

РУКА
ПОМОЩИ

Юрий Соколов

КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ

*Действенный
способ
расстаться
с сигаретой*


Каммет®



ББК 54.194 С59

Художественное оформление Е. А. Орловская

Соколов Ю. А.

С59 Как отказаться от курения: Действенный способ расстаться с сигаретой.
— СПб.: ИК «Комплект», 1997. — 221 с. (Сер.: Рука помощи).

ISBN 5-7837-0017-7

Книга содержит цикл лекций автора, которые он применяет в работе с людьми, страдающими от табачной зависимости. В очень доступной форме даются рекомендации по самоизбавлению от табакокурения.

ISBN 5-7837-0017-7

© Ю. А. Соколов, 1996

© ИК «Комплект», 1996.

К ЧИТАТЕЛЮ

У вас в руках книга, работа с которой даст вам счастливую возможность самостоятельно избавиться от нелепой, позорной для цивилизованного человека привычки — табакокурения. Больше того, с помощью этой книги вы можете, собрав группу «табашников» (так я называю тех, кто впал в зависимость от вдыхания табачного дыма), помочь им избавиться от папиросно-сигаретного рабства.

Не спешите прочесть всю книгу сразу. Возьмите за правило — ежедневно прорабатывать всего одну главу (в книге они именуются занятиями).

Перед сном в этот же день обязательно напишите дневник. Чем серьезнее и добросовестнее вы будете работать с книгой и выполнять несложные рекомендации, тем большего успеха достигнете.

Желаю вам, читатель, доброго здоровья! А когда у человека «есть Бог и здоровье — у него есть все».

О своих успехах и неудачах пишите в наш центр по адресу: 191187, Санкт-Петербург, ул. Фурманова, д. 3, «Оптималист».

Храни вас Господь!

Юрий Соколов, президент Международного содружества «Оптималист»

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Книга может быть использована как для проведения противотабакокурительных занятий, так и для самостоятельной работы по избавлению от вредной привычки — поглощения табачного дыма.

Разработанные автором циклы бесед базируются на фундаменте уникального открытия ленинградского ученого, кандидата биологических наук Г.А.Шичко, ушедшего из жизни 3 ноября 1986 года. Его концептуальный прорыв в область изменения сознания, его метод очищения от искаженных или ложных знаний и представлений — отправная точка как в избавлении от табакокурения, так и в отказе от потребления алкоголя, других наркотиков, обильной и жирной пищи — с целью осуществления коррекции веса, а также в избавлении от многих болезней, считавшихся неизлечимыми и, наконец, в прозрении в буквальном смысле слова, то есть исправлении зрения.

Каждое очередное занятие необходимо строить с учетом индивидуальных особенностей человека. Г.А.Шичко называл это принципом сингулизма. В этой книге упомянутый принцип просматривается особенно наглядно. Автор использовал материалы одного из многих проведенных им курсов по избавлению от табакокурения. В книге использованы записи слушателей именно этого курса. С разрешения некоторых из них приведены конкретные имена и фамилии.

Тем, кто занимается самостоятельно с помощью предлагаемой книги, необходимо запастись бумагой и авторучкой, использовать магнитофон для проведения аутофиксаций, текст которых приводится в конце каждого занятия. Лучше всего, если кто-то из ваших знакомых, имеющий приятный голос, под негромкую, спокойную, умиротворяющую мелодию наговорит заключительную часть занятия на пленку, которую вы, проработав очередную главу, обязательно прослушаете. Не забывайте: каждое занятие завершается предназначенной только для этого раздела аутофиксацией.

Выполняя домашние задания, следите за тем, чтобы ваши ответы были правдивыми и полными. Ведь в данном случае вы, образно говоря, исповедуетесь перед самым неподкупным судьей — самим собой, своей совестью. Чудо — избавление от табачной зависимости придет к вам через работу над собой. Одна из заповедей Господних гласит: «Человек, помоги себе сам».

Вспомните, ведь ваша привычка к отравлению себя и окружающих табачным дымом возникла не с рождения — вы сами ее ввели в свою жизнь. Какое-то время поглощение табачного дыма доставляло удовольствие, а затем перешло в мучительную потребность. Вам это стало мешать, но самому очень трудно было освободиться от непонятной до поры до времени власти табака. Многие с такой ситуацией смирились и платят чудовищную дань не только деньгами, но и гораздо большим — здоровьем — страшному табачному монстру, поработившему почти половину человечества.

Предстоящие семь дней, в течение которых вы сможете очистить собственное сознание от ложных

представлений о природе и действии табакокурения, помогут вам отказаться от занятия, недостойного цивилизованного человека — отравления себя и окружающих табачным дымом. Не бросить, а именно отказаться от вредной привычки предлагается на данном курсе. Ведь «бросить» — это значит собрать все волевые усилия, мучительно бороться с возникающим желанием вкусить табач-

ный яд, а в конечном итоге вернуться к тому же — к табакокурению. Вам же предстоит просто отказаться от потребления табачного дыма, как отказываются люди от сизифова труда, осознав, что он не приносит желаемого результата.

Предстоящие семь занятий помогут вам обрести свободу от табачной зависимости.

Смелее в путь к самому себе, изначально созданному — чистому и безгрешному!

Храни Вас Господь!

ЗАНЯТИЕ ПЕРВОЕ

Здравствуйтесь, люди добрые!

Каждое новое наше занятие будет начинаться и заканчиваться этим очень емким русским словом — «здравствуйтесь», образованным от древнерусского «здравовати», то есть быть здоровым. Поэтому слово «здравствуйтесь» несет в себе не только и не столько приветственный смысл, сколько пожелание здоровья.

Здравствуйтесь, люди добрые! Ибо самая главная человеческая ценность — это здоровье. «Если у вас есть Бог и здоровье — у вас есть все!» — гласит народная мудрость. Но Бога, к сожалению, нам «помогли» изгнать из своей жизни, а без Спасителя нет духовного здоровья, включающего в себя высокую нравственность, самопожертвование, доброту, любовь. И поскольку — в соответствии с той же народной мудростью — «свято место пусто не бывает», в оскверненном Храме духа тут же поселились бесы, привнеся в характер человека ложь, самодовольство, жадность, зависть, лень... Эти злые силы подтолкнули многих к выпивкам, курению, другим видам наркомании, заставили поверженных людей поверить в то, что с помощью вина или табака можно улучшить настроение, решить сложную проблему, избавиться от стресса, завести деловые или иные отношения.

Да, я прекрасно осознаю то, что любой из курильщиков сейчас приведет десятки примеров, когда обожаемая им бумажная трубочка с табачной начинкой была своеобразной палочкой-выручалочкой в экстремальных ситуациях. Больше того, я соглашусь с этими табашника-ми: действительно, вонючая соска (извините, язык не поворачивается назвать ее иначе) помогла и продолжает помогать кое-кому в преодолении трудностей. Во всяком случае, так им кажется. Мне же представляется уместным упомянуть об одном психологическом опыте, известном в медицине как эффект плацебо.

В годы моей флотской юности я, кстати, совершенно неосознанно, использовал подобный прием в отношении группы солдат, которых сильно укачало на корабле. Этим ребят должны были переодеть в гражданскую одежду и отправить на Кубу. Шел 1962 год. Наши ракеты уже устанавливались на острове Свободы... Спустившись в кубрик, где вповалку лежали солдаты (хотя шторм был небольшим), я сказал: мол, схожу к доктору, он даст всем по таблетке — и все пройдет. В лазарете я взял самых безвредных пилюль и дал каждому солдату по одной, предупредив, чтобы все тщательно пережевывали свои таблетки. Буквально через несколько минут парни зашевелились, повеселели, а один даже поинтересовался: «Вам, морякам, наверное, каждый день такие таблетки выдают?!» Я соврал: давали, мол, поначалу, а потом организм привык к качке...

Аналогичный опыт можно проделать с человеком, у которого что-то очень болит. После подобной процедуры ему обязательно станет легче. Но чтобы человек действительно почувствовал облегчение, вам надо будет очень настойчиво убеждать «пациента» в том, что именно эта таблетка ему поможет.

А теперь, табашники, немного напрягитесь и вспомните: не было ли применено и к вам такое внушение? Не уговаривал ли вас кто-то тогда: мол, покури — и легче станет?!

Конечно, от того, что вы сейчас закивали головами, вспомнив о подобном внушении, желания травиться табачным дерьмом у вас не убавилось. Не морщитесь, не вскипайте на эти мои слова. Давайте с первого занятия называть ве-

щи своими именами. Я утверждаю: травиться, а не курить! Ишь, как удобно табак устроился, вернее, пристроился к благозвучному, этакому позитивному глаголу «курить». Да, воскуривают, курят фимиам, ладан, но — не табак. Ибо табак — «продукт» ядовитого растения, смешанный с различными добавками, чтобы отбить неприятный вкус, — не курят. Им можно только травиться, травить окружающих людей и всю остальную природу, включая атмосферу.

Ну а что касается «дерьма» — тут совсем просто. Любой огородник знает: для того чтобы облагородить почву, избавить ее от вреднейших загрязнений, радионуклидов, тяжелых металлов, прибегают к помощи табачного растения. Оно абсорбирует, впитывает в себя всю ту ядовитую гадость, для которой определение «дерьмо» служит весьма красноречивым синонимом.

Итак, табашники, давайте договоримся: отныне любое изделие, напичканное табаком (сигарета, папироса, сигара, трубка) называем ядом, отравой, заразой, а втягивание в себя табачного дыма — отравлением. Сделал затяжку — отравился, затянулся еще раз — снова отравился.

Многие из вас пытались бросать курить. Вспомните, какие танталовы муки вы испытывали при этом! Великий американский писатель Марк Твен не без горького юмора признавал: «Нет ничего легче, чем бросить курить: сам раз сто бросал», и увы, люди порой расстаются с жизнью, не в силах совладать с проклятой тягой к самоотравлению табачным дымом. Характерен в этом отношении печальный пример замечательного актера Павла Луспекаева (вспомните таможенника из кинофильма «Белое солнце пустыни!»). У него было тяжелейшее заболевание — облитерирующий эндартериит, то есть поражение конечностей. В период съемок фильма у Луспекаева уже была гангрена ног. Нечеловеческие муки испытывал актер, играя роль Верещагина. Никакое лечение ему не помогало — и не могло помочь, потому что он продолжал травиться вонючей табачной заразой. В народе такое заболевание очень метко называли — «ноги курильщика».

Я много лет знаком с семьей Н., где травятся табачищем все — муж, жена, сын. Жена часто жаловалась на боль в ногах. Я объяснял, что прежде всего надо прекратить самоотравление табачной гадостью, предлагал даже персональную помощь, ибо на занятия никого из них вытащить было невозможно. Спустя несколько месяцев Н. позвонила мне из хирургического отделения Первого медицинского:

— Курить-то я бросила... сама... — сообщила она. Потом помолчала и добавила упавшим голосом: — Мне правую ногу ампутировали...

Вот ведь как: надо было дожидаться ампутации ноги и строгого предупреждения о том, что и вторую ногу ждет подобная участь, если не прекратить никотинизацию организма...

Финал этой истории трагичен. Ровно через год женщине ампутировали другую ногу. И не потому, что сама травилась табачной заразой. Увы, ее продолжали усиленно отравлять муж и сын.

На наших занятиях очень часто будет звучать одно слово — «думайте!» К сожалению, у многих табашников это свойство мозга подавлено или даже атрофировано. Но мы обязательно достучимся до сознания, поможем каждому из вас активизировать мыслительный процесс. Наверное когда-то же надо всерьез задаться вопросом — для чего человек явился в этот мир? (В скобках замечу: тем бесам, которые поселились в грешном человеческом теле, очень не по нут-

ру такой вопрос, и они делают все, чтобы подобные мысли не возникали, разрушая с помощью табака мозговую деятельность человека.)

Так для чего же живет человек? На этот вопрос мы обязательно поищем ответ на последующих занятиях. А пока я хотел бы познакомить вас с некоторыми письмами и оставленными отзывами тех, кто в разное время занимался на курсах избавления от вредных привычек либо самостоятельно работал по предлагаемой книге (она тогда «ходила» в рукописи, была даже попытка организовать заочные курсы).

Не верилось мне, что так легко освобожусь от этой заразы, которую еще недавно называл табачком, сигареточкой, папирочкой. Действительно, это же как нас надо было одурачить, чтобы мы почитали за верных друзей своих погубителей!.. После третьего занятия уже и думать не хотелось об отраве вонючей. На работе подначивали, даже жмотом называли (вроде, деньги экономлю). А когда мой сменщик сказал, что я как бы и не мужик стал, — тут я ему и выдал про импотентов-курильщиков! Заткнулся...

Удивительная штука — обоняние. Раньше запах цветов меня несколько не задевал. А теперь к каждой травинке принохиваюсь, одеколоны дорогие стал покупать — люблю хорошие запахи.

В общем, Юрий Александрович, давайте скорее обещанную книгу, главы из которой Вы нам зачитывали. Я в цехе такую разъяснительную работу закатил, что некоторые табашники крепко задумались. В общем, спасать надо людей от мафиозной паутины!..

Алексей Крутнов, С.-Петербург 13

Вместо комментария. Я подарил Алексею ксерокопированный «самиздатовский» вариант книги. Он провел в цехе занятия, в результате которых, как Алексей отметил недавно в своем последнем дневнике, «даже начальник цеха перестал травиться табачищем поганым». Правда, сколько рабочих отказалось от самоотравления ядовитой табачной заразой, Крутнов не сообщил.

А вот свидетельство из книги отзывов:

Не верилось, и сейчас еще не верю себе, но не травлюсь этой вонючкой проклятой. А главное — не испытываю никаких переживаний, страданий, какие бывали раньше, когда самостоятельно или с помощью различных препаратов, иголок пытался покончить со своей вредной и, как теперь понимаю, позорной привычкой. Не говорю спасибо, ибо слово это бледно для выражения людской благодарности. Обещаю приложить как можно больше усилий для того, чтобы как можно больше людей вытащить из вонючего табачного и алкогольного омут.

Сергей Ляшенко, Киев

К сожалению, Киев нынче находится в сопредельном государстве, и мне трудно судить, насколько активно Сергей ведет противотабачную пропаганду. Однако у меня лежит его заявка — на 50 экземпляров этой книги.

Дорогой Юрий Александрович! К сожалению, не имел чести лично с Вами познакомиться, но Вы мне очень и очень помогли. Вернее, Ваша неизданная книга

(не понимаю, почему это трудно сделать, ведь ценность ее неоспорима, а все расходы на ее издание окупятся многократно). Я очень серьезно стал с ней работать и не заметил даже, как легко и просто отказался от табакокурения. Не скажу, что я совсем не прилагал каких-то усилий, особенно в первый бешеный день, но они — эти усилия — нив какое сравнение не шли с тем мучительным напряжением остатков силы воли, которое я прилагал, когда неоднократно самостоятельно пытался бросить такое дурное занятие, как курение табака.

Теперь в нашем небольшом городке меня уважительно называют доктором-антитабашником, а многие приветствуют меня просто как доктора. Ведь сотни моих земляков благодаря занятиям, которые я иногда провожу с помощью, увы, уже полустершихся машинописных страниц Вашей рукописи (так, наверное, будет правильнее сказать), сумели вырваться из табачного плена, дышат теперь полной грудью, не выплевывая из себя куски бронхов и альвеол легких, радуются оздоровлению всего организма. Великое Вам спасибо!

Виктор Панчин, поселок Беловежский Красноярского края.

Я могу приводить — и буду это делать на последующих занятиях — свидетельства бывших заядлых табашников, которые очень легко перешли в разряд нормальных людей. А нормальный человек никогда не додумается до того, чтобы добровольно убивать в себе мозг, репродуктивные органы, отравлять все клетки собственного организма страшным табачным ядом, в составе которого свыше восьмидесяти канцерогенных веществ — возбудителей раковых образований.

А вот короткая справка из медицинского свидетельства каунасских ученых, которые обследовали 205 человек, умерших в возрасте до 45 лет от инфаркта миокарда. Из этих двухсот пяти покойных при жизни не травились табаком только двое.

Только двое из двухсот пяти не курили табак!

Думайте! Крепко думайте, табашники!..

С чего начать отказ от самоотравления табачной заразой? Просто волевым усилием подавить собственную потребность в табаке довольно сложно, да и не очень эффективно: многие люди, бросив это позорное занятие, могли порой несколько лет удерживаться от потребления табачного дурмана, но затем в силу различных обстоятельств, чаще всего стрессовых ситуаций, снова тянули в рот вонючую гадкую соску. Почему так происходило? Срабатывала запрограммированность сознания, срабатывал этакий сложившийся стереотип поведения человека в определенных ситуациях.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

О запрограммированности речь у нас пойдет на следующем занятии. А сегодня запишите или запомните домашнее задание. Оно потребует определенного комфорта, желательно, чтобы во время его выполнения вам никто не мешал...

Приготовьте темный шарф, платок или полотенце — для завязывания глаз; шапку-ушанку с тесемками — чтобы плотно закрыть уши; толстые перчатки; небольшие ватные тампоны — для затыкания носа; кусочек проволоки и лейкопластырь. Убедившись, что вам никто не мешает, начинайте выполнять зада-

ние в следующем порядке.

Кончик сигареты или папиросы обмотайте лейкопластырем; кусочком проволоки — колечком — закрепите этот лейкопластырь, как хомутиком, оставив кончик проволоки, чтобы с его помощью можно было удерживать сигарету в руке. Затем прикурите сигарету или папиросу, но не затягивайтесь дымом.

Вставьте в нос тампончики, наденьте на голову шапку, плотно заткните уши, завязав под подбородком тесемки. Затем завяжите глаза шарфом, платком или полотенцем, наденьте на руки перчатки и, взяв за кончик проволоки сигарету (папиросу), начните привычное самоотравление табачным дымом.

Прислушайтесь к себе и запомните — какие ощущения вызывает у вас табачный дым, проникающий в полость рта, в легкие? Как реагируют в этот момент бронхи, легкие? Что происходит в голове? Пощупайте пульс, зафиксируйте его ускоренный или замедленный ритм. Запомните ощущения во рту, в желудке, в глазах. Получили ли вы удовольствие от вдыхания канцерогенной отравы?

На все эти вопросы должны быть даны четкие ответы. Изложите их на отдельном листе бумаги, пометьте вашими фамилией, именем и отчеством. Завтра этот лист вместе с другим домашним заданием вы сдадите мне.

Хочу особо предупредить тех, кто при выполнении первой части задания почувствует резкое головокружение, позывы на рвоту, слабость в теле — немедленно прекратите самоистязание: сорвите с глаз повязку, вытащите тампоны из носа, снимите шапку и перчатки, выйдите на свежий воздух — и выбросьте в помойку или туалет дымящуюся табачную гадость. Но если даже вы не испытаете особо неприятных ощущений от такого эксперимента, все равно, по его завершении выйдите подышать свежим воздухом. Лишь после этого садитесь за выполнение второй части задания — описательной. А справившись с ней, приступите к другому заданию — заполнению анкеты табашника.

Такая анкета — своего рода биография курильщика табачной заразы. С помощью ответов на поставленные вопросы я предлагаю вам совершить не очень приятное, но очень необходимое путешествие по тропинкам своей памяти.

Старайтесь как можно более подробно ответить на каждый вопрос. Заранее хочу сказать: чем полнее, то есть подробнее, будет заполнена анкета, тем большего эффекта вы достигнете. Во всяком случае уже завтра кое-кто травиться табачной гадостью не станет.

Не переписывайте вопросы. Ставьте порядковый номер вопроса и пишите сразу ответ.

Анкета
слушателя курсов по избавлению
от позорной и вреднейшей привычки —
самоотравления табачным дымом

1. Фамилия, имя, отчество (можно воспользоваться псевдонимом).
2. Год рождения. Образование, профессия, специальность, по которой работаете в настоящее время. Средняя заработная плата.
3. В каком возрасте начали травиться табачным дымом? Мотивы, которые подтолкнули вас к самоотравлению табачным ядом?
4. Как оправдывали в то время собственное самоотравление? Как расцениваете сейчас?

5. Когда появилась потребность в табачном дыме (когда стали постоянным курильщиком табака)?

6. Как отразилось табакокурение на ваших эстетических и нравственных качествах, психике, здоровье, работоспособности, самочувствии по утрам?

7. Как отразилось ваше пристрастие к самоотравлению табачным ядом на близких вам людях, особенно на детях?

8. Как близкие и дети относятся к вашему самоотравлению табачной заразой?

9. До какого возраста вы получали удовольствие от вдыхания табачного вонючего дыма?

10. Когда вы почувствовали, что табакокурение начало мешать вашей нормальной жизни? В чем это выразалось?

18

11. Какие заболевания приобрели в результате самоотравления табачным смрадом?

12. В каком возрасте появилось желание отказаться от самоотравления табачной гадостью?

13. Сколько раз пытались прекратить вредоносное занятие по самоотравлению организма вонючим табачным дымом? Продолжительность воздержания? Причины, побудившие снова взяться за самоубийственное занятие — вдыхание табачного яда? Какие ощущения вызвали первые затяжки после воздержания?

14. Сколько раз и где пытались излечиться от своего вредного и позорного пристрастия к табачной отраве? Результаты?

15. Почему не удалось избавиться от своей вредоносной привычки-пристрастия к табачной отраве?

16. Какие причины или обстоятельства мешают вам самостоятельно прекратить самоотравление табачным дерьмом?

17. Какие табачные изделия употребляли в период привыкания к табачному дыму? Какие употребляли до сегодняшнего дня?

18. Как полно, затягиваясь, сжигаете сигарету или папиросу?

19. Сколько раз в сутки (примерно) травились табачным ядом в период привыкания к нему? Сколько раз травитесь в настоящее время?

20. Где травитесь табачной заразой в рабочее время? Сколько на это уходит времени? Где занимаетесь самоотравлением табачным дымом в свободное время?

21. Просыпаетесь ли вы ночью, чтобы отравиться табачным ядом? Сколько для этого поглощаете сигарет (папирос)? Сколько делаете затяжек?

22. Где предпочитаете травиться табачной мерзостью у себя дома: в спальне? в гостиной? в рабочем кабинете? на кухне? в туалете? в ванной? в коридоре? прихожей? на лестничной площадке? на балконе? выходите на улицу?

23. Как глубоко затягиваетесь дымом от горячей табачной канцерогенной набивки: сильно? не очень? не затягиваетесь?

24. Травитесь ли вы табачной отравой: натошак? во время отправления естественных надобностей в туалете? после приема жирной и острой пищи? после мясной или рыбной еды? после соленого? после сладкого? во время употребления кофе? при употреблении спиртного?

25. Происходит ли процесс самоотравления табачным дерьмом автоматически? Следуют ли вонючие соски одна за другой? Сколько затяжек требуется для впитывания в себя табачной дымовой заразы от сигареты или папиросы?

Сколько секунд ваш организм «приходит в себя» между затяжками? Сколько времени тратится на вдыхание вонючего табачного дыма от одной сигареты (папиросы)?

26. Пользуетесь ли вы для самоотравления табачной гадостью трубкой, мундштуком? Какова на вкус и запах тягучая маслянистая жидкость, скапливающаяся после самоотравления в мундштуке или в трубке?

27. Для возжигания табачной отравы вы пользуетесь спичками или зажигалкой?

28. Где (в каком месте одежды или сумки) вы носите отравляющие табачные вещества и другие, необходимые для самоотравления, «причиндалы»?

29. Как влияет алкоголь на частоту самоотравлений табачным ядом? Травитесь ли вы никотиновой заразой с похмелья? Как часто?

30. Травитесь ли вы табачным дымом в присутствии женщин, детей?

31. Возникает ли у вас желание травиться никотиновой заразой: при ходьбе? за рулем? в ожидании транспорта? при стоянии в очереди? на футбольном матче или другом спортивном состязании? на рыбной ловле? при замерзании?

32. Сколько времени расходуете на приобретение вонючей табачной отравы? Сколько времени тратите на самоотравление в течение суток, месяца, года?

33. Сколько денег вы тратите на приобретение табачного дерьма — в течение суток, месяца, года? Сколько денег уже «сгорело» в пламени всепожирающей табачной заразы за весь ваш табако-курительный стаж?

34. Как вы чувствуете себя в периоды вынужденного воздержания от самоотравления табачным дымом?

35. Что хорошего вы получили от поглощения табачного дыма? ваши близкие? дети? друзья и товарищи? коллектив, в котором работаете? общество в целом?

36. Что отрицательного вы приобрели в результате самоотравления ядовитым табачным дерьмом? ваши близкие? дети? друзья и товарищи? коллектив, в котором работаете? общество в целом?

37. Какие болезни вы приобрели в результате самоотравления табачной заразой? ваши близкие? дети? друзья и товарищи?

38. На какой результат вы рассчитываете: перейти на более легкие сорта табака? уменьшить частоту самоотравлений? временно отказаться от табачного воздействия? перейти на нюхательный табак? полностью отказаться от вдыхания ядовитого табачного дыма?

39. Дополнительные сведения о себе, которые, на ваш взгляд, помогут более эффективно расстаться со своей позорной, вредной, рабской привычкой к самоотравлению табачным ядом.

Вот такая анкета. Она очень обширна, охватывает наиболее широкий спектр различных нюансов, свойственных вашей губительной привычке. Дерзайте! К следующему занятию анкета, равно как и первое задание (назовем его «экспериментом самоотравителя»), должны быть сданы руководителю курса. Те, кто самостоятельно работает с данной книгой, складывают завтра свои выполненные домашние задания в отдельную папочку в следующем порядке: на самый низ кладется описание «эксперимента», далее — заполненная анкета. Затем по порядку будут складываться дневники, о которых речь пойдет на следующем занятии.

Сейчас прошу убрать с коленей все, что вам мешает. Удобнее устраивайтесь в креслах. Ладони выверните наружу и положите их на колени. Пальцы между собой не соприкасаются. Все закрыли глаза!.. Все внимание — на мой голос!.. Только мой голос!

Посторонние мысли уходят!.. Посторонние мысли ушли! Все внимание — на мой голос!

Расслабляются мышцы ног: расслабляются пальчики, ступни, пяточки, лодыжки, голени, мышцы икр! Внутренним взором посмотрели, как расслабились мышцы икр, голени, лодыжки, пяточки, ступни, пальчики... Ноги полностью расслаблены!

Расслабляются мышцы рук! Руки безвольно покоятся па коленях, ладони вывернуты, пальцы между собою не соприкасаются...

Расслабляются мышцы плеч! Полностью расслабились плечи!

Расслабляются мышцы лица: мышцы губ... щек... лба... надбровных дуг!.. Язык упирается в небо!.. Лицевые мышцы полностью расслаблены!

Расслабляются мышцы шеи. Полностью расслабили мышцы шеи!..

Расслабляются мышцы спины... Расслабили, полностью расслабили мышцы спины!

Расслабили мышцы живота! Полностью, полностью расслабили мышцы живота!

Расслабляются мышцы груди! Расслабили, полностью расслабили мышцы груди!

Расслабляются мышцы всех внутренних органов в области брюшной полости и грудной клетки. Полностью, полностью расслабили!

С особой любовью и нежностью мысленно обратились к многострадальным легким и бронхам, печени и почкам, ко всем кровеносным сосудам и сердцу, желудку и мозгу, мысленно попросили у них прощения за те локальные повреждения, которые наносили им по незнанию, пообещали искренне и с любовью — беречь и укреплять их, избавлять от шлаков и токсинов бронхи и легкие, печень и почки, мочевого пузыря и желудок, сосуды и суставы, сердце и мозговые клеточки...

Мышцы вашего тела полностью расслаблены! Все внимание — на мой голос! От того, как вы будете слышать мой голос, во многом будет зависеть ваша дальнейшая жизнь. От того, как вы будете воспринимать все то, что я буду говорить, полностью будет зависеть вся ваша дальнейшая жизнь. Все внимание — на мой голос! Только мой голос!..

Сегодня вы ступили на чуть заметную тропинку, ведущую к светлой, чистой, ясной дороге, проложенной к священному Храму вашего здоровья. Дикая настроенность на самоотравление табачной ядовитой гадостью поколеблена. Мы уничтожаем в своем сознании вредоносную, губительную программу, направленную на самосжигание собственной жизни и жизни окружающих людей в жутком карманном крематории, с которым мы обязательно расстанемся на всю оставшуюся жизнь.

Уже с сегодняшнего дня сознание становится чище, яснее, в нем нарабатывается новая программа — на полное прекращение безумной деятельности по уничтожению в себе всего святого и доброго, здорового и значительного. Мы отрекаемся от выполнения чужой злой воли, которая заставляет нас травить себя и окружающих вонючей, ядовитой, дымной табачной гадостью, выходим из-под зависимости от гадкой бумажной трубочки, набитой мерзкой табачной заразой!

На это решение организм с радостью откликается, и уже с сегодняшнего дня мы будем замечать, как лица наши станут светлеть и молодеть, кожа начнет приобретать естественный цвет, совершенно отличающийся от сегодняшнего, перестанет выглядеть помертвевшей и посиневшей от постоянного воздействия па нее табачным дымом. Весь организм начнет омолаживаться, активно нарабатывать и восстанавливать разрушенные защитные функции против проникновения страшных табачных ядов и токсинов. Все страхи о невозможности выбраться из табачно-никотинового рабства покидают нас. Мы уверены, что освобождение близко и мы сами одолеем табачного омерзительного зверя!

У нас хорошее настроение! И оно будет с нами долго! Очень долго! Потому что вместо дикого существования мы выбираем жизнь! Жизнь! Жизнь! Жизнь!

...Открыли глаза, хорошенько потянулись! Резко встали!..

Всего вам доброго, люди! Здравствуйте! Храни вас Господь! До следующего занятия!

РУКОВОДИТЕЛЮ КУРСА

Для того чтобы первое занятие было более успешным, желательны выступления бывших табашников, освободившихся от самоотравления. Обязательно предложите своим слушателям вести конспекты. Аутофиксацию проводите под негромкую медитативную музыку, при погашенном в зале свете и с зажженной свечой.

ТЕМ, КТО ЗАНИМАЕТСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО ПО ЭТОЙ КНИГЕ

Обязательно выполните домашние задания. Настройте себя на предстоящие дни, когда вам надо будет в определенные часы прочитывать по одному уроку в день. Если у вас есть возможность, приобретите аудиокассеты с записью моих аутофиксаций. Если у вас нет такой кассеты, не отчаивайтесь — попросите кого-нибудь из близких вам людей наговаривать под негромкую спокойную музыку все аутофиксаций, приводимые в конце каждого занятия. Можно, и это будет даже лучше, если вы сами запишете свой голос с аутофиксацией. После прочтения очередного урока обязательно включайте запись с той аутофиксацией, которая соответствует данному уроку.

Желаю удачи!

ЗАНЯТИЕ ВТОРОЕ

Здравствуйтесь, люди добрые!

Вижу, чувствую, какие мысли и вопросы вас обуревают — уж очень оживленно вы обсуждаете «эксперимент самоотравителя», да и анкета многих заставила иначе взглянуть на свою наивреднейшую привычку — табакоотравление. Кое-кто уже подходил ко мне, звонил. Одни растерянно и радостно, другие с гордостью заявили о своем отказе от табака, о нежелании «быть в рабской зависимости от вонючки-сигареты», — так во всяком случае заявил один из вас. Хорошо. Молодцы! Заранее могу сказать: те, кто сегодня уже не травится табачным дымом, очень серьезно отнеслись к выполнению домашних заданий. На одном из занятий я подробно объясню вам механизм взаимодействия руки и головного мозга. Поистине гениальное открытие Геннадия Андреевича Шичко зиждется и на сути такого взаимодействия.

Наши занятия основаны на методе Г.А.Шичко, чье имя сегодня широко известно не только в нашей стране. К сожалению, как часто бывает у нас, известность к этому замечательному ученому пришла лишь спустя несколько лет после его безвременной кончины.

В свое время мне довелось самому избавляться от табакокурения у Геннадия Андреевича, а мой «отравительный стаж» достигал тогда тридцати семи лет. Тридцать семь лет я добровольно сжигал свой организм в собственном карманном крематории, который дымил с каждым годом все чаще и чаще, вовлекая в свою чудовищную пасть окружающих меня людей.

Уже свыше десяти лет я веду занятия по избавлению людей от вредных привычек. Около трех десятков тысяч слушателей, многие из которых сами стали замечательными руководителями курсов и клубов, закончили мои курсы. И ни один — я подчеркиваю это особо — ни один из них не сказал, что занятия ему не помогли. Хотя, что греха таить, случались и срывы, когда некоторые из занимавшихся вновь скатывались в смердящее табачное гноище. Но и от них я не слышал высказываний с осуждением наших занятий. В подтверждение хочу привести письмо одного из таких сорвавшихся - «двоечников», так я их называю:

...Мне стыдно, Юрий Александрович, за свой срыв. Теперь-то я понял, что слишком уверился в своем неприятии негатива табачного, перестал даже запрещать своим сотрудникам дымить на совещаниях. А тут еще этот долларный шторм начался — пришлось работать в диком напряжении, по 16 часов в сутки. Не заметил даже, как эта вонючая зараза, соска гадская, очутилась в моих губах. Произошел страшный обвал травлюсь постоянно и по нарастающей. За день уже полторы пачки в себя выстреливаю. Умом понимаю, что делаю страшное непотребство, а вот дьявол, что ли, беспрестанно под руку толкает: мол, вот последнюю пачку докури — и все!.. А ВСЕ-то не наступает. Иногда обманываю себя, не покупаю этой отравы. Но сколько у меня на работе «доброжелателей», которых Вы очень правильно окрестили — провокаторами! В любой отдел, в любое подразделение захожу, а навстречу — «поленицы» протянутых сигарет... Извините, Юрий Александрович, что так подробно все излагаю. Я ведь одновременно с письмом анализирую ситуацию, как бы возвращаясь к дневнику, с которым расстался дней через пять-восемь после окон-

чания курса, посчитав тогда его ведение напрасной тратой времени. Теперь вижу, что это было роковой ошибкой... Я стал травиться не на следующий день, даже не через неделю, а через семь с половиной месяцев. Все произошло так, как Вы нас предупредили. И теперь я слезно прошу принять меня снова на свой курс. Поверьте, теперь-то я не отступлю от таких простых правил, которые должен соблюдать каждый, попавший на Ваши замечательные занятия.

Вал. Казакевич

Нет, не приму я Валерия Марковича на очередной свой курс. Он все осознал, все понял, и сил у него хватит у самого. Просто вышлю ему новый график ведения дневника — пусть работает. Ведь домашние задания не так уж сложны. И надо-то каждому слушателю антитабачного курса написать в течение шести месяцев 56—60 дневников по заданному графику. И — все: проблем с табакизмом у вас не будет. Вы очистите свое сознание от ложных представлений, сотрете вредоносные программы, наработаете новые — светлые, добрые, высоконравственные.

Давайте сегодня рассмотрим основные аспекты психологического программирования человеческого сознания. Надеюсь, вы не станете возражать против того, что любой из вас поступает так или иначе в силу своих убеждений. К примеру, все вы пришли сюда одетыми — в брюках, юбках, костюмах. Никто не пришел голым или хотя бы полураздетым. Почему? Да потому, что вы убеждены: на занятия, в другие присутственные места следует ходить одетыми.

Другой пример. Вы едете в транспорте, и вдруг в салон входят инвалид, пожилая или беременная женщина. Что вы делаете? Правильно, уступаете место, хотя за последние годы этот прекрасный обычай начинает исчезать. Но ведь тот, кто уступил старушке место, сделал это не просто из сострадания, а в силу своих убеждений — с детства его приучили уступать место старшим.

Кстати, на этом примере можно проследить, как постепенно такое убеждение как бы размывается под влиянием другой тенденции, навязываемой нам сегодня всеми средствами массовой информации — о выживании сильнейшего, о личном благополучии и комфорте. Слово эти комфорт или благополучие достижимы в отрыве от содружества с другими людьми!

Теперь рассмотрим, что же такое — убеждение. Видимо, это сплав жизненного опыта и приобретенных знаний. Значит, с молодых ногтей вам привили неверные знания о табаке, да и жизненный опыт подсказывал вам: не следует отрываться от «стаи», надо делать так, как поступает абсолютное большинство взрослых людей, особенно авторитетных в той или иной сфере — кумиры развлекательных шоу, звезды экрана, герои книг. Все это и многое другое формирует убеждение, нарабатывается в процессе становления человеческой личности, диктует определенный стереотип поведения в определенных ситуациях, своего рода программу действий. Да-да, ту самую программу, которая — хотите вы того или нет — формируется в сознании человека, записывается в определенные блоки памяти, как на дискете, и в нужный момент срабатывает, подталкивает вас на те или иные действия.

Вы можете убедиться в этом прямо сейчас.

Вот я вам говорю: сегодня у вас дома будут гости!..

...Заметьте: никто из присутствующих не стал стучать кулаком по лбу, мучи-

тельно напрягаясь при таком известии. У вас мгновенно «сработала» примерно такая программа: накрыть стол попримличнее, чтобы не ударить лицом в грязь. А это значит — достать из дальних уголков холодильника или кладовки деликатесы, обязательно — бутылку с горячительным (и не одну!), расставить посуду поновее и подороже, постелить хорошую скатерть, подать красивые пепельницы, положить сигареты разных сортов в тех местах, где поначалу гости будут травиться (после третьей-четвертой стопок курительный процесс продолжится уже непосредственно за столом — с вдавливанием окурков в пол, в студень, в салаты и просто в тарелки — свою и соседа).

А вот у меня при этих словах возникает другая программа. Мне важно знать — кто эти гости, что их интересует, как лучше организовать встречу? В моем сознании не крутится стол с обильными яствами и питием, а тем более с табачищем поганым. Зато я представляю, какими соками и фиточаем буду потчевать гостей, какие овощи и фрукты есть в холодильнике и какие надо прикупить. А главное — постараюсь, чтобы моим гостям было приятно и комфортно, чтобы они были выслушаны, поняты. Ведь как часто бывает: вам не дают высказаться, вас не слушают, перебивают, пытаюсь «забить» ваши рассказы или исповедь собственными случаями из жизни. А человеку так хочется быть услышанным!..

Каким образом происходит психологическое программирование человеческого сознания? Давайте рассмотрим это на примере маленького ребенка. Хотя, наверное, правильнее было бы начать с того момента, когда еще только в мыслях будущих папы и мамы начинает формироваться образ будущего малыша.

Заметьте: супруги и в мыслях не допускают того, что их дитя может появиться на свет Божий с сигаретой в зубах или с требованием опохмелиться. В своих мечтах будущие папа и мама рисуют прямо-таки ангелочка, который обязательно станет известным человеком — артистом, ученым, писателем, замечательным мастером дела, которому они его научат. И опять же в этом рисунке нет места сигарете или рюмке.

Но вот произошло зачатие. Плод начал развиваться в утробе матери. И женщина стала выгонять из квартиры мужа-табашника, или сторониться других отравителей, потому что от вдыхания табачного дыма чувствовала себя отвратительно. И это был явный сигнал-предостережение, протест будущего маленького человечка против антиприродных проявлений. Он, еще не рожденный ребенок, не хотел, чтобы через плаценту его расстреливали даже теми мизерными дозами табачного яда, которые мама вольно или невольно вдыхала в себя, впитывала всеми порами своего тела.

Постепенно у неродившегося еще ребенка заметно нарушились защитные реакции против ядовитых веществ, содержащихся в табачном дыме. Но, увы, будущим мамам сегодня практически негде укрыться от зловония, распространяемого табашниками.

Наконец появился на свет Божий маленький человек. У него начинает все более и более активно развиваться сознание. Наступает пора познания мира. Мы указываем малышу на огонь и говорим — это горячо. Показываем на лед и поясняем — холодно. Вот так делать — хорошо, внушаем мы ребенку, а вот эдак — плохо. А курить — совсем плохо!

Ну, а сами? Папа с работы пришел усталый, поел, высосал на кухне или в ванной раковую соску, попотчевал этим ядом своего отпрыска, даже если и тра-

вился где-то на лестничной площадке.

По данным великого русского ученого А. Чижевского, выкуривая всего одну сигарету, табашник убивает ионы кислорода на площади в 450 квадратных метров на этаже, где сам находится, и по 150 квадратных метров этажами выше и ниже. Про эти ионы я много говорить не буду — вы изучали это в школе. Но тут вот какая тонкость. Буферный кислород (эти самые ионы) содержится в атмосфере в очень небольших количествах — всего полтора процента, но он как раз и выполняет роль, образно говоря, буфера, мешая самому кислороду, как пороху, мгновенно вспыхивать и сгорать. Так вот, Чижевский предостерегал: уменьшится количество буферного кислорода на полпроцента — и жизнь на планете прекратится. Сегодня человечество много делает для того, чтобы количество этих самых ионов кислорода сократить в атмосфере даже больше, чем на полпроцента: уж чтоб ахнуло — так ахнуло!..

Наибольший вклад в это опасное дело вносят отнюдь не промышленные гиганты-монстры, а табашники, ежегодно сжигающие на нашей планете свыше 12 миллиардов папирос и сигарет: это 12×10^{12} — вот такая астрономическая цифра!

Но вернемся к отравленному папе, доставившему, как ему кажется, себе удовольствие. Прополоскав рот, он берет ребенка на руки, начинает играть с ним. Но заметьте: особой радости малыш не выказывает. Наоборот, чаще всего капризничает. Да и мама потихоньку стала дергаться, раздражаться по пустякам. Что же произошло?

Катастрофа произошла! И ежедневно она, эта катастрофа, обрушивается на недавно еще счастливую семью.

Рассмотрим ситуацию на энергетическом уровне членов этой семьи. Условно примем энергетику каждого за сто процентов. Я не буду сейчас подробно рассказывать о том, на какие виды деятельности и сколько тратится жизненной или психической энергии, поскольку речь идет непосредственно о вредном воздействии табакокурения на человека и его близких. Так вот, табашник-отец, высмолив вонючую заразу, заставляет организм работать в экстремальной ситуации. Все внутренние ресурсы мобилизуются для того, чтобы как можно быстрее вывести из организма около четырех тысяч видов вреднейших веществ, являющихся составными частями табачного дыма. Причем около восьмидесяти из них представляют собой канцерогенные вещества (от латинского «сапсет» — рак), а двенадцать являются коканцерогенами, то есть непосредственными возбудителями раковых заболеваний. Но об этом позже. Пока хочу лишь еще раз напомнить об экстремальном режиме работы всего организма, пытающегося сделать все возможное для того, чтобы как можно быстрее всю эту ядовитую смесь вывести вон, не допустить заражения клеток канцерогенами, вовремя отбраковать уже зараженные клетки и избавиться от них. На подобную титаническую работу организм тратит не менее четверти жизненной энергии. Ну, а если количество высмоленных сигарет помножить на эти четвертушки, станет ясно — вся энергия должна уходить на борьбу с ядовитым табачным дерьмом!.. К счастью, наш организм умеет восполнять потери за счет забора космической энергии. Но ведь и эти механизмы требуют энергетических затрат, да и остальные виды деятельности человека сопровождаются энергетическими затратами.

Но если, как подсчитали каунасские ученые, табашник тратит на мнимое свое удовольствие, заключающееся в самоотравлении себя ядовитой табачной

смесью, не менее 25 процентов энергии, то каким образом он восполнит свои потери, если добавить сюда энергетический расход на пищеварение — около 40 процентов, а к нему и энергозатраты на выполнение работы, процессы ходьбы, словесного общения, выведение шлаков и прочих отходов? Наш папа новорожденного человечка, чья энергетика гораздо выше, чем у мамы, которая также постоянно тратила энергию, ворвется в единое энергетическое поле (мама—малыш), независимо от своего желания, восполняя за его счет собственную утраченную энергетику!..

Запомните: члены семьи на энергетическом уровне действуют как сообщающиеся сосуды. Все проходили в школе закон сообщающихся сосудов. Помните, да? Вот и получается, что табашник-отец, помимо своей воли, чаще всего даже не догадываясь об этом, является энергетическим вампиром для своих самых близких людей, своего же ребенка, наконец!

Понаблюдайте за подобным папашей (а на его месте могут быть и мамаша, и дедушка, и бабушка). Усталый и раздраженный, он постепенно, как говорится, обмякает, а закапризничавший было малыш начинает засыпать. Муж жене показывает: гляди, мол, какой я — побаяюкал, понянькался, и вот уже спит маленький!.. Но только нехороший это сон, поскольку вызван слабостью от энергопотери...

Люди! Я ничего нового вам не открываю. Просто вы на такие, как вам казалось, мелочи, раньше не обращали внимания. А стоит задуматься! Ведь следующие поколения унаследуют у табашников еще большую степень иммунодефицита, о чем сейчас ярко свидетельствует все более распространяющийся СПИД. Жаль, ученые не публикуют результатов исследований, доказывающих связь табакокурения с возникновением иммунодефицита. Мне лишь раз довелось в одном очень серьезном институте, в кабинете директора, ознакомиться с маленькой брошюрой, где приводились данные исследований по факторам риска среди табашников Москвы, а на обложке стоял гриф «ДСП» (для служебного пользования). Из этого уникального труда я почерпнул данные — в процентном исчислении — о курильщиках столицы, что, впрочем, характерно для всей России. Так вот, установлено, что более 70 процентов взрослого населения Москвы — табашники.

Для сравнения приведу другие цифры. Во время зимней Олимпиады 1992 года средства массовой информации сообщили: в США курильщики составляют 25 процентов взрослого населения. А еще недавно, в статистических справочниках 1980—1981 годов, я вычитал, что в Америке было 48,7 процента курящих граждан страны. Представляете, какой резкий скачок нации к всеобщему оздоровлению! И я не удивлюсь, когда американцы с гордостью назовут себя первой некурящей нацией третьего тысячелетия.

Правда, в праве так себя назвать им не уступают японцы, также стремящиеся к 2000 году стать первой некурящей страной мира.

Вот это соревнование!..

Однако вернемся к нашему маленькому человечку, которому мы внушали, что курить — очень плохо.

Представьте себе, папы, что в гости к вам пришел некий дядя Витя, с которым вы сели за шахматы и при этом отчаянно или нечаянно задымили. «Ага, — проклюнется в голове ребенка еще неокрепшая мысль. — Маленьким курить нельзя, а вот когда вырасту, то обязательно надо это делать, чтобы быть похо-

жим на папу или дядю Витю!..»

После ухода папиного приятеля у матери с отцом, возможно, состоится разговор о том, что маленьким детям совсем ни к чему выслушивать «специфические» выражения, видеть рюмки и сигареты, дышать табачным дымом. «Вырастет ребенок, — во всеуслышание заявляет мама, — пусть сам решает: курить ему, выпивать или нет!»

И снова появляется царапина в просыпающемся сознании малыша: чтобы быстрее вырасти, надо поскорее приобщиться к сигарете... Пока — царапина.

Растет наш маленький человечек. Он уже с нетерпением ждет телепередачу «Спокойной ночи, малыши», просматривая ее до конца. Телеглаз становится учителем ребенка, нянькой, воспитателем. Малыш увлеченно тянется к экрану, где появляются его любимые мультгерои — Крокодил Гена, Волк, Папа из Простоквашино. Заметьте, все они курят, как бы предлагая нашему маленькому человечку: хочешь быть таким же — закури! А ребенку очень хочется походить на своих любимцев. Он начинает подражать им, сворачивая из бумаги трубочки и запихивая их в рот. Пока еще — просто трубочки...

Кстати, недавно по телевизору я увидел мультфильм про известного всем с детства Колобка. Увы, это не прежний, давнишний мультфильм. Его «подправили», осовременили и... вставили в рот Колобку сигарету!

«Колобок, Колобок, зачем же ты травмишься?» — такого вопроса, к сожалению, наши малыши не зададут, потому что их сознание уже запрограммировано на необходимость потреблять в будущем табачную гадость.

А дальше — проще. Растет маленький человечек, растут его кино- и книжные герои. Ему зачастую приходится переваривать блоки табачной рекламы и даже удивляться недогадливости родителей, не собирающихся в ближайшем же киоске скупить все сигареты с яркими пачками, в одной из которых заложен выигрыш в виде роскошного лимузина!..

Я не хочу сейчас отвлекать ваше внимание на навязывание всем нам не слишком популярных в дальнем зарубежье «сникерсов», «твиксов» и прочих сладостей, на которые так падки дети, и не только они. Навязчивая «завлекаловка» поставила и продолжает ставить в жуткую зависимость от заморских «гостинцев» еще недавно здоровых людей, в том числе и детей, постепенно разрушая их организмы теми «прелестями», о которых с придыханиями и взхлеб вещают с телеэкранов известные актеры, раз уж им за это хорошо заплатили!

Первые самостоятельные выходы из дома вовлекают малыша в сложный мир отношений среди детворы — в парадной, во дворе, на улице. Как правило, лидер такого «сообщества» обязательно дымит, старательно подчеркивая свои взрослость, независимость, храбрость, находчивость. И ему подражают. А на того, кто не травится табаком, не употребляет других наркотиков, сверстники начинают смотреть свысока, называя его или ее «маменькиным сынком» (дочкой), недоразвитым, стукачом и так далее. Подобным образом срабатывает закон улицы, двора, класса, школы.

В нашем объединении «Оптималист» были проведены уникальные исследования. На одной из конференций приняли решение — в определенный день руководителям клубов различных регионов сходить в ближайший детсад и сыграть с детьми в праздник. Я попросил тогда, чтобы все написали отчеты о своих посещениях. Сам я тоже играл с детьми и в тот же день написал отчет. Когда же в мой адрес стали поступать отчеты с мест, я был просто поражен — все они

оказались написанными словно под копирку. Разумеется, о списывании друг у друга и речи быть не могло — письма шли с Дальнего Востока и Украины, Сибири и Заполярья, Урала и Молдавии, Закавказья и Белоруссии, Прибалтики и Узбекистана...

А картина у всех складывалась примерно одинаковая. При слове «праздник» малыши начинали радостно галдеть, затем сдвигали столики, уставляя их игрушечной посудой; в центр ставили кегли, объясняя: мол, это — вино, это — шампанское, это — водка... Потом все усаживались, самый бойкий человек произносил тост, все чокались и делали вид, что выпивают. Потом многие дети свертывали трубочки из бумаги, брали их в рот и, подобно табашникам, начинали их сосать.

Не улыбайтесь, не умиляйтесь. Такова трагедия нашей растущей смены! К сожалению, еще не осознанная до конца трагедия, свидетельствующая о запрограммированности наших детей на табакокурение и поглощение сивушной дряни.

Подобное программирование, а точнее сказать, зомбирование особенно сильно действует на неокрепшее сознание подрастающего молодого человека. С телеэкрана кумиры молодежи — эдакие залихватские парни и девушки — пускают облака табачного дыма. Известные знаменитые люди в беседах с тележурналистами почему-то постоянно дымят...

Забегая немного вперед, выскажу мысль о скрытой рекламе, которую запускают табачные компании, зачастую становясь негласными спонсорами различных программ. А по возможности, самым наглым образом действуют и гласно, как, например, табачная компания, финансирующая передачу для мужчин «Адамово яблоко» на телевидении.

Читая книги, наш юноша уже не удивляется скудности выразительных средств многих мастеров прозы и поэзии. Любая сложность во взаимоотношениях, стрессовая ситуация, ожидание кого-нибудь или чего-нибудь, просто волнение как правило сопровождается процессом самоотравления героев табачищем вонючим. Причем, зачастую эта раковая соска «награждается» ласковыми, нежными эпитетами — табачок, сигареточка родненькая, папироска, пачечка...

Скажем, в произведении описывается ситуация, требующая огромного напряжения. Автор изображает начальника стройки буквально утопающим в ворохе бумаг и нещадно дымящим. Затем герой идет на место прорыва, там наводит порядок и, вконец измученный, возвращается в кабинет, выбросив по пути смятую пустую сигаретную пачку. В кабинете он достает из сейфа бутылку коньяка, выпивает, затем оттуда же извлекает новую пачку сигарет, высасывает одну, другую, пятую — и вот, наконец, приходит успокоение...

Пожалуйста, готовый рецепт по выходу из экстремальной ситуации. Он четко отпечатывается в подготовленном юношеском сознании и в сходной ситуации обязательно сработает!

Тем не менее некоторым молодым людям удастся «продраться» через все хитроумные ловушки и не приобщиться к табачной заразе. Увы, это еще не счастливое завершение формирования жизненной программы.

Армия. Подразделение новобранцев марширует по плацу. И вот наконец долгожданный перерыв.

— Рота! — командует старшина. — Перекур!.. — И добавляет: — Кто не курит, тот работает!

Кому же охота работать-то? И вот вчерашний здоровый, не знакомый с сигаретой молодой человек возвращается из армии частенько приобщенным не только к табачной отраве, но и к другим наркотикам, в том числе и алкогольным.

Люди! А ведь на Западе употребление вонючей дымовой заразы считается не просто дурным тоном, а проявлением элементарного невежества¹. Табашникам там нелегко найти хорошую работу. Да и на самом производстве чаще всего знакомые нам перекуры попросту запрещены. Человек, работник, зависимый от табака, становится неуютным фирме, поскольку это и потенциально больной человек, и работник с пониженной реакцией, а то и бракодел. В любом случае это слабый производитель (установлено, что у табашников производительность труда на 15 процентов ниже, чем у некурящих).

Итак, наша доблестная армия сделала с молодым человеком то, от чего он смог уберечься в пору влияния парадной, двора, улицы, школы. Но и это еще не конец программирования — оно еще долго будет продолжаться. Я же пока хочу обратиться к прекрасной половине — юным девушкам, молодым женщинам, часть из которых успешно избежала табачных ловушек на улице и в школе... Я вспоминаю своих сокурсниц по университету. Когда мы были еще абитуриентами, то на вступительные экзамены приходили цветущие девушки с натуральным румянцем, высокими, чистыми голосами. Но уже через год-два студенческой жизни щеки девочек поблекли, голоса стали хрипловатыми, зубы пожелтели — ведь почти все они начали травиться, следуя какому-то правилу нашего университета, стены которого не просто закопчены, а, наверное, насквозь пропитаны табачной мерзопакостью.

Другая причина, по которой представительницы прекрасного пола частенько тянутся за вонючими сосками, — кокетство. Тут ничего не поделаешь — так предопределено природой. И, конечно, девушка или женщина стремятся обратить на себя внимание. А тут, посмотрите, сколько атрибутов!.. Вот небрежным движением дама извлекла из сумочки пачку сигарет, аккуратно, демонстрируя красоту ухоженных пальцев, выбрала красиво оформленную вонючую трубочку, поднесла ее изящным жестом к губам, покрутила головой в поисках того, кто бы предложил огонька, или сама небрежным движением достала зажигалку... А сколько грациозности в самом процессе самоотравления! Тут и оригинальный способ удержания сигареты внутренней частью губ — чтобы не стереть помаду, и нарочитая, «взрослая» задержка дыма в легких, затем его выдыхание — эдакой тонкой струечкой, как это умеют делать только женщины!.. И все это вперемешку с кофе, коньяком, просто едой...

Мне довелось побывать за рубежом. И знаете, на что я обратил внимание? На улице редко встретишь человека, сосущего вонючую табачную заразу. А если попадется такой, можно смело подойти к нему... и заговорить по-русски. Ибо чаще всего это — наш соотечественник. Находясь, к примеру, в Тель-Авиве, я нисколько не страдал от незнания иврита или другого языка. Если меня что-то интересовало, я находил табашника, и он охотно брал на себя обязанности переводчика... Честное слово, я не удивлюсь, если раскованные американцы станут демонстрировать своим детям россиян в качестве наглядного примера того, как отвратительно выглядит табашник при ближайшем рассмотрении...

Отовсюду наплывает на выросшего человечка жуткая, вязкая и липкая, как

¹ Алкоголь, табак — опасные наркотики, свободно продаваемые.

паутина, злая (но с наигранной доброй усмешкой) пропаганда табачного дерьма. Тут и прекрасное исполнение фронтовой песни незабвенной Клавдией Шульженко: «Давай закурим, товарищ, по одной...» И Шуфутинский что-то сипит про пепел сигареты. И Боярский с экрана предлагает всем расслабиться, впихнув в себя, по его примеру, никотиновую гадость...

Кстати, знаете, когда в США произошло сильнейшее антеникотинное потрясение? После смерти любимого всеми американского актера Юла Бриннера. Когда на экране закончилась трансляция с его похорон, вдруг появилось лицо живого Юла, который с трудом сказал: «Сейчас, когда меня уже нет, я говорю вам: никогда, ни при каких обстоятельствах не курите!»

Табачное зло заполонило Россию, стало не меньшим, а, пожалуй, еще большим кошмаром, чем алкоголь. И если повсюду в цивилизованном мире все виды рекламы табака запрещены, то у нас она бьет в глаза, а значит, западает в сознание буквально на каждом шагу. Додумались даже до проповедующих яд «шедевров». «Хочешь быть счастливым? Будь им!» — крупно начертано на щите, где изображены огромных размеров пачка сигарет и молодая пара, отравляющаяся этой табачной гадостью.

Нельзя не отметить и такого фактора, как оформление табачной заразы — завлекательные названия с золочеными узорами и без оных: «Столичные», «Космос», «Ява», «Друг»... Я назвал лишь малую толику отечественных табачных изделий. Но надо же додуматься — назвать разрушителя здоровья другом! Тут уж нечего удивляться и приведенному ранее рекламному призыву «быть счастливым». Любой табашник постоянно испытывает такое «счастье» от своего пристрастия, что набил бы морду подобным сочинителям!

Люди добрые! Неужели вы настолько ослепли и оглохли, что не видите настоящей жизни? Хотя попробуй разгляди ее из-за крикливых рекламных ярлыков типа «Настоящая Америка», навязывающих нам различные сигаретные изделия. И все же запомните главное: настоящая Америка не курит и не пьет! Настоящая Америка (да и не только она) стремится к здоровью, бежит каждое утро по улицам, скверам, паркам, набережным к собственной пользе, а, значит, и к благополучию.

Табашники! Запомните еще одно: никто из вас не виноват в вашем пристрастии к табакокурению. Это не вина ваша, а ваша беда! Вы запрограммированы, зомбированы на самоотравление и невольно становитесь пропагандистами, эдакой живой рекламой потребления табачной мерзости. «Идущий в ад ищет попутчиков» — так звучит перевод очень известной немецкой поговорки. Так вот, табашник вольно или невольно склоняет к позорному самоотравлению других людей, потому что одному идти в ад, простите, травиться — дискомфортно, да и, пожалуй, нелепо. Вот и старается он вовлечь в адское занятие как можно больше людей — на радость табачным магнатам.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Очередное домашнее задание состоит в написании дневника по заданной форме. Опять же, как и при заполнении анкеты, которую вы сегодня сдадите, вопросы переписывать не надо, следует лишь ставить их номера и давать полный, развернутый ответ. В отличие от анкеты, в дневнике вы описываете события минувшего дня (периода). И если будете, к примеру, писать об отношении к табашнику, то надо рассказать о сегодняшнем отношении. Или, говоря об отно-

шении к табачным изделиям, акцентируйте свои мысли на конкретном дне. Сохраняйте свои дневники, периодически возвращайтесь к написанным ранее, и вы с удивлением заметите, как меняется ваше сознание, как происходит его эволюция.

Дневник надо писать обязательно перед сном. В любое другое свободное время эта работа практически бесполезна. Вспомните себя школьником, студентом, учащимся техникума, училища... Скажем, завтра предстоит сложный экзамен. Что вы делаете в оставшуюся ночь? Верно, чаще всего пишете шпаргалки или набрасываете небольшой конспект. Утром идете на экзамен, тащите билет... Все в порядке, материал на эту тему вами усвоен — и шпаргалка, оказывается, не нужна. Но ведь если бы вы не готовили этой шпаргалки, наверняка не имели бы твердой уверенности в успешной сдаче экзамена. Что же происходит?.. Наука называет это явление моторной памятью.

Итак, как мы уже отмечали, каждый человек запрограммирован на различные виды деятельности, в том числе и на вредоносные — употребление алкоголя, табака. Как снять, стереть в сознании отрицательную программу? Вот для этого и существует дивный инструмент, с помощью которого мы уже начали работать — ваша рука. По утверждению известного психотерапевта, профессора П.Буля, рука привносит в подсознание человека больше информации, чем вторая и первая сигнальные системы вместе взятые. И быстрее.

Однако каждая программа имеет несколько степеней защиты, иначе мы с вами очень легко отказывались бы от своих убеждений. Когда защитные реакции организма выключаются? Наверное, во время сна — и очень слабыми становятся перед сном. Вот тут-то вы, вооружившись авторучкой, и прописываете в дневнике все, что положено, усвоив полученные знания. Происходит своего рода перезапись программы. В то же время мозговые клетки настолько взаимосвязаны друг с другом, что потребуются немало времени для полного освобождения от ненужных программ. Геннадий Андреевич Шичко определил этот срок в шесть-семь месяцев, в течение которых необходимо работать с дневником. Не пугайтесь — не ежедневно (хотя, почему бы и нет?!), а три, два, раз в неделю, дважды в месяц, один раз в месяц. Для ведения дневника вам будет предложен соответствующий график, обязательный к исполнению.

Так что сегодня вы, придя с занятий (прочтя главу этой книги), перед сном сядете писать дневник по следующей форме:

1. Фамилия, имя, отчество.
2. Дата заполнения дневника.
3. Ваше отношение к табаку.
4. Количество затяжек в течение дня. Количество использованных сигарет (папирос).
5. Самочувствие до, во время и после самоотравления табачным смрадом. Оценка своего позорного занятия.
6. Пребывание в накуреном помещении и среди табашников, самочувствие в такой обстановке.
7. Количество пассивных самоотравлений табачной гадостью.
8. Отношение к предложениям употребить табачный дым. Кто чаще всего предлагает этим заняться в течение дня?
9. При каких обстоятельствах у вас возникало желание отравиться табачным

ядовитым газом?

10. Отношение к табашникам.
11. Мысли о самоотравлении табачной газовой заразой. •
12. Сны о самоотравлении табачной гадостью. Какой была ваша реакция?
13. Настроенность на отказ от потребления табачной отравы.
14. Проясненность сознания.
15. Выраженность привычки или угасания ее к вдыханию ядовитой табачной гадости.
16. Физическое самочувствие (недомогания, сон, аппетит и т. д.).
17. Психическое самочувствие (настроение, эмоции, мысли, желания).
18. Моральное самочувствие (отношение к собственным поступкам, удовлетворенность своим поведением, взаимоотношения с окружающими вас людьми, угрызения совести и т. п.).
19. взаимоотношения с родственниками, друзьями, товарищами и знакомыми в связи с переходом к бестабачному образу жизни.
20. Впечатление от проводимого занятия. Неясные вопросы, просьбы.
21. Самостоятельная работа, содействующая избавлению от табачной зависимости: чтение конспекта, дневников, соответствующей литературы, просмотр телепередач, проведение пропагандистской работы, агитация за бестабачный образ жизни и т. п.
22. взаимоотношения с другими слушателями курса.
23. Настроенность на бестабачный образ жизни на завтрашний день.

Вот цепь вопросов, которые вам сегодня (и завтра, и послезавтра, и через месяц...) необходимо осветить сквозь табачную призму.

Дерзайте!

А в заключение сегодняшнего урока предлагаю вам небольшую заметку, опубликованную в 1991 году в газете «Волжская коммуна», перепечатанную затем многими другими изданиями.

ХИМИЧЕСКАЯ ВОЙНА

Всем памятно лето и осень, когда вдруг почти все табачные фабрики в нашей стране закрылись на ремонт и несчастные курильщики изнемогали в бесплодных поисках желанного зелья. Они были готовы платить за отраву и три, и пять цен. Тогда-то американские табачные компании продали нам за валюту огромную партию сигарет. (Вспомним, что на закупку лекарств в тот же период государство валюты не нашло и обеспеченность аптек препаратами составляла 15 процентов.)

Западные медики оценили поставки американского табака в СССР как «химическую атаку» на нашу страну, сообщило ТАСС 28 сентября 1990 года. Председатель национального совета директоров Онкологического общества США Джон Сеффрин заявил, что американские сигареты «могут привить привычку курить бесчисленным миллионам детей, которые в настоящее время не курят».

Газета американских бизнесменов «Уолл-стрит джорнел» пишет, что в последние годы из 285 миллионов наших соотечественников курили 120 миллионов человек, а на долю болезней, вызванных или обостряемых курением, в СССР приходится 30 процентов всех смертей в возрастной группе от 35 до 59 лет. Уровень смертности от таких же причин в группе от 55 до 64 лет в Советском Союзе почти на 25 процентов выше, чем в США.

В последние десятилетия доходы табачных компаний на Западе сократились, поскольку многие стали отказываться от табачного самоотравления. С 1970 по 1985 годы в США число курильщиков сократилось на 9 процентов, в Англии — на 25 процентов. Поэтому советские закупки этого яда стали настоящим подарком для табачных магнатов. Нет ли какой-то связи

между внезапно возникшим «табачным кризисом» в СССР и интересами американских производителей зелья? Случайно ли была найдена валюта на эти закупки, тогда как на лекарства и полезные товары ее не хватило?

«Поскольку русские сами просили об этих поставках сигарет, было бы, вероятно, не совсем правильно называть этот импорт химической войной, — приводит корреспондент ТАСС слова из „Уолл-стрит джорнел“. — Однако его последствия будут такими же, как в случае применения химического оружия...»

От себя добавим, что в мире, поданным Всемирной организации здравоохранения, от причин, связанных с табаком, умирает каждый пятый человек (а от алкоголя — каждый третий). В нашей стране табачная отравка убивает в год 500—600 тысяч человек, а алкоголь — 900 тысяч. Воистину нет такого химического оружия в мире, которое унесло бы за всю историю человечества столько жизней, сколько унесли эти яды за последние десятилетия!

В. Коровин, врач-субординатор

Думайте, люди добрые, очень крепко думайте!

А сейчас, как и в прошлый раз, прошу убрать с коленей все, что вам мешает. Удобнее устраивайтесь в креслах. Ладони выверните наружу и положите их на колени. Пальцы между собой не соприкасаются. Все закрыли глаза!.. Все внимание — на мой голос!.. Только мой голос!

Посторонние мысли уходят!.. Посторонние мысли ушли! Все внимание — на мой голос!

Расслабляются мышцы ног: расслабляются пальчики, ступни, пяточки, лодыжки, голени, мышцы икр! Внутренним взором посмотрели, как расслабились мышцы икр, голени, лодыжки, пяточки, ступни, пальчики... Ноги полностью расслаблены!

Расслабляются мышцы рук! Руки безвольно покоятся на коленях, ладони вывернуты, пальцы между собою не соприкасаются...

Расслабляются мышцы плеч! Полностью расслабили плечи!

Расслабляются мышцы лица: мышцы губ... щек... лба... надбровных дуг!.. Язык упирается в небо!.. Лицевые мышцы полностью расслаблены!

Расслабляются мышцы шеи. Полностью расслабили мышцы шеи!..

Расслабляются мышцы спины... Расслабили, полностью расслабили мышцы спины!

Расслабили мышцы живота! Полностью, полностью расслабили мышцы живота!

Расслабляются мышцы груди! Расслабили, полностью расслабили мышцы груди!

Расслабляются мышцы всех внутренних органов в области брюшной полости и грудной клетки. Полностью, полностью расслабили!

С особой любовью и нежностью мысленно обратились к многострадальным легким и бронхам, печени и почкам, ко всем кровеносным сосудам и сердцу, желудку и мозгу, мысленно попросили у них прощения за те локальные повреждения, которые наносили им по неразумению, пообещали искренне и с любовью — беречь и укреплять их, избавлять от шлаков и токсинов бронхи и легкие, печень и почки, мочевого пузыря и желудок, сосуды и суставы, сердце и мозговые клетки...

Мышцы вашего тела полностью расслаблены! Все внимание — на мой голос! От того, как вы будете слушать мой голос, во многом будет зависеть ваша дальнейшая жизнь. От того, как вы будете воспринимать все то, что я буду говорить, полностью будет зависеть вся ваша дальнейшая жизнь. Все внимание — на мой голос! Только мой голос!..

Сегодня мы более уверенно и твердо ступаем по узенькой тропинке, ведущей к ясной, чистой и светлой дороге, проложенной к священному Храму вашего здоровья. Дикая настроенность на употребление табачного ядовитого радиоактивного дыма исчезает. Мы уничтожаем в своем сознании эту позорную программу. Вместо нее в нашем сознании все ярче и отчетливее запечатлевается новая — светлая, чистая, очень необходимая для дальнейшей жизни программа на полный отказ от самоотравления табачной заразой! Мы отказываемся от выполнения навязанной, чужой, злой воли — травить себя и окружающих табачным радиоактивным ядовитым дымом! Навсегда отказываемся от выполнения чужой злой воли! И в этом огромную помощь окажет нам дневник, с которым мы не расстанемся долго — очень долго.

Теперь мы все отчетливее замечаем, как все вокруг нас стареют, а мы становимся моложе и симпатичнее. У нас меняется цвет лица, очищаются внутренние органы от наслоений табачной гадости. Дышать становится легче. Меньше мучают приступы табачного кашля.

В организме активизируется процесс действия защитных реакций против проникновения внутрь страшной табачной дымовой канцерогенной заразы! Появилась уверенность в достижении намеченной цели — освободиться от кошмарного удушливо-табачного плена!

Мы ощущаем приливы жизненной энергии, у нас появляется желание помогать другим табашникам в их освобождении из смердящего табачного рабства! У нас очень хорошее настроение. И оно будет с нами долго, очень долго! Потому что вместо дикого существования и медленного самосжигания себя и окружающих в собственном карманном крематории мы выбираем жизнь! Мы радуемся жизни! Жизнь! Жизнь! Жизнь!

Сделали глубокий вдох! Выдох! Открыли глаза! Потянулись! Резко встали!..

Я желаю вам всего доброго! Здравствуйте, люди добрые!

До следующего занятия!

Храни вас Господь!

ЗАНЯТИЕ ТРЕТЬЕ

Здравствуйтесь, люди добрые!

Как себя чувствуете? Ведь число слушателей, «завязавших», то есть отказавшихся от ядовитых опытов над собственным организмом, пополнилось. Среди же «упертых» табашников либо совсем безвольные люди, постоянно отравляющие свой мозг другими наркотиками, например алкоголем, крепким чаем и кофе, либо любители пожрать (пусть не коробит вас этот глагол!) жирного, острого, сладкого. Подобные проявления провоцируют табашника на кажущееся взбадривание своего организма. Садистского, я бы сказал даже мазохистского, взбадривания.

Вот что написал недавно в письме из Екатеринбурга мой бывший слушатель Андрей Быченков:

Я теперь убежденный сторонник бестабачного образа жизни. Сам себе удивляюсь: как это я — грамотный (все-таки два института за плечами, кандидатская степень), преуспевающий в жизни человек, добровольно гробил себя вонючей табачной гадостью, наивно полагая, что получаю удовольствие от этого. А если тщательно разобрать весь процесс самоотравления, то получится следующее. Вот втягивает в себя человек ядовитый табачный дым — и все внутри сжимается от боли, каждая клетка, образно говоря, вопит от ужаса. К счастью, это воздействие кратковременное. Следует выдох переработанного легкими табачного дыма — и весь организм испытывает резкое облегчение, оживают угнетенные клеточки. Но следует очередная затяжка, и процесс повторяется. Знаете, это мне напоминает человека, который в дверях защемил нечто, например, палец. «Ой, больно!» — кричит он. А отпустил дверь — само блаженство на его лице: вот это кайф!.. Одним словом, табашник — сознательный членовредитель, сознающий это где-то в уголках подсознания, но внешне демонстрирующий свою неустрашимость. Ведь и мазохист не выставляет наружу для всех свое нездоровое отношение к собственному организму.

Знаете, это очень верное суждение. Я не перестаю удивляться и радоваться за людей, осваивающих замечательный метод Г.А.Шичко. Они, эти люди, стремятся докричаться до каждого саморазрушителя всеми возможными способами: устно — в беседах и лекциях, через газеты, радио, телевидение, издавая листовки, брошюры, книги. Я считаю тех, кто закончил наши курсы, прозревшими людьми, вдруг обнаружившими, что большая часть соотечественников слепа, ведома также слепыми пастырями. Естественное стремление нормального человека, тем более выбравшегося из тенет заблуждений, помогать слепцам прозреть, тугоухим — услышать. К этому и Господь призывал: «Больных исцеляйте, мертвых воскрешайте!»

А сейчас рассмотрим ваши первые домашние задания, заключающиеся в описании своих ощущений в процессе опыта, максимально исключая соприкосновение с сигаретой во время самоотравления. Собственно, ничего нового вы не написали. Повторили те же слова, какими были описаны результаты подобного эксперимента над собой в предыдущих группах. Причем каждый из вас словно списывал у соседа домашнее задание. Впрочем, судите сами.

...Эксперимент проводил в ванной. Специально дождался, когда очень хотелось курить. Когда все сделал — завязал глаза, заткнул нос, обвязал уши, надел перчатки, обмотал кончик сигареты изолентой (не нашел пластыря), прижег сигарету, а затем проволочным держателем поднес к губам и затянулся, — не испытал никакого удовлетворения. Попробовал еще раз — стал душить кашель. Мне даже показалось, что держу не свою сигарету «Стрела», а какую-то другую. На третью затяжку меня не хватило — побоялся, что вырвет...

Другой наш слушатель пишет:

Когда сделал первую затяжку, стало очень неприятно, появился приступ кашля, закружилась голова. Я сдернул с глаз повязку, и только тогда убедился — сигарета была «моей», не подмененной.

А вот как рассказывает о своих ощущениях слушательница, муж которой считает, что наши занятия — надувательство:

...Он (муж) помогал мне в проведении эксперимента. Любезно прикурил даже, достав сигарету из «парадной» пачки «Мальборо»... Первая затяжка особого неудовольствия не вызвала, и я даже несколько разочаровалась в своих ожиданиях. После второй затяжки закружилась голова, а после третьей одолел кашель. Меня повело в сторону, и если бы не муж — обязательно грохнулась бы на пол.

Еще свидетельства? Извольте!..

Этот эксперимент показал: все мы — табашники — ровно подопытные животные, живем проявлениями условных рефлексов. У собак, правда, это не во вред им: например, при виде еды выделяется слюна. А у человека? Это как в павловском опыте, помните? Собаке делали больно — и она реагировала на боль визгом, плачем. Но вот стали собаке делать больно и сразу давать лакомые кусочки мяса. И теперь уже при болевом воздействии собака стала радостно вилять хвостом. Не так ли и мы, табашники, радостно виляем, не знаю уж чем, при очередном самоотравлении?.. Спасибо за науку. Только один этот эксперимент, при котором было исключено взаимодействие различных органов тела с радиоактивной соской, открыл мне глаза на дикость своей многолетней, глупой, вредной и действительно позорной привычки. Выполню теперь все Ваши рекомендации, чтобы никогда в жизни не соприкоснуться напрямую с этой гадостью, не превратиться в подопытное животное.

Я не комментирую — это ваши записи. Единственное, на что хочу обратить внимание: не все провели опыт. Очень уместна при этом поговорка «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». Настоятельно советую упорствующим табашникам выполнить упражнение. При этом напоминаю: необязательных заданий я не даю. Тут все взаимосвязано, как звенья единой цепи.

Теперь обратимся ко второму домашнему заданию — к вашим анкетам. На предыдущем занятии я отмечал — вчера уже не травмились табачной отравой те, кто очень серьезно включился в самостоятельную работу, полно и открыто, с глубоким анализом своих ощущений изложил ответы на вопросы анкеты. Ме-

ханизм стирания старой и написания новой программы я назвал — это работа вашей пишущей руки.

«Травиться табачным дымом стал в 8 лет, во время школьных перемен, а потом и дома, когда уходили родители, оставляя в пепельницах кучи окурков. Тогда мне казалось, что курящий человек выглядит солиднее, старше, самостоятельнее», — пишет один из наших слушателей.

В другой анкете читаю:

Как только поступил в ПТУ — сразу закурил, чтобы подчеркнуть: мол, во взрослую, рабочую жизнь вступаю. Поначалу это мне не нравилось — кашлял, с трудом затягивался, но, потренировавшись немного, почувствовал, что все прошло.

Тренировался человек, напрягался, чтобы не выпасть из стаи. Или, как он сам написал: «не хотелось быть белой вороной в глазах сверстников». Тут правомерен вопрос: а если бы все сверстники головой об стенку бились, как бы вы поступили? Что? Уверяете, что, мол, не сумасшедший же вы? А добровольное самосжигание собственной жизни — разве не сумасшествие?!

Бывшая поглотительница табачного дерьма (сегодня она уже второй день не травится) на этот вопрос ответила так:

Когда стала ходить на дискотеку, а было мне 14 лет, я для солидности, что ли, брала сигарету, но не затягивалась, а просто так пускала дым. И все не могла понять — как это люди не могут бросить курить, ведь никакого желания не было вдыхать этот гадкий дым. А потом не заметила, как стала затягиваться — и уже не могла обойтись без сигарет. Причем ежедневное потребление их все время возрастало и, наконец, перевалило за пачку. Неужели — все? Боюсь в это верить.

А вы себя спросите, побеседуйте с умнейшим человеком — с собой! Да не раз и не два, а в течение как минимум шести месяцев. Вот тогда точно услышите утвердительный ответ.

На вопрос о мотивах оправдывания своего самоотравления табачной дрянью большинство из вас ответило однозначно: «Во время привыкания к табачному дыму проявлялась некая бравада. Мол, нам сам черт не страшен!» Или: «Чувствовал себя чуть ли не героем. На тех сверстников, что не курили, смотрел свысока. Сейчас называю это дуростью».

Рассказывая о возникновении потребности в отравлении себя табачным смрадом, многие из вас отметили быстроту привыкания к табакокурению.

«Я помню, — пишет один из слушателей, — как после войны, еще будучи в эвакуации, совсем пацаном, в восемь лет, за одну затяжку самосадам бегал загонять овец. И большие ребята — пастухи — с помощью угощения такими затяжками стольких ребят ввели в табачную зависимость!

Потребность возникла почти сразу после начала употребления табака, — читаем в другой анкете. — Стоило во дворе увидеть кого-то из ребят с дымящейся сигаретой, как сразу возникало желание самому отравиться. Поэтому просил, чтобы оставили на пару затяжек. Иногда таких просильщиков набиралось по пять-шесть человек. Травились по очереди, иногда даже выдыхали дым в рот другому.»

Что надо сделать для того, чтобы человек стал наркоманом? Ведь не рожда-

ется же ребенок с требованием наркотика. Видимо, к наркотику надо его приучить. Да и не только к нему. Вон сколько сладкоежек занимается у нас на другом курсе! Ничего не могут поделаться с собой, большую часть зарплаты тратят на сладости. И болеют страшно! Приучили их к шоколадкам, тортам, пирожным, конфетам... Вспомните классическое причитание сердобольной бабуши, ублажающей внука или внучку: «Ах, сама не едала вкусненького, так хоть ребенкa теперь побалую!» И — балуют! А значит, вводят в зависимость.

Никотиновый наркотик тем и силен, что вызывает быстрое к нему привыкание.

Многие слушатели своеобразно ответили на вопрос об эстетических качествах.

«Мои нравственные устои и эстетика от потребления табачного дыма не пострадали», — патетически заявляет наш слушатель. Позвольте доказать вам обратное. Самоотравление, самосжигание, членовредительство, дурное воздействие на окружающих (а табашник в принудительном порядке заставляет всех без исключения глотать зловерный вонючий дым, болеть теми же болезнями, какие присущи ему) — все это несовместимо с высокими моральными устоями, а про эстетичность и говорить нечего — само- и взаимоотравление по своей природе антиэстетичны.

Очень объективно на этот вопрос ответила другая слушательница:

Эстетика, нравственность и табакизм — несовместимы. Психика, конечно, расшаталась, без крика и истерик дня не обходится, взрываюсь по любому поводу, а потом пытаюсь успокоиться с помощью табачной соски. Вот сейчас пишу и умом начинаю понимать — ведь завожусь-то специально, чтобы найти причину для общения с сигаретой. И ведь знаю, что гроблю здоровье (хронический бронхит, частые головные боли, желудок барахлит) — и все равно продолжаю тянуться к заветной пачке... будь она неладна! Работоспособность, понятно, снизилась. Только в ритм войдешь, начинает подсасывать - - пора перекур сделать! За день-то раз десять устроишь себе такой перерыв. Вот даже прикинула — если хоть по 10 минут, то около двух часов от работы отлыниваю... Ну, а про утреннее самочувствие и говорить не хочется, в груди сидит, скрипит, булькает, надсадный кашель выталкивает какие-то серо-бурогнойно-коричневые шматы... Господи, скорей бы все это кончилось!

Узнаете себя, табашники? Или не все еще пришли к подобному самочувствию? Не прими вы решения о прекращении табакомании, неизбежно пришли бы к описанным нашей слушательницей «прелестям», и дальше бы пошли... Куда только?..

«Ни на близких, ни на детях мое курение никак не отразилось», — читаю в одной из анкет. Что ж, каждый из вас в домашних условиях может проделать следующий опыт. В трехлитровую банку поместите мышей (белых, по крайней мере, можно достать). Периодически наполняйте банку табачным дымом. Через пару недель на коже животных образуются папилломы — предвестники ракового заболевания. А вы, табашники, такие опыты ежедневно ставили отнюдь не на мышах, а на окружающих вас людях — на работе, на родных и близких — дома, наконец, на детях. Напомню в связи с этим о нашем вчерашнем разговоре об энергетическом вампиризме.

Очень трогательно написал один наш слушатель о диалоге с маленькой дочуркой:

«Папа, правда ты больше не будешь дымить на кухне?.. Я-то — ничего, я здоровенькая, вынесу, а вот маму мне жалко. Она ведь задыхается — я сама видела» — так мне вчера сказала Танюшка. И я, честное слово, чуть не разревелся — и тут же выкинул все табачные запасы в мусорное ведро.

Хороший у меня появился союзник по искоренению вашей дурной привычки!

Об удовольствии от табачного дыма мнения разные. Кое-кто написал, что получает удовольствие от курения по сей день. (В скобках замечу: пока вы будете называть отравление курением, конечно, еще, так сказать, по инерции будете получать удовольствие. Но вместо слова «курение» употребите «отравление» — и все станет на свои места. Не скажете же вы: травился — и получал удовольствие, калечил себя — и получал удовольствие. Это же чистой воды мазохизм!)

Часть слушателей отмечает: мол, особого удовольствия не получают, но для ясности мысли принимают очередной допинг в виде табачной гадости. Очень интересная постановка вопроса! Тем более, что мне сразу вспоминаются «художественные образы» следователей, ученых, писателей, поэтов, которые при высшем, что ли, напряжении безостановочно смолят одну за другой вонючие табачные трубочки. Любопытно проследить за теми процессами, которые в это время происходят в мозгу. Затянулся мыслитель табачным ядом — произошел спазм сосудов, которые несут питательную кровь к мозговым клеточкам. Не только эти сосуды сжались — вся сосудистая система замерла от боли и страха, естественным путем пытаюсь защититься от тех четырех тысяч химических веществ, которые обладатель сосудов запустил в свой организм. Далее пошел отток ядовитого дыма — на выдохе — и сосуды поспешно растянулись, стремясь усилить кровоток. Табашник в этот момент получает наибольшее удовольствие. Но это кратковременный приход, потому что наш мыслитель продолжает судорожно вдыхать и выдыхать из себя клубы ядовитого дыма, играя, как на гармошке, своими сосудами: растянул меха — сжал, снова растянул — снова сжал. И так до головокружения, а зачастую и до рвоты...

Кстати, не подобным ли явлением объясняется увеличение числа отравлений при выпивке? Недаром тут и там прослеживается сходная картина. Ведь организм всеми силами сопротивляется проникновению чужеродного вещества, старается быстрее удалить его из тела, особенно из мозговых клеток. Но силы организма не беспредельны.

Теперь я хочу предложить вам несложный опыт с простейшей пружинкой. Пружинка эта новая, вы только что приобрели ее в магазине. Вы ее натянули и отпустили. Скажите, вернется она в исходное положение? Конечно, нет. Произойдет пусть незначительная, но деформация. Еще раз натяните и отпустите. Что произошло? Правильно, еще на несколько долей миллиметра она вновь растянулась, деформировалась. В конечном итоге при постоянном процессе сжатия—расжатия эта пружинка либо лопнет, либо полностью растянется, перестав выполнять предназначенные ей функции. А ваши, некогда эластичные, сосуды? Разве не то же происходит с ними? Добавьте сюда футеровку — оседа-

ние шлаков и других гадостей на стенках сосудов. Что получится? Ваша уникальная кровеносная система превратится в хрупкие, ломкие трубопроводики, которые уже не восстановить. Поэтому, пожалуйста, постарайтесь сохранить то, что имеется сегодня, потому что завтра может наступить критический момент — и ваши сосуды не выдержат.

Кстати, тут уместен повтор о «традиционной» болезни курильщика — облитерирующем эндартериите. Суть заболевания состоит в заращении просвета в сосудах конечностей — та самая футеровка, о которой я только что говорил. И до тех пор, пока табашник не перестанет заниматься самоотравлением ядовитым дерьмом, никакое лечение ему не поможет.

Еще раз напоминаю о симптомах болезни табашника — облитерации. Не испытываете ли вы зябкости ног? Не бывает ли у вас онемения конечностей? Не замечали ли вы на конечностях побеления кожи? Нет ли у вас так называемой перемежающейся хромоты?.. Если нечто подобное вы у себя обнаружили, необходимо срочно отказаться от «дружеских объятий» табачного смрада, и сделать это надо, как говорится, еще вчера, в крайнем случае — прямо сейчас, потому что завтра уже может быть поздно. Вспомните еще раз прекрасного актера Павла Луспекаева (таможенника Верещагина). Какого замечательного актера не стало! И все — из-за дрянной табачной набивки, завернутой в бумажную трубочку.

Я заметил одну особенность. Более молодые наши слушатели и слушательницы частенько с недоумением смотрят на более старших табашников, рассказывающих о своих недомоганиях и прочих страданиях, связанных с табачной привязанностью. Им, молодым, кажется, что их-то минует сия горькая чаша, ведь они неприятных ощущений от дружбы с табачной заразой не испытывают.

Увы! Испытаете! Обязательно испытаете, если будете продолжать свое позорное занятие по самосожжению себя в кошмарном карманном крематории, который, как вам кажется, вас согревает. Согревает ли?!

Вот и при ответе на следующий вопрос — о лишении нормальной жизни из-за табакомании — более молодые табашники написали о том, что живут и сейчас нормально, никаких недомоганий не испытывают, разве что задыхаются при быстром беге или при подъеме без лифта на шестой этаж, как написал один наш отнюдь не старый слушатель. Его более пожилой собрат по табакомании, наоборот, отмечает: «Лет в сорок я стал задыхаться от быстрой ходьбы, не мог без отдыха подняться на четвертый этаж. Постоянно стал одолевать кашель. Участились желудочные боли... Это был сигнал об окончании нормальной жизни, да вот только не услышал я его тогда, не сумел вовремя расстаться с табаком...»

А вот болячки и болезни почти все табашники называли одинаковые. Тут и бронхиты, и гастриты, и запоры, и одышки, и головные боли, и подверженность простудным заболеваниям... Что ж, своим «доблестным трудом» по эксплуатации собственного организма вы вполне заслужили подобные «награды». Но если, они вас тяготят, можете их снять, выполнив те несложные рекомендации, которые получите на нашем курсе. Кстати, не могу не прочесть письма от давнего моего слушателя, табашника с 45-летним стажем самоотравления:

В квартире стало так чисто и уютно — ровно в Ботаническом саду. Сам удивляюсь, как я мог жить столько лет в вонючем стойле?! И вот еще штука

какая: лежим мы с бабушкой в постели, а я ей такие лекции о здоровье читаю, что сам удивляюсь — откуда слова берутся. Ровно стихи сочиняю, а сам-то почти неграмотный! Наверное, с головой что-то произошло. Перестала она меня мучить бесконечными ноющими болями. Сердце проверял недавно — полный порядок, хотя уже который год после занятий наших не принял ни одной таблетки. Зрение мое поправилось, ногам полегчало. В общем в молодость возвращаюсь — в свои неполные семьдесят. Дай Бог здоровья сегодняшним оптималистам, вчерашним и будущим! До конца дней своих буду вспоминать все то, чему нас учили...

А. Угланов, г. Ульяновск

Опять же, отвечая на следующий вопрос, молодые табашники честно признаются: не задумывались они об отказе от сигарет, а пришли на курс кто из любопытства, кто по настоянию друзей или родственников, ранее побывавших на наших занятиях. Другие слушатели отмечают, что имеют сильное желание избавиться от курения, даже упоминают о попытках «завязать с табачным смрадом вонючим», как написал один из табашников. Но... «Целый день не курил — так чуть с ума не сошел! С тех пор попыток не делал». А вот другое признание: «Несколько раз пытался бросить это табакокурительное занятие, но хватало меня на воздержание от силы на две недели». И, наконец, третий отклик: «Был период, когда не курила полгода. За это время резко набрала вес, с которым борюсь с помощью сигарет вот уже более десяти лет».

К сожалению, слушательница не написала — на чьей стороне перевес... А вообще-то, при нормализации обменных процессов, нарушенных в пору табачной экспансии и восстановленных после отказа от самоотравления, нередко вес, действительно, может «рвануть» вверх. Чтобы этого не случилось, необходимо ограничивать себя в жирной обильной пище (она сама по себе вредна), больше двигаться, систематически заниматься зарядкой и, конечно, изучить систему П.К.Иванова, взять ее на вооружение во имя оздоровления, поддержки здоровья. Вы, наверное, слышали или читали о том, какие чудесные исцеления происходят у людей с помощью этой системы? Да и по части отказа от табачной зависимости правила знаменитой «Детки» П.К.Иванова весьма действенны.

Многие из вас пытались лечиться от табакомании. К сожалению, результаты оказались мизерными — случались воздержания на разные сроки, а затем снова во рту появлялась вонючая раковая соска. Почему?

Ответ на этот вопрос, видимо, надо искать в определении понятия «куритель табака». Кто такой табашник? Вы скажете: тот, кто курит табак. Верно, но не научно. Основатель «Оптималиста», автор уникального метода Г.А.Шичко четко трактовал это понятие: «Табакокурильщик — протабачно запрограммированный человек, имеющий привычку к периодическому поглощению табачного дыма, испытывающий потребность в нем и курящий табак».

К сожалению, все медикаментозные методы по избавлению от табакизма направлены на подавление привычки, потребности, вызов чувства отвращения. Забывается при этом главное — идеология табакокурения, то есть курительная программа. Так что просто лечиться от курения — все равно что рубить на дереве ветки. Рубят, рубят, а оно — дерево — растет. Даже, бывает, и ствол засохнет, а вокруг уже тянется ввысь молодая поросль. Значит, подход должен быть другим. Скажем, таким, как у нас, в соответствии с методом, предложенным

Г.А.Шичко. Весь курс занятий (заметьте — не лечения!) направлен на искоренение программы, то есть на удаление корневой системы. А дерево, лишенное корней, жить не может. Так и табачное пристрастие угасает после выкорчевки, удаления корневища.

Несостоятельными оказались и ваши ответы на вопрос: почему не удалось избавиться от своей вредной привычки? «Не хватило волевых усилий», «совратили на работе», «не сумела выработать чувства отвращения» — таковы некоторые ответы из ваших анкет. Теперь-то, надеюсь, вы поняли, в чем главная причина неудач.

Про обстоятельства и причины, мешавшие вам самостоятельно отказаться от самоотравления табачной гадостью, тоже написано всякого. На первом месте — стрессы. Потом — нервная работа, снятие напряжения, концентрация внимания... Каких только оправданий вы ни придумали своей позорной привычке! А дело-то гораздо проще — мешала и продолжает мешать кое-кому в освобождении из дымотабачного плена ваша запрограммированность, пустившая метастазы во все закоулки сознания. Ну как тут не вспомнить прямо-таки афористичное высказывание П.К.Иванова: «Надо поменять поток сознания». Иными словами, осуществить то, что мы с вами и пытаемся делать.

Рассказывая о табачных изделиях, которыми «угощались» в начале своего «дымокурного» пути, и о сегодняшних, ставших для вас «своими», почти все отметили ухудшение качества папирос и сигарет. «Раньше, вроде, вкуснее были». Подчеркну, что речь идет об отечественных табачных сосках... Тут я вынужден и о себе сказать. Последние лет двадцать своей табашной жизни я был приверженцем «людомора». Не усматривайте здесь оговорки: не «беломора», а именно «людомора». Впрочем и любое другое табачное изделие можно назвать «духомором», «жизнемором» и проч. Однако, как рассказывают, их качество, действительно, прежде было заметно выше.

Так вот, отказавшись от своей вредоносной привычки, я стал профессионально заниматься вопросами табачной экспансионистской агрессии против рода человеческого. И тут вдруг выяснилось, что изготовители табачной отравы, кстати, получающие гигантские прибыли от реализации зелья, не жалеют самых лучших продуктов, чтобы только отбить неприятный запах и вкус у вонючего дерьма. Так, к примеру, на одну тонну табака, идущего на изготовление сигарет и папирос, расходуется 1,25 килограмма ванилина, 3,25 килограмма арованилина. 3,5 килограмма мятного масла, 96 килограммов ромовой эссенции, 70 килограммов чернослива, 50 килограммов сухофруктов, 150 килограммов натурального меда. А еще в эту тонну должны быть заложены гераниевое масло, настой мускатного ореха, перуанский бальзам, масла анисовое, бергамотное, мускатного шалфея, а также лимонная эссенция. Правда, точного количества этих добавок на табачной фабрике мне не сообщили: мол, не положено — секрет фирмы. Тем не менее я рискнул задать одному из ведущих специалистов предприятия вопрос: почему все же испортился «людомор»? Тот ответил прямо: «Раньше только кладовщик воровал эти продукты. А теперь — вон какая цепочка... от рабочего до начальника главка. Понял?» Я все понял.

Почему так завлекательны импортные сигареты? Должен признать — там умеют подать любой товар. А уж в табак такие химические добавки вкладывают!!!

С полнотой сжигания сигарет, виноват, раковых сосок, тоже неоднородная

картина. Одни досасывают лишь до половины, другие, наоборот, полностью, до обжигания пальцев (кстати, сравните свои пальцы с пальцами тех, кто не травится табачным смрадом!). Что вреднее? — спрашивают некоторые слушатели. Ответу однозначно — все архивредно!..

«В детстве это называлось у нас „зобанием“. Так и говорили: „дай позобать“, или „оставь зобнуть“, — отвечает на следующий вопрос слушатель курса. — И вот что интересно: тогда жадность была какая-то — старался как можно больше наглотаться табачного смрада. С возрастом это прошло. Теперь в течение дня травлюсь примерно 120 раз, если иметь в виду затяжки». Кстати, ответил правильно. Именно затяжки, а не количество высосанных табачных сосок, как ответили некоторые нынешние сокурсники.

Характеризуя проявление привычки к табачному самоотравлению, подсчитывая количество времени, расходуемое на это занятие, многие из вас, судя по всему, испытали настоящее потрясение. «Только в течение месяца на самоотравление уходит 61—80 часов. Это что же получается — за год я трачу месячный отпуск на самоуничтожение? Кошмар!»

Вот именно, кошмар! Представьте себе результат, если бы это время вы тратили на укрепление здоровья!

Рассказывая о местах самоотравления табачным дерьмом, вы, не сговариваясь, отмечаете коллективный характер медленного взаимоубийства. «На работе с нетерпением жду, когда другие пойдут на перекур, и сразу присоединяюсь к ним», — вот одна из записей в анкете. «Чаще всего ситуация травления возникает, когда ко мне подходит кто-то из курящих. Неважно где — дома или на работе. Тут же происходит взаимоугощение, и, естественно, под сигарету начинается треп...»

Ого! Заметьте: «взаимоугощение»! Чем?! Представьте-ка себе картину: подходит к вам некто (я умышленно не употребляю слов «друг», «товарищ», «брат» и т. п., поскольку впоследствии вы сами, надеюсь, разберетесь, кто оказался рядом с вами), предлагает отравиться мышьяком, а вы взамен протягиваете ему порцию цианистого калия. Причем оба излучаете доброжелательность, даже любовь... Представили?

То-то и оно! Надо быть последним садистом, чтобы до такого додуматься. А у табашника это происходит спонтанно, выглядит как бы само собой разумеющимся: встретились, взаимоотравились, да еще довольные друг другом остались. А чем довольны-то? Тем, что помогли друг другу сократить жизнь, снизить умственные способности, значительно заблокировать половые способности?..

Автор замечательного метода Г.А.Шичко говорил: «Искурили вы сигарету — ровно на эту сигарету сократили жизнь, ровно на эту сигарету снизили свою половую потенцию, ровно на эту сигарету разрушили мозг, сократив свои умственные способности».

Ко мне обращается немало людей с проблемами импотенции, фригидности и других половых расстройств. Первое условие избавления от этих неприятностей — отказ от самоуправления организма табачной заразой. Ведь в большинстве случаев в основе подобных расстройств лежит нездоровое пристрастие человека к табачному наркотику. И когда я читаю в уважаемой «Литературной газете» такие строки, как «табак по ночам не снится, зато одолели женщины!», я удовлетворенно улыбаюсь: помогло! Тем более если учесть, что автор цитируе-

мой из статьи фразы — 35-летний мужчина, который когда-то уже похоронил себя как мужчину, а после занятий и выполнения всех несложных правил слушателя курса женился на молодой женщине, родившей от него сына и нынче снова находящейся в интересном положении. Я думаю, можно понять мою радость.

Некоторые табашники, попавшие на наш курс, не могут обойтись без вонючей сигареты по ночам. А уж «после исполнения супружеских обязанностей — это как награда», — признается один из вас. И продолжает: «Я задумался: а почему я стал курить в постели? Да потому, наверное, что по телеку так часто показывают героев различных фильмов, которые, лежа в постели, обязательно курят».

Тонко подмечено, хотя с терминологией — я имею в виду глагол «курить» — пока у вас не все в порядке.

К счастью, ночных отравителей всего живого, в том числе и самих себя, среди вас не так-то уж и много. Зато места отравлений, что называется, самые «мирные». Это и кухни, где большую часть домашнего времени проводят жены табашников, их дети и родители, это и ваннные комнаты, коридоры и туалеты. На работе, в цехе, чаще всего курят прямо у станка; в курилках же собираются те отравители, которым не разрешают портить воздух на рабочих местах. Ну а что представляют собой места, отведенные для взаимоотравления табачным смрадом? Чаще всего это лестничные площадки, снабженные ведром для окурков и плевков. Ни вентиляции, ни элементарного сквозняка там чаще всего нет. В подобной обстановке отравление только усиливается.

Среди наших слушателей есть руководители разных рангов. Так те прямо пишут, что в своих кабинетах ведут табачно-газовые атаки против подчиненных и посетителей. Это и понятно: в одиночку сгорать в пламени карманного крематория, наверное, дискомфортно!

Кое-кто из слушателей очень верно заметил, что глубина затыжек зависит чаще всего от душевного состояния. «Если травлюсь за компанию или автоматически, ожидая, например, трамвай, то затыгиваюсь неглубоко. А вот при выполнении очень серьезной работы, требующей большого напряжения, особенно после ее окончания, или после ссоры с женой — тут я дымлю, как паровоз, затыжки делаю глубокие и частые», — эта запись приведена в одной из анкет.

Отвечая на следующий вопрос, практически все табашники написали о том, что «сам Бог велел после обильной еды выкурить табачку». Позвольте с этим не согласиться. Господь нигде не упоминает о табачной заразе, из чего следует, что во времена пришествия Иисуса Христа люди не травили себя и окружающих табачным ядом.

Другой остряк на тему обеда и сигареты приводит прямо-таки неотразимую по «глубине», но традиционную присказку: «По закону Архимеда, после сытного обеда...» — ну и так далее. Это мне напоминает другую «глубокую» по содержанию поговорку. Вы все ее хорошо знаете и наверняка произносили в отношении кого-нибудь из непьющих или неотравляющихся табачной дрянью людей: «Кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет!» Эту сентенцию нередко во время какого-нибудь торжества глубокомысленно изрекает способный еще двигать языком табашник или винопитейщик, обращаясь к нормальному, то есть трезвому человеку (под словом «трезвый» я подразумеваю человека, который не употребляет вина, табака, других наркотических веществ).

Я на подобные «философские» мудрствования отвечаю примерно так: «Разве плохо умереть здоровеньким, в глубокой и почетной старости, окруженным близкими и их любовью? Неужели лучше перед смертью корчиться месяцами, годами в муках, заставляя родных и близких тоже мучиться и порой даже проклинать, скажем, деградирующего алкоголика, табакомана?..»

Как видите, пословицы и поговорки, связанные с восхвалением наркотических веществ, распространяют рабы спиртного яда, табачной заразы... Правда, среди потребителей опия, гашиша, марихуаны, героина я не встречал людей, восхваляющих наркотики. Они проклинают день и час, когда впервые употребили эти яды (а там путь от любительства до полной зависимости многократно короче, чем в ситуации с табаком).

Так почему же все табашники так единодушны в необходимости самоотравления после еды? Здесь наиболее, пожалуй, ярко проявляется самообман: хорошее пищеварение табашник зачастую приписывает влиянию табачного смрада, и это укореняется в сознании, переходит в условный рефлекс: поел — отравился табачным дерьмом, выпил кофе — снова отравился. Хотя в случае с кофе и чаем, которые сами по себе являются слабыми наркотиками, просматривается несколько иной механизм: действие слабого наркотика влечет за собой желание возбудить себя наркотиком более сильным.

Свои естественные отправления некоторые табашники также не представляют себе без сигареты. «В этот момент мне обязательно надо закурить, иначе не сходить по-большому!» — утверждает один из наших слушателей. Это как ведь надо было себя убедить, чтобы вонючая раковая соска играла роль слабительного! Хотя, наверное, здесь есть момент резкого сокращения мышц толстого кишечника. Но это лишь мои предположения — научных данных по этому вопросу я не имею.

Жирная, острая, мясная, рыбная, соленая, сладкая пища, алкоголь, кофе, крепкий чай — провокаторы вашей дурной привычки к самоотравлению табачным ядом. Выводы делайте сами.

Заядлые табакоманы, потребляющие от одной до двух и более пачек сигарет в день, трубочники (то есть травящиеся посредством трубки) отмечают автоматизацию процесса самоотравления.

Когда работаю или сижу за рулем, то не замечаю даже, как эта отравитка забирается в рот. И, как правило, не успеваю высосать одну, как рука тянется за другой. В среднем делаю до двадцати затяжек от одной сигареты. Промежуток между ними составляет 5—8 секунд, да сама затяжка занимает две-три секунды. В среднем это составляет 9 секунд. $20 \times 9 = 180$ секунд. Иными словами, три минуты времени «съедает» одна сигарета. В течение дня я их высмаливаю штук 30—35, что означает около сотни минут в день. $100 \times 30 = 3000 \times 12 = 36$ тысяч минут, или 900 часов... В общем, ежегодно я отдавал этой заразе 25 суток, не получая ничего хорошего. Да ни в жизнь более!..

Я прочел вам выдержку из анкеты вчерашнего, а точнее — позавчерашнего табакомана. Сегодня он уже вторые сутки не травится и, знаете, не похоже, чтобы уши у него отвалились. А именно этим аргументом он пользовался на первом занятии, когда заявлял о том, что двадцать с лишним лет табачного стажа (теперь я могу смело поправить: не стажа, а плена) в одночасье со счетов не сбросить, и если он день не потравится, то у него от «хотения» отвалятся уши...

О вкусе и запахе табачного дегтя абсолютно все отозвались отрицательно.

Некоторые даже привели традиционный пример про ту самую каплю никотина, которая убивает лошадь. К счастью, лошади, в отличие от людей, табачной заразой не травятся, фыркают и чихают, когда рядом стоит дымящий табашник. А он, табашник, «позволяет» на стенках альвеол, из которых состоят легкие, в течение года осесть не менее чем килограмму той самой гадости, которую вы наблюдали в мундштуках, трубках, сигаретных фильтрах. До килограмма и более!

Хочу дать совет тем табашникам, которые продолжают травить себя посредством трубок и мундштуков. Выбросьте их, не жалейте! Ситуация с самоотравлением в этом случае резко изменится, что позволит вам быстрее расстаться со злой привычкой. Любителям же папирос и сигарет рекомендую пачку с куревом завернуть в небольшой полиэтиленовый мешочек, да еще обтянуть его резинкой. Когда почувствуете острейшее желание самоотравиться, достаньте этот пакетик. Пока будете с ним возиться, задайте себе вопрос — а стоит ли эта вонючая табачная отравитка, упакованная в изящную пачку, вашего здоровья, здоровья близких вам людей, вашей половой активности, вашего ума? И если бы я смог на оси координат показать кривую нарастания желания, его пик, то после непродолжительной возни с резинкой и мешочком вы увидели бы резкое падение этой кривой... То же можете сделать со спичками и зажигалками. Я имею в виду — не берите их с собой.

Если вы носите сигареты и прочие отравительные причиндалы в сумочке, постарайтесь в ближайшие несколько дней походить без нее. Если держите сигареты в кармане, попробуйте этот карман застегнуть на булавку или — лучше и надежнее — зашить его.

Кстати, вы уже дважды слышали непривычное пока для вас слово «отравитка». В одном случае оно прозвучало в тексте анкеты одного из наших слушателей, а сейчас его употребил я. Это слово — не мое изобретение, им широко пользуются наши оптималисты. А появилось оно лет десять назад, когда на одном из занятий, которые я проводил в Парголово, поднялся один из слушателей и прервал мою беседу словами: «Вы не имеете права спиртное называть напитками. Это, как и табачные изделия, — отравитки или ядовитки!» Я сразу согласился, и эти слова постепенно распространились среди всех оптималистов страны.

Некоторые из вас написали о том, что потребность в табачной гадости резко возрастает в процессе употребления спиртного, а после выпивки и вообще становится неуправляемой. Кое-кто отметил появление сильного желания травиться табачной дрянью с похмелья. Я не хочу быть занудой. Напомню только, что Всемирная организация здравоохранения еще в 1975 году назвала алкоголь наркотиком номер один. Это единственный из сильнодействующих наркотиков, который легализован для массового потребления. Делайте выводы сами. Думайте!

Внимательно перечитывая ваши анкеты, я не нашел отрицательных ответов на вопрос об отравлении вами детей и женщин. Формулировки чаще всего уклончивы, типа «стараюсь при детях не дымить», «спрашиваю разрешения у женщин, если захочется покурить в их присутствии» и тому подобное. Будьте честными: травите, еще как травите вы детей и женщин. Но разве табашник думает об этом, когда окутывает прохожих на улице клубами табачного смрада или, затянувшись на остановке, вскакивает в готовый тронуться транспорт и

выдыхает в салон дымную табачную взвесь: мол, глотайте, дорогие женщины, милые детишки!.. А табашник за рулем? Я не знаю, как после таких газовых табачных атак не задохнулась моя жена, когда я в своем «жигуленке» постоянно заставлял ее дышать ядовитым никотиновым перегаром. Ведь во времена моей табакомании я не мыслил себя за рулем без людоморины в зубах!

Вы очень верно отметили, написав об особом пристрастии к табаку при волнующих, напряженных событиях — на рыбной ловле или, скажем, на трибуне стадиона и даже у экрана телевизора — при боевом спортивном состязании. Тянет к отравитке и тогда, когда доводится коротать время в очередях... Почему так происходит? Видимо, срабатывает стереотип мышления — ведь так ведет себя большинство из тех, кого вы привыкли видеть на телеэкране, в кино, на страницах прочитанных книг. Короче, срабатывает та самая программа, о которой мы говорили на предыдущем занятии.

Подсчеты времени, произведенные вами, свидетельствуют о том, что в среднем табашник выкидывает из своей жизни по месяцу ежегодно. Это не считая загубленного здоровья, транжирства денег из семейного бюджета.

«В этом табачном крематории сгорели не купленные мною автомашины „Жигули" и „Запорожец" — столько денег я сжег в угоду табачному зверю», — пишет один из наших слушателей. Другой ему вторит: «Это что же выходит: своими, кровно заработанными ассигнациями я отапливаю планету?!» Увы, если бы горели просто ваши денежные купюры, вреда было бы меньше, да и атмосфера не задышалась бы от табачного дыма.

К сожалению, судя по анкетам, табачный зверь кое-кого поработил настолько, что вырваться такому человеку из кошмарного рабства очень трудно. Во всяком случае так считают те, кто пишет, скажем, такое: «Не наглотаюсь табачного дыма — словно не поем». (В скобках замечу: автор не написал «не накурюсь» — это обнадеживает!) «Если не имею при себе сигарет, ни за что не могу взяться!» — вздыхает табакоманка нашего курса.

Не пугайте себя — сдвиги уже есть. И ваши успехи в обретении нормального (бестабачного) образа жизни с каждым днем будут возрастать. Опыт тех из вас, кто уже перестал травиться, является доказательством того, что не так уж он страшен — этот табачный зверь. По лапам ему! По лапам!..

О том хорошем или плохом, о болезнях, которые вас одолели в результате вашей «дружбы» и вашего «сотрудничества» с пакостным табачным зельем, вы еще будете писать отдельно. Здесь же скажу: практически никто не отметил «хорошего», зато упоминаний об отрицательных явлениях и болезнях — тьма. Любопытны рассуждения по поводу общественной зависимости табашника: это и «неполноценный работник», и «злая, продымленная и растерявшая все неудачница», и «балласт, отравитель общества». А один слушатель самокритично назвал себя «врагом всего живого, всей Природы».

В общем, первый шаг к обретению нормальной здоровой жизни вами сделан. Никто из вас не написал, например, что хочет уменьшить частоту самоотравлений или перейти на более легкие сорта табака. Все хотят избавиться от власти проклятого «Никотиныча» (так запанибратски назвал табачный дым один из слушателей).

Ваши дополнительные сведения о себе меня искренне порадовали. Одни рассказали об особенностях своего «скверного характера», другие пожаловались на ослабление половой функции, об импотенции и фригидности, третьи посето-

вали на напряженную обстановку в семье... Подобные записи — свидетельство высокого доверия к нашему курсу, и это, естественно, поможет вам навсегда расстаться с вонючей табачной заразой, разорвать рабские цепи, коими опутал вас этот проклятый «Никотиныч».

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Перед сном пишите дневник. Для этого или в течение дня необходимо написать очень интересное сочинение на тему «Портрет раба вонючей табачной соски»...

Пожалуйста, уберите все с коленей. Все, что вам мешает... Удобнее устраивайтесь в креслах. Ладони выверните наружу и положите их на колени. Пальцы между собой не соприкасаются. Все закрыли глаза!.. Все внимание — на мой голос!.. Только мой голос!..

Посторонние мысли уходят!.. Посторонние мысли ушли! Все внимание — на мой голос!

Расслабляются мышцы ног: расслабляются пальчики, ступни, пяточки, лодыжки, голени, мышцы икр! Внутренним взором посмотрели, как расслабились мышцы икр, голени, лодыжки, пяточки, ступни, пальчики... Ноги полностью расслаблены!

Расслабляются мышцы рук! Руки безвольно покоятся на коленях, ладони вывернуты, пальцы между собой не соприкасаются...

Расслабляются мышцы плеч! Полностью расслабили плечи!

Расслабляются мышцы лица: мышцы губ... щек... лба... надбровных дуг!.. Язык упирается в небо!.. Лицевые мышцы полностью расслаблены!

Расслабляются мышцы шеи. Полностью расслабили мышцы шеи!..

Расслабляются мышцы спины... Расслабили, полностью расслабили мышцы спины!

Расслабили мышцы живота! Полностью, полностью расслабили мышцы живота!

Расслабляются мышцы груди! Расслабили, полностью расслабили мышцы груди!

Расслабляются мышцы всех внутренних органов в области брюшной полости и грудной клетки. Полностью, полностью расслабили!

С особой любовью и нежностью мысленно обратились к многострадальным легким и бронхам, печени и почкам, ко всем кровеносным сосудам и сердцу, желудку и мозгу, мысленно попросили у них прощения за те локальные повреждения, которые наносили им по неразумению, пообещали искренне и с любовью — беречь и укреплять их, избавлять от шлаков и токсинов бронхи и легкие, печень и почки, мочевого пузыря и желудок, сосуды и суставы, легкие и мозговые клеточки...

Мышцы вашего тела полностью расслаблены! Все внимание — на мой голос! От того, как вы будете слушать мой голос, во многом будет зависеть ваша дальнейшая жизнь. От того, как вы будете воспринимать все то, что я буду говорить, полностью будет зависеть вся ваша дальнейшая жизнь. Все внимание — на мой голос! Только мой голос!..

Сегодня мы более уверенно и твердо ступаем по расширившейся тропинке, ведущей нас к ясной, чистой дороге, проложенной к священному Храму здоровья. Дикая настроенность на употребление табачного дерьма исчезла! Мы уничтожили в своем сознании эту позорную рабскую программу на отравление себя и окружающих ядовитым табачным смрадом. Вместо нее в сознании возникла и с каждым часом все более укрепляется ясная, четкая, полезная и необходимая программа — на пожизненный отказ от ядовитого табачного наркотика!

Мы навсегда отказались от выполнения чужой злой воли, заставляющей нас травить себя и окружающих ядовитым табачным дерьмом! Навсегда отказались от выполнения чужой злой воли!

Мы вырвались из жуткого, смердящего рабства вонючего табачного дыма, самого проклятого табака! Мы полной грудью вдыхаем чистый воздух свободы. Нам очень хорошо, потому что теперь мы отчетливо замечаем, как разглаживаются наши лица, пропадают табачные желтизна и чернота кожи, становится легче дышать.

В организме идет мощный процесс наработки все новых и новых защитных реакций против кошмарных, ядовитых, канцерогенных проникновений табачного дерьма.

Нам очень хорошо. Мы постоянно ощущаем приливы жизненной энергии! У нас появилась готовность прийти на помощь любому, нуждающемуся в ней, особенно табакomanу, который бьется в поисках выхода из табачного рабства и не может его найти.

У нас прекрасное настроение! И оно будет с нами долго, очень долго! Ведь вместо дикого, преступного существования мы выбираем жизнь! Мы радуемся жизни!

Жизнь! Жизнь! Жизнь!

...Пожалуйста, сделайте глубокий вдох... Откройте глаза... Выдох... Все резко встали! Всего вам доброго, люди! Здравствуйте! Храни вас Господь!

ЗАНЯТИЕ ЧЕТВЕРТОЕ

Здравствуйтесь, люди добрые!

Ваши посветлевшие и посвежевшие лица — результат только еще первых шагов на пути к самому себе, изначально запланированному Природой, Космосом, Господом Богом.

Я повторюсь: на каком-то этапе жизненного пути многие из вас свернули с предначертанного курса, поддались дьявольскому соблазну, роковой попытке ускорить процесс собственного развития посредством... самоотравления табаком! Вспомните свои ответы на вопросы анкеты: «Стал травиться табаком, чтобы выглядеть старше», «Стал баловаться сигаретой для солидности», «Хотелось показать свою самостоятельность»... Но сей «атрибут взрослости» на поверку оказался коварным наркотиком, который по масштабам охвата людей не имеет себе равных.

Слава Богу, сегодня я открыто говорю о табаке как о наркотическом веществе, не боясь навлечь на себя гнев чиновников от медицины, табачных ведомств и прочих подобных им «деятелей». Многие средства массовой информации наконец-то проснулись, но с недоумением пока, почти как о курьезе, сообщают о чудаках-американцах, которые в законодательном порядке решением конгресса объявили: «Табак — наркотик!» А это значит, что подавляющая часть законных и подзаконных актов, направленных против изготовления, хранения, распространения и употребления наркотиков, автоматически переносится и на табак.

Впрочем, опомнилась наша пресса лишь тогда, когда в цивилизованном мире все шире и активнее стал прививаться нормальный, здоровый образ жизни, при котором табак, алкоголь, равно как и другие наркотики, напрочь исключены. Заговорили журналисты об этом, как я уже сказал, с известной долей иронии, поскольку большая их часть сами являются рабами вонючей табачной заразы. Самостоятельно отказаться от «занятия дураков» — а именно так ответил Фауст Мефистофелю на предложение «набить трубку», — большинству работников прессы не хватает силы воли (да и вы испытали на себе то же самое). И понятно, что на тех, кто выскочил из мерзопакостных «объятий» никотинового зверя, коллеги смотрят с тайной завистью, а то и со злобой. Да-да! У людей, чей мозг затронут наркотиком, встроен как бы локатор, с помощью которых они выискивают себе подобных. Тех же, кто не травится табачным дерьмом либо другим наркотическим зельем, подобные «деятели» воспринимают как белую ворону, отбившуюся от стаи.

Наркотизированные люди более агрессивны. Это и понятно — ведь самые нижние мозговые отделы, где сосредоточены центры добра, самопожертвования, высокой нравственности и духовности, у них полностью или частично разрушены. Увы, таково свойство любого наркотика, разрушающего наиболее ценные клетки и органы тела. Опаснее всего то, что подобного рода люди стремятся, как правило, к лидерству, чтобы вовлечь как можно больше других людей в процесс противоестественного для Природы занятия, связать их узами круговой поруки, демонстрируя таким образом ситуацию: мол, не один я такой, нас — большинство!

Увы, именно так складываются сегодня дела в нашей стране. И это большинство непрерывно увеличивается — прямо пропорционально объему выбрасываемого на потребительский рынок табачно-наркотического зелья.

Но я возвращаюсь к теме доступности для большинства российских граждан табака, этого опасного наркотика. Еще в начале семидесятых годов великий русский ученый Г.А.Шичко доказательно выступал против табачного наркотика. В 1975 году, по свидетельству академика Ф.Г.Углова, Всемирная организация здравоохранения попыталась открыть людям глаза, назвав табак и алкоголь наркотиками. А как обстоят дела сейчас? Сотни статей, разработок, созданных в нашем объединении, пылятся в архивах редакций.

Я вспоминаю, как после публикации в «Комсомольской правде» статьи «Рюмка подает в отставку» (июль 1987 года), где рассказывалось о наших делах, тысячи людей из всех уголков тогдашнего Союза устремились в Ленинград в надежде избавиться, освободиться от кошмарных пут алконикотинового зелья. Десятки тысяч писем, полученных нами, свидетельствовали об извечной тяге людей к здоровому образу жизни. Продолжи газета тему трезвости и некурения (а тираж ее тогда составлял почти 20 миллионов экземпляров), сколько людей смогли бы обрести свободу, избавившись от цепких объятий легальных наркотиков!

Кстати, могу рассказать, какая любопытная трансформация происходила (да и сейчас происходит) с теми журналистами, которые посетили курс наших занятий. Многие из них сами стали преподавателями, руководителями курсов по избавлению людей от алконикотиновой зависимости. На Кубани, например, сегодня очень популярно имя Владимира Бондаренко, работавшего ранее в одной из центральных газет. Пройдя курс занятий в тогдашнем еще Ленинграде (а занятия приходилось проводить в обшарпанном полуподвальном помещении красного уголка жилконторы), Владимир подарил мне стихотворение.

*Уважаемому
Юрию Александровичу Соколову,
с большим уважением и признательностью
за «Оптималист»
26 мая 1989 года*

НЕ КУРИТЬ!

*Спасу нет
от разгула наркотика.
Не щадя, убивает меня
Ядовитая наркоэкзотика —
Принародно, средь бела дня.*

*Дым-убийца
клубится
по зданиям...
Крематорий — в табачном чаду.
Страх:
повальная наркомания,
А попробуй привлечь к суду.*

*Рак,
бесплодые,*

инсульты,
инфаркты —
Сigaretой направлены в нас.
«Не курить!» —
призывают плакаты,
Да не вышел такой указ.
И курильщики не стесняются —
На плакаты буквально плюют.
Жертв
табачной войны
прибавляется:
Сigaretы без промаха бьют.

... С детства знаем,
что грамм никотина
Валит лошадь и даже — быка.
(Позавидуешь тут: скотина
Лучшим воздухом дышит пока).

Человеку же меньше надо,
Чтобы
не в гроб, так в невротики...
Уж невмочь от табачного яда.
Уберите
с прилавка
наркотики!

Сегодня Владимир является руководителем Краснодарского объединения «Оптималист» и помог уже многим тысячам не только своих земляков, но и жителей других регионов страны.

Еще одна журналистка, Мария Котоусова, став преподавателем ленинградского «Оптималиста», успешно работала с больными людьми, обучая их дыхательному методу Г. Бутейко и системе раздельного питания. Увы, теперь она живет в Голландии.

Журналистка с Урала Светлана Троицкая, поэтапно применяя метод Г.А.Шичко к различным категориям людей, зависимых от табака, алкоголя, обильной пищи и т.д., сейчас успешно проводит курсы и по коррекции зрения.

Да и сам я по профессии — журналист. И когда Господь сподобил прийти на занятия к Геннадию Андреевичу Шичко, у меня были серьезные проблемы: 37 лет курил, страдал алкоголизмом... С того самого дня во мне родилось и с каждым днем все более и более крепло стремление помогать этому человеку. Мне казалось странным и непонятным, почему о замечательном (я бы сказал даже — эпохальном) открытии Г.А.Шичко молчат все средства массовой информации. Я стал писать в различные редакции, пока наконец один из давних знакомых — руководитель крупной городской газеты — не сказал мне: «Твой Шичко сделал свое открытие преждевременно: наша система к нему не готова».

Вот так! И сегодня еще общественное мнение не достигло понимания необходимости полного прекращения самоотравления людей наркотическими яда-

ми. Однако кто в первую очередь формирует это «пресловутое» общественное мнение? Разумеется, средства массовой информации — газеты, радио, телевидение, а еще кино, театр, литература. Но ведь многие представители этих видов творчества сами погрязли в табачной мерзости, считают доблестью пить алкогольную заразу — и сохранять при этом работоспособность. Больше того, по моему мнению, средства массовой информации щедро оплачиваются «благодетелями» из сферы наркобизнеса, боссами винно-водочного и табачного лобби, которые не жалеют никаких денег для изощенной, порой очень скрытой пропаганды винопития и табакокурения. Запомните: там, где наркотик, там обязательно была, есть и будет мафия. Это неперенный криминальный закон. А мафия в борьбе за свои сверхприбыли... Кстати, недавно на телевидении прозвучало сообщение о том, что каждый рубль, вложенный в наркобизнес, оборачивается тысячерублевой прибылью!.. Так вот, мафия, стремясь удержать свои сверхдоходы, не пожалеет средств, чтобы купить или заставить работать на себя любую редакцию или студию. В 1988 году Первой Европейской конференцией по проблемам политики в области потребления табака, проводившейся в рамках Всемирной организации здравоохранения, была принята Хартия борьбы с потреблением табака в Европе. Но почему-то до сих пор ни телевидение, ни радио, ни газеты и журналы (за исключением газеты «Оптималист» и журнала «Трезвость и культура») ни словом не обмолвились об этом грандиозном событии, важнейшем вкладе в дело охраны здоровья людей и окружающей природы. Я не могу не привести вам полностью публикацию, помещенную в журнале «Здоровье мира», № 1—2 за 1989 год (издание Всемирной организации здравоохранения).

ЗА ЕВРОПУ БЕЗ ТАБАЧНОГО ДЫМА

Королеве Испании Софье вручена памятная медаль ВОЗ, надпись на которой гласит: «Табак или здоровье — выбирайте здоровье!» Эта награда ознаменовала усилия королевы, направленные на то, чтобы привлечь внимание мировой общественности к «опасности заболеваний, связанных с курением, и к необходимости борьбы за общество, не употребляющее табак».

Как раз перед вручением награды королева объявила об открытии 1-й Европейской конференции по проблемам политики в области потребления табака, которая проходила в ноябре прошлого года (1988 года. — Ю. Соколов) в Мадриде в рамках совместной деятельности европейских стран по борьбе с курением. Участники совещания, представлявшие 30 государств, всесторонне проанализировали здравоохранительные, учебные, юридические, информационные и финансовые аспекты этой проблемы и призвали всех к радикальной политике как экстренной, жизненно важной мере.

По данным ВОЗ, ежегодно во всем мире от болезней, связанных с потреблением табака, преждевременно умирают около 2,5 миллионов человек, то есть примерно один человек каждые 13 секунд. Таким образом, курение — самая серьезная из предотвратимых причин нарушения здоровья.

На состоявшемся в Мадриде совещании еще одна награда ВОЗ была вручена фотокорреспондентке г-же Виктории Бриннер «За верность заветам своего отца, известного актера Юла Бриннера», умершего от рака легких в 1985 году. Незадолго до смерти он записал на магнитофон такие слова: «Чем бы вы ни занимались, никогда не курите».

Участники совещания одобрили Хартию борьбы с потреблением табака в Европе как часть Пятилетнего плана действий, одобренного государствами — членами ВОЗ, относящимися к европейскому региону. Хартия гласит:

— право на свежий воздух, не загрязненный табачным дымом, есть неотъемлемая часть права человека на здоровье и на жизнь в незагрязненной окружающей среде;

— каждый ребенок имеет право на защиту от всех видов рекламы табака, на любую необ-

ходимую ему санитарно-просветительную и "прочую помощь в стремлении удержаться от потребления табака в той или иной форме;

— все граждане имеют право дышать чистым воздухом в общественных зданиях и в транспорте;

— каждый человек имеет право на своем рабочем месте дышать воздухом, свободным от табачного дыма;

— каждый курильщик, желающий избавиться от своей пагубной привычки, вправе рассчитывать на содействие и помощь;

— каждый гражданин имеет право на информацию о беспрецедентной опасности табака для здоровья.

Не комментирую. Ибо слышащий — да услышит, а мыслящий — поймет!

Теперь рассмотрим ваши домашние задания — я имею в виду первые дневники, которые помогли высветить многие аспекты губительной привычки к самоотравлению табачным смрадом, к рабской зависимости от никотиновой заразы, определить пути их преодоления.

Отмечу прежде всего, что лишь очень немногие из вас на вопрос об отношении к табаку дали положительную оценку. Абсолютное большинство выразилось однозначно, охарактеризовав свое нынешнее отношение к курению как «отрицательное», «равнодушное» «презрительное», «никакое»... Как видите, потребовалось всего три занятия, чтобы у многих из вас, активно включившихся в самостоятельную работу, резко изменилось отношение к ядовитому растению под названием «табак». Важно, очень важно не остановиться на достигнутом, а закреплять полученные знания, самим вести разъяснительную работу о вреде табакоотравления среди окружающих вас людей.

Остались пока, к сожалению, и те, кто продолжает сжигать себя в карманных крематориях, которые всегда рядом с вами. Если бы в их пламени горела только ваша личная жизнь, вас стоило бы, конечно, пожалеть. Но ведь в этот адский огонь попадают и другие люди, вынужденные дышать разносимым вами смрадом горящей табачной набивки!

Один из вас пишет: «Затяжки не считал, а выкуренных сигарет было около пятнадцати»... Во-первых, не «выкуренных сигарет», а высосанных ядовитых раковых сосок. Во-вторых, я настаиваю на неукоснительном выполнении тех рекомендаций, которые были даны: считайте каждую затяжку из этой омерзительной трубочки, набитой табачной заразой. Возьмите, к примеру, авторучку или карандаш, заведите маленький блокнотик либо сложите вчетверо или больше лист бумаги и носите все это вместе с ядовитым боезапасом — пачкой сигарет или папирос. Когда подожжете фитиль ракового снаряда и глотнете дым, устремляющийся в бронхи и легкие, сделайте в блокноте отметку — палочку или крестик. Вот так и считайте: втянул внутрь порцию ядовитого дыма — чертите крестик, принял другую порцию — еще крестик... И так вам муторно станет ставить кресты на загубленных при этом клеточках вашего организма, что вы достанете упаковку с бинарными зарядами (а табак есть не что иное, как разновидность бинарного оружия), скомкаете ее и в сердцах отшвырнете от себя подальше, равно как и блокнотик с крестиками.

Попробуйте, упорствующие табашники!

Кстати, в порядке отступления, вынужден добавить: продолжают травиться табачным дерьмом в основном те слушатели, кто слишком формально отнесся к выполнению домашних заданий. Примечательно, что большинство из них не выполнили даже первого задания по проведению чистого эксперимента, да и за-

полненные ими анкеты не отличаются ни глубиной анализа, ни подробными ответами на поставленные вопросы. Аналогичное положение с дневниками — ответы носят явно формальный характер, свойственный отпискам.

Хочу еще раз напомнить: не уподобляйтесь школярам. Не мне необходимы ваши подробные ответы, а вам самим. И пишете вы не столько для меня, сколько для себя — для своего совершенствования, для собственного здоровья!

Один из слушателей сделал очень интересную запись: «До самоотравления чувствовал себя хорошо. Во время само... (далее эта фраза перечеркнута). Во время курения и после него чувствовал себя нормально». Я понимаю, почему он перечеркнул начальную часть фразы. Ведь напиши он так: «Во время самоотравления и после чувствовал себя нормально» — и сознание воспротивилось бы явному несоответствию действия и чувства. Это все равно что заявить, что «отрубил палец (руку) — самочувствие нормальное» или «затянул петлю на шее — чувствую себя отлично». Только мазохист может так оценить собственное самочувствие после совершения против самого себя террористического акта! Но вы-то — не мазохисты... Хотя, в известной степени, табашник выглядит покруче мазохиста. Тот хоть не часто истязает себя. А куритель табака 150—200 раз в сутки стреляет по незащищенному организму — именно столько затяжек средний табашник делает в течение дня.

В дальнейшем, упорствующие самоотравители, четко обозначайте свое самочувствие, называя все явления своими именами!

«Невероятно, — пишет в дневнике один из тех, кто вырвался из цепких объятий никотинового зверя, — но как мне теперь тошно в курилке и раздевалке — хоть противогаз одевай. Странно, когда сам травился табачищем окаянным, такого не замечал».

Другая слушательница, отвечая на этот же вопрос — о пребывании среди табашников, — отмечает:

«Снизойшло нечто вроде прозрения: все они (самоотравители) составляют как бы отрицательное братство, где каждый „повязан“ общим позорным пристрастием к наркотическому зелью. Потому, наверное, мои подруги, да и приятели по работе, не порадовались моему отказу от табачного дурмана. Напротив, наперебой предлагали взаимоотравиться. Я выдержала это испытание и горжусь своей маленькой победой над вредоносной привычкой».

Да, соратники мои, — позвольте вас так называть — именно сейчас, когда вы начали отказываться от самоотравления, а многие уже полностью покончили с этим рабским занятием, окружающие табашники будут неоднократно провоцировать вас на продолжение самосожжения в адском пламени табачного крематория. Популярная немецкая поговорка гласит: «Идущий в ад ищет попутчиков». А человек, сознательно истребляющий в себе высшие проявления, в том числе и духовность, становится, образно говоря, легкой добычей для темных сил. Он даже порой сознает, что избранный им путь ведет к гибели, но малодушно старается «запаковать» эту мысль в самые отдаленные уголки сознания, цепляясь за утопическую надежду: «авось минует меня сия чаша!» А так как одному страшно ползти по дороге в никуда, табашник всячески склоняет окру-

жающих последовать за ним.

Обратите внимание на строки следующего дневника:

«Бывало со мной такое, что забывал или даже не на что было купить сигареты, — пишет слушатель. — Приходилось „стрелять“. Но я видел, как многие, что называется, скрепя сердце давали мне закурить (извините, не могу пока написать „отравиться“). А кое-кто посылал подальше: мол, надо свои иметь. И вот сегодня я первый день не смолил табак, что сразу бросилось в глаза моим товарищам. Когда узнали, что я хожу на курсы и уже прекратил самоотравление, предложения „пойти покурить“ посыпались со всех сторон. Ощущение такое, будто я больной, а все стараются меня вылечить».

Увы, им, табашникам, не дано уразуметь истины — как это вы, который иногда униженно выклянчивал у них вонючую соску, теперь от нее воротит нос. Каждый табашник знает, как нелегко вырваться из адского круга позорного занятия, а вы, которого они тоже считали пропащим, теперь вдруг воскресли, поднялись над ними. Конечно, их искалеченное табачной заразой сознание никогда не примирится с вашим — по их понятиям — предательством.

На одном из курсов у меня занималась заведующая отделом мэрии. В дневнике она рассказала о том, как ее коллега, тоже заведующая, узнав, что подруга стала антитабашницей, заявила: «Жизни не пожалею, но она снова будет смолить табак!» Чувствуете? «Жизни не пожалеет»... И что вы думаете? Стала всячески провоцировать нашу соратницу: то вроде нечаянно пачку сигарет (некогда любимых ею) оставит на столе, то в ящик стола подложит одну-две табачные соски, то начнет специально дым пускать, словно забыв, что ее коллега запретила в своем кабинете дымить кому бы то ни было.

Ну, а закончилась эта война полной победой нашей соратницы, которая привела свою коллегу на занятия. Теперь они обе иногда приходят на курсы или на вечера в клубный день, с удовольствием выступают перед слушателями, с юмором рассказывают эту историю и демонстрируют себя — заметно помолодевших, вернувших былую красоту, избавившихся от многих болезней.

Но пока не все наши слушатели воротят носы в отравленных табачным дымом помещениях. Вот как пишет один из вас:

Постоянно нахожусь в атмосфере густого табачного дыма, потому что и на работе, и дома все дымит. Совсем не дымить сигаретой боюсь, хотя и сократил их дневное количество до восьми. А было 20 и больше даже.

Можно, конечно, идти путем постепенного уменьшения числа самоотравлений табачной гадостью. На этот счет существуют даже разработки, где скрупулезно разъясняется, как ежедневно следует уменьшать норму самоотравлений на одну сигарету, и соответственно постоянно сокращать количество затяжек от каждой соски. Возможно, кому-то и помог данный путь, но мне он представляется мучительным, я бы сказал даже — садистским по отношению к собственному организму.

Кстати, вы заметили, как наш слушатель пишет о том, что «боится не дымить». Кого или, точнее, чего боится? Подобное явление я могу назвать гнилым мостиком в вашем сознании на пути, пролагаемому к самому себе, не отрав-

ляющемуся табачной гадостью. Ведь если заглянуть в конец дневника, где стоит вопрос о настроенности «на бестабачный образ жизни на завтрашний день», читаем ответ: «Не совсем настроен — боюсь сразу бросать...» Видите, и здесь — тот же мостик к отступлению от принятия решения. Гнилой он — этот мостик.

Практически все слушатели, говоря о пассивном самоотравлении, совершенно справедливо утверждают: «От табачного чада негде укрываться», «Вонючий табачный дым преследует меня повсюду — даже в лифте собственного дома, на лестничной площадке, в квартире... Про работу я уж и не говорю. Где искать спасения от этой гадости?»

Ну, как тут не рассказать вам хоть немного про цивилизованные страны, где личность уважается, где право человека на незадымленный табачным смрадом воздух стремятся всячески уважать. В США, например, запрещены взаимоотношения на рабочих местах; в ресторанах отведены даже специальные места для самоубийц-табашников. А в Торонто, по свидетельству писателя Поваляева, за появление на улице с сигаретой в зубах нарушители наказываются штрафом в тысячу долларов или месяцем тюрьмы.

Вот так! Там, у них, общей идеологией является культ здоровья. Табашнику (я уж не говорю про пьяниц) на престижную работу не устроиться — не примут. Синонимом нездоровья человека считается лень. В частности, если ты неважно выглядишь, значит, не занимаешься спортом, одержим ленью. Если глотаешь табачный дым — ты потенциальный прогульщик по причине частых заболеваний; у тебя ослаблена сила воли, необходимая при выполнении наиболее сложных элементов работы. Наконец, ты транжиришь рабочее время, ибо не можешь обойтись без перекуров, да и производительность труда у тебя, естественно, на 15—20 процентов ниже, чем у людей, не глотающих табачный дым...

Спасение от пассивного отравления табачными газами — только в вас самих: создавайте такую же цивилизованную систему мер в отношении «медленных самоубийц», — как назвал табашников один из наших слушателей.

Примечательны оценки, высказываемые слушателями по отношению к предложениям отравиться табачной заразой, и характеристики тех, кто чаще всего склоняет других к этому занятию.

На работе, когда все пошли на перекур, я не пошел. Все удивились, узнав, что я отказываюсь от самоотравления. Когда я это назвал таким словом, многие расхохотались, а Вадим, мой закадычный дружок, сказал: мол, у меня с головой худо сделалось. Ну, я им и врезал — про наркотики и наркомафию, про карманный крематорий и про все то, о чем на занятиях узнал. Подколов поуменьшилось. А Вадим попросил узнать — когда у вас следующий курс.

Замечательно! Очень верно отреагировал наш слушатель на сомнительные соблазны вновь отравиться табачным ядом.

Читаем еще одну запись.

Ко мне в кабинет быстро вошел сослуживец, тоже начальник отдела. В зубах он держал дымящуюся сигарету. «Слышал, ты курить бросил? — в упор спросил он и при этом так смачно затянулся, что у меня, по старой памяти, слюнки потекли. — Смотри, как уши станут пухнуть, звякни — принесу пач-

ку!» — и он положил на стол «Мальборо». И тут меня такое зло взяло, что я ему прямо сказал: «Сволочь ты, Валерий Павлович! Провокатор! Убирайся вон!»

Да, друзья мои! Вас, отказавшихся от самоубийственного занятия по вдыханию наркотического яда, теперь частенько станут провоцировать буквально на каждом шагу. Дьявол табачный коварен: он ждет своей минуты, спрятавшись за каждым поворотом, в каждом закоулке, в каждом доме, чтобы под личиной друга или утешителя оседлать вас, снова ввергнуть в табачное рабство. Запомните, и это я не устаю повторять: человек не может считать себя свободным до тех пор, пока он от кого-то или от чего-то зависим. В данном случае все вы, вчерашние табашники, были зависимы от поганой травы, ядовитой травы под названием табак!

Вернемся, однако, к вашим дневникам.

Пытался полдня не травиться, но не устоял перед соблазном: ко мне подошел Саня, тоже токарь, протянул сигарету, а мне почему-то неловко стало отказываться.

Другая запись:

Я никогда раньше не «стреляла» сигарет, и если по какой-то причине их у меня не оказывалось, то мучительно переносила табачный голод. Никто из сослуживцев не предлагал мне этой, как вы говорите, «вонючей соски». А сегодня предложения сыпались со всех сторон. И это даже приятно было. Но когда я в кругу сослуживцев затянулась, то одна из чертежниц громко заявила: «Слава Богу, вернулась. А то мы думали, что в святые решила записаться или в секту какую вступила!» Мне стало так стыдно за свою слабость, что я скомкала сигарету, убежала к себе и очень долго плакала.

Вот теперь вы имеете возможность увидеть, кто рядом с вами. Повторяю: настоящий друг поймет и поддержит вас в устремлении к нормальному, здоровому (а значит, и бестабачному) образу жизни. Увидите и тех, кто прикидывался другом, а был попросту собутыльником, сотабашником или даже, извините за жаргонизм, халявщиком, привыкшим за ваш счет удовлетворять свои низменные потребности в табакокурении, алкогольном пойле, обжорстве и так далее.

Люди, которые знают, что вы отказались или отказываетесь от своего порочного занятия, и в то же время предлагают сигарету или папиросу, являются, без сомнения, провокаторами или даже садистами. Мне это представляется так: скажем, выкарабкивается человек из вязкой, липучей ямы, из последних сил тянется из нее, ухватившись руками за кромку; а тот, кто протягивает сигарету, видится мне неким монстром, наступающим или даже бьющим каблуком сапога по вашим рукам, чтобы вы снова свалились в мерзкую грязь. Мол, не высывайся — живи рабом!

«Мне, наверно, никогда не отказаться от табака, — панически признается слушательница. — Не травилась целый день на работе, потом побывала на занятиях, а домой пришла — дым коромыслом. Муж и свекровь лишь посмеялись надо мной: мол, блажь нашла на бабу! И что бы я ни говорила, как ни просила их уходить травиться хотя бы на лестничную площадку, в ответ слышала

лишь злобную отповедь: в своей квартире где хотим — там и дышим!»

Согласен, непростая ситуация. В моей практике такое встречается довольно часто, но, как правило, проблема легко решается. В процессе занятий бывший табашник — член семьи — ведет дома такую активную пропаганду, использует такие убийственные доводы, что заставляет своих родственников, даже соседей по коммунальной квартире либо самостоятельно отказаться от самоотравления табачным дерьмом, либо прийти на наши занятия. А наша слушательница, вы сами чувствуете, уже повела такую работу, и я не сомневаюсь в том, что она и сама обязательно прекратит травиться табачищем поганым, и своих родных приобщит к нормальной, здоровой жизни.

Отвечая на следующий вопрос дневника: «При каких обстоятельствах у вас возникало желание отравиться табачным ядовитым газом?», все написали о привычных ситуациях, связанных с табакокурением.

«Ждал трамвая, и руки машинально начали ощупывать карманы в поисках сигарет».

«После обеда все повалили в курилку. Я тоже пошел, чувствуя, что не хватает чего-то — на закуску, что ли. Но потом вспомнил, что перестал травиться, и повернул в библиотеку».

«После крепкого разговора с коллегами разволновался, стал шарить по столу, в столе, в карманах — в поисках сигареты. Потом подошел к окну, открыл форточку, сделал несколько глубоких вдохов — и желание отравиться табаком почти исчезло».

«Сегодня отмечали у сотрудницы на работе день рождения. Я почему-то отказалась от выпивки, а вот протянутую сигарету приняла. Повертела ее в пальцах, даже к губам поднесла, но целоваться с ней не стала, а смяла ее и выбросила в мусорную корзину. И так радостно стало, будто целый ворох проблем с себя скинула!»

«Муж и свекровь так дымили, что у меня возникло дикое желание присоединиться к ним взяла сигарету и до фильтра ее высосала».

«Утром, едва встав, потянулся за сигаретами — а их-то и не оказалось. Хотел пойти к соседу „стрельнуть“, да времени уже не оставалось. Так и не стал сегодня травиться. Терплю до сих пор!»

Я не комментирую ваши записи — они говорят сами за себя. Но вот о последнем ответе скажу несколько слов, ибо большинство табашников каждый новый день начинают с самоотравления табачным дерьмом. Почему? Очень интересные изыскания провел на эту тему председатель Полтавского центра здорового образа жизни «Оптималист» В.А.Заболотный. В своей замечательной работе он пишет:

Курящий человек находится в длительном курительном запое. Как алкоголик водку, так он целый день «пьет» табачный дым, ночью «просыхает» от курительной «пьянки», утром — «опохмеляется» никотином — и опять на целый день уходит в табачный «штопор».

По своему душевному и физическому состоянию курильщик находится ниже уровня нормального человека. Чтобы подняться до нормального состояния хо-

тя бы на короткое время, ему надо себя взбодрить, принять никотиновый допинг. И все же ощущение «взбадривания» — иллюзия, ложное чувство. Возбуждающая фаза действия никотина длится всего несколько минут. На смену ей приходит фаза угнетения. У курильщика болит голова, или ему трудно сосредоточиться, появляются усталость, вялость, сонливость, он пребывает в подавленном состоянии, и, чтобы войти в состояние нормальное, ему нужна новая порция табачного наркотика. Мозг дает команду, рука тянется к сигарете, и курильщик делает себе наркотическую инъекцию посредством вдыхания табачного дыма. Никотиновый осьминог, сидящий в мозгу курильщика, получил свою порцию наркотика и затих. Так что уверенность некоторых людей в том, что они руководят своим курением — иллюзия, ими руководит отравленный никотином их собственный мозг.

Таким образом, ваши попытки отказаться от самоотравления табачной пакостью терпели неудачу, в основном, именно по этой причине. Ведь тот «никотиновый осьминог», о котором пишет Владимир Заболотный, представляет собой не только наркотическую зависимость — это лишь один из щупальцев осьминога, — но и психологическую запрограммированность, о чем мы с вами так подробно говорили.

Мне хочется привести еще слова В.А.Заболотного, который тоже много лет провел в алконикотиновом рабстве и вырвался из него с помощью наших занятий.

Надо жизнь прожить так, чтобы вам не было мучительно больно за отравленные годы. Не так много лет отводит для жизни Мать-Природа, чтобы их убивать своими руками. На табачных костылях далеко не уйдешь! Ведь курение — это самоубийство: медленное, мучительное, сознательное. Привычку к этому занятию прививает себе человек сам, прививает настойчиво и долго. И расплачивается за нее своим здоровьем, здоровьем своих детей и окружающих людей и в конце концов — жизнью.

Возвращаясь к вашим дневникам. Десятый вопрос дневника: «Отношение к табашникам» выявил богатую палитру ответов.

«Если я — табачный наркоман, то и отношение к братьям по табаку дружественное. Знаю — в трудную минуту выручат, угостят сигаретой».

Честно и откровенно выразил свои мысли слушатель. Мне импонирует то, что он без иронии признал себя табачным наркоманом. А вот про братьев, извините, по-моему, несколько «перегнул». Братья, а значит, близкие люди не станут сознательно травить своих братьев, «угощая» их, как пишет наш слушатель, табачным ядом. Мнимое это угощение несет в себе гибель ваших мозговых, половых, других очень нужных организму клеточек. Г.А.Шичко говорил: «Выкурил ты сигарету — ровно на эту сигарету поглупел, состарился, ослабил половую функцию, наконец сократил свою жизнь. Выкурил другую сигарету — то же самое, только плюсуйте!..»

«В моем понимании табашник, — написал мне известный писатель, а в не-

давнем прошлом алкоголик и табачный наркоман, ставший в результате наших занятий сознательным трезвенником, — это могильщик широкого профиля, яростно-неутомимый могилокопатель. Мало того что он неустанно копает каждой затыжкой себе могилу, но ведь он успевает в не меньшей степени копать могилы для своих близких и совсем не близких людей, отравляя их ядовитым газом сгоревшего табака».

А вот другой ответ на поставленный вопрос.

С сегодняшнего дня я возненавидела всех табашников: это хлюпики, слабовольные люди, попавшие в дерьмо и вопящие о том, как прекрасно находиться в этом дерьме.

Каково, а? Особенно, если учесть, что наша слушательница всего три дня назад еще выстреливала в себя до 250 раз отравленными зарядами, высасывая по 12—15 сигарет в день. Именно такое количество затыжек в те дни она определила у себя.

«Какое может быть отношение к табашникам? — возражает другой слушатель. — Они, как и я, самоубийцы, дергающиеся в сизой табачной петле, все туже сжимающей их горло. Что надо делать в подобных случаях? Наверное, то, что делает „Оптималист“ — помогать несчастным снять эту удавку».

Не комментирую. Равно как и следующую дневниковую запись другого слушателя.

Табашник — трижды раб: раб сигареты, раб тех, кто производит эти наркотики, раб системы, которая регулирует их производство. Достаточно вспомнить табачные выступления в 1990 году, когда люди бросали работу, выходили на улицы, перекрывали транспортное движение и требовали не еды, которой тоже было мало, а табака! Вот тогда нам ясно было показано — кто мы есть.

Это хорошо, когда при написании дневников и других домашних заданий вы не отделяетесь формальными ответами, а учитесь мыслить широко и глубоко, то есть анализируете ситуацию, то или иное событие, проблему в целом. Именно такой анализ и приносит замечательные результаты, способствующие уничтожению в сознании ложной программы, одновременно закладывающие другую, крайне необходимую вам в жизни — программу обретения духовного и физического здоровья.

Членовредитель, каковым является табашник, нарушает основные заповеди Господни. Таковую, к примеру, как «Не убий». Соответственно он не может быть допущен к Господу, ибо пребывает в цепких объятиях Сатаны. Да и внутренний храм — Храм Духа — у него осквернен дьявольским зельем — табачными ядовитыми выделениями, в том числе никотином. А без духовного здоровья не бывает здоровья физического — это аксиома, закон бытия. Живешь ты в согласии с природными законами, с законами Космоса, Господа Бога (каждому — по вере) — физические недомогания не будут тебя преследовать. Но коли нарушишь

хотя бы один из этих законов, «будет плач и скрежет зубов» («Евангелие Мира Иисуса Христа от ученика Иоанна»).

Отвечая на следующий вопрос: «Мысли о самоотравлении табачной газовой заразой», многие отметили сходство с вопросом о «желании отравиться». Согласен, некоторое сходство имеется. Но тут есть и нюанс: желание — это составляющая потребности, а мысль — сигнал, проявление более тонкое, нежели просто желание.

«Мысли о самоотравлении не возникают, а вот намерения наглотаться табачной вони иногда мелькают, но тут же перебиваются мыслью об отравлении собственного организма и вампиризма в отношении детей. А их у меня трое, и все часто болеют. Теперь понимаю — почему!» — пишет слушатель.

Слава Богу, наступило прозрение. Это верный признак того, что человек вышел на путь к самому себе.

Мысли о табаке появляются при выполнении тех действий, во время которых раньше обязательно травился никотиновой заразой. Например, во время игры в шахматы с приятелем. Но вот интересно: когда с сыном играл, почему-то не дымил и не возникало ни мыслей, ни желания отравиться. Зато на трамвайной остановке, когда нет долго транспорта, предательская мысль подзуживает: возьми сигарету, сделай всего одну-две затяжки — и трамвай подойдет! И что примечательно: прислушался (впервые в жизни!) к себе, а желания отравиться — нет. Это меня так потрясло, что понял: теперь смогу контролировать себя в любой ситуации!

Поздравляю с замечательным открытием! Вы тоже стали на твердый путь к «нормальной, человеческой, почти позабытой в России жизни», — я повторил тезис замечательного писателя Гария Немченко, который, прослушав наш курс занятий, устами своего героя именно так выразился в литературном эссе «Я — не Гавриил Попов» (Журнал «Москва». 1990. № 12. С. 37).

Сны табачные кое-кому уже приснились.

Обнаружил в ящике стола забытую пачку сигарет. Быстро распечатал, огляделся — ни жены, ни сынишки нет рядом. Чиркнул зажигалкой и стал травиться. Делаю одну, вторую, пятую затяжки, а сам боюсь: вдруг жена или сынишка войдут. Потом подумал — а чего это я их боюсь? И... вспомнил, что отказался от самоотравления табачной заразой. Я тут же выбросил сигарету и стал плевать... Проснулся в испарине, сердце бухает, как колокол, во рту ощущение, будто только что наглотался табачной отравы. Кое-как отдышался, прокашлялся, сообразил, что это сон, и счастливо рассмеялся.

Прекрасный сон, свидетельствующий о мощном процессе изменения сознания. В отдельных нейронах головного мозга еще удерживается память об ощущениях при самоотравлении табачным дымом и при возникновении «табачной ситуации» реагирует соответственно — выдает вам те ощущения, которые вы должны были испытать после самоотравления никотиновой гадостью.

Мучительные поиски хабарика ни к чему не привели, а потребность в табач-

ном дыме становилась невыносимой. И тут я вспомнил, что когда-то в кухне была дыра возле помойного ведра и я как-то обронил туда окурочек, после чего забил дыру новой паркетной доской. Тяга к самоотравлению возрастала, и, достав топор, я стал разламывать паркет в поисках забытого окурочка. Разобрал огромную дыру, а хабарика не нашел... Проснулся расстроенный и сразу потянулся к тумбочке, на которой раньше всегда лежали сигареты. Не найдя ничего, хотел уже растолкать жену и выдать ей нагоняй за то, что убрала куда-то мою пачку, но тут вспомнил, что хожу на занятия и уже не травлюсь зельем поганым. Сразу стало легко, и даже свободнее стало дышать.

Тут, как говорится, комментарии излишни. Мне стало по-настоящему радостно за нашего слушателя, отметившего, что ему «свободнее стало дышать».

Свобода! Что сравнимо с нею?! Разве только сама жизнь.

«Во сне травился табаком, много пил водки. Когда проснулся, голова была, как с похмелья...»

Эта запись вновь свидетельствует о емкости нашей памяти. Образно говоря, алкотабачная программа пустила метастазы по всем уголкам сознания, и потребуются немало усилий, чтобы удалить их из информационных блоков памяти. Самый на сегодняшний день перспективный путь к этому — добросовестное выполнение домашних заданий: написание дневников, сочинений, исследований, зарисовок. Гениальность метода Г.А.Шичко заключена в трех составных, трех основополагающих аспектах: обретение научных (правдивых) данных о наркотике, групповая психотерапия (групповые занятия), аутоотренинг (как раз тот самый самоанализ, который вы начали вести дома).

Рассказывая в своих дневниках о настроенности «на отказ от потребления табачной заразы», абсолютное большинство заставляет твердо и неукоснительно: «решительно настроен», «архинастроен», просто «настроен» на прекращение «губительного занятия для умалишенных», ибо «только человек с ушибленным сознанием, — как пишет один из слушателей, — может с радостной улыбкой сжигать себя принародно. Таким идиотом был и я».

Однако есть и упрямые табашники, держащиеся обеими руками за вонючую раковую соску и вопящие со страниц дневника: «нет настроенности», «еще не настроен», «жду, когда появится настроенность» и т. п. Люди, да кто же вас будет настраивать-то? Преподаватель? Увы, он обращается к вашим здоровым, еще не тронутым губительной отравой клеточкам головного мозга — а они, к счастью, есть почти у каждого табашника. Обращается с надеждой на принятие решения именно здоровой частью вашего организма. Именно организм и должен подсказать: настраивай себя на полный отказ! Это как в воду прыгнуть. Помните себя в детстве? Луг, озеро или река и вы — ребятня, весело мчащаяся купаться. Поскидывали одежонку и давай поглядывать друг на друга — кто же первым сиганет в холодную воду. Вот один разбежался, да резко затормозил у воды, как говорят, засучил ножками. За ним — другой, и тоже — «застрял». Третий — таки прыгнул. А за ним и вся ватага полезла в воду...

Знакомая картинка? В нашем случае есть сходство с нею. Смелее, люди, не сучите ногами, прыгайте! То есть — настраивайте себя на отказ от потребления этой вонючей табачной гадости.

Говоря о проясненности сознания, многие спрашивают: что это такое? Я уже объяснял на втором занятии и повторю сейчас: встретившись с этим вопросом дневника, пишите любой ответ — все, что в голову взбредет. Та самая проясненность непременно проявится, и вы с радостью напишете об этом.

В целом правильно многие слушатели проанализировали суть своей табачной наркомании, с удивлением обнаружив, что чаще всего тянулись за вонючей соской в определенных ситуациях, так сказать, по привычке...

Выполнив на работе очень трудное задание, по привычке охлопал карманы в поисках сигарет и зажигалки. Не найдя их, прислушался к себе и вдруг понял — не хочу я смолить табачище поганое!

Чувствуете? Человек просто подумал про себя: а хочу ли я травиться, хотя бы клеточки моего организма? И получил сразу однозначный ответ в виде твердого отказа!

В другом дневнике читаю:

Шла по улице, потом вернулась к магазинчику, зашла туда, привычно подошла к прилавку, где продают вино и табак, но вспомнила, что уже не травлюсь, и вышла обратно.

Видите, как срабатывает механизм привычки? Надо еще много работать, чтобы стереть эти программы в своем сознании.

А вот эта запись в дневнике меня огорчила. Судя по ней, мы на сутки или даже более потеряли своего соратника по ведению бестабашной жизни.

Придя на работу и переодевшись в раздевалке, по привычке стал шарить в шкафчике, ища сигареты, потому что все уже дымили. Кто-то протянул мне сигарету, и я задымил вместе со всеми. Потом вспомнил, что вчера-то не травился, что хожу на занятия. Стало вроде бы стыдно, но потом поймал себя на мысли: мол, завтра обязательно не буду глотать вонючий дым.

Это, извините, уже знакомая песня всех зависимых от наркотика людей: с понедельника, мол, начинаю новую жизнь. Как говорится, благими намерениями дорога в ад вымощена. Жаль, конечно, если этот наш слушатель травится и сегодня, успокаивая все то здоровое в его организме, тонком теле, той оговоркой, что «завтра уж точно поставлю крест на своей табачной зависимости».

Люди добрые! Помогите себе, помогите близким своим, окружающим людям: прекратите их отравлять, вводить в зону повышенной опасности. Один из опытов, проведенный учеными-онкологами, показывает (повторяю для тех, кто забыл): если в стеклянные банки, куда помещены мыши, периодически впускать табачный дым, то через две недели на коже животных появятся папилломы — характерные признаки раковой болезни. Все вы такой «опыт» постоянно проводили на окружающих вас людях, особенно на близких — ведь дома чаще всего табашники выходят дымить в кухню, ванную, туалет, чтобы всем домо-чадцам, как и тем бедным мышкам, как говорится, хватило!

Описывая физическое самочувствие, кое-кто уже отмечает его улучшение. А некоторые слушатели, отказавшиеся от табачной заразы, жалуются на повы-

шенный аппетит и выражают тревогу — не располнеют ли они? Кстати, очень многие мотивируют свое табачное самоотравление именно этой причиной. Однако взгляните на себя в зеркало. Чаще всего табашник — это поджарый, как бы «усохший» человек. В топке своего карманного крематория он сжег так много абсолютно не лишней клеток своего организма, а кое-кто продолжает этот мазохистский опыт, что нарастить несколько килограммов, как говорится, Бог велел. А лучше всего, проконтролируйте свой вес. Делается это по очень простой формуле: определите свой рост в сантиметрах, от него отнимите 100 — и получите цифру если не идеального, то близко к нему стоящего показателя собственного веса. В зависимости от костяка (ширококостный, узкокостный) можете добавить или отнять десять килограммов. Но уточняю: лучше ориентироваться на первый показатель.

Тем, кто имеет склонность к полноте и именно по этой причине истязает себя вонючей табачной гадостью, советую исключить для начала из своего рациона сладости и выпечные изделия, уменьшить потребление хлеба, особенно белого, до минимума. Неплохо бы отказаться от мясоедства или сократить поедание колбас, окороков, просто мяса до одного-двух раз в неделю. Ешьте побольше овощей, фруктов, готовьте каши — только на воде: на молоке их не варите. Пусть взамен мяса, яиц, сыра, сахара и соли на вашем столе будет побольше зелени, соков. Обязательно, особенно в период отвыкания от табака, исключите из рациона обильную, жирную, острую пищу. Уже буквально через несколько дней вы ощутите, с какой благодарностью откликнется ваш организм на такую заботу о нем.

Настроение прекрасное. Во мне все поет от радости обретения внутренней свободы от кошмарной темницы никотиновой тюрьмы Эмоции — положительные, чего со мной не было уже много лет! Да и мысли все такие правильные, что себе удивляюсь (сейчас во мне живут как бы два человека оптимист и пессимист). А желания теперь направлены на оздоровление организма. Хочу по вашей книге² провести все чистки.

Я читаю ответы наших слушателей на следующий вопрос дневника — о психическом самочувствии.

Настроение подавленное, эмоции носят раздражительный характер, мысли часто ведут к табачной набивке, особенно когда вижу человека с сигаретой в зубах; да и все желания какие-то вялые, кроме одного — пососать, поглотить, как вы говорите, «вонючий табачный дым».

Вот какой у нас есть мученик! И не один он. Про свою раздражительность написали многие из тех, кто отказался уже от самоотравления — да-да, тем самым «вонючим, табачным» дьявольским зельем.

Тут мне вспомнилась одна из слушательниц — с Байконура, которая после третьего занятия попросила разрешения сказать несколько слов. Я разрешил. Елена Андреевна, так ее зовут, не отличалась набожностью, а тут вдруг сделала потрясающее открытие. «Люди, — обратилась она к сидящим в зале, — мы читали иногда, слышали про ад, про кипящую смолу, про запах горячей серы. Но

² Выбери жизнь. СПб.: Комета, 1995.

кто это видел и нюхал? А ведь настоящий запах преисподней — это запах табачного дыма, да еще смешанный с сивушным „ароматом“!.. Изобретательность дьявола не знает границ. Алкоголь, табак, другие наркотики — это сатанинское изобретение. Подсовывая всю эту отраву человеку, дьявол подготавливает его душу к перемещению в ад, где она будет чувствовать себя как в родной стихии!»

Вот такую речь произнесла тогда Елена Андреевна, которая теперь у себя на космодроме, где она работает вместе с мужем, кстати, тоже оптималистом, пропагандирует нормальный образ жизни — то есть здоровый: безалкогольный и бестабачный!

Возвращаясь к вопросу о раздражительности, которую многие из вас стали испытывать, а другим еще придется испытать, я очень советую всем прямо сегодня, дома, а потом и на работе попросить прощения у окружающих вас людей за то, что в течение двух-трех дней вы будете вроде «не в себе», когда все вам будет казаться «не так», и на каждое слово вы, возможно, станете отвечать десятком, резко, даже взрывоопасно. И сами не пугайтесь — все это быстро пройдет.

Вы знаете: человек рождается с болью. А здесь, на наших занятиях, идет процесс перерождения. Это какую же боль должна испытывать ваша уже взрослая сущность!

Обязательно воспользуйтесь моим советом о прощении, иначе может возникнуть, особенно в семье, очень неприятная ситуация, вплоть до разрыва семейных отношений, как это произошло в случае с Геннадием Пинским из Павловска-на-Дону. Вернувшись с курса (а Геннадий до последнего цеплялся за табачную заразу и выкинул свой «боезапас» накануне окончания занятий), он закатил дома такой скандал, что жена забрала детей и уехала к своим родителям. Тщетно Геннадий взывал к ней, просил вернуться, объясняя свое хамское поведение внутренним состоянием, в котором он находился после отказа от отравляющих веществ — алкоголя и табака. Тогда мне пришлось вмешаться в их семейные дела. Я написал очень серьезное и деловое письмо жене Геннадия. В семью пришел мир.

Рассказывая на страницах дневников о моральном самочувствии, большинство слушателей высказали «удовлетворенность своим поведением». Кое-кто отметил «критическое отношение к собственным действиям и поступкам». А вот одна из слушательниц с горечью пишет о том, что «отношения с коллегами по работе заметно изменились: некоторые сотрудники отдела стали с подозрением на меня посматривать, другие откровенно насмеяются над тем, что я перестала выходить на перекуры, которые я во всеуслышание назвала взаимootравлением».

Да, сегодня вам трудно представить, как завидуют вам те, кто находится в табачном рабстве. Самим им не вырваться из этого цепкого плена, они смирились со своим положением рабов, считая это нормальной жизнью, но на каждого взбунтовавшегося или вырвавшегося из этого дерьма смотрят как на ненормального, хотя где-то в глубине сознания, без сомнения, завидуют им. Часто неосознанная даже зависть является главным раздражителем, заставляет придумывать всякие, на взгляд табакуров, оправдательные мотивы своих пагубных пристрастий. Вроде той самой ироничной якобы поговорки о том, что «кто не курит и не пьет...» и так далее, о чем мы уже говорили.

О взаимоотношениях с окружающими людьми, конечно, еще трудно говорить, как вы сами отмечаете в своих дневниках, отвечая на следующий вопрос. Однако некоторые ваши наблюдения не лишены глубокого смысла.

Когда на работе подошел ко мне Влад с предложением подымить, я ему показал пальцем у виска: мол, ты ненормальный. Он обиделся и заявил, что я сам «чокнутый». Больше он сегодня ко мне не подходил.

Или вот другая запись:

Еще вчера я сказала в отделе о том, что перестала себя травить табачищем поганым. А сегодня несколько раз наши девочки, кого я считала настоящими подругами, пытались склонить меня к само- или взаимотравлению. Лишь Зоя Круглова, поинтересовавшись, не беременна ли я, и узнав о наших курсах, попросила адрес «Оптимальиста».

Знаете, что меня радует в большинстве ответов на вопросы дневника? Почти никто не употребляет глагол «курить», а сигаретам и другим табачным изделиям присваиваются уничижительные ярлыки. Это очень верно и хорошо! Скажу больше — вижу в этом прямое попадание «в яблочко» той ложной программы, которая большинству из вас была заложена с детства.

Еще один ответ:

Жена на седьмом небе от радости: ведь в квартире ' теперь совсем другой аромат. Она предложила даже сделать косметический ремонт — переклеить обои, которые провоняли табачной заразой. Как я этого раньше не унюхал?

О, теперь, когда вы расстаетесь с вонючей табачной гадостью, ваше обоняние подскажет, какую «прелесть ароматную» вы ежедневно несли окружающим!

Благодарю наших слушателей за критические и не критические замечания и отзывы на проведенное занятие. Обязательно будет учтено ваше пожелание о раскрытии темы влияния табачного дыма на некоторые органы.

Согласен с суждениями многих слушателей о сложности проведения самостоятельной работы, содействующей избавлению от табачной зависимости. Действительно, сейчас пока нет времени на чтение соответствующей литературы или проведение, к примеру, бесед с окружающими людьми о здоровом образе жизни. Не забывайте о том, что вам предстоит писать дневники в течение шести месяцев, и ответы на поставленные вопросы у вас будут постоянно разнообразиться, расширяться. Да и ведение дневника, написание сочинений, а далее — настроев или самовнушений, соответствующих молитв — очень важный раздел самостоятельной работы по очищению сознания от табачных метастазов.

Отвечая на вопрос о взаимоотношениях с другими слушателями курса, многие отметили «доброжелательность», «легкий контакт», «приятное знакомство», «взаимопонимание» и так далее. Это вполне объяснимо. Ведь вас здесь собрала одна беда. Заметьте: не вина, а беда — в этом вся суть. Если бы собрались люди с комплексами вины, разве сумели бы вы так открыто и без смущения говорить о наболевшем — о своем рабстве, о табачном геноциде в нашей стране, о своих проблемах, которых в одиночку не решить? А от беды всегда лучше избавляться не в одиночку, а чувствуя доброжелательность окружаю-

щих, взаимоподдержку. Общность проблем сблизилась и продолжает вас сблизять. Поэтому я и рекомендую обязательно обмениваться адресами и -телефонами, не откладывая этого на последний день курса. Ведь занятия очень скоро закончатся, а вам так захочется пообщаться со своими сокурсниками, с единоверцами.

А вот про настроенность — в заключительной части дневника — опять частоток разноречивых суждений. Один из вас формулирует очень четко: «Настроен бесповоротно на здоровый, нормальный образ жизни — без табака и прочей отравы не только на завтра, но и на всю оставшуюся жизнь».

Это очень хорошая и твердая настроенность. А вот признание другого слушателя, эдакого табачного самоубийцы: «Очень тянет к сигарете, а значит, нет настроенности завтра не курить...»

Видите, какой образец гнилого — не мостика, а целого мостища в сознании человека. «Нет настроенности!» А кто вам ее преподнесет? Вы даже основной термин, ложный по своей сути, не хотите изменить — из-за своего упорства или лени мышления. Я имею в виду глагол «курить». Еще раз повторяю: курят ароматические смолы, воскуривают фимиам, окуривают ладаном. Даже пчел окуривают дымом гнилушек ольхи, что само по себе безвредно. А табачным дымом только травятся, ибо нет в нем ничего, абсолютно ничего полезного для организма, для души, для всех тонких тел. В древних религиозных легендах рассказывается о том, что только черти вдыхают в себя дым и выпускают его через ноздри, что свидетельствует о соответствующей настроенности наших далеких предков.

Итак, мы с вами разобрали все вопросы, на которые вы постарались дать ответы в своих дневниках — первых дневниках в цепочке тех пятидесяти-шестидесяти, которые вам предстоит написать во время и после окончания занятий — в течение полугода. И меня откровенно радует ваше стремление к обретению здорового, нормального образа жизни. А чтобы еще более приблизить себя к обретению до сей поры сжигаемого в карманном крематории здоровья, рекомендую отказаться от тех лекарств, употребление которых является бесперспективным занятием для мыслящего человека.

Запомните: практически нет ни одного лекарственного препарата, выпускаемого фармакологической промышленностью, которое действительно помогало бы человеку полностью избавиться от болезней. Лекарства эти могут только загнать болезнь вглубь, но не излечить. Попутно они еще могут разрушить многие внутренние механизмы, разладить или затормозить выполняемые ими процессы жизнедеятельности, к примеру, выделение инсулина, гормонов и т.д.

Мне доводилось беседовать на эту тему с очень уважаемыми и высокоавторитетными учеными-медиками. И большинство из них так или иначе сводили наш разговор к бесперспективному пути, по которому идет сегодня современная медицина. А известный хирург, академик Академии медицинских наук, лауреат Ленинской премии Федор Григорьевич Углов высказался более определенно. Есть и развивается фармакологическая промышленность, считает ученый, продукция которой нуждается в рынке сбыта. Кстати, в самые тяжелые времена экономических и финансовых потрясений эта промышленность жила и живет очень даже безбедно. Так вот: копеечную готовую продукцию некоторые фармакологические фирмы через сеть аптек и различные лечебные учреждения, реализуют за большие деньги, наживая таким образом внушительные капиталы.

Далее Ф.Г.Углов рассказал о том, что в США огромные премии от фармакологических фирм выплачивались именно тем врачам, кто выписывал своим больным больше лекарственных препаратов. «Технология» была простой. Копии рецептов предъявлялись в соответствующие фирмы, которые этим врачам и выплачивали солидные премии. Так что сегодняшние медики, особенно рядовые, являются как бы невольными дистрибьюторами (выражаясь сегодняшним деловым языком) производителей лекарств. Лечебный эффект от многих из этих средств — болеутоляющее действие за счет потери чувствительности нервных окончаний или волокон, которые сигнализируют мозгу о болезнях, возникающих в организме. В остальном же проявляется эффект плацебо: поверивший в целебные свойства того или иного препарата пациент, образно говоря, самостоятельно включает систему резервного жизнеобеспечения, за счет чего и чувствует временное облегчение.

Я хочу обратить ваше внимание на древнюю аксиому, высказанную величайшим целителем нашей планеты Гиппократом. Ему принадлежит афористическое утверждение, что «каждый человек носит врача в себе» и что «нельзя лечить отдельно взятый орган, не оздоровив весь организм». Увы, сегодняшняя специализация (ухо, горло, нос, гинекология, онкология...) начисто игнорирует этот древний наказ нам сегодняшним — и не только медикам. Но о нем нам хорошо напомнил Порфирий Корнеевич Иванов. Я хочу, чтобы вы обязательно познакомились с его из знаменитой «Деткой». Ее он оставил всем нам, высказавшись очень емко: «Занимай свое место в Природе, оно никем не занято, не продается и не покупается ни за какие деньги, только тебе во благо и на здоровье!»

Люди добрые, занимайте свое место в Природе! То есть входите в нее, живите в согласии с нею. Миллионы людей уже на практике испытали на себе поистине волшебную целительную силу системы П.К.Иванова и с ее помощью сумели избавиться от таких болезней, перед которыми современная медицина беспомощно опустила руки.

Я не буду рассказывать о П.К.Иванове, о его поистине подвижнической жизни — все это вы прочтете сегодня в многочисленных изданиях, которые можно купить на книжных лотках, в магазинах. Однако двенадцать правил его знаменитой «Детки» продиктую. Советую записать или просто внимательно прослушать, если даже у вас самих есть публикация этой «Детки».

ДЕТКА

Ты полон желаний принести пользу всему народу. Для этого ты постарайся быть здоровым.

Сердечная просьба к тебе: прими от меня несколько советов, чтобы укрепить свое здоровье.

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся в чем можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заверши холодным.

2. Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег хотя бы на 1—2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно попроси себе и всем людям здоровья.

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

4. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды — с пятницы 18—20 часов до воскресенья 12 часов. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держись хотя бы сутки.

5. В 12 часов дня воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это праздник твоего тела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.

6. Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому: это твое здоровье.

7. Здоровайся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье — здоровайся со всеми.

8. Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душою и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу МИРА!

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо, не принимай близко к сердцу недобрые мнения о них.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа.

11. Мысль не отделяй от дела. Прочитал — хорошо, но самое главное — ДЕЛАЙ!

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромн.

Я прошу, я умоляю всех людей: становись и занимай свое место в природе. Оно никем не занято и не покупается ни за какие деньги, а только собственными делами и трудом в природе себе на благо, чтобы тебе было легко.

С Порфирием Корнеевичем Ивановым мне, к сожалению, не довелось встретиться — я узнал о нем уже спустя пять лет после того, как он ушел из жизни — в 1988 году, когда появились первые публикации об этом удивительном человеке. Последние пятьдесят лет своей жизни П.К.Иванов провел в единении с Природой, обходясь малым в пище и не признавая никакой одежды, кроме шорт, но получая зато взамен мощную энергетическую подпитку. Порфирий Корнеевич помог тысячам страждущих избавиться от различных недомоганий. А с Валентиной Леонтьевной Сухаревской, его ученицей, мне довелось познакомиться, когда она приехала в Санкт-Петербург на одну из многих научно-практических конференций, посвященных идеям П.К.Иванова. Валентина Леонтьевна была соратницей, спутницей жизни своего учителя. После его ухода из жизни Сухаревская продолжила дело Иванова, пока Господь не призвал и ее.

Поверьте, люди добрые, в систему П.К.Иванова, возьмите ее в арсенал средств, содействующих достижению здорового образа жизни, и вы избавитесь если не от всех, то от большинства недугов, мучивших вас, предупредите многие заболевания, которые могут грозить вам.

Табашникам особо советую при остром желании отравиться ядовитой гадостью, помимо глубоких вдохов, рекомендуемых П.К.Ивановым и В. Л. Сухаревской, одновременно еще и облиться холодной водой, вылив на себя пару ведер. Практика показала, что тяга к табачной отраве сразу уходит, а организм получает такие энергоподпитку и встряску, будто вы пробежали пяток километров.

Уже сегодня, придя домой, не поленитесь — наберите в ведра воды, разуйтесь, выйдите во двор и выполните первые два правила «Детки». Сумейте преодолеть при этом ложный стыд. Хотя что тут постыдного?! Стыдиться надо противоестественных проявлений, скажем, табакомании, алкомании, да и любой другой наркомании, но уж никак не естественного проявления заботы, о собственном здоровье. Если все же постесняетесь обливаться на улице — выполните эти упражнения в ванной. Но зато, когда, наконец, обольетесь на свежем воздухе, — почувствуете огромную разницу!..

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Вы помните, конечно, о дневнике, который пишете перед сном. В конце текста настоятельно рекомендую записать молитву и самовнушение.

Молитва

Господи! Сделай так, чтобы посредством меня снисходили к людям Твои Мир и Покой; чтобы туда, где есть ненависть, я приносил Любовь; туда, где есть Зло, я приносил Дух Прощения; туда, где есть заблуждения, я приносил Гармонию; туда, где есть отчаяние, я приносил Надежду; туда, где есть тьма, я приносил Свет; туда, где царит печаль, я приносил Радость.

Господи! Сделай так, чтобы я мог утешить, а не быть утешаемым; понимать, а не быть понимаемым; любить, а не требовать любви. Ибо обретаешь, забывая о себе; прощая других, получишь прощение; умирая, пробуждаешься к новой Жизни.

Аминь!

Молитва

Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что принесет мне настоящий день!

Дай мне всецело предаться воле Твоей Святой!

На всякий час сегодня наставь и поддержи меня во всех убеждениях моих!

Какие бы я ни получил известия в течение дня, научи принять их со спокойной душой и твердым убеждением, что на все Святая Воля Твоя!

Пошли удачу мне во всех делах и начинаниях моих!

Научи меня прямо и разумно действовать с каждым членом семьи моей, искренне их радуя и поддерживая!

Дай мне силу перенести утомление наступающего дня и все события в течение его!

Хлеб наш насущный дай мне на сей день и прости мне долги мои, как прощаю я должникам своим!

Господи! Не введи меня во искушение и избавь меня от лукавого. руководи моей волей, научи меня жить трезво и разумно. Укрепи мою веру, душу и тело!

Боже, не будь ко мне строг, а прости мои согрешения. Суди меня не по грехам моим, а по милости Твоей. Во всех моих словах и делах руководи моими мыслями и чувствами!

Твоя рука да будет над путями моими! На помощь Твою надеюсь, Господи! Ибо Твое есть царство и сила и слава во веки веков!

Аминь!

Самовнушение

У меня хорошее, ровное настроение. Я отказался от самоотравления табачной заразой, которая поражала мое тело, мой мозг, мою половую сферу.

Я возрождаюсь к новой светлой жизни без ядовитых табачных веществ! У меня всегда будет здоровая жизнь без табачной гадости! У меня сильная воля, я все могу и ничего не боюсь! Я всегда контролирую воздух, животворно вливающийся в мои бронхи и легкие. Я обладаю сильнейшим самоконтролем и постоянно помню о том, что мне всегда надо контролировать свое поведение по

отношению к табачной раковой гадости.

Я навсегда покончил с прошлой вредной и позорной привычкой к самоотравлению табачным ядовитым дымом! Я стал человеком, свободным от табачной зависимости. Я твердо знаю, что эта моя свобода будет сохраняться до тех пор, пока мой организм свободен от табачных ядов. Я горжусь обретенной свободой и буду всегда ее защищать от злых сил, посягающих на нее.

Я навсегда отказался от вредной и позорной привычки к самоотравлению табачной гадостью!

Я выбрал нормальную жизнь! Я радуюсь жизни! Жизнь! Жизнь! Жизнь!

Таков примерный текст самовнушения, или настроя. Вы вправе его видоизменить, дополнить, усилить. Правда, следует стараться, чтобы в тексте не фигурировали частицы «не» и «ни», а также слово «нет».

В отношении молитвы скажу одно: всегда и во все времена молитва выполняла не только благодарственную функцию, но не в меньшей степени — и охранную. Замечательный опыт проводит крупнейший специалист по биоэнергетике, более известный в нашей стране как автор книг «Три кита здоровья», «Мужчина и женщина», «Исцеление человека» и других — Юрий Андреевич Андреев, почетный «оптималист». Он предлагает человеку, помнящему любую охранительную молитву, например «Отче наш», выйти на сцену, где замеряет его биополе. Затем предлагает испытуемому вслух или про себя прочесть молитву, после чего снова замеряет его биополе. Как правило, оно становится сильнее в три и более раз!

Если вы не только произнесете, но и напишете перед сном молитву, можно только представить себе, какую мощную защиту вы обретете!

Я привел вам две молитвы. Вы можете воспользоваться одной из них. Можно ли написать другую? Конечно. Пишите ту, которая вам ближе по душевному состоянию.

Таким образом, начиная с сегодняшнего дневника, все последующие вы будете завершать молитвой и самовнушением. Поверьте, пользу от этого вы почувствуете уже на следующий день — о чем обязательно расскажите в своем дневнике.

А теперь, пожалуйста, сдайте свои вчерашние домашние задания, удобнее устраивайтесь в креслах. Уберите с коленей все, что мешает. Ладони выверните наружу и положите их на колени. Пальцы между собой не соприкасаются. Все закрыли глаза!.. Все внимание — на мой голос!.. Только мой голос!

Посторонние мысли уходят!.. Посторонние мысли ушли! Все внимание — на мой голос!

Расслабляются мышцы ног: расслабляются пальчики, ступни, пяточки, лодыжки, голени, мышцы икр! Внутренним взором посмотрели, как расслабились мышцы икр, голени, лодыжки, пяточки, ступни, пальчики... Ноги полностью расслаблены!

Расслабляются мышцы рук! Руки безвольно покоятся на коленях, ладони вывернуты, пальцы между собой не соприкасаются...

Расслабляются мышцы плеч! Полностью расслабили плечи!

Расслабляются мышцы лица: мышцы губ... щек... лба... надбровных дуг!.. Язык упирается в небо!.. Лицевые мышцы полностью расслаблены!

Расслабляются мышцы шеи. Полностью расслабили мышцы шеи!..

Расслабляются мышцы спины... Расслабили, полностью расслабили мышцы спины!

Расслабляются мышцы живота! Полностью, полностью расслабили мышцы живота!

Расслабляются мышцы груди! Расслабили, полностью расслабили мышцы груди!

Расслабляются мышцы всех внутренних органов в области брюшной полости и грудной клетки. Полностью, полностью расслабили!

С особой любовью и нежностью мысленно обратились к многострадальным легким и бронхам, печени и почкам, ко всем кровеносным сосудам и сердцу, желудку и мозгу, мысленно попросили у них прощения за те локальные повреждения, которые наносили им по незнанию, пообещали искренне и с любовью — беречь и укреплять их, избавлять от шлаков и токсинов бронхи и легкие, печень и почки, мочевого пузыря и желудок, сосуды и суставы, сердце и мозговые клеточки...

Мышцы вашего тела полностью расслаблены! Все внимание — на мой голос! От того, как вы будете слушать мой голос, во многом будет зависеть ваша дальнейшая жизнь. От того, как вы будете воспринимать все то, что я буду говорить, полностью будет зависеть вся ваша дальнейшая жизнь. Все внимание — на мой голос! Только мой голос!..

Сегодня мы более уверенно и твердо шагаем по все расширяющейся тропинке, ведущей нас к ясной, чистой дороге, проложенной к священному Храму здоровья.

Дикая настроенность на употребление табачного ядовитого дыма исчезла навсегда! Вы уничтожили в своем сознании рабскую, позорную, ложную программу на употребление табачной заразы! Вместо нее в вашем сознании уже прочно закрепилась и продолжает все более становиться преобладающей ясная, четкая, очень полезная и необходимая программа на пожизненное неприятие ядовитой табачной смеси!

Вы навсегда отказались от выполнения чужой злой воли, заставлявшей вас травить себя и окружающих ядами табачного дыма!

Вырвавшись из смердящего рабства табачной зависимости, вы полной грудью вдыхаете чистый воздух свободы, который благотворно вливается в ваш организм.

Теперь вы более отчетливо замечаете, как все вокруг стареют, а вы с каждым днем становитесь моложе и симпатичнее. Лицо разглаживается, светлеет, организм омолаживается. В нем постоянно нарабатываются все новые и новые защитные реакции против проникновения табачной дымно-ядовитой заразы.

Постоянными становятся приливы жизненной энергии! Становится легче и свободнее дышать! Появилась и постоянно растет готовность прийти на помощь любому, нуждающемуся в ней!

У вас очень хорошее настроение! Оно будет с вами долго, очень долго, потому что вместо дикого существования вы выбрали жизнь! Мы радуемся новой жизни!

Жизнь! Жизнь! Жизнь!

...Пожалуйста, сделайте носом глубокий вдох... Откройте глаза... Выдох!.. Все резко встали! Всего вам доброго, люди! Здравствуйте! Храни вас Господь!

РУКОВОДИТЕЛЮ КУРСА

Поскольку это занятие наиболее объемное, рекомендую проводить его в выходной день.

ЗАНЯТИЕ ПЯТОЕ

Здравствуйте, люди добрые!

Каково самочувствие после обливания? Конечно, отличное! Только, пожалуйста, не забывайте о том, что «Детка» П.К.Иванова состоит не только и не столько из хождения босиком и обливания — она содержит еще десять правил, которые обязательно нужно соблюдать, иначе ожидаемого эффекта не получите.

Тезис-просьба П.К.Иванова «не употребляй алкоголя и не кури» непосредственно обращен к вам. Ведь вся его система направлена на пробуждение сознания, а значит, и на изменение его. Употребление человеком наркотических веществ угнетает сознание, блокирует и уничтожает его наиболее высокие сферы. Именно таков глубинный подтекст, содержащийся в правиле об отказе от алкоголя и курева.

Сегодня средства массовой информации в большей степени пропагандируют потребление табака, чем сообщают о его зловредности. Правда, иногда, например во Всемирный день некурения или накануне его, некоторые издания публикуют сведения о вредности вдыхания ядовитой табачной отравы. Причем обязательно ссылаются на зарубежные исследования. (О проведении аналогичных исследований в нашей стране я за последние пять лет не слышал и никаких материалов не нашел.) Например, газета «Известия» в апреле 1995 года опубликовала маленькую заметочку под заголовком: «Сигарета бьет по человеку на клеточном уровне». Вот ее текст.

Специалистам университета Гопкинса (США) удалось выявить связь между курением и раком.

То, что курение наносит вред здоровью, известно давно. Оставался загадкой способ нанесения удара по нашему самочувствию. Оказалось, что под воздействием веществ, содержащихся в дыме, происходит мутация гена, отвечающего за организацию обороны человеческого организма от раковых заболеваний. Ученые предполагают, что вредоносные вещества соединяются с генетическим материалом в клетках и избирательно обессиливают ген контроля за раком.

Агентство «Рейтер»

Заметка подана в газете под рубрикой «По материалам зарубежной прессы» — вроде любопытного факта или какого-то курьеза. А проблема очень серьезная. По данным исследований Американского ракового общества, более одной пятой всех людей, живущих в настоящее время в развитых странах (а это около миллиарда человек!), будут убиты табачным дымом. Развивающиеся страны в данном исследовании не учитывались. Вот только куда наше отечество в таком списке определить? Несомненно лишь одно: по потреблению табака мы уже давно «перещеголяли» весь мир!

Кстати, результаты подобных исследований «за бугром» подробно анализируются крупнейшими специалистами, регулярно публикуются в самых популярных газетах и журналах, передаются по радио и телевидению... Позвольте спросить, много ли такого рода выступлений довелось вам читать или слышать лично? Вот то-то!

Зато я предлагаю вам ознакомиться с переводом одной из подобных публикаций в газете «Нью-Йорк Таймс».

ДАЖЕ БРОСАТЬ КУРИТЬ ЛУЧШЕ В МОЛОДЫЕ ГОДЫ

Хотя в любом возрасте стоит расстаться с сигаретой, тем не менее у бывших курильщиков больше шансов умереть от рака легких, чем у некурящих. К такому выводу пришли исследователи университета штата Мичиган. Они также установили прямую зависимость смерти от рака с возрастом, в котором человек бросил курить.

Так, доктор Бренда Гиллесли, помощник профессора кафедры биостатистики университета штата Мичиган, говорит:

— Согласно некоторым исследованиям, у тех, кто курил в течение 5—10 лет и затем бросил, риск заболевания раком снижается до уровня некурящих. Однако проведенное нами исследование показывает, что у людей, куривших на протяжении 15 лет, риск заболевания сохраняется, и он все равно выше, чем у некурящих.

Доктор Майкл Халпери, научный сотрудник университета штата Мичиган считает:

— Практический вывод из нашей работы состоит в том, что бросать курить полезно в любом возрасте, но лучше — в более молодом.

ЦЕНА ЗАТЯЖКИ

Ученые проанализировали опубликованные данные исследований, продолжавшихся шесть лет. На их основе удалось создать модель зависимости рака легких от возраста, в котором человек бросил курить.

В этом, по мнению доктора Халперна, состоит принципиальная новизна исследования мичиганских ученых.

За точку отсчета был взят возраст в 57 лет. Из 900 тысяч пациентов этого возраста половина была некурящими и четверть — бывшие курильщики.

Мужчины, в среднем, начали курить в 17 лет и выкуривали по 26 сигарет в день. Женщины, в среднем, начали курить годом позже и выкуривали по 22 сигареты в день.

Из некурящих 100 тысяч человек к 75 годам умерло от рака легких менее 50 мужчин и менее 30 женщин. Из курящих же 100 тысяч человек к 75 годам от рака легкого умерли 1250 мужчин и 550 женщин

Доктор Халперн подчеркивает прямую зависимость смерти (к 75-летнему возрасту от рака легких) от возраста, в котором человек бросил курить

Среди бывших курильщиков, бросивших курить в тридцатилетнем возрасте, только 90 мужчин и 55 женщин из 100 тысяч человек умерли от рака легких в 75 лет. Это число возрастает среди тех, кто бросил курить в сорокалетнем возрасте — 150 мужчин и 80 женщин.

СТОИТ ПОДУМАТЬ

Исследователи пришли к выводу, что люди, продолжающие курить в более преклонном возрасте, больше рискуют умереть от рака легких из тех, кто бросил курить в 54 года, к 75 годам умерло 240 мужчин и 125 женщин

Из бросивших в 59 лет — 350 мужчин и 170 женщин. А в 64 года — 500 мужчин и 270 женщин.

Риск умереть в 75 лет от рака легких возрастает в 14 раз для мужчин, которые продолжают курить, и в 10 раз — для женщин (по сравнению с теми, кто бросил курить в тридцатилетнем возрасте).

И еще один результат исследования — у заядлых курильщиков риск умереть от рака легких в 33 раза выше, чем у некурящих

РЕШАЙТЕ САМИ

И все-таки, подчеркивает доктор Халперн, хотя бывшим курильщикам по-прежнему грозит умереть от рака легких больше, чем некурящим, есть смысл отказаться от вредной привычки в любом возрасте, но конечно же, чем раньше, тем лучше.

— Риск заболевания раком легких увеличивается у людей, бросающих курить в более позднем возрасте, — говорит доктор Халперн. — Мы не утверждаем, что избежать этого можно, лишь бросив курить в молодости. Мы считаем, что чем раньше вы сможете это сделать, тем предпочтительнее...

КУРЕНИЕ И РАК

Предполагаемое число смертей от рака легких к 75 годам на 100 тысяч человек (точка отсчета с 18 лет, см. таблицу) В третьей колонке таблицы риск для людей каждой группы сравнивается с риском для тех, кто продолжает курить.

Мужчины			Женщины		
Никогда не курили	37,5	3%	Никогда не курили	22,0	4%
Бросили в возрасте			Бросили в возрасте		
30—39	87,5	7%	30—39	55,0	10%
40—49	150,0	12%	40—49	82,5	15%
50—54	237,5	19%	50—54	126,5	23%
55—59	337,5	27%	55—59	170,5	31%
60—64	562,5	45%	60—64	269,5	49%
Курят и сейчас	1250,0	100%	Курят и сейчас	550,0	100%

«Нью-Йорк Таймс»

Подумайте, люди добрые, очень серьезно подумайте, почему наши соотечественники, в отличие от населения цивилизованных стран, лишены подобной информации, почему нам навязывают образ настоящего мужчины с обязательным табачным атрибутом. По данным академиков Ф.Г.Углова и Б.И.Исакова, профессора С.И.Жданова и многих других ученых России, сегодня демографическая ситуация в стране крайне неблагоприятна. Идет вырождение народа, на свет Божий появляется младенцев в два-три раза меньше, чем умирает людей. Причем большинство смертей наблюдается в самом продуктивном возрасте. И одним из факторов, заметно влияющих на усиление процесса вырождения нации, гибели ее генофонда является табачная зараза.

У вас была блестящая возможность взглянуть непредвзято на табачных пленников, на рабов ядовитой заразы — когда вы писали сочинение, а точнее, создавали портрет табачника. Давайте, почитаем отнюдь не субъективные результаты ваших исследований.

Я включил яркий свет и близко придвинулся к зеркалу. Кто это смотрит на меня? Чье это лицо, так непохожее на висящий рядом мой фотопортрет, выполненный восемнадцать лет назад? И если на том портрете, даже в черно-белом варианте, я вижу выразительность глаз, правильные черты лица, волевой подбородок, да и сам настрой у «двойника» боевой: мол, знай наших! — то в зеркале отражается обрюзгшее серое лицо, глаза смотрят равнодушно и отрезанно, нос заострился, куда-то исчез волевой подбородок... Я силюсь придать своему лицу прежнее выражение — боевое и бодрое, но это лишь жалкие потуги.

Очень, я бы сказал, самокритично и жестко. Но — и это главное! — правдиво, без всяких скидок на какие-либо внешние факторы. В связи с этим мне вспоминаются замечательные строки Расула Гамзатова из стихотворения «Суд»:

*Я себя вызываю на собственный суд,
Никакие уловки меня не спасут,
И свидетели не спасут.*

Раба вонючей сигареты — это прежде всего очень нервный человек, который постоянно должен помнить о том, чтобы у него были при себе сигареты — иначе неизбежны нервные срывы на работе и дома. Далее, у него практически нет зубов, отчего жевательный процесс почти исключен, а следствие такого состояния — болезни желудка и кишечника. От этого раба всегда дурно пахнет. (Помнится, Горькому принадлежит выражение: «Клоп тем и счастлив, что скверно пахнет».) Дурно пахнут его жилище и одежда. Пальцы раба — желтые и даже коричневые, да и кожа на лице землистая, желтоватая, нездоровая. У этого раба самое страшное несчастье — если лишить его сигареты. Ради нее он готов терпеть любые лишения, голодать, воровать, совершать и другие нарушения человеческого общежития.

Напоминаю: я читаю строки из ваших сочинений.

Очень долгим было мое табачное рабство, которое я считал настоящей жизнью. А болезни, обнаруженные у меня докторами, никак не связывал с самоотравлением — полагал, что это результат инфекции, простуды, перегрузок на работе и даче и т. д. И вот, наконец, задумался. Мне 49 лет, в эти годы я должен бы, как говорится, горы двигать, а на самом деле мне трудно стоять долго у станка, тяжело подниматься по лестнице. Я быстро устаю от такой работы, как копка земли на участке, ношение ведер с водой для полива грядок. Даже за грибами долго не могу ходить — начинают болеть ноги и голова.

Не комментирую. Просто еще раз хочу подчеркнуть: мне очень импонирует ваша открытая, жесткая самооценка. Это хороший симптом, свидетельствующий о начале оздоровления.

Я не был на ликвидации Чернобыльской катастрофы. Но в то же время карманный «чернобыль» прочно и стойко заполнил мою рабскую жизнь, потому что не заложником, а именно рабом этого «чернобыля» я стал... Я проклинаю тот день, когда впервые дотронулся до ядовитой табачной заразы! Никогда, слышите, никогда больше не потянусь за этой гадостью, всеми силами буду оттаскивать от карманного «чернобыля» своих детей, родственников, друзей, товарищей!

Надеюсь, после окончания нынешнего курса — а он, повторяю, не ограничивается семью занятиями, предполагая самостоятельную работу в течение шести месяцев, — мы еще встретимся с этим слушателем на других курсах — преподавательских, где он получит новую профессию руководителя курса и будет избавлять людей от табачной зависимости...

После родов я «поплыла», как квашня, и, уступив советам подруг, пошла в табачное рабство. Правда, от полноты не избавилась, зато вскоре на моих глазах появились очки. Я ведь только здесь узнала, как пагубно табачный дым влияет на зрение!.. Постепенно мое лицо покрылось желтизной, зубы потемнели, а многие попросту выпали. Начали сечься, а потом и выпадать волосы,

осип голос, пальцы на правой руке не стали отмываться от коричневато-желтого налета, в груди все время что-то свистит и клокочет. Зимой и осенью меня постоянно одолевают бронхиты, стали побаливать ноги...

Да, моя внешность, видимо, типична для раба вонючей дымной табачной гадости. А самое ужасное — то, что и дети мои стали тайком посасывать сигареты: мы с мужем активно «прививаем» им рабскую обреченность, увещевая их таким, к примеру, образом: «Не курите, пока не подрастете!» А что значит, «подрасти ребенку»? До какого возраста? Одному сейчас тринадцать, другой скоро двенадцать исполнится... Да ведь сколько я видела их ровесников, смолящих проклятый табачище!..

Невеселый у меня получился портрет, вернее, групповая фотография.

Согласен, тут нет ничего веселого. И вам вместе с мужем надо спасать детей от кошмарного рабства. Но разве рабы, смирившиеся со своей участью, зачавшие и родившие в рабстве детей, забывшие о вольной жизни на свободе, смогут уберечь этих самых детей от рабства? Наверное, в первую очередь, самим надо, цепко ухватив детей, бежать и бежать из неволи. Надеюсь на следующем курсе увидеть вашего мужа вместе с детьми.

Люди добрые! Я могу читать еще и еще ваши описания портретов рабов вонючей табачной гадости — и ни в одном не найду сочного мазка в бледной и унылой палитре, использованной для создания образа табашника. Хотя, послушайте:

Самоубийца — и есть самоубийца. Он обреченно идет к собственному убийству, не делая попыток к сопротивлению!.. — такой, я бы сказал, всплеск эмоций проявился у одной из наших слушательниц. — Сейчас часто используется рассказ о козле или баране, ведущем стадо на бойню. И я убеждена: есть некая правительственная структура, выполняющая роль названного барана, говорящего человеческим языком. Он, этот баран, обещает всякие радости и наслаждения, а толпа слушает, верит и покорно шагает за предводителем, окутывая все на своем пути густыми клубами канцерогенного табачного дыма. Ох, как покорно люди из этой толпы стремятся к собственной гибели! А самое парадоксальное, что за это еще и деньги платят, да какие!

Что за люди эти самоубийцы? Чем они думают? Неужели табачная зараза заблокировала у них способность думать?

А ведь, действительно, заблокировала. Это я на себе испытала, двигаясь в той толпе за бодрым бараном дорогой длиною в 14 лет! Ровно столько лет я травила себя, родителей, потом некурящего мужа, ставшего-таки табашником, ну и сына — очень болезненного мальчика...

Да, мне удалось вырваться из стада обреченных. Но как спасти тех, кто слепо верит барану, кланяется ему, жадно глядит на телеэкраны, куда баран ловко вплавил призывы — увеличить потребление табака?!

Знаете, читая подобные сочинения, я начинаю забывать, что веду беседу со вчерашними табашниками. Порой мне кажется, что не я, а вы сами ведете занятия по утверждению здорового образа жизни.

Я очень рад за тех, кто вырвался из того стада, о котором с таким темпераментом написала наша слушательница. С большим удовольствием читаю ваши

дневники, которые стали объемнее не только по размерам, но и по широте мышления.

Сегодня я уже не буду делать особенно подробного разбора вашей домашней работы, но по ряду позиций дневников пройтись придется.

Почти никто не написал о позитивном отношении к табаку, хотя у некоторых слушателей кое-где еще проскальзывает эдакая тоска, что ли, по вонючей раковой соске. Вот, например, такая запись: «Отношение сугубо отрицательное, хотя чувствую, что чего-то не хватает». Или: «Отношение к яду, как к яду, но что делать, если организм требует?»

Надо же, какой дурной организм — яду ему подавай!.. Вместо комментария по этому поводу хочу предложить вам статью Евгения Батракова, председателя абаканского «Оптималиста», опубликованную в ряде газет, а также в специальной брошюре — сборнике материалов по проблемам пьянства, алкоголизма и употребления табачной заразы.

Несколько слов о самом авторе. Евгений Георгиевич — один из старейших «оптималистов», который помог тысячам людей вырваться из дурманного плена. Одновременно он использует любую возможность для пропаганды трезвого, бестабачного образа жизни. Его выступления в средствах массовой информации всегда злободневны и полезны для тех, кто барахтается в винно-табачном омуте.

А теперь — непосредственно статья.

ПОЧЕМУ ПРИЯТНО КУРИТЬ?

Вопрос, вынесенный в заголовок статьи, у всех читателей, я думаю, вызвал чувство двойственное: с одной стороны, вроде бы, да, приятно, а с другой стороны...

В чем тут дело? А дело, видимо, в том, что каждый из нас всегда и сейчас отождествляет приятное только с полезным. А вот полезного-то в табачном смраде, как известно, ничего нет. Ни одного вещества.

Какие же вещества входят в состав табачного дыма? Самые разные: бензопирен, ацетон, кадмий, аммиак, бензол, фенол, цианистый водород... Тысячи веществ! И — ни одного полезного для человеческого организма!

Почему же в таком случае табачный токсикоман стремится с такой одержимостью к этому ядовитому смраду?

Ну, прежде всего, отметим, что масса курильщиков далеко не однородна по своему психическому и психологическому составу. Например, среди табакоманов есть люди, испытывающие наслаждение именно от разрушения своего организма. Это так называемые мазохисты... (Вообще курение табака с полным основанием можно рассматривать как сознательное членовредительство, поскольку в процессе поглощения ядовитых веществ, содержащихся в табачном дыме, у человека разрушаются абсолютно все органы — от головного мозга до структур кожного покрова.)

Во-вторых, среди курильщиков есть люди — и таких подавляющее большинство, — которые получают удовольствие не от саморазрушения, а от того, что смертоносные табачные яды выбрасываются при выдохе из легких...

Поясню эту не совсем обычную мысль.

Курение — это процесс волнообразный, то есть процесс, состоящий из двух фаз: первая — вдох ядов и, соответственно, разрушение организма и расстройство психики; вторая — выдох и, естественно, прекращение действия разрушающих веществ и начало восстановления здоровья, расстроенного предыдущим вдохом. Вот эта ситуация, пожалуй, самая нелепая и смешная из всего, что только есть в курительной проблеме. Ну посудите сами: человек получает удовольствие от того, что яды смрада перестают его разрушать. В принципе, да, это приятно. Представьте себе такую картину: у вас ныл-болел зуб и вдруг — в один момент боль как рукой сняло! Ясно, что это приятно. Но весь парадокс заключается в том, что человек, для того чтобы испытать чувство облегчения, сам наносит себе болезненное воздействие

— делает вдох дыма, чтобы затем испытать умиротворенность от выдоха этой отравы?!..

...Наконец, еще один аспект курительных «удовольствий» заключается в том, что курение — это стремление человека реализовать курительную программу, которую, как перфокарту, заложило в его голову общество. И вот тут-то не до смеха, поскольку эта курительная программа оказывается в человеке вопреки его воле, оказывается в человеческой голове незаметно. Причем существование в голове этой программы — дело не шуточное, так как она, эта курительная программа, словно живое существо, настоятельно требует своей самореализации, самоосуществления. И тогда человек берет в руки смертоносные папиросы и сигареты, сам не понимая, зачем это делает. И если в этот момент его спросить «Зачем ты поглощаешь этот невкусный и вредный смрад?», то ответа, увы, не последует.

Зачем же поглощать явную отраву и нельзя ли от нее враз взять да и отказаться? Оказывается, нельзя. Попробуйте, например, враз взять да отказаться отношения штанов... Немыслимо? А почему, собственно?.. А потому, что в вашей голове есть соответствующая программа на этот счет, в которой записано: надо ходить на людях только в штанах. И мы — ходим.

Вот и с куревом та же самая история: человеку на протяжении долгих лет с момента его рождения закладывали в голову противоестественные представления: «Мужчина должен быть с сигаретой», «Разволновался — закури», «Нечего сказать — задыми: сойдешь за умного...»

Много всякой всячины. И вот вся эта всячина сидит сейчас в голове несчастного курильщика и не дает ему дышать чистым, здоровым, свежим воздухом.

Удовольствие, считает он, — в поглощении вонючего, ядовитого смрада.

Не безумные ли это забавы взрослых людей?

Слава Богу, оставшиеся среди нас табакоманы научились все же считать количество затяжек от высосанных папирос и сигарет. «С ума сойти! — пишет один из них. — Специально считал, и вышло вот что: я „вытягиваю" сигарету за 19 раз. До фильтра, значит. Это что же выходит — высасывая в день до тридцати сигарет, я бью табачным зарядом по собственному организму 570 раз?! Из дня в день! Из месяца в месяц!.. Кошмар! Все! Точка. С утра — ни единой заразы!»

Что ж, можно, оказывается, и так прозреть. А вообще среднестатистический табакур высасывает табачный дым от одной сигареты за 18 затяжек, от папиросы — за 12 затяжек. Очень верно написал наш слушатель: 570 раз бьет он, точнее, стреляет по незащищенному организму канцерогенными ядовитыми зарядами! Это почти в 20 раз больше, чем автомат Калашникова с его длинной очередью! Остается только благодарить свой организм за стойкость!

«Травился 70 раз — в три раза меньше, чем вчера», — с гордостью пишет еще один самоубийца, опустив, правда, ответ о собственном самочувствии. Я понимаю — рука не поднимается написать: мол, травился 70 раз, самочувствие нормальное. Ведь при отравлении все клеточки организма живут в режиме повышенной опасности, смертельного риска. Кто может с определенной точностью сказать — а не эта ли затяжка канцерогенной взвесью явится причиной возникновения ракового заболевания?!

По своей природе табашник — фаталист. Вогнал патрон в барабан револьвера, крутанул его да и приставил дуло к виску. Нажал на курок — щелк! — и не выстрелило. Повторил! Опять пронесло... Но ведь достреляется!!!

Не надо себя так мучить, постепенно ограничивая количество самоотравлений. Это, скажу я, жестоко по отношению к организму: это своего рода садизм по отношению к самому себе.

Многие слушатели пишут о невозможности избежать пассивного курения — вдыхания табачной гадости в присутствии соседа-курильщика. Увы, сегодня

нет в нашей стране такого уголка, который был бы защищен от ядовитых дымовых «выхлопов» горящего табака. Кое-где, правда, можно встретить эдакую ни к чему не обязывающую табличку: «У нас не курят», или более требовательную: «Курить воспрещается». Тут неверен сам посыл, как вы теперь поняли. Я имею в виду глагол «курить». Потому, наверное, нередко рядом с табличкой сделанные от руки приписки, вроде: «А я курю!» Мол, с приветом, Вася!..

Почти все слушатели отмечают участвовавшие по отношению к ним предложения к взаимоотравлению табачным ядом. Это естественный процесс: безумцы, мнящие себя умниками, считают любого, вырвавшегося из их круга, чуть ли не предателем и, разумеется, стремятся затащить такого «отступника» обратно в свою стаю. Самое страшное для табашника — остаться в меньшинстве, когда большая часть нормальных людей не позволит им травить окружающих. Мне в связи с этим вспоминаются слова Варлаама из пушкинского «Бориса Годунова»: «...Когда я пью, так трезвых не люблю...» Здесь, вроде, все понятно: любой пьющий шестым чувством, что ли, осознает свою отвратительность в глазах трезвых людей — аналогично с самоотравителем табачным. Здесь он более осознанно чувствует пропасть между собой и нормальным человеком. Зачастую табашник с непонятной даже ему самому злостью относится к тем, кто не желает глотать вонючий табачный дым. И злосчастная поговорка «Кто не курит и не пьет...» вероятнее всего родилась в озлобленном мозгу табашника...

Я прошу прощения за то, что не все вопросы дневника будут сегодня разобраны. Моя теперешняя задача — поправить, подсказать, рассказать о проблемах, возникающих у вас в процессе занятий. Да и говорить о дневниках, написанных еще позавчера, точнее — о ваших удачах или трудностях — сегодня, пожалуй, несвоевременно: ведь за вчерашний и сегодняшней день многое уже заметно изменилось.

Однако на некоторых вопросах дневника, ваших ответах на них я не могу не остановиться, не побеседовать с вами.

Например, посмотрите, как меняется у вас отношение к табашникам. В первых дневниках многие из вас писали о них жестко, хлестко, а некоторые, наоборот, с сочувствием. В последних же дневниках все чаще и чаще встречается слово «заблудшие». Действительно, эти само- и взаимоотравители — заблудшие люди, которым нужно помогать найти выход из дьявольского лабиринта, порожденного привычкой к употреблению вонючей отравы, раковой соски.

Меня радуют ваши ответы на вопрос о самочувствии. Сон улучшается, голова перестает болеть (травиться перестали — вот и результат), в теле чувствуется легкость, кашель заметно уменьшился... А вот психическое и моральное самочувствие у многих пока неважное. Тут и угрызения совести за немалый вред, причиненный семье своим проклятым табачищем, и нервозность, и угнетенность, и суд над собственными поступками...

Люди! Помните: назад пятками не ходят! Что было — то было, того не переиначить. Слава Богу, вы отчались от гнилого болота, вырвались из плена иллюзий о том, что рай на земле немислим без табачной вони. Но пока не причадили и к другому берегу — светлому, чистому, от которого проложена дорога к священному Храму вашего здоровья. Поэтому советую поднапрячься, собраться с силами и употребить их на тщательную работу по очищению сознания от ложных представлений. А это означает — ведение дневников, написание сочинений, организация диспутов с друзьями и товарищами на табачную тему. Напри-

мер, предложите им рассказать о том хорошем, что они приобрели... в результате табачного отравления. Обязательно читайте литературу о табаке и других наркотиках, о здоровье, о правильном питании... Все это будет способствовать обретению вами нового мышления, поможет быстрее освободиться от метастазов табачной программы, которые еще остались в вашем сознании.

А теперь — самоотчеты. На этих последних трех занятиях вы ежедневно будете по моей просьбе вставать, громко называть себя и рассказывать о своих табачных делах, самочувствии, желаниях, настроении.

Само- и взаимоуничтожителей у нас в группе практически не осталось. Кое-кто, правда, отметил некие всплески прежней дурной и зловредной привычки к вдыханию ядовитого табачного дыма, даже сделали, как они отмечают, одну-две затяжки — и не почувствовали удовлетворения, не испытали наркотического «прихода», «торчка». Да и какой тут может быть «приход», когда ваше сознание теперь четко фиксирует ситуацию: вдохнул ядовитую табачную отраву — проявилась и соответственная реакция на эту гадость. А именно: возникли тошнота и головокружение. Не приносит былой приподнятости и выдох наркотической канцерогенной смеси. Организм, образно говоря, ушиблен, ему по-прежнему больно — и от того, что табачный дым покинул легкие и бронхи, и от того, что его ядовитые компоненты продолжают свою разрушительную работу. Этот момент также четко фиксирует ваш мозг — помимо вашего желания получить удовольствие. Вот его-то, этого удовольствия, уже нет. Остались только объективные восприятия — горечь, едкость, смрадность...

В самоотчетах меня порадовала ваша устремленность помочь другим табачникам вырваться из когтистых лап дьявольского монстра под названием табак. Чтобы вы могли успешнее защищать свое новое состояние антитабакизма, активно помогать другим людям обрести нормальную жизнь, необходимо обладать серьезными знаниями по проблеме. Исполдволь, во время наших разборов анкет, дневников, сочинений, вы уже кое-что усвоили. Теперь я предлагаю поглубже изучить проблему. Поговорим о табачной погани с исторической точки зрения. Посмотрим, как этот душитель всего живого проник в жизнь человека, подмял его и захватил власть над миллиардами людей на нашей планете.

В легенде о Фаусте, по мотивам которой Гете создал одноименное произведение, говорится о том, как Фауст в сопровождении Мефистофеля прибыл в Новый Свет. В ту пору как раз была открыта Америка. И вот там путешественники обнаружили необычное растение, дым от которого глотали аборигены. Мефистофель тут же предсказал: «Полезная травка... Не лопух какой-нибудь! Она осчастливит Старый Свет. Кто хоть раз закурит — не оставит этой забавы. Теперь не будут говорить про нас, чертей, что мы одни вдыхаем дым и выпускаем его через ноздри... Не набить ли вам табаком трубку, уважаемый доктор?»

На это Фауст ответил: «Не надо! Забава для дураков!»

Повторяю: так гласит один из вариантов легенды, сотворенной в глубинах народных масс. Именно «забавой для дураков» точно окрестили люди табакокурение. Много позже замечательный писатель Бернанд Шоу скажет: «Сигарета — это бикфордов шнур, на одном конце которого огонек, а на другом — дурак».

И уж коли я заговорил афоризмами, то не могу не привести и замечательных слов о табаке, высказанных Оноре де Бальзаком: «Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации».

К сожалению, эти неоспоримые истины родились в ту пору, когда огромное число людей уже впало в рабскую зависимость от табака и, образно говоря, уши у них заложило. Так что бедолаги не слышали призывов мудрецов.

А ведь в Европу табак попал сравнительно недавно — после второго похода Христофора Колумба к берегам Америки, в 1493—1496 годах. Но — чуточку истории. В 1492 году Колумб и члены команды корабля «Санта Мариа» высадились на побережье Кубы. Аборигены этого острова встретили пришельцев с точки зрения испанцев необычно — с дымящимися головнями в руках, называемыми «сигаро». Дым, исходивший от этих головешек, по выражению Колумба, аборигены «пили».

В декабре того же года «Санта Мариа» потерпела крушение, и всех участников экспедиции переправить обратно в Европу было невозможно. На маленьком судне «Нинья» Колумб с частью своих людей отправился на родину, чтобы организовать второй поход. Оставшиеся на Кубе матросы во главе с монахом Фра Романо Пано стали первыми европейцами, научившимися «пить» табачный дым, переняв этот «опыт» у местных жителей. И хотя в представлении набожных испанцев дым из ноздрей могли пускать только черти, они переняли эту привычку — такой притягательной оказалась сила табака.

Растение, получившее имя от названия провинции Табаго на острове Гаити, начало победоносное шествие по странам и континентам. После того как семена табака были завезены в Испанию (и зелье вошло в моду!), их стали продавать в соседние страны. Затем, в эпоху великих географических открытий, морскими и сухопутными караванными путями они были доставлены в различные уголки земного шара. Столь быстрому распространению табака способствовало его удивительное свойство, которое, кстати, испытал каждый из вас, — привыкание к нему, перерастающее затем в мучительную потребность. Люди не могли справиться со своим пристрастием.

Это сейчас мы убежденно говорим — справиться. А ведь в те не столь далекие времена табашники и не помышляли об избавлении от «забавы для дураков». Напротив, все большее число людей старалось приобщиться к потреблению табачного дыма, тем более что табаку приписывали целебные свойства — отпугивание болезней (а в те годы в Европе свирепствовали чума и холера), злых духов, стимуляцию важнейших жизненных процессов, успокаивающее действие.

Впрочем, велась и борьба с табакокурением, причем нешуточная. Например, в Англии, согласно указу от 1585 года, табашники приравнивались к ворам, их водили по улицам с веревкой на шее. А в 1604 году пришедший к власти Яков I Стюарт объявил курение «вредным, неблагочестивым и неподходящим для цивилизованного человека занятием». Он выпустил даже трактат «О вреде табака», который заключил словами: «Привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких...» Этот трактат стал первой популярной книгой, призванной развенчать все небылицы о чудодейственных свойствах, приписываемых в те времена табачному зелью.

В Италии поступали с табашниками более жестко, ибо там табак был объявлен «забавой дьявола». Римские папы даже пытались отлучать от церкви всех нюхающих табак и вдыхающих его дым. А в назидание верующим пятерых монахов, уличенных в табакокурении, живо замуровали в монастырскую стену.

В Россию табак попал в 1585 году — его завезли английские купцы через Ар-

хангельск. Они же приучили многих поморов к вдыханию ядовитой гадости, а те, в свою очередь, стали приобщать к «дьявольской забаве» других людей. Те, естественно, продолжали эту «эстафету».

Тем не менее культивировался табак в нашей стране очень медленно. Россияне неохотно приобщались к заморскому зелью. Больше того, наши набожные предки всячески препятствовали распространению табака. Так, в царствование Михаила Федоровича (по его указанию, кстати, был запрещен ввоз водки в Россию!) выявленных табашников наказывали шестьюдесятью ударами палки по стопам. Если это не помогало и табашника вторично заставляли за «неблагочестивым» занятием, ему отрезали нос и уши. А после опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого явилось табакокурение, табашнику грозила смертная казнь.

Но уже при Алексее Михайловиче, сыне Михаила Федоровича, эта мера была отменена. В то же время в специальном Уложении 1649 года было велено «всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, пытать, бить на „козле" кнутом, пока не признается, откуда зелье получено». Частных торговцев табаком повелевалось «пороть, ссылать в дальние поселения».

Как видите, противодействие распространению табака было большим. Но в то же время некоторые лекари прописывали вдыхание табачного дыма или нюханье табака как противоядие при лихорадке, насморке. Особенно рекомендовалось окуривать табачным дымом больных чумой, их жилища — в качестве профилактического средства против этой страшной болезни.

Вместе с тем интерес к табаку постоянно подогревался дельцами табачного производства — плантаторами, фабрикантами, купцами, получавшими баснословные прибыли от торговли вонючим зельем.

Я хочу еще раз напомнить: где наркотик — там была, есть и будет мафия. И хотя в те далекие времена еще не было «изобретено» такое слово, но мафия, по сути дела, существовала и повсюду пустила разветвленные корни.

Вплоть до XIX века вредные свойства табака не были изучены, поэтому врачи, среди которых тоже было немало табашников, ничего не могли противопоставить его распространению. Популяризации зелья способствовала и мощная реклама — в виде различных причиндалов табашника, среди которых были табакерки, кисеты, трубки, шкатулки и многое другое.

Кстати, сегодня такая реклама, запрещенная во всех цивилизованных странах, у нас принимает все более изощренные формы. Организуются различные телешоу или подобию лотерей, где обладатели определенного количества пустых пачек сигарет той или иной марки получают возможность выиграть, скажем, видеомагнитофон или даже автомобиль. На телеэкране разыгрываются блестяще исполненные сценки, где герой обязательно достает пачку сигарет и, вложив одну из вонючих сосок в рот, смачно затягивается. На специальных ярких рекламных щитах призывают «вкусить»... Да что перечислять, вы все это и сами видите ежедневно.

Проводя аналогию между прошлым временем и нашим, можно сказать, что табачное закабаление народов земного шара велось не менее активно, чем сейчас. Правда, в те времена возможности были не те — не существовало ни ТВ, ни радио, да и газеты только еще начали появляться. Будь все это в годы распространения табака, нас с вами наверняка уже не было бы. Я имею в виду человечество, которое вымерло бы, как мамонты или динозавры.

В общем, торговля табаком росла ежегодно. Да и правительства многих стран вынуждены были изменить свое отношение к табаку, используя его как источник прибылей.

В России торговля табаком официально была разрешена в 1697 году, а роль активного проводника, открывшего широкий путь вредоносному зелью, сыграл... Петр Первый! После посещения Голландии царь превратился в заядлого табашника и стал склонять к самоотравлению табачным ядом своих приближенных. А чтобы табак быстрее проник в глубь России, Петр разрешил свободный провоз его через границу.

И все же я просто обязан отметить: любителей вдыхать в легкие табачный смрад вплоть до первой мировой войны, до 1914 года, было не так уж много. Антитабачные устои были крепкими. Так, юноши до 18 лет, как правило, не употребляли вина и, естественно, не травили себя табачным зельем; в деревне было позором, если парень травился до женитьбы — такого считали порченным. Женщина и табак — эти понятия считались взаимоисключающими. Разве только нервные интеллигентки, вернее, считающие себя интеллигентками, любили побаловаться пахитоской — так назывались специальные дамские табачные изделия.

Почему «считающие себя интеллигентками»? Да потому, что настоящий интеллигент — носитель высокой культуры. А самоотравление и культура — понятия несовместимые.

Эмансипация, а затем прогресс и мода приобщили наших женщин к отравлению табачной гадостью.

Я вспоминаю вступительные экзамены в университет. Запомнились и абитуриентки, вчерашние школьницы, что называется, кровь с молоком: румяные щеки, алые губы, гладкая чистая кожа, звонкие голоса... А через несколько месяцев мы, парни, называли своих сокурсниц запанибратски «старухами». И в этом шутливом: «Привет, старуха!» был глубокий подтекст. Вчерашние румянощекие девчонки заметно побледнели, кожа на их лицах отливала желтым оттенком, поблекли губы, голоса стали хриловатыми... А дело в том, что будущие журналистки, еще не познав азов этой профессии, постарались прежде всего натянуть на себя образ телекиношного корреспондента-табашника, каким он предстал с экрана. И, естественно, дружно стали травиться табачной заразой.

С тех пор прошло более тридцати лет. Некоторых сокурсниц уже не стало — карманный крематорий постоянно требует все новых и новых жертв. Другие, за исключением двоих, которым удалось вырваться из когтистых объятий никотинового зверя, выглядят, прямо скажем, жалко: кожа обвисла серо-желтыми складками, глаза потускнели, голоса охрипли, при разговоре женщины часто кашляют... Мои сокурсницы досрочно состарились, приобрели массу болезней и болячек. И продолжают платить чудовищную дань — здоровьем и деньгами — за право травиться самим и отравлять табачным дымом все живое вокруг.

Давайте посмотрим, за какие такие приобретения вы ежедневно отрываете от семьи, от себя деньги, гробите свое здоровье — и в немалой степени здоровье окружающих вас людей?

Я уже говорил, что в табачном дыме содержится около четырех тысяч различных металлов, соединений, химических веществ. При затяжке табачной взвесью в альвеолах легких (их суммарная площадь равна ста квадратным метрам!) оседают: окись углерода, аммоний, цианистый водород, изопрен, ацеталь-

дегид, акролеин, М-нитрозодиметиламин, М-нитрозо-диметилэтиламин, гидразин, нитрометан, нитробензол, ацетон, бензин. Далее — никотин, фенол, О-крезол, 2,4-диметилфенол, М- и Р-крезол, К-этилфенол, нафтиламин, Н-нитрозонорникотин, карбазол, Н-ме-тилкарбазол, индол, Н-метилиндол, бенз(а)трацен, бенз(а)пирен, флюорен, хризен, ДДД и ДЦТ-инсектициды, 4,4-дихлоростильбен; а еще калий, натрий, цинк, свинец, алюминий, медь, кадмий, никель, марганец, сурьма, железо, мышьяк, теллур, висмут, ртуть, лантан, скандий, хром, серебро, селений, кобальт, цезий, золото (0,0002 мкг на одну сигарету). Одновременно во время затяжки вы запускаете в себя радиоактивные вещества, выделенные кремнием, кальцием, титаном, стронцием, таллием, полонием. Всеми одновременно! Вот, кстати, почему табашник, пропустив через себя дым от двадцати сигарет (одна пачка), получает дозу облучения в 3,5 раза выше принятой международным соглашением по защите от радиации. Всего пять пачек сигарет, которые большинство из вас высасывало в течение четырех-пяти дней, по степени риска приравниваются к году работы с токсичными веществами.

Попробуй заставь кого-нибудь из вас поработать с теми же стронцием, полонием, ртутью и так далее — наверняка потребуете повышенной оплаты, льготного отпуска, соков за вредность. А тут добровольно, даже с некоей радостью вбивали в себя перечисленные «прелести», да еще и денежки платили при этом немалые!..

Я не хочу ограничиваться простым перечислением всяких веществ и соединений, которые вы извлекали из табачной заразы. Ведь иные названия ни о чем не говорят непосвященному. И никто и никогда, особенно из заинтересованных лиц, вам ничего не говорил об этом, чтобы, не дай Бог, своим детям и внукам вы не заказали дорогу к табачному дерьму. Так что о некоторых веществах я расскажу более подробно. Рекомендую даже записать.

Антрацен (бенз(а)трацен). При вдыхании пыли или паров антрацена происходит отек век, раздражение слизистых оболочек горла, носа. При длительном воздействии обнаруживается снижение прироста массы тела, возникают фибромные заболевания у женщин.

Пирен (бенз(а)пирен). Хорошо растворим в крови человека, связывается с глобулином. При остром воздействии вызывает судороги, спазмы дыхательных путей, парезы конечностей. Резко снижается гемоглобин крови, одновременно в моче увеличивается содержание белка и сахара. При воздействии в малых количествах — головная боль, слабость, нарушения функции печени, склонность к лейкоцитозу.

2,4-диметилфенол. Угнетает высшие нервные центры, действует наркотически, вызывает дистрофические изменения в печени, миокарде легких, а также распад эритроцитов в крови.

Этилфенол. Вдыхание паров вызывает возбуждение, повышается двигательная активность; затем резкое снижение артериального давления, острое угнетение, шаткость походки. Попадание на кожу вызывает тот же эффект.

Нитробензол. При вдыхании в больших концентрациях почти мгновенная потеря сознания и смерть в течение нескольких минут (яд нервно-паралитического действия). При малых концентрациях — возбуждение, подобное алкогольному, затем слабость, сонливость, мышечные подергивания, отсутствие аппетита, тошнота. Длительное вдыхание вызывает необратимые изменения кровеносных сосудов (особенно мозга).

Нитрометан. При вдыхании — учащение пульса, увеличение объема дыхания, ослабление внимания, кашель, хрипы в легких. При высоких концентрациях развивается наркотическое состояние с психической травмой.

Нафтиламин. Является метгемоглобинообразователем (вызывает гемолитическую анемию). Приводит к кислородному голоданию мозга, частым головным болям, угнетению нервно-психической деятельности.

N-нитрозодиметиламин, N-нитрозодиметилэтиламин. Жидкие вещества с характерным запахом аммиака, обладают токсическим действием, подобным действию аммиака, но более сильно выраженным.

Бензин. Под влиянием паров бензина понижается кровяное давление, пульс замедляется. При хроническом отравлении наступает утомляемость, похудение, учащаются заболевания верхних дыхательных путей, расстройства печени, глазные заболевания.

Угарный газ. Легко соединяется с гемоглобином крови и делает его неспособным переносить кислород.

Цианистый водород (синильная кислота). Сильный яд, действующий на центральную нервную систему.

Аммиак. Вдыхание аммиака вызывает раздражение слизистой оболочки бронхов, слезотечение.

Крезол. Продукт каменноугольной смолы. Анти-оксидент.

Карбазол. Применяется в производстве инсектицидов. Сильный яд.

Пиридоновые основания: никотин, никотиновая кислота, пириимиды. Применяются в синтезе гербицидов, лекарств.

Наортамин. Используется как сырье для инсектицидов.

Ацетон (диметилкетон). При вдыхании паров ацетона происходит кислородное голодание мозга.

Ацетальдегид. Окисляется в крови кислородом до уксусной кислоты.

Бензол. Органический растворитель.

Фенол-карболовая кислота. При попадании на кожу вызывает ожоги и долго не заживающие раны.

N-этилфенол, 2,4-диметилфенол. Антиокислиты, замедляют реакции окисления в организме.

Акролеин. Сильный лакриматор (группа ОВ, которая действует на слизистую глаз), вызывает обильное слезотечение.

Гидразин. Применяется как инсектицид; один из горючих компонентов ракетного топлива.

Индол-бензопирен. Лежит в основе сильнодействующих биологически активных веществ (трипторан, резерпин). Индол — сырье для получения ростового вещества — гетероауксина, способного вызвать ненормальный рост клеток человеческого организма.

Еще?.. Для того чтобы перечислить хотя бы все канцерогенные вещества (а их продуцируется в табачном дыме более восьмидесяти), среди которых двенадцать являются коканцерогенами — непосредственными возбудителями раковых заболеваний, нам потребовалось бы несколько занятий. Я уж не говорю об остальных, почти четырех тысячах веществ, за «обладание» которыми вам пришлось немало потрудиться.

Велики ли количества всех перечисленных веществ, попадающие в легкие при высмаливании табашником лишь одной пачки сигарет? На этот счет тоже

имеются уникальные исследования. Пропуская дым от двадцати сигарет через рот в бронхи и легкие, самоотравитель «вкушает» 0,0012 грамма синильной кислоты (это всего лишь в сорок раз меньше смертельной дозы), 0,0013 грамма сероводорода, 0,22 грамма пиридиновых оснований, в том числе 0,18 грамма никотина, 0,64 грамма аммиака, 0,92 грамма оксида углерода и не менее одного грамма концентрата из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака. Это тот самый табачный деготь, грамм которого способен убить быка, но... не табашника. Хотя этот грамм его обязательно умертвит, но не сразу, а по-садистски медленно. Ведь в табачном дегте содержится огромное количество химических веществ, в том числе полициклических углеводородов — тех самых канцерогенов, название которых происходит от латинского слова «cancer» (рак).

Правда, иные табашники наивно полагают, затыкая мундштук папиросы ватой или приобретая сигареты с фильтром: мол, вот надежная страховка от всяких неприятностей и «сюрпризов», содержащихся в табачном дыме. Если бы! Лучшие фильтры, широко разрекламированные во всем мире и применяемые в наиболее престижных марках сигарет «Винстон» и «Мальборо», а также некоторых других, задерживают не более двадцати процентов содержащихся в табачном дыме веществ. Так что вместо четырех тысяч различных химических «добавок» табашник, обзаведясь сигаретами с таким фильтром, получит 3200... Извините, но, как говорят, хрен редьки не слаще!..

Есть точная научная статистика. Она бесстрастно свидетельствует о том, что табашник, употребивший в течение суток вонючий дым от двадцати сигарет, имеет «преимущество» перед нормальным человеком в том, что он в 20 раз больше рискует приобрести рак легких. К такому выводу еще в конце семидесятых годов пришла медицинская комиссия США, занимающаяся проблемами риска заболеваний раком. А уже в январе 1993 года в специальном докладе главного хирурга США доктора Дж. Элдера сигаретный дым классифицирован как фактор, вызывающий рак, и более опасный, чем мышьяк или радон. В этом же докладе отмечается, что пассивное табакокурение явилось причиной 3000 случаев смерти от рака легких в год среди некурящих взрослых и трехсот тысяч случаев бронхита и пневмонии в год у детей.

А вот данные Всемирной организации здравоохранения: свыше девяноста процентов всех установленных случаев рака легкого приходится на табашников.

Всей мировой медицине не справиться с «благоприобретениями» табашников — бронхитом, эмфиземой (болезненным расширением ткани легких), пока сам табашник себе не поможет. Подсчитано, что никотиновый самоотравитель «позволяет» осесть в своих легких не менее чем килограмму табачного дегтя в год. Что в результате? Ответ дает мировая статистика: летальные исходы от названных заболеваний у табашников в десять раз выше, чем у нормальных, не травящихся табаком людей.

Автор книги «Школьнику — о вреде никотина и алкоголя» (Ау, Министерство просвещения! Почему этой книги нет на полках магазинов? Почему в школах не проводятся по ней семинары среди учащихся?!) В.Н.Ягодинский рассказывает:

Профессор показал нам на трупе легкие курильщика. Они были пепельно-серые, а места ми как бы обуглившиеся, с вкраплениями настоящего угля. Разрезая эти легкие, секционный

нож страшно скрежетал, будто натыкался на камни — это была склерозированная ткань бронхов и бронхиол.

— Если взять кусочек ткани из легких курильщика табака, приготовить из нее экстракт и втирать его в кожу кролика, то вскоре у него появятся характерные для рака изменения — папилломы — пояснил тогда нам профессор.

Я уже рассказывал о простом опыте, который любой из вас может поставить в домашних условиях. Поместите в обычные трехлитровые банки мышей и периодически наполняйте эти банки табачным дымом. Вскоре у бедных животных разовьется рак легких.

Кстати, такой «опыт», как я уже говорил, многие из вас ставили на своих близких — родителях, женах и мужьях, бабушках и дедушках, детях, наконец. Заботились ли вы, чтобы они не дышали вашими канцерогенными выхлопами? Увы, днем и ночью дымили трубы ваших карманных крематориев, пожирая в адском пламени не только ваше здоровье, но и здоровье окружающих вас людей.

Порой мне говорят: вот, мол, бедная (или бедный) — не травилась поганым табачищем, а заболела и умерла от рака легких. В таких случаях я отвечаю: ищите убийцу — он рядом, даже если проливает крокодиловы слезы и клянет судьбу. Ведь именно он заставлял близкого человека постоянно дышать табачным дымом — на кухне, в ванной, туалете, спальне... Я прерву это нелегкое занятие, насыщенное строго научными данными. Но тему о влиянии табачного дыма на здоровье человека мы продолжим.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Пишите, как обычно, дневник с молитвой и самовнушением. Кроме того, вам надо будет также написать сочинение на тему «Я попрошу прощения у... за...» Постарайтесь очень серьезно поразмышлять над этой темой.

А сейчас — уберите все с коленей. Удобнее устраивайтесь в креслах. Ладони выверните наружу и положите их на колени. Пальцы между собой не соприкасаются. Все закрыли глаза!.. Все внимание — на мой голос!.. Только мой голос!

Посторонние мысли уходят!.. Посторонние мысли ушли! Все внимание — на мой голос!

Расслабляются мышцы ног: расслабляются пальчики, ступни, пяточки, лодыжки, голени, мышцы икр! Внутренним взором посмотрели, как расслабились мышцы икр, голени, лодыжки, пяточки, ступни, пальчики... Ноги полностью расслаблены!

Расслабляются мышцы рук! Руки безвольно покоятся на коленях, ладони вывернуты, пальцы между собой не соприкасаются...

Расслабляются мышцы плеч! Полностью расслабили плечи!

Расслабляются мышцы лица: мышцы губ... щек... лба... надбровных дуг!.., язык упирается в небо!.. Лицевые мышцы полностью расслаблены!

Расслабляются мышцы шеи. Полностью расслабили мышцы шеи!..

Расслабляются мышцы спины... Расслабили, полностью расслабили мышцы спины!

Расслабили мышцы живота! Полностью, полностью расслабили мышцы живота!

Расслабляются мышцы груди! Расслабили, полностью расслабили мышцы груди!

Расслабляются мышцы всех внутренних органов в области брюшной полости и грудной клетки. Полностью, полностью расслабили!

С особой любовью и нежностью мысленно обратились к многострадальным легким и бронхам, печени и почкам, ко всем кровеносным сосудам и сердцу, желудку и мозгу, мысленно попросили у них прощения за те локальные повреждения, которые наносили им по неразумению, пообещали искренне и с любовью — беречь и укреплять их, избавлять от шлаков и токсинов бронхи и легкие, печень и почки, мочевой пузырь и желудок, сосуды и суставы,

сердце и мозговые клеточки...

Мышцы вашего тела полностью расслаблены! Все внимание — на мой голос! От того, как вы будете слушать мой голос, во многом будет зависеть ваша дальнейшая жизнь. От того, как вы будете воспринимать все то, что я буду говорить, полностью будет зависеть вся ваша дальнейшая жизнь. Все внимание — на мой голос! Только мой голос!..

Сегодня мы твердо, уверенно и гордо шагаем по широкой тропе, ведущей к светлой, чистой дороге, проложенной к священному Храму нашего здоровья.

Дикая настроенность на употребление канцерогенной табачной заразы у нас исчезла — мы уничтожили в своем сознании гнусную, позорную привычку к отравлению себя и окружающих вонючим табачным дымом. Вместо нее в сознании выработалась и становится все более устойчивой ясная, четкая, полезная и очень необходимая для дальнейшей полноценной жизни программа — на ведение нормального, бестабачного образа жизни.

Мы навсегда отказались от выполнения чужой, злой и корыстной воли, заставляющей травить себя и окружающих канцерогенной табачной заразой. Навсегда отказались от выполнения чужой злой воли!

Вырвавшись из смердящего табачного рабства, мы полной грудью вдыхаем воздух свободы, смело преодолеваем все трудности без проклятой никотиновой подпорки! И в этом обретении свободы огромную роль сыграл и продолжает писать наш верный друг и помощник — дневник, с которым мы не расстанемся долго, очень долго. Потому что благодаря ему вы теперь отчетливо видите, как все табашники вокруг вас стареют, а вы с каждым днем становитесь моложе и симпатичнее. Ваши лица разглаживаются, кожа обретает утраченный здоровый цвет, дышится легче, исчезают хрипы. В вашем организме идет мощный процесс обновления клеток. И от этого вам очень хорошо! Вы постоянно ощущаете приливы энергии, у вас крепнет постоянная готовность прийти на помощь любому табашнику, помочь ему вырваться из кошмарного сигаретного плена.

У всех прекрасное настроение! Оно будет долго, очень долго! Ведь вместо дикого умирания в канцерогенной клоаке вы выбрали жизнь. Мы радуемся жизни!

Жизнь! Жизнь! Жизнь!

... Пожалуйста, сделайте глубокий вдох... Откройте глаза!.. Выдох!.. Все резко встали! Всего хорошего вам, люди добрые! Здравствуйте! Храни вас Господь!

РУКОВОДИТЕЛЮ КУРСА

Во время самоотчетов не устраивайте дискуссий, постарайтесь сделать так, чтобы каждый слушатель говорил не более 10—15 секунд.

Обязательно призовите аудиторию к полной тишине: важно, чтобы ответ каждого слушателя был услышан всеми.

ТЕМ, КТО ЗАНИМАЕТСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО ПО ЭТОЙ КНИГЕ

Рекомендую записать самоотчет на магнитофон. В этот день пленку не прослушивайте. После второго самоотчета, на следующий день, послушайте свои записи и сравните сказанное вами накануне с сегодняшней записью.

Желаю удачи!

ЗАНЯТИЕ ШЕСТОЕ

Здравствуйтесь, люди добрые!

Сразу хочу горячо поблагодарить вас от имени всех нормальных людей за то, что из-за вашего коллективного отказа от табачной гадости на нашей планете стало еще чуточку легче дышать. Уютнее, чище (пусть на самую-самую малость) стало на Земле и вокруг нее. Ведь табашники так ее, милую, запакостили, что любой отказ от самоотравления табачной газовой смесью воспринимается Природой с радостью и признательностью.

Человек должен стремиться к единению с Природой. Очень важно почувствовать себя ее частицей, а не полновластным хозяином, каковым, к сожалению, многие люди мнят себя, безжалостно насилуя, уродуя и уничтожая все вокруг. Но в ведических книгах я читал о том, насколько великолепна у Ее Величества Природы память и как она умеет за себя постоять.

В этом мы убеждаемся ежедневно, ежечасно. Все те изощренные, неведомые доселе болезни, свалившиеся на человека, — результат небрежения к справедливым и мудрым законам Природы.

Сегодня весь цивилизованный мир все больше и больше начинает заботиться о том, чтобы человек жил долго, не болея, как это изначально предназначено ему Господом Богом, Космосом, Природой. С другой стороны, я хочу показать, как наше государство отдает жизни своих граждан за валюту.

Судите сами: цена за пачку сигарет в Дании, например, составляет 4,78 доллара. В Норвегии и того больше — 5,80 доллара. В Канаде — 4,54 доллара. И так далее. Перемножьте на наши рубли и прикиньте — стали бы вы покупать пачку сигарет за 20 тысяч рублей? Да при этом еще надо учесть, что среднемесячный заработок у нас составляет около 100 долларов (рублями не измеряю, потому как они постоянно «плывут»). И если бы вы потребляли в день по пачке табачного поганого зелья, то зарплаты — по западным меркам — не хватило бы даже на пару недель, с учетом покупки сигарет.

Ну почему, скажите мне, у них, на Западе, такие цены, а у нас пачка сигарет стоит в 20 раз дешевле? Никогда не задумывались? Напрасно. Тут большое поле для размышлений. Равно как и по алкогольным делам. Где, скажите, бутылка водки эквивалентна по цене трем-четырем буханкам хлеба? Почему в прежние, «застойные» времена на свою зарплату человек мог купить, например, ящик водки (20 бутылок), а сейчас — пять ящиков? Может, жить стали лучше, больше стал заработок? Ничуть! Видимо, кому-то очень надо, чтобы мы, россияне, как можно быстрее деградировали, а затем и вымерли. Поинтересуйтесь демографической ситуацией, про которую упорно молчат средства массовой информации. Факты скажут сами за себя.

Сейчас, когда пишется эта книга, я нахожусь в глубинке Костромской области — в оздоровительном центре «Оптималист», расположенном в Чухломском районе. Вчера мы долго и обстоятельно беседовали с главой местной администрации А.В.Зиновьевым. А встретились с ним на похоронах бывшего фронтовика, инвалида Великой Отечественной войны, примерного сельского труженика С.А.Кукушкина. Я спросил Александра Викторовича о том, сколько в течение семи месяцев 1995 года (было начало августа) зарегистрировано в округе смертей? Умерло за это время 14 человек — был ответ. Тогда я поинтересовался, а сколько ребятишек появилось за этот же период? Всего четверо.

Подобная ситуация характерна и для других регионов России. В частности, например, своего рода демографические исследования были проведены в Кинешме. Там тоже получилась цифра 3,5. То есть умирает людей в 3,5 раза больше, чем рождается. Вы понимаете, о чем это говорит? Идет уничтожение нашего народа — без пулеметных очередей и атомных бомбежек. Разрушается генофонд нации. Мы гибнем, люди! «Приволжская правда» в связи с этим поместила заметку с броским и не без горького юмора заголовком «Россиянина — в Красную книгу», где также подводятся итоги: умирает почти в четыре раза больше людей, чем рождается.

Мы уже читали статью «Химическая война», помните? Так вот, война не просто продолжается, а становится все яростнее. Только вместо пуль, бомб, снарядов и гранат из амбразур-киосков нас расстреливают завлекательными пачками сигарет, на нас направлены бутылочные стволы с алкогольной отравой, множатся арсеналы всяких там «марсов», «сникерсов», «твиксов» и прочей, неходовой там, за рубежом, сомнительной продукции. Командуют всей этой ратью дельцы наркобизнеса, нагло и открыто расхваливая свой смертоносный товар на всех каналах радио и ТВ, на страницах газет, журналов и книг.

А где же защитники наши? Находясь как-то в Военно-морской академии, я обратился к собравшимся там высоким чинам: защитите свой народ от коварного врага — алкоголя и табака! Такое обращение вызвало недоумение у адмиралов и капитанов первого и второго рангов. Начальник академии прямо заявил: флот служит для защиты государства от врагов явных, посягающих на рубежи нашей Родины!

Он был прав — этот адмирал, прав в отношении внешнего, явного врага. А вот незримого-то врага наши доблестные воины беспечно запустили в свои ряды, ибо выпивают матросы и офицеры, солдаты и генералы. И еще, разумеется, те и другие, за редким исключением, являются заядлыми табашниками.

Когда-то Гитлер в своей книге «Моя борьба» писал: «Им, славянам (читай — россиянам) — никаких прививок, никакой гигиены: только водка и табак!» Как бы порадовался фашистский изверг, узнай он, как его доктрина претворяется в жизнь!..

«Только водка и табак!» — вдумайтесь в смысл этой фразы, люди добрые! И задайтесь вопросом: ну почему они там, «за бугром», радеют о трезвом, бестабачном образе жизни, а у нас слова «трезвость», «некурение» вызывают у многих ярость или насмешку. Я беседовал с журналистами, даже выступал в некоторых передачах с беседами о здоровом образе жизни, писал материалы в газеты и журналы. С каким трудом проходило все это!

Я вспоминаю замечательного журналиста, который в очень трудное для «Оптималиста» время помог нам своими публикациями в центральной прессе. Это Александр Михайлович Никитин, работавший в разных центральных газетах, в том числе и в «Литературной газете». Как-то, побывав в глубинке Костромской области, он столкнулся с необычным для России явлением: тогдашний еще председатель сельсовета (а ныне — глава администрации) — не пьет, не травится табаком. Директор совхоза — тоже. Главный инженер хозяйства — образец здорового образа жизни. Управляющие отделениями — нормальные люди, многие механизаторы, лесорубы тоже стали на путь трезвости и неприятия вонючей табачной отравы... Журналист сделал блестящий очерк для солидного журнала — помню, он еще продиктовал мне по телефону весь материал, беспoko-

ясь, как бы не оказалось каких-либо неточностей...

Этот очерк так и не появился в журнале, не был он опубликован и в популярных газетах. Вот если бы А.М.Никитин написал о «веселом» времяпрепровождении жителей села — как они водку хлещут и табаком травятся, да пару-другую положительных, а еще лучше сенсационных примеров привел — вот тогда бы подобный материал обязательно «потянул» на публикацию.

Мне (повторюсь — я по профессии журналист) иногда мнится, что создано некое тайное руководство средствами массовой информации (вроде достопамятных «горлитов» — так именовалась в прежние времена цензура), и некие мафиозные тузы, как марионетками, управляют телерадиогазетной братией. Чуть только посвоевольничал — на тебе «по шапке»!

В 1994 году радио Санкт-Петербурга организовало прекрасную передачу «Возрождение». Она и сейчас еще звучит раз в неделю. Ведет передачу Раиса Евдокимова, незаурядная журналистка, сумевшая, что называется, «пробить» проект и строительство церкви Святого Георгия в Санкт-Петербурге — к 50-летию победы над фашистами. Как-то она предложила мне провести беседу в прямом эфире. Передача удалась, о чем свидетельствовали многочисленные телефонные звонки и письма, по которым была подготовлена еще одна передача. Сколько тогда приветствий, пожеланий было направлено в адрес редакции! Люди благодарили сотрудников радио за поднятые проблемы, за конкретные рекомендации в деле избавления от табачной и алкогольной зависимости, общего оздоровления. Но... последовали оргвыводы, после чего передача «Возрождение» почти год уже не возвращалась к столь необходимой для возрождения людей теме здорового образа жизни. Во всяком случае, о трезвости и неприятии табачной отравы речь почти не велась.

Что об этом должен думать нормальный человек?

Я все чаще и чаще слышу высказывания очень известных ученых, общественных деятелей о том, что в руководство средствами массовой информации проникли врага трезвости, которые заинтересованы в создании ситуации, при которой наш народ травился бы поганым табачищем, алкоголем и другими наркотиками.

Самый выгодный бизнес — это наркобизнес, приносящий до тысячи и более процентов прибыли на каждый вложенный рубль. Еще раз повторю: где наркотик — там мафия. И она будет делать все возможное и невозможное, чтобы подрастающее поколение не только выбирало «сникерсы» и «твиксы», но и вкушало «счастливую жизнь», втягиваясь в наркоманию с помощью табачной отравы.

Я не случайно закавычил словосочетание «счастливая жизнь». Именно она внушается согражданам с огромных рекламных щитов, где изображена улыбающаяся парочка на фоне сигаретной пачки, а ниже следует крупная надпись: «Хочешь быть счастливым — будь им!» (Вот вам одно из доказательств того, что мафия прилагает огромные усилия, стремясь заставить потреблять табачный наркотик молодых парней и девушек, которым очень хочется быть счастливыми!)

Запомните, люди добрые: сегодня в мире производится в год более тысячи сигарет на каждого человека, включая детей! И если, скажем, наиболее думающие люди отказываются от потребления табака, значит, производителям отравы приходится искать менее думающих, а попросту — дурачков, которые бы радо-

вались обилию и дешевизне зелья. Я не хочу здесь никого обижать, но факты — упрямая вещь. Табакокурение в США, Японии, Англии и других цивилизованных странах резко идет на убыль, а в нашей стране, наоборот, его масштабы постоянно увеличиваются. Задайтесь вопросом — почему? Припомните при этом школьную задачу о воде, которая вливается в один бассейн и переливается в другие и при этом ни одного литра жидкости не теряется...

Думайте, люди добрые, думайте. С каждым днем у вас эта способность возрастает. Думайте!

А теперь — коротко о дневниках. Лучше, значительно лучше вы стали писать — четко анализируете ситуации, связанные с принятием табачного наркотика, не скрывая удивления, обнаруживаете, что улучшилось самочувствие, что можете улавливать ранее не ощущаемые запахи...

Пришла подруга и подложила мне свинью, — с горечью пишет слушательница. — Надымил в кухне — не продохнуть, да вдобавок оставила, словно ненароком, почти полную пачку сигарет.

Зная о том, что вы перестали травиться табачным дымом, настоящая подруга не стала бы так поступать. Зато теперь вы воочию убеждаетесь, кто рядом с вами — друзья, или...

Искал сигареты всю ночь. Куда я только ни забирался! Потом вышел на улицу, притаился у подворотни, а когда поравнялся со мной мужик с сигаретой в зубах, я вырвал сигарету, побежал и все пытался затянуться, но на бегу никак не мог этого сделать... И вдруг вспомнил: уже третий день не траплюсь! Я выбросил окурок, стал плевать, почувствовал жуткое удушье и... проснулся весь в поту! Сердце колотилось так, словно стометровку на время бежал — долго не мог отдышаться. Лишь когда окончательно сообразил, что все это — сон, сразу стало легко, и я рассмеялся. Ей-Богу, никогда не смеялся по ночам в кровати!

Очень хорошо, что вы в дневнике так подробно изложили ночные события. Показательно, насколько сознание цепко удерживает табачные ситуации. Даже прием этой отравы во сне воспринимается организмом как явное вторжение табачного дыма. Соответственна и реакция. Особенно ярко она проявляется у алкозависимых, пьющих людей, которые перестают отдавать дань Бахусу. Я прочитаю вам отрывок из дневника одного из наших слушателей.

Пили втроем — до упора. Первым не выдержал Колька — рухнул на пол. Потом Серега не смог выпить очередного стакана — тоже свалился на диван. Оставалось еще полторы бутылки. В стакан никак не мог налить — все мимо проносил. Тогда решил выпить из горлышка. Только приноровился — менты пожаловали. На сердце стало тоскливо: опять вытрезвитель, потом — сутки... Так жалко стало себя, что... проснулся. Голова гудит, во рту пересохло. Пытаюсь вспомнить — сколько же я выпил — и ни одной путевой мысли не приходит... Так продолжалось, наверное, больше минуты, пока, наконец, не вспомнил, что хожу на занятия, выбросил сигареты и принял решение никогда больше не пить. Вот только голова еще долго-долго болела, как с похмелья, да и во

рту как будто кошки наделали. А не пью-то меньше недели... Да, вот еще что: точно помню — сигарет у нас не было. Так что табашный сон еще впереди. Да?

Это точно! Обязательно посетит вас дымно-сигаретный сон, что будет свидетельствовать о стирании в блоках памяти тех ситуаций, которые были сопряжены с табачным дымом.

«Что делать, — спрашивает слушатель, — если постоянно хочется запихнуть в рот сигарету, затянуться?.. В общем, отравиться?»

Ладно, в этом же ерническом тоне отвечу. Кстати, эти способы, а точнее психологические приемы, вы можете рекомендовать другим табашникам, которые стремятся самостоятельно прекратить «занятие для безумцев», как выразился наш слушатель в ответ на вопрос об отношении к табаку.

Один из простейших способов отвыкания от привычки пихать в рот газовую трубочку — это наломать черемуховых палочек и носить их вместо сигарет. Возникнет желание отравить себя ядовитой табачной взвесью — возьмите в зубы палочку, слегка ее надкусите. Вы сразу почувствуете слабый вяжущий привкус, слегка напоминающий начальный процесс втягивания табачного дыма. За неимением палочки можно использовать бумажную трубочку, внутрь которой вложен малюсенький кусочек сыра. При надкусывании вы тоже почувствуете легкое вкусовое обволакивание. Я называю оба эти способа несколько грубовато — табашным онанизмом. Вроде бы то же самое, да не так!

Могу предложить и более радикальный психологический прием. Из полосок бумаги скрутите трубочки в форме сигарет и склейте их, чтобы не разворачивались. Когда клей подсохнет, на каждой такой фальшивой «сигарете» сделайте крупно и сочно следующие надписи: «бронхит», «язва желудка», «рак легких», «облитерирующий эндартериит», «импотенция», «гастрит», «сердечная недостаточность», «фригидность», «рак желудка», «фиброматоз», «бесплодие» и так далее. Затем все эти заголовки аккуратно уложите в пачку из-под предпочитаемых вами сигарет или папирос и носите с собой. Захотелось отравиться — охлопали себя по карманам, нашли пачку, вытащили из нее фальшивку с надписью, скажем, «эмфизема легких». В этот момент, может, улыбнетесь, или, наоборот, чертыхнетесь. Но тут же произойдет очень важный процесс. Если отложить на оси координат кривую возрастания желаний отравиться (помните, я уже говорил про такую кривую), то пик ее придется на вытаскивание из пачки фальшивой сигареты. А как только прочтете обозначение, например «импотенция» или «фригидность», кривая вашего желания к самоотравлению резко упадет.

Очень советую тем, кто страдает от отсутствия столь милого некогда карманного крематория: не поленитесь, выполните эту мою рекомендацию. Уверяю, очень быстро все станет на свои места, то есть вы стряхнете с себя рабские пугы табачного дурмана.

Сегодня на работе ребята подошли и предложили пососать раковую табачную соску. Я их послал очень далеко и предупредил, чтобы с этим вопросом возле меня они не суетились, иначе нарвутся. Вот это, я считаю, и есть проясненность сознания.

Очень интересная концепция в отношении проясненности сознания у нашего слушателя. Только не слишком ли оно у вас прояснилось? Склонность к агрессии не характеризует очищающего начала. Полагаю, у вас впереди будут еще открытия. Для себя.

А вообще, друзья, уже немало среди нас тех, кто ощутил «впервые в сознательной жизни, как пахнут мокрые деревья, какой удивительный запах у цветов». Я процитировал еще одну дневниковую запись, свидетельствующую о том, что радость освобождения из плена табачного зверя несет с собой массу открытий.

Все вы отмечаете улучшение отношений с родственниками, их поддержку вашего стремления к нормальной жизни.

«Мой муж, — пишет слушательница, — вначале недоверчиво отнесся к тому, что я хожу на занятия. Но я преодолела его сопротивление, и когда сказала, что не хочу больше глотать табачный дым, у него глаза округлились, и он попросил меня рассказать обо всем, что я сумела запомнить. Я предложила ему вести дневник. И помогло! Он второй день не травится, мы вместе выбросили в помойку все табачные запасы и даже инкрустированную пепельницу!»

А вот что пишет другой слушатель.

Моя мама буквально заходилась кашлем от табако-отравления, ее чуть не выворачивало. И все равно она тянулась за папиросой. Каждый день я ей рассказываю про табак все, что сам узнал. И знаете, теперь мама не сосет свою «людоморину», хотя пачку пока не выбросила.

Очень хорошо! Постарайтесь, чтобы пачка с отравляющими веществами исчезла из дома навсегда — этим вы продлите жизнь своей маме.

Заметно изменилось у вас отношение друг к другу. Многие обменялись адресами, телефонами. Это тоже полезно.

Представьте себе чумной барак, где обреченные люди покорно ждут смерти, да еще и стараются ускорить ее приход. А вам удалось вырваться из этого барака, преодолеть болезнь. Возвращаться туда уже не хочется, но придется, поскольку все мы живем в чумной стране. Вернувшись, вы рискуете снова заболеть, ибо общение с чумными людьми неизбежно. Но так захочется увидеть нормальных людей, поговорить с ними! Вот тут-то и пригодятся новые знакомые, сокурники, ставшие соратниками в обретении здорового образа жизни.

Хочу познакомить вас с записью в дневнике нашего слушателя, которая касается самостоятельной работы, содействующей избавлению от табачной зависимости.

С Валерием мы, наверное, и первые затяжки сделали в один день. И вот уже восемнадцать лет постоянно травил друг друга табачищем вонючим. Он не пошел на наш курс, сказав, что перепробовал разные методы лечения, а с сигаретой так и не смог расстаться. И вот когда он узнал, что я перестал травить себя и окружающих, а затем категорически отверг его предложение «подымить», Валера позавидовал мне и сказал, что тоже хочет бросить табачное занятие. Я не стал заставлять его вести дневник, а предложил самостоя-

тельно разобрать причины, толкающие одних людей к табакоотравлению, а других — к нормальной, здоровой жизни. Причем все это он должен был написать на двух листах: на одном аргументы в пользу табакизма, а на другом — в пользу своего здоровья и здоровья близких ему людей.

Сегодня Валерий подошел ко мне и крепко пожал! руку, затем вынул два листа, на которых красным фломастером сверху было написано «ЗА» и «ПРОТИВ». На листке с заголовком «ЗА» ничего не было написано. Зато листок «ПРОТИВ» был исписан с двух сторон. Валерий при мне выбросил из кармана пачку сигарет и твердо пообещал никогда больше не брать в руки эту гадость.

Замечательно! Слушатель внимательно прочел небольшую брошюрку, изданную в нашем объединении в 1991 году. Называется она «Некоторые методические рекомендации для проведения занятий по формированию у подростков навыков не восприятия негативных привычек (употребления одурманивающих веществ: спиртного, табака, других наркотиков)». Прочел ее очень внимательно и воспользовался одной из рекомендаций. Как вы поняли из его дневника, помогла она даже взрослому человеку с твердо установившимися взглядами на жизнь.

Жаль, конечно, что эта полезная рекомендация не востребована просветительными ведомствами для повсеместного внедрения в школах, а сама методика не стала основой для специальных школьных факультативов. Какие бы мальчишки и девчонки росли: здоровые, любознательные, инициативные! Ведь их мозг не был бы одурманен наркотической гадостью. Увы, брошюрку эту мы издали полулегально и распространили лишь по клубам бывшего Всесоюзного объединения «Оптималист». От Министерства же просвещения, Академии педагогических наук, Министерства здравоохранения, к сожалению, мы не получили «добро» на распространение этих методических рекомендаций.

Несколько слов об освещении последнего вопроса дневника — вашей настроенности на бестабильный образ жизни на следующий день, на предстоящий период. Хотя большинство слушателей четко определяет себе программу на здоровый образ жизни (и у них, кстати, слова не расходятся с делом), однако кое-кто продолжает оставлять в своем сознании «гнилые мостики».

«Постараюсь завтра опять не брать в рот сигарету».

«Сегодня не травился, а что будет завтра — не знаю».

«Стараюсь не поддаваться не угасшей еще привычке, но не знаю, сумею ли устоять?..»

Чувствуете, сколько здесь «гнилых мостиков», каждый из которых может развалиться в любую минуту? Мне понравилось, как на недавнем противотабачном курсе один из слушателей написал:

Запах табачной вони — это один из составляющих запахов преисподней. Дьявол просто млеет от такого «аромата», и поскольку в каждом табашнике этот адский представитель свил себе гнездо, он будет лукаво нашептывать: мол, слаб человек, зачем категорично задавать себе программу об окончательном и необратимом отказе от табака? А вдруг не получится? Засмеют на курсе, скажут — у него слова расходятся с делом!.. Надо раз и навсегда врезать этому дьяволу: убирайся вон и не вводи в соблазн!

Так что, люди добрые, уж вы постарайтесь четко настраивать себя на очищение Храма здоровья. В чистый Храм не посмеет ввалиться бес, а вот живой Бог обязательно поселится в нем.

Сейчас, пожалуйста, самоотчеты...

Хорошо! Еще раз благодарю вас всех от имени: миллиардов нормальных людей, их детей, не приобщившихся к «забаве для дураков», за то, что сегодня на нашей планете и вокруг нее стало чище и светлее. Спасибо за то, что перестали травить всех окружающих вас людей, животных, растения, воздух и воду.

В замечательной и очень актуальной книге академика Ф.Г.Углова «Самоубийцы» (С.-Петербург,! 1995) в одной из глав написано:

В настоящее время все объективно мыслящие ученые признают: курение является медленным самоубийством, и считают, что это настоящая национальная трагедия, когда невинные, ничего не подозревающие дети приобретают привычку, которая так часто приводит к болезням и смерти.

Передо мной прошли многие сотни и тысячи таких! больных. И каждый раз все внутри меня протестовало! против того, что люди добровольно воруют у себя десятки лет жизни. Табакокурение не только сокращает жизнь, но всегда приносит или усугубляет болезнь.

Любопытная и в то же время очень трагичная тенденция просматривается при сопоставлении динамики роста потребления человеком табака и заболеванием раком печени. В начале века эта болезнь среди других опухолевых недугов была на последнем месте. Сейчас уверенно лидирует. В то же время табашников тогда было совсем немного. К сожалению, не нашел я статистических данных по России. Но показательна в этом отношении статистика США. Так, в 1900 году на каждого американца старше 15 лет приходилось в среднем 54 сигареты в год. А спустя полвека эта цифра выросла до 3700 штук. Полагаю, в нашей стране соответствующие показатели были не ниже. Ну, а сегодня, к сожалению, россияне становятся лидерами по потреблению табачного яда. Около пятнадцати лет назад медицинская комиссия США пришла к удручающему для табашников заключению: они заболевают раком легкого в 20 и 30 раз чаще (в зависимости от табачного «стажа»), чем люди, не потребляющие дымовой табачной гадости. Эти данные сразу же были обнародованы во всех средствах массовой информации с комментариями специалистов. Радио, телевидение, газеты и журналы в США достаточно много места уделяют тематике здорового образа жизни. Все результаты исследований по табачной проблеме сразу становятся достоянием прессы, которая методично и планомерно информирует своих сограждан, проводя таким образом своеобразный постоянно действующий курс занятий по избавлению от вредной и позорной привычки к потреблению табачного наркотика. Естественно, что и успехи налицо. Сегодня США лидируют в соревновании по встрече 2000 года первой незадымленной табачной гадостью страной. И если 15 лет назад в Америке более 42 процентов взрослого населения являлись табакоманами, то к 1995 году эта цифра сократилась почти вдвое. Сравните с нашей страной: число табашников у нас в 1988 году составляло более 70 процентов взрослого населения. Полагаю, что за прошедшие семь лет эта цифра не уменьшилась. Напротив, табакоман, равно как и алкоголик и другие потребители наркотиков, резко помолодел.

Вот так наш табашник, размахивая лозунгами о праве на свободную жизнь и декларируя на митингах и прочих сборищах эту самую свободу, сам, своими руками, будучи рабом вонючей соски, самоуничтожается и ведет к гибели других людей. По существу табакоманы являются сегодня активными проводниками идей Аллена Даллеса, провозгласившего в 1945 году доктрину о необъявленной войне без выстрелов и рукопашных схваток, без сожженных сел и разрушенных городов, о войне, расходы на ведение! которой будет нести не нападающая сторона — она будет получать баснословные барыши, — а те, против кого направлены боевые действия.

И вот результат. Впервые в истории человечества на театре военных действий применено «бинарное оружие массового поражения» в неслыханных масштабах: наша армия (за исключением отдельных личностей!) занимается самоуничтожением. Вспомни упоминаемое уже ранее известное выражение анекдотичного старшины (а я на армейской службе встречал таких реальных старшин), который отдает команду: «Перекур! Кто не курит — тот работает!» Кому же охота подметать плац или вычищать помойки? Естественно, лучше вместе со всеми, чтобы еще и не выделяться из стаи, глотать вонючий табачный дым...

Я смею говорить о табаке как о бинарном оружии массового уничтожения еще и потому, что табакomanия охватила массу школьников, не говоря уже о студенчестве. Мы проводили в разных концах СНГ любопытные исследования, в результате получена удручающая картина: большинство наших детей начиная с детсадовского возраста запрограммировано на винопитие и табакокурение. Об опыте инсценировок «семейных застолий» в детских садах мы уже говорили.

Люди добрые! Как страшно узнавать, что наши дети зомбированы! В их сознание заложена программа на потребление наркотиков. Будьте уверены: подрастут эти ребяташки, и большинство из них станут покорными исполнителями воли производителей алкогольной и табачной отравы. А это значит, что у них нет будущего — равно как и настоящего. Вы на себе испытали это «настоящее», то есть состояние рабской зависимости от вонючей раковой соски. Это — не настоящая жизнь!

Я вновь вернусь к нации, которая борется за собственное здоровье. Главный хирург США доктор Джон Элдерс со своими единомышленниками — категорическими противниками табака — предложили законопроект, призванный защитить нормальных людей от воздействия табачного дыма практически в каждом нежилом здании страны.

Американцы умеют считать затраты и ожидаемую прибыль. Предварительный анализ, по свидетельству «Ассошиейтед Пресс», таков: законопроект предусматривает мероприятия, которые обойдутся стране в три миллиарда долларов в год — главным образом из-за сооружения специальных вентилируемых комнат. Но вместе с тем отмечено, что экономия расходов на медицинское обслуживание составит также сумму три миллиарда долларов в год, зато расходы на проектирование зданий для нормальных (то есть некурящих) людей уменьшатся на десять миллиардов долларов. А если учесть, что в США от пассивного табакокурения умирает до девяти тысяч человек ежегодно, то снижение риска смерти от соответствующих заболеваний составит 43 миллиарда долларов в год.

Повторяю, там умеют хорошо считать. И я искренне рад тому, что усилия

доктора Джона Элдера увенчались грандиозной победой — принят закон о внесении табака в реестр наркотиков. А в США с потреблением, хранением и распространением наркотиков ведется беспощадная война.

В свое время известные ученые Ф.Г.Углов, Б. И. Искаков, С.И.Жданов и другие заявляли в различных средствах массовой информации о том, что потери россиян от табакизма составляют не менее пятисот тысяч человеческих жизней в год. С огромным уважением отношусь к этим ученым, но все же готов оспорить сей факт, сопоставив эти сведения с опубликованными данными Центра борьбы с болезнями США, где приведена цифра в 434 тысячи смертей, ежегодно происходящих в стране из-за увлечения определенным числом американцев табаком (вспомним, это всего чуть более 20 процентов взрослого населения).

Произведя несколько несложных математических действий и сопоставив цифры, соответствующие данным о сегодняшнем населении страны, с процентом табашников (напомню, — это более 70 процентов), вы получите цифру, вдвое превышающую данные, приведенные нашими уважаемыми учеными.

Американцы включили в список «табачных» болезней такие, как повышенное кровяное давление (вспомните о внутреннем заращении артерий, футеровке сосудов), сердечные приступы, аневризмы, пневмонию, бронхит, эмфизему легких и целый ряд других, течение которых осложняется приемом табачного яда.

Думайте, люди! Крепко думайте!

Видите, какую картину нам удалось нарисовать в результате разговора о проблемах легочных заболеваний из-за табакокурения. Но ведь не только бронхи и легкие страдают от табачных ядов. Опасные поражения — к сожалению, это чаще всего рак — подстерегают полость рта, язык, глотку, гортань, пищевод, поджелудочную железу, почки, мочевой пузырь...

А посмотрите, какой страшный сосед у табака! Ведь абсолютное большинство табашников — потребители другого наркотика: алкоголя, являющегося протоплазмным ядом, поражающим все органы и клетки организма.

Наш организм представляет собой уникальнейшую биофабрику, где постоянно умирают миллиарды клеток и почти столько же рождается; да еще постоянно ведется ремонт поврежденных клеточек. И вот в нормальный режим идеально согласованной работы врывается алкоголь, который сразу парализует многие жизненно важные процессы. Он, как бандит, проламывает нежные мембраны клеток, заполняя их наркотической отравой.

Чаще всего во время принятия алкоголя или сразу после этого человек тянется за сигаретой. Иными словами, идет смертельная атака на организм. Алкоголь увлекает в пищевод, а затем разносит по клеткам всю химическую массу веществ табачной отравы. Тут подает сигнал бедствия печень — уникальнейший орган, призванный, помимо ряда других функций, удалять токсины из крови. На алкоголь печень реагирует как на чуждую субстанцию, стремится как можно быстрее переработать его в другие, менее вредные химические соединения. Это огромная перегрузка для печени, и, естественно, на выполнение других функций она в подобной ситуации оказывается почти не способной. Яды табачной заразы, которые в иных условиях могли бы быть выведены из организма за несколько минут, будут там теперь находиться в течение нескольких часов или даже суток. Все зависит от того, сколько алкоголя способна переработать печень.

А он, этот бандит алкоголь, захватив канцерогенные вещества, выделенные

при сжигании табака, протаскивает их через клеточки, заражая их. Надо только благодарить свой «внутренний ОТК» — печень, обладающий уникальной способностью выбраковывать зараженные клетки, выводить их из организма. Вот только знать бы — на какое время хватит этого ОТК?

Нередко к нам обращаются женщины и мужчины с деликатными вопросами по поводу фригидности, импотенции и других половых недугов. Прежде чем направить их к специалистам-медикам, мы рекомендуем изгнать из своей жизни табачного монстра. И достаточно часто, последовав нашему совету и применяя одновременно целый комплекс оздоровительных процедур, разработанных в нашем центре, эти люди настолько «приходят в себя», что им уже не надо обращаться к медикам.

Я напоминаю, как в одной из статей об «Оптималисте» «Литературная газета» привела строки из письма некоего бедолаги, поставившего в свое время на себе крест как на мужчине: «Табак и вино не сняты, зато одолевают женщины!» Судьба этого бывшего табакмана в дальнейшем сложилась счастливо: он женился на симпатичной девушке, уехал с ней в Германию, работает по контракту, изредка пишет о себе: вот уже и сынку исполнилось четыре года, мечтает о девочке. Я уверен — все у них получится.

Запомните крепко: часто виновником импотенции или фригидности является наркотик. Стоит таким людям прекратить травиться табачным дымом или алкоголем, провести внутренние чистки, как половая функция у них восстановится.

Особо хочу сказать о милых женщинах, призванных не просто украшать Природу, но и быть хранительницами генетического фонда своего народа, своей нации. Что мы частенько видим в действительности? Наши милые подруги, мамы, бабушки смолот канцерогенную отраву, не задумываясь о последствиях. А они — плачевны. Табакманки быстрее стареют, у них преждевременно наступает половое увядание. У девочек-подростков, приобщившихся к потреблению табачной гадости, помимо всех прочих бед, слабо развивается грудь, они чаще своих сверстниц подвержены простудным заболеваниям, особенно бронхитам; нарушается цикличность менструаций, что резко отрицательно сказывается на общем развитии девушек.

Страшно и трагично, когда травит табачищем себя и будущего ребенка беременная женщина. Если в момент этого самоотравления проследить за сердцебиением будущего человека, сразу можно отметить учащение его пульса. Табачный дым снижает поступление кислорода к тканям растущего организма, уменьшает плацентарный кровоток. У женщин, дружащих с сигаретой или периодически поглощающих чужой табачный дым (пассивное табакокурение), выкидыши и мертворожденные дети встречаются в три раза чаще, чем у тех, кто не травится вонючей заразой.

Японское общество санитарии и гигиены провело длительное и тщательное обследование детей-грудничков. В результате были опубликованы очень серьезные данные. Так, дети отцов, высмаливающих в день по пачке сигарет, весят на 125 граммов меньше, чем у отцов бестабачных. У матерей, потребляющих табачную отраву, новорожденные весят на 230 граммов меньше, чем у нормальных рожениц...

Я не склонен перечислять все беды, которые накликает на себя человек, попавший в табачную зависимость. Обо всем этом вы сможете прочесть во многих специальных изданиях. Запомните главное: нет в человеческом организме

ни одного органа, ни одной клеточки, которые не страдали бы от табачной заразы. А если взять планетарный масштаб, то табакокурение — это экологическая катастрофа, сотворенная человеком для уничтожения всего живого на Земле, в том числе и человечества в целом.

Люди добрые! Никогда, ни при каких обстоятельствах не хватайтесь за табачную отраву! Ни один человек в мире не скажет: употребление табака принесло мне удачу, здоровье, благополучие, счастье... Ни один!..

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Напоминаю: ведите дневник ежедневно, обязательно перед сном. Не забывайте написать в нем молитву и самовнушение. А еще завтра на мой стол вы должны будете положить две домашние работы.

Одна — сочинение на тему: «Из-за потребления табачной заразы не стало на свете...» Напишите, кому из ваших близких друзей, знакомых, по вашему мнению, табак «помог» умереть.

В связи с тем, что завтра вы только сдадите эти сочинения и я не смогу их тут же прочесть, я познакомлю вас с работами предыдущей группы табашников.

Из-за рака гортани не стало на земле замечательного человека — моего отца. Ему только бы на пенсию идти, но тут «выстрел» канцерогенной заразы попал в цель — отец заболел. Это было тяжело видеть, и я представляю, каково было ему. В редкие минуты облегчения он, как ребенок, канючил, чтобы ему дали сигарету. Я не понимал тогда, почему отказывают ему в такой малости, ведь все в нашей семье — и мама, и бабушка, и брат мой, да и я сама — постоянно дымили. Когда никого поблизости не было, я прикуривала и вставляла дымящуюся соску ему в рот — отец так блаженно и благодарно улыбался!.. Лишь накануне смерти, когда отец уже не мог говорить и я опять поднесла ему сигарету, папа еле заметно покачал головой, а глаза его (я никогда не забуду эти глаза!) просто кричали: не трави себя, дочка!

Не поняла я тогда многого. А вот сейчас пишу эти строки и плачу: я была одной из тех, кто «помог» папе уйти из жизни.

А еще хочу сказать несколько слов о маме. Она жива, моя дорогая мама, живет одна в коммуналке. Мы, ее дети, уже такие взрослые и самостоятельные, как-то отодвинулись, что ли, от нее: у каждого свои дети, свои заботы. А мама — одна, да еще с ней постоянно пачка «людомора». Кашляет, задыхается, вся пожелтела и высохла... Это верно, что табак никому здоровья не прибавил, а вот забрал.

В другом сочинении читаем:

Я потерял старшего брата — Сергуню. Тогда еще как-то не задумывались мы о последствиях табакокурения, да и никто, даже врачи, об этом не говорили. Впрочем, и сами медики были, как правило, и пьющими, и сосущими раковые вонючие соски.

А Сергуня (так ласково мы все его звали за мягкий и отзывчивый нрав) мучился ногами. Все сочувствовали, говорили: мол, застудил ноги на реке, когда в сплавной конторе работал. Но это был не ревматизм, а что-то непонятное. Вначале у него почернели кончики больших пальцев на ногах — он их и не чувст-

вовал. Дальше — больше. Почернела левая стопа. Сергуню на операцию отвезли, где оттяпали ему одну ногу до колена, а на другой стопу отняли.

Протезы, можно сказать, он так и не востребовал — не смог привыкнуть, а ноги продолжали болеть. Еще одна операция... Теперь уж до бедра оттяпали остаток левой культы, а правую окоротили до колена.

Конечно, тогда Сергуне говорили, что нельзя в таком состоянии табак смолить. Но куда там! Только рюмкой водки да табачищем проклятым он и заглушал дикую боль.

Да, надо было прийти на ваш курс, чтобы понять — Сергуня пал жертвой табачного зверя, «заработав» болезнь табачника — облитерирующий эндартериит. И вот ведь что странно и страшно: никто из нас не сделал выводов, продолжали, а некоторые мои и Сергунькины товарищи до сих пор смолят, травятся табачным дерьмом.

Кто следующий? Ведь никотиновый зверь требует все новых жертв!

И еще одну домашнюю работу я позволю себе зачитать:

Мы росли на Петроградской стороне — на Съезжинской. В коммуналке, где я жил, росли и мои четверо сверстников, да в доме — это я сейчас пересчитал — двадцать три пацана. Итого 27 подростков. Учились мы все в одной школе, хулиганили в парке Ленина, любили носиться по крышам дровяных сараев, за что нам изрядно попадало от взрослых. Тогда мы и приучились к табаку: собирали хабарики, «стреляли» у прохожих сигареты или папиросы. Кое-кто давал подзатыльник или назидательно выговаривал нам, а иной и сигаретой одаривал.

Я вот сейчас стал перебирать в памяти их всех, и у меня мурашки по телу бегут. Нет Вити Воробышка (кличка такая) — умер от рака легких. Коля Закрыя (тоже кличка) — на зоне загнулся от туберкулеза. Валька Лапа (кличка) — рак мочевого пузыря. Серый Веня — сам повесился на спинке кровати, да еще и поджарился: от непотушенного окурка матрац загорелся. Макс Козел (извините, я клички перечисляю) с пятого этажа вывалился (а может, «помогли»?). Леха Курдюк обе ноги потерял, запил, а потом гангрена задушила — и конец! Семенчик Гера тоже от рака легких скончался... «Керя», «Музон», «Лапотник», «Шкура», «Кот», «Сано», «Копыто», «Макака» — их тоже нет. Из нашей дружной «кодлы» из двадцати семи сверстников в живых остались я, Валерка «Башимак», Родька «Метла», Серега «Малой», Витек «Горе» — и, пожалуй, все, никого больше не осталось.

А какие все мы были табачники! Хабарики по кругу пускали, дым изо рта в рот передавали, последней сигаретой делились!

А возле Большого проспекта пивнуха стояла. Ох, сколько мы того пива перепили, сколько там дымили! И столько жизнью оставили.

Страшно!

Повторяю, это были сочинения слушателей из предыдущей группы. Часть ваших домашних заданий я обязательно прочту на занятиях очередного курса.

Второе задание тоже непростое. Я предлагаю завтра провести деловую игру. Вспомните: с экранов телевизоров, в радиопередачах, на газетных страницах нас постоянно приглашают играть. Вот и я предлагаю игру — несколько не-

обычную. Давайте сыграем в Государственную Думу! Вы все будете депутатами, а я — председателем комиссии по здравоохранению. Для того, чтобы разработать законопроект по внедрению в стране нормального образа жизни, я обращаюсь к вам, господа депутаты, с просьбой — представить завтра в письменном виде свои предложения. Очень прошу серьезно подойти к этому заданию. На отдельных листах бумага вы напишете свои фамилию, имя и отчество (обязательно полностью, а не чиновничье-бюрократические ФИО: научитесь уважать имена — свое и своего родителя!). Затем очень коротко изложите по три-четыре конструктивных предложения. А завтра, перед началом заключительного занятия, листки со своими предложениями положите ко мне на стол.

Уберите с коленей все, что вам мешает. Удобнее устраивайтесь в креслах. Ладони выверните наружу и положите их на колени. Пальцы между собой не соприкасаются. Все закрыли глаза!.. Все внимание — на мой голос!.. Только мой голос!

Посторонние мысли уходят!.. Посторонние мысли ушли! Все внимание — на мой голос!

Расслабляются мышцы ног: расслабляются пальчики, ступни, пяточки, лодыжки, голени, мышцы икр! Внутренним взором посмотрели, как расслабились мышцы икр, голени, лодыжки, пяточки, ступни, пальчики... Ноги полностью расслаблены!

Расслабляются мышцы рук! Руки безвольно покоятся на коленях, ладони вывернуты, пальцы между собою не соприкасаются...

Расслабляются мышцы плеч! Полностью расслабили плечи!

Расслабляются мышцы лица: мышцы губ... щек... лба... надбровных дуг!.. Язык упирается в небо!.. Лицевые мышцы полностью расслаблены!

Расслабляются мышцы шеи. Полностью расслабили мышцы шеи!..

Расслабляются мышцы спины... Расслабили, полностью расслабили мышцы спины!

Расслабили мышцы живота! Полностью, полностью расслабили мышцы живота!

Расслабляются мышцы груди! Расслабили, полностью расслабили мышцы груди!..

Расслабляются мышцы всех внутренних органов в области брюшной полости и грудной клетки. Полностью, полностью расслабили!

С особой любовью и нежностью мысленно обратились к многострадальным легким и бронхам, печени и почкам, ко всем кровеносным сосудам и сердцу, желудку и мозгу, мысленно попросили у них прощения за те локальные повреждения, которые нанесли им по незнанию, пообещали искренне и с любовью — беречь и укреплять их, избавлять от шлаков и токсинов бронхи и легкие, печень и почки, мочевого пузыря и желудок, сосуды и суставы, сердце и мозговые клеточки...

Мышцы вашего тела полностью расслаблены! Все внимание — на мой голос! От того, как вы будете слушать мой голос, во многом будет зависеть ваша дальнейшая жизнь. От того, как вы будете воспринимать все то, что я буду говорить, полностью будет зависеть вся ваша дальнейшая жизнь. Все внимание — на мой голос! Только мой голос!..

Сегодня мы радостно, уверенно, твердо и гордо ступаем по ясной, чистой дороге, ведущей к священному Храму здоровья! Дикая настроенность на употребление вонючего табачного наркотика у вас исчезла! Вы навсегда уничтожили в своем сознании зловредную программу на самоуничтожение с помощью табачного яда, на сжигание в карманном крематории здоровья своих родных и близких, детей и окружающих вас людей, на отравление Природы! Теперь в вашем сознании выработалась и с каждым днем все более и более укрепляется четкая, устойчивая программа на ведение здорового образа жизни, где нет места наркотику, нет места вонючему табачному дыму!

Вы навсегда отказались от выполнения чужой злой воли, заставляющей вас травить себя и окружающих ядовитой табачной заразой! Навсегда отказались от выполнения чужой злой воли!

Вырвавшись из омерзительного рабства табачной наркомании, сегодня вы дышите чистым воздухом свободы. Теперь вы будете защищать свою свободу всеми обретенными навыками и знаниями! И в этом огромную помощь оказывает и будет в дальнейшем оказывать

ваш верный друг и помощник — дневник, с которым вы не расстанетесь долго, очень долго.

Благодаря созидательной работе по очищению сознания вы теперь отчетливо видите, как все вокруг вас стареют, а вы с каждым днем становитесь моложе и симпатичнее. Ваши лица разглаживаются, с кожных покровов исчезает синюшно-желтоватый оттенок, организм поглощает все больше и больше столь необходимых ему веществ, не отравленных табачным ядом.

Вы постоянно ощущаете приливы жизненной энергии, которая подвигает вас на оказание помощи тем, кто пребывает в табачном или ином наркотическом рабстве!

Теперь для каждого из вас прием внутрь табачного наркотика равносителен предательству всего светлого — своих родных и близких, детей, самого себя, наконец!

Табачный наркотик исчез из вашей жизни навсегда! От этого у вас хорошее настроение. И оно будет с вами долго, очень долго! Потому что вместо дикого существования в липком ядовито-табачном плену вы выбрали жизнь!

Вы радуетесь жизни!

Жизнь!

Жизнь!

Жизнь!..

Пожалуйста, сделайте глубокий вдох... Потянитесь! Выдох! Все открыли глаза и резко встали!.. Всего вам доброго, люди добрые! Здравствуйте! До следующего занятия! Храни вас Господь!

РУКОВОДИТЕЛЮ КУРСА

Во время самоотчетов обязательно заберите все принесенные табачные изделия, окурки, мундштуки, бросьте все это на специально подготовленный большой лист бумаги или на постеленную тряпку, потопчите собранную грудку ногами, предложите то же сделать слушателям, а в перерыве, в присутствии всей группы, сожгите все это на улице, в специально выбранном месте. Во время сжигания «боезапасов» к вам обязательно будут подходить любопытствующие, многие из которых являются табашниками. Постарайтесь приобщить их к затеянной вами дискуссии, проводя ее таким образом, чтобы аргументы против табачной наркомании в большей степени исходили из уст слушателей вашего курса.

ТЕМ, КТО ЗАНИМАЕТСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО ПО ЭТОЙ КНИГЕ

Обязательно примите участие в деловой игре! Причем ваши предложения по решению проблемы спасения от табакомании смело отправляйте в Госдуму РФ. Ведь большинство таких же предложений, которые слушатели сдадут мне завтра, также будут отправлены в соответствующую комиссию Государственной Думы России.

ЗАНЯТИЕ СЕДЬМОЕ

Здравствуйте, люди добрые!

Приятно входить в аудиторию, где воздух не отравлен выхлопами задымленных легких и бронхов, как это было в первые дни наших занятий. Вы и сами теперь чувствуете, как скверно пахнет от табашника. Не только выдыхаемый им при разговоре воздух, но и одежда, волосы, руки табакмана издают омерзительный запах. Представляете, какое мужество проявили ваши матери, жены, мужья, дети, которые столько лет терпели вас вместе с вонючим карманным крематорием! Я настоятельно советую: когда придете с занятий домой — попросите прощения у своих любимых и близких за то, что вы их постоянно травмировали не по злему умыслу. Обязательно попросите прощения!

Я не случайно начал свою очередную беседу с такого вступления. Оно продиктовано теми впечатлениями, которые возникли у меня при чтении ваших сочинений о том, у кого и за что вы просите прощения. Если бы эти слова, эти написанные вами строки дошли до тех, кому они адресованы, уверен — ваша жизнь стала бы светлее.

Я сегодня попросил прощения у мамы и старшей сестры за то, что в течение последних семи лет постоянно травил их, как подопытных мышат. Жизнь у меня не сложилась, я ушел от жены и живу с мамой и сестрой. Я очень хотел сказать им сегодня о том, как мне больно и стыдно за все то зло, что я им причинил. И не смог, не нашел нужных слов. Только сказал им: простите за все. А в этом коротком слове «все» сплывались мои загулы, скандалы, угрозы, мат, рукоприкладство... Боже, как я ненавижу себя вчерашнего! Господи, дай мне силы все в жизни изменить! А главное, никогда не прикасаться к наркотической заразе — алкоголю и табаку!

Помоги, Господи!.. Обязательно сходите в церковь, исповедуйтесь, помолитесь и попросите Господа, чтобы направил он вам Ангела-Хранителя, утешил ваших родных.

Вся моя жизнь, начиная с детского возраста, сопряжена была с табаком. Я воровал папирсы у отца, у соседей по коммуналке. Невинное, скажете, воровство? Нет. Вот только теперь понял: это и была та тропиночка, которая вывела меня на дорогу, ведущую в тюрьму.

Меня дважды судили по статье за кражи. Трудно писать об этом. Никогда я о себе такого не говорил никому. А теперь, чувствую, надо. Обязательно надо. Иначе я себе опять сокру и возьмусь за старое.

В общем табак был моим верным спутником... Опять не то! Он был моим поводырем, а я слепо тянулся за ним. Воровал, бражничал, дрался, «круто стоял» на зоне... И всегда при мне был мой подлый «друг» — вонючая табачная сволочь. Это я еще мягко сказал. Садистом-хозяином — вот кем был табак для меня.

Я прошу вас обязательно зачитать мое сочинение. Я встану и представлюсь. У всех людей, что меня окружают, у тех, кого я обидел, а обидел я очень многих, я сегодня прошу прощения. Простите меня, люди! Я навсегда расстался с неволей, в которой пребывал постоянно — с табачной неволей. И сегодня

говорю открыто: я, Игорь Миронов, отрекаюсь от несправедного образа жизни! Никогда, слышите, люди, никогда теперь я не посягну на чужое, никого не обижу. В натуре — «завязываю».

Спасибо, Игорь! И ты прости всех нас за то, что не помогли тебе вовремя, не оттащили от табачного зверя, который поработил тебя. Я, да наверняка и все слушатели нашей группы, тебе поверили. В этом ты, без сомнения, убедишься во время перерыва.

А я продолжу читать ваши покаянные сочинения. Если бы каждый табашник смог почувствовать ваше состояние во время такой своеобразной исповеди, результат оказался бы не меньшим, чем в США после смерти Юла Бриннера. Потому что эти покаяния могли написать только люди, пережившие рабство табачной зависимости.

Отца уже не вернуть. Он доблестно «трудился» над тем, чтобы мы все стали табакманами. Даже перед смертью, уже задыхаясь и хрипя, попросил зажженную «людоморину». Пососал ее — и умер. От рака желудка. А мы — брат, сестра, мама, моя жена — с удвоенной энергией продолжали поклоняться убийце отца. Увы, не понимали тогда, что истинный виновник его смерти — табакизм.

Сегодня мама жаловалась на боль в ногах. У меня все внутри заглохло, и я наорал на сестру, на брата, на жену, назвав их истязателями мамы. Правда, до них, видимо, не дошло все то, что я выкрикивал им во гневе. Ленка, брат, пальцем у виска покрутил и сунул в рот сигарету. Я «съездил» ему по физиологии. Сестра накинулась на меня, даже шею поцарапала. А жена сказала многозначительно: «Доучился!» Вот тут я враз образумился. Ведь они же не понимают того, что стали рабами вонючей соски, славят это рабство, сделали его своей религией. И мама тоже сказала примерно так же, как и жена.

Я обязательно попрошу у них прощения за свою экстремальную выходку. А еще я попрошу прощения за отца, который втянул нас в кошмарное табачное рабство. За себя буду просить прощения — что не привел своих родных на наши занятия, за то, что я теперь среди них вроде вольнонаемного в армии: общаюсь лишь в определенное время, а в остальное — свободен от их упражнений в безумстве. Я сделаю все, чтобы наша семья стала свободной от табачного рабства!

Да, нелегкая задача у нашего слушателя. Главное, самому устоять, не дать вовлечь себя снова в «занятие для дураков» — помните это выражение доктора Фауста? А устояв, вы обязательно сможете вырваться из табачного плена и своим близким.

Милая доченька, болезненная моя, я у тебя прошу прощения за постоянный вампиризм, который был присущ мне — твоей матери. Это я довела тебя до многих болезней, из которых теперь будем вместе выпутываться. Главный фактор, влияющий на твое состояние, я уже исключила из нашей жизни. Твой папа теперь тоже не отравляет воздух табачными ядами.

У тебя я буду просить прощения, мама. Пойду в школу и попрошу прощения у своих ребят-девятокласников, которых невольно вовлекала своим примером

*в дьявольское занятие (так и подмывает написать «курение») — табакома-
нию. Попрошу прощения у Природы, которую обижала тем, что плевала на
нее, травила едим, ядовитым табачным дымом.*

Я не комментирую. Только прошу всех обратить внимание на дневниковый
вопрос о проясненности сознания. Пока же зачитаю отрывок из еще одного со-
чинения.

*В первую очередь я попрошу (уже прошу) прощения у своего уникального ор-
ганизма, который я постоянно травила табачными ядами. Обещаю своим
бронхам, легким, желудку, печени, почкам, веем-веем органам — никогда, ни
при каких обстоятельствах не буду принуждать вас к перегрузкам по очище-
нию моего тела от ядов и токсинов — всего того, что я сознательно загоняла
раньше внутрь. По-моему, это надо сделать прежде всего каждому слушате-
лю — просить прощения у своего организма. Ведь если я буду здоровой, если ка-
ждый из моих сокурсников станет здоровым, то мы сможем больше полезного
сделать в семье, на работе, для блага всего общества. Ведь это так, оказыва-
ется, просто: научись быть здоровым — и ты поможешь другим людям.*

*Еще раз прошу: простите меня, мои внутренние органы, за безобразное к
вам отношение!*

*Прости меня, Господи, за мои прегрешения, за страшный грех табакокуре-
ния и алкогольного потребления!*

Это сочинение напомнило мне народную мудрость, которая гласит: «Если у
вас есть Бог и здоровье — у вас есть все». У табашника не могло быть Бога, ибо
Храм его тела был осквернен табачным зельем. Здоровье его также было подор-
вано на тяжелой ниве табачного рабства. Что же тогда оставалось? Вот именно:
ни-че-го! Весь смысл жизни, как бы ни приукрашивал его табашник цветисты-
ми словесами вроде «долг», «служение», «благосостояние», «процветание От-
чизны», «продолжение рода» и так далее, сводился у него к самосожжению в
карманном крематории, к выполнению дьявольского замысла, заключающегося
в улавливании в искусно расставленные сети других людей, которых табашник
в течение своей рабской жизни склоняет к поклонению вонючей папиросе или
сигарете.

Замечательные сочинения получились почти у всех слушателей. И это свиде-
тельствует о высокой степени очищения сознания от ложных установок, о той
самой «просветленности», по поводу которой в начале наших занятий возника-
ло так много вопросов.

Сейчас, пожалуй, самое время познакомить вас с письмом из Екатеринбурга
от Владимира Копаева.

*Я не знаком лично с вами, видел лишь по телевизору да на видеокассетах в
фильме-занятии «Десять уроков трезвости и некурения»³.*

*Много лет мучился от табачной зависимости. Чего только я ни пробовал:
глотал таблетки, жевал гемабазин, пил овсяный отвар, кололся иголками, ко-*

³ «Уроки трезвости и противокурения», 10-серийный видеофильм. Студия
«Перспектива», Госкино СССР, 1989.

дировался — ничего не помогало. Без особой надежды на успех обратился в «Оптималист».

С первого же занятия энтузиазм по отношению к самоотравлению табачной гадостью резко поубавился, а на третьем занятии я сам растоптал на сцене четырнадцать пачек импортных сигарет, хранившихся дома для торжественных дней. Короче, семь занятий — это семь дней и вся жизнь! Новое рождение человека, который прозрел, который услышал и узнал то, что ранее было от него сокрыто! Новый отсчет времени. Произошел своеобразный, положительный регресс — я возвращаюсь к своим молодым годам. Все окружающие меня люди постоянно говорят мне комплименты, как я изменился — стал моложе, красивее. Да и сам я чувствую себя уверенно и бодро, как в пору давней молодости. Ежедневно бегаю от пяти до десяти километров, обязательно обливаюсь холодной водой и купаюсь в любое время года.

Вначале я боялся, что привычка к табаку вернется. Чего греха таить — были позывы. Но я быстро от них избавился с помощью фруктов и овощей, где много витаминов. А еще при сильных желаниях отравиться табачным дымом я выливал на себя два-три ведра холодной воды — и все мгновенно проходило.

Прошло три года, как я стал нормальным человеком, многих своих сослуживцев и родственников привел в клуб, некоторым сам помог. Я очень вам благодарен за то, что вы распространили метод Г.А.Шичко по всей стране, и хочу быть одним из ваших учеников. Примите меня на преподавательский курс! Я знаю — это очень нелегкое дело быть преподавателем по избавлению людей от вредных привычек табакокурения, алкоголизма, переедания. Но знаю также и то, что человек, который, как говорится, на собственной шкуре испытал все «прелести» зависимой от наркотика жизни, наверное, больше других имеет право помогать выбираться из алко-табачного рабства пленникам наркотической заразы. Я даже посмел изменить слегка слова в куплете Гимна «Оптималиста», что, на мой взгляд, усиливает его направленность. Заранее прошу за это прощения у автора — Игоря Биндюкова:

*Прошедшие весь ад наркодорог,
Мы, может, больше всех имеем право
К позорному столбу прибить порок,
Тугой петлей опутавший державу.*

Если вы заметили, я заменил слова «хмельных дорог» на словосочетание «наркодорог», то есть наркотических дорог.

Извините за бессвязность, очень волнуюсь. К этому письму прилагаю анкету табашника, которую заполнял три года назад.

С уважением и надеждой, Владимир Копаев

Это письмо я прочел вам потому, что у многих из вас уже сейчас появился своеобразный зуд: немедленно оказывать помощь всем потребителям наркотической табачной заразы — хотят они этого или не хотят. Стремление похвальное, но без глубокого знания проблемы оно не может быть реализовано. Три года потребовалось Владимиру, чтобы заявить о своем стремлении стать профессиональным руководителем курса по избавлению людей от вредных привычек. Конечно, я не призываю вас выдерживать такой срок, но прежде всего необхо-

димо сдать своеобразный экзамен — писать в течение шести месяцев дневники (график я сегодня дам) ни принимать активное участие в деятельности клуба или клубов «Оптималист».

А теперь — снова о дневниках, которые с каждым днем становятся все насыщеннее, богаче интересными размышлениями и анализом, причем не только в отношении личных проблем, но и в масштабах всей страны, а то и планеты.

Отношение к табаку такое, что хочется взять большое ружье или пулемет, захватить телецентр и радиостанцию и прокричать на всю страну: «Люди! Вас уничтожают сознательно и планомерно вашими же собственными руками! Очнитесь! Сбросьте рабские оковы!»

Так написал в своем дневнике наш слушатель. И я его вполне понимаю.

«Я выбросил, я уничтожил „бинарное оружие" и все „боезапасы" к нему — так что выстрелов-затяжек у меня не будет никогда», — пишет другой слушатель, отвечая на соответствующий вопрос дневника.

«Самочувствие великолепное! Особенно оно повышается от мысли о том, что не будет больше само- и взаимоотравления табачным дымным смрадом!» — таков еще один лаконичный ответ.

«К сожалению, в нашей стране человек не имеет права дышать не зачумленным табачной заразой воздухом. Я не знаю, куда от этого деваться! Может, ходить в противогазе? Теперь я понимаю, каково бестабашникам дышать тем воздухом, который мы, будучи табашника-ми, постоянно портили!» — очень верно подметила в своем пространном дневнике наша слушательница.

Отвечая на следующий вопрос дневника — о предложениях отравиться, — один из слушателей написал:

В кабинете директор дымил так, что я с трудом удерживался, чтобы не уйти. Он подвинул мне сигареты. Я отказался. Он очень удивился: «Ты что, мужиком себя перестал считать?» Ну, уж тут я ему выдал — про импотента! У того и челюсть отвисла.

Веселенький диалог получился у вас с начальником. Ну да если директор умный, то он поймет суть. Еще и адрес нашего центра попросит.

К сожалению, у некоторых слушателей нет-нет да и возникает желание отравиться. Но очень хорошо, что большинство из них находит взаимосвязь с прежней привычкой в определенных ситуациях хвататься за табачную соску. Вот, к примеру, весьма интересная запись в дневнике:

Я заметил, что тяга к табаку возникает после обильной еды. Да не просто еды, а обязательно мясной, жирной, рыбной. А вот если, скажем, съесть овощи, даже кашу какую-нибудь, то тяги к сигарете практически нет. Может, вегетарианцем стать?

Если помогает, то не помешало бы. Недаром существует шутовское утверждение: «Вегетарианец живет дольше человека». Кстати, Пифагор, Леонардо да

Винчи, Лев Толстой были вегетарианцами и в добром здравии, с огромным творческим подъемом прожили насыщенную и долгую жизнь.

«Табашник — смертельный враг Природы и человека», — отвечая на следующий вопрос, делает категорическое заключение слушатель, который только два дня назад вырвался из рядов пленников табачной заразы.

Другая слушательница смягчает эту категоричность: «Мне жалко этих обманутых людей. Они слепы и глухи. Их спасти надо, срывать пелену с глаз и ушей».

А вот про «мысли о самоотравлении» многие пишут так, что любой литератор позавидует. Судите сами.

«Удивляюсь, как наши ученые не могут додуматься до простой мысли: не лечить надо табакомана, а ненавязчиво просвещать его по „больной" проблеме».

Или:

«Мысли светлые, здоровые, даже самой не верится: я ли это?»

А вот еще:

«Цепкая память на все худое, но вот убежали мои мысли от табака, только и вернулись, когда стала писать дневник».

И, наконец:

«Постоянно преследует другая мысль — светлая, радостная и чуточку тревожная: а дальше-то все будет по-иному, и жизнь станет другой. Какой?..»

Полагаю, хуже табашной жизни не будет. А то, что лучше станет, — это уж точно! На собственном опыте могу пообещать. И на примере десятков тысяч тех, кто прослушал в нашем центре курс соответствующих занятий. Никто из них не сказал — жить стало скучно, жить стало хуже, неинтереснее. Напротив, все отмечают значительный скачок во всех областях жизни: улучшение здоровья, благосостояния, отношений в семье, повышение по службе, новые интересы, увлечения...

Стало больше протабашных снов? Это тоже хороший показатель активности очищения вашего сознания от метастазов привычки к самоотравлению табачной гадостью в определенных ситуациях.

Рядом стоял вождь. В руке у него была дымящаяся трубка, которую он предлагал мне пососать. Отказываться было нельзя. Я набрал полные легкие воздуха, чтобы меньше дыма всосать, приложился к трубке, а у самого мысль: может, здесь и скрыта та самая канцерогенная зараза, которую организм не выведет? Я оттолкнул протянутую трубку — и от ужаса проснулся весь в холодном поту. Надо же, никогда никаких вождей раньше во сне не видел. А тут — надо же, да еще и трубку протянул... Это, знаете, символично: ведь сколь-

ких людей он своей трубкой вдохновил на подражание, а значит, и на самоотравление!

Ну, прямо в кино ходить не надо — вон, какие сны!

«Я никогда не видела снов, — пишет слушательница. — А вот сегодня, как будто видик смотрела и сама в нем участвовала. Рассказывать про все долго, поэтому я о главном — о сигаретах, которые нашла на книжной полке, на самом верху, за томиком Голсуорси. Целая пачка! От радости заколотилось сердце. Я взяла сигарету, но не могла найти зажигалку или спички. Перевернула все вверх дном — не нашла. И тогда я стала жевать табак! Брала сигареты из пачки и, как жвачку, жевала. Во сне даже вспомнила, как сын Миша принес однажды жевательную резинку, по форме и расцветке напоминающую сигарету. Я еще тогда возмущалась: мол, нашли к чему детей приучать! Так вот, жую, жую сигареты, а сердце уже из груди готово выскочить. Потом мне Миша — сын — и говорит: „Ты же перестала их есть!“ Он так и сказал: „есть“... И я вспомнила про занятия! Сердце у меня остановилось. В ужасе от содеянного я даже пальцы в рот закинула, чтобы вырвало, — и проснулась. Как мне было плохо с сердцем! Я уже боялась снова лечь. Вышла на балкон и долго-долго стояла, пока сердце не успокоилось. Вот так у меня плохо вышло со сном».

Напротив, уважаемая! Не случайными были это видение и реакция организма на него. Вероятнее всего, активизировались защитные реакции, заработал мощный реактор резервных возможностей. Образно говоря, организм с помощью сердца подсказал вам: вот что может произойти, если вы снова возьметесь за вонючую табачную соску.

Говоря о настроенности на противоотравление табачной заразой, практически все делают ударение на конкретный посыл: «Настроенность одна — никогда не брать в руки ОВ (отравляющие вещества) и заказать детям и внукам. А табак — это сильнейшее ОВ».

Другой слушатель пишет: *«Ни сегодня, ни завтра, никогда не будет этой табачной гадины в моем доме!»*

Это очень хорошо, когда вы находите все новые и новые уничижительные определения табачной отраве. Ваше сознание это четко фиксирует и в дальнейшем будет блокировать все ситуации, в которых раньше вы прибегали к сигарете.

Я опускаю пока вопрос о проясненности сознания. Вы написали много всего. Но мы лучше посмотрим, какова она, эта проясненность, при анализе нашей деловой игры в парламент.

Говоря о выраженности привычки или ее угасании по отношению к табачной отраве, кое-кто отмечает: «Рука тянется непроизвольно в поисках сигареты, когда стою на трамвайной остановке», или: «Дома с женой крупно поговорили за жизнь — сразу потянулся к табаку, но, увидев, что я ищу хотя бы окурок, жена первой сменила тему, и таким образом острота отошла».

Во — напугал, да?.. Примерно такая же ситуация возникла не так давно в семье одного из наших слушателей. Тот уже не употреблял алкоголь больше года, но вот так же крупно поговорил с женой. А надо сказать, что в буфете у них

почти год стояла бутылка с шампанским. Задержался парень, схватил бутылку, хлопнул пробкой — да и давай из горлышка лакать содержимое... Тут оба перепугались (а разговор-то уже о разводе шел), помирились, да оба и приехали на одно из занятий. Геннадий, так звали бывшего слушателя, все чистосердечно рассказал собравшимся и попросил, чтобы мы помогли ему то винище из организма удалить, а то, как он сам сказал, «встало проклятое поперек живота — ни пить, ни есть не могу!» Всей группой «тащили» мы эту отраву из него, освобождали парня от цепких алко-объятий... С тех пор лет шесть прошло, а вот до сих пор вижу его лицо и даже имя помню, хотя с той поры тысячи слушателей прошли через такие наши занятия.

И все же о выраженности привычки больше записей такого рода:

«Удивительно, но привычка угасла быстро. Теперь сама удивляюсь, как это я могла целоваться с табаком». Или вот еще «Привычки уже нет, а если появляется иногда, то я по рукам ей — и все! Полный порядок сразу!»

Мне нравится ваша раскованность в дневниках. Это, кстати, тоже показатель очищения сознания, его проясненности.

«Физическое самочувствие стало хуже, — пишет один из слушателей. — Раньше в пять часов вставал с опухшими мозгами, а теперь в семь не могут добудиться».

Прекрасно! Вместе с хорошим самочувствием к вам возвращается и чувство юмора.

В голове что-то произошло (чуть не написал «крыша поехала», да вспомнил, что крыша на зданиях бывает, а не на человеческом теле). Все время хочется говорить возвышенно, на стихи потянуло — уж не «того» ли я?

Нет, друзья, не «того» — все нормально. Идет процесс очищения организма от шлаков и токсинов, одновременно проясняется сознание. Ну а если вы еще сделаете и полную очистку организма да возьмете на вооружение сказочный эликсир — урину, и все это в сочетании с выполнением правил «Детки» П.К.Иванова — омоложение вам гарантировано. Обо всем этом вы можете прочесть в моей книге «Выбери жизнь».

Очень многие из вас, отвечая на вопрос о взаимоотношениях с людьми, пишут об их улучшении как в семье, так и с окружающими. Кое-кто даже написал о горячем стремлении нести другим людям добро. И это закономерно. Не случаен и главный девиз оптималистов: «Спешите делать добро!» Эти слова вы прочтете на эмблеме объединения «Оптималист», на наших значках, на футболках, выпускаемых Череповецким «Оптималистом».

Вот что еще отметил я, читая ваши дневники, — у вас появилось уважение к самим себе. Это просто здорово! Человек, научившийся уважать себя, обязательно будет уважительно относиться и ко всем другим людям. Это как исполнение Божьей заповеди: «Возлюби ближнего как самого себя». Ведь все конфликты в мире происходят от того, что люди не научились себя любить. А если себя не полюбишь, естественно, не возлюбишь и себе подобного.

Предвижу вопрос: а как это себя возлюбить? Ответить можно очень просто — полюбите в себе все: свой организм, свой ум, свои мысли, поступки, желания. Как это сделать? Вот тут дело сложнее. Ведь не будете же вы целоваться, образно выражаясь, с хлюпающими от табачного дегтя бронхами и легкими. Или признаваться в любви к нечистым мыслям... Что же тогда делать? Ответ напрашивается сам: надо очиститься от скверны — очистить свой дух, душу, мысли, после чего естественной станет очистка организма. Наши предки постоянно постились — больше двухсот дней в году. Спросите себя: когда и сколько постились вы? А пост в сочетании с молитвой приводит к благотворным изменениям в душе и теле.

Не только научитесь уважать, но и обязательно возлюбите себя!

Остальные вопросы дневника вы также осветили достаточно объемно. Главное — настраивайте себя на дальнейшую самостоятельную работу. Помните: нет предела человеческому совершенствованию. Не останавливайтесь на достигнутом, стремитесь подняться над собой вчерашним.

Я вспоминаю одну из бесед с замечательным писателем Чингизом Айтматовым. Она состоялась как раз после выхода в свет его романа «И дольше века длится день». Айтматова тогда спросили: «А что такое в жизни счастье?» И писатель, ни на секунду не задумавшись, не говоря высокопарных слов, ответил спокойно и даже как-то буднично: «Постоянное самосовершенствование».

Идите этой дорогой — она бесконечна, но она и счастьем одарит.

И еще один совет примите от меня. Начиная с завтрашнего утра каждое свое пробуждение сопровождайте мыслью: сегодняшний день — самый счастливый в моей жизни! Поверьте, так оно и есть. Именно сегодняшний, а не вчерашний и не завтрашний, потому что Господь даровал вам еще один день жизни. Постарайтесь прожить его в радости.

А радоваться есть чему. Во-первых, вы перестали травить себя и окружающих табачной заразой. Во-вторых, именно сегодня вам дышится уже легче, чем вчера. В-третьих, вы свободны от затрат на табачное зелье. В-четвертых, восьмых, десятых — вы самый счастливый человек, потому что теперь вы можете помогать другим избавляться от табачной чумы. А это многого стоит!

Заключительный аккорд дневника — это ваш единодушный настрой на то, чтобы, не пользуясь всякими гнилыми подпорками и мостиками, прожить завтрашний день и все последующие без табачной, и как многие пишут, еще и без алкогольной отравы.

Теперь давайте послушаем друг друга о дне вчерашнем и сегодняшнем — с чем вы пришли на это занятие. Пожалуйста, самоотчеты...

Прекрасно! Особенно я порадовался за упорствующего вчерашнего табашника, который все ждал чуда, хотя и перестал травить себя, подавив желание (потребность в отраве) волевым усилием. Все слышали, как он сказал, что ему казалось, мол, все присутствующие «придуриваются»: говорят одно, а делают другое. И вот, когда убедился, что это не так, послушал записи в дневниках других слушателей, всю ночь сам после этого просидел над дневником и сочинением, по его же словам, «произошло чудо» — потребность в табачном дыме исчезла. Теперь он, испытав на себе действие метода Г.А.Шичко, хочет изучить его глубже с тем, чтобы эффективно помогать другим людям| в избавлении от дурных и вредных привычек...

Я повторил для читателей этой книги один из отчетов нашего слушателя, ко-

торый с самого начала занятий вместо дневника ограничивался формальными отписками типа: «да», «нет», «не был», «не знаю» и так далее. Что ж, окончательный результат, как мне кажется, говорит сам за себя.

Повторяю: я очень рад за вас, люди добрые, победившие порок с помощью замечательного метода, увы, уже ушедшего из жизни (вечная ему память от миллионов спасенных!) ленинградского ученого Геннадия Андреевича Шичко, с кем мне довелось познакомиться в очень трудную для меня пору. На всю жизнь врезались в память его слова:

Выпил ты рюмку сивушной отравы — на эту рюмку, сократил свои умственные способности, половую активность, сопротивляемость организма, саму жизнь; употребил сигарету — ровно на эту сигарету поглупел, снизил половые качества, разрушил бронхи, легкие и другие органы, сократил жизнь.

Я не случайно повторяю эти слова, произнесенные уже на двух занятиях. Запишите их, начертите крупно на листе ватмана и повесьте на видном месте дома, на работе, в клубах. Уверен, такое напоминание поможет многим, погасит их энтузиазм в отношении выпивок и табакоотравлений.

Теперь с особым волнением приступаю к чтению ваших предложений о решении проблемы здорового образа жизни, внесенных на рассмотрение нашего парламента. Сегодня все мы здесь представляем свою Государственную Думу, составленную из людей, изучивших на практике всю пагубность той системы уничтожения человека, которая сложилась повсеместно, но особенно ярко проявилась в нашей стране.

Перед началом занятия вы положили на мой стол листочки с предложениями. Все видели, я до них не дотрагивался. Сделано это для того, чтобы вы могли убедиться — я буду зачитывать именно ваши предложения, а не заранее мною заготовленные тексты. Вот когда мы сможем проследить за проясненностью вашего сознания, о которой мы столько говорили.

Итак, господа депутаты, приступаем к чтению ваших предложений, на основе которых будет подготовлен законопроект по внедрению повсеместно в стране здорового образа жизни — без наркотической отравы.

Я, депутат Павлихин Иван Николаевич, предлагаю:

- 1. Вывести табачные изделия из реестра «Пищевые продукты».*
- 2. Выполнить решение Всемирной организации здравоохранения о табаке как о наркотическом веществе.*
- 3. Распространить действие Уголовного кодекса — его статей о наркотиках — на табак.*
- 4. Все табачные плантации, как и соответствующие перерабатывающие предприятия, перепрофилировать на выращивание и выпуск продукции, необходимой для нормального развития детей и подростков.*

Если бы я была депутатом Госдумы, я бы вынесла следующие предложения:

- 1. Повсеместное запрещение рекламы табака, особенно в части так называемой скрытой рекламы (кино, телепередачи, художественная и научно-популярная литература).*
- 2. Создание во всех дошкольных, школьных и иных учебных заведениях клубов*

«Оптималист».

3. В медицинских институтах не выдавать дипломов тем, кто подвержен табакомании.

4. На предстоящие выборы в Госдуму рекомендовать выдвижение нормальных, то есть трезвых кандидатов в депутаты (имеются в виду непьющие и не употребляющие табачный наркотик).

Галина Воробьева

Климовский Михаил Федорович. Мои предложения в Госдуму РФ:

1. Запретить торговлю наркотиками во всех торговых точках.

2. Табак продавать в специализированных магазинах «Ядохимикаты» для тех, кто имеет огороды и дачные участки.

3. Во всех учебных заведениях начиная с первого класса ввести обязательный для изучения предмет «Здоровый образ жизни» со сдачей экзаменов по этой дисциплине.

4. Принять закон о применении наказания за пропаганду наркотиков (в том числе табака) в любых ее проявлениях, как за пропаганду развязывания захватнических войн.

От имени депутатской комиссии «Здоровый образ жизни» я вношу предложения:

1. Всем средствам массовой информации изучить опыт «Оптималиста» и широко его применять в повседневном просвещении широких народных масс.

2. Внести в УК РФ статью о строжайшем наказании (от 5 до 10 лет лишения свободы) за распространение табачных наркотиков (с обязательной конфискацией имущества).

3. Не допускать к воспитанию и охране здоровья подрастающего поколения педагогов, врачей, медсестер и прочих специалистов, склонных к употреблению табачной отравы.

4. Во всех организациях, на предприятиях, в воинских частях, в клубах и домах культуры, в жилищных ведомствах создать разветвленную сеть клубов «Оптималист».

Андрей Маковенко

Депутатская группа «Защитник». Депутат Зиновьев Иван Михайлович. Предложения:

1. Ввести в армии ежедневные занятия (по типу бывших политзанятий) по здоровому образу жизни.

2. В воинский Устав внести пункт, обязывающий любого военнослужащего не употреблять наркотических веществ, в том числе алкоголя и табака.

3. За несоблюдение данных условных требований — военный трибунал.

Как депутат Государственной Думы я вношу на рассмотрение парламента следующие предложения:

1. Отдельным пунктом принять закон об объявлении табака наркотиком.

2. Ужесточить меры по борьбе с наркобизнесом, создав специальное подразделение по выявлению наркокоррупции в правительственных структурах.

3. За нарушение закона о наркотиках предусмотреть наказание в виде лишения свободы пожизненно или смертной казни.

Пояснение. Только системой жестких мер мы еще можем спасти нашу страну от саморазрушения, причинами которого являются пьянство, табакокурение, употребление других наркотиков. Чтобы сохранить все дерево, добрый садовник отсекает загнившие сучки и корни.

Уважаемые депутаты! Я буду читать еще и еще ваши предложения, суть которых в разной форме сводится к тому, чтобы все люди научились такой простой системе навыков по ведению бестабачного образа жизни.

С вашего разрешения, наиболее интересные, на мой взгляд, предложения я обязательно обнародую в средствах массовой информации и, если не возражаете, использую в новой книге, которую создаю для тех, кто захочет самостоятельно избавиться от табачной зависимости.

Я нисколько не сомневаюсь в здравых суждениях присутствующих. Действительно, за эти семь занятий ваше сознание настолько прояснилось, что по сравнению с вами многие настоящие депутаты Государственной Думы РФ далеки до понимания тех проблем, без решения которых не вывести страну из хаоса внутренних и внешних потрясений.

Посмотрите внимательно на семьи, где алкоголь и табак занимают видное место. Чаще всего — это несчастные семьи, едва сводящие концы с концами, закованные в панцирь комплексов (дети — стыда за родителей; родители — стыда перед детьми, знакомыми, обществом), побуждающих их совершать поступки, мягко говоря, несовместимые с общечеловеческими нормами. Зависть, злоба, агрессивность, страх, ненависть, отчуждение от окружающих людей — все это и многое другое, как правило, присуще таким семьям. Ну а если учесть данные академика Струмилина (98 процентов взрослого населения — люди пьющие), специалистов Кардиологического института, в частности сотрудников лаборатории факторов риска, установивших, что 70,6 процента москвичей старше 15 лет являются рабами табачной заразы, то становится понятной ситуация, которая сложилась в нашей стране.

Да, нас — нормальных людей — сегодня очень немного. Тем более почетна задача, стоящая перед каждым, кто осознал необходимость перерождения и научился вести здоровый образ жизни, — помогать в меру своих сил другим людям вылезти из болота невежества и дикости, доказать им, что они ведут жизнь, несовместимую с высоким званием Человека.

Помните определение Максима Горького: «Клоп тем и счастлив, что скверно пахнет»? К сожалению, абсолютное большинство наших сограждан уподобилось таким клопам. А значит, стремитесь — каждый на своем месте — развенчивать подобную клоповную жизнь. Всегда помните заповеди «Оптималиста»: «Спешите делать добро!», «Если не я, то кто же?», «Выбрался сам из трясины дурмана — помогите другим людям!»

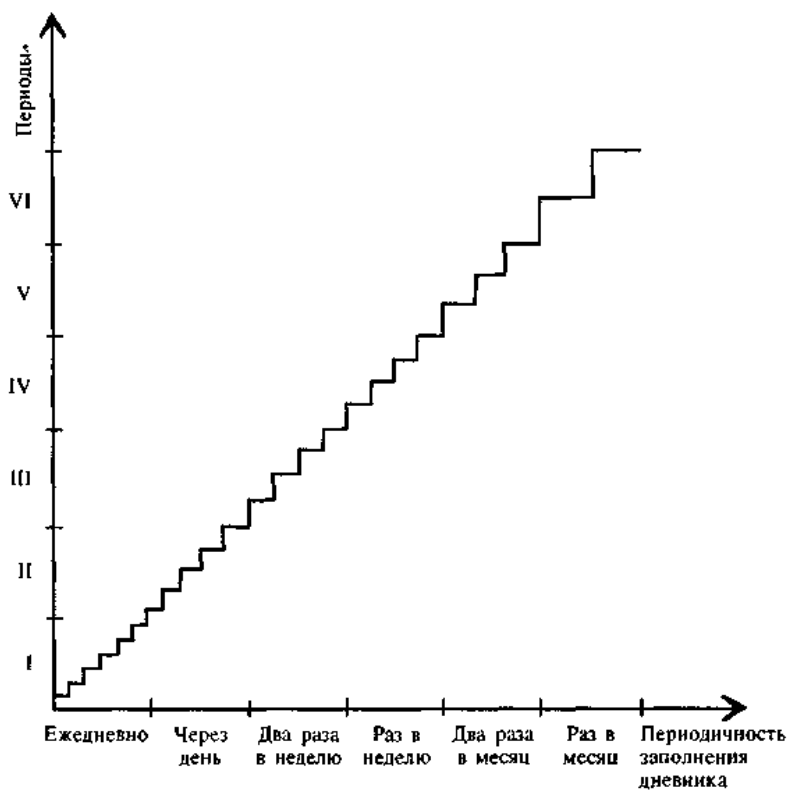
Вы уже вплотную подошли к решению такой трудной задачи. Но чтобы быть всегда на высоте, необходимо твердо самому уяснить важнейшую истину (да простит меня Юрий Андреев за то, что я воспользуюсь посылом из его замечательной книги «Исцеление человека»): «Прежде чем исцелять больных, врачеватель должен исцелить себя: и тело свое, и душу свою; и процесс этот, этот труд, этот подвиг, это самосовершенствование должны осуществляться постоянно, на протяжении всей его жизни».

Только так, только своим личным примером каждый из вас сумеет помочь

освободиться от рабской жизни близким и родным, знакомым и незнакомым людям.

Обязательно совершенствуйтесь, пополняйте и закрепляйте знания, обретенные на наших занятиях. В этом огромную помощь окажет дневник, ведение которого вам предстоит еще на протяжении шести месяцев по заданному графику.

Начертите на отдельном листе такой график:



Теперь, заполнив в очередной раз дневник, откладывайте на оси координат точку. Соединив такие точки ступенеобразными линиями, вы получите своеобразную лестницу, ведущую к полному освобождению от всех проявлений потребности и привычки к «табашной» жизни.

А теперь раскроем значения периодов.

I период — 21 день после окончания курса дневник ведется ежедневно;

II период — 21 день дневник заполняется через день;

III период — 28 дней дневник заполняется дважды в неделю;

IV период — в течение месяца дневник пишется один раз в неделю;

V период — в течение месяца заполняете два дневника;

VI период — два месяца — по одному дневнику в каждый.

За полгода у вас получится всего 54—55 дневников, которые вы должны будете отправить в адрес нашего центра.

Обязательное правило: ни в коем случае не пропускайте день ведения дневника; не откладывайте его написание на утро или на следующий вечер. Запомните: любое отступление от правил ведения дневника в ста случаях из ста приводит к срыву, выходить из которого самостоятельно гораздо сложнее, чем если бы это произошло на наших занятиях. Возможно, у кого-то обстоятельства сложатся так, что он не сможет в какой-то вечер сесть за дневник. Что ж, сделайте это в следующий вечер и «прихватите» еще один. Ну, а коли случится более длительный пропуск, настоятельно советую, начните вести дневник по графику заново.

Еще раз хочу предостеречь от некоей эйфории, которая многих из вас охватит буквально после первого-второго периодов: вам будет казаться, что все трудности по освобождению от табачной зависимости позади и теперь вы сами сможете без подпорок (читай — дневников) шагать дальше и помогать другим. Это очень коварное заблуждение! Не одна горячая голова на этом сорвалась. И так потом мучительно трудно было человеку возвращаться к нормальной жизни. Повторяю: не поддавайтесь дьявольскому наущению — оптимистичной эйфории.

Закончив вести дневник, в соответствии с нашей традицией постарайтесь не терять связи со мной и клубом. Сообщайте о себе, своих делах хоть дважды в год, как это делали мы — первые «оптималисты» — при жизни Г.А.Шичко.

Геннадий Андреевич особо чтит два праздника в году — Новый год и День Победы (он был участником Сталинградской битвы, где получил тяжелое ранение). Зная о том, что мы обязательно будем поздравлять его с этими праздниками, Геннадий Андреевич просил, чтобы вместо или вместе с поздравлениями мы коротко, а еще лучше, подробно, рассказывали о своей новой жизни. Когда мне довелось разбирать архив ученого, я обнаружил в нем немало таких конвертов с письмами и открытками — в том числе и моих.

Так вот, продолжая традицию, я прошу вас также дважды в год (а можно и чаще) сообщать о себе, о своих делах. Помимо простой вежливости за такими сообщениями будет стоять еще один важный фактор — вы как бы продолжите вести дневник, но в произвольной форме.

А теперь несколько полезных советов. Сейчас, когда ваш организм избавляется от последствий табачной экспансии, стремится быстрее удалить из себя токсины и всякую другую гадость, помогите ему в этом. Исключите хотя бы на время жирную, мясную, обильную пищу, ешьте побольше фруктов, овощей, зелени⁴. Обязательно два-три раза в день обливайтесь холодной водой, увеличьте физические нагрузки. Если вы забыли об утренней гимнастике, возобновите занятия, смелее включайтесь в утренние пробежки. Будучи за рубежом, я постоянно наблюдал, как ранним утром бегают молодые и старые люди, группами и в одиночку, с аудиоплеерами и без них — бегут и бегут к священному Храму собственного здоровья...

Если есть возможность, почаще парьтесь в бане. Это будет также способствовать удалению из организма остатков вредных, в том числе привнесенных в процессе табакодымления, веществ.

Не забывайте о вентиляции бронхов и легких — выезжайте в лес, на море, озера, речку, катайтесь на лыжах. Одним словом, организуйте активный отдых, во время которого мыслей о табачной и прочей траве у вас не появится — не до того!

И еще. Убедительно прошу, особенно в первые два-три месяца после занятий, поменьше бывать среди табакоманов. Вы знаете, как легко можно снова попасть в их ряды: стоит лишь руку протянуть — и десятки сигарет потянутся к вам.

Исключите всякое общение с алкогольным пойлом, хотя бы на полгода. А лучше — навсегда.

Уважаемые коллеги! Позвольте сегодня, в конце первого этапа нашего курса, так к вам обратиться. Именно — коллеги, потому что вы все стали нормальными людьми, пропагандистами здорового образа жизни. Перед вами открыта широкая дорога к священному Храму здоровья. Не останавливайтесь, шагайте смело, открывайте для себя новые горизонты.

Храни вас Господь на этом добром пути!

Всем счастья и радости!

Здравствуйте, люди добрые!

РУКОВОДИТЕЛЮ КУРСА

⁴ См. Соколов Ю. А. Здравствуйте. Приятного аппетита. СПб., 1994.

В перерыве или после него разучите со слушателями комплекс упражнений, способствующих укреплению мышц, жизнедеятельности органов (такой комплекс приведен в конце моей книги «Выбери жизнь»).

На заключительном занятии желательно присутствие членов совета клуба, которые расскажут о деятельности «Оптималиста», пригласят слушателей принять участие в его работе.

ТЕМ, КТО ЗАНИМАЕТСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО ПО ЭТОЙ КНИГЕ

Дорогие друзья, коллеги! Вы закончили первый этап заочного обучения бес-табачному образу жизни. Я сердечно поздравляю тех, кто добился успеха. Вместе с тем прошу не забывать: закончен только первый этап. Второй этап — ваша самостоятельная работа с дневниками. Вы их пишете для себя, складываете в специальную папочку, а затем, после окончания всего курса, можете сжечь. Это будет символично — в очистительном пламени исчезнет ваше позорное табачное рабство.

Если вам необходим контроль за ведением дневников и вы захотите получить письменные или телефонные консультации и рекомендации, обращайтесь в наш центр (адрес его приведен в начале книги).

Бывает и так, что кто-то не может избавиться от табачной зависимости. Проанализируйте: все ли рекомендации вы добросовестно выполняли? Быть может, небрежно относились к ведению дневника или, прочтя «насквозь» всю книгу, стали писать дневники... Внимательно прочтите рекомендации, предлагаемые специально для тех, кто самостоятельно занимается по этой книге, — и попробуйте еще раз! Со всей добросовестностью посвятите семь дней — семь вечеров для собственного освобождения из цепких лап табачного монстра, из наркорабства.

Если в вашем городе или регионе имеется клуб «Оптималист», обязательно обратитесь туда, познакомьтесь с его активом. Возможно, именно там вы найдете наиболее полное применение своим способностям и талантам.

Успеха вам, друзья! Пишите о своих удачах и затруднениях. По мере возможности, я постараюсь ответить на ваши письма.

Здравствуйтесь!

Храни вас Господь!

**Из книги отзывов и пожеланий
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ
МЕЖДУНАРОДНОГО ОБЩЕСТВА «ОПТИМАЛИСТ»**

Закончились занятия. Потрясен. То, что казалось неисполнимым, — исполнилось. Я теперь свободный человек, вырвавшийся из тяжелого плена табачной зависимости — этого всепожирающего зверя, убийцы всего живого в Природе. От имени многочисленной своей семьи, которая теперь дышит незадымленным от табачного дерьма воздухом, низко кланяюсь своему преподавателю, а в его лице — «Оптималисту», спасающему людей от неминуемой гибели от наркотиков и болезней, вызванных их употреблением.

Александр Ильин, 53 года. Ленинград, 1989 г.

Жизнь изменилась. Я почувствовала, как замечательно пахнут цветы, деревья, и даже погода, оказывается, имеет свой запах. Я освободилась с Вашей помощью от 23-летнего кошмара самосжигания в персональном крематории, который постоянно был со мной до третьего нашего занятия.

Теперь я заставляю мужа и сына прийти в «Оптималист» — самой мне их не спасти.

Храни Вас Бог, оптималисты!

А.И.Берзинь. Рига, 1990 г.

Не верилось, но чудо произошло: я не вкушаю дымной табачной «прелести», не одариваю специфическим запахом родных и других окружающих меня людей. Я перестал быть постоянным излучателем радиации, которую копил с помощью канцерогенной табачной отравы в своем организме. За все это — низжайший Вам поклон. Твердо обещаю помогать табашникам освобождаться из когтистых лап никотинового зверя.

Н. М. Зарудный. г. Черкассы, Украина, 1991 г.

Мы втроем посетили весь курс занятий и в результате перестали поклоняться табачному гаду. Мой муж отказывается теперь и от традиционной за ужином стопки. А сын заявил о том, что в техникуме, где он учится, сам проведет курсы по отвыканию от табакокурения.

Спасибо!

Фаина Миролюбива. Петербург, 1992 г.

Меня потрясло то, что я — ученый — платил ежедневную дань сначала государству, а затем всей коммерческой мерзости, заинтересованным отнюдь не в оздоровлении народа, а в его оглувлении и, как следствие, быстрой деградации. И в том, чтобы этот народ сам, как и я — до замечательных этих занятий, платил деньги жиреющим мафиозным структурам за собственную деградацию по всем направлениям.

Эти ваши занятия надо распространять по всем средствам массовой информации, ввести в программы ежедневного радио- и телевидения. Тут средств жалеть не надо — это самое выгодное помещение капитала, ибо результат неоценим — возвращение здоровья, разумности, а значит, и миропорядка в обществе.

Валентин Петрович Голышев, докт. техн. наук, 1993 г.

В 1989 году у вас занимался мой муж. Через два года — дочка и зять. Они меня буквально «выпихнули» в такую даль — в Санкт-Петербург, на эти, как теперь я поняла, действительно чудодейственные занятия. Ведь с табаком я дружила больше тридцати лет. Много раз я пыталась бросить это занятие, но ничего не помогало — ни лекарства, ни иголки, ни гипноз. Ничего! И сюда-то летела через всю страну с ярко выраженным скептицизмом. Думала: как это мне помогут без уколов, таблеток, гипноза — только беседами?! Да, я наслышалась и читалась про табак столько, что сама могла бы лекции проводить о вреде табакокурения — и одновременно демонстрировать себя в качестве наглядного пособия, «образца» того, как не должна выглядеть женщина.

Произошло действительно чудо. Со второго занятия я не травилась табачной гадостью. До сих пор еще не верится в это, хотя совершенно спокойно прохожу мимо табачных и прочих ларьков и магазинов, где раньше не преминула бы выбрать элегантную, дорогую пачку сигарет.

Господи! Как это чудо, эти занятия донести до всех людей страны? Да что страны — всего мира!

Низкий Вам поклон от всей моей спасенной семьи!

Мария Николаевна Завьялова. Владивосток, 1994 г.

Теперь в моем офисе будет уютно и чисто, потому что сотрудникам, которые не пойдут на эти замечательные занятия, я укажу на дверь, какой бы интерес они ни представляли для нашей фирмы. Посетителям будет очень вежливо разъясняться, почему у нас не принято травиться табаком. Я не знаю, будем ли мы первой «чистой» фирмой — я имею в виду такую солидную фирму, как наша, но пример другим деловым людям мы дадим хороший. Тогда и зарубежных гостей будет принять не стыдно.

Валерий Русов. Волгоград, 1995 г.

Спасибо вам, «оптималисты», за спасение моего сына. Хотя я и не курящая, но вместе с ним ходила на занятия, и очень многое во мне изменилось, даже некоторые болезни исчезли. А сын у меня пропадал: его хотели оперировать — ампутировать ногу. Спасибо академику Углову, который рекомендовал вначале пойти на эти курсы...

С тех пор прошло полгода. Ноги у сына болят уже меньше, а на вчерашней консультации у хирурга было сказано, что операцию делать не надо.

Низко вам кланяюсь и молюсь Господу нашему Спасителю, чтобы как можно больше людей прикоснулось к вашим чудесным, исцеляющим занятиям.

Валерия Никитична Волосова,
мать 35-летнего бывшего инвалида.
Санкт-Петербург, 1996 г.

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

Когда книга была подготовлена к печати и типография готова была к ее тиражированию, я вернулся из очередной поездки по стране. Я встречался с людьми во многих городах и селах, рассказывал о работе нашего содружества «Оптималист», отвечал на многочисленные вопросы. И где бы я ни выступал, везде находил живой отклик.

Мне захотелось дополнить уже законченную книгу свежими впечатлениями от этой поездки.

В Белоруссии на одной из встреч с людьми, вырвавшимися из алкогольно-табачного плена, ко мне подошла женщина, лицо которой выдавало недавнюю табашницу. Однако глаза ее излучали радость: ведь это была встреча с единомышленниками. Она подошла ко мне, крепко пожала мои руки и сквозь слезы произнесла: «Господь сподобил меня встретиться с вами, так же, как и с журналом⁵, в котором была опубликована ваша книга. Ведь я — мученица! С подросткового возраста как уцепилась за сигарету, так около сорока лет и тянулась за ней».

Далее эта женщина рассказала, как, зайдя в библиотеку, машинально стала листать первый попавшийся журнал, а это была «Аврора», в котором и наткнулась на мою сильно усеченную книгу, журнальный вариант которой назывался «Семь дней и вся жизнь». Она сама наговорила на магнитофон ауто-фиксации и стала работать с каждой главой (уроком), строго следуя методической рекомендации. В течение семи вечеров добросовестно прочитывала, как она выразилась, «с карандашом» каждый урок, а перед сном выполняла домашнее задание.

Уже через три дня она заметила: тяги к самоотравлению табачным дымом не испытывает, да и так называемый «вкус» этого дыма не приносит былого удовлетворения, наоборот, он стал неприятным.

«Вот так, — заключила она свой рассказ, — я самостоятельно убежала из табачного рабства, а теперь помогаю всем желающим и нежелающим стать свободными от табачного плена людьми».

Это не единственное такое обращение. На мои занятия часто приходят люди, которые с помощью даже сокращенного журнального варианта книги сумели безболезненно избавиться от неотвязной привычки фильтровать своими легкими ядовитый дым сигарет и папирос. Приходят не только поблагодарить или взять автограф, но и пополнить свои знания по данной проблеме, чтобы лучше и доходчивее самим проводить курсы по избавлению от алкогольно-табачной зависимости.

Вот строки из письма заместителя директора Владимирской средней школы 25 Валентины Михайловны Поповой: «...Открылись возможности для введения новых предметов. Я уже заложила валеологию на следующий учебный год в курс начальной школы. Было бы очень полезно ввести вашу программу в этот курс. Не секрет: формирование привычки к табакокурению чаще всего закладывается в детском и подростковом возрастах».

Конечно, такую программу я обязательно вышлю, хотя это и не самый радикальный путь решения проблемы. Необходимо создавать учебные центры, в которых готовились бы преподаватели валеологии, а проще — здорового образа жизни, с обязательными противокурительными, антиалкогольными, противо-

⁵ Журнал «Аврора», № 4, 1996 г.

наркотическими знаниями и приемами или способами предотвращения или даже избавления от всех этих орудий истребления людей.

О том, что очень многие люди совершенно неграмотны в данных вопросах, свидетельствует письмо Валерия Леонидовича С.:

«Теперь я понял, что все «табэксы», антиникотиновые пластыри, всякие наркоделы и другие пилюли, которые так разрекламированы для отвыкания от табака или алкоголя, — это выкачивание денег из карманов доверчивых людей. Действительно, кому бы не хотелось получить одномоментный результат! Проглотил пилюлю или выпил чай с наркоделом или другой травой — и все, порядок! Легковерные люди! Ведь никто почему-то не задумался: как же с такими-то чудодейственными снадобьями не отрезвили, не избавили от табакокурения всю Россию?!

Я сам так же мучался: пил всякие травы и глотал рекламируемые препараты, кололся иголками, пластырь приклеивал, дважды лежал в клинике, а все равно рядом всегда была сигарета — стоило только руку протянуть. А она — рука — тянулась с завидным упорством.

Не знаю, чем бы все это кончилось для меня и моих детей — очень болезненных девочки и мальчика (теперь-то я знаю почему!), не попадись мне журнал с вашей книгой. С первых же предложений ваши уроки меня целиком захватили. Я разыскал ваш Центр и приобрел там кассету с вашими аутофиксациями. Забегая вперед, должен сказать, что расслабляющая музыка, которая дается на оборотной стороне, не только расслабиться помогает, но и снять различные болезненные ощущения.

Семь занятий, которые я провел сам с собой с помощью книги и кассеты, не только повернули меня к бестабашному образу жизни, но и ярко высветили бесперспективность лечения людей с помощью всяких лекарств и снадобий от табачно-алкогольной зависимости. Я понял, что в центре ненормальных пристрастий (именно ненормальных!) лежит психологическая запрограммированность сознания, которую никакими препаратами и травами не уничтожить. Возможно, эти пилюли и помогают несколько утишить, что ли, тягу к курению, но программу они не снимают.

Такое понимание, пожалуй, стало самым главным, что и подвигло меня не только отказаться (не бросить, а именно отказаться!) от самоотравления табачной гадостью, но и напрочь вычеркнуть из своей жизни алкоголь. Теперь я понял: только своим трудом надо зарабатывать трезвость во всем, как, впрочем, и здоровье».

Очень пространное письмо! А почта ежедневно приносит все новые и новые свидетельства об отказе людей от табачной пакости. Хочу надеяться на то, что с выходом этой книги живая связь с ее читателями не просто продолжится, но и усилится.

И еще. Люди добрые, читатели дорогие! Если в вашем городе, поселке, деревне нет еще своего клуба «Оптималист», обязательно организуйте его. Движение оптималистов к здоровому, а значит к трезвому, бестабашному образу жизни неостановимо. Оно поможет воспитать ваших детей и внуков достойными гражданами своего народа. Эта книга поможет вам.

Здравствуйте, люди добрые!

ЛИТЕРАТУРА

- Андреев Ю. А. Три кита здоровья. СПб.: Респекс, 1996.
- Андреев Ю. А. Мужчина и женщина. СПб.: Диамант, 1996.
- Андреев Ю. А. Исцеление человека. СПб.: Респекс, 1995.
- Болотов Б. В. Бессмертие — это реально. СПб.: Контур-М, 1994
- Гагарин С. С. Жидкий дьявол. М.: Советская Россия, 1987.
- Исцеление словом/Сост. С. А. Ершов. Вып. I и II. Псков: Отчизна, 1994—1995.
- Некоторые методические рекомендации для проведения занятия по формированию у подростков навыков невосприятости негативных привычек (употребление одурманивающих веществ: спиртного, табака, других наркотиков). Л.: Всесоюзное объединение «Оптималист», 1991.
- Соколов Ю. А. Трезвость. Противокурение. Л.: ВДОБТ «Оптималист», 1989.
- Соколов Ю. А. Выбери жизнь. СПб.: Питер, 1996.
- Углов Ф. Г. Из плена иллюзий. Л.: Лениздат, 1986.
- Углов Ф. Г. Самоубийцы. СПб.: Возрождение России, 1995.
- Шичко Г. А. Вторая сигнальная система. М.: Медицина, 1969.
- Шичко Г. А. Основная трезвенная терминология: Словарь-справочник. Л.: ВДОБТ «Оптималист», 1988.
- Наука и жизнь: журн. 1969. N 12.
- Оптималист: газ. 1980—1995.
- Свет: журн. 1993.
- Трезвость и культура: журн. 1986—1995.

Люди добрые!

А вы хотели бы обрести душевный покой, радость и взаимопонимание в семье, освободиться от болезней, от которых безуспешно лечитесь много лет, навсегда расстаться с очками и контактными линзами, различными глазными недомоганиями, прекратить отравляться табачным дымом, навсегда покончить с алкогольными возлияниями, чувствуя себя при этом не «белой вороной», а наоборот — настоящим человеком?

Оздоровительный центр Юрия Соколова «Оптималист» с готовностью примет вас и ваших родственников и друзей на один из своих курсов (от 7 до 10 занятий в удобное для вас время), где без медикаментозных воздействий, иглоукалывания, кодирования и гипноза, но с гарантией опытные специалисты помогут избавиться от негативных явлений, мешающих, на ваш взгляд, вашей учебе, карьере, жизни!

Внимание тех, кто решил самостоятельно избавиться от табачной зависимости с помощью этой книги! В нашем Центре вы можете приобрести уникальную аудиокассету с записью музыки для расслабления, отдыха, медитаций, а также с аутофиксациями ко всем семи занятиям самого автора книги.

Почтовый адрес: 191187, Санкт-Петербург, ул. Фурманова, 3.

Телефон: (812) 279-46-65.

ОГЛАВЛЕНИЕ

К ЧИТАТЕЛЮ	3
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ.....	4
ЗАНЯТИЕ ПЕРВОЕ.....	6
ЗАНЯТИЕ ВТОРОЕ.....	15
ЗАНЯТИЕ ТРЕТЬЕ.....	28
ЗАНЯТИЕ ЧЕТВЕРТОЕ	43
ЗАНЯТИЕ ПЯТОЕ.....	67
ЗАНЯТИЕ ШЕСТОЕ.....	84
ЗАНЯТИЕ СЕДЬМОЕ.....	99
Из книги отзывов и пожеланий	114
ЛИТЕРАТУРА.....	118

Соколов Юрий Александрович
КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ

Главный редактор А. П. Ефремов
Заведующая редакцией Е. А. Павликова
Ответственный редактор Е. А. Шишкова
Художественный редактор С. Б. Борин
Литературный редактор И. В. Венцель
Верстка И. В. Кирсанова
Корректоры И. А. Ростовцева, Н. А. Натарова
Технический редактор С. П. Куликов
Ответственный за выпуск Г. В. Канимова

ЛР N 071250 от 26 декабря 1995 г.
Подписано в печать с готовых диапозитивов 15.12.96.
Гарнитура тайме. Формат 84XЮ8'/32. Объем 7 печ. л.
Печать офсетная. Тираж 5000 экз.
Заказ N 558.

ИК «Комплект» 193029, Санкт-Петербург, ул. Бабушкина, д. 3.
Отпечатано с готовых диапозитивов
в типографии им. Володарского Лениздата.
191023, Санкт-Петербург, Фонтанка, 57.



Юрий Соколов

«В свое время мне довелось самому избавиться от табакокурения у Геннадия Андреевича Шичко, а мой «отравительный стаж» достигал тогда 37 лет. Тридцать семь лет я добровольно сжигал свой организм в собственном карманном крематории, который дымил с каждым годом все чаще и чаще.

Уже десять лет я веду занятия по избавлению людей от вредных привычек. Около трех десятков тысяч слушателей закончили мои курсы. И ни один — я подчеркиваю это особо — ни один из них не сказал, что занятия ему не помогли.

Предстоящие семь дней, в течение которых вы сможете очистить собственное сознание от ложных представлений о природе и действии табакокурения, помогут вам отказаться от занятия, недостойного цивилизованного человека, — отравления себя и окружающих табачным дымом».

Каннакт