Tubaakada, khamriga, maandooriyaha kale, khamaarka, iyo ciyaarista geemka ee gudaha Beligium

Saamaynta, khatarta, iyo sharciyada

Hordhac

Qof kastaa wuxuu wakhti ka wakhti la kulmaa maandooriye. Waa suutagal inaad saaxiib la tahay wiil mararka qaar cabba xashiishada. Waxaa laga yaabaa inuu jiro qof qoyskaaga ka tirsan oo dhibaato ku qaba khamriga. Waxaad garanaysaa qof raba inuu joojiyo sigaar cabista. Mise waxaa laga yaabaa inaad hore u qaadatay kiniiniga hurdada? Maxay dhab ahaantii maandooriyahan kuu geystaan?

Daawadu waxay u shaqayn kartaa saddex siyaabood:

- **Kiciyeyaal** (xawaaraha, kookeynta, qaadka, iwm.) Dadku waxay u qaataan maandooriyahnr si ay u ciyaaraan, u jimicsadaan mise u shaqeeyaan muddo dheer. Sidoo kale durba ma daalaan. Garaaca wadnaha ayaa xawaareeya.
- **Maandooriyaha** (khamriga, kaniiniyada hurdada, xanuun baabiiyaha, hiiroonka, iwm.) waxay bixiyaan dareen xasilloon. Dadku baqdin iyo xanuun yar bay dareemaan. Garaaca wadnaha ayaa hoos u dhigma.
- **Daroogada lagu marqaamo** (sida ecstasy, LSD, iwm.) waxay kaa dhigaan inaad duni kale wax ka aragto, ka dareento ka maqasho. Dareemada sidoo kale si kala duwan ayaa loo qiimeeyaa. Tusaale, waxaad kaa careysiin kara mise kaa farxin kara wax aan run ahaantiiba jirin.

Maandooriyaha qaar ayaa keena isku darka saddexdan saameyn.

Markaa hal daroogo ayaa yeelan karta saameyn aad uga duwan mid kale. Inkastoo, waxyaabaha qaar ay ka simanyihiin dhammaan maandooriyaha. Tusaale, dhammaan maandooriyaha waxay kicin karaan rabitaan xooggan oo kaa dhigaya inaad rabto inaad rabto dareenkaas markale. Markaa waxaad rabtaa inaad marar badan isticmaasho. Maandooriyaha qaar, waxaad sidoo kale u baahantahay wax badan si aad u hesho saameyn isku mid ah. Qof kasta oo dareema inuu u hamuun qabo inuu mar kale isticmaalo ayaa maskax ahaan ah mid la qabsaday. Tani waxay ku dhici kartaa dhammaan daroogooyinka, iyo xitaa dhaqamada qaarkood, sida khamaarka mise geem ciyaarista. Waxa kale oo aad jir ahaan la qabsan kartaa maandooriyaha qaar. Markaa waad bukooneysaa haddii aanad si joogto ah u isticmaalin mise aad joojiso isticmaalkooda.

Si toos ah u booqo xogta ku saabsan:

- Tubaako
- Sigaarka Elaktaooniga ah
- Khamri
- Daawo
- Xashiishad
- xawaaraha & kookeynta
- Nitrous oxide
- Khamaarka
- Geem ciyaaris

Tubaako

“Sigaar ayaan cabbaa. Taasi ma dhibto qof kastoon igu xeeran, sow maaha?

Haa, xaqiiqdii way dhibtaa. Tubaakada way ka duwantahay inta badan daroogada kale arrintan. Qiiqa kaliya maaha mid waxyeello u leh jirkaaga. Sidoo kale aad bay caafimaad darro ugu tahay dadka kugu xeeran sababtoo ah iyaga qudhoodu waxay ku neefsanayaan qiiqan. Carruurta iyo haweenka uurka leh, iyo kuwa kale, ayaa aad ugu nugul arrintan.

Saamaynta

Tubaakada waxaa ku jira maadada nikotiinka. Maadadaas marka hore waxay kaa dhigaysaa inaad dareento xasilooni iyo dabacsanaan kadib sigaar cabida. Muddo kadib, nikotiinku waa laga soo saarayaa jirkaaga. Kadib waxaad bilaabaysaa inaad dareento xanuun iyo raaxo la'aan. Maxaad doonaysaa wakhtigaas? Sigaar kale! Markaa jirkaagu wuxuu la qabsaday nikotiinka.

Sigaar cabista sidoo kale waa dhaqan la caadaysto. Waxaad si joogto ah u dareemaysaa rabitaan sigaar cabbis xaaladaha qaar. Tusaale, waxaad had iyo jeer shidaysaa sigaar markaad sugeyso baska, xilliga habeenkii, xilliga qaxwaha, kahor xilliga hurdada, iwm.

Nikotiinku aad baa loola qabsadaa. Markaa inaad iska deysaa ma sahlana.

Khatarta

Haddii aad si joogto ah u sigaar cabto, waxaad halis weyn ugu jirtaa cudurro halis ah sida cudurrada sambabada mise dhibaatooyinka wadnaha iyo xididdada dhiigga. Qiiqa sigaarku wuxuu leeyahay kiimikooyin badan oo waxyeello iyo kansar keena. Sigaarku sidoo kale wuxuu leeyahay ur xun wuxuuna keenaa neefta oo urtaa. Wuxuu yareeyaa caafimaadka.

La qabsiga tubaakada sidoo ayaa ah caado qaali ah. Sigaarku wuxuu ku fadhiyaa lacag badan.

Adigoo uu leh makaad sigaar cabto aad bay u dhibtaa ilmaha uurka ku jira.

Sharciga

Waa sharci darro in laga iibiyo tubaakada qof kasta oo ka yar 18 jir gudaha dalka Belgium. Iibka onlaynka ah sidoo kale waa la mamnuucay.

Sigaar cabista lagama oggola meelaha dadweynaha isugu yimaadaan ee xiran sida tareenada, makhaayadaha, kafateeriyada, dugsiyada, iyo goobaha shaqada. Sidoo kale laguuma oggola inaad sigaar ku cabto meel ka baxsan meelaha qaarkood, oo ay ku jiraan jardiinnada madadaalada, beerta xawayaanka, garoommada lagu ciyaaro, meelaha madadaalada, mise garoomada ciyaaraha. Intaa waxaa dheer, sigaar kuma cabbi kartid meel 10 mitir u jirta albaabka laga soo galo mise laga baxo xarumaha daryeelka, cusbitaallada, xannaanada, dugsiyada, iyo maktabadaha.

Sigaarka Elaktarooniga ah

"Sigaarka elektaroonigga ah caafimaadka yuu u fiicantahay, sax? Dhadhankaas macaan iyo udgoonka ah khatar ma noqon karaan, sow maaha?"

Haa, wey noqon karaan. Waa hubaal in sigaarka elektaroonigga ahi uusan caafimaadka u fiicnayn islamarkaana halis yahay. Blase dadka waaweyn ee sigaarka cabba, shiishada dhuuqa (Isticmaalka sigaarka elektaroonigga ah) ayaa uga halis yar inay sii wadaan cabista sigaarka. Haddii aad ilmo tahay mise qof weyn oo aan sigaar cabbin, markaa bilaabistiisa shiishad waa hubaal inaanay ahayn fikrad wanaagsan, maadaama shiishadu had iyo jeer caafimaadkaagu u wanaagsanyahay inaadan cabbin intaad cabbi lahayd.

Saamaynta

Inta badan sigaarka elektaroonigga ah waxaa ku jira nikotiin. Tani waa walaxda kaa dhigaysa inaad la qabsato sigaar cabista mise shiishada. Marka nikotiinta laga soo saaro jirkaaga, kuma sugnaaneysid xaalad wanaagsan, oo waxaad rabtaa sigaar kale mise waxaad dooneysaa inaad mar kale isticmaasho sigaarka elektaroonigga ah.

Khatarta

Nikotiinka ka sokow, sigaarka elektaroonigga ah waxaa kale oo ku jira walxo kale, sida dhadhan khudrad. Wali ma naqaano sida ay maaddooyinkani u geystaan waxyeello marka la nuugo.

Walxaha ugu waxyeellada badan ee gala jirka marka sigaarka la cabbayo, sida daamurka iyo qiiqa kaarboonka, kuma jiraan sigaarka elektaroonigga ah. Tani waa sababta aan wax tubaako ah ugu jirin sigaarka elektaroonigga ah. Sigaarka elektaroonigga ah waxa uu kululeeyaa oo uumi ka dhigaa dareere, kaasoo ka dhigaya waxyeello ka yar sigaarka tubaakada leh. Balse waxaanu si adag ugula talinaynaa dadka aan sigaarka cabbin, ee aan waligood sigaar cabbin, maantana aan isticmaalin nikotiinka in aanay sinnaba u isticmaalin sigaarka elektaroonigga ah.

Haddii aad sigaar cabto, waxaad isticmaali kartaa sigaarka elektaroonigga ah si uu kaaga caawiyo inaad joojiso. Balse iskumar ha cabbin sigaar iyo shiishad – taasi ma hagaajin doonto caafimaadkaaga. Haddii aad gabi ahaanba u wareegto shiishada oo aad joojiso sigaarka caadiga ah, waxaa fiican inaad mar uun joojiso shiishadana. Isticmaal sigaarka elektaroonigga ah muddo kugu filan si aad tubaakada u joojiso oo aad uga fogaato, balse haku talax tagin. Saamaynta muddada dheer ee shiishada ayaan wali la garanayn.

Sidoo kale, ha isticmaalin sigaarka elektaroonigga ah haddii aad uur leedahay.

Sharciga

Waa sharci darro in sigaarka elektaroonigga ah laga iibiyo qof kasta oo ka yar da'da 18 ee dalka Belgium. Iibka onlaynka ah sidoo kale waa la mamnuucay.

Shiishada lagama oggola meelaha dadweynaha ee xiran sida tareenada, makhaayadaha, kafateeriyada, dugsiyada, iyo goobaha shaqada. Sidoo kale laguuma oggola inaad shiishad ku cabto meel ka baxsan meelaha qaar, oo ay ku jiraan jardiinnada madadaalada, beerta xawayaanka, garoommada lagu ciyaaro, meelaha madadaalada, mise garoomada ciyaaraha.

Intaa waxaa dheer, sigaar kuma cabbi kartid meel 10 mitir u jirta albaabka laga soo galo mise laga baxo xarumaha daryeelka, cusbitaallada, xannaanada, dugsiyada, iyo maktabadaha.

Khamri

“Ninkaygu marmar buu cabbaa biirka. Koobka biirka ah waxaa ku jira khamri ka yar marka loo eego koobka wiskiga, sax?

Maya, ma jirto wax farqi ah haddii aad ku shubto koobka 'saxda' ah. Biir koob ku jira, wiski koob ku jira, waayn koob ku jira: isku aalkolo ayaa koob kastaa ku jirta. Waxaan u naqaan kuwan cabitaannada caadiga ah. Labo waxyaabood ayaa la filan karaa. Biirka gaarka ah waxaa ku jira aalkolo badan. Gurigana, dadku waxay jecelyihiin inay ku shubaan koobab la buux dhaafiyay marka loo eego intii ay ku heli lahaayeen baarka.

Saamaynta

Khamrigu waxa uu kabuubiyaa maskaxda. Dhawr koob oo aalkolo ah ayaa ku dareensiiya farxad iyo daganaan. Waxaad dareemeysaa kalsooni waxaana kuu fududaaneysa inaad hadasho. Balse haddii aad wax badan cabto, feejignaantaada iyo falcelintaada ayaa hoos u dhacda. Waxaa laga yaabaa inaad sameyso go'aano xun. Khamri badan hadaad cabtana, socodka, aragga, mise hadalka ayaa sii adkaada. Dareenkaagu sidoo kale dhaqso ayuu isu beddeli karaa.

Dadka da'da ah iyo haweenka ayaa guud ahaan aad ugu nugul saameynta khamriga.

Khatarta

Haddii aad cabto aalkolo badan, waxaa laga yaabaa inaad maalinta xigta la ildarnaato qaadiro. Madaxa ayaa ku xanuuna. Waxaad dareentaa lalabo. Mararka qaar ma xasuusanaysid wixii dhacay.

Markaad sakhraansan tahay, waxaad gashaa khataro badan. Waxaa laga yaabaa inaad si fudud u dagaalanto oo aad fiiro gaar ah u yeelato. Taasi waxay khatar gelinaysaa in la gaari kaxeeyo mise la shaqeeyo.

Isku darka khamriga iyo maandooriyaha kale waa khatar. Haddii aad khamri cabto marar badan mise xad dhaaf ah, waxay saamaysaa jirkaaga oo dhan. Waxay u darantahay beerkaaga, maskaxdaada, iyo wadnahaaga. Waxay u badan tahay inaad kansar qaado. Waxaad noqon kartaa mid jir ahaan iyo dhimir ahaanba la qabsaday.

Adigoo uu leh makaad sigaar cabto aad bay u dhibtaa ilmaha uurka ku jira. Waxa kale oo fiican inaadan cabbin marka aad naas nuujinayso.

Sideed u xaddidaysaa khatarta khamriga? Dhallinyarada ka yar 18 sano ayaa ugu fiican in aanay gabi ahaanba khamri cabbin. Haddii aad tahay qof weyn, ha cabbin wax ka badan 10 cabitaan khamri ah toddobaadkii. Xaddid tirada inta koob ee aad maalintii cabto, oo maalmaha qaar ha cabbin khamri. Mar kasta oo aad wax yar cabto, ayay khatarta yaraaneysaa.

Sharciga

Waa sharci darro in loo adeego, la iibiyo, mise la siiyo khamri qof kasta oo ka yar da'da 16. Biir iyo khamri waa la oggolyahay laga bilaabo 16 sano jir. Spirit-ka (sida wiskiga, rum mise vodka), cocktail-ka, iyo cabitaanada isku dhafan (sida breezer) ayaa loo oggolyahay kaliya da'da 18.

Daawo

"Waxaan u sheegay saaxiibkay in aan dareemayo walwal. Waxay i siisay kiniin ka caawiyay inay la tacaasho walawalkeeda. Markaa aniguna maku fiicnaanayaa?"

Dadku iskumid maaha. Waxaa laga yaabaa in kaniinigu si fiican ugu shaqeeyo saaxiibkaa, balse adigu waxba kuu tarin. Qof kale dawo ha ka qaadan mise ha la wadaagin taada dadka kale. Kaliya dhakhtar ayaa go'aamin kara dawada saxda ah iyo daaweynta.

Saamaynta

Mararka qaar waxaad u baahantahay dawooyinka hurdada, walwalka, walbahaarka, mise murugada. Waxaa jira noocyo badan oo kala duwan oo daawooyinkan ah. Waxay beddelaan habka aad u fakarto, u dhaqanto, iyo sida aad dareento. Tani waxay kaa caawin kartaa inaad si fiican u seexato, dareento xasilooni, mise horumariso mooralkaaga. Balse sidoo kale waxay kaa dhigi karaan qof hurdaysan waxayna saameyn ku yeelan karaan feejignaantaada.

Khatarta

Daawo kasta waxay yeelan kartaa waxyeello kale, haddii aad qaadato wakhti gaaban mise wakhti dheer. Waxyeelladu qofba qofka kale wey ku kala duwanyihiin. Waxay kuxirantahay dareenka iyo caafimaadka kuwa qaadanaya daawada. Waxaad la qabsan kartaa qaar kamid ah daawooyinkan haddii aad isticmaashid marar badan iyo qiyaaso badan. Waxaa suurtagal ah inaad dareento in aanad waxba qabsian karin la'aantood, waxaana laga yaabaa inaad xanuunsato markaad joojiso.

Walwalka, dhibaatooyinka hurdada, walbahaarka, mise murugada ayaa calaamad u ah in wax khaldanyihiin. Daawadu waxay yaraynaysaa calaamadaha balse ma xalliso sababta dhibaatadaada. Kala hadal dhakhtarkaaga tan. Waxaa laga yaabaa inaad sidoo kale wax ka qabato dhibaatooyinkaaga mise cabashooyinkaaga daawo la'aan.

Ka iibsashada daawada internet-ka mise wadada waa khatar. Marna ma hubin kartid waxa ku jira. Markaa had iyo jeer ka iibso daawadaada farmasiga.

Sharciga

Intaad iska dhaqaaqdid masoo iibsan kartid dawooyinka walwalka, hurdada, walbahaarka, mise murugada. Waa inaad kaliya kasoo iibsataa farmasiga adigoo wadato warqad dhakhtar kuu qoray. Daawo kastaa waxay la socotaa buug yaraha macluumaadka bukaanka. Waxay kuugu sharraxaysaa, luqad fudud, sida si badbaado leh loo isticmaalo.

Raac talada dhakhtarkaaga iyo farmashiistaha.

Xashiishad

(Haash/Xashiishad)

“Xashiishada saaxiibkay cabbo miyay dhab ahaantii caawisaa walwalka?”

Xashiishadaas ayaa ku dejinaysa in muddo ah, balse kaama saarayaan dhibaatooyinka. Xashiishda sidoo kale waxay xoojisaa mooralka xilligaas taagan. Haddii saaxiibkaa aanu caafimaad qabin, way kaga sii dari doontaa.

Saamaynta

Waxaad noqonaysaa mid xasilloon oo degan. Si kale ayaad wax u dareemi doontaa. Midabada ayaa noqda kuwa aad u mooqda, muusiguna aad u qurux badnaada. Xashiishadu waxay xoojisaa mooralkaaga, xitaa haddii aanad fiicnayn.

Cabista xashiishada waxay ku dareensiisaa inaad wax cunayso waxayna garaaca wadnaha ka dhigtaa xowli. Xoog ayaad ka dareemeysaa gamcahaaga iyo lugahaaga. Indhahaa ku casaada. Saamayntan waxay raagtaa laba ilaa afar saacadood. Saamayntu waxay la mid tahay marka xashiishka lagu isticmaalo shiishada (xashiishada shiishada).

Dadka qaar waxay galiyaan xashiishada cuntadooda mise cabitaankooda. Xaaladdaas, saameyntu waxay socon kartaa laba jeer in ka badan, balse sidoo kale lama saadaalin karo, maadaama ay adagtahay in si sax ah loo ogaado inta aad isticmaashay.

Khatarta

Mararka qaar waxaad illowdaa waxyaalihii aad hadda samaysay. Markaa xashiishada iyo waxbarashadu isma daakhulaan. Isticmaalka xashiishada waxay saamaysaa dhug lahaanshaha iyo feejignaantaada. Tani waa khatar haddii ay tahay inaad shaqeyso mise ku shaqeyso baabuur mise mishiin.

Mararka qaar saameyntu way ka duwantahay wixii aad filaysay. Waxaa suurtagal ah inaad dareento jirro mise walbahaar. Haddii aad inta badan isticmaasho xashiishada, waxaad noqon kartaa qof si fudud ku xanaaqa islamarkaana dhib kala kulama hurdada.

Isticmaalka xashiishada si aad u illowdo dhibaatooyinkaaga fikrad wanaagsan maaha. Waxaa laga yaabaa inaad dareento inaad si ka sii fiican samaynayso, balse muddo kadib aad ogaato inaanay wax badan isbeddelin. Way adagtahay in si cad loo fikiro. Dhanka kale, dhibaatooyinkaagu way ka sii dari karaan.

Dalka Belgium, xashiishada waxaa inta badan lagu cabaa si wadajir ah. Wadajirka noocaas ah yaa inta badan ka kooban tubaako. Tani waxay ka dhigantahay in aad daamur ka sigaaka ka badan neef ahaan u qaadato. Tani waxay halis ku tahay sambabada. Waxa kale oo aad jir ahaan la qabsan kartaa tubaakada marka aad wadajir u cabtaan.

Kuwa isticmaala xashiishada shiishada ma qaataan neef ka kooban daamur. Khataraha kale ayaa halkan door ka ciyaara: wali ma cadda sida uumiga xashiishadda uu u waxyeeleeyo sambabada. Mararka qaar shiishada way wasakhaysantahay mise si liidata ayaa loo summaday. Marna ma hubtid waxa ay ka koobantahay.

Sharciga

Xashiishada waa sharci darro. Isticmaalka, haysashada, iyo iibinta ciqaab ayaa lagu mutaysan karaa. Bilaysku mararka qaar aad ayaan aad ugu mashquulin dadka da'doodu ka weyn tahay 18 jir ee sita mise u isticmaala xashiishada naftooda. Tani waa sababta dadka qaar ay moodaan in xashiishada laga oggolyahay dalka Belgium. Balse taasi dhab ahaantii sax maaha.

Xawaaraha & kookeynta

“Ammaan ma tahay in wakhti dheer la xafladeeyo iyadoo la isticmaalayo daroogada speed iyo kookeynta?”

Daroogada speed iyo kookeynta waa kiciyayaal. Badanaa waa budo ay dadka sanka ka jiidaan. Balse xoogaa daroogada speed iyo kookayn sidoo kale waa la cabbi karaa. In muddo ah, waxay ku dareensiiyaan inaad leedahay tamar badan. Balse markay jirkaaga ka baxaan waad daaleysaa. Markaa mar dambe ma dareemaysid inaad xafladaynayso.

Saamaynta

Kiciyeyaasha waxay ku siinayaan tamar aad u badan. Waad daalantahay oo waxaad rabtaa inaad sii wadato. Kiciyeyaasha waxay kordhiyaan garaaca wadnahaaga. Gaajada ayaa kaa yaraanaysa. Waxaad dareentaa farxad. Waxay u muuqataa inaad wax badan hal mar qabsan karto. Waxaad dareemeysaa kalsooni oo aad u hadasho.

Khatarta

Inta aad isticmaaleyso, waxaa laga yaabaa inaad la kulanto madax xanuun, calool xanuun, heerkulka jirka oo kordha, wadna garaax, xoog u neefsasho, iyo murqo xanuun.

Tamarta dheeraadka ahi kama iman maandooriyaha, balse waxay ka timaadaa jirkaaga. Taasi waa sababta aad u daalan tahay kadib markaad isticmaasho. Mar dambe ma dareemaysid inaad wax samayso.

Daroogada speed iyo kookeynta waxaa lagu sameeyaa sheybaarro sharci darro ah. Waxaa dheer, marnaba si buuxda uma hubin kartid waxa ku jira daroogooyinka sharci darrada ah. Taasi waxay ka dhigaysaa khatarta mid ka sii weyn.

Saamaynta kiciyeyaasha badanaa waa kuwo xooggan. Si degdeg ah ayaad ula qabsan kartaa iyaga. Baahida loo qabo in mar kale la isticmaalo ayaa noqon karta mid aad u xooggan. Muddo kadib, aad bay u adkaanaysaa in la noolaado dawooyinkan la'aantood. Haddii aad awooddo inaad joojiso, sidoo kale way adagtahay inaadan dib u bilaabin.

Sharciga

Daroogada speed iyo kookeynta waa sharci darro. Isticmaalka, haysashada, iyo iibinta daroogooyinkan ciqaab sharci ayaa lagu mutaysan karaa.

Nitrous oxide

"Nitrous oxide waxaa loo isticmaalaa qasacadaha kareemka la tuujiyo! Waa inaysan markaas waxyeello badan geysan, sax?

Waa run in nitrous oxide loo isticmaalo siyaabo kala duwan, xitaa dunida caafimaadka. Balse taasi kama dhigna inaysan jirin khataro ku lug leh. Xitaa haddii aad hal mar isticmaasho, waxyeellooyinku waxay noqon karaan khatar xaaladaha qaar.

Saamaynta

Nitrous oxide waa la nuugaa oo sidaas darteed si dhakhso ah ayey u shaqeysaa. Saamaynta ayaa ugu fiican marka la barbar dhigo dareenka sakhradda. Waxaad dareemaysaa farxad oo inta badan waxaad leedahay qosol.

Nitrous oxide waxay debcisaa murqahaaga, taasoo kaa dhigaysa inaad caajisantahay. Waxa kale oo aad dareemaysaa xanuun yar. Waxa aad maqashid oo aad aragto waxaa laga yaabaa in ay hagaajiso sakhradda.

Sida xoogga leh ee nitrous oxide narcotic ay kuu saamayso waxay ku xirantahay qiyaasta. Miyirku aad buu u yaraadaa haddii gaas badan la nuugo hal mar, mise la isticmaalo dhowr jeer oo isku xigta.

Khatarta

Waxaa jira khataro badan oo ku lug leh isticmaalka nitrous oxide. Waxyeellooyinka suurtagalka ah inaad dareento isla markiiba kadib isticmaalka hal mar ayaa ah dawakhaad, lalabbo, madax xanuun, walbahaar, iyo suuxdin.

Qaar kamid ah dhibaatooyinkan soo raaca ayaa laga yaabaa inay naftaada mise kuwa kaleba khatar geliyaan. Haddii aad ka baxdo, si xun ayaad naftaada u dhaawaci kartaa. Kuwa baaskiilka wada mise baabuur iyagoo dawakhsan waxay u badantahay inay wadada shil ku galaan.

Waxyeellooyinka kale ayaa kaliya oo lagu arkaa isticmaalka joogtada ah ee culus ee nitrous oxide. Tan waxaa kamid ah cuncun gamcaha mise cagaha ah, mise aanad waxba ka dareemin gamcaha mise cagaha. Waxyeellooyinkan ayaa calaamad u ah dhaawaca neerfaha. Tani waa ku curyaami kartaa.

Sharciga

Nitrous oxide kaliya waxaa la iibin karaa haddii loogu talagalay isticmaalka caafimaad mise farsamo (tusaale, marka loogu talagalay isticmaalka qaybiyeyaasha kareemka la tuujiyo). Kaliya dadka waaweyn ayaa laga yaabaa inay u iibsadaan nitrous oxide ee isticmaalka noocaan ah. Da' yarta in had iyo jeer laga iibiyo nitrous oxide waa mamnuuc.

Isticmaalka iyo haysashada nitrous oxide sida maandooriye ahaan, carruurta aan qaan gaarin iyo dadka waaweyn labadaba, waxaa qabanaya ganaax.

Khamaarka

"Haddii aan khamaar ciyaaro, fursad intee le'eg ayaan haystaa inaan ku guuleysto?"

Khamaarka wuxuu ku ciyaarayaa lacagta. Lacag baad ku guulaysan kartaa mise ku khasaari kartaa. Haddii aad guuleysato mise aad guul dareysato waa uun iska fursad. Ma xukuntid natiijada. Fursadaha guuleysiga ayaa had iyo jeer ka yar fursadaha guuldarada.

Saamaynta

Fursada lagu guuleysto mise lagu khasaaro (wax badan oo) lacag ah ayaa ka dhigaysa khamaarka mid aad u xiiso badan. Tani waxay abuurtaa dareen farxadeed. Markastoo aad sharad badan dhigato, xiisuhu wuu badanayaa. Farxaddani waxay ku siin kartaa nooc degdeg ah, oo lamid ah saamaynta daawooyinka qaarkood.

Khatarta

Dhimir ahaan waxaad la qabsan kartaa khamaarka iyo xiisaha aad dareento taas awgeed.

Kadib waxaad waayeysaa xakamaynta habdhaqankaaga khamaarka. Taasi waa sida aad ku geli karto dhibaatooyinka lacagta. Oo markaa waxay kuu horseedi kartaa dhibaatooyin xagga xiriirkaaga, shaqada, iyo caafimaadkaaga. Kuwa khamaarka ciyaara ee deynta ku jira waxay badanaa rajeynayaan inay khamaarkooda ku xalliyaan deymahooda iyagoo wax badan khamaara. Tani waxay gelin doontaa dhibaato taas ka sii badan maadaama ay la kulmaan khasaare badan.

Sharciga

Khamaarka waa laga oggolyahay dalka Belgium, balse waxaa jira sharciyo adag. Kaliya waxaa loo oggolyahay tiro xadidan oo ganacsiyo ah oo shati u haysta khamaarka. Kasiinooyinka, hoolalka makiinadaha khamaarka, dukaamada sharadka, iyo goobaha khamaarka ayaa kaliya u furan dadka ka weyn 21 sano. Waxaa kale oo aad ku khamaari kartaa oo kaliya mashiinnada khamaarka ee baararka haddii aad 21 jir tahay mise aad ka weyntahay. Waa inaad gelisaa kaarka aqoonsiga marka ciyaartu bilaabanayso. Ka qaybqaadashada ciyaaraha Bakhtiyaa nasiibka Qaranka waa la oggolyahay haddii aad tahay 18 jira mise aad ka weyntahay (marka laga reebo sharadka ciyaaraha, kaasoo ay tahay inaad noqoto 21 jir).

Dadka waxay iska ilaalin karaan dhibaatooyinka khamaarka iyagoo iska mamnuucaya inay soo galaan kasiinada, hoolalka mishiinada khamaarka, dukaamada sharadka, iyo goobaha khamaarka ee internet-ka. Waxaad tan ka codsan kartaa guddiga khamaarka. Qoyska mise ‘saammileyda’ (sida lammaanaha qof kale) ayaa sidoo kale codsan kara mamnuucid gelitaan.

Geem ciyaaris

“Mararka qaar waxaan illoobaa wax walba oo igu xeeran marka aan ciyaarayo. Kadib waxaan si lama filaan ah u ciyaaraa wax ka badan intii aan rabay.”

Geem ciyaarista waa hiwaayad madadaalo. Ciyaartu waxay noqon kartaa mid aad u xiiso badan oo wakhtigu si dhakhso ah u gudbo. Blase dadka qaar ayaa aad u ciyaara oo wax kale ma sameeyaan, taasoo keeni karta dhibaato.

Faa'iidooyinka

Geem ciyaarista faa'iido ayay leedahay. Waa madadaalo oo wax badan ayaad ku baran kartaa, sida luqadda mise xisaabta. Geemka waxaa sidoo kale laga helaa nasiinno. Waxay kaa caawinayaan inaad ka dhuumato nolosha caadiga ah in muddo ah. Haddii aad onlyn ku ciyaarto, waxaad samayn kartaa saaxiibo cusub. Waxaad helaysaa kalsooni badan markaad si fiican u barato ceiyaartaada, waxaadna ka helaysaa mahadnaq ciyaartoyda kale.

Faa'iido darrada

Mararka qaar ciyaaruhu waxay sidoo kale leeyihiin saameyn aan madadaalo lahayn. Waxaa laga yaabaa inay kugu adkaato inaad joojiso ciyaarta oo aad geem mooyaane wax kale aadan qaban. Tani waxay kaa dhigaysaa inaad caafimaad ahaan wanaagsanayn maadaama aad dhaqaaqu yaryahay. Waxaa laga yaabaa inaad dareento xanaaq mise cidlo mararka qaar. Isma arkaysaan saaxibadaa, hurdo xumaad qabtaa, oo waad daallantahay. Mararka qaar, ciyaaista geemka waxay keentaa dhibaatooyin xagga xiriirada ah, mise waxay keentaa dagaal iyo arrimo dugsiga mise shaqada. Mararka qaar waxaad ku kharash garaysaa lacag ka badan intii aad ciyaarta ku rabtay, tusaale adigoo iibsanaya harsgo, lacag, hub, iyo in intaas kasii badan.

Aad miyaad ciyaarta geemka u ciyaartaa?

Haddii inta badan aad la kulanto cillado xagga geemka ah, waxay u badan tahay in aad xad dhaaf u ciyaareyso. Waa muhiim in la ilaaliyo dheelitir wanaagsan. Samee waxyaabo kale oo aan geem ahayn, sida inaad saaxiibo la kulanto, isboorti ciyaarto, iyo hiwaayadaha kale. Si fiican ayaad u seexan doontaa haddii aad joojiso geemka hal saac kahor intaadan seexan oo aadan soo qaadan shaashadaha (sida telefoonkaaga, TV-ga mise laptop) qolka jiifka. Markaad ciyaareyso, naso markaad ugu badnaan hal saac ciyaarto.

Haddii isticmaalka maandooriyaha, khamaarka, mise geemka ay noqdaan dhibaato

"Qof kastoo aan aqaan wuxuu cabbaa khamriga. Waxaan sidoo kale aqaan dadka cabba xashiishada oo ku sharad ku dhigta ciyaaraha. Taasi dhib ma aha, sow maaha?"

Dadka intooda badan waxay isticmaalaan maandooriye hal mar mise wax ka badan. Kaliya ka fikir dadka cabba khamriga, sigaarka, mise qaata xanuun baabi'iye. Dhalinyaro badan ayaa iyaguna geem ciyaara. Dadka intiisa badan ayaa taas u sameeya si ay wax wanaagsan uga helaan. Tusaale, waxay u sameeyaan si ay wakhti ula qaataan asxaab. Mise sababtoo ah way jecel yihiin. Badankood dhibaato iskuma soo jiidaan iyaga iyo kuwa kaleba.

Haseyeeshee, tani uma shaqeyso qof walba. Qaarkood ma joojin karaan koobka biirka ah ee marmar la cabbo, ee halkaas sigaar ee lagu xaragoodo, mise habeenkaas kadib meeaha bakhtiyaa nasiibka.

- Dadka qaar ayaa aad u isticmaala mise si aad u badan. Tani waxay siyaabo kala duwan khatar gelin kartaa badbaadadooda iyo ta kuwa kale. Tusaale, waxay u horseedi kartaa shilal baabuur, dagaal, iyo xaalado kale oo khatar ah. Mise waxaa khamaarka uga khasaarta lacag aad u badan oo aanay awoodin inay helaan nolol maalmeedkooda.
- Qaarkood, waxay sidoo kale u horseeddaa inay la qabsadaan. Tani waxay caafimaadkaaga u horseedi kartaa dhibaatooyin halis ah. Waxay kaloo u horseedi kartaa dhibaatooyin xagga xiriirka, mise arrimaha dugsiga mise shaqada.

Labada xaaladoodba waa tusaalayaal isticmaalka dhibka leh. Tani ma ku xasuusisaa naftaada mise qof aad taqaan? Hadaba waxaad dan kuugu jirta inaad raadsato in lagu caawiyo.

- *"Mar walba ma rabo in aan saaxiibadayda ku dhibo qabatinka wiilkayga. Hadda waxaan sheegi karaa sheekadayda. Dhakhtarkaygu wuxuu igala fakaraa sidii wiilkayga aan ugu qancin lahaa inuu noloshiisa beddelo. Taasi waa nafis!"*
  (hooyada dhallinta yar ee isticmaala daroogada)
- *Muddo sanado ah, waxaan cabbayay khamriga si aan isugu maaweeliyo. Ugu dambeyntii, isma aanan xakamayn karin. Waxaan sii watay inaan wax badan oo badan cabbo. Waxaan ku socdaa wado nolol wanaagsan anigoo taageero ka helaya cilmi nafsi yaqaan."*
  (haweeney kali ah)
- *"Wiilkayga wuxuu geem ciyaaraa maalin walba ilaa saqda dhexe. Mar dambe ma rabo inuu dugsiga aado oo saaxiibbo ma laha. Waan ka walwalsanahay. Nasiib wanaag, su'aalahayga si fudud oo degdeg ah ayaa looga telefoonka la iiga jawaabay."*
  (aabbe walaacsan oo wacay De Druglijn)

Talaabada ugu horreysa iyo tan ugu muhiimsan: ka hadal tubaakada, khamriga, daawada, khamaarka, geem ciyaarista, iyo daroogada. Waxaad taas la samayn kartaa asxaabtaada, qoyskaaga, mise dhakhtarkaaga. Qof kastaa mararka qaar waxa uu rabaa talo wanaagsan mise in qof dhagaysta walaaciisa. Ha sugin wakhti dheer si aad caawimo u raadsato.

Waxaad sidoo kale raadsan kartaa caawimo xirfad leh.

Miyaad qabtaa su'aalo ku saabsan ***daroogada, khamriga, daawada, geem ciyaarista, mise khamaarka?*** Haddii ay sidaas tahay, waxaad la xiriiri kartaa De Druglijn mise Infor-Drogues. Tan waxaa la samayn karaa si qarsoodi ah: maaha inaad magacaaga sheegto.

De Druglijn (wac, la sheekeyso mise iimayl u dir)
078/15.10.20
www.druglijn.be
➜ Af-Dutch, iyo Af-Ingiriis

Infor-Drogues (wac mise iimayl u dir)
02/227.52.52
permanence@infordrogues.be
www.infor-drogues.be
➜ Af-Faransiis

Haddii aad qabto su'aalo ku saabsan ***tubaakada***, markaa waxaad la xiriiri kartaa Tabakstop. Tan waxaa la samayn karaa si qarsoodi ah: maaha inaad magacaaga sheegto.

Tabakstop (wac mise iimayl u dir)
0800/111.00
www.tabakstop.be
➜ Af-Dutch, Af-Faransiis, iyo Af-Ingiriis

Haddii aad qabto su'aalo ku saabsan ***isticmaalkaaga daroogada*** mise ta ***qof kuu dhow***, markaas waxaad ballan la yeelan kartaa lataliye xirfad leh. Xirfadlayaashan waxa ku xiran sir xirfadaysan: waxa aad u sheegto cid kale ma wadaagi doonaan. Tan waxaa lagu samayn karaa Xarunta Caafimaadka Dhimirka (Centrum Geestelijke Gezondheidszorg, CGG) ee kuugu dhow, tusaale ahaan.

Mararka qaar oggolaansho ayaa loo baahanyahay si looga soo kabsado balwad laqabsiga. Waxaa jira cusbitaalo gaar ah mise ururo aad joogi karto in muddo ah. Xaitaa kadib gelitaanka, caawimaadda xirfadeed ayaa badanaa ku xigta

Colofon

V.U.: dr. Hendrik Peuskens, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw, VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel – mei 2025
Voor ‘tabak’ en ‘E-sigaret’ in samenwerking met Gezond Leven.

De Druglijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.
De Druglijn financieel steunen kan op rekeningnummer 433-1078042-09. Vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest.