Dresden.

الکولي مشروبات په المان کې

له الکولي مشروباتو سره د چلند کولو په اړه معلومات

de en ar ps fa ti

قانونی معلومات

- ۱۶ کلن د شرابو، بیر او ګاز درلودونکو شرابو اجازه لري.
- له ۱۸ کلنۍ څخه وروسته د نورو ټولو هغو هر ډول الکولي مشروباتو اجازه شته چې ته کولای شې په بازار کې یې راونیسې.
- الکولي مشروبات په عامه ځایونو کې هم څښل کېدای شي..
- د الکولي مشروباتو تر اغیز لاندې حالت کې د سرک پر سر ترافیکو کې برخه اخستل منع دي. د پېښو او پولیسو د تالاشۍ پر مهال، د جریمې سبب کېدای شي (د بېلګې په ډول مالي جرمانه یا پر موټر چلولو بندیز). .

مرسته

ته کولای شې د خپلو ټولو اندېښنو سره لاندې د مشورې مرکزونو ته مراجعه وکړې.
پر دوی باور کېدای شي. که ته نه غواړې ته نه شې کولای د دې په اړه له بل چا سره خبرې وکړې..

- کاریټاس ټولنه د ډریسډن اي. وي. لپاره (یو ځای شوې ټولنه).
  تلفون شمېره: ۸۰۴۳۸۰۴ (۰۳۵۱)
  www.caritas-suchtberatung-dresden.de
- ټولنیزې ښېګڼې اداره — ښار دندې ډریسډن اي.وي.
  تلفون شمېره: ۴۴۶۸۹۷۷ (۰۳۵۱) او یا ۸۱۷۲۴۰۰(۰۳۵۱)
  www.diakonie-dresden.de
- ایس زیډ ایل روږدیوالي مرکز جي جي ایم بي ایچ
  تلفون شمېره: ۴۲۰۷۷۳۸ (۰۳۵۱)
  www.suchtzentrum.de/horizont
- جي اي ایس او پي جي جي ایم بي ایچ
  تلفون شمېره: ۲۱۵۳۰۸۳۰ (۰۳۵۱)
  www.gesop-dd.de
- د ټولنیزې مرستې په دفتر کې پر موبایل د روږدیوالي خدمات
  تلفون شمېره: ۴۸۸۴۹۸۷ ، ۴۸۸۴۹۸۹ یا ۴۸۸۴۹۹۵ (۰۳۵۱)
  www.dresden.de/mobiler-suchtdienst
- د روغتیا مدیریت د ځوانانو او نشه یې توکو په هکله د مشورې مرکز
  تلفون شمېره: ۴۸۸۵۳۷۱ (۰۳۵۱)
  www.dresden.de/drogenberatung

HIGHLINE STUDENT PROJECT

نښه

سمبوونکې::
د ایالت مرکز ډریسډن

د روغتیا مدیریت
د روږدو کسانو د پاملرنې/روږدي والي د مخنیوي همغږي کول
تلفون شمېره: ۴۸۸۵۳۵۸ (۰۳۵۱)
فاکس: ۴۸۸۵۳۰۳ (۰۳۵۱)
برېښنا لیک suchtbeauftragte@dresden.de

د رسنیو او عامه اړیکو دفتر
تلفون شمېره: ۴۸۸۲۳۹۰ (۰۳۵۱)
فاکس: ۴۸۸۲۲۳۸ (۰۳۵۱)
بریښنا لیک presse@dresden.de

پوسته خانې شمېره ۱۲۰۰۲۰
۰۱۰۰۱ ډریسډن
www.dresden.de
facebook.com/stadt.dresden

د مرکزي عمومي مسئولینو شمېره ۱۱۵ — موږ پوښتنې خوښوو

اداري کار کوونکي: „های لاین" د میسربرګ پوهنتون د کالج پروژه، ډاکټر کریسټین فرسي، انجا ماټز، فرانک بیور
طرحه: روغتیا مدیریت

د انځور اعتبار: thenounproject.com (سي سي بي وای)| ایکون مارس، اولیور ګومز، هوپکینز، ووډ کټر فونټ (پولیس او نشه یې توکي)، فوټولیا، میرکو

لومړي چاپ، اګست 2018
ژباړنه، اکتوبر 2018
سر لیک په المانئ کې: Alkohol in Deutschland

د دې معیارونو مالي تمویل د مالیې له پیسو سره یو ځای د مالي حسابونو پر اساس شوی چې د سیکسن ولایتي پارلمان د مرستیالانو لخوا تصویب شوي..

د فورمې له لارې وړاندې کېدای شي. سربېره پر دې، دا وړتیا هم شته چې د برېښنا لیک له لارې د ولایت مرکز ډریسډن ته له ایس/ایم ایی ایم اي رسمي سند سره واستول شي یا برېښنا لیک خوندي کړه د ډي اي-لیک په واسطه.نور معلومات په لاندې ویبپاڼه کې موندل کېدای شي .www.dresden.de/kontakt
دا معلوماتي مواد د عامه اړیکو برخه ده د ایالت کار مرکز ډریسډن.
دا د ټاکنو د اعلانولو د مقاصدو لپاره نه شي کارول کېدای. په هر حال، ګوندونه کولای شي دا د خپلو غړو د خبرولو لپاره وکاروي.

www.dresden.de/sucht

الکولي مشروبات په المان کې

عمومي معلومات

- سره له دې چې د الکولي مشروباتو څښل په المان کې قانوني او په ټولنه کې د منلو وړ دي، خپل خطرونه هم لري..
- الکولي مشروبات نژدې په هر ځای کې رانيول کېدای شي (د بېلګې په ډول په ستر بازار کې، په يوه غرفه کې، د موټرو د خدماتو وړاندې کولو په يو مرکز کې)..
- د نشه يې موادو اندازه د مشروباتو په بسته ښودل شوي وي يا يې پوښتنه کېدای شي (د بېلګېپه ډول، ٪۵.۰ په يو پاکټ/قطۍ کې).

نشه يې مواد د طب له نقطه نظره

- الکول زهرجن دي او ټول بدن ته زيان رسوي..
- الکول له بدن څخه مايعات لرې کوي.
  د الکولو د څښلو پرمهال او وروسته زياتې اوبه وڅښه..
- کله چې ماشومان، نوي ځوانان او حاملې ښځې الکول وڅښي نو ځانګړی تاوان رامنځته کوي.!
- د حمل او شيدو ورکولو پر مهال بايد الکول ونه څښل شي! د حمل په دوران کې د الکولو استعمال په خېټه کې ماشوم ته زيان رسوي.
- الکول د سينې د شيدو له لارې انتقاليږي او د لويانو په نسبت ماشومانو ته تر ټولو قوي زهر دي..
- د مختلفو ډولونو ګډو شويو الکولو څښل (د مثال په ډول، بير او شراب) د يوازې بيرو يا يوازې شرابو څښلو په نسبت په بدن باندې زيات فشار اچوي..
- له درملو يا نورو نشه يې توکو سره د الکولو څښل ډېر زيات خطرناک دي..
- د الکولو زيات مقدار او په منظم ډول استعمال د بدن مدافع سيستم کمزوری کوي، پر بدن بارېږي او شونې ده د روږدي کېدو علت وګرځي.

د مختلفو نشه درلودونکو مشروباتو د نشې اندازه:

شـراب

اندازه: ۰.۱ l

نشه يې مواد درلودونکي: نژدې ۱۰ هره قطۍ - ٪

تر ۲۰ ګرامه پورې خالص نشه يې مواد

بيـر

اندازه: ۰.۵ lنشه يې مواد درلودونکي:

نژدې ۵ په هره قطۍ کې. ٪

تر ۲۰ ګرامه پورې خالص نشه يې مواد

ګاز درلودونکي شراب

اندازه: ۰.۰۲ lنشه يې مواد درلودونکي:

نژدې ۳۳ هره قطۍ - ٪ تر ۵ ګرامه اندازه

خالص نشه يې مواد

اتصفيه شوي د څښلو توکي

اندازه: ۰.۱ l

نشه يې مواد درلودونکي: نژدې ۱۰ په هره قطۍ کې. - ٪

تر ۹ ګرامه پورې خالص نشه يې مواد

په دې اساس:

- څومره چې ته کم څښې او څومره چې د څښلو په منځ کې زياته فاصله موجوده وي، روغتيا ته به کم خطرات لري.
- په فاصلې سره څښل او جوړېدلو مودې رامنځته کول
- د ښځو او سړيو لپاره، د کم خطر استعمال جلا جلا حدود شته.
  ۱۲ ګرامه ږ ښځو لپاره (شا او خوا يو ګرام ګاز لرونکي شراب) او ۲۴ ګرامه (شا او خوا يو ګلاس بير) د سړيو لپاره هره ورځ خالص شراب.

- ته بايد په اونۍ کې کم تر کمه دوه ورځې شراب ونهڅښې.

الکول او ټولنيز يو ځای اوسېدنه

- زيات الکول څښل کېدای شي تا عاجز کړي. د پېښو او ټپي کېدو خطر شته او د دې خطر هم شته چې د تاو تريخوالي قرباني شي.
  حتی چې ډېر لږ الکول څښلو څخه وروسته هم د خپل ځان په اړه پرې کړه غلطه ثابتيدای شي..
- احتياط: خطرناک سلوک کولو ته تمايل زياتيږي..
- الکول کېدای شي د وېروونکي او بدلوونکي په توګه اثر وکړي ستا درک. ته ډېر ژر تاوتريخوالي ته لاس اچوې.
  ډاډ حاصل کړه چې ته د نورو خلکو په وړاندې با احترامه پاتې کېږې.
- همدا راز له الکولو څخه د اغېز په حالت کې د جنسي عمل پر مهال پوکانۍ وکاروه تر څو تا له ساري ناروغيو او غير مطلوبه حمل څخه وساتي..
- د زړه بديدو او بې هوښه کېدو او کانګو کولو په صورت کې د ساه بندۍ وېره شته. شخص په يو اړخ واچوه چې کانګې يې له خولې وبهيږي..
- که يو څوک زيات نشه و چې هغه نارينه/ښځې خپل هوش له لاسه ورکړ او سا يې نه اخسته نو طبي مرسته تر لاسه کړه (تلفون شمېره: ۱۱۲).
- که غواړې چې د الکولو خپل مصرف بدل کړې يا غواړې چې الکول خوشې کړې يا پوښتنې لرې، ته کولای شې د ځانګړې مرستې او مشورې مرکزونو سره اړيکه ونيسې..
- که ته د الکولو په اړه پوښتنې لرې او غواړې چې نور وپوهېږې که ته غواړې چې کم وڅښې، ته کولای شې په ناپېژندل شوي ډول د مشورې په مرکز کې وړيا مرسته تر لاسه کړې.