

8. Ræer kek Piyalguop & Gëlwei Tuentyueny

Wël Nyuöth Määu ë Authralia Dëkdëk tök aace ya dëk tök akölköl

Muön la cok: ee kuat mäu la yic grm 10 ë möu. Määu kë ebïn tën dhëel tekhook aakoc rac, acïn akuën ë mäu cï yök lön peth yen tënë kuat raan.

Ku ba yök ë wël juääc tiñ www.alcohol.gov.au



1.8
180ml
Average
restaurant serve
of wine
12% Alc./Vol



1.5
375ml
Full strength beer
4.9% Alc./Vol



1.5
375ml
Pre-mix spirits
5% Alc./Vol

Wël Nyuöth Määu Authralia

Aloj ë röör

Duk dëñ ë muön la cok ka 4 wanthok akältök yic të yen muon ñuën; ku duk muön la cok ka 6 wanthook kuat akältökic ebïn.

Aloj ë diäär

Duk dëñ ë muön la cok ka 2 wanthok akältök yic të yen muon ñuën; ku duk muön la cok ka 4 wanthook kuat akältökic ebïn.

Yup 1800 177 833 të wïc yïn kuöony ë wëd möu

Source: Australian Alcohol Guidedelines www.alcohol.gov

Miëthë apath ku ba guop piyal

Authralia yic , miëth cï path ku liu thuëc path ee kärëc bei guopic. Miñh juääc agud kooçdït aacuei apeï ku yënë ee tuentyueny rëc bei tëmën tueny ë kälím ku tueny ë puou. Miëth cït miñth cëñ ë kooç cï riñ aapath tënë miëth ku këdek ee lac nyuooth ë Authralia yic. Wël nyuooth ba piiny kä aabe wei ë paandu cöl apath:

- Am miñh ë tiim arak 2 ku cam tiim arak 5 akältök yic.
- Cam miñh ë rap agud ruth, ayup, duoçduoç ayumlim, miñthkë ebïn aarñuën.
- Ee piu dek apeï ku duk piulim ee dek ke juëc, këtuc tädë cëi lim apeï. Authralia yic atënë koc aadek piu macura yic ë path ku acïn kë yee looi.
- Pël miëth ku piu laic kälím apeï, tëmën ë piulim, miëth aliem, ayumlim agud biñhkawïit.
- Duk miëth cöl aye tuak apeï ku pël cääm ë kácusi cïmën riñ cï mad kek abik ku kälím, pïttha, xomberger agud coklet.
- Ee kueny miëth la yiic awan koor ku duk juak yic awandëd.
- E kãñ riel ë guop looi tënë yul 30 ku la tuen akölköl ku alëu ba tekic arak diäk. Miñh aawïc ë yuul juääc tënë kooçdït. Keek adhil aluui tënë yuul 60 ku la tuen akältök yic.

Thuëëc riel ë guop apath ërin yen akeek kony bik aadït apath. Kë cït ë tukë: cãth, riëd ajala tädë thuëëc ë riel.

Cak ë thin ee dhël path biñ meth amïth, ye meth thuëet ku duk gem miëth dëd tënë pëci kadïtem. Miëth alëu ku bë jal ayëk yen të cïi pëci kadïtem tuööm ku meth adhil thuet tën pëci 12 ku la tuen.

Piöocë rot ku Miëthku

Kuën apeï ku ba dhëel ë piyalguop ñic apath tënë miñh ku kooçdït. Tek biñ miñh wël ë piyalguop abek yök pan-abun. Ku yen, ku barot piöoc agud miëthku ë dhëel piyalguop path ee lon ril, apeï tënë miñdhëedh. Wël juääc apeï ë jam wëd dhëel rëer ke yi puoçguop ato ë thook juääc yiic

Intirnet ee dhël path ku ba wëlkë yök:
www.health.qld.gov.au/multicultural

Athör ë yic kë aakäbothröt ka 10. Kä cï guir ebïn kïk:

- 1- Ajuëer ee pial ee guop de Kuinthland
- 2- Tiñ Akiim
- 3- Wal la athöör ku wal cïn athöör
- 4- Bësiakïim ë Kuinthland
- 5- Pan Piyalguop Akud

- 6- Konykuny ë Lec
- 7- Kuöony ë Piyalguop cï Mad
- 8- Rëer kek piyalguop ku gëlwei tuentyueny
- 9- Piyalguop ku juëk kuöony tënë yööm ñic
- 10- Yïn ku lon kuöony ë piyalguop