



***OHI DENA
EDATEA***

***GEHIEGI
IZAN DAITEKE***

Ezagutzen dituzu zure mugak?

Batzuetan, ohitura hutsez egiten ditugu gauzak, pentsatu gabe. Halaxe gertatzen zaigu alkoholarekin.

Edatea oso onartua dago gizartean. Ondorio onak bilatzen dizkiogu eta, batzuetan, ondorio txarrak gutxiesten.

ZENBAT EDATEN DUZU?

Galdera horri jende frankok erantzuten du “ohi dena” edaten duela. Hori, ordea, gehiegi izaten ahal da, eta osasunari arriskuak ekarri.

Mozkortzera ez iristek ez du esan nahi arriskurik ez dagoenik. Ohi dena gehiegizkoa izan daiteke.

EDARI UNITATEAK (EUE)

Markatu egun jakinetan edan ohi duzuna (afaria, irteera...) eta batuketa egin.



BASO BAT UR

Edozein kantitate

0eue ☐



TXUPITO BAT

(% 40) 30 ml.

1eue ☐



KOPA ERDI BAT ARDO

(% 10) 125 ml.

1eue ☐



KAÑA BAT GARAGARDO

(% 5) 250 ml.

1eue ☐



RONA / VODKA GINEBRA...

60 ml. (destilatukoa)

2eue ☐



BI TXUPITO

(% 40) 60 ml.

2eue ☐



KOPA BAT ARDO

(% 10) 250 ml.

2eue ☐



PITXER BAT GARAGARDO

(% 5) 500 ml.

2eue ☐

ALKOHOLIK EZ EDAN



ADINGABEAK



HAURDUNALDIA



**EDOSKITZE
GARAIA**



GIDATZEAN



**DOITASUNEKO
LANAK**



**ADINGABEAK
ZAITNTZEA**



**ARRISKUA
DUTEN JARDUERAK**



**ERITASUNAK
ETA BOTIKAK**

ARRISKU TXIKIKO KONTSUMOA

Alkohola edatea beti da arriskutsua, baina arriskua txikiagoa da muga hauek gainditzen ez badira:

EMAKUMEZKOAK



1eue egunean

GIZONEZKOAK



2eue egunean

Oro har, gomendatzen da muga hauek ez gainditzea.

KONTSUMO INTENTSIBOA

Hori da 4-6 ordutan kontsumitzea:

EMAKUMEZKOAK



4eue

GIZONEZKOAK



6eue

Hobe da kontsumo intentsiborik ez egitea.

EZ DU KALTERIK EGITEN?

Alkohola edateak kalterik egiten ez duela pentsatu ohi dugu; haatik, alkohola **60 eritasunekin baino gehiagorekin** lotzen da, eta beste pertsona batzuei ere egiten ahal die kalte.

Denbora gutxian alkohol kontsumo handia eginda zeure burua arriskuan jartzen ari zara: errazago gertatzen dira trafiko istripuak, erorikoak, borrokak, portaera aldatzen digu (baldarrago, oldarkorrago, arinago jokatzeko digu, zuhurtziarik gabe) eta kalte egiten die harremanei.

Osasunerako garrantzitsua da alkoholari mugak jartzea. Jende frankok ez edateko aukera egiten du. **Gure aukerak baloratzeak laguntzen ahal digu gure osasuna** eta gure inguru pertsonal, familiar eta soziala hobetzen.

ONDORIO NEGATIBOAK



AISIALDIA

Gauzak ospatzeko, harremanak izateko, ligatzeko edaten dugu... baina besta hondora dezakegu.



FAMILIAN

Asko edaten duen gizarte batean eta familiek beren ospakizunak alkoholaz blaitzen dituztenean, haize ematen ari zaio adingabeen kontsumoari, haien garapenaren kaltetan.



LANEAN

Alkohola ez da lankide ona. Aukera profesionalak zapuztu ditzake, eta istripuak eta lesioak ekarri.

***Alkohol kontsumoa murriztea
edo saihestea onuragarria da
zure osasunarentzat.***

Aleen eskaerak: isp.promocion@navarra.es
Jakingarri gehiago: www.isp.navarra.es