



Munaasabaddii ugu horraysay ee degmada oo dhan ah si looga caawiyo ardayda iyo qoysaska isticmaalka mukhaadaraadka ayaa dhacaysa Khamiista

Isticmaalka mukhaadaraadka iyo balwaddu waxay u yeelan kartaa dhibaatooyin halis ah ardayda iyo qoysaskooda, Dugsiyada Dadweynaha Portland-na waxa ka go'an inay siiyaan taageero, talo iyo tusaale wixii ay u baahan yihiin. Maalinta Khamiista, waxaannu martigalinaynaa habeen ah kii ugu horreeyey ee degmada oo dhan ah oo xog la isku dhaafsanayo qoysaska kaasi oo kusaabsan isticmaalka mukhaadaraadka, oo cinwaankiisu yahay "Caafimaadkaygu Waa Ka Marnaanta Mukhaadaraad."

Munaasabadda oo ah mid u furan ardayda fasalada 6-12 iyo qoysaskooda, waxay bilaabmaysaa 6:30 g.d. waxayna ka dhacaysaa fagaaraha dugsiiga sare ee Grant High School. Albaabada waxa la furi doonaa 6 g.d. waxaana la bixin doonaa casho nooca buffet-ka ah oo laga keenayo Tamale Boy. Daryeelka ilmaha iyo tarjumaanno dhammaan shanta luuqadood ee PPS laga ictiraafsan yahay (Isbaanish, Fiitnaamiis, Shiine, Ruush iyo Soomaali) ayaa la heli doonaa.

Cashada kadib, waxa jiri doonaa wada-xaajood guddi oo nussasaace qaadan doona. Kaqaybqaatayaasha waxa kamid noqonaya:

- Maamule xagga caafimaadka oo ka socda Puentes, oo ah barnaamij daawayn oo leh shaqaale laba luuqadood ku hadla laba dhaqanna leh si ay gacan uga gaystaan u shaqaynta qoysaska Laatiinooga.
- Agaasimaha Barnaamijka REAL ((Recovery, Empowerment, Achievement in Life) oo ka socda Lifeworks Northwest.
- Qof da' yar oo ku jira xaalad ka soo kabsasho.
- Wakiil ka socda PPS oo ka hadli doona khayraadka degmada.

Kadib wada-xaajoodka guddida, kaqaybqaatayaashu waxay aadi doonaa siminaarada oo lagu qabanayo qolal kala duwan. Dadka casharaada bixinaya waxa kamid noqonaya:

- Wakiil ka socda Recovery CrossFit, oo ah barnaamij jidh-dhis oo loogu talagalay bulshada soo kabsashada.
- Casharka DePaul oo kusaabsan koboca maskaxda qofka da'da yar iyo isticmaalka mukhaadaraadka.
- Casharka Degmada Multnomah oo kusaabsan sigaarka elektarooniga ah
- Cashar dhallinyarta oo kaliya loogu talagalay oo uu bixinayo qof da' yar oo ka socda guddida wada-xaajoodka.

- Kulan kusaabsan xeeladaha iyo dhib-xallinta oo loogu talagalay waalidiinta iyo daryeelayaasha

Wakiilo ka socda ururro kala duwan ayaa wixii su'aalo ka jawaabi doona iyadoo la fadhiyo 6-7:30 g.d.

Munaasabadda waxa kafaaloqaaday Regence BlueCross BlueShield. Munaasabad la mid ah oo afka Isbaanishka ah ayaa lagu qaban doonaa dugsiga sare ee Roosevelt High School Khamiista, 23 Abriil.