

Вредно ли курить кальян?

Опять про кальян? Не опять, а объективно.
И до тех пор, пока народ не определит свое к нему отношение.

Вот стоит он в углу. Красивый. Прямо из Эмиратов приехавший. Смотришь на него, и вспоминаются сериал «Клон», отдых в Египте, работа в Сирии и веселые компании друзей, которые пришли в гости «покурить-поговорить». И что ж, взять вот так и не курить?

Многословные дебаты в Интернете просто заводят в тупик.
А все потому, что...

1. Копирайтеры, которые рекламируют кальяны и аксессуары или кальян-бары, в один голос кричат: «да вы же сами понимаете, дым проходит через воду, все смолы оседают, никотина минимум». Да еще приводят иллюстрации фильтра после курения через него кальяна и табака. Признаюсь, фильтр после курения кальяна практически чистый. Но как-то это не по-настоящему. Прямо, как реклама стирального порошка. Все, видите ли, в белой упаковке плохо стирают, а наш самый лучший и упаковка яркая, и пахнет белье 3 дня луговыми травами, и рубашка в два раза синее, чем была при покупке. Все, что близко к рекламе, уже подсознательно отталкивается.

2. Внимание, на арене ВОЗ и журналы типа «Здоровье». От экранов отходит молодежь, курильщики сигарет и прислоняются мамы и бабушки. Причина такого явления понятна. Не начав читать статьи этих источников, мы заранее можем определить, что в них будет написано о вреде курения кальяна. И тут находятся свои доводы:
- 45 мин курения кальяна соответствуют 2-м выкуренным сигаретам,
- в одной заправке кальяна 8 мг табака, а, если даже не считать значительное уменьшение содержания смол и никотина, в табаке содержится много других отравляющих веществ.

3. Статьи опытных пользователей типа: «а я вот тут год курю, и ничего» я просто пролистываю.

Каждая группа преследует свой интерес и излагает только факты, ей выгодные. А где же истина?

Во-первых, табак для кальянов – это табак, со всеми гадостями, в него входящими. Пусть и высушенный особым образом и вымоченный во фруктовой патоке. И никотиновую зависимость еще никто не отменял. Другое дело, что вода, через которую проходит дым при курении, а еще больше тот самый красивенький гофрированный шнур, действительно способствуют осаждению смол и охлаждению дыма. Тут академиком быть не нужно.

Также в положительную сторону склоняет то, что табак не сгорает, как в сигарете, а тлеет. Главное, вовремя остановиться, а не затягиваться до тех пор, пока дым уже не будет появляться, вообще. Тогда на блюдце останется тлеющий табак, который нужно будет... выкинуть.

Субъективное восприятие легкости дыма и приятный фруктовый аромат, интересная затянувшаяся беседа, а также параллельно принятый алкоголь способны часто усыпить бдительность. И тогда курение кальяна превратится в многочасовое мероприятие, после которого можно получить и головную боль, и тошноту, и другие признаки отравления организма.

Любой курильщик может подтвердить, как он под рюмочку способен выкурить свою двойную и даже тройную «норму» за день. Незаметно так.

Различие в способе курения сигарет и кальяна и есть та причина, по которой до сих пор даже европейские медики не могут прийти к единому мнению. Можно курить кальян несколько часов, а можно в компании сделать несколько затяжек. Тоже относится и к сигаретам.

А посему делаем вывод: **все хорошо в меру.**

Если вы вообще не курите и сознательно не собираетесь, то и с кальяном дружить не советую. Дабы не возникла «привычка к табаку».

Вредно ли курить кальян

Автор: admin

10.04.2014 19:02 -

Для курильщика же, или для человека, который способен трезво рассчитывать, насколько он готов пожертвовать своим здоровьем, безусловно, курение кальяна будет менее вредным, чем курение сигарет. Особенно, если делать это по правилам:

- использовать специально предназначенный для этого табак,
- не задерживаться с промыванием кальяна и особенно трубки и шланга,
- не наливать в колбу алкоголь, кроме вина,
- не пить алкоголь параллельно, или хотя бы крепкие алкогольные напитки.

Сколько же «нельзя»? А что же можно? А можно: смешать табаки по заранее уточненному рецепту, пить замечательные чаи или кока-колу, наливать сок в колбу (или добавлять часть сока в воду). Но любители об этом знают много.

Позвольте еще одно важное замечание для тех, кто курит назло Минздраву: меняйте, господа, мундштуки. Пьем же мы из одноразовых стаканов. И в этом вопросе тоже нужна культура и чистота (которая залог здоровья). Это совсем не сложно.

А в заключение, желаю вам, чтобы ваше загадочное увлечение восточными традициями оставалось **фруктовым запахом в комнате и приятной беседой в памяти.**

Автор - **Ольга Разумная**

[Источник](#)