በስመ አብ ወወልድ

ወመንፈስቅዱስ አሐዱ አምላክ

አሜን።

ሺሻና ጉዳቱ

መምህር፡ ቀሲስ ሰሎሞን ሙሉጌታ

ቦሌ ደብረ ሳሌም መድኃኔዓለም ቤተ ክርስቲያን አዳራሽ
ሳምንታዊ መርሐ ግብር - ረቡዕ 12፡30 – 1፡30 ምሽት
ኅዳር ፫ ቀን ፳፻፩ ዓ.ም.

ሺሻ

ሺሻ ምንድር ነው?

ሺሻ በተለየ ዘዴ ትምባሆ መሳቢያ መሳሪያ ነው።

ሺሻና መገኛው፦ ከ400 ዓመት በፊት በሕንድ፣ ደቡብ አፍሪካ ፣ ፐርሺያ ወይም ኢራን ፣ እና በሌሎችም አገሮች ተጀመረ።

ሺሻ ዛሬ፦ በዐረቢያን ሰርጥ ፣ በቱርክ ፣ በሕንድ ፣ በፓኪስታን ፣ በባንግላዲሽ ፣ በግብጽ ፣ ... እና በአንዳንድ የቻይና ክልሎችም የተለመደ በመሆን ላይ ይገኛል።

የሺሻ ቅርጽና ሥራውን የሚያከናውንበት መንገድ

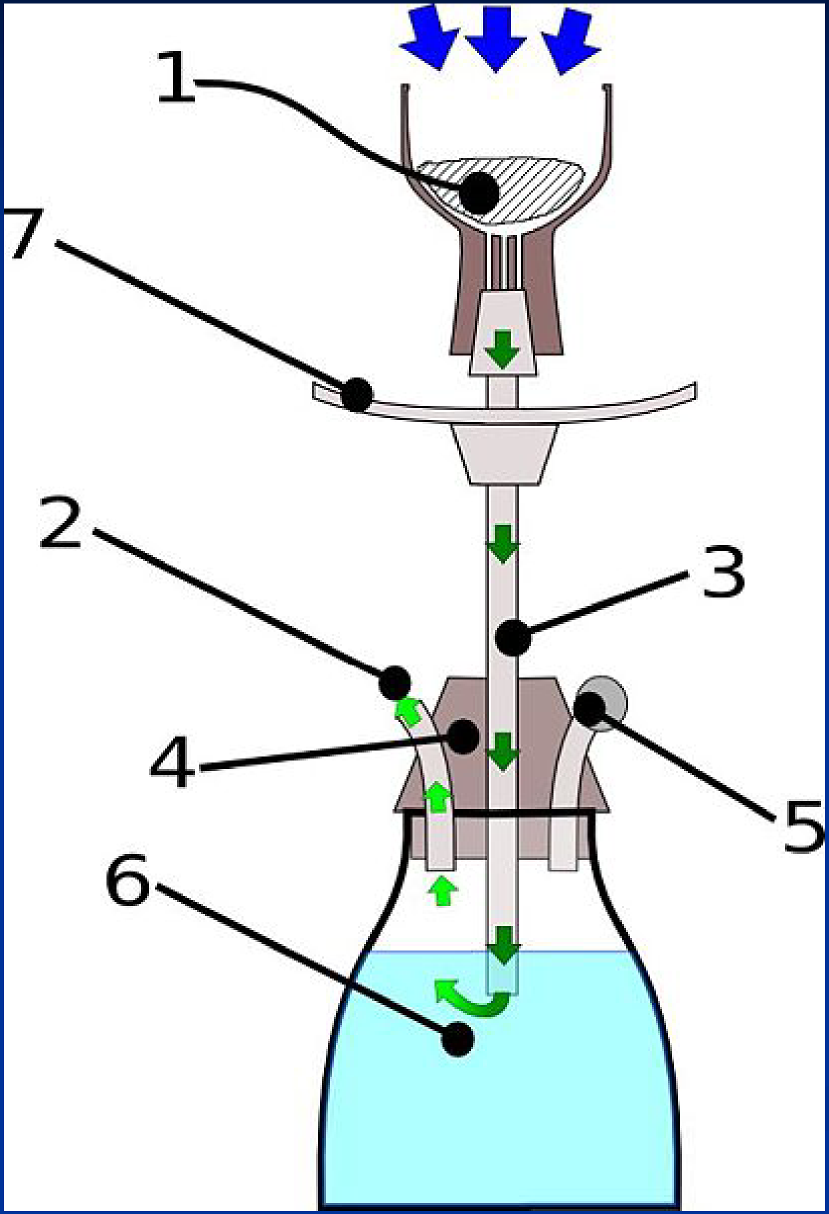
- የሺሻ መሣሪያ ራስ& ከብረት የተሠራ አካል& ጠርሙስ& ከሰው አፍ ጋር የሚገናኝ ተጣጣፊ ተያያዥ ቱቦ አለው፡፡

- የእቃው ራስ ጎድጓዳ ሳህን ያለው ሲሆን በሚያጤሱበት ወቅት ከሰሉንና ትምባሆውን በመሸከም ያገለግላል፡፡

- ጎድጓዳው ሳህን ትምባሆ ከተሞላ በኋላ በብልጭልጭ ወረቀት ወይም በብረት ይሸፈናል፡፡ ከሰልም ትምባሆውን እንዲያሞቅ በአናቱ ላይ ይደረጋል፡፡

- ዝርጉ ሳህን ከጎድጓዳው ሳህን በታች የሚቀመጥ ሲሆን አስቀድሞ አገልግሎት ላይ የዋለ ከሰል ማስቀመጫ በመሆን ያገለግላል፡፡

- ብረታማ አካሉ ቱቦ ያለው ሲሆን ከውሃው መያዣ ጃምባ ጋር በማገናኘት ያገለግላል፡፡



1. ጎድጓዳ ሳህን
2. የጎማ ማሠሪያ (ማጥበቂያ)
3. ዋና አካል
4. ከጎማ ወይም ከፕላስቲክ የተሠራ ፈሳሽ ማስተላለፊያ
5. የፈሳሽ መቆጣጠሪያ
6. የውሃ ገምቦ ወይም ጃምባ
7. ዝርግ ሳህን

የቀጠለ...

- በማጥበቂያው በኩል ከመጠቀም ይልቅ ብረታማ አካሉ በራሱ የራሱ የሆነ ጭሱን የሚያስወጣበት ቀዳዳ አለው፡፡

- የውሃው ጃምባ በግርጌ የሚገኝ ሲሆን የትምባሆው ጢስ ወደ ማጥበቂያው እንዳይተላለፍ ያደርግና ወደ መውጫ ቱቦው ከመድረሱ በፊትም ርጥበት ስለሚያገኝ ለማጤስ የሚውለው ይቀዘቅዛል፡፡

- ምቹ ለሆነ የማጤስ ሂደት ሲባል እንደ አልኮልና የአትክልት ጭማቂዎች የሚጠቀሙ ሲሆኑ ሙቀቱን እጅግ ለመቀነስ ሲባል በረዶ ያደርጉበታል፡፡

- ተጣጣፊው ቱቦ ጢሱ እንዲወጣ የሚረዳ ሲሆን ከብረት& ከእንጨት & ወይም ከፕላስቲክ ከሚሠራው በአፍ ውስጥ ከሚገባው አካል ጋር ይገጣጠማል፡፡

የቀጠለ...

- አገልግሎት ላይ የሚውለው ትምባሆ ከ 10 — 20 ግራም የሚመዝን ሲሆን ሦስት ዓይነት አዘገጃጀት አለው።

1. 30% ትምባሆና 70% ማር ወይም ሞላሰስ (ጣዕሙም የአፕል& የማንጎ & የሙዝ ወይም የእንጆሪ ጣዕም ነው)

2. ንጹሕ ጥቁር የትምባሆ ጥፍጥፍ

3. ከሕንድ እንደመጣ የሚታመነው ፍራፍሬ ከሚይዙት መካከለኛ ሆኖ ከጣፍጭነቱ ጋር የየትኛውም ፍራፍሬ ጣዕም እንዳይኖረው ሆኖ ይዘጋጃል።

የማጤስ ልምድ

- ሺሻ የሲጋራን ያህል አደጋ የሌለው፡ በቀላሉ የሚገኝ፡ ዋጋው ርካሽ፡ በርካታ ጣዕም የያዘ ትምባሆ በሚል ተጠቃሚው እየበረከተ ነው፡፡

በምስራቃውያንና በዐረብ አገሮች ተጽዕኖ የተነሣ በዓለም በመስፋፋት ላይ ይገኛል፡፡

በቅርቡ የተደረገ ጥናት ከ12 ዓመት በላይ ያሉ ወጣቶችና የኮሌጅ ተማሪዎች የተጠቃሚነት መጠንም ባልተጠበቀ ሁኔታ እየጨመረ መምጣቱን ይጠቁማል፡፡

በዐረብ አገራት ሴቶች ሲጋራ የማጤስ ሐፍረት ቢኖራቸውም በሺሻ ግን አይታይም፡፡

ሲጋራ ለማጤስ እንቅፋት የሚገጥማቸው ወጣት ወንዶችና ሴቶች ወደ ሺሻ ያዘነብላሉ፡፡

የቀጠለ…

- በርካታ አገሮች ወይም ከተሞች ሲጋራ ማጤስን ቢያግዱም በአጭር ጊዜ ውስጥ በትምህርት ተቋማት፡ በከተማ ማዕከላት አካባቢ በርካታ የሺሻ ቤቶች ወጣቶችን ዒላማ በማድረግ ተቋቁመዋል፡፡

ሺሻ እንደ ማኅበራዊ ሕይወት አንድ አካል በመቆጠር ጊዜያቸውን አብረው ለማሳለፍና ለመጫወት በፈለጉ ወጣቶች ይጀመራል፡፡

የመሳቢያ ቱቦው አፍ ከአንዱ አፍ ወደ ሌላው አፍ ይተላለፋል፡፡ ሺሻ የሚያጤሱበትም ጊዜ ከ45 ደቂቃ እስከ 1 ሰዓት የሚቆይ ሲሆን አንዳንዶቹም ከዚያ በላይ ጊዜ ይቆያሉ፡፡

ስለ ሺሻ የሚነገሩ አፈ ታሪኮች

- ሺሻን አስመልክቶ የሚነገሩ በርካታ አፈ ታሪኮች በማኅበረሰቡ ዘንድ ያለውን ተቀባይነትና ተጠቃሚነት ጨምሮታል፡፡

<u>አፈ ታሪክ፡-</u> የኒኮቲን መጠኑ ዝቅተኛ ስለሆነ ሺሻን የማጤስ አደጋው ከሲጋራ እጅግ ያነሰ ነው፡፡

<u>እውነታው፡-</u> ሺሻ የሚጤስበት ሂደት በርካታ የኒኮቲን መጠን ሊይዝ ይችላል፡ የኒኮቲኑ መጠን እንደ ሚጤስበት ሂደት መጠን ይለያያል፡፡

<u>አፈ ታሪክ፡-</u> የትምባሆው ዝቃጭ ወይም መርዛማነት በሺሻው ቱቦ ውስጥ በሚገኘው ውሃ ይጣራል፡፡

<u>እውነታው፡-</u> በርካታዎች የትምባሆ ዝቃጮች መጣራት አይችሉም፡፡

<u>አፈ ታሪክ፡-</u> ሺሻ ብዙም የመቆጥቆጥ ባሕርይ ስለሌለው ለመተንፈሻ አካላትም ያለው ጉዳት ያን ያህል አይደለም፡፡

<u>እውነታው፡-</u> የመቆጥቆጥ አለመታየቱ በቱቦው ውስጥ የሚገኘው እንፋሎት ትክክለኛውን የጤና ተጽእኖ እንዳንመለከት የተሳሳተ ደህንነት እንዲሰማን ማድረጉ ነው፡፡

<u>አፈ ታሪክ፡-</u> በትምባሆው ላይ የሚጨመሩ ፍራፍሬዎች ሺሻን ለጤና ተመራጭ ያደርጉታል፡፡

<u>እውነታው፡-</u> ጣዕሙ በትምባሆ ውስጥ የሚገኘውን መርዛማነት ይሸፍናል፡፡፡፡

በጤና ላይ የሚያስከትለው ጉዳት

- አንዳንድ ወላጆች ያን ያህል ጉዳት የለውም በሚል እምነት ከልጆቻቸው ጋር ሺሻ ሲስቡ መገኘታቸው ወጣቶች ስለ ሺሻ ሊኖራቸው የሚገባውን ትክክለኛ አመለካከት የተዛባ ያደርገዋል፡፡

ሺሻ የሚያስከትለው ጉዳት በምንጠቀምበት ጊዜ፡ በሚጤስበት ድግግሞሽና በምንጠቀምበት የቦታ ሁናቴ (አየር እንደ ልብ የማይገባበትና የማይወጣበት ክፍል) የሚወሰን ነው፡፡

እ.አ.አ. ሚያዚያ 2007 በአሜሪካን አገር በሽታ መከላከያና መቆጣጠሪያ ማዕከል የተደረገ አንድ ጥናት እንደሚጠቁመው የሺሻ ትምባሆ በርካታ መርዛማ ንጥረ ነገሮች የሚገኙበት ሲሆን ይኸም ለሳንባ ካንሰር፡ ለልብ ሕመምና ለሌሎችም በሽታዎች የሚያጋልጥ መሆኑን ይጠቁማሉ፡፡

ምንም እንኳ በውሃ ውስጥ የሚያልፍ ቢሆን በሺሻ የሚከሰተው ጢስ ካርቦን ሞኖ ኦክሳይድ፡ ክብደት ያላቸው ብረቶችንና፡ ካንሰርን የሚያስከትሉ ንጥረ ነገሮችን ይይዛል፡፡

የቀጠለ...

- ሺሻ አሁንም ቢሆን ሱሰኝነትን የሚያስከትሉ አደንዛዥ ዕፆችን ይይዛል፡፡

ወደ ውስጥ በምንስብበት መጠንና ለመጠቀምም በምንቆይበት ጊዜ ሺሻ በሲጋራ ውስጥ የሚገኘውን መርዛማ ንጥረ ነገር ለመሳብ የሚያስችል ደረጃ ላይም ያደርሳል፡፡

የትምባሆ ፍራፍሬን በሺሻ የመጠቀም ልምድ የሚያስከትለው መቆጥቆጥ የአፍ ካንሰር ሊያስከትል የሚችል ሲሆን ለረጅም ሰዓታት መወሰዱ ከሲጋራም እጅግ የላቀ አደጋ ያስከትላል፡፡

ትምባሆውን ለማሞቅ የምንጠቀምበት ከሰል ካርቦን ሞኖ ኦክሳይድ፡ ክብደት ያላቸው ብረቶችንና፡ ካንሰርን የሚያስከትሉ ንጥረ ነገሮችን በማምረት የጤንነታችንን አደጋዎች ይጨምራሉ፡፡

የቀጠለ...

- ቱቦው ቀጠን ያለ ሲሆን ወይም ከፕላሲትክ የተሠራ ሲሆን የሚመረተውን የካሮቦን ሞኖ ኦክሳይድ መጠን ይጨምረዋል፡፡

አንዳንድ ጥናቶች እንደሚጠቁሙት በየቀኑ ሺሻ የሚጠቀም ሰው በቀን ውስጥ 10 ሲጋራ የሚያጤስ ሰው የሚገጥመውን ያህል አደጋ የሚገጥመው ሲሆን አልፎ አልፎ የሚጠቀመው ደግሞ በቀን 2 ሲጋራ የሚያጤስ ሰው አደጋ ያገኘዋል ይላሉ፡፡

ሺሻ ትምባሆን በሌላ መንገድ በመጠቀም የሚያስከትለውን ያህል ጥገኝነትና ሱሰኝነት ያስከትላል፡፡

የሰው አካልና የኦርቶዶክሳዊት ተዋሕዶ ቤተ ክርስቲያን አስተምህሮ

- ስለ ክርስቲያናዊ ሕይወታችን ስንናገር ትኩረታችን መንፈሳዊ ሕይወታችን ላይ ነው። ስለ አካላችን ክብካቤ አናደርግም ማለት ግን አይደለም።

ሥጋና ነፍስ በመተጋገዝ እግዚአብሔርን ለመምሰል ይጣጣራሉ።

በፍርድ ቀን ሥጋና ነፍስ በአንድነት የሥራቸውን ዋጋ ይቀበላሉ። ምክንያቱም መልካምም ይሁን ክፉ ተባብረው ይሰሩታልና።

እግዚአብሔር ሰውነታችንን ከምድር ጭቃ ፈጥሮ የሕይወትን እስትንፋስ እፍ ብሎበታል። ሰውን ሲፈጥረው ከፍተኛ ጥንቃቄ ያደረገ ሲሆን ከፈጠረውም በኋላ መልካም መሆኑን አይቷል። ዘፍ. 1* 26-31

ለሰውነታችን አለቆቹ ራሳችን ነን። ሥጋና ነፍስም ከተባበሩ በጎውን ሥራ ማከናወን ይችላሉ። 1ኛ ተሰሎንቄ 5 * 23

የቀጠለ...

-
አካላችን የእግዚአብሔር ቤተ መቅደስ ነው፡፡ 1ኛ ቆሮ. 6*19፡፡ በዚህም የተነሣ በምስጢረ ሜሮን የመንፈስ ቅዱስ ማኅደር ሆነው ላረፉ ኦርቶዶክሳውያንን አካላት ክብር እንሰጣለን፡፡

ቤተ ክርስቲያን ለሰውነታችንና ለነፍሳችን በተመጣጠነ መልኩ ትክክለኛ ጥንቃቄ እንድናደርግ ትመክረናለች፡፡

የአካላችን ጤንነት

- አካላችን የማንነታችን መገኛ ስለሆነ የአካላችን ጤንነት የነፍሳችንን ያህል እንዲጠበቅ ይፈለጋል።

ዕፅን መጠቀም& የአልኮል ሱሰኝነት & አመንዝራነት ለበሽታ ይዳርጋሉ። እንዲሁም ሲጋራን ማጤስም ሆነ ሺሻንም መጠቀም በተዘዋዋሪ መንገድ ራስን እንደ ማጥፋት ይቆጠራል።

በተዘዋዋሪ መንገድ ራስን እንደ ማጥፋት የሚከሰተው በፈቃደንነት ላይ በተመሰረተ ልምምድ ሲሆን ቀስ በቀስም አካልን ወይም አእምሮን በመጉዳት ሞትን ያስከትላል።

ማንኛውም የአካልን ጤንነት ሊጠብቅ የሚችልን ነገር በአግባቡ መላመድና ጎጂ የሆኑትንም በፍጥነት ማስወገድ ያስፈልጋል።

በጤንነት የምንኖር ከሆንን ለእግዚአብሔር ክብር ለምንሰጠው አገልግሎት በተሻለ ሁኔታና ደረጃ የምንገኝ ልንሆን እንችላለን።

የቀጠለ...

- ሁሉም ነገር በአግባቡ መከናወን ይገባዋል፡፡ ለምሳሌ፡- የምንወስደው ምግብ ሳይበዛም ሳያንስም የተመጣጠነ መሆን ይኖርበታል፡፡ 1ኛ ጢሞ. 4 * 8፡፡ # ;

ለአካላችን በምግብ& በበቂ እረፍት& በሕመም ጊዜ መድኃኒት በመስጠት& በልብስ... ክብካቤ እናደርጋለን፡፡ ነገር ግን ወደ ኃጢአት በሚመራን የሥጋ ፈቃድ ግን ይኽን አናደርግም፡፡ ከአንዱ ጽንፍም ወደ ሌላው አንዘልም፡፡ አካል የራሱ የሆነ አገልግሎትና ኃላፊነት ስላለው በአግባቡ እንንከባከበው፡፡

ማጠቃለያ

- የሺሻ ጠቅላላ ጉዳቱ የበለጠ የሚጠና ቢሆንም አደገኛ የሆነ የጤና ጉዳት የሚያስከትል ንጥረ ነገር ያለው መሆኑን እንወቅ፡፡

እንደ ኦርቶዶክሳዊ ክርስቲያን ሰውነታችንን ከነፍሳችን ጋር በማስተባበር እግዚአብሔርን ደስ በሚያሰኘው ሕይወት መኖር እንዳለብን በማወቅ አካላችንን እንንከባከበው፡፡

ንባብ፡- ፊልጵ 4 * 11

ያዕቆብ 5 * 20 እና

መዝሙር 19 * 12 #ስሕተትን ማን ያስተውላታል? ከተሰወረ ኃጢአት አንጻኝ፡፡ የድፍረት ኃጢአት እንዳይገዛኝ ባሪያህን ጠብቅ የዚያን ጊዜ ፍጹም እሆናለሁ፥ ከታላቁም ኃጢአት እነጻለሁ፡፡ አቤቱ፥ ረድኤቴ መድኃኒቴም፥ የአፌ ቃልና የልቤ አሳብ በፊትህ ያማረ ይሁን፡፡;

ወስብሐት ለእግዚአብሔር።

ይቆየን።