

Каждый год 31 мая Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и ее партнеры по всему миру отмечают Всемирный день без табака.

Курение или здоровье - вам выбирать! – лозунг Всемирной организации здравоохранения.

### Цитаты известных писателей о курении

Литераторы всегда подвергали критике табак, предупреждали о последствиях его употребления.

Фрэнсис Бэкон - английский литератор и философ, историк, политический деятель, сторонник подчинения природы человеком, еще в 1610 году отмечал, что от привычки потребления табака очень трудно избавиться.

В XIX веке табак вызывал почти повсеместное омерзение и неприятие. Так, великий Иоганн Вольфганг фон Гёте не терпел людей курящих в своем окружении, а Оноре де Бальзак - французский писатель, один из основоположников реализма, выступал против табака с грозными речами.

Если Вы не готовы ещё бросить курить, но уже начинаете задумываться о своём пагубном пристрастии к табаку, прочтите эти мудрые высказывания великих писателей!



**В.Г. Белинский** «Курители сигар - это мои естественные враги».



**В. Вересаев** «Курильщик, когда ему захочется курить, без малейшего труда найдет табак, который он от себя спрятал».



**Л.Н. Толстой** «Курение ослабляет силу мысли и делает неясным её выражение».



**Конфуций** «Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра».



**В. Шекспир** «После того, как совершенно бросил курить, у меня уже не бывает мрачного и тревожного настроения».



**И. В. Гете** «Вред курения очевиден. От курения тупеешь. Оно несовместимо с творческой работой».



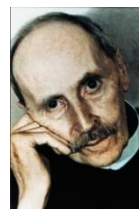
**О. Бальзак** «Табак приносит вред телу, разрушает разум, оглуляет целые нации».



**Джордж Бернард Шоу** «Сигарета - это бикфордов шнур, на одном конце которого огонёк, а на другом – дурак!».



**Александр Дюма** «Табак, от которого я отказался уже несколько лет, по моему убеждению, вместе с алкоголем есть самый опасный враг умственной деятельности».



**Р. Роллан** «Первая обязанность того, кто хочет стать здоровым, очистить вокруг себя воздух».

### Дым в глаза.

### Знаменитые писатели – курильщики»



Табак стал одним из самых пагубных пристрастий на протяжении жизни известных писателей и поэтов. От вредной привычки многие

даже не спешили избавляться.

Сигарета, зажатая в пальцах, трубка или сигара во рту – это привычный атрибут на фотографиях знакомых нам писателей. Вероятно, табак помогает им творить, питая вдохновение от любимой трубки или сигары. Сложно проверить - так ли это на самом деле?

К сожалению, многие до конца жизни не могут расстаться с пагубной привычкой, так и не сумев понять, что чистота легких и свежего воздуха, в них попадающего, — не меньший стимул к творчеству, ведь так приятно просто дышать именно свежим воздухом, не отравляя близких и атмосферу.

Думается, что сильнее и единственно правильным стимулом к творчеству являются актуальная тема и образы, рожденные в результате обдумывания этой темы, зовущие к труду. Следует признать поэтому, что табак никогда не служил и не может служить достойным, возбуждающим творческий разум средством, помогающим труду писателя.

**Из российских писателей курили:** Михаил Лермонтов, Антон Чехов, Сергей Есенин, Владимир Маяковский, Максим Горький, Анна Ахматова, Марина Цветаева, Михаил Булгаков, Илья Эренбург, Борис Пастернак, Аркадий Гайдар, Михаил Шолохов, Константин Симонов, Иосиф Бродский, Сергей Довлатов, Евгений Евтушенко....

**Из зарубежных писателей:** Мольер, Жорж Санд, Артур Конан Дойл, Сомерсет Моэм, Берроуз, Оруэлл, Уильям Сомерсет Моэм, Эрих Мария Ремарк, Артур Миллер, Жорж Сименон, Марк Твен, Алан Милн, Джон Рональд Руэл Толкиен, Курт Воннегут и многие другие.

## Писатели, умершие от курения



30 мая 1960 года умер от рака легких поэт, лауреат Нобелевской премии, курильщик **Борис Пастернак** (1890-1960). Через шесть лет от той же болезни скончалась его жена Зинаида Николаевна Пастернак (Нейгауз), 69 лет. Оба много курили.



28 сентября 1964 года умер от рака легкого поэт **Михаил Светлов** (1903-1964). Замечательный русский поэт, которого можно назвать настоящим «рупором эпохи».



**Василий Шукшин** (1929-1974), 45 лет Юрий Никулин вспоминал: «За день до смерти Василий Макарович сидел в примерной, ожидая, когда мастер-гример начнет работать. Он взял булавку, опустил ее в баночку с красным гримом и стал рисовать что-то, чертить на

обратной стороне пачки сигарет «Шипка». Сидевший рядом Бурков спросил: - Что ты рисуешь? - Да вот видишь, - ответил Шукшин, показывая, - вот горы, небо, дождь, ну, в общем, похороны...». Курение, алкоголь...



2 февраля 1984 года от рака горла умер хронический курильщик, писатель, лауреат Нобелевской премии, академик АН СССР, дважды Герой Социалистического Труда **Михаил Шолохов** (1905-1984).



С 1985 года **Венедикт Ерофеев** (1938 – 1990) страдал раком гортани. После операции мог говорить лишь при помощи голосообразующего аппарата. Умер в Москве в онкологическом центре 11 мая 1990 года.



**Сергей Довлатов** (1941-1990), 49 лет. Замечательный русский писатель, широкая известность к которому пришла лишь после его смерти, близкий друг Бродского.

Довлатов тоже не расставался с сигаретой. Умер в Нью-Йорке от сердечной недостаточности. Что-то

такое он знал о своем уходе, потому что в одной из

записной книжеч были слова: «Возраст у меня такой, что покупая новые ботинки, я думаю: а не в них ли меня будут хоронить?»



А вот что написал Лев Лосев о поэте, Нобелевском лауреате **Иосифе Бродском** (1940-1996), которого убили сигареты в 1996 году в возрасте 56 лет: «Его сердце все чаще давало сбои, в его состоянии любой перешел бы на пугливый инвалидный режим, а он не только работал в полную силу, но и

засиживался за полночь с друзьями, шутил, выпивал и не бросал проклятого курева».

А сам поэт высказался о своей привычке таким образом: «...*Хотя – жить можно. Что херово – курить подталкивает бес./ Не знаю, кто там Гончарова,/ но сигарета – мой Дантес./ (Зима, тем более в пейзаже)./ Она убьет меня. Но я же/ ее и выкурю. Она/ нам свыше, сказано, дана/ – замена счастья: привычка, / строптивых вымыслов узда,/ ночей доступная звезда,/ без-мысленных минут затычка./ Прах не нуждается в стене:/ поставьте пепельницу мне!*»



В ноябре 2006 года в возрасте 72 лет скончался от рака легких и всемирно известный борец за свободу от никотиновой зависимости Аллен

Карр – автор «Легкий способ бросить курить».

Он умер через 23 года после того, как бросил курить. Незадолго до смерти, когда ему поставили диагноз рак легких, он сказал «Если бы я не бросил курить, я бы умер 20 лет назад». Его пример является доказательством того, что человеческий организм – это великая по своей силе машина самоисцеления!

Если нашему организму не мешать, он будет сам бороться с любой болезнью с помощью иммунной системы, которая выключена, угнетена у курильщиков.

**Бросайте курить!**

**Бросайте курить**

**в любой момент вашей жизни!**

**Это подарит вам снова забытое чувство бодрости, энергичности, свободы!**

Сост. Н.Г. Хохрина, комп. верстка О.В. Шак, МБУК «Горнозаводская центральная городская библиотека», г. Горнозаводск, ул. Свердлова, 59, 2020 г.

**МБУК «Горнозаводская центральная  
городская библиотека»**

**31 мая –  
Всемирный день  
без табака**



**г. Горнозаводск, 2020**