



Norges Røde Kors er medlem av  
Det internasjonale forbund av  
Røde Kors- og Røde Halvmåne-  
foreninger

Røde Kors

# FLYKTNING GUIDE



## VELKOMMEN TIL NORGE

En god start i et nytt land

سەرەتایه‌کی باش له وڵاتیکی نویدا

Mwanzo mpya katika nchi ya kigeni

መልካም ጅምር በአዲስ አገር

နိုင်ငံသစ်၌ကောင်းသောစတင်ခြင်း

A GOOD START IN A NEW COUNTRY

UN NOUVEAU DÉBUT DANS UN NOUVEAU PAYS

UGUTANGIRA BUNDI BUSHYA MU KINDI GIHUGU

# INNHold:

Klikk for å gå til ønsket språk.

<b>NORSK</b>	<b>3</b>
<b>ENGELSK</b>	<b>4</b>
<b>SOMALI</b>	<b>5</b>
<b>RUSSISK</b>	<b>6</b>
<b>FRANSK</b>	<b>7</b>
<b>KURDISK</b>	<b>8</b>
<b>KINYARWANDA</b>	<b>9</b>
<b>AMHARISK</b>	<b>10</b>
<b>FARSI</b>	<b>11</b>
<b>BURMESISK</b>	<b>12</b>
<b>VIETNAMESISK</b>	<b>13</b>
<b>ARABISK</b>	<b>14</b>
<b>NEPALI</b>	<b>15</b>
<b>TAMIL</b>	<b>16</b>
<b>TIGRINJA</b>	<b>17</b>
<b>URDU</b>	<b>18</b>
<b>BOSNISK</b>	<b>19</b>
<b>SWAHILI</b>	<b>20</b>
<b>PASHTO</b>	<b>21</b>
<b>DARI</b>	<b>22</b>

# EN GOD START I ET NYTT LAND

Velkommen til din nye kommune og velkommen til Røde Kors.

Røde Kors er den største humanitære organisasjonen i Norge og er knyttet til det internasjonale Røde Kors. Du kjenner kanskje til Røde Kors eller Røde Halvmåne fra ditt hjemsted eller av omtale. Røde Kors' aktiviteter i Norge baserer seg på de utfordringene vi har i våre byer og småsteder.

Isolasjon og ensomhet er dessverre utbredt også i det norske samfunnet. Spesielt erfarer vi at mennesker som i voksen alder må lære seg norsk, kan føle seg alene og utenfor i sosiale sammenhenger.

Derfor ønsker Røde Kors å tilby deg en flyktningsguide. En flyktningsguide er en frivillig person fra Røde Kors som kan hjelpe deg å bli kjent med ditt nye hjemsted og som har lyst til å bli kjent med deg og det landet du kommer fra. Det er frivillig for deg om du ønsker en flyktningsguide.

## HVA KAN DERE GJØRE SAMMEN?

Sammen med flyktningsguiden kan du for eksempel øve på å snakke norsk. Du vil få en person du kan spørre om konkrete ting du lurer på, en som du kan gjøre ting sammen med – som for eksempel å gå i butikker, trene, gå på tur, lese norske aviser, lage mat eller gjøre lekser.

Gjennom flyktningsguiden kan du bli kjent med mennesker på ditt nye hjemsted. Det betyr mye når du skal lære deg norsk. Siden skal du kanskje ta deg utdanning eller søke jobb.

For at vi skal finne en flyktningsguide som passer for deg, trenger vi å vite litt om dine interesser og din bakgrunn. Vi vil gjerne finne en guide som har noe til felles med deg. Da er sjansen større for at dere begge kan få glede og nytte av å bli kjent med hverandre.

## ØNSKER DU Å MØTE EN FLYKTNINGSGUIDE?

Ta kontakt med nærmeste Røde Kors eller kommunen du bor i. Røde Kors har også mange andre ulike aktiviteter som kanskje kan være av interesse for deg.

# MAKING A GOOD START IN YOUR NEW COUNTRY

## Welcome to your new community and welcome to the Norwegian Red Cross.

The Norwegian Red Cross is Norway's largest humanitarian organisation, and is affiliated to the International Red Cross/Red Crescent. You may already be familiar with the Red Cross or Red Crescent from your own country, or have heard of us.

The Red Cross's activities in Norway address some of the challenges we meet in our communities every day. Unfortunately, isolation and loneliness are also a part of Norwegian society. In our experience, people who are obliged to learn Norwegian as adults often feel alone and unable to participate fully in social contexts.

That is why the Red Cross would like to offer you the support of a refugee guide. A refugee guide is a Red Cross volunteer who can assist you in getting to know your new community. He or she would also like to get to know you better and to learn from you about your native country. It is up to you to decide whether you would like to get in touch with a refugee guide or not.

### **EXPLORING NORWAY TOGETHER**

Your refugee guide is someone with whom you can practice speaking Norwegian, who can answer your questions about living in Norway, who may go shopping or exercising with you, or just join you for a walk. He or she can also assist you in reading the Norwegian newspapers, understanding written information, doing your homework or cooking a meal.

Through your refugee guide, you can get to know the people in your community. This will make it much easier and more enjoyable for you to learn Norwegian. Afterwards, you may even want to study or apply for a job here.

To help us find the right refugee guide for you, it is useful for us to know a little bit about your interests and background. This assists us in putting you in touch with a guide who shares some of your interests. That way, you will have something to talk about from the moment you meet. It also increases the chance that meeting your guide will turn out to be a positive experience for both of you.

### **HOW CAN I ARRANGE TO MEET A REFUGEE GUIDE?**

Simply contact your nearest Red Cross office or the local authority. The Norwegian Red Cross also offers a variety of other activities that may interest you. We look forward to meeting you and assisting you in getting off to a good start in Norway.

# NOLOL FIICAN OO AAD KA BILAABATO DALKAAGA CUSUB

## Ku soo dhawow bulshadaada cusub kuna soo dhawow Laanqayrta Cas ee Norway.

Laanqayrta Cas ee Norway waa ururka samafalka ah ee Norway ugu weyn, waxuuna ku xiran yahay Laanqayrta Cas/ Bisha Cas ee Caalamiga ah. Waxaa laga yaabaa in aad dalkaaga hooyo hore uga taqaanno Laanqayrta Cas ama Bisha Cas, ama aad maqashayba.

Waxqabadyada Laanqayrta Cas Norway gudihiisa waxay ku toosan yihiin qaar ka mid ah dhibaatooyinka aannu maalinwalba kala kulanno bulshooyinkeena. Nasiib darro, gooni ahaanta iyo keli ahaanta ayaa weliba qayb ka ah mujtamaca Norway. Sida aannu u aragnay, dadka ay khasab ku tahay in iyaga oo weyn ay bartaan luqadda Norwiiijiga waxay badi dareemaan keli ahaan iyo in aanay si dhammaystiran uga qayb geli karayn munaasabadaha bulsheed.

Sidaas darteed ayay Laanqayrta Cas kuugu soo bandhigaysaa taageerada hage qaxooti. Hagaha qaxooti waa mutaddawac ka socda Laanqayrta Cas oo kaa caawin kara in aad barato bulshadaada cusub. Waxuu qofkaasi weliba jeclaan lahaa in uu adiga ku barto oo aad wax uga sheegto dalkaaga hooyo. Adiga ayaa ikhiyaar u leh in aad go'aansato haddii aad rabto in aad la xiriirto hage qaxooti iyo haddii kale.

### WADAJIR KU INDHA INDHAYNTA NORWAY

Hagahaaga qaxooti waa qof aad kula hadli karto luqadda Norwiiijiga si aad u wanaajisato, waxuu kaaga jawaabi karaa su'aalahaaga ku saabsan nolol Norway, waxuu kuu raaci karaa dukaamaysiga

ama jimicsiga, ama waxuu kugu wehelin karaa uun socod. Waxuu qofkaasi weliba kaa caawin karaa akhriska wargeysyada Norway, fahmida warbixinta qoran, samaynta shaqadaada dugsiga ama karinta cuntada.

Hagahaaga qaxooti, waxaad ku baran kartaa dadka ka mid ah bulshadaada. Waxay taasi aad kuugu sii fududayn doontaa oo ay xiise aad u sii badan kaa siin kartaa barashada luqadda Norwiiijiga. Ka dib, waxaa xataa laga yaabaa in aad rabto in aad halkan wax ka barato ama shaqo ka codsato.

Si aad nooga caawiso in aannu kuu helno hagaha qaxooti ee adiga kugu habboon, waxaa waxtar leh in aannu xoogaa ka ogaanno waxyaabaha aad jeceshahay iyo asalkaaga. Waxay taasi naga caawin doontaa in aannu kula xiriirno hage aad waxyaabo siman wada jeceshihiin. Sidaas darteed, waxaad yeelan doontaan wax aad ka wada hadashaan islamarka aad kulantaan. Waxaa weliba sidaas ku sii suurto gelaya in barashada hagahaagu ay labadiinaba idiin noqoto dhacdo wax ku ool ah.

### SIDEEN U HABAYSAN KARAA IN AAN BARTO HAGE QAXOOTI?

La soo xiriir uun xafiiska Laanqayrta Cas ee kuugu dhow ama dawladda hoose. Laanqayrta Cas ee Norway waxaa weliba laga helaa waxqabadyo kaloo kaladuwan oo laga yaabo in aad rabto. Waxaannu rajo fiican ku sugaynaa in aannu kula kulanno oo aannu kaa caawinno in aad nolol fiican ka bilaabato Norway.

## УСПЕШНОЕ НАЧАЛО ЖИЗНИ В НОВОЙ СТРАНЕ

**Добро пожаловать на новое место жительства!  
Администрация местного самоуправления и Норвежский  
Красный Крест приветствуют вас!**

Красный Крест – крупнейшая гуманитарная организация Норвегии. Он входит в состав Международного Красного Креста. Вы наверняка уже знакомы с Обществом Красного Креста и Красного Полумесяца из опыта в родной стране, или, может быть, слышали или читали о его деятельности. Деятельность Общества Красного Креста в Норвегии направлена на решение некоторых из проблем, актуальных в нашей стране.

К сожалению, одиночество и изоляция нередко встречаются в норвежском обществе. По опыту мы знаем, что особенно нелегко приходится людям, которые начинают изучать норвежский язык в зрелом возрасте – они часто чувствуют себя одинокими и не в состоянии влиться в жизнь окружающего их общества.

Поэтому Общество Красного Креста предлагает вам помощь в лице социального гида для беженцев. Социальный гид – это доброволец из Красного Креста, который поможет вам освоиться на вашем новом месте жительства и в новой социальной среде. Он или она желают также больше узнать о вас и о той стране, откуда вы родом. Согласиться или не согласиться принять помощь социального гида, решаете вы сами.

### **ВМЕСТЕ ЛЕГЧЕ ОСВАИВАТЬСЯ В НОРВЕГИИ**

Вам предоставится отличная возможность поупражняться в норвежском языке – ваш социальный гид станет вашим собеседником. Теперь вам будет кого

расспросить о самых разных вещах, он или она расскажет о любых пока непонятных вам сторонах жизни в Норвегии. Вы можете вместе отправиться по магазинам, на тренировку, на прогулку. Социальный гид поможет вам читать норвежские газеты или различные информационные письма и материалы от норвежских властей, вы можете вместе готовить еду или делать уроки.

Через посредничество вашего социального гида вы сможете познакомиться с местными жителями в вашем городе или районе. Так вам будет не только легче и приятнее учить норвежский, – это расширит круг вашего общения. Спустя некоторое время вы, может быть, поступите учиться, или решите устроиться на работу.

Чтобы подобрать вам такого гида, с которым вам будет легко и интересно, нам нужно побольше узнать о ваших интересах и вашей жизни. Так мы сможем подобрать гида, с которым у вас будет больше общего. Тогда вам будет легче понять друг друга, и ваше общение будет взаимно интересным и полезным для вас.

### **Я ХОЧУ ПРИНЯТЬ ПОМОЩЬ СОЦИАЛЬНОГО ГИДА – КАКИЕ ШАГИ МНЕ ТЕПЕРЬ ПРЕДПРИНЯТЬ?**

Обратитесь в ближайшее отделение Общества Красного Креста или в местное самоуправление (коммуну).

Норвежский Красный Крест предлагает также широкий выбор других инициатив и программ, которые могут быть полезными и интересными для вас.

# PRENEZ UN BON DÉPART DANS VOTRE NOUVEAU PAYS

## Bienvenue dans votre nouvelle commune et bienvenue à la Croix-Rouge.

La Croix-Rouge est la plus grande organisation humanitaire de Norvège et fait partie de la Croix-Rouge internationale. Vous connaissez peut-être déjà la Croix-Rouge ou le Croissant-Rouge de votre pays d'origine, ou vous la connaissez de réputation. En Norvège, les activités de la Croix-Rouge en Norvège ont pour but de répondre aux défis que nous rencontrons dans nos villes et villages.

L'isolement et la solitude sont aussi malheureusement courants dans la société norvégienne. Il arrive souvent que les personnes qui doivent apprendre le norvégien à l'âge adulte se sentent seules et exclues des relations sociales.

C'est pourquoi la Croix-Rouge vous propose un guide pour réfugiés. Un guide pour réfugiés est un bénévole de la Croix-Rouge qui peut vous aider à découvrir votre nouveau lieu de vie, et qui souhaite faire votre connaissance et en savoir plus sur votre pays d'origine. Vous pouvez librement décider de demander ou non l'assistance d'un guide.

### **QUE POURREZ-VOUS FAIRE ENSEMBLE?**

Avec le guide, vous pourrez par exemple vous exercer à parler norvégien. Vous pourrez lui poser des questions sur tous les problèmes concrets que vous rencontrez, et il vous accompagnera, par exemple pour aller faire des courses, du sport ou une promenade. Il pourra aussi vous aider à lire les journaux norvégiens, à faire la cuisine ou des devoirs.

Par son intermédiaire, vous pourrez faire la connaissance d'autres personnes dans votre nouvelle ville, ce qui est très important pour apprendre le norvégien. Vous pourrez ensuite suivre une formation professionnelle, ou chercher un travail.

Pour trouver un guide qui vous convienne, nous avons besoin d'en savoir un peu plus sur votre vie et ce qui vous intéresse. Notre but est de vous proposer un guide avec qui vous ayez quelque chose en commun, afin que sa compagnie vous soit plus utile et que vous ayez plaisir à faire connaissance.

### **COMMENT FAIRE POUR RENCONTRER UN GUIDE POUR RÉFUGIÉS?**

Adressez-vous au centre de Croix-Rouge le plus proche ou à la commune dans laquelle vous habitez. La Croix-Rouge norvégienne peut aussi vous proposer une palette d'autres activités qui pourraient vous intéresser.

# دهسپیکردنی سەر هتایهکی باش له ولاته نوێکهتدا

بخیر هاتن بۆ کۆمهڵگه نوێکهتان و بهخیر هاتن بۆ خاچی سوری نهرویجی.

جێبهجێکردنی ئهرکی مالهوتدا یان له ئامادهکردنی ژهمینکی خۆردندا.

لهڕێی رابهری پهنا بهر ههکهی خۆتوهه، دهتوانیت خهڵکی کۆمهڵگهکه بناسیت. ئهمه فیربوونی زمانی نهرویجی زۆر ئاسانتر و خوشتر دهکات. دواتر، تۆ ڕهنگه تهنا تهت بهتوینت بخوینیت یان کارێک بکهیت لێره.

بۆئهمهوهی که رابهری پهنا بهری گونجاو بدۆزمهوه بۆ تۆ، گهر کهمێک دهر بهاری ئارمۆهکان و پیشینهت بزانی ههوارمان دهبیت. ئهمه ههوار دهبیت لهوهی که ئیمه پهیهوهدیت لهگهڵ رابهری بکهین که ههندێک له ئارمۆهکانی تۆی ههبیت. بهمجۆره، ئیوه بابتهی گفتوگۆتان دهبیت ههلهو کاتهوه که بیکتر دهناسن. ههروهها دهر فتهی ئهوه زیادهکات که ناسینی رابهرهکهت ئاکامیکی پۆزهتیفی دهبیت بۆ ههردووکتان.

## من چۆن دهتوانم رابهری پهنا بهر بدۆزمهوه؟

پهیهوهدی به نزیکتین ئۆفیسێ خاچی سورهه یان شار هوانی ناوچهکهتوه بکه. خاچی سوری نهرویجی چهن دین چالاکی تری ههیه که ڕهنگه تۆ ئارمۆیان بکهیت. ئیمه بهههيوای دیدای تۆین و بهههيوای ههوار یکردنی تۆین له دهسپیکردنی باشدا له نهرویج.

خاچی سوری نهرویجی گهرهتین ریکخراوی مرۆفدۆسته و سه به خاچی سوری جیهانیه/مانگی سور. تۆ ڕهنگه هههوکه، له ولاتهکهی خۆتوهه یان هه بهوهی که ناویکی ناشی ههیه ناشنای خاچی سوری جیهانی و مانگی سور بووبیت.

چلاکیهکانی خاچی سور له نهرویج رووبهروو بوونهوهیه له ههندێک له سهختیانه دهتات که ئیمه رۆژانه له کۆمهڵگهکانماندا بهر ههنگاری دهبینهوه. مهخابن، کهنار کهوتن و تهنیایی بهشیکن له کۆمهڵی نهرویجی. له ئهمهوه خۆمانهوه دهزانی که ئهوه کهسانه که ناچارن فیری نهرویجی بین له تهمهنیکی کاملدا، زۆر جار ههست به تهنیای دهکهن و ناتوانن بهتهواوی له چالاکیهکانی کۆمهڵدا بهشداری بکهین.

له بهر ئهمهوه که خاچی سور دهیهوینت که ههواریت بکات به رابهری پهنا بهری. رابهری پهنا بهری خۆ بهخشیکێ خاچی سوره، که ههواریت دهکات له ناساندنی کۆمهڵگه نوێکهتدا. رابهرهکه ههز دهکات که تۆ باشتر بناسیت و له توه به ولاتهکهی تۆ ناشنا ببیت. تۆ ئارمۆی خۆته گهر بهتوینت پهیهوهدی به رابهری پهنا بهر مهوه بکهیت یان نهکهیت.

## ناسینی نهرویج پیکهوه

رابهری پهنا بهر ههکهت کهسێکه که تۆ دهکریت لهتهکیدای خۆت به زمانی نهرویجی رابهینیت، کهسێکی شه که دهتوانیت و ههلامی پرسیارهکان ته بداتهوه که دهر بهاری ژیا ن له نهرویج. دهکریت لهگهڵیدا بچیت بۆ بازار یان وهرزشکردن، یان تهنی لهتهکدا پیاسه بکات. رابهرهکه ههواریت دهکات له خویندنهوهی رۆژانه نهرویجیهکاندا، له تیگهیشتنی زانیاری نوسراودا، ههواریت دهکات له



# IMITANGIRIRE MYIZA MUGIHUGU CYAWE GISHYA

## Ikaze mu muryango wawe mushya kandi urisanga muri Red Cross ya Norway.

Red Cross ya Norway nicyo kigo kinini mugihugu gishinzwe gufasha imbabare nabantu bahuye namakuba, kandi kikaba gifitanye ubumwe nu muryango mpuzamahanga wa Red Cross na Red Crescent. Birashoboka yuko waba uzi neza cyangwa warigize ubona Red Cross cyangwa Red Crescent ukiri mugihugu cyawe ukomoka mo nangwa se uzi ibikorwa byiza byuwo muryango.

Ibikorwa bya Red Cross muri Norway bigerageza gushakisha umuti no gucyemura ibibazo abantu bahura nabyo mubuzima bwabo bwaburi muni mumiryango yabo cyangwa mutugari twabo batuyemo. Ubwigunge nokumva uriwinyine nibimwe mu bigize imibereho yabantu murikigihugu cya Norway. Urugero tumaze kubona nuko abantu biba ngomwa kwiga ururimi rwa Norway ari bakuru, kenshi na kenshi bumva bafite ubwigunge kandi badashobora kugira uruhare mu bikorwa rusange byaho batuye.

Kubera iyo mpamvu nicyo gituma Red Cross ishaka kugufasha iguha umugyanama w'impunzi. Umugyanama w'impunzi numukorerwa bushake wa Red Cross unshinzwe kugufasha kugirango ubashe kumenya ahantu hashya wageze. Uwo mukorerwa bushake kandi aba acyeneye kukumenya neza no kwiga ibigyanane nigihugu ukomoka mwo. Ariko nuburenganzira bwawe guhitamo niba ucyeneye uwo muntu wa gufasha kukumenyereza ukaba wabisaba cyangwa imba utabikeneye nabwo nta kibazo.

### DUFATANYE KUMENYA NORWAY NEZA

Umugyanama w'impunzi wawe nu umuntu ushobora kugufasha kwitoza no kwimenyereza kuvuga ururimi rwa Norway, ushobora gusubizi

ibibazo byawe bigyanane nibyo udasobanukiwe mu buzima bwo kuba murikigihugu cya Norway, mushobora kugyana kwi soko nokugura ibintu cyangwa kugyana muri siporo nangwa mukagyana gutembera muri kumwe. Uwomugyanama kandi ashobora kugufasha gusoma ibinyamakuru byo muri Norway, kumenya ibintu byanditse, kwihugura no gukora amasomo watahanye cyangwa guteka ibiryo.

Ubifashijwemo numufasha w'impunzi wawe, ushobora ushobora kumenya abantu baho utuye. Ibyo bikaba byakorohera kandi bikagukundisha kwiga nokumenya ururimi rwa Norway. Nyuma umaze kumenya no kwiga ururimi, ushobora gukenera kugya mwishuri kugirango ukomeze amashuri cyangwa ugasaba akazi.

Kugirango udufashe kukubonera umufasha w'impunzi, ningombwa kurushaho kukumenya neza, cyane cyane ibyokunda ni byubuzima bwawe nimibereho wanyuzemo nukuntu wabayeho. Ibi bidufasha kugirango tugushakire umugyanama mufite ibintu bimwe muhuje. Ibyo bifasha kuba mwahuzza ikiganiro mukibonana. Byongera kandi amahirwe yuko uwo mugyanama mufite ibyo musangiye nibyo muhuje mwembi byababera ingirakamaro kumenyana. Ubwo dutegereje yuko twazahura kandi tukaba twagufasha kugirango ugire imitangirire myiza utura murikigihugu cya Norway.

### NATEGURA NTE GUHURA NUMUGYANAMA WIMPUNZI?

Birorohye kuba watugeraho, hamagara nangwa ugye kubiro bikwegereye bya Red Cross cyangwa ubutegetsi bwagace utuyeme. Red Cross ya Norway kandi ifite ibindi bikorwa rusange ushobora gusanga wa bikunda cyangwa wabikenera.

# በአዲሱ ሃገርዎ ውስጥ ለመኖር አጀማመርዎን መልካም ማድረግ

**የአረስዎ ወደ ሆነው አዲሱ ማህበረሰብ እንኳን ደህና መጡ እንዲሁም ወደ የኖርዌይ ቀይ መስቀል እንኳን ደህና መጡ።**

የኖርዌይ ቀይ መስቀል ኖርዌይ ውስጥ ከሚገኙ የሰብአዊ ድርጅቶች ትልቁ ነው። እንዲሁም ከአለምአቀፍ የቀይ መስቀል/ቀይ ጨረቃ ጋር ግንኙነት አለው። ከዚህ ቀደም ስለ ቀይ መስቀል ወይም ቀይ ጨረቃ ሃገርዎ እያሉ ያውቁ ይሆናል ወይም በዝና ሰምተው ሊሆን ይችላል።

በኖርዌይ ውስጥ የቀይ መስቀል እንቅስቃሴዎች በማህበረሰብ ውስጥ በየአለቱ የሚያጋጥሙንን እንዳንድ ፈተናዎች መመከት ነው። ያለ እድል ሆኖ መገለል እና ብቸኝነት የኖርዌይ ህብረተሰብ አንዱ አካል ናቸው። ከልምዳችን በመነሳት በአዋቂነት ዘመናቸው የኖርዌይን ቋንቋ ለመማር የሚገደዱ ሰዎች በአብዛኛው የብቸኝነት ስሜት የሚሰማቸው ሲሆን በማህበራዊ ዝግጅት ውስጥ ሙሉ በሙሉ ለመሳተፍ ያዳግታቸዋል። ለዚህ ነው ቀይ መስቀል የሰደተኞች አለማማጅ ድጋፍ ሊያቀርብልዎ የፈለገው። የሰደተኞች አለማማጅ የቀይ መስቀል ፍቃደኛ ስራተኛ ሲሆን አዲሱን ማህበረሰብዎን ለማወቅ ይችላሉ ዘንድ ሊረዳዎት የሚችል ነው። እርሷ ወይም እርሱ ስለ እርስዎ በሚገባ ለማወቅ በተጨማሪም ከእርስዎ ስለ ትውልድ ሃገርዎ ለማወቅ ፍላጎት ያላት/ያለው ናት/ነው። ከሰደተኞች አለማማጅ ጋር ለመገናኘት መወሰኑ ወይም አለመወሰኑ የራስዎ ምርጫ ነው።

## ኖርዌይን በጋራ መጎብኘት

የሰደተኞች አለማማጅ ኖርዌይኛ ለመናገር ይችላሉ ዘንድ ሊያለማምድዎ የሚችል ግለሰብ ነው። ስለ ኖርዌይ አኗኗር ያለዎትን ጥያቄ ሊመልስልዎ የሚችል፣ ከእርስዎ ጋር ወደ ገበያ የሚወጣ ወይም ስፓርት ኦብሮዎት የሚሰራ ወይም የእግር መንገድ አብሮዎ የሚያደርግ ነው። እርሷ ወይም እርሱ የኖርዌይን ጋዜጣ ለማንበብ ይችላሉ ዘንድ የምትረዳዎ/የሚረዳዎ ነው። የተጻፉ መረጃዎችን ይረዱ ዘንድ፣ የቤት ስራዎን ይሰሩ ዘንድ ወይም ምግብዎን ያበሰሉ ዘንድ የሚያግዝዎ ነው።

በሰደተኞች አለማማጅ አማካኝነት በማህበረሰቡ ውስጥ ያሉ ሰዎች ጋር እንዲተዋወቁ ያስችልዎ ታል። ኖርዌይኛ ቋንቋ ትምህርትዎን በጣም ቀላል እና አስደሳች የሚያደርግ ነው። በቀጣይነት ምን፣ ለመማር ይፈልጉ ይሆናል ወይም እዚህ ለስራ ያመለክቱ ይሆናል።

ትክክለኛውን የሰደተኞች አለማማጅ ለመፈለግ ይረዳን ዘንድ ስለ ፍላጎትዎ እና ስለ ማንነትዎ በጥቁቁ ለማወቅ ብንችል ይጠቅመናል። ይህ ፍላጎትዎን በተወሰነ መልኩ ሊጋራ የሚችል አለማማጅ ለመመደብ ይረዳናል። በዚህ ሁኔታ ከተገናኛችሁ ጀምሮ ለመነጋገር የሚያስችላችሁ ሁኔታ ይኖራል። በተጨማሪም ለሁለታችሁም አለማማጅዎን የማግኘት እድልዎ መልካም ልምድ የሚሆን በት ሁኔታ ሊፈጠር ይችላል።

## የሰደተኞች አለማማጅ ለማግኘት እንዴት ሁኔታዎችን ማመቻቸት እችላለሁ?

በቀላሉ በአቅራቢያዎ ያለውን የቀይ መስቀል ቢሮ ወይም የአካባቢ ባለስልጣንን ያነጋግሩ። የኖርዌይ ቀይ መስቀል ፍላጎትዎ ሊሆን የሚችል ሌሎች የተለያዩ እንቅስቃሴዎች አሉት። በኖርዌይ ውስጥ መልካም ጅምር እንዲኖርዎ ወደ ፊት እንደ ምናገኝዎ እና እንደምንረዳዎ ተስፋ እናደርጋለን።

# شروعی خوب در کشور جدید

به جامعه جدید خود و به صلیب سرخ نروژ خوش آمدید.

بخواهید به تحصیل بپردازید یا شغلی اختیار کنید. برای اینکه بتوانیم بهترین و مناسب ترین راهنمای پناهندگان را برای شما انتخاب کنیم باید کمی درباره تمایلات و پس زمینه خود به ما بگویید. این اطلاعات به ما کمک می کند راهنمایی برای شما پیدا کنیم که تا حد امکان علاقه مندی های مشابهی با شما داشته باشد. به این ترتیب از همان موقعی که با هم دیدار می کنید حرف برای گفتن خواهید داشت. همچنین احتمال مثبت بودن تجربه ملاقات را برای هر دوی شما افزایش می دهد.

## چطور می توانم با یک راهنمای پناهندگان دیدار کنم؟

کافی است با نزدیک ترین دفتر صلیب سرخ یا سازمان مسئول محلی تماس بگیرید. صلیب سرخ نروژ برنامه ها و فعالیت های بسیار متنوع دیگری نیز دارد که شاید برای شما جالب باشند. امیدواریم بتوانیم شما را ملاقات کنیم و کمک تان کنیم شروعی بسیار خوب در نروژ داشته باشید.

صلیب سرخ نروژ بزرگترین سازمان بشردوستانه نروژ است و وابسته به صلیب سرخ/هلال احمر بین المللی می باشد. شاید شما با سازمانهای صلیب سرخ یا هلال احمر در کشور خود آشنایی داشته باشید و یا نام آنها به گوش تان خورده باشد.

صلیب سرخ در نروژ در فعالیتهای خود سعی دارد به برخی دشواری ها و مشکلاتی که همه روزه در جوامع خود با آنها روبرو هستیم رسیدگی کند. متأسفانه مسائل انزوا و تنهایی جزوی از جامعه و روش زندگی در نروژ هستند. ما بر اساس تجربه خود باور داریم افراد بزرگسالی که مجبور به یادگیری زبان نروژی می شوند معمولاً احساس تنهایی کرده و نمی توانند در رویدادها و برنامه های اجتماعی مشارکت کامل داشته باشند.

به همین دلیل صلیب سرخ مایل است به شما پیشنهاد کند که از کمک های یک راهنمای پناهندگان استفاده کنید. یک راهنمای پناهندگان از نیروهای داوطلبی صلیب سرخ است که می تواند در بهتر شناختن جامعه جدید به شما کمک کند. این راهنما مایل خواهد بود شما را بیشتر بشناسد و مطالبی از شما درباره کشور مادری تان یاد بگیرد. تماس داشتن با یک راهنمای پناهندگان به تصمیم شما بستگی دارد.

## کشف نروژ با همدیگر

راهنمای پناهندگان کسی است که می توانید با او مکالمه زبان نروژی را تمرین کنید. کسی است که می تواند به سوالات شما درباره زندگی در نروژ پاسخ دهد. کسی است که شاید با شما به خرید یا ورزش بیاید. یا حتی با شما پیاده روی کند. او می تواند در خواندن روزنامه های نروژی، درک اطلاعات و مطالب نوشته شده، انجام تکالیف خانگی و یا پختن غذا کمک تان کند.

شما با راهنمای پناهندگان می توانید با مردم جامعه خود آشنا شوید. این کار باعث می شود یادگیری زبان نروژی برای تان آسان تر و لذت بخش تر شود. شاید بعد از آن

# သင်ရဲ့ နိုင်ငံ အသစ်မှာ အစကောင်းဖို့အတွက်

သင့်ကို သင်ရဲ့ လူနေရပ်ကွက်အသစ်မှ ကြိုဆိုနေသလို နော်ဝေး ကြက်ခြေနီအသင်းကပါ ကြိုဆိုပါတယ်။

နော်ဝေး ကြက်ခြေနီအသင်း ဟာ နော်ဝေးနိုင်ငံထဲက အကြီးမားဆုံး လူလူချင်းစာနာကူညီရေး အဖွဲ့အစည်း ဖြစ်ကာ ကမ္ဘာ့ကြက်ခြေနီ/လခြမ်းနီ အသင်းရဲ့ လက်အောက်မှာ ရှိပါတယ်။ သင်ဟာ ကမ္ဘာ့ကြက်ခြေနီ/လခြမ်းနီအသင်း အကြောင်းကို သင်ရဲ့ နိုင်ငံမှာတွေ့မြင်ခဲ့ရလို့ သို့မဟုတ် ကြားသိခဲ့ရလို့ သိရှိပြီးသား ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

နော်ဝေးနိုင်ငံထဲက ကြက်ခြေနီ/လခြမ်းနီ အသင်းရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်များဟာ လူနေရပ်ကွက်များ နေ့စဉ် ရင်ဆိုင်ကြရတဲ့ စိန်ခေါ်မှု တချို့တို့နဲ့ ဆက်စပ် နေပါတယ်။ နော်ဝေး လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲမှာ အထီးကျန်ဖြစ်နေကြသူများ နှင့် တယောက်တည်းနေထိုင်နေကြသူများ ရှိနေခြင်းဟာ ဝမ်းနည်းစရာ ကောင်းပါတယ်။ မိမိတို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံများအရ အသက်ကြီးပိုင်းမှာ နော်ဝေး ဘာသာစကားကို သင်ယူကြရသူတို့ဟာ မကြာခဏဆိုသလို မိမိကိုမိမိ တယောက် တည်းပါကလားလို့ ခံစားကြရပြီး လူမှုရေးကိစ္စများထဲမှာ အပြည့်အဝ ပါဝင်နိုင်စွမ်းမရှိကြပါ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ကြက်ခြေနီအသင်းဟာ သင့်အတွက် ဒုကေသလမ်းပြကို စီစဉ်ပေးလိုပါတယ်။ အဲဒီလို ဒုကေသလမ်းပြဟာ သင့်အနေနှင့် သင်ရဲ့ လူနေရပ်ကွက်အသစ်ကို သိရှိလာအောင် ကူပေးမယ့် ကြက်ခြေနီ စေတနာ့ဝန်ထမ်း လုပ်သားတစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ တချိန် တည်းမှာ သင်ကိုယ်နှိုက် ကိုဌင်း သင်ရဲ့ အမိန့်အကြောင်းကိုပေး ပိုပြီးကောင်းမွန်စွာ သိရှိရန် လိုပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို ဒုကေသလမ်းပြကို အသုံးပြုချင်တယ်၊ မချချင်ဘူးဆိုတာ ကို သင်ကသာလျှင် ဆုံးဖြတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**နော်ဝေးနိုင်ငံကို လက်တွဲပြီး စူးစမ်းလေ့လာကြရအောင်**  
ဒုကေသလမ်းပြနှင့်အတူ သင်ဟာ နော်ဝေး ဘာသာစကား ပြောဆိုမှုကို လေ့ကျင့်နိုင်ပါတယ်။ နော်ဝေးဘဝ ဆိုင်ရာ မေးခွန်းများကို သူက ဖြေပေးနိုင်သလို၊ ဈေးဝယ်သွားခြင်း၊ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အတူတူ လမ်းလျှောက်ခြင်း စတာတွေကို သူဟာ သင်နှင့်အတူ လုပ်နိုင်ပါ တယ်။ အဲဒါတွေအပြင်

နော်ဝေး သတင်းစာတွေကို ဖတ်ရမှာ၊ စာနှင့်ရေးထားတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေ ကို နားလည်အောင်၊ အိမ်စာ လုပ်တဲ့ အခါ သို့မဟုတ် တခုခု ချက်ပြုတ်ရာမှာပါ သူဟာ ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

သင်ရဲ့ ဒုကေသလမ်းပြမှတစ်ဆင့် သင်ဟာ သင့်ရပ်ကွက်ထဲက လူတွေနှင့် သိကျွမ်းလာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို သိကျွမ်းလာပါက သင့်အနေနှင့် နော်ဝေး ဘာသာစကား သင်ယူရတာ လွယ်လာကာ ပျော်စရာ ကောင်းလာနိုင်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာကျတော့ သင်ဟာ ဒီမှာ ဆက်ပြီး ပညာသင်ရေး သို့မဟုတ် အလုပ်လျှောက်ရေး ကိစ္စကိုတောင် စိတ်ဝင်စားလာနိုင်ပါတယ်။

သင့်အတွက် အကောင်းဆုံး ဒုကေသလမ်းပြကို ရှာပေးနိုင်အောင်၊ သင်ရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုများ နှင့် ဘဝနောက်ကြောင်းကို မိမိတို့ အနည်း အကျဉ်း သိရန် လိုပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုသိထားမှသာ သင်ဟာ ဒုကေသလမ်းပြကို စတင်တဲ့အခါမှာ ပြောစရာ အကြောင်းတွေ ရှိလာမှာဖြစ်သလို ဒုကေသလမ်းပြနှင့် တွေ့ဆုံရမှာဟာ ခင်ဗျားတို့ နှစ်ဦးစလုံးအတွက် အပြုသဘော အကျိုးဖြစ်ထွန်းလာစေမယ့် အခွင့်အလမ်းတွေ ပိုများလာနိုင်ပါတယ်။

## ဒုကေသလမ်းပြနှင့် တွေ့ဆုံရေးကို မိမိအနေနှင့် ဘယ်လို စီစဉ်နိုင်ပါသလဲ?

သင်နှင့် အနီးဆုံးဖြစ်တဲ့ ကြက်ခြေနီအသင်း သို့မဟုတ် ရပ်ကွက် အာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းကို ဆက်သွယ်ရန်သာ လိုပါတယ်။ ပြီးတော့ နော်ဝေး ကြက်ခြေနီအသင်းရဲ့ လုပ်ငန်းများထဲမှာ သင့်အတွက် အကျိုးရှိနိုင်တဲ့ တခြား အရာများပါ ရှိနိုင်ကြပါတယ်။ သင်နှင့်တွေ့ဆုံ ရမှာကို ပြီးတော့ နော်ဝေးနိုင်ငံမှာ သင့်ဘဝ အစကောင်းရေးကို ကူပေးနိုင်မှာကို မိမိတို့ဟာ စောင့်မျှော်လျက် ရှိနေကြပါတယ်။

# Khởi đầu tốt đẹp ở quốc gia mới của bạn

## Chào mừng bạn đến với cộng đồng mới và chào mừng bạn đến với Hội Chữ Thập Đỏ Na Uy.

Hội Chữ Thập Đỏ Na Uy là tổ chức nhân đạo lớn nhất Na Uy, liên kết với Hội Chữ Thập Đỏ/Trăng Lưỡi Liềm Đỏ Quốc Tế. Có thể bạn đã quen thuộc với Hội Chữ Thập Đỏ hoặc Trăng Lưỡi Liềm Đỏ từ quốc gia của bạn hoặc đã nghe nói đến tổ chức này.

Hoạt động của hội Chữ Thập Đỏ tại Na Uy xác định một số thách thức mà hàng ngày chúng ta gặp phải trong các cộng đồng của chúng ta. Thật không may, sự xa cách và cô độc cũng là một phần của xã hội Na Uy. Theo kinh nghiệm của chúng tôi, những người lớn bắt buộc học tiếng Na Uy thường cảm thấy đơn độc và không thể tham gia đầy đủ vào các sự kiện xã hội.

Đó là lý do Hội Chữ Thập Đỏ muốn gửi hướng dẫn viên cho người tị nạn đến giúp bạn. Hướng dẫn viên cho người tị nạn là một tình nguyện viên của Hội Chữ Thập Đỏ, người có thể giúp đỡ bạn tìm hiểu về cộng đồng mới của mình. Cô ấy hoặc anh ấy cũng sẽ muốn hiểu bạn rõ hơn cũng như tìm hiểu về quốc gia quê hương của bạn. Tùy thuộc vào bạn, bạn sẽ quyết định có muốn liên hệ với một hướng dẫn viên cho người tị nạn hay không.

### Cùng nhau khám phá Na Uy

Hướng dẫn viên cho người tị nạn của bạn là người mà bạn có thể cùng luyện tập nói tiếng Na Uy, là người có thể trả lời các câu hỏi của bạn về cuộc sống ở Na Uy, là người có thể cùng bạn đi mua sắm hoặc tập thể dục hoặc chỉ là cùng bạn đi dạo. Cô ấy hoặc anh ấy cũng có

thể giúp bạn đọc báo bằng tiếng Na Uy, hiểu thông tin trên văn bản, làm bài tập hoặc nấu ăn.

Thông qua hướng dẫn viên cho người tị nạn của bạn, bạn có thể tìm hiểu về những người trong cộng đồng. Điều đó sẽ giúp bạn học tiếng Na Uy dễ dàng và thú vị hơn. Sau đó, thậm chí bạn có thể muốn đi học hoặc xin việc ở đây.

Để giúp chúng tôi tìm hướng dẫn viên cho người tị nạn phù hợp với bạn, chúng tôi cần biết một chút thông tin về nền tảng học vấn và sự quan tâm của bạn. Điều này giúp chúng tôi gắn kết bạn với một hướng dẫn viên có cùng sự quan tâm với bạn. Bằng cách này, các bạn sẽ có chuyện để nói với nhau ngay từ lúc gặp nhau. Điều này cũng nâng cao khả năng cuộc gặp gỡ với hướng dẫn viên của bạn sẽ trở thành một trải nghiệm tích cực với cả hai.

### Làm cách nào để tôi có thể sắp xếp một cuộc gặp gỡ với hướng dẫn viên cho người tị nạn?

Chỉ cần liên hệ với văn phòng Hội Chữ Thập Đỏ gần nhất hoặc chính quyền địa phương của bạn. Hội Chữ Thập Đỏ Na Uy cũng có nhiều hoạt động khác mà bạn có thể quan tâm. Chúng tôi mong được gặp bạn và giúp bạn có một sự khởi đầu tốt đẹp ở Na Uy.

# بداية جديدة في بلد جديد

أهلا وسهلا بك في بلدتك الجديدة وفي منظمة الصليب الأحمر النرويجي.

يمكنك عبر مرشد اللاجئين أن تتعرف على الناس في مكان سكنك الجديد. مما يسهل عليك مهمة تعلم اللغة النرويجية ويضفي على ذلك نوعا من المتعة. وبعدها ربما ترغب بالالتحاق بالدراسة أو تبدأ بالبحث عن عمل هنا.

لكي تتمكن من العثور على مرشد مناسب لك. فإننا نحتاج الى معرفة القليل عن إهتماماتك وخلفيتك. فنحن نتطلع إلى توفير مرشد لك يشاركك بعض اهتماماتك. وتزودا فرصة تحقيق الإستفادة المتبادلة من هذا اللقاء.

**هل ترغب في مقابلة واحد من مرشدي اللاجئين؟**

إنصل بأقرب فرع لمنظمة الصليب الأحمر أو بالبلدية حيث تسكن. علما بأن منظمة الصليب الأحمر تقوم أيضا بتنظيم نشاطات عديدة أخرى ربما تجذب اهتمامك. نتطلع للقائك ومساعدتك من أجل بداية جديدة في النرويج.

منظمة الصليب الأحمر هي أكبر المنظمات الإنسانية في النرويج و تنضوي تحت لواء منظمة الصليب الأحمر الدولية. ربما كانت لديك معرفة سابقة بمنظمة الصليب الأحمر أو منظمة الهلال الأحمر في بلادك. أو ربما قد سمعت بهما.

تقرر منظمة الصليب الأحمر فعاليتها في النرويج بناء على التحديات التي نواجهها يوميا في مجتمعاتنا. و مع الأسف فإن العزلة والوحدة هما ظاهرتان منتشرتان في المجتمع النرويجي أيضا. وخبرتنا تشير إلى أن الأشخاص الذين يتعين عليهم تعلم اللغة النرويجية في سن كبيرة قد يشعرون بشكل خاص بالوحدة و بعدم القدرة على الانخراط الكامل في الأنشطة الإجتماعية.

من هذا المنطلق ارتأت منظمة الصليب الأحمر أن تعرض عليك خدمة مرشد اللاجئين flyktinguide. ومرشد اللاجئين هو متطوع لدى منظمة الصليب الأحمر. ويمكنه مساعدتك في التعرف على مجتمعك الجديد و يكون معنيا في نفس الوقت في التعرف عليك وعلى البلد الذي أتيت منه. نترك لك حرية الاختيار في الاستفادة من خدمة مرشد اللاجئين.

## استكشاف النرويج معا

بإمكانك على سبيل المثال أن تتمرن على التحدث باللغة النرويجية مع مرشد اللاجئين. الذي يمكنه الإجابة على استفساراتك فيما يخص المعيشة في النرويج. كما يمكنه مرافقتك أثناء خروجك للتسوق أو مزاولة بعض التمارين الرياضية. أو الخروج في نزهة. كذلك يمكن للمرشد أن يساعدك في قراءة الصحف النرويجية و غيرها من المطبوعات المكتوبة باللغة النرويجية. إضافة إلى طهي الطعام أو حل الواجبات المدرسية.

# तपाईंको नयाँ देशमा राम्रोसित शुरूवात गर्ने

तपाईंको नयाँ समुदाय तथा नरवेजन रेड क्रसमा तपाईंलाई स्वागत छ।

नरवेजन रेड क्रस नरवेको सबभन्दा ठुलो मानवतावादी संस्था हो, र यो अन्तर्राष्ट्रिय रेड क्रस/रेड क्रेशेण्टसित आवद्ध छ। आफ्नै देशमा अथवा ख्यातिका कारणले तपाईं पहिलेबाटै रेड क्रस वा रेड क्रेशेण्टसित परिचितै हुनुहुन्छ होला।

नरवेमा रेड क्रसका कार्यक्रमहरूले समुदायमा हामीले दैनिक भोग्ने केहि चुनौतीहरूको समाधान गर्ने गर्दछ। दुर्भाग्यवस, एकलास र एकलोपन नरवेको समाजको हिस्सा बन्न पुगेको छ। हाम्रो अनुभवमा, वयस्क भएर नरवेजन सिक्न चाहने मानिसहरू पाय एक्लो अनुभव गर्ने तथा सामाजिक कार्यहरूमा पूर्णतया भाग लिन नसक्ने हुन्छन्।

त्यसैकारण रेड क्रस तपाईंलाई एकजना शरणार्थी गाइडको सहयोग प्रदान गर्न चाहन्छ। तपाईंको नयाँ समुदायलाई जान्नमा तपाईंको मद्दत गर्नसक्ने शरणार्थी गाइड एकजना रेड क्रस स्वयंसेवक हुन्। तपाईंबारे तथा तपाईंबाट तपाईंको स्वदेशबारे जान्न पनि उनी उत्सुक हुनेछन्। तपाईं आफ्नो शरणार्थी गाइडसित सम्पर्कमा रहन चाहनुहुन्छ वा हुँदैन भन्ने कुराको निर्णय तपाईंमाथिनै छ।

## नरवेलाई संगसंगै हेर्ने

तपाईंको शरणार्थी गाइड भनेको तपाईंले नरवेजन बोल्ने अभ्यास गर्नसक्ने, नरवे बसाइबारे तपाईंको प्रश्नहरूको जवाफ दिनसक्ने, तपाईंसित पसलमा वा व्यायाम गर्न जानसक्ने, अथवा तपाईं टहल गर्ने क्रममा साथ दिनसक्ने कोहि व्यक्ति हुन्। उनले तपाईंलाई नरवेजन खबरकागज पढ्न, लिखित जानकारीहरू बुझ्न, तपाईंको होमवर्क गर्न अथवा खाना पकाउनमा सहायता गर्न सक्नेछन्।

तपाईंको शरणार्थी गाइडमार्फत, तपाईं आफ्नो समुदायका मानिसहरूलाई चिन्न थाल्नुहुनेछ। यसले तपाईंलाई नरवेजन सिक्न धेरै सजिलो र रमाइलो बनाउनेछ। त्यसपश्चात, तपाईंले यहाँ पढ्न वा काम गर्न आवेदन पनि दिन सक्नुहुनेछ।

तपाईंका लागि उचित शरणार्थी गाइडको पत्ता लगाउनमा मद्दत गर्न, तपाईंको रुचि र पृष्ठभूमिको बारेमा हामीले केहि

थाहा पाउनु उपयोगी हुनेछ। यसबाट तपाईंकै जस्तो रुचि भएका गाइडसित तपाईंको सम्पर्क गराउनमा मद्दत मिल्नेछ। यसरी, तपाईंहरू भेट गरेकै समयदेखि कुरा गर्ने केहि विषय पाउनुहुनेछ। तपाईंको गाइडसित भेट गर्नाले तपाईंहरू दुवैजनाको लागि सकारात्मक अनुभवको सिर्जना हुने सम्भावनालाई पनि यसले बढाउनेछ।

## मैले शरणार्थी गाइडसित भेट्ने व्यवस्था कसरी मिलाउन सक्छु ?

तपाईंको रेड क्रस कार्यालय वा स्थानीय निकायमा सम्पर्क गर्नुहोस्। नरवेजन रेड क्रससित तपाईंलाई मन पर्ने अन्य विविध प्रकारका कार्यक्रमहरू पनि छन्। हामी तपाईंसित भेट गर्न तथा नरवेमा असल शुरूवातका लागि तपाईंलाई सहायता गर्न तत्पर रहनेछौं।

# உங்கள் புதிய நாட்டில் ஒரு சிறந்த தொடக்கத்தை உருவாக்குதல்

உங்கள் புதிய சமுதாயத்திற்கு உங்களை வரவேற்கிறோம் மற்றும் நார்வேஜிய செஞ்சிலுவைக்கும் உங்களை வரவேற்கிறோம்.

நார்வேஜிய செஞ்சிலுவை என்பது நார்வேயின் மிகப்பெரிய மனிதநேய அமைப்பாகும், இது சர்வதேச செஞ்சிலுவை/செம்பிறையுடன் இணைந்ததாகும். உங்கள் சொந்த நாட்டின் மூலமாக அல்லது பரவியுள்ள அதன் புகழ் வாயிலாக நீங்கள் செஞ்சிலுவை அல்லது செம்பிறையைப் பற்றி ஏற்கனவே கேள்விப்பட்டிருக்கக்கூடும்.

நாம் தினசரி நமது சமுதாயங்களில் எதிர்கொள்ளும் சில சவால்களை நார்வேயில் உள்ள செஞ்சிலுவையின் செயல்பாடுகள் தீர்த்து வைக்கின்றன. துரதிருஷ்டவசமாக, தனிமைப்படுத்துதலும், தனிமையும் கூட நார்வேஜிய சமுதாயத்தின் ஓர் அங்கமாக உள்ளது. நமது அனுபவத்தில், பெரியவர்களாக நார்வேஜிய மொழியைக் கற்க வேண்டியுள்ளவர்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட்டதைப்போல் உணர்வதுடன், சமூக நிகழ்ச்சிகளில் முழுமையாகப் பங்கேற்க முடியாமலும் சிரமப்படுகின்றனர்.

இதன் காரணமாகவே அகதி வழிகாட்டியின் மூலம் செஞ்சிலுவை உங்களுக்கு ஆதரவு அளிக்க விரும்புகிறது. அகதி வழிகாட்டி என்பவர், செஞ்சிலுவையின் ஒரு தன்னார்வலர் ஆவார் மற்றும் உங்கள் புதிய சமுதாயத்தைப் பற்றி நீங்கள் அறிந்து கொள்வதற்கு அவரால் உங்களுக்கு உதவ முடியும். உங்களைப் பற்றியும், உங்கள் வாயிலாக உங்கள் சொந்த நாட்டைப் பற்றியும் அறிந்து கொள்வதில் அவருக்கும் ஆர்வம் உண்டு. ஓர் அகதி வழிகாட்டியை நீங்கள் தொடர்பு கொள்ள விரும்புகிறீர்களா இல்லையா என்பதை நீங்கள்தான் முடிவு செய்ய வேண்டும்.

## ஒன்றாக இணைந்து நார்வேயை ஆராய்தல்

உங்கள் அகதி வழிகாட்டியுடன் நீங்கள் நார்வேஜிய மொழியை பேசிப் பழகிக் கொள்ளலாம், அவர் நார்வேயில் உள்ள வாழ்க்கைமுறை பற்றிய உங்கள் கேள்விகளுக்கு விடையளிப்பார், அவர் உங்களுடன் கடைகளுக்குச் செல்லக்கூடும் மற்றும்

உங்களுடன் சேர்ந்து உடற்பயிற்சியும் செய்யலாம், அல்லது காலாற நடப்பதற்கும் அவர் உங்களுடன் வரலாம். நார்வேஜிய செய்தித்தாள்களைப் படித்தல், எழுத்துமூல விவரங்களைப் புரிந்து கொள்ளுதல், உங்கள் வீட்டுப் பணிகளைச் செய்தல் அல்லது சமையலில்கூட அவரால் உங்களுக்கு உதவ முடியும்.

உங்கள் அகதி வழிகாட்டியின் மூலம், உங்கள் சமுதாயத்தில் உள்ள நபர்களை நீங்கள் அறிமுகப்படுத்திக் கொள்ளலாம். நீங்கள் நார்வேஜிய மொழி கற்பதை இது உங்களுக்கு சலபமாகவும் குதூகலம் தருவதாகவும் மாற்றிவிடும். அதன்பின் நீங்கள் மேற்கொண்டு படிக்கவோ அல்லது வேலைக்கு விண்ணப்பிக்கவோ கூட விரும்பலாம்.

உங்களுக்குச் சரியான அகதி வழிகாட்டியை நாங்கள் தேர்ந்தெடுக்க உதவுவதற்கு, உங்கள் ஆர்வங்கள் மற்றும் பின்புலம் பற்றி நாங்கள் சிறிதளவு அறிந்திருப்பது பயன் தருவதாக அமையும். இது, உங்களைப் போலவே ஆர்வங்களைக் கொண்டுள்ள ஒரு வழிகாட்டியை உங்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துவதற்கும் எங்களுக்கு உதவும். இதன் மூலம் நீங்கள் சந்தித்த உடனேயே உங்களுக்கு பேசுவதற்கு ஏதேனும் விஷயம் இருக்கும். இது, உங்கள் வழிகாட்டியை சந்தித்தது உங்கள் இருவருக்குமே இது ஒரு நேர்மறை அனுபவமாக அமையக்கூடிய வாய்ப்பையும் அதிகரிக்கும்.

## ஓர் அகதி வழிகாட்டியை சந்திப்பதற்கு நான் எவ்வாறு ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்?

உங்கள் அருகாமையில் உள்ள செஞ்சிலுவை அலுவலகத்தையோ அல்லது உள்ளூர் அமைப்பையோ நீங்கள் தொடர்பு கொண்டால் போதும். உங்கள் ஆர்வத்தைத் தூண்டக்கூடிய பல்வேறு வகையான செயல்பாடுகளையும் செஞ்சிலுவை கொண்டுள்ளது. உங்களைச் சந்திப்பதையும், நார்வேயில் உங்களுக்கு ஒரு சிறந்த தொடக்கத்தை உருவாக்க உதவுவதையும் ஆவலுடன் எதிர்நோக்குகிறோம்.



# ኣብ ኣድሽ ዓድኹም ጽቡቕ መጀመርታ ምግባር

**እንቋዕ ናብ ኣድሽ ምምሕዳርኩም ብደሓን መጻእኩም። እንቋዕ ናብ ቀይሕ መስቀል ኖርወይ ብደሓን መጻእኩም።**

ናይ ኖርወይ ቀይሕ መስቀል ኣብ ኖርወይ ዝግበዩ ናይ ሰብኣዊ ትካል ኮይኑ ምስ ዓለም ለኻዊ ቀይሕ መስቀል/ቀይሕ ወርሒ ዝተታሓሓዘ እዩ። ኣብ ዓድኹም ዘሎ ቀይሕ መስቀል ወይ ቀይሕ ወርሒ ትፈልጡዎ ትኹኑ ወይ ብዝና ጥራሕ ትፈልጡዎ ትኹኑ።

ዕማማት ቀይሕ መስቀል ኣብ ኖርወይ መዓልታዊ ኣብ ማሕበረሰብና ዘጋጥሙና ሽግራት ንምቅላል ይፍትኑ። ካብ ሰብ ምፍላይን ጽምዋን እውን ኣብ ማሕበረሰብ ኖርወይ የጋጥሙ እዮም። ብተሞክሮና ምስ ዓበዩ ቋንቋ ኖርወይ ክመሃሩ ዝግደዱ ሰባት ጽምዋ ይስምዖምን ኣብ ናይ ማሕበረሰባዊ ጉዳያት እውን ምሉእ ብምሉእ ክካፈሉ ኣይክእሉን እዮም።

ነዚ እዩ እውን ቀይሕ መስቀል ኣገዝ ናይ ተሓጋጋዚ ስደተኛ ከወፍየልኩም ዝደለዩ። ተሓጋጋዚ ስደተኛ ኣብ ቀይሕ መስቀል ብድሌቱ ዝሰርሕ ኮይኑ ምስ እቲ ኣድሽ ማሕበረሰብኩም ንክትላለዩ ክሕግዘኩም ዝክእል ሰብ እዩ። እቲ ሰብ ንዓኹም ብዝበለጸ ክፋለጠኩምን ብዛዕባ ትውልዲ ዓድኹም እውን ካብኹም ክመሃርን ይደሊ። ተሓጋጋዚ ስደተኛ ንክምደበልኩም ትውሰኑ ባዕልኹም ኢኹም።

**ንኖርወይ ብሓባር ኮይንኩም ምልላይ** እቲ ዝምደበልኩም ተሓጋጋዚ ስደተኛ ቋንቋ ኖርወይ ንክትለማመዱ ክሕግዘኩም ይክእል። ብዛዕባ ኣብ ኖርወይ ምንባር ዘለኩም ሕቶታት ክምልሰልኩም ይክእል። ምስኡ ኮይንኩም ዘድልዩኩም ክትገዝኡ። ምውስዋስ ኣካላት ክትሰርሑ ወይ ድማ ክትዛወሩ ትክእሉ። ንሱ ጋዜጣ ኖርወይ ንምንባብ፡ ብጽሑፍ ዝቐርቡ ኣበሬታታት ንምርዳእ፡ ዕዮ ገዛኹም ንምስራሕ ወይ

መግቢ ንምስራሕ እውን ክሕግዘኩም ይክእል እዩ።

ቡቲ ዝተመደበልኩም ተሓጋጋዚ ስደተኛ ኣቢልኩም ምስቶም ኣብቲ ማሕበረሰብኩም ዝርከቡ ሰባት ክትፋለጡ ትክእሉ ኢኹም። እዚ ድማ ቋንቋ ኖርወይ ንምምሃር ከቃልለልኩም ይክእል። ብድሕሪኡ ትምህርቲ ምጀማር ወይ ስራሕ ንምምልካት እውን ትደልዩ ትኹኑ።

እቲ ንረክበልኩም ተሓጋጋዚ ስደተኛ ንዓኹም ዝግባእ ምእንቲ ክኸውን ብዛዕባ መሰረትኩምን ብዛዕባ ግዳሴታትኩምን ቅሩብ ምፍላጥ ጠቓሚ እዩ። እዚ ድማ ምስ ናትኩም ተመሳሳሊ ዝኹኑ ግዳሴታት ዘለዎም ተሓጋጋዚ ስደተኛ ንክነፋልጠኩም ይሕግዘና እዩ። በዚ ምክንያት እዚ ኸኣ ካብ ዝተፋለጥክሙሉ እዋን ጀሚሩ ኣደ ዓይነት ዕላል ክህልወኩም ይክእል። ምስ እቲ ትፋለጡዎ ተሓጋጋዚ ስደተኛ ዝህልወኩም ተሞክሮ እውን ጠቓሚ ንምግባር ዘለዎ ዕድል የልዕሎ እዩ።

## ከመይ ገይረ ምስ ተሓጋጋዚ ስደተኛ ክፋለጥ ይክእል?

ምስ ኣብ ጥቓኹም ኣብ ዝርከብ ቤት ጽሕፈት ቀይሕ መስቀል ወይ ኣብ ከባቢኹም ዝርከብ ምምዘሕዳር ርክብ ግበሩ። ቀይሕ መስቀል ኖርወይ ዝተፈላለዩ ንዓኹም ከገድሰኹም ዝክእሉ ዕማማት ኣለዎም። ክንፋለጠኩምን ኣብ ኖርወይ ጽቡቕ መጀመርታ ንክህልወኩም ንክንሕግዘኩምን ንህንጠይ።

## اپنے نئے ملک میں ایک اچھا آغاز کرنا

آپ کے نئے معاشرے میں آپ کا خیر مقدم ہے اور نارویجین ریڈ کراس میں آپ کا استقبال ہے۔

اپنے ریفيوجی رہنما کے توسط سے، آپ اپنے معاشرے میں رہنے والے افراد سے واقف ہوسکتے ہیں۔ اس کی وجہ سے آپ کے لئے نارویجین زبان سیکھنا اور بھی آسان تر اور زیادہ سے زیادہ لطف اندوزی کے قابل ہو جائے گا۔ اس کے بعد، آپ یہاں تعلیم حاصل کرنے یا ملازمت کے لئے درخواست دینے کے بھی خواہاں ہوسکتے ہیں۔

آپ کے واسطے صحیح ریفيوجی راہنما تلاش کرنے میں ہماری مدد کے لئے، ہمارے لئے آپ کی دلچسپیوں اور پس منظر کے بارے میں تھوڑا بہت جاننا مفید ہوتا ہے۔ اس سے ہمیں آپ کا رابطہ ایسے راہنما سے کرانے میں مدد ملتی ہے جس میں آپ کی کچھ دلچسپیاں مشترک ہوتی ہیں۔ اس طرح، آپ کو اپنی ملاقات کے وقت سے ہی بات کرنے کے لئے کوئی موضوع مل جائے گا۔ اس سے اس بات کا امکان بھی بڑھ جاتا ہے کہ اپنے راہنما سے ہونے والی ملاقات آپ دونوں ہی کے لئے ایک مثبت تجربے میں تبدیل ہو جائے گی۔

### میں ریفيوجی راہنما سے ملنے کا انتظام کس طرح کرسکتا ہوں؟

بس اپنے قریب ترین ریڈ کراس کے دفتر یا مقامی اتھارٹی سے رابطہ کریں۔ نارویجین ریڈ کراس میں متعدد دیگر ایسی سرگرمیاں بھی ہیں جو آپ کے لئے دلچسپ ہوسکتی ہیں۔ ہم آپ سے ملنے اور ناروے میں ایک اچھی شروعات کرنے میں آپ کی اعانت کرنے کے منتظر ہیں۔

نارویجین ریڈ کراس ناروے کی سب سے بڑی انسانیت نواز تنظیم ہے، اور یہ انٹرنیشنل ریڈ کراس / ریڈ کریسنٹ سے الحاق یافتہ ہے۔ ہوسکتا ہے کہ آپ اپنے ملک سے ہی ریڈ کراس یا ریڈ کریسنٹ سے، یا اس کی شہرت کی وجہ سے اس سے واقف ہوں۔

ناروے میں ریڈ کراس کی سرگرمیاں کچھ ایسی مسابقتوں کا ازالہ کرتی ہیں جن کا سامنا ہمیں اپنی معاشرتوں میں روزانہ ہی ہوتا ہے۔ بدقسمتی سے، علاحدگی پسندی اور تنہائی بھی ناروے کے معاشرے کا حصہ ہیں۔ ہمارے تجربے کے لحاظ سے، بالغ افراد کی حیثیت سے جو لوگ نارویجین زبان سیکھنے کو مجبور ہیں انہیں اکثر و بیشتر تنہا ہونے کا احساس ہوتا ہے اور وہ معاشرتی پروگراموں میں شرکت کرنے پر قادر نہیں ہوتے ہیں۔

اسی کے مدنظر ریڈ کراس آپ کو ریفيوجی راہنما کا تعاون پیش کرنا چاہتا ہے۔ ریفيوجی راہنما ریڈ کراس کا ایک رضاکار ہوتا ہے جو اپنے نئے معاشرے کی معلومات حاصل کرنے میں آپ کی اعانت کرسکتے ہیں۔ انہیں آپ کو بہتر طور پر سمجھنے میں اور آپ کے آبائی ملک کے بارے میں آپ سے معلومات حاصل کرنے میں دلچسپی ہوگی۔ یہ فیصلہ آپ کو کرنا ہے کہ آیا آپ ریفيوجی راہنما سے رابطہ کرنا پسند کرتے ہیں یا نہیں۔

### ساتھ مل کر ناروے کا پتہ لگانا

آپ کا ریفيوجی راہنما ایسا فرد ہوتا ہے جس کے ساتھ آپ نارویجین زبان بولنے کی مشق کرسکتے ہیں، جو ناروے میں زندگی گزارنے کے بارے میں آپ کے سوالات کا جواب دے سکتا ہے، جو آپ کے ساتھ خریداری کرنے یا ورزش کرنے جاسکتا ہے، یا محض چہل قدمی میں آپ کا ساتھ دے سکتا ہے۔ وہ نارویجین اخبارات پڑھنے، تحریری معلومات سمجھنے، اپنا ہوم ورک کرنے یا کھانا پکانے میں آپ کی اعانت کرسکتا یا کرسکتی ہے۔

# NAPRAVITE DOBAR POČETAK U NOVOJ ZEMLJI

## Dobrodošli u novu zajednicu i dobrodošli u Crveni krst/križ Norveške.

Crveni krst/križ Norveške najveća je humanitarna organizacija u Norveškoj i povezana je s Međunarodnim crvenim krstom/križom i Crvenim polumjesecom. Možda ste u svojoj zemlji već imali prilike da čujete za Crveni krst/križ ili Crveni polumjesec, ili da se upoznate s njegovim aktivnostima.

Aktivnosti Crvenog krsta/križa u Norveškoj usredsređene su na izazove s kojima se svakodnevno susrećemo u našoj zajednici. Nažalost, izolacija i usamljenost također su dio norveškog društva. Iz iskustva znamo da se osobe koje u odrasloj dobi moraju naučiti norveški obično osjećaju usamljeno i nisu u stanju da potpuno učestvuju u društvenim zbivanjima.

Zato vam Crveni krst/križ želi pružiti podršku u vidu savjetnika za izbjeglice. Savjetnik za izbjeglice je volonter Crvenog krsta/križa koji vam može pomoći da se upoznate s novim okruženjem. On ili ona također će želiti da vas bolje upozna i da od vas sazna nešto o zemlji iz koje potičete. Na vama je da odlučite da li želite da stupite u kontakt sa savjetnikom za izbjeglice ili ne.

### **ZAJEDNIČKO UPOZNAVANJE NORVEŠKE**

Savjetnik za izbjeglice je netko s kim možete vježbati da govorite norveški, netko tko vam može odgovoriti na pitanja o životu u Norveškoj, tko s vama može ići u kupovinu ili raditi tjelesne vježbe ili jednostavno prošetati. On ili ona vam također može pomoći da čitate norveške

novine, da razumijete napisane informacije, može vam pomoći oko domaće zadaće ili pripremiti obrok.

Uz pomoć savjetnika za izbjeglice možete upoznati ljude u vašoj sredini. To će vam mnogo olakšati i učiniti prijatnijim učenje norveškog. Potom se čak možete odlučiti da studirate ili se prijavite za posao.

Da biste nam pomogli da vam pronađemo odgovarajućeg savjetnika za izbjeglice dobro bi bilo da saznamo nešto o tome što vas zanima i iz kakvog okruženja potičete. To će nam olakšati da vas povežemo sa savjetnikom koji djeli vaša interesovanja. Zahvaljujući tome imaćete o čemu da pričate već na prvom susretu. To također povećava vjerovatnoću da će susret s vašim savjetnikom i za vas i za njega biti pozitivno iskustvo.

### **KAKO MOGU DOBITI SAVJETNIKA ZA IZBJEGLICE?**

Jednostavno kontaktirajte najbližu kancelariju Crvenog krsta/križa ili lokalne vlasti. Crveni krst/križ Norveške također organizuje širok spektar drugih aktivnosti koje vas mogu zanimati. Radujemo se susretu s vama i prilici da vam pomognemo da imate dobar početak u Norveškoj.

# KUANZA VYEMA KATIKA NCHI YAKO MPYA

**Karibu kwenye jumuiya yako mpya na kwenye Shirika la Msalaba Mwekundu (Red Cross) la Norwe.**

Shirika la Msalaba Mwekundu la Norwe ndilo Shirika kubwa zaidi la kibinadamu nchini Norwe, na linashirikishwa na Shirika la Kimataifa la Msalaba Mwekundu/Hilali Nyekundu (Red Cross/Red Crescent).

Tayari unaweza kuwa unalifahamu Shirika la Msalaba Mwekundu/Hilali Nyekundu kutoka nchi yako mwenyewe au kutokana na sifa zake.

Kazi ya Msalaba Mwekundu nchini Norwe hushughulikia baadhi ya changamoto tunazozipata katika jamii zetu kila siku. Lakini kwa bahati mbaya, kutengwa na upweke pia ni sehemu ya jamii ya Kinorwe. Katika ujuzi wetu, watu wanaolazimika kujifunza Kinorwe wakiwa watu wazima hujihisi pweke na kana kwamba hawawezi kushiriki kikamilifu katika matukio ya kijamii.

Hii ndio sababu Shirika la Msalaba Mwekundu lingependa kukupatia usaidizi wa mwongozi wa wakimbizi. Mwongozi wa wakimbizi ni mfanyakazi wa kujitolea wa Msalaba Mwekundu anayeweza kukusaidia kuijua jumuiya yako mpya. Yeye pia angetaka kukujua zaidi na kujifunza kuhusu nchi yako ya asili kutoka kwako. Ni uamuzi wako ikiwa ungetaka kuwasiliana na mwongozi wa wakimbizi au la.

## **KUIGUNDUA NORWE PAMOJA**

Mwongozi wako wa wakimbizi ni mtu ambaye unaweza kufanya mazoezi ya kuzungumza Kinorwe naye, anaweza kujibu maswali yako kuhusu kuishi Norwe, anaweza kwenda madukani au mazoezini nawe au kujiunga nawe kutembea kidogo

tu. Anaweza pia kukusaidia kusoma magazeti ya Kinorwe, kuelewa maelezo yaliyoandikwa, kufanya kazi ya shule au kutayarisha chakula.

Kupitia mwongozi wako wa wakimbizi, unaweza kuwajua watu katika jumuiya yako. Hii itaifanya rahisi na ya raha zaidi kwako kujifunza Kinorwe. Baadaye unaweza hata kutaka kusoma au kuomba kazi huku.

Ili kususaidia kupata mwongozi wa wakimbizi anayekufaa, ni muhimu kwetu kujua machache kuhusu mambo yanayokuvutia na historia yako. Hii itatusaidia kukujulisha kwa mwongozi anayependelea mambo sawa nawe, ili mwe na jambo la kuzungumzia mara mtakapokutana. Hili pia linaongeza uwezekano kuwa litakuwa tukio zuri kwenu nyote.

## **NINAWEZAJE KUPANGA KUKUTANA NA MWONGOZI WA WAKIMBIZI?**

Wasiliana tu na ofisi ya Msalaba Mwekundu iliyo karibu nawe au utawala wa eneo lako. Shirika la Msalaba Mwekundu la Norwe lina shughuli zingine nyingi ambazo huenda zikakupendeza. Tunatazamia kukutana nawe na kukusaidia kuanza vyema Norwe.

# په خپل نوي هیواد کې د یو ښه پیل جوړول

خپلې نوي ټولني ته ښه راغلاست او د ناروي سره صلیب ته ښه راغلاست.

تاسې د خپل پناه وړنکي لارښود په مرسته په خپله ټولنه کې خلک پیژندلی شئ. دابه تاسې ته د ناروي د ژبي زده کول خورازیات آسانه او پیر خونډور وگرځوي. وروسته امکان لري چې تاسې آن و غواړئ چې دلته زده کړه وکړئ یا د یو کار له پاره درخواست وکړئ.

تاسې ته د یو وړ(مناسب) پناه اخیستونکي لارښود په موندلو کې زموږ سره د مرستې له پاره، د تاسې د دلچسپو (علاقو) او د تاسې د پخواني وضعې په هکله یو څه پوهیدل موږ ته گټور دي. دا، دداسې لارښود سره، چې له تاسو سره یې یوشمیر علاقمندی گډې وي، د تاسو د تماس په ټینګولو کې زموږ سره مرسته کوی. په دې توګه به تاسې، د پیژندلو له شیبې څخه، د خبرو له پاره یو موضوع ولرئ. نومړی کار دا امکان هم زیاتوي چې د خپل پناه اخیستونکي لارښود سره غونډه به تاسو دواړو ته په یوه مثبتې تجربه واوړي.

## د پناه اخیستونکي لارښود سره یوه غونډه څرنگه تنظیمولی شم؟

تاسې ته د سره صلیب د تر ټولو نژدې دفتر یا ځایي مقام سره یواځې تماس ټینګ کړئ. د ناروي سور صلیب نور راز راز فعالیتونه هم لري چې امکان لري د تاسو د علاقې وړ وگرځي. ستاسو سره غونډې ته او په ناروي کې د یو ښه پیل په جوړولو کې د تاسې سره مرستې ته سترګې په لاریو.

د ناروي سور صلیب د ناروي تر ټولو ستر بشردوست سازمان دی، او د نړیوال سور صلیب/سري میاشتي سره مربوط دی. تاسې به د سور صلیب یا سري میاشتي سره د خپل هیواد څخه لا پخوا آشنایاست، یا به مو دهغوی نومونه اوریدلي وي.

په ناروي کې د سره صلیب فعالیتونه، د یوشمیر هغه گواښونو علاج کوي چې په خپلو ټولنو کې ورسره هره ورځ مخامخ کیږو. په خواشیني سره، جلاتوب او یوازې توب هم د ناروي د ټولني یوه برخه ده. زموږ د تجربې سره سم، هغه وګړي چې د غټانو په څیر د ناروي د ژبي په زده کولو مکلف دي، پیرخلې ځانونه یوازې او په ټولنیزو پېښو کې په پوره توګه د ګډون کولو وس نه لرل حسوي.

له همدې امله ده چې سور صلیب غواړي تاسې ته د یو پناه وړونکي لارښود ملاتړ وړاندې کړي. پناه وړونکي لارښود، د سره صلیب یو رضاکار دی چې د تاسې سره ستاسې د نوي ټولني په پیژندلو کې مرسته کولی شي. دغه ښځه یا دغه سړی به دا علاقه هم ولري چې تاسو پیرښه وپیژني او د تاسو څخه ستاسو د اصلي هیواد په هکله پوه شي. د پناه وړونکي لارښود سره تماس ټینګول یا نه ټینګول د تاسو په خوښه پورې اړه لري.

## په ګډه سره د ناروي کشفول

ستاسې د پناه وړنکي لارښود داسې څوک دی چې تاسې د ناروي ژبه ورسره مشق کولی شئ، داسې څوک دی چې په ناروي کې د ژوندون په هکله د تاسې پوښتنو ته ځواب ویلی شي، څوک چې د رانیولو یا بدني روزني له پاره ممکن درسره لارشي، یا مازې په چکر وهلو کې در ګډ شي. دغه ښځه یا دغه سړی، د تاسې سره د ناروي د ورځپاڼو په لوستلو، د لیکلي معلوماتو په پوهیدلو، ستاسې د کورني کار په کولو یا د یو خوراک په پخولو کې هم مرسته درسره وکړي.

# درست کردن یک آغاز خوب در کشور جدید تان

به جامعه جدید خویش خوش آمدید و به صلیب سرخ ناروی خوش آمدید.

ممکن است حتی بخواهید که درین جا تحصیل کنید یا به کار درخواست کنید. برای کمک به ما درمورد یافتن یک راهنمای پناهنده در دست بشما، اندکی دانستن درمورد علاقمندی ها و سوابق شما، برای ما مفید است. اینکار، در برقرار کردن تماس شما با راهنمای که با شما برخی از علاقمندی های مشترک دارد، با ما کمک میکند. به این طریق، شما از لحظه روبرو شدن، موضوعی برای بحث خواهید داشت. اینکار، این احتمال را نیز افزایش میدهد که ملاقات با راهنمای تان به یک تجربۀ مثبت برای هر دوی شما منتهی خواهد شد.

## چگونه میتوانم ملاقاتی را با راهنمای پناهنده ترتیب نمایم؟

به سادگی با نزدیکترین دفتر صلیب سرخ یا مقام محلی خویش تماس بگیرید. صلیب سرخ ناروی فعالیت های گوناگون دیگر نیز دارد که ممکن است مورد علاقه شما قرار بگیرد. منتظر دیدار با شما و کمک باشمادر فراهم آوردن یک آغاز خوب هستیم.

صلیب سرخ ناروی بزرگترین سازمان بشر دوست است، و با صلیب سرخ بین المللی / سره میاشت بین المللی بستگی دارد. شما ممکن است با صلیب سرخ یا سره میاشت از کشور خود از قبل آشنا بوده یا از اعتبار آنها آگاه باشید.

فعالیت های صلیب سرخ در ناروی به چالش های توجه میکند که ما در جامعه مان با آنها هر روز روبرو هستیم. متأسفانه، انزوا و تنهایی نیز بخشی از جامعه ناروی است. قرار تجربه مان، کسانی که به مثابه بزرگسالان به آموختن زبان ناروی مکلف اند، اغلب تنهایی و ناتوانی به مشارکت کامل در وقایع اجتماعی حس میکنند.

بهمین دلیل است که صلیب سرخ می خواهد حمایت یک راهنمای پناهنده را پیشکش نماید. راهنمای پناهنده، داوطلب صلیب سرخ است که در شناخت جامعه جدید تان با شما کمک میتواند. این مرد یا خانم نیز علاقه مند خواهد تا شما را بیشتر بشناسد و درمورد کشور اصلی تان از شما بداند. تصمیم درمورد تماس گرفتن یا تماس نگرفتن با یک راهنمای پناهنده به شما بستگی دارد

## اکتشاف باهمی ناروی

راهنمای پناهنده شما کسی است که صحبت بزبان ناروی را با او تمرین میتوانید، کسی است که به پرسش های شما درمورد زندگی در ناروی پاسخ داده میتواند، کسی است که در خرید یاورزش با شما ممکن کمک کند، یا فقط در قدم زدن با شما همراهی کند. این خانم یا آقا به شما در خواندن روزنامه های ناروی، دانستن معلومات تحریری، انجام کار خانگی تان، یا در پخت و پز یک غذا نیز کمک میتواند.

از طریق راهنمای پناهنده تان، مردم جامعه خود را شناخته میتوانید. اینکار، آموختن زبان ناروی را بشما خیلی آسانتر و بسیار لذت بخش خواهد ساخت. سپس

Utgiver:  
**Røde Kors**

Design:  
[www.factorydesign.no](http://www.factorydesign.no)  
Kai Holmen

Foto omslag:  
Svein Eide



**Røde Kors**



Norges Røde Kors er medlem av  
Det internasjonale forbund av  
Røde Kors- og Røde Halvmåne-  
foreninger

## Røde Kors

*Postadresse:*

Postboks 1, Grønland  
0133 Oslo

*Besøksadresse:*

Hausmannsgate 7, Oslo  
*Telefon:* +47 22 05 40 00  
*Telefax:* +47 22 05 40 40

[www.rodekors.no/flyktningguide](http://www.rodekors.no/flyktningguide)



Lokalforeningens navn:



**Røde Kors**



Norges Røde Kors er medlem av  
Det internasjonale forbund av  
Røde Kors- og Røde Halvmåne-  
foreninger