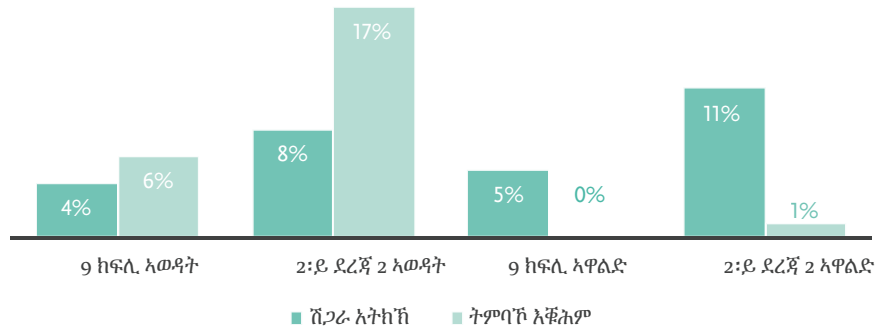
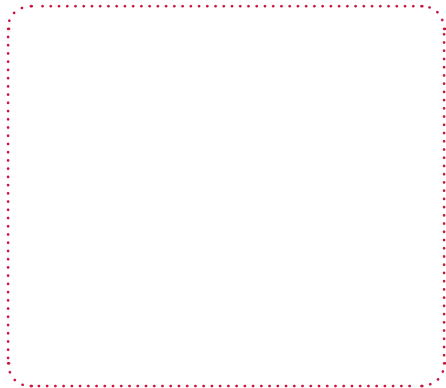


መዳልታዊ ወይ ዳርጋ መዳልታዊ ሽጋራ አትክኸን ትምህርት እቅድም?



መወከሲ ሓበሬታታት

Närpolisens 114 14



ብተወሳኺ አብዚ አንብብ

[1177](#)

[Tobaksfakta](#)

[UMO](#)

[Sluta-röka-linjen](#)



LÄNSSTYRELSEN
VÄSTRA GÖTALANDS LÄN
County Administrative Board

ሓበሬታ ንወለዲ ብዛዕባ ትምህርት



ምግብ: ልምድ ናይቲ-ቲክ አብ ምህራብ ተታላቲያ: 2016. 17 (CAN)

Foto: Misak Naibandian. Foto framsida: Ida Edgren

ሓበሬታ ንወለዲ ብዛዕባ ምባኸ

- ደረት ዕድመ 18 ዓመት።
- ትምባኸ ንካብ 18 ዓመት ንላዕሊ ዝዕድሚኦም ጥራሕ ኢዩ ዝሸየጥ።
- እቲ ገዛኣይ እቲ ትንባኸ ንትሕቲ 18 ዝዕድሚኦም ከህቦም ኢዩ ዝብል ጥርጣሪ ምስዝህሉ ምሻጥ ኣይፍቀድን። ምዕዳል (ምሽቃጥ) ተባሂሉ ይጽዋዕ ።
- ኣብ ናይ መዋእለ ህጻናት፣ ቤት ትምህርቲን ናይ ቆልዑትን መንእሰያትን ንጥፊታት ዝካየዱሎም ኣባይቲታት ምትካኸ ክልኩል ኢዩ።
- ሽጋራ ኣብ ቀጽሪታት ቤት ትምህርቲ፣መዋእለ ህጻናትን መዘናግዒ ቁልዑትን (fritids) ምትካኸ ክልኩል ኢዩ። እዚ ናይ ምትካኸ እገዳ

- ብቀትሪ ይኹን ብለይቲ ኣብ ዝኾነ ግዜን መዓልቲን ኢዩ።
- ምትካኸ ሽጋራ ኣብ ኩላተን ናይ ሓለዋ ጥዕና ኣባይቲታት ዝተኣገደ ኢዩ።
- ኣብ ኩላተን ህዝባዊያን ኣባይቲታት ንኣብነት ኣብ ኣባይቲ ትያትር፣ኣባይቲ ሲነማ፣ ባቡራትን ኣውቶቡሳትን፣ናይ ዕዳጋ ኣባይቲታትን ከምኡውን ኣብ እንዳ ሻሂን ቡንን ቤት መግብን ሽጋራ ምትካኸ ዝተኸልከለ ኢዩ።



ኣስተብህል

ኤ-ሽጋራ ኤ-ሽጋራ ዝበሃል ናይ ኤለክትሮን ሽጋራ ኢዩ። ኤ-ሽጋራ ሓደ መዕቆሪ፣ ፈሳሲ ኪሚካልን ዝተፈላለዩ ጣዕሚታት ዝህቡ ባእታታትን ዝሓዘ ኢዩ። ዝበዝሕ ግዜ ኒኮቲን ኣሎዎ፣ትምባኸ ግን የብሉን። ኤ-ሽጋራ ምትካኸ ቪዩፓ "vejspa" ወይ ብቋንቋ እንግሊዝ ቪፒንግ "vaping" ተባሂሉ ይጽዋዕ። ኤ-ሽጋራ ምትካኸ ንጥዕና ሓደገኛ ኢዩ። ነቶም ኣብቲ ከባቢ ዘትካኸ ሰብ ዝርከቡ ሰባት ንጥዕናኦም ሓደገኛ ኢዩ። መንእሰያት ኤ-ሽጋራ ምትካኸ ስለዝፍትኑ ዘሻቕል ኢዩ። ቡብቐቶብ ናይ ትምባኸ ሽጋራ ምትካኸ ክጅምሩ ኢዮም ዝብል ስግእት ኣሎ።

ናይ ማይ ፒፓ ናይ ማይ ፒፓ፣ መመቀሪ ዝተሓወሰ ትምባኸ ወይ ደማ ናይ ሜላስ መመቀሪን ካልእ ተወሳኺን ዝሓዘ ኢዩ። ሜላስ ኒኮቲን ወይ ትምባኸ የብሉን። ጥዑም ሽታን ዝለሰሰሎ ጣዕሚ ይሃልዎ ኣምበር፣ እቲ ትኪ ልክዕ ከምቲ ልሙድ ትምባኸ ኮልሞኖክሲድን ካንሰሮዮና ዝሓዘ ኢዩ። ብመንእሰያት ዝዝውተር እቲ ትምባኸ ዝሓዘ ናይ ማይ ፒፓ ኢዩ። ግን ምስ ካናቢስ ዝተተሓሓዘ ኢዩ።

ዝበዝሕ ግዜ ገለ ጌጋ እንተሃልዩ ከም ወላዲ ነብስኻ ይነግረካ ኢዩ !!



ሳዕቤናት ትምባኸ

ሽጋራ ምትካኸን ትምባኸ ምቕሓምን ዝጅምሩ መንእሰያት ወልፈኛታት ይኹኑም ከቋርጽዎ ኣሽጋሪ ይኹኖም። ኒኮቲን ወልፊ ዘትሕዝ ኣብ ኩላቶም ዓይነታት ትምባኸ ዝርከብ ባእታ ኢዩ። ኒኮቲን ናይ ልቢ ህርመት ዘዛይድን ጻቕጢ ደም ዘብዝሕን ኢዩ። ዑደት ደምን ሓፈሻዊ ዓቕምናን ዝተዳኸመ ይኸውን። ምትካኸ ሽጋራ ንዝተፈላለዩ ሕማማት ዝተቻላዕና ይገብረና። ንኣብነት፣ ኣዝማ፣ ሕማም ሸኮርያ ቁጽሪ 2፣ ኮል (Kol) ብሰንኪ ምትካኸ ሽጋራ ዝመጽእ ሕዳር (kronisk) ናይ ሳንቡኦ ሕማም፣ ናይ ልቢን ናይ መትንታት ደምን ሕማም፣ ከምኡውን መንሸሮን።



ከም ወላዲ ኣነ እንታይ ክገብር እኽእል?

- ቁልዑትን መንእሰያትን ትምባኸ ከይሕዙ ምስትብሃል
- ናትካ ኣይፋል (ኖእ) ዝብል መልሲ ሓጋዚ ኢዩ። ንስኻ ሽጋራ ተትክኸ ወይ ትምባኸ ትቐሕም እንተኾንካውን፣ መንእሰያት ካብዚኣቶም ተግባራት ነጻ፣ ወልፊ ዘይብሎም ክኾኑ ከምዘለዎም ኣነጻርካ ክትዛረብ ትኽእል ኢኻ።
- - ተግዳስነትካ ደረት ብምፍላይ ኣርኢ።
- ውላድካ ባቶም ኣብ ከባቢ ኮይኖም ዘትክኹ ከይጥቃዕ ኣስተብህል። ካልኣት ዘትክኸዎ ትኪ ናይ ሽጋራ ምትንፋስ ንጥዕና ሃሳዩ ኢዩ።