

KHAMRI

Haddaannu dad nahay, waan kala duduwannahay. Inta khamri ee aan dul qaad u leennahay waa ay kala duwantahay, siyaabo kala duduwan ayaanna uga fal celinnaa. Iteenna badan waxaan khamri cabnaa annagoo saaxiibbo la joogna, maxaa yeelay saasi waa ay fiicantahay. Qaar waxay noqon karaan kuwo faraxsan oo rayn-rayn dareemaya, kuwo kalana waxay dareemayaan daal, rabshad badnaan ama niyad jab. Dadka badankoodu waa ay dareemaan goorta ay tahay in ay cabidda joojiyaan, qaar kalana waa ay ku adagtahay in ay xad isu yeelaan. Isticmaalidda khamrigu waxay caafimaadka ku saameyn kartaa in si joogto ah loo cabo taasoo keenaysa in ay waqtiga dheer saameeyso xubnaha jirka, iyo in mar-mar aad loo cabo oo keenaysa waxa loogu yeero khamri ku sumoobid.

Isticmaalidda khamriga ee khatarta ahi waa marka ay isticmaaliddu saameyn karto caafimaadka, laakin ma jiraan heerar aamin ah oo ku aaddan isticmaalidda khamrigu.

IS TIJAABI ADIGU

Qoro inta galaas ee dhexdhexaad ah ee aad cabtid muddo hal usbuuc ah. Isu geey markaas inta galaas ee aad cabtay.

	Biir fudud 2x33 cl	Biir shacbi ah gesac 50 cl	Biir adag dhallo 33 cl	Wayn galaas 12-15 cl	Isbiriit galaas 4 cl
Isniin					
Talaado					
Arbaco					
Khamiis					
Jimco					
Sabti					
Axad					
Isu geyn					

Natiijadaada barbar dhig qiyaasta hagaha isticmaalidda khatarta ah, inteed ku jirtaa? Haddii aad ku jirtid heer isticmaalid oo khatar ah, todobaad kale sii buuxi ee eeg fursadaha aad u leedahid in aad isbeddel sameysid. Xaggeed wax hoos u dhigi kartaa?

	Biir fudud 2x33 cl	Biir shacbi ah gesac 50 cl	Biir adag dhallo 33 cl	Wayn galaas 12-15 cl	Isbiriit galaas 4 cl
Isniin					
Talaado					
Arbaco					
Khamiis					
Jimco					
Sabti					
Axad					
Isu geyn					

Muxuu yahay xiriirka kaala dhexeeya khamriga?



QIYAASTA HAGAHA

KHATARKA ISTICMAALKA, IYADDA AAN LOO EEAGAYNIN JINISIGA

Isku celcelinta saree e isticmaalka

10 ama wax ka badan heerk
galasyada/toddobaadka

Cabida badan

4 ama wax ka badan heerk galasyada isla hal munasaabad, hal jeer bishii

Tusaalooyinka galasyada caadiga ah waa

12-15 cl Khamri**

2x 33 cl Biir, Alkohol yea

50 cl biiri dhexdhexaad ah

33 cl biir xoogan

4 cl calaq xoogan



**Qadarka waxay ku xiran tahay awoodda/khamriga mugg ahaan khamriga

XADKA KHATARTU WUU KA HOOSEYN KARYAA HADDII TUSAALE AHAAN

- aad qabtid dhibaatooyin xagga caafimaadka ah oo uu khamrigaagu saameyn karyo
- aad dawo qaadatid
- aadan maskax ahaan fiicneyn
- ay qaraabadaadu khamriga dhibaato ku qabaan

Waa wax qof walba u gooni ah inta uu qofku cabi karyo isagoo aysan khamri cabiddu dhaawac u geysan. Halbeegta qaran waa in loo arkaa wax guud.



Khamrigu wuxuu saameyn karyaa caafimaadkaaga

CAB...

- Mid dhaaf galaas biyaa u cab
- Doorro cabitaan aan khamri lahayn
- Si tartiib ah

HA CABIN...

- Si aad oon u bi'isid
- Caloosha oo ku meran
- Haddii aad dareemeysid daal, niyad jab iyo caro, khamradu waxay xoojisaa dareenka

KHATAR SARE

Haddii uu qofku cabyo khamri heerkiisu khatar badan yahay wuxuu halis ugu jirya in uu la kulmo dhibaatooyin la xiriira caafimaadka iyo bulshada sida:

- dhibaato xagga xiriirrada ah
- jiha wareer xagga hurdada ah
- daal
- xanaag
- madax xanuun
- shilal
- dhibaato xagga caloosha ah
- welwel
- niyad jab
- dhiig kar
- kansar



MACLUUMAAD DHEERAAD AH OO KHAMRIGA KU SAABSAN

www.1177.se

Ka hoos akhriso Caafimaad iyo qaab nololeed/Khamri iyo sigaar-iyoo tubaako

www.alkoholhjelpen.se

www.omsystembolaget.se/alkoholproblematik

Khadka khamriga 020-84 44 48

Haddii aad rabtid talo iyo taageero – rugtaada caafimaadka ama waaxda caafimaadka ee daryeelka aasaasiga ah kala xiriir 0470-59 22 90