



Сейчас даже ребенок знает, что сигарета — это плохо, что курительщик наносит вред своему здоровью и выглядит некрасиво.

Поэтому многие молодые люди отказываются от сигарет в пользу более модных курительных увлечений. Например, кальяна.

«Легкий табак, профильтрованный через жидкость дым без никотина и смол, экзотический антураж и отсутствие вреда для здоровья» — рекламируют кальян владельцы специализированных заведений.

Но можно ли считать курение кальяна безобидным?

### **Прибор для наркоманов**

Начнем с истории. Изначально этот агрегат придумали для курения гашиша и других наркотических веществ. Несмотря на то, что любители покурить «дурь» таким способом жили недолго, кальян стал неизменным атрибутом бедных кварталов, городов и нищих деревень по всему Ближнему Востоку.

Открытие Америки и табака заодно дало кальяну новую жизнь — и всемирную популярность. Ведь ушлые восточные курильщики стали добавлять в кальянный табак ароматизаторы и вкусовые добавки из фруктов, цветов и специй. Да еще и придумали добавлять дыму «убойности» взамен запрещенного гашиша, пропуская его через вино.

## Кальянная эпидемия

Атрибутом модной богемной жизни кальян снова стал в Европе в начале 90-х годов прошлого столетия. И, с началом кампании по борьбе с табаком, кальян уверенно занимает освобождающую курительную нишу. Ученые говорят о настоящей кальянной эпидемии, которая охватывает мир.

Еще бы, благодаря успешному маркетингу сувенирных лавок на популярных курортах редкий отдыхающий не привозит из теплой страны кальян в качестве сувенира. А уголь и ароматизированный чем угодно табак можно купить прямо в уличном киоске. Рестораны восточной кухни не стесняются включать кальян в меню, да еще и обучать всех желающих пользованию этим приспособлением.

Особенно беспокоит ученых то, что кальян становится все более популярным среди совсем молодых людей — от 18 до 24 лет. Причем кальяном увлекаются подростки из всех социальных слоев.

В странах Ближнего Востока на него плотно подсаживаются и 12-летние мальчики, и молодые девушки, которые не могут себе позволить курить сигареты прилюдно из-за строгих традиций.

Хуже сигареты

Практически на родине кальяна, в Ливане, местные ученые провели исследование свойств кальянного дыма. Выяснилось, что **уровень угарного газа в крови после курения кальяна у человека выше, чем после выкуренной сигареты**. В частности, молекул СО, которые уже прикрепилась к красным кровяным тельцам вместо кислорода и заблокировали передачу к клеткам — в три раза больше.

И неудивительно — один сеанс курения кальяна длится в среднем 30–60 минут и поставляет в организм **в 48 раз больше дыма, чем курение сигарет за тот же период**. Ведь кальянный табак горит при меньшей температуре, чем сигаретный. Поэтому его приходится усиленно втягивать, вдыхая гораздо глубже, чем обычно, чтобы не дать погаснуть уголькам.

Специалисты подсчитали, что **за полчаса курения кальяна человек может «скурить» эквивалент пачки сигарет**. Путем несложных подсчетов можно понять, что столько же настоящих сигарет за это время не в состоянии выкурить даже самый злостный курильщик.

При этом кальянный дым попадает в легкие гораздо дальше, чем табачный, достигая даже самых отдаленных и мелких бронхов. Ученые считают, что этот процесс повышает риск развития рака легких.

Фильтрация через жидкость, конечно, задерживает некоторые токсины и смолы, но кальянный дым содержит не меньше никотина, чем табачный. Ливанские ученые нашли одинаковый уровень никотина в организмах любителей и кальяна, и сигарет.  
С довеском

Никотин и угарный газ — не единственная проблема с виду безвредного кальяна. Ученые **обнаружили в дыме ароматного табака соединения, которые вызывают рак и другие опасные заболевания**. И, если помножить их концентрацию на вышеупомянутое количество вдыхаемого дыма, результаты получатся неутешительными.

Исследователи считают, что любитель кальяна в итоге получает в процессе курения гораздо больше токсичных веществ, чем обычный курильщик.

Традиция курить кальян в компании, передавая мундштук из рук в руки — еще один подводный камень экзотического увлечения. Вместе со слюной, оставшейся на мундштуке, запросто передаются и не слишком опасные бактерии, населяющие полость рта, и более возбудители заболеваний: вирусы гриппа, простого герпеса и гепатита А.

Популярность кальяна и хороший спрос на расходные материалы побуждает производителей табака экономить: натуральные ароматизаторы заменяются искусственными аналогами. Отсутствие контроля над производством и неразборчивость покупателей приводят к тому, что в табаке оказываются и ядовитые вещества, и тяжелые металлы, способные привести к банальному отравлению еще раньше, чем подействует содержащийся в кальянном куреве никотин.

Кстати, исследователи выяснили, что любители кальяна не только быстро обзаводятся зависимостью от ароматного табака, но и становятся склонны использовать другие психоактивные вещества: алкоголь, марихуану, гашиш и даже более тяжелые наркотики.

Кроме того, по мнению ученых, пристрастие к курению кальяна постепенно приводит к курению сигарет.