















# ሸባብ

ዶ/ር ዑመር ዑሰማን



# ኒኮቲን



ወለፍ ለልትባህሌ ሰኒ ልግበኔ ወእኩይ፡ እግል ሐቲ ሓጀት ምን ዐድድ ወለዐል እብ ንስኡት አው ሸቅየት፡ እት ረዩም ወቅት እምበልሀ እግል ትሸቁ ሐቆ ኢቀደርክ ለመጽእ ለመድ ቲ። ለወለፍ ራቅበክ ወሰውገኩ፡ እግል ምክ ወገርብክ እንዲ ሓሰረ ህዩ እት ሐንቴህ ክም ትነብር ወዳክ። ምን ናይ ዶሉ መሻክል እግል ትሰኬ እት ትብል ለኡቴካህ ህዩ፡ እት ናይ ዲመ ሐሰር ናዩ ወአከይ መንበረት ተኡቴ።

ወለፍ ለበዘሐ ወቅት፡ እብ ጨቅት ሰነት፡ በጼሐ ክም ገአክ እግል አርአዮት፡ ምመሰሊን ወዐባዩ አንፋር ወድወ ዶል ትርኤ፡ ዲብ ዓኢሉቶም ወልፋን ነፈር ሐቆ ሀሌ፡ ወእተ ክምሰልሁ ምን ናይ ዶሉ ጨቅት ወሸቀላት ሕር ወዳ ለልብል ፍክር ሰበት ሀላቴ፡ ሸባብ እት ዕምር ንእሾም ለለአነቡቴ።

ልግበኔም ዲኢኮን፡ ወለፍ ናይሉ ገአ ሓጀት፡ ምን ናይ ዶሉ ጨቅት ለለአድሕን እንዲ ኢገብኦ እት ናይ ዲመ ዐዛብ፡ ጨቅት፡ ኢራሐት ዲሚር፡ ትዕስ ወከሳር ቲ ለከሬክ፡ ከምን እሊ እንዲ ኡትሌነ ምህም ጽበጥ ትንባክ ወሰጃር ላቲ ኒኮቲን ለከሰሰ ክቴብ ልተላሌ፡

ኒኮቲን እት ቀጠፍ ትንባክ ለልትረከብ፡ ምህም ጽበጥ ናይ ትንባክ ወሰጃር ቲ። ኒኮቲን(ትንባክ)፡ 6000 ሰነት ቀደም መሕበራይ ዘበን እት አምሪክ ትረከበ ወምነ ኢያም ለሀይ ህዩ፡ ዕጨይ ትንባክ እግል ልትዘረኦ አንበተ።

ብዘሓም አንፋር መጨፍ

ወክም ሰጃረት ለአተኑኑ ምንመ ዐለው፡ ምን ምጅተመዕ ብዘሕት መቃወመት ድድ መትነፈዐቲ ትትቀደም ዐለት። ትንባክ ምን ምግባይ ዘበን አሰክ ሰነት 1600 እንዲ አንበተ ክም ደወ ሕማም ቀጽ ወድድ መዳፍዐት እክል ምን ቅንቅን ነፊዕ ነብረ።

ትንባክ አርብዩን ምን ሰነት 1559 እንተ አንበተው እግል ልትነፈሪ እብ አንበተው ወትንባክ ለትብል ሰም፡ እብ ላቲን ሰም ናይ ዕጨት ትንባክ “ኒኮቲና ቶባኩም” ሰበት ገብኡት ምነ ለትነሰኡት ተ። እት ሰነት 1560፡ ሰፊር ፈረንሳ እት ፖርቱጋል ለዐሉ፡ ጃን ኒኮቲድ፡ ምን ፖርቱጋል አሰክ ሹም ፈረንሳ ዘርኦ ትንባክ ለአክ እቲ፡ ወምን እሊ አምዕል እሊ ለሰም ትለመደት።



ሐቆ ካልኣይ ሐርብ እድንዩ ሐድ 2500 ቶን ለገብኦ ኒኮቲን ክም ድድ ሐሸራት ከርቡ፡ ሐቆ ሰነት 1980 ላኪን መትነፈሪት።

ኒኮቲን ክም ድድ ሐሸራት፡ እት ልውሕድ ንሱ። እሊ ህዩ እብ ሰበትሉ እት ወቅት ለሀይ ለአንበተ ረኪሰ ደወ ባልዲን ቲ።

ትንባክ ሐቲ ምነ ዲረት ዕጨይ እት ገብኦ፡ ሐድ 5%

እብ ቀሊል ለለሐድግ ወለፍ ኢኮን።

ኒኮቲን በሀለት ጽበጥ ትንባክ ወሰጃር፡ እምበለ እት አምዕላይ መንበርለ ነፈር ወዓኢሉቲ ለለአመጽኡ መሕበራይ መሻክል፡ እት ዓፍየተ ነፈርመ፡ ብዘሕ

እት 21 ክፈል ዘመን ላኪን ክም ዲራይት፡ ዓፍየት ወእቅትላድ እንዲ ገአት'ቲ ለትትረኤ። ትንባክ እብ ሰልአሰ ገበይ ትዳሌ፡ ክም ሰጃረት፡ ክም ሰፊት፡ ወእብ አንፍ ለልትነሸዕ፡ ወእት ክለን ህዩ ኒኮቲን ሀሌ።

ሰጃረት ወትንባክ (አግደ ጽበጠን ኒኮቲን ቲ)፡ አሳሰ ናይሉ እግል ንዳፍም ለእንቀድር ሕማማት እት ሸባባት ክምተ ኣኪድ ቲ። ለትአሰፍ ሓጀት ምን ተሀሌ ላኪን፡ እተ ለጠወረዩ ድወል ዕልብ ለሰጃር ሰቲ ሻባብ እት ነቅሶ ገይሶ እት ሀሌ፡ እተ እት ገበይ ተጠውር ለልትረከበ ድወል፡ ክም ኤረትርዩ ህዩ፡ እት ወሰክ ገይሶ ሀሌ። ብሐላት ክመ ለሐሰሩ፡ እት ሐቲ ሰጃረት ለምህም ጽበጠ ኒኮቲን እት ገብኦ ብዕዳም፡ ሐድ 2000 ለትፈናተው ቀመማት ክም ሀለው ልትሸረሕ።

ትንባክ ወሰጃር ለሰቲ አንፋር እብ 10% ዝደድ ምነ ኢሰቲ አንፋር እብ ሰረጣን ልደመዖ ወእብ ርክሰ ከርሸት ወአምዳይት አጊድ ልትደምዖ። እት ወቅት ዕምሰነ ሰጃር ለሰትዩ እማት እግለን ሌጠ እንዲ ኢገብኦ፡ እግል እት ከብደን ለሀለ ጥፍልም ክም ደራሁ እግል ለአምረ ወጅብ። ምን ሰጃር ለሰትዩ እማት ለልትወለዶ አጥፋል ሚዛኖም እብ ሐድ 170 ግራም ነቅሶ ወእት ከብድ እምም እት ሀለው እግል ሊጥቶ ዐበ በክት ሀሌ።

ኒኮቲን ምህም ጽበጥ፡ ትንባክ ወሰጃር እት ገብኦ፡ ናይ ዶሉ ፈርሐት እንዲ አምጸኦ እት ናይ ዲመ ሐዘን ለሸምም ወለፍ ሰበት ገብኦ፡ ክም ሸባብ ምን እሊ ዲራይ ወለፍ ነፍሰነ እግል ነአሪም፡ ንክረዕ ወጠባይዕነ እግል ንቀይር ወጅብ፡ ወሐቆ እተ ህቲ ለለአመጽኦም መሻክል ባጽሓም ህሌነ ህዩ፡ ምክር ወሰዳይት ኤምረት እግል ንሕዘ ብከ።

ምን ጽበጥ ዕጨት ትንባክ፡ ኒኮቲን ቲ። ኒኮቲን እግል ወድ አዳም ለኢትገብኦ ፈርሐት እንዲ ክልቀ ክም ኢሰክዞ ወኢፈዝዖ እብ ወድዩት፡ ወጨቅጥ እብ አንቀሶት እት ደሐን ሓለት ክም ለሀሉ ለወዳ ዲራይ ወለፍቲ።

ሐቲ ሰጃረት ምን 10 አሰክ 20ሚ.ግ ጽበጠ፡ ኒኮቲን እት ገብኦ፡ ምን እሊ ለሐቲ አው ክልኤ ሚ.ግ እብ ነፍሰነ ልሰሐብ። እብ ነፍሰነ ለልሰሐብ ወለ 1 አው 2 ሚ.ግ ልግበኔም እንዲ ኢኮን፡ ቅያሶ ኒኮቲን እት ትንባክ፡ እት ዐይነት ለእንሰትዩ ሰጃረት ወለሸቁቲ ሸሪኮትመ ልተንኩብ። ሰበቡ፡ ሰረን ሸሪኮት እተ ለሸቅያሁ ሰጃር ብዘሕ ጽበጥ ኒኮቲን ለእትዩ።

ኒኮቲን እግል ረዩም ወቅት ሐቆ ነሰኣካህ፡ ለለአወልፍ እት ገብኦ፡ እሊ ሐቆ ኢረከብክ ክም ምራድኩ፡ እግል ትሸቁ ኢትቀድር ወእግል ትሕደጉመ ምን ተሐዘ ክቡድ ቲ። ክመ እት አንበቶቲ፡

መሻክል ለአመጽኦ፡ ገሌ ምኑ ምን እንረኤ።

ጨቅጥ ደም ክም ወሰክ እብ ወድዩት፡ ፈሸል አው ኢረኪብ ደም እት ሐንገል ሰብብ። እሊ ሌጠ እንዲ ኢገብኦ እት ዐምሳት ወለ ልትወለድ ዐልቀት ደረር ለአጀ። ሐቆ ብዘሕ ወቅት ነሰኣካህ ህዩ፡ ሕማም ሰርዐት ኡተንፈሶት ወምክነ እግል ልሰብብ ቀድር።

እት ሰነት 1990 እት ካሊፎርንዶ አምሪክ ለትትረከብ መኣሰሰት ዳፍዖት አጥራፍ እግል ኒኮቲን ምስል ቁትሉት ለልትባህሉ ዲረት ቀመማት ሰጀሉቲ ዐለት። ኒኮቲን መብዘሐ ወቅት ክም ለለኣፊዘዕ እንዲ ትበሀለ ምንመ ልትነሸኤ፡ እት ሰርም አንፋር ላኪን ክመ ልትሐዘ ፍገራት አለቡ። ከባደት ለአነቅሶ ወሸውሀት ደብኦ።

ክመ እት ለዐል ለተሀደጉ ትንባክ ምን አምኣት ሰኖታት እንዲ አንበተት እት ድወል ምውዳቅ ጸሓይ ክም ዓዳት ምንመ ጸንሐት፡



Caution: This product contains nicotine which is an addictive chemical.











# ጭነት ሰጃይር ምሳሌ ወሰኑት ሸብሕ ፕሮብ ጭነት

ወለፍ ወመደረጉ እብ ክሰሰ እተ ለገብኦ ድራሳት ሓዲሱ ኣትነኖት ሰጃይር ምሳሌ ወሰኑት ለትፈናተ ሕማም ለሰብብ ናይ ቀበት ገሮብ ሸብሕ ክም ልትጸባዎ ትሸረሐ።

ክም ለመጽእ ተሐበረ። ሰጃይት ለልኣተኖ ኣንፋር እብ ዓመት ምን ለኢለኣተኖ ለትደሀረ ሚዛን ገሮብ ለመልኮ ገብኦ እት ህለው። ክምለ ትርእዮም እንዴ ኢገብኦ ለትወቀለ ሸብሕ ክም ሰምቱ እትሊ ድራሳት ልትሸራሕ ለሀለ። እሊ እት ቀበት ገሮብ ለልትረከብ እትገብኦ እብ ቀላለ እግል ልትፈረግ ሰበት ኢቀድር እብ ሓድ-ሓድ ሕማም ክም ለመጽእ ተሐመረ። እተ ድራሳት ዝያድ 500

ኣልፍ ኣንፋር ክም ቫረከው ወሸብሕ ቀበት ገሮብ እግል ለኣምጽእ ለቀድር ብዕድ ክም ስተይ ወመናበረት እቅትሳድ እት ወግም ለኣተ ዐለ። ዲብ ነቲጀቱ ህዬ ኣትነኖት ሰጃይት እግል ቅያሰ ሸብሕ ቀበት ገሮብ ክም ለኣዘይዱ እግል ልትፈረግ ቀድረ። ምሳሌ እት ምንተሐት ቀርበት ለልትረከብ ሸብሕ ላኪን፣ ለገብኦ ልግበእ መትጸባት ክም ኢትረከበ እግሉ ተሐበረ።



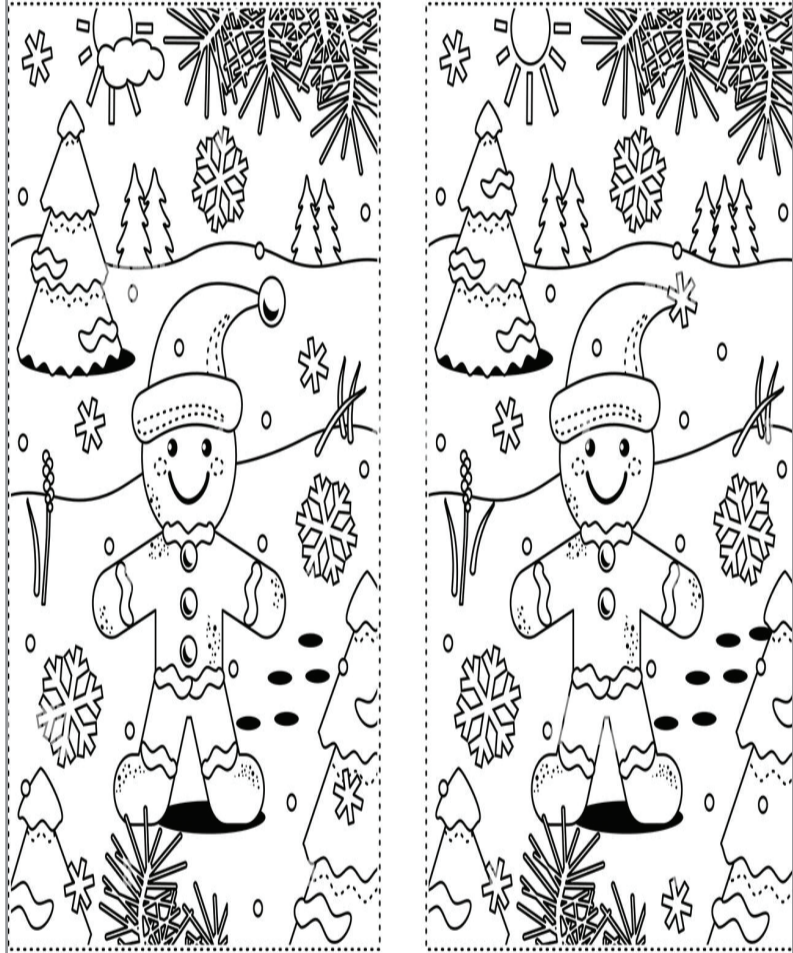
## ግብሊት ኮርየ ቅያሰ ወሊድ እግል ኣትሓየቡት ቲጃህድ

ግብሊት ኮርየ እት ዐደ ሰኒ ድሁር ለህለ ቅያሰ ወሊድ እግል ኣትሓየሰ ምን ምግብ መዲነት ሶውል ኣሰክ ሸቀርዕ ናይለ መዲነት ከደማት መዋሰኣት ለልሀይብ ሻፍግ በዋቢር ናይ ኣሰብደዮት መሸርዕ ክም ኣትበገሰት ተሓመረ። ህደፍ ናይለ ሓድ 100 ቢልዮን ዶላር ሚዛንዮት ለፈግረት እግሉ

መሸርዕ፡ ምን ኣዋራፍ ናይለ መዲነት ኣሰክ ምግብ መዲነት ለልኣትቀባብሎ ሸቃለ እት ሰፈርያቶም ለኣበድዉ ለዐለው ወክድ እብ 80% እግል ኣንቀሶት ቲ። እብሊ ህዬ ሸባብ ምን መዲነት እንዴ ፈግረው እተ ለህለ ደዋሒ እግል ልስኮኖ ወኣጀኒት እግል ልውለዶ እግል ኣትናያት ክምቱ ሰብ ሰልጠት ናይለ ደውለት

ሐበረው። ተቃሪር ክምለ ለኣሸና፡ ግብሊት ኮርየ እብ ደረጀት እዲነ ለትደሀረ ቅያሰ ውልደት ለልትርኤ እተ ደውለት ቲ። እት ሰነት 2022 ለቅያሰ ዲብ ምን ተሐት 0.72 ድሁር ክም ዐለ ልትሸራሕ።

## 10 ፍንቲት ሰወር ሕዘው



## እብ ሰዳይት በርህት፡ ኖሱ ለኒድፍ ሓባር ቀለም ብነ ትጠወረ

እት ኢጣልያ ለህለው በሕሲን፣ ክም ረሰሕ እብ ሰዳይት በርህት ኖሱ እግል ልንደፍ ለቀድር ሓባር ቀለም ብነ ክም ጠወረው ሐበረው። እሎም በሕሲን እት ቀለም ብነ ለልትሓበር ወዲብ ኣንደፎት ብነ ዶር ክም ለሀይብ ለትሓመረ እብ ነብዮቱ ለትፈናተ 'ቲታንዮም ኣክሳይድ' ክም ጠወረው ሸርሐው። እሊ ዲብ ብነ ቀለም ሓብር ለህለ 'ቲታንዮም ኣክሳይድ' እብ ሰዳይት በርህት ናይ ጸሓይ ዲብ ቀበት ቤት ለልትረከብ እንዴ ኣከበ እግል ለኣመሸምሹ ክም ቀድር ተኣከደ። ሕብር ብነ ምሳሌ ወክድ እብ ዲብ በክቱ ለልትረከብ ኣሸዶእ ዲብ ረሰሕ ልትርኤ። እሎም በሕሲን ህዬ፡ እግል እብ ርሰሕት ብነ ለመጽእ ካልእ ሸቅል ነወርት ሕብር ብነ ምን ለለድሕን፣ ሓባር ቀለም እግል ልጠውሮ ክም ትበገሰው ወደሐው። እት ቀበት ቤት ምን ለትፈናተ ትናን፣ ፈሐም፡ ጋዝ ውበዕድ ለመጽእ ርሰሕትመ እሊ ቀለም እሊ ኖሱ ክም ለኣነድፋ ተሓመረ። 'ቲታንዮም ኣክሳይድ' ተለውሰ ህዋእ እንዴ ሰሕበ ዲብ ኣመሸመሸትመ

ብቀዕቱ። ምናተ እሊ ገሌ ኣትሳናይ ኢገብኦ እቱ ምንገብኦ። ምን ዲብ ነዳፈት ብነ ለልሃይቡ መናፈዕ ለዲብ ዓፍየት ወድ-ኣዳም ለሰብበ መደረት እግል ቲዚድ ትቀድር። እሎም ኢጣልያን፣ እሊ እግል ኣሰነዮቱ ለትፈናተ ኣግቡይ ለሐልፈ. 'ቲታንዮም ኣክሳይድ' ክም ጠወረው ወድሐ። እተ እብ ፍዕል እንዴ ተለ ለገብኦ ጀርቤ ህዬ 'ቲታንዮም ኣክሳይድ' ለትሓበረ ዲብ ቀለም እብ ሰዳይት በርህት ጸሓይ እግል 96% ምን ዲብ ብነ ለህለ እንዴ ኣመሸመሸ ክም ወርክዮ ወደሐው። እሊ ሕብር ቀለም ብነ እግል ልንደፍ ለሰዴ 'ቲታንዮም ኣክሳይድ' ምን ለትሰከፈ. ጋራት በህለት ኣቀዋፍት ወግሬ ወምን ሸቅየት ሓጺን ለትረከበ ቀደም እሊ ልትሰከፍ ለዐለ 'ቲታንዮም' ለልትበህል መዋድ ለልትሸቄ እትገብኦ። እግል ኣፍረዮቱ ሙቃብል ተክሊፈቱ ልትርኤ እት ህለ ሰኒ ረከሰቱ። እሊ ምን ህዋእ እንዴ ሳሐበ እግል ልጸበዋ ለቀድር፡ ምሳሌ

## ሳድስ ወራር ኑብ ካርተን



ጎዩ 3 ወርሕ መዋዕድ ኣጥሓል ገላህዮ ሓላፍ፡ መናድሊን ኢበደው፣ ጅግል ልጠደዉ ኢኑ ኖሱ ጅግል ገገፍ ፊኖር ወደዉ = 99 እድ ነገር ፊፕል መካገሎት ስትነኒጅ ጁሀን ጎኪን ጎዝም ጅግል ተህሌ ግ።