

## Вред курения кальяна

Ежедневно в мире *кальян курят* около 90 млн. человек.

Популярность кальяна с каждым годом растет и растет. Ученые бьют тревогу, в наше время кальян курят даже подростки, для которых это очередное увлечение. Но мода на кальян это не лучше, чем свое здоровье.

Проводилось множество экспериментов и было доказано, что кальян вреден для здоровья. Те, кто **курит кальян**, считают, что дым от него менее вредный, чем от простых сигарет, потому что дым проходит через воду.

Исследования в этой области показали, что действительно, проходя через воду, он избавляется от нескольких вредных веществ. Но не все вещества остаются в воде. Факты, что кальян вредит меньше здоровью, нежели простые сигареты — это все само заблуждение.

Курильщики кальяна уверяют, что вдыхают травяной дым, и здесь они тоже ошибаются. Табак из кальяна имеет в своем составе такой же никотин, который вызывает привыкание, как и сигареты.

Исследования показали, что кальянный табак содержит в себе много никотина и различных смол, нежели табак. Доказано, что употребление кальяна вызывает рак легких, также как и простые сигареты. В семье, где муж и жена курят кальян обычно рождаются дети с патологиями. Кальян может и привести одного из супругов к бесплодию.

Многие ученые доказали, что после употребления кальяна, многие люди начинают курить обычные сигареты, а потом и употреблять наркотики. Но все-таки, хочется отметить, что веществ, угрожающих здоровью, в кальяне меньше, чем в сигаретах. Обнаружено, что у курильщиков кальяна мышьяка, свинца и других вредоносных веществ больше, чем у курильщиков простых сигарет.

Из всех исследований вытекает огорчающий вывод: у курильщиков кальяна в организме повышен уровень оксид углерода, который увеличивает сердечные сокращения. Влажный дым кальяна остается на долгое время в легких. Также, объем вдыхаемого углекислого газа, больше, чем вдыхаемого через сигареты.

Еще одно вредоносное свойство кальяна это то, что часто от него многие заболевают гепатитом, туберкулезом и ВИЧ. Это происходит из-за того, что трубка кальяна используется многими людьми, и их ДНК остаются на ней, которые могут передаваться другим людям.

И все-таки, кто бы вам ни говорил, что кальян это не вредно, что кальян это полезно, не верьте им, установлено, что кальян вреднее, чем простые сигареты. Когда люди курят кальян, то они вдыхают в себя столько веществ, сколько содержится в 4 пачках сигарет. Дым кальяна включает в себя множество токсинов, смол и т.д.

В наше время, многие любители кальяна уже привыкли относиться к сему действию как к безобидному увлечению, опрометчиво забывая, что вред, наносимый организму, от курения кальяна не меньше, а даже больше, чем от курения сигарет.

Задумайтесь на секунду: выкуривая одну сигарету, ты пропускаешь через легкие 500мл дыма, тогда как кура кальян — эта доза составляет 10литров!

Так что не забывайте, что соблазняясь на выкуривание сигареты, или наслаждаясь процедурой поглощения кальянного дыма, Вы подвергаете свой организм сложнейшим испытаниям.

Именно в Ваших силах не поддаваться слабостям ради минутного удовлетворения, а бросить пагубную привычку и жить здоровой и полноценной жизнью!