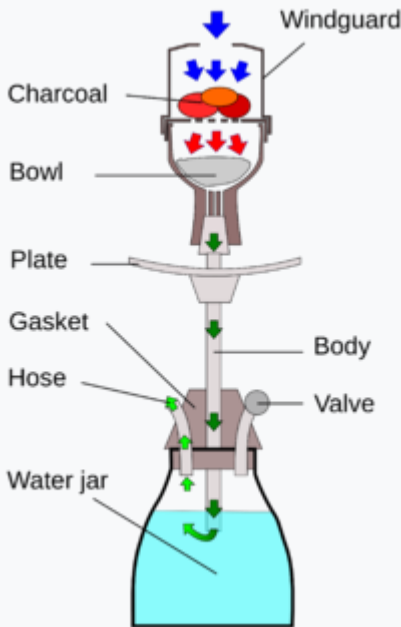


NARGILA-SLATKA OPASNOST

Nargila, šiša (shisha), hookah, ili hubbly-bubbly je orijentalna vodena lula, koja ima dugačko savitljivo crijevo putem kojeg do konzumenta dolazi ohlađen duhanski dim koji je aromatiziran dodatkom nekog suhog voća ili aromama nekih biljaka. Vjeruje se da je nargila izvorno nastala u Indiji, a poslije prenesena u arapske zemlje i Tursku. Koristi se kao sredstvo za uživanje i relaksaciju.



Nargilina para dolazi iz posude na samom vrhu nargile ispod ugljena. U toj posudi nalazi se duhan koji se naziva šiša (eng. shisha). Taj duhan mora biti vlažan da bi se stvorila para. Iako se to naziva duhanom, zapravo se radi o celulozi u koju se dodaju okusi. Okusi su najčešće voćni, ali mogu biti i duhanski. Taj duhan može biti nikotinski, ali i ne mora. Zatim, para prolazi kroz dugačku cijev do staklene posude sa vodom na samom dnu nargile i pritom izlazi iz vode i ulazi u crijevo koje služi za inhalaciju. Pušači nargile se izlažu bolestima ako voda nije dobro pročistila paru. Popularna je među mlađom populacijom.

Sva dosadašnja istraživanja o uticaju nargile na zdravlje ljudi, izvještavaju o štetnim efektima po zdravlje ljudi, najviše na pluća i mozak (respiratorni sistem i centralni nervni sistem), pogotovo ako se nargila uzima često ili redovno. Shodno tome, štetni efekti po zdravlje mladih i adolescenata su još više prisutni, obzirom da se radi o osobama koje su u razvojnog dobu, a uporište u tome se nalazi i u važećim zakonskim propisima, kojim se maloljetnim osobama zabranjuje upotreba legalnih psihoaktivnih supstanci (duhan, alkohol), dok su ilegalne droge svakako zabranjene.

Sve je veći broj mladih ljudi koji puše nargilu, ali stručnjaci upozoravaju kako ona nije ništa manje opasna od cigareta. Studija Univerziteta u San Franciscu otkriva kako pušenje nargile organizam izlaže različitim štetnim hemikalijama. "Ljudi su htjeli da znaju da li je manje opasno da cigarete zamijene pušenjem nargile na dnevnoj bazi. Mi smo otkrili kako to nije sigurna alternativa cigaretama niti učinkovito smanjenje štetnosti", izjavio je hemičar Peyton Jacob, piše Daily Mail. Mjerenjem nivoa toksina u krvi, dahu i urinu, naučnici su otkrili kako se pušenjem nargile organizam izlaže velikim količinama karbon monoksida (posebno opasnog za ljude sa srčanim ili plućnim problemima) te benzenu (usko vezanim za leukemiju).

Sve je veći broj barova i kafića koji u svojoj ponudi imaju i nargilu, a broj mladih ljudi koji je puše raste iz godine u godinu. Iako je pušenje nargile uobičajeno za zemlje Srednjeg Istoka, ona je sve popularnija u zapadnim zemljama, ali i kod nas (2016. godine na području Kantona Sarajevo bilo je 110 nargila barova)

Svjetska zdravstvena organizacija upozorila da je jednosatno pušenje nargile štetno kao pušenje stotinu cigareta. Pušač cigareta povuče osam do 12 dimova, udišući tako 0,5 do 0,6 litara dima. Tokom jednosatnog pušenja

nargile, pušači dim povuku oko 200 puta, a svaki od njih povuče oko 0,15 do jednog litra dima. Pušenje nargile uduplava količinu benzena u mokraći, u odnosu na pušenje cigareta. Izlaganje benzenu značajno povećava rizik obolijevanja od leukemije. Također, količina karbon monoksida u dahu pušača nargile je dva i po puta veća nego kod pušača cigareta.

Nargila ima stimulativno, relaksirajuće i sedativno dejstvo na psihičke funkcije u toku konzumiranja i dok traje efekat duhana; osoba je opuštena, zadovoljna i dobrog raspoloženja.

Konzumacijom nargile duže vremene razvija se psihička zavisnost, a prestanak djelovanja supstance izaziva različite simptome, kao što su glavobolja, pomanjkanje koncentracije i pažnje, napetost koja može preći u agresivnost, neraspoloženje koje može ići do depresivnih reakcija, te gubitak volje i smanjenje opće funkcionalnosti. Nerijetko osobe koje konzumiraju nargilu imaju i neke primarne poremećaje ličnosti čime se zdravstveno stanje u slučaju razvijanja bolesti dodatno komplikuje.

Razlozi koji idu protiv uzimanja nargile su slijedeći:

- **nekonstruktivno trošenje vremena u osjetljivom dobu života,**
- **neprihvatljiv model ponašanja,**
- **razvijanje loše navike koja može preći u ovisnost, čime su štete za zdravlje manifestne, a posljedice ponekad i trajne.**

Počeci uzimanja duhana, marihuane, u zadnje vrijeme nargile, pa i alkohola su obično vezani za rano adolescentno doba (12-15 g.), sa tendencijom pomicanja prema ranijem dobu života (11-13 g.), prema posljednjim izvještajima SZO.

Važno je naglasiti da **uvijek postoji mogućnost zloupotrebe nargile u smislu dodavanja različitih psihoaktivnih supstanci, uključujući i ilegalne droge, kao što su preparati kanabisa, psihostimulansi ili neke nove droge (tzv. „high legals“), koje ponekad nije moguće ni identificirati. Štetne posljedice po zdravlje konzumenata nargile sa ovakvim sadržajima su još više izražene.**

Takođe, provedena je anketa među učenicima sedmog i osmog razreda Osnovne škole "Aleksa Šantić" u Sarajevu, koja je pokazala da je čak 65% njih probalo nargilu, ali da ih više od pola smatra kako ona nije štetna. Članovi sekcije Civitas ove sarajevske škole su se u okviru Projekta Građanin bavili istraživanjem štetnog djelovanja pušenja nargile na zdravlje maloljetnika. Anketirali su 100 učenika i došli do podataka da 57% učenika smatra kako nargila nije štetna, a 46% ispitanika se na pitanje "koliko često posjećuju nargila barove" izjasnilo sa "jednom sedmično". Pet posto učenika koji su učestvovali u anketi kazalo je da ove barove posjećuju i više puta sedmično. "Ovi podaci govore da su maloljetnici neinformisani o uticaju nargile na zdravlje i da je posjeta ovakvim objektima trenutno vrlo popularna među mladima. Krajnji rezultat dugotrajne upotrebe nargile može biti hronični bronhitis ili ponavljanje upale pluća uz gubitak imuniteta, a duževremenom konzumacijom razvija se i psihička ovisnost. Prestanak djelovanja supstance izaziva različite simptome kao što su: glavobolja, pomanjkanje koncentracije, neraspoloženje koje može ići do depresivnih reakcija i slično", ističu mladi aktivisti. Rješenje problema je promjena postojećih zakonskih propisa, a to su Zakon o ograničenoj upotrebi duhanskih prerađevina, Krivični zakon FBiH i Zakon o ugostiteljskoj djelatnosti.

Bez obzira na upozorenja o velikoj štetnosti, čini se da popularnost nargile raste, a sve više vlasnika sarajevskih i tuzlanskih kafića proširuje svoju ponudu ovim aromatičnim duhanom, dok se i u mnogim turističkim prospektima pušenje nargile opisuje kao "poseban ugođaj koji nudi Sarajevo".