



PROJECTWATCH
Working Against Tobacco Companies' Harm

የቪሻ: ታሪካዊ ዳራ:

እና በጤና ላይ የሚያስከትለው መዘዝ



ቪሻ ምንድነው?

ቪሻ በቀጩን የውሃ ቶቦ ተጥቅም ትምባሆን የማጨሻ መሳሪያ ነው። ለየት ብሎ የተዘጋጀ ትምባሆን በከሰል ወይም በፍም ቀጥተኛ ባልሆነ መንገድ ይሞቃል። ቪሻ የተለያዩ ስያሜ ያለው ሲሆን በተለያዩ ቋንቋዎች ናርጊሌ፣ አርጊሌ ፣ጎዛ እና ሀብሊብብሊ በመባል ይታወቃል።

በቪሻ ማጨሻ ፒፓ ውስጥ ጥቅም ላይ የሚውለው ምን አይነት ትምባሆ ነው?

በቪሻ ማጨሻ ፒፓ ውስጥ ጥቅም ላይ የሚውለው የትምባሆ አይነት ቪሻ ወይም ማስል በመባል ይታወቃል። ቪሻ የሚያጣብቅ የትምባሆ፣ የማር ፣ የሞላሰስ እና የሌሎች መዘዞች የሚሰጡ ግብአቶች ድብልቅ ነው። ቪሻ በተለያዩ ጣኦቶች ወይም ማዘዞች ማለትም በማስቲካ፣ በኦቶሎኒ ፣ በማንጎ ፣ በወይን እና በሚንት ይገኛል ማዘዞች።

ሰዎች ቪሻን ማጨስ የጀመሩትከመቼ ጀምሮ ነው?

ቪሻን ማጨስ ከበርካታ ምዕተ አመታት በፊት እንደተጀመረ ይታመናል። የት እንደተጀመረ በትክክል ባይታወቅም በርካታ ሰዎች በህንድ እንደተጀመረ ያምናሉ። በአሁኑ ጊዜ ቪሻ በመካከለኛው ምስራቅ ፣ በቱርክ እንዲሁም በአንድ አንድ የእስያ እና የአፍሪካ ሀገሮች ይዘወተራል።

ቪሻ ማጨስ ሲጋራ ከማጨስ ይልቅ ጤናማ ነውን?

በፍጹም ። በርካታ ሰዎች በተሳሳተ ግንዛቤ ምክንያት ቪሻ ማጨስ ሲጋራ ከማጨስ ይልቅ ጤናማ ነው ብለው ያምናሉ። ይህ ትክክል አይደለም። የቪሻ ጭስ ከሲጋራ ጭስ የሚለየው በውሃ መቀዘቀዥ ብቻ ነው። ይህ መቀዘቀዥ የቪሻን ጭስ ከከሲጋራ ጭስ ይልቅ ለጉሮሮ እና ለሳንባ ጉዳት አልባ እንዲመስል አድርጎታል። ምንም እንኳን ጉዳት አልባ ቢመስልም የቪሻ ጭስ ከሲጋራ ጭስ ጋር እኩል ጉጂ ነው። እንዳውም የጭሱ ቅዝቃዜ ያለ ችግር ወደ ውስጠኛው የሳንባ ክፍል እንዲገባ ስለሚያደርገው የበለጠ ጉዳት አለው።

24 ፐርሰንቱ እድሜያቸው ከ 18 እስከ 24 የሚደርሱ በሚኒሶታ የሚኖሩ ወጣቶች ማለትም ከ24 ግለሰቦች ውስጥ አንዱ በተሳሳተ ግንዛቤ ምክንያት ቪሻ ማጨስ ሲጋራ ከማጨስ ይልቅ ጤናማ ነው ብለው ያምናሉ። ቪሻ ለገበያ የቀረበበት መንግሥት ለዚህ የተሳሳተ ግንዛቤ እንደ ምክንያትነት ይጠቀሳል።

በ ዩኤስ አሜሪካ ቪሻን የሚጠቀሙ ማነው?

የቪሻ ተጠቃሚነት በአሜሪካ በተለይ በኮሌጅ ተማሪዎች ዘንድ እየተስፋፋ ነው። የቪሻ ማጨሻ ላውንጆች በመላው ሀገሪቱ በተለያዩ ስፍራዎች እየተከፈቱ ነው። እነዚህ የቪሻ ማጨሻ ስፍራዎች ከጓደኛ ጋር መገናኛ እና ማህብራዊ ግንኙነት መመስረቻ እንደሆኑ ይታያሉ።

በትዊን ሲቲስ ከተማዎች ከምስራቅ አፍሪካ በመጡ (ሶማሌዎች እና ኦሮሞዎች) ቪሻ በተለይ ታዋቂ ሲሆን በወጣቶች እና በኮሌጅ ተማሪዎች ዘንድም ይዘወተራል። በአንድ ጥናት መሰረት ከግማሽ የማያንሱ ማለትም 46% የሚሆኑ የኮሌጅ ተማሪዎች ቪሻን አንዴም ቢሆን ሞክረዋል። በየሚኖሩበት

እድሜያቸው ከ 18 እስከ 24 የሚደርሱ በሚኒሶታ የሚኖሩ ወጣቶች ከፍተኛ የቪሻ ተጠቃሚ ናቸው። 4% አካባቢ የሚሆኑ ከ 18 እስከ 24 የሚደርሱ በሙሉ እና 9% የሚሆኑ ከ 18 እስከ 24 የሚደርሱ ሲጋራ የሚያጨሱ ወጣቶች ቪሻ እንደሚጠቀሙ ተናግረዋል።

ቪሻ በጤና ላይ የሚያስከትለው መዘዝ?

ቪሻ ማጨስ ወይም ለጭሱ እራሱን ማጋለጥ በጤና ላይ ሲጋራ ከማጨስ ጋር እኩል ወይም ተማሳሳይ የሆነ ጉዳት አለው። ለልብ ህመም፣ ለካንሰር እና ለመተንፈሻ አካላት በሽታዎች ተጋላጭነትን ይጨምራል።

ቪሻ ጥቅም ላይ የሚውለው ባብዛኛው በጋራ ስለሆነ ተጠቃሚዎቹን እንደ ቲቢ ፣የጉበት እና የመንጋጋ ቆልፍ እና ሌሎችም ተመሳሳይ ለተላላፊ በሽታዎች ያማጋለጥ እድል አለው። ቪሻ ባብዛኛው የሚጨሰው በቡድን ስለሆነ የማጨሻ ፒፓው በበርካታ ሰዎች አፍ ጥቅም ላይ ይውላል።



የሺሻ ትምባሆ የሚቃጠለው በከሰል ወይም በእንጨት ፍም ነው። ይህ ሺሻን ለማጨስ ጥቅም ላይ የሚውለው ዘዴ ካርቦን እና ከባድ የብረት ማዳደሮች እንዲወጡ ያደርጋል። ለየት ብሎ የተዘጋጀው ትምባሆ ወይም ሺሻው በማጨሻው እናት ላይ በስስ የአልሙኒየም መሸፈኛ ተሸፍኖ ይቀመጣል። በመቀጠል ከሰል ወይም የእንጨት ፍም የአልሙኒየም መሸፈኛው ላይ ይደረጋል። ከዛም ሺሻው ሲቃጠል መጨስ ይጀምራል። ጨሱ በጉድጓዳ ሳህን ውስጥ ባለው ቀዝቃዛው ውሃ ውስጥ ሲያልፍ ቀዝቀዝ ይልና ቶቦ ጫፍ ላይ ባለው መሳቢያ በኩል ወደ ሳንባ ውስጥ ይተነፋል።

ሺሻን ማጨስ ሲጋራን ከማጨስ ጋር እንዴት ይነጻጸራል?

አንድ የሺሻ አጫሽ በአንድ የሺሻ ማጨስ ስነ ስረአት ወቅት ወደ ሳንባው የሚያስገባው አንድ የሲጋራ አጫሽ ከ100 እስከ 200 ሲጋራዎች አጭሶ ከሚያስገባውን የጭስ መጠን ጋር ይመጣጠናል።

- * አንድ ሲጋራ በአማካኝ ከ500 እስከ 600 ሚሊ ወደ ውስጥ የሚተነፈስ ጭስ አለው።
- * አንድ የሺሻ ማጨስ ስነ ስረአት 90 000 ሚሊ ወደ ውስጥ የሚተነፈስ ጭስ አለው።

ሺሻን ለማንደድ የእንጨት ከሰል ወይም ማንኛውም አይነት ከሰል ጥቅም ላይ ሊውል ይችላል። ይህ ተጨማሪ የጤና አደጋ ሊያመጣ ይችላል። የእንጨት ከሰል ወይም ማንኛውም አይነት ከሰል ካርቦን እና ከባድ የብረት ማዳደሮች እንዲወጡ ያደርጋል። ይባስ ብሎ በአሜሪካ የሚገኙ በርካታ የሺሻ ማጨሻ ላውንጆች የሚጠቀሙት በፍጥነት የሚነድ የከሰል አይነት ሲሆን ይህ ከተለምዶ የከሰል አይነት ይልቅ በርካታ ካርቦን ያመነጫል።

በአሜሪካ የሚገኙ የሺሻ ማጨሻ ላውንጆች የሚሰሩት እንዴት ነው?

ሺሻ በአብዛኛው በማህበራዊ መቼት ውስጥ ይጨራል። የሺሻ ማጨሻ ላውንጆች የሚሰሩት እንደ ማንኛውም ካፌ ሲሆን። ደንበኞች ወደ ካፌው ገብተው የፈለጉትን አይነት መሐዛ ከሜት ላይ በማየት ያዛሉ። ከዛም የሺሻ ማጨሻ ቶቦ ተዘጋጅቶ ለደንበኞቹ ይቀርላቸዋል። አንድ የሺሻ ማጨስ ስነ ስረአት ከ30 እስከ 90 ደቂቃዎች ይወስዳል።

ሺሻ እሳት አደጋ የማድረስ እድል አለውን?

ሺሻ የሚሞቀው በጋራ ከሰሎች ወይም በከሰል ፍሞች ነው። እነዚህ ደግሞ የሚቀመጡት እቤት ውስጥ ስለሆነ እሳት አድጋ የማድረስ እድል አለው።

ሺሻን እቤት ውስጥ ማጨስ የተከለከለ ነው?

የሚኒሶታ የቤት ውስጥ የንጽህ አየር የማግኘት አዋጅ በቤት ውስጥ ምንም እንዳይጨስ ይከለከላል። ነገር ግን ህጉ ለተያዩ የትምባሆ የናሙና አይነቶች ክልከላ ይሰጣል። ይህንን የህግ ክፍተት በመጠቀም ሺሻን ለመሸጥ ይጠቀሙበታል። የአካባቢው ማህበረሰብ የትኞቹን የናሙና አይነቶች ብሎ የፈለገውን መርጦ መከልከል ይችላል። ሁሉንም አይነው የትምባሆ የናሙና አይነቶች የሚከለክል ህግ ሁሉንም አይነት ለምሳሌ በየሰቁ የሚሸጡትንም ሆነ በሺሻ ላውንጆ የሚሸጡትን ያግዳል።



የሺሻ ተምባሆ በከረሜላ እና ፋራፍሬ ጣእሞች ወይም ማእዘዎች ይገኛል ማለትም በማስተካከል በአቶሎኒ ፡ለማንነ፡ በወይን፡ በቸኮሌት እና በሚንት ማእዘዎች ይገኛል ማለት ነው።



ምንጮች: 1) የአሜሪካ የሳንባ ማህበር 2) የአለም የጤና ድርጅት 3) በሽታን የመቆጣጠር እና የመከላከል ማእከል 4) ኮብ እና ሌሎችም ኤም ጄ ሄልዝ ብሄራዊ 2010: 34(3): 275—285 5) ሚኒሶታ አደልት ቶባኮ ሰርቪደ: 2010 6) ባርኔት: ቲኢ እና ሌሎችም ቢኤምሲ ፕብሊክ ሄልዝ: 2013 13(302): ዶይ: 10:1186/1471—2458—13—302



ኤፕሪል 2013

ይህ ህትምት የተሳካው ከሚኒሶታ የጤና ክፍል አልኮሆልን እና ትምባሆን የመከላከል እና የመቆጣጠር ከትምባሆ ነጻ የሚል ማህበረሰብን በሚደገፍ ንኡስ ክፍል በተገኘ የገንዘብ ድጋፍ ነው።

ፕሮጀት ዎች የማያጨሱ ግለሰቦች ማህበር የሚኒሶታ ፕሮግራም ነው።

www.ansrmn.org | ስልክ ቁጥር : (651) 646-3005