

ሽጋራ ምትካኽ ደው ክተብል ትደሊዶ?

መልስኻ እወ 'ተኹይነ፡ ነዚ ጽሑፍ ምንባብ ቀጽሎ። መብዛሕትኦም ሰተይቲ ሽጋራ፣ ምትካኽ ከቋርጹ ይደልይይዮም። ካልኣት ሽጋራ ምስታይ ዘቋረጹ ሰባት ውን ይፈልጡዮም። ንምትካኽ ሽጋራ ክተቋርጸሉ ዘድልዮኻ፣ ብዙሓት ምኽንያታት ኣሎዉዮም። ንኻልእ ክትጥቀመሉ እትክእል ገንዘብ የቐጥበካ፣ ንጹህ ኳንካ ይስምዓካ፣ ክመጹኻ ካብ ዚክእሉ ሕማማት ድማ፡ ዝወሓደ ሻቕሎት ይህልወካ። እቶም ካብ ሽጋራ-ምስታይ ነጻ ዚኹኹ -ናይ ውሽጢ ናይ ደገን ቦታታት ውን፣ እናወሓዱ ይኸዱ ብምህላዎም፣ ሽጋራ ንዘይምስታይካ ዝቐለለ ይገብርዮ። ይኹን እምበር፡ እቲ ምኽንያቱ ብዘየገድስ፣ ሽጋራ ካብ ምስታይ ዕዉት ኳንካ ክተቋርጽ ክትክእል፣ ኣብ ውሽጥኻ ዚደፋፍካ ነገር ኪህሉን፣ ናይ ርእሰኻ ኣገባብ ክትፈጥርንዮ።

ሽጋራ ንክይትሰቲ ኣብ ውሽጥኻ ኪደፋፍኡካ ካብ ዚክእሉ ምኽንያታት እናፈትሽካ ዘርዘርካ ጽሑፍም። ብዙሓት ሰባት ምጽሓፍ ምስ ጀመሩ፣ እቲ ዝርዝር ነዊሕ ከም ዚኸውን፣ እቲ ምኽንያት ውን ኣገዳሲ ከም ዝኹነን ይግሃደሎምዮ።

ኣብ ሽጋራ ምስታይ ዘሎ ሓደጋታት

ኣብቲ ትኪ ናይ ሽጋራን ኣብ ምስታይን፣ ንኣስታት 60 ዚኹኹ ሕማማት ጠንቂ ኪኹኹ ዚክእሉ፣ ብዙሓት ኣሸሓት ንጥረ-ነገራት ኣሎዉዮም። ንኣብነት ካንሰር፡ ሕማማት ልቢን መገዲ-ደምን፡ ከምኡ-ውን ምትንፋስ ዚኸልእ፡ ሕዱር ሕማም-ሳንቡእን እዮም።

ብተዘዋዋሪ-መገዲ ምስታይ ሽጋራ

ባዕልኻ ሽጋራ ከይወላዕካ፡ በቲ ካልኣት ሰባት ኣብ ከባቢኻ ዝወልዕዎ ሽጋራ ንዝተዘርግሐ ትኪ ምትንፋስ፣ "ተዘዋዋሪ-ምስታይ-ሽጋራ"፣ ተባሂሉዮ ዚጽዋዕ። ሰባት ንነዊሕ ጊዜ ብተደጋጋሚ ኣጋጣሚታት ብኸምኡ ንነፍሶም ምስ ዘቃልዕዎ፣ ልክዕ ከምቲ "ንስታይ-ሽጋራ" ዘጋጥሞ ናይ ጥዕና ምስኣን ሓደጋ፣ ንዓኣቶም ውን ከምኡ የጋጥሞምዮ። ዋላ'ኳ እቲ ናይ ሓደጋ ኣጋጣምነት ውሕድ ዝበለ እንተ ኹነ፣ ብፍላይ ቆልዑ ድማ ተነቀፍቲ ብምዃናም፣ ንኸምኡ ዝበለ ዓይነት ትኪ እንተ ተቐሊጾም፣ ብሕማም ኣዝማ፡ ብኣለርጂ፡ ብሕማም-እዝኒ ወይ ብናይ ሳምቡእ-ረኽሲ ክጥቅዑ ይክእሉ እዮም።

ኣብ ምቁራጽ ሽጋራ ዘሎ መኽሰባት

ሽጋራ ምቁራጽ፡ እቲ ኣብ ህይወትካ ክትገብር እትክእል ዝዓበየ/ዝበለጸ ወፍራ-ጥዕና እዩ። እቶም ረብሓታት ኣዝዮም ብዙሓትዮም፣ ነጻን ጥዑይ ህይወትን ይህልወካ፣ ዝሓሸ ዓቕሚን ዝበለጸ ናይ ጨና-ስምዒትን ይህልወካ፣ ከምኡ ውን ካልኣት ብዙሓት ረብሓታት ክጥቀሱ ይክኣልዮ። ናይቲ ሽጋራ ምስታይ ደው ምባል ውጽኢቱ፣ ብቐጥታ ኢኻ ትርእዮ። እቲ ናይ ኣካላት ናይ ምሕዋይ መስርሕ ውን፣ ዓቢይዮ ዚኸውን። ገለ ዓመታት ብድሕራቲ ሽጋራ ደው ምባልካ፣ እቶም ሽጋራ ምስታይ ዘምጽኦም ናይ ሕማም ሓደጋታት፡ ኣዝዮም ይንክዩ እዮም።

ብኸመይ ክትገብር ይክኣል?

ምስታይ እተቋርጸላ ዕለት ወስን፣ ቀስ-ብቐስ ድማ ምድላው ጀምር። ገለ ሰባት፡ ብቐጥታ ንምቁራጽ ዚመርጹ ኣሎዉ፤ ካልኣት ግን እናኣጉደሉዮም ዚኸዱ። ነቲ ንዓኻ ዚሰማምዓካ ኣገባብ ፈትን። ሽጋራ ምስታይ ንምቁራጽ ምድላው ማለት፣ ነቲ ዘሎካ ልምዲታት ምስባር ማለትዮ። ንኣብነት ናብ ገለ-ገለ ሽጋራ ንምስታይ ዘይትመርጸሎም ቦታታት ብምኻድ፣ ክትጀምር ትክእል ኢኻ። እቶም ከተቋርጸም እትክእል ሽጋራታት ኣየኖት ምዃናም ሕሰብ። ኣብቲ ሽጋራ-ንምቁራጽ ኪጠቐሙኻ ዚክእሉ ገለ ምክሪታት እንሆ ነቕርበልካ፡-

- መንገዱ-ሽጋራ፡ መወልዒ-ሽጋራ ከምኡ ውን ሽጋራታት ካብ ከባቢኻ ኣወግድ።
- ኣብ ከባቢኻ ንዚህልዉ ሰባት፡ ምስታይ ከም ዘቋረጽካ ሓብር፣ ንክድግፉኻ ድማ ሕተት።
- ኣብ ምዱብ ሰዓታት ተመገብ - ማለት ቁርሲ፡ ምሳሕ፡ ድራር ከምኡ ገለ ጥዓሞታት። ማይ ስተ፡ ስምዒት ምስታይ-ሽጋራ ኪመጸካ ኸሎ፣ ወጺእካ ብእግርኻ ተዛወር።

• ንነብስኻ መጎስ ሃባ፡ ኣተባብዓያ ድማ!
ነቶም ዘሎዉኻ ልምዲታትን፡ ሽጋራ ንምስታይ ምቁራጽን፤ መደብ ኣብ ምውጻእ ውልቃዊ ሓገዝ ዘድልዩካ ምስ ዚኸውን - ምስ "Sluta-röka-linjen" ርክብ ንክትገብር ንዕድመካ።

ሽጋር ምስታይ ብድሕሪ ምቁራጽካ

ሽጋራ ምስታይ ምቁራጽ፡ ቦቲ ሓደ ወገን ነጻ ከም ዝወጸእካ፤ ቦቲ ካልእ ወገን ድማ ከቢድ ነገር ኪኸውነካ ይኸእልዮ። እቲ ሽጋራ ናይ ምስታይ ዊንታ፤ ኣታዊን ወጻኢንዮ፡ እታ ከባድ ትበሃል እዋን፤ ናይ 1-2 ደቂቕ ዘላ ጊዜያ። ነቲ ዝመጸካ ዊንታ፡ ብኸመይ ከም ትቃለሶ መደብ ኣውጽእ። ነቲ ንዓኻ ዚሰማማዕ ኣገባብ ፈትን። ንኣብነት ከምዚ ዚስዕብ ክትገብር ትኸእል፡-

- ነቶም ምክንያታትካ ጽሑፍካ፡ ኣብቲ ፍሪጎ ጠቕሞ። ክብድ ክብለካ ኸሎ፤ ነቲ ኬድካ ዝጸሓፍካዮ ዝርዝር ኣንብቦ።
- ቆላሕታኻ ናብቶም ዝኸሰብካዮም ኣወንታዊ ለውጢታት ግበር፤ ንኣብነት ጥዑም-ሽታን ናይ ጣዕሚ ስምዒትን፤ ብምብራህ ናይ ገጽካን፡ ምወቕ ኢድካን እግሪኻን፡ ዝሓሸ ናይ ጉልበት ዓቕሚን ከምኡ ውን ዝበዝሐ ሰልዲ ኣብ ፖርቶፎልዮኻን እዮም።

ብድሆታት ከጋጥሙኻ እዮም። እቲ ከጋጥመሉ ዚኸእል ኩነታት፤ ኣብ ጊዜ ፌስታታት፡ ኣብ ጸቕጢ-ሰራሕ ከምኡውን ኣብቲ ናይ ዘይቅሱንነት ጊዜን እዮም። ገለ ሰባት ሓድሽ ሰራሕ ምርካብ፤ ወይ ምውስዋሲ-ኣካላት ምጅማር ወይ መጽሓፍ ምንብባ ይሕግዞምዮ። ገለ ካልኦት ድማ፡ ናይ “መዛነዩ-ልምምድ” (avslappningsövning) ወይ ውን ኣብቲ ናይ መጀመርታ እዋን ናይ ሰራሕ ምጉዳል ብምግባር ይሕገዙ እዮም። እንተደኣ ነቲ ዊንታ-ሽጋራ ወይ ነቲ ሓደጋ ናይ ምድጋስ ብኸመይ ከም ትቃለሶ ብዝበለጸ ክትፈልጥ ደሊኻ፤ ናባና ” Sluta-röka-linjen” ክትደዋወል ንዕድመካ።

ሽግራት ናይ ምሕራም-ወልፊ

ሽጋር ምስታይ ደው ምስ ኣበልካ፤ ኣካላትካ ነቲ ዘጋጥሞ ዋሕዲ “ኒኮቲን”፤ ናቱ ግብረ-መልሲ ኣሎምዮ። ስምዒት ቀጨው-ጨውነት፡ ድኻም፡ ሕማም-ርእሲ፡ ርሃጽነት ወይ ቃንዛ-ክብዲ ኪገብረልካ ይኸእልዮ። እቲ ሽግራት “ምሕራም-ወልፊ”፤ ከቢድ ስምዒት ኪፈጥረልካ ይኸእልዮ። እዚ ግን ምስ ጊዜ እናገደለ ዚኸይድ፤ ኣብ መወዳእታ ውን ዚጠፍእ ሽግርዮ። ኣብ ፋርማቻ ወይ ዱካናት ትዕድጎም ናይ “ኒኮቲን-መድሃኒታት”፤ ኣብ ከምዚ ናይ “ምሕራም-ወልፊ” ሽግራት፡ ይሕግዙኻ እዮም። ሽጋራ ብድሕሪ ምቁራጽካ ክትጥቀመሎም ብዛዕባ ትኸእል መድሃኒታት፤ ምስ “ማእከል-ክንክን-ጥዕና” ወይ ምሳና ምስ “Sluta-röka-linjen” ርክብ ብምግባር፡ ምክሪ ክትረክብ ትኸእል ኢኻ።

”ፒፓ-ማይ” ተትክኽ ዲኻ?

ብዙሓት ሰባት፡ ነቲ “ብማይ-ፒፓ” ተትክኽ ሽጋራ፤ ዝተሓተ ሓደጋ ዘሎዎ ዚመስሎም ኣሎዉ። ይኹን እምበር፡ ዋላኳ እቲ ጥዑም-ሽታ ናይቲ ትኪ፤ ነቲ “ኒኮቲን” ዚኸውሎ እንተኸውነ፤ ልክዕ እቶም ኣብ ትኪ ናይ ሽጋራ ዘሎዉ ጎዳኦቲ ንጥረ-ነገራት፤ ኣብኡ ውን ኣሎዉ እዮም።

ተወሳኺ ደገፍ የድልዩካዶ?

ተወሳኺ ደገፍ ዘድልዩካ ምስ ዚኸውን፤ ምሳና ምስ “Sluta-röka-linjen” ርክብ ግበር። ንሕና “Sluta-röka-linjen”፡ ንዓኻ ሽጋራ ንምቁራጽ ዝደሊኻ ዘሎኻ ሰብ፤ ብቴሌፎን ናይ ተርጓሚ ሓገዝ ክነዳልወልካ ውን ዕድል ኣሎዮ። ከሎም ናባና ዝድወሉ ዝርርባት፡ ገንዘብ ኣይክፈሎምንዮ፤ መንነትካ ውን ምግላጽ ኣየድልዩኻንዮ።