha Xarunta Fanka ee Magaalka Dhexe waxaa uu u furan yahay in siminaarrada fanka si lacag la'aan ah loogu qabto ayadoon idin la weydiisan iyo wareegga fadhiyada qoraayaasha, tubarucaad bixinta, iyo la xiriiridda bulshada. Wuxuu ku yaal dabaqa labaad ee Xarunta Dukaameysiga ee Goobta Portage. Booqo <http://artbeatstudio.ca/studiocentral> si aad u ogaato saacadaha uu furan yahay iyo jedwalka ama soo garaac 204-943-8290.

Waxaad nagala soo xiriiri kartaa [contact@artbeatstudio.ca](mailto:contact@artbeatstudio.ca) ama 204-943-5194, ama waxaad naga heli kartaa baraha bulshada!

# KHADKA INTERNETKA NAGULA SOO BIIR!

## ARTBEAT STUDIO:

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ARTBEATSTUDIO1](https://www.facebook.com/artbeatstudio1)

INSTAGRAM: @ARTBEATSTUDIO

TWITTER: @ARTBEATSTUDIO

## STUDIO CENTRAL:

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/STUDIOCENTRAL1](https://www.facebook.com/studiocentral1)

INSTAGRAM: @STUDIOCENTRAL1

## UPBEAT ARTWORKS:

INSTAGRAM: @UPBEATARTWORKS

## JANALKA YOUTUBE:

ARTBEAT CREATIVE COMMUNITY

## KALEIDOSCOPE POETRY:

[HTTPS://KALEIDOSCOPEONLINE.CA/](https://kaleidoscoponline.ca/)

# AGABYADA CAAFIMAADKA DHIMIRKA EE MANITOBA:

Crisis Response Centre: 204-940-1781  
(Over the Phone Support and Mobile Crisis Service)

Youth Mobile Crisis Service: 204-949-4777

Hope for Wellness Line: 1-855-242-3310  
(Indigenous Counseling and Crisis)

Willow Place: 204-615-0311  
(Women's Shelter Services and Counseling)

Klinik Crisis Line: 204-786-8686

Sexual Assault Crisis Line (Klinik) 204-786-8631

Domestic or Family Violence Manitoba Line 1-877-977-0007

Manitoba Suicide Line: 1-877-435-7170  
(Prevention and Support)

Street Connections – Harm Reduction/Safe Drug Use 204-981-0742

Whole Action Recovery Peer Support (WHARPS) 204-772-1037

Eating Disorder Prevention and Recovery 204-947-2422 ext. 137

Addictions Foundation of Manitoba 204-944-6200 or 1-866-638-2561

Alcoholics Anonymous 204-942-0126

Narcotics Anonymous 204-981-1730

Seniors Abuse Support Line 9am-5pm 1-888-896-7183

Ikwe-Widdjiitiwin Women's Crisis Centre: 1-800-362-3344

Seneca Warm Line: 204-942-9276

Anxiety Disorders Associations of Manitoba 204-925-0600

Mood Disorders Association of Manitoba 204-786-0987

Manitoba Schizophrenia Society 204-786-1616

Obsessive Compulsive Disorder Centre Manitoba Inc. 204-942-3331

Clubhouse Winnipeg: (204) 783-9400

Independent Living Resource Centre 204-947-0194

Harvest Manitoba New Clients: 204-982-3671  
(Returning Clients: 204-982-3660)

# QORAAYAASHA MAQAALLADA

Cassandra W.	33	Kathleen C.	68
Christine	10, 20, 38, 71	Kathleen S.	23
Elaine	4, 47, 63	Kevin	5
Elliana	43	Krissey	82
Fay	30-31	Marcia	11
Fraser	29	Megan	21
Graeme	70	R.N.	18, 48
H.E.	76	Rachelle	13
Haeon Grace	65	Ray	36
Holly	39	Rhianne	16
Ildiko	26, 57, 74	Rose	35, 80-81
Jacquelyn	54	Roxane	56
Jamie	62	Terisa	51-53, 60, 64
James	49	Yekaterina	7, 32, 44

**Open Book:** A Mental Wellness Companion Journal

Printed in Winnipeg, MB

Artbeat Studio Inc. 4,62 Albert St, Winnipeg Manitoba, R3B1E9

[www.artbeatstudio.ca](http://www.artbeatstudio.ca)

ISBN 978-0-9939313-6-9

Tafatireyaasha: Uyen Pham, Ksenia Broda-Milian, Marissa Hoff, James Dixon  
Qaabka joornaalku uyaal: Marissa Hoff iyo Rachel Wilson

Farshaxanka Jaldiga: Ildiko Nova

Masawirrada Gudaha: Ksenia Broda-Milian

