Автор: admin
17.10.2013 17:36 -

Кальян - отдых или опасность для здоровья нации?

«Бросай курить – вставай на лыжи!»
Насколько трудно выполним этот весёленький девиз знает любой бывший, и, думаю, многие «действующие» курильщики. То, что начиналось как следование моде (эдакая напускная взрослость в студенческой компании: тонкая сигарета, тонкое запястье, чашечка кофе - довольно, кстати, гадкого качества в ту пору тотального дефицита), так вот, по прошествии десятка с лишним лет всё это превратилось в мучительную зависимость.

Причём меня больше мучило именно то, что зависишь. Зависишь от такой вредной, капризной, противной маленькой сигаретки. Зависишь когда нервничаешь, когда простыл и кашель и без неё раздирает, когда летишь в самолёте, когда задумался о великом.

Про «великое» вообще отдельно: кажется, вот без неё мысль пролетит мимо твоей головы! Быстрее-быстрее, зажечь сигаретку и поймать беглянку! Фииить… всё равно пролетела. Ну, ничего, сейчас докурю и догоню! И так по кругу.

Отказавшись от этой привычки, конечно не с первого раза… ну, даже и не с четвёртого… прямо скажу, я почувствовала свободу! За что очень благодарна своему настоящему мужу, сказавшему категорическое «нет» курению. Я обычно с мужчинами спорю. Но тут – аргументов не было. Прекратила в один день, как по команде.

К чему это я с лирическими подробностями…? Просто не так давно, я – счастливая мать некурящей дочери, увидела у неё дома кальян. На моё недоумение дочь ответила что-то вроде: «Отстали вы, мама, это ж не ваши сигареты вредные, это вообще практически чуть ли не полезно для организма». И показала какую-то пачечку с чем-то специальным для этого самого кальяна. На пачечке были нарисованы цветы и фрукты, прямо – кладовая витаминов. Крыть мне было нечем, знаний явно не хватало.

На запрос «кальян» русскоязычный Интернет выдал более 4 миллиона страниц и 42 тысячи сайтов. Всё, что смогла открыть, было приблизительно такого содержания: «Купи кальян!» и «Отдыхай с кальяном!». Судя по предложению, спрос в России

немаленький.

Растущее увлечение курением кальяна среди молодёжи замечено и во многих странах Европы, и в США. Причём, учёные и медики этих стран уже начали бить тревогу и объявлять его опасностью для здоровья будущих поколений. Курение кальяна стало модой, точно такой же, как когда-то «тонкая сигарета в трепетных пальцах…». Причём, если о вреде сигарет мы в своё время не задумывались, даже читая предупреждение Минздрава, то нынешнее просвещённое в вопросах здоровья поколение верит в то, что курение кальяна менее вредно, чем курение сигарет. А как на самом деле?

Дым кальяна и сигарет содержит одни и те же токсины: богатый канцерогенами дёготь, окись углерода, которая присоединяется к гемоглобину вместо необходимого органам кислорода, и никотин, который по-прежнему убивает лошадь. Причём, в отличие от нормированного и стандартизованного всевозможными органами здравоохранения, сигаретного табака, в табаках для кальяна содержание вредных веществ, включая мышьяк и свинец, много больше. Вода не является идеальным фильтром и при прохождении через неё растворяется только часть никотина, а смолы и канцерогенный бензопирен преспокойно вдыхаются вместе с ароматными клубами.

Кстати, и сами клубы больше, и процесс курения кальяна гораздо дольше. В итоге, как пишут учёные, при курении 1 кальяна вдыхается в 100 раз больше дыма по сравнению с выкуриванием одной сигареты. Курите в компании? И сколько товарищей? 100? Ну, хотя бы 50, чтобы низвести вред хотя бы до уровня доказанного вреда от одной-двух сигарет, которые выкурит «средний» курильщик за это время?

Опасность этого повального увлечения кальяном среди молодых и некурящих ещё и в том, что в дальнейшем легче происходит переход на курение сигарет и не только. Действие такое же, как в любой зависимости: сначала время от времени, потом потребность, когда хочешь успокоиться или сосредоточиться, а потом - мучительные поиски сил, чтобы отказаться. Ну, по крайней мере, если здравый смысл всё-таки восторжествует.

Кстати, вот ещё неутешительные новости «из последних»: несмотря на то, что по большей части организм восстанавливается после отказа от курения, канадские учёные нашли, что у курильщиков выключается часть генов, ответственных за борьбу организма с раком лёгкого, одни - частично, другие - бесповоротно.

Мы так слабы, так падки на моду по молодости лет. Я очень рада, что курить стало немодно. И даже наоборот, стало модно не курить. Может, объявим и кальян не модным? Что скажешь, дочь?

Автор - **Татьяна Павликова**
Источник