



# NARGJILA



Një nargjile, është sikur të pish 40 cigare.

Është mirë për moralin.

Nargjila, më shkakton dhimbje koke.

Me shokët, me birrë në dorë, me tubin e shishës në gojë.

Informacione të dobishme dhe objektive në lidhje me nargjilen.



# ORIGJINA DHE PERDORIMI

---

**Nargjila** lidhet me traditat lindore. E quajnë gjithashtu llullë me ujë, nargile, hookah. **Origjinat e saj janë misterioze** dhe shpesh shkaktajnë debat. Ajo luan një rol të rëndësishëm në disa kultura dhe simbolizon dialogun. Nargjila konsumohet përgjithësisht duke qënë bashkë disa persona dhe përfaqson një moment mirëkuptimi dhe çlodhjeje për ata që e konsumojnë.

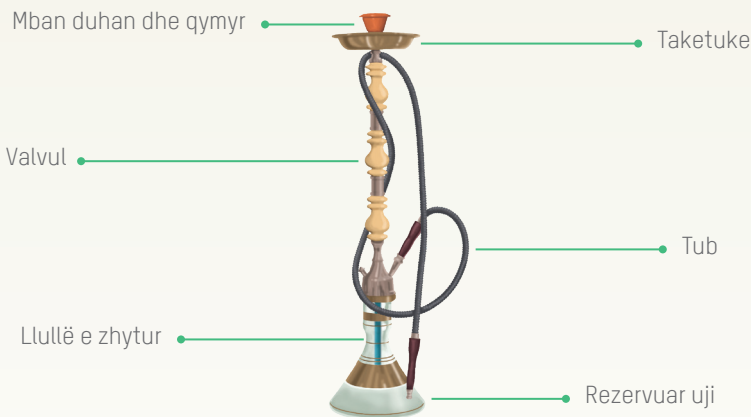
**Nargjila është e përhapur këto vitet e fundit në Perëndim.** Shumë bare dhe restorante të nargjiles janë hapur gjithandej në Evropë.

Megjithatë, shumë konsumatorë duket se janë **pak të informuar** për sa i përket efekteve të nargjiles mbi shendetin. Disa dëshmi të mbledhura prej Fonds des Affections Respiratoires-Fondi i Afeksioneve Frymëmarrëse (FARES) nxjerrin në pah një numur të madh besimesh të gabuara.

**Kjo broshurë ka qënë krijuar me qëllim që të japë informacionet e dobishme dhe objektive mbi nargjilen.**



# NARGJILA, ÇFARE ESHTË?



**Nargjila** është një lullë me ujë e cila mundëson të konsumohet tabamel i ngrohur me qymyr. Në pjesën e sipërme të lullës, tabameli është i vendosur në mbajtësen e duhanit poshtë thëngjijve të ndezur të qymyrit. Konsumatori thith tubin, gjë që bën që tymi të zbresë përgjatë lullës së zhytur. Tym i ngjitet pastaj në sipërfaqen e ujit, dhe më pas në tub.

**Tabameli** është lloji i duhanit më i konsumuari në një nargjile. Ai është i përbërë prej rreth 30% duhan dhe 70% melasë. Melasa është një përzierje mjalti dhe frutash të cilës i shtohet një arome e cila mund të jetë artificiale ose jo.

**Gurët me avull** (ose **gurët e nargjilës**, *steam stones*) përfaqsojnë një **alternativë të tabammelit**. Bëhet fjalë për gurë porozë të veshur me glicerinë dhe edhe një parfum artificial. Të ngrohur me qymyr, gurët me avull prodhojnë avull si cigarja elektronike. Avantazhi i tyre është se ata nuk përmbajnë nikotinë.

**Qymyri** shërben si **lëndë djegëse** (diegie) për tabamelin. Ekziston qymyri tradicional dhe qymyri me ndezje të shpejtë. Ky i fundit është i mveshur me një substancë e cila përshpejton djegien; ai prodhon një sasi më të madhe **substancash toksike**.

**Qymyri elektrik** është një alternativë e qymyrit klasik. Është fjala për një rezistencë elektrike e cila ngroh tabamelin ose gurët me avull duke shmangur djegien. Në këtë rast nuk kemi prodhim të monoksidit të karbonit (CO), as të katranit.



# NARGJILA E PARE ME XHAM ZMADHUES

---

**Katrani** është një lëndë e zezë dhe vajore, e cila prodhohet prej diegies së duhanit dhe të çdo lënde diegëse natyrale (për shëmbull qymyri) të nxehur në temperaturë të lartë. Prodhimi i katranit prej konsumimit të vetëm një nargjile është 100 herë më i madh se sa të konsumosh një cigare të vetme.

↳ **Pjesa më e madhe e katraneve të prodhuar prej diegies së tabamelit dhe qymyrit përshkojnë ujin, i cili arrin të kapë më pak se sa gjysmën e sasisë. Katranet thithen kështu prej konsumatorit, duke shkaktuar acarim, kollë dhe gëlltitjen e shumë substancave kimike toksike ose kanceroze.**

**Nikotina** është një molekulë të cilën e përmban duhani. Në rastin kur ajo konsumohet nga pirja e një cigareje klasike ose elektronike, ajo vepron në tru dhe jep brënda pak sekondave një ndjesi të mirëqënies gjë e cila mund të shpjerë në një vartësi. Shpejtësia e veprimit të nikotinës është më e dobët me nargjilën se sa me një cigare klasike, ndërkohë që sasia e thithur e nikotinës në këtë rast është dy herë më e madhe.

↳ **Rreziku i vartësisë nga nikotina gjatë konsumimit të shpeshtë të nargjilës nuk është magjithatë zero, veçanërisht për arye se ajo shoqërohet shpesh me rituale sociale të rëndësishme të cilët mund të përforcojnë dëshirën për të rifilluar këtë përvojë.**

**Monoksidi i karbonit (CO)** është një gaz i cili prodhohet gjatë diegies. Bëhet fjalë për një gaz pa ngjyrë dhe pa erë por shumë toksik. Kur ai thithet, CO u ngjitet rruzazave të kuqe dukë i zënë vëndin oksigjenit (O<sub>2</sub>). Organet dhe muskujt e trupit janë kështu më pak të ushqyera me oksigjen. Për të tentuar që të kompensohet mungesa e O<sub>2</sub>, palca e eshtrave rrit prodhimin e rruzazave të kuqe, gjë që shkakton trashjen e gjakut.

↳ **Sasia e CO e cila thithet gjatë vetëm një senace të nargjiles është e vlefshme pak a shumë sa ajo e thithur nga konsumimi i dy paketave me cigare.**



# EFEKTET NDAJ SHËNDETIT

---

Konsumimi i rregullt i nargjilës krijon rreziqe pr shëndetin e konsumatorit dhe të shoqërisë së tij. Efektet mbi shëndetin e konsumatorit lidhen pikërisht me acarimin kronik të rrugëve të frymëmarrjes dhe ekspozimi ndaj përbërësve të tymit të tabamelit dhe të qymyrit (CO, katran, substancave të shtuara, nikotinës), mund të jetë në origjinën e:

- › kancereve
- › sëmundjeve kardio vaskulare: infarkte, trombozë, AVC (goditje në tru)...
- › sëmundjeve kronike të frymëmarrjes: emfizemë, BPCO (sëmundje pulmonare obstruktive kronike).

Pirja e duhanit ka gjithashtu një ndikim në jetën seksuale, në lindshmërinë, në natyrën dhe shijen, humorin, higjienën e gojës dhe të dhëmbëve...

**Konsumimi pasiv i duhanit** është thithja e tymit prej personave të cilët rrethojnë konsumatorin e duhanit. Gjatë një sence të nargjilës, tymi i nxjerrë prej konsumatorit përhapet në ajër dhe thithet nga personat që e rrethojnë atë. Ai që nuk konsumon i cili ndodhet në dhomë, e thith po ashtu tymin i cili del drejtpërdrejt nga nargjila, si edhe tymin e nxjerrë prej konsumatorit.

↳ **Duke qënë i pranishëm gjatë një seance nargjileje, “konsumatori pasiv” u ekspozohet rreziqeve për shëndetin të cilët janë të njëjtë si edhe për konsumatorin.**



Nargjila mund të bëhet shkak që një ish konsumator të rikthehet në konsumim të cigareve.



# DISA KESHILLIME

Ja disa këshillime për të zvogëluar rreziqet për shëndetin kur përdoret një nargjile :

## KESHILLIME

### MENYRA E PERDORMIT

- › Të përdoret vetëm ujë në rezervuar.
- › Të shpërndahet qymyri uniformisht me qëllim që të mos karbonizohet duhani.
- › Të mos ngjeshet shumë duhani i nargjiles në brendësi të mbajtësit të duhanit.
- › Të thithet tymi jo shume thellësisht dhe me një frekuencë të dobët.

### QYMYRI DHE TABAMELI

- › Të favorizohen gurët me avull në vënd të tabamelit me qëllim që të kufizohet futja në organizëm e produkteve toksike.
- › Të favorizohen burimet e nxehtësisë pa diegie, si rezistencat elektrike.
- › Në rastin e përdorimit të qymyrit klasik, të zgjidhet qymyr druri natyral, në vënd të atij me ndezje të shpejtuar.
- › Të mos përdoret qymyri i drurit për pjekjen e mishit.
- › Të përdoret duhani i nargjiles përbërja e të cilit është e emërtuar qartë.

### MJEDISI

- › Të përdoret nargjila vetëm në vënde të ajrosura mirë (me dy burime ajrimi për të krijuar një rryme ajri).

### MIREMBAJTJA

- › Të mendohet ngarkimi i rregullt i tubit elastik.
- › Të ndërrohet uji i enës sa më shpesh që të jetë e mundur.

### HIGJIENA

- › Të përdoret një grykë plastike sterile dhe me përdorim vetëm një herë për secilin nga konsumatorët e nargjiles.



Me qëllim që të zvogëlohen rreziqet për shëndetin, konsumoni në ambiente të hapura, privilegjoni gurët me avull të nxehur me rezistencë elektrike, dhe përdorni vetëm ujin që ndodhet në nargjilen tuaj. Këto këshillime e kufizojnë shumë gëlltitjen e produkteve toksike, te katranit dhe te monoksidit të karbonit.



# ÇFARE THOTE LIGJI?

---

Duke filluar nga 1 korriku 2011, është e ndaluar të konsumohet duhan, produkte me bazë duhani ose produkte të ngjajshme në të gjitha vëndet e mbyllura ku mund të hyjë publiku pa përjashtim. Është pra rasti gjithashtu, për nargjilen kur perdoret tabameli.

Megjithatë autorizohet gjithmone :

- › të pihet duhan në tarracë me kusht që të paktën njëra nga anët (ose muret) të jetë plotësisht e hapur. Nuk është e mjaftueshme që të hapen dritaret e një lokali të mbyllur;
- › Të pihet duhan në vëndin e caktuar, ne rast se ai i plotëson kushtet e përcaktuara në ligj.

Në çdo rast, ligji detyron :

- › të vendosen sinjalet e ndalimit të pirjes së duhanit në hyrje dhe brënda ndërtesës në mënyre që cilido të ketë mundësinë t'i shohë ;
- › të tërhiqen të gjithë elementët që te bejnë të besosh se pirja e duhanit lejohet (për shëmbull : taketuket) ;
- › të respektohet dhe të kerkohet respektimi i ndalimit të pirjes së duhanit ose te produkteve të ngjajshme (cigare, duhan për nargjile, cigare elektronike...) në vëndet publike ;
- › të ruhet vëndi publik nga tymi i duhanit ;

Për më tepër, nargjila u nënshtrohet të njëjtave ligje si ato që lidhen me produktet e duhanit : shitje e ndaluar për ata nën moshën 18 vjeç, detyrimi që të shkruhen mbi pakete rreziqet për shëndetin...



Sipas Organizatës Botërore të Shëndetsisë : " nargjilja është jo vetëm një rrezik sanitar por përbën gjithashtu një portë hyrjeje për pirjen e duhanit për një numur të caktuar të rinjsh që ata të bëhen konsumatorëtëduhanit (*World Health Organisation report on the global tobacco epidemic, 2008, the power package*).



# KUJT T'I DREJTONI JUVE PYETJET TUAJA?

---

- › Mjekut tuaj ose cilitdo tjetër profesionisti të shëndetit
- › Një duhanologu, domethënë një profesioniti të shëndetit të specializuar për shoqërimin dhe menaxhimin e pirjes së duhanit – [www.tabacologue.be](http://www.tabacologue.be)
- › Një **Centre d'Aide aux Fumeurs–CAF®** (i cili është një ekip shumë disiplinash) – [www.centresdaideauxfumeurs.be](http://www.centresdaideauxfumeurs.be)
- › **Tabacstop** (thirrje falas) 080011100 ku një duhanolog do tu përgjigjet pyetjeve tuaja, ose do të ndërmarrë falas një shoqërim të rregullt në rast se juve dëshironi të lini duhanin – [www.tabacstop.be](http://www.tabacstop.be)

Konsultimet që bëhen për menaxhimin e pirjes dhe lënies së duhanit janë të rembursueshme nga mutueli.

**PER ME SHUME INFORMACIONE, VOZITNI NE LINKUN [WWW.AIDEAUXFUMEURS.BE](http://WWW.AIDEAUXFUMEURS.BE)  
OSE NE SITIN TONE [WWW.FARES.BE](http://WWW.FARES.BE)**

Një iniciative e



Një iniciative e



COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE