

## KHAMRIGA QALAD U ISTICMAALIDA WADAHADALKA QALABKA



### IYADOO WADA HADALKA LAGU BILAABAAYO QALAD U ISTICMAALIDA KHAMRADA.

Inkastoo cabitaanka khamradu ay caadi u eekaan karto ayay tahay dabeecad khatar ku ah nolashaada iyo amaankaaga. Marka aad qof yar tahay, ayay khamradu saameysaa koritaanka maskaxdaada, iyadoo aad uga nugushahay inaad la qabsato marka la garab dhigo qof weyn. **INAAD QOF AAD KU KALSOON TAHAY OO KALIYA LALA HADLO** ayaa ah hab fudud oo lagu bilaabo inaad fahanto waxa kugu dhacaaya iyo inaad hesho caawimada aad u baahan tahay. Haddii aad ka walaacsan tahay isticmaalka khamradaada ayay hadda tahay xiligii wax laga qabanaayey –ka hor inta aanay habsan noqon. Marba marka ay ka sii dheeraato xiliga aad rabto inaad arinka wax ka qabato, ayay ka sii badanaysaa caaqiibada fog ee ku soo gaadhi doonta, ama khatarta ay dhibaato kugu soo gaadhayso.

Waxa laga yaabaa inaad is leedahay waxaad maareynaysaa khamri cabidaada, halka ay xaqiiqdii ay dhibaato noqoneyso. Waxa ay khaasatan dhib badan tahay in la bedelo dabeecadaada haddii asxaabta iyo qoysku ay agtaada wax ku cabayaan. Hase yeeshee, marba marka ka horeeya ee aad ogaato calaamadaha qalad u isticmaalida ama la qabsiga, ayay ka dhakhso badan tahay in lagaa daaweeyo. Naftaada weydii su'aalaha soo socda. **Haddii aad xataa dhowr ka mid ah haa ku jawaabto ayay wanaagsan tahay in lala hadlo qof**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> YES <input type="radio"/> NO // Miyaan leeyahay taariikhda qoyska oo khamri cab ah?  | <input type="radio"/> YES <input type="radio"/> NO // Miyaan u baahanay inaan cabo khamro si aan, wax farxadleh u sameeyo, ugu raaxeysto ama caadi ugu dareemo? |
| <input type="radio"/> YES <input type="radio"/> NO // Miyaan dareemaayey tamar darro, dhig indhaha ka muuqda ama hadalka oo isku dardarsama?               | <input type="radio"/> YES <input type="radio"/> NO // Miyaad wax ka badan la murmaayey qoyska iyo asxaabta?   |
| <input type="radio"/> YES <input type="radio"/> NO // Miyaan lahaa xasuusta oo isku dardarsanta, suuxdin, ama inay igu adag tahay inaan wax ahmiyad siiyo? | <input type="radio"/> YES <input type="radio"/> NO // Aan u baahanahay inaan wax ka badan cabo si aan ugu dareemo mirqaan ama sakhrad                           |
| <input type="radio"/> YES <input type="radio"/> NO // Miyaan iska daayey waxaan ugu jeclaa qabashadiisa?   | <input type="radio"/> YES <input type="radio"/> NO // Ma kaligey ayaa cabbaa mise waxaan isku dayaa inaan qarsado?  |

## SIDA LOO HELO QOFKA SAXDA AH EE LALA HADLAAYO.

Si kastaba ha ahaato dareenka aad dareemeyso ee kalida waxa markasta jira qof diyaar kuu ah oo diyaar u ah inuu ku caawiyo. Haddii aanad diyaar u aheyn inaad la hadasho la taliyaha waxyaalaha qaladka loo isticmaalo, ayay taasi wax dhibleh aheyn. ku bilow inaad u sheegto qof aad aaminsan oo aan ogtahay inuu si wanaagsan kuu dhageysan doono.

Qofka saxda ah ma aha inuu khibrad shakhsi ah u leeyahay qalad u isticmaalka khamriga—isaga ama iyadu waxa kaliya ee ay u baahan tahay inay u qaadata adiga fikirkaaga, dareenkaaga, iyo walaaca iyo inay kaa caawiyaan sidii aad u qaadi laheyd talaabada xigta.

### QOFKA AAD KU KALSOON TAHAY WAXA UU NOQON KARAA

QOF QOYSKA

LA TALIYAHA DUGSIGA

MACALIN

HOGAAMIYE KINIISAD

TABOBARE

DHOW

**SID LOO BILAABO WADA HADALKA** Ma jirto hab saxsan ama hab qaldan oo qof loogu sheego inuu leeyahay dhibaato qalad u isticmaalka cabitaanka khamrada Laakiin waxa jira talaabooyin aad qaadi karto si aad wadahadalka ugu dhib yareyso inuu bilaabmo oo uu uga hufnaado

**HEL GOOB IYO WAKHTI KU HABOON.** Taasi waxa ay noqon kartaa maqaaxi, dugsi, guri ama meel kale oo aad gaar ku ahaan kartaan oo aan qashqashaad laheyn

### QORSHEE WAXA AAD RABTO INAAD TIDHAAHDO

Qor sida aad dareemeyso ama hadalka ku sii tababaro muraayad horteed.

**U DIYAAR GAROW SU'AALAHA.** Qofka aad la hadlayso ayaa laga yaabaa inuu rabbo macluumaad dheeraad ah oo ku sabsan xaalada. Daacad ahow oo waxa ugu badan ee aad awoodo la wadaag waxaad dareemi nafis

**HADALKA HA DADAJIN** Macduucan ayaa laga yaabaa inuu ku weyn yahay qofka aad la hadleyso sidaas darteed sii wakhti ay ku dhageystaan waxa aad sheegeyso.

**HA ISKU DAYIN INAAD DHIBAATOYINKA HAL MAR WADDA XALISO** Xasuusnow tanni kaliya waa bilowga habka

**DHIIRANOW** Waxa ay u baahan tahay dhiiranaan in qof kale loo sheego inaad leedahay dhibaatooyinka cabitaanka khamrada

### WAXAAD ODHAN KARTO

“Waxaa u maleynayaa in cabitaankeygu xadka dhaafsiisan yahay oo aanan garenyn wax aan sameeyo”

“Tani waa ay igu adagtahay inaan ka hadlo laakiin waxaan u maleynaya inaan leeyahay qabatinka khamrada.”

“waxaan ka warwarsanahay in khamri cabisteyda ay ka sii xumaaneyso”

“Khamri cabisteyda ayaa iga hor istaageysa noloshayda”

“Waxaan u maleynayaa inaan caawimo u baahanhey”

**WAXA LA SAMEYNAAYO WADA HADALKA KA DIB.** Waxaan rajeynayaa inaad wada hadalka ka dib ad dareento nafis iyadoo aan rajeynaayo. Inay arimuhu dhinac wanaagsan kuugu socdaan

**1 La sii xidhiidh** qofka aad ku kalsoontey oo ku wargali isaga ama iyada kolba sida aad dareemeyso.

**2 Haddii aan wad hadalka** koowaad u dhicin sidii aad rajeynaysay, **ha ka warwarin hana joojin.** isku dey inaad hesho qof kale oo aad ku kalsoontey oo noqon kara caawimo ka wanaagsan.

**3 Sameey doorshooyinka** nolosha ee caafimaadka lh sida cuntada jimicsiga, iyo hurdada.

**4 Haddii aad diyaar tahay** inaad qaado talaabada xigta si aad ugu hesho cudur sheegis iyo daaweyn **la hadal xirfadleyaasha waxyaalaha qaladka loo isticmaalo ama urur.**

Soo booqo [JustTellOne.org](http://JustTellOne.org) ama cawl 716.245.6JT1 si aad ugu hesho adeega la heli karro.



**Just Tell ONE.org**