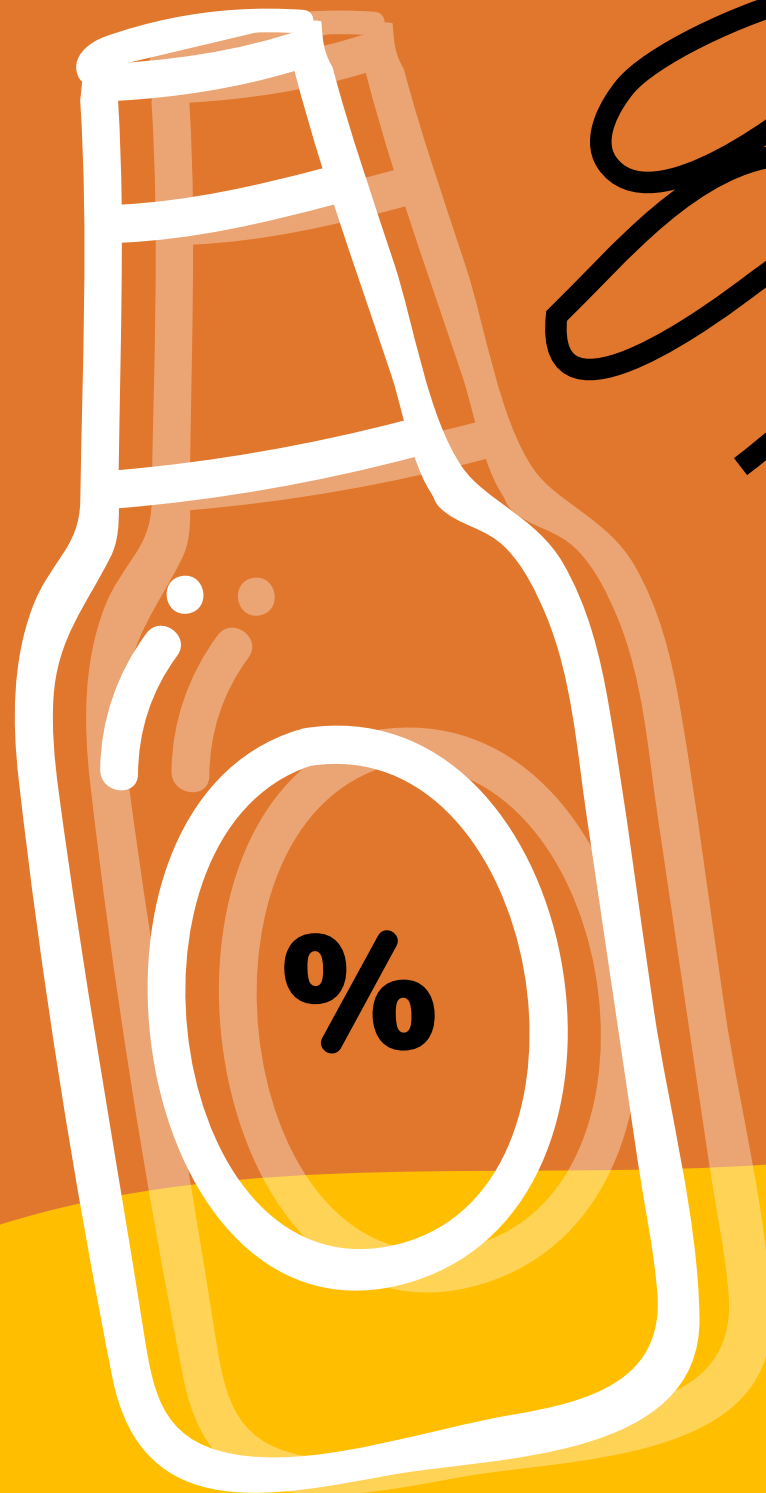


MACLUUMAADKA KU SAABSAN KHAMRIGA



Waa maxay khamriga?

Cabitaannada khamriga waxaa ay ka kooban yihiin kuwo khafiif ah iyo kuwo adag.



Biirta iyo khamriga nooca loo yaqaan Waayn-ta waa cabitaanno khamri oo khafiif ah. Biirta waxaa laga sameeyay heed iyo noocyada kale ee firileyda.



Khamriga nooca waayn-ta loo yaqaan waxaa laga sameeyaa miraha cinabka. Cabitaannada khamriga ee aadka u adag waxaa ka mid ah tusaale ahaan vodka, konjaki iyo wiski. Kuwaas waxaa laga sameeyaa firileyda iyo khudaarta.



Dukaammada iyo makhaayadaha waxaa lagu iibiyaa cabtitaanno la isku qasay oo kala duwan, kuwaasoo uu khamrigu ku jiro. Cabitaannada la isku qasay waxaa ay noqon karaan sharaab iyo khamri (limsaa ja alkoholia). Kuwaas waxaa ka mid ah nooca loo yaqaan sharaabka khamriga (lonkerot ja limuviinat).

Sidee khamrigu u saameeyaa qofka?

Khamrigu wuxuu saameyn ku yeeshaa maskaxda.

Marka ugu horraysa khamrigu wuxuu dhexgalaa dhiigga. Iyadoo uu raacaayo dhiig wareegga jirka, ayuu khamrigu wuxuu saamayn ku yeeshaa maskaxda iyo dareemayaasha.



Khamrigu wuxuu dhibaato u geystaa maskaxda iyo dareemayaasha. Khamrigu wuxuu dhibaato u gaystaa waxqabadka maskaxda.

Waa maxay sakhraanimada?

Sakhraanimada waxaa loola jeedaa, in khamrigu uu dhibaato u gaysto waxqabadka maskaxda.

Tusaale-ahaan hadalku wuxuu iskubeddelaa mid aan caddayn. Qofkuna wuxuu bilaabayaa in uu dhacdhaco. Qofku marka uu cabbo khamri aad u fara badan, sakhraanimadiisu aad bay u sii xoogaysanaysaa. Qofku hadduusan waligiis horey u cabbin khamriga, si aad u xoog badan ayuu u sakhraamaaya.

Waxaan cabnaa khamriga, annagoo u malaynayna in waxyar oo khamri ah ay dhici karayso inaan ku nafisaynno oo ku farxaynno. Dareenka noocaan oo kale ah waxaan ugu yeernaa sakhraanimada sii kacaysa. Qofku wuu daallan yahay, murugaysan yahay ama wuu xnaaqsan yahay, haddii uu cabbo khamri badan. Waxaana taa loogu yeeraa sakhraanimada hoos u soo dhacaysa.

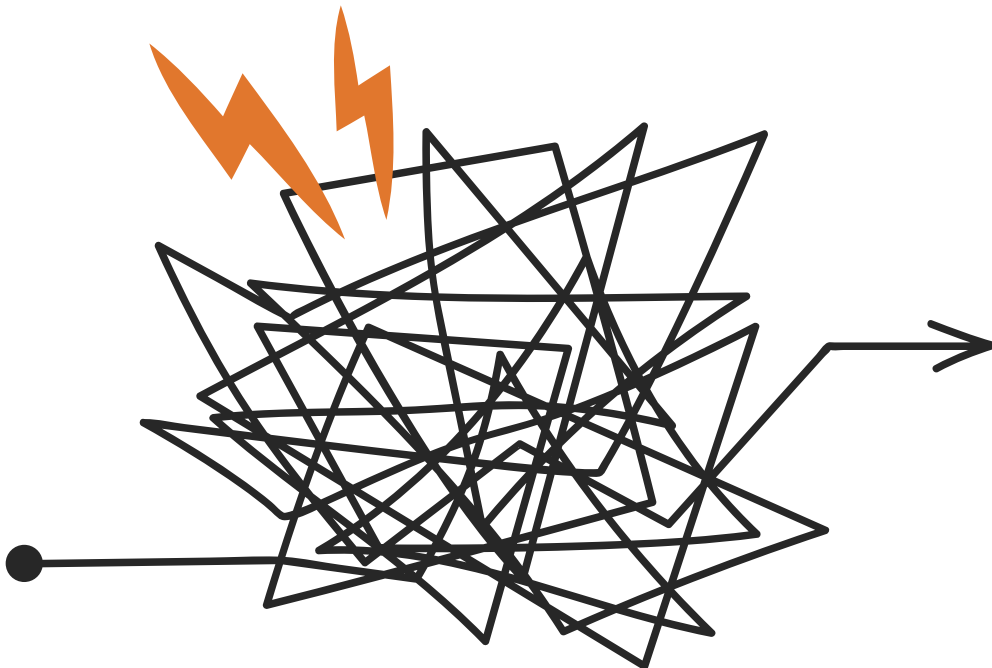


Waa maxay qaaddirada khamriga (Krapula)?

Sakhraanimada kaddib khamrigu si tartiib ah ayuu jirka uga baxayaa. Waxaa imaanaysa xaaladda loo yaqaan qaaddirada.

Waxaana qaaddiradu ay leedahay astaamo kala duwan, sida madax-xanuun, dhidid, labbalabbo iyo gariir ama jarays. Wadnaha waxaa dhici karta inuu garaacmo.

Qofka markuu qaaddiraysan yahay waxaa dhici karta in uu niyadjabsan yahay oo uu murugaysan yahay. Arrimihii qofku uu sameeyay intuu sakhraansanaa, waxaa dhici karta inuu kagaddaal ka xumaado. Waxaa dhici kartay in muran iyo ismaandhaaf uu dhexmaray qofka iyo saaxiibbadiis. Waxaa dhici kartay in ay alaabo ka lumaan.

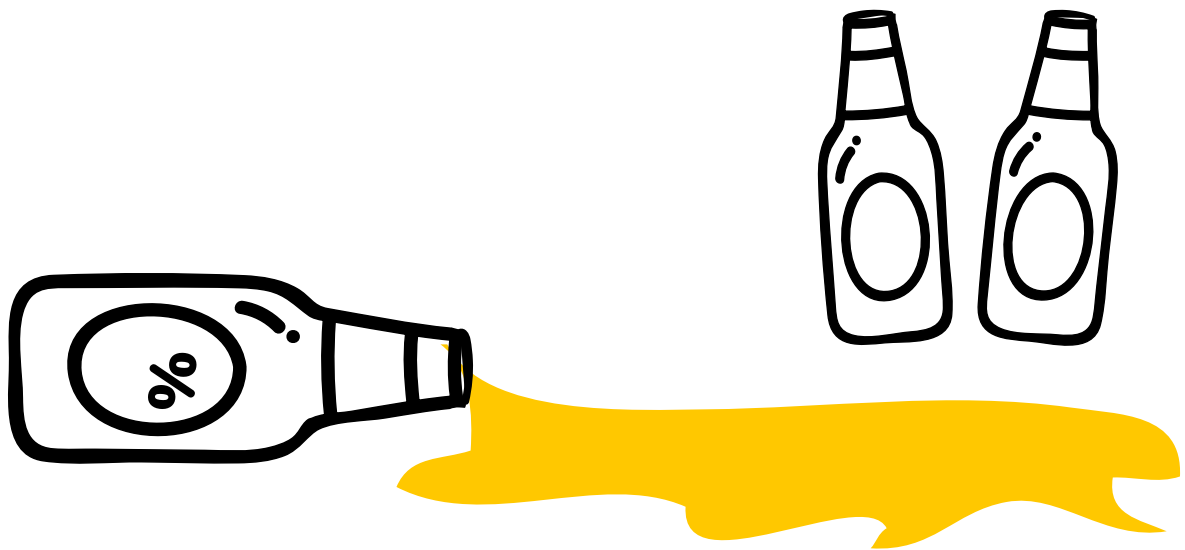


Maxaa loola jeedaa sumowga khamriga iyo dammitaanka?

Haddii uu qofku cabbo khamri fara badan oo uu si dhakhso ah u cabbo, waxaa dhici karta in ay dhacdo sumowga khamriga.

Dammitaanka iyo sumowga khamriga waxaa dhici karta in ay u muuqdaan wax isku mid ah. Dammitaanka waxaa loola jeedaa, in qofku uu gam'o, kaddib markii uu cabbay khamri fara badan. Marka qofku uu ku sumoobo khamriga, wuxuu noqdaa qof aan miyir lahayn. Si kasta oo la isugu dayo in loo kiciyo, ma kacaayo. Waxaa dhici karta in sumowga khamriga loo dhinto.

Qaabka ugu sugan ee looga hortagi karo sumowga khamriga, waa in aan marnaba la cabbin khamriga.



Sidee ayuu khamrigu uu daciifinayaa caafimaadka iyo nololwanaagga qofka? Khamrigu siyaabo kala duwan ayuu u saameeyaa caafimaadka dadka iyo nololwanaagga. Khamrigu waxaa uu qofka dhallinyarada ah u saameeyaa si ka xoogbadan sida uu u saameeyo qofka weyn.

Maskaxda dhallinyaradu waxaa ay kortaa ilaa iyo da'da 25 sano jirka. Khamri cabista aadka u faraha badan waxaa ay waxyeello gaarsiinaysaa maskaxda dhallinyarada. Waxaa daciifi karta awoodda xusuusta iyo tan waxbarashada ee uu qofku leeyahay.

Haddii aad cabto khamri, waxaad seexanaysaa hurdo xun. Haddii aad seexato adigoo cabsan, ma soo kacaysid adigoo firfircoon sidii caadiga ahayd. Halka kabasho ee khamriga ah xitaa waxaa ay daciifinaysaa tayada hurdada. Haddii aad cabto khamri fara badan ma awoodi kareysid inaad dhug u yeelato iskuulka iyo shaqada.

Haddii aad cabto khamri, cabbirka dhiigga kor ayuu u kacayaa, wadnuhuna si dhakhso ah ayuu u garaacmayaa. Waa arrin aad khatar u ah, in aad isboorti cayaarto adigoo cabsan ama qaaddiraysan.

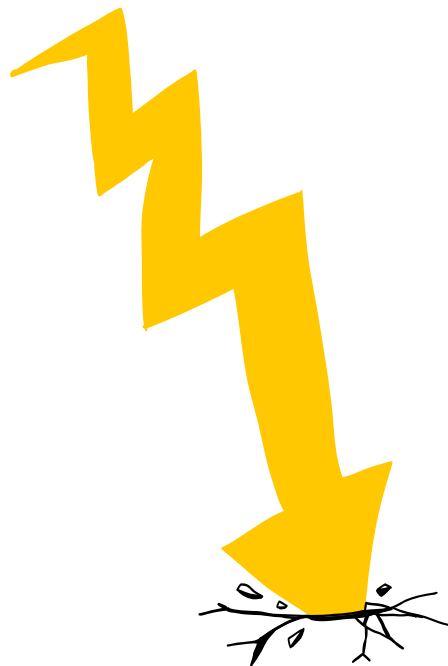


Sidee ayuu khamriгу u daciifinayaa caafimaadka iyo nololwanaagga?

Haddii aad cabto khamri badan muddo sannado badan ah, waxaa dhici karta in arrinkaas uu keeno xanuunno kala duwan.

Dadka marka ay sakhraansan yihiin waxaa ay si fudud u galaan shilalka. Marka qofku uu cabsan yahay waxaa hoos u dhacaysa oo gaabinaysa awoodda uu qofku ku qiimeyn karo xaaladdaha khatarta ah.

Qofku markuu sakhraansan yahay waxaa uu arrimaha sameeyaa isagoo aan is ogeyn. Inta badan qofku wuxuu u malaynaayaa, in marka uu sakhraansan yahay aanay waxba ku dhacayn. Si kastaba inta badan marka dadku ay sakhraansan yihiin waxaa ku dhaca shilal. Shilalkaas waxaa ay noqon karaan kuwo aad u adag. Waxaana tusaale ahaan ka mid ah shilalkaas shilalka gaadiidka, biyo liqis ama harqid, kufitaan ama dhicitaan iyo dab.

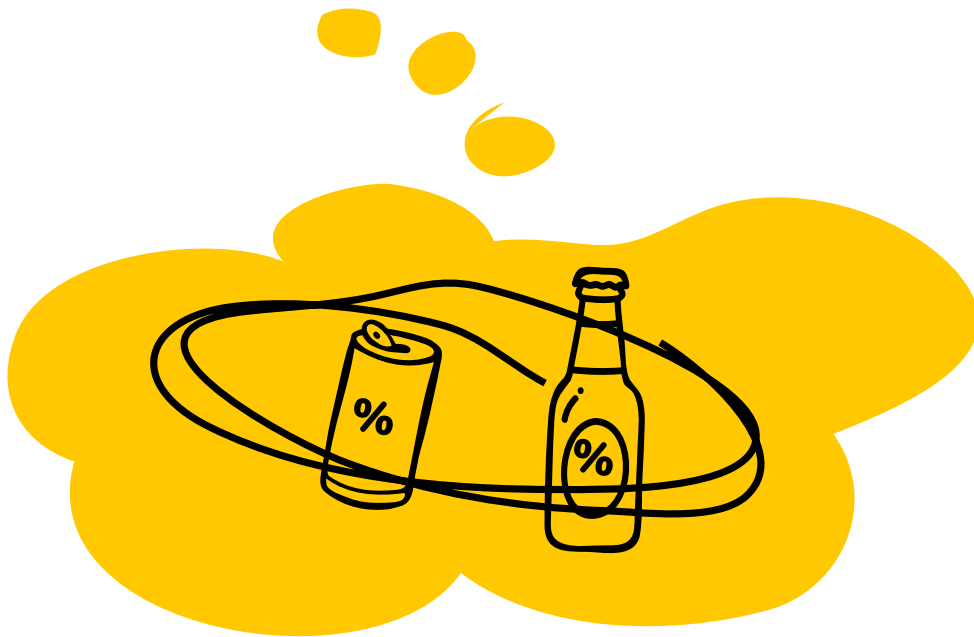


Sidee buu khamrigu u keeni karaa qabatinka?

Qofku wuxuu la qabsadaa cabista khamriga, marka uu qofku khamriga cabo in badan.

Qofku wuu u xiisayaa khamriga markasta in ka badan sidii hore. Haddii qofku uusan helin khamriga, xaraaradda ayaa ku kacaysa, waxaana ku dhalanaysa qaaddiro xoog leh. Waxaa kaloo qofka ku dhalan kara dareen raaxo ama qanacsanaan oo kale ah, kaasoo ah mid uu khamrigu ku keenaayo maskaxda qofka. Qofku wuxuu qabatimi karaa khamriga isagoo aan isogayn.

Dadka dhallinyarada ah si ka fudud sida dadka waawayn ayay u qabatimaan khamriga. Way fiican tahay in mararka qaarkood aad tijaabiso, ma awooddaa in aad khamri la'aan joogto. Waxaad tusaale ahaan ka qaybqaadataa sannadka bisha koowaad ee khamriga laga nasto, taasoo ah in muddo bil ah aadan cabbin wax khamri ah.



Waa maxay sababta ay dadku khamriga u cabbaan?

Khamriga waxaa inta badan la cabbaa marka la wada joogo.

Khamriga waxaa inta badan la cabbaa marka la wada joogo. Waxaana ay dadku khamriga cabbaan inta badan markii ay xaflad jirto: maalinka dhalashada ama maalinka shaqaalaha, (vappu), sannadka cusub ama ciidda bartamaha xagaaga (juhannus). Xafladda marka lagu dhexjiro dadku waa ka geesisan yihiin, dabacsan yihiin, kana farxad badan yihiin waqtiyada kale ee nololmaalmeedka caadiga ah. Qaar dadku waxaa ay khamriga cabbaan tusaale ahaan sawnada kaddib. Qaarkoodna waxaa ay khamriga waayn-ka cabbaan markay cuntaynaayaan.

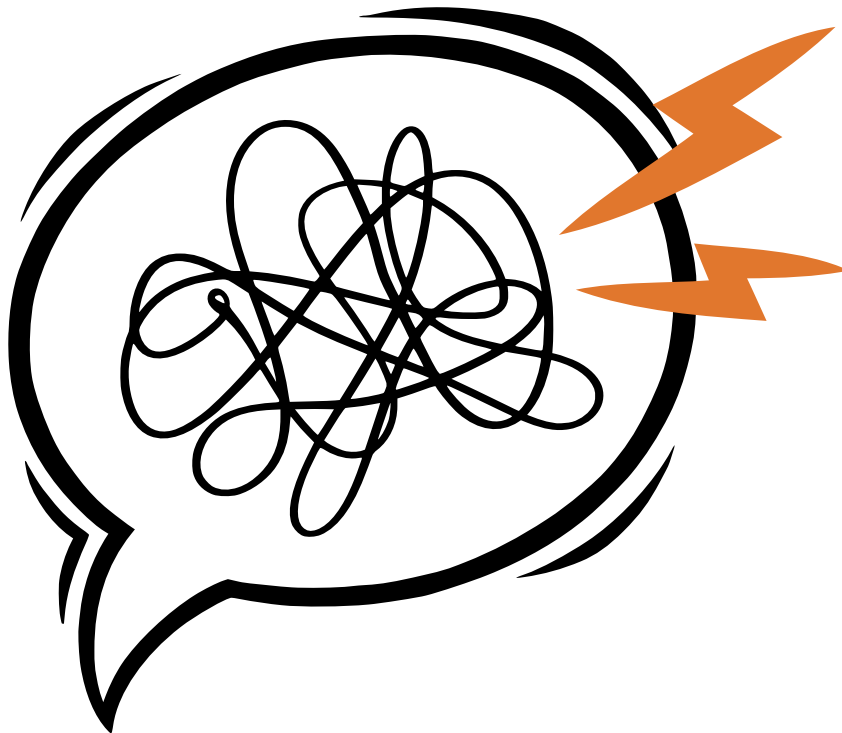


Dhallinyaradu waxaa ay inta badan khamriga u cabbaan, sababtoo ah saaxiibbada ayaa caba. Khamriga oo si wadajir ah loo cabbo, waxaa ay keeni kartaa dareenka ah wadajirka saaxiibbada. Xiriirka saaxiibtinnimaduna waa ay sii xoogaysanaysaa. Marka qofka dhallinyarada ah uu cabo khamriga, waxaa dhici karta inuu dareemo isku kalsoonaan. Waana arrin fudud in dhallinyarada kale ay is bartaan.

Sidee ayuu khamrigu saamayn ugu leeyahay xiriirka dadka?

Isticmaalka badan ee khamriga wuxuu dhibaatooyin badan ku keenaa xiriirka bani'aadamka.

Dhibaatooyinka khamriga waxaa ay saamayn ku yeeshaan xittaa dadka aan khamriga cabbin. Qofka sakhraansan waxaa dhici karta inuu noqdo qof muran doon ah. Muranka waxaa uu isku beddeli karaa xoogmuquunis. Qofka khamriga isticmaala inta badan wuu qariyaa, inuu khamri cabo. Waxaana ay keeni kartaa kalsooni la'aan dhanka xiriirka bani'aadmindimada ah. Nololmaalmeedka caadiga ah waxaa loo dareemi karaa mid culus, haddii qofku uu ka welwelsan yahay isticmaalka khamriga ee qofka ehelkiisa ah.



Waa maxay sababta isticmaalka khamriga loogu soo rogay diidmo iyo xaddidaad?

Dalkaan Finland iibinta khamriga iyo isticmaalkiisa waxaa laga dejiyay sharci.

Ujeedada sharciyadaas laga leeyahay waa sidii looga hortagi lahaa dhibaatooyinka khamriga. Ujeedada sharciga waa in carruurta iyo dhallinyarada laga ilaaliyo dhibaatooyinka khamrigu u leeyahay caafimaadkooda. Sida sharcigu uu dhigaayo ilmaha da'doodu ay ka hooseyso 18-ka sano ma cabbi karaan khamriga, ama ma haysan karaan khamriga. Sidoo kale boolisku waxaa uu tusaale ahaan dhulka ku daadin karaa khamriga boorsada ugu jira ilmaha da'doodu ka hooseyso 18-ka sano. Sida sharcigu dhigaayo khamriga lagama iibin karo, lamana siin karo ilmaha da'doodu ka hooseyso 18-ka sano. Saaxiibbada qaangaarka ah uma soo iibin karaan, mana siin karaan khamriga ilmaha da'doodu ka hooseyso 18-ka sano. Waalidka carruurta dhalay uma soo iibin karaan, mana siin karaan khamriga, ilmahooda ay da'doodu ka hooseyso 18-ka sano.



Xaggee caawimaad ka helayaa, haddii kahmrigu uu yahay dhibaato?

Telefoonka talosiinta maandooriyaha ee ururka EHYT ry: **0800 900 45**. Waxaad soo wici kartaa waqti kasta. Waxaad soo wici kartaa adigoo aan magacaaga sheegin. Telefoon soo wicista waa lacag la'aan.



Telefoonka caawinta ee mashruuca Hadiya ee ururka EHYT ry: waxaa uu furan yahay khamiis kasta saacadda 14-18. Lambarka adeegga ee luqadda carabiga **0800 955 20** Lambarka adeegga ee luqadda soomaaliga **0800 955 22**. Waxaad soo wici kartaa adigoo aan magacaaga sheegin. Telefoon soo wicista waa lacag la'aan.

Talosiinta internetka luqdda fudud ee ururka naafada garaadka:
verneri.net/selko/kysy-kertulta

A-klinikka: a-klinikka.fi

Xarunta caafimaadka ee degmadaada

Xarunta dhalinyarada ee degmadaada

Daryeelka caafimaadka ee machadka



Lähde: SELVIS-hanke 2021, ehyt.fi/selvis

Kuvat ja taitto: Carnivore Oy, Freepik