

*Намотай на ус*

## **А я курю кальян с Коляном!**



**Без него не обходятся званые обеды в Иране...В Турции это одно из самых больших удовольствий... Наконец эта традиция добралась и до России.**

Расслабляющая атмосфера, дружеская обстановка, располагающая к философским беседам, особый вкус и аромат кальянного табака сделали его курение очень популярным.

Кальян пришёл к нам с Востока. Первые кальяны появились в Индии и были достаточно примитивны: их изготавливали из скорлупы кокосовых орехов. Затем они распространились на территории Ирана и других арабских стран. В Европу эти «модные штучки» впервые попали в конце 18 века. Чаще всего кальяны привозили в качестве сувениров, реже – использовали по назначению, но к началу 19 века во многих европейских странах распространилась мода на курение кальянов.

Сегодня курение кальяна приобретает все большую популярность, особенно у молодежи. В меню почти каждой кафешки, не говоря уже о ночных клубах, посетителю предлагают попробовать эту восточную «пряность». Кстати, очень часто вместо воды в кальяне используют алкогольные напитки, в основном вино, или курительный табак заменяют коноплей.

Большинство любителей расслабиться с помощью курения кальяна считают это занятие невинным компанейским времяпрепровождением. И свято верят в то, что курение кальяна не только приятнее, но и безопаснее, чем употребление простых сигарет или трубки. Считается, что кальян – это самый безопасный вид курения из всех существующих. Дескать, табачный дым, проходящий через водяной фильтр трубки, не наносит такого вреда здоровью, как дым от курения обычных сигарет.

Помимо того, что в кальянный табак добавлены различные вкусовые вещества и ароматы, которые устраняют присущий табаку горький вкус, на упаковке кальянного табака часто содержится пометка, что этот табак содержит «всего» 0,5% никотина и 0% смол, что в свою очередь укрепляет уверенность в безвредности курения «водяной трубки». Но реклама зачастую бывает обманчива...

### **Вниманию некурящих:**

Ваше пребывание в обществе курильщиков кальяна в течение продолжительного времени представляет для вас такую же опасность, как и курение сигарет, со всеми вытекающими отсюда последствиями пассивного курения. Особенно опасно нахождение в обществе курильщиков «водяной трубки» для детей и беременных женщин. Опасность увеличивают помимо дыма от трубки также продукты сгорания табака, в том числе окись углерода.

Примечательно, что мифическое представление о безопасности кальяна распространено

наряду с манией кальянного курения, как в Европе, так и в Америке, тогда как начинает исчезать во многих исламских странах. Там даже стали вводить запрет на курение кальяна внутри помещений в местах досуга.

### **И еще один факт.**

В настоящее время у ученых уже появились опасения появления «кальяновой» зависимости, которая по своим разрушительным последствиям для здоровья ничуть не лучше привязанности к сигаретам.

Итак, любители кальяна, думайте сами, решайте сами: курить или не курить...

**Анна ЧЕРПАТЮК,**  
гр. АТ-217.

*Материалы предоставлены психолого-социологической службой ВолгГТУ.*

### **Итак, каждый курильщик кальяна должен знать, что:**

- кальян не является безопасной альтернативой курению сигарет;
- за обычный одночасовой сеанс курения кальяна человек вдыхает в 100–200 раз большее количество дыма по сравнению с выкуренной сигаретой;
- кальянный дым, даже пройдя через водяной фильтр, содержит большое количество частиц токсичных веществ, в том числе окиси углерода, солей тяжёлых металлов и химических соединений, вызывающих рак;
- ни водяной фильтр кальяна, ни прочие дополнительные средства защиты не обеспечивают безопасности курения кальяна для здоровья и не исключают возникновения зависимости;
- общее использование мундштука кальяна несколькими курильщиками содержит риск заражения каким-либо тяжёлым инфекционным заболеванием, в том числе туберкулёзом и воспалением печени;
- регулярное курение кальяна означает вдыхание существенно большего количества дыма по сравнению с курением сигарет. Если при последнем в течение 5–7 минут делается обычно 8–12 затяжек и вдыхается 0,5–0,6 литра дыма, то за время обычного сеанса курения кальяна делается 50–200 затяжек, каждая из которых содержит 0,15–1,0 литр дыма. Таким образом, курильщик кальяна может вдохнуть в себя за один сеанс курения дым в объёме, равном дыму более чем 100 сигарет!