







## Jadwalka Waxyaabaha Ku Jira

Kusoo dhawow Madaxweyne kuxigeenka arimaha ardayda.....	2
Aalkolo.....	3
Qorshaha Amniga Degdega ah.....	7
Caaf maadka Dhimirka iyo Ka Hortagga Isdilka.....	9
Ka hortagga xadgudubka jinsiga.....	16
Dhaqanka Kuliyada.....	24
Kheyraadka.....	29
Macluumaad Muhiim ah.....	34

*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*

---

---

---

---

---

---



# AALKOLO



## Qodobbada Hadalka

### 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 f laan 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 caaf maad ee jirka
-

# AALKOLO

## Jawaabta Badbaadada Dadweynaha ee Jaamacadda St. Thomas

Caaf maadka iyo badbaadada bulshada ee kambaska waxay muhiimad weyn u leedahay Jaamacadda St. Thomas ee Badbaadada Dadweynaha. Sidaas oo kale, Badbaadada Dadweynaha waxay u adeegsanaysaa Hab-raaca jawaabta caaf maadka 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 firiinayo 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 caaf maadka degdegga ah ayaa loo yeeri doonaa.

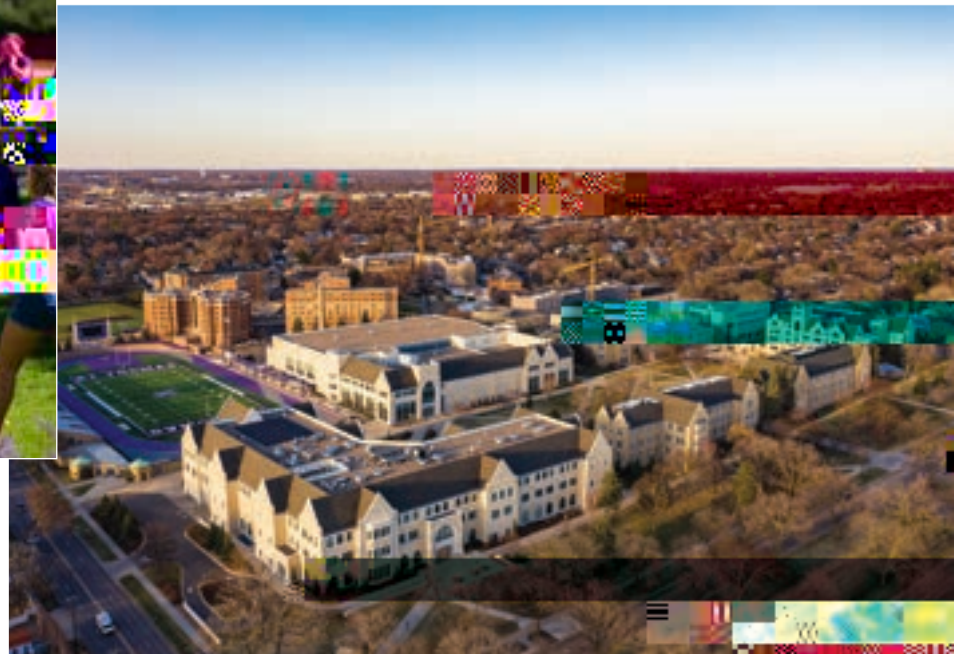
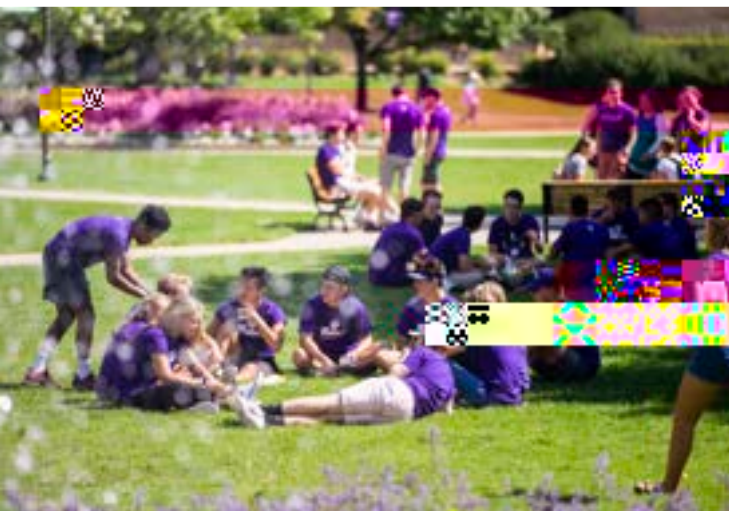
Fulinta sharciga maxalliga ah iyo/ama dhakhaatiirtu ayaa ka jawaabi, qiimeyne doonaan, oo go'aan ka gaari doonaan ikhtiyaarrada gaadiidka oo ay ku jiraan cisbitaalka deegaanka, xarunta ka-saarista ee degmada ama xabsi ku saleysan duruufaha qalafsanaanta.

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 caaf maadka, waxaad la xidhiidhi kartaa \_\_\_\_\_ ee:

Khadka Degdega ah

Khadka aan Degdega ahayn





The background image shows a stone archway in the foreground, leading to a path lined with trees displaying vibrant autumn foliage in shades of yellow, orange, and red. Several people are walking along the path, including a woman in a grey sweatshirt and a man in a dark jacket. The scene is captured in a slightly desaturated, artistic style with a purple overlay.

# QORSHAHA AMNIGA DEGDEGA AH

# QORSHAHA AMNIGA DEGDEGA AH

## Qorshaha Amniga Shakhsiyeed

Ujeedada qorshaha badbaadada shaqsiyeed waa in ardayda la siiyo fursad ay ku tixgeliyaan sida ay ula dhacmi 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 fikir oo uu doorto mid ama in ka badan oo ku meelgaar ah meel ka baxsan xarunta ay u lugayn karaan haddii ay xaalad deg deg 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 dariiqa 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:
- Nolosha Deganaanshaha:
- Nolosha Ardayda ee Ka baxsan jaamacada:
- Ardayda caalamiga ah iyo aqoonyahannada:

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

- Aan deg-deg ahayn:
- Degdeg ah:

Tixgeli adeegsiga bamaamijka 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 bamaamijyadan oo kale waxay kaloo noqon karaan kuwo si la yaab leh wax ku ool ah. Haddii ardaygaagu sirdaygaagu sir b'ti, bamaamijka GPà i IR ayM f M M a M M aaga~ cdm M M u kacdooitcaxay) u Hagbtubi.



# CAA FIMAADKA DHIMIRKA IYO KA HORTAGGA ISDILKA



# CAAFIMAADKA DHIMIRKA IYO KA HORTAGGA ISDILKA

## Bilaabida wadahalal macquul ah

- “Waan ogahay inaad ku faraxsanahay bilaabida dugsi 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 caaf maadka dhimirka iyo naftaada ku daryeelidda kuliyadda.”
- “St. Thomas wuxuu i siiyay buug-gacmeed leh macluumaad kusaabsan caaf maadka 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 caaf maadka dhimirka uu muhiim yahay, haddana ardayda ayaa waliba ka qaadaya sida ay dareemayeen intii lagu jiray wadahalalka. Codkaagu wuxuu gacan ka geysan karaa inuu muujiyo inaad tahay qof aamin ah, qof



XXRLNDDDG

ku n6omMrC Tayo cabsisuusnowT60T®

ku nbixin bayaanno buste ah oo3C TT baabsan daXXGDDDJWOD“BDGNDGKLLLEUNDO@

XXOGKLEUPGDDGN“BDGNDDEUN

ku nahaaneed.C540TWU nduwMnaan TJEMr6u n6i XXKDDDJODGLDDGKLDGDEWDD6@@@5DDJNDDDEDP

XX@WODDDDGNEVKJWODD6BLN7QOON

XX@WDED

## WALAAC KEENAYAASHA

- *Horumarinta iyo maaraynta cilaqaadka cusub*
- *Kordhinta baahiyaha waxbarashada*
- *Keli dareemida ama xiisaha guriga*
- *Culays dhaqaale*
- *Dareemid go'naan, fahamdarro, ama sidii oo kale "aan ku habbooneen"*

## CALAAMADHA DIGNIINTA

- *Muuqaalka niyad jab*
- *Luminta xiisaha ee howlaha*
- *Isbedelka cuntada ama hurdada*
- *Ka bixitaanka asxaabta iyo qoyska*
- *Dareemid go'doon ama sida iyagu aan ka tirsanayn*
- *Aalkolada iyo/ama isticmaal kale oo daroogo ah*
- *Welwelka oo kordha*
- *Miyir qabka sida nolosha oo aan hadaf lahayn*
- *Dareemid qiimo la'aan*
- *Aan awoodin inuu tacliin sameeyo*
- *Dareemid xannib ama rajo la'aan*
- *Fikradaha isdillitaanka ama dhimashada*
- *Aan awoodin inuu la xiriiro ardaygaaga*

### Isdhexgalka

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



# 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. Aalkoladu 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 weydiyaan “Ma waxaad ka fkiireysaa is dil?” qof ayaa siin doona fkradda. Cilmi baarista xad dhaafka ah waxay muujineysaa in taasi aysan run aheyn. 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.



## Waxaa la heli karaa La-talinta Taleefanka ee 24/7 ah

Ardayda St. Thomas waxay la hadli karaan la taliyaha caaf maadka dhimirka oo ruqsad haysta ayagoo wacaya oo dooranaya ee kooban, walaac degdeg ah. Waalidiintu sidoo kale way wici karaan inay kala tashadaan lataliyaha caaf maadka 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.

## Barnaamijka Ka Hortagga Is-dilka ee QPR

waxaa loogu talagalay in lagu baro shakhsiyaadka xiriirka la leh ardayda (tusaale, kulliyadda, shaqaalaha, ardayda, saaxiibada) sida loo garto calaamadaha digniinta ee isdilka iyo bixinta tilmaamo ku saabsan sida qofka fkradda isdilka, sida loogu inay helaan caawimo iyo sidii qofka loogu lahaa caawimo.

Tababbarka QPR wuxuu daboolayaa 3 tillaabo oo qof kastaa baran karo si looga hortago is-dilid. Ardayda waxaa lagu dhiirrigelinayaa inay iska diiwaan geliyaan tababarkan socon doona 90-daqiiqo ahna bilaashka.







# CAAFIMAADKA DHIMIRKA IYO KA HORTAGGA ISDILKA

## Astumaanta iyo Qarsoodiga Macluumaadka Caaf maadka ee Ardayga

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

Astumaanta macluumaadka daryeelka caaf maad/diiwaannada caaf maad 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 Caaf maadka iyo Sharciga La Xisaab tanka-Health Insurance Portability and Accountability Act (HIPAA), iyo dhowr shuruucda gobolka. Iyada oo la raacayo shuruucdan, Xarunta Fayo-Qabka Caaf maadku 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 weydiiyaa haddii ay ardaydu saxiixi karaan "si guud" foomka siidaynta macluumaadka ee (ROI) oo jawaab tu maya tahay. Ardaygu wuxuu heli karaa ROI ka dib markay ka dhisaan Xarunta Caaf maadka ama Caaf maadka 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 caaf maad ee qareenka) inay go'aanno daryeel caaf maad iyaga u sameeyaan haddii aysan awoodin. Ahaanshaha Wakiilka Loogu Talagalay Tilmaamaha Hore ama Awooda Qareenka Caaf maadka Ayaan si toos ah u oggolaayn marin u helista diiwaannada caaf maad.

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

Kuleejyada kulliyadaha iyo jaamacadaha dalka oo dhan, oo ay kujirto Jaamacadda St. Thomas, weerar galmo, dhibaataynta, 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 caaf maad leh iyo kordhinta kalsoonida sida goobjoogayaasha frrcoon 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

## 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.

## 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 goobjoogaha 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

- *Tommies-ku waxay doontaan oo ay raadsadaan Tommies-yada kale.*

- *Dadku waa inaysan waligood ka faa'iideysan*

### FARRIIMAHA LAGA FOGAANAYO





## Oggolaansho & Xiriir Galmo

Waxaan ognahay in qaar badan oo ka mid ah ardaydeena ay gaareen go'aanka ah inay sugaan inay ku lug yeeshaan f'cil galmo ilaa guurka. Annaga oo ah jaamacad Katoolig ah, waxaan taageernaa goaanka katoolligga 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 cilaaqaad la jaan qaada qiyamkaas.

Oggolaanshuhu waa f'krad muhiim ah oo la fahmo, oo ay ku jiraan macnaha guurka. Oggolaanshuhu wuxuu khuseeyaa dhammaan noocyada dareenka jirka, ma ahan keliya galmo. Mama looma arki karo inuu yahay sanduuqa jeegga '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

## Uraadi Taageero Naftaada

Qaar ka mid ah waalidiinta iyo xubnaha qoyska waxay u arkaan waxtar inay helayaan taageeradooda iyo la tashiga si ay siif ican 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 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.

## Bogsiyu 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

- *Waan ku jeclahay."*



## **Ka Hortagga St. Thomas**

Dhammaan ardayda sanadka ugu horeeya waxaa laga raba inay kaqaybqaataan waxbarashada ku saabsan cilaaqaadka caaf maadka qaba, kahortaga faragelinta, ogolaanshaha iyo taageerada dhibbanaha/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.

Kor u qaadida noocyada caaf maadka raganimada ayaa si gaar ah muhiim u ah dadaalka looga hortagayo xadgudubka galmada. Barnaamijkeena waxa ku jira ka doodista cadaadiska iyo rajada



# 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 fashooyinka 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 borof skeygu i siiyay dhibco wanaagsan imtixaankeyga."
- "Waa maxay saacadaha xaf iska 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

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 jumladdan?

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'aalahan?

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

## Manhaj Qarsoon

## 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 kamaa 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 fican 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 horumari

## **Dhaqanka Yaa Leh Dhaqaale?**

Cilmi baaraha waxbarashada sare Tara Yosso , ayaa qortay maqaal 2005 oo loogu magac daray,





# 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).

---

## 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.

---

## 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.

---

## 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.

---

## 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 f kradaha, 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.

---

## 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





# ARIMA HA GANACSIGA

# ARIMA HA GANACSIGA

## Dhaqaalaha

Ardayda ayaa la xiriiri kara la-taliyehooda kaalmada maaliyadeed si ay u hubiyaan in wax walba hagaageen. Qoysasku waxay ku taageeri karaan ardaygooda sidii ay u sameysan lahaayeen miisaaniyad oo ay uhelaan wada sheekeysii ku saabsan xisaabaadka ardayda, kharashaadka bilkasta, bangiyada, iyo kaararka amaahda/deynta. Macluumaad dheeri ah iyo aalado caawimaad leh, booqo [stthomas.edu/financialaid](http://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 firsado Murphy Online. \_\_\_\_\_

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 Xafiska Ganacsiga taleefanka \_\_\_\_\_ ama [stthomas.edu/businessoffice/ebilling](http://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 Xafiska Ganacsiga wixii macluumaad dheeri ah ee ku saabsan marin u helka Isticmaalaha Idman. Macluumaad dheeri ah oo ku saabsan Helitaanka Wakiilasho, booqo \_\_\_\_\_

## 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 dheelir 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](http://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. \_\_\_\_\_

## AMAANKA KAMBASKA

Waaxda Badbaadada Dadweynaha waxay bixisaa adeegyo caaf maad 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, qufulka, iyo luminta iyo helitaanka. Badbaadada Dadweynaha waxay shaqeysaa 24 saac maalintii, toddobo maalmood usbuucii labada kambas ee St. Paul iyo Minneapolis. Saraakiisha waaxda si fican 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 ka baxsan xarunta wac 911. [stthomas.edu/publicsafety](http://stthomas.edu/publicsafety) \_\_\_\_\_

## SHAQADA ARDAYGA

Hadafka bamaamijka Shaqo Ardeyda ee Jaamacadda St. Thomas waa in la bixiyo fursadaha shaqo abuurista ee jaamacadda. Iyadoo loo marayo bamaamijka, 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. \_\_\_\_\_

## 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 xaf is sida aan ku dadaalno sidii aan u horumarin lahayn caddaaladda bulshada iyo in aan dhiirrigelino koritaanka iimanka ah. \_\_\_\_\_

### Xaf iska diinta

Lyada oo aan loo eegin caqiidada qofku aaminsan yahay, Xaf iska diinta wuxuu kobciyaa horumarka iimanka ah iyo kobcinta bulshada jaamacadda oo dhan. Bamaamijyada ardayda waxaa ku jira wadaado facooda ah oo bixiyo taageero loo dhan yahay oo iimaan leh iyo isku xirnaan ardayda oo dhan. Xaf iska diinta wuxuu bixiyaa dib u eegid, bamaamijyo 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. \_\_\_\_\_

### Xaf iska 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. \_\_\_\_\_

## **Xaf iska 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. \_\_\_\_\_

## 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

### Xaf iska Ciyaaraha fudud

651-962-5900  
stthomas.edu/athletics

### Xaf iska 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

651-962-6750  
stthomas.edu/counseling

### Xaf iska Taakuleynta Ardayda

651-962-6050  
stthomas.edu/deanofstudents

### Kheyraadka Naafada

651-962-6315  
stthomas.edu/enhancementprog

### Kaalmo Dhaqaale

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

### Adeegyada Caaf maadka-

### Xarunta Fayo-Qabka

651-962-6750  
stthomas.edu/healthservices

### Adeegyada Teknolojiyada ee Cusub - (ITS)

651-962-6230  
stthomas.edu/its

### Qorshooyinka Cuntada

651-962-6069  
stthomas.edu/dining/meal-plans/mealplanoptions

### Nolosha Ardayda ee Ka baxsan jaamacada

651-962-6138  
stthomas.edu/offcampus

### Xaf iska Ardayda & Aqoonyahannada Caalamiga ah

651-962-6650  
stthomas.edu/oiss

### Xaf iska Waxbarshada ee Dibadda

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

### Xiriirka Waalidka/Kheyraadka Waalidka

Xaf iska Taakuleynta Ardayda  
651-962-6050

stthomas.edu/parent  
stthomas.edu/parent

stthomas.edu#darent BAY

stthomas.edu#darent

stthomas.edu#darent

stthomas.edu#studyabroad

h d - \* \$ \* -

651-962-64

†

\* )

)

# Dhamaadka Todobaad qoyska

Calaamadee kaalandarkaaga  
Imaatinka waayo

!

Waalidiinta, ardayda, walaalaha,  
iyo asxaabtooda ayaa isugu  
imaan doona hawlaha iyo  
xiisaha. Ma jeclaan doontid  
inaad dhaaftay kulankan  
qoyska Tommie.

---