



Кальян – современный  
атрибут саморазрушения

Библиотечно-информационный центр  
ГБПОУ Колледж связи № 54  
им. П. М. Вострухина

# Уничтожение молодого поколения

- Кальянная "эпидемия" сегодня охватила весь мир. В настоящее время он получил распространение и в России. Развлечение, которое имеет небезопасные последствия. Открытие большого числа кальянных клубов провоцирует подростков к приобщению к пагубной привычке. Курение кальяна в кафе и ресторанах - одна из модных тенденций в молодежной среде сегодня.



Что такое кальян? Кальян – восточное приспособление для курения табака и других растительных курительных смесей, в котором вдыхаемый дым фильтруется через жидкость (воду, вино, или другая жидкая смесь).

# Зависимость от курения кальяна

- Курение кальяна вызывает зависимость от табака, аналогичную зависимости от курения сигарет, однако по причиняемому вреду здоровью, может нанести вред и больший, поскольку вдыхаемый состав по концентрации превышает возможное содержание табака в сигаретах.



# Мифы и реальности курения кальяна

Миф	Реальность
<p>Кальян не вызывает физиологической зависимости</p>	<p>Исследования показали, что выкуривание обычной порции кальянного табака (25 граммов) можно приравнять к 60 сигаретам. Никотин – алкалоид, содержащийся в табаке, обладает сильным нейротоксическим действием и вызывает зависимость.</p>

# Мифы и реальности курения кальяна

Миф	Реальность
<p>Кальян не вызывает психологической зависимости</p>	<p>Психологическая зависимость заключается в подсознательной попытке курильщика самоутвердиться за счёт ритуала, снять напряжение. Кроме того, кальян со своим приятным ароматом является определенной ароматической приманкой для подростков, способствующей формированию психологической зависимости.</p>

# Мифы и реальности курения кальяна

Миф	Реальность
<p>Экзотический способ приятного времяпрепровождения и общения</p>	<p>Общее использование мундштука кальяна несколькими курильщиками содержит риск заражения тяжёлыми инфекционными заболеваниями: туберкулёзом, гепатитом, герпесом и другим грибковыми заболеваниями.</p> <p>Согласно исследованию, проведенному министерством здравоохранения Египта, именно на кальяне лежит существенная доля ответственности за распространение туберкулеза в стране.</p>

## Подробности о ряде опасных веществ, которые попадают в организм курильщика кальяна:

- бензапирен – канцероген первого класса опасности. Образуется при сгорании любого вещества (жидкого, твёрдого, газообразного). Крайне опасен даже в малых концентрациях, поскольку обладает свойством накапливаться в организме. Бензапирен приводит к раку легких у курильщиков, вызывает мутации ДНК. Эти мутации устойчивы и способны передаваться по наследству. –
- угарный газ - оксид углерода лучше связывается с гемоглобином, чем кислород, поэтому у курильщика кальяна наступает гипоксия. Мозг, сердце, печень, почки, мышцы и другие ткани испытывать кислородное голодание, в результате которого в жизненно важных органах медленно, но верно формируются необратимые изменения.
- карбоксигемоглобин, мышьяк, никотин, хром, котинин, свинец - вызывают плачевные последствия: нарушение функций легких, рак легких, коронарное заболевание сердца, низкий вес при рождении потомства, бесплодие.

# Вред от курения кальяна

- Согласно ВОЗ, курение кальяна не стоит воспринимать как альтернативу курению сигар и сигарет, а тем более безопасную альтернативу, угарного газа дым кальяна содержит больше, чем дым сигарет в сорок раз. Отравления угарным газом при курении кальяна случаются регулярно. К никотину эти отравления не имеют никакого отношения. Ядовитый угарный газ является продуктом горения.





- На сегодняшний день смеси для курения кальяна производят по всему миру. Конкуренция на этом рынке достаточно серьёзная, следовательно, производители стараются как можно сильнее удешевить производство смесей за счёт искусственных ароматизаторов, добавления некачественного табака и привлечения неквалифицированной рабочей силы, без соблюдения необходимых санитарных норм.

# Польза некурения

Это лишь некоторые стороны

1. Через два дня после прекращения курения вкусовые сосочки оживают, а **чувство обоняния улучшается**. Дыхание, волосы, пальцы, зубы и одежда становятся **чище**.
2. Через три недели без курения будет **легче осуществлять физическую деятельность**, потому что организму нужно меньше кислорода, а в легкие попадает больше воздуха.
3. Через двенадцать месяцев после прекращения курения **риск сердечнососудистых заболеваний снижается** до уровня, который примерно наполовину меньше уровня риска курильщиков.

Дыши легко!



# Источники

- «Не будь зависим - скажи нет!» № 1/2016
- <http://sitesovety.ru/>
- <http://vse-sekrety.ru/>
- <http://zdoru.ru/>