HUUKAA:ODEESSA HUNDEE, SEENAA, FI RAKKINOOTA FAYYAA DUUBAAN DHUFAN

HUUKAAN MAALI?

Huukaa jechuun tubboo bishaanii timboo itti xuuxuuf namni fayyadamu. Timboon addaawaa cilee lafaa fi ramacii mukaan karaa duubaa ho'ifama. Huukaan ammallee shiishaa, nargillee, argillee, gozaa fi hablii-bablii jedhamee beekama.

TUBBOO HUUKAA KEESSATTI TIMBOO AKKAMIITI FAAYIDAA IRRA KAN OOLU?

Timboon huukaa keessatti faayidaa irra oolu shiishaa ykn maasal jedhama. Shiishaan akka haphee kan namatti qabatu yammuu ta'u timboo, damma ykn sukkaara fi mi'eessituu kabiraa irraa makamee hojjatame. Shiishaan bifa adda addaatiin ni argama, fakkeenyaaf: maastiikaa qoffoo, dibata looza, maangoo, wayinii, fi karameellaa.

NAMOONNI YOOM HUUKAA XUUXUU JALQABAN?

Huukaa xuuxuun jaarraawwan hedduu dura jalqabame. Huukaan eessaa akka madde sirriitti hinbeekamu. Namoonni hedduu huukaan biyya Hindii irraa maddee jedhanii amanu. Ammaan tana, huukaan Biyyoota Giddu Gala Bahaa, Turkii, fi kutaalee Asiiyaa fi Afrikaa keessatti beekamaa dha.

SIGAARAA XUUXUU IRRA HUUKAA XUUXUU WAYYAA?

Lakki. Namoonni hedduu huukaa xuuxuun sigaaraa xuuxuu irra wayya jedhanii dogoggoraan amanu. Kun dhugaa miti. Akka aara timboo osoo hinta'iin, aarri huukaa bishaaniin qabbaneeffama. Aara huukaa akkasitti qabbaneessuun inni akka aara timboo qoonqoo fi somba irratti hinulfaane isa godha. Wanta hinulfaanne ta'ee namatti dhagahamu illee, aarri isaa aara timboo qixxee nama miidha. Dhugumatti, qabbanaawuun isaa aarri sun somba keessa fagaatee akka liqimifamu daran salphaa gochuu danda'a. Kun ammoo balaa dabalata fiduu danda'a.

Minnesota keessa namoota waggaan isaanii 18-24 ta'e harka afur keessaa tokko (24%) sigaaraa caala nageenyaaf huukaa wayya jedhanii dogoggoraan amanu.

AMERIKAA KEESSA EENYU KAN HUUKAA TTI FAYYADAMU?

Amerikaa keessatti barattoota kolleejii biratti huukaan daran beekamaa ta'aa jira. Bakkeewwan ykn manni bunaa huukaa itti xuuxan bakka adda addaatti banamaa jiru ammas hiriyoonni walgahanii bakka yeroo itti dabarsan ta'aa jira.

Magaaloota Lakkuu keessatti, keessaahuu gareewwan godaantoota Afrikaa Bahaa (Somaalee fi Oromo) fi dargaggoo/barattoota kolleejii biratti huukaan beekamaa dha. Qorannoon barattoota kolleejii irratti gaggeeffama tokko akka ibsutti barattoonni kolleejii harka walakkaa tti dhihaatan (46%) huukaa akka yaalan gabaasu.

Minnesota keessa, namoonni wagaa 18-24 ta'an harka caalatti akka huukaa fayyadaman gabaasaniiru; kan waggaan isaanii 18-24 ta'e hunda keessaa gara 4% fi namoota waggaa 18-24 ta'anii kan sigaaraa xuuxan keessaa 9% akka huukaa fayyadaman ibsaniiru

HUUKAA FAYYADAMUUN FAYYAA IRRATTII DHIBBAA MAALII FIDA?

Sigaaraa xuuxuu fi aara sigaaraaf saaxilamuun fayyaa irratti dhiibbaalee fidan waliin haala walfakkaatun huukaa xuuxuun fayyaa miidha: kaansarii, dhibee onnee, fi dhibee hafuuraa.
Ammas huukaan bifa hawaasummaa qabachuun isaa namoonni isatti fayyadaman dhibeewwan daddarban kabiroo kan akka dhukkuba sombaa, dhibee tiruu, fi dhibee morma jallisuuf (meningitis) akka saaxilaman godha. Yeroo hedduu huukaan garee dhaan xuuxama, namoonni hedduu tubboo tokko waliin qoodanii fayyadamu.

Timboon huukaa ramacii kasalaan ykn mukaan gubata. Tooftaa akkasiin gubuun CO fi sibilli cimaa akka gadhiifamu godha. Timboon haala addaawaan oomishamu (shiishaa) waraqaa alumiinamii jalatti mataa huukaa irra kaayama. Itti aanee ramaciin kasalaa ykn mukaa waraqaa alumiinamii irra kaayama. Shiishaan gubachaa aara baasa, innis bishaan saahinii golboo keessa jiruun qabbaneffama ammas itti aanee karaa tubboo/uraa xuuxama.

Timboon huukaa keessatti faayidaa irra oolu, shiishaa kan jedhamu, akka karameellaa tti fi mi'aawwan kuduraa kan akka juusii makame, dibata looza, maastikaa qoffoo, fi chokkolaanni ni argama.

HUUKAA XUUXUU FI TIMBOO XUUXUU YAMMUU WALIIN MADAALLU MAAL FAKKAATA?

Namoonni huukaa xuuxan marsaa tokko qofatti aarri isaan liqimsan namni sigaaraa 100-200 xuuxuu aara liqimsu waliin hamma tokko.

- Sigaaraan idilee: 500-600 ml aara liqimfamu
- Huukaan yeroo tokko xuuxamu: 90,000 ml aara liqimfamu

Huukaa keessatti, kasalli ykn mukni boba'uu timboo gubuuf faayidaa irra oolu. Tooftaan kun balaa fayyaa irratti gahuu malu itti dabala, kasalli fi mukni boba'u CO fi sibiila cimaa sababa facaasuuf. Dhimma kana daran kan hammeessu ammoo, manoonni huukaa keessatti xuuxan hedduun isaanii kasala " hatattama abidda qabsiisu" fayyadamu, inni ammoo kasala idileen beekamu caala CO facaasa.

"MANOONNI" HUUKAA HAALA KAMIIN DALAGU?

Yeroo hedduu huukaan haala hawaasummaa keessatti xuuxama. Manoonni huukaa ykn bakki itti xuuxaman akkuma mana bunaatti socho'u. Maammiloonni ni taa'u ammas baafata keessaa gosa timboo huukaa filatan ajajatu. Achiin booddee tuubboon huukaa ni qophaawa ammas maammilootaaf "dhihaata", isaan achumatti huukicha xuuxu. Marsaan huukaa tokko daqiiqaa 30-90 tti tura.

HUUKAAN BALAA ABIDDAA FIDUU DANDA'AA?

Timboon huukaa cilee lafaa boba'uun ykn ramaciin ho'ifama. Cileen lafaa kun kan kaawamu mana keessa bakka ho'a qaqqaammatan yammuu ta'u, inni ammoo balaa abiddaa fiduu mala.

HUUKAA MANA KEESSATTI XUUXUUN DHORKAA DHAA?

Seerri Qilleensa Qulqulluu Mana Keessaa kan Minnesota (MCIAA) mana keessatti akka timboon hinxuuxamne bakka hedduutti dhorka. Haata'u malee, naamunaan timboo akka dukkaanoota timboo keessatti xuuxaman MCIAAn ni hayyama.
Dukkaana timboof hayyama kenname sababa gochaa manoonni huukaa qaawwa MCIAA kanatti fayyadamu. Naamunaan timboo hundi akka hinxuuxamne Hawaasni naannoo jiru dhorkuu danda'u. Seerri naamunaa timboo hunda dhorku dukkaanni timboo ykn manni huukaa kamiyyuu iddoo qabeenya isaatti timboo xuuxuu akka hinhayyamne gochuu danda'a.

Madda: 1. Waldaa Somba Amerikaa. 2. Jaarmiyaa Fayyaa Addunyaa. 3. Waltajjiiwwan To'annaa fi Ittisa Dhibee. 4. Cobb, L, fi kabiroo. Am J Amala Fayyaa 2010; 34 (3): 275-285 5. Gaaffiilee Dhimma Timboo kan Ga'eessoota Minnesota, 2010. 6. Barnett, TE., fi kabiroo. BMC Fayyaa Ummataa. 2013; 13(302). doi: 10.1186/1471-2458-13-302.

Ebla 2013

Maxxansi kun akka bahu kan maallaqaan gargaare Birkii Fayyaa Minnesota tti Garee Ittisa fi To'annaa Alkoolii & Timboo yammuu ta'u, karaa sagantaa Hawaasoota Timboo Irraa Bilisa Ta'an gumaachi argame.

Project WATCH jechuun sagantaa Waldaa Namoota Sigaaraa Hinxuuxne-Minnesota jechuu dha.

www.ansrmn.org | (651) 646-3005