

**Кури,  
ПОКА  
НЕ  
СДОХНЕШЬ!**

*или*

**ТЫСЯЧА  
СКВОЗНЯКОВ**



*Первый тираж книги увидел свет благодаря  
финансовой поддержке этих людей:*



*Асем  
Бисенгалиева*



*Ангелина  
Крымская*



*Андрей  
Сибиряков*



*Юлия  
Кулева*



*Людмила  
Жарова*



*Вадим  
Бакатуров*



*Сергей Мельников*



*Константин  
Рочев*



*Ксения*

*Нас также финансово поддержали  
Светлана Курдина, Римма Шакирова,  
Марина Неясова, Наталья Шкорба*

Я благодарю этих людей за вклад в создание книги. За подсказки, советы и содержательную критику выражаю признательность профессору филологических наук Наталье Викторовне Богдановой. Огромную признательность за вёрстку и творческую помощь в оформлении выражаю дизайнеру издательства «Вектор» Гаяне Караханян.



ББК 88.5  
УДК 159.9  
Н40

Защиту интеллектуальной собственности и прав ООО «Издательство „Вектор“»  
осуществляет юридическая компания «Усков и Партнеры»

Грэйс Наталья  
Н40 Кури, пока не сдохнешь, или Тысяча сквозняков. — СПб.: Вектор, 2010. — 352 с.  
ISBN 978-5-9684-1685-8

Любезный курец! Если вы всё ещё хотите им оставаться, тогда моя книга вас  
разозлит и вы будете думать, что я плохая, а вы хороший. Терпеть не могу  
курцов – они находятся на другом уровне развития.

Курение — заменитель и замедлитель развития, своего рода деградация. По-  
этому я говорю: кури, пока не сдохнешь! Вы хотите бросить курить? Вам не  
помогают волшебные пластыри, мерзкие сосательные конфетки и то, что ваш  
партнёр больше вас не хочет? Тогда читайте. У вас есть все шансы выздоро-  
веть от курения. Книга в помощь!

ББК 88.5  
УДК 159.9

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена  
в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-9684-1685-8

© Грэйс Н., 2010  
© ООО «Издательство „Вектор“», 2010



**КУРИ, ПОКА  
НЕ СДОХНЕШЬ**

*или*

**ТЫСЯЧА  
СКВОЗНЯКОВ**



*Если читатель вздумает обидеться,  
то я напомню ему слова Эйнштейна:  
"Только посредственность на  
непосредственность может обижаться".*

**Я**

пишу для россиян, хотя мне грустно встречать курящих людей любой национальности. Весь двадцатый век и начало двадцать первого я вижу настоящий марафон деградации русского человека. Мужчины поражены трусостью, за оскорбление чести они больше не вызывают обидчика на поединок, нет!.. Они портят ночью его автомобиль гвоздём или поджигают его, или нанимают — как это принято сейчас говорить — «отморозка» для того, чтобы тот подстерёг жертву в парадной и стукнул чем-то по голове. Таксист не спрашивает пассажира, можно ли ему закурить — он просто курит и весьма зол на ваше замечание. А вы его часто и не делаете — потому что не уверены в

том, что достойны уважения. Вероятно, что-то случилось не только с таксистом, но и с вами тоже? Вам обоим не хватает достоинства. И пока вы готовы смириться с подачей грязного такси с курящим водителем — вам и будут подавать такое такси. Мы получаем именно то, чего заслуживаем.



Женщины утратили достоинство, позволяют в своём присутствии пошлые разговоры и даже поддерживают их. Признаки хорошего воспитания стали редкостью. Дамы снизили уровень своих требований к мужчинам, перестали быть леди. Своих одноразовых кавалеров они вознаграждают сексом за ужин в ресторане, от чего безвозвратно утрачивают чистоту. Потасканность — вот что видно на многих ещё молодых лицах русских женщин. Дети русских алкоголиков нюхают на улицах клей из целлофановых пакетов. Юноши и девушки разгуливают с банками пива в руках, попыхивая сигаретами. Наркотики и стимуляторы продаются во многих колледжах и школах. Дети из богатых семей считают ничтожеством всех, кто не в состоянии купить сумочки от Шанель и джин-

сы от Армани. Их цинизму нет предела, они не знают, кто такой Суворов и что произошло с Россией в семнадцатом году. Зато они прекрасно разбираются в ресторанах, элитных курортах и марках дорогих часов. Российской молодёжи не интересны исторические фильмы; куда с большим удовольствием подростки посмотрят ужастик или очередную анимешку. Живое общение заменено многочасовым висением в социальных сетях. Эмоциональная скупость и безразличие ко всему, кроме удовольствий и денег, давно уже норма.

Русские люди стали жертвой кредитов, алкоголя и сигарет. В рекламе кредитов используют образы великих людей вроде Пушкина. Чиновникам и депутатам нет до всего этого дела. Кого

теперь интересуется честь человека, про которого современники говорили: «Он — наше всё»? Я смотрю на портрет Александра Сергеевича в исполнении художника Кипренского, я вижу лицо человека, создавшего русский язык... Кипренскому удалось запечатлеть одухотворённость, задумчивость и скрытую печаль Пушкина. И вот, лицо поэта используют рекламные агенты — безо всякого уважения к гражданским правам великого соотечественника, пусть и мёртвого, но более живого, чем миллионы пьющих пиво, зазомбированных россиян, проводящих время у телевизора за просмотром отупляющих сериалов.

Я обращаюсь к российским политикам: защитите от рекламы произведения искусства и

образы тех людей, которые преданно служили российскому народу — и не важно, сколько веков назад! Духовность заключается не только в том, чтобы замаливать свои грехи и нести подаяние в церковь. Духовность иной раз необходима для того, чтобы выйти с протестом на демонстрацию или разбить вдребезги рекламный щит, который лишает русских людей достоинства. Посмотрите на рекламу пристальнее, взгляните **В ГЛУБЬ РЕКЛАМНЫХ ЛОЗУНГОВ!** Вы увидите женоподобных мужчин, которые теперь считаются «стильными». Нельзя использовать в рекламе образы, занижающие мужское достоинство — придурковатое или детское выражение лица на фоне какого-нибудь мороженого. Недопустимо использо-

вать образы любви и семейных ценностей в рекламе кредитов, автомобилей и холодильников; стремление к счастью и раскрытию талантов уже подменено жадной дорогой модных вещей. Большинство *простит* всю жизнь, так и не проснувшись! И хотя формы учений и религий сильно разнятся от континента к континенту — суть одна. Любой просветлённый человек, индийский баба, турецкий суфий или русский священник — скажут вам, что большая часть челове-



чества находится в состоянии дремоты, подобной трансу или гипнозу. Люди спят, десятилетиями волооча ноги на нелюбимую работу; спят, когда ведут привычные, поверхностные разговоры ни о чём — как душно в офисе, как хочется в отпуск, кто с кем спит, как всё достало, что хочется купить из вещей, в какой ресторан стоит сходить, как напились на дне рождения... Такая жизнь *безжизненна*. Человек не проявляет никакой инициативы, боится перемен, ни о чём глубоко не задумывается и подвержен шаблонам, стереотипам. Это и есть сон наяву, а проще говоря, жизнь трупa. Пробуждение — вот чего не хватает русскому человеку. Как Китай корчится от опиума, так Россия корчится от пива, наркотиков, кредитов и табака.

Подавляющее большинство новых автомобилей на Российских дорогах — кредитные. Когда мы кладём свои деньги в банк — трудно надеяться больше, чем на 7-8 % годовых. Когда же мы приходим за кредитом — банкир продаёт нам его за 25-30 % годовых. Так мы создаём инфляцию. Не надо брать то, на что не зарабо-



тал! Банк — это и есть старушка-процентщица, только ненавидеть нужно не её, а самих себя, влезających в рабское долговое ярмо. Вместе с рублём должник несёт в банк своё время, свободу и таланты, потраченные на изнуряющей однообразной работе. Сознание озабочено только одним: скорее выплатить долг. Должнику некогда думать о целях, о высших материях, о поиске смысла жизни. Хочется забыться-выпить-покурить-посидеть-полежать... Или сбежать от обязательств и потом в страхе ожидать судебного пристава. И всё это лишь потому, что русский человек забыл правило: «Великое приобретение — быть благочестивым и довольным». Духовную пустоту россияне хотят заполнить новым кредитным автомобилем — и наступает многолетнее рабство, обременитель-

ные долговые обязательства. Кратковременное удовольствие сейчас — расплата потом.

Курение — тот же кредит. Дешёвое удовольствие — сейчас, наказание — спустя годы. Курение — это часть вредительской программы подрыва государственной мощи России. Трудно найти страну, в которой курит 70 % (!) мужчин и 30 % (!) женщин. В США показатели куда менее угрожающие — 22 и 17 %, и Россия, увы, — одна из основных плантаций по сбыту американского табака.

В недавнем кинофильме Ж. Сфара «Любовь хулигана» показана жизнь композитора Сержа Гинзбура; с детства он не выпускает изо рта сигарету. Курением и выпивкой этот тщедушный человек доводит себя до инфаркта, но, одержимый жаждой славы, он пытается быть остроум-

ным и делать вид, что ему на всё наплевать. В больнице на вопрос репортёра «Что вы намерены делать?» Серж отвечает:

— Увеличить употребление водки и табака!

Фильм откровенно слабый, хотя режиссёр старался, как мог. Слабость в том, что нет глубины, снята лишь показная развязность Гинзбура, тесно переплетённая с комплексами и разочарованием. Совершенно нет акцента на том, что убили талантливого композитора в 63 года сигареты и водка, доведшие его до сердечного приступа, а вовсе не напряжённая работа или врождённая болезнь. Весь фильм Серж и его женщины курят, курят, курят... Вскоре уже и зритель начинает чувствовать смрадное дыхание курильщиков и затхлую кислотность

их поцелуев. Это не что иное, как омерзительная и пошлая пропаганда курения с экрана! А ведь режиссёр должен выполнять миссию служения искусством человеку. После просмотра кино зритель мог бы стать лучше, а не испытывать усталость, раздражение или депрессивное состояние. Талантливый человек просто обязан стать сильным и бережно относиться к своему дару вместо того, чтобы бравировать:

— Я куда более чувствительная и тонкая натура, чем все! Сгораю в работе, а потому на сцену мне без наркотиков не подняться, без курева не расслабиться...

Кому больше дано, с того и больший спрос. Гордость и мания величия ведут к оправданию человеком всех своих пороков. Подобное от-

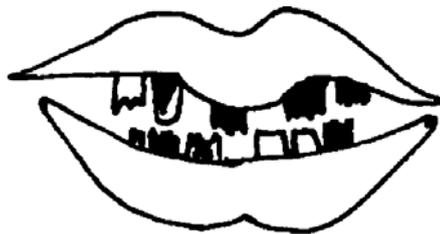
ношение к себе можно видеть у многих работников сцены. Любой пьющий и дымящий сигаретой артист убеждён: он пьёт и курит из-за хрупкости душевного устройства и по причине эмоциональных перегрузок. Но правда, которую он не хочет признать, в том, что он, хотя и талантливый, но всё же самый обыкновенный слизняк.

Я обращаюсь к творческим русским людям, у которых есть талант: берегите своё золотое горло, цените свой серебряный голос, свои ноги, руки и сердца! Они понадобятся вам для выполнения вашей жизненной миссии.

*Как жемчужина – болезнь моллюска,  
Так рак – болезнь курца.*

*Дрэйс & Гейме*

## Большая халява



**Д**а, в этой книге есть способы — как бросить курить, но соль не в этом.

Соль в том, как этого ЗАХОТЕТЬ. Если вы уже хотите ЗАХОТЕТЬ или думаете об этом — ваше желание усилится. А ведь всё начинается

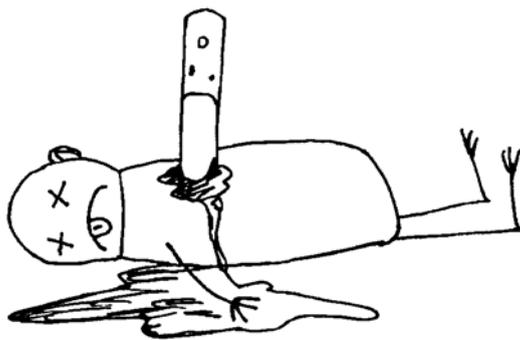
с желания, правда? Когда человек говорит: я хочу бросить курить, но не могу! — это неправдоподобно. Если вы идете за сигаретами, значит, *вы хотите курить, а не бросить курить*. Если бы курильщик точно определял понятия, то он сказал бы: я бы согласился никогда не хотеть курить! И лучше бы мне не пробовать! Интересная фраза — я бы хотел не хотеть... согласился бы не хотеть... В сущности, она означает: я хотел бы бросить, но без усилий!

Точно так же любой согласился бы *быть* богатым и красивым. Но мало кто хочет СТАТЬ таким. СТАТЬ — подразумевает приложить усилия, а быть — означает взять на халяву. Халявщик никогда не бросит курить — он ведь не способен на усилие. Поэтому он прохаля-

вит и здоровье, и время, и жизнь. В жизни за всё приходится платить. Сигарета — как жена. Уходишь — будь добр благословить на расставание вниманием, деньгами, имуществом. Бывает так, что трудно бросить сигарету. Что ж, люби её дальше и вкладывайся как положено: здоровьем, временем, внешностью. А когда отдашь всё — то и бросить можешь. Ты ведь будешь больше не интересен!

Бросить — легко. Курить — гораздо сложнее. Курение — путь осознанных трудностей, ведущих к плохому концу, поэтому я и говорю: «Кури, пока не сдохнешь!» Это справедливо и ничуть не преувеличено в тоне негативизма. Сдохнуть — значит испустить дыхание не достойным человека путём.

Бросить — легко.  
Куриль — гораздо  
сложнее...



# Смакуя смерть маленькими глочочками

**С**вобода подразумевает наличие векторов выбора, в том числе и неправильных, плохих с чьей-то точки зрения. Каждый из нас свободен беречь себя или издеваться над собой. И, кстати, я считаю, что человек свободен жить или не жить, ведь СВОБОДА касается аб-

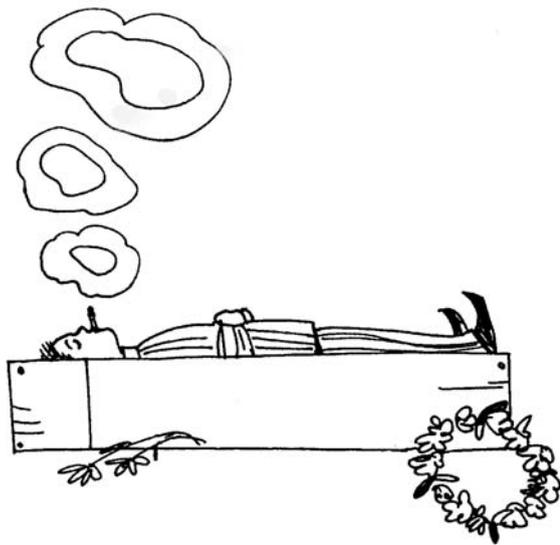
солютно всего. СВОБОДА — понятие всепронизывающее.

По моему мнению, суицидники имеют полное право лишать себя жизни, и никакого наказания на том свете не последует, разве что если они причинили боль родным. Но, будь у близких больше ума, они не стали бы жалеть себя, плача и причитая, а нашли бы силы уважать чужой выбор.

Курение — это растянутый во времени суицид. И если человеку плохо живётся — позвольте же ему побыстрее себя убить! Не переживайте за вероятный онкологический исход! В конце концов, умрут все. Каждый. Какая разница — от чего? Если уж переживать, то о том, что ухудшается качество *текущей жизни* куриль-

щика. Будущее весьма призрачно и далеко — это может быть что угодно: от атомной бомбы до сгорания в самолёте и удушения в петле.

Куда приятнее сознательно привыкать к смерти: потихонечку, осторожно подкрадываясь к ней, смакуя её маленькими глоточками.



# Иллюзия

**Т**ы любишь иллюзии?

Что-то подсказывает тебе, что всё не так, но ты хочешь миражей? Курильщики говорят:

— С огоньком не так одиноко!

Трудно не согласиться. И далее:

— Летом дым отгоняет комаров, зимой проще согреться!

— Легче познакомиться!

— Сосательный рефлекс успокаивает!

Никто из них не хочет перечислить реальные «преимущества» курения. Вот они:

- Руки пахнут копчёной курицей, как и вся одежда. И это далеко не запах лесного костра;
- Лицо серое;
- Зубы жёлтые, с налётом;
- Во рту — пепельница. Дыхание вонючее, как у больного старика;
- Кожа стареет стремительно;
- Белки глаз мутные;
- Кашель с отхаркиванием, особенно по утрам и после еды. У многих постоянное сплёвывание.

На все это курильщик скажет: «Средств гигиены — полно». А мы скажем:

Жизнь слишком коротка,  
чтобы вначале  
старательно создавать  
себе проблемы,  
а потом героически  
их преодолевать!



## Пустышка курит...



**О**бычный курильщик — это ничтожество. Он не знает, чем заняться, как провести время, и потому заполняет себя дымом. К тому же и руки чем-то заняты. Если вы люби-

те посмотреть хорошее кино, то знаете: признаком слабой режиссуры и плохой игры нередко является то, что актёр то и дело хватается за сигарету. На лице сразу появляется «осмысленное» выражение вместо скудоумной мимики. И руки находят занятие, а то их деть было некуда. Видите, как выручает сигарета! Это намного проще, чем оплатить труд талантливого актёра или поработать над жестами и мимикой на курсах риторики.

Смерть — это застой, стагнация, отсутствие всякого развития. Если некто выбирает деградацию, он выбирает и кличет свою смерть. Курение — заменитель развития. Курение — это часть программы деградации. Поэтому я говорю: «Кури, деградант, пока не сдохнешь!..»

Хотя рядовой курильщик — как правило, человек без каких-то особых целей, которому нет смысла бросать ради чего-то там разэтакого, тем не менее, попадаются и курильщики гениальные, у которых просто силы воли не хватило, чтобы бросить пагубу. Одним из таких людей был Зигмунд Фрейд — изобретатель психоанализа.

# ТЫСЯЧА СКВОЗНЯКОВ



**В**начале скажу вот что. Зигмунд!  
Я люблю тебя за твои открытия, которые дали свет и мне. Я восхищена тем, что ты всегда блестяще учился, даже когда был катастрофически стеснён в средствах. Ты говорил на француз-

ском, английском, испанском и итальянском, изучал греческий и латынь, ты подарил нам много свежих и смелых идей и научно доказал, что мы забываем лишь то, что хотим забыть. Ты осмелился сочетать воедино гипноз и исповедь, назвав это психоанализом. Выслушал тысячи историй больных, истерзанных душ, помогал людям покидать тюрьмы подсознания, принимать и любить самих себя. Ты дал жизнь трём сыновьям и трём дочерям, осмелился заявить во всеуслышание о своём открытии — о ведущей роли сексуальности в поведении и поступках людей. Тебе пришлось пережить осуждение; твои шедевры были проигнорированы узкими лбами. Ты страдал от пресле-

дований, как и многие сыновья Сиона, но на всю жизнь сохранил отличное чувство юмора. Взять хотя бы твоё выражение: «Муж — почти всегда лишь заменитель любимого мужчины, а не сам этот мужчина». Тебя любили друзья, и они помогли тебе бежать от нацистов. Ты был оригинален во всём, особенно в названии своих книг — «Я и Оно», «По ту сторону принципа удовольствия», «Одно раннее воспоминание Леонардо да Винчи». Зачем же ты, дорогой человек, пристрастился к сигаретам с 7 лет, а, став взрослым, выкуривал по 20 кубинских сигар в день? Если бы только ты этого не делал...



## КРОВЬ В СЛЮНЕ



**О**днажды Фрейд, чистя утром зубы, заметил в слюне кровь. Поначалу он не стал волноваться, решив, что всему виной новая, слишком жёсткая зубная щётка. Но за завтраком он почувствовал, как что-то мешает ему жевать. Обеспокоенный Зигмунд нащупал языком небольшую припухлость нёба и десны справа.

С помощью маленького косметического зеркала жены Марты он принялся разглядывать, что же это такое. Видно было плохо. Тогда, посветив в рот фонариком, Фрейд ужаснулся, заметив серовато-белое возвышение с пунцовым венцом вокруг. В центре возвышения имелись трещинки, из которых медленно выступали бисеринки крови. В ужасе Фрейд отбросил зеркальце, тщательно прополоскал рот отваром ромашки и постарался успокоиться. Только через пару недель Зигмунд, заметив, что нарост увеличивается, решился на обследование у знакомого врача Маркуса Гаека. Тот, осмотрев ротовую полость, как-то не очень уверенно произнёс:

— Это, по всей видимости, мм-м,.. вероятнее

всего, лейкоплакия курильщиков. Во всём повинны ваши сигары, коллега.

— Опухоль, я так и предполагал. — Фрейд старался выглядеть спокойным. — Каково её дальнейшее развитие? Впрочем, я сам знаю, к чему вопрос, — лейкоплакия — это *предрак*. Верно?..

— Шестьдесят семь лет — почтенный возраст для такого злостного курильщика. И... никто не может жить вечно.

К чёрному врачебному юмору Зигмунд привык за долгое общение с коллегами, но от слов Гаека внутри всё опустилось. Фрейд спросил, мрачней:

— Что вы мне посоветуете?

— Удалить. Это довольно простая операция.

Несколько дней Зигмунд ежечасно осматривал припухлость, не переставая беспокоить её языком. Наконец он отважился выслушать мнение ещё одного врача. Феликс Дейч, так его звали, по внешнему виду нароста определил, что это больше всего похоже на рак, однако решил поберечь вконец расстроенного Фрейда и заявил, что видит лейкоплакию.

— Понимаете ли, коллега, — Дейч помолчал, — лейкоплакия, конечно, может переродиться в злокачественную опухоль, но не обязательно. Советую вам скорее её прооперировать.

И Фрейд согласился. Операция прошла очень тяжело. Оперировал доктор Гаек. Опухоль, которая снаружи выглядела незначительной, внутри оказалась невообразимых разме-



ров. Под скальпелем взору врача открывались новые и новые внутренние ответвления нароста. Операция неожиданно затянулась, и Гаек стал сильно волноваться от того, что не видит чётких границ опухоли, похожей на гигантскую

тутовую ягоду величиной с грецкой орех. Волнение Гаека передалось пациенту, Фрейд дёрнулся в самый неподходящий момент и скальпель повредил крупную артерию. Уже через минуту Зигмунд был весь в крови. Он смог собраться, не кричал и вёл себя мужественно, позволив завершить операцию. Много часов па-

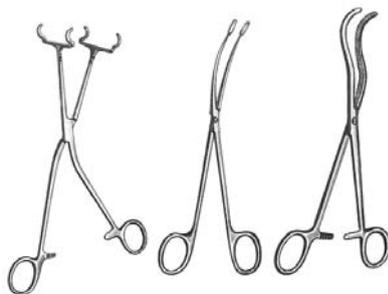


циент провел с открытым ртом, вдавливая в рану большим пальцем кровоостанавливающий тампон. При вдохе вся его носоглотка издавала посторонние, очень малоприятные звуки. Зигмунду казалось, что внутри него теперь свистит тысяча сквозняков. Ткани вокруг образовавшейся после операции дыры стягивались, глотать стало невозможно. Фрейда несколько дней кормили жидкой пищей через носовую трубку, так что он стремительно терял вес и слабел. Его жена и младшая дочь Анна с бесконечным терпением и любовью ухаживали за больным, посменно дежуря у его постели. В первую ночь, правда, им не разреши-

ли остаться с родственником, так как в амбулатории не хватало кроватей. Именно в эту ночь Фрейд чуть не погиб от кровотечения. У него не было сил встать или крикнуть, он задыхался и захлёбывался собственной кровью. Его соседом по облезлой и неудобной палате оказался карлик, который, несмотря на свою умственную отсталость, быстро сообразил, в чём дело, и с визгами кинулся к дежурной медсестре. Если бы не он, Фрейд к утру был бы уже в морге. Позже Зигмунд шутил, что его небесные часы ещё не пробили и что слабоумный карлик — это его судьба...



# Фрейд узнаёт правду



**Ч**ерез несколько недель Зигмунд всё ещё не знал, что исследование клеток удалённой опухоли подтвердило его худшие подозрения. Никто из окружающих не захотел взять на себя ответственность и сообщить больно-

му истинное положение вещей. Через несколько месяцев Фрейд, чувствуя ухудшение, обратился по совету друзей к опытнейшему хирургу, специалисту по носоглотке, Гансу Пихлеру. Тот первый сообщил Фрейду правду. Пихлер обнаружил злокачественную язву уже на твёрдом нёбе, распространение опухоли на щёку и верхнюю челюсть. Фрейд был истощён физически и морально. Он плохо спал от мучивших его болей, его часто тошнило от облучения рентгеновскими лучами. Особенную слабость Зигмунд испытывал после лечения капсулами радия, дававшего сильнейший токсический эффект на весь организм. Изнурённый болезнью почти не мог стоять, всё время опирался о стену и искал стул. В зеркало он старался на себя

не смотреть, настолько пугал его собственный цвет лица, ставший зеленовато-серым. «Леший, водяной или мертвец и то выглядят лучше, чем я!» — говорил он друзьям. На очередной операции Пихлер удалил затвердевшие подчелюстные железы, в которых обнаружили метастазы, и наружную сонную артерию. Ещё через неделю хирург иссёк половину верхней челюсти и нёбо на поврежденной стороне, часть языка и внутреннюю поверхность правой щеки. Оперировали под местной анестезией, чтобы больной не захлебнулся кровью. Пилы, иглы, кровоостанавливающие зажимы и долото разных размеров до отказа набили измученный рот пациента. Пихлеру пришлось разрезать верхнюю



губу и щеку до самого глаза, чтобы подобраться к распространившейся опухоли. Носовая и ротовая полость больного превратились в кро-



воточащую рану в виде единой пещеры с изрезанными краями. После этой операции Фрейд не мог говорить много дней. Правая щека навсегда потеряла чувствительность. Зигмунда снова

кормили через носовой зонд. Уснуть ночью он теперь мог только после укола морфия.

Фрейду казалось, что мучениям не будет конца. Он часто думал о смерти, но не жаловался, а напротив, шутил и писал статьи о Танатосе, боге смерти. Переживая неотвратимый конец, Фрейд через день раскладывал карты, пытаясь предугадать дату своего ухода. При

этом он продолжал почти ежедневно делать записи и вести приём пациентов с восьми утра до часу дня. Профессор Фрейд стеснялся своего ослабевшего голоса. С каждым месяцем его речь становилась всё менее внятной.

После приёма пациентов — полдник, прогулка в одиночестве и — с трёх часов дня снова работа до позднего вечера. После вечернего чая и прогулки с женой или дочерью Фрейд упорно пишет научные труды и письма; после часа ночи ложится спать. Вот фрагмент одного из его писем того периода: *«Количество различных моих телесных недугов вынуждает меня интересоваться, как долго ещё я буду в силах про-*



*должать мою работу, особенно с тех пор, как отказ от сладостной привычки курить вызвал у меня значительное снижение интеллектуальных интересов. Всё это нависает грозной тенью над моим ближайшим будущим. Единственное, чего я действительно боюсь — длительной инвалидности без возможности работать, скажу яснее — без возможности зарабатывать... Вы поймёте, что при таком сочетании — угроза неспособности работать в связи с ухудшением речи и слуха и с интеллектуальным ослаблением — меня не может серьёзно огорчать работа моего сердца. К тому же, болезнь сердца открывает перспективу не слишком долгой задержки и не слишком жалкого исхода... Не подумайте, что я нахожусь в состоянии депрессии. Я считаю побе-*

*дой сохранение ясного суждения во всех обстоятельствах... Я также знаю, что, если бы не беспокойство по поводу возможной неспособности работать, я считал бы себя человеком, которому следует завидовать. Дожить до таких лет, находить много тёплой любви в своей семье, среди друзей, иметь такое значительное ожидание успеха... Кто ещё достиг столь многого?»*



## Протез во рту



**Ф**рейд не мог есть в присутствии посторонних, потому что пища часто выливалась через нос; больной ощущал беспомощность, переживая не столько за себя, сколько за дискомфорт тех, кто увидел эту сцену. Фрейду изготовили особый протез, который стал его палачом на долгие годы. Сложная пластмассо-



вая конструкция кое-как восполняла дефект нёба и отделяла носовую полость от рта. Протез быстро забивался пищей, очень дурно пах и пребольно давил на раны. Фрейд постоянно испытывал мучительное желание освободиться от него. Когда он это делал, дыра во рту на удивление быстро стягивалась, так что установить протез через несколько минут без посторонней помощи не удавалось. Фрейд еже-

дневно ходил к доктору Пихлеру, умоляя видоизменить, доработать протез, придумать более совершенную модель. Разные специалисты брались за дорогостоящий заказ для знаменитости, но всякая новая конструкция только сильнее мучила Фрейда. Он продолжал принимать больных. Шрамов на лице под густой бородой и усами было почти не видно, но его болезнь выдавал голос, ставший гнусавым и надтреснутым. Фрейд говорил с присвистыванием, язык не хотел слушаться его как раньше. Выслушивая жалобы пациентов, Зигмунд одновременно боролся со своей собственной болью. Ему приходилось постоянно поправлять рукой протез, скрывая это движение от посетителей. Испытывая неловкость, он продолжал

работать и делал вид, что ничего особенного не происходит. Только однажды, на четырнадцатом году болезни, Фрейд позволил себе несдержанность. Проводив последнего пациента, Зигмунд на глазах дочери вырвал изо рта пыточную конструкцию и яростно швырнул на пол. Он бросился её топтать, но Анна помешала, повиснув у отца на шее.

На 75-летие благодарная пациентка Фрейда, ставшая другом его семьи, Мария Бонапарт, преподнесла Зигмунду антикварную греческую вазу. Принимая подарок, Фрейд, собиравший антиквариат со страстью увлечённого мальчишки, сказал:

— Дорогая Мари, какое вы принесли великолепие! Жаль только, что его не забрать с собой в могилу.

Фрейд не думал тогда, что его словам суждено сбыться.

Когда количество операций, прижиганий, биопсий, пересадок кожи и облучений рентгеном перевалило за полсотни, Зигмунд перестал их считать. Шестнадцать лет он не только сражался с раком, но и ежедневно заставлял себя работать. Со всеми, кто ухаживал за ним, он был исключительно корректен и вежлив, проявлял благодарность. Зигмунд Фрейд старался всячески приуменьшить внешние проявления своих мучений. Только когда боль затуманивала разум, он доставал из верхнего ящи-



ка стола кокаин\* и вдыхал его, трясясь от беззвучных рыданий. Временами учёный отказывался от барбитуратов и морфия, чувствуя, как



---

*\* Зигмунд Фрейд одним из первых попытался применять кокаин в медицине, заметив его местный обезболивающий эффект и способность повышать настроение. Слава открытия досталась его коллегам, которым он поручил завершить начатое исследование кокаина. Впоследствии, когда выяснился факт мощного привыкания к кокаину, Фрейд решил отказаться от опасного порошка, хотя раньше активно предлагал его друзьям и даже жене при снижении настроения.*

они разрушают мозг. Под действием лекарств Фрейду становилось всё труднее сосредоточиться. Он то полностью отказывался от курения по требованию докторов, то судорожно, дрожащими руками хватался за сигару. Когда Зигмунд зажимал её в зубах, протез заклинивало, в нижней челюсти начинался спазм. Отшвырнув сломанную сигару, несчастный вставлял в щель между зубов большую деревянную прищепку для белья и сжимал её с другого конца что было сил. Разомкнув челюсти, Фрейд закуривал. Прежнего удовольствия не было. Горький дым больно разъедал изуродованную скальпелем, незаживающую плоть. Однажды ему стало так чудовищно больно, что он медленно загнал себе под ноготь толстенную иглу от шприца, с удивлением обнаружив, что боль от иглы вполне переносима.

В последний год жизни по ночам Анна подходила к постели отца много раз. Из маленькой резиновой груши она орошала ему рот обезболивающими растворами. Многочисленные разрезы на лице гнили и не заживали. Зияющими ртами они открывали доступ к зловонной распадающейся опухоли. В щеке, которую Пихлер обрезал когда-то изнутри, зияла дыра, прикры-



тая марлей на пластыре. Фрейд ещё находил силы работать над рукописями, но сил отогнать мух, облепивших раны, у него уже не было.

# Последние дни

**В** тридцать восьмом году Фрейд угасает на глазах. Работать над книгами он больше не в состоянии. Речь его становится совсем нечленораздельной, и понять её может только Анна. Зигмунд теряет вес и отказывается от пищи, переживая последнюю стадию раковой интоксикации. Однажды ночью он просыпается и шепчет Анне, которая дремлет в кресле у его постели:

— Доченька, мне кажется, я смог бы сейчас поесть. Покорми меня.

Анна поспешно велит служанке принести яичницу и ломоть свежего ржаного хлеба. Посмотрев на яичницу, Фрейд морщится, затем побелевшими пальцами отрывает кусочек хлебного мякиша и опускает его в рот со словами:

— Спасибо. Теперь я смогу уснуть.

За три дня до смерти Зигмунд перечитывает Бальзака, «Шагреновую кожу». В сентябре тридцать девятого года он настойчиво уговаривает своего врача Шура, чтобы тот помог ему умереть:

— Поговорите с Анной, убедите её, она меня поймёт. Я хочу освободить и себя, и её.

Шур соглашается, и небольшой дозы морфия ослабленному организму Фрейда оказывается вполне достаточно. По настоятельной просьбе Фрейда тело, вопреки еврейским традициям, кремировали. «Тысяча сквозняков в моей глотке, — говорил он Анне, — прекратят донимать меня, только когда раковая опухоль превратится в пепел. Скальпель слабее, чем огонь». Прах Фрейда был опущен в старинную греческую вазу, подаренную Марией Бонапарт.



«Тысяча сквозняков в моей глотке  
прекратят донимать меня, только когда  
раковая опухоль превратится в пепел.  
Скальпель слабее, чем огонь...»



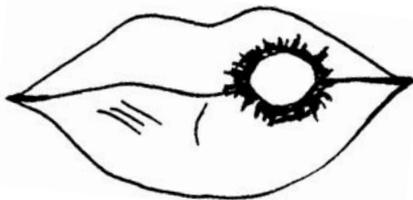
Есть ли разница, от чего умереть? Говорят, что рукописи не горят, а опухоли не болят! Опухоли не болят только в начале, и в этом их коварство. Они подобны троянскому коню: растут тихо и незаметно. Став огромными, они разрывают сосуды и нервы, поедают внутренние органы, врастая в них своими щупальцами. Во все стороны рассылают они свои метастазы, как отряды жестоких лучников. Боль от ран тогда стихает лишь после укола морфия. Опухоли питаются жизненными соками своих жертв.



# Дурная привычка?

**С** какой стати её так окрестили? Что дурного в ней для её хозяина? Дурными обычно называют привычки, которые причиняют дискомфорт окружающим. Подумаешь, потерпят люди вонь и обсосанно-жмаканные окурки в песке пляжа. Что здесь такого? Это ничем не хуже того, как некоторые сплёвывают, матерятся, выпускают газы и громко смеются при этом. Обкуривать дымом прохожих не так уж плохо, по сравнению с тем, что можно облить

их грязью, проезжая в машине. Что хуже — курить или бросать окурки на тротуаре? Или мочиться на углы домов, как уличный пёс? Так что вопрос остаётся открытым. Пусть каждый курильщик сам решает, что более допустимо: заставлять ближних вдыхать угар или делать что-то другое, похлеще. В Петербурге 5 миллионов человек живёт постоянно и 4 миллиона приезжих — всего 9 миллионов. Курит пример-



но 50 % — это 4.5 миллиона человек, каждый из которых употребляет в среднем по пачке сигарет в день. Итого — четыре с половиной миллиона табачных пачек сжигается каждые сутки только в северной столице. Так что курильщики вносят весомый вклад в создание городского смрада.

**Табачные магнаты говорят:  
«Наши клиенты — все,  
у кого есть рот!»**

# Эмоциональный аргумент

**Е**сли курить так уж прекрасно, то почему ни один курильщик не хочет, чтобы курили его дети? Найдутся, конечно, такие, которые скажут: «Нам всё равно!» Но им вообще всё равно — и на детей соб-



ственных наплевать, и это прикрывается рассуждениями о свободе выбора. Человек, не желающий зла детям, не должен желать его и себе.

Вот что даёт курение.

### **1. Ритуал**

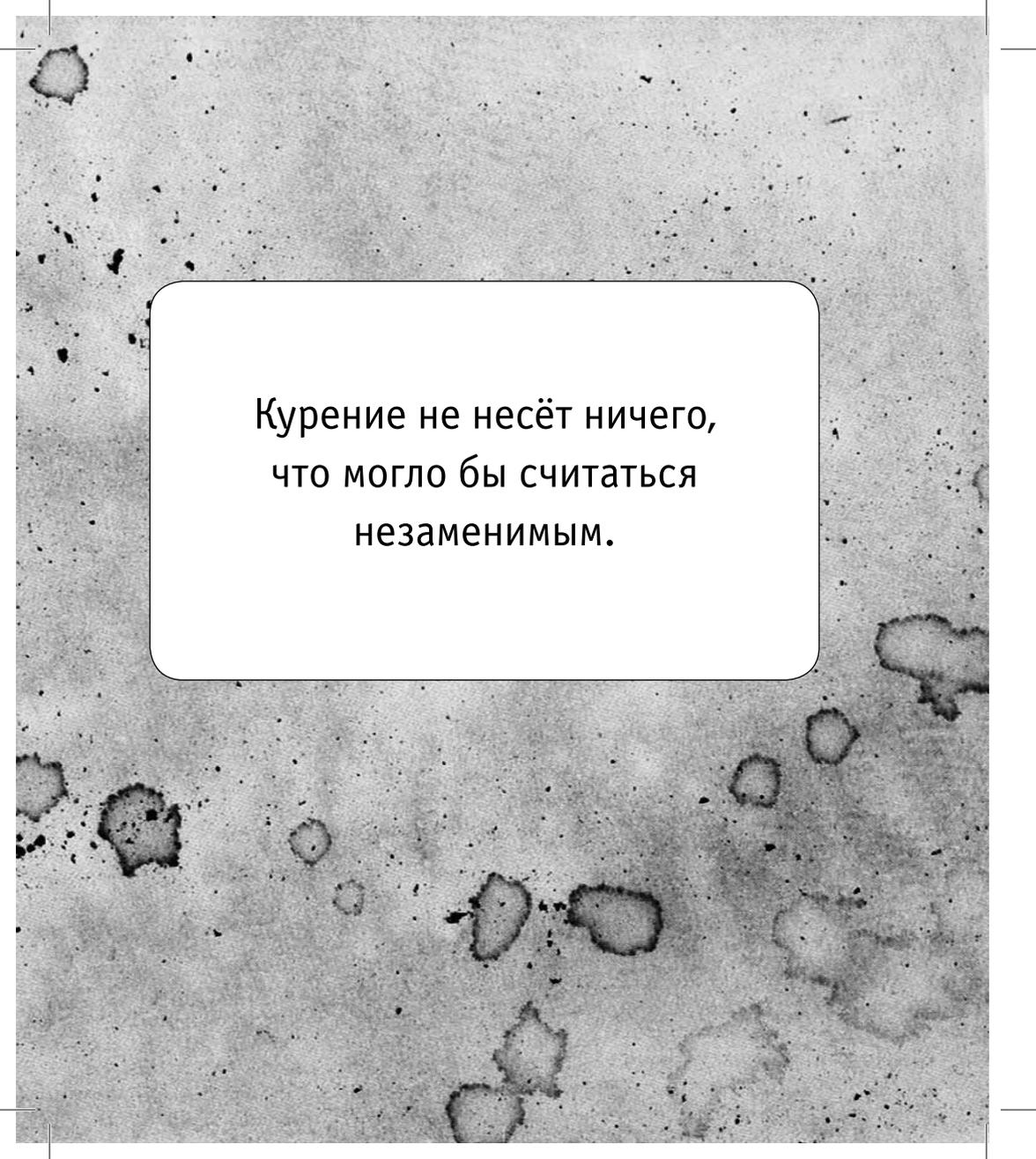
Важно держать что-то в руках? Руки деть некуда? Лечите комплексы, а не усугубляйте их.

### **2. Символическое заполнение дымом внутренней пустоты**

Курильщик — это пустышка, шарик, заполненный дымом. Не секрет, что курят от незанятости. Для человека, склонного к пустоте, отдых является провокатором курения. На отдыхе такие люди с удвоенным упорством разрушают себя куревом. Лучше займите себя чтением, обучением, размышлением. Пусть вас заполнит созидание, а не разрушение.

### 3. Удовольствие

Оно, якобы, есть от «хороших» сигарет и сигар, от «хорошего» табака. Но в чём заключается удовольствие? Сосательный рефлекс и некая медитация на огонёк. Удовлетворение древнего зова к огню. И ещё *иллюзия* отдыха. А если копнуть глубже? Сосательный рефлекс можно удовлетворить кусочком мармелада, что приносит безвредное удовольствие. С медитацией на огонёк ещё проще — свеча. Например, ароматическая. Да какая угодно! Горит дольше и удушья не вызывает. Иллюзия отдыха? С этим несколько сложнее. Когда человек курит, он не работает, как правило. И это верно подмечено словом «перекур», которое используют теперь даже некурящие. Трудоголикам особенно тяжело бросить курить.



Курение не несёт ничего,  
что могло бы считаться  
незаменимым.

## Курение и трудоголизм

**О**ни ещё как связаны! О, нет, не потому, что никотин, якобы, стимулирует мозговую деятельность. Дело в том, что трудоголик болен неумением отдыхать, а если сказать проще, то неумением бездействовать.



От бездействия трудоголик сходит с ума. Курение для него — смена деятельности плюс иллюзия отдыха. Представьте теперь, как тяжело трудоголику: работой он доводит себя до изнеможения, в буквальном смысле, когда от слабости язык заплетается и руки трясутся. Трудоголизм, однако, не даёт своей жертве остановиться. Он может позволить ей только ПРИостановиться. Поскольку сил работать уже нет, а просто посидеть в тишине неврастенику трудоголику в голову не приходит (да и странно как-то), то бедняга тянется к сигарете. Сигарета даёт иллюзию дешёвого, низкопробного отдыха! Кто не мечтает отдыхать в экологически чистых уголках Земли? Вы бы стали платить за пляж, загаженный окурками и за воз-

дух рядом с дымящей трубой? Почему нет? Какая вам разница? Когда курильщик рассуждает об экологии, так и хочется сказать:

— Ты-то чего суетишься?.. На отрубленной голове по волосам не плачут!

---

Самый большой процент  
средн бросивших курить  
составляют женщины  
с высоким уровнем  
образования.

---



## Дешёвый понт

**К**урение — это дешёвый понт. Детский, я бы сказала. Иллюзия крутизны, свободы и независимости. Нечто вроде антиродительской демонстрации. В детстве сигареты ассоциируются у подростка с духом бунтарства и взрослости. Сигарета, как нечто одушевлённое, становится соратником в борьбе с враждебным миром. К тому же, компании, в которых разговоры шли исключительно под бутылку, не на-

ходили чем себя занять, — вот и занимали куревом. Так к сигарете прилип миф, словно она облегчает общение. Дашь прикурить — познакомиться можно!

Как-то летом мне отчётливо запомнился мужчина с укрепляющими металлическими конструкциями на ногах. По всей видимости, это были протезы для постоянного ношения. Человек вполне сносно передвигался, имел симпатичное лицо. На нём были короткие шорты, выставлявшие напоказ его хроническую болезнь. Некоторым людям хватает такта и деликатности скрывать изъяны своего тела, а не выставлять их, демонстрируя всему миру. Здесь я вспомнила о протезах потому, что видимая их часть дополнительно акцентирует внимание на

физическом пороке. И сигарета не столько прикрывает комплексы, связанные с неумением общаться, сколько делает их более заметными. Если у протеза заместительная роль (замена недостающей функции органа), то у сигареты она — *вытеснительная*. Дым вытесняет из человека такие ресурсы как память, координация движений, быстрота реакции. Специфический сигаретный «релакс» можно назвать *гнилым релаксом*. Не зря существует меткое слово «обкуренный» и близкое к нему «обдолбанный».

Сигарета во рту у человека, находящегося в обществе — это демонстрация уродства. Выпускать дым изо рта — намного уродливее, чем газ из штанов. Последний хотя бы не так вреден.

Врачи могут отсрочить смерть  
только 3% больных раком...



# Сила маленьких изменений

**В** «Законах Грэйс» я сделала акцент на том, что маленькие изменения, помноженные на время, дают колоссальный перевес. Иллюзия безобидности сигареты заключается в том, что никто не умирает от одного крошечного удушья. К тому же организм борется с лю-

бым ядом, вырабатывая противоядие. Маленькие толчки к смерти или к онкологии совсем незаметны. Лишь помноженные на время, эти шажочки вырастут в угрожающий диагноз, который всегда кажется внезапным и опускается на темя жертвы как кувалда. Вся «внезапность» в том, что мы замечаем крупное и не видим совокупности мелочей. Нам никогда не жаль капли моря, а вот море целиком... это уже другое дело! Крошечные шажочки к болезни, старости и бессилию, помноженные на количество и время, — вырастают в маршбросок, приближающий закат молодости.

Кем ты будешь через несколько лет и даже через год — зависит от совокупности мелких, каждодневных решений.

Если генеральная линия ведёт к успеху и здоровью, то мелкие решения не могут вести в другую сторону.

Крупное есть сумма мелочей.



## Курение и цели



**Я** знаю женщину, которой помогла проститься с сигаретой очень простая идея: сигарета крадёт энергию, а значит, отдаляет меня от моих целей! У этой дамы были определённые цели! Уж какие — не наш интерес, но однажды она увидела сон, в котором закурила и услышала громкий возглас:

— А как же твои цели?!

Она проснулась, испытала облегчение от того, что курила не наяву, и в тот же день бросила.

# Неумение держать паузу



**К**урильщик, как правило, не умеет держать паузу раздумья. Без сигареты ему неловко от собственного молчания. Нужно уметь мол-

чать достойно. По крайней мере, учиться этому! Одним из показателей комфортности собеседника является то, что с ним можно помолчать без напряжения. Не получается и учиться не хочешь? Что ж! Кури, пока не...

Есть один тренинг, хорошо известный в Индии. Попробуйте молчать с потенциальным собеседником часиков эдак пять-шесть! Договоритесь с ним об этом заранее. Скажите что-то вроде:

— Ты не возражаешь, если мы погуляем в парке рука об руку (или под руку, или за руку) и помолчим? Мы просто не будем ничего говорить, станем пребывать в состоянии комфорта и покоя...

Получится ли у вас? Не уверена. Но вы можете попробовать. Обычно люди плохо выно-

сят даже минутную паузу в разговоре. Это происходит от комплексов и внутренней неаполненности. Чем заполнять внутреннюю пустоту пустозвоном (пустыми словами), не лучше ли прислушаться к мыслям внутри самих себя и обрести хоть какое-то подобие гармонии?



## Курение и диеты

**Я** всегда смеялась над тем, как курильщики с умным видом рассуждают о пользе грецких орехов — в них же много йода — или хвалят себя за то, что правильно питаются: не злоупотребляют жирным, например. Жирное, мол, ведёт к склерозу сосудов. Им ли разглагольствовать о вреде холестерина, когда они тоннами вливают в свои лёгкие угарный газ, углекислоту, сажу и тяжёлые металлы? Странно вообще, зачем они ходят на водные процеду-



ры (повторяя, как это полезно) и бывают на свежем воздухе. Зачем им свежий воздух?! Надо быть последовательными и уж если вдыхать копоть, то нечего соки свежавыжатые пить, соответствуя истине: одно лечим, другое калечим.

Одна моя знакомая выдумала: если курить и думать, что это не вредно, то это не вредно! Ну да, если думать больше не о чем, давайте вредить себе руками, а голову заставим тратить энергию на мысли, как это хорошо.

Вымыться, погулять, сделать гимнастику, сходить на массаж и выпить свежесжатый сок, а потом закурить — это всё равно что надраить дом до блеска, поправить занавесочки, полить цветы, вымыть окна до скрипа, проветрить... только затем, чтобы нагадить на персидском ковре прямо посреди гостиной!

# Пейте, дети, молоко!..



**М**олоко ухудшает удовольствие от курения. Сигарета теряет свою специфическую остроту, «вкус». В каком-то смысле сло-

ва, молоко — ваш союзник, если вы решили бросить курить. Только вот натурального молока на наших прилавках почти не осталось. В Петербурге я знаю только пару мест, где можно купить настоящее, цельное молоко от самой настоящей коровы — какой-нибудь Зорьки или Бурёнки. Более или менее похожа по вкусу на молоко жидкость из упаковок «Валио», но и оно — не настоящее, а нормализованное, разбавленное, сепарированное и т. п. Всё, что мы видим в упаковках на полках универсамов — заводская смесь сухого молока (в лучшем случае) и воды (не родниковой, естественно) плюс пастеризация, после которой белая жидкость не всегда способна даже прокиснуть. Не ве-

рите? Поставьте в тёплое помещение молоко «Петмол» или «Клевер» и подождите. Я пробовала — это «молоко» не прокисло, а сгнило, давая горечь на вкус и запах болота. Можно в рекламе писать что угодно про качество и экологическую чистоту, но язык, нос и здравый смысл ничем не обмануть. Так что курильщикам, живущим в провинции и имеющим доступ к молоку, не прошедшему заводской обработки, будет легче бросить курить. Что случилось с нашей аграрной страной, которая всегда славилась чернозёмами? Молока натурального не сыскать, зато какое многообразие торговых марок сигарет, по большей части импортных!

# Как мужчины относятся к курящим женщинам?

**Е**сли мужчина курит сам, то, в принципе, он отнесётся к курильщице терпимо. Однако на большинство некурящих мужчин курящая женщина производит отталкивающее впечатление. Если мужчину интересует только секс и курильщица привлекательна, то спать с



ней можно. Но вот жениться... Это, конечно, не так отвратительно, как жениться на алкоголичке, но всё же, как-то не очень. Курящая женщина дурно пахнет, у неё прокопчённое лицо и с годами появляется сероватый оттенок губ. На это обращал внимание любой некурящий мужчина. Более того, курящая женщина (заранее прощу прощения у курильщиц) выглядит... как бы это сказать потактичнее... ну, да ладно! Она выглядит потасканной. Преждевременно состарившейся внешне и изнутри, *порочной*. Порочность и материнство не совместимы. Так ли это? Поинтересуйтесь мнением некурящих мужчин. Если хоть 1 из 30 скажет, что ему всё равно, то вы присылаете в редакцию возмущённое письмо, и я удаляю из книги эту страницу.

---

Курящая женщина выглядит  
потасканной и порочной.

---

# Как женщины относятся к курящим мужчинам?

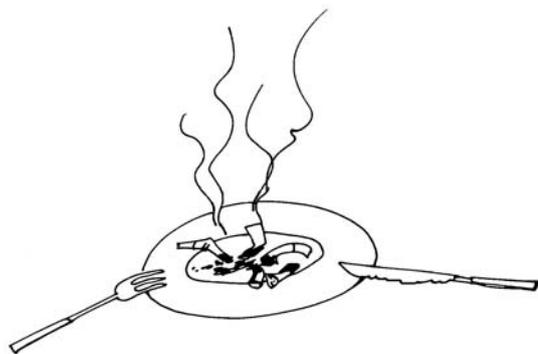


**Н**есколько более терпимо. Но только потому, что традиционно общество позволяет мужчинам бóльшую распущенность. На са-

мом же деле, любая здравомыслящая женщина ненавидит курение. Она с болью содрогнётся, если узнает, что закурил её ребёнок. Любящая женщина будет вздыхать, уговаривать, убирать пачки подальше, иногда даже выкидывать сигареты своего мужчины. Она не устанет приносить ему книги о вреде курения и делать всё, чтобы мужчина бросил курить. Проблема многих влюблённых в том, что они с самого начала не ставят условий. Что мешает вам сказать:

— Если ты хочешь, чтобы мы встречались (поженились), прими решение бросить курить. Я не готова (не готов) с этим мириться.

И настаивайте на своём. Расстаньтесь на время, чтобы человек мог подумать над выбором: вы или сигарета. Если он выберет сигарету, то



туда ему и дорога. Наша общая проблема: мы не того боимся. Боимся ставить правильные условия и не боимся терпеть то, что нам мерзко и противно. Это и есть *предательство себя*.

Если бы мы были жёстче в личных отношениях, то Россия перестала бы быть плантацией по сбыту табака. Дело не только в том, что переполнены онкологические и сосудистые клиники. Всё намного глубже. Любые рубежи в

жизни мы сдаём постепенно. Это только кажется, что курение — мелкий недостаток по сравнению со всеми достоинствами вашего парня. Но хотите ли вы его хоронить? Даже не так, не правильно. Приятно ли вам при поцелуе ощущать кисловатый стариковский привкус? Тогда почему же вы терпите? Могу посоветовать вам тренинг повышения самооценки. Научитесь требовать к себе уважения и получать его.

---

Жёны курильщиков чаще болеют раком шейки матки, поскольку сперма и слюна курящего мужчины содержат канцерогены.

---

# Это не нравится даже курильщику:

- Коричневые пальцы рук,
- Прокуренные волосы,
- Провонявшие вещи,
- Задымлённые помещения,
- Кислотный запах гниения изо рта,
- Зловонный налёт на зубах.



Как ни верти, всё это — последствия курения. И так, *курильщикам не нравятся последствия курения*. Тем не менее, они защищают свою привычку. Это схоже с тем, как вор объясняет: «Толстосум должен делиться награбленным!» Если вы богаты, то понравится ли вам такое высказывание? А если бедны, то уже лучше, да? И если вы вор, то совсем чудесно, правда?..



# Курение — удовольствие для бедных



**Д**обавим: низкосортное удовольствие для бедных, призрачное удовольствие. Оно заменяет полноценное расслабление намного хуже, чем мастурбация может заменить интимную близость с любимым человеком.

Почему я говорю, что курение — это удовольствие для бедных? Потому что бедные, как правило, бедны на голову и разрушают все свои потенциалы — от потенциала здоровья до финансового и творческого потенциала. Респектабельные люди с сигаретой в зубах — это, скорее, рекламный миф, чем реальное положение вещей. Курят заключённые, наркоманы, пьяницы, бомжи, проститутки — почти все, без исключения. Чем выше по социальной лестнице взбирается человек, тем чаще в его сознание приходит мысль отказаться от курения. Если среди трактористов и асфальтоукладчиков трудно найти некурящего, то попробуйте найти курильщиков среди богатых, здоровых бизнесменов — это будет затруднительно! Среди

богатых людей, создавших свой капитал самостоятельно, курение практически изгнано, как когда-то оспа.

Мне не понятно, почему курильщики так любят взывать к «авторитету» Черчилля. Он мол, курил и дожил до 90 лет. Лучше подумать, что Черчилль и до наших дней мог бы дожить, если бы имел нормальный вес и не запихивал в себя сигары, столь же безобразно толстые, как и он сам. Огромное пивное брюхо — пара ведер булькающей жидкости, которую его обладатель таскал за собой, вызывало стариковскую одышку. В шестьдесят лет Черчилль был не в состоянии подняться на второй этаж, что, мягко говоря, не совсем нормально. Из-за последствий обжорства, пьянства и курения постель

Черчилля приходилось менять дважды за ночь, так обильно потело его рыхлое, грузное тело. Да, имелось некоторое остроумие в его черепной коробке, но что было кроме остроумия? Цинизм, злость, чревоугодие, пьянство... На их фоне курение сигар — милая забава. И, кстати, хорошо, что Черчилль дожил только до девяноста. Как можно лезть в политику, когда ты не можешь управлять даже собственным телом? Он говорил, что умрёт от смеха по поводу того, что Россия, некогда кормившая хлебом всю Европу, вынуждена покупать зерно. Но умер Черчилль не от смеха, а от своих собственных, разрушивших его тело невоздержанностей. Благодаря наглой саморекламе Черчилля и искажению информации в СМИ британский народ ис-

кренне верит в то, что Гитлера победил Черчилль, что Англия — главный герой Второй мировой войны, а Россия — так, сбоку припёка. Россия что, тоже участвовала?..

Так что не стремитесь походить на этого обрюзгшего и самовлюблённого брехуна.



Рано или поздно  
стремление к свободе,  
самопознанию и красоте  
стимулирует людей  
отказаться от всего,  
что мешает этому  
стремлению.

# Что вынуждает людей бросить курить?

**М**ужчины бросают курить, когда узнают о каком-то страшном диагнозе. Они боятся за своё тело больше, чем женщины.

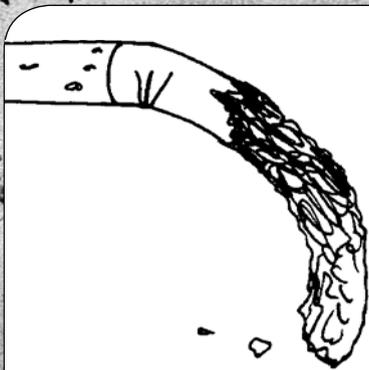
Для женщины основным стимулом является увядание молодости и красоты. Когда однажды женщина замечает новые морщины, дряблую кожу на бёдрах и животе, то ей становится страшно.



Жалость к себе, своему измученному дряхлеющему телу — вот что заставляет женщин бросить курить. Старческая пигментация кожи, шишки на суставах, деформация ладоней и стоп... Грудь становится «ушами спаниеля» и сходящиеся к губам трещины морщин — какое

отношение к курению имеет всё это? Очень даже прямое! Сосуды суживаются, питание тканей страдает — возникают дистрофические изменения кожи и суставов. Ускоряется старение. От курения падает иммунитет, быстрее возникают скопления пигментных клеток на поверхности кожи. У курящих женщин кожа лица постепенно теряет 50 % своей исходной толщины.

Когда организм молод, его жизненных сил вполне хватает на то, чтобы «хозяин» не замечал действия яда. Проблемы с потенцией курительщик начинает испытывать, как правило, после сорока лет. До тридцати, пока «всё работало», он тешил себя иллюзией, что это будет вечно. Так всегда кажется, когда мы полны сил, бодры и счастливы.



Если импотенция УЖЕ наступила,  
то бросить курить оказывается  
недостаточным, чтобы  
силы вернулись. Человек  
за всё в жизни платит.

# Человек за всё в жизни платит

**П**отенция — это энергия, силы. А они уходили много лет на то, чтобы бороться с ядом. Вспомним, что говорил музыкантам на репетициях Джузеппе Верди:

— Конец не должен быть вялым!

Мужчина не беспокоится, смоля сигарой под мартини, но его охватывает паника, когда он вдруг замечает: золотистая струя, кото-

рая всегда летела по крутой параболе, начала вдруг течь с усилием и противными брызгами, тонкой двоящейся змейкой. Паника, походы к урологу, неутешительные результаты. Что-то с простатой... Но ЧТО?! Не злокачественный ли процесс?! О, эти долгие дни ожидания результатов исследования клеток! Кошмар! Операция! Чего ждать дальше? Тут уж никто не читает книгу о вреде курения, сигарета выпадает изо рта сама собой, а пепельницы, зажигалки и пачки летят с проклятием в мусорное ведро.

Поздно, Вася, пить боржом,  
если почка отвалилась!  
Совсем необязательно ногу(и)  
отрежут именно тебе, дорогой!



*Ампутационный нож*



- Конец не должен быть вялым!

Джузеппе Верди

Жизненная энергия мужчины сосредоточена в его пенисе. Когда пенис утрачивает силу и стойкость, мотивация мужчины начинает страдать абсолютно во всём. Проще говоря, мужчина перестает ощущать себя мужчиной. Курительщик с большим стажем, употребляющий по пачке в день, в течение жизни вызывает общий спазм (сужение) всех сосудов тела полтора — два миллиона (!) раз. Это неизбежно приводит к ломкости артерий и чрезмерному разбуханию вен. Несчастные сосуды от ежечасного «откройся-закройся» становятся хрупкими, истончёнными, извилистыми, словно старые сточные трубы. Во время курения частота биения сердца увеличивается на 10-20 ударов в минуту, вызывая преждевременный износ кро-

вяного насоса. Постепенно сосудистая система умирает, ей бы кое-как мозг и печень обеспечить кровью и кислородом! Организму, который мучают яды и спазмы, уже, поверьте, не до пениса. Жалким куском вялой плоти свисает теперь тот, кто прежде радовал хозяина ратными подвигами. . .

Своей упругостью пенис обязан сложной системе разветвлённых сосудов — пещеристых тел. От их эластичности и тонуса зависит его кровенаполнение. У кровяных сосудов есть особенность: пока они не испортятся, не сужатся и не забьются жиром, сгустками крови и прочим хламом аж на 70 %, человек и не подозревает, что что-то изменилось. Но как только достигнута пороговая величина 71 %, про-

свет сосуда сузился до 29 % от своей начальной проходимости, начинается — типа внезапно! — настоящий кошмар. В сердце возникают признаки недостатка крови — боли разной интенсивности от ноющих до кинжальных. В ногах появляется тяжесть, слабость, усталость, потом боли в икрах — и всё это от суженных, забитых шлаками сосудов. Результат — перемежающаяся хромота курильщиков и... ампутация пальцев, стоп, голеней. Иногда приходится терять ноги до бёдер. Пенис, как вы понимаете, «умирает» намного раньше. Толстякам курить особенно вредно, поскольку каждый килограмм жира — это километры лишних сосудов. Больше крови в жире — меньше в пенисе, да плюс к тому же спазмы от затяжек! Какая уж тут потенция!

**Толстый курительщик —  
прямой кандидат в рай!  
Причём в ближайшее время  
и явно не бизнес-классом!**

# Самая важная система

**Б**ез еды человек может прожить 40 дней, без воды 3 дня, а без воздуха лишь 5 минут, из которых первую минуту ещё можно назвать жизнью, да и то с натяжкой, а последующие 4 минуты будут воплощённым кошмаром удушья. Итак, без дыхания — лишь минута малоприятной жизни! Жизнь человеческая начинается с первым вдохом и заканчива-



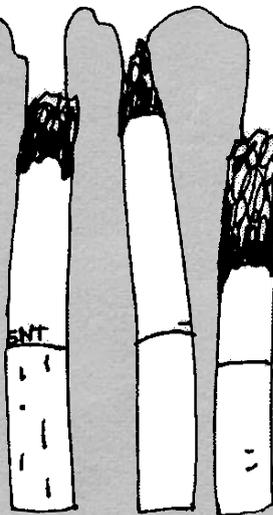
ется с последним выдохом, с которым отлетает душа. Количество жизненной энергии в человеке, сила голоса и выносливость — вот лишь немного, что зависит от объёма лёгких. Если вы занимались спортом и проходили тестирование физических параметров, то помните, как, старательно выжимая из себя воздух, вы вместе с другими по очереди дули в прибор, показывающий объём лёгких в литрах. У курильщиков рабочая поверхность лёгких сокращается, сморщивается и усыхает с каждой затяжкой.

Представьте, если бы парус коптили изо дня в день — со смолами и при повышенной температуре! Он бы затвердел, задеревенел и не смог надуваться на ветру. Примерно этот же процесс происходит с лёгкими. Они твердеют и чернеют, теряя эластичность. Как следствие, мень-

ше кислорода поступает в кровь, замедляются все процессы жизни, а в особенности — мышление. Голова курильщика тупеет. Способность к сосредоточенности слабеет с каждой затяжкой. *Болезнь Паркинсона* (дрожательный паралич со снижением умственных способностей), ослабление памяти и старческое слабоумие — вот что вы приближаете с каждым днём. Если бы через секунду после злодеяния над злодеем совершался Божий суд, не было бы злодеев! Отсрочка наказания создаёт иллюзию безнаказанности. Так и с курением. Если бы после первой сигареты у одного курильщика вылезла опухоль из горла, другой падал бы замертво от инфаркта, а у третьего чернела нога и обвисал сморщенный пенис — все бы поверили во вред курения. Подожди, проверь.

Отсрочка наказания — вот то, что создаёт иллюзию безнаказанности издевательств над организмом. Наказание неизбежно. Это только вопрос времени. И если вам наплевать на себя, то подумайте хотя бы о близких. Неужели вам хочется, чтобы они возили вашу коляску и выносили за вами судно?  
(Некоторым извращенцам, я знаю, точно хочется!)

Не боимся сказать:  
с дымом вы вдыхаете  
смерть вашего мозга.



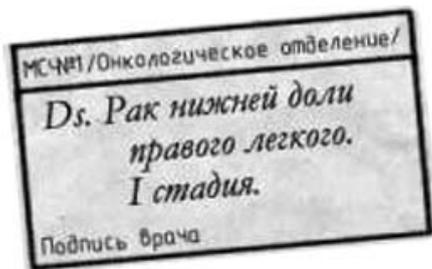
# Брокколи и отсрочка приговора

**С**уществует ген **NRF2**, который помогает тканям лёгких лучше справляться с различными повреждающими факторами. Капуста брокколи содержит вещество *сульфорапин*. Это вещество делает ген **NRF2** более активным. Если вы бросили курить, лёгкие скажут вам спасибо за восстанавливающую капустную диету. Форма капустных листьев на-

поминает разветвление бронхо-альвеолярного дерева, подобно тому, как грецкий орех похож на большие полушария головного мозга человека. Форма капусты брокколи — своего рода подсказка, чем лечить лёгкие. Но, может, лучше было бы их не калечить?..



Каждый съеденный курильщиком  
кочан брокколи оттягивает  
наступление рака лёгких  
на 1 день. Всякий, кто получил  
подтверждённый диагноз рака,  
знает, как это много — целый день!



# Умереть здоровеньким?

**К**онечно же, эта фраза утешительна: кто не курит и не пьёт — тот здоровеньким помрёт! Точно так же завсегда и игорных заведений занимаются самогипнозом, говоря:

— Лучше тратить деньги в казино, чем в аптеке!..

Самообман — то, чем неудачники занимаются с детства. Все их аргументы направлены на оправдание саморазрушительных действий, лишь бы не признать своей неправоты и только бы не пришлось с собой бороться. Ложная логика всегда выручит. Любой курильщик хоть раз говорил:

— Я знаю кучу примеров, когда человек не курил, не пил, а погиб в аварии! И что толку, что он себя берёт?

Или:

— Вчера по телеку показывали старика, которому сто три года! Он всю жизнь курил и — ничего!

Или:

— Вон, один мой знакомый всю жизнь следил за здоровьем, а умирает сейчас от рака лёгких!..

Курильщики всегда отстаивают точку зрения, что якобы нет связи между курением и онкологией. Ну, конечно, нет... А вы посетите, ради объективности, хоть одно отделение в больнице, где лежат больные раком лёгкого. Вы обнаружите, что за редчайшим исключением, — **ВСЕ ПОГОЛОВНО КУРЯТ!**

Вы можете курить и не заболеть или НЕ курить и заболеть, но дело в другом. В чём? А в том, что если бы вы хоть денёк провели рядом с человеком, у которого пластмассовая трубка в гортани или на живот выведен пластико-

вый калоприёмник, или трофические язвы на ногах — до костей, а пальцы ампутированы, — тогда вы не стали бы увеличивать риск получить что-либо из этого, хотя бы и на тысячную долю процента. Конечно, люди окаменели до того, что чужие страдания их не впечатляют, а только собственные. Так не надо же их приближать, эти страдания!

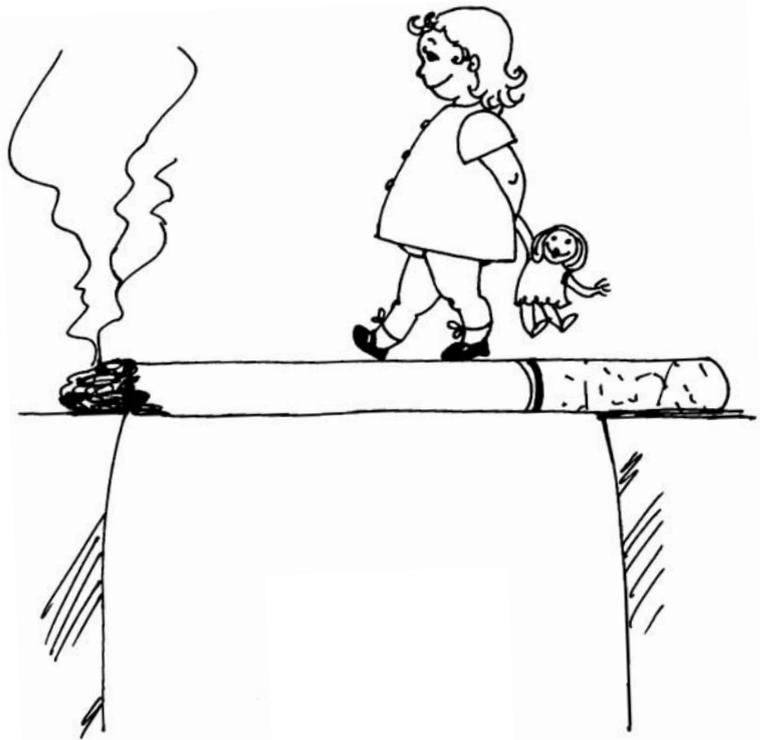


По данным Всемирной Организации  
Здравоохранения из 850 миллионов  
жителей Европы 100 миллионов  
человек умрёт от причин,  
связанных с курением.



# Халявные фронтвые сигареты

**В**о время Второй мировой войны многие табачные компании посылали на фронт миллионы пачек табака бесплатно. Табачные магнаты сделали правильный расчёт: любая



война рано или поздно заканчивается, а вредные привычки чаще всего не покидают человека до самой смерти. После войны табачные короли получили десятки миллионов постоянных клиентов, которые, в свою очередь, передали «эстафетные сигареты» дальше — детям и внукам.

Одна из моих бабушек служила зенитчицей и закурила на фронте, в окопах. Домой она вернулась с папиросой «Беломорканала» в зубах.



Её сын и дочь тоже стали курить, но в зрелом возрасте нашли в себе силы отказаться; а вот оба её внука — мои двоюродные братья, наблюдавшие бабушку на кухне в «романтических» клубах сигаретного дыма, — начали курить довольно рано, подростками. Они курят по сей день и уже не пытаются бросить! Вот такие последствия халявных фронтовых сигарет. Увы, бабушка Аня умерла от рака, но и это не вразумило её внуков. Кого вразумят чужие примеры? Да никого. Это может быть только ваше внутреннее решение.



## Будущая мамаша



**Н**емецкий врач-гинеколог Бернхард обследовал 6 000 женщин и установил, что у некурящих бесплодие случается в 4% случаев, а у курящих — в 42%. Курение во время беременности увеличивает риск выкидыша более чем в 2 раза.



**Бесплодие 42 %**

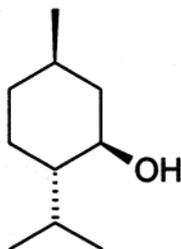
137

**Самый эффективный метод  
бросить курить —  
побывать одной ногой  
в могиле.**



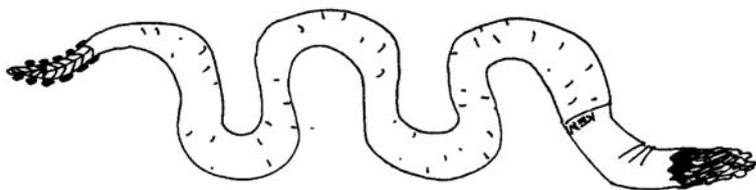
97% курильщиков после перенесённого инфаркта немедленно бросают курить. Им больше не нужны ни книги, ни никотиновый пластырь, ни лекции. Правда, многим вообще уже больше ничего не нужно.

# Ментол



**С**одержащийся в сигаретах ментол, попадая в организм, уже не выводится. Не выводится *никогда*. И вступает в стойкие химические соединения, вызывающие нарушение работы сердца и сосудов.

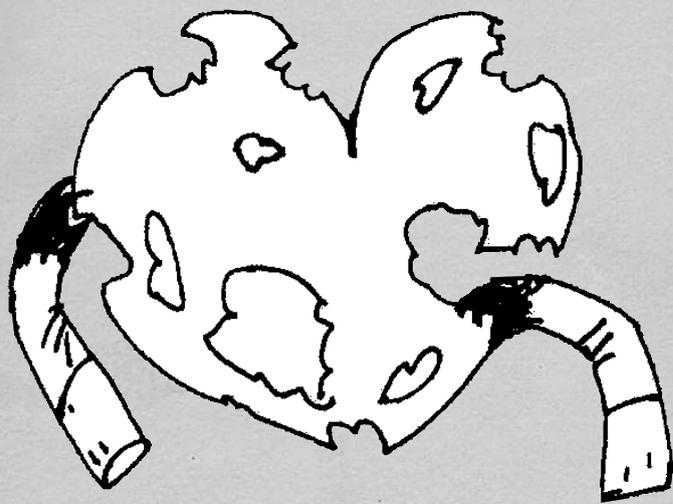
Подавляющая часть людей в цивилизованных странах умирает от сердечно-сосудистых заболеваний, вроде атеросклероза, ишемической болезни сердца, гипертонии. Такие слова, как «инсульт» и «инфаркт», вы, вероятно, слышали. Инфаркт — это «местная смерть». Инсульт и инфаркт, с философской точки зрения, — одно и то же. Инсультом принято называть местную смерть тканей мозга, а инфарктом — преимущественно тканей сердца. Что означает местная смерть? Очень просто: она бывает красной и белой.



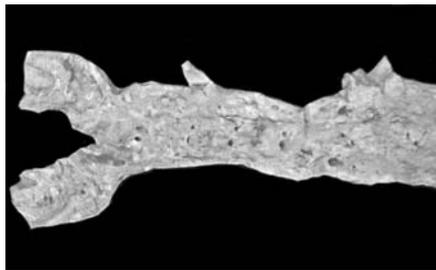
# Белая смерть

**К**ровь по сосуду перестала поступать, и обескровленные, побелевшие, побледневшие клетки гибнут. Белая смерть наступает, если сосуд суживается. Сужение сосуда называется *стенозом*.

Провокаторы стеноза: нервный стресс, отложение жира и солей в стенке сосуда, повышен-



ное давление и множество иных причин, среди которых курение — бесспорный лидер и катализатор всех вредных влияний. Если есть тромб в жизненно важном сосуде (а тромбы есть у всех), то кровь может годами поступать в небольшой зазор между тромбом и стенкой сосуда, и всё бы ничего, но вот хозяин тромба решил отметить своё сорокапятилетие. И что тут странного, если он, расчувствовавшись под влиянием тостов, вышел покурить, на третьей затяжке упал, схватившись за сердце, и умер от инфаркта (или инсульта) — что есть по сути од-

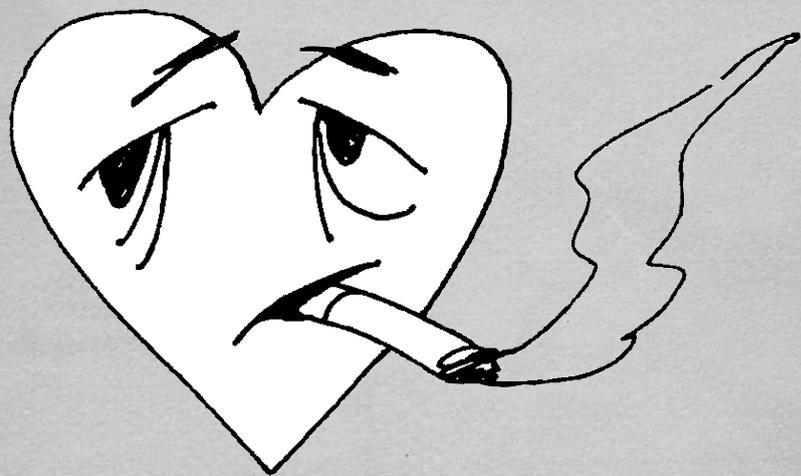


Аорта при атеросклерозе

но и тоже. Спросите опытного кардиолога — он подтвердит, что ситуация типична. Небольшой стресс плюс никотин — и наступает сужение сосуда там, где был тромб. Просвет закрылся. Кровь не поступает, а сердечная мышца сокращается. Мышце необходимо питание, а крови нет! Сердце работает вхолостую и — рвётся. В буквальном смысле. В мышечной стенке сердца образуется ДЫРА. Кровь из сердечной полости изливается в пространство между сердцем и сердечной сорочкой. Поскольку любая жидкость почти не сжимается, то наступает *блокада или тампонада сердца*. Сердце оказывается закованным в тугий гидроскелет из крови и вынуждено задохнуться, остановиться, лопнуть, треснуть по швам!

# Красная смерть

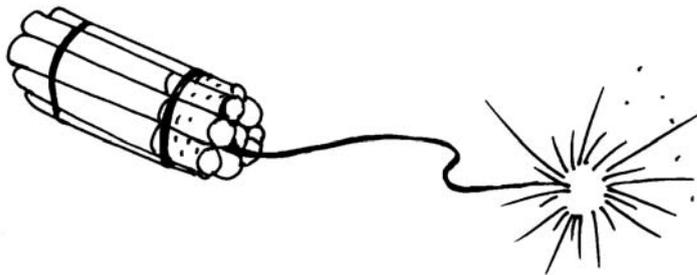
**С**уть красной смерти примерно такая же. Разница лишь в том, что сосуд рвётся и — кровь изливается в ткани, вместо того, чтобы циркулировать, отдавая кислород клеткам через тоненькие стеночки сосудов-капилляров. Образуется своеобразная кровяная лужа или озеро — в любом внутреннем органе или в мышце. Живые ткани гибнут, как и в случае бе-



лой смерти. Белую смерть иначе называют ишемическим инфарктом, а красную — геморрагическим. Всё то же самое имеет отношение к инсульту. Когда кровь перестаёт снабжать определённый участок головного мозга, тот гибнет. Вместе с ним отключается от «головного компьютера» нога, рука или часть лица. Говорят: рука повисла плетью. Или останавливается дыхание. Проще говоря, исчезают те функции, за которые отвечал погибший участок мозга.

Табачный дым, а вернее то, что попадает из него в кровь, делает стенки сосудов твёрдыми, ригидными. Сосуды утрачивают эластичность. А это значит, что при повышении кровяного давления они скорее лопнут, чем растянутся. Не сразу, конечно, а в один прекрасный день.

## Один «прекрасный день»



**Н**икто его, разумеется, не ждёт. Но он приходит! Подкрадывается на тонких розовых ногах. Гром среди ясного неба раздаётся, как правило, на фоне полного благополучия. Вернее, на фоне *видимого* благополучия. С каждой затяжкой «прекрасный день» приближается...

# Длина волны

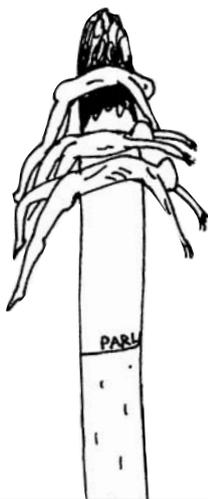


**О**пасность курильщиков не только в том, что они предлагают закурить или вы соблазняетесь, видя зажигалки и пачки. Мы

всегда хотим то, на что смотрим! И всегда смотрим на то, чего хотим.))) Более тонкий момент искушения — совсем в другом. Курильщик, прежде чем закурить, испытывает *желание* сделать это. Желание оформляется в мысль. Мысль, как некая биоволна, заполняет воздух в радиусе его головы. В этом и заключается основная опасность. Находясь в непосредственной близости от курильщика, «подсаживаешься» на длину этой волны. Если вы решили освободиться от курения, то первое, что вам следует сделать — это прервать любые контакты с курильщиками, даже телефонные.

Не верите? Ну, как же! Вы наверняка смотрели фильм о законе притяжения «Секрет» (The Secret).

Ещё не скоро вы станете  
устойчивы настолько,  
что чужие мысли вас не соблазнят.



## Не сегодня

**Г**ораздо проще *отказать себе сегодня*, чем дать зарок на всю жизнь. Абсолютность решений по плечу далеко не каждому. Если вы человек не слишком волевой, с трудом отказываете знакомым, то вам подойдёт способ «не сегодня». Всякий раз, когда будут соблазны покурить, вы можете говорить себе:

— Только не сегодня!

Или:

— Ближайший час я обойдусь без этого!

А там, глядишь, и повода не станет.

Помните: нам бы только  
день простоять  
да ночь продержаться!



# Зачем Господь создал табак?

**З**ачем Господь создал табак, коку, мак, ананасу?..

Из песни слов не выкинешь, и листья табака созданы Богом. Возникает вопрос: зачем? Вот моя версия: мы не знаем лучших свойств листьев табака! Эти свойства мы пока не открыли и пользуемся лишь дурманящим дымом. Ещё важен вопрос дозы. Что в мелких дозах — ле-



Кури, пока не сдохнешь!..

карство, то в больших дозах — яд. Если удовольствие от сигары, выкуренной после сытного ужина и отличного вина, ещё есть смысл обсуждать, то когда сигару не выпускают изо рта — об удовольствии не может быть и речи! Напрасно ли говорят, что проститутка ничего не чувствует, но искусно претворяется, изображая оргазм? То, что случается слишком часто, уже не приносит удовольствия.

Для человека, который много курит, вопрос о снижении дозы просто смешон, так же как и в случае с наркотиками. Здесь срабатывает принцип «всё или ничего». Многие люди превратились в тупых скотов, которые не умеют останавливаться.

Возможно, табак создан Творцом, чтобы наказывать людей за глупость, лень и безволие.

# Курение и витамин С



**Т**абачный дым — антагонист (враг, противник, уничтожитель) витамина С, кото-

рый является антиоксидантом и стимулирует противораковый иммунитет. Чем больше вы курите, тем быстрее расходуется витамин С. Роль антиоксидантов в организме — разрушать вредоносные радикалы (агрессивные частицы), которых в табачном дыме хоть отбавляй. Сырая морковь и сок цитрусовых, также грецкие орехи — лидеры по содержанию витамина С. стакан свежевыжатого сока совершенно необходим ежедневно, если вы курите. Риск онкологии в этом случае несколько снижается. Если вы уже бросили курить или снизили количество сигарет, вам тоже можно посоветовать срочно приняться за оживление отравленных тканей. Налегайте на сырые листья салата, петрушку и укроп, землянику и яблоки.

# Реклама табака

**П**овсеместно рекламируют еду, но никто не рекламирует огромные, жирные, растянутые животы с выбухающими пупками! Так же и с куревом — на плакатах красуются нарядные пачки и томные губы с сигаретой, и никто не рекламирует раковые язвы языка или гортани. Но разве эти язвы станут от этого менее уродливыми?..



В цивилизованных странах на пачках сигарет можно видеть цветные изображения рака. Если не нравится — курильщик вправе купить специальные белые наклейки и залепить сию неземную красоту. Выбор, как говорится, за вами.

92 % процента  
раковых заболеваний  
ротовой полости  
связано с курением!



## Фразы для отмазы

**Ф**разы: «курение вредит вашему здоровью», «чрезмерное употребление (...) вредит вашему здоровью» — просто констатируют факт того, что люди со злонравным упорством вредят себе. В Книге книг есть упоминание о людях, которые *старательно портят все свои действия*. К курильщикам это имеет прямое отношение. Что толку устанавливать в своих домах фильтры для очистки воды? Ведь это действие уже испорчено куревом! Муху — отцедили, а слона — проглотили. И что толку запрещать детям курить, если почти в 100 % случаев дети курильщиков пополняют ряды курильщиков?



**Продажу сигаретных изделий я отношу к аморальным видам получения дохода. Ни-**

кто, в принципе, не скрывает, что самые большие деньги всегда делались на человеческих пороках и страстях. Курильщик откажет себе в чём угодно, но только не в сигарете! Если не на что будет купить, то он унизится до того, что начнёт их стрелять, угощаться на халяву, попрошайничать. Какова «цена» соцпакетов сотрудииков табачных заводов и их относительно высокие зарплаты? Всё это активно рекламируется для привлечения молодёжи в табачную индустрию. Людям даны таланты для созидательной деятельности. Если кто-то станет доказывать, что не получается найти иного хорошего местечка, чем на табачной фабрике, то я скажу: это ложь, самообман и лень! Моя одноклассница работает в офисе табачного за-

вода примерно за 45 000 рублей в месяц. Для сравнения, за 12 — 15 000 рублей в Петербурге можно снять на месяц скромную квартиру, а средняя зарплата, объявленная по радио, на сегодняшний день составляет 18 000 рублей. Это зарплата кассира в универсаме с 10-часовым рабочим днём. Я задала вопрос своей однокласснице, что она думает по поводу зря растраченных талантов на этой работе, способствующей тому, чтобы люди болели и умирали. Знаете, что она мне ответила?.. Реплик было много. Вот некоторые из них:

— А где я больше заработаю? Мне ещё кредит за квартиру надо выплачивать! К тому же, у меня здесь будет неплохой карьерный рост. Примерно через год я, возможно, стану началь-

ником отдела. А кому надо курить, всё равно будут курить!

За редким-редким исключением, любой человек оправдывает то, что он делает. Я задала ещё один вопрос:

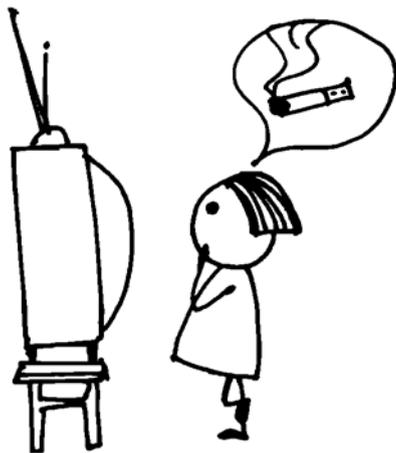
— Если бы ты знала, что скоро умрёшь, неужели ты продолжала бы там работать?

Вопрос мой ей очень не понравился:

— Что ты меня хоронишь раньше времени? Умирать я не собираюсь!..

Я убеждена, что если мы не живём каждый день как последний, то мы явно заняты чем-то не тем и потихоньку проигрываем собственную жизнь.

Если мы не живём каждый день  
как последний, то мы  
явно заняты чем-то не тем  
и потихоньку проигрываем  
собственную жизнь.



## На табачной фабрике в Гаване



**Н**а табачной фабрике в Гаване работают темнокожие люди, у которых на лице не то что улыбки, а даже просто светлого выражения не найдёшь. Лица измождённые, с однообразными масками, свойственными монотонно трудящимся людям. Движения рук роботоо-





бразны. Замутнёнными взглядами, недоброжелательно смотрят работающие на туристов, в то время как тысячи рук продолжают привычно измельчать коричневые, терпко пахнущие листья, сворачивать сигары, залепляя полукругом концы и складывать готовые изделия в коробки.





Кто-то работает на сортировке готовых сигар по цветам (похожие по оттенку — в одну коробку), кто-то сортирует листья по размеру, складывая их стопками. Одни люди весь день приклеивают к сигарам этикетки, другие осматривают сигары, контролируя качество. Местные, заводские, полицейские неустанно наблюдают за работающими. Никто не разговаривает; не услышишь и пары слов, лишь иногда окрики надсмотрщиков. Каждый сосредоточен на выполнении плана; чтобы его выполнить, прихо-





дится почти надрыватьсья. Заработать премию за перевыполнение практически невозможно, поскольку планка постоянно повышается, а физический ресурс даже самого смекалистого работника всё же ограничен. Двое или трое в цехе курят, не отрываясь от работы.

Слышен скрип ножей и звук, похожий на шуршание. И так проходят десятилетия(!) в бесконечной отупляющей усталости, с безысходностью на лице... И ладно бы — мученичество за великую идею, но ведь ради чего: плохонько содержать свою семью, уставать до безобразия, болеть астмой, ринитами, синуситами, конъюнктивитами, дерматитами, экземой и раком кожи, да ещё положить все свои способности и упорство на то, чтобы тысячи и миллионы дру-

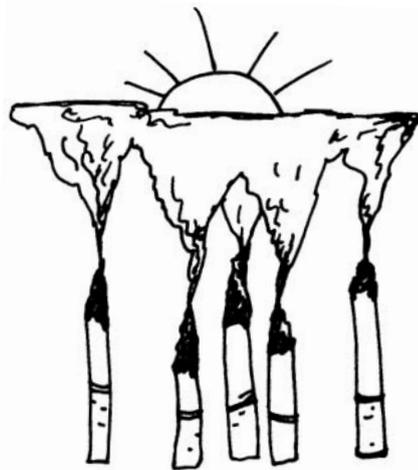
гих людей по всему свету заболевали смертельными болезнями, принося горе своим семьям и мучительный конец — самим себе.



# Курение и творчество

**В**ысшая мера творческой одарённости не требует дополнительной симуляции ни дымом, ни вином, ни наркотиками. Гениальность позволяет входить в «третье состояние», что происходит словно само по себе. Звёзды выходят на прямой контакт, океан шепчет прямо в душу, строчки звучат в голове, руки пишут

сами и твоя задача — лишь не спугнуть Музу, подчиниться и следовать за ней. Вино и сигареты только расслабляют и, быть может, приоткрывают двери тем, кто всё равно не в силах распахнуть их настежь.



Полни: всё тебе  
позволительно,  
но не всё полезно.

Всё тебе  
позволительно,  
но ничто не должно  
обладать тобой.

## Кофе и сигареты

**П**о словам многих курильщиков, кофе улучшает вкус сигарет. Традиционно принят способ отравления — курить, потягивая из чашечки кофе. Удовольствие ли это? В некотором роде, да. Невозможно ведь отрицать, что укол морфия тоже является удовольстви-

ем, с точки зрения наркомана. Если уж вы решили бросить курить, то на время откажитесь от кофе. Подозреваю, что это будет не просто, потому что курильщики, как правило, зависимы от кофе. Дело в том, что кофеин быстро расширяет сосуды мозга и увеличивает поступление никотина из крови в мозг. Именно с этим связано чувство кайфа. Кофеин вызывает временное повышение настроения, поэтому возникает дополнительная привязка, условный рефлекс. Вроде как у собаки Павлова. Как только курильщик чувствует запах кофе — у него возникает непреодолимое желание закурить. Заметьте, он сам себя выдрессировал!

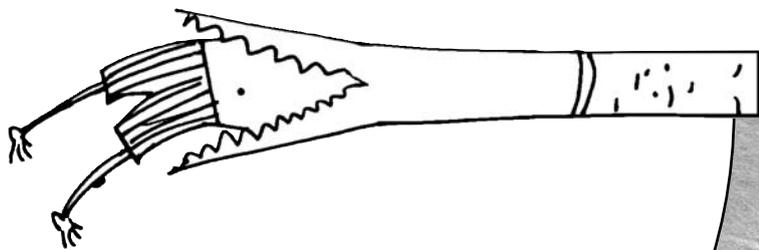
*Алкоголь в дозе более 50 мл  
(в пересчёте на бокал сухого красного  
вина) усиливает желание курить,  
также как и острая, жирная  
и слишком солёная пища.*



# Отупляющий кальян

**К**альян, иначе называемый водяной трубкой, делает курение модным и манерным занятием. Кальянный дым преподносится рекламой как нечто «нежное и очищенное». Это создаёт иллюзию безопасности курения. С какой целью в кальянный табак добавляются вкусовые вещества и ароматы, а вместо воды иногда используется шампанское? Правиль-

но! Чтобы сделать процесс отравления более приятным, а значит и более продолжительным, благодаря отвлекающим манёврам. И ещё для того, чтобы втянуть в это модное занятие подростков, организм которых при первых попытках курить реагирует тошнотой и отторжением противоестественной горечи. За обычный одночасовой сеанс курения через кальян человек



вдыхает в 100—200 раз большее (!) количество дыма, по сравнению с дымом выкуренной сигареты. Курильщик делает затяжку за затяжкой до тех пор, пока не возьмёт свою дозу. То же самое относится, кстати, и к курению лёгких сигарет. Чтобы ими накуриться, нужно большее их количество, так что «лёгкость» превращается в «нелёгкость».

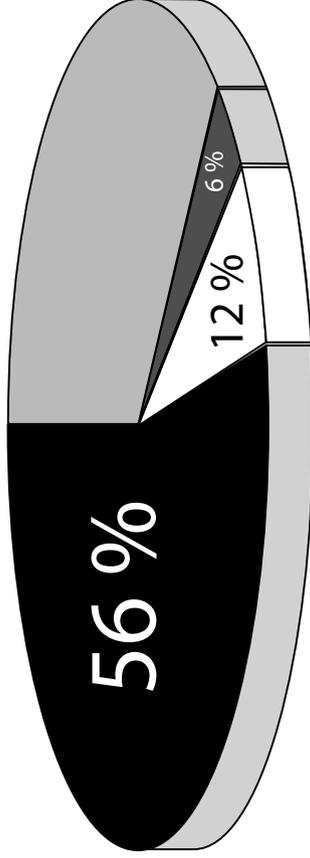
Кальянный дым после прохождения через водяной фильтр по-прежнему содержит угарный газ, соли тяжёлых металлов и другие вещества, вызывающие рак. Зависимость от кальянного курения, как правило, намного более сильная. Для многих курильщиков взаимодействие с кальяном превращается в ритуал. Отличительной чертой кальянных наркоманов является осо-

бое торможение — они словно дремлют наяву, их язык в разговоре шевелится вяло, а мысли то и дело подвисают. Я связываю это с тем, что кальянный дым активнее проникает в голов-



ной мозг, минуя так называемый ГЭБ, гематоэнцефалический барьер. ГЭБ — это ограждение из специальных клеток и особых волокон на границе капилляров — мельчайших сосудов, несущих кровь к тканям головного мозга. Водяные кластеры очень активно внедряют компоненты дыма в организм с поверхности лёгочных альвеол, а затем с кровью несут их к мозгу и другим органам и тканям. . . Вот тебе и вода! Фильтры из хлопка и активированного угля, которые иногда встраивают в мундштук кальяна, не решают проблем интоксикации, поскольку жертва делает намного большее количество вдохов, чем при курении сигарет. Нахождение в окружении курящих кальян остаётся пассивным курением и угрожает здоровью некурящего, как если бы тот находился в тамбуре вагона, заполненного клубами сигаретного дыма.

# Причины смерти россиян



**56 %** - Болезни сосудистой системы (инсульты, инфаркты, ИБС, гангрена, последствия атеросклероза)

**12 %** - Онкология

**6 %** - Болезни лёгких (львиная доля — онкология)

*В развитии атеросклероза и других болезней сердца и сосудов ведущая роль принадлежит курению. Онкологам от курильщиков — тоже низкий поклон!*

Пристрастие к кальяну  
остаётся одним из  
ведущих факторов риска  
возникновения раковых  
опухолей, инсультов,  
инфарктов, гангрены  
рук и ног, возрастного

слабоумия, снижения  
памяти, гастрита,  
язвенной болезни  
желудка, ранней  
импотенции, синдрома  
хронической усталости и  
депрессивных состояний.

Средний возраст некурящих людей,  
умерших от внезапного сердечного  
приступа, — 69 лет,  
а курящих — 47 лет.



Разница — 24 года.

Фёдор Углов. Прожил 104 года (1904-2008 годы). Талантливейший хирург, изобрёл искусственный клапан сердца. Выполнял уникальные операции. Автор книг «Сердце хирурга», «Самоубийцы», «Капкан для России». Отец троих детей. Увидел девять внуков, девять правнуков, два праправнука. Вёл здоровый образ жизни и говорил: «Делай добро. Зло, к сожалению, само получается».

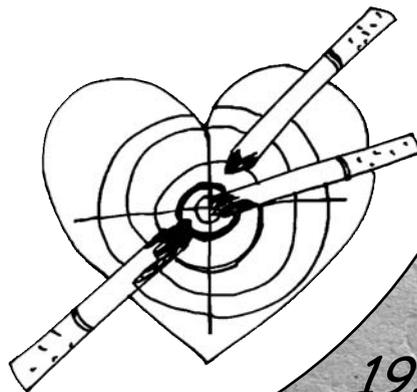


По данным академика Углова, при обследовании 205 больных, умерших от инфаркта в возрасте до 44 лет, только 2 человека не курили. Остальные 203 были курильщиками.

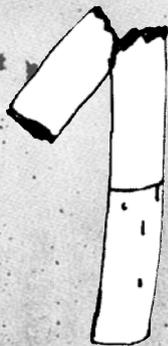
# **Если вы курите по пачке в день...**

**Е**сли вы курите по пачке в день, если вам уже 44, если вы все ещё ходите на своих двоих и не перенесли ни одного инфаркта, то можете ждать его в любую минуту! Он непременно случится! Вероятнее всего, инфаркт наступит, когда вы будете, смеясь, пить

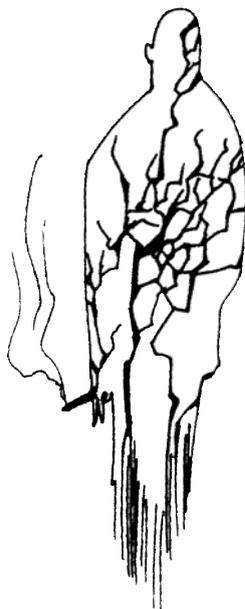
из бокала вино или поднесёте ко рту чашечку ароматного кофе, станете подниматься домой по лестнице, или с кем-то ссориться, или за рулём — когда вас «подрежет» какая-нибудь редиска так, что сердце зачастит — ТУК-ТУК-ТУК!!! Но, скорее всего, инфаркт наступит во время очередной затяжки — когда сузятся сосуды. Так что ждите незваного гостя, самого внезапного из всех — Инфаркт Миокарда! Накрывайте на стол! Это будут ваши поминки. Не переживайте! Вашей семье они обойдутся вместе с похоронами намного дешевле, чем стоили все выкуренные вами сигареты.



Большинство  
курильщиков могут  
бросить курить  
простым усилием воли.



Почти половина россиян,  
70 миллионов человек — курит.  
Это масштабы национальной  
трагедии. Цифра ежегодно  
увеличивается...



**Эти коробки для сигар  
похожи на... да-да,**



**именно на то, что вы подумали.**

## Лысые лёгкие, смазанные дёгтем

**З**а 30-50 лет в лёгкие курильщика попадает до 2 кг самого настоящего дёгтя! От его ядовитого воздействия лёгкие «лысеют», теряя нежные ворсинки альвеолярного эпителия. Функция ворсинок — защитная — выгонять мерцательными движениями пылинки, микробы и вирусы в сторону носоглотки, где происходит отхаркивание всего вредоносного,

либо проглатывание. В желудке соляная кислота убивает возбудителей многих болезней. облысевшие лёгкие курильщика утрачивают возможность выметать возбудителей инфекций. Поэтому лёгочные заболевания (помимо рака) обожают курильщиков. В том числе такая асоциальная штука как туберкулёз. Что в груди у курильщика? Чёрные, обсеменённые микробами и микобактериями туберкулёза лёгкие, обильно смазанные дёгтем.

Микобактерии туберкулёза есть практически у каждого жителя Петербурга старше 30 лет — дремлют себе в лёгких, пока у хозяина иммунитет окончательно не подорвётся. Организм борется, отграничивает микобактерию капсулой, в которой содержится известь. Получается

нечто наподобие крошечного яйца. Жизнь микобактерии — в яйце, а яйцо — в ларце... Когда же микобактерия выходит из ларца — разворачивается фильм ужасов на клеточном уровне. Лёгкое может полностью сгнить или содержать *каверны* — капсулы с гноем, на пути которых встречаются сосуды — и тогда с изнурительным кашлем кровь хлещет из горла. Если в классике попадётся упоминание чахоточных больных — вы теперь знаете, как они чахнут, болезные. Ежедневно в России диагностируют туберкулёз у 327 человек. А сколько ещё не выявленных? Раз в 10 побольше, надо думать.

Я же не знаю, у кого какая карма — от рака или от туберкулёза. Его, кстати, почти можно вылечить — много лет принимать антибиоти-

ки в чудовищных дозах. Если, конечно, печень раньше не умрёт или фтизиохirurg не отрежет поражённые части лёгкого или всё лёгкое целиком (у нас их два — левое и правое). При хирургическом вмешательстве происходит, увы, обсеменение организма микобактериями — они разносятся кровью по тканям и органам подобно метастазам рака. Не лучше ли умереть своей смертью, так сказать, от старости?

---

Мужчины живут меньше не потому, что у них жизнь труднее, а потому, что они являются основными потребителями пива, водки и табака.

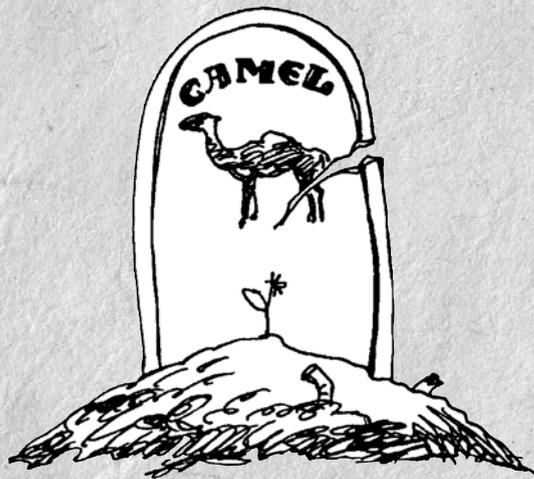
---



Курение — причина практически **ВСЕХ** случаев рака гортани, пищевода, полости рта, поджелудочной железы и нижней губы. Среди больных раком лёгкого **один из ста** человек — не курит. Обычно он работает на вредном производстве или подвергнулся тяжёлому отравлению химикатами. Так что... каждый курильщик кончит раком, если выживет после инсульта, инфаркта или лёгочной инфекции.



Придурки всё равно будут курить,  
НО ЭТО МОЖЕТЕ БЫТЬ  
**НЕ ВЫ!**



# Из дневника бывшего курильщика

**Я** бросаю курить. Что со мной произойдёт?..

Я не курю уже полчаса... Измерил артериальное давление. Оно снизилось, приближаясь к нормальным цифрам.

205

***Я не курю целый день!*** Мне кажется, что я стал быстрее соображать. Мой врач говорит, это от того, что в крови стало достаточно кислорода.

***Я не курю вот уже 2 дня!*** Они прошли относительно легко, но теперь начинается депрессия, я чувствую раздражение. Это синдром отмены — абстиненция. Нечто вроде ломки... Меня поддерживают друзья и семья, хотя находятя и те, кто говорит, что я не справлюсь.

***Я не курю 3 дня.*** Чувствую себя более бодрым, хотя я по-прежнему раздражён. Обычная вечерняя и утренняя вялость исчезла. Хочется все вещи отмыть, выстирать, сдать в химчистку. Все пепельницы, зажигалки и спички — на помойке. Иду в баню и на массаж.

*Мечтаю хорошенько пропотеть, помочь организму очиститься.*

***Я не курю целую неделю, и мне уже хочется хвастаться своими достижениями! Мне кажется, что я справлюсь! Чувствую себя реально помолодевшим. Интересно, сколько ещё дней я буду испытывать прилив сил?***

***Я не курю уже полгода! По утрам я перестал отхаркивать мокроту, кашля больше нет. Мне легче подниматься по лестнице. Меня всё ещё соблазняет вид сигарет. Физической тяги нет, но когда я вижу пачки и зажигалки, когда смотрю, как другие затягиваются, я... уговариваю себя курить мысленно, только мысленно. Зачем мне чувство вины? Я не хочу перечеркнуть все мои достижения!***

*Вот уже год, как я не курю. У меня стало реально больше времени и сил. Я меньше потею, меньше пью кофе и отказался от алкоголя. Меня чаще посещают романтические и эротические мысли. Связано ли это с отказом от курения? Полагаю, что да. У меня перестали мёрзнуть и болеть ноги. Всё моё тело благодарно мне за прекращение издевательств.*

*Есть и ещё одна приятная деталь, чисто гигиеническая. Я пользуюсь теперь обычной, так*



*сказать, человеческой зубной пастой, а не теми горькими травилками, которые специально разработаны для почерневших зубов курильщиков. Оказывается, вкус зубной пасты — не мелочь для моего настроения.*

*Не могу сказать, что долгие годы курения омолодили меня, придали сил, сделали привлекательнее, но всё же я рад, что бросил курить. Поскольку человек за всё в жизни платит, к исходному уровню мне уже не вернуться. Вероятность инфаркта снизилась, но только через 15 лет она будет такой же, как у никогда не курившего человека моего веса, пола и возраста. И только через 10 лет риск рака лёгких сравняется с тем риском, как если бы я никогда не курил.*

Ничто  
на земле  
не проходит  
бесследно!..

***Н. Н. Добронравов***

# Бросить курить легко — гнилая идея!



**Н**а вашей лени наживутся коммерсанты; не исключено, что даже табачные коро-

ли. Поясню. В Германии, например, есть шикарные клиники лечения наркоманов, которые финансируются наркобаронами. Лечение бесплатное! Казалось бы, в чём смысл? А в том, что идёт пропаганда идеи: наркомания — это не смертельно. Это просто болезнь, которая лечится, только и всего! Посчитали, что «доить» одного и того же наркомана в течение многих лет выгоднее, чем подсаживать на иглу нового человека.

Всем нужны постоянные клиенты, ведь они приносят максимальную прибыль. К тому же, если общество будет знать о такой мощной социальной защите как бесплатное лечение, страх перед наркотиками не будет слишком сильным. Очень оправдано экономиче-

ски! Я полагаю, что идея электрической сигареты, помогающей отвыкнуть от курения, подана именно табачными королями. Сама по себе модель табачной палочки — это визуальная реклама сигарет. Спасает не тренажёр, а внутреннее решение. И люди продолжают платить за глупость, а потом за избавление от своей глупости. Подсознательно многие думают, глядя на упомянутый тренажёр: если так трудно бросить, что нужен дорогой имитатор, значит, курение — это удовольствие. И пробуют курить, помогая табачным королям покупать яхты-заводы-самолёты-пароходы.

Я против идеи о том, чтобы бросить курить легко. С какой радости? С какого перепуга? Курительщик должен *прочувствовать* свою борьбу

бу за свободу. Было ли когда-нибудь легко сбежать из тюрьмы? А курение — это внутренняя тюрьма. Easy come — easy go. Легко пришло — легко ушло. Всё, что доступно без усилий — не ценится.



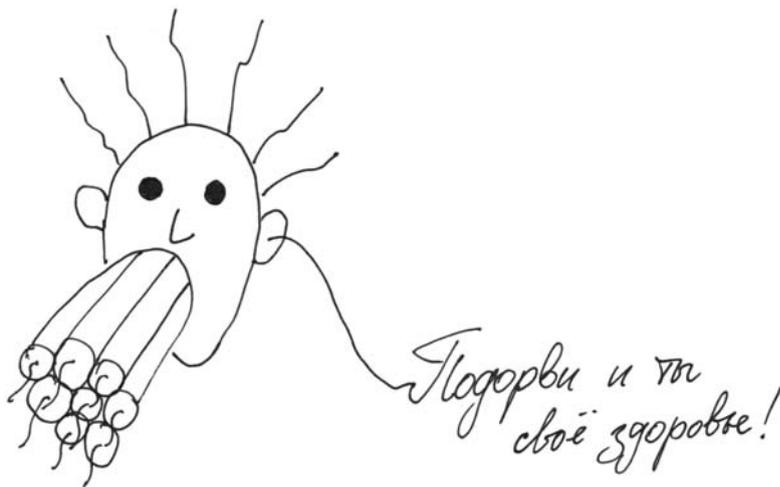
## 40 рублей в день — коту под хвост?

**Е**сли просто бросать в семейную копилку 40 рублей в день (пачку сигарет), то за 50 лет накопится **730 000** рублей. И вы бы просто в ужас пришли, если бы залезли в Интернет и заглянули в таблицу сложных процентов, узнав оттуда, в какую сумму превратился бы ваш банковский вклад под 8% годовых, если бы вы инвестировали каждый месяц то, что

215

прокуриваете — те самые 1200 рублей в месяц. К пенсии вы вполне могли бы приобрести дом, квартиру или хотя бы комнату; сдать недвижимость в аренду и никогда больше не переживать о нищете в старости и о хлебе насущном. Только подумайте: ни-ко-гда! Не верите? Тогда зайдите в любой банк и обратитесь за бесплатной консультацией к сотруднику в окошке. Хочу, мол, положить деньги; как узнать, сколько я получу через 5 лет, если ежемесячно буду приносить 1200 рублей под 8% годовых? Увидите расчёты, и ещё тёплая сигарета выпадет из вашего изумлённого рта.

**От рака лёгких умер первый  
владелец компании Marlboro.  
Что посеял — то и пожал.**



Фрейд утверждал, что причина курения скрывается в психологических травмах, полученных во младенчестве. По мнению Фрейда, курением человек удовлетворяет сосательный рефлекс и компенсирует тягу к материнской груди. Фрейд также видел в сигаре фаллический символ и считал, что заядлые курильщики — это люди с подавленной сексуальностью. Уж он-то знал, о чём говорил.

# **Знаменитые Мертвецы**

**Роберт Тэйлор**

Скончался в 57 лет от рака лёгких.



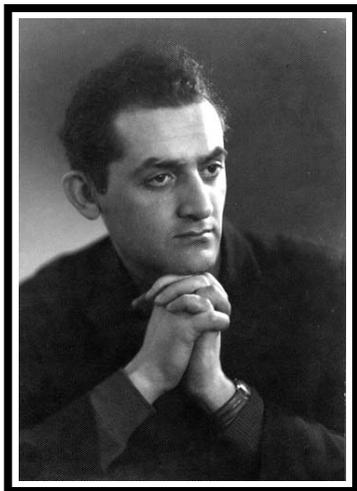
# Леонид Штейн

Смерть от инфаркта в 39 лет.



**Л**еоид Штейн — трёхкратный чемпион СССР по шахматам, один из самых известных шахматистов 70-х годов прошлого века. Бобби Фишер говорил о нём:

— Я был потрясен смертью этого блестящего гроссмейстера, который умер совсем молодым, ему не было и сорока. Штейн сам разрушил здоровье своим непрерывным курением. Однажды я засёк на часах, наблюдая, как долго протянется его затыжка. 31 секунду! Просто удивительно, как взрослый человек может так хищнически относиться к своему здоровью и, по сути, рыть себе могилу собственными руками.



Вот слова Анатолия Карпова о Леониде Штейне:

— Талант у Штейна был фантастический... Он обладал тонким чутьём в позициях с обоюдными шансами, острым тактическим зрением... Его вклад в

сокровищницу шахмат весьма значителен, своеобразен, ярок и по-своему неповторим.

Те, кто видел его игру, говорили, что он «едет со скоростью 60 ходов в час». Со стремительностью игры Штейна мало что могло сравниться. Штейн был настоящим шахматным гением.

У Леонида Штейна было много друзей, товарищи любили его за открытость и общительность, за то, как скромно он держал себя, никогда не кичился наградами; не боялся выразить своё мнение, даже если оно было не угодно советской системе. За это Штейна уважали. Уже в тридцать с небольшим у Штейна, как он сам говорил, «начал барахлить мотор». После тридцати пяти его мучили частые боли в сердце. Однажды перед поездкой в Бразилию он внезапно почувствовал себя очень плохо, но списал всё на сделанную недавно прививку. Скончался Штейн скоропостижно; патологоанатом сообщил жене, что причина смерти — инфаркт миокарда.

# Антон Павлович Чехов



«**П**осле того, как я бросил курить, у меня не бывает хмурого настроения». Умер в 44 года.



Справедливости ради заметим, что Чехов всегда имел слабые лёгкие, кашлял кровью. Есть версия, что он умер от туберкулёза лёгких. Одно очевидно: лёгочный иммунитет Антона Павловича был слаб и долгое время подтачивался курением.

# Владимир Семёнович Высоцкий

Он курил без конца и прожил всего 42 года.



— Мама, я сегодня умру, — сказал он Нине Максимовне за несколько часов до смерти.



Умер Высоцкий между тремя и половиной пятого утра, точно сказать теперь сложно. По всем клиническим проявлениям это был инфаркт миокарда. Время — предрассветное, типичная смерть больного с ишемией сердца, подтвердит любой опытный кардиолог. Не известно, что сыграло большую роль: морфий, алкоголь или сигареты. Высоцкий курил без меры. За его гений боролись три беса: наркотический, алкогольный и табачный. Ещё бы! Такую богатую душу погубить — дорогого стоит. Незадолго до гибели Высоцкий написал:

Мне дату смерти уточнили.

Прошу: возьми её и отмени!

Ни один человек не сдал билет на несостоявшийся концерт Высоцкого. На его похоронах крыши зданий вокруг Таганской площади были заполнены людьми... «Я не люблю, когда мне лезут в душу, особенно когда в неё плюют», — так пел Владимир Семёнович. Никто из нас не любит, когда плюют нам в душу, но зато добрая половина россиян ежедневно плюёт в свой организм. И никто нам не указ! Чужая смерть — не наука...

# Павел Луспекаев

Курил с подросткового возраста.  
Смерть в 43 года.



Кадр из к/ф «Белое солнце пустыни»

**К**урением Павел Луспекаев заработал атеросклероз сосудов. Мишенью стали ноги. Много лет актёра мучили боли при ходьбе, а потом и в покое. Пальцы и часть омертвевших стоп пришлось ампутировать. Луспекаев попал в зависимость от наркотического обезболивающего препарата пантопона. Доза достигала 16 ампул в день, такими мучительными были боли. На съёмках кинофильма «Белое солнце пустыни» Павел передвигался из последних сил, со специальными металлическими упорами в сапогах. Садился, почти падал на раскладной стульчик через каждые 20 шагов. Вся его сосудистая система была разрушена. Смерть наступила от разрыва аорты. И «Госпожа удача» здесь была ни при чём.

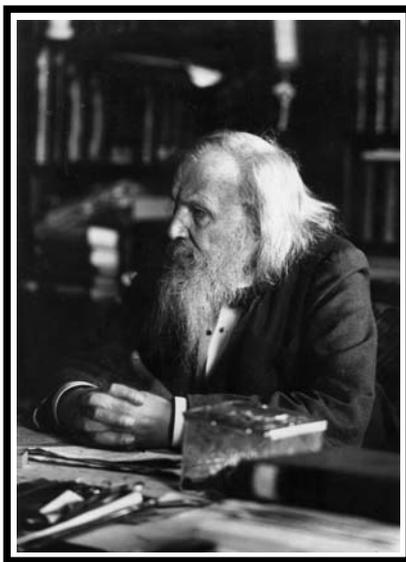
## Аллен Карр



**А**ллен Карр, автор книги «Лёгкий способ бросить курить», с 18 лет выкуривал по 5 пачек сигарет в день. Его слова: «С тех пор, как 23 года назад я выкурил свою последнюю сигарету, я стал самым счастливым человеком на земле». Однако закон причины и следствия никто не отменял, поэтому Аллен Карр, как и следовало ожидать, умер от рака лёгких.

# Упорный Дмитрий Иванович

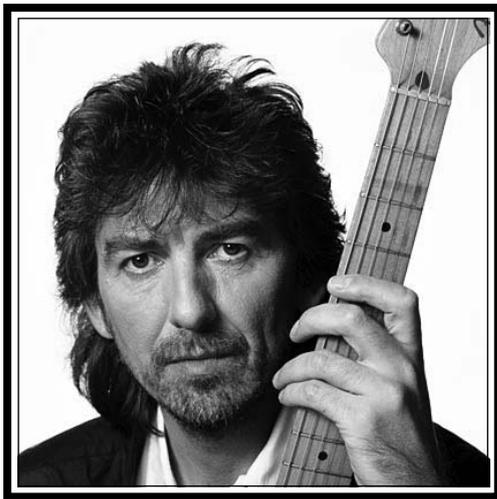
**Д**митрий Иванович Менделеев был злостным курильщиком. Курил беспрерывно, иногда до тех пор, пока не начинал харкать кровью. Из-за ослабленного лёгочного иммунитета Менделеев часто простужался. Умирая, Менделеев курил...



# Джордж Харрисон

Главный гитарист группы Биттлз.

Умер в возрасте 58 лет  
от рака гортани, лёгких и мозга.



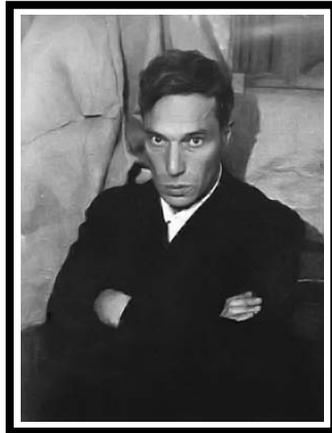
**У**знав о том, что у него рак горла, Харрисон бросил курить и с горечью повторял: — Я получил это только из-за курения!

Он начал курить подростком и даже на гитаре играл с сигаретой в руке.

Харрисон путешествовал по миру четыре года в поисках средства от рака. На самые современные препараты он тратил тысячи фунтов в день, но тщетно. В записи его последней песни есть такие слова: «Всё это может быть прямо перед вами, но это ещё не заставит вас думать!»

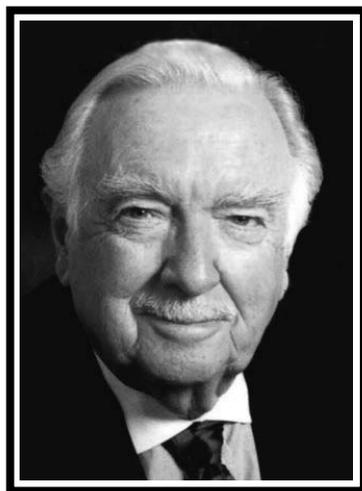
# Борис Пастернак

Умер от рака лёгких  
и желудка в 70 лет.



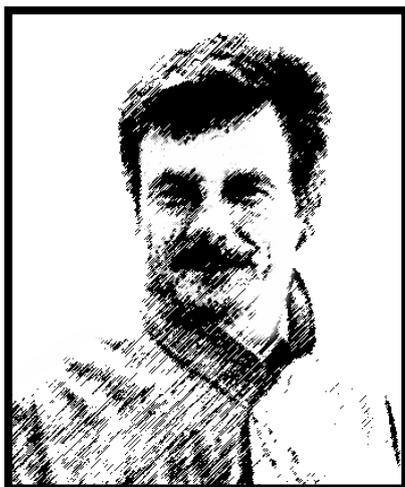
# Уолт Дисней

Умер от рака лёгких в 65 лет.  
Носящая его имя компания приняла  
решение отказаться от показа сигарет  
в своих фильмах.



# Андрей Тарковский

Смерть от рака горла в 54 года.



# Венедикт Ерофеев

Рак горла. 52 года.



# Михаил Шолохов

Умер от рака горла в 79 лет.



# Лев Яшин

«Сухой» вратарь.  
Ампутация правой ноги,  
облитерирующий эндартериит,  
рак лёгкого. 60 лет.



# ЕВГЕНИЙ ЕВСТИГНЕЕВ

Ишемия сердца от повреждения  
всех коронарных артерий. 65 лет.



Кадр из к/ф «Собчье сердце». Е. Евстигнеев  
в роли профессора Преображенского

# Ролан Быков

Смерть от рака лёгких в 69 лет.



Кадр из к/ф «Буратино». Р. Быков  
в роли Кота Базилио

# **Александр Абдулов**

Умер в 54 года от рака лёгких четвёртой степени. Он говорил, что у него всё болит...



Продажа табака – это форма налога, в тысячу раз более безнравственная, чем игорные дома. Табак разрушает тело, мешает умственному развитию и одуряет народ.



**Оноре де Бальзак**

# Победившие зависимость

## Аль Пачино завязал

И не только он один...

Аль Пачино бросил курить в 54 года, при стаже курильщика 30 лет! Актёра испугали замечания друзей о том, что его голос, некогда неподражаемый, стал совершенно прокуренным и старческим.



# Пенелопа Круз

Пенелопе Круз помогла бросить курить  
медитация.



# Бред Питт

Бред Питт бросил курить ради детей, которых он воспитывает вместе с Анджелиной Джоли. «Раньше я мог рисковать собственным здоровьем. Но ставить под угрозу здоровье своих детей я не готов. Я покончил с курением навсегда».



# Шарлиз Терон



Шарлиз Терон, в прошлом заядлая курильщица, выкуривавшая по 3 пачки в день, перепробовала массу способов освобождения от сигарет. Она даже нанимала для этой цели гипнотизёра. Но эффективным в её случае оказался обыкновенный фитнес. Большая физическая нагрузка, по мнению актрисы, повышает у неё уровень морфинов в крови и помогает забыть о курении.

# Сильвестр Сталлоне

Сталлоне бросил курить, когда ощутил на съёмках, как трудно дышать.



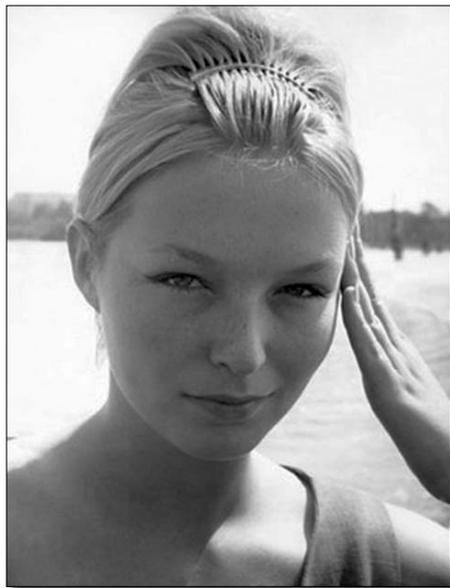
# Джим Керри

Избавился от курения  
с помощью иглоукалывания.



# Марина Влади

Справилась с курением  
при помощи гипнотизёра.



# Катрин Денёв

Выкуривала по 3 пачки в день.  
Бросить курить её заставила  
стремительно увядающая кожа.



# Джулия Робертс

Бросила курить из-за того,  
что не могла забеременеть.





Ноги курильщика

*Кури пассивно.  
И сдохнешь быстрее,  
и деньги целее.*

# **Владимир Винокур: почему я НЕ курю?**



«Аргументы и Факты»: «Бросил курить 20 лет назад, хотя до этого почти 25 лет смолил. Помог случай. На гастролях в Австралии напрочь потерял голос. Меня отвезли к местному врачу. Он, это была женщина, поставил диагноз — несмыкание связок. Переводчик передал её слова: «У вас профессиональное горло курильщика, все эти отёки, которые сейчас мешают разговаривать, со временем могут превратиться в раковые опухоли. Дело ваше: хотите — курите, хотите — нет». Я вышел из кабинета врача, бросил в урну пачку сигарет и не курю до сих пор».



Для славян — никаких прививок,  
никакой гигиены,  
только водка и табак.

**Адольф Гитлер**



Нестеров. Портрет Павлова. 1930 г.

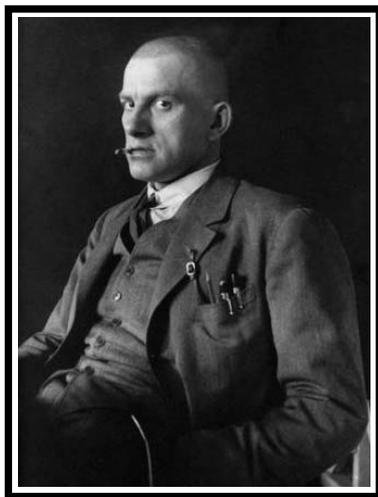
Не пейте вина, не смущайте сердце  
табачищем — и проживёте столько,  
сколько прожил Тициан (99 лет).

**Иван Петрович Павлов**  
(прожил 87 лет)



Никотин ослабляет память и силу воли. В этом я лично убедился, выиграв матч за мировое шахматное первенство только тогда, когда отучился от пристрастия к табаку.

**Александр Алёхин**



Сегодня я бросил курить!  
Я счастлив!

**Владимир Маяковский**



С того времени, как я бросил курить, я стал другим человеком. Просиживаю до пяти часов кряду за работой, встаю совсем свежим, а раньше, когда курил, чувствовал усталость, головокружение, тошноту и туман в голове.

**Алексей Толстой**

**В семействе Рейнольдсов,  
основателей табачной компании  
по производству сигарет «Кэмел»,  
«Уинстон», «Салем», излюбленные  
болезни — эмфизема лёгких,  
инфаркт и рак.**



# Несгибаемый Фидель



**Ф**идель Кастро бросил курить сигары лишь после того, как заболел раком. О своём решении он объявил в День национальной борьбы с курением, в 1985 году. Болезнь было уже не остановить. В июле 2006 года Кубинский лидер перенёс операцию по поводу кровотечения из раковой опухоли кишечника. После операции впервые за 47 лет бессменного управления страной Кастро передал полномочия гла-

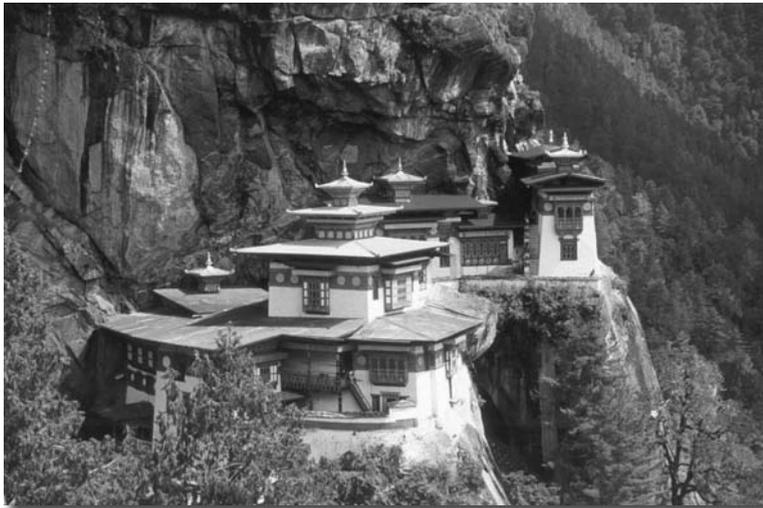
вы государства и Верховного главнокомандующего своему 75-летнему брату Раулю. Об этом писала Аргентинская газета «Ла Насьон». От длительного отравления сигарами у Кастро появились выраженные признаки паркинсонизма: ослабление памяти, замедленная речь, дрожь в руках и скованность в движениях. И это у человека, чьи фанатичные и яростные речи люди могли слушать по шесть часов как на одном дыхании! Харизма Фиделя Кастро была в своём роде явлением исключительным и непревзойдённым. Харизма — это энергия, жизненная сила, воля, привлекательность; стремнина, несущая её обладателя к победе.

Лично по моему мнению, за именем Фидель Кастро стоит несгибаемый дух мужественного и бесстрашного вождя, каких мало. С таким духом борьбы и волей к жизни Фидель Кастро имел все шансы возглавить лет через пятьдесят списки земных долгожителей, если бы не кубинские сигары... Великий человек на маленьком острове, лидер, с которым считалась и которого ненавидела целая Америка, разрушил себя табаком. Увы, бесстрашный и прежде несгибаемый Фидель сам подорвал свою боеспособность.

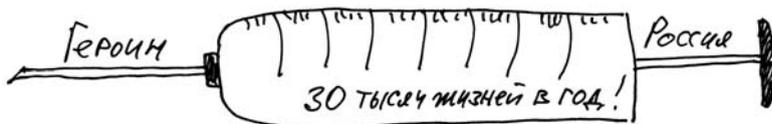
Бросил, только поздногато.

# В стране Бутан

**В** стране Бутан с 2004 года запрещена продажа табака, а ввоз табачных изделий для личных нужд облагается 100% пошлиной.



## Избежать напряжения?



**К**урение — это раздражение оральной зоны, от которой человек получает самые первые удовольствия в жизни. Поэтому курение — попытка избежать напряжения, спрятаться. Но от чего? От поиска целей, от напряжения нереализованности, от тягостных раздумий о бездарно потраченном времени, о нераскрытых талантах. Одним словом, уход от реальности.

По данным ООН Россия ежегодно потребляет 75–80 тонн афганского героина. За 10 лет количество наркоманов выросло в 10 раз. Ежегодно от наркотиков умирает 30 000 человек в год, преимущественно в возрасте 25–40 лет...

# Прикорбные новости



1. Курит более миллиарда человек.
2. У курильщицы кожа на 40-50% тоньше, чем у её некурящей сверстницы.
3. Никотин вызывает жировое перерождение сердечной мышцы.
4. Табачный дым содержит более 1000 отравляющих веществ.

**5.** Сердце некурящего в сутки перекачивает 7 000 литров крови, а у курильщика — 8500 литров за счёт учащения пульса на 15-20 ударов после каждой сигареты.

**6.** Многие девушки начинали курить ради ритуала. Манерно извлекается пачка, вскрывается серебряная обёртка... Если руки красивые — ах, что за любование — извлечь из упаковки сигарету и размять её длинными тонкими пальцами с обращающим на себя внимание маникюром! Потом можно повертеть сигаретой, напустить на себя пелену задумчивости — глядишь, наиболее сообразительные молодые люди кинутся подавать зажигалку. Плавное выпускание дыма, соблазнительные движения губ... А спустя лет десять или даже меньше —

как мерзко видеть всё то же самое — отрепетированные движения дамы, давно утратившей свежесть молодого персика. Персик теперь прокоптился, сморщился и воняет, однако по-прежнему пытается делать вид, что он такой же сочный и привлекательный!

**7.** По данным Лоренса Уолли, умственные способности курильщиков в течение жизни всегда снижаются. Это проявляется в ослаблении внимания, в замедлении нахождения ответа на вопрос, в ухудшении памяти и существенном падении IQ. Учёный связывает это с хронической нехваткой кислорода, которую испытывает мозговая ткань.

**8.** Никотин — это наркотик. А наркотик — это распад личности.

**9.** В США медицинские страховки для курильщиков в среднем в 2 раза дороже, чем для некурящих.

**10.** Табачный рынок в России в основном контролируют американский, английский и японский капиталы. Число курильщиков в этих странах уменьшается, зато растёт в России, на Украине, в Китае и некоторых странах Азии. Поскольку 70% мужчин в России курит, табачные компании борются за приобретение клиентов в лице женщин и подростков — ресурс ещё есть. Этой категории потенциальных клиентов табачники вдалбливают в сознание понятия: «лёгкие», «очень лёгкие», «мягкие», «с низким содержанием смол». По утверждению Давида Заридзе, директора НИИ канцерогенеза, «Вирджиния

слимс» имеет самые высокие показатели нитрозаминов, которые вызывают рак полости рта, гортани и глотки, повышают риск рака желудка, печени и других органов. Нитрозамины вызывают аденокарциному, доля которой в последние годы стремительно растёт по сравнению с другими онкологическими заболеваниями.

У табачников огромные финансовые возможности для лоббирования своих интересов. Вы должны думать, что «лёгкие» и «мягкие» означает «безопасные». Может быть, вы уже так думаете? Геннадий Онищенко, главный санитарный врач России, назвал это явление никотиновым геноцидом российского народа. По количеству курильщиков мы обогнали уже и Китай, и Индонезию, и Индию.

**11.** Курение способствует остеопорозу — ломкости костей. Это увеличивает риск переломов. Самым страшным из них является перелом шейки бедренной кости (при падении на бедро). От этого перелома редко оправляются, долго не живут. Операция по протезированию тяжелейшая. Не побережь ли свои кости?

**12.** С 1970 по 1995 год потребление сигарет в малоразвитых странах увеличилось на 67%, а в развитых странах сократилось на 10%.

**13.** Курение занимает 1 место в мире среди *предотвратимых* причин смерти.

**Как же всё-таки  
бросить?**



## Как жену — встал и ушёл! А чего рассусоливать?



Если вы женщина, то проще бросить во второй половине менструального цикла, когда общее эмоциональное состояние более приподнятое и меньше риск снижения настроения.



Если вы не женщина — вам будет проще бросить. Собрались духом и бросили!



Если вы верующий — помолитесь с верой и бросьте. Просите Бога освободить вас от зависимости и наполнить чем-то более ценным, чем дымом.



Если вы зануда — переберите все вещи, всё перестирайте, выбросите ВСЁ, что имело отношение к ку-

рению: пепельницы, зажигалки, спички, портсигары... Вымойте квартиру, поменяйте задымлённые занавески. Пробежите 3 километра, присядьте 300 раз, выпейте стакан сока сельдерея и идите в баню!



Если вы не глухонемой, то перестаньте говорить любые слова, имеющие отношение к курению: всё, что обозначает любую табачную продукцию или акт курения. Тогда вы не сможете ни купить, ни стрелнуть. Кстати, глухонемые почти не курят. И знаете, почему? До них не добрались щупальца рекламы.



Если вы слабак, то бросайте постепенно: снижайте дозу, курите, только когда невмоготу. Это вроде как бросить жену, но приползть к ней иногда за сексом.



Если вы ещё не развалились, то идите в спортзал или бегайте по парку. Вырабатываются морфины от мышечных сокращений — и настроение повышается. Синдром отмены пройдёт легче.



Если вы внушаемы, то придумайте себе установку и повторяйте что-то вроде: я свободен! Я люблю свой организм! У меня есть цели, ради которых важна каждая капля сил! Говорите себе, что хуже, чем курить — только в носу ковырять, чавкать и грызть ногти.



Если вы всё же не выдержали и закурили снова — ничего. Не надо себя пилить. Продолжайте бороться. Проигранный локальный бой не лишает вас шанса выиграть сражение.



Если у вас обострённое обоняние — зажигайте ароматические палочки — они являются в некотором роде заменой.



Если вас по-прежнему тянет курить, научитесь *курить мысленно* и получать реальный кайф от воображаемого курения.



Если вы чувствуете раздражение — пейте больше воды. Станьте водохлёбом, реально полегчает, обещаю. Как только захотелось затынуться — вы сразу же прихлёбываете воду. Кое-какие продукты распада в крови причиняют вам страдание. Надо снизить их концентрацию, а вода разжижает кровь.





Если плохо засыпаете — принимайте капли валерианы, она снижает тягу к никотину. Пейте ромашковый чай, ешьте зелень и налегайте на свежие салаты. Ешьте первое (курильщики нередко обходятся без супов и оттого у них скверный характер и частые запоры).



Если вы переживаете неприятные события, стресс, то не давайте себе закурить хотя бы в разгар негативных эмоций. Это вызывает устойчивый приобретённый рефлекс. Вы ведь не собака Павлова! Зачем вам себя натаскивать на табак?



Если вы неудачник, то отправляйтесь на тренинги личностного роста, финансовые тренинги. Чем большего вы добьётесь, тем меньше будет вас интересовать курение — заменитель удовольствия для бедных умом и кошельком. Привыкли жить и не думать? Отвыкайте!

Ральф Эмерсон:  
Курение позволяет верить,  
что ты что-то делаешь,  
когда ты не делаешь НИ-ЧЕ-ГО.

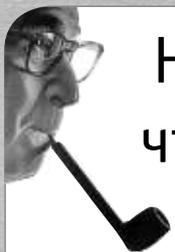


Не кури в постели:  
пепел, который придётся  
потом подметать,  
может оказаться  
твоим собственным.

**Джек Бернет**

Никогда не курите  
чужие сигары под пред-  
логом, что вы не курите!





Начинаешь курить,  
чтобы доказать, что  
ты мужчина.

Потом пытаешься  
бросить курить, чтобы  
доказать,  
что ты мужчина...

**Жорж Сименон**

Бросить курить  
намного легче  
сегодня,  
чем завтра.

NN

Терпимости можно учиться  
у курящих. Еще ни один куря-  
щий не жаловался на то,  
что некурящий не курит.

**Сандро Пертини**



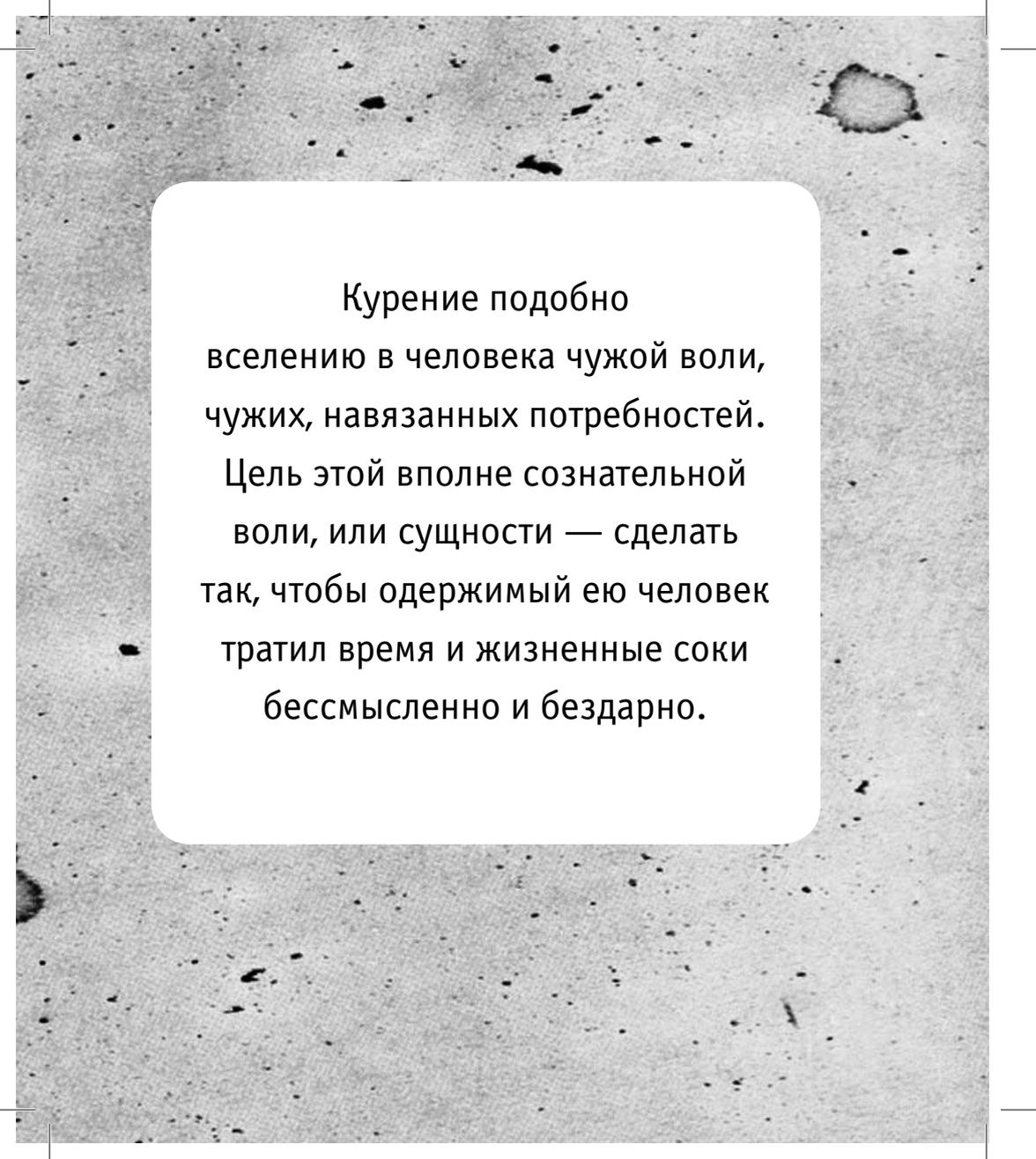
Сигара может  
послужить хорошим  
суррогатом мысли.

Артур Шопенгауэр



Трубка даёт дураку  
ВОЗМОЖНОСТЬ  
подержать  
что-то во рту.

NN

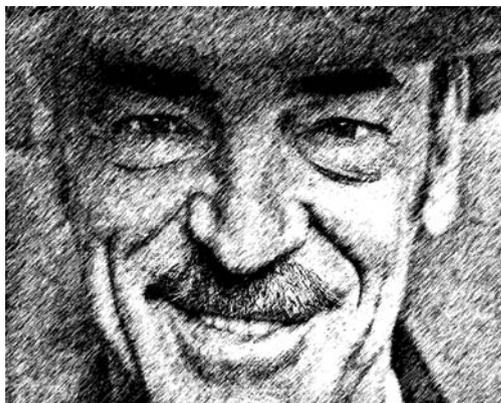


Курение подобно  
вселению в человека чужой воли,  
чужих, навязанных потребностей.  
Цель этой вполне сознательной  
воли, или сущности — сделать  
так, чтобы одержимый ею человек  
тратил время и жизненные соки  
бессмысленно и бездарно.



289

**Бросать  
не собираются...**



---

Охота пуще неволи...

---

# Михаил Боярский — почему я курю?

**И**нтервью в «Аргументах и фактах» за 2008 год, №33: «Мой стаж курильщика около 50 лет. И я не собираюсь завязывать. Мне нравится сам процесс. Что значит выпить чашку кофе без сигареты? Или водку? Это же невозможно. К тому же сигарета сближает. Даже посторонний человек, с которым ты дымишь в одной курилке, становится ближе. Я знаю, что это вредно, но охота пуще неволи. Был момент, когда в моём лёгком обнаружили дырку, я месяц не курил. Но когда ко мне пригласили суперпрофессора и тот сказал, что всё нормально, я снова взялся за сигареты».

# Арнольд Шварценеггер



**А**рнольд Шварценеггер так и не расстался с сигарой. Наиболее вероятные

прогнозы причин его смерти (конечно, если не произойдёт несчастный случай) — инфаркт, инсульт или рак. Инфаркт весьма вероятен в связи со значительной мышечной массой, которая приводит к более быстрому износу сердца. В медицине этот эффект называется «сердцем спортсмена». Погоня за внешним эффектом приводит к тому, что нагрузка на сердечную мышцу, вынужденную обслуживать пудовые мускулы тела, возрастает в разы.

У каждого человека на планете сердце имеет определённый запас прочности. Если его искусственно превышать, то сердце неизбежно остановится раньше, как загнанная лошадь или перегревшийся на большой скорости гоночный автомобиль.

## От абрикоса до кокоса

**Т**абачная промышленность применяет около 1000 (!) разновидностей присадок-подсадок или улучшителей вкуса табачного дыма: ароматы вишни, шоколада, мёда, мяты, абрикоса... Цель присадок — вызвать более сильное привыкание, переходящее в зависимость. Некоторые табачные компании используют наркотические присадки, поскольку далеко не у всех людей быстро формируется привыкание к никотину — повезло с иммунной и ферментной системами. Человек думает, что его тянет покурить, на самом же деле его может тянуть лишь к определённой, конкретной разновидности сигарет.



Это означает, что сформировалось привыкание к присадкам данной марки. Ура! Вы стали постоянным клиентом! Разработчикам «вашей» присадки можно поставить зачёт. И уж, конечно, не надейтесь на то, что на упаковке будет обозначена формула или хотя бы название именно той присадки, на которую вы подсели. Она совсем не обязательно имеет какой-нибудь явный аромат. Она пахнет смертью. Вашей смертью.



## **Дырка желудка — дырка в голове**

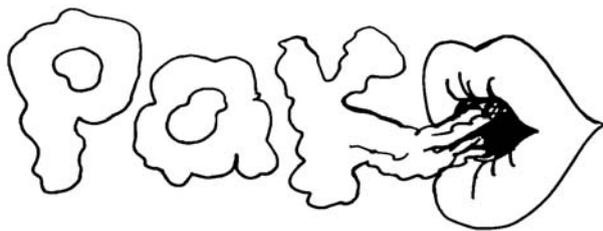
**Я**зва желудка у курильщиков встречается в 12 раз чаще, а смертность от неё в 5 раз выше. Врачи говорят, что сигаретным дымом курильщик прожигает собственный желудок. Язва, если её не вылечить, постепенно озлокачивается, переходит в рак. Справедливости ради отметим, что в формировании язвы желудка играет некоторую, хотя и не вполне ясную, роль бактерия *Helikobacter pylori*. Тем не менее, роль никотина, суживающего сосуды слизистой оболочки желудка, вполне очевидна,

также как и роль канцерогенов, попадающих в желудок с отравленной табачными смолами слюной. Обескровленная поверхность желудка курильщика выглядит сероватой, бледной и истончённой. Где тонко, там и порвётся. Всегда есть выбор: рак желудка или гортани, или лёгких. А вы бы что предпочли из этого меню?..

**Средняя продолжительность жизни в России — 66 лет. Даже в Ираке она составляет 70 лет! По этому показателю бедная Россия-матушка на 162 месте в мире... По данным Росстата мужчины в России живут в среднем всего 61 год. В США продолжительность жизни на сегодня 78 лет, в Японии — 82 года. Курение сокращает жизнь курильщика на 12–15 лет.**

# Арабский кризис

**В** арабских странах очень высока частота рака желудка и смертность от него. Связывают это с тем, что традиционно принято употреблять горячий, почти раскалённый суп, вызывая ожог слизистой желудка. И, конечно, после обеда курить. И немало.



Редактор одной Российской газеты назначил ежемесячную надбавку 500 рублей к зарплате всем, кто не курит. Количество курильщиков сократилось вдвое. Директор считает это экономически оправданным.

**Что стало с моими  
головастиками?  
Они уже не те...**



**К**урение ухудшает состав спермы. У спермы курильщика совсем незначительная оплодотворяющая сила. Любой уролог подтвердит это заявление. Сдайте свою сперму, ес-

ли она у вас есть))), на анализ и сравните с нормой. В сперме курильщиков огромный процент мёртвых головастиков. Под микроскопом можно увидеть слишком мелких, истощённых спермиев; они движутся медленно, по-стариковски. Куда им яйцеклетку проткнуть или хотя бы доплыть до неё! Путь-то не близкий. Попросите взглянуть на сперму некурящего мужчины — сравнение будет не в вашу пользу. Сперма здорового мужчины пахнет цветами каштана, а сперма курильщика — хозяйственным мылом, какое варят в русских деревнях из свиного сала. Да что запах! Семенная жидкость курильщика богата бесхвостыми, двуххвостыми, аномально мелкими и прочими увечными, а то и просто мёртвыми спермиями. Иногда все го-

ловастики мёртвые, все до единого, а у здорового мужчины мёртвых и увечных спермиев не больше 20%. Впрочем, может это и хорошо, что у многих курильщиков не будет потомков. Слишком велик риск мутаций, наследственных заболеваний, инфекций и нарушений мозговой деятельности у их детей. Сигаретой мужчина кастрирует себя.





Ни один курильщик не хотел бы верить в то, что волчья пасть или заячья губа у его ребёнка вполне может быть расплатой за курение.

У курящей женщины молоко имеет отталкивающий запах и горький вкус. Многие груднички наотрез отказываются от такого пойла.

От курения тупеешь.  
Оно несовместимо  
с творческой работой.



**Гёте**

## Балда

**Б**алда означает бестолковый человек. Забалдеть (от сигареты, например) означает превратиться в балду. Пока вы балдеете, то не можете думать о самореализации, о достижениях и целях. Вы в отключке, вам удалось уйти от реальности. Чуть только тревога или волнение появились, вы понимаете, что надо что-то делать — менять и меняться, напрягаться, одним словом. Тут же возникает привычное желание покурить. Так пройдёт жизнь курильщика — в забвении, в полусне-полубреду. Тот ли вы курильщик, которому незачем бросать

курить? Есть ли у вас цели? Зачем вы пришли в этот мир? Какая у вас миссия? В чём ваш главный талант? Не знаете? Правильно, ведь вы курите примерно 2 недели чистого времени в году. При этом у вас нет двух недель на сосредоточенное размышление о смысле своей жизни и своего пути — с ручкой и листком в руках.



# Контраст

**К**акое же это удовольствие — ощущать радость здорового тела, когда ты с лёгкостью взбегаешь на пятый этаж, сердце стучит часто, но ты отлично себя чувствуешь, а на щеках играет лёгкий румянец! Как прекрасно ощущение мышечной борьбы, усилия, преодоления, когда ты рассекаешь на лыжах простыню слепающего снега, идёшь в гору, чувствуя морозный воздух разгорячённой кожей. До чего же приятно после пробежки лесной тропой склониться на колени и зачерпнуть пригоршню родниковой воды, пробившейся сквозь песок, ощутить вкус чистой прохлады! Каким

восторгом благодарит вас ваше тело, летящее в галопе верхом на лошади! Ничто не сравнится с такой упоительной медитацией... но только если вы здоровы. Только если здоровы. Так будьте же здоровы!

**Причина того, что в России рождается ежегодно 1 млн 600 детей, а умирает 2 млн 100 человек, не только курение, но и алкоголизм. По данным Г. Онищенко, потребление алкоголя в России в 2009 году составило 18 литров чистого спирта на одного человека.**



Люди впускают  
врага в свои уста,  
и он похищает их мозг.



**Шекспир**

# Требуйте уважения

**Е**сли вы не курите, то никому не позволяйте в вашем присутствии курить. Отравите курильщику удовольствие. Наша страна станет цивилизованной не раньше, чем для курильщиков будут только обособленные заведения. В зале для некурящих в любом ресторане воздух всё равно загажен, его ведь не изолируешь.

# Милиция себя не бережёт

**В** России закон о штрафе за курение в общественных местах повсеместно игно-



рируется, поскольку многие представители исполнительной власти, милиции, сами курят. Страшное явление! На работе во внутренних органах — какое огромное количество страдающих ожирением людей, не способных выполнить элементарные физические нормативы! Я говорю об этом не с презрением, а с болью за Родину, потому что на человека в погонах хочется взирать с уважением и гордостью. Люди в погонах — лицо Отечества. Уже только поэтому они обязаны относиться к себе строже, заниматься спортом, выглядеть подтянуто, вести себя достойно, а не попыхивать сигаретами на постах. Я не обобщаю и не говорю обо всех, но речь идёт о тенденциях.

Я обращаюсь к Российскому правительству: создайте закон о невозможности нести службу в МВД с вредными привычками. Введите жёсткий контроль если не ежегодной сдачи физических нормативов, то хотя бы обязательный контроль веса всех сотрудников. Сделайте так, что ожирение первой степени станет основанием к увольнению — и милиция преобразится. Из высших учебных заведений вроде Академии госслужбы за курение следовало бы исключать.

## **Кто не курит и не пьёт — идиотом не умрёт!**

**У** курильщиков весьма высок риск развития разных вариантов старческого слабоумия, причём не обязательно в старости. Это может быть болезнь Альцгеймера-Пика — прогрессирующее снижение памяти и всех приобретённых навыков, вплоть до полной утраты способности обслуживать себя без посторонней помощи. Вы бы хотели смотреть на близкого человека и не понимать, кто перед вами?

В центре имени Эразма Роттердамского провели исследование 7000 человек от 55 лет и

старше. Врачи наблюдали за здоровьем добровольцев в течение 7 лет. За время наблюдения у 706 больных выявили разные степени прогрессирующего слабоумия. У курильщиков оно встречалось на 50% чаще, чем у некурящих.

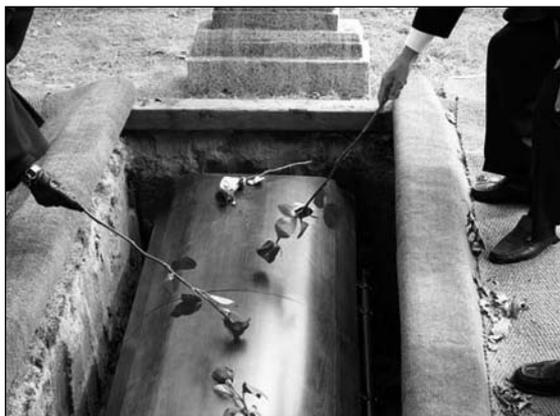
Учёными установлено, что ген **АРОЕ4** увеличивает риск слабоумия. Если у вас есть такой ген — то и без курения вы подвержены риску слабоумия в старости. Правда, при здоровом образе жизни этот ген может никак себя не обнаружить и не начать свою вредоносную работу. Он может «проспать» до самой вашей смерти. В случае курильщика, даже если отсутствует **АРОЕ4**, снижение умственных способностей и ослабление памяти неизбежно уже в первые месяцы курения. По данным голланд-

ских исследователей, курение само по себе, без вредного гена, повышает риск болезни Альцгеймера на 70%.

Причина слабоумия при курении — своеобразное «усыхание» мозга, который делается сморщенным, уменьшаясь в размерах. При курении мозг насыщается не кислородом, а угарным газом. В мелких сосудах образуются утолщения стенок и сгустки крови — тромбы, которые нарушают питание мозговой ткани.



В мозгу курильщика — каждый день поминки тех нервных клеток, которые убиты вчера и похороны тех, что погибли сегодня. В голове курильщика — перманентный похоронный звон. Сквозь него очень трудно услышать доводы здравого смысла.



# Что общего между кредитом и курением?

**В** философском смысле слова, это практически одно и то же — короткий путь к кратковременному удовольствию. Радость от покупки, также как и «удовольствие» от зата-

жек, длится совсем недолго, зато потом — долгая и мучительная расплата. Ты платишь, платишь, платишь — за свою же собственную дурость. Курят неудачники, которые не готовы получать отсроченное и при этом более качественное удовольствие от хорошего здоровья в зрелые годы. Ведь это будет когда-то потóm! Неудачник не думает о будущем, хотя он проведёт в нём всю оставшуюся жизнь. Так происходит и с кредитом. Ежемесячно платить долгие годы, теряя двойную стоимость товара и сердечный покой, получать бесконечные напоминания от банка, тратиться на содержание счёта и страховки — вот расплата за короткий путь к удовольствию.

## Короткий путь к удовольствию?

Сейчас - маленький ⊕,  
а потом -  
**БОЛЬШОЙ ⊖**

**К**урение — типичный вариант ухода от реальности в иллюзию отдыха и расслабления. Примерно тот же механизм (сейчас —

маленький плюс, а потом — большой минус) даёт употребление алкоголя. Сейчас ты пьян, тебе весело и легко, а потом — сам знаешь... То же самое с обжорством. От одной тарелки сильно не потолстеешь, верно? Сейчас ты лопаешь, тебе хорошо. А жирные бока, всякие там целлюлиты и одышки — это ведь потом! Компьютерные игры и просмотр анимешек, висение целыми днями в социальных сетях — всё это заполняет твою жизнь сейчас, чтобы проиграть её потом. Что значит проиграть? Ничего не добиться, существовать как серая мышь, ничего не увидеть, кроме кино, попкорна и Турции. Успешный человек потому и успешен, что научился отказывать себе сейчас во всех дешёвых и некачественных заменителях комфорта,

чтобы с каждым днём приближаться к реальному комфорту и счастью мало помалу, медленно и верно. Книга, которую вы держите в руках, существует потому, что я умею отказывать себе в сиюминутных, отвлекающих от главного, занятиях. Вам они хорошо известны: погулять-поболтать-покурить-перекусить; посмотреть телек; поболтать по телефону; повисеть в контакте; посидеть в ресторане; просто поваляться-расслабиться-оттянуться. Кстати, то, что я перечислила, вовсе не означает «братъ от жизни всё». Это лишь отупляющие, дешёвенькие заменители чего-то более глубокого, настоящего. Чего? Не скажу. Ищите сами.

# ФАКТ

Курец не способен контролировать  
мимолётные желания.

У курца реальные

**проблемы**

с волеизъявлением,

но признать это трудно,

поэтому он сочиняет сказку

для бабушки глухой напротив,

что не хочет бросить курить.

## Жрецы табачного змея



**К**урение — своеобразный двигательный автоматизм, навязчивое шаблонное поведение. Человек словно запрограммирован на бездарные действия. Он зомби. Жрец табачно-

го змея. Ради воскресения табака курец насильственно разрушает гармонию своего организма. Вредная привычка, как демон, требует повторять ритуал служения себе снова и снова. На алтарь этому демону курец кладёт свою свободу, время, здоровье и деньги. Пока курец ищет оправдания, внутри вырастает чувство вины. Упрямая глупость? Чужая воля? Ради чего?



# Табачный паразит



**Т**абачный паразит — демоническая сущность, которая вселяется в курильщика. Задача этой сущности — жить за счёт энергетического тела человека. Паразиты питаются не только остатками пищи или кровью жертвы, как вши или блохи. Мир энергетических, эфирных паразитов, намного богаче и разноо-

бразнее. Плоть и кровь — относительно простая, примитивная добыча. Жизненная энергия человека — вот высшая награда для паразита в борьбе за распространение.

Человек не рождается с желанием курить. Употребление табака приходит извне, как нечто противоестественное, которое надо вначале попробовать, потом преодолеть сопротивление организма (тошнота, горечь от первых сигарет; у наиболее чувствительных и тонко устроенных натур появляются герпетические высыпания на губах). Запрограммированная жертва вынуждена ежедневно искать это зелье, покупать его, употреблять, кашлять, потеть, стареть, чтобы... преждевременно умереть. Во время предсмертной агонии, когда ку-

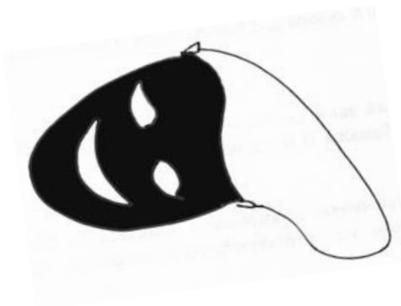
рильщик умирает молодым, горе всегда страшнее, крики, стоны и плач близких — тягостнее. Смерть ещё не старого человека приносит паразитическим сущностям несказанную радость. Миллиарды квантов энергии покидают разрушенное тело и поедаются демонами. Перешагнув через одну жертву, демон направляется к другой. Служители демона разнообразны: это все, кто рекламирует табак, в том числе и дизайнеры, изготавливающие плакат с табачной пачкой. Сами они могут не курить и искренне думать, что честно зарабатывают свой хлеб. Это от бездуховности. Вам должно быть совсем не всё равно, от кого вы получаете свои деньги. И главное — за что. Служители демонов — это и хозяева табачных ларьков.

Они отлично знают, что торговать табаком выгоднее, чем хлебом. Выгода у бездуховных людей всегда перевесит мораль. Не потому ли говорят, что сребролюбие — корень всех зол? Если вы работаете на табачной фабрике в отделе маркетинга или в отделе кадров — не важно — вы всё равно служите империи демонов. И тем более вы служите демону, если помогаете табачной империи, будучи депутатом.

**Население России за 2000 – 2010 годы сократилось на 5 млн человек. Каждый год нас становится меньше на полмиллиона... Представляете, как враги нашей Родины радуются? Их радуют наши смерти!**



# Лояльность работников табачных фабрик



**П**од лояльностью понимается вот что: вы не обязаны курить, но очень хорошо, ес-

ли вы курите. Причём именно те сигареты, которые производит данная фабрика. Это как раз, чтобы такие умники, как я, не лезли с критикой. Пусть потребители думают, что вы любите то, что производите. Я знаю сотрудника фабрики «Филипп Моррис», который курит российскую марку сигарет. Так вот, он перекладывает их в упаковки «Филипп Моррис», когда отправляется на работу. Так он демонстрирует руководству свою лояльность к фирме.

Привычка жить во лжи воспитывает в людях трусость и двуличие. Постепенно человек вовсе не чувствует различий: где моя сущность, а где то, что мне навязали во время бесконечной смены масок.

## Если вы родитель...



...то не позволяйте НИКОМУ курить на детской площадке на глазах вашего малыша.

За этим надо ревностно следить! Есть ряд: вижу — наблюдаю — интересуюсь — хочу!

Я знакома с одним отцом, у которого трое ребят. Мальчикам 2, 4 и 5 лет. Их отец никогда не стесняется делать замечания курцам и прогонять их из зоны видимости детской площадки. Он заинтересован в том, чтобы в сознании его сыновей сигарета не фигурировала как норма жизни.

**Гоните  
курильщиков  
отовсюду!**

Поверьте в себя и в то,  
что вы можете бросить курить

# прямо сейчас!

---

Хуже, чем курить — только в носу  
ковырять, чавкать и грызть ногти!

P. S. Я сделала, что смогла,  
вы можете сделать лучше!

# Сайты Натальи Грэйс

*Umapalata.ru*

*Proforientation.ru*

*Skorochtenie.ru*

*Kaknazvatfirmu.ru*

*Nataliagrace.ru*

## Индивидуальные тренинги

- Коучинг
- Профорентация
- Ассертивность  
(Уверенное поведение)
- Повышение самооценки
- Скорочтение
- Память и внимание
- Потенциал личности
- Подготовка к ТВ-интервью
- Личный бизнес-план



***Выезжаю на тренинги в любые города и страны.  
Со мной связаться можно по телефону и мейлу.***

# **Выездные корпоративные тренинги**

- Активные продажи
- Ораторское искусство (Риторика)
- Потенциал личности
- Законы лидерства
- Мотивация
- Теория эффективности жизни
- Переговоры
- Тайм-менеджмент
- Классификация целей
- Личная финансовая мотивация

## **Лекции для организаций**

О вреде курения

Анти-стресс

Позитивное мышление

Развитие творческих способностей

Скорочтение

Мозговой штурм

Духовный рост человека



# Содержание

## Часть 1

Большая халява.....	21
Смакуя смерть маленькими глоточками .....	25
Иллюзия.....	28
Пустышка курит.....	31
Тысяча сквозняков.....	34
Кровь в слюне.....	37
Фрейд узнаёт правду.....	44
Протез во рту.....	51
Последние дни.....	59
Дурная привычка?.....	64
Эмоциональный аргумент.....	67
Курение и трудоголизм.....	71
Дешёвый понт.....	75
Сила маленьких изменений.....	79

Курение и цели.....	82
Неумение держать паузу.....	83
Курение и диеты.....	86
Пейте, дети, молоко!.....	89
Как мужчины относятся к курящим женщинам?.....	92
Как женщины относятся к курящим мужчинам?.....	95
Это не нравится даже курильщику.....	99
Курение — удовольствие для бедных.....	101
Что вынуждает людей бросить курить?.....	107
Человек за всё в жизни платит.....	111
Самая важная система.....	118
Брокколи и отсрочка приговора.....	124
Умереть здоровеньким?.....	127
Халявные фронтовые сигареты.....	132
Будущая мамаша.....	136
Самый эффективный метод бросить курить.....	139
Ментол.....	140
Белая смерть.....	142
Красная смерть.....	146
Один «прекрасный день».....	149
Длина волны.....	150
Не сегодня.....	153

Зачем Господь создал табак?.....	155
Курение и витамин С.....	158
Реклама табака.....	160
Фразы для отмазы.....	163
На табачной фабрике в Гаване.....	169
Курение и творчество.....	178
Кофе и сигареты.....	181
Отупляющий кальян.....	184
Причины смерти россиян.....	189
Если вы курите по пачке в день.....	194
Лысые лёгкие, смазанные дёгтем.....	199

## **Часть 2**

### ***Знаменитые мертвецы***

Роберт Тейлор.....	219
Леонид Штейн.....	220
Антон Павлович Чехов.....	224
Владимир Семёнович Высоцкий.....	226
Павел Луспекаев.....	228
Аллен Карр.....	230

Упорный Дмитрий Иванович.....	231
Джордж Харрисон.....	232
Борис Пастернак.....	234
Уолт Дисней.....	235
Андрей Тарковский.....	236
Венедикт Ерофеев.....	237
Михайил Шолохов.....	238
Лев Яшин.....	239
Евгений Евстигнеев.....	240
Ролан Быков.....	241
Александр Абдулов.....	242

### ***Смогли бросить***

Аль Пачино.....	244
Пенелопа Круз.....	245
Бред Питт.....	246
Шарлиз Терон.....	247
Сильвестр Сталлоне.....	248
Джим Керри.....	249
Марина Влади.....	250
Катрин Денёв.....	251

Джулия Робертс.....	252
Владимир Винокур: почему я НЕ курю?.....	254
Несгибаемый Фидель.....	262
В стране Бутан.....	266
Избежать напряжения?.....	267
Прискорбные новости.....	268
Как же всё-таки бросить?.....	274

### ***Бросать не собираются***

Михаил Боярский – почему я курю?.....	290
Арнольд Шварценеггер.....	292

От абрикоса до кокоса.....	294
Дырка желудка — дырка в голове.....	296
Арабский кризис.....	298
Что стало с моими головастиками? .....	300
Балда.....	306
Контраст.....	308
Требуйте уважения.....	311
Милиция себя не бережёт.....	312
Кто не курит и не пьёт — идиотом не умрёт!.....	315
Что общего между кредитом и курением?.....	319
Короткий путь к удовольствию?.....	321

Жрецы табачного змея.....	325
Табачный паразит.....	327
Лояльность работников табачных фабрик.....	331
Если вы родитель.....	333
Если вы хозяин .....	335
Информация.....	340



Будьте здоровы!

Издательство «Вектор»  
Тел.: (812) 406-97-60, (812) 406-97-61  
Адрес для писем: 197022, СПб., а/я 6  
Email: dom@vektorlit.ru

Тел./факс отдела сбыта: (812) 320-97-37, 320-69-41.

**ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ АВТОРОВ!**  
Присланные рукописи не возвращаются и не рецензируются

По вопросам размещения рекламы  
в книгах издательства «Вектор» обращаться  
по тел.: (812) 406-97-60, (812) 406-97-61  
email: reklama@vektorlit.ru

**Наталья Грэйс**  
***Кури, пока не сдохнешь, или Тысяча сквозняков***

*Главный редактор* М. В. Смирнова  
*Ведущий редактор* Е. С. Зверева  
*Художественный редактор* Г. С. Караханян

Подписано к печати 22.08.10. Формат 60 x 70 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Объем 5 печ. л. Печать офсетная.  
Тираж 3000 экз. Заказ №

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции  
ОК00593, том 2 — 953000

Отпечатано по технологии StP  
в ОАО «Печатный двор» им А. М. Горького.  
197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., д. 15.