**КАЛЬЯН. ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?**

В настоящее время, особенно среди молодежи, становится популярным потребление табака и табачных смесей посредством курения кальяна. Проблема в том, что многие думают, что это абсолютно безопасное развлечение.

Однако, это не так. На основе исследований ученых, проведенных в течение нескольких лет,показаны убедительные данные о вреде здоровью при курении кальяна.

Долговременное курение кальяна приводит к вдыханию существенно большего объема дыма по сравнению с обычным курением сигарет.

Установлено, что при выкуривании **сигареты** человек за 5-7 минут делает в среднем 8-12 затяжек и при этом вдыхает в себя **0,5-0,6 литров дыма**, а за сеанс курения **кальяна** в среднем человек делает 50-100 затяжек, любая из которых содержит приблизительно **1,5-1,0** литров дыма. Поэтому, за один час раскуривания кальяна человек может потребить количество дыма, равное количеству дыма из пачки сигарет, а то и больше.

В табаке, предназначенном для кальянов, содержится большее количество никотина, свинца и вредных смол, чем в сигаретах.

В частности, в дыме из кальяна концентрация **окиси углерода больше в два-три раза**, чем в дыме из сигарет.

Кальянный дым наравне с дымом обычных сигарет провоцирует рак гортани, легких и иные онкологические заболевания, различные заболевания легких и сердечно-сосудистые заболевания. Возникают риски рождения детей с малым весом и с врожденными пороками развития.

Обращаем внимание, что для курения кальяна, в большинстве случаев применяется **фольга**, которая выделяет крайне вредные канцерогенные алюминиевые пары при нагревании углем.

Одним никотином вредность курения кальяна не ограничивается, потому что к вдыхающему табачный дым в таком большом количестве одновременно с никотином в организм попадают соли тяжелых металлов, угарный газ, канцерогенные химические элементы в количествах, которые наносят огромный вред организму. К тому же обработка кальянов, их мытье, дезинфекция никак не регламентируются.

*Откажитесь от курения в любой форме! Берегите себя и своих близких!*

