

Adiga ayaa saameyn ku yeelan kara caafimaadkaaga adigoo adeegsanaaya caadooyinka wanaagsan ee nolosha. Caadooyinka habnololeedka ee muhiimadda weyn leh inaa ku xanuunsano waxaa ka mid ah isticmaalka tubaakada, inaa cabno khamri badan, inaa dhaqdhaqaaqa yareyno isla markaana cunno cunto aan caafimaadka u fiicneyn. Imaanshahaaga ka hor waa inaa soo buuxisaa foomkaan si adiga iyo qolada daryeelka caafimaadka aad si wadajir ah uga shaqeysaan inuu caafimaadkaaga sida ugu macquulsan u ahaado mid aad u wanaagsan.

Tubaako (Tobak)

1. Caadooyinkega sigaar cabista
 - Weligeys sigaar ma cabin
 - Sigaar cabista waxaan joojiyay wax ka badan 6 bilood ka hor
 - Sigaar cabista waxaan joojiyay wax ka yar 6 bilood ka hor
 - Sigaar waa cabaa, laakiin maalin walbo ma ahan
 - Sigaarka si joogto ah ayaan u cabaa maalin walbo:
 - 1-9 xabo oo sigaar ah maalinkii
 - 10-19 sigaar ah maalinkii
 - 20 sigaar ah iyo wax ka badan maalinkii
2. Caadooyinkega tubaako cunista
 - Weligeys tubaako ma isticmaalin
 - Tubaako cunista waxaan joojiyay wax ka badan 6 bilood ka hor
 - Tubaako cunista waxaan joojiyay wax ka yar 6 bilood ka hor
 - Tubaako waa cunaa, laakiin maalin walbo ma ahan
 - Tubaakada si joogto ah ayaan u isticmaalaa maalin walbo:
 - 1-3 qasac yar oo tubaako ah todobaadkii
 - 4-6 qasac yar oo tubaako ah todobaadkii
 - 7 ama wax ka badan qasac yar oo tubaako ah todobaadkii

Khamriga (Alkohol)

Hal "koobka caadiga ah" waxaa laga wadaa:



50 cl
Biiir
khafi
if ah
(ugu
badn
aan
3,5%



33 cl
Biiir
culus



12-15 cl
khamriga
laga
sameeyay
cinabka cad
ama
guduudan



8 cl
Khamri
culus oo
cinabka
laga
sameeya
y



4 cl
cabitaan
aalkolo ku
badan
tahay
Sida wiski

1. Meeqa koob oo caadi ah ayaad cabtaa todobaadkii?
 - Wax khamri ah ma cabo
 - Wax ka yar koobka caadiga ah todobaadkii
 - 1-4 koobka caadiga ah todobaadkii
 - 5-9 koobka caadiga ah todobaadkii
 - 10-14 koobka caadiga ah todobaadkii
 - 15 ama wax ka badan oo koobka caadiga ah todobaadkii

2. Intee goor ayaa adiga hawennka ah cabtaa 4 koob oo caadiga ah iyo adiga ragga ah 5 koob oo caadi ah ama ka badan isku hal mar?
- Marnaba
 - Marar dhif ah oo ka badan 1 goor bishii
 - Bil walba
 - Todobaad walba
 - Maalin walba ama ku dhawaad maalin walba

Dhaqdhaqaaqa jirka (Fysisk aktivitet)

1. Waqti intee la'eg ayaad gelisaa todobaadkii inaa sameyso jimicsi maalmeed aad ku daasho, tusaale ahaan orod, jimicsiga socodka ama ciyaarta kubadaha?
- Wax waqti ah ma geliyo
 - Wax ka yar 30 daqiiqadood
 - 30–60 daqiiqadood (0,5-1 saac)
 - 60–90 daqiiqadood (1-1,5 saac)
 - 90–120 daqiiqadood (1,5-2 saacadood)
 - Wax ka badan 120 daqiiqadood (2 saacadood ama ka badan)
2. Waqti iintee la'eg ayaad gelisaa jimicsi maalmeedlka, tusaale ahaan socsocod, baaskiil wadid ama ka shaqaysid beerta? Mar walba tirada xisaabi.
- Waqti ma leh
 - Wax ka yar 30 daqiiqadood
 - 30–60 daqiiqadood (0,5-1 saac)
 - 60–90 daqiiqadood (1-1,5 saac)
 - 90–150 daqiiqadood (1,5-2,5 saacadood)
 - 150–300 daqiiqadood (2,5-5 saacadood)
 - Wax ka badan 300 daqiiqadood (5 saacadood ama ka badan)

Dhaqdhaqaaq la'aan (Stillasittande)

Waqti intee la'eg ayaad **fadhidaa** caadiyan afar iyo labaatan saacadood marka laga reebo intaa hurudid?

- Ku dhawaad maalinkii oo dhan
- 13-15 saacadood
- 10-12 saacadood
- 7-9 saacadood
- 4-6 saacadood
- 1-3 saacadood
- Marnaba

Cunto (Mat)

1. Waqti intee la'eg ayaad cuntaa khudrada iyo/ama khudaarta ciida hoosteed ka baxda (cusub, barafeysan ama la kariyay)?
- Maalinkii laba goor ama badanaa
 - Maalinkii hal mar
 - Dhowr goor todobaadkii
 - Todobaadkii hal mar ama mar dhif ah
2. Imisa goor ayaad cuntaa khudrada macaan iyo/ama miraha yar yar (cusub, barafeysan i.w.m..)?
- Maalinkii laba goor ama badanaa
 - Maalinkii hal mar
 - Dhowr goor todobaadkii
 - Todobaadkii hal mar ama mar dhif ah
3. Imisa goor ayaad cuntaa kalluunka ama cuntooyinka kale ee badda laga helo, cunto ahaan, sallar ahaan ama rootiga aad dulsaarato?
- Todobaadkii saddex goor ama badanaa
 - Todobaadkii laba goor
 - Todobaadkii hal mar
 - Dhowr goor bishii ama mar dhif ah

4. Imisa goor ayaad cuntaa rootiga kafeega lagu cabo, shukulaatada/nac nac, bataatiga la dubay ama cabitaanka soodhaha leh/cabitaanka macaan ee la qaso?
- Maalinkii laba goor ama badanaa
 - Hal mar maalinkii
 - Todobaadkii dhor goor
 - Todobaadkii hal mar ama mar dhif ah
5. Imisa goor ayaad quraac cuntaa?
- Maalin walba
 - Badanaa maalin walbo
 - Todobaadkii dhow goor
 - Todobaadkii hal mar ama mar dhif ah