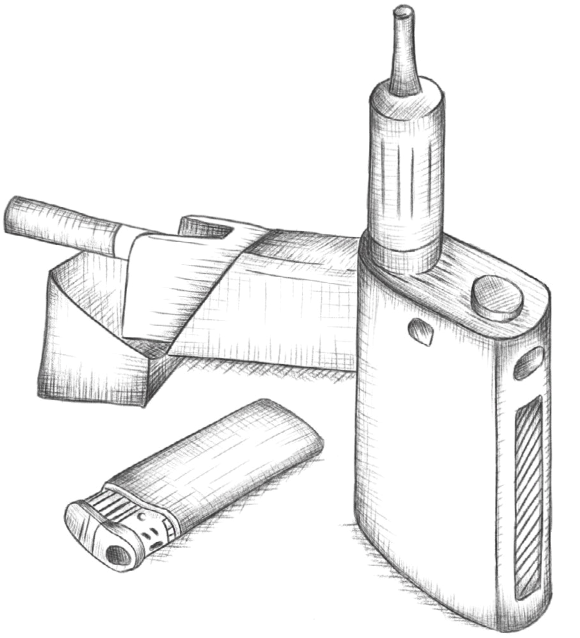
ብዛዕባ እቶም ኮተቴ ውሉድካ ፍርያት ትምባኾን ኒኮቲን ምጥቃሞም የተሓሳስበካ ድዩ፧

እዚ ፓምፍሌት ብዛዕባ ፍርያት ትንባኾን 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 ከኸትል ዝኽእል 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 ኣዝማግን ካብ ልኡም ምትካኽ ከጋጥሞም ይኽእል፡ እዚ ድማ ንሃንደበታዊ ሞት ዕሽላት ዘስዕብ ተኽእሎታት የዛይዶ።

ትኪ ዘይብሉ ሽጋራ ልክዕ ከምቲ ሽጋራ ምትካኽ ንኣካላትና ጎዳኢ እኳ ኣንተዘይኮነ፡ እንተኾነ ሕጂ ውን ሓደገኛ እዩ። ትኪ ዘይብሉ ሽጋራ ካርሲኖጅን 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 ክመሓላለፍ ይኽእል ከምኡ’ውን እቲ ዕሽል ጎዳኢ እዩ።



Länsstyrelserna

ጭብጥታት

- ወልፊ ዘትሕዝ ኒኮቲን ኣብ ትምባኾን ውጽኢት ኒኮቲን ከም ሽጋራን ትኪ ዘይብሉ ሽጋራን ይርከብ፡ ይኹን እምበር፡ ኣብ ኤ-ሽጋራታትን ኣብ ናይ ማይ ቱቦ ጌርካ ዝተከኽ ትምባኾን ውን ክርከብ ይከኣል እዩ።

- ጥዕሚ ዘለዎ ትምባኾ ወይ ምትካኽ ሜላሳ (molasses) ዘለዎ ሽጋራን፡ ተወሰኽትን ምቁር ነገራትን፡ ኣብ ናይ ማይ ቱቦ ተጠቒምካ ኢኻ እተትከኽ። መንእሰያት እቲ ሒዞምዎ ዘለው እንታይ ከምዘለዎ ክፈልጡ ኣጸጋሚ ክኸውን ይኽእል እዩ። ዋላ እኳ ካብቲ ዝውቱር ትምባኾ ብጨንኡን ጣዕሙን ልኡም እንተ ኮነ፡ እቲ ትኪ ግና ካርቦን ሞኖክሳይድ፡ ካርሲኖጂንን ኒኮቲን ዝሓዘ እዩ።
ልክዕ ከምቲ ወትሩ ትምባኾ ዘትከኽ።

- (ኤለትሮኒካዊ)ኤ-ሽጋራ ምትካኽ "ቫፒኢን" ይበሃል። እንተኾነ ግን፡ ኣብ ክንዲ ትኪ፡ መርዛም ነገራትን ውጽኢት-ነገራትን ዝሓዘ ኒኮቲን ዘለዎ ሃፋ እዩ ዘፍሪ። መብዛሕትኡ ግዜ፡ ኤ-ሽጋራታት ካብ ስሩዕ ሽጋራ ትሑት ጕድኣት ከምዘስዕቡ ተባሂሎም ኢዮም ዝሸየጡ። እንተኾነ ብመሰረት ውድብ ጥዕና ዓለም ግና፡ እዚ ሓቂ ምዃኑ ዝሕብር መርትዖ የለን።

- ጻዕዳ ትኪ ዘይብሉ ሽጋራ ትምባኾ የብሉን፡ እንተኾነ ካብ ትምባኾ ዝወጽእ ኒኮቲን ግና ኣለዎ።

- ካብ 1 ሓምለ 2022 ጀሚሩ፡ ካብ ትምባኾ ናጻ ዝኾነ ውጽኢት ኒኮቲን ንምዕዳግ ውን፡ ናይ 18 ዓመት ገደብ ክግበረሉ ሓሳብ ቀሪቡ ኣሎ። ብዘይካዚ፡ ኣብ ቀጽሪ ቤት ትምህርታት፡ ኣብ ህዝባዊ መጻወቲ ቦታታት፡ ኣብ ግዳም ኣብ ዝርከብ ካፈታት፡ ኣብ መእተዊ ህዝባዊ ህንጻታትን ኣብ ህዝባዊ መጓዓዝያን፡ ኵሉ ዓይነት ሽጋራ ምትካኽ ክልኩል እዩ።

!

ንምፍላጥ ዘሐጕስ

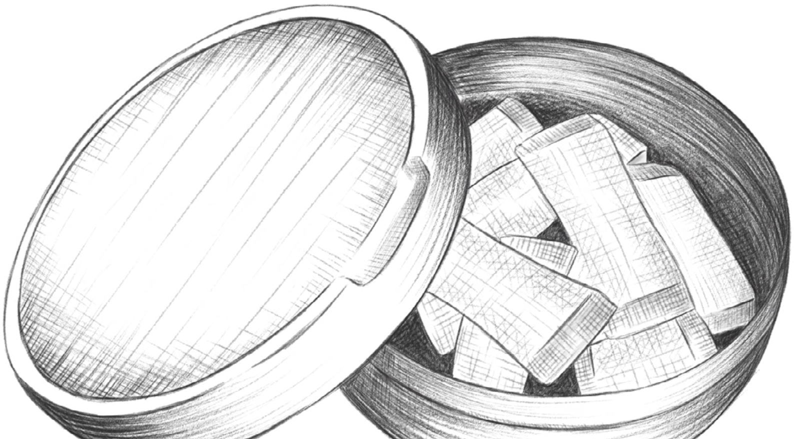
ኣብ መንጎ መንእሰያት ብዛዕባ ክንደይ ሰባት ውጽኢት ትምባኾን ኒኮቲን ከም ዝጥቀሙ ሰፊሕ ዝርጋሐ ዘለዎ ግጉይ ኣረኣእያ ኽህሉ ይኽእል እዩ።

ብዙሓት ካልኦት ከምኡ ከም ዝገብሩ እዮም ዝኣምኑ፡ እዚ ከኣ፡ ነቶም ብዙሓት መንእሰያት ምስ ካልኦት ኪሰማምዑ ወይ ክመስሉን "ከም ኩሎም ካልኦት" ኪኾኑን ዘለዎም ናይ ሓደጋ ኣጋጣሚ ኼዛይዶ ይኽእል እዩ። ኣብ ዝሓለፈ እዋን፡ ሽጋራ ምትካኽ ልሙድ እዩ ነይሩ። ኣብዚ እዋን እዚ፡ መብዛሕትኦም መንእሰያት ትምባኾ ኣይጥቀሙን እዮም።

ከም ወላዲ መጠን እንታይ ክገብር ይኽእል፧

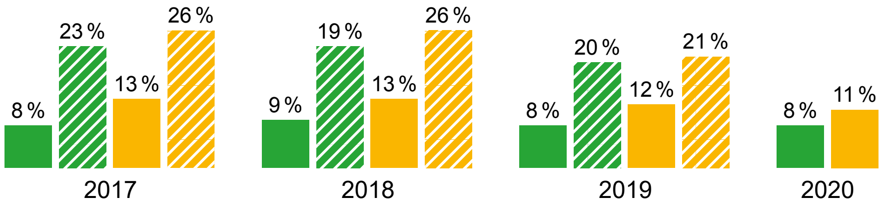
ብዝተኻእለካ መጠን ብዛዕባ መዓልታዊ ነገራት ክትዛረብ ፈትን። በዚ መንገዲ እዚ፡ ብዛዕባ ከም ኣልኮላዊ መስተ፡ ዕጹ-ፋርስ ወይ ስጋዊ ርክብ ዝኣመሰሉ ከበድቲ ኣርእስትታት ምዝራብ ባህርያዊ ይኸውን። ሕቶታት ሕተት ከምኡ'ውን ስማዕ። ጥቡቕ ርክብ/ዝምድና ናይ ምክልኻል ጽልዋ ኣለዎ።

- ደረት ግበረሉን ትጽቢታትካ ብንጹር ግለጽሎምን።
- ንስምዒታትካ እመኖም። ገለ ሽግር ዘሎ ኾይኑ እንተተሰሚዑካ፡ ምናልባሽ ክህሉ ይኽእል እዩ።
- ደገፍ ደሊኻ ንኻልኦት ወለዲ ኣዘራርቦም። ምስ ገለ ካብ ወለዲ ናይ ኣዕሩኽቲ ሓባራዊ ሕግታት ተሰማማዕ።
- ኣይፋል ምባል ዓቢ ለውጢ እዩ ዘምጽእ! ዋላ ውን ንባዕልኻ ሽጋራ ወይ ትኪ ዘይብሉ ሽጋራ ተትክኽ እንተ ኾንካ፡ ቈልዑን መንእሰያትን ካብ ትምባኾ ናጻ ኲይኖም ክቕጽሉ ከም ዘለዎም ኣነጽር።
- ውሉድካ ንናይ ካልኣይ ኢድ ምትካኽ ከምዘይቃላዕ ኣረጋግጽ። ትኪ ናይ ካልኦት ሰባት ምስሓብ ውን ጕዳኢ እዩ።



ስታቲስቲክስ

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



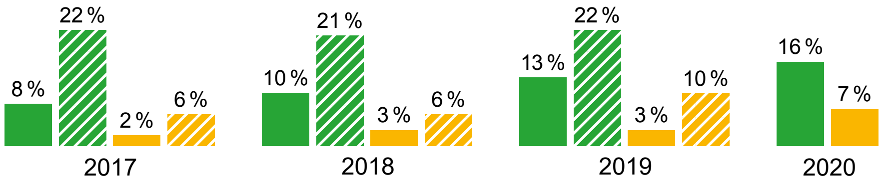
ኣወዳት፡ 9ይ ክፍሊ

ኣወዳት፡ ላዕለዋይ ካልኣይ ደረጃ ትምህርቲ 2ይ ዓመት

ኣዋልድ፡ 9ይ ክፍሊ

ኣዋልድ፡ ላዕለዋይ ካልኣይ ደረጃ ትምህርቲ 2ይ ዓመት

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



ኣወዳት፡ 9ይ ክፍሊ

ኣወዳት፡ ላዕለዋይ ካልኣይ ደረጃ ትምህርቲ 2ይ ዓመት

ኣዋልድ፡ 9ይ ክፍሊ

ኣዋልድ፡ ላዕለዋይ ካልኣይ ደረጃ ትምህርቲ 2ይ ዓመት

Skolelevers drogvanor [ተመሃሮ ቤት ትምህርቲ ኣጠቓቕማ ሓሸሽ]፡ CAN 2020

ሕቶ እንተ ሃሊዩካ ወይ ሓገዝን ደገፍን እንተ ደሊኻ፡ ናብ መን ኢኻ ክትከይድ እትኽእል፧

ምስቲ ኣብ ቤት-ትምህርቲ ውላድካ ዝርከብ ኣገልግሎት ጥዕና ተማሃሮ፡ ማእከል ጥዕናኻ ወይከኣ ኣብ ምምሕዳርካ ምስ ዘሎ ማሕበራዊ ኣገልግሎታት ሓለዋ ጥዕና ተራኸብ።

ተወሳኺ ኣንብብ፡-

Slutarokalinjen.se

Youmo.se