



CASCADE NEWS TO KNOW

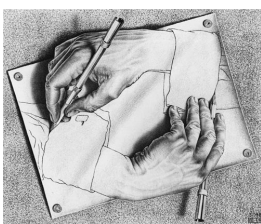
A Publication for School and Community
By the Coalition for Drug Free Youth, Cascade Middle School Prevention Team and Dedicated Students

Principal Libby DeBell – Welcome to the Cascade News to Know

Cascade families and community, It is with great excitement that we share with our community this inaugural edition of the Cascade "News to Know" Newsletter, written by our very own amazing students. Something that makes our school special is the diversity of our student body, which represents the diversity of White Center with over 20 languages spoken and many cultures represented. It is our aim for our students to feel pride in their culture, race, and language, and to see them as incredible assets. Diversity is a strength, and we learn from others who are different than us. This newsletter will enable us to highlight our diverse community and learn from each other. Thank you for joining us in celebrating the diversity of Cascade.



In partnership,
Libby DeBell
Principal, Cascade Middle School



Editor's Welcoming Message

The "Cascade News to Know" newsletter is written by Prevention Team members and other dedicated students at Cascade Middle School and designed to communicate all the positive things students are doing to enrich their school experience and personal growth, enhance their opportunities for success and better serve their community.

This newsletter is a major undertaking and we are grateful to all who have contributed to this initial issue and future ones to follow. In particular we wish to acknowledge Cascade Middle School principal Elizabeth DeBell, Karen Sissom, PSESD Student Assistance Counselor and Prevention Team coordinator, Elizabeth Chang, Navos Prevention Intervention Specialist,

Coalition for Drug-Free Youth

The Coalition for Drug-Free Youth is a community-based organization comprised of representatives from youth serving organizations, schools, law enforcement, government, business, healthcare, media, faith-based and individuals concerned with early-age use of alcohol, tobacco and other drugs. We provide educational forums for youth and adults and options and activities for youth to make positive life-decisions. One such activity is the Cascade Prevention Team.

The Coalition meets monthly on the 2nd Wednesday of each month, from 12:00 noon – 1:30pm. Meeting site alternates between the Greenbridge YWCA and the Navos campus located in Burien at 136th and Ambaum.

For more information about the Coalition, please contact Coalition Coordinator Rudy Garza at 206-257-6894 or Rudy.Garza@navos.org.

Cascade Prevention Team – A Positive Impact On-Campus and the Community

By Gabriela Guzman

Editor's note: The Prevention Team is coordinated by Ms. Karen Sissom, Student Assistance Counselor with Puget Sound Educational Service District. Ms. Guzman is an 8th grade student and a member of Prevention Team.

Do you want to do something about stopping drugs and becoming a leader? Join the Prevention Team, where we take a stand against drugs by doing a lot of projects. Recently a few of us took a field trip to the Gates Foundation Visiting Center for the purpose of learning how to become future leaders and continue helping people.

We learned many things, such as what we could do to help and about projects different schools and people have been doing. As an example, some have been raising money to get bathrooms for people in Africa where there is a lot of poverty. Others also are concentrating on the "We Scare Hunger" project, in fact we got a lot of donations. We got ideas from this trip about how to help people who aren't as fortunate as we are in America.

Another project was Red Ribbon Week, which started as a tribute to a murdered DEA Agent. Angered parents and youth in communities across the country began wearing Red Ribbons as a symbol of their commitment to raise awareness of the killing and destruction cause by drugs and has become a nationwide program. One of the stickers we distributed on-campus said "We Are the Future,



Let's Make it Drug Free".

Have you heard about our "Above the Influence" campaign, another of the Prevention Team's activities? "Above the Influence" is a national youth movement and at Cascade students pledge to make their middle school experience free of drug or alcohol use. We receive t-shirts that say "Above the Influence, Under the Rain" with a design made by one of the students.

We also led a food collection campaign on-campus and donated it to the local food banks, created bookmarks featuring our own Cascade School students and promoting a Positive Norm Message. We started an anti-litter campaign on-campus and in the adjacent Lakewood Park because we want to show we are proud of our school and community and even had the local Kiwanis Club join us.

Our current global project will be our admission to We Day. We Day brings together world-renowned speakers such as Malala Yousafzai with tens of thousands of youth to kick-start a year of action through We Act. You can't buy a ticket to We Day—you earn it by taking on one local and one global action.

The Prevention Team wants people to be healthy, live long and not harm themselves in the future. Prevention Team promotes not doing drugs and provides positive alternatives for prevention. We take action for your safety.

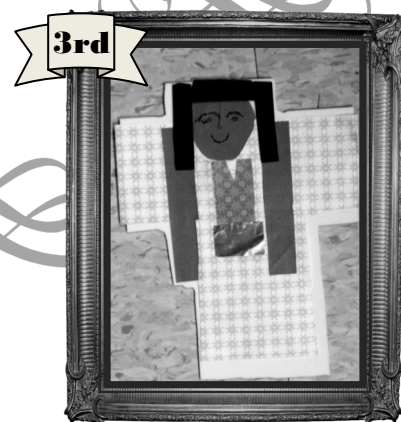
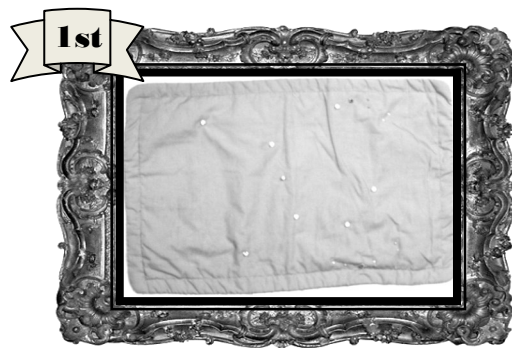
ART COMPETITION

Cascade News to Know sponsored a campus-wide art competition with the theme being fantasy or multiculturalism. The winners were:

1st Place:- Orion Constellation by Terra Gudge, 7th Grade

2nd Place:- Pencil Sketch, Mengkong T., 8th Grade

3rd Place:- Puppet, Kevin V., 7th Grade



Children, Youth & Families

By helping children, teens and their families discover their resilience and capacity for recovery, we foster healing and hope. In schools, in homes, and in children's care centers, we help young people and their families overcome the effects of poverty, violence, mental illness, and substance abuse. Our counselors provide a range of culturally appropriate therapies, including family therapy, play therapy for younger children, and both individual and group therapy for older children and teens.

If you or someone you know would benefit from our services, please call our Community Access Line 206-248-8226 Mon-Fri 8:00am to 5:00pm.

CHILDREN, YOUTH & FAMILY SERVICES INCLUDE:

- INFANT MENTAL HEALTH (0-5)
- SCHOOL-AGE CHILDREN (6-12)
- YOUTH AND YOUNG ADULT (13-21)



Have You Ever Been Bullied?

By Samyra Olivas

There are many reasons students get bullied: for being short or tall, smart or perceived as being dumb, even looking, acting or talking differently. If you have been or are now being bullied, you know that telling the bully to stop doesn't always work. If you need help, turn to a trusted teacher or counselor, a different sibling or a close friend. They can help but only if you are completely honest about how you are being bullied, why and by whom.

As an example I started getting bullied in 7th grade but didn't think it was such a big deal. But when it started getting worse in 8th grade, I got tired, told a trusted teacher, who talked with a counselor, who then talked to the person doing the bullying, and the bullying stopped.

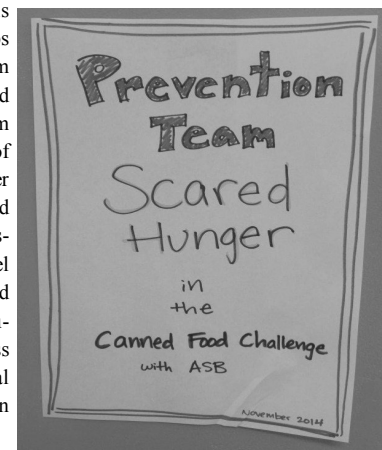
As middle-school students, we sometimes want to solve our own problems without involving our parents. We want our parents to listen but not get involved because some parents overreact or we don't feel comfortable. But it is important for your parents to know what is happening at school and if your parents want to get involved and help, have them talk with the teacher or counselor who is helping solve the problem.

The Canned Food Challenge



During the months of October, November, and December, Cascade Middle School students participated in a canned food challenge. The challenge was a race between 25 classes to donate the most number of items. The winning class of each month received donuts during their class time. Prevention Team students

partnered with Cascade's ASB students to promote participation in the challenge. ASB students promoted the cause in classrooms, and counted the cans donated in each class. Prevention Team students marketed the cause by creating posters with the slogan, "Community service is my passion. My passion keeps me above the influence. I am participating in the canned food challenge." Prevention Team students, with the support of Coalition members donated over 40 items to the canned food challenge. Donations were distributed to the Union Gospel Mission and White Center Food Bank, where many of our student families regularly access foods and other goods. A total of 523 items were donated in November.





Una publicación para la escuela y la comunidad por la Coalición de la Juventud Libre de Drogas, Cascade Middle School Equipo de Prevención y Otros Estudiantes Dedicados

Principal Libby DeBell - Bienvenido a la Cascada

Noticias que Debes Conocer

Cascade familias y la comunidad,

Es con gran emoción que compartimos con nuestra comunidad de esta edición inaugural de la Cascada "News to Know" Newsletter, escrito por nuestros propios estudiantes increíbles. Algo que hace que nuestra escuela especial es la diversidad de nuestro alumnado, lo que representa la diversidad de White Center, con más de 20 idiomas que se hablan y muchas culturas representadas. Nuestro objetivo es que nuestros estudiantes se sientan orgullosos de su cultura, raza y lengua, y que los vean como activos increíbles. La diversidad es la fuerza, y aprender de otras personas que son diferentes a nosotros. Este boletín nos permitirá poner de relieve la diversidad de nuestra comunidad y aprender unos de otros. Gracias por unirse a nosotros en la celebración de la diversidad de Cascade.

En asociación,
Libby DeBell
Principal, Cascade Middle School



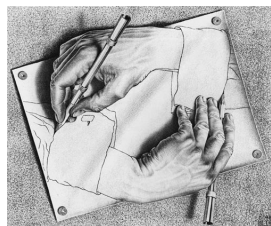
Niños, Jóvenes y Familias

Al ayudar a los niños, adolescentes y sus familias a descubrir su capacidad de resistencia y capacidad de recuperación, fomentamos la sanación y esperanza. En las escuelas, en los hogares y en los centros de atención de los niños, ayudamos a los jóvenes ya sus familias a superar los efectos de la pobreza, la violencia, las enfermedades mentales y el abuso de sustancias. Nuestros asesores ofrecen una gama de tratamientos culturalmente apropiados, incluyendo la terapia familiar, terapia de juego para los niños más pequeños, y tanto la terapia individual y de grupo para niños mayores y adolescentes.

Si usted o alguien que usted conoce se beneficiaría de nuestros servicios, por favor llame a nuestra Línea de Acceso Comunitario 206-248-8226 Lun-Vie 8:00 am 17:00.

NIÑOS, JÓVENES Y SERVICIOS familia incluyen:
SALUD MENTAL INFANTIL (0-5)
NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6-12)
JÓVENES Y ADULTOS JÓVENES (13-21)

Mensaje de Bienvenida del Editor



El boletín "Cascade Noticias que debes conocer" está escrito por los miembros del Equipo de Prevención y otros estudiantes dedicados a Cascade Middle School y diseñado para comunicar todas las cosas positivas que los estudiantes están haciendo para enriquecer su experiencia escolar y el crecimiento personal, mejorar sus oportunidades de éxito y servir mejor a su comunidad. Este boletín es una empresa importante y estamos muy agradecidos a todos los que han contribuido a este problema inicial y las futuras a seguir. En particular, deseamos reconocer director Cascade Middle School Elizabeth DeBell, Karen Sissom, Consejero de Asistencia Estudiantil PSED y coordinador Equipo de Prevención, Elizabeth Chang, Especialista en Intervención Prevención Navos, y Amy Vázquez, Maestría en Trabajo Social en prácticas.

Coalición de la Juventud Libre de Drogas

La Coalición de la Juventud Libre de Drogas es una organización basada en la comunidad integrada por representantes de las organizaciones juveniles que sirve, las escuelas, la policía, el gobierno, los negocios, salud, medios de comunicación, basadas en la fe e individuos interesados en el uso de la edad temprana de alcohol, tabaco y otros fármacos. Proporcionamos foros educativos para jóvenes y adultos y las opciones y actividades para los jóvenes para tomar decisiones de vida positivos. Una de esas actividades es el Equipo de Prevención de Cascade.

La Coalición se reúne mensualmente en el segundo miércoles de cada mes, de 12:00 - 13:30. Reunión suplentes sitio entre el Greenbridge YWCA y el campus Navos situado en Burien en 1360 y Ambaum.

Para obtener más información sobre la Coalición, por favor comuníquese con el Coordinador de la Coalición Rudy Garza al 206-257-6894 o Rudy.Garza@navos.org.

Cascade Equipo de Prevención - un Impacto Positivo en el Campus y la Comunidad

Por Gabriela Guzmán

Nota del editor: Equipo de Prevención es coordinado por la Sra Karen Sissom, Estudiante Consejero de Asistencia con Puget Sound de Servicios Educativos del Distrito. Sra. Guzmán es un estudiante de octavo grado y miembro del Equipo de Prevención.

¿Quieres hacer algo acerca de dejar las drogas y convertirse en un líder? Únete al equipo de prevención, donde tomamos una postura contra las drogas haciendo un montón de proyectos. Recientemente algunos de nosotros hicimos un viaje de campo a la Fundación Centro de Visitantes de Gates con el propósito de aprender a convertirse en los líderes del futuro y continuar ayudando a la gente. Aprendimos muchas cosas, como lo que podríamos hacer para ayudar y sobre los proyectos de las diferentes escuelas y la gente ha estado haciendo. A modo de ejemplo, algunos han estado aumentando el dinero para conseguir baños para personas en África, donde hay mucha pobreza. Otros también se están concentrando en el proyecto "Nos susto Hambre", de hecho tenemos un montón de donaciones. Tenemos ideas de este viaje sobre cómo ayudar a personas que no son tan afortunados como nosotros en América. Otro proyecto fue la Semana del Listón Rojo, que comenzó como un tributo a un agente de la DEA asesinado. Padres enfurecidos y jóvenes en comunidades de todo el país comenzaron a usar lazos rojos como símbolo de su compromiso de aumentar la conciencia de la muerte y la destrucción causa por las drogas y se ha convertido en un programa nacional. Una de las pegatinas que distribuimos



en el campus dijo que "nosotros somos el futuro, vamos a hacerlo sin drogas".

¿Has oído hablar de nuestro "Above the Influence" de campaña, otra de las actividades del Equipo de Prevención? "Por encima de la influencia" es un movimiento nacional de la juventud y en Cascade estudiantes se comprometen a hacer que su experiencia en la escuela secundaria sin el uso de drogas o alcohol. Recibimos camisetas que dicen "Por encima de la Influencia, Bajo la lluvia" con un diseño hecho por uno de los estudiantes. También dirigió una campaña de recogida de alimentos en el campus y lo donó a los bancos de alimentos locales, puntos de libro creado ofreciendo nuestros propios estudiantes Cascade escolar y promoción de una norma mensaje positivo. Empezamos una campaña contra la basura en el campus y en el adyacente Parque Lakewood, porque queremos demostrar que somos orgullosos de nuestra escuela y de la comunidad e incluso tuvo el Club Kiwanis unirse a nosotros.

Nuestro proyecto global actual será nuestro ingreso en We Day. We Day reúne a ponentes de renombre mundial como Malala Yousafzai con y decenas de miles de jóvenes para poner en marcha un año de acción a través de actuar. No se puede comprar un boleto para We Day-usted gana mediante la adopción de una local y una acción global.

El Equipo de Prevención quiere que las personas sean saludables, viven mucho tiempo y no dañan a sí mismos en el futuro. Equipo de Prevención no promueve consumir drogas y proporciona alternativas positivas para la prevención. Tomamos medidas para su seguridad.



¿Alguna vez has sido intimidado?

Por Samyra Olivas

Hay muchas razones por las cuales un estudiante puede ser intimidado: por ser alto o bajo, inteligente o percibida como tonto, ni siquiera mirar, actuar o hablar de forma diferente. Si usted ha sido o están siendo intimidados, ya sabes que decirle al agresor que se detenga, no siempre funciona. Si usted necesita ayuda, recurrir a un maestro de confianza o un consejero, un hermano diferente o un amigo cercano. Ellos pueden ayudar, pero sólo si usted es completamente honesto acerca de cómo está siendo intimidado, por qué y por quién.

Como ejemplo, empecé siendo intimidada en séptimo grado, pero no pensé que era una cosa muy importante. Pero cuando empecé a empeorar en octavo grado, me cansé, le dije a un maestro de confianza, que habló con un consejero, quien habló con la persona que hizo la intimidación y el acoso detuvo. Como estudiantes de la escuela media, a veces queremos resolver nuestros propios problemas sin la participación de nuestros padres. Queremos que nuestros padres nos escuchen pero no participen porque algunos padres sobre-reaccionan o no nos sentimos cómodos. Pero es importante para sus padres saber qué está pasando en la escuela y si sus padres quieren participar y ayudar, les haga hablar con el maestro o consejero que está ayudando a resolver el problema.

Lo que Usted Necesita Saber Sobre las Drogas:

Marihuana

Por Mirical Norby

Nota del editor: Uno de los objetivos del Equipo de Prevención es educar a los adolescentes y adultos sobre los peligros asociados con las drogas. Este artículo se centra en la marihuana en particular. Jerga - mala hierba, pote, cáñamo, romo, conjunta, hierba, reefer, ganja, Mary Jane, cucaracha, uña. La marihuana puede afectar el cerebro, el autocontrol, los pulmones y otros aspectos de su salud. La marihuana no es siempre lo que parece; que puede

contener otras sustancias, como el formaldehído, el jarabe de la tos con codeína, ya veces incluso el crack sin que usted lo sepa. Conozca los riesgos del uso de la marihuana. La marihuana puede ser adictiva para algunas personas, puede causar una reducción del tiempo o la pérdida de las habilidades de coordinación / motor, y la reacción, que hacer un mayor riesgo de un accidente. La marihuana también afecta su buen juicio y la memoria. Entre los jóvenes que reciben tratamiento para el abuso de sustancias, la marihuana representa el mayor porcentaje de ingresos: el 61% de los cuales son menores de 15 años y el 56% de los 15-19.

Hechos:

- La investigación muestra que más del 60% de los adolescentes no usan la marihuana antes de graduarse de la escuela secundaria.
- La marihuana tiene efectos adversos en muchas de las habilidades necesarias para conducir un coche, que puede conducir a accidentes de tráfico.
- Los usuarios de marihuana pueden tener muchos de los mismos problemas respiratorios que los fumadores de tabaco tienen, como tos crónica y tienen más resfriados.

Fuente: <http://teens.drugabuse.gov/drug-facts/marijuana>

CONCURSO DE ARTE

Cascade noticia saber patrocinó un concurso de arte en todo el campus con el tema de la fantasía bienestar o el multiculturalismo.

Los ganadores fueron:

- 1er Lugar:** Constelación de Orión por Terra Gudge, 7mo grado
- 2do Lugar:** Retrato a lápiz, Mengkong T., octavo grado
- 3er Lugar:** Marioneta, Kevin V., 7mo grado



Sabes ...?

White Center 5K Walk & Run, sábado, 28 de marzo 2015

El tema es "superhéroes" para esta carrera divertida y paseo, a partir de White Center Heights Park. Patrocinado por y beneficiando a la Asociación de Desarrollo Comunitario, SI Fundación y el Banco de Alimentos de White Center.

La Noche Familiar Mult Cultural, miércoles, 22 de abril 2015

La Coalición de la Juventud Libre de Drogas, junto con el Equipo de Prevención de Cascade, presenta Multi-Cultural Noche familiar para las familias de todos los estudiantes Cascade Middle School. Este es un asunto de Pot-Luck, así que traiga su plato de comida favorito para compartir con los demás y disfrutar de una variedad de entretenimiento étnico / cultural. Cafetería Cascade Middle School.



Cambodia Celebración del Año Nuevo 25 de abril 2015 Año Nuevo camboyano o Chaul Chnam Thmey en el idioma jemer, (literalmente "Enter Año Nuevo"), tiene lugar el 13 de abril de 2015. La fiesta dura tres días y coincide con el final de la temporada de cosecha. En White Center, la celebración se celebrará el Sábado, 25 de abril 2015. Con una celebración de un día con entretenimiento cultural y presentaciones, comida y diversión para todos.

Celebración del Cinco de Mayo

El día de fiesta del Cinco de Mayo, el día 5 de mayo, conmemora la victoria de la milicia mexicana sobre el ejército francés en la Batalla de Puebla en 1862. Es principalmente una fiesta regional celebrado en la ciudad capital del estado mexicano de Puebla y en todo el estado de Puebla, con un poco de reconocimiento limitado en otras partes de México, y sobre todo en las ciudades de Estados Unidos con una población mexicana significativa. No es, como mucha gente piensa, el Día de la Independencia de México, que en realidad es el 16 de septiembre en los EE.UU., la fiesta es una celebración de la cultura mexicana, la comida, la música, la bebida y las costumbres únicas de México.



Multicultural Night





Maamulaha Libby DeBell –SOO DHOWENTA

AKHBARTA Cascade ah In aad Ogaato

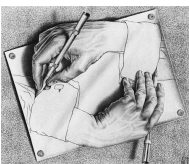
Qoysaska Cascade iyo bulshada,

Waxa faraxad weyn in aan la wadaagto bulshada nuqulkaan ugu horreeya ee Cascade ee "News Inaad Ogaato" Newsletter, qoraal ardaydayada aad u cajiib ah u gaar ah. Wax ka dhigata gaar ahaan dugsiya waa kala duwan midabka ardayda, taas oo ka dhigan kala duwan ee White Center leh in ka badan 20 luqadood oo lagaga hadlo iyo dhaqamo badan oo ay wakiil ka yogini. Waxa weye ujeeddadu aannu ardayda ay u dareemaan hanweyni dhaqankooda, iyo jinsiyada, iyo luqadda, iyo si ay u arkaan inay yihiin dhexal gal cajiib ah. Kala duwanaantu waa xooga, iyo waxeey wax ku bartaan kuwa kale oo ka duwan yihiin naga badan. Warsidaha Tani waxay noo oggolaan doonta in aan muujiyo beesheena kala duwan iyo wax kala bartaan. Waad ku mahadsan tahay ku soo biirtida dabaal dega kala duwan ee Cascade.



In iskaashi,
Libby DeBell
Maamulaha, Cascade Dugsiga Dhexe

Fariintan soo dhoweyn Tifaftirka



Warsidaha The "Cascade News In aad Ogaato" Waa qoran tahay xubnaha Kooxda Hortagga iyo ardayda kale ee dadaalka badan ee Dugsiga Dhexe Cascade oo loogu tala galay inay ku wada xiriiraan dhammaan waxyaalaha wanaagsan ardayda wax u samaynayo si loo kobciyo khibrada ay dugsiya iyo koritaanka shakhsiyadeed, kor loogu qaado fursadaha ay guul iyo si fiican u adeegaan bulshadooda.

Warsidaha Tani waa ballan qaad weyn oo aan ku faraxsanahay ka qaybqaatay tan bilowga arrintan iyo kuwa mustaqbalka inay raacaan dhammaan. Gaar ahaan waxaan rabaa in aan xuso Maamulaha Dugsiga Dhexe Cascade Elizabeth DeBell, Karen Sissom, taliyaha Assistance PSED Student iyo isuduwaha Team Prevention, Elizabeth Chang, Specialist Intervention Hortagga Navos, iyo Amy Vazquez, Master of Social Work layli.

Coalition for-Free Drug Youth

The Coalition for-Free Drug Youth waa urur ku salaysan bulshada oo ka kooban wakiillo ka socda ururada dhalinyarada u adeegaya, dugsiyada, fulinta sharciga, dowladda, ganacsatada, daryeelka caafimaadka, warbaahinta, diinta ku salaysan iyo shaqsiyaadka ka fakery da yarta isticmaash khamriga, sigaarka iyo daroogo kale. Waxaan ku siin forums waxbarshada dhalinyarada iyo dadka waa weyn iyo fursadaha iyo dhaqdhaqaaqyo loogu talagalay dhalinyarada, si ay nolol-wanaagsan ugu barbarian, Mid ka mid ah hawlaha ay ka midka yahay Team Hortagga Cascade ah.

Isbahaysiga kulmaa bishiiba on Arbacada 2aad ee bil kasta, laga bilaabo 12:00 duhurnimo - 1:30 pm. Kulan oo is bedbedla meelah lagu qabanayo una dhexeeya YWCA Greenbridge iyo campus Navos ee ku yaalla Buriem at 136th iyo Ambaum. Wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan Isbahaysiga, fadlan la soo xiriir Isuduwaha Coalition Rudy Garza at 206-257-6894 ama Rudy.Garza@navos.org.

Kooxda Hortagga Cascade - A Positive Impact on-Campus iyo Bulshada

By Gabriela Guzman

Note tifaftirka: Kooxda Hortagga waxaa isku duba Ms. Karen Sissom, Student La taliyaha Assistance la Puget Sound Degmada Service Waxbarashada. Ms. Guzman waa arday ah fasalka 8aad oo xubin ka tirsan Kooxda Hortagga.

Ma rabtaa in aad wax ka qabanto joojinta daawooyinka iyo noqdo hoggaamiye? Kooxda ku soo biiro Prevention, halkaas oo aanu u taagan yihiin ka dhanka ah daroogada dhinac badan oo mashaariic qabanayaan. Dhawaan yar oo naga mid ah ayaa qaaday field trip in Visiting Gates Foundation Center a ujeedo ah barashada sida loo hogaamiyayaasha mustaqbalka iyo sii wado caawinta dadka. Waxaan ka bartay waxyaabo badan, tusaale ahaan waxa aan sameyn karno si ay u caawiyaan iyo saabsan mashaariicda dugsiyada iyo dad kala duwan ayaa la sameynayo. Tusaale ahaan, ayaa qaar ka mid ah la aruuriyo lacag si aad u hesho musqulaha oo loogu talagalay dadka ee Africa halkaas oo ay jiraan wax badan oo ka mid ah saboolnimada. Qaar kale waxay sidoo kale xoogga saaraynaa mashruuca "Waxaan Baqdin Gaajada", dhab ahaantii waxaan ka bartay wax aad ubadan. Waxaan ka helay Safarka fikrado ku saabsan sida loo caawiyo dadka aan nasiibka uhelein waxan inagu helay halkan America.

Mashruuca kale waxa uu ahaa Red Ribbon Week, kaas oo bilowday sida baxad ah in a DEA Agent dilay. Waalidiinta Angered iyo dhalinyarada ee bulshada dalka oo dhan ayaa bilaabay xiran Red Ribbons inay calaamad u tahay in ay ka go'antahay in kor loogu qaado wacyiga of sababta dilka iyo burburinta kentay daroogada iyo waxa uu noqday barnaamij



wadanka oo dhan. Mid ka mid ah stickers aan u qaybiyey on-campus yiri "Waxaan yihiin mustaqbalka, Aan U Drug Free".

Ma maqashay wax ku saabsan "Kor u dhihidda" ololaha, mid kale oo Team Hortagga ee howlaha? "Kor u dhihidda" waa dhaqdhaqaaq dhalinyarada ee heer qaran iyo Cascade ardayda u ballanqaadayaa in aan sameeyo ay waayo-aragnimo dugsi dhexe oo lacag la'aan ah isticmaalka maandooriyaha ama qamriga. Waxaan heli funaanado ay ku qoran in la yidhaahdo "Kor u dhihidda, Under roobka" qaabka uu sameeyey mid ka mid ah ardayda. Waxa kale oo aanu u horseeday ololaha cunto ah ururinta on-campus oo ugu deeqay bangiyada cuntada deegaanka, marks buugga abuuray oo xambaarsan ardaydayada gaar Cascade School iyo kor u qaadida a Positive Norm Fariinta. Waxaan bilaabay olole ka dhan ah qashin ah oo ku saabsan wax-qabad iyo in ay ku dhagan Lakewood Park sababtoo ah waxaan doonayaa in aan tuso aanu ugu faraxsanahay dugsiya iyo bulshada oo xitaa ka Kiwanis Club maxalliga ah uu nagu soo biiro. Mashruuca caalamiga ah ee hadda jira waxay noqon doontaa gelitaanka Waxaan Day our. Waxaan Day wada hadla adduunka caanka ah sida Malala Yousafzai with iyo tobanaan kun oo dhalinyarada soo Bixiyaa wax daafac ah loogu bilaabo sannad ah tallaabo loo marayo Waxaan Sharciga. Qofku ma iibsan karo tigidh Waxaan si Day-aad u kasban lahaa inay qaadato ku saabsan mid ka mid maxalli ah iyo mid tallaabo caalami ah. Kooxda Ka Hortaga waxay doonayaa inuu dadku caafimaad qaba, ku nool yahay kama dhibaysaan isu mustaqbalka. Kooxda Hortagga horseedda ma qabanayaan daawooyinka iyo fursado kale oo wanaagsan ee ka hortaga. Waxaanu talaabo ka qaadi ammaan kuu ah.



Ma taqaan ...?

White Center 5K Walk & Run , Saturday , March 28th , 2015 Mowduuca waa " atooor " for fun this orod iyo socod , laga bilaabo White Center Heights Park . Galiyey macaashay ururka Community Development , HAA Foundation iyo Bank Cuntada White Center ee.

Multi - Cultural Family Night, Arbaca , April 22 , 2015

The Coalition for - Free Drug Youth , wada jir ah ula Team Hortagga Cascade ah , bandhigaysaa Multi - Cultural Family Night loogu talagalay qoysaska ee dhammaan ardayda dugsiya dhexe ee Cascade . Tani waa amarkooda, Pot - nasiib , sidaas soo saxanka cuntada uu jecel yahay in ay la wadaagaan kuwa kale oo wuxuu ku raaxaysan kala duwan ee madadaalada qowmiyadaha / dhaqanka . Kafetariyada Dugsiga Dhexe Cascade .

Kamboodiya Year New Celebration April 25, 2015

Sanadka Cusub Kamboodiya ama Chaul Chnam Thmey in luqadda Khmer ah, (macno ahaan "gala New Year"), ay dhici doontaa April 13, 2015. Fasax ah waxay qaadataa muddo sadex maalmood ah oo ay ku beegan tahay dhamaadka xilli ciyaareedka goynta ah. In White Center, dabaal in la ilaaliyo on Saturday, April 25, 2015. Iyadoo xuska Maalinta-dheer oo xambaarsan madadaalo dhaqan iyo bandhigyo, cunto iyo madadaalo u dhan ah.



Cinco de Mayo Celebration (May Celebration 5aad)

Fasaxa ee Cinco De Mayo, 5-tii May, xusaysa guusha ee maleeshiyada Mexico ciidamada Faransiiska ee dagaalka Puebla badan ee 1862. Waxa ugu horrayn waa maalin fasax ah gobolka dabaal magaalada gobolka Mexico caasimada of Puebla iyo gobolka oo dhan of Puebla, iyadoo qaar ka mid ah aqoonsiga kooban qaybaha kale ee Mexico, iyo gaar ahaan US magaalo ay ku noolyihiin tiro Mexico. Ma aha, sida dad badan qabaa, Independence Day Mexico, kuwaas oo run ahaantii waa September 16. In Maraykanka, fasaxa waxay u dhabaal-deg ah dhaqanka Mexico, oo cunto ah, muusikada, cabitaanka iyo caadooyinka gaar ah si ay Mexico.



Multicultural Night



Carruurta, Dhalinyarada & Qoysaska

By caawinta carruurta, dhalinyarada iyo qoysaska ay ogaan adaygga iyo awoodda u soo kabashada, waxaan bogsoon iyo rajo. In Dug-siyada, guryahooda, iyo in xarumaha daryeelka carruurta, waxaan caawiyaan dadka dhalinyarada ah iyo qoysaskooda ka gudbaan saameynta saboolnimada, rabshado, cudurada dhimirka, iyo ku xadgudubka mukhaadaraadka. Taliyayaasha Our siyaan waxyaabo badan oo tarabiyada dhaqan ahaan ku habboon, oo ay ku jiraan therapy qoyska, daaweynta ciyaaraha carruurta ka yar, iyo therapy shaqsi iyo koox labadaba carruurta waaweyn iyo dhalinyarada. Haddii adiga ama qof aad taqaan ka faa'iidi doonto adeegyadayada, fadlan soo wac Community Access Line 206-248-8226 Isniin-Jimco 8:00 am ilaa 5:00 pm.

**CARRUURTA, DHALLINYARADA & ADEEGYADA QOYSKA KA MID AH:
CAAFIMAADKA MASKAXDA DHALLAANKA (0-5)
CARRUURTA DA'DA DUGSIGA (6-12)
DHALLINYARADA IYO DADKA WAAWEYN EE DHALLINYARADA AH (13-21)**

Waligaa ma lagu xoogsheegtay?

By Samyra Olivas

Waxaa jira sababo badan oo ardayda isgu xoogsheegato, wantan sababtu, isagoo gaaban ama dheer, Caqli badan ama aaminsan yahay in ay



la'yihiin, xitaa raadinaya, -simaha ama hadalka ka duwan. Haddii aad Tahay ama hadda lagu xoog I sheegto, waxaad ogaan u tebiya cagajuglaynta si ay u joojiyaan mar walba ma shaqeyaan. Haddii aad u baahan tahay caawimo, ku noqo macalin aad ku kalsoon tahay ama la

-taliye, walaalaha oo kala duwan ama saaxiib dhow. Waxay kaa caawin karaan hadii aad ka run shageyso sababta iyo yaa kuu xoog shatay si buuxda u cadey sababta iyo cidda. Tusaale ahaan waxaan bilaabay in la ii xoog sheegto fasalka 7aad, laakiin ma aanan u malaynayaa in ay ahayd wax weyn. Laakiin markan bilabay fasalka 8aad, Waxaan ku daalay inaan, macallin ka isku halleyey, maka waxaan lahadlay taliye, oo markaas su la hadlay qofka samaynaya xoogsheegashada u sheegay, tas oo xoog ku joojiyay. Sida ardayda dugsiya-dhexe, waxaan mararka qaarkood doonayaan in ay xaliyaan dhibaatooyinka noo gooni ah oo aan waalidiinta ku luglahen. Waxaan rabnaa in waalidiinta si ay u dhagaystaan laakiin aan ka qayb qaataan, sababta oo ah waalidiinta qaar badan-xanaqa ka tanbadiya ama aadan dareemin raaxo lajoogda. Laakiin waxaa muhiim u ah waalidiinta si ay u ogaadaan waxa ka socda dugsiya iyo haddii ay waalidiintaadu doonaya inay ka qayb iyo caawin, ay leeyihiin iyaga la hadal macalinka ama la taliyaha kaasoo la caawiyo xallinta dhibaataada.

Waxaad u baahan tahay inaad ogaato

Daroogada: Marijuana

By Mirical Norby

Odhaahda tifaftirka: Mid ka mid ah gool ee Kooxda Ka hortagga waa in ay wax baraan dhalinyarada iyo dadka waaweyn oo ku saabsan khataraha la xiriira daroogada. Maqaalkani waxa uu diiradda saar-ayaa marijuana gaar ahaan. Slang - weed, dheriga, cannabis, af beesho, si wadajir ah, cawska, reefer, weed, Mary Jane, baran, ciddiyaha.

Marijuana saameyn karaan maskaxda, is-control, sambabada, iyo dhinacyada kale ee caafimaadka. Marijuana waa had iyo jeer ma waxa ay u muuqataa; waxa ku jiri kara walxo kale, sida formaldehyde, codeine sharoobada qufaca, iyo mararka qaar xitaa crack cocaine oo aan aad u og.

Ogow halista isticmaalidda marijuana. Marijuana la qabatimo dadka qaarkood, waxay keeni kartaa waqti dhimay ama luminta xirfadaha isuduwid-da / motor, iyo dareen-celin, aad samaynta halis sare u ah shil. Marijuana sidoo kale raad ku yeelanayaa qiyaastaada iyo xusuusta. Ka mid ah dhalinyarada helo daaweynta ku xadgudubka mukhaadaraadka, marijuana la xisaabay in boqolkiiba inta ugu weyn ee loo dhigo: 61% ka mid ah kuwa ka yar da'da 15 iyo 56% ka mid ah kuwa 15-19.

Facts:

- Cilmi baaris ayaa muujisay in ka badan 60% da'yarta ha isticmaalin marijuana ka hor inta aysan ka qalinjabiyo dugsiya sare.
 - Marijuana leeyahay waxyeello ka soo gaartey dad badan oo ka mid ah xirfadaha looga baahan yahay baabuur la kaxaynayo, taasoo keeni karta in shilalka baabuurta.
 - users Marijuana laga yaabaa in ay leeyihiin dad badan oo ka mid ah dhibaatooyinka neef-mareenka isla sigaarka cabba leeyihiin, sida qufac raaga oo hargab xabadka inta badan soo noqnoqda.
- Source: <http://teens.drugabuse.gov/drug-facts/marijuana>

ART COMPETITION

Cascade News in la ogaado maalgaliyo tartan campus-ballaaran ka tahay in la noqdo khayaalka theme ama dhaqamada. Kooxda ku guuleysatay waxa ay ahaayeen:

- 1da Place: Oriyon koox by Terra Gudge, Fasalka 7aad
- 2aad Place: qalin-qoriga, Mengkong T., Fasalka 8aad
- 3aad Place: dhaqameedka, Kevin V., Fasalka 7aad



ការបោះឆ្នោត សម្រាប់ សាលារៀន និងសហគមន៍ ដោយ ថ្នាំ ដោយឥតគិតថ្លៃ សម្រាប់ សម្ព័ន្ធ យុវជន ល្ងាក់ ក្រុម មជ្ឈឹម សាលា ឧទ្ទិស ការពារនិង សិស្ស ផ្សេងទៀត

នាយិកា Libby DeBell – សូមស្តាប់មតិយោបល់ ដំណឹងព័ត៌មាន កាលកេដ

ក្រុមគ្រួសារ និងសហគមន៍ កាលកេដ ជាទីមេត្រី,

វាគឺជាការរំលឹកឥតខ្ចីដែលយើងចូលរួមចំណែកជាមួយនិងសហគមន៍អំពីការបើកសម្រេចការផ្សព្វផ្សាយ ព្រឹត្តិប័ត្រព័ត៌មានរបស់ កាលកេដ “ដំណឹងព័ត៌មាន” ដែលរៀបរៀងដោយកូនសិស្សដ៏ប្រពៃរបស់យើង។ អ្វីដែលធ្វើឱ្យសាលារបស់យើងកាន់តែពិសេសនោះ គឺការចម្រុះជាតិសាសន៍របស់សិស្សានុសិស្សដែលតំណាង ឱ្យភាពសំបូរបែបដែលក្នុងនោះមានការប្រើប្រាស់ភាសាជាង២០ដើម្បីនិយាយទាក់ទងគ្នា ព្រមទាំងយុវជនផ្សេងៗដែលមាននៅក្នុងតំបន់ វាយសិនធី នេះ។ ទាំងនេះគឺជាគោលបំណងរបស់យើងដើម្បីសិស្សទាំងអស់ មានមោទនភាពចំពោះប្រព័ន្ធ ពូជសាសន៍ និងភាសាសាសន៍ និងការសរសេរច្បាស់លាស់នៃការសរសេរ។ ភាពចម្រុះជាតិសាសន៍គឺជាតម្លៃដែលយើងយល់ដឹងពីអ្នកដទៃដែលមានជាតិសាសន៍ខុសពីយើង។ ព្រឹត្តិប័ត្រព័ត៌មាននេះនឹងឱ្យយើងគូសបញ្ជាក់អំពីភាពសំបូរបែបក្នុងសហគមន៍ និងការរៀនយល់ដឹងអំពីគ្នាទៅវិញ ទៅមក។ សូមអរគុណដល់ការចូលរួមជាមួយពួកយើងក្នុងការអប់រំសាលា កាលកេដ ដែលមានសិស្សចម្រុះទៅ ដោយជាតិសាសន៍ជាច្រើនផ្សេងៗគ្នា។



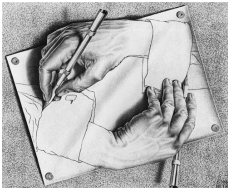
ក្នុងកាតព្វកិច្ចដ៏ល្អ,
Libby DeBell
នាយិកា អនុវិទ្យាល័យ កាលកេដ

សារស្នាគមន៍របស់នាយកនិពន្ធ

ព្រឹត្តិប័ត្រព័ត៌មាន “ដំណឹងព័ត៌មាន” គឺសរសេរ និងរៀបរៀងដោយសមាជិកក្រុមបង្ការ និងសិស្សផ្សេងៗទៀត នៃអនុវិទ្យាល័យ កាលកេដ។ ការបង្កើតព្រឹត្តិប័ត្រព័ត៌មាននេះឡើងគឺដើម្បីមានទំនាក់ទំនងជាវិជ្ជមានចំពោះ ការងារដែលសិស្សកំពុងតែធ្វើ ក្នុងន័យអភិវឌ្ឍបទពិសោធក្នុងសាលា និងការរីកលូតលាស់ផ្ទាល់ខ្លួន ការបង្កើន ឱកាសទទួលបានជោគជ័យ ព្រមទាំងការបំរើសហគមន៍ឱ្យកាន់តែភាពល្អប្រសើរឡើង។

ព្រឹត្តិប័ត្រព័ត៌មាននេះគឺជាវិទ្យុការដ៏សំខាន់ ហើយយើងក៏សូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅចំពោះអ្នកដែល បានចូលរួមចំណែកក្នុងការបោះពុម្ពចេញផ្សព្វផ្សាយជាលើកដំបូង និងតទៅអនាគតបន្តបន្ទាប់ទៀត។ ជាងនេះ យើងសូមអរគុណយ៉ាងពិសេសចំពោះ នាយិកាអនុវិទ្យាល័យ កាលកេដ Elizabeth DeBell, Karen Sissom ក្រុមប្រឹក្សាយោបល់ជំនួយសិស្ស PSESD និងអ្នកសម្របសម្រួលក្រុមបង្ការ, Elizabeth Changs អ្នកឯកទេសអន្តរាគមន៍បង្ការ Navos, និង Amy Vazquez ប្រធានកម្មសិក្សាការងារសង្គម។

សម្ព័ន្ធយុវជនគ្មានគ្រឿងញៀន



សម្ព័ន្ធយុវជនគ្មានគ្រឿងញៀន គឺជាអង្គការដែលមានសហគមន៍ជាមូលដ្ឋានគ្រឹះ និងមានតំណាងមកពីក្រុម យុវជនបំរើការតាមអង្គការ សាលារៀន អ្នកអនុវត្តច្បាប់ រដ្ឋាភិបាល ក្រុមហ៊ុន មណ្ឌលសុខភាព ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ ព្រមទាំងអ្នកដែលមានជំនឿ និងក្តីចរាម្និកការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ថ្នាំជក់ ថ្នាំញៀនផ្សេងៗនៅអាយុក្មេងពេក។ យើងផ្តល់ជូននូវវេទិកាអប់រំសំរាប់យុវជននិងមនុស្សពេញវ័យ និងជម្រើសផ្សេងៗ និងសកម្មភាពសំរាប់យុវជន ឱ្យចេះមានការសម្រេចចិត្តក្នុងជីវិតឱ្យមានសំរាប់ដំណើរជីវិត។ ក្នុងនោះ ក្រុមបង្ការកាលកេដ ជាសកម្មភាព មួយរបស់សម្ព័ន្ធយុវជនផងដែរ។

សម្ព័ន្ធយុវជនគ្មានគ្រឿងញៀន មានការជួបជុំគ្នារៀងរាល់ថ្ងៃពុធ សប្តាហ៍ទីពីរនៃខែនីមួយៗ ជារៀងរាល់ខែចាប់ពី ម៉ោង 12:00នាទី ថ្ងៃត្រង់ ដល់ម៉ោង 1:30នាទី រសៀល។ ទីកន្លែងនៃការប្រជុំគឺផ្លាស់ប្តូររវាង Greenbridge YWCA និងបរិវេណ Navos ដែលស្ថិតនៅ Burien លេខ136th និង Ambaum។

សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពី សម្ព័ន្ធយុវជនគ្មានគ្រឿងញៀន សូមទាក់ទងទៅអ្នកសម្របសម្រួលសម្ព័ន្ធ លោក Rudy Garza តាមរយៈលេខទូរស័ព្ទ 206-257-6894 ឬអ៊ីម៉ែល rudy.garza@navos.org។

ក្រុមបង្ការ កាលកេដ ជាមួយផលប៉ះពាល់ជាវិជ្ជមាននៅក្នុងបរិវេណសាលា និងក្នុងសហគមន៍ ដោយ Gabriela Guzman
ការបញ្ជាក់របស់អ្នកនិពន្ធ៖ ក្រុមបង្ការ ត្រូវបានទទួលការសម្របសម្រួលដោយ កញ្ញា Karen Sissom ដែលជា អ្នកប្រឹក្សាយោបល់ជំនួយសិស្ស ជាមួយនិងសេវាអប់រំនៅតំបន់ Puget Sound។ ឃុំតិ Guzman ជាសិស្ស ថ្នាក់ទី៨ និងជាសមាជិកក្រុមបង្ការផងដែរ។

តើអ្នកចង់បញ្ចេញសកម្មភាពអ្វីមួយដើម្បីបញ្ចប់ញៀន ហើយក្លាយជាអ្នកដឹកនាំទេ? សូមចូលរួមជាមួយ ក្រុមបង្ការ ដែលយើងនឹងនាំអ្នកប្រឆាំងនឹងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនដោយការធ្វើគម្រោងជាច្រើន។ ថ្មីៗនេះ សមាជិកយើងបានទៅធ្វើទស្សនៈកិច្ចនៅមូលនិធិ Gates Foundation Visiting Center ក្នុងគោលបំណង រៀនអំពីរបៀបក្លាយជាអ្នកដឹកនាំនាពេលអនាគត និងការបន្តជួយសង្គ្រោះប្រជាជន។

យើងបានរៀនរៀនរៀនជាច្រើនដូចជាអ្វីដែលយើងអាចជួយបាន និងយល់ដឹងពីគម្រោងផ្សេងៗដែលសាលានានា និងប្រជាជនបាន និងកំពុងតែអនុវត្ត។ ឧទាហរណ៍ អ្នកខ្លះបានកែវិទ្យាសាស្ត្របន្ទប់ទឹកសំរាប់ប្រជាជននៅទីបំផុត អាហ្វ្រិកដែលជាកន្លែងសំបូរទៅដោយប្រជាជនទីទួលក្រ។ អ្នកខ្លះទៀតក៏បានផ្តោតសំខាន់ទៅលើគម្រោង “យើងខ្លាចភាពស្រេកស្រាវ” និងជាការពិភាក្សាសំរាប់យើងទទួលបានការបញ្ជាក់យ៉ាងក្រាស់ក្រែល។ គំនិត ទាំងអស់នេះគឺយើងទទួលបានតាមរយៈការធ្វើទស្សនៈកិច្ចសិក្សាអំពីរបៀបជួយមនុស្សដែលមិនមានកំពូរសនា ល្អនៅក្នុងប្រទេសអាមេរិក។

គម្រោងមួយទៀតគឺ សប្តាហ៍ក្រណាត់បុរាណក្រហម ដែលបានចាប់ផ្តើមពីការដឹងគុណចំពោះភ្នាក់ងារប្រតិបត្តិ ថ្នាំញៀន (DEA Agent) ដែលត្រូវបានគេសម្លាប់។ ឪពុកម្តាយ និងយុវជនក្នុងសហគមន៍ទូទាំងប្រទេសដែល ពេញទៅដោយកំហឹងបានចាប់ផ្តើមចាក់ក្រណាត់បុរាណក្រហមដែលជាចិត្តសញ្ញាក្នុងការប្តេជ្ញាចិត្តដើម្បីលើក កំពស់ការយល់ដឹងពីការសម្លាប់ និងការផ្តាច់ការស្រៀងញៀន បន្ទាប់មកក៏ក្លាយជាអ្នកដឹកនាំអនុវត្តទូទាំង ប្រទេស។ យើងក៏បានចែករំលែកនូវស្ថិតនៅបរិវេណសាលាដែលបានសរសេរថា “យើងគិតទាំងស្រុងនាពេលអនាគត សូមចូលរួមលុបបំបាត់គ្រឿងញៀន”។



តើអ្នកធ្លាប់បានឮអំពីយុទ្ធនាការ “ឥទ្ធិពលដ៏សំខាន់” របស់យើងដែលជាសកម្មភាពមួយទៀតរបស់ក្រុមបង្ការ ដែរឬទេ? “ឥទ្ធិពលដ៏សំខាន់” គឺជាឧបសគ្គរបស់យុវជនជាក់ និងនៅអនុវិទ្យាល័យ កាលកេដ ដែលសិស្សធ្វើ ការសន្យាថាលុបបំបាត់ការប្រើគ្រឿងញៀន និងគ្រឿងស្រវឹងពេញពីសាលារបស់គេ។ យើងទទួលបានអាយ័ត ដែលសរសេរថា “ឥទ្ធិពលដ៏សំខាន់ ក្រោមតំណែងទឹកភ្លៀង” ដែលបាននាំមុខដោយសិស្សម្នាក់របស់យើង។

យើងក៏បានចាប់ផ្តើមយុទ្ធនាផ្សេងៗដូចជាការប្រមូលស្បៀងអាហារនៅបរិវេណសាលា និងបញ្ជាក់ទៅនាគារ ម្ហូបអាហារក្នុងតំបន់ ការបង្កើតសញ្ញាចំណាំសំរាប់សៀវភៅដែលបង្ហាញពីសិស្សសាលា កាលកេដ និងលើក កំពស់សារៈសំខាន់។ យើងបានចាប់ផ្តើមយុទ្ធនាការប្រឆាំងការចោលសំរាមនៅបរិវេណសាលា និងតាមសួន Lakewood ព្រោះយើងចង់បង្ហាញពីមោទនភាពរបស់សាលា និងសហគមន៍យើងហើយក្រុម Kiwanis ក្នុង តំបន់ក៏បានចូលរួមផងដែរ។

គម្រោងជាសកលរបស់យើងសព្វថ្ងៃគឺការចូលរួមសិក្សាសាលា We Day។ សិក្សាសាលានេះនាំមកនូវវិគ្គិន ល្បីល្បោះក្នុងពិភពលោកដូចជា កញ្ញា Malala Yousafzai និងយុវជនមួយម៉ឺននាក់ដើម្បីចូលរួម សកម្មភាពតាមរយៈ។ អ្នកមិនអាចទិញសិប្បកម្មចូលរួម តែអ្នកទៅបានដោយចូលរួមសកម្មភាពក្នុងតំបន់មួយ និងសកម្មភាពជាលក្ខណៈសកលមួយ។

ក្រុមបង្ការមានបំណងចង់ឱ្យប្រជាជនមានសុខភាពល្អ រស់នៅយូរអង្វែង និងមិនបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯងនា ពេលអនាគត។ ក្រុមបង្ការលើកកំពស់មិនឱ្យមានការប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀន និងផ្តល់ជូនជម្រើសវិជ្ជមានសំរាប់ ការបង្ការការពារ។ យើងពិតជានាំគ្នាដើម្បីស្តីការលុបសម្អាត។



កុមារ យុវជន និងគ្រួសារ

យើងជួយលើកទឹកចិត្ត និងផ្តល់ក្តីសង្ឃឹមតាមរយៈការជួយកុមារ ក្មេងជំងឺ និងគ្រួសាររបស់គេកម្រិតខ្ពស់ អត់ធន និងសមត្ថភាពក្នុងការរើបរិយេឡើង។ នៅតាមសាលារៀន នៅផ្ទះ និងនៅមណ្ឌលថែទាំកុមារ យើងជួយ ក្មេងៗ និងគ្រួសាររបស់គេជំនះភាពក្រីក្រ អំពើហិង្សា ជំងឺផ្លូវចិត្ត និងការប្រើសារធាតុហួសកំណត់។ អ្នកផ្តល់ ប្រឹក្សាយោបល់របស់យើងមានផ្តល់ការព្យាបាលផ្សេងៗដែលសមរម្យសំរាប់ប្រព័ន្ធនានាដែលមានដូចជាការ ព្យាបាលជាលក្ខណៈគ្រួសារ ការព្យាបាលដោយការលេងល្បែងសំរាប់កុមារតូចៗ និងការព្យាបាលជាលក្ខណៈ ឯកជន និងក្រុមសំរាប់ក្មេងជំងឺធំៗ។

ប្រសិនបើអ្នក ឬស្ត្រីម្នាក់ដែលគួរទទួលបានប្រយោជន៍ពីសេវាកម្មរបស់យើងនេះ សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់ Community Access ដែលមានលេខ 206-248-8226 ពី ថ្ងៃចន្ទ ដល់ ថ្ងៃសុក្រ ម៉ោង 8:00 នាទីព្រឹក ដល់ 5:00 នាទីល្ងាច។

សេវាកម្មរបស់ កុមារ យុវជន និងគ្រួសារ មានដូចតទៅ៖
សុខភាពផ្លូវចិត្តសំរាប់កុមារ (0-5ឆ្នាំ)
ក្មេងដែលមានអាយុត្រូវបានរៀន (6-12ឆ្នាំ)
យុវជន និងមនុស្សក្មេងទើបពេញវ័យ (13-21ឆ្នាំ)



តើអ្នកធ្លាប់ត្រូវបានគេសំលុត ធ្វើបាប ចំអកដាក់ឬទេ?
ដោយ Samyra Olivas

មានពេលវេលាច្រើនយ៉ាងដែលសិស្សត្រូវបានគេសំលុត ធ្វើបាប និងចំអកដាក់ដូចជាការមានកំពស់ទាប ឬខ្ពស់ មានភាពរាងកាយ ឬមិនច្រើនបំណង កាយវិការ ឬការនិយាយស្តីខុសប្លែកពីអ្នកដទៃ។ ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់ ឬ កំពុងជួបប្រទះនូវការសំលុត ធ្វើបាប និងចំអកដាក់ អ្នកត្រូវដឹងថាការប្រាប់គេឱ្យឈប់ធ្វើទង្វើទាំងនេះនឹងមិនបាន សម្រេចហួតនោះទេ។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយ សូមទៅក្រុមគ្រួសារជំនួយ ឬក្រុមផ្តល់ប្រឹក្សាយោបល់ ឬបង ប្អូនអ្នក ឬមិត្តសម្លាញ់ជិតស្និទ្ធរបស់អ្នក។ ពួកគេអាចជួយអ្នកបានឱ្យតែអ្នកមានភាពត្រង់រៀបរាប់អំពីការ ដែលអ្នកត្រូវបានគេសំលុត ធ្វើបាប និងចំអកដាក់មួយចំនួននិងមូលហេតុ និងត្រូវបានបង្កបង្កាប។

ឧទាហរណ៍ដូចជាខ្ញុំត្រូវបានគេសំលុតធ្វើបាប និងចំអកដាក់កាលពីរៀននៅថ្នាក់ទី៧ ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនបានគិតថាវាជា រឿងធំដុំឡើយ។ ប៉ុន្តែកាន់តែអាក្រក់ឡើងនៅពេលខ្ញុំរៀនថ្នាក់ទី៨។ ក្រោយពីខ្ញុំមានការនឿយហត់ ខ្ញុំក៏បានទៅ ជំរកប្រុសដែលខ្ញុំទុកចិត្តជាងគេ ហើយគាត់បានទៅនិយាយជាមួយគ្រូផ្តល់ប្រឹក្សាយោបល់ បន្ទាប់មកគាត់បានទៅ និយាយជាមួយអ្នកដែលចំអកដាក់ខ្ញុំ ចុងក្រោយគេក៏ឈប់ធ្វើទង្វើទាំងនេះទៀត។

ក្នុងនាមជាសិស្សអនុវិទ្យាល័យ ជួនកាលយើងចង់ដោះស្រាយបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួនដោយមិនចាំបាច់ឱ្យឪពុក ម្តាយជួយ។ យើងចង់ឱ្យគ្រូគាត់ស្តាប់ តែមិនចង់ឱ្យគ្រូគាត់មានការទាក់ទងក្នុងរឿងនោះទេព្រោះឪពុកម្តាយ ខ្លះបញ្ចេញប្រតិកម្មខ្លាំង ឬយើងមិនមានអារម្មណ៍ស្រឡាញ់ក្នុងចិត្ត។ ប៉ុន្តែសំខាន់ណាស់ដែលគួរឱ្យឪពុកម្តាយ យើងដឹងអំពីអ្វីដែលកំពុងកើតឡើងនៅសាលា ហើយបើពួកគាត់ចង់ជួយឱ្យគ្រូគាត់ទៅនិយាយពីការព្យា បាលមួយ ឬគ្រូប្រឹក្សាយោបល់ដែលជាអ្នកមិនមុខងារជួយដោះស្រាយក្នុងរឿងអស់ទាំងនេះ។



តើអ្នកត្រូវដឹងអ្វីខ្លះអំពីហាងធាតុញៀន៖ កញ្ឆា?

ដោយ Mirical Norby

ការបញ្ជាក់របស់អ្នកនិពន្ធ៖ គោលដៅមួយក្នុងចំណោមគោលដៅនៃទៀតរបស់ក្រុមបង្ការគឺការធ្វើការអប់រំយុវជន និង មនុស្សពេញវ័យអំពីគ្រោះថ្នាក់ទាំងឡាយដែលកើតឡើងពាក់ព័ន្ធនឹងថ្នាំញៀន។
អត្ថបទនេះគឺផ្តោតសំខាន់លើកញ្ឆាជាពិសេស។
ពាក្យគ្រាមភាសាមាន៖ ចារី ថ្នាំជក់ កញ្ឆា ស្មៅ weed, pot, joint, grass, reefer, ganja, Mary Jane, roach, nail។

កញ្ឆាអាចប៉ះពាល់ដល់ខួរក្បាល សួន ការគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង និងផ្នែកផ្សេងៗទៀតនៃសុខភាពអ្នក។ កញ្ឆាមិនត្រឹម តែជាកញ្ឆាគឺដូចដែលអ្នកឃើញនោះទេ វាមានផ្ទុកនូវសារធាតុផ្សេងៗដូចជា formaldehyde, សារធាតុភ្នំក្រក codeine និងផ្តល់ការជាប្រភេទកុមារដែលអ្នកមិនបានដឹង។

យល់ដឹងពីហានិភ័យនៃកញ្ឆា៖ កញ្ឆាអាចធ្វើឱ្យមនុស្សខ្លះញៀន ហើយវាអាចបណ្តាលឱ្យមនុស្សខ្លះរលត់ ខ្សោយ ឬបាត់បង់សមត្ថភាពខួរក្បាលតែម្តង និងមានប្រតិកម្មចំពោះពេលវេលា ដែលបង្កហានិភ័យយ៉ាងខ្ពស់ ដល់ការមានគ្រោះថ្នាក់។ កញ្ឆាក៏ប៉ះពាល់ដល់ការវិនិច្ឆ័យ និងការចងចាំរបស់អ្នក។ ក្នុងចំណោមយុវវ័យដែល ទទួលបានការព្យាបាលពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀន ឃើញថាការប្រើប្រាស់កញ្ឆាមានភាគរយខ្ពស់ដែលក្នុងនោះ 61%នៃកុមារមិនទាន់គ្រប់អាយុ និង 56%នៃយុវជនមានអាយុពី 15ឆ្នាំដល់ 19ឆ្នាំ។

- ការពិនិត្យ
- ការស្រាវជ្រាវបានរកឃើញថា ក្មេងជំងឺច្រើនជាង60%មិនដែលបានប្រើប្រាស់កញ្ឆាមុនពេលដែលពួកគេបានបញ្ចប់ថ្នាក់វិទ្យាល័យ។
 - កញ្ឆាមានឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានដល់ជំនាញដែលជាសំរាប់ការក្នុងការបើកបរទូក ដែលនាំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ចរាចរណ៍។
 - អ្នកសេពកញ្ឆាអាចមានបញ្ហាទាក់ទងនឹងប្រព័ន្ធផ្លូវដង្ហើមដូចជាទៅនឹងបញ្ហាដែលអ្នកដក់ចាំមាន ដូចជាជំងឺក្អក រ៉ាំរ៉ៃ និងផ្តាសាយនៅទ្រូងដើម។
- ប្រភព៖ <http://teens.drugabuse.gov/drug-facts/marijuana>

ការប្រកួតសិល្បៈ

ព្រឹត្តិប័ត្រព័ត៌មាន “ដំណឹងព័ត៌មាន” ធ្លាប់បានឧបត្ថម្ភដល់ការប្រកួតសិល្បៈទូទាំងសាលាជាមួយនិងប្រធានបទ ដែលមានការស្រើស្រែមនុស្ស និងមានភាពល្អប្រព្រឹត្តិមួយ។ អ្នកដែលបានទទួលជ័យជំនះគឺ៖
ចំណាត់ថ្នាក់ លេខ 1 ការគូរដោយខ្មែរ ដោយ Terra Gudge ជាសិស្សថ្នាក់ទី 7
ចំណាត់ថ្នាក់ លេខ 2 ការគូរដោយខ្មែរដៃ ដោយ Mengkong T. ជាសិស្សថ្នាក់ទី 8
ចំណាត់ថ្នាក់ លេខ 3 ការលេងអាយ៉ង ដោយ Kevin V. ជាសិស្សថ្នាក់ទី 7

តើអ្នកដឹងទេ?

ការដើរ និងតំបន់ទឹកដីមើម នៅវាយសិនធី នៅថ្ងៃសៅរ៍ ទី២៨ ខែមិថុនា ឆ្នាំ២០១៥



ប្រធានបទសំរាប់ការដើរ និងតំបន់នេះគឺ “កំពូលវិៈបុរស” ដែលចាប់ផ្តើមឡើងនៅវាយសិនធី ដែលបាន ការចូលរួមឧបត្ថម្ភគាំទ្រដោយសហគមន៍អភិវឌ្ឍន៍សហគមន៍ (Community Development Association) មូលនិធិ YES និងធនាគារអាហារវាយសិនធី (White Center Food Bank) ។

ព្រឹត្តិប័ត្រព័ត៌មានជាមួយក្រុមបង្ការកាលកេដ នាំមកជូនជូន ព្រឹត្តិប័ត្រព័ត៌មានជាលក្ខណៈ គ្រួសារ សំរាប់គ្រួសារនៃសិស្សអនុវិទ្យាល័យ កាលកេដ ទាំងមូល។ កម្មវិធីនេះរៀបចំឡើងដោយមានការចូលរួម យកម្ហូបអាហារដែលអ្នកចូលចិត្តមកចែករំលែកគ្នាដើម្បីជាការរាប់អាន និងភ្ញាក់ស្រងាត់អារម្មណ៍នៃប្រទេសនានា។ ដូចនេះ សូមកុំភ្លេចយកអាហារដ៏គ្រប់គ្រាន់របស់អ្នកមកជាមួយផង រួមនឹងភាពសប្បាយរីករាយក្នុងកម្មវិធីកម្សាន្ត នានាតាមប្រពៃណីរបៀបចម្រុះនៅអាហារដ្ឋាននៃអនុវិទ្យាល័យ កាលកេដ។

ពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំខ្មែរ នៅថ្ងៃទី 25 ខែមេសា ឆ្នាំ២០១៥



ពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំខ្មែរនឹងប្រព្រឹត្តទៅនៅថ្ងៃទី 25 ខែមេសា ឆ្នាំ២០១៥ ខាងមុខនេះ។ ជារៀងរាល់ឆ្នាំ ពិធីនេះមាន រយៈពេលបីថ្ងៃ ហើយសរុបពេលជាមួយនិងផ្លូវប្រមូលផលផលបានបញ្ចប់។ នៅតំបន់វាយសិនធី ការប្រារព្ធ ពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំខ្មែរនឹងធ្វើនៅថ្ងៃសៅរ៍ ទី២៥ ខែមេសា ឆ្នាំ២០១៥ ជាមួយនិងការលេងកម្សាន្តជាលក្ខណៈ ប្រពៃណី របៀបចម្រុះតាមរយៈការបង្ហាញផ្សេងៗ រួមនឹងម្ហូបអាហារសំរាប់អ្នកទាំងអស់គ្នាពេញមួយថ្ងៃ។

ទិវាឧសភា Cinco de Mayo



ថ្ងៃឈប់សំរាក Cinco De Mayo ថ្ងៃឧសភា គឺជាថ្ងៃរំលឹកដល់ជ័យជំនះរបស់កងទ័ពលទ្ធិស៊ុកលើកងទ័ព បារាំងនៅសមរម្យ Peubla ក្នុងឆ្នាំ1862។ វាគឺជាថ្ងៃឈប់សំរាកប្រចាំតំបន់មួយដែលបានប្រារព្ធនៅក្នុងរដ្ឋជាតិ មិកស៊ិក និងទូទាំងរដ្ឋPeubla ដោយមានការទទួលស្គាល់ដោយផ្នែកមួយចំនួនទៀតនៃប្រទេសមិកស៊ិក ជាពិសេសតំបន់ក្នុងប្រទេសអាមេរិកដែលមានប្រជាជនមិកស៊ិកសំរាប់នៅច្រើនដែលគួរឱ្យកត់សំគាល់។ ទិវានេះមិនដូចនូវមនុស្សមួយចំនួនមានការយល់ច្រឡំថាជាថ្ងៃបុណ្យឯ



Chúng tôi muốn thông báo cho các trường học và cộng đồng liên minh Thanh Niên Chống Ma Túy, Đội phòng Chống của trường trung học Cascade, và học sinh có tinh thần.

Hiệu trưởng Libby DeBell - Chào mừng đến với Thông Tin Mới Cần Biết Về Cascade



Kính gửi: Cộng đồng và gia đình trường Cascade,

Với sự phấn khích lớn mà chúng tôi chia sẻ với cộng đồng của chúng tôi về phiên bản đầu tiên của Cascade " Cascade News to Know" được viết bởi các sinh viên xuất sắc của chúng tôi. Đây cũng là một lý do mà chúng tôi muốn làm cho trường Cascade đặc biệt hơn cùng với đa dạng của các sinh viên trường chúng tôi, và cũng đại diện cho sự đa dạng của White Center với hơn 20 ngôn ngữ và nhiều nền văn hóa khác nhau. Đó là mục tiêu chúng tôi đưa ra cho các sinh viên cảm thấy tự hào hơn về nền văn hóa, chủng tộc, ngôn ngữ, và coi đó là một tài sản quý giá. (Đa dạng)? là sức mạnh, và chúng tôi được học hỏi từ những người khác. Với bài viết này sẽ cho phép chúng tôi làm nổi bật hơn trong cộng đồng (đa dạng)? và học hỏi lẫn nhau. Cảm ơn quý vị đã tham gia với chúng tôi trong kỷ niệm (sự đa dạng)? của Cascade.

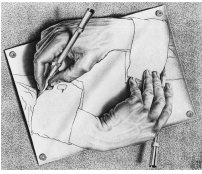
Trong quan hệ đối tác,
Libby DeBell
Hiệu Trưởng, Trường Trung Học Cascade

Lời Chào Của Soạn Thảo

Bản tin " Cascade News to Know " được viết bởi các thành viên đội phòng chống và sinh viên có (tinh thần)? tại Trường Trung Học Cascade. Nhằm truyền đạt tất cả những điều tích cực sinh viên đang làm để có thêm kinh nghiệm của họ, phát triển cá nhân, tăng cường cơ hội thành công và phục vụ tốt hơn cho cộng đồng.

Bản tin này là một chủ trương lớn và chúng tôi rất biết ơn tất cả những ai đã góp phần phát triển và giúp thế hệ sau này noi theo. Đặc biệt hiệu trưởng trường trung học Cascade Elizabeth DeBell, Karen Sissom, PSESD trợ tá cố vấn học sinh và đội phòng ngừa điều phối viên, Elizabeth Chang, chuyên gia can thiệp phòng chống ma túy Navos, và Amy Vazquez, thực sĩ công tác xã hội thực tập.

Đội Liên Minh Thanh Niên Chống Ma Túy



Đội Liên Minh Thanh Niên Chống Ma Túy là một tổ chức dựa vào cộng đồng bao gồm các đại diện từ thanh niên phục vụ, trường học, thực thi pháp luật, chính phủ, kinh doanh, y tế, truyền thông, dựa trên đức tin và các cá nhân quan tâm về việc rượu, thuốc lá và những loại thuốc khác do vị thành niên dưới tuổi sử dụng. Chúng tôi cung cấp các diễn đàn giáo dục cho thanh thiếu niên, người lớn lựa chọn ,quyết định các hoạt động cho thanh niên góp phần làm cho cuộc sống tích cực. Đó là một hoạt động của các đội phòng chống Cascade.

Đội liên minh họp hàng tháng vào ngày thứ tư của tuần thứ hai mỗi tháng, từ 12:00 trưa - 01:30 chiều. Địa điểm họp thay đổi giữa Greenbridge YWCA và khuôn viên Navos nằm ở Burien tại 136 và Ambaum.

Để biết thêm thông tin về các liên minh, xin vui lòng liên hệ với điều phối viên liên minh Rudy Garza tại (206) 257-6894 hoặc email Rudy.Garza@navos.org.

Đội Phòng Chống Cascade - Một Tích cực tác động trên Campus và Cộng đồng

By Gabriela Guzman

Chú ý: Đội phòng chống được phụ trách bởi cô Karen Sissom, sinh viên tư vấn viên hỗ trợ Puget Sound khu dịch vụ giáo dục. Cô Guzman là một học sinh lớp 8 và một thành viên của đội phòng chống.

Bạn có muốn làm một cái gì đó về việc và trở thành một nhà lãnh đạo trong tương lai? Nên tham gia vào đội phòng chống, nơi chúng tôi có một lập trường chống ma túy bằng cách thực hiện nhiều dự án. Gần đây, một vài người trong chúng tôi có một chuyến đi thực tế cho quỹ thăm trung tâm Gates cho mục đích của việc học như thế nào để trở thành nhà lãnh đạo trong tương lai và tiếp tục giúp đỡ mọi người.

Chúng tôi đã học được nhiều điều, như là chúng tôi có thể làm những gì để giúp đỡ về các dự án trường học và cộng đồng đã và đang làm. Như một ví dụ, chúng tôi quyên góp tiền để có phòng tắm dành cho người dân ở châu Phi, nơi có cuộc sống đói nghèo. Những người khác cũng đang tập trung vào dự án "Chúng tôi Sợ Đói". Trong thực tế, chúng tôi đã nhận được rất nhiều sự đóng góp. Từ chuyến đi này chúng tôi có ý tưởng về làm thế nào để giúp đỡ những người kém may mắn đang ở Mỹ.

Một dự án khác là Red Ribbon Week, bắt đầu là DEA Agent bị sát hại. Trong cộng đồng trên toàn quốc, những bậc phụ huynh và thanh niên tức giận. Họ bắt đầu mặc áo mang khẩu hiệu Red Ribbons như một biểu tượng của sự cam kết để nâng cao nhận thức về việc giết hại và phá hủy gây ra bởi ma túy,việc đó đã trở thành một chương trình toàn quốc. Một trong những biểu ngữ, chúng tôi đã tuyên truyền trong khu vực trường cho biết: "Đừng Để Ma Túy Phá Huỷ Tương Lai Chúng Ta".

Có bao giờ bạn đã từng nghe nói về chiến dịch "Trên Sự Ảnh Hưởng" và một số hoạt động khác của đội phòng chống? Khẩu ngữ "Trên Sự Ảnh Hưởng" là phong trào thanh niên quốc gia và học sinh trường trung học Cascade cam kết rằng sẽ không sử dụng ma túy hoặc rượu. Chúng tôi nhận được áo thun có khẩu ngữ "Above the Influence, Under the Rain" được thiết kế và thực hiện bởi một trong những học sinh.



Chúng tôi dẫn đầu một chiến dịch thu thập thực phẩm trong khuôn viên trường và tặng cho các ngân hàng thực phẩm địa phương, đánh dấu khả năng sáng tạo và nhằm thúc đẩy sự tích cực của sinh viên trường Cascade.Chúng tôi bắt đầu mở ra chiến dịch chống xả rác trong khuôn viên trường và công viên Lakewood bởi vì chúng tôi muốn giới thiệu là chúng tôi rất tự hào về trường học và cộng đồng cũng đã có Kiwanis Club địa phương tham gia. Hiện nay, dự án toàn cầu của chúng tôi sẽ được thực hiện với khẩu hiệu "We Day" (Ngày Của Chúng Ta). Với khẩu hiệu này, đã tập hợp người nổi tiếng thế giới như Malala Yousafzai với và khởi động một năm của hàng chục ngàn thanh thiếu niên qua chiến dịch We Act. Về We Day không bán bằng tiền mặt, để có được về bạn phải tham gia một số hoạt động địa phương và toàn cầu. Đội phòng chống mong muốn mọi người được khỏe mạnh, sống lâu và không gây tổn hại cho bản thân trong tương lai. Đội phòng chống phát huy không sử dụng ma túy và tìm ra giải pháp tích cực phòng chống. Chúng tôi hành động vì sự an toàn của bạn.



Bạn có biết ...?

Hoạt Động 5K Đi Bộ & Chạy Bộ Của White Center vào Thứ Bảy, 28/03/2015

Hoạt động được tổ chức tại White Center Heights Park với chủ đề " SuperHeroes" (Người Siêu Nhân), quý vị sẽ có một ngày sinh hoạt thật vui cùng chúng tôi. Hoạt động này được sự tài trợ và giúp đỡ của "Community Development Association" (Hiệp Hội Phát Triển Cộng Đồng), YES Foundation và Ngân Hàng Thực Phẩm White Center.

Đêm Hội Gia Đình Đa Văn Hoá vào Thứ Tư, 22/4/2015

Liên Hiệp Thanh Niên chống ma túy, cùng với đội phòng chống Cascade và với sự tham gia của "Multi-Cultural Family Night" (Đêm Hội Gia Đình Đa Văn Hoá) dành cho tất cả gia đình của học sinh trường trung học Cascade. Đây là bữa ăn Pot-Luck, quý vị có thể đem theo và chia sẻ những món ăn yêu thích của quý vị với mọi người và quý vị sẽ được thưởng thức nhiều hoạt động giải trí của các dân tộc và văn hoá khác nhau. Địa điểm: phòng ăn trường trung học Cascade.



Campuchia kỷ niệm năm mới vào ngày 25 tháng 4 năm 2015

Campuchia năm mới hoặc Chaul Chnam Thmey trong ngôn ngữ Khmer, (nghĩa là "Nhập năm mới"), diễn ra vào ngày 13 tháng 4, 2015. Các kỳ nghỉ kéo dài trong ba ngày và trùng với thời điểm cuối mùa thu hoạch. Trong White Center, lễ kỷ niệm sẽ được quan sát thấy trên Thứ Bảy 25 Tháng Tư, 2015 Với một lễ kỷ niệm ngày dài đặc trưng văn hóa giải trí và thuyết trình, thực phẩm và thú vị cho tất cả.



Cinco de Mayo Celebration (05 tháng 5 Celebration)

Các kỳ nghỉ của Cinco De Mayo, lần thứ 5 của tháng, kỷ niệm chiến thắng của lực lượng dân quân Mexico được quân đội Pháp tại The Battle Of Puebla năm 1862. Nó chủ yếu là một kỳ nghỉ khu vực được tổ chức ở thành phố Mexico vốn nhà nước của Puebla và trên toàn tiểu bang Puebla, với một số công nhận hạn chế ở các bộ phận khác của Mexico, và đặc biệt là các thành phố của Mỹ với một dân số đáng kể Mexico. Nó không phải là, như nhiều người nghĩ rằng, ngày Quốc khánh của Mexico, mà thực sự là tháng chín 16. Tại Mỹ, các kỳ nghỉ là một kỷ niệm của phong tục và văn hóa độc đáo của Mexico như là âm thực, âm nhạc



Trẻ Em, Thanh Niên Và Gia Đình

Bằng cách giúp đỡ trẻ em, thanh thiếu niên và gia đình tìm ra khả năng phục hồi, nuôi dưỡng và hàn gắn. Ở trường học, nhà, và tại các trung tâm chăm sóc trẻ em, chúng tôi giúp các bạn trẻ và gia đình của họ vượt qua những ảnh hưởng nghèo đói, bạo lực, bệnh tâm thần và lạm dụng chất kích thích. Nhân viên tư vấn của chúng tôi cung cấp một số phương pháp điều trị thích hợp về mặt văn hóa, tinh thần cho cá nhân, gia đình, trẻ em và thiếu niên. Nếu bạn hay người quen của bạn cần sự giúp đỡ từ các dịch vụ của chúng tôi, xin vui lòng gọi Community Access số 206-248-8226 Mon-Fri 8:00 am đến 5:00 pm.

TRẺ, THANH NIÊN & DỊCH VỤ GIA ĐÌNH BAO GỒM:
SỨC KHỎE TÂM THẦN TRẺ (0-5)
TRẺ EM SCHOOL-AGE (12/06)
THANH NIÊN VÀ NGƯỜI LỚN YOUNG (13-21)



Bạn đã bao giờ bị bắt nạt?

By Samyra Olivas

Có rất nhiều lý do sinh viên bị bắt nạt: do lùn hay cao lớn, thông minh hoặc bị kém thông minh, thậm chí nhìn, diễn

xuất hay cách nói khác nhau. Nếu bạn đã từng hoặc đang bị bắt nạt, bạn có biết rằng nói với những kẻ bắt nạt mình dừng lại không phải lúc nào cũng có tác dụng. Nếu bạn cần sự giúp đỡ, hãy tìm đến một giáo viên đáng tin cậy hoặc nhân viên tư vấn, hoặc một người bạn thân. Họ có thể giúp đỡ nếu bạn hoàn toàn trung thực về cách bạn đang bị bắt nạt, lý do tại sao và do ai. Như một ví dụ tôi bắt đầu bị bắt nạt ở lớp 7 nhưng đã không nghĩ rằng đó là một việc lớn như vậy. Nhưng khi nó bắt đầu trở nên tệ hơn khi lên lớp 8, tôi đã mệt mỏi, nói với một giáo viên đáng tin cậy, người đã nói chuyện với một nhân viên tư vấn. Và họ đã nói chuyện với những người bắt nạt, sau đó tình trạng bắt nạt chấm dứt.

Đối với học sinh trung học, đôi khi muốn tự giải quyết vấn đề riêng của chính mình mà không cần đến cha mẹ. Chúng tôi muốn cha mẹ của chúng tôi lắng nghe, nhưng không muốn tham gia vì một số phụ huynh phản ứng quá mức hoặc chúng tôi bạn không cảm thấy thoải mái. Nhưng điều quan trọng là cha mẹ của bạn cần phải biết những gì đang xảy ra ở trường ,nếu cha mẹ của bạn muốn tham gia và giúp đỡ, họ có thể nói chuyện với giáo viên hoặc nhân viên tư vấn để giúp đỡ và tìm cách giải quyết vấn đề.

Những gì bạn cần biết về ma túy: Cần Sa

By Mirical Norby

Chú ý: Một trong những mục tiêu của đội phòng chống là để giáo dục thanh thiếu niên và người lớn về các mối nguy hiểm liên quan đến ma túy. Bài viết này tập trung vào cần sa nói riêng.



Ăn ngữ - cỏ, nôi, cần sa, thẳng thùng, doanh, cỏ, container lạnh, ganja, Mary Jane, gián, móng tay. Cần sa có thể ảnh hưởng đến não bộ của bạn, sự không tự kiểm soát, phổi, và các khía cạnh khác ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn. Cần sa là không phải lúc nào cũng nguyên chất mà nó có thể chứa thêm các chất khác, chẳng hạn như formaldehyde, xi-rô ho codeine, và đôi khi thậm chí cocaine mà bạn không biết.

Biết những rủi ro của việc sử dụng cần sa. Cần sa có thể gây nghiện cho một số người, nó có thể gây giảm hoặc mất khả năng phối hợp / động cơ, và thời gian phản ứng, làm cho bạn có nguy cơ cao hơn đối với một tai nạn. Cần sa cũng ảnh hưởng đến sự phán xét và bộ nhớ của bạn. Trong số các thanh thiếu niên được điều trị cai nghiện, cần sa chiếm tỷ lệ lớn nhất: 61% những người dưới 15 tuổi và 56% những người từ 15-19. Sự kiện:

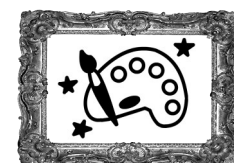
- Nghiên cứu cho thấy rằng hơn 60% thanh thiếu niên không sử dụng cần sa trước khi tốt nghiệp trung học.
- Cần sa có tác động xấu đến nhiều kỹ năng cần thiết cho lái xe, mà có thể dẫn đến tai nạn xe hơi.
- người sử dụng cần sa có thể có nhiều vấn đề về hô hấp tương tự như người hút thuốc lá c, chẳng hạn như ho mãn tính và cảm lạnh ngực thường xuyên. Nguồn tin: <http://teens.drugabuse.gov/drug-facts/marijuana>

Cuộc thi Nghệ thuật

Cascade News đề Biệt được tài trợ một cuộc thi nghệ thuật khuôn viên rộng với chủ đề con người về hình ảnh hoặc đa văn hóa.

Những người chiến thắng là:

- 1st Place: Orion Constellation bởi Terra Gudge, 7th Grade
- 2 Địa điểm: Pencil Sketch, Mengkong T., lớp 8
- 3 Địa điểm: Múa rối, Kevin V., 7 Grade





What You Need to Know About Drugs:

Marijuana

By Mirical Norby

Editor's note: One of the goals of Prevention Team is to educate teens and adults about the dangers associated with drugs. This article focuses on marijuana in particular.

Slang – weed, pot, cannabis, blunt, joint, grass, reefer, ganja, Mary Jane, roach, nail.

Marijuana can affect your brain, self-control, lungs, and other aspects of your health. Marijuana is not always what it seems; it can contain other substances, such as formaldehyde, codeine cough syrup, and sometimes even crack cocaine without you knowing it.

Know the risks of using marijuana. Marijuana can be addictive for some people, it can cause reduced or loss of coordination/motor skills, and reaction time, making you at higher risk for an accident. Marijuana also affects your judgment and memory. Among youth receiving substance abuse treatment, marijuana accounts for the largest percentage of admissions: 61% of those under age 15 and 56% of those 15-19.



Facts:

- ◆ Research shows that more than 60% of teens do not use marijuana before they graduate from high school.
- ◆ Marijuana has adverse effects on many of the skills required for driving a car, which can lead to car accidents.
- ◆ Marijuana users may have many of the same respiratory problems that tobacco smokers have, such as chronic cough and more frequent chest colds.

Source: <http://teens.drugabuse.gov/drug-facts/marijuana>

Favorite Teacher Interview with Mr. Fabian Leyva

(7th Grade math teacher)
By Kira Pardee

Why did you choose teaching as your career?
I always enjoyed working with kids, as a child I was always interested with education, this job kind of felt, right. I received a lot of opportunities as a student that I felt like I wanted other people to have.



What other careers did you contemplate pursuing?

There weren't many. I was always kind of devoted to helping others. At one point, I contemplated being a counselor, but I chose teaching instead, for the reasons I have already said.

How did you get where you are today?

My mother. She was always a single mother and we struggled together. She made me more of a "man". Plus, I wanted to make her proud of me!

What do you enjoy doing in your free time?

I love spending time with family, eating, and doing physical activities.

What are some things you can't live without?

Teaching. I love being able to educate youth, but I love tacos de lengua (cow tongue) with Dr. Pepper. Yum! Besides that I love little things like Milky Way bars, FIFA games, ESPN, and the Denver Broncos!

What's your favorite movie?

"Big Daddy"! Enough said!!!

How was school for you?

Very difficult, because we were constantly moving. I never really had friends because I never stayed at a school for more than two years!

How did you get scholarships?

By always keeping myself motivated, and working hard. It comes easy if you work hard in school!

Do you enjoy working at Cascade Middle School?

Yes, for many reasons but mostly because of the amazingly talkative, pencil-tapping, very "mature", wacky-voiced kids I get to teach!



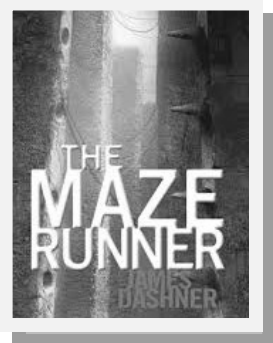
Recommended Books to Read By Oscar Kiehn



Escape From Lucien (Amulet #6) by Kazu Kibushi
Navin and his classmates journey to Lucien, a city ravaged by war and plagued by mysterious creatures, where they search for a beacon essential to their fight against the Elf King. Meanwhile, Emily heads back into the Void with Max, one of the Elf King's loyal followers, where she learns his darkest secrets.

The Maze Runner
By James Dashner

When Thomas wakes up in the lift, with no memory except his name, he finds himself surrounded by kids, all boys, who like himself, don't know why or how they got there. The next day the first girl to ever arrive in the Glades is sent up with a surprising message for Thomas. Thomas might be more important than he could ever guess, if only he could unlock the dark secrets buried within his mind



Do You Know...?



White Center 5K Walk & Run, Saturday, March 28th, 2015

The Theme is "SuperHeroes" for this fun run and walk, starting at White Center Heights Park. Sponsored by and benefitting the Community Development Association, YES Foundation and the White Center Food Bank.

Multi-Cultural Family Night, Wed., April 22, 2015

The Coalition for Drug-Free Youth, together with the Cascade Prevention Team, presents Multi-Cultural Family Night for families of all Cascade Middle School students. This is a Pot-Luck affair, so bring your favorite food dish to share with others and enjoy a variety of ethnic/cultural entertainment. Cascade Middle School Cafeteria.



Multicultural Night

Cambodian New Year Celebration April 25, 2015

Cambodian New Year or Chaul Chnam Thmey in the Khmer language, (literally "Enter New Year"), takes place on April 13, 2015. The holiday lasts for three days and coincides with the end of the harvesting season. In White Center, the celebration will be observed on Saturday, April 25, 2015 with a day-long celebration featuring cultural entertainment and presentations, food and fun for all.



Cambodian New Year Festival

Cinco de Mayo Celebration (May 5th Celebration)

The holiday of *Cinco De Mayo*, *The 5th Of May*, commemorates the victory of the Mexican militia over the French army at The Battle Of Puebla in 1862. It is primarily a regional holiday celebrated in the Mexican state [capital city of Puebla](#) and throughout the state of Puebla, with some limited recognition in other parts of Mexico, and especially in U.S. cities with a significant Mexican population. It is not, as many people think, [Mexico's Independence Day](#), which is actually September 16. In the U.S., the holiday is a celebration of Mexican culture, of food, music, beverage and customs unique to Mexico.



Anime

By Mirical Norby and Gabriela Guzman



Teens watch anime because it is really interesting and exciting. These Japanese cartoons are for teens of any age really! Three reasons you should watch anime: 1)It's a good way to pass time when you are bored; 2) more stuff to talk about with your friends; and 3) it expands your imagination!

- Top 5 Anime:** 1. Angel Beats! 2. Black Butler 3. Fairy Tail
4. Sword Art Online & Sword Art Online 5. Kuroko no Basket (kuroko no Baskue)

Editorial Staff

- Publisher:** Coalition for Drug-Free Youth
Chief Editors: Rudy Garza, Coalition Coordinator
Karen Sissom, PSESD Student Assistance Counselor
Elizabeth Chang, Navos Prevention Intervention Specialist/
Co-leader Prevention Team
Amy Vazquez, Master of Social Work Intern,
YMCA CSC

Student Editorial Staff:



Terrione Davis



Jessica Nguyen



Terra Gudge



Mirical Norby



Gabriela Guzman



Samyra Olivas



Oscar Kiehn



Kira Pardee

Funders & Supporters

This newsletter is funded and supported by:

