

Еще каких-то лет 10 назад все знания северо-восточной части постсоветского пространства о кальяне сводились к запоминающимся кадрам «Белого солнца пустыни», в которых восточные старички с редкими седыми бородами затягивались дымом через экзотическую трубку.

Сегодня же курение кальяна – неотъемлемая часть жизни большинства россиян, кальян имеется в каждой второй современной семье, выезжает и раскуривается хозяевам на природе, в банях, состоятельные люди отводят целую комнату в своем доме или квартире под курение кальяна, модные глянцевые журналы посвящают целые полосы и страницы культуре его курения.



Муниципальное бюджетное учреждение культуры Целинского района «Межпоселенческая центральная библиотека» приглашает пользователей

Ежедневно

с 9:00 до 17:00

без перерыва

кроме понедельника

и последней пятницы каждого месяца

(санитарный день)

по адресу: 347760 Ростовская область,

пос. Целина, ул. Советская, 17

Е-mail: bib-celina@yandex.ru

Наш сайт: celinabiblioteka.ru

Тел.: 8(86371) 9-14-71; 9-14-40

Подготовила: библиотекарь БИЦ

Дыгало О.В.

Муниципальное бюджетное учреждение культуры Целинского района «Межпоселенческая центральная библиотека»



Вся правда о вреде курения кальяна

Буклет-предупреждение

пос. Целина, 2015 год

Правда о курении кальяна: мифы и реальность!

Вместе с экзотической модой на курение кальяна как-то ненавязчиво в умах обывателя осел миф о его безвредности. Якобы в основе курения кальяна лежит не обычный табак, а специальные табачные составы, содержание смол и никотина в которых меньше, чем в обычной сигарете. Кроме того, дым якобы проходит дополнительную очистку через воду, молоко или вино, которые являются непременной составляющей технологии курения кальяна. Яркие поклонники курения кальяна настаивают на утверждении, что процесс сей является прекрасным способом релаксации и снятия стресса, и не вызывает привыкания, а охлажденный дым исключает ожог бронхов и легких.

Что же происходит на самом деле при курении кальяна и так ли безвредно и безопасно для организма и здоровья это модное нынче увлечение?

Во-первых, опасность представляет не только сам процесс курения кальяна, но и гигиена этого действия. Дело в том, что курение кальяна – это мероприятие коллективное. В раскуривании кальяна, как правило, участвует в среднем 6-8 человек. При этом очень часто индивидуальные мундштуки, даже если и приготовлены, остаются нетронутыми, или откладываются в процессе раскуривания. Соблюдение правил гигиены при курении кальяна в ночных клубах и того хуже. За ночь один и тот же кальян кочует от одного столика к другому, от одной группы посетителей к другой, порой до 10 раз.

Официант, конечно, должен продезинфицировать трубку, но вероятность, что он это сделает, снижается пропорционально наполненности заведения и востребованности кальяна. Между тем, через кальянную трубку легко передаются такие заболевания как вирусный гепатит А, В, С, герпес, туберкулез и даже венерические заболевания.

Во-вторых, кальян способен вызвать привыкание. Последние исследования ВОЗ подтвердили, что даже нерегулярное курение кальяна способно заставить некурящего человека потянуться к обычной сигарете.

В-третьих, миф о том, что кальянные табачные смеси не содержат вредных веществ сформировался из-за того, что зачастую на их упаковке не содержится никакой информации об их составе. На самом же деле кальянные табачные смеси содержат гораздо больше вредных веществ, чем худшая из сигарет. Специальные исследования сообщают нам следующую информацию. Оказывается, одна затяжка кальяна подает в наши легкие в 3 раза больше дыма, чем целая выкуренная сигарета самого низкого качества. А час курения кальяна по вреду, наносимому здоровью, сопоставим со 20 выкуренными сигаретами!

И помните, находясь в плену мифа о расслабляющем эффекте кальяна, что неплохой и полезной альтернативой расслаблению при помощи кальяна является сауна, прогулка на свежем воздухе, занятие в тренажерном зале или кислородный коктейль в модном баре.



Список сайтов,

где можно подробнее узнать о курении кальяна, о их устройстве, об эффектах его воздействия на организм человека:

- <http://protivkureniya.ru/o-vrede-kureniya-kalyana/>
- <http://all-kalyan.com/vred/vred-ot-kureniya-kalyana.html>
- <http://kalyanmir.ru/articles/stati-o-kaljanah/otzyvy-vrachej-o-vrede-kurenija-kaljana/>
- http://www.youtube.com/watch?v=MtLyzOS_2YQ
- <http://www.youtube.com/watch?v=qZIVyI6En-A>
- <http://kalyan-expert.ru/vred.html>
- <https://yandex.ru/images/search?text=o+vr+ede+курения+кальяна>

ПОЖАЛУЙСТА, БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!