

## WARBIXIN DHEERAAD WAXAAD KALA XIRIIRI KARTAA KA AQRISO!

- [www.tänkom.nu](http://www.tänkom.nu)
- [www.iq.se](http://www.iq.se)
- <http://hejdaalkoholskador.se>

*Laga soo xigsaday: Tänk Om/Folkhälsomyndigheten*



GO'AAMMO SHAQSIYEED MUHIM AH IYO  
KALA XULASHO AAN SAHLANAYN  
Ku saabsan dhallinyarada iyo khamri-cabbida



## SIDEE DHALLINYARADA AYAY KHAMRIGA KU HELAAN?

Xitaa haddii tirada waalidiinta ee carruurtooda khamriga u iibiyaan ay badnayn, haddana hab fudud ayay dhallinyarada khamriga ku helaan. Caadi ahaan waxaa u soo iibiyaan walaalahooda ka waawayn ama saaxiibadooda.

## KHAMRI-CABBIDA MAXAY HALIS UGU TAHAY DHALLINYARADA?

Maskaxda dhallinyarada way jilicsan tahay haddii tan dadka waawayn la barbardhigo. Teeda kale, korniinkeeda wuxuu socda ilaa da'yarku u 25 sano ka buuxsado. Sababta labaad waxay tahay in halista caadiyeysashada khamri-cabbida ay ka wayn tahay, waa haddii la barbardhigo tan dadka waawayn. Maadaama khamriga u hoos u dhigo awooda xaalad-qiimaynta, waxaa gaar ahaan hab sahlan suuragal nagon karin, in qofku u firogaar siiyo hab-dhaqankiisa iyo dareemadiisa markii u khamri cabsan yahay.

## DHAAWACYADA IYO HALISTA

Halista in dhallinyarada ay dhibaato la kulmaan markii khamriga ay cabbaan, way ka wayn tahay haddii la barbardhigo markii dadka waayn ay khamriga cabbaan. Taasoo noqon karto in khamriga si keddis ah ugu sumoowaan, is-dhaawacaan ama la kulmaan shilal iyo jirdil. Tobbankii fal ee xooq-muquunis ku salaysnaa, sideed waxaa u sabab ahaa khamriga, badi ahaan faleha ayaa ahaa qofka khamriga cabsanaa, laakinse boqolkiiba qonto xitaa dhibanaha khamri ayuu cabsanaa. Khamriga wuxuu kaloo saamyn aan wanaagsanyn ku yeelanyaa xiriirkii saaxiibada ama lamaaneha qofka ka dhaxeeyay. Waxay noqon kartaa in khamriga u sababo dirir ama isutag aan la doonayn.

## XIRIIRKA KHAMRIGA, SIGAARKA IYO MAAN-DOORIYEYAASHA

Dhallinyarada sigaarka cabba ama tubaakada cunna way caadaysan karaan xitaa haddii maalin kasta ay sigaarka cabbin. Waxaa kaloo cilmi-baaris lagu xaqiijiyay in maadada nicotine ay saamayn maskaxda ku yeelato, taasoo sare u qaadi karto halista in qofku u bilaabo falxummada khamri-cabbida iyo ku isticmaalka maan-dooriyeyaasha. Iyagoo khamri-cabsan ayay dhallinyarada badidooda tijaa-biyeen ku isticmaalka maan-dooriyeyaasha. Haddii dhallinyarada laga ilaaliyo khamri cabbida waxaa suuragal noqon karaa in laga badbaadiyo ku isticmaalka maan-dooriyeyaasha.

## SHARCIGA MUXUU ARRINTAAN KA QABA?

Sharci ahaan waa mamnuuc in da'yar aan weli 20 sano buuxsan, in laga iibiyo ama la siiyo khamriga. Da'yarku wuxuu khamri makhaayad ka iibsanaa karaa haddii u 18 sano buuxsaday, waa sidaas xitaa haddii u dukaan ka iibsanaayo khamriga fudud ee loo yaqaanno [folköl]. Iyadoo sidaasi tahay haddii qofka wayn u qof da'yar u suurageliyo in uu khamri helo, waa dambifal waxayna ciqaata noqon kartaa ganaax ama xabsi ilaa afar sannadood ah.

## QOFKA WAYN MUXUU SAMAYN KARAA?

Qaabka qofka wayn u dhaqmi doono muhimad ayay leedahay. Haddii qofka wayn u qof da'yar khamri u qado, macneheeda waxaa weeyaan in uu raali ka yahay in qofkaas da'da yar u khamri cabbo. Haddiise waalidiinta iyo dadka kale ee waawayn is-xilqaamaan oo ay diidaan in da'yarka ay khamri u iibiyaan waxay taasi dhalinaysaa natiijo wanaagsan. Waxaa cilmi-baaris lagu xaqiijiyay in dhallinyarada waalidiintooda u diideen khamri cabbida, ay goor dambe noqdeen kuwa goor dambe cabba oona aan badsan.

## GUULADA BADAN AYAA LAGA GAARAY

Dhallinyarada markii ay waynaadaan bilaabaan khamri cabbida ama dib u dhiga khamri cabbida – ama gebi ahaanba aan khamriga cabbin. Da'da khamri cabbida marka ugu horeeyso tijaabiyaa waa qiyaastii 17 sano jir. Haddii la barbardhigo tobban sano kahor oo waagaas da'dooda ahayd 13-14 sano. Sababta waxay tahay aragtida xasilan oo waalidiinta iyo dhallinyarada ay khamri-cabbida waayahaan dambe ka leeyihiin. Sababta kale waxay tahay qaabka waayahaan dambe dhallinyarada ku kulmaan kuna baashaalaan oo ka duwan qaabkii berri hore.

## XITAA ADIGA OO AH WAALID QABO DA'YAR KA FEKER

*(Naseexooyin laga soo xigsaday Ka feker [Tänk Om]):*

- Waalidiinta kale kala sheekayso festada dhallinyarada, khamriga, iyo saacada-ha laga doonaayo in habeenkii ay soo hoydaan iwm.
- Weligaa ubadkaaga oo ah da'yar ha u soo iibin ama ku casuumin khamriga – maxaayeelay waxaad sidaasi u muujinaysa in aadan waxba ka qabin in u khamri cabbo.
- Tixgelintaada u muuji. U macneey waxa aad ka cabsanayso in uu la kulmi karo haddii u khamriga cabbo.
- In aad mowqif adag ka qaadatay u muuji. Dhallinyarada waxay waalidiintooda ka filanayaan xad u yeelid.
- Xasuuso – dhallinyarada aad ayay u tixgeliyaaan waanada waalidiintooda.