**«Фруктовый кальян и всё о нём»**

Кальян представляет собой сосуд для курения, отличительной способностью которого является охлаждение и увлажнение вдыхаемого воздуха. Заправляют кальян водой, вином, молоком или другой жидкостью для фильтрации дыма и получения вкуса, а также для заправки применяют сочные фрукты. В кальяны используют специальный табак, который содержит никотин в 7,5 раз больше, чем сигарета. Издавна через кальян курили обычный табак. Он назывался томбак и представлял собой табачный лист, который перед использованием вымачивали и мелко нарезали в чашу или скручивали и помещали на верхушку кальяна. Позже стали появляться смеси, приготовленные на основе табачного листа: смесь Журак и смесь Муасель.

Кальян состоит из: глиняной чаши, тарелки, колпака, шахты и колбы. Каждая из частей несёт на себе свою функцию.

В последнее время появилась такая новинка, как: фруктовый кальян. Когда вместо обычной глиняной чаши, куда помещается табачный лист, используют «фруктовую» чашу. Её вырезают из какого-либо фрукта. Фрукт должен быть спелым, но не переспелым. Иначе чаша не будет держать форму и будет разваливаться или растекаться. Но если фрукт окажется недозрелым, то во вкусе вдыхаемого дыма будет возникать горечь. Правильная форма фруктовой чаши очень важна для того, чтобы сохранить сок в кожуре с целью сильной ароматизации и увлажнения предварительно измельчённого табака, поддержания высокой температуры. Лучше всего для приготовления фруктового кальяна под чащу использовать: ананас, апельсин, грейпфрут, яблоко, гранат, дыню, арбуз. Чаще всего фруктовый кальян используют, как предмет приятного, «модного» отдыха в ресторанах, кафе и в домашних условиях.

Из положительных сторон фруктовый кальян имеет насыщенный, яркий вкус, приятный натуральный аромат, без добавления искусственных ароматизаторов, специй и красителей. Курение фруктовой чаши длиться дольше, чем классической смеси на 1-2 часа. Существуют также отрицательные стороны: это подбор фрукта по степени спелости, затрата большого количества времени для приготовления кальяна, использование большого количества табака, угля, тепла, так как фруктовая чаша по объёму больше стандартной. Надо отметить, что фруктовый кальян выше по стоимости, чем классический. Так как чаша фруктового кальяна вмещает много табака из-за своего большого объёма, то и время курения такого кальяна дольше, чем обычного кальяна, а следовательно, увеличивается негативное воздействие табака на организм человека.

На основании различных научных данных, врачи множества медицинских учреждений сделали вывод, что курение кальянов может наносить вред здоровью человека не меньший, а возможно и больший, чем от употребления обычных сигарет. Отмечается высокий риск никотиновой зависимости, повышенный риск развития хронического бронхита, рака губы, языка, лёгких, возникновение вирусных и венерических заболеваний (при использовании одного не обработанного или мало обработанного мундштука).

Не обманывайтесь заманчивым и красивым видом и приятным вкусом фруктового кальяна. Всегда помните о своём здоровье.

 ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и

 медицинской профилактики города

 Старого Оскола»

 Отделение спортивной медицины

 Врач-невролог Жигачёва Е. А.