



Ka Caawinta Ardaygaaga Sanad Dugsiyeedkooda Kuleejka

KU CAAWI
ARDAYGAAGA
INUU
GUULEYSTO

Kala hadal ardaygaaga mowduucyadan:

- Isticmaalka Aalkolada
- Qorshaha Amniga Degdega ah
- Caafimaadka Dhimirka iyo Ka Hortagga Isdilk
- Rabshada jinsiyada
- Dhaqanka Kuleejka

Waxyaabaha aan aaminsannahay

Bulsho ahaan waxaa naga go'an inaan...

Raadino Runta

Waxaan qiimeyneynaa weydiimaha caqliga sidii caado nololeed oo dhan, raad raac aan lahayn oo aan eex lahayn ee runta dhammaan noocyadeeda, is dhexgalka aqoonta guud ahaan edbinta iyo sahaminta iyo hal abuurka ee fikradaha cusub.

Heerka Aqoonta

Waxaan ka dhex abuurnaa dhaqan ka dhexeeya kuliyaada, ardayda iyo shaqaalaha aqoonsan awooda fikradaha kuna abaal mariya fikirka adag.

Iimaanka iyo Caqliga

Waxaan si firfircoon uga hawlgalnaa caqiidooyinka caqliga ee Katooliga, oo qiimeeya jiritaanka aasaasiga ah ee iimaanka iyo caqliga waxayna kobcisaa wadahadal micno leh oo loo wajahayo kobcinta dhaqanka aadanaha.

Sharafta

Waxaan ixtiraameynaa sharafta qof walba waxaan qiimeyneynaa tabarucaada gaarka ah ee midkasta uu u keeno bulshada kudhaqan jaamacada.

Kala Duwanaanta

Waxaan ku dadaalnaa sidii loo abuuri lahaa jaaliyado kaladuwan oo firfircoon taas oo, si wada jir ah, aan uga wada shaqeynayno bulsho cadaalad ah oo wax wada qabata

Fiiro Shakhsiyeed

Waxaan kobcinaynaa dhaqan daryeel leh oo taageera wanaagga xubin kasta.

Mahadnaq

Waxaan u dabaaldegnaa guulaha ay gaareen xubnaha bulshada oo idil himilooyinkii la gaaray iyo caqabadihii laga adkaaday, wax walbana Ilaah ha ku ammaaneen.

HIIGSI

Waxaa dhiirigaliyay dhaqan aqooneedka Katooliga, Jaamacadda St. Thomas waxay ardayda baraysaa inay noqdaan hogaamiye anshax leh oo u fikiraya si adag, u dhaqma si xikmad leh oo si xirfad leh uga shaqeeya hormarinta wanaagga guud.

HIMILO

Jaamacadda St. Thomas, jaamacad magaalada oo dhamaystiran oo katoolig ah, ayaa caan ku ah qaran ahaan heerka sare ee tacliimeed ee ardayda u diyaariya iskuullada adag ee dunida casriga ah. Iyada oo loo marayo edbinta iyo dhex dhexaadinta iyo fahamka dhaqamada qoto dheer, waxaan ardayda ku dhiirigelineynaa inay hogaamiyaan, shaqeeyaan oo ay ugu adeegaan xirfadaha iyo dareenka muhiimka u ah abuuritaanka duni ka wanaagsan.



Jadwalka Waxyaabaha Ku Jira

Kusoo dhawow Madaxweyne kuxigeenka arimaha ardayda.....	2
Aalkolo.....	3
Qorshaha Amniga Degdega ah.....	7
Caafimaadka Dhimirka iyo Ka Hortagga Isdilka.....	9
Ka hortagga xadgudubka jinsiga.....	16
Dhaqanka Kuliyada.....	24
Kheyraadka.....	31
Macluumaad Muhiim ah.....	35

Ku soo dhowow Madaxweyne Ku xigeenka Arrimaha Ardayda

Ku soo dhowow Jaamacadda bulshada ee St. Thomas. Sannadka soo socda wuxuu soo bandhigayaa caqabado cusub laakiin wuxuu sidoo kale ballan qaadayaa isbeddelo, farxad, iyo bilowga cutub cusub ee qoyskaaga.

Waxaan rajeynayaa in ardaygaagu uu ka faa'iideysto waqtigiisa St. Thomas isagoo kaqeyb qaadanaya fursadaha caqabada leh, dhiirrigelinta iyo ballaarinta aragtidooda adduunka iyadoo la adeegsanayo xiriirro shaqsiyadeed la leh kulliyada, shaqaalaha, asxaabta, Qalinjabiyeyaasha iyo bulshada ku xeeran. Maaddaama aan nahay jaamacad kaatoolig ah, waxaan damacsanahay inaan abuurno daryeel, xitiraam, iyo bulsho wax soo saar leh oo ardayda wax barato iyo hogaamiyayaal. Waxaan ardayda ku dhiirrigelinaa inay gaaraan waxa ka dambeeya wax qabadkooda iyo inay horumariyaan awoodooda buuxda. Hogaamiyaasha waxaa looga baahanyahay aduunyo cadaalad iyo dadnimo leh. Iyada oo si firfircoon looga qayb qaadanayo khibradda kuleejka, ardaygaagu wuxuu horumarin doonaa xirfadaha iyo tayada taasoo u saamaxayso inay bixiyaan hoggaankan.

Waxaan si dhab ah u tixgelinaa caafimaadka iyo badbaadada ardaydeena marka xiriirkeena aan kula leenahayna waa iskaashi muhiim ah. Waxaan kugu dhiirrigelinaynaa inaad bilowdo ama aad sii waddo wadahadalada ardaygaaga ee ku saabsan mowduucyada muhiimka ah sida aalkolada iyo daroogooyinka kale, cilaaqaad caafimaad leh, rabshadaha galmada iyo caafimaadkooda dhimirka iyo faya-qabka. Waxaan fahamsanahay wada-hadaladaani inay adkaan karaan waana muhiim in qof walbaa helo fursad uu kagala hadlo mowduucyadan xasaasiga ah ee qaab dhis-meedka qoysaskooda iyo qiyamkooda gaarka ah. Buug-gacmeedkani wuxuu la wadaagayaa dariiqooyin aad uga caawin karto ardaygaaga sidii ay ugu diyaar garoobi lahaayeen caqabadaaha cusub ee ay kala kulmi karaan inta lagu gudajiray waqtigoodii ardaynimada ee St. Thomas. Waxaan qiimeyneynaa taageerada waalidiinta iyo xubnaha qoyska ee Geedi socodka waxbarashada ee hoos ku taxan ayaa ah talo soo jeedinno ku saabsan sida aad u bilaabi karto xiriirkaaga Jaamacadda St. Thomas.

Dhawr siyaabood oo aan rajeyneyno inaad kaga qeyb qaadan doontid:

- Hadaad jeceshahay inaad hesho emaylo joogto ah oo warbixinta wararka jaamacadda ah, fadlan booqo stthomas.edu/news/subscribe. Emayladan ayaa kula socodsiiin doona dadaallo badan iyo waxqabadka ee jaamacadda.

- Iskadiiwaangali Wargeyska waalidka ee St. Thomas: stthomas.edu/parents/newsletter

- Kala soco St. Thomas warbaahinta bulshada:

[Facebook.com/uofstthomasmn](https://facebook.com/uofstthomasmn)

[Twitter.com/uofstthomasmn](https://twitter.com/uofstthomasmn)

[Instagram.com/uofstthomasmn](https://instagram.com/uofstthomasmn)

- Xusuusin ahaan, waxaad had iyo jeer booqan kartaa bogga ugu weyn ee jaamacadda oo ku yaal stthomas.edu Waqtiyada ay jirto xaalad deg-deg ah ama cimilo cillad leh, bogga weybsaytka ayaa si joogto ah loogu soo warbixin doonaa.

- Qorshayso inaad nagu soo biirto dayrtan Dabaaldegga Todobaadka ee Qoyskayaga. Websaytkeena stthomas.edu/familyweekend waxa uu bixiyaa tafaasiil dheeraad ah waxaana lagu cusboonaysiin doonaa taariikho iyo jadwal dhamaystiran.

Waxaan sugaynaa inaan kula kulano adiga oo nala shaqeynaya afarta sano ee soo socota. Su'aal la'aan, saameyntaada iyo hagidaadu waxay sii ahaan doontaa mid sii xoogeysaneysa markii ardaydaadu la kulmaan caqabado cusub, u kobcaan tacliin ahaan iyo bulsho ahaan, iyo wuxuuna horumariyaa dareenka baahsan ee madaxbannaanida.

Si daacad ah,

Karen M. Lange, Ed.D.

Madaxweyne ku xigeenka arrimaha ardayda

A stone archway frames a view of a campus path. The path is lined with trees displaying vibrant autumn foliage in shades of yellow, orange, and red. Several students are walking along the path. In the foreground, a student wearing a grey sweatshirt with "NEW YORK" printed on it and a black beanie is walking towards the camera. To the right, another student in a dark jacket and cap is walking away. The scene is captured in a slightly desaturated, artistic style. A purple gradient bar with diagonal lines is overlaid across the middle of the image, containing the text "AALKOLO".

AALKOLO

AALKOLO

Waxaa muhiim u ah waalidiinta iyo qoysaska inay ka wada hadlaan waxyaabaha laga filayo da-beecadaha, iyo halista iyo cawaaqibka ka dhalan kara ee la xiriira aalkolada iyo isticmaalka kale ee daroogada. Markay ardaydu socodsiiyaan nawaaxigooda cusub, waxay la kulmi karaan go'aanno kusaabsan khamriga. Waxaan kuu fiirineynaa inaad iskaashi la leedihiin Jaamacadda St. Thomas dadaallada lagu abuurayo jawi ay dhammaan ardaydu ku guuleysan karaan, labadaba gudaha iyo dibaddaba fasalka.

Waxaan kugu dhiirigelinaynaa inaad la yeelato wada hadal furan ardaygaaga oo ku saabsan isticmaalka khamriga ka hor intaadan imaan Jaamacadda St. Thomas oo ay sii wadaan wadahadal-ka inta ay ku gudajiraan howlahooda kulliyada. Wadahadalka qoyska iyo ardayga kahor kulee-jka waxay u horseedi kartaa inay yareyso isticmaalka aalkolada inta lagu gudajiro sanadka ugu horeeya, waxayna yareynaysaa halista ardayda la kulma cawaaqib xumada la xiriirta aalkolada.

Ka hadal sida khamriga u saameyn karto qaybaha kale ee waayo-aragnimada kulliyada ee ardaygaaga Ka digtoonow inaad ka fogaato jahwareerka wixii adeegsi shakhsiyeed ee hore ee aalkolada ama maandooriyayaal kale.

Wadahadalladan waxaa laga yaabaa inay dareemaan jahwareer, iyo waxa ugu muhiimsan ayaa leh iyaga ugu yaraan hal mar, iyo sida ugu fiican dhowr jeer semes-tarka oo dhan.

Intii lagu gudajiray wada hadalka, u sheeg inaad danaynaysid ardaygaaga, oo aad rabto inaad fahanto, waxaadna ixtiraamtaa sirta iyo madaxbanaanidooda.

Markuu waqtiga iyo jadwalka ku habboon yahay, u sheeg ardaygaaga inaad jeclaan laheyd inaad ka hadasho go'aannada ay ka gaari karaan aalkolada.

Bilaabida wadahadal macquul ah

- Sideed u go'aansan doontaa inaad cabto iyo in kale?
- Maxaad sameyn doontaa haddii aad isku aragto inaad joogtid xaflad halkaas oo khamriga kaliya la cabbo?
- Miyaad ka fikirtay waxaad samayn karto haddii aad dareento cadaadis, ama lagu siiyo cabitaan oo aanad midne rabin?
- Maxaad samayn doontaa, haddii qofka kula degan uu qolkaaga ku dhex cabbo?
- Sideed u maareyn lahayd caawinta ardayga cabbitaanka aadka u badan caba?

Ka hortag

Kahor bilowga simistarka, ardaygaaga waxaa lagu casuumay inuu dhammeeyo barnaamijka baaritaanka ee [eCHECKUP TO GO](#). **eCHECKUP TO GO** waa barnaamij toos ah, wax ka qabadka dabecadda onlaynka ee cadaymaha ku saleysan oo loogu talagalay in lagu baro shaqsiyaadka wax ku saabsan isticmaalka Khamriga iyo waxyaabaha halista ku ah. Koorsadan isdhaxgalka ayaa siineysa ardaygaaga aqoon heer asaasi ah oo ku saabsan isticmaalka aalkolada sidoo kale wuxuu u adeegi karaa bilowga wada hadalka ku saabsan go'aannada ay kala kulmi karaan aalkolada.

Caawi ardaygaaga

Waa muhiim ardayda inay fahmaan inaysan u baahnayn inay cabaan wax badan—ama gabi ahaan-ba—si loo helo bulsho, iyo in waalidkood iyo xubnaha qoyskooduba ay taageeraan xulashooy-inkooda. Waa la ogaan karaa in ardaydu ay xad-dhaaf u cabaan, laakiin ku dhawaad 25% ma cabbaan gabi ahaanba. Inta ugu badan ardayda St Thomas –70.3%– waxay yareeyaan afar ama waxyar cabitaan markii ay bara kacaan (Report ACHA-NCHA, Gu'ga 2020).

24.3%

ardayda dhigata
Jaamacadda St. Thomas
waxay sheegaan
inaysan waligood
isticmaalin aalkolo.

(Warbixinta ACHA-NCHA, Gu'ga 2020).

AALKOLO

Qodobbada Hadalka

ISKU DAY	KA FOGOOW
<i>"Uma baahnid inaad cabto si aad boos uga hesho kambaska."</i>	<i>"Qof kasta ayaa cabbo." "Waan ogahay inaad khamriga cabbi doontid, markaa is ilaali."</i>

Wax ka qabashada dhibaataada isticmaalka aalkolada

Waalidiintu badankood waxay yasaan ardaydooda kuleejka ee isticmaala aalkolada. Haddii aad ka welwelsan tahay inuu ardaygaagu leeyahay dhibaataada khamriga, waxaa jira tilmaamayaal dabeecad oo u dhici kara si lama filaan ah ama u muuqan kara si ba'an dabeecad ahaan.

- Hoos u dhaca buundooyinka/waxqabadka tacliinta
- Ku kordha xoojinta iyo soo noqnoqoshada isticmaalka aalkolada
- Ku xadgudubka xeerarka iyo qawaaniinta
- Isbeddelka ku yimid qaab dhismeedka
- Kordhinta ku tiirsanaanta aalkolada
- Dhibaato uu kala kulmo waaxda fulinta sharciga ama xeerka jaamacada
- Dhibaatooyinka cilaaqaadka
- Isku dayga aan lagu guuleysan ee joojinta cabitaanka
- Dhibaatooyinka caafimaad ee jirka
- Dhacdooyinka ka dhasha uruurinta aalkolada dhiigga ee sareysa-blood alcohol concentration (BAC)

Hadaad u maleynaysid in ardaygaagu dhibaato ku qabo khamriga, u sheeg inaad ka walwalsan tahay oo aad rabto inaad caawiso. Waxaad ardaygaaga u gudbin kartaa Xarunta Faya-qabka ee qiimeynta isticmaalka xadgudubka mukhaadaraadka iyo adeegyada la-talinta oo bilaash ah.

Xadgudubka aalkolada iyo dhibaatooyinka kale ee caafimaad

Arimaha caafimaadka ee dhimirka iyo isticmaalka iyo xadgudubka mukaadaraadka ama balwadda ayaa inta badan isku xiran. Ardayda ayaa waxay isticmaali karaan aalkolada si ay ula qabsadaan walaaca iyo/ama niyad jab. Weydiinta cabitaanka ardaygaaga waxay ku caawin kartaa bilaabida wada hadal ku saabsan arrimaha kale.

Xarunta [ee Fayo qabka](#) waxay bixisaa waxbarasho, ka hortag, qiimeyn, iyo adeegyo la talin ah oo ku saabsan walwarka isticmaalka maandooriyaha. Wac **651-962-6750** si aad u hesho ballan.

Xeerarka ka jira Jaamacadda St. Thomas ee ku saabsan aalkolada

Jaamacada St. Thomas, iyada oo la waafajinayo sharciga gobolka, ayaa mamnuucay isticmaalka iyo haysashada aalkolada dadka ka yar 21 sano.

Jaamacadda St. Thomas waxay isticmaashaa Koorso Mas'uuliyada Aalkolada ardayda lagu helo inay mas'uul ka yihiin ku xadgudubka [siyaasadaha aalkolada iyo daroogadaa](#).

AALKOLO

Jawaabta Badbaadada Dadweynaha ee Jaamacadda St. Thomas

Caafimaadka iyo badbaadada bulshada ee kambaska waxay muhiimad weyn u leedahay Jaamacadda St. Thomas ee Badbaadada Dadweynaha. Sidaas oo kale, Badbaadada Dadweynaha waxay u adeegsaneysaa Hab-raaca jawaabta caafimaadka marka laga jawaabayo dhacdooyinka ka dhaca kambaska ee ku dhaca ardayda liidata ama sakhraansan.

Qiimeynta bilowga ah ee tilmaamayaasha maanqabka ayaa la dhammaystiray ka jawaab celinta dhacdo kasta. Haddii ardaydu aysan awoodin inay si amaan ah u daryeelaan nafsadooda, Badbaadada Dadweynaha ayaa ka shaqeyn doonta in si dhakhso leh daryeelkooda looga bixiyo kambaska loona wareejiyo qoyska deegaanka. Iyada oo loo fiirinayo ikhtiyaarkaas iyo goorta ardayda ay sakhraan yihiin, aan shaqeyn karin, ama haddii kale go'aansadaan inay iyagu khatar geliyaan naftooda ama kuwa kale, fulinta sharciga maxalliga ah ama adeegyada caafimaadka degdegga ah ayaa loo yeeri doonaa.

Fulinta sharciga maxalliga ah iyo/ama dhakhaatiirtu ayaa ka jawaabi, qiimeyne doonaan, oo go'aan ka gaari doonaan ikhtiyaarrada gaadiidka oo ay ku jiraan cisbitaalka deegaanka, xarunta ka-saarista ee degmada ama xabsi ku saleysan duruufaha qalafsanaanta.

Wakiilka Jaamacada ee Arimaha Ardayda ama Badbaadada Dadweynaha ayaa isku dayi doona inuu ogeysiisto xiriirada xaaladaha degdega ah ee ardayda si ay u taageeraan uguna biiriyaan go'aanada daryeelka, ama u sameeyaan ogeysiin ku saabsan goobta gaadiidka. Fadlan hubi in ardaygaagu leeyahay waalid, daryeele iyo xubin qoyska ka tirsan oo loo aqoonsaday (markii ay ku habboon tahay) inay yihiin xiriiro degdeg ah.

Macluumaadka ku saabsan ardayda qaangaarka ah ee loo qaado isbitaalka ama meesha loo yaqaan detox waxaa loo tixgeliyaa inay tahay xog ilaaliya Gobolka Minnesota. Haddii aad ka walwalsan tahay in ardaygaaga laga soo kaxaystay kambaska loona kaxeeyay xarunta daryeelka caafimaadka, waxaad la xidhiidhi kartaa [Jaamacadda St. Thomas Badbaadada Dadweynaha](#) ee:

651-962-5555 Khadka Degdega ah

651-962-5100 Khadka aan Degdega ahayn



The image features a large, ornate stone archway in the foreground. Through the arch, a path leads into a wooded area with trees displaying vibrant autumn foliage in shades of yellow, orange, and red. Several people are walking along the path. In the foreground, a purple banner with a white diagonal stripe pattern contains the text "QORSHAHA AMNIGA DEGDEGA AH" in white, uppercase letters. The banner is positioned horizontally across the middle of the image, partially overlapping the archway and the path. The overall scene is set in a park-like or university campus environment during the fall season.

QORSHAHA AMNIGA DEGDEGA AH

QORSHAHA AMNIGA DEGDEGA AH

Qorshaha Amniga Shaksiyeed

Ujeedada qorshaha badbaadada shaqsiyeed waa in ardayda la siiyo fursad ay ku tixgeliyaan sida ay ula dhacdo karaan ama uga jawaabi karaan haddii xaalad deg deg ahi ka dhacdo xarunta. Waxaan ka codsaneynaa ardayda inay tixgeliyaan bey'adahooda (meelaha ay ku nool yihiin, fasalka, meelaha wax lagu barto) oo ay tixgeliyaan halka ay aadi lahaayeen haddii ay u baahdaan inay si deg deg ah uga baxaan goobahaas. Ku dhiirgeli ardaygaaga inuu kula wadaago qorshahooda amni.

Waxyaabaha la Tixgelinayo

Ku dhiirgeli ardaygaaga inuu ka fikiro oo uu doorto mid ama in ka badan oo ku meelgaar ah meel ka baxsan xarunta ay u lugayn karaan haddii ay xaalad degdeg ahi timaad. Marka ay aqoonsadaan goob, ha ka jawaabaan su'aalaha soo socda. Jawaabaha su'aalaha waa in dib loo qiimeeyaa sida ay u yaqaanaan xarunta iyo meelaha ku hareeraysan. Haddii digniinta St. Thomas ay fareyso daad-gureynta dhismaha, digniinta kuma jiri doonto tilmaamo ku saabsan halka loo guurayo. Qeyb ka mid ah qorshaha badbaadada shaqsiya waa inay ku jirtaa qorshe ah halka ay aadaayaan haddii dhismaha laga guuro.

- Sideed ku imaan lahayd goobtaan adigoo lugeenaya? Ma taqaanaa dariiqo laga maro fasalladaada iyo hoygaaga?
- Yaad u sheegi lahayd meesha aad joogto?
- Waa suurtagal inaad u baahan tahay meel yar oo ku meel gaar ah, halka xigta ee aad tagi doontid markaad joogtid meeshan ka baxsan xarunta. Muxuu noqonayaa meeshani iyo maxay yihiin habab gaadiid oo aad ku aadi karto goobtaada ku xigta (Gaadiidka Dadweynaha, Uber/Lyft, wicitaanka qoyska/saaxiibka).
- Maxay yihiin ikhtiyaarrada ka bixitaanka gurigaaga? Fasalladaada?

Way ku caawin kartaa inaad la tashato bare ama xubin ka tirsan shaqaalaha mid ama ka badan meelaha soo socda:

Shaqaalaha Maamulka Amniga Bulshada: **651-962-5100**

Nolosha Deganaanshaha: **651-962-6470**

Nolosha Ardayda ee Ka baxsan jaamacada: **651-962-6138**

Ardayda caalamiga ah iyo aqoonyahannada: **651-962-6650**

Waxaan sidoo kale kugula talineynaa in dhammaan ardayda ay ku kaydiyaan macluumaadka xiriirka ee Badbaadada Dadweynaha qalabkooda shaqsiyeed:

Aan deg-deg ahayn: **651-962-5100**

Degdeg ah: **651-962-5555**

Tixgeli adeegsiga barnaamijka GPS kaas oo la wadaagaya goobta ardaygaaga asxaabta iyo qoyska. Hubi, inay marka hore u muuqan karto deganaan la'aan. Yaa marwalba doonaya in lagu raad joogo? Laakiin adeegsiga barnaamijyadan oo kale waxay kaloo noqon karaan kuwo si la yaab leh wax ku ool ah. Haddii ardaygaagu si joogto ah uga baxo meel ka baxsan xarunta si uu u shaqeeyo ama u kaxeeyo masaafo dheer inta u dhexeysa guriga iyo xerada, barnaamijka GPS-ka ayaa ah hab dhaqso leh oo fudud oo lagu hubiyo inay caadi yihiin. Awoodda weyn waxay la timaaddaa mas'uuliyad weyn markaa hubso inaad kaliya u oggolaato helitaanka barnaamijkaaga dadka aad ku kalsoon tahay inaad ku xadgudbin.

Ku dhiirgeli ardaygaaga inuu ka fikiro su'aalaha markay horumarinayaan qorshahooda badbaadada shaqsiyeed:

BILAABIDA WADAHADALKA

- Waxaan danaynaynaa nabadgelyadaada iyo ladnaantaada. Waa muhiim inaad leedahay qorshe badbaado shaqsiyeed haddii ay dhacdo xaalad deg deg ah xarunta. Miyaad ka fikirtay waxa aad samaynayso haddii ay dhacdo xaalad deg-deg ah oo xunta ka jirta?
- Waxaan fahansanahay inaad aadi doontid xarunta mararka qaar asxaabtaada, maxay yihiin fikradaha qaar ee aad leedahay si aad u ilaaliso naftaada?



CAAFIGAADKA DHIMIRKA IYO KA HORTAGGA ISDILKA

CAAFIMAADKA DHIMIRKA IYO KA HORTAGGA ISDILKA

Arimaha caafimaadka dhimirka ayaa ah walaac sii kordhaya ee ardayda kuleejka waxayna saameyn ku yeelan karaan ardayga waxbarashadiisa iyo khibradiisa bulshada. Afartii qofba mid ayaa la kulmi doona xaalad caafimaad oo dhimir ee noloshooda. Waalidiinta iyo xubnaha qoysku waxay ka ciyaari karaan door muhiim ah taageerida caafimaadka dhimirka iyo fayo-qabka ardayga, kahor iyo inta lagu gudajiro xirfada ardayga ee kuleejka iyagoo wada sheekeysii furan iyo wax soo saar leh la leh ardaygooda kahor intaysan imaan kambaska.

17.4%

ardayda ayaa sheegay in laga helay niyad jab.

27.4%

ardayda ayaa sheegaya in lagahelay walaac.

4.2%

ardayda ayaa sheegay inay la kulmaayaan fikirka isdilitaanka sanadkii la soo dhaafay.

(Report ACHA-NCHA, Gu'ga 2020)

Tirakoobyadan ayaa la mid ah xogta ardayda kuleejka waddanka oo dhan.

Bilow Wadahadalka

Xaaladaha caafimaadka ee dhimirka waa wax iska caadi ah inta badan ardayda kuleejka waxaana laga yabaa in ardaygaada ama mid ka mid asxaabtooda ay u baahan doonaan caawinaad waqti uun xirfadooda kuleejka. Wadahadalku wuxuu u ogolaanayaa adiga iyo ardaygaaga-ba inaad qorsheysaan waxa aan la fileynin oo aad ogaataan waxa aad sameyn kartaan haddii ardaygaagu la kulmo murugo maskaxeed, uu yeesho xaalad caafimaad dhimir, ama haddii xaalad jirta ay sii xumaato.

Ardayda Jaamacadda St. Thomas waxay sheegaan inay u badan tahay inay la hadlaan saaxiib ama qofka qolka la degan marka hore haddii ay la kulmaan murugo maskaxeed. Markaad ardaygaaga kala hadashid caafimaadka dhimirka, waxaad taageeraysaa iyaga una diyaarinaysa inay xubin ka noqdaan bulshada deegaanka kambaska.

Mawduucyada la Bixinayo

• Dhiirrigeli caadooyinka caafimaadka qaba oo ka wada hadla guud ahaan wanaagga.

- Muuqaalada aan macquul ahayn ee koleejku waxay inta badan dhalleecayaan oo caadi u noqdaan caadooyinka caafimaad ee xun oo ay ku jiraan jiidayaasha nugleyaasha, walaaca oo kordha, cabitaan oo sare ah, khatarta iyo cuntada aan caafimaadka qabin. Waalidiintu waxay fursad u leeyihiin inay saxaan fikradahaan qaldan. Ka caawi ardaygaaga inuu sameeyo iskuxirka u dhexeeya isu-daryeelidda iyo caafimaadka dhimirka ka hor intaysan kambaska gaarin oo hubso inay ogaadaan inaad ku taageerto go'aan ka gaarista naftooda.
- Ardayda qaar waxay u aragtaa inay mid caawinayso inay lahaadaan qorsho ku saabsan inta jeer iyo siyaabaha ay ula xiriiri doonaan waalidiinta iyo kuwa ay jecel yihiin. Qeex inta lagu gudajiro wada hadalkaan si aad u weydiiso ardaygaaga caafimaadkooda iyo wanaagooda. Adoo ka dhigaya qaybtan caadiga ah ee soo galitaanka, waalidiinta waxay u badan yihiin inay ogaadaan haddii ardaygu dhibtoonayo.
- Mid ka mid ah qaababka ugu wanaagsan ee waalidiinta iyo xubnaha qoysku ay kor ugu qaadi karaan caafimaadka dhimirka ee wanaagsan ee ardayda waa in la hubiyo inay ogaadaan in daaweyntu shaqeynayso. Weydiinta caawimaad waa caadi waana astaan u ah xoog iyo qaan gaarnimo.
- Xusuusi ardaygaaga in Xarunta Center for Well-Being loogu talagalay La-talinta iyo adeegyada Nafsaaniga ahi ay siiso dhaqan ahaan xog-ogaaal u ah shaqsi ahaan iyo koox ahaanba, wax ka qabadka dhibaatooyinka, iyo aqoon isweydaarsiyo ku saabsan caafimaadka dhimirka oo aan qiimo lahayn, dhammaan macluumaadkana waa qarsoodi.
- Xarunta Center for Well-Being waxay siisaa dhowr fursadood oo la-talin ah ardayda ku jirta dhibaataada shucuureed ee degdegga ah. Ardaydu way soo gali karaan si ay u arkaan la-taliye inta lagu jiro **Saacadaha Daryeelka Degdegga ah ee Caafimaadka Maskaxda**, Isniinta - Jimcaha, 2:00 pm - 4:00 pm. **Saacadaha Kadib Talosiinta Taleefanka** waa bilaash ardayda markay wacayaan Xarunta Wanaagsan 651-962-6750 iyagoo dooranaya Xulashada 4 ee liiska.

CAAFIMAADKA DHIMIRKA IYO KA HORTAGGA ISDILKA

Ardaydu waxay sidoo kale la kulmi karaan la-taliye inta lagu jiro **“Aynu Wadahadalno”** latashi degdeg ah. Saacadaha “Aynu Wadahadalno” waa Isniinta - Jimcaha, 1:00 pm - 2:00 pm

- Waa muhiim in ardaygaaga la socodsiiyo inaad ku taageereyso waxkasta oo ay tahay. Kuleejku waa wakhti horumar weyn la sameeyo khaladaadkuna waa qeyb nololaha ka mid ah. GPA kaamil ah uma qalmo haddii ay ku kacayso kharashka caafimaadka dhimirka ardaygaaga.

Bilaabida wadahadal macquul ah

- “Waan ogahay inaad ku faraxsan tahay bilaabida dugsiga waana ku faraxsanahay, sidoo kale. Kahor intuu dugsigu bilaaban, waxaan jecelahay inaan kaala hadlo dhibaatooyinka halista ah ee ay dadku kala kulmaan kuleejka.”
- (Haddii ay quseyso) “Waxaan leenahay taariikh qoys oo ah (cudur kadhimirka ama si xun u isticmaal maandooriye), marka waxaan jecelahay inaan kaala hadlo caafimaadka dhimirka iyo naftaada ku daryeelidda kuliyadda.”
- “St. Thomas wuxuu i siiyay buug-gacmeed leh macluumaad kusaabsan caafimaadka dhimirka iyo wanaaga kambaska. Waxa jira dhawr waxyaalood oo xiiso leh oo aan doonayo inaan kula wadaago.”

Tixgeli codkaaga

In kasta oo macluumaadka aad ubadkaaga la wadaagtid ee ku saabsan caafimaadka dhimirka uu muhiim yahay, haddana ardayda ayaa waliba ka qaada sida ay dareemayeen intii lagu jiray wadahadalka. Codkaagu wuxuu gacan ka geysan karaa inuu muujiyo inaad tahay qof aamin ah, qof ku soo dhaweyn kara ardaygaagu inuu yimaado haddii ay la halgamayaan.

- **Noqo mid wanaagsan.** Xoogga saar is-daryeelidda, kheyraadka, iyo adkeysiga. Ardaygaaga ayaa awoodi doona inuu sheego haddii aad ka walwalaayo wadahadalkan—hadaad tahay, garo qirashada walwalka oo la wadaag inaad lahadleyso maxaa yeelay waa muhiim oo waxaad dooneysaa inaad noqoto isha taageerada iyo macluumaadka. Tani waxay gacan ka geysan doontaa caadi ka noqoshada waxa noqon kara wa da-hadal adag ama ka-fool-xun isla markaana ku marti-qaada ardaygaaga inuu kula hadlo xitaa haddii ay dareemaan walwal.

- **Ka fogow xeeladaha cabsi gelinta.** Ha la wadaagin macluumaadka, sheekooyinka, ama tirakoobka ku saabsan caafimaadka dhimirka iyadoo ujeedadu tahay inaad kor u qaaddo wacyiga iyada oo loo marayo cabsi. Xusuusnow, waxaad la yeelanaysaa wadahadalkan ardaygaaga si aad ugu dhigto kuwo guuleysta, oo aadan uga dhigin inay ka walwalaan.
- **Muuji naxariis iyo daryee.** Ha bixin xukummo ama ha bixin bayaanno buste ah oo ku saabsan dadka qaba xaaladaha caafimaadka ee dhimirka.
- **Ku dhiirrigeli su'aalaha** inta lagu jiro wadahadalka iyo waqti kasta oo mustaqbalka.
- **Adeegso su'aalaha furan** oo ku casuun wadahadalka. Kala tasho iyaga sida ay u dareemayaan mowduuca.

Dhageyso oo taageer

In kasta oo culeys qaarkii uu caadi yahay oo caafimaad yahay, haddana nololaha isbedel weyn oo kordhaysa iyo heerarka walaaca ayaa si xun u saameyn kara caafimaadka dhimirka. Waxaa muhiim ah in la sii hayo khadadka isgaarsiinta oo la iska ilaaliyo calaamadaha digniinta ee muujinaya ardaygaagu la dhibtoonayo ama la kulmayo walaac caafimaad dhimir ahaaneed. Walaacyada iyo calaamadaha digniinta waa kala duwanaan karaan qofba qof. Way adkaan kartaa in la ogaado sida ay u culus tahay qaadista calaamadaha digniinta. Waqti hore iyo had iyo jeer la xiriir ardaygaaga. Haddaad si dhab ah u walaacsan tahay, ogeysii Xafiiska Taakuleynta Ardayda adigoo kala xiriiraya (651) 962-6050 ama deanstudents@stthomas.edu.



CAAFIMAADKA DHIMIRKA IYO KA HORTAGGA ISDILKA

WALAAC KEENAYAASHA	CALAAMADAH DIGNIINTA
<ul style="list-style-type: none">• <i>Horumarinta iyo maaraynta cilaqaadka cusub</i>• <i>Kordhinta baahiyaha waxbarashada</i>• <i>Keli dareemida ama xiisaha guriga</i>• <i>Culays dhaqaale</i>• <i>Dareemid go'naan, fahamdarro, ama sidii oo kale "aan ku habbooneen"</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Muuqaalka niyad jab</i>• <i>Luminta xiisaha ee howlaha</i>• <i>Isbedelka cuntada ama hurdada</i>• <i>Ka bixitaanka asxaabta iyo qoyska</i>• <i>Dareemid go'doon ama sida iyagu aan ka tirsanayn</i>• <i>Aalkolada iyo/ama isticmaal kale oo daroogo ah</i>• <i>Welwelka oo kordha</i>• <i>Miyir qabka sida nolosha oo aan hadaf lahayn</i>• <i>Dareemid qiimo la'aan</i>• <i>Aan awoodin inuu tacliin sameeyo</i>• <i>Dareemid xannib ama rajo la'aan</i>• <i>Fikradaha isdilitaanka ama dhimashada</i>• <i>Aan awoodin inuu la xiriiro ardaygaaga</i>

Isdhexgalka

Kala hadal ardaygaaga wixii ku saabsan caafimaadka dhimirka oo tusi daryeelkaaga. Halkan waxaa ah istaraatiijiyoyin ay tahay in laga fiirsado marka aad ardaygaaga ka hubineyso caafimaadka dhimirkooda:

- Muuji welwel dhab ah iyo daryeel.
- Ha ku murmin ama ha ku dhaqmin naxdin jawaabahooda, maxaa yeelay tani waxay ardayda ku dareemaysaa dambi ama ceeb.
- Ha isku dayin inaad ogato ardaygaaga. Kala hadal ardaygaaga sidii qof aad jeceshahay oo jecel oo ugu horreeya uguna muhiimsan.
- Muhiimad gaar ah si aad u hesho kahortaga cabsida dhaleeceynta, xukunka, ama sumcadda.
- Diiradda saar wadhadalkaaga is-daryeel, caadi u noqo kuna dhiirrigeli caawin-raadinta, oo muuji taageero iyo daryeel.

Qodobbada Hadalka

Caadi ahaan caawin raadinta akhlaaqda.

- "Markii ugu dambaysay oo aan la hadalnay waxaad sheegtay inaad dareento walwal xagga casharrada ah. Waxaan u wacayaa kaliya si aan ula hadlo oo aan u arko sida aad wax u socdaan. Maxaad dareemaysaa maanta?"
- "Dhammaan waxa aad sheegtey ee ku saabsan niyad jabka, Waxaan la yaabanahay haddii aad ka fiirsan laheyd inaad isku daydo inaad la hadasho qof jooga Xarunta Wanaagga. Waxay umuuqataa inay u qumman tahay inaad ugu yaraan hal mar tagto si aad u aragto inay waxtar leedahay?"
- "Taasi waxay u muuqataa runtii mid adag Way ku caawin kartaa inaad ka hadasho sida aad dareemayso. Aniga halkaan ayaan kuu ahay oo raba inaan ku caawiyo. Laakiin waxaad doorbidii kartaa inaad qof kale kala hadasho waxa socda. Ma maqashay wax ku saabsan adeegyada caafimaadka dhimirka ee bilaashka ah ee Xarunta Faya-Qabka?"
- "Waxaan ogaadey in aad kahadlaysay sida wax u adag yihiin dhawaanahan. Wax dheeraad ah ma ka ogaan kartaa waxa socda?"
- "Waxay u egtahay in dugsiga hadda yahay mid walwal badan. Kaliya waxaan rabaa inaad ogaato inaan ku jeclahay oo aad rabto inaad caafimaad qabtid, marka ugu horreysa uguna muhiimsan. Sideen u taageeri karaa?"
- "Qof kastaa mararka qaar wuxuu u baahan yahay caawimaad. Waana fikrad wanaagsan in laga faa'ideysto ilaha kharash la'aanta ah ee kambaska. Ma taqaanaa sidaad balan uga sameysaneyso Xarunta Fayo-Qabka? Waan kaa caawin karaa inaad hesho macluumaadkaas."

CAAFIMAADKA DHIMIRKA IYO KA HORTAGGA ISDILKA

Ka hortag

Isdilitaanku waa sababta labaad ee keento dhimashada waxaa ka mid ah ardayda kuleejka waddanka oo dhan. Waa laga hortegi karaa oo waxaan ardayda oo dhan ku dhiirrigelinaynaa inay soo dhexgalaan haddii ay ka walaacsan yihiin nabadgelyada saaxiib.

Qaado dhamaan dabeecadaha isdilka iyo wada hadalka si dhab ah, xitaa haddii ardayga uu cabaayay. Aalko-ladu waxay kordhin kartaa halista is-dilka. Ku dhiiri geli ardaygaaga inuu caawimaad helo kuwa dhibaataada ku jiro oo fahmaan calaamadaha digniinta ee ardayga dhibaataaysan. Dad badani waxay ka baqaan inay wey-diiyaan "Ma waxaad ka fikireysaa is dil?" qof ayaa siin doona fikradda. Cilmi baarista xad dhaafka ah waxay muujineysaa in taasi aysan run aheyn. (Xigasho) Weydiinta is-dilka ayaa waxay furaysaa wada hadalka oo nolol badbaadin karta.

Aynu wada hadalno

Aynu wada hadalno waa adeeg bilaash ah oo qarsoodi ah oo loogu talagalay in lagu siiyo ardayda la talin iyo taageero. Ardayda waxay awoodaan inay la kulmaan shaqaale xirfad leh oo ka socda La-talinta iyo Adeegyada Cilmi-nafsiga-Counseling and Psychological Services (CAPS) si dhakhso ah, la-tashi 10-15 daqiiqo oo wadatashi ah. Ballamada waa kan u hor yimaado, ayaa la hormarini. La-taliyaha ayaa si dhow u dhagaysan doona waxyaabaha ardaygaaga ka walaacsanyahay oo wuxuu na siin doonaa taageero, ujeedo, iyo talooyin ku saabsan ilaha.

Soo gelid Xiisad Saacadaha La-talinta

La-taliyeyaashu waxay diyaar u yihiin ballamaha gelitaanka xiisadda Isniinta-Jimcaha saacadaha 2:00 - 4:00 pm Xarunta La-talinta Fayo-qabka & Adeegyada Cilmi-nafsiga.



24/7 La talinta Telefoonka Xiisadda ayaa Diyaar ah

Ardayda St. Thomas waxay la hadli karaan la taliyaha caafimaadka dhimirka oo ruqsad haysta **24/7** ayagoo wacaya **651-962-6750** oo dooranaya **Xulashada 4** ee kooban, walaac degdeg ah. Waalidiintu sidoo kale way wici karaan inay kala tashadaan lataliyaha caafimaadka dhimirka wax ku saabsan ardaygooda. La-taliyayaasha telefoonku waxay ku jiraan wada-hadal maalinle ah La-talinta iyo Adeegyada Cilmi-nafsiga ee dabagal kasta daryeelka looga baahan yahay ardayda.

La-taliyayaasha taleefanka ee wicitaanku waxay ka warqabaan ilaha Jaamacadda St. Thomas, waxay awoodaan inay la xiriiraan daryeelka degdegga ee maxal-liga ah markii loo baahdo oo ay

la xiriiraan shaqaalaha La-talinta iyo Adeegyada Adeegyada Cilmi-nafsi si ay u bixiyaan adeegyo dhammaystiran oo loogu talagalay faa'iidada ardayda oo dhan.

Baro sida loo noolaado

Baro sida loo noolaado la-talinta onlaynka ah wuxuu bixiyaa shan barnaamij oo wax ku ool ah oo ku saleysan mabaadii'da la xaqiijiyay ee Daaweynta Habdhaqanka (Cognitive Behavioral Therapy, CBT). Barnaamijku waa qarsoodi, meel kasta laga heli karo, wuxuuna ku saleysan yahay sanado baaritaan ah oo muujinaya barnaamijyada onlaynka ah ee CBT inay wax ku ool u yihiin daaweynta fool-ka-foolka ah. Barnaamijyadu wuxuu ka hadlayaa Welwelka Bulshada, Murugada, Nasasho la'aanta, Isticmaalka Maandooriyaha, ama Wal-bahaarka, Welwelka iyo Walbahaarka. Wixii macluumaad dheeri ah oo ku saabsan Learn to Live Barnaamijku wuxuu la xiriiraa Xarunta Fayo-Qabka adigoo kala xiriiraya (651) 962-6750 ama booqo [Learn to Live bogga](#).



CAAFIMAADKA DHIMIRKA IYO KA HORTAGGA ISDILKA

Buuxinta Dawooyinka Wareejinta

Ardayda jeclaan laheyd Xarunta Center for Well-Being caafimaad bixiyaha si ay u qorto daawadooda waa in marka hore shaqsiyan loogu arkaa Xarunta Center for Well-Being Adeegyada Caafimaadka. Xarunta Caafimaadka Xarunta Center for Well-Being caafimaad bixiyaha ayaa codsan doona oo dib u eegi doona dii-waanada caafimaad ee bixiyaha hadda jira. Xarunta Warqadaha dawooyinka muqaadaraadka la xakameeyo (tusaale ahaan Ritalin, Adderall) looma qori karo ballanta koowaad (baaritaan badana waa loo baahan yahay). Ardaydu waxay u baahan yihiin inay la shaqeeyaan dhakhtarkooda hore inta lagu gudajiray hanaankan bilowga ah si loo hubiyo in daawo ku filan la helo inta lagu gudo jiro wareejinta (gaar ahaan hal ilaa laba bilood).

Deganaanshaha Tacliinta

Adeegyada Naafada waxay bixiyaan hoy iyo adeegyo tacliimeed ardayda naafada ah ee Jaamacadda St. Thomas, oo ay ku jiraan ardayda qaarkood ee qaba cudurrada caafimaadka ee dhimirka. Ardayda waxaa looga baahan yahay inay keenaan dukumiintiyada cadeynaya in xaalada cudurka ay la kulantay qeexitaanka sharciga ah ee naafonimada ee lagu daboolay Qeybta 504 ee Sharciga Dhaqancelinta (1973) iyo Sharciga Wax-ka Beddelka Naafada Mareykanka (2008).

Waxaan ku dhiirigelineynaa ardayda xiiseyneysa inay sahamiyaan fududeynta tacliinta si ay ula xiriiraan Adeegyada Naafada kahor inta imaanin kambaska.

Booqo stthomas.edu/enhancementprog.

Fasaxa maqnaanshaha

Ardayda qaar, fasaxa maqnaanshaha ayaa looga baahan yahay si ay u maareeyaan xaaladaha caafimaadka dhimirka, uga soo kabtaan, oo ugu soo noqdaan wadada. Mararka qaarkood tani waxay joogtaa dhowr maalmood mararka qaarkoodna ardaydu waxay u baahan yihiin inay tixgeliyaan ka laabashada simistarka ama ka sii dheer. La xiriir xafiiska hawlaha daryeelka **651-962-6050** or **deanstudents@stthomas.edu** si aad uga barato fursadooyinka jira.

Caawiyaha wanaagsan ee Jaamacada St. Thomas

Ardaygaaga waxaa laga yaabaa inuu helo xaalad halkaas oo ay ka caawin karaan xubin kale oo ka tirsan bulshada kambaska. Si masuul ah Tommies, ardaydu waligood waa inay dareemin inaysan u yeeran karin caawimaad haddii ay cabbi jireen. Sababtaas awgeed, St. Thomas waxay aasaasay xeerka caawimaad wanaagsan: Maandooriyaha daran ayaa ah arrin culus waana sababta keentay dhaawacyo fara badan iyo dhimashada sanadkoo idil Mareykanka. Haddii aad aragto arday ama xubin ka tirsan bulshada Jaamacada oo leh xaalad degdeg ah oo caafimaad oo la xiriirta isticmaalka khamriga ama kiimikooyin kale, isla markiiba raadso caawimaad. Haddii xaalad degdeg ah ay kajirto kambaska, la xiriir lambarka xaalada deg-degga ah ee **Qeybta Badbaadada Dadweynaha 651-962-5555** iyo Lataliyaha Degenaha ee shaqada kujiro. Haddii lambarka xaalada deg-dega ah ee kambaska u dansanyahay, wac **911**.

Haddii aad dareento inaad ka labalabayso inaad raadsato daryeel caafimaad oo kale maxaa yeelay sameyntaas waxay muujin kartaa in dhaqankiisa mid ka mid ah uu ku xadgudbay Xeerka Anshaxa Ardayga ee Jaamacadda iyo/ ama shuruucda Gobolka Minnesota, hubi in mas'uuliyadda aad muujiso adoo qaadanaya Tallaabada ku habboon nabadgelyada iyo wanaaga qof kale ayaa loo qaddarin doona go'aaminta tallaabadaas, haddii ay jiraan, ayaa laga qaadayaa dib-u-eegidda ku xigta ee arrinta xafiiska taakuleenta ardayda.



Asturnaanta iyo Qarsoodiga Macluumaadka Caafimaadka ee Ardayga

Arday badan, kuleejka waa wakhti marka ay dhalinyarada waaweyni u madax-bannaanaadaan maaraynta waqtigooda iyo daryeelkooda caafimaad. Waalidiin badan ayaa rabaan inay taageeraan ardaydooda iyagoo wali ixtiraamayaan sirtoododa.

Asturnaanta macluumaadka daryeelka caafimaad/diiwaannada caafimaad ee ardayda jaamacadda oo ay ilaaliso Xarunta Fayo-Qabka waxaa ilaaliya sharciga federaaliga ah, Sharciga Xuquuqda Waxbarshada Qoyska iyo Qarsoodiga-Family Educational Rights and Privacy Act (FERPA), Xayiraada Caymiska Caafimaadka iyo Sharciga La Xisaabtanka-Health Insurance Portability and Accountability Act (HIPAA), iyo dhowr shuruucda gobolka. Iyada oo la raacayo shuruucdan, Xarunta Fayo-Qabka Caafimaadku ma siineyso macluumaadka xubnaha qoyska ama dadka kale iyadoon la helin oggolaansho qoraal ah ee ardayga. Xaaladda degdegga ah, shaqaalaheenna waxay samayn doonaan go'aan xirfad leh si ay u go'aamiyaan haddii xubnaha qoyska loo ogeysiyo xaaladda xitaa haddii ardayga diido ogolaanshaha.

Badanaa waxaa naloo weyddiyaa haddii ay ardaydu saxiixi karaan "si guud" foomka siidaynta macluumaadka ee (ROI) oo jawaabtu maya tahay. Ardaygu wuxuu heli karaa ROI ka dib markay ka dhisaan Xarunta Caafimaadka ama Caafimaadka dhimirka ee Fayo-Qabka. ROI-gu waxay shaqeynayaa hal sano oo wuuna ka noqon karaa ardayga waqti kasta.

Ardaydu waxay xaq u leeyihiin inay helaan macluumaadka ku saabsan iyo kaalmaynta tilmaamaha hore iyo qaabeynta qof (loo yaqaan awoodda daryeel caafimaad ee qareenka) inay go'aanno daryeel caafimaad iyaga u sameeyaan haddii aysan awoodin. Ahaanshaha Wakiilka Loogu Talagalay Tilmaamaha Hore ama Awooda Qareenka Caafimaadka Ayaan si toos ah u oggolaayn marin u helista diiwaannada caafimaad.

Ayadoo la haysto ogolaanshaha ardayga, Xarunta Bixiyeyaasha Fiican Xarunta waxay si joogto ah ula hadashaa waalidiinta oo u qiimeysaa ku lug lahaanshaha qoyska daryeelka ardayga markay ku habboon tahay oo uu rabo ardayga.



RABSHADA JINSIYADA



RABSHADA JINSIYADA

Kuleejyada kulliyadaha iyo jaamacadaha dalka oo dhan, oo ay kujirto Jaamacadda St. Thomas, weerar galmo, dhibaataaynta, dabacsanaanta, iyo rabshada shukaansiga waa xaqiiqooyin saameeya ardaydeena badan. Qofna uma qalmo inuu noqdo dhibane xadgudub galmo. Inta badan weerarada galmada waxay dhacaan inta udhaxeysa labo qof oo is yaqaan. Horumarinta cilaqaad caafimaad leh iyo kordhinta kalsoonida sida goobjoogayaasha firfircoon waa xirfado muhiim u ah dhammaan ardaydeena. Waaliddiinta iyo daryeeleyaasha dadka waaweyn waxay door muhiim ah ka ciyaaraan kahortaga rabshada galmada.

Wadahadalka Ardaygaaga

Waan ognahay in wada hadalka ku saabsan rabshada galmada ay adag tahay in lala yeesho ardaygaaga. Inbadan oo naga mid ah ma laha tusaale waalidiintenna ama daryeeleyaasheena sida loo helo wada hadaladaas. Mawduuca rabshada galmada wuxuu soo qaadan karaa waaya aragnimadeena gaarka ah ee xadgudubka, waana wax murugo leh in la qiyaaso ardaygaaga inuu yahay dhibane rabshad galmo ama uu qof kale u geysto waxyeelo galmo.

Weerar galmo, rabshado shukaansi, iyo baadi-goob ayaa ah mowduucyo adag oo laga wada hadlo, laakiin wadahadalada lala yeelanayo ardaygaagu maahan inay noqdaan. Akhbaarta wanaagsan? Ardaydu waxay rabaan inay ka maqlaan dadka waaweyn noloshooda ku saabsan arrimahan. Sida laga soo xigtay sahanka qaran ee dadka waaweyn, 70% jawaabeyaasha waxay rabeen macluumaad dheeri ah oo laga helo waalidkood oo ku saabsan xoogaa qiir leh oo ku saabsan xiriirka jacaylka, oo ay kujirto sida looga fogaado in dhaawac kudhaco xiriirka iyo sida loo horumariyo xiriir baalug ah. (Weissbourd, et al., 2017). Mawduucyadan ayaa aad muhiim ugu ah in laga tago si looga baxo dhaqanka ama facooda, kuwaas oo bixin kara macluumaad khaldan, ama si fudud u siin karin macluumaadka aad rabto inaad ku hagto go'aannada xiriirka ardaygaaga mustaqbalka.

Waaliddiinta iyo Aaryeeleyaasha Dadka Waaweyn Ayaa ah Wada-howlgalayaal Muhiim u ah Kahortaga Rabshada Galmada

Weydiinta fudud, su'aalaha furan iyo dhageysiga la'aanta xukunku waxay ka caawiyaan ardayda inay u diyaariyaan go'aano caafimaad iyo mas'uul ah oo ku saabsan noloshooda bulshada. Dhiiri geli ardaygaaga inuu sahamiyo waxa ay ka doonayaan noloshooda bulshada ama khiibradaha shukaansiga, oo raadiyaan fursado ay ku xalliyaan mowduucyada galmada, shukaansiga, iyo isgaadhsiinta maalin kasta isdhexgalka.

Ka Hortagga Rabshada Inta Aysan Dhacin

Kala Hadal Ardaygaaga, Sinaba ha Ahaadeene Mid Lab ama Dheddig

Ardayda dhamaan noocyadu waxay u baahan yihiin inay ka maqlaan dadka waaweyn noloshooda ku saabsan muhiimadda ay leedahay in dadka kale loola dhaqmo si ixtiraam iyo sharaf leh iyo sida loo aqoonsado loogana fogaado dabeecadaha "calanka gaduudan" taas oo khatar gelin karta dhibbanayaasha.

Tusmooyinka Bilowga Wada Hadalka:

- Uma baahnid inaad khabiir noqoto - waaliddiinta waxay siin karaan fursad ay ku wada hadlaan oo furan oo daacad ah.
- Fur albaabka wada hadalka goor hore, badanaa, iyo si aan caadi ahayn.
- Raadi fursado aad ku xaliso mowduucyada galmada, fikradaha jinsiyeed, shukaansiga, iyo isgaarsiinta isdhexgalka maalin walba. Weydiinta waxa ardaygaagu ka aaminsan yahay bandhig TV, sheeko war ah, ama maqaal waxay noqon kartaa hab wanaagsan oo lagu dhaliyo wada hadalada.

RABSHADA JINSIYADA

Markay Waalidku Leeyahay Xiriir Shaqsiyeed:

Haddii aad xiriir shakhsi ah la leedahay arrintan (oo dad badani ay sameeyaan), hubi inaad heysato ilo taageero ah sida lamaanahaaga, saaxiib wanaagsan, daaweeye, ama khadka caawinta si wax looga qabto baahiyahaaga shucuureed.

- Tixgeli haddii aad rabto ama aad rabin inaad la wadaagto xiriirkaaga arintan ardeygaaga.
- Ma jiro jawaab sax ah oo "saxan" oo ku saabsan in la wadaagayo khibradahaaga iyo in kale.
- Waa caadi in khibradahaaga qarsoodi laga dhigo. In kasta, oo sheekooyinka shaqsiyeed ay u noqon karaan daqiiqado waxbarid xoog leh ardaydaada, qoys kasta waa inuu go'aansadaa waxa iyaga ugu fiican.
- Hubso inaad u hesho ilo taageero oo ka baxsan ardaygaaga ee baahiyahaaga shucuureed.

Halkee Laga Bilaabayaa - Maxaa Laga Hadlayaa

Ka Wada Hadala Calaamadaha Casaanka:

Ku dhiirrigeli ardaygaaga inuu ka fikiro "astaamaha khatarta," ama calaamadaha digniinta, kufsiga iyo shukaansi rabshadaha. Waxaa laga yaabaa inay awoodaan inay si amaana ugu soo dhexgalaan xaalad waxyeello leh (noqotid mid firfircoon). Calaamadaha casaanka waxaa ku jiro qof:

- oo xushmenenin xuduudaha
- "Quudiyaa" qof kale cabitaaka aalkolada
- Waa galmo ad'adag
- Waxay adeegsanaysaa erayada liidaya ama caayaya dadka ama kooxaha dadka
- Waa mid masayr ah oo xakamaynaya xiriirada shukaansiga

Dhiirrigeli Isdhexgalka Firfircoon ee Goobjoogaha.

Dhexgalka firfircoon ee goob joogaha ayaa laga qaadayaa tallaabo xaalad u horseedi karta in qof wax loo yeelo ama wax yeelo loo geysto. Goobjoogayaasha waa inay qaadaan tallaabo kaa soo mudnaanta koowaad u leh nabadgelyadooda. Ardayda waxay u badan tahay inay soo faragaliyaan haddii ay haystaan fursado badan ama siyaabo ay wax uga qabtaan, ama haddii ay arkeen qof kale oo tallaabo qaadaya.

FARRIIMAHA LAGU DHIIRRIGELINAYO	FARRIIMAHA LAGA FOGAANAYO
<ul style="list-style-type: none">• <i>Tommies-ku waxay doontaan oo ay raadsadaan Tommies-yada kale.</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Waxa ka dhex dhaca laba qof oo waa haw shoodu , ha ka qayb gelin.</i>
<ul style="list-style-type: none">• <i>Dadku waa inaysan waligood ka faa'iideysan qof ku sugan xaalad nugul.</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Haddii gabdhaha qaar ay saa'id u cabaan, maxay filan karaan inay dhacaan?</i>
<ul style="list-style-type: none">• <i>Uma baahnid inaad boqolkiiba boqol 100% wax xumaan ah inay soo dhex galaan. Baaritaan fudud ayaa gali karo wado dheer.</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Ha gelin afaaraha dadka kale.</i>

RABSHADA JINSIYADA

BILOWGA WADA HADALKA

- Sideed u caawin lahayd saaxiibkaa ama qofka aad wada degan tihiin qolka haddii aad ka shakisantahay inay xiriir xun leeyihiin?
- Maxaad sameyn lahayd haddii aad u maleynaysid in saaxiibkaa uu isku dayay inuu ka faa'iideysto qof xafladda ka socda?
- Maxaad u maleyneysaa inay yihiin qaabab macquul ah oo wax looga qaban karo haddii aad aragtay wax calanka gaduud u ah faraxumaynta galmada?
- Waa maxay xaaladaha aad u aragto naftaada inaad u noqotid qof aan ka qayb qaadanin? Waa kuwee xaaladaha kugu adkaan kara? Waa maxay xulashooyinka dhexgalka ee aad isticmaali karto xitaa haddii aadan hubin in waxyeello ah uu dhacayay?
- Ka hadal waqti markii aad ahayd daawadayaal firfircoon. Carqalado noocee ah oo aad kala kulantay? Sidee uga adkaatay iyaga?
- Ka hadal waqti aad jeclaan laheyd inaad ahaan laheyd daawadayaal firfircoon. Markaad dib u eegto xaaladda, maxaad samayn lahayd?

Kor u qaad Caafimaadka. Magaca sunta. (Orenstein, 2020)

Dhiirrigeli falanqaynta muhiimka ah ee farriimaha TV-yada, muusikada, filimada iyo qaabab kale oo warbaahin ah oo ku saabsan doorka lamaanaha, galmada, shukaansiga, iyo Dhaqanka Kuleejka. Fursadaha wadhadalku way badan yihiin. Tusaalooyinka waxaa ka mid ah:

- Markii jirida loo muujiyo sida jacayl,
- Xiriirku wuxuu ka gudbaa dhunkashada ilaa galmada 15 ilbiriqsi,
- Noocyada midab-kala-sooca ama jinsiyeed ayaa loo soo bandhigaa inay yihiin wax caadi ah, sida ragga oo kaliya xiiseeya haweenka galmada.

Weydii su'aalaha ku martiqaada ardayda inay dib uga fikiraan sida warbaahintu u mataleyso doorarka jinsiga, isirka, jirka, iyo xiriir galmoodka.

BILOWGA WADA HADALKA

- Taasi miyey ku dhici doontaa nolosha dhabta ah? Maxaa ka maqan? Yaa maqan?
- Sidee galmada loo matalaa? Jinsi ma la qiimeeyaa ama lama qiimeeyo?
- Yaa baahidooda ama waxa ay doonayaan ahmiyada la siinayaa bandhiggan?
- Sideed u maleyneysaa (koox fikradaha qalloocan leh) inay ka dareemi karaan muuqaalkaas?
- Muuji tusaalooyin ku saabsan xiriirka jacaylka leh, ha ahaadee khayaal ama nolosha dhabta ah. Ka wada hadla sida dadka waaweyn ee is-ogaanshaha ula macaamilaan culeysyada guud iyo caqabadaha, waa maxay xirfadaha muhiimka u ah horumarinta iyo joogtaynta jaceylka qaan gaarka ah? (Weissbourd, et al., 2017)

RABSHADA JINSIYADA

Dhexgal Su'aalaha Anshaxa ee ku Saabsan Xiriirka Jaceylka, Shukaansiga, Galmada, iyo Jacaylka.

Inta badan dadka dhallin-yarada ah waxay jecel yihiin inay ka qeybgalaan wada-hadallo qaangaar ah, oo fikir leh oo ku saabsan cilaacaadka; kaliya waxaan ubaahanahay inaan siino fursad. Wadahadalladaani waxay ku siin karaan awood aad ku maqasho wax badan oo ku saabsan waxa ardaygaagu (ama asxaabadood) ay u fikirayaan iyo fursad ay kula wadaagaan oo ay uga wada hadlaan qiimaha qoyskaaga. Ku bilow adoo dhageysanaya ardaygaaga ka dibna la wadaag fikradahaaga. Weydii su'aalo dhiirrigelinaya inay tixgeliyaan dhinacyo badan.

BILOWGA WADA HADALKA

- *Maxaad sameyn laheyd haddii saaxiibkaa uu lahadlo sidii qof u cabi lahaa si uu ugu galmoodo?*
- *Cadaadis noocee ah oo ku saabsan galmada iyo shukaansiga ay kula tahay ragga inay wajaahan? Cadaadisyo noocee ah ayay haweenka wajaahan? Ka waran kuwa aan ikhtiyaariga ahayn iyo kuwa jilicsan?*
- *Maxaad u maleyneysaa in farqiga u dhexeeya jacaylka, soo jiidashada iyo ka helidda? Sidee qof u sheegi karaa kala duwanaanta?*
- *Maxuu khasab ama cadaadis xagga galmo isu eg?*
- *Maxaad samayn lahayd haddii aad ogtahay in saaxiib uu khiyaameynayo saaxiibkood/saaxiibtood?*

Ixtiraamka iyo Isgaarsiinta

FARRIIMAHA LAGU DHIIRRIGELINAYO	MACLUUMAAD AAN KU FILNAYN
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Qofna xaq uma leh inuu ka gudbo xuduudahaaga ama kugu riixo wax ka badan waxaad rabto. Tani waa wax aad had iyo jeer ilaga hadli kartid oo ku saabsan.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Kaliya dheh maya.</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Waxaan raba inaad waqti ku qaadato si aad u fahamto oo aad uga tarjunto akhlaaqdaada galmada (ama qoyskayaga).</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Kaliya ha u galmoon.</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Haddii aad go'aansato inaad qof kale galmo la sameyso qof kale, waxaa muhiim ah inaad ogaato, hubaal ahaan, inay rabaan inay kuula galmoodaan.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Maya micnaheedu waa Maya.</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Waa inaad waligaa ku cadaadinin inuu qof ahaan u dhawaado.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Waan ogahay in aynaan ahayn inaan kahadalno arrintaan, si fiican ayaad u ogtahay.</i>



RABSHADA JINSIYADA

Oggolaansho & Xiriir Galmo

Waxaan ognahay in qaar badan oo ka mid ah ardaydeena ay gaareen go'aanka ah inay sugaan inay ku lug yeeshaan ficil galmo ilaa guurka. Annaga oo ah jaamacad Katoolig ah, waxaan taageernaa goaanka katoolig-ga ee ka-fogaanshaha galmada illaa guurka.

Waxaan sidoo kale aqoonsan nahay inaan haysano arday kala jaad ah oo ka kooban dhaqamo badan oo diimeed iyo dhaqameed oo kala duwan iyo aaminaad kaladuwan oo ku saabsan isku xirnaan ahaaneed iyo xiriir. Waxaan ku dhiirigelineynaa ardayda oo dhan inay ka fakaraan qiimahooda iyo akhlaaqdooda oo ay ku lug yeeshaan cilaqaad la jaan qaada qiyamkaas.

Oggolaanshuhu waa fikrad muhiim ah oo la fahmo, oo ay ku jiraan macnaha guurka. Oggolaanshuhu wuxuu khuseeyaa dhammaan noocyada dareenka jirka, ma ahan keliya galmo. Marna looma arki karo inuu yahay sanduuqa jeeqga 'si looga baxo' si qof kale loola dhaqmo. Oggolaanshuhu waa waxa ka dhigaya waxqabadka galmadu inuu yahay mid sharci ah, laakiin maahan qodobka kaliya ee la tixgeliyo marka la samaynayo waxqabadka galmada anshax ahaan. Oggolaanshuhu waa khad sharci oo muhiim ah oo la fahmi karo, laakiin dadku waa inaysan isku deyin inay u dhawaadaan khadka sharciga sida ugu macquulsan, ee waa inay diirada saaraan abuurista khibrado si wada jir ah u fulinaya, ixtiraam iyo kalgacal u leh dhammaan dadka ku lugta leh. Ku dhiirigeli ardaydaada inay ka fikirkaan anshaxdooda shakhsi ahaaneed iyo anshaxa galmada ee qoyska.

Taageerada Badbaadaha: Ka Jawaabista Rabshada Haddii ay Dhacaan

In ardaygu ka dhaadhiciyo inuu la kulmayo faraxumayn ama xiriir oo xumaado waa adag tahay, laakiin haddii ay la kulmaan rabsho shaqsiyadeed, taageeradaada, ereyadaada, iyo ficiladaagu isbadal ayey ku sameeyaan. Waa wax caado u ah ardayda ka-badbaaday inay la xiriiraan dadka ay aaminaan ka dib markay la kulmaan dhibaato. Nidaam ansax ah, aaminaad leh oo lagu kalsoonaan karo ayaa ka caawin kara ardayga inuu ka bogsado dhaawacyada, u baacsado fursadaha waxbarasho, iyo inuu dib u helo isbarbardhig.

Dhageyso

Ku dhegeyso dulqaad iyo xukun la'aan. U oggoolow ardaygaaga inuu la wadaago wax ama wax yar sida ugu yar ee ay dareemayaan inay ku qanacsan yihiin inay kula wadaagaan. U mahadnaq ardaygaaga inuu ku aaminno oo mar labaad ku celiyo inaad adigu iyaga u joogto. Noqo qof naxariis leh iyo dhageysiga ayaa noqon kara waxa ugu muhiimsan ee aad sameyso.

Ardayda la kulantay dhibka inta aysan imaan kulliyada waxay dareemayaan kalsooni badan oo ay ugu sheegaan qoysaskooda kadib markay yimaadaan kambaska. Ku taageer ardaygaaga waxkastoo ay doortaan bogsashadooda—waa astaan aamin ah inay kula hadlaan.

Bixi Xulashooyinka iyo Ixtiraamka Go'aannada

Waxaad xoogga saartaa xulashooyinkooda, ee ma aha fikradahaaga. U oggoolow waarayaashu inuu go'aansado sida ay wax u socdaan ka dib markii la dilo ka dib ama markay ka tagaan rafiiqa xad-gudbaha ah. Waxaad u fidin kartaa inaad u adeegto sidii qof taageere ah oo aad ugu raacdo ardaygaaga shirarka la xiriira ama ballamaha ama ka caawiso inay la xiriiraan u doodista dhibanaha. Arag [Sexual Assault What you Need to Know](#).

Falalka rabshadaha galmada waxay ku lug leeyihiin luminta awooda iyo xakamaynta dhibanaha. U oggolaan aya dhibbanaha/waarayaashu inay wax ku doortaan sida ay horay ugu socdaan, waxay gacan ka geysaneysaa soo celinta awoodda iyo xakameynta noloshooda iyo gacan qabashada howlahooda caafimaad.

Xaaladda gaarka ah ee ardaygu waa mid qarsoodi ah xafiisyo badan oo kambas ahna si toos ah ugama wada hadli karaan welwelka ardayga waalidiinta iyo xubnaha qoyska iyadoon ardaygu si cad u bixin, fasax qoraal ah. Aqoonsiga iyo ixtiraamka inay tahay doorashada ardaygaaga inuu siiyo ogolaanshahaas.

RABSHADA JINSIYADA

Uraadi Taageero Naftaada

Qaar ka mid ah waalidiinta iyo xubnaha qoyska waxay u arkaan waxtar inay helayaan taageeradooda iyo la tashiga si ay sifiican ugu taageeraan ardaydooda. Waa caadi in la haysto su'aalo iyo walaac, iyo inad la kulanto dareemmada xanaaqa, naxdin, xishood, ama diidmo. La xiriir Kahortaga Rabshada & Wacyigelinta, Xarunta Faya-Qabka adigoo kala xiriiraya prevention@stthomas.edu u diritaanka adeegyada.

Dad badan oo aan faa'iido-doon ahayn oo maxalli ah oo u adeega dhibbanaha/badbaadayaasha ayaa adeegyo siiya waalidiinta ama qofkey jeclaayen dhibanaha/badbaadayaasha. Qaarkood waxay u fidiyaan kooxaha taageerada dadka ay jecel yihiin dhammaantoodna waxay ku bixin doonaan taageero khadkooda taageerada 24-saac.

Bogsigu Wuxuu Qaataa Waqti

La soco ardaygaaga oo aqoonso in ardaygaagu yahay qof dhan oo leh waxyaabo badan oo aqoonsigooda soo koraya. Waa wax caadi ah in dhaxlayaashu ay la kulmaan astaamaha dhaawacyada bilaha iyo sanadaha. Xusuusi ardaygaaga inay heli karaan caawimaad waqti kasta, xiitaa haddii dhacdadu ahayd waqtiyadii hore.

FARRIIMAHA LAGU DHIIRRIGELINAYO	FARRIIMAHA LAGA FOGAANAYO
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Waan ku jeclahay.</i> "Waxba kuma aadan sababin inay taasi dhacdo" "Waad ku mahadsan tahay kalsoonida igu filan ee tan la wadaagto tan." 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>"Maxaad u maleynaysay inay taasi dhici doonaan?"</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>"Waxaa jira dad joogo kambaska iyo bulshada dhexdeeda, kuwaas oo caawin kara"</i> "Isuduwaha Cinwaanka IX wuxuu kuu sheegi karaa waxyaabo badan oo ku saabsan xulashooyinkaaga tabinta, ma jeclaan lahayd inaan kuu soo diro macluumaadka xiriirkooda?" 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>"Waa inaad tan u soo sheegtaa booliska si ay u qabtaan shaqsigan"</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>"Waa inaad doorataa waxaad sameyneysid marka xigta. Waan ku taageeri doonaa wixii aad doorato."</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>"Waan ogahay waxa adiga kuugu fiican. Waa inaad sameysaa _____"</i>

Ka warbixinta wixii dhacay

Jaamacadda St. Thomas waxay ku dhiirrigelisaa ardayda dhibanaha/badbaadayaasha inay go'aan-nada ugu fiican u gaaraan nafsadooda, oo ay ka mid noqon karto u-warbixinta xafiiska kambaska, hay'ad fulinta sharciga, labadaba, ama midkoodba.

Dhamaan warbixinada si dhab ah ayaa loo qaataa oo si waadax ah ayaa loo baarayaa, si dhakhso leh, iyo si siman. Weerarka galmada, rabshadaha shukaansi, iyo baadi-goobku waa qaabab ka-lasoo jinsi iyo xadgudubyo Cinwaanka IX, sharciga federaalka, sharciga gobolka, iyo Siyaasadda Akhlaaq-xumada Jinsiga ee Jaamacadda St. Thomas. Liis buuxa oo dabeecadaha mamnuuca ah, qeexitaanada akhlaaq xumada iyo ikhtiyaarada jawaabta, ka eeg xeerka akhlaaqda galmada www.stthomas.edu/title-ix

PDadka la kulma noocyadan rabshadaha iyo anshax xumada waxay xaq u leeyihiin fududeyn mac-quul ah, tallaabooyin nabadgelyo, iyo marin u hel macluumaad, iyadoon loo eegeyn inay doorteen inay baaritaan rasmi ah ku sameeyaan Xafiiska Cinwaanka IX. Shaqaalaha jaamacadda ee aan sida gaarka ah loogu magacaabin si qarsoodi ah waxay yeelan karaan waajibaadyo ah inay u sheegaan shaacinta rabshadaha galmada iskuduwaha cinwaanka IX, Danielle Hermann at **651-962-6882** ama dhermann@stthomas.edu.

RABSHADA JINSIYADA

Ka Hortagga St. Thomas

Dhammaan ardayda sanadka ugu horeeya waxaa laga rabaa inay kaqaybqaataan waxbarashada ku saabsan cilaaqaadka caafimaadka qaba, kahortaga faragelinta, ogolaanshaha iyo taageerada dhib-banaha/badbaadayaasha. Macduucan waxaa lagu daboolay cutubyo badan oo qaabab kala duwan leh, oo ay kujiraan barnaamijka onlayn ah, barnaamij-kooxeed yar-yar inta lagu guda jiro Jihaynta & Diiwaangelinta iyo inta lagu gudajiro Maalmaha Soo-dhaweynta, iyo inta lagu jiro koorsada Khibrada Sanadka Koowaad.

Ardayda waxaa lagu dhiirigelinayaa inay kaqaybqaataan wacyigelinta iyo dadaallada ka hortagga inta ay ku guda jiraan howlahooda waxbarasho. Fursaduhu waxay u kala baxaan aqoon isweydaarsiyo, qaadashada koorso waxbarasho oo loogu tala galay amaahda, iskaa wax u qabso ama ka shaqeynta xarunta dhibaataada kufsiga ama wakaalada rabshadaha guryaha, ka qeyb galka muxaadarrooyinka hadalka martida, daawashada bandhigyada farshaxanka, iyo inbadan.

Xafiiska Kahortagga Rabshadaha & Wacyiga ee Xarunta Fayo-qabka wuxuu ardayda ku xiri karaa fursadaha kambaska iyo dibaddiisa si looga qeybqaato dadaallada ka hortagga Violence Prevention & Awareness, Center for Well-Being • prevention@stthomas.edu

Nagusoo xiran [@StThomasVPA](https://www.instagram.com/StThomasVPA)





DHAQANKA KULIYADA

DHAQANKA KULIYADA

Galitaanka kuleejka waa guul weyn oo mudan in la xuso. Arday badan, tagida koleej sidoo kale waxay la imaadaan rabitaan ah inay qoyska ku faanaan ama dib ugu soo celiyaan beeshooda. Isla ardaydaas ayaa ku dhici kara xaalad adag markay rajooyinka qoysku la kulmaan dhaqanka iyo filashooyinka kuliyaada.

Markay ardaydu ku helaan bey'ad cusub maaraynta dhaqamada kala duwan iyo rajooyinka, waxay abuuri kartaa walwal iyo walaac saameyn ku leh guusha kuliyaada. Tusaalooyin dhawr ah oo ka mid ah noocyada dagaalladu ay ardaydu iskood isu arkaan waxaa ka mid ah:

- "Waxaan rabaa in aan sharfo qoyskeyga iyo balanqaadyadeyda iskuulka, laakiin waa wax igu adag in aan isku dayo oo aan sameeyo labadaba."
- "Ma fahmin waraaqahaan waaliddiintuna waligood ma dhiganin kuleej. Ma doonayo in aan mashquuliyiyo, laakiin waxaan u baahanahay caawimaad."
- "Uma maleynaayo inaan ka doodo tirada mas'uuliyiinta, laakiin uma maleynaayo in borofiskeygu i siiyay dhibco wanaagsan imtixaankeyga."
- "Waa maxay saacadaha xafiiska oo maxaan halkaa ka qabanaya?"
- "Tani waa mid aad uga dhib badan tan dugsiga sare, laakiin waa inaan keligeeyga ku gartaa taas"
- "Sidee ayaan hooyaday ugu sheegaa in aan haysto mashruuc kooxeed oo aanan guriga u imaan karin si aan uga soo qabto walaashey yar baska dugsiga?"
- "Waxaan runtii jeclaan lahaa inaan aado ciyaarta weyn anigoo sabuuraddayda leh, laakiin qoyskeygu waxay doonayaan inay gurigeeyga joogaan isbuuc walba."
- "Qof kastaa wuu ku faraxsan yahay dariiqa xirfadeed ee shaqadayda, laakiin danahaygu way is beddeleen tan iyo markii aan bilaabay kuleejka."
- "Waxaan u sheegay qoyskeyga inaan dooran doono qof weyn oo lacag badan sameeya, laakiin si fiican uguma fiicana fasalladaas."
- "Waxaan jeclaan lahaa inaan sameeyo safarka adeegga nasashada gu'ga, laakiin waxaan u isticmaali karay lacagta shaqo sidii aan u caawin lahaa qoyskeyga waqtigaas."



- "Waxaan jecelahay inaan wax ka barto dalka dibeddiisa, laakiin ma aniga ayay ii tahay nafteyda inaan reerkayga ka tago waqti dheer?"
- "Qoyskaygu waxay moodayaan inay aniga ila fican tahay inaan shaqeeyo inaan caawiyo qoyskeena intii aan qaadan lahaa barnaamijka shahaadada 4-sano ee dheer, ama aan dhigan lahaa dugsi u dhaw guriga?"

Cabsida ay ka qabaan inay niyad jabiyaan dadka ay jecel yihiin, hubin la'aanta sida kuwa kale ay uga jawaabi doonaan, ama qodob kale ayaa saameyn ku leh go'aanka ardayga ee kala hadlaya qoysaskooda dhibaatooyinka ku saabsan maaraynta noocyo badan oo laga filan karo. Nasiib wanaag, waxaa jira agabyo iyo adeegyo qiimo badan oo laga dhex heli karo kulliyada kuwaasoo ardayda ka caawin kara inay si guul leh ugu gudbaan maaraynta su'aalaha la xiriira nololaha kuliyaada, laakiin qoysasku waxay sidoo kale cijaari karaan door muhiim ah.

DHAQANKA KULIYADA

Qoysku waa qayb muhiim ah oo ka mid ah shabakadda taageerada ardayga waxayna door muhiim ah ka ciyaari karaan guusha kuleejkooda. Ogaanshaha waxyaabaha ardaygaagu u maamuli karo waxay kaa caawin kartaa inaad xitaa aad ugu guuleysato taageerada ardaygaaga safarkooda kuleejka.

“Kuleejka Waa...”

Sideed ku dhammayn lahayd jumladan?

Fikradaheenna kuleejka sida caadiga ah waxay ku saleysan tahay waaya-aragnimadeena- wanaag, xumaan, iyo taxadar la’aan. Sidee aragtidaada ku saabsan kuleejka saameyn ugu yeelataa sida aad ugu gudbeyso howlahan ardaydaada?

Tixgeli inaad lahadasho ardaygaaga dareenkaaga ku saabsan kuleejka, sida ay iskugu egyihiin iyo sida ay ugu kala duwan yihiin. Dhowr su’aalood oo aad ku bilowdo wada hadalka ayaa noqon kara:

- Waa maxay ujeeddada kulliyada?
- Maxaa ka dhaca kuleejka?
- Maxay qaadataa in lagu guuleysto kuleejka?
- Maxay yihiin arrimaha saameeya jawaabteyda su’aalahaan?

Ma jiro hal jawaab oo sax ah oo ku saabsan su’aalahaan. Ka fikir sida wakhtiga, goobta, iyo qodob kale ay saameyn ugu yeelan karaan kaladuwanaanshaha fikradahaaga.

Manhaj Qarsoon

Waxa jira filashooyin badan oo ardayda ku jirta kuleejka oo aan inta badan aan la qorin ama laga hadlin. Waxaa mararka qaarkood loo yaqaan “manhajka qarsoon”.

Manhajka qarsoon wuxuu ka kooban yahay “caadooyinka, qiyamka, iyo rajooyinka” oo xukuma is dhexgalka ardayda, macallimiinta, shaqaalaha iyo maamulayaasha. Si loogu guuleysto kulliyadda, ardayda qoysaskooda aan ka soo qeybgalin ama ka qalinjabinin kulliyadaha waa inay bartaan sida loo maro adduunyada caadooyinka cusub ee bulsheed.

FILASHOYINKA KULEEJKA

- *Kaqeybgalka naadiyada kambaska iyo nashaadaadka ka baxsan fasalka waxay ka caawin karaan ardayda inay ku guuleystaan kuleejka.*
- *Xirfadlayaashu waxay ardayda ka filayaan inay ku wada xiriiraan su’aalaha, maqnaanshaha, ama baahiyo gaar ah xagga emaylka iyo booqashooyinka shaqsi ee saacadaha xafiiska.*
- *Ka faa’iideysiga ilaha kambaska bilaashka ah waqti dhow ayaa ka caawin kara ardayda inay horumariyaan xeeladaha guusha.*
- *Ardayda waxaa laga filayaa inay 3 saacadood wax ku bartaan 1 saac kasta fasalka gudahooda (Tusaale ahaan, haddii ardaygu ku jiro fasal 3-amaah ah oo kulma 3 saacadood usbuucii, ka dib waa inay bartaan 9 saacadood usbuuciiba fasalkaas).*
- *Ardayda Sanadka Koowaad St. Thomas ee ka shaqeeya kambaska ilaa 10 saacadood usbuuciiba waxay u badan tahay inay ku sii socdaan sanadkooda labaad.*

DHAQANKA KULIYADA

Si kasta oo ay tahay khibradaada kuleejka, xubin reerkaaga ah ama qof aad jeceshahay, waxaad saameyn xoog leh ku yeelan kartaa ardaygaaga. Haddii aad rabto inaad ka fikirto sidii aad u taageeri lahayd, waxaa jira su'aalo dhawr ah oo u adeegi kara bilowga wada hadalka.

BILOWGA WADA HADALKA

- *Maxaad ka rajeyneysaa waayo-aragnimadaada kuleejka?*
- *Noocyada naadiyada kambaska iyo howlaha nooc ee ah ayaa adiga xiiso kuu leh?*
- *Fasaladee ayaa ka heshaa? Kuwee ayaa ku loolamaya? Kheyraad nooc ee ah ayaad isticmaaleysaa si aad u taageerto guushaada waxbarasho?*
- *Waa maxay dadka qayb ka ah nidaamkaaga taageerada ee kambaska?*
- *Sideen u taageeri karnaa guushaada kuleejka?*
- *Maxaad nooga baahan tahay annaga qoyskaaga ah si aan ugu dhex galno waayo-aragnimadaas cusub?*

Sida Qoysasku u Taageeri Karaan

Qiimaha waayo-aragnimada kuleejka waxaa sida ugu fiican loo fahmaa adiga oo eegaya sawirka weyn. In kasta oo ay noqon karto waxoogaa tadxiiyo ah hadda, himilada muddada fog ayaa ah in ardaydu wax bartaan, koraan, oo ay ku horumariyaan noocyada ugu wanaagsan ee naftooda, iya-goo diyaar u ah helitaanka fursado iyagu naftooda, qoysaskooda, iyo bulshooyinka ay ka yimaadeen.

In kasta oo kulliyadu tahay wakhti ay ardaydu noqdaan kuwa madax-bannaan, haddana qoysaska waxay sii wadan karaan kaalin muhiim ah. Cilmi baaris ayaa soo jeedisay in ardayda ay rabaan inay wada-hadallo muhiim ah la yeeshaan kuwa ay jecel yihiin ee ku saabsan bilaabida kulleejada. Qoysasku waxay ku taageeri karaan ardayda markey:

- Kala hadal ardayda rajada, qiyamka qoyska, rajooyinka kuleejka, iyo sida ay isula macaamilaan midba midka kale.
- Mar alla markii ardaygaagu dugsiga bilaabo, wada samee waxqabadka 'pie' wadajir. Ardaygu wuxuu ku sawiraa goobaabin 24 xabbo, oo metelaysa hal saac maalintii. Ha ku buuxiyaan jeex kasta oo goos goos ah howlaha ay qabtaan- fasalka, wax barashada, shaqada guriga, safarka (kaambaska ama guriga), shaqada, seexdaan, cunaan, iwm. Ma la yaabtay sida dhakhsaha waqtigooda loogu xisaabtamo?

FARRIIMAHA LAGU DHIIRRIGELINAYO

- *Markaad naftaada ka dareento wanaag, waxaad u badan tahay inaad waxqabad fiican sameyso.*
- *Waxaa jira ilo badan oo kambaska oo kaa caawiya inaad ku lugyeelato fasalada iyo go'aamada. Adeegso.*
- *Waad sameyn kartaa tan waxaan u joognaa inaan ku taageerno.*
- *Horey ayaan kuugu hanweyneyn.*

FARRIIMAHA LAGA FOGAANAYO

- *Waxa qiimaha leh waa buundadaada.*
- *Waa inaad doorataa koorso aad ka sameyneyso lacagta ugu badan.*
- *Haddii ay kugu adkaato waad joojin kartaa.*
- *Waxaan ku bixinay lacag aad u badan si aad ugujirto kuleejka, markaa ha khaldin.*

DHAQANKA KULIYADA

Dhaqanka Yaa Leh Dhaqaale?

Cilmi baaraha waxbarashada sare Tara Yosso , ayaa qortay maqaal 2005 oo loogu magac daray, “Dhaqanke ayaa leh dhakhli?” Qoraalkedii, Yosso waxay sahamineysaa qaabab raasumaal ah oo ardayda ka soo jeeda bulshooyinka aan faahfaahinta lahayn ay u keenayaan kulliyadda laakiin laga yaabo inaan la aqoonsan. Waxay ku sifeyneysaa caasimada inay ka timaado ku hadalka luqado badan, iyadoo garanaysa sida loo raadiyo meelaha aan loogu talagalin, rajada raasumaal - awooda ay u leedahay inay ilaaliso rajooyinka iyo riyada inkasta oo ay dhibaato jirto, iyo xitaa caasimada qoyska. Xaqiiqda ah in ardaygaagu ku yimid kambaska kulliyada waxay markaati u tahay adkeysiga iyo kartidooda, oo laga sameeyay qoyska iyo bulshada. Si kasta ha noqotee taariikhdaada waxbarasho, waxaad u taagan tahay qayb qiimo leh oo ka mid ah xifdinta guusha ardaygaaga. Kuleejku waa fursadooda ay ku cabiraan xaqiiqooyinka qiimaha badan iyo casharadii ay barten intii aad jidka ku jirtay.

Ilaha

American College Health Association. (2020). National College Health Assessment III: Spring 2020 University of St. Thomas executive summary.

Orenstein, P. (2020). Adapted from the works of Peggy Orenstein.

Weissbourd, R., Anderson, T.R., Cashin, A., McIntyre, J. (2017). The Talk: How Adults Can Promote Young People’s Healthy Relationships and Prevent Misogyny and Sexual Harassment. Making Caring Common Project, Harvard Graduate School of Education.

Tilmaamaha waxaa laga soo qaatay Adeegyada Caafimaadka Jaamacada, UW-Madison. Waxyaabaha ay ka kooban yihiin, naqshada, iyo soosaarista Adeegyada Caafimaadka Jaamacada, UW-Madison



The background image shows a stone archway in the foreground. Through the arch, a path leads into a campus area with trees displaying vibrant autumn foliage in shades of yellow, orange, and red. Several people are walking along the path. In the foreground, a young woman with long blonde hair, wearing a grey sweatshirt with 'NEW YORK' printed on it and a black beanie, is walking towards the camera. To her right, a young man in a dark jacket and a cap is walking away. The overall scene is a typical university campus during the fall season.

KHEYRAADKA TACLIINTA IYO SHAQADA

KHEYRAADKA TACLIINTA IYO SHAQADA

Xarunta Guusha ee Ardayda

Iyada oo loo marayo wadashaqayn iyo qaab guud, Xarunta St. Thomas Center for Guusha Ardaydu waxay la shaqeysaa ardayda sahaminta, raadinta taageerada, iyo raadinta fursadaha lagu kobcinayo khibradooda waxbarasho. Booqo websaytka Xarunta Gaadhiga Ardayda si aad u ogaatid taariikho muhiim ah, macluumaad wax dhigis ah, Waqtiga Tommie, iyo inaad waxbadan ka baratid fursadaha waxbarasho iyo taageerada St.Thomas. Wada-hawlgalayaasha kambaska waxaa ka mid ah: La-talinta Tacliinta, Horumarinta Shaqada, Kheyraadka Naafada, Adeegyada Teknolojiyadda Casriga ah-Innovation Technology Services (ITS), Maktabadaha, Dib-u-habeynta iyo Guusha Ardayga, Dibedda Daraasadda, umeerinta, iyo Barnaamijka Fursadaha Cilmi-baarista Aasaaska-Undergraduate Research Opportunities Program (UROP).

stthomas.edu/csa

Latalinta Tacliinta

Shaqaalaha La-talinta Tacliinta waxay ka caawiyaan ardayda shahaadada koowaad ee diiwaangelinta fasalka, qorsheynta tacliimeed ee muddada-dheer, kaalmaynta shaqsi ee horumarinta xirfadaha daraasadda, maareynta waqtiga, diyaarinta imtixaanka, caadooyinka, dhiirigalinta, iyo xirfadaha badbaadada kuleejka. Shaqaaluhu sidoo kale waxay ardayda siiyaan taageero gaar ah oo ku saabsan tijaabinta waxbarashada.

stthomas.edu/academiccounseling

Hagaag! Barnaamijka Aqoonyahannada Cilmi baarista

Heer sare ah! Barnaamijka Aqoonyahannada Cilmi-baarista waa barnaamij kobcin tacliimeed loogu talagalay ardayda ee ku saleysan cilmi-baarista. Barnaamijku wuxuu u diyaariyaa ardayda taariikh ahaan wax ku bartay shahaadada koowaad ee dugsiga qalin jabinta iyo nidaamka ogolaanshaha. Qaadashada qaabka bulshada ee barashada qaab waxbarida iyo talosiinta, Excel! waxay kobcisaa aqoon-yahannada isku xidhka si wada jir ah iyo shaqsi ahaanba si ay u gaaraan guul. Hagaag! ardayda u qaadaya heerarka soo socda iyada oo ujeedadu tahay sidii loo horumarin lahaa aqoonyahannada sidii hoggaamiyeyaal.

stthomas.edu/excelresearch

Xarunta Horumarinta Shaqada

La-taliyayaal xirfad ayaa diyaar u ah inay hagaan ardayda iyada oo loo marayo sahaminta shaqooyinka, shaqo barasho/shaqo raadin, fallo qoridda, diyaarinta wareysiga, iyo inbadan.

stthomas.edu/careerdevelopment

Xarunta Qoraalka

Xarunta wax lagu qoro ee kambaska, ardayda waxay ku shaqeeyaan qorista marxalad kasta oo koorso ah. La-taliyayaasha asxaabta Ka taageer ardayda markay bilaabeen, diirada saaraan fikradaha, abaabulaan qoraallo, ku daraan oo caddeeyaan caddeynta, oo dib ugu noqdaan caddaynta. Ardayda waxay ballan ka sameysan karaan bartayada weybsaytka stthomas.edu/writing si ay ula kulmaan shaqsi ama ay ugu gudbiyaan qoraal qabyo ah onlaynka. Socotada-socodka had iyo jeer waa la soo dhaweynayaa.

stthomas.edu/writing

Xarunta Kheyraadka Xisaabta-Mathematics Resource Center (MaRC)

MaRC waxay taageerta barashada ardayga ee xisaabta iyada oo loo adeegsanayo umeerin ardayda dhigta bilaashka ah iyadoo loo adeegsanaayo waaxda xisaabta ee St.Thomas ee xisaabta arday kasta oo qaadata xisaabta MATH 005 ilaa 200. MaRC sidoo kale waa xarunta imtixaanka Meelaynta Xisaabta.

stthomas.edu/marc



ARIMAHA GANACSIGA

ARIMAHA GANACSIGA

Dhaqaalaha

Ardayda ayaa la xiriiri kara la-taliyaha kaalmada maaliyadeed si ay u hubiyaan in wax walba hagaageen. Qoysasku waxay ku taageeri karaan ardaygoda sidii ay u sameysan lahaayeen miisaaniyad oo ay uhelaan wada sheekeysi ku saabsan xisaabaadka ardayda, kharashaadka bilkasta, bangiyada, iyo kaararka amaahda/deynta. Macluumaad dheeri ah iyo aalado caawimaad leh, booqo stthomas.edu/financialaid.

Biilasha

Ardaydu waxay ka hubin karaan akoonkooda iimaylka ee Jaamacadda St. Thomas ama waxay gali karaan Murphy Online si ay u helaan eBillkooda (midka koowaad sida caadiga ah waa la heli karaa dabayaaqada Ogosto deyrta iyo dabayaaqada Janawari). Waxbarshada, ajuurada, guryaha, qorshayaasha cuntada, iyo khidmadaha xisaabta ardayda kala duwan ayaa la heli karaa si looga fiirsado Murphy Online. banner.stthomas.edu

Jaamacadda St. Thomas waxay bixisaa qoraallada eBilling oo keliya, biilasha waraaqaha laguma diro. Markii qoraal cusub la dhajiyo, fariin ixtiraam leh ayaa loo diri doonaa cinwaanka ii-maylkaaga St. Thomas. Dhammaan lacag celinta waxbarida waxaa lagu socodsiiyaa nidaamka ganacsiga eRefund. Soo celinta lacagta ardayda waxaa lagu bixiyaa toos toos ah oo loogu shubo koontada bangiga Mareykanka ku saleysan. Jaamacadda St. Thomas waxaa laga mamnuucay inay siiso dhinac saddexaad macluumaadka ku saabsan akoonka ardayga. Xannibaaddaani way quseysaa, laakiin kuma eka, waalidiinta, seyga seyga, ama kafaala-qade.

Ardaydu waxay dooran karaan waalidkood, waalidkood/mas'uulkood ama dhinac saddexaad inay noqdaan isticmaale idman oo akaawnkooda jooga. Isticmaale ruqsad u leh, shaqsigan wuxuu arki karaa eBills iyo / ama wuxuu sameyn karaa ePaying dhanka koontada waqti kasta. Wixii ku saabsan biil dheeraad ah ama su'aalaha lacag bixinta ama walaacyada, fadlan kala xiriir Xafiiska Ganacsiga taleefanka **651-962-6600** ama **800-328-6819, Ext. 2-6600**. stthomas.edu/businessoffice/ebilling

Helitaanka Wakiilka

Ardayda ayaa ku magacaabi kara waalid, mas'uul, lammaane,, ama qolo kale oo saddexaad inay isticmaalaan wakiil diiwaankooda waxbarasho. Isticmaalayaasha wakiilku waxay arki karaan aqoonta, kaalmada maaliyadeed, iyo macluumaadka biilasha. Si kastaba ha noqotee, ardaygu wuxuu doortaa heerka marin-u-helida oo wuu beddeli karaa ama joojin karaa rukhsadaha adeegsada wakiilada waqti kasta. Helitaanka wakiil lama mid ma aha marin u helka Isticmaalaha Idman. Isticmaalayaasha idman ayaa marin u heli kara nidaamka qaansheegadka ee qeybta saddexaad ee uu adeegsado St. Thomas waxayna ku bixin karaan lacag bixinta koontada ardayga. Ka eeg Xafiiska Ganacsiga wixii macluumaad dheeri ah ee ku saabsan marin u helka Isticmaalaha Idman. Macluumaad dheeri ah oo ku saabsan Helitaanka Wakiilasho, booqo stthomas.edu/proxy.

Cunnada Doolar vs. eXpress Doolar

Cunnada Doolarka waxay ku lifaaqantahay qorshooyinka cuntada. Waxaa loo isticmaali karaa in lagu iibsado alaabada cuntada oo keliya meelaha lagu qadeeyo ee ku yaal kambaska oo ay ka mid yihiin cabitaannada, Xirmooyinka Qaxwada, Qafiska, Mootada, T's, iyo suuqyada summit.

Cuno Doolar iyo qorshayaasha cunnada ayaa dhaca dhamaadka Semistarka wixii dheelitir ah ee harayna waa la waayi doonaa.

eXpress Dollar ma dhacayaan illaa iyo inta ardayga la qoray oo loo isticmaali karo dhammaan goobaha Adeegyada Cuntada St. Thomas, oo ay kujirto Muuqaalka. Intaa waxaa u dheer, eXpress Doolar waxaa loo adeegsan karaa iibsashada buugaag, agabyo, dhar iyo hadiyado Dukaanada St. Thomas Campus, iyo cunnooyinka fudud ee lagu iibiyo mashiinnada iibinta ee kambaska.

EXpress Dollar ayaa sidoo kale waxaa lagu bixin karaa dhowr goobood oo ganacsi oo ku yaal baanaanka kambaska cuntada iyo waxyaabaha aan cuntada ahayn.

stthomas.edu/cardoffice/expressaccount

Doolarka eXpress-da ah ee aan la adeegsan waa kuwo aan la celinin oo waxay ku sii jiri doonaan kaarka ardayda illaa ay ka isticmaalayaan, beddelayaan, ama qalin-jabinayaan. Haddii ardaygaagu qorsheynayo inuu u isticmaalo Kaalmo Dhaqaale oo uu ku bixiyo buugaagtooda, waxay ka furan kartaa koonto eXpress ee bogga GET Funds. get.cbord.com/stthomas

AMAANKA KAMBASKA

Waaxda Badbaadada Dadweynaha waxay bixisaa adeegyo caafimaad oo deg-deg ah, ka jawaab celinta dhibaatooyinka degdegga ah, ka hortagga fal-dambiyeedyada, iyo adeegyada baaritaanka, iyo sidoo kale adeegyo kale sida bilawga boodka, qulfulka, iyo luminta iyo helitaanka. Badbaadada Dadweynaha waxay shaqeysaa 24 saac maalintii, toddobo maalmood usbuucii labada kambas ee St. Paul iyo Minneapolis. Saraakiisha waaxda si fiican ayaa loogu tababaray waxqabadka deg-degga ah waxayna u dhameystiran yihiin waxbarasho joogto ah, socota, oo ah adeeg-shaqeedka si kor loogu qaado xirfadahooda iyo aqoonta amniga bulshada ee kambaska. Badbaadada dadweynaha ayaa sidoo kale siin doonta galbinta ardayda fasalka ama meel kasta oo ka mid ah lix baloog gacan ka mid ah xarunta St. Paul, ama hal dhisme oo ka mid ah xarunta Minneapolis. **Xaaladaha deg-degga ah ee xarunta wac taleefanka 651-962-5555 iyo wici-taannada xaaladaha aan degdegga ahayn wac 651-962-5100.** Xaaladaha deg-degga ah ee ka baxsan xarunta wac 911. stthomas.edu/publicsafety

SHAQADA ARDAYGA

Hadafka barnaamijka Shaqo Ardeyda ee Jaamacadda St. Thomas waa in la bixiyo fursadaha shaqo abuurista ee jaamacadda. Iyadoo loo marayo barnaamijka, ardayda waxay ku kasbadaan khibrad shaqo xagga madooyinka takhasuska gaarka ah leh, waxay dhisaan horumarin xirfadeed iyo xirfadaha hogaaminta, iyo xiriir ay la sameeyaan macalimiinta, shaqaalaha, iyo ardayda kale, dhamaantoodna dabacsanaanta iyo fududeynta ka shaqeynta kambaska. Ardaydaadu waxay raadsan karaa oo codsan karaa shaqooyinka onlaynka ah. stthomas.edu/jobs.

MACBADKA KAMBASKA

St. Thomas, waxaan u dabaaldegnaa kala duwanaanshaha caadooyinka caqiidada ee lagu metelay jaamacadda. Annaga oo ah bulshada Katooliga ah, waxaan soo dhaweyneynaa qof walba oo aan ka shaqeynaa sidii aan wax uga qaban laheyn baahida diimeed dadka oo dhan. Waxaa jira fursado badan oo laga qayb geli karo iyada oo loo marayo saddexda xafiis sida aan ku dadaalno sidii aan u horumarin lahayn caddaaladda bulshada iyo in aan dhiirrigelino koritaanka iimanka ah. stthomas.edu/ministry

Xafiiska diinta

Lyada oo aan loo eegin caqiidada qofku aaminsan yahay, Xafiiska diinta wuxuu kobciyaa horumarka iimanka ah iyo kobcinta bulshada jaamacadda oo dhan. Barnaamijyada ardayda waxaa ku jira wadaado facooda ah oo bixiyo taageero loo dhan yahay oo iimaan leh iyo isku xirnaan ardayda oo dhan. Xafiiska diinta wuxuu bixiyaa dib u eegid, barnaamijyo iimaan, iyo taxane ka turjumaya la-hawlgalayaasha Tommie Catholic iyo Tommie Disenty. Midkastaba wuxuu siiyaa fursad ardayda inay ku kulmaan, dabaaldegaan, oo ay ku koraan iimaankooda. stthomas.edu/spirituality

Xafiiska Daryeelka Xoolo-dhaqatada & Cibaadada

Waxaan ku dadaalnaa inaan daryeel iyo ay joogaan ree miiga ee dhammaan bulshada Tommie. Waxaan bixinnaa daryeel miiga, cibaadada, iyo fursadaha sharciga ah sanadka oo dhan. Iyada oo qayb ka ah sida ay nooga go'antahay himiladeenna diineed, waxaan si xushmad leh ugu hawlgalnaa ardayda, macalimiinta, iyo shaqaalaha dhammaan diimaha. stthomas.edu/campusministry

Xafiiska Adeegga & Cadaaladda Bulshada

Adoo diiradda saaraya fursadaha iskaa wax u qabso ee maxalliga ah iyo kuwa caalamiga ah ee loogu talagalay ardayda, shaqaalaha, iyo machadyada, barnaamijkeena waxaa ku jira VISION barnaamijyada dhismaha bulshada ee caalamiga ah inta lagu jiro J-Term iyo nasashada guga, tabarucidda maxalliga ah iyada oo loo marayo Tabarucyada Waxqabadka (VIA) iyo dhismaha iskaashiga iyada oo loo marayo adeegyada Catholic Relief. stthomas.edu/serviceandsocialjustice

CAAFIMAADKA & LADNAANTA

Xarunta Center for Well-Being waxay bixisaa daryeel naxariis leh, khibrad, waxbarasho iyo ilo si ay uga caawiso xubnaha bulshada inay ku barwaaqoobaan fasalka dhexdiisa. Xaruntu waxay siisaa adeegyo fara badan oo isugu jira caafimaadka jirka, caafimaadka dhimirka iyo adeegyo fayoobaanta iyo wacyigalinta qaab isku dhafan. Adeegyada isku dhafan ayaa u oggolaanaya Xarunta inay si wanaagsan u taageerto ardayda, macallimiinta, iyo shaqaalaha ka yimaada hal meel. Xarunta Center for Well-Being iskaashatada waxaa kamid ah:

- **Adeegyada Caafimaadka**
- **La-talin iyo Adeegyada Cilmi-nafsi**
- **Dhiirrigelinta Caafimaadka, Joogsashada, iyo Ka Hortagga Rabshadaha**

Balan ayaa loo samayn karaa mid kasta oo ka mid ah adeegyadayada adoo wacaya **651-962-6750**, ama shaqsi ahaan miiska hore. Adeegyada Caafimaadka, waxaad sidoo kale balan ka sameysan kartaa adoo adeegsanaya myHealthPortal. Waxaan joognaa 35 South Finn Street (geeska Grand iyo South Finn St. ee udhaxeeya waqooyiga iyo koonfurta Xarunta.).

Caafimaadkaaga - Maxaa la soo bixiyaa:

- Heerkulbeeg
- Acetaminophen
- Gamco nadiifiye
- Fasaxidda tirtireyaasha
- Daboolida wejiga
- Cadka
- Saabuun dareere ah



XIRIIRADA MUHIIMKA AH

Ogolaanshaha

651-962-6150
stthomas.edu/fr

Latalinta Tacliinta

651-962-6300
stthomas.edu/academiccounseling

Ururka ardaydii hore ee jaamacadda

651-962-6430
stthomas.edu/alumni

Xafiiska Ciyaaraha fudud

651-962-5900
stthomas.edu/athletics

Xafiiska Ganacsiga (biilasha)

651-962-6600
stthomas.edu/businessoffice

Nolosha kambaska

651-962-6130
stthomas.edu/campuslife

Xarunta Wasaaradda ee kambaska

651-962-6560
stthomas.edu/ministry

Xarunta Guusha ee Ardayda

651-962-6342
stthomas.edu/centerforstudentachievement

Dukaamada kambask

(Buugaagta akhriska, Sahayda, dharka)
651-962-6850
stthomas.edu/campusstores

Xarunta Horumarinta Shaqada

651-962-6761
stthomas.edu/careerdevelopment

La-talinta iyo Adeegyada Cilmi-nafsi Ç Xarunta Fayo-Qabka

651-962-6750
stthomas.edu/counseling

Xafiiska Taakuleynta Ardayda

651-962-6050
stthomas.edu/deanofstudents

Kheyraadka Naafada

651-962-6315
stthomas.edu/student-life/resources/disability

Kaalmo Dhaqaale

(651) 962-6550
stthomas.edu/financialaid • Talooyin dhaqaale: stthomas.edu/admissions/undergraduate/financial-aid/resources/tips

Adeegyada Caafimaadka- Xarunta Fayo-Qabka

651-962-6750
stthomas.edu/healthservices

Adeegyada Teknolojiyada ee Cusub - (ITS)

651-962-6230
stthomas.edu/its

Qorshooyinka Cuntada

651-962-6060
stthomas.edu/dining/meal-plans/mealplanoptions

Nolosha Ardayda ee Ka baxsan jaamacada

651-962-6138
stthomas.edu/offcampus

Xafiiska Ardayda & Aqoonyahannada Caalamiga ah

651-962-6650
stthomas.edu/oiss

Xafiiska Waxbarshada ee Dibadda

Xarunta kambaska ee Murray-Herrick, Qolka 212
651-962-6450
stthomas.edu/studyabroad

Xiriirka Waalidka/Kheyraadka Waalidka

Xafiiska Taakuleynta Ardayda
651-962-6050
stthomas.edu/parents

Adeegyada Baarkinka

651-962-7275
stthomas.edu/parking

Amniga Dadweynaha Safety

Khad aan degdega ahayn (weheliya): 651-962-7275
KHADKA DEGDEG AH: 651-962-5555
stthomas.edu/publicsaftey

Diiwaan geliyaha • Xafiiska Xogta Ardayda & Diiwaan geliyaha

651-962-6700
stthomas.edu/registrar

Nolosha Deganaanshaha

651-962-6470
stthomas.edu/residencelife

Kala Duwanaanshaha Ardayda & Adeegyada Ka mid noqoshada

651-962-6460
stthomas.edu/studentdiversity

Isuduwaha Cinwaanka IX • Danielle Hermann

651-962-6882
dhermann@stthomas.edu

Tommi Central

(Macluumaadka iyo iibinta tigihada ee dhacdooyinka bulshada)
651-962-6137
stthomas.edu/asc/tommiecentral

Ka Hortagga Rabshada iyo Wacyagalinta - Xarunta Fayo-Qabka

651-962-6750
stthomas.edu/center-for-well-being

KALANDARKA AQOONTA

Raadi taariikho muhiim ah iyo waqtiyada kama dambaysta ah ee **jadwalka tacliinta ee** si looga caawiyo taageeridda ardaygaaga.

Dhamaadka Todobaad qoyska

Calaamadee kaalandarkaaga Imaatinka waayo **dhamaadka todobaad qoyska!**

Waalidiinta, ardayda, walaalaha, iyo asxaabtooda ayaa isugu imaan doona hawlaha iyo xiisaha.

Ma jeclaan doontid inaad dhaaftay kulankan qoyska Tommie.

Faahfaahinta kala hel dhammaadka asbuuca:

stthomas.edu/familyweekend

