

ጥንሲ፡ ነጻ ካብ ትምባኽ

“ነፍሱ-ጸር ምስ ኮንኩ ከቋርጸ እዮ”

ከምዚ ዝሓሰብ ብዙሓት እየን። እቲ ዝበለጸ ግን፡ ኣቐዲምካ ቅድሚ ጥንሲ ምሕዳጉ እዩ። ከምኡ እንተዘይገርኪ ግን ብዝተኸለለ መጠን ብዝቐልጠፈ ኣቋርጺ። ትምባኽ ንነፍሱ ጸር ብኸመይ ከምዝጸልዎ ዘርኢ ሓቅታትን ብኸመይ ከትሓድን ከምእትኸለል ዝሕብር ጽሑፍን ቀጸሉ ቀሪቡሎ።

ምፍላጡ ኣገዳሲ ዝኾነ

ኣክሲጅን

ኣብቲ እነተንፍሱ ኣየር፡ ንሕና ንኸንነብር ጠቓሚ ዝኾነ፡ ኣክሲጅን ይርከብ። እቲ ኣክሲጅን፡ ኣብ ሳምቡእ ናብ ሰራውር ደም ይዝርጋሕ፡ ካብኡ ድማ ብእኡ ኣቢሉ ናብ መላእ ኣካላትና ይዝርጋሕ። ዕሸል፡ ቦቲ ኣብ መዳሕንትን ሕምብርትን ዝርከብ ደም ኣቢሉ፡ ኣክሲጅን ይቐበል።

ኮልሞኖካሳይድ

ሽጋራ ወይ ሸሻ ከተትክኺ ከለኺ፡ ኮልሞኖካሳይድ ዝበሃል ኢኺ ንውሽጢ ኣካላትኪ እተተንፍሲ። እዚ፡ ከምቲ ካብ መካይን ዝወጽእ ዓይነት ትኪ እዩ። ኮልሞኖካሳይድ ኣብ ደም ንኣክሲጅን ኣርሒቑ፡ ንገለ ቦታ ናይ ኣክሲጅን ተኪኡ ይሕዝ። ስለዚ ድማ ኣብ ኣካላት ዋሕዲ ኣክሲጅን የጋጥም። ከተትክኺ ከለኺ፡ እቲ ዕሸልውን ማዕሬኺ እዩ ኮልሞኖካሳይድ ዝቐበል። እቲ ዕሸል ግን ነቲ ኮልሞኖካሳይድ፡ ብምስትንፋስ ዘይኮነስ ብመዳሕንትን ብሕምብርትን ኣቢሉ እዩ ዘውጽኦ። ስለዚ ነቂሕ ግዜ ይወሰድ። ኣብ መዓልቲ ብዙሕ ግዜ ተትክኺ እንተኾንኪ፡ እቲ ዕሸል ብቐጻሊ ኮልሞኖካሳይድ ስለዝቐበል፡ ሕጽረት ኣክሲጅን የጋጥም።

ኒኮቲን

እቲ ሽጋራ ከተትክኺ ወይ ትምባኽ ከትሰፊ ከለኺ፡ እቲ ናብ ኣካላትኪ ዝሓቱ ኒኮቲን፡ ነቶም መትንታት ደም ይጭብጥዎ። እዚ ኸኣ ኣብቲ ብዙሕ መትንታት ደም ዝሓዘ መዳሕንቲውን የጋጥም። እቶም ኣብ መዳሕንቲ ዝርከቡ መትንታት ደም ክጨባበጡ ከለው፡ ነቲ ዕሸል፡ ሒደት መግብን ሒደት ኣክሲጅንን ከምዝቐበል ይገብር።

ኣትካኺ ካልኦይ ደረጃ

ነፍሱ-ጸር እንተኾንኪ፡ ካብቶም ዘትክኹን፡ ትኪ ትምባኽ ካብ ዝርከቡሉን ቦታ ረሓቑ። መጻምድተን ዘትክኹ ደቀንስትዮ፡ ካብተን መጻምድተን ዘይትክኹ ንላዕሊ፡ ልዑል መጠነ ተኸእሎ ምንጻል የጋጥመን።

ሕቶታትን መልሰን

ኣብ እዋን ጥንሲ ምትካኽ፡ እንታይ ሳዕቤን ኣለዎ? ጭብጥ ኣሃዝ እደሊ ኣለኹ

እታ ኣደ ኣብ እዋን ጥንሲ እንተትከኺ፡ ንኸም በዓል ምንጻል፡ ምኽድ መዳሕንቲ፡ ምወት ቁልዓ ምውላድ፡ ቅድሚ ግዜ ምውላድ፡ ትሑት ከብደት ዘለዎ ምውላድ፡ ከምኡውን ኣብ ትንሓግ፡ መንጋጋን ከንፈርን ተለጢፉ ዝምዕብል ነገር ዘለዎ ንምውላድ ጠንቂ ከኸውን ይኸእል። ብተወሳኺ ካልኦት ሃሲያታትውን ከም እኒ ዝተጠውዮ እግሪ፡ ወይ ጸገም ልቢ ዘለዎ ምውላድውን፡ ምስ ምትካኽ ምትእስሳር ክህልዎ ይኸእል እዩ። ኣብ ማህጸን እተን ዘትክኺ ኣዴታት ዘሎ ዕሸል ካብተን ኣብ ማህጸን እተን ፍጹም ዘይትክኺ ኣዴታት ዘሎ ዕሸል ከንጻር ከሎ፡ ዝለዓለ ምቅላዕ ሓደጋን ሕማምን የጋጥም። እቲ ዕሸል ከይተወልደ ንኸመውት ዘሎ ዕድል፡ ብሰለስተ ዕጽፊ ይዓቢ። እቶም ዝውላዱ ቁልዑውን መብዝሕትኡ ግዜ፡ ሕማም ሸርፍ ወይ ሕማም ምኽሳዕ ዘለዎም ኩይኖም ይውላዱ።

ኣብ ምስፋፍ ትምባኽ ዘሎ ጠንቂ ሓደጋ ኸ እንታይ እዩ?

እታ ኣደ ኣብ እዋን ጥንሲ፡ ትምባኽ ትሰፍፍ እንተኾይና፡ ተኸእሎ ምንጻል ጥንሲ ይዓቢ፡ ቅድሚ ግዜኡ ንኸውላድ፡ ትሑቲ ሚዛን ኩይኑ ንኸውላድ፡ ልዑል ጸቕጢ ደም ዘሰዕብ ዘይምስምማዕ ኣካላትን ጥንሰን፡ ከምኡውን ኣብ ትንሓግ፡ መንጋጋን ከንፈርን ተለጢፎም ዝምዕብሉ ተደረብቲ ነገራት ንኸህልዉ ጠንቂ ይኸውን።

ዝሓለፈ ነበሱ-ጸር ኣብ ዝነበርኩሉ ግዜ የትክኽ ኒሪ፡ ውላይይ ድማ ጥዑይ እዩ ተወሊዱ

ምውሳኽ ጠንቂ ማለት፡ ኩሎም እቶም ዝውላዱ በዚ ይጽለው ማለት ኣይኮነን። እታ ኣደ ከተትክኽ ከላ ግን፡ እቲ ዕሸል ብኣሉታ እዩ ዝጽሎ። ጸቕጢ ይውስኽ፡ እቲ ዕሸል ግን ሒደት ይንቀሳቐስ። ኣብ ማህጸን ኒኮቲን ዝለመዱ ዕሸላት ካብቶም ነጻ ዝኾኑ ካልኦት ዝያዳ ኣብ ግዜ ወሊድ ይውጭጩ።

እንተትከኺ፡ ትሑቲ ሚዛን ዝኾነ ዕሸል ይህልወኒ እዚ ድማ ኣብ ግዜ ሕርሲ ኣይሕግዘንን ዶ?

እወ፡ እቲ ዕሸል ጉብኣ መኣዳታት ብዘይ ምርካብ ትሑቲ ሚዛን ሚዛን ይኸውን። እዚ ኸኣ ከውላድ ከሎ ይኹን ዳሕራይ ምስ ዓባዮውን ኣብ ጥዕናኡ ሃሲያ ከምጽኣሉ ይኸእል። ብተወሳኺውን ትሑቲ ሚዛን ዝኾነ ዕሸል፡ ቅልል ዝበለ ሕማም ሕርሲ እዩ ዘሰዕብ ከበሃል ድማ ዝከኣል ኣይኮነን።

ድሮ ናይ 4 ወርሒ ጥንሲ ኣለኒ፡ ሕጂ እንተቋረጸክዎስ ምሒር ዶ ደንጉዮ?

ኣዚኺ ኣይደንጉኹን። ምቁራጽ ትምባኽ፡ ንዓኹን ነቲ ዕሸልን ብዙሕ ዓባይቲ ረብሓታት እዩ ዘለዎ። ብመጠን እቲ ቀልጢፍኪ ዘቋረጸክዮ፡ እቲ ረብሓ ድማ ብእኡ መጠን ይዓቢ።

ምትካኽ እንተቋረጸ፡ ጸቕጢ ይገብረለይ እዩ፡ እዚ ኸኣ ነቲ ዕሸል ጽብቕ ኣይኮነን

ኣብ እዋን ጥንሲ፡ ምቁራጽ ምትካኽ ትምባኽ፡ ዋላኳ ምልክታት ምሕራም እንተተራእዩ፡ ንጥዕና ሃሳብ ምጳኒ ዘርኢ ውጽኢት መጽናዕቲ ግን የለን። እቲ ብምትካኽ ሽጋራ እትረኽብዮ ህድኣት ናይ ምትካል ህድኣት እዩ። ምኽንያቱ ድማ እቲ ምትካኽ ኣብ ኣካላት ጸቕጢ ንምውሳኽ፡ ንምውሳኽ ጸቕጢ ደም፡ ጠንቂ ዝኸውን ምጳኒ ግሁድ እዩ። ብተወሳኺ ነቲ ኣብ ማህጸን ዘሎ ዕሸል ድማ ልዕሉ መጠን ጸቕጢ ከምኡውን ዋሕዲ ኣክሲጅን ዘለዎ ደም ከምዝቐበል ኢኺ ትገብሪ።

ምትካኽ ሺሻ ኸ ከመይ እዩ?

ኣብ እዋን ጥንሲ፡ ሺሻ ምትካኽ ነቲ ዕሸል ክሃሰዮን፡ ትሑቲ ሚዛን ኩይኑ ንኸውላድን ኣብ ግዜ ምውላድ ድማ ናይ ምስንፋስ ጸገማትን ከሰዕብሉ ይኸእል።

ናብ ኢ-ሽጋራ፡ ኤለክትሮኒካዊ ሽጋራ ክሓልፍ ዶ እኽእል? ንሱ ሃሳብ ኣይኮነን ክበሃል ሰሚሮለኹ

ኢ-ሽጋራ ብተዛማዲ ሓድሽ ምህዞ ስለዝኾነ፡ እንታይ ዓይነት ሳዕቤን ከምዝኸትል ዛጊት ኣይፈለጥናዮን ዘለና። እቶም ኢ-ሽጋር ኒኮቲን ዘለዎም እንተኾይኖም እቲ ዕሸል ዝወሓደ መኣዳ ንኸቐበል ጠንቂ ይኸውን ማለት እዩ።

TIGRINJA

ምእንቲ ከተቋርጺ ከምዚ ግበሪ

ዕለተ ምቁራጽ ወስኒ። መዓስ ከተቋርጺ ምዃንኪ ወስኒ። ንምድላው ምቁራጽ ትምባሽ ዝኸውን ሓደ ሰሙን ናይ ምድላው ግዜ ከድሊ ንቡር እዩ፡ ገለ ግን ከአ ብቐጥታ ዘቋርጹ'ውን አለው።

አብታ መዓልቲ፡ ዕለተ ምቁራጽ፡ ቅጽበት ደው አብሊ። እተን ብቐጥታ ደው ዘብላ ኣትኩኸቲ ካብተን እናጉደላ ቀስ ብቐስ ከቋርጺ ዝፍትና ብዕጽፊ ናይ ምዕዋት ተኸእሎ አለውን።

ትምባሽ አጸራሪኺ ጎሳፍዮ፡ ሽጋራ ዘበለ ደርብይዮ፡ መትሓዚ ትምባሽ ይኹን ምስኡ ዝኸይድ ዘበለ ኩሉ ጎሳፍዮ።

ምሕራም፡ ከተቋርጺ ከለኺ ርእሰኺ ከዞረኪ ይኸእል፡ አድህቦ ከውሕደኪ፡ ዕረፍቲ ከትስእኒ ንዝተወሰነ ግዜ'ውን ቀጨውጨው ከብለኪ ይኸእልዮ። እዚ ክሓልፍዮ፡ ብፍላይ ኣብተን ቀዳሞት ዕለታት እዩ ዝያዳ ዝፍለጠኪ፡ ካብኡ ግን እናነከዩ ከይዱ መወዳእታኡ ኣብ 2-4 ሰሙን ጠቐሊሉ ይጠፍእ።

ስልትታት፡ ባህጊ ትምባሽ ዘለዓዕለልኪ ኩነታት እንታይ ምዃኑ ሕሰብሉ። ንኸተትከኺ ወይ ትምባሽ ንኸትሰፊ ዝደፋፍኣኪ ኩነታት አወግዲ። ድሌት ከለዓለኪ ከሎ ነቲ ድሌት ከረስዕ ዝኸእል ገለ ነገር መሃዚ። ምጽጽ ዝበለ ትሕዝቶ ዘለዎ ቢኬሪ ማይ ከሕግዝ ይኸእልዮ። ምስፋፍ ትምባሽ ዝለመደ ድማ ዝንጅብል ከሰፍፍ ይኸእል። ጥሜት ከብዲ ምስ ድሌት ነኩቲን ከተዓሻሽወኪ ስለዝኸእል፡ ጥሜት ከይተሰምዓኪ ብስሩዕ ተመገቢ። አካላዊ ምንቅስቃስ ድማ ካብ ምኸሳዕ፡ ካብ ምውሳኽ ክብደትን ከዕቅብኪ ስለዝኸእልን ነኩቲን ከረስዓኪ ስለዝኸእልን ምዝውታሩ ጽቡቕ እዩ።

ሓገዝ መከላኸሊ፡ መከላኸሊ ነኩቲን ነቲ ብምቁራጽ ትምባሽ ዝመጽእ ሸቐልቀል ክንክን እቲ ምቁራጽ ንኸዕወትን ዝሕግዝ እዩ። ኣብ እዋን ጥንሲ ነቲ ዕሽል ክጸልው ካብ ዝኸእሉ መሳርሕታት ምጥንቃቕ የድሊ። ሓገዝ መከላኸሊ እንድሕር ደሊኺ፡ ምስ መሕረሲትኪ ወይ ድማ ሓኪምኪ ተዘራረቢ። መብዛሕቲኡ ግዜ ትሑት ዓቕን መከላኸሊ ነኩቲን ንምጥቃምን፡ እቶም ኣብ መዓልቲ ኣብ ዘድሊ እዋን ክውሰዱ ዝኸእሉ ንምምራጽን ይምከር። መጀነኒ ነኩቲን፡ ብቀጻሊ ነኩቲን ምእታው ስለዘስዕብ፡ ከውገድ ይግባእ።

ሓገዚ ተቐባሊ

- ንትምባሽ ብዝምልከት ዝህልዉኺ ሕቶታት፡ እታ መሕረሲትኪ ወይ ከአ ሓኪምኪ ክምልስዎ ይኸእሉዮም
- ናይቶም ምሁራት ሓገዝቲ ምቁራጽ ትምባሽ ሓገዝውን ተቐባሊ፡ ኣብ መዝሕትኡ ማእከል ወይ ክንክን ጥዕና ይርከቡ ኣብ MVC ሆስፒታልን ክንክን ስንገውን ይርከቡ እዮም።
- መስመር ምቁራጽ ምትካኽ 020-84 00 00 ምትካኽ ትምባሽ ምስፋፍን ንምቁራጽ ብዘይክፍሊት ምርኽን ሓገዝን ይህቡ www.slutarokalinjen.se
- ብዙሓት ዓቢይቲ **Rökfri** (ዝብሃል ኣጥ) ከምኡ'ውን *ብዙሓት መንእሰያት ከአ Fimpaaa!* (ዝብሃል ኣጥ) ይጥቀሙሎም እዮም
- ንምቁራጽ ትምባሽ ብዝምልከት ኣብ መርቡብ ሓበሬታ **TobaksStopp.Nu** ተወሳኺ ኣንብቢ

ሓበሬታ ካብ ክኢላ ስነልቦና ምስ ትምባሽ። መርባባት ሓበሬታ፡ psykologermottobak.org, tobaksstopp.nu እዚ ሓጃፊ ጽሕፈት እዚ ካብ በዓል መዚ ጥዕና ህዝቢ ብዝተረኸበ ቁጠባዊ ሓገዝ ተዳለዎ

ትርጉም ብ ዞባ ሶርምላንድ ፡ ብምትሕብባር ምስ ክኢላ ስነልቦና ኣንጻር ትምባሽን ከምኡ'ውን ዝምድናታት ምሕዝነት ጥዕናን - ከምኡ ኸአ ሓለዎ ጥዕናን