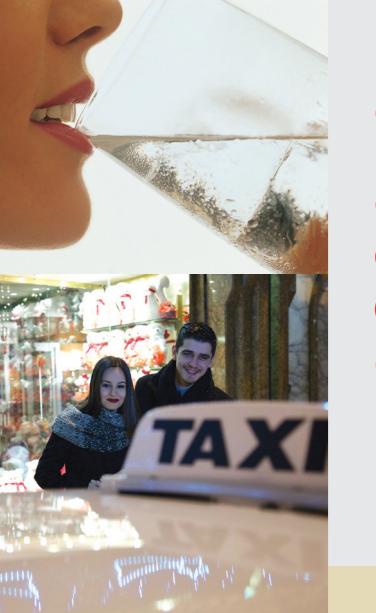


# KIF TNAQQAS IL-PERIKLI META TIXROB

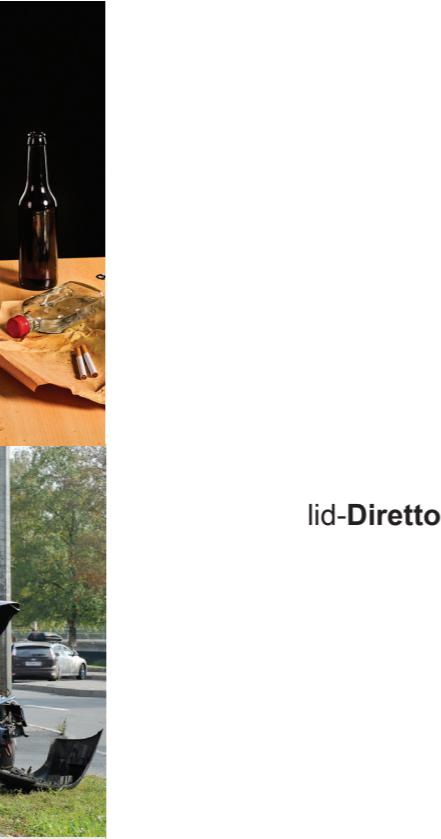
Jekk tixrob iżżejjed, jew malajr wisq,  
f'okkażjoni waħda, tista' żid is-sogru li:

- JKollok inċident, tweġġa' u tispiċċa l-isptar jew b'xi diżabilità fit-tul jew anke tmut qasir il-ghomor;
- Tiġġudika hażin sitwazzjonijiet ta' periklu;
- Titlef il-kontroll tiegħek innifsek u ta' dak li tagħmel jew tħid, u tiehu deċiżjonijiet perikolużi (pereżempju li tagħmel sess mhux protett).



Biex tnaqqas l-periklu mix-xorb  
għal saħtek, inti għandek:

- Kull darba li tixrob, tqis eżatt kemm qiegħed tixrob u ma taqbiżx il-limitu;
- Tixrob aktar bil-mod;
- Jekk ser tixrob, tiekol xi haġa;
- Tixrob l-ilma bejn xarba u oħra;
- Qatt ma ssuq jekk ser tixrob;
- Tippjana bil-quddiem biex tevita l-problemi, pereżempju kif se tasal d-dar qawwi u shih, jew billi taċċerta ruhek li miegħek sejkollon hbieb ta' min jaċċid.





## IŻ-ŻEJJED KEMM HU?

Hemm min jippreferi li ma jixrobx alkohol. Oħrajn jixorbu biex jissoċjalizzaw, jiċċelebraw jew anke jirrilassaw. Imma hemm min jixrob b'mod li jagħmel hsara, bħal pereżempju meta:

- 👉 Jixrob iktar minn żewġ xarbiet/*units* standard f'ġurnata fuq baži regolari;
- 👉 Jixrob bla rażan (jixrob hafna alkohol fi ftit hin);
- 👉 Jisker;
- 👉 Jixrob tant li jagħmel hsara lil ġismu jew lil moħħu;
- 👉 Jixrob b'mod li jwassal għad-dipendenza.



## XORB TA' SOGRU BAXX: IL-FATTI

Idealment, l-ahjar hi li ma tixrob assolutament xejn. Għalkemm il-frażi 'xorb ta' sogru baxx' tirreferi għal xorb fi kwantitajiet u b'mod li fiti li xejn ikun hemm čans li jagħmel il-ħsara, m'hemmx livell ta' xorb li nistgħu nkunu certi li mhux se jagħmel hsara. Jekk wieħed jixrob regolarmen, fuq medda ta' snin jista' jagħmel hsara lil saħħtu. Biex wieħed iżomm l-livell ta' sogru (jew ta' periklu) għal saħħtu baxx, wieħed m'għandux jixrob aktar minn erbatax-il xarba standard (*units*) fil-ġimġha mirfruxa fuq ħamest ijiem. Anke f'okkażjonijiet speċjali, wieħed m'għandu qatt jixrob aktar minn erba' xarbiet standard f'ġurnata. Minn tal-inqas f'jumejn fil-ġimġha m'għandux jinxtorob alkohol. Din hija valida kemm ghall-irġiel u kemm għan-nisa.

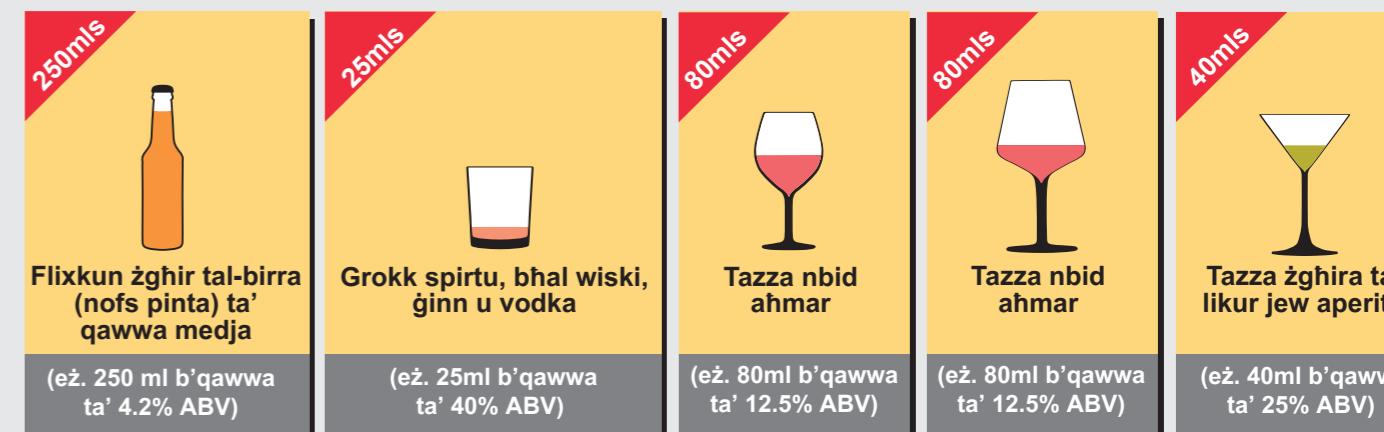
### Wieħed m'għandu jixrob xejn:

- 👉 Jekk se jsuq jew se jhaddem xi makkinarju;
- 👉 Waqt it-tqala jew it-treddiġ;
- 👉 Jekk ikun qiegħed jiehu certi medicini;
- 👉 Fil-każ li jkun ibati minn certi kundizzjonijiet;
- 👉 Jekk jkun tilef l-kontroll fuq ix-xorb.

L-alkohol m'għandu qatt jingħata lit-tfal.

## XARBA STANDARD

Xarba standard (jew *unit* wieħed ta' alkohol) dejjem ikun fiha l-istess ammont ta' alkohol; indipendentement mid-daqs tal-flixkun jew bott, u mit-tip ta' xarba. F'Malta xarba standard ikun fiha 8 grammi ta' alkohol. L-ammont ta' alkohol li jkun hemm f'xarba partikulari jiddependi mill-qawwa u mill-volum ta' dik ix-xarba. Eżempji ta' xarba standard huma:



Alkohol bil-volum (ABV) huwa l-persentaġġ tal-alkohol f'xarba partikulari. Dan jista' jinstab fuq it-tiketta tax-xarba.

## L-ALKOHOL U L-MARD TAL-QALB U TAČ-ĊIRKOLAZZJONI

Jingħad li xarba standard waħda darba iva u darba le tnaqqas is-sogru ta' mard tal-qalb u tač-ċirkolazzjoni fost dawk ta' mezza età u akbar. Pero' llum jidher li l-effett protettiv huwa anqas milli konna naħsbu.

L-alkohol huwa marbut ma' tipi differenti ta' kanċer (bħal tal-musrana l-kbira, tal-fwied, u tas-sider), mard u kundizzjonijiet oħra (bħaċ-ċirrożi tal-fwied, u l-pankreatite). Iktar ma tixrob, iktar tkun qed tissogra.

Jekk trid tnaqqas is-sogru li jaqbdek dan il-mard, illimita x-xorb kemm jista' jkun. Jekk bħalissa ma tmissx xorb, tibdiex tixrob. Tista' tnaqqas is-sogru ta' mard tal-qalb u tač-ċirkolazzjoni (u mard iehor) billi tkun attiv, tieqaf tpejjep u tiekol dieta aktar sana.