

The background of the entire page is a repeating pattern of teal-colored wavy lines. These lines form a series of interconnected, rounded shapes that resemble stylized waves or a textured surface. The pattern is consistent across the entire page, with a dark teal color on a white background.

ГЕНРИ ВАЙТС

**КАК Я  
БРОСАЛ  
КУРИТЬ**

Генри Вайтс  
**Как я бросал курить**

«Издательские решения»

**Ваитс Г.**

Как я бросал курить / Г. Ваитс — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-908037-0

Прокурив одиннадцать лет, смог осознать, насколько это вредно. Возможно, эта история, которую я написал, поможет Вам избавиться от этой пагубной привычки.

ISBN 978-5-44-908037-0

© Ваитс Г.  
© Издательские решения

# Как я бросал курить

Генри Ваитс

© Генри Ваитс, 2018

ISBN 978-5-4490-8037-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Курить я начал, в подростковом возрасте, когда мне было 13 лет, даже помню дату 2 марта 2007 года. Я даже не успел понять, как успел привыкнуть к этой гадости. Сначала – это было просто развлечением, курили с другом через палочки, чтобы родители не смогли нас унюхать. Шло время, и я понял, что у меня начало появляться желание закурить. Изначально, мы прятались и курили только по вечерам, затем начали курить в школе.

Как мы не старались, родители нас «спалили», ой, как вспомню, ремень бился больно, но это не помогло, шло время, год за годом, моя привычка становилась все сильнее, в итоге дошло до того момента, что после подъёма, я брал в руки сигарету и шел курить. До этого я курил после завтрака.

Через некоторое время я сильно заболел пневмонией – это по-научному ее так называют, а если говорить просто «воспаление легких». Пришлось мне не сладко, был сильный кашель и была невыносимая боль в груди, из-за одышки я не мог подняться на второй этаж. Некоторые думают, что если воспаление легких, то это постельный режим. Можно, конечно, и лежать, но не обязательно, все зависит от самочувствия. Так вот, пневмонию я вылечил. Но это особо не помогло, симптомы остались, боль в груди не уходила, сделав рентген, врач сказал, что у меня все хорошо, но я-то знал, что это не так. Затем начались хрипы в легком, хрипело так сильно, что я прикладывал руку к груди и чувствовал, как там все гудело. Причина – сигареты. Это потом я осознал, что это были они.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.