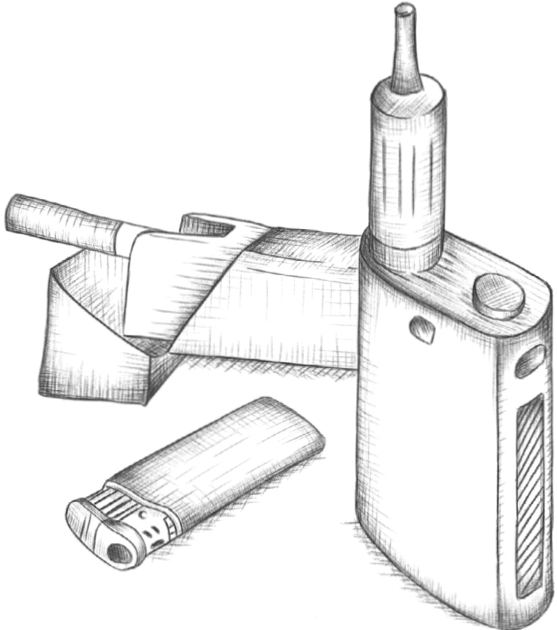


# ብዛዕባ እቶም ኮተቴ ውሉድካ ፍርያት ትምባኾን ኒኮቲን ምጥቃምም የተሓሳሰበካ ድዩ።

እዚ ፓምፍሌት ብዛዕባ ፍርያት ትምባኾን ኒኮቲን ዝገልጽ ኮይኑ ዕላምኡ ውሉድካ ብኸመይ ክትሕግዝ ከምዘለካ ሓበሬታን ደገፍን ንምሃብ እዩ።

ትኪ ትምባኾ ልዕሊ 4000 ጐዳኢ ነገራት ዝሓዘ እዩ። ካብዚ ድማ ኣርብዓ ኣቢሉ ዝኸውን ካንሰር ክኸትል ዝኸእል እዩ። ልኡም ምትካኽ ሽጋራን ኣብ ፓርቲ ወይ ኣብ ቀዳመ-ሰንበት ሽጋራ ምትካኽ ብተወሳኺ ንከም ናይ ሳንቡእ፡ ልብን ሰራውር ደምን ዝኣመሰሉ ናይ ሕማማት ሓደጋታት ዝበርኽ እዩ። ቆልዑ ረኽሲታትን ኣዝማን ካብ ልኡም ምትካኽ ከጥቃምም ይኸእል። እዚ ድማ ንሃንደበታዊ ሞት ዕሸላት ዘስዕብ ተኸእሎታት የዛይዶ።

ትኪ ዘይብሉ ሽጋራ ልክዕ ከምቲ ሽጋራ ምትካኽ ንኣካላትና ጎዳኢ እኳ ኣንተዘይኮነ፡ እንተኾነ ሕጂ ውን ሓደገኛ እዩ። ትኪ ዘይብሉ ሽጋራ ካርሲኖጀን ዝሓዘ እዩ። ከምኡ'ውን ብብዝሒ ምጥቃም፡ ንናይ ካልኣይ ደረጃ ሽኮርያ ስግኣተ-ሓደጋ የዛይዶ እዩ። ትኪ ዘይብሉ ሽጋራ ንናይ ኣፍ ልፋጭን ንግርጻንን የበላሽዎ እዩ። ኒኮቲን ናብ ዕሽል ከመሓላለፍ ይኸእል ከምኡ'ውን እቲ ዕሽል ጎዳኢ እዩ።



### ጭብጥታት

- ወልፊ ዘትሕዝ ኒኮቲን ኣብ ትምባኾን ውጽኢት ኒኮቲን ከም ሽጋራን ትኪ ዘይብሉ ሽጋራን ይርከብ፡ ይኹን እምበር፡ ኣብ ኤ-ሽጋራታትን ኣብ ናይ ማይ ቱቦ ጌርካ ዝተኸኸ ትምባኾን ውን ክርከብ ይከኣል እዩ።
- ጥዕሚ ዘለዎ ትምባኾ ወይ ምትካኽ ሜላሳ (molasses) ዘለዎ ሽጋራን፡ ተወሰኽትን ምቁር ነገራትን፡ ኣብ ናይ ማይ ቱቦ ተጠቂምካ ኢኻ እተትኸኸ። መንእሰያት እቲ ሒዞምዎ ዘለው እንታይ ከምዘለዎ ክፈልጡ ኣጸጋሚ ክኸውን ይኸእል እዩ። ዋላ እኳ ካብቲ ዝውቁር ትምባኾ ብጨንኡን ጣዕሙን ልኡም እንተ ኮነ፡ እቲ ትኪ ግና ካርቦን ሞኖክሳይድ፡ ካርቢናይዲንን ኒኮቲን ዝሓዘ እዩ። ልክዕ ከምቲ ወትሩ ትምባኾ ዘትኸኸ።
- (ኤለትሮኒካዊ)ኤ-ሽጋራ ምትካኽ "ቫርኢን" ይበሃል። እንተኹነ ግን፡ ኣብ ክንዲ ትኪ፡ መርዛም ነገራትን ውጽኢት-ነገራትን ዝሓዘ ኒኮቲን ዘለዎ ሃፋ እዩ ዘፍሪ። መብዛሕትኡ ግዜ፡ ኤ-ሽጋራታት ካብ ሰሩዕ ሽጋራ ትሑት ጉድኣት ከምዘሰዕቡ ተባሂሎም ኢዮም ዝሸየጡ። እንተኹነ ብመሰረት ውድብ ጥዕና ዓለም ግና፡ እዚ ሓቂ ምዃኑ ዝሕብር መርትዖ የለን።
- ጸዕዳ ትኪ ዘይብሉ ሽጋራ ትምባኾ የብሉን፡ እንተኹነ ካብ ትምባኾ ዝወጽእ ኒኮቲን ግና ኣለዎ።
- ካብ 1 ሓምለ 2022 ጀሚሩ፡ ካብ ትምባኾ ናጻ ዝኹነ ውጽኢት ኒኮቲን ንምዕዳግ ውን፡ ናይ 18 ዓመት ገደብ ክግበረሉ ሓሳብ ቀሪቡ ኣሎ። ብዘይካዚ፡ ኣብ ቀጽሪ ቤት ትምህርታት፡ ኣብ ህዝባዊ መጻውዒ ቦታታት፡ ኣብ ግዳም ኣብ ዝርከብ ካፈታት፡ ኣብ መእተዊ ህዝባዊ ህንጻታትን ኣብ ህዝባዊ መጓዳዝያን፡ ኩሉ ዓይነት ሽጋራ ምትካኽ ክልኩል እዩ።



## ንምፍላጥ ዘሓጉሱ

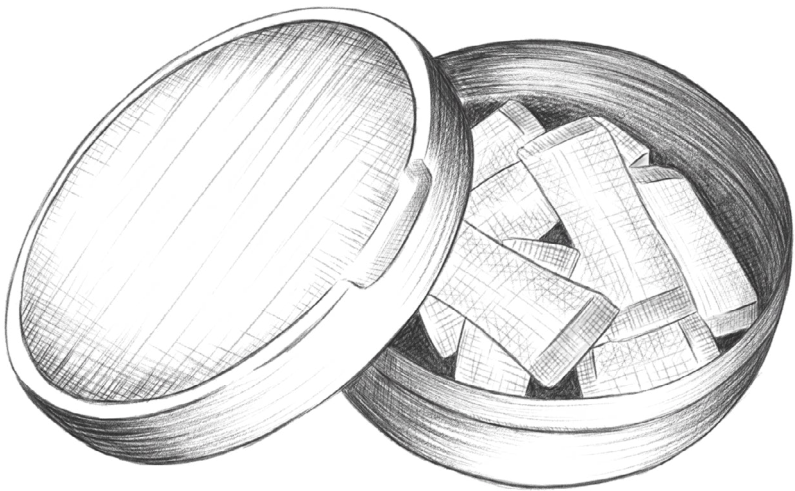
ኣብ መንጎ መንእሰያት ብዛዕባ ክንደይ ሰባት ውጽኢት ትምባኾን ኒኮቲን ከም ዝጥቀሙ ሰፊሕ ዝርጋሐ ዘለዎ ግጉይ ኣረኣእያ ኸህሉ ይኸእል እዩ።

ብዙሓት ካልኣት ከምኡ ከም ዝገብሩ እዮም ዝእምኑ፡ እዚ ከኣ፡ ነቶም ብዙሓት መንእሰያት ምስ ካልኣት ኪሰማምዑ ወይ ክመሰሉን "ከም ኩሎም ካልኣት" ኪኹኑን ዘለዎም ናይ ሓደጋ ኣጋጣሚ ኹዛይዶ ይኸእል እዩ። ኣብ ዝሓለፈ እዋን፡ ሽጋራ ምትካኽ ልሙድ እዩ ነይሩ። ኣብዚ እዋን እዚ፡ መብዛሕትኡም መንእሰያት ትምባኾ ኣይጥቀሙን እዮም።

# ከም ወላዲ መጠን እንታይ ክገብር ይኸእል።

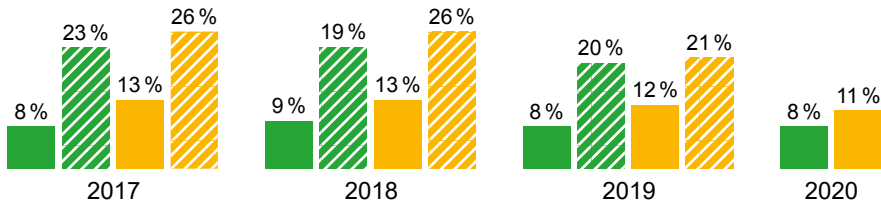
ብዘተኸእለካ መጠን ብዛዕባ መዓልታዊ ነገራት ክትዛረብ ፈትን። በዚ መንገዲ እዚ፡ ብዛዕባ ከም ኣልኮላዊ መስተ፡ ዕጹፋርስ ወይ ስጋዊ ርክብ ዝኣመሰሉ ክበድቲ ኣርእስትታት ምዝራብ ባህርያዊ ይኸውን። ሕቶታት ሕተት ከምኡውን ስማዕ። ጥቡቕ ርክብ/ዝምድና ናይ ምክልኻል ጽልዎ ኣለዎ።

- ደረት ግበረሉን ትጽቢታትካ ብንጹር ግለጽሎምን።
- ንስምዒታትካ እመኖም። ገለ ሽግር ዘሎ ኾይኑ እንተተሰሚዑካ፡ ምናልባሽ ክህሉ ይኸእል እዩ።
- ደገፍ ደሊኻ ንኻልኣት ወላዲ ኣዘራርቦም። ምስ ገለ ካብ ወላዲ ናይ ኣዕፍኸቲ ሓባራዊ ሕግታት ተሰማማዕ።
- ኣይፋል ምባል ዓቢ ለውጢ እዩ ዘምጽእ! ዋላ ውን ንባዕልኻ ሽጋራ ወይ ትኪ ዘይብሉ ሽጋራ ተትክኽ እንተ ኾንካ፡ ቁልዑን መንእሰያትን ካብ ትምባኾ ናጻ ከይኖም ክቕጽሉ ከም ዘለዎም ኣነጽር።
- ውሉድካ ንናይ ካልኣይ ኢድ ምትካኽ ከምዘይቃላዕ ኣረጋግጽ። ትኪ ናይ ካልኣት ሰባት ምስሓብ ውን ጐዳኢ እዩ።



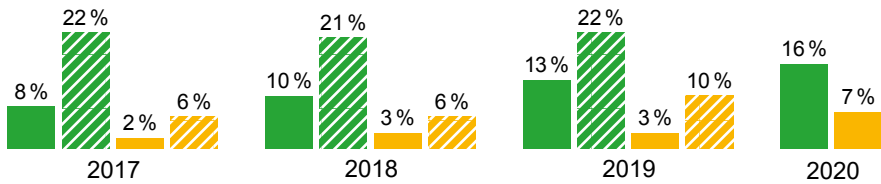
# ስታቲስቲክስ

መጠን ዝምድና ኣብ 9ይ ክፍሊን ልዕሊኡን ዘለው ሽጋራ ዘትክኹ ናይ ካልኣይ ደረጃ ተመሃሮ።



- ኣወዳት: 9ይ ክፍሊ
- ኣወዳት: ላዕለዎይ ካልኣይ ደረጃ ትምህርቲ 2ይ ዓመት
- ኣወዳት: ላዕለዎይ ካልኣይ ደረጃ ትምህርቲ 2ይ ዓመት
- ኣወዳት: 9ይ ክፍሊ
- ኣወዳት: ላዕለዎይ ካልኣይ ደረጃ ትምህርቲ 2ይ ዓመት

መጠን ዝምድና ኣብ 9ይ ክፍሊን ልዕሊኡን ዘለው ትኪ ዘይብሉ ሽጋራ ዘትክኹ ናይ ካልኣይ ደረጃ ተመሃሮ።



- ኣወዳት: 9ይ ክፍሊ
- ኣወዳት: ላዕለዎይ ካልኣይ ደረጃ ትምህርቲ 2ይ ዓመት
- ኣወዳት: ላዕለዎይ ካልኣይ ደረጃ ትምህርቲ 2ይ ዓመት
- ኣወዳት: 9ይ ክፍሊ
- ኣወዳት: ላዕለዎይ ካልኣይ ደረጃ ትምህርቲ 2ይ ዓመት

Skolelevers drogvanor [ተመሃሮ ቤት ትምህርቲ ኣጠቓቕማ ኣሸሽ]: CAN 2020

**ሕቶ እንተ ሃልዩካ ወይ ሓገዥን ደገፍን እንተ ደለኻ፡  
ናብ መን ኢኻ ከትከይድ እትኸእል፡**

ምስቲ ኣብ ቤት-ትምህርቲ ውላድካ ዝርከብ ኣገልግሎት ጥዕና ተማሃራይ፡ ማእከል ጥዕናኻ ወይከኣ ኣብ ምምሕዳርካ ምስ ዘሎ ማሕበራዊ ኣገልግሎታት ሓለዎ ጥዕና ተራኹብ።

ተወሳኺ ኣንብብ:-  
[Slutarokalinjen.se](http://Slutarokalinjen.se)  
[Youmo.se](http://Youmo.se)