XOOG LEH QALLIINKA KA HOR

WAAD SAAMEYN KARTAA NATIIJADA

KHAMRI

Joojinta khamrigu waxay yareyneysaa khatarta dhibaatooyinka.

Haddii aad khamriga ka baaqsatid 4-8 todobaad ka hor, iyo intii waqti ah qalliinka ka dib, waxay qeybaha jirku ka soo kabsanayaan saameynti xumeyd ee uu khamrigu ku yeeshay, waxaana yaraanaya khatarta infekshinnada, dhibaatada dhaawaca, dhibaatooyinka wadnaha- iyo sambabaha iyo dhiig baxa.

Dabcan mar kasta oo aad cabidda badsatid waxaa sii badaneysa faa'iidada kuugu jirta, laakin saameyn wanaagsan ayey joojintu jirka ku yeelaneysaa xitaa haddii aadan badsannin khamriga.

SIGAAR IYO TUBAAKO

Haddii aad sigaarka joojisid 4–8 usbuuc qalliin ka hor waxaa yaraanaya dhibaatooyinka ka dhalan kara. Waxaa markaas soo fiicnaanaya shaqada wadnaha iyo sambabaha, difaaca jirkuna wuu xoogeysanayaa.

Sigaar joojinta waxaa ku fiicnaanaysa reysashada dhaawaca, waxaana ku yaraanaya khatarta dhiig awdanka iyo haar sameysanka. Xitaa tubaakadu waxay xumeyneysaa wareegga dhiigga iyadoo ay xididdada dhiiggu isku ururayaan, waxayna adkeyneysaa reysashada.

Qalliimada qaarkood waxaa shardi laga dhigaa in aan qalliinka ka hor intii muddo ah la isticmaalin sigaar iyo tubaako.

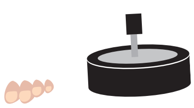
IS DIYAARI

In uu qofku si fiican isu diyaariyo waxay muhiim u tahay sida uu ugu guuleysanayo in uu iska joojiyo sigaar iyo tubaakada. Dabcan sida aad gaar ahaan adigu wax u sameyneysid waa wax gebi ahaanba adiga kuu yaal. Adiga ayaa og sida kugu habboon iyo sida aad xaaladaha kala duduwan uga falcelisid. Laakin halkan waxaan laguugu soo gudbinayaa dhawr talo oo ku aaddan waddada laga yaabo in ay wax kuu fududeyso.

- Si fiican uga fikir sababta aad u joojineysid.
- Go'aanso taariikh aad joojineysid.
- Qoro meesha iyo goorta aad sigaar ama tubaako isticmaashid. Waxay taasi kaa caawineysaa in aad eegtid ruutiinnada aad u baahantihid in aad beddeshid.
- Iska tuur dhammaan waxyaabaha la xiriira sigaarka iyo tubaakada.

Ka fikir xaaladaha aad u aragtid in ay ugu adagyihiin in aad sigaar- iyo tubaako la'aan ahaatid. Tusaale ahaan marka subaxdi la qaxweynayo ama cashada ka dib. Ka fikir sida aad beddel ahaan wax kale u sameyn karto.

- Waa ay ficantahay in aad dawo nikotiin raadsatid – laakin ha illoobin in aysan booskeeda geli karin rabitaankaaga ama go'aankaaga!



REGION KRONOBERG

DHAQDHAQAAQ JIR AHAANEED

In jir ahaan la ahaado sida ugu wanaagsan ee suurta gal ah waa muhiim si sida ugu fudud looga baxo qalliin iyo ka soo kabsasho iyo baxnaanin.

Talooyinka guud ee qofka la siiyo waa in uu sameeyo dhaqdhaqaaq jir ahaaneed 150 daqiiqo usbuuciiba, xoog ahaan waa in uu dhaqdhaqaaqu u dhigmaa boobsiis.

Cudur iyo in dawo la qaato waxay keeni karaan awoodda jirka iyo xoogga oo hoos u dhaca, waxay saameyn karaan suurta galnimada dhaqdhaqaaqa. Dooro dhaqdhaqaaq jir ahaaneed oo aad ka bixi kartid, oo aadan ka baaqsaneyn, wixii la sameeyaba waxay ka fiican yihiin wax la'aan.

CAADOOYIN CUNTO

Caadooyin cunto oo caafimaad leh waxay yareynayaan khatarta dhibaatooyinka qalliinka ka hor, waxayn dedejinayaan raysashada.

Nafaqa darro ama buurnaan waxay kordhiyaan khatarta dhibaatooyinka. Waa muhiin in aad ogaatid in ay nafaqadu kugu yaraan karto iyadoon la eegeyn miisaankaaga, haddii cuntada aad cuntid ay nafaqadu ku yartahay ama tamartu.

Qalliinka ka hor waxaad u baahan karaa talooyin ku aaddan caadooyinka cunto ee caafimaadka leh iyadoo laga duulayo baahidaada iyo xaaladdaada si isbeddellada aad sameyneysid ay u noqdaan kuwo reysashadaada u wanaagsan.

Marka qalliin laguugu sameeyo waxyaabo fara badan ayaa keenaya sida ay wax noqonayaan sida aad gadaal dambe ka dareemi doontid. Caadooyinka nolosha oo la beddelo waxay yareynayaan khatarta dhibaatooyinka imaan kara, waxayna kordhinayaan fursadaha ku aaddan in la helo natiijada ugu wanaagsan ee suurta gal ah.

Haddii si degdeg ah qalliin laguugu sameeyo waxaa natiijada si wanaagsan u saameyn kara wixi isbeddello ah ee aad ka gaartay in aad sameyso.

Bogga **www.1177.se** ayaad ka akhrisan kartaa wixi macluumaad ah ee dheeraad ah ee ku aaddan halka aad la xiriiri kartid si aad talo iyo taageero ugu heshid isbeddelka.