

Mararka qaar ayay maya tahay waxa ugu fiican ee aad dhiibi karto

Dhalinyaro badan ayaa aad ugu hanweyn dhamaadka dugsiga ama qalan jabinta dugsiga sare. Waxaynu si wadajir ah uga ilaalin karnaa isticmaalka khamriga iyo maandooriyaha oo aynu ka hortagno inay dhibaato galaan.

Dhallinyarada qaarkood ayaa waydiista saaxiibada, walaalaha ka waaweyn ama adiga waalid ahaan inaad khamri u soo iibiso. Dadka khamrada u soo iibiya intooda badan waxay taas u sameeyaan inay wanaag tusaan ama iyagoo ka walaacsan in dhallinyaradu haddii kale ay qof aan la aqoon ka soo iibsan doonan.

Halkee ayay dhallinyaradu khamriga iyo daroogooyinka kale ka helaan?

Waxa fudud in khamriga iyo daroogada baraha bulshada laga dalbado. Isha ku hay haddii uu ilmahaagu bilaabo inuu ku weydiisto ama ku tagrifalo qaddar lacag ah oo aan caadi ahay ama lacag ku xawilo (swishar) lambaro telefoon oo aanad garaneynin.

Waalid ahaan wax badan ayaad sameyn kartaa!

Khatarta inay shil galaan ama dembi lagula kaco ayaa sii kordheysa marka khamriga la cabbo. Adiga ayaa waalid ahan wax badan qaban kara si aad u ilaaliso ilmahaaga, tusaale ahaan:

- Ilmahaaga dhaliyarta la hadal. Weydii waxa fiidka u qorsheysan.
- La xiriir oo hubi in wax walba ay caadi yihiin.
- Qof la heli karo ahow oo diyaar u noqo inaad soo qaadato haddii ay wax dhacaan.
- La shaqee waalidiinta saaxiibadaa si aad ugu noqotaan dhowr qof oo isha ku haya.
- Bogaga internetka www.fullkoll.nu iyo [Tonåringar och alkohol - råd till föräldrar | Systembolaget](#)

Wadajir ayaynu uga hortagi karnaa shilalka iyo dembiyada!

Miyaad ogtahay in kala bar dhallinyarada oo dhami ay cabbitaanka iska dayn lahaayeen haddii aanay khamrada ka helin qof ay yaqaanaan?

Maskaxda dhaliyarta ayaa aad ugu nugul khamriga iyo daroogooyinka kale marka loo eego dadka waaweyn

*Isha laga soo xigtay: Baaritaanka "Vem kan man lita på" CAN, Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, 2023

