



SHIISHADDA: SOOYAALKA, TAARIIKHDA, IYO DHIBAATOYINKA CAAFIMAAD



WAA MAXAY SHIISHADDU?

Shiishaddu waa tuumbo biyeed loo isticmaalo in lagu dhuuqo buuriga. Nooc gaar ah oo buuri ah ayaa si aan toos ahayn loo kululeeyaa iyada oo la isticmaalayo dhuxul ama dhimbiilo dab ah. Shiishadda sidoo kale waxa loo yaqaan shisha, sheesha, narghile, argileh, goza, iyo hubbly-bubbly.

WAA MAXAY NOOCA BUURIGA LOO ISTICMAALO TUUMBADA SHIISHADDA?

Buuriga loo isticmaalo shiishadda waxa loo yaqaan shisha ama maassel. Shisha waa iskujir dhagdhag leh oo ah buuri, malab ama malaasas, iyo carafyo kale. Shisha waxa laga helaa carafyo badan sida: xanjada la afuufo, badharka lawska, maangada, cinabka, iyo hah.

INTEE AYEY DADKU DHUUQAYEEN SHIISHADDA?

Dhuuqista shiishaddu waxay ka soojeeda qarniyo badan kahor. Meesha saxda ah ee ay ka soojeedo shiishaddu ma cadda. Qaar badan waxay rumaysan yihiin in shiishaddu ay Hindiya ka soojeedo. Maanta, shiishaddu waxay ka caan tahay Bariga Dhexe, Turki, iyo qaybo kamid ah Eeshiya iyo Afrika.

DHUUQISTA SHIISHADDU MA KA BADBAADO BADAN TAHAY DHUUQISTA SIGAARKA?

Maya. Dad badan waxay rumaysan yihiin qaladka in dhuuqista shiishaddu ay ka badbaado badan tahay dhuuqista sigaarka. Tan waxba kama jiraan. Si ka duwan qiiqa sigaarka, shiishadda qiiqeeda waxa lagu qaboojiyaa biyo. Qaboojintan waxayka dhigtaa qiiqa shiishaddu inuu uga dhib yaraado cunaha iyo sambabada marka sigaarka la eego. In kastoo ay u muuqato inay dhib yar tahay, qiiqu wuxuu la waxyeelo yahay ka sigaarka. Sida runta ah, saamaynta qaboojintu waxa dhici karta inay u sahasho in qiiq loo qaato si qoto-dheer sambabada, taasi oo keeni karta dhaawac badan.

Ugu dhawaan afartii qofba-qof (24%) dadka da'doodu u dhaxayso 18-24 Minnesota waxay si qalad ah u rumaysan yihiin in shiishaddu ka badbaado badan tahay sigaarka. Fahamkan qaldan in badan oo kamid ah waxay u dhawdahay inay ugu wacan tahay sida shiishadda loo suuqgeeyo.

AYAA ISTICMAALA SHIISHADDA MARAYKANKA?

Shiishaddu caanimadeedu waa sii kordhayaa Maraykanka gaar ahaan ardayda kuuliyadaha. Maqaayadaha ama fadhiyada shiishaddu waa sii badanayaan waddanka oo dhan waxaana loo arkaa meel lagula kulmo saaxiibada oo dad lagu barto.

Labada Magaalo ee Mataanaha ah, shiishaddu waxay si gaarka ugu badan tahay kooxaha Bariga Afrika ka soojeeda (Soomaalida iyo Oromada) iyo da'yarta ardayda kuuliyadaha. Daraasad kusaabsan ardayda kuuliyadaha waxa la ogaaday in ugu dhawaan kala-badh (46%) ardayda kuuliyaddu ay sheegeen in ay isku dayeen shiishadda.

Minnesota dhexdeeda, dadka da'doodu u dhaxayso 18-24 jir ayaa la sheegay inay yihiin kuwa ugu badan isticmaalka shiishadda; ugu dhawaan 4% dhammaan dadka da'doodu u dhaxayso 18-24 jirka iyo 9% ee kuwa da'doodu u dhaxayso 18-24 jirka ee sigaarka cabbaa waxay sheegeen inay shiishadda isticmaalaan.

WAA MAXAY SAAMAYNAHA CAAFIMAAD EE ISTICMAALKA SHIISHADDU?

Dhuuqista shiishaddu waxay leedahay saamayno caafimaad oo la mid ah kuwa sigaar dhuuqista iyo la-kulanka dhuuqista gacanta labaad: kansar, xanuunada wadnaha, iyo xanuunada neefsiga.

Dhinaca bulsheed shiishaddu sidoo kale waxay halis galisaa isticmaalayaashu inay qaadaan cudurrada kale ee la kala qaado sida qaaxada, cagaarshowga, iyo minijiitiska. Shiishadda sida badan waxa loo dhuuqaa koox halkaasi oo dad badan ay wadaagaan afka laga dhuuqo.



Buuriga shiishadda waxa la gubaa iyada oo la isticmaalayo dhuxul ama dhimbiilo dab ah. Habkan gubista ah wuxuu sii dayaa CO iyo biro culus. Buuri si gaar ah loo sameeyey ayaa la dhigaa madaxa shiishadda meel ka hoosaysa bir khafiif ah. Dhuxul kulul oo casa ma dhimbiilo dab ah ayaa kadib la dhigaa meesha ka sarraysa birta khafiifka ah. Shiishaddu waa gubataa iyada oo sii daynaysa qiig, kaasi oo uu qaboojiyo biyo kujira baaquliga oo kadibna laga qaataa qaybta afka.

SIDEE DHUUQISTA SHIISHADDA LOO BARBAR DHIGI KARAA DHUUQISTA SIGAARKA?

Dadka dhuuqa shiishaddu waxay neefsadaan halkii fadhi qiiqa uu ka neefsado qofka cabba sigaarka 100-200 oo sigaar ah.

- Hal sigaar ah: 500-600 mL oo qiiqa la neefsaday
- Hal fadhi shiishadeed: 90,000 mL oo qiiq la neefsaday

Shiishadda, dhuxul ama dhimbiilo dab ah ayaa loo isticmaalaa in lagu gubo buuriga. Habkani wuxuu uga sii daraa halisaha caafimaad maadaama gubista dhuxusha iyo dhimbiilaha dabka ah ay sii dayaan CO iyo biro culus. Waxa arrimaha uga sii daray, fadhiyo badan oo shiishadeed Maraykanka waxa la isticmaalaa dhuxusha “hore u baxda” taasi oo sii daysa CO ka badan dhuxusha soo jireenka ahayd.

SIDEE “FADHIYADA” SHIISHADDU U SHAQEYAAAN?

Shiishadda sida badan waxa lagu dhuuqaa meelaha dadku ku kulmaan. Fadhiyada ama maqaayadaha shiishaddu waxay u shaqeeyaan si aad ugu dhaw maqaayadda caadiga ah. Macaamiishu waa fadhiistaan waxayna ka dalbadaan liis carfinaha buuriga. Kadib tuumbada shiishadda ayaa la diyaariyaa oo “loo keena” macmiilka, kaasi oo ku dhuuqa shiishadda isla goobtaas. Fadhiya shiishaddu wuxuu socdaa inta u dhaxaysa 30-90 daqiiqo.

SHIISHADDU MA LEEDAHAY HALIS DABEED?

Buuriga shiishadda waxa lagu kululeeyaa dhuxul kulayl cas ah ama dhimbiilo dab ah. Dhuxushan sida badan waxa lagu hayaa dab gudaha guriga ka shidan oo furan, kaasi oo dab uu ka dhalan karo.

DHUUQISTA SHIISHADDU MA KA MAMNUUCBAA GURYAHA DHEXDOODA?

Xeerka Nadaafadda Hawada Gudaha Guriga ee Minnesota (MCIAA) wuxuu mamnuucayaa ku dhuuqista ugu dhawaan dhammaan gudaha guryaha. Hase yeeshee, MCIAA wuxuu ka reebaa muunad qaadashada buuriga ee tukaanada buuriga. Fadhiyada shiishaddu waxay ka faa’idaysanayaan fursaddan uu bixiyey MCIAA iyaga oo ku doodaya xeerka ka dhaafista tukaanka sigaarka. Bulshooyinka deegaanku waxay dooran karaan inay mamnuucaan dhammaan muunad qaadashada buuriga. Sharci maamulka deegaanka ka soo baxa oo mamnuucaya dhammaan muunad qaadashada buuriga ayaa ka mamnuuci lahaa in wax tukaan buuri ama fadhi shiishadeed in laga inay ka dhacdo dhismaha.



Buuriga la isticmaalo shiishadda, oo la dhaho shisha, wuxuu jiraa isaga oo ah carafiyada naacna iyo midhaha sida midho isku dhaf ah, badharka lawska, xanjada buufinta, iyo jokolaato.

Ilaha: 1. Ururka Sambabka Maraykanka. 2. Ururka Caafimaadka Adduunka. 3. Xarumaha Xakamaynta iyo Kahortagga Cudurrada. 4. Caafimaadka Habdhaqanka Cobb, L, et al. Am j 2010;34(3): 275-2855. Xogururinta Buuriga Muddakarka ee Minnesota, 2010.6. Barnett, TE., et al. Caafimaadka Dadwaynaha BMC. 2013; 13(302). doi: 10.1186/1471-2458-13-302



April 2013

Daabacaaddan waxa suurogaliiyey maalgalinta Waaxda Caafimaadka Minnesota ee Qaybta Kahortagga & Xakamaynta Khamrada & Buuriga iyada oo u sii maraysa barnaamijka deeqaha bulshooyin ka madhan buuriga.

Mashruuca WATCH waa barnaamij Ururka Dadka Aan Sigaarka Dhuuqin ee Minnesota. www.ansrmn.org | (651) 646-3005