

Азбука курения

Курение — процесс, казалось бы, несложный, но практика в то же время показывает, что лишь относительно немногие люди (и девушки здесь не исключение) умеют курить и правильно, и красиво, получая от каждой затяжки табачным дымом максимальное удовольствие.

Полагаю, что в этом заключается одна из причин разочарования в курении, а потом и желания отказаться от милой привычки вдыхать дым тлеющих табачных листьев.

«Азбука курения» призвана восполнить пробелы наших посетительниц в знаниях и навыках по части красивого и приятного курения и может представлять интерес как для начинающих, так и для опытных курильщиц.

Предисловие ко второму русскому изданию



Вы девушка и хотите начать курить. Вы уверены, что сигарета станет вашей надежной спутницей и подругой, подарит вам наслаждение. Вы считаете, что сигарета позволит вам сосредоточиться и подумать, когда это необходимо; и хорошо расслабиться, когда вы отдыхаете.

Что ж, это отличное решение — начать курить. Надеюсь, что вы приняли это решение свободно и сознательно, что никогда о нем не пожалеете. В последнем я постараюсь вам помочь, для чего расскажу, как правильно начать курить и как сделать так, чтобы ароматный табачный дым был для вас максимально приятен и даже полезен.

Если вы уже курите (не суть важно, несколько дней или много лет), то вам тем более стоит познакомиться с этим разделом сайта. Вполне вероятно, что вы откроете для себя новые оттенки этого восхитительного процесса — курения, сможете получить от него больше приятных минут, чем когда бы то ни было. Я постараюсь научить вас всем известным способам затяжки, вдоха и выдоха дыма, расскажу об особенностях выбора марки сигарет, доверительно поведаю о сексуальном значении курения.

К сожалению, я нередко замечаю, что многие люди (и, к сожалению, девушки в этом смысле не представляют собой какого-то исключения) не умеют курить, они просто пускают дым, не испытывая никакого удовольствия от этого процесса. Каждую такую девушку непременно хочется научить курить по-настоящему, научить курить так, чтобы это действительно стало для нее вкусным, приятным и необходимым делом. Надеюсь, раздел «Азбука курения» на сайте «Девичья курилка» сослужит нам такую хорошую службу. Я думаю, что разочарование в курении и даже желание отказаться от этой милой привычки нередко обусловлены, помимо социального давления, и неумением курить правильно и

красиво.

Важнейшей же для меня целью является показать, что «курение» и «женственность» — отнюдь не взаимоисключающие понятия. Напротив, девушка, умело и с удовольствием курящая — самая женственная, самая обаятельная и привлекательная, самая элегантная и обольстительная. Девушки, курите красиво, любите и наслаждайтесь каждой затяжкой, каждой сигаретой! Постарайтесь не превращать курение — этот маленький, но доступный к повторению по первому вашему желанию праздник вкуса, удовольствия и очарования — в механическую обыденность. Курите столько, сколько захочется; курите для себя, отдаваясь приятному и таинственному действию табачного дыма, радуясь его виду, во многом подвластному вашим курительным умениям, запаху и вкусу; курите, чувствуя, как органический сигарета между ваших пальцев, как хороша она — порой единственная и самая верная подруга — в ваших губах.

Знайте, что всегда найдется мужчина, восхищенный вашим курением от того момента, как вы извлекаете сигарету из пачки и до последней затяжки, последнего вдоха, выдоха дыма и вплоть до того, как выкуренная сигарета погаснет по мановению вашей руки; мужчина, готовый разделить с вами радость курения.

Я пишу все это лишь потому, что сам очень люблю курить, отлично понимаю и принимаю курящих девушек и теперь уже точно знаю, что у меня есть единомышленницы и единомышленники.

Этот раздел сайта основывается на переводе с английского ныне, увы, не существующего ресурса *Smoking by Denise* — чудесного пособия для начинающих и более опытных курильщиц, созданного прекрасной женщиной, курящей ко времени написания текстов в течение шестнадцати лет и в высшей степени наслаждающейся курением табака.

Я говорю «спасибо!» за неоценимую помощь уважаемому Yash'e, благодаря которому мы можем читать это замечательное руководство для девушек, которые хотят курить с максимальным удовольствием, на русском языке, а также дорогой Sever'e, подхватившей инициативу по переводу на русский оставшихся главок «Азбуки».

Некоторые секции дополнены моим личным опытом курильщика, а также снабжены комментариями, приближающими исходный текст к российским реалиям.

Моя дорогая посетительница, разрешите угостить Вас сигаретой — мы начинаем приятные уроки курения!

Вы действительно хотите начать курить?

Существует такое множество сведений насчёт последствий курения, что любое авторитетное мнение по этому вопросу вряд ли заслуживает того, чтобы его подробно обсуждать. Для тех, кто действительно заинтересован в том, чтобы начать курить, есть свои «за» и «против», и лучше, если вы сразу будете осведомлены о них. Этот раздел предлагает вам многое из того, что обязательно нужно учесть, если вы решительно настроены стать настоящей курильщицей. Поэтому мы поочерёдно обсудим сначала минусы, а уж потом плюсы курения.

Минусы курения



Безусловно, наибольший минус курения связан с последствиями для здоровья. Курение повышает риск развития многих заболеваний. Курение снижает активный объём лёгких, увеличивает шанс развития астмы, способствует возникновению рака гортани и лёгких, а также эмфиземы. Если вы полагаете, что не пополните собой эту статистику, советуем подумать ещё раз. Курение пойдет с вами рука об руку и будет проделывать с вашим телом такие вещи, которые не случатся, если вы не начнёте курить. Пожалуйста, уделите пару минут чтению сведений, поступающих из различных медицинских учреждений, да и из средств массовой информации. Информация эта, пусть порой и специфическая, касается опасностей, перед лицом которых оказывается курящая женщина, и потому заслуживает внимания.

Курение, особенно интенсивное, действительно может вызвать серьёзные проблемы. Но — и мы это особенно подчёркиваем — опасность курения для здоровья воспринимается и описывается как слишком страшная, тогда как на самом деле она намного меньше. Слыхали ли вы, чтобы курильщица, потреблявшая в среднем полпачки в день, умерла от рака лёгких или эмфиземы? На самом деле, многие исследователи сосредотачиваются на тех, кто курит больше пачки в день, но даже из них выбирают тех, кто ведёт малоподвижный и неспортивный образ жизни. Если вы курите, но при этом занимаетесь спортом и соблюдаете диету, это практически сводит на нет негативные эффекты курения. Конечно, если вы начнёте курить больше (как делают многие курильщицы со стажем), делать упражнения может стать затруднительно, но в любом случае даже простая зарядка неплохо помогает. В крайнем случае, вы будете иметь то же здоровье, что и некурящая женщина, брезгующая диетой и спортом.

Другой момент касается заботы об окружающих. Чем активнее вы курите, тем больше дыма в воздухе вокруг вас, особенно в замкнутом пространстве. Это наверняка будет производить отрицательный эффект на тех, кто окружает вас. Возможны случаи обострения аллергии, астмы и появление других проблем, связанных с органами дыхания, и это обстоятельство обязательно надо принимать во внимание.

Последняя тонкость касается потери контроля. Если вас не смутили проблемы, описанные выше, вам может показаться, что ваш самоконтроль окажется на уровне (несмотря на многие преимущества, которые мы обсудим позже). Не переоценивайте себя — вам обязательно надо убедиться, что потребление сигарет будет постоянным и вы не испытаете последствий снижения их количества, частичного отказа. Вы будете периодически баловать своё тело никотином и тратить на это время, которое сейчас занято чем-то другим. Ваши приоритеты изменятся и следует быть готовой к этому.

Есть множество оснований, чтобы не курить. Для большинства это их личные причины и личное дело. Для многих — стереотипы, давление общества. Пожалуйста, взвесьте все возможные последствия предстоящего решительного шага — ознакомьтесь с описаниями взаимодействия курения и женщины. Женщины порой большие приверженцы сигареты, чем мужчины, поэтому бросить окажется тяжелее. Если вы решите курить, в будущем эта ревнивая, удивительная привычка может и не предоставить вам права выбора. Готовы ли вы к этому?

Мы убедительно советуем побольше разузнать о рисках для здоровья, которые несёт курение, и соотнести это с вашим личным — физическим и моральным — удовольствием и удовлетворением, что подарит вам курение в слу-

чае решительного выбора. Тут есть над чем призадуматься, и это хорошо бы сделать перед тем, как действовать. Только после того, как вы всё всесторонне оцените и взвесите, вы будете ощущать, что приняли решение не под чьим-то давлением и не в спешке, но самостоятельно, как взрослый, информированный, уверенный и разумный человек.

Плюсы курения



Любой курильщик без запинки назовёт множество преимуществ курения, но если вы не курите, то просто не поймёте его слов. Главный плюс и выигрыш — невероятное удовлетворение, водопадом ощущений обрушивающееся на ваше тело. Особенно ярко и остро это ощущается после некоторого перерыва в курении. Это достаточно веская причина, по которой миллионы и миллионы людей продолжают курить, невзирая на возможные минусы и проблемы. Ничто из того, что можно законно и просто получить в нашей современной жизни, не обеспечивает такого удивительного эффекта. Пусть некоторые говорят, что схожие ощущения доставляет дегустация изысканной еды, но и это чувство курение усиливает, обогащает и делает сильнее. Отличный пример — кофе. Учащиеся, студенты и учёные наверняка знают, что кофе с сигаретой улучшают мыслительный процесс. Сигарета скрашивает трудные моменты, ожидание, сигарета не создаёт проблем для тех, кто подсчитывает калории и следит за объёмами.

Другим серьёзным плюсом курения является именно уверенный контроль за лишним весом, что ощутили на себе многие женщины. Многим курение помогает сбросить вес и поддерживать его в нужных рамках. Хотя курение и ускоряет ваш метаболизм, эффект производит не только сам процесс, но и время, потраченное на него вместо еды. Курение не прибавляет дамам ни единой калории, оно удивительно, полно вкуса и изящества и в то же время приносит удовлетворение. Вы обнаружите, что стали меньше есть, и что правильное сочетание курения с нужными упражнениями действительно позволяет сбросить вес. Пусть вы и не станете схожи с Синди Кроуфорд или Николь Кидман,

но по крайней мере вы предпримете реальные меры к избавлению от действительно вредного лишнего веса, и всё это без надрывных усилий и жестоких самоограничений.

Курение — невероятный, мощнейший магнит для парней и удобное средство разобраться в них. Есть, конечно, такие, кому курение не по душе, но если вы настроены серьёзно, то они вам и не важны. Вы сможете поддерживать с ними отношения, но эта магия им окажется безразлична. Для них вы всего лишь будете курить, и всё, скучно и неинтересно. Ну и кому нужен парень, которого не волнует, что вы делаете нечто, доставляющее вам наслаждение? Или вы хотите позволить ему управлять вашей жизнью? Если вы ему действительно нравитесь такой, какая вы есть, курение не станет проблемой, и даже наоборот. Он оценит в вас умение ориентироваться в жизни, оценит по-новому, как женщину, которая знает, чего хочет и никому не позволяет решать за себя. С помощью курения вы запросто исключите всех заносчивых, высокомерных и самонадеянных, а значит, и не нужных вам. Но есть и парни, относящиеся к курению иначе. Огромное удовольствие им доставляет уже просто сам вид «девушки с огоньком», и это их мгновенно зажигает. Это элементарно, девушки! Если вы правда хотите заполучить контроль над мужчиной, курение — ваш счастливый билет. Надо всего лишь выбрать правильного парня из подходящих кандидатов. Автор учебника, Дениз (Denise), красноречиво описывает множество встреч с замечательными парнями, легко, охотно поддававшимися этой несложной магии — и поверьте, это правда. Многие и многие мужчины испытывают более умеренное чувство, симпатию, благосклонность к прекрасным курильщицам, и пусть выражают это не столь бурно, зато более внушительно и уверенно. Курение может и не пробудить в них ураган эмоций, но уж заинтересует и заинтригует наверняка.

Беззаботным и беспечным будет приятно обнаружить, что курение означает большее количество перерывов в тяжёлой, утомительной, монотонной работе. Представьте, каково быть некурящей, которая униженно просит лишние 10 минут перерыва каждые пару часов? А курильщица может себе это позволить! Вы можете занимательно провести время в курилке, общаясь на разные интересные темы, окружённая пусть незнакомыми, но пронизанными единым настроением и духом людьми. Вы можете завязать разговор с незнакомцем, уже имея некую нематериальную общность с ним. Близость, неуловимое родство, принадлежность к кругу избранных — всё это даёт простой разговор во время перекура.

Курение вовсе не так ужасно. Это приятная и приносящая радость привычка, которой наслаждаются миллионы женщин во всём мире. Она приносит расслабление и отдых, она дарит облегчение в сложных ситуациях. Ощущения растут по мере того, как вы становитесь более опытной курильщицей. Если бы

это было так страшно и плохо, разве видели бы мы вокруг столько курильщиц, искренне наслаждающихся своей привычкой?

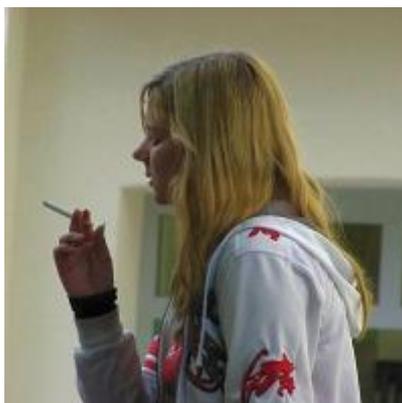
Итак, все основные соображения изложены и настало время принять решение: курить или не курить. Давление сверстников или любая другая причина — плохое основание, чтобы начинать. Вы должны быть вооружены знаниями об этой привычке и твёрдой уверенностью в правильности выбранного пути. Выбранного именно вами, самостоятельно. Если вы употребляете алкоголь или увлекаетесь высококалорийными продуктами, почти никто и никогда не говорит вам о негативных последствиях этого. Вы просто делаете то, что делаете, наслаждаетесь ощущениями и, наверное, обычно долго не раздумываете над этим. Среди многих вариантов курение, по сути, то же самое.

Азы курения

Подобно пиву или хорошему вину, сигареты предстают перед нами в замечательном многообразии сортов, стилей и длины и даже скрывают некоторые секреты, неочевидные на первый взгляд. Сигареты — это богатство размеров и внешних форм, упаковок и вариантов крепкости.

Многие курильщицы экспериментируют с несколькими, порой несхожими, сортами и стилями упаковки, но обычно останавливаются на чём-то одном, излюбленном, выбирая некий вариант и наслаждаясь им долгие годы. В смысле предпочтений в цвете (особенно цвете фильтра), форме пачки, внешнем виде сигареты, и, конечно, во вкусе табака курильщицы имеют широчайший выбор и очень несхожи друг с другом, в числе прочего подбирая индивидуальные особенности стиля одежды и представления в обществе.

Желание курить



Желание курить. Страстное желание, стремление... Вы могли слышать, как об этом говорят курильщицы. Но нет, нельзя описать словами, что это для них значит. Со временем невероятно захватывающая тяга коснётся и вас, внезапно настигая и подхватывая вихрем предвкушения, сладкой встречи с моментами истинного наслаждения, и даже мимолётная мысль о сигарете будет рождать волнующее ожидание. И эти мысли, и эти бурные ощущения совершенно естественны, нормальны и приятны для привыкших к курению. Пусть это называют привычкой — новизна и сила ощущений, тем более после перерыва, после разлуки с сигаретой, бесподобны! Каждая сигарета всегда будто первая и единственная... Конечно, вы заметите это чувство не сразу, и это тоже нормально. Пройдёт время, и тогда если что и будет беспокоить или раздражать, так это невозможность посвятить время себе, провести с сигаретой хотя бы пять минут. И ещё одним ежедневным волшебством станет постепенное утихание яростной

и страстной тяги, умиротворение и покой после того, как вы сделали себе поблажку, подарили себе маленькую житейскую радость, всего лишь одну сигарету.

Не беспокойтесь, если вы не чувствуете ничего похожего — это не страшно. Если вы ощущаете главное, удовольствие от самой сигареты, то постепенно придёт и остальное. Впечатления у каждой будут свои, и это тоже правильно и прекрасно. Ощущения будут приобретать силу и глубину, приходиться всё уверенней и чаще. И пусть в этом есть частица сумасшествия, потери самоконтроля — это маленькое безумие замечательно и чудесно, и не стоит хотя бы в этом ограничивать себя. Позвольте себе немного раскрепоститься, отдаться ощущениям тела, и короткие минуты курения станут дарить вам удовольствие, станут моментами отдыха и радости. Если вы действительно хотите стать настоящей курильщицей, не бойтесь: разрешите желаемое себе и своему телу и не бойтесь отринуть строгие рамки, потому что результат превзойдёт самые смелые ожидания.

Как отнесутся друзья и семья?



Итак, вы — женщина, которая курит, и желание курить посещает вас в минуты, когда вы среди друзей или с семьёй. Если они не курят, ваши намерения могут стать для них настоящим сюрпризом. Если они курильщики, то, конечно, тоже будут удивлены, но воспримут этот факт незамедлительно и довольно спокойно, а вот с некурящими всё может получиться гораздо тяжелее и проблематичнее.

Многие некурящие в прошлом не раз держали в руках сигарету, и порой кажется, что их возмущает сам факт, что вы можете пожелать и запросто себе позволить проделывать нечто приятное, от чего они отказались. Но, по какой бы причине они ни отrekliсь, следует уважать их точку зрения так же, как они уважают ваши вкусы и взгляды. Однако, это палка о двух концах. Порой вам придётся поступаться своим удовольствием ради чужого удобства. Уважайте их

желание, если оно состоит в том, чтоб вы не курили в их присутствии. Особенно это касается некурящих, которые никогда и не пробовали курить. Если вы будете так поступать, вы хотя бы обеспечите возможность уважения к вам как к курильщице с их стороны. Возможно, ваша терпимость вкупе с наглядным наслаждением от курения позволит бывшим курильщикам вернуться к незаслуженно забытой восхитительной привычке и изменить своё давнее решение. И не удивляйтесь, если однажды кто-то попросит вас прикурить.

Те, кто действительно любит вас и заботится о вас, не станут воспринимать факт вашего курения в штыки. Их это не будет сильно волновать, они по-прежнему будут ощущать любовь и заботу, и ничто из ваших пристрастий не сможет поколебать прочные узы. Но если нет, вы по крайней мере чётко распознаете, кто как к вам относится. Кто-то будет пытаться проявить участие о вашем здоровье, но достаточно объяснить, что вы действуете уверенно, осознанно и сдержанно, снижая возможные риски, и здравомыслящий человек будет этим объяснением удовлетворён.

Вы можете курить открыто!



Для многих начинающих самым трудным порой кажется необходимость признать очевидное, сказать об этом окружающим, особенно любящим, близким людям. В конце концов, понятно, все всё узнают, так что лучше предвосхитить события, сыграть на опережение. Простейший путь — признаваться тому, кто сам курит, и поэтому попробуйте поступить так. Будут сказаны первые слова, первые фразы, разбивающие лёд скованности и недопонимания, и дальше станет легче. Но если курильщиков рядом нет, всё сложнее.

Сказать некурящему о своём решении и новой привычке бывает тяжело. Но, повторимся, если они действительно заботливые, любящие люди, они поймут вас правильно и не сделают из этого повода для конфликта, и не увидят в этом проблему. Наилучший способ — поделиться с близким другом, с братом или сестрой, упомянув вскользь, как бы случайно, что вам нравится курить.

Будьте убедительны и однозначны, говоря о курении как о занятии, которым вы наслаждаетесь и намерены добиваться своего. Ведите себя уверенно. Последовательно разберите все высказанные опасения, ответьте на все вопросы откровенно, но твёрдо. Не поддавайтесь сомнениям, колебаниям, не уступайте давлению, как в виде резких реплик, так и в форме повышенной заботы и опасений. Кто знает, возможно, они позже сами захотят попробовать, или наоборот, вы сочтёте — но сами — их доводы вескими и решите, что, быть может, они знают что-то неизвестное вам. Уважайте их, и они будут уважать вас. А уж когда вы сказали кому-то одному, сказать остальным будет не в пример легче. И когда-нибудь вы добьётесь того, чего и не ждёте теперь — возможности преспокойно пускать дым в присутствии кого-то, кто прежде и подумать не мог, что вы курите...

Формы и размеры



Сигареты выпускаются в трёх стандартных диаметрах — обычный, тонкий (хотя порой ненамного тоньше обычного), и сверхтонкий. Английское слово *slim* (слим) прочно вошло в оборот для обозначения тонких и сверхтонких (*superslim*) сигарет, а также миниатюрных пачек, в которые их фасуют. Большинство видов и марок тонких сигарет часто рекламируются и презентуются как женские, дамские (и позже мы подробно разберёмся, почему), но упомянуть об этом надо сразу, так как не только те сорта, что производители называют «женскими», достойны вашего внимания, и не стоит безоглядно верить рекламным лозунгам. Сигареты различаются и длиной, опять же наиболее распространены три варианта: обычный (так называемый «королевский», *king size*), 100 миллиметров и 120 миллиметров. И опять же многие фирмы настойчиво предлагают последние два как «женские».

Кто-то сделает выбор, исходя из вида и размера сигарет, внешней их привлекательности; кто-то руководствуется простотой курения. Это очень личное дело, это определяется вкусом, пристрастиями и просто минутным настроением, подобно макияжу или украшениям, и столь же важно для внешности и

производимого вами впечатления. Стоит воспользоваться зеркалом, попробовать различные стили, образы, поэкспериментировать, как вы смотрите с сигаретами разных видов, длины и цвета. Правда, не стоит упускать собственно вкус сигарет, поэтому, подбирая внешность, не забывайте и о главном, об ощущениях курения каждого выбранного вами сорта сигарет. Иногда могут даже возникать противоречия, и, увы, вам придётся делать выбор в пользу внешности или в пользу вкуса.

Фильтры не очень радуют разнообразием, но всё-таки отличаются — есть целиком белые, есть самые распространённые, оформленные под «пробку», и есть цветные (а порой и с рисунком), в том числе и отличающиеся по цвету от остальной сигареты. И вам предстоит решать, что выглядит лучше и эффектней, и снова вы столкнётесь с проблемой вкуса, потому что не все производители балуют нас многообразием дизайна, а многие замечательные сорта сигарет выглядят достаточно скромно.

Пачки и крепость



Сигареты упаковывают или в жёсткие пачки (коробочки из довольно прочного картона, оберегающего драгоценное содержимое от повреждений, с прочными крышечками), или в сравнительно мягкие упаковки. Исторически первой появилась мягкая упаковка. Доставать сигарету быстрее и ловчее из жёсткой пачки, а вот из мягкой выудить её бывает порой раздражающе трудно и неудобно. Поэтому многие обращают большое внимание на формат упаковки и выбирают ту или иную в соответствии с пристрастиями. Жёсткая пачка сохраняет пропорции, смотрится элегантнее и позволяет сам процесс изъятия сигареты сделать более изысканным и эффектным.

Всем знакома классификация крепости сигарет, насыщенности вкуса: «ультралайт», «лайт» и «полный вкус». Конечно, есть и крайние случаи гиперсупер-лёгких сигарет (с содержанием смол и никотина 1 и 0,1 мг соответственно), но фактически на рынке представлены эти три варианта. Это деление

обозначает, сколько собственно табачного вкуса и, значит, удовольствия от курения можно рассчитывать получить от дыма тех или иных сигарет. Полный вкус — это наслаждение для истинной ценительницы, гурмана и профессионала от курения, поэтому для новичка, пожалуй, не лучший выбор, так как предполагает максимум никотина. Лёгкие и сверхлёгкие сорта дают менее насыщенный, лёгкий дым, которым, однако, также можно насладиться в определённой мере.

Есть и такая вещь, как ароматизация. Обычно аромат сигарет — это сам аромат табака, простой, благородный и узнаваемый, но фантазия производителей предлагает вам удивительный букет, широчайший, захватывающий выбор нюансов, вкусовых оттенков и ароматов. Некоторые из них меняют вкус дыма почти до неузнаваемости. Наиболее распространён ментол, и ментоловые сигареты давно обрели своих поклонниц, но есть и довольно интересные варианты: от фруктовых и ягодных (вишня) до совсем экзотических (шоколад и прочее). Перед вами непознанный мир, незабываемые вкусовые ощущения, и вы станете первооткрывательницей захватывающих ароматных тайн, дегустатором чудес, скрывающихся в таких разных, таких непохожих сортах сигарет.

Выбираем марку сигарет



Глаза разбегаются? Столько возможно комбинаций: вид, цвет, длина и, конечно, вкус и запах! Увы. На самом деле, мало кто пробует все доступные варианты. Как правило, находят более-менее подходящее и на этом успокаиваются, и — как знать — возможно лишают себя радости новизны. В то же время не всегда удаётся попробовать лишь одну сигарету, приходится покупать целую пачку, а если экспериментировать постоянно, это может стать проблематичным.

Многие курильщицы говорят, что начинали с обычных, стандартных сигарет, а потом переходили на оригинальные виды и сорта — ментоловые, ароматизированные и прочие, — доставлявшие иное удовольствие, дарившие большую свежесть и новые впечатления. Кто-то начинал с ментоловых и утверждает, что для начинающего они подходят лучше. Мнения разнятся. Поэтому

первый блин может оказаться комом и не стоит разочаровываться сразу: возможно, далеко не сразу вы найдёте по-настоящему «свои» сигареты.

В любом случае помните, что вы можете сделать выбор сами. Прислушиваясь к своим ощущениям или к советам окружающих, доверяя рекламе или делая выводы самостоятельно, так или иначе, но всегда поступайте только так, как вы считаете правильным.

Если длина не имеет решающего значения, то не стоит выбирать сигареты длиной 120 миллиметров. Да, они восхитительно выглядят, но если вы новичок в курении, то сделаете всего несколько затяжек из первой пачки, а остальное может оказаться невостребованным, да и сам сорт может не подойти. Пробуя курить обычные, вы будете меньше волноваться из-за возможной потери сигарет и денег. Не принимайте на веру разделение сигарет на «женские» и «мужские» — это во многом надуманное понятие, которое изобрели рекламщики. У всех сортов и марок есть свои плюсы и минусы. Поэтому выбор между тонкими или обычными сигаретами — несложный выбор, тем более что содержимое у таких сигарет одной марки приблизительно одинаковое. Единственно, тонкие сигареты облегчают затяжку и иногда более подходят под пропорции вашей внешности.

Окружающие, друзья и коллеги могут курить определённые сорта и виды сигарет, и это иногда оказывает давление, когда вы принимаете решение, что выбрать, что купить и что курить. Но если вы наслаждаетесь вашими воздушно-лёгкими, небесно-изящными, стильно-белыми длинными сигаретами, то в сочетании со скучными, однообразными пристрастиями окружающих вы будете смотреться тем более выигранно — как оригинальная, особенная личность. И, быть может, кто-то из друзей или подруг со временем начнёт копировать ваши жесты, ваш вид и в первую очередь выберет сигареты, избранные вами, наперекор общим стандартам и нормам.

Когда вы твёрдо определитесь, какую марку и сорт выбрать, только тогда настанет пора идти и делать покупки. Многоцветье представленных на витринах пачек способно снова ввергнуть вас в сомнения, но будьте последовательны. Всё, что надо сделать — это просто прийти в любой магазин или к любому киоску и сказать, что вам нужно. Если вы хотите приобрести, например, «Вирджиния Слимс» лёгкие с ментолом (Virginia Slims lights menthol), то вполне достаточно сказать так, и долгожданная пачка ваша. Продавцы хорошо разбираются в ассортименте, а если и переспросят, можно просто указать нужную пачку. Англоязычные обозначения не должны смущать — их немного и выучить их довольно просто, заодно (и вот ещё польза!) слегка потренировав знание языка. Не стесняйтесь, ведь вы совершаете покупку нужной и хорошей вещи — и

пусть окружающие завидуют вам!

И ещё одно. Когда будете покупать вашу первую пачку, не забудьте о зажигалке или чём-то подобном. Обычно зажигалки продаются вместе с сигаретами и их выбор также велик и увлекателен, но об этом стоит поговорить отдельно, а на первый раз сгодится непритязательная, но надёжная и простая зажигалка. Советуем подумать и о пепельнице: если ваши курительные намерения серьёзны, пепельница будет немаловажной частью ритуала курения, атрибутом домашней обстановки, поэтому уделите этому внимание сразу. В самом деле, старая консервная банка или кухонная посуда — не лучший выбор для восхитительного процесса, к которому вы приобщитесь. Для простоты покупателей всё это можно легко купить в крупных супермаркетах или сетевых магазинах, а со временем перед вами откроют двери сувенирные лавки и магазины коллекционных, подарочных товаров, предлагающие изысканные зажигалки и пепельницы, являющиеся настоящими произведениями искусства. И старт всему этому вы дадите сейчас!

Начинаем курить



Итак, вы в курсе всех основных «за» и «против» курения, вы изучили сорта и типы доступных в продаже сигарет и теперь готовы начать курить. Надеемся, вы чётко представляете себе последствия следующего шага и то, в какой степени ими можно пренебречь, и полны решимости освоить и принять эту восхитительную, волшебную привычку. Сейчас подходящий и, пожалуй, последний момент, когда вы можете дать задний ход и заняться чем-либо другим, менее интересным. В случае положительного решения продолжим, на наш общий страх и риск...

Найдите спокойную минутку, время только для вас, время, которое каждый день вы готовы посвятить исключительно себе. Прежде чем новая привычка увлечёт вас своими достоинствами и раскроет все потайные тонкости, может пройти несколько дней или даже недель. Это тоже прекрасно, это время позво-

лит вам вникнуть во все ощущения вашего тела, раскрыть переживаемые эмоции. Какая женщина откажется от своего, личного, персонального времени? Самыми подходящими могут быть вечера, когда мы отвлекаемся от бытовых проблем и больше внимания уделяем себе и своему телу.

Постарайтесь определить для себя, какую упаковку сигарет хочется выбрать. Это новый и немаловажный элемент арсенала вашего женского обаяния, поэтому задумайтесь, как вы ощущаете пачку в руках, где будете носить, оцените, как она выглядит и какое впечатление производит ее дизайн. Это новый друг, новая часть вас самих, и следует обратить внимание на каждую мелочь.

Теперь открывайте пачку, аккуратно срывая целлофановую плёнку. Неторопливыми движениями освободите всю пачку от плёнки, но можете и оставить нижнюю часть упаковки, если она надёжно держится. Вы наверняка заинтригованы видом ваших новых сигарет? Запомните этот момент, восхитительный миг вашей неповторимой «сигаретной» девственности, момент начала.

Теперь медленно вытяните одну сигарету из её тесного окружения. Несколько её соседок могут попытаться устремиться вслед за вашей избранницей, но они вернутся обратно, в то время как единственная, первая, будет полностью извлечена. Осмотрите её. Видите фильтр? Видите кончик, плотно набитый табаком? Остановитесь, чтобы внимательно изучить приобретенное сокровище. Понюхайте и вы ощутите слабый, но чудесный сладковатый аромат, который обретёт силу и глубину всего через миг. Ещё одна вещь, которую вы, возможно, заметите — это так называемая вентиляция на фильтре. Это тонкие отверстия, которые позволяют свежей струе воздуха просачиваться внутрь фильтра, когда вы затягиваетесь. В начале, когда вы ещё неопытны и уязвимы, они помогут облегчить процесс курения, но, как мы увидим, они также позволят вам контролировать, насколько сильную затяжку и в какой момент вы можете себе позволить. Возьмите сигарету. Наиболее распространённое и удобное положение сигареты — между указательным и средним пальцами, примерно в том месте, где заканчивается фильтр.

После того, как вы проведете несколько минут, изучая сигарету, настанет время приступить к самому процессу курения. Как многие другие начинания, впервые это может быть различным у каждой из вас, и потребуются время всё полноценно ощутить и осознать. Впоследствии волнение первого дня уйдёт и вы полностью освоитесь. Поднесите сигарету к губам и возьмите губами кончик фильтра, но только самый кончик — не весь фильтр целиком. Крепко держите сигарету губами и попробуйте втянуть через неё воздух, как напиток через соломинку. Если ваш выбор — ментоловые сигареты, вы сразу почувствуете отчётливый вкус ментола. Что ж, теперь требуется лишь немного огня!

Отложите сигарету в пепельницу так, чтобы фильтр не касался её стенок и дна. Возьмите выбранную зажигалку и просто поиграйте ею несколько минут. Это удивительное, завораживающее и самоуспокаивающее действие, и заодно вы попрактикуетесь в мгновенном, колдовском добывании огня. Иногда попадаются некачественные зажигалки, которые, будучи едва куплены, уже отказываются легко зажигаться, а после нескольких попыток и вовсе перестают работать, и это способно подпортить удовольствие. Можно воспользоваться и спичками, но не всем по душе запах серного дыма, срывающийся со вспыхивающего кончика спички, и, кроме того, короткая жизнь огня спички также создает дополнительную нервозность и неудобства для начинающих.

Когда вы освоитесь в «игре с огнём», наступает время вашей сигареты. Возьмите её так, как описано выше, поместите между губ. Теперь вы готовы зажечь сигарету. Вы сделаете это просто и уверенно, и это будет необходимым и достаточным, альфой и омегой. Медленно поднесите огонь зажигалки к кончику сигареты. Вам необходимо плотно сомкнуть губы на сигарете и втянуть воздух через неё, в то время как пламя коснётся края сигареты. После этого уберите зажигалку. Всё это делайте спокойными, плавными движениями и не волнуйтесь, если с первого раза не всё получится правильно. Большинству навык и уверенность в этом даётся лишь тогда, когда курение становится естественным, становится частью натуры. Практикуйтесь, и всё станет получаться. Это схоже с поцелуем: столь же волнующе, интригующе и порой столь же неудачно в первый раз.

Держа сигарету в руке, обратите внимание, какими удивительными узорами завивается дым, струящийся из кончика сигареты. Ощутите горящую сигарету в вашей руке, ощутите момент священнодействия, творения неповторимых дымных узоров. Когда через некоторое время начнёт появляться пепел, как он появляется всегда после затяжки или просто по прошествии нескольких минут, стряхните его. Проще всегда это делать, перехватив сигарету большим и средним пальцами и, разместив над пепельницей, легонько постучать указательным пальцем, после чего вернуть сигарету в нормальное положение. Аккуратно покрутите, подержите сигарету в руке, чтобы освоиться в обращении с горящим предметом в ваших пальцах. Будьте внимательны, не торопитесь. Также это хорошее начало для практики правильного положения сигареты в руке, гибкой пластики обращения с ней, завораживающего взгляд волшебства игры с сигаретой.

Правильно держа сигарету, вы подчеркнёте свой вид в целом. Это прибавит стиля и изысканности без нужды как-либо изощряться, это изменит вас, придаст шарм и изящество, сразу переведёт через ступень в школе жизни. Наи-

более распространённая техника заключается в том, чтобы держать сигарету под углом 90 градусов к руке, возможно, складывать кончики пальцев в виде буквы V. Если вы сидите, ваша рука может отдыхать на подлокотнике удобного кресла, в позе, удобной для беспроblemного стряхивания пепла. Естественна и поза, когда рука поднята ближе к лицу, да и любая другая комфортная для вас поза столь же хороша и подходяща. Поэтому, в принципе, не стоит строго следовать какому-либо канону, определять угол наклона и прочее — расслабьтесь, потому что время, проведённое с сигаретой, — это ваш личный уют и отдых, настоящее ваше время. Также, когда стоите, можете держать одну руку опирающуюся на другую или позволить ей подняться к лицу, или свободно располагаться вдоль тела. Естественность позы — первое и главное, что составляет привлекательность, очарование курящей женщины. Вы можете потратить несколько сигарет, практикуясь и осваиваясь, даже не делая затяжек, но чтобы удостовериться, что вы выглядите безупречно. Хорошую помощь окажет зеркало, и постепенно вы убедитесь, что любую мельчайшую деталь довели до совершенства, что любой нюанс естественен и прекрасен. В дальнейшем такой навык, кстати, избавит вас от некоторых сложностей, которые будут описаны позже.

Несмотря на сказанное, курение больше, чем просто образ, чем внешний вид. Когда вы освоитесь с тем, как выглядите со стороны, сам процесс станет более привычен и комфортен. Именно тогда начнёт приоткрываться суть курения, суть вкуса и ощущений, которые оно доставляет вашему телу. Подробнее мы обсудим это потом, но уже сейчас обратите внимание на чувство, на вкус. Поднимая сигарету обратно к губам, вы можете попробовать сделать крошечную затяжку. Просто тяните в течение буквально нескольких миллисекунд и затем выдуйте дым, который только что втянули в рот. Вы ощутите слегка горьковатый, непривычный вкус. Продолжайте действовать так же, пока не кончится сигарета. Практикуйтесь в каждой мелочи, в движениях: во втягивании дыма, в стряхивании пепла, в выдувании первых пробных облачков.

Затем уже настает время более важного дела — вдыхания. Возможно, вы уже заметили, что дым, который вы выдыхаете после ваших мини-затяжек, весьма отличается от того, который с лёгкостью и непринуждённостью творят опытные курильщицы. Это в первую очередь потому, что вы ещё не вдыхаете дым. После того, как вы проведёте некоторое время, осваиваясь со всеми новинками, вы готовы попытаться сделать вдох. Имейте в виду, что всё описанное выше не обязательно должно случиться за один раз, в один день — и не сразу, но однажды вы решите, что настал момент рискнуть. Вдох означает смелое приглашение табачного дыма в ваши лёгкие и лишь потом расставание, выдох. Возможно, вашему неопытному телу это сперва и не понравится, но постепенно ощущения будут всё более и более приятными. Но только когда вы уверенно чувствуете себя во всех аспектах, что описаны выше, приступайте к вдыханию, к настоящему курению.

Итак, мы собираемся проделать почти то же, что и описано ранее, с одной лишь небольшой разницей. Прodelайте одну из мини-затяжек (всего на миг-другой втяните воздух через сигарету), затем быстро уберите сигарету и сомкните губы, и сразу за этим медленно сделайте вдох. Обычный вдох, как делали бы вы его ртом. Вы можете закашляться, поперхнуться или что-то ещё в этом роде, но когда вы проведёте некоторое время, привыкнув ко вкусу и мельчайшим ощущениям тела, это будет уже не столь скверно, а, напротив, приятно и близко. Это похоже на то, будто вы поймали дым в глубине себя. Как начинающая курильщица, вы должны знать, что сначала горло может отреагировать с неудовольствием, но потом ощущения станут легче. Дайте неприятным ощущениям пройти, прежде чем попытаться снова. Пока что вы в качестве альтернативы можете сделать несколько мини-затяжек без вдоха, как делали ранее, и только когда почувствуете себя увереннее, продолжайте эти затяжки, уже вдыхая дым.

Много дней и даже недель могут пройти, прежде чем вы окажетесь готовы проделать это на всю длину сигареты. Но настанет время, когда все мелочи и все навыки соберутся вместе, сольются в единое непередаваемое ощущение, сплотившее в себе моторику и чувственность, технику и эмоцию. Первым ощущением, возможно, станет лёгкое головокружение, слабость или недовольство где-то в желудке. Если вы почувствуете что-то в этом роде, прекратите вдыхание! Потребуется неделя, прежде чем вы полноценно освоитесь с настоящим курением, не пытайтесь достичь всего и сразу. Истинное наслаждение даётся постепенно и требует терпения. Все мы знаем, как расстраивают и разочаровывают первые испытанные неприятности, но если вы продолжите, от первых мини-затяжек до настоящего вдыхания и выдыхания, испытание превратится в удовольствие. Настоящее, неподдельное удовольствие.

Итак, через несколько недель, практикуя всё, что мы обсудили, и только в случае, когда вы ощущаете себя комфортно, вы сможете оценить результат. Пробуйте каждый вечер, потому что столь удивительное умение заслуживает того, чтобы его полностью освоить. Когда закончен тяжёлый день, когда уходят стрессы и отступают проблемы, найдите время для интимного, личного общения с вашей новой привычкой, и всё остальное постепенно придёт. От пройденных основных шагов вы станете продвигаться к опыту, искусству, умению настоящей курильщицы. Здесь нет нужды более детально описывать подробности — время идёт, мини-затяжки превращаются в настоящие и полноценные, техника вдоха совершенствуется, и постепенно формируется ваш новый, неповторимый, индивидуальный стиль. Вам захочется ещё дополнительных сигарет в другое время дня (как, например, поздно ночью перед сном, утром или, возможно, на работе). Продвигайтесь с вашей собственной скоростью, ни в чём не поступайте принудительно, и эти первые несколько месяцев уже станут наслаждени-

ем.

Время курения — ваше время, по вашему желанию, воле и выбору. Не тогда, когда кто-то ещё предлагает или навязывает вам это, но тогда, когда вы сами ощутите к тому стремление. Не пытайтесь следовать какому-либо надуманному «режиму» в первые несколько недель. Это просто время насладиться тем, что дарит наслаждение и радость миллионам женщин. Приобщиться к тому, что общее для всех и в то же время неповторимо, безраздельно принадлежит только вам.

Прочие соображения



Есть ещё несколько соображений, которые в данный момент вашей карьеры курительницы нужно принять во внимание. Как уже говорилось в обсуждении плюсов и минусов курения и как будет тщательно разобрано в подробностях техники процесса, курение является важнейшим сопутствующим элементом, значимым слагаемым вашего стиля. Учтите, что теперь, когда вы курите, на вас гораздо больше станут обращать внимание. Если вы ещё и великолепно одеты, тогда вы просто во всеоружии, но если вы раньше не столь рьяно следили за внешностью, советуем задуматься. Если вы носите нечто серое, скучное, невыразительное или такое, в чём вас легко принять за мужчину, то самое время изменить себя и свой образ, обновить и приободрить ваше чувство прекрасного, засиять новыми красками. Попробуйте более женственные варианты одежды, шёлковые ткани, блузки и юбки, платья. Вы можете всесторонне обыграть курение и усилить производимый эффект, одеваясь смелее, ярче и порой откровеннее. И помните, что основное внимание будут уделять вашим рукам и лицу.

Важно, чтобы руки были в порядке, чтобы отлично выглядели ногти и маникюр радовал глаз. Конечно, во всём нужна мера, но немного мягких оттенков на ногти, чуть-чуть помады на губы и совсем лёгкие штрихи макияжа на глаза — и вот окружающим является настоящая принцесса! Новое звучание об-

ретёт комплимент «девушка с огоньком» — теперь вы приручили огонь и играете с ним, вы умеете курить и очаровываете своим новым обликом. Ногти вовсе не обязательно держать длинными — достаточную длину зрительно им придаст ваша сигарета. Вы заметите, как очаровательным отпечатком ваших губ ляжет на белый цилиндр сигареты яркая помада, как завораживающе касаются сигареты ваши уверенные, шикарные, изящные пальцы, как мягкий, дразнящий дым сочится из кончика сигареты и тут же, словно в чудесном сне, белым конусом вырывается из ослепительно манящих губ. Посмотрите на себя в зеркало и попробуйте увидеть, что мы имеем в виду. Курение может быть настолько обворожительным, что поначалу это трудно себе представить.

Как правильно курить сигареты?

Когда Denise составляла свое руководство для курильщиц, она хотела включить в него все аспекты курения, о которых ей было известно.

Все, от самого начала до выдоха дыма, но чуть было не забыла о разделе, который рассматривал бы курение в целом как единый каждодневный процесс, как неотъемлемую часть жизни каждой курящей девушки или женщины. В результате понимания необходимости этого появилась данная глава.

Курение — ваш выбор и ваш путь



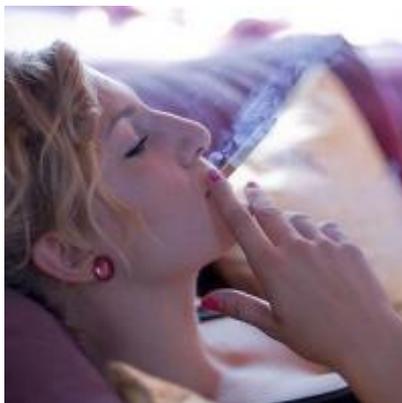
Итак, курительный путь, опыт курения уникальны для каждой женщины — от начинающей курильщицы до опытной и очень опытной (на английском это звучит как *hard smoker* — «тяжелый» курильщик). На каждом этапе курительной жизни вы приобретаете новый опыт, сравнимый с религиозным. Имеется в виду, что вы принимаете участие в ритуале, которому следуют миллионы других курящих женщин во всем мире.

Каждая сигарета может стать для вас драгоценным подарком и принести полное удовлетворение. Умелое, правильное курение сделает вашу жизнь настолько приятной, что немногого сможет с этим сравниться. Неумелое курение, наоборот, не приносит особого удовольствия и может привести лишь к бессмысленному столкновению с окружающим миром.

Начинающая курильщица — это девушка или женщина, которая приобрела привычку курить недавно и выкуривает не более нескольких сигарет в день. Но дело вовсе не в том, как много вы курите, а в качестве курения, в том, как вы это делаете. Естественно, у начинающих курильщиц возникает немало

вопросов о том, как курить правильно, чтобы процесс действительно приносил удовольствие, поэтому далее мы обобщим все знания о курении, которые есть у вас к этому моменту, и дадим конкретные советы, касающиеся того, как сделать сигарету вашей по-настоящему приятной спутницей.

Первая утренняя сигарета



Если вы новичок в курении, то когда вы просыпаетесь, возможно, вам ещё не хочется курить. Это нормально. Но когда вы встречаете новый день, то можете подумать о сигаретах и о самой первой из них. Тогда вы начинаете подготавливаться к курению.

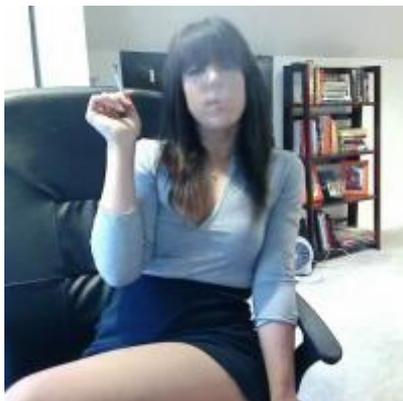
Вовсе нет какой-то особой манеры выкуривания первой утренней сигареты. Она нужна лишь для того, чтобы вы насладились ею. Взяв сигарету и поместив ее в уголок ваших губ, попробуйте сделать первую затяжку двойным и глубоким вдохом. На мгновение задержите дым в легких, пока вы кладете свою зажигалку, затем медленно выдохните. Находя свой ритм, вы будете затягиваться и выдыхать в течение нескольких моментов, несколько раз. Как только вы успокоитесь, и сигарета начнет делать свое дело, вы сможете начать думать о других вещах, которые необходимо сделать в этот день. Но когда вы делаете затяжку, сконцентрируйтесь на ней и сосчитайте до трех. Когда вы сделаете затяжку, почувствуйте ее в ваших легких. Во время выдоха посмотрите, как то, что только что было внутри вас, вырывается наружу. С течением времени вам понадобится стряхнуть пепел. Будьте осторожны, если уже сделали макияж, чтобы не испачкать пальцы отпечатавшейся на фильтре губной помадой. Заботьтесь о небольшой сигарете в ваших руках.

Докурив до конца сигареты, последнюю затяжку сделайте немного более глубокой, пусть она займет, скажем, секунды четыре. Однако и здесь будьте осторожны: помните, что сигарета может оказаться слишком горячей и обжечь ваши пальцы или губы. И все же последняя затяжка, более глубокая, чем остальные, даст вам хороший импульс, чтобы продержаться до следующей си-

гареты. Быстро погасите сигарету в пепельнице, пока вы выдыхаете остатки дыма, которым только что так красиво наслаждались.

© *Severa, перевод, 2010 год.*

Перекуры в течение дня



Может быть, вам захочется выкурить сигарету во время работы. Это совершенно нормально, и это означает, что время для перекура пришло. В отличие от вашей утренней сигареты, которая, возможно, была выкурена в одиночестве или в более умиротворяющей обстановке, днем вы, вероятно, будете в компании таких же курильщиков или в окружении других людей. Большинство будет расположено к легкому общению, но для многих это время, когда можно помочь кому-то в решении насущных вопросов — вам, например.

Я люблю освежать слой помады перед тем, как пойти в комнату для курения, и нахожу, что совмещение перерыва на туалет и перекур — отличная идея. Это экономит время и не тратит впустую слишком много времени ваших работодателей. Итак, просто захватите ваши сигареты и зажигалку — и выходите. Нет никакой необходимости брать с собой сумочку (хотя пальто в более холодные дни не помешает). Вы также не должны стесняться брать сигареты с собой. Вы — курильщик теперь и можете смело заявить об этом миру. Так вы покажете не только свою любовь к курению, но и проявите уверенность в себе.

Войдя в комнату для курения, достаньте сигарету и прикурите. Движения ваших рук должны быть свободными. Сделайте хорошую глубокую первую затяжку, возможно, сделав двойной вдох, и задержитесь на время, пока дым не наполнит легкие. Затем выдохните. Поскольку перерыв регламентирован, вы не станете курить небрежно. Основные правила при этом — делать глубокие затяжки в течение 3-5 секунд, делать вдох в то время, пока вы стряхиваете пепел, и затем — быстрый короткий выдох. Повторяйте эти действия до тех пор, пока не закончите. Убедитесь, что последняя затяжка будет достаточно длительной, и сделайте глубокий вдох. Этого должно хватить до вашего следующего перерыва.

ва, когда вы повторите весь процесс снова.

© *Severa, перевод, 2010 год.*

Курение в автомобиле



Мы много времени проводим в наших авто: либо за рулем, либо в роли пассажира. Куря в автомобиле, мы можем получить те же самые ощущения релакса, что и находясь в любом другом месте. Курение за рулем может вызвать некоторую сложность, поскольку во время движения водителю и так приходится держать под контролем множество вещей. Что ж, для нас курение сигареты будет одной из них.

Наипростейшая вещь, которую можно сделать — это прикурить сигарету до того, как вы поехали. Это избавит вас от необходимости отвлекаться на прикуривание во время движения, однако возможно лишь в случае, если ехать вам недалеко. В противном случае вам придется прикуривать во время движения автомобиля. Дотягиваясь до своей сумочки, вы находите свою пачку сигарет и подносите ее ко второй руке, лежащей на руле. Так вам будет проще достать сигарету и зажать ее губами. Ей придется там немножко повисеть, пока вы не убереете пачку назад и не найдете свою зажигалку. Вы хотите прикурить не глядя. Что ж, убедитесь, что вам удобно делать это одной рукой. Переместите ее в том направлении, где, как вы думаете, находится кончик вашей сигареты. Затем, метнув взгляд (как на панель радио), отрегулируйте ее положение и прикуривайте.

Трудность курения за рулем состоит в том, что вам придется привыкнуть держать сигарету и стряхивать пепел левой рукой. [Для многих автолюбителей на Дальнем Востоке и в Сибири это не проблема, поскольку здесь все еще немало праворульных японских машин. — Прим. almond'a] Если Вы левша, у вас уже есть в этом преимущество. Теперь вы можете взять сигарету в другую

руку и немного приоткрыть окно. Некоторым курильщицам не нравится ехать с открытым окном, и если вы в их числе, не волнуйтесь об использовании именно левой руки. Если же нет, и вы используете свою левую руку, можете держать руль большим пальцем, указательным и мизинцем. Отставьте свою сигарету так, чтобы большая часть дыма вытягивалась через открытое окно. Когда вам нужно будет сделать затяжку, просто держите руль одной рукой и делайте свое дело. Здесь ваши затяжки по ощущениям будут походить на те, что вы делали утром, планируя свой день. Ваши выдохи будут медленными и на этот раз осторожными, однако остановившись на светофоре, вы можете направить струю дыма из уголка вашего рта в открытое окно.

Вы обнаружите, что ритм вождения и курения отлично сочетаются. Когда вам нужно будет стряхнуть пепел, найдите отверстие в окне и высуньте в него кончик сигареты на секунду-две. Нет необходимости в том, чтобы стряхивать пепел, поскольку на скорости он сдуется потоком воздуха. Конечно, если вы остановитесь перед светофором, вам придется сделать это самой.

Докурив сигарету, затушите ее в вашей автомобильной пепельнице. Слишком велика опасность возникновения пожара, и нам не нужно еще большее количество мусора на дороге, чтобы еще и выбросить из

окна окурки. Помните, вы теперь курите, и ваши друзья не будут удивлены, обнаружив погашенные окурки в вашей пепельнице. Только не забудьте ее вытряхнуть, когда она станет полной. Нет ничего более неряшливого, чем переполненная автомобильная пепельница!

Курение в автомобиле дает возможность немножко продемонстрировать ваш стиль курения, пока вы стоите перед светофором. Я знаю, что никто не смотрит, но если вдруг кто-нибудь взглянет, я хочу быть уверенной, что выгляжу хорошо, делая это. Отличный момент также для того, чтобы сосредоточиться на долгой и глубокой затяжке и затем резко выдохнуть.

© *Severa, перевод, 2010 год.*

Курение вне дома



С тех пор как вы стали постоянной курильщицей, вы носите сигареты с собой. Вам нет нужды каждый раз оставлять такого великого компаньона дома. После обеда или во время вечерней прогулки, сигарета — лучший спутник девушки.

Во время обеда — великолепное приложение к ожиданию, пока принесут меню, правильно покурить перед едой (потом аппетит лучше), после еды — пока ждёшь счёт. После еды лучшее дело для женщины — покурить и накрасить губы. Помада «съелась»!

Ваша обеденная сигарета станет одной из самых важных: с трехсекундными затяжками и сдержанным вдохом, кроме того, это первое, что вы захотите после еды. Курение делает еду вкуснее.

Когда вы находитесь вне дома, вы можете выглядеть более изысканно с помощью курения. Вы можете курить столько, сколько захотите, но вы же не хотите выглядеть одержимой. Французская затяжка, простой или через ноздри выдох совершенно допустимы. Насладитесь расслабляющим моментом. Убедитесь, что стряхнули пепел, но только не резким движением большого пальца. Последнее выглядит не женственно. Дениз описала в главе «Стряхиваем пепел» по-настоящему эффектные способы. Вы держите сигарету возле лица, и завиток дыма обрамляет ваши локоны. Это производит приятное впечатление на вашего спутника и на окружающих.

Если идёте гулять, ваши затяжки короче обычных (около двух секунд) и вдохи не так глубоки. Итак, вы прогуливаетесь. Даже если вы идёте одна, сигарета на вашей стороне: она освещает ваши губы во время затяжки и конус выдоха, стряхивание пепла. Это делает осмысленными ваши неосознанные движе-

ния.

Вы в ночном клубе — перчатки прочь! (фигура речи, конечно, они остаются на месте!) Время давать представление! Ваша сигарета уже заняла место у лица, и вы курите так медленно, как если бы занимались любовью со своей сигаретой. Теперь вы можете захотеть попробовать всё, на что способны ваши губы. Великолепная презентация! Используйте простые и французские затяжки, длинные выдохи поверх голов. Очень скоро вы привлечёте внимание, завяжете разговор или вызовете у своего спутника легкую ревность. Не удивляйтесь, если вам не придётся пользоваться своей зажигалкой весь вечер. Небольшая хитрость: покачивание незажженной сигаретой у лица, и увидите — зажигалки найдут к вам путь. Другой вариант: принести сломанную зажигалку и пытаться ею прикурить. Немало добрых джентльменов, видя даму в беде, поспешат на помощь.

Убедитесь, что ваши ногти выглядят хорошо и помада свежа. Масса внимания, уделяемого рукам и губам, окупится, так что сделайте их лучшими.

© *4gbsveta, перевод, 2010 год.*

Вечернее курение



Восхитительно провести вечер за курением — у вас есть полная свобода курить и нет никаких условностей. Это не необходимость утолить курительный голод, а лишь привычная добрая традиция наполнить свои лёгкие табачным дымом. Ваши затяжки будут долгими — 3-5 секунд, но время между ними увеличится.

Доверьтесь себе и курите, когда вы желаете — нет никакого расписания. Только приготовьте свои сигареты и пепельницу и позвольте природе взять своё. Вы увидите, что стремитесь к ним, когда возможно, и всё ваше тело жела-

ет курения. Всё, что вы делаете при курении, станет вашей второй натурой, и каждая сигарета выполнит свою роль.

В курении ваших вечерних сигарет нет никакого стиля, но вы мечтаете, чтобы это прекрасное время продолжалось весь день. Вы можете обнаружить, что вечером курите больше, так как всё сильнее чувствуете вкус курения в течение дня.

Конечно, если есть кто-то, кого вы хотите обольстить, то ваше курение как раз может помочь в достижении этой цели. Стоит лишь остаться вдвоём и довериться судьбе!

© *Townsmen*, перевод, 2010 год.

Сигаретка на сон грядущий



Время сна является наиболее продолжительным периодом, в течение которого вы обходитесь без курения, и ваш организм не получает никотин. Поскольку курение хорошо расслабляет, несколько сигарет перед сном — отличный способ завершить день.

Перед сном лучше всего практиковать длинные, 5-7-секундные затяжки и глубоко вдыхать дым. Вы можете использовать «пыхтение», разделенные вдохи и выдохи для того, чтобы максимально расслабиться. Докурите одну сигарету и возьмите новую. Вы можете выкурить подряд столько сигарет, сколько пожелаете. Курение позволит вам найти несколько минут для своего удовольствия перед тем, как вы уснете. Так вы будете спать крепче и проснетесь полноценной курильщицей.

Осторожно! Никогда не ложитесь в кровать с сигаретой, если сильно хо-

тите спать. Курение в постели может привести к пожару! Таких случаев происходит немало, и мы ни в коем случае не хотим, чтобы вы стали еще одной жертвой неосторожного обращения с огнем! Если вы курите в кровати и чувствуете, что хотите спать, немедленно встаньте и затушите сигарету!

Подведем итоги



Для того, чтобы быть курильщицей, нет никаких установленных правил. Будьте личностью, но максимально отразите её в своём курении. Курение — очень приятное занятие, которое привлекает миллионы женщин. Однако не делайте из него просто привычку. Сделайте это ритуалом, который является частью вас, и ваш опыт многократно вырастет.

Так сколько же вы должны курить? Решать только вам. Курите столько сигарет, сколько вы находите приятным, но вот общий принцип, которым вы можете измерить свое продвижение:

Начинающая курильщица: 1-6 сигарет в день (одна утром, одна перед работой, одна за ланчем, одна днём, две вечером).

Умеренная курильщица: 6-10 сигарет в день (две утром, одна перед работой, две за ланчем, одна днём, три или четыре вечером).

Постоянная курильщица: 10-15 сигарет в день (три утром, две перед работой, три за ланчем, две днём, пять вечером).

Пачка в день: 20 сигарет в день (четыре утром, две перед работой, три за ланчем, две днём, восемь вечером).

Полторы пачки: 30 сигарет в день (семь утром, две перед работой, четыре за ланчем, четыре днём, тринадцать вечером (приблизительно 1 сигарета в полчаса)).

Заядлая курильщица: 2 пачки в день (девять утром, три перед работой, пять за ланчем, шесть днём, семнадцать вечером (примерно 1 сигарета в 15 минут)).

Кроме этого, вы в основном будете курить постоянно и в другое время (или большую часть времени). Под этим подразумевается примерно 18 часов в сутки (для некоторых — меньше). Таким образом, если определить 5 минут на выкуривание одной сигареты, теоретический предел для курения за это время составляет приблизительно 10 пачек (204 сигареты, чтобы быть точными). Если вы курите несколько сигарет одновременно, числа могут быть астрономическими. Но, как мы сказали, значение имеет не то, сколько сигарет вы курите, а насколько вы наслаждаетесь каждой сигаретой. Ведите им счёт, леди!

© *Townsmen*, перевод, 2010 год.

Опытным курильщицам

Итак, вы курите и вы — женщина. Очевидно, вы наслаждаетесь курением, если готовы на большее, чем просто тривиальные действия. Этот раздел для женщин, которые желают усовершенствовать свою технику курения и приобрести более богатый, более разносторонний и приносящий удовольствие опыт. Вы уже в курсе всех необходимых моментов и теперь готовы сделать шаг от нервных быстрых затяжек и выдохов, не несущих особенной прелести, к высотам настоящего профессионализма, который уже подвластен многим очаровательным курильщицам. Вам предстоит наиболее увлекательное — познание тайн искусства, которым на самом деле является курение.

Прикуриваем

Прикуривание... Оно кажется таким простым, но есть и тут моменты, заслуживающие обсуждения. Первое — необходимые для прикуривания принадлежности, второе — собственно процесс.

Прикуривание. Общие рекомендации



Прикуривание... Оно кажется таким простым, но есть и тут моменты, заслуживающие обсуждения. Первое — необходимые для прикуривания принадлежности, второе — собственно процесс.

Что отличает действительно хорошую зажигалку? Лёгкий, узкий лепесток мгновенного пламени, который не сжигает напрочь кончик сигареты и не опалит лицо, но и не гаснет от каждого неосторожного выдоха. Такими заслуженно считаются «Зиппо» (Zippo), а также и другие зажигалки, работающие на бутане. Зажигалка должна уверенно срабатывать и в сильный ветер, за пару се-

кунд целиком поджигая кончик подставленной сигареты, поэтому следует избегать подделок, которые не приносят ничего, кроме разочарования, потраченных денег и испорченного настроения. Однако, те же «Зиппо» могут быть не столь подходящи, если нарушают стиль одежды и внешности в целом, и порой забавно видеть несочетаемость крупной фактурной зажигалки и изящной миниатюрной курительницы. На западном рынке производится достаточно других бутановых зажигалок, способных удовлетворить самую взыскательную модницу, но, увы, их цена порой имеет решающее значение. Поэтому пусть ваша зажигалка и не будет украшена известным лейблом и инкрустирована драгоценными камнями, но не стоит выбирать и дешёвые одноразовые зажигалки, особенно когда точно не известно, чем они заправлены и насколько надёжен корпус. Многообразие цветов также ставит перед выбором, приобрести ли подходящую по цвету, но неизвестной фирмы, или пойти на компромисс со своим стилем и выбрать качественную вещь. В последнее время также распространены плазменные зажигалки, однако они требуют повышенной осторожности и более подходят опытным курительницам, а также гораздо критичнее к качеству изготовления.

Прикуривание, естественно, важная часть курения. Особенно, если оно сочетается с вдоханием, быстрым и аккуратным раскуриванием сигареты — тогда вы выглядите настоящим профессионалом. Прикуривайте самостоятельно, когда ваши руки свободны, тогда одной рукой вы сможете манипулировать сигаретой, а другой — вернуть зажигалку на положенное место. Если же вам оказывают услугу (ах, как часто это интригующе и волшебно, когда прекрасная дама, прогуливающаяся с незажжённой сигаретой, делает завуалированный намёк окружающим), тогда тоже можно одной рукой придерживать сигарету — это даёт возможность быстрой затяжки, нескольких слов благодарности и выдоха в сторону зажавшего, и эффект бывает сногсшибателен. Это схоже с возвращённой благодарностью тому, кто был столь добр предоставить вам частицу своего огня.

Чем еще прикурить?



Конечно, есть масса способов зажечь сигарету — от всего, что горит, но разве милым дамам к лицу подобная неразборчивость? Поэтому оставим неромантичные, а зачастую и опасные альтернативы, и поговорим о спичках и свечах.

Прикуриваем от спички

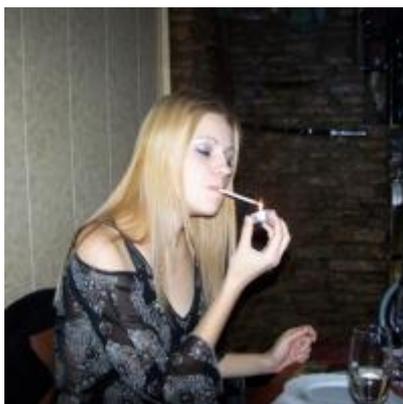


Спички могут послужить очень сексапильным способом прикуривания для любой женщины. Грациозное касание, завораживающий процесс втягивания дыма пробуждённой сигареты в очаровательные губы, и сразу — резкое гашение спички (правда, для этого нужна свободная рука); всё вместе это схоже с зарождением огня прямо на кончиках ваших пальцев!

Также эффектно смотрится задувание спички выдохом после первой затяжки. Правильно выполненное, оно преобразит эффект первого, обычно слабого, выдоха. Мы рекомендуем чередовать это с обычным встряхиванием спички или даже избрать постоянной манерой, потому что курильщица, хаотично трясущая спичкой, упорно не желающей гаснуть, теряет изрядную долю шарма и смотрится комично.

Будьте внимательны ещё в одном. Прикуривая от спички, избегайте вдыхать серный дым, появляющийся сразу при её воспламенении. Можно подождать пару секунд, даже поиграть с зажжённой спичкой, что тоже выглядит интригующе (наиболее шикарны в этом смысле каминные спички), и лишь потом прикурить от чистого огня. Серный дым серьёзно портит удовольствие, кроме того, он канцерогенен и очень вреден.

Прикуриваем от свечи



Овеянная легендами, книгами, стихами, сотнями фильмов атмосфера интимного полумрака и горящих свечей — один из самых эротичных способов прикуривания, но тоже требующий практики. Некоторые мужчины считают его утилитарным, другие, наоборот, находят сексуально выигрышным. Если уж на столе трепещет лоскут пламени волшебной свечи, надо ли искать иные способы? Живой огонь не опаснее вашей маленькой спутницы-зажигалки, а чародейство свечи куда приятнее каждодневной заученной последовательности действий. Моторная память может сослужить дурную службу, поэтому не тянитесь за зажигалкой, а воспользуйтесь моментом! Медленно, чувственно двигаясь, наклонитесь над столом, приблизьте лицо к пламени свечи — только представьте, как вы таинственно и маняще выглядите в её дрожащих бликах! — аккуратно втяните воздух, чтобы огонь сам потянулся к ждущей его сигарете, сделайте затяжку и, уже распрямляясь, выдохните, чтобы колдовской дым, осязаемый, узорный в свете свечи, окончательно воспламенил вашего партнёра!

На фото: KEF прикуривает от пламени свечи.

Одну сигарету от другой



Наслаждение от курения может быть настолько сильным, что вам захочется его продлить, сразу же закулив вторую (быть может, и третью, четвертую...) сигарету. Если такое желание возникло, то вряд ли стоит себя ограничивать. К тому же в этом случае вам могут не понадобиться спички или зажигалка — всегда есть возможность вдохнуть огонь в новую сигарету от той, которую вы только что докурили, но не успели погасить окурком. Наконец, вы можете прикурить от сигареты подруги или партнера, что только подчеркнет крепость дружбы, а то и силу более нежных чувств.

Однако будьте внимательны и постарайтесь не испачкаться пеплом, а тем более не стоит ронять на себя огонек сигареты, от которой вы пытаетесь прикурить.

На фото: Звезда прикуривает одну сигарету от другой.

Удержание сигареты в губах



Находиться ли сигарете постоянно во рту после зажжения, да и в другое время? Этот вопрос волнует многих женщин. Наш ответ — да, конечно же, поскольку иногда это необходимо. Порой вам бывают нужны обе руки и Вы — заправская курильщица — сможете сделать всё, не отрываясь от собственно курения.

Если вы позволяете сигарете быть во рту, нужна практика, чтобы выглядеть естественно и, особенно, создавать у окружающих иллюзию, словно каждую секунду вы делаете затяжку. Сигарета может располагаться в уголке рта (только не позволяйте ей безвольно свисать), или же находиться в центре, словом, в том же положении, в каком вы ею обыкновенно затягиваетесь. В результате, когда вы захотите действительно затянуться, уже будет неважно, чем заняты руки, затяжка произойдёт естественно, без специальных телодвижений, не будет неудобств манипуляции с сигаретой и другими предметами. Суетливые попытки затянуться, просто донести сигарету до рта или, наоборот, вынуть, когда у вас заняты руки и вы лихорадочно начинаете перекладывать предметы, выглядят не лучшим образом. Поэтому просто поместите её между губами на удобную вам глубину и не осложняйте себе жизнь. Вы можете вдыхать через нос или же через слегка приоткрытые губы, но в любом случае выходящий рядом дым будет вашим, то есть вы сможете наслаждаться курением даже в том случае, когда и не собирались делать затяжку.

Как и в случае выдоха во время разговора, вы можете говорить, держа сигарету во рту, но следите за столбиком пепла — он может успеть упасть прежде, чем вы его стряхнёте, и упасть чертовски неудачно. Во время разговора активная артикуляция ускоряет этот процесс, так что будьте внимательны. Впрочем, некоторые считают, что говорить с сигаретой во рту невежливо, тогда как другие утверждают, что сигарета в уголке рта сообщает губам дополнительную прелесть и подчёркивает их форму.

Вдыхаем дым

Вдыхание дыма — наиважнейший аспект курения. Множество курильщиц теряют на этом своё время, деньги и удовольствие. Они просто выпускают дым изо рта, не вдохнув его, и это ерунда, а не курение. Вам необходимо заполучить дым по-настоящему, вдохнуть его в себя глубоко, и вдохнуть в количестве несколько большем, чем от односекундной затяжки. Если вы намерены курить и хотите получить натуральное удовольствие от этого занятия, тогда — смелее!

Техники вдыхания дыма



Важно не просто тянуть дым из сигареты, пока получается. Обязательно нужно всеми возможными способами направить его в ваши лёгкие, потому что именно там табачный дым лучше всего воспринимается организмом и доставляет вам максимальное удовольствие. Не бойтесь, расправьте грудь, стойте или сидите прямо, чтобы обеспечить как можно большее пространство в лёгких для восхитительного и деликатного спутника, стремящегося наполнить ваше тело. Вам наверняка понравится это ощущение.

Подобно множеству техник затяжки, есть различные способы и для вдыхания, и некоторые даже имеют свои названия, но все направлены на повышение получаемого удовольствия и удовлетворения. Обычно техники вдыхания сочетают в зависимости от настроения и ситуации. Конечно, наиболее часты обыкновенные трёхсекундные затяжки и последующее вдыхание в течение 2-3 секунд, затем небольшая пауза и выдох, но разве что-то мешает поэкспериментировать в поисках наиболее привлекательного сочетания?

Обычный вдох



Обычный вдох. Можете не верить, но и тут есть разнообразие. Вы можете, например, сделать затяжку и позволить сигарете выскользнуть изо рта, держа губы сомкнутыми, потом открыть рот и вдохнуть, или затянуться и слегка приоткрыть губы, оставляя сигарету во рту, и так сделать вдох. Плюс второго варианта в том, что вы получаете ещё немножко дыма дополнительно, так как в момент вдыхания дым будет продолжать сочиться из фильтра. Первый же способ весьма удобен для некоторых показательных техник.

Вдох-захват



Одна из лучших техник вдыхания. Заключается в том, что дым словно на миг выпрыгивает из вашего рта, буквально на секунду-другую, и затем быстро вдыхается. Достоинство метода в охлаждении дыма перед вдохом, особенно если сделана длительная медленная затяжка (или несколько подряд), и в ваши ждущие лёгкие дым попадает уже достигнув подходящей температуры. Сделать вдох-захват довольно просто: надо сделать приличную затяжку, минимум на две-три секунды, затем сдвинуть язык вперёд и вверх, прижав его к нёбу. Как только вы отнимете сигарету ото рта, откройте губы совсем чуть-чуть и словно бы щёлкните языком, резко опустив его в момент перед вдохом. Возможно, сначала не получится, но конечный эффект будет таков, что дым, показавшись на

пару секунд, будет стремительно втягиваться обратно — можно сесть перед зеркалом и попрактиковаться. Будучи правильно исполненным, это забавляет, а порой и выглядит сексуально.

Практикуя вдох-захват, имейте в виду: дело не только в языке, но и в губах, и в позе головы, и во времени выполнения трюка. Движением языка вы выталкиваете часть дыма изо рта и получаете очень быстрый вдох-захват, но его можно продлить, превратив, скорее, в «глоток дыма». Позвольте дыму сорваться с языка, окружить губы, подождите немного, и затем вдохните. Вдыхать придётся более резко, но зато и получится вдох более глубоким. Не позволяйте облачку дыма рассеиваться или удаляться — его может и не получиться вдохнуть и затяжка окажется потерянной. Возможно, вам захочется попробовать открывать рот побольше или поменьше, поэкспериментировать и увидеть результаты — рано или поздно они вас удовлетворят.

Многие считают, что вдох-захват — чисто женский приём, поскольку он невероятно эффектен и шикарен именно в исполнении женщины. И действительно, по статистике мужчины прибегают к нему редко.

Вдыхание по-французски



Другая исключительно женская уловка (ну, разве женщинам не везёт?) — это возбуждающая и притягательная техника, при использовании которой мужчины будут просто-таки виться вокруг вас. Всё, что требуется, это сделать полноценную затяжку, открыть рот, вынимая сигарету, затем очень-очень легко и аккуратно вдохнуть носом. Не делайте сразу резких сильных вдохов, ни носом, ни ртом — это полностью испортит дело. Если же всё правильно, дым мягко потянется, поплывёт из вашего приоткрытого рта в ноздри, белым мягким ковром скроет верхнюю губу и наконец исчезнет, после чего вы можете вдохнуть его в лёгкие. Можно продолжить обычным вдохом через рот, но главное — убедиться, что вы заполучили весь возможный дым. Это тоже стоит потренировать перед зеркалом для максимального эффекта, и тогда, добавив французский

вдох в ваш арсенал наряду с вдох-захватом, вы очаруете и поразите сердце любого мужчины.

Ещё хорошо и то, что французский вдох позволяет в полной мере ощутить все тонкости аромата табака, нюансы и оттенки — поскольку дым проходит через нос, рецепторы донесут ощущения до мозга гораздо быстрее, чем это могут сделать ваши лёгкие. И эти ощущения будут намного сильнее и приятнее.

На фото: Звезда наслаждается любимым курительным приемом — французским вдохом.

Вдох с закрытым ртом



Это, наверное, наиболее удовлетворяющий способ вдыхания. Он делает дым плотнее и гуще, чем обычный вдох через рот, так что вы лучше прочувствуете эффект удовольствия от курения. Способ этот не показателен и малоэффектен, он не для посторонних, а для вас и только для вас. Надо зажать в губах сигарету, хорошенько затянуться, затем, держа губы плотно закрытыми, с помощью движений челюстей и языка, направить дым в заднюю часть рта, поближе к гортани, и — резко вдохнуть носом. Дым, минуя глотку, устремится в лёгкие. Способ хорошо работает, когда выполняется не единожды, а в ходе двух, трёх и более затяжек. После третьей затяжки может возникнуть ощущение, что дым прямо-таки непрерывной струёй идёт из фильтра. Но будьте внимательны! Дым становится горячее и воздействие на организм просто сногшибательно и непередаваемо, кроме того, надо следить и за появлением пепла, а оно в этом случае убыстрится (а падение пепла скорее болезненно, чем приятно, хотя в зависимости от настроения), поэтому хоть одна рука должна быть свободна. При правильном применении вдоха с закрытыми губами ощущения воистину незабываемы!

Дрейфующий дым



Дрейфующий дым — одна из форм вдоха с открытым ртом, которая на самом деле и вдохом-то не является, но имеет все его внешние признаки. И этот способ тоже великолепен в исполнении курильщиц. Надо лишь слегка приподнять подбородок во время вдоха открытым ртом, но не вдыхать сам дым. В результате густой дым будет виться и словно танцевать вокруг вашего лица, окутывая его набегающими волнами. Очень чувственно, удивительно элегантно. И если удовольствие от собственно курения минимально, то наслаждение эмоциями, бушевавшими того, для кого вы всё это проделываете, огромно. Дрейфующий занавес дыма словно соблазняет, заигрывает с вашим партнёром и действует весьма обольстительно.

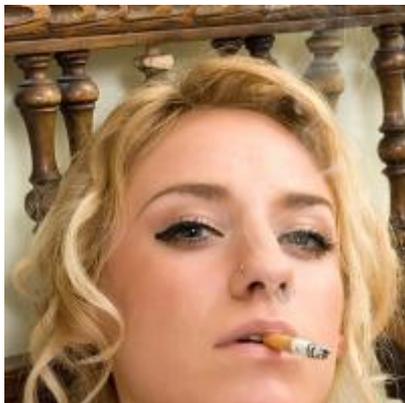
«Пыхтение»



Этот процесс можно назвать пыхтением, поскольку со стороны дыхание в целом может казаться затруднённым и немножко напомнит паровозик. По сути являясь подвидом многократной затяжки, это одновременно и часть вдыхания. Итак, нужна добротная затяжка, но не торопитесь глубоко вдыхать. Надо сделать лишь маленький вдох, крохотное дыхание, только чтобы задать направление дыма в горло и дальше в лёгкие. Затем делаете вторую затяжку и повторяете процесс, и так — пока хочется или пока получается, с каждым разом ощу-

шая, как лёгкие буквально наполняются, насыщаются всё более и более плотным дымом. Если вы хотите ощутить силу и яркость настоящего никотинового удара, этот метод для вас!

Разделенное вдыхание



Эта техника не столь широко распространена, и сама Denise, автор руководства, узнала о ней от одного из читателей, после чего немедленно включила в свой арсенал; и утверждает, что восторг от выкуривания целой сигареты подобным образом совершенно невероятен!

Действуем следующим образом: после нормальной затяжки немножко приоткрываете губы, чтобы образовавшаяся щель была не больше горошины, и вдыхаете. Вдыхание с силой загоняет дым глубоко в ваши лёгкие и вы замечательно видите, как вздымается ваша грудь! Если через такую же щёлочку выдыхать, дым выходит медленно, время его пребывания в организме увеличивается, поэтому, если вас это смущает, будьте внимательны — воспользовавшись в течение нескольких затяжек подобным способом, вы ощутите эффект курения таким же, как в день, когда впервые взяли сигарету! Эту замечательную технику рекомендуется применять каждой опытной курильщице, она добавит полноты и остроты ощущениям — новизны и всяческого позитива.

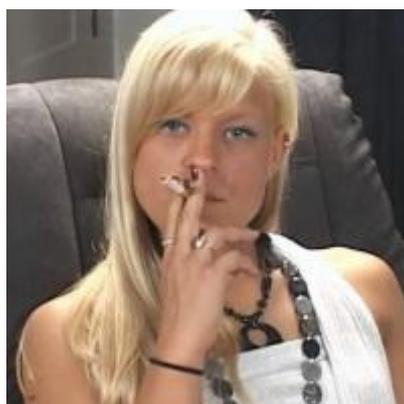
Задержка вдоха



Если вам приятно чувство всеобъемлющего распространения никотина, нежащего и одновременно будоражащего, и вы стремитесь к наибольшему его извлечению, попробуйте следующее. Техника не только весьма способствует расслаблению, но и уверенно доставляет максимум вашим лёгким. Вам нужна славная затяжка, а затем — оставьте дым во рту. Это требует концентрации, но задерживайте дыхание до тех пор, пока можете; потом вдыхайте, и тогда практически весь дым будет направлен прямым путем в глубину лёгких, где немедленно впитается! Вдобавок, по некоторым утверждениям, пока лёгкие ждут порции воздуха, а вы держите дым во рту, часть никотина уже впитывается через слизистые оболочки ротовой полости ещё до того, как сделан вдох. Ну, раз уж дым регулярно бывает у вас во рту, почему бы не попробовать?

Можно не просто держать дым во рту, а ещё и выдохнуть перед этим (или, через нос, в это время) весь оставшийся воздух из лёгких и ждать, задержав дыхание. Удовольствие долгожданного вдоха будет сильнее, и гораздо больше дыма будет без остатка впитано жаждущим организмом. Техники можно варьировать, задерживать дыхание в процессе применения других техник, добиваясь таким образом одновременно и безумной внешней привлекательности, и полного удовлетворения потребности тела в никотине. Особенно сильно действует сочетание «пыхтения», задержки дыхания и, например, закрытого вдоха.

Удержание дыма



Вот и завершился желанный вдох... Так что же теперь делать со всем этим дымом, который уже внутри? Можно определить для себя, насколько сильную затяжку и мощный вдох вы проделали. Всё вышеописанное богатство способов направить дым в лёгкие можно перемежать медленными, глубокими вдохами или же обойтись быстрыми и резкими, разнообразить время вдыхания, чтобы расширить свой опыт, или увеличивать время, в течение которого вы держите дым в лёгких перед выдохом.

В общем, хорошо бы подержать дым в себе как минимум несколько секунд. Позвольте дыму выполнить свою благородную миссию, прекрасные дамы! Пусть это не кажется главной частью курения, но это необходимо, и со временем вы сможете удерживать дым всё дольше, и это будет происходить естественно. Особенного разнообразия тут нет — удержание дыма как таковое, и всё, без особенных чудес. Но благодарный отклик организма с лихвой компенсирует отсутствие внешних заковыристых трюков. В любом случае важно правильно определиться со временем удержания дыма.

Держим долго

Некоторые женщины любят всласть затянуться, сделать глубокий вдох и изрядную паузу, чтобы подержать ароматный дым в лёгких подольше и растянуть удовольствие. Если вы сможете удержать дым в течение 10 секунд и более, вы сами поймёте всю прелесть этого. Ваше тело получит больше времени на восприятие никотина, его впитывание и последующее движение во все уголки организма. Курение сигареты путём только долгих удержаний дыма даёт совсем другой, более богатый и яркий опыт, нежели простые скучные вдохи и выдохи. Эйфорическое, чудесное состояние большей насыщенности и полноты процесса — вот что подарит вам такой способ.

Всего-то и нужно — затянуться, глубоко вдохнуть и ждать. Когда долгожданное удовольствие будет получено, вам остаётся выдохнуть, расслабиться и ощутить воздействие на организм доброй порции только что вдыхавшегося дыма, его медленное восприятие и мягкое действие. В сочетании с концентрированным выдохом (см. раздел) или многократными затяжками вы добьётесь от курения максимума позитива, на какой оно только способно.

Удержание животом

Эта техника впервые чётко описана автором руководства, Denise, хотя и обсуждалась ранее в интернете. Суть дела в выполнении вдоха усилием мышц живота и мышечном зажиме. Надо расслабить брюшной пресс, потом сделать глубокий вдох. Да-да, многие курильщицы предпочитают втягивать живот (о, эти аккуратные плоские животики!), но не спешите. Резко вдыхайте, выгибая мышцы брюшной полости. Дым пройдёт глубже в ваши лёгкие, а затем, если вы расслабите мускулатуру, дым окажется запертым в нижней части лёгких и не сможет просто так их покинуть!

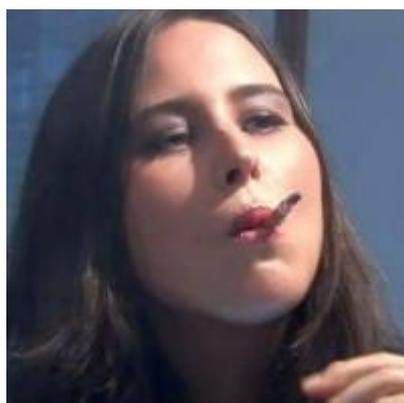
Попробуйте такое удерживание в сочетании с множественными затяжками, захватывайте дым мышцами живота и затем продолжайте нормально дышать, позволяя грудной клетке опускаться и подыматься, и лишь несколько вдохов спустя позвольте остаткам дыма покинуть лёгкие. Вы обнаружите, как каждая драгоценная молекула дыма впитывается телом и приносит свою частицу невероятного удовольствия. Советуем пробовать и иные сочетания, иные комбинации приёмов.

Некоторые иногда беспокоятся, утверждая, что чем дольше вы держите в себе дым, тем больше шансы на появление отрицательных эффектов и всевозможных неприятностей для лёгких. Если вы разделяете эту точку зрения, вышеописанные методы не для вас. Помните, что это ваше здоровье, ваше тело, вам и только вам принимать решения.

Затягиваемся дымом

Сигарета зажжена, наступает следующий момент курительного процесса, предваряющий такую важную вещь, как вдыхание. Речь идёт о затяжке, затягивании — в общем, о втягивании дыма. Тут есть о чём побеседовать, так как существуют различные техники выполнения этого действия.

Положение фильтра в губах



Важны два момента: где именно и насколько глубоко во рту располагается фильтр. Нет однозначного ответа, откуда лучше, удобнее и правильнее затягиваться — из уголка или из середины рта. Советуем попробовать все возможные варианты, хотя большинство предпочитает располагать фильтр прямо по центру рта. Важно и положение губ, и образываемая ими фигура, и их движения — некоторые курильщицы сжимают, даже сморщивают губы (иногда так поступают, чтобы не испачкать фильтр губной помадой и не смазать её), другие же растягивают в подобие улыбки. Многие склоняются именно к улыбке, лёгкому, непринуждённому положению губ, когда напряжение лицевых мышц минимально. Чтобы вытянуть из сигареты побольше дыма и чтобы достичь более продолжительной затяжки, губы порой следует напрячь (подобно тому, как пьют коктейль через трубочку), поэтому имеет смысл избегать дополнительных усилий и зажать сигарету губами ровно так, как вам комфортно. Сигаретой в центре рта легче и удобнее затягиваться, тогда как удерживать её во рту постоянно проще, поместив в уголок губ.

Как глубоко должен располагаться фильтр? На большинстве сигарет есть едва заметные вентиляционные отверстия, окружающие фильтр примерно в соотношении 1:2 (впрочем, на некоторых марках посередине или же почти у начала собственно табачной набивки), на некоторых, особенно крепких сортах, их нет. Эти маленькие отверстия могут принести замечательное удовольствие, если их закрыть губами, разместив фильтр поглубже. Таким образом вы получите бо-

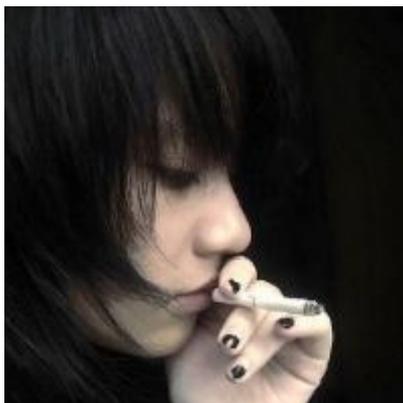
лее сильную затяжку с меньшим количеством воздуха, который иначе просочился бы через отверстия. Регулируя степень закрытости отверстий глубиной нахождения фильтра во рту, вы можете добиться нужной крепкости затяжки. Если вы действительно хотите выкурить настоящую сигарету, делайте затяжки, полностью закрывая эти отверстия; если же всего-то легонько и чуть-чуть, то тяните из самого кончика фильтра. Очень быстро это начнёт получаться само, и вам останется только заботиться о том, пропорционально ли смотрится сигарета во рту, изящна ли и удобна ли для удержания губами.

КуриТЕЛЬНЫЙ секундомер, или Вопрос времени



Насколько долгой должна быть затяжка? Настолько, насколько вы пожелаете, очаровательная курильщица! На самом деле, есть повод серьезно задуматься. Большинство курильщиц, желающих гордо зваться этим словом, но на самом деле робеющих перед курением или равнодушных к нему, затягиваются приблизительно одну-две секунды. Заядлые курильщицы делают 5-ти, 7-ми секундные затяжки. Чтобы в достаточной степени насладиться прелестями курения, в среднем должно хватить 3-х секундной затяжки. Вы можете продлить её или сделать короче, как захотите. Затяжка как элемент стиля курения станет вашей второй натурой и не будет требовать размышлений.

Дыхание



Во время затяжки желательно одновременно выдыхать воздух носом. В случае настоящей, достаточно долгой затяжки это создаст пониженное давление в ваших лёгких и подготовит их к вдыханию дыма. Этот важный шаг зачастую даже не осознаётся многими курильщиками, так как делается совершенно естественно; другие же его пропускают и потому даже не представляют, насколько хорош может быть полноценный вдох. Эффективно выдыхание во время затяжки и при многократном затягивании, как будет описано в соответствующем разделе.

«Втянутые щеки»



Когда вы чувствуете себя опытной курильщицей, можно попробовать то, что называют «втянутыми щеками». Это эффект втягивания щёк при мощном и продолжительном всасывании дыма из сигареты. Вы наверняка замечали, что щёки слегка втягиваются и при обычной затяжке, но это намного резче и сильнее. Чтобы попрактиковаться, можно, не держа вообще сигареты во рту, повтягивать щёки — при этом образуется перепад между давлением во рту и вовне, и между вашими щеками получается нечто вроде насоса. В этом и заключается принцип такой затяжки.

Если вы действительно желаете, чтобы сигарета заслужила потраченные на неё деньги, этот метод для вас. Ничего заковыристого тут нет. Добротная трёхсекундная затяжка «втянутыми щеками» подарит вам больше дыма для вдоха, нежели обычная. Вы словно заставите сигарету отдать больше, чем до сих пор. Заодно с этим методом у вас начнут получаться более продолжительные затяжки, вплоть до 10 секунд! Дополнительный плюс в том, что по мере затяжки вы по-настоящему почувствуете тепло дыма, проходящего через фильтр в ваш рот. Порой безумное удовольствие — прикончить целую сигарету за несколько полноценных затяжек «втянутыми щеками».

Сочетайте этот приём с многократными затяжками, разнообразными выдохами, задерживайте дым в себе, используйте различные визуальные техники, смелее экспериментируйте, и — вот оно, настоящее, не поддающееся словесному описанию курение. Вот всё, что о нём можно сказать, и что нужно попробовать. Достигая совершенства как курильщица, вы прочувствуете все стороны процесса в их первозданной новизне — потому что, с одной стороны, новичков отпугивает пресловутое «действие никотина», а с другой — курильщицы со стажем уже привыкли к своим ощущениям и не всегда могут испытать их, словно впервые; но так или иначе, по эту сторону ханжества и отвращения к сигарете, вы действительно поймёте курение как таковое, проникнетесь им и оно ответит взаимностью. Ваше тело действительно будет нуждаться в никотине и всех сопутствующих действиях, и вы сможете вытягивать из каждой сигареты всё, на что она способна.

Многократные затяжки



Многократные затяжки также известны как «прокачка». Вы словно накачиваете лёгкие порциями дыма. Две затяжки, три затяжки и так далее, причём каждый раз вы делаете хорошую полную затяжку, вдыхаете, делаете следующую и снова вдыхаете, и так вволю, сколько душе угодно. Двойная затяжка хороша, когда вы давненько не курили и желаете быстро насытить жаждущий ор-

ганизм. Для многократной затяжки есть несколько методов, способов комбинировать затягивание, вдохи и выдохи, для чего можно прочитать соответствующие темы, но кратко опишем и тут. Вы можете делать полноценный вдох в течение затягивания или же вдыхать маленькими порциями по мере каждой затяжки. Так, можно выдыхать через нос, одновременно делая новую интенсивную затяжку, или постараться удержать дым внутри таким образом, что вы получите объём сразу двух полных затяжек в ваших лёгких. Однозначно «правильной» техники тут нет и вы можете применять различные, определяя наиболее удовлетворяющую вас. Также советуем ознакомиться с приёмом «пыхтения» в разделе, посвящённом вдыханию, где также есть советы по многократным затяжкам.

Одновременное курение нескольких сигарет



По-русски назовем этот способ мульти-курением. Речь пойдет о курении более чем одной сигареты одновременно. При курении таким методом ваш организм с каждой затяжкой получает вдвое больше, и только представьте, какой эффект получится, если вы при этом еще сделаете двойную затяжку! Наверное, это самый эффективный способ курения, если вы хотите достичь наивысшего удовлетворения, но на самом деле он не совсем приемлем в повседневной обстановке, им лучше пользоваться, когда вы остаетесь одна или в компании тех людей, которые понимают. Есть несколько способов мульти-курения.

Две сигареты рядом

Точно также, как вы обычно держите одну сигарету между пальцами, можете поместить вторую рядом с первой, и курить их одновременно. Как одну. Из всех способов мульти-курения Дениз предпочитает этот меньше всего. Во-первых, из-за того, что между двумя сигаретами всегда остается крошечный промежуток (они круглые, помните?), и этот промежуток примешивает к затяжке ненужный воздух. Вы можете пробовать компенсировать этот недостаток, помещая фильтр глубже в рот (см. «Положение фильтра в губах» в разделе «Затя-

гиваемся дымом»), но все равно воздух будет попадать. Но, несомненно, вы все равно будете получать сравнительно больший эффект, поскольку курите две сигареты одновременно, и они немного жарче горят, производят больше дыма, но не столько, сколько при мульти-курении другими методами.

По сигарете в каждой руке

Опять же, не самый любимый для Дениз способ, но уже более подходящий, чем предыдущий. Теперь уже как опытная курильщица, вы вероятно стали довольно искусной в держании сигареты каждой рукой. Теперь вы можете использовать это достижение в своих интересах, на самом деле держа по сигарете в каждой руке. Вам придется для начала научиться практике «двурукого» курения, но это не займет много времени.

Комбинированный метод

Этот метод — соединение первых двух. Здесь вы помещаете сигарету так, как обычно держите ее в вашей руке, затем добавляете вторую сигарету, зажимая ее между вашими средним и указательным пальцами так, чтобы сигареты образовали букву V. Преимущество этого метода в том, что вы держите обе сигареты в одной руке, поэтому чувствуете себя более естественно, и вы имеете достаточно место между сигаретами, чтобы устранить промежуток, который мешает при курении методом «две рядом». А здесь вы можете сделать полноценную затяжку из обеих сигарет одновременно и иметь вторую руку свободной для других вещей. Требуется небольшая работа над процессом стряхивания пепла и тушением сигарет, но оно того стоит!

При таком способе вы имеете возможность курить две сигареты сразу, располагая их соответственно в каждом уголке рта. Вы найдете, что затягивание сигаретами таким образом намного эффективнее и более удовлетворяющее, чем при методе «две рядом». Вы получите две полноценных затяжки всего лишь одним движением!

Вы также можете курить одну сигарету с одиночными или двойными затяжками и переходить к другой сигарете, чтобы первая не становилась слишком горячей.

Какой бы способ курения вы ни предпочли, вы увидите, что каждый из них великолепен. Вот еще был бы какой-нибудь способ выдыхать дым с обеих сторон рта! Мммммм...

«Легочный насос» (прямой вдох)



Не все способы курения одинаково хороши для всех и могут приносить лишь радость и удовольствие. Некоторые из них способны оказаться весьма неприятными, если пытаться во что бы то ни стало «идти до конца». Впрочем, вы всегда можете попробовать то, о чем пойдет речь ниже, сама и решить, нужно ли вам это.

Некоторые говорят, если вы хотите вдохнуть максимально возможное количество дыма в легкие (и, следовательно, больше смолы, больше никотина), нужно стараться вообще не выдыхать. Этот метод работает, но, как предупреждает Дениз, вы можете буквально почувствовать, как горят ваши легкие, а после нескольких сигарет, выкуренных таким способом, вам не будет хватать дыхания. Дениз рекомендует всем, кто ищет наиболее удовлетворяющий опыт курения, попробовать технику «пыхтения» — лучший, по мнению автора, путь насытить легкие максимально возможным количеством дыма. Дениз думает, вы получите больше удовольствия от курения, делая это таким способом.

Однако, если вы все же полны решимости овладеть техникой «легочного насоса», не нужно вдыхать дым ртом, как это делается обычно. Вы просто начинаете дышать с сигаретой, зажатой ртом. Вы можете делать так дольше 10 секунд. Дым получается горячим, так как он выходит из фильтра и через рот непосредственно попадает в легкие. Вы даже не разбавляете дым воздухом.

Вряд ли вам понравится такой метод, если вы беспокоитесь о здоровье. Дениз твердо убеждена, что «насос» быстро разрушит ваши легкие, так что если вы хотите прожить более длинную жизнь в качестве курильщика, лучше использовать другие методы, которые приносят значительное наслаждение.

Описанная выше техника ещё названа «прямое вдыхание», потому что

это похоже на дыхание через трубку. Будьте осторожны, чтобы не сжечь горло! Тем не менее, этот метод очень эффективен с точки зрения заполнения дымом лёгких.

© *Bagira, перевод, 2010 год.*

Примечания.

1. Возможно, этот метод, если он вообще вас заинтересует и понравится, предпочтительнее использовать в сочетании с мундштуком, который значительно охлаждает дым.

2. Наверное, странно видеть подобную главку в «Азбуке курения»? almond считает, что все надо делать без фанатизма, в том числе и курить. Курение — это не соцсоревнование, не спорт и не самоцель, а способ получения удовольствия от жизни, поэтому курить стоит столько и такими способами, чтобы это занятие всегда оставалось для вас приятным. Наверное, в этом и заключается смысл предупреждений Дениз.

Затяжка носом



Этот метод курения является специфическим и раздражающим большинство людей. Но дабы сделать нашу энциклопедию наиболее полной, необходимо упомянуть и об этом. Мало того, что этот метод непрактичен при публичном курении, даже в узком кругу им лучше не пользоваться. Конечно, если вы хотите, чтобы ваши друзья в спешке ушли далеко и надолго — держайте.

Затяжка носом — это когда вы вставляете фильтр сигареты глубоко в пу-

стую ноздрю, вторую зажимаете пальцем и вдыхаете дым через нос. На практике такая затяжка аналогична прямому вдоху или «легочному насосу». В том случае, если у вас насморк, симпатичный фильтр сигареты испачкается, и вам придется его вытирать. Иначе, задумавшись и продолжив курить сигарету привычным способом, вы рискуете съесть все, что только что было в вашем носу. Ну и какая из очаровательных курильщиц попробует этот способ первой?

Дениз однозначно заявляет: «Я буду первой, кто выскочит за дверь!»

© Severa, перевод, 2010 год.

Выдыхаем дым

Сделана затяжка, выполнен вдох (и всё — на ваш выбор), но теперь, как ни жаль, настало время расставаться с ароматным волшебным дымом, выпустить его из лёгких. Известно много способов выпустить дым, как и для затяжки и вдоха; и хотя в выдохе немного личного удовольствия, зато есть простор для визуальных эффектов, логически завершающих процесс курения, а при должном опыте подчёркивающих вашу неотразимую сексуальность.

Конический, он же канонический, выдох



Наиболее распространённый, обыденный, привычный большинству способ. Приоткрыть и слегка скривить губы, и — дуть. Обычно весь дым выходит в форме правильного конуса или хотя бы конусовидной фигуры, разумеется, если дело в помещении или нет ветра. Достижение правильной формы выдыхаемого дыма — ключ к успешному зрительному эффекту, поэтому стоит попрактиковаться перед зеркалом, испробовать разные ракурсы и дальность выдыхания. Можно добиться струи дыма, начинающейся прямо из вашего рта и привольно стремящейся на расстояние 1-2 метров. Это ли не наглядное доказательство силы ваших лёгких и ваших навыков как курильщицы!

Концентрированный выдох



Кроме простого выдыхания дыма обыденным конусом, метод хорош продлением времени собственно выдоха, когда дым в ваших лёгких остаётся в течение большего времени. Когда вы готовы сделать выдох, сомкните губы и затем приоткройте их совсем чуть-чуть и выдыхайте через эту маленькую щёлочку. В результате конус дыма будет гораздо более стройным, чётким и тонким, аккуратно струящимся. Заодно достигается повышенное давление внутри лёгких, большее количество дыма впитывается организмом; да и само выдыхание через крохотную щель выполняется дольше, поэтому время удержания дыма внутри возрастает в принципе. Выдыхая медленно, вы даже можете добиться иллюзии бесконечного выдоха дыма, магический поток которого никогда не прервётся!

Множественный выдох



Зачем выдувать весь замечательный дым одним быстрым выдохом, зачем расставаться с восхитительным ароматом сразу? Можно сделать это за несколько раз, просто приостанавливая выдох на секунду-другую и затем продолжая! Вы можете сделать одну затяжку, обычную или множественную, и тогда выдох действительно покажется бесконечным. Подтягивая дым, периодически вдыхая его сразу после выдоха, грамотно используя дыхательную мускулатуру и отме-

ря нужные порции дыма, вы способны представить процесс курения воистину вечным. Если же ещё во время выдоха говорить (об этом см. далее), сигаретный дым предстанет вашим верным, постоянным спутником, полностью заменившим обыкновенный воздух.

Выдох носом



Выдох дыма через нос, в отличие от обычного выдоха через рот, возможно, является одним из лучших способов действительно почувствовать вкус табака. Кроме того, это очаровательный способ освобождения ваших легких от дыма. Существует несколько различных способов выдыхать дым через нос.

Основной метод

Основной метод заключается в том, чтобы держать язык за зубами после вдоха и просто выдохнуть через нос, как обычно. Этот процесс можно разнообразить, выпуская немного дыма и затем повторно вдохнув (ртом или носом, как описано в разделе «Вдыхаем дым»), и затем небольшую часть или весь дым выпустив полностью на втором выдохе. Возможно, это наиболее удовлетворяющий способ курения. Вы заметите, что внутри вас дольше держится большее количество дыма, и насколько большее количество никотина поглощено вашим телом.

Вы, возможно, заметили, что после глубокого вдоха дым, медленно выпущенный через нос, не будет казаться очень плотным. Если вам хочется, чтобы струилось много дыма, попробуйте только наполнить дымом легкие после вдоха, а затем сразу же выдохнуть дым через нос. Это придаст больше пикантности ощущениям, в отличие от обычного физического удовлетворения, которое вы получаете от глубокой затяжки.

Другие методы

Собственно, относительно выдоха через нос — это всё, поскольку трудно придумать другой способ выдохнуть дым, который вы вдохнули. Как уже было сказано (см. раздел «Затягиваемся дымом»), вы можете затягиваться многократно. И что вы делаете после первой затяжки? О первом варианте действий уже упоминалось — вы можете выпустить дым через нос в то время, как вы делаете следующую затяжку. Это хорошая вещь, поскольку освобождает место в ваших легких для хорошего глубокого вдоха. Итак, что же происходит во время такого выдоха через нос? Ну, после того, как вы сделали первую затяжку и вдохнули дым, и затягиваетесь второй раз, вам нужно освободить место в легких для следующей порции дыма — вы сделаете выдох через ноздри! Вы можете сделать выдох через нос таким образом, или вообще не выдыхать между затяжками и выпустить дым через нос уже после второго глубокого вдоха.

Варианты

Так же, как при всех остальных способах курения, здесь вы можете совмещать выдох через ноздри с другими способами, такими как открытый рот или выдох через нос и рот одновременно. Только представьте струйку дыма из вашего рта, медленно вливающуюся в основной поток дыма, извергающегося из вашего носа. Это, несомненно, также усиливает аромат дыма. Многие женщины делают это неосознанно, опять же, наблюдая за собой в зеркало, предпочтительно двойное или тройное, чтобы видеть себя сбоку. Вы увидите, как замечательно это может выглядеть, почти так же, как те ощущения, что вы при этом испытываете.

© *Severa, перевод, 2010 год.*

Трюки с выдыхаемым дымом



Есть несколько трюков, которые можно проделывать во время выдыхания дыма. В их числе — кольца дыма и повторный вдох. Хорошие трюки, но они больше нацелены на окружающих, чем для вашего удовольствия как курильщика. Некоторые парни находят эти трюки очаровательными, и они, несомненно, хороши, но только в первый раз, и никак не для того, чтобы проделывать их снова и снова. Они очень быстро становятся «старыми», поэтому не стоит тратить слишком много времени на то, чтобы освоить единственный прием, если он, конечно, не является чем-то особенным и уникальным в вашем курительном арсенале.

Повторный вдох

Как часть процесса многократного выдоха, вы можете выбрать повторный вдох. Сделать его можно любым из способов вдыхания дыма (как насчет французского вдоха?).

Кольца дыма

Выпускать колечки дыма изо рта и наблюдать, как они плавно пересекают комнату и становятся все больше и больше, может быть своего рода развлечением. Дениз видела женщин, делающих самые лучшие кольца — совершенно круглые и четко направленные. Сама она говорит о том, что не очень искусна в выполнении этого трюка. Дениз оттачивала его несколько лет, поэтому по желанию в любой момент она может запросто его повторить. Лучшее из того, что ей удается — выпустить несколько колец во время полного выдоха. Она считает, что ей не дано заставить колечки медленно пересекать пространство или выпустить одно кольцо дыма в середине выдоха. Может быть, у вас это получится сделать лучше. Иногда это зависит лишь от возможностей человека. «Я рассказала людям о своем методе, и они, возможно, в состоянии сделать то, чего не могу я, — пишет Дениз, — так что я просто поделилась своими знаниями».

Сначала убедитесь, что освещение достаточно хорошее для того, чтобы ваши колечки дыма были отлично подсвечены и видны. Есть две теории относительно того, как сделать кольцо дыма. Оба способа начинаются с того, что необходимо сделать глубокую затяжку (или двойную — для максимального эффекта) и затем начинать выдыхать дым до тех пор, пока он не начнет выходить из ваших губ. Тогда нужно сделать паузу и сжать губы в форме большой буквы «О» (отчасти как то, когда вы эту букву произносите). Почти остановив выдох и задерживая дым в горле, переместите язык к задней стенке в то время, как вы все еще выдыхаете дым из легких, и выпустите его через долю секунды, выталкивая небольшое количество дыма через округленный рот, — вот и колечко. Это трудно описать словами, но, как только вы это попробуете сами, сразу поймете, о чем идет речь. В основном здесь работают мускулы языка/горла, чтобы вытолкнуть волны дыма через ваш рот. В итоге получится колечко, но оно не будет парить по воздуху, пересекая комнату. : (

Второй метод — тот, который Дениз все еще не освоила сама. Здесь вы должны опустить вниз подбородок и, после того, как выдыхаемый из легких дым достигнет вашего рта, резко вернуть подбородок в обратное положение, держа рот в форме буквы «О». Если все сделано правильно, дым должен вырваться из вашего рта после округленных губ (и круглой внутренней части вашего рта) и образовать кольцо. При таком способе колечки, выпущенные вами, стремительно двинутся пересекать пространство комнаты, а если вы еще и сумеете правильно их направить, они могут даже окружить предмет, на который вы их направили, то есть вы как бы продеваете вашу цель в колечко дыма. Девочки, мыслите творчески, и все получится просто супер!!!

© *Severa, перевод, 2010 год.*

Выдох во время разговора



Когда вы где-то отдыхаете с друзьями и курите, иногда во время беседы

вам приходится ответить кому-то после того, как вы сделали вдох, затянувшись дымом. Вы, естественно, могли бы просто вежливо выдохнуть и затем говорить, но есть и возможность продолжить разговор во время выдоха. Дениз, тем временем, не особенно приветствует это, поскольку ваш собеседник может подумать, что разговор с ним менее важен для вас, чем процесс курения и выдыхания сигаретного дыма. Но многие вовсе не возражают против этого, на самом деле, некоторым мужчинам это даже нравится (чтобы узнать об этом больше, см. «Курение как фетиш»). Таким образом, если хотите, можете начать говорить, не выдыхая сначала.

Делать это вовсе не трудно — на самом деле, этот процесс вполне естественен. Дым походит на воздух в наших легких и точно так же, как когда мы говорим обычно, этот воздух проходит через голосовые связки. Можно заметить лишь изменение тембра голоса, когда вы выдыхаете дым, и это происходит потому, что дым более плотный, чем обычный воздух. Кроме того, мышцы голосовых связок не так часто используются во время курения, как те, что в вашем горле или легких. Суть в том, что это может быть сделано, но не обязательно. Если вам не удобно, просто не делайте этого!

© *Severa, перевод, 2010 год.*

Стряхиваем пепел

В какой-то момент курения, когда пепел скопится на кончике сигареты, вам придется что-то предпринять, чтобы избавиться от него, или он упадет куда-нибудь и совсем не обязательно, что это будет пепельница. Мы, женщины, носим вещи из более деликатных материалов, чем мужчины, и если пепел попадет на них, то оставит пятно или прожжет их. Может быть, это не важно мужчинам, но не нам! Поэтому важно знать о техниках стряхивания пепла и некоторых сопутствующих тонкостях.

Основы



Потребность стряхнуть пепел возникает в тот момент, когда он начинает накапливаться. Речь не идет о «вишенке», как выражается Дениз, то есть красной горящей части, которая может быть и очень длинной, а о сером пепле непосредственно за ней, который постепенно наслаивается на самом кончике сигареты. Когда его появляется достаточно много, приходит время его стряхнуть. Иначе с вами может произойти досадная случайность. Плюс, это выглядит не очень!

Поначалу нет необходимости стряхивать пепел часто, но после третьей-четвертой затяжки делать это придется почти каждый раз. Относительно стряхивания пепла, конечно, нет никаких особых правил, но Дениз предпочитает стряхивать пепел сразу, едва затянувшись. Таким образом, горящий кончик немного освободится, и можно будет делать следующую затяжку. Если вы делаете это позже, прямо перед самой затяжкой, можете обратить внимание, что там, где сигарета сторела до пепла, она немного изогнута.

Поскольку вы становитесь все более опытной курильщицей, вы можете заметить, что красный горящий кончик вашей сигареты удлиняется. Это, на самом деле, хорошо. Это означает, что ваша сигарета горит жарче (слышали

когда-нибудь слабый треск во время затяжки?) и больше дыма вытягивается через фильтр. «Вишенка» станет более горячей и более длинной после двойной или тройной затяжки, так что наблюдайте! Просто поразительно, каким длинным может быть горящий кончик сигареты! (и каким он бывает!)

© *Severa, перевод, 2010 год.*

С легким постукиванием



Это наиболее распространенная техника стряхивания пепла. Большинство из нас делают именно так. Вы направляете сигарету с помощью большого пальца в сторону вашей кисти и, придерживая ее средним пальцем, легко постукиваете по сигарете указательным пальцем, стряхивая пепел в пепельницу. Вы возвращаете сигарету в исходное положение вновь, фиксируя сигарету указательным пальцем. Можете сделать при стряхивании одно или два постукивания, но лично я предпочитаю делать это три раза. Это не так сложно сделать, и при этом вы уменьшите так называемую «вишенку» (тлеющий кончик сигареты) — это важный момент перед следующей затяжкой. К тому же сигарета будет элегантнее смотреться в вашей руке, не правда ли?

© *Smokey, перевод, 2010 год*

С помощью большого пальца



Когда вы сидите, это не самая элегантная техника стряхивания пепла, но достаточно эффективная. При этом вы помещаете ноготок большого пальца под сигаретный фильтр и, держа сигарету над пепельницей, щелкаете большим пальцем, заставляя сигарету удариться о край пепельницы и стряхнуть пепел. Конечно, эта техника работает, когда вы стоите и у вас нет пепельницы — в этом случае пепел просто слетает.

Я как то не очень люблю этот метод, — пишет автор руководства, Denise, — так как он словно рассчитан на ленивых, странно выглядит и, на мой вкус, не очень подходит для дамы. Мужчины пользуются этой техникой, но опять же многие из них держат сигарету указательным и большим пальцами, и тут тяжело разглядеть фантазию, не так ли? Так что пользуйтесь этой техникой пореже, договорились?

© *Smokey*, перевод, 2010 год.

С помощью воздуха



Когда вы едете в автомобиле, нет ничего проще, чем стряхнуть пепел:

все, что нужно сделать — лишь выставить на мгновение кончик сигареты в приоткрытое окно, и поток воздуха сдует лишний пепел. Единственное, вам нужно попрактиковаться, поскольку на различных скоростях эффект будет тоже разным. В зависимости от скорости движения автомобиля требуется разное количество времени, в течение которого кончик сигареты должен быть выставлен в окно. При высокой скорости на шоссе это лишь доли секунды, в противном случае сигарета погаснет, и вам придется прикуривать ее снова!

© Severa, перевод, 2010 год

Прочие курительные методы и трюки

Итак, мы осветили все темы, касающиеся процесса курения. Или что-то осталось? Есть пара трюков, которые не относятся собственно к технике курения, но включают в себя курение и, пожалуй, приносят в процесс курения дополнительное удовольствие.

Быстрое курение



Под быстрым курением понимается такой процесс курения сигареты (используется мало по сравнению с различными другими способами), когда для выкуривания целой сигареты слишком мало времени. Это заключается в основном в затяжке, ещё одной следом и быстром выдохе через нос без вынимания сигареты изо рта. Вы повторяете это снова и снова, пока не кончится сигарета или пока пепел не упадет на вашу грудь. Последнее обстоятельство важно, чтобы вы знали, как рискуете, когда решили приступить к быстрому курению.

Другой вариант быстрого курения основан на универсальных механизмах курения (затянуться, вдохнуть, выпустить дым через рот) без малейших пауз между действиями. Вы курите быстрее, чем обычно, и можете испытать головокружение. Однако, я не знаю, с чем это связано: гипервентиляцией лёгких (учащенное дыхание вместо размеренного) или курением. Конечно, быстрое ку-

рение — забавная игра, но не когда вы действительно хотите курить. Если вы действительно хотите курить, перечитайте главу о вдыхании дыма, благодаря которой вы научитесь курить всеми возможными способами и будете получать больше удовольствия от неспешного, но умелого курения.

© 4gbsveta, перевод, 2010 год.

«Дымный выстрел»



Я никогда этого не делала, буду честна с вами, — признается Дениз. Однако, я слышала немало интересного об этом трюке. Это когда вы осторожно (именно осторожно!) вставляете сигарету горящим концом в рот и зажимаете губами бумагу (удостоверьтесь, что не обжигаете нёбо или рот огоньком во рту) и дуете. Сигарета как бы переворачивается, и вы увидите дым, выходящий из фильтра. Если это так и происходит, всё сделано правильно. Для трюка попросите встать напротив себя партнера, и пусть он вдыхает в себя дым, который вы выпускаете. Также вы можете предложить ему затянуться, когда вы дуете. Вообразите себе уровень курения, который у вас получится! Почему это называют «выстрелом», понятия не имею. Не спрашивайте.

(От переводчика: в России этот метод называется «паровоз»).

© 4gbsveta, перевод, 2010 год.

Воздушные шары и другие сосуды



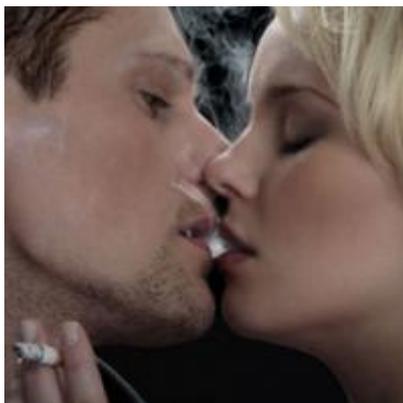
Что бы такое выкинуть, когда хочется попробовать что-нибудь принципиально новое и необычное в курении? Попробуйте наполнить воздушный шар от затяжки (не вдыхая в себя!), выпуская дым в него. Вам потребуется около 10 затяжек для этого и свободный рот (с губами вокруг соска шарика). Вам не надо больше затягиваться: воздушный шар сделает эту работу за вас.

Все затяжки, что вы сделали, сразу окажутся в ваших жаждущих лёгких! Получится не то, как если бы вы сделали 10 затяжек и удержали их в себе, но ощущения будут отличаться.

Вы можете сделать то же самое в сумку на молнии или маленькую сумку для покупок, или в любую другую сумку, в которой вы носите документы (кстати, мои бумаги сейчас находятся в большой квадратной сумке, — вспоминает Дениз). Вам стоит всего лишь добавить дыма внутрь, только затянувшись (вы можете делать это с воздухом, который уже в сумке) или дотянув до самого фильтра. Когда сочтете, что достаточно, вы можете затянуться сразу всем дымом. Это делается в одно движение. Симпатичный маленький способ развлечься иногда, время от времени.

© 4gbsveta, перевод, 2010 год.

Дымные поцелуи



Это, возможно, самая чувственная вещь, которую можно сделать при курении. Нет ничего, что доставляло бы вам и вашему партнеру схожие ощущения, которые дарит вам в этот момент курение. И если ваш партнер согласен (а если он курит, то тут все готово), вам просто необходимо это испытать.

Есть два основных метода, как делать это: выдувать или засасывать, затягивая дым. Я лично люблю засасывать, — отмечает Denise, — но не будем вдаваться в подробности! ;) Если серьезно, то после того как вы сделали затяжку и вдохнули, вы можете или выдохнуть дым в рот вашего партнера, или дать ему высосать дым из ваших легких. В любом случае этот процесс — подарок, который вы вдвоем можете разделить в момент близости. Я думаю, что мужчин необычайно заводит это, а если вы с другой женщиной (и это еще одна причина для вас, девочки, которые боятся попробовать), то это подарит вам один из самых драгоценных моментов, которые вы можете испытать вдвоем.

Поцелуи с дымком можно разнообразить, затягиваясь вдвоем, смешивая дым, а потом обмениваясь им друг с другом. Вы также можете не вдыхать дым и делиться им таким способом. Вы оба можете не выдувать и не засасывать дым, давая ему просто струиться как ему вздумается. В любом случае дымные поцелуи подарят вам массу наслаждения.

© *Smokey*, перевод, 2010 год.

Обрезание фильтра сигареты

Один из известных способов увеличить количество дыма от сигареты — это обрезать ее фильтр наполовину. Метод действительно работает, но его нельзя назвать слишком практичным для постоянного применения. Конечно, вы можете попробовать, если под рукой есть удобные ножницы. Это может понравиться, когда вы хотите выкурить более крепкую сигарету, например, с утра

или, наоборот, вечером, когда вы вернулись домой с работы.

Курение сигар

Многие женщины интересуются курением сигар, и хотя это руководство посвящено в основном курению сигарет, было бы неверным не включить небольшой раздел, касающийся сигар. В конце концов, это все лишь другой вид табачных изделий, которые мы так любим.

Введение



«Я курю сигары примерно раз в месяц, — пишет Дениз, — и сама лично покупала их всего дважды». Отличная вещь для вечера в хорошей компании. Так как вы теперь постоянно курите сигареты, вы можете иногда себе позволить выкурить и сигару. Это подарит вам то же несравненное удовольствие и расслабленность, как и любимые сигареты. Это примерно как курить сигарету в течение часа!

Хороший друг Дениз, Том, попросил одну из сотрудниц своего офиса, состоящую в их неофициальной группе любителей сигар, написать для Дениз раздел о сигарах. Поскольку работа была выполнена превосходно, Дениз включила раздел в свою энциклопедию. Он полностью авторский, поэтому получите совет одной женщины всем остальным!

В течение долгих лет курение сигары было исключительно мужским делом. Но в последние годы все больше женщин обнаружило, что иногда выкуренная сигара, особенно на вечеринке, в хорошем баре или во время какого-то особенного мероприятия, может быть приятна и одновременно привлечь восхищенные взгляды окружающих. Курение сигары демонстрирует вашу смелость, авантюризм и в высшей степени уверенность в себе, то есть именно те качества,

которые многие мужчины находят чрезвычайно привлекательными в женщинах. В то же самое время этот новый опыт позволяет вам расширить познания в области курения и является очень приятным сам по себе.

Но прежде, чем вы сделали решительный шаг, предлагаем быстрый курс для начинающих, как курить сигары и получать от этого наслаждение.

© *Severa, перевод, 2010 год.*

Виды сигар



Есть две основных категории сигар — дешевые, машинной скрутки, которые можно купить в обычном магазине, и более дорогие, скрученные вручную, доступные лишь в специализированных табачных магазинах или в дорогих винных магазинах. К первой категории относятся такие, как Swisher Sweets, Middleton Black & Milds, Phillies, El Producto, Hav-a-Tampa и многие другие сигары, почти все упакованные по пять штук в коробке. Все они либо имеют пластмассовый наконечник (мундштук), либо конец, который вставляется в рот, просто обрезан. Некоторые из этих сигар на вкус не так уж плохи (хотя другие могут быть довольно противными), но ни одна из них не может иметь тот превосходный вкус и аромат, присущий лишь сигарам, скрученным вручную. Тем не менее, вы можете попробовать некоторые из них, особо не тратясь. Кроме того, многие сорта недорогих сигар, в частности Swishers, Middletons и Hav-a-Tampas, являются почти столь же мягкими и курятся легко, как сигареты.

С более дорогими скатанными вручную сигарами все обстоит несколько сложнее, но результат того стоит. Для них характерны более широкий диапазон ароматов, крепости и цен, но некоторые сигары отлично подходят для новичков — в них сочетаются превосходный вкус, мягкость и доступная стоимость. Фирменные марки: Macanudo, Dunhill, Partagas и Punch. Только имейте в виду, что для этих сигар вам потребуется каттер (или сигарная гильотина) — специаль-

ные сигарные ножницы для обрезания запечатанного конца сигары. Они бывают различной формы, вида и стоимости — абсолютно на любой вкус — и являются отличным аксессуаром. Купить их можно там же, где и сигары.

© *Severa, перевод, 2010 год.*

Размер имеет значение?



Большинство из тех, кто курит сигары впервые, полагает, что маленькие, тонкие сигары должны быть мягче, чем большие, более толстые сигары. На самом деле все совсем наоборот. Дым от больших сигар обычно прохладнее и мягче, чем от коротких и более тонких. Однако многие женщины пугаются вида больших сигар или им кажется, что эти огромные штуковины делают их несексуальными. На такой случай есть большой выбор хороших сигар среднего размера, и очень увлекательно иметь возможность попробовать различные их виды. Можно даже сделать этот процесс чем-то вроде праздника и веселой забавы — соберите своих подружек и устройте сигарную вечеринку, чтобы все попробовать и прекрасно провести время. Немного вина, сыра и много свежих сплетен сделают дым еще лучше на вкус!))))

© *Severa, перевод, 2010 год.*

Можно ли затягиваться сигарой?



Это — вопрос номер один, который многие девушки задают перед тем, как впервые закурить сигару. Поскольку вы уже курите сигареты, вдыхание дыма стало для вас естественной и, вероятно, самой приятной частью всего процесса курения. И что же, отказаться от этого, закурив сигару? Конечно, нет! Даже при том, что большинство сигар крепче (в некоторых случаях намного крепче) чем сигареты, вы все равно можете вдыхать их дым, если хотите увеличить удовольствие от курения и даже излучать больше нахального отношения к миру. Как сказала одна девчонка, отчаянная любительница сигар, «если и есть что-то более шокирующее, чем леди, закуривающая сигару, так это увидеть ее глубоко вдыхающей первую затяжку, после того как она мастерски раскурит свою сигару».

© *Severa, перевод, 2010 год.*

Учимся курить сигары взятяг



Начните медленно и спокойно. После того, как зажжете сигару (или когда вам ее передадут, если вы курите с кем-то на пару), сделайте небольшую затяжку, часть дыма выпустите изо рта, не вдыхая, и затем вдохните оставшийся

во рту дым. Это даст вам почувствовать отличную крепость дыма. Если вам комфортно и в горле не першит, сделайте следующую затяжку, вдохнув полностью. Если после этого вы также чувствуете себя хорошо, можете постепенно вдыхать все больше и больше дыма. Таким образом, ваше горло и легкие смогут привыкнуть к более крепкому дыму, и вы сможете избежать общей ошибки начинающих, когда сразу делаются большие, как при курении сигарет, затяжки, что приводит к появлению кашля и накрывает волной смущения. Конечно, как только вам станет комфортно вдыхать дым, можете перейти к следующему уровню с использованием более сложных методов курения, описанных в главах о курении сигарет. Обязательно попробуйте хотя бы иногда выдыхать дым через нос, поскольку это действительно позволяет почувствовать дополнительные оттенки аромата. Конечно, если сигара слишком крепкая или вам это просто не нравится, не стоит вдыхать дым вообще.

© *Severa, перевод, 2010 год.*

Выбор марки сигарет



Вообще-то, сейчас речь пойдет о самом первом шаге в процессе курения. Логично — прежде чем курить сигареты, сначала нужно их приобрести! Выбор марки сигарет — самый важный момент, помимо курения как такового, вам так не кажется?

Возможно, вы курите то же, что курят ваши друзья или то, что вы курите уже в течение многих лет. Возможно, вы даже никогда и не задумывались над выбором какой-то другой марки сигарет, потому что покупаете преимущественно то, что привыкли курить (говорят, это и есть реальное курение как привычка). Дениз испробовала много различных марок сигарет перед тем, как остановиться на тех, что курит большую часть времени. Для начала вам нужно определить, чего именно вы хотите от сигарет.

Личный выбор Дениз — Virginia Slims ментоловые, длиной 120 мм [вряд ли в России у многих получится сделать такой же выбор: такие сигареты если и продаются, то в крайне ограниченном числе мест и за немалые деньги. — Прим. almond'a]. Она курит их не всегда, но это ее ежедневные сигареты. Иногда Дениз готова курить все что угодно и будет это делать до тех пор, пока в затяжке есть еще хотя бы немного никотина. Большинство женщин курят либо стандартные сигареты, либо длиной 100 мм. Лишь немногие предпочитают сигареты длиной 120 мм. Дениз объясняет свой выбор так: «Во-первых, как часто вы задерживались с перерыва, выкуривая две сигареты подряд, только из-за того, что искренне полагали, что у вас не будет достаточного числа перекуров?» (Речь не идет о ситуациях, когда вы просто курите сигареты одну за одной, по желанию). Если вы предпочитаете тратить на перекур минут 10, вы успеете выкурить 3-4 стандартных сигареты. Дениз курит две сигареты или только одну свою 120-миллиметровую в течение 5-7 минут. Так тратится меньше времени на то, чтобы достать сигарету, прикурить и сделать несколько первых бестолковых затяжек. Дениз пишет: «Я получаю удовольствие от дополнительных затяжек, которые делаю! Я лишь улыбаюсь, когда вижу некоторых барышень, рывком хватающихся за вторую сигарету Marlboro light, когда я еще только докурила до середины своей сигареты.

Дениз пока еще не нашла свой оптимальный вариант — сигареты, которые были бы длиной 140 мм [где ж она их найдет, если такие не выпускают? — Прим. almond'a], полновкусовые с приятным дымом, легко ложащимся и полностью наполняющим легкие, чтобы не было необходимости делать двойную затяжку.

© *Severa, перевод, 2010 год.*

Так, хорошо, а что же делать обычным российским курильщицам? Наверное, стоит полагаться на свой вкус — пробовать разные марки сигарет и останавливаться на той, что покажется самой приятной.

almond.

Курение как образ жизни

Будучи настоящей курильщицей, вы захотите курить в самых разных ситуациях, и в этом разделе мы постараемся рассказать о многих из них. Также мы поговорим о тех случаях, когда нам приходится сталкиваться с некурящими людьми или еще хуже — с антикурителями, категорически настроенными против нас и нашего увлечения, считающими, что имеют право делать выбор за нас. Наконец, в этом разделе будут освещены некоторые вопросы, связанные со здоровьем.

Коротенькое введение



Как женщины и курильщицы, мы должны заботиться о себе с тем, чтобы иметь возможность наслаждаться нашей привычкой дольше. С одной стороны, мы курим, но с другой стороны, каждому хочется быть здоровым, и да — это возможно: быть курильщиком и быть здоровым. Быть здоровым означает делать упражнения, правильно питаться и делать кое-что дополнительно, что сделает нас более здоровыми, нежели большинство некурящих и, несомненно, более счастливыми.

Наконец, Дениз включает в свой мастер-класс секцию о красоте и моде. Эта секция, возможно, не для каждого, но Дениз считает, что курение — это тоже своеобразная форма проявления моды в смысле самоподачи. Этот раздел поможет вам закрепить и усвоить весь материал, изложенный ранее, а также изменить или откорректировать свой внешний вид с тем, чтобы вы могли наслаждаться курением и выглядеть при этом на все сто!

© Severa, перевод, 2010 год.

Курительные аксессуары

Как и для многих других вещей, для курения существуют свои аксессуары. Большая их часть предназначена как раз для женщин. Действительно, трудно вообразить сейчас курительный аксессуар — такой, как мундштук или портсигар — в арсенале мужчины, хотя раньше подобные элегантные вещицы и не были почти исключительно дамской прерогативой.

Мундштуки



Мундштук — одна из тех вещей, которые в действительности ничего не добавляют к ощущениям в процессе курения, исключением является эффект, который вы производите на окружающих. Вы, как курильщик, действительно не получаете никакой выгоды от использования мундштука. Мундштуки бывают разной длины: от приблизительно 3-х или 4-х сантиметров до почти невероятных — 36-ти и более сантиметров. В большинстве своем они представляют собой полую трубочку, один конец которой имеет отверстие, по размеру подходящее для сигареты, а второй конец, сужающийся к краю, помещается в ваши губы. Помимо обычных цельных мундштуков есть еще телескопические (имеющие выдвижные части), некоторые имеют приспособления для более чем одной сигареты. Они могут быть разного цвета и иногда также очень мило декорированы некоторыми видами драгоценностей. Так что мундштуки могут быть весьма симпатичными!

Если Вы действительно хотите попробовать курить через мундштук, начните с простого цельного мундштука, самого короткого. Это позволит вам освоиться с новой техникой курения, а также создать свой неповторимый чарующий образ, если вы будете наблюдать за собой через зеркало, перед тем как в скором времени ошарашить этим своего ни о чем не подозревающего собеседника. Если вы все же попробуете телескопический мундштук, вам, возможно, захочется нанести немножко клея на места соединений, чтобы загерметизиро-

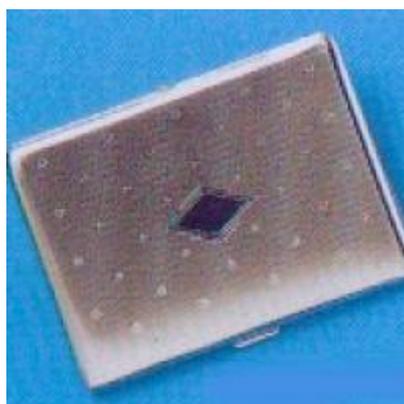
вать их, поскольку не очень качественное изделие может пропускать воздух. Тогда процесс курения будет походить на бессмысленное всасывание воздуха, и вам отчаянно захочется глотнуть хоть чуть-чуть дыма. Этот момент, конечно, значительно уменьшает желание пользоваться телескопическим мундштуком, но вы все равно можете использовать стандартный цельный мундштук. Кроме того, имейте в виду, что большинство мундштуков рассчитано на сигареты обычного диаметра. Это означает, что более тонкие сигареты могут не подойти. Но иногда отверстие мундштука, в котором закрепляется сигарета, сделано в форме конуса с учетом возможности использования вами сигарет разных форматов, в том числе и супертонких. Таким образом, перед покупкой лучше осведомитесь у продавца, подходит ли для ваших сигарет понравившийся вам мундштук.

Дениз имеет сравнительно небольшой опыт использования мундштуков, но, тем не менее, время от времени она ими пользуется и имеет парочку среди своих курительных аксессуаров. Одно из преимуществ использования мундштука заключается в том, что, благодаря своей длине, он охлаждает дым, так что вы можете сделать много долгих затяжек и не обжечься, как это иногда бывает при многократных затяжках обычными сигаретами. Однако, Дениз кажется, что всякий раз, когда она пользуется мундштуком (что происходит довольно редко и только в собственном доме по ряду причин), ей приходится делать множественные затяжки только для того, чтобы получить эффект одной-двух затяжек, сделанных просто из сигареты с фильтром. Но, как уже было сказано в начале, курение через мундштук — не более чем визуальное представление, которое вы демонстрируете.

Другая выгода использования мундштука (помимо того, что он — просто был часть игры, позволяющей вам быть сексуальной, чувственной и соблазнительной) заключается в том, что вы с легкостью можете дотянуться до пепельницы, когда это необходимо, и не выглядеть при этом неуклюже. Здесь нужно мыслить творчески, потому что Дениз имеет в виду ту ситуацию, когда вы лежите в постели, и пепельница от вас на расстоянии в несколько шагов. О, да, в такой ситуации мундштук — ваш лучший друг. Также мунштук легко позволит вашему партнеру сменить вам сигарету, когда вы докурите первую. Очень удобно!

© *Severa, перевод, 2010 год*

Портсигары и кисеты



Другой аксессуар, который можно найти и попробовать — портсигар. Действительно, если вы не очень часто курите, портсигар — милая вещица, которую можно носить в своей сумочке. Чуть больший по размеру, чем компактная пудра, он открывается, демонстрируя единственный ряд сигарет. Иногда всего десять, но в некоторых можно разместить целых 20 штук (пачку). Портсигары очень тонки и могут прекрасно поместиться в вашем кошельке или в кармане. Иногда они причудливо раскрашены, что может быть очень мило. Тем не менее, при покупке вы должны обязательно проверить, для какого формата сигарет предназначен тот или иной портсигар. Поскольку размер портсигаров фиксированный, в них можно помещать сигареты обычного размера, длиной 100 мм или 120 мм. Портсигар для последних найти существенно тяжелее. Возможно, вам придется потратить немало времени в поисках нужного вам размерного варианта или дизайна портсигара.

Кроме того, существует такая штука, как кисет. Они внешне походят на небольшой мешочек для ваших сигарет! Кисеты бывают любой формы и размера для сигарет любой длины. Одни имеют фантастический дизайн, иногда украшены драгоценностями, другие могут быть просто в виде кожаного мешочка. Как правило, на кисетах есть тесемки, затягивающиеся сверху и не позволяющие сигаретам выпасть. Плюс кисетов еще и в том, что они обычно имеют небольшой карманчик, в котором можно хранить зажигалку, таким образом, ваши сигареты и зажигалка всегда лежат вместе и их очень удобно носить с собой.

Губная помада



Хотя помада, конечно, не имеет непосредственного отношения к курению, она определенно может увеличить ощущения при курении (по субъективному мнению Дениз). Дениз всегда предпочитает освежить слой помады перед тем, как выйти на перекур. Смысл в том, что так ваши губы чувствуют себя намного лучше во время затяжки, вкус сигарет становится лучше («не спрашивайте меня, почему, — пишет автор, — просто так оно и есть»), и это лучше выглядит. Дениз предпочитает увлажняющие губные помады, которые имеют приятный аромат. Например, L'Oreal — очень хорошая марка, но если вы хотите более насыщенных ощущений, попробуйте Loras, Club Monaco или Clinique. Цвет здесь не имеет особого значения, но, естественно, это должна быть та помада, которая вам нравится и которая вам идет, важно здесь лишь то, что она должна быть нанесена. Внешний вид, ощущения и вкус, который это добавляет к процессу курения, — замечательная вещь.

Если вы — одна из тех женщин, которые не любят наносить яркую косметику, есть много доступных оттенков, которые являются очень естественными и приятными. Вы должны, по крайней мере, попробовать это время от времени и вот увидите — вам понравится! Это действительно одно из тех удовольствий от курения, которые доступны женщинам.

© Severa, перевод, 2010 год.

Курение, красота и мода

Курить и выглядеть отлично — это в наших силах!

Красота для курильщицы



Выглядеть лучше всех — вот что для женщины прежде всего. Мы хотим быть уверены, что выглядим лучше и выразительнее других, стараемся быть модными, чтобы повысить собственную привлекательность.

Дениз отмечает, что перестала ходить в отделы модной одежды и гнаться за «последним пискom» моды, поэтому она не станет советовать, как вам одеваться. Впрочем, возможно, кому-то не помешает немного помочь, если вы хотите одеваться совершенно, но не знаете или боитесь спросить, как этого добиться. Возможно, вы просто придерживаетесь традиций, однако хотите попробовать немного измениться.

© *4gbsveta, перевод, 2010 год*

Ногти в облике курильщицы



Многим женщинам нравятся красивые и ухоженные ногти, будь то короткие или длинные. Мама Дениз всегда говорила, что люди много тратят на уход за ртом и ногтями. Теперь вы курю и должны уделять им больше внимания, чтобы они (рот и ногти) хорошо выглядели.

Сейчас я не слеую всем советам матери, — говорит Дениз. Я всегда уверена, что моя одежда сочетается с помадой и что мой маникюр свеж и цел, — продолжает она. И ещё я стараюсь, чтобы цвет помады и лака совпадал: в отличие от некурящих я часто подношу руку ко рту и хочу быть уверена в совпадении оттенков лака и помады.

Курение с ногтями нормальной длины — не проблема, неудобства могут возникнуть, если ваши ногти длиннее обычных. Во-первых, сложности могут появиться при обращении с зажигалкой. Вы используете боковую поверхность большого пальца, чтобы крутануть колёсико зажигалки, и приходится следить за тем, чтобы не обжечь ноготь. Кроме того, приходится стряхивать пепел в другой манере. Наконец, вам надо держать сигарету за фильтр немного не так, как это делают все остальные.

© 4gbsveta, перевод, 2010 год.

Курительный этикет

Как и большинство вещей в обществе, курение имеет свой этикет, которому нужно следовать. Курящие должны знать свое окружение и быть вежливыми с другими людьми. Во многих странах мы находимся в меньшинстве (например, в США курильщиков около 30 % населения), поэтому стоит помнить о большинстве. Впрочем, большинство некурящих неплохо нас, курильщиков, переносит, но есть небольшая и мелочная группа категорических противников курения и курильщиков. Чтобы держать их на расстоянии и лишать всех козырей, важно действовать вежливо и уважительно, спокойно и мирно протестуя против ограничений, которым подвергают курильщиков.

Общие правила курительного этикета



- 1) Следуйте законодательно установленным ограничениям курения — это не всегда комфортно, но необходимо.
- 2) Если рядом дети, курите подальше от них либо в компании взрослых. Это поможет подкрепить идею о том, что курение — занятие не для детей, а для взрослых.
- 3) Всегда спрашивайте, где находятся места для курящих, будучи в публичных местах.
- 4) Если кто-то из окружающих страдает болезнями легких (например, астмой), воздержитесь от курения — эгоистично ставить свои нужды превыше интересов остальных.
- 5) Старайтесь встать так, чтоб ветер не относил ваш дым на некурящих,

когда находитесь на улице.

6) Выдыхайте дым вверх или в сторону от остальных (включая курильщиков). Бессмысленно объяснять, почему, я полагаю.

7) Когда вы держите сигарету, убедитесь, что дым не относит на окружающих.

8) Всегда проверяйте, нет ли надписей, запрещающих курить. Чтоб ни буквы!

9) Прежде чем закурить, спросите у компании, не будут ли они против (если будут, или ничего не делайте, или покиньте компанию).

10) Предложите сигарету спутнику — сделайте приятное друг другу!

11) Спрашивайте разрешения, прежде чем закурить у кого-то дома или в машине.

© 4gbsveta, перевод, 2010 год.

Курение вне помещений



Многие из нас получают немало удовольствия от занятий верховой ездой, катания на велосипеде или роликах и т. д. Конечно, курильщица при этом всегда может остановиться, чтобы с удовольствием покурить, — замечает Дениз. — В этом нет ничего неправильного, так что вы можете расслабиться и получить удовольствие, где бы вы ни находились.

Нет ничего плохого в том, чтобы остановиться и покурить. Когда вы докурите, находясь в парке или где-то еще, хорошо бы найти урну, куда можно выбросить окурок. Если же мусор некуда выбросить, Дениз предлагает решение, которое для российских читательниц может показаться необычным. Итак, она советует затушить окурок или использовать безымянный палец для того, чтобы «выщелкнуть» огонек из сигареты, убедившись при этом, что он не устроит пожар, если отлетит не слишком удачно. Теперь настало время предать земле бранные останки. Пальцами раскрошите остатки табака в сигарете до фильтра и затопчите её или руками выройте ямку и закопайте остатки. Убедитесь, что земля все скрыла, и покиньте «место преступления».

Такой метод помогает сохранению окружающей среды в чистоте и оставляет природе то, что она может переработать. Отделением фильтра вы упрощаете процесс переработки природой, — полагает Дениз.

© *4gbsveta, перевод, 2010 год.*

Примечание *almond'a*: если уж следовать экологическим заморочкам в полной мере, то, наверное, удобнее будет обзавестись портативной (карманной) пепельницей, которую можно опустошать, добравшись до мусорного бака или урны.

В путешествии с сигаретой. Российские аэропорты



На этой страничке мы расскажем, как обстоят дела с курением в российских аэропортах. К сожалению, далеко позади остались те счастливые времена, когда курить можно было в залах ожидания и кафетериях — сейчас дела обстоят намного хуже, но все же даже мой небольшой опыт полетов по России показывает, что аэропорты сильно отличаются в части возможностей покурить в зданиях аэровокзалов.

Город	Аэропорт	Терминал	Места для курения
Красноярск	«Емельяново»	Внутренних воздушных линий	Покурить в здании совершенно негде: специальные места для курения отсутствуют, в туалетах курение запрещено. Если выходить на улицу, то порой каждый раз приходится вытаскивать все из карманов и помещать вещи в интроскоп. Оказываясь в «чистой зоне» (после прохождения предполетного досмотра), можно выходить из терминала к летному полю и курить там, но в холодную погоду, конечно, это не слишком удобно.
Новосибирск	«Толмачево»		В «чистой зоне» имеется специальная комната для курения, где можно относительно удобно устроиться с сигаретой.
Москва	«Шереметьево-1»	Терминал В	В «чистой зоне» имеется выделенное место для курения, оборудованное специально вытяжкой. При путешествиях в одиночку и с заметной ручной кладью (когда не хочется сдавать в багаж) не

			слишком удобно, но все-таки кое-что
Москва	«Домодедово»		<p>«В аэровокзальном комплексе «Домодедово» курение разрешено только в специально отведенных местах. В настоящее время стерильные зоны международных и внутренних воздушных линий оборудованы специальными курительными комнатами, оснащенными системами вентиляции. На территории аэровокзального комплекса и привокзальной площади курить разрешается только в специально отведенных местах, оборудованных для курения», — сообщается на официальном сайте аэропорта.</p>
Санкт-Петербург	«Пулково»	1, 2	<p>«В петербургском аэропорту «Пулково» введены в эксплуатацию современные кабины для курения. Всего в терминалах «Пулково-1» и «Пулково-2» установлено восемь таких кабин. Для удобства пассажиров и посетителей они находятся в зонах ожидания и отдыха.</p> <p>Как сообщает пресс-служба аэропорта, курительные кабины оснащены мощной системой фильтрации и вытяжки воздуха, поэтому некурящие пассажиры, находящиеся поблизости, не чувствуют запаха табачного дыма.</p> <p>В «Пулково-1» кабины установлены в зонах ожидания для пассажиров российских, международных рейсов, а также рейсов на московском направлении. Кроме того, курительная кабина находится на третьем этаже, около зала отдыха пассажиров.</p> <p>В терминале «Пулково-2» курительные кабины установлены за линией пограничного контроля. Воспользоваться ими могут пассажиры, ожидающие посадки в самолет.</p> <p>В последние годы курение в обоих терминалах аэропорта было строго запрещено», — сообщает сайт о путешествиях Travel.ru.</p> <p>Похоже, петербургским курильщицам и курильщикам, а также гостям Северной столицы, попадающим туда по воздуху, крупно повезло.</p>

Курение свежести и чистоте не помеха

Многим курильщикам не нравится застарелый запах табачного дыма вокруг. Некоторые курильщики замечают появление желтоватых пятен на пальцах или зубах. Все это может показаться неприглядным или неприятным для обоняния, и если вас это беспокоит, здесь мы расскажем о том, как минимизировать последствия

Общие соображения



Многим курильщикам не нравится застарелый запах табачного дыма вокруг. Некоторые курильщики замечают появление желтоватых пятен на пальцах или зубах. Все это может показаться неприглядным или неприятным для обоняния, и если вас это беспокоит, здесь мы расскажем о том, как минимизировать последствия.

Прежде всего следует понимать, что нет никакого универсального рецепта, подходящего всем и каждому и решающего все проблемы разом.

Поскольку мы курим, наша одежда иногда пачкается быстрее, чем у тех, кто не курит. Но чистота и опрятность еще никому не мешала. Я обошла не один магазин, чтобы получить то, что действительно мне подходит.

Как курильщики, мы должны сохранять чистоту тех вещей и предметов, которые нас окружают. Больше всего противников курения раздражают пепел и окурки, которые остаются после нас. Так не давайте им повода ворчать!

Ваше дыхание

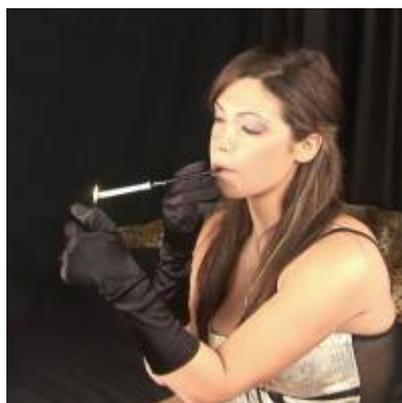


Многих курильщиков интересует вопрос: что делать со своим дыханием? «Я думаю, — пишет Дениз, — лучшее, что вы можете сделать — это регулярно чистить зубы, что поможет уменьшить табачный запах изо рта. Вполне пригодятся и полоскания для рта с сильным мятным запахом».

© *4gbsveta, перевод, 2010 год.*

Примечание *almond'a*: по моему мнению, запах и вкус табачного дыма вовсе не столь ужасны, как это многим представляется (более того, их можно и нужно ценить и наслаждаться ими!), поэтому я считаю какие-то дополнительные меры для того, чтобы избавиться от них, излишними.

Волосы и одежда



Существует не так много способов не пахнуть табаком, кроме курения вне помещений, но это неудобно в условиях холодного климата. Надевайте свежую одежду, держите ее в герметичных (с уплотнениями на дверцах) шкафах (не забудьте их закрыть), держите сигарету от себя (так, чтобы дым струился в направлении от вас), а также выдыхайте дым в той же манере, от себя. Еще мо-

жет пригодиться антибактериальный лосьон для рук, чтобы избавиться от запаха табака.

Чтобы ваши локоны не давали ощущения прокуренности, вам тоже придется затратить некоторые усилия. Если вы находитесь в прокуренном помещении (как, например, ночной клуб, вечеринка), то запах от волос не будет заметен до тех пор, как вы отправитесь спать. Время от времени Дениз использует лак для волос без фиксации, но с приятным запахом, который держится до утра.

Зимой вы можете приобрести пару обтягивающих перчаток, которые защитят ваши руки от стойкого аромата табака.

Ногти и зубы



Многим не нравится, что в результате курения иногда ногти или кожа вокруг пальцев желтеют, а зубы меняют оттенок. Это происходит главным образом из-за высокого содержания смол во многих марках сигарет, так, если вы курите особенно крепкие сигареты, это может затронуть вас больше, чем остальных.

Говорят, что отмачивание ногтей в уксусе помогает избавляться от желтых пятен вокруг пальцев. Другой способ избежать появления пятен (или по крайней мере уменьшить их) — широко расставлять пальцы, когда вы затягиваетесь (препятствует впитыванию горячего дыма и, кроме того, это выглядит прелестно!). Расположение пальцев в форме латинской «V» или в позиции «9-часов» (как кто-то предложил) отлично работает. Некоторые обязательно держат сигарету, чтобы во время затяжки в рот случайно не попадал лишний воздух, но вы можете вполне обойтись, просто помещая сигаретный фильтр более глубоко в ваши губы.

Что касается зубов, вы можете мало что сделать, поскольку дым воздействует на них во время затяжки, вдоха или выдоха (главных этапов процесса курения). Можно попробовать чуть приоткрыть вашу челюсть, когда затягиваетесь дымом, так, чтобы часть поступающего из фильтра горячего дыма не попадала на ваши зубы. Дениз пользуется зубной пастой, содержащей пищевую соду и пероксид, которая, возможно, тоже помогает. Есть также продукт под маркой Targon (Дениз никогда им не пользовалась, а я вообще не знаю, что это такое — прим. *Severa*), который должен растворять смоляной налет на зубах.

© *Severa*, перевод, 2010 год.

Недокуренные сигареты и окурки



Когда вы курите, следите, чтобы пепел попадал в пепельницу. Это избавляет от общей для публичных мест или мест для курения на работе проблемы — покрытого пеплом прохода, что свидетельствует о нашей лени, выглядит неопрятно и гадко. Конечно, когда вы на улице или на природе — никаких проблем, дождь все смое. Если вы дома, введите в привычку стряхивать пепел после каждой затяжки — это поможет избежать «несанкционированного» падения пепла туда, где его быть не должно. Когда вы докуриваете, обязательно полностью затушите сигарету в пепельнице. Если вы едете в автомобиле, сделайте это в автомобильной пепельнице, но ни в коем случае не выбрасывайте окурки в окно. Как старой в пословице — не вижу и ладно — но спустя какое-то время с таким подходом к делу наши дороги становятся замусоренными окурками. Это неприглядно и такого быть не должно.

Поскольку и на работе пепельница, которую вы используете, становится полной, определите, кто будет ответственен за ее чистоту, или чистите ее сами, если больше никому. Переполненная пепельница выглядит неопрятно и только добавляет беспорядка в отличие от чистой. Если вы дома, вытряхивайте пепельницу, когда она наполняется наполовину, или хотя бы ежедневно. Обязательно внесите это в список ваших повседневных домашних дел. Верным решением

будет выбрасывать содержимое пепельницы в туалет или разложить на столе бумажное полотенце и вытряхнуть на него содержимое пепельницы. Вы можете скомкать его потом и выбросить, или смочить немного и после этого выбросить в мусорное ведро или туалет. Увлажнение позволяет предотвратить появление пыли от пепла.

Сполосните пепельницу и вытрите ее насухо бумажным полотенцем. Пепельница станет как новенькая — симпатичная и сверкающая. Нет никакой необходимости использовать мыло при мытье пепельницы — вам же не есть из нее! Однако если хотите, можете поместить ее в посудомоечную машину. Так вы произведете дополнительную бесхлопотную чистку, что особенно хорошо для хрустальных пепельниц.

© *Severa, перевод, 2010 год.*

Уход за мундштуком



Мундштук действительно выглядит привлекательно и сексуально, но кроме того он требует особого ухода. Когда вы курите, и они охлаждаются для вас дым, смола, образующаяся в процессе горения, оседает внутри мундштука. Это может привести к появлению во рту горьковатого привкуса уже после нескольких выкуренных сигарет. Купите специальное средство для чистки и после использования мундштука (приблизительно 10 сигарет) прочистите его настолько глубоко, насколько сможете (можно использовать средства ухода для курительных трубок — есть одноразовые ершики, их можно подобрать по толщине и размеру. — прим. Severa). Обязательно удостоверьтесь, что очистили мундштук со всех сторон. Закончив чистку, извлеките ершик. Вы увидите на нем смолу. Если у вас есть время, после чистки можно промыть мундштук небольшим количеством теплой воды, а затем дать ему просохнуть.

© *Severa, перевод, 2010 год.*

Уход за портсигаром



За портсигаром следует ухаживать так же тщательно, как если бы это была ваша хорошая дамская сумочка или кошелек. Ведь это — вещь, которую вы собираетесь брать куда-то с собой и использовать ежедневно, если вообще не несколько раз на дню. Одно из лучшего, что вы можете сделать для своего кожаного портсигара — произвести предохраняющую обработку специальным средством для кожи. Это обеспечит хороший блеск и эластичность кожи, а также позволит ей дольше выглядеть как новой. Точно так же можно произвести обработку металлических частей (будь то медь, серебро или какой-то сплав — все в основном зависит от типа зажима, который используется в вашем портсигаре). Внутренняя сторона зажима в виде маленьких шариков изнашивается в первую очередь, поэтому специальный уход позволит этот процесс замедлить. Хороший кожаный портсигар будет иметь твердый металлический зажим, ничем не покрытый, поэтому его изнашивание будет очевидно и вы ничего не сможете с этим поделать. Производите предохраняющую обработку портсигара так часто, как это указано в инструкции. Используйте те же средства обработки, что и для кожаной мебели. Они разработаны для защиты от изнашивания. Кроме того, момент обработки отлично подходит для того, чтобы произвести еще и дополнительную чистку портсигара изнутри — удалить со дна портсигара остатки табака, осыпавшегося с сигарет. Таким образом, ваш портсигар всегда будет выглядеть чистым и опрятным. Кроме того, осмотрите внешнюю сторону на предмет наличия каких-нибудь повреждений, таких, как распутившиеся нити швов, которые могут потеряться. Сделайте необходимый ремонт, если это возможно, если же нет — сапожник вполне мог бы заново сделать для вас прошивку.

Если у вас металлический портсигар, убедитесь, что ваше средство для полировки предназначено именно для этого металла. Возьмите за правило полировать портсигар часто. Хранить его лучше где-нибудь в одном из отделений вашей сумочки, где он не мог бы поцарапаться ключами, компакт-дисками или чем-нибудь еще. Используйте качественную смазку (как та, что используется в часах) для петель портсигара) хотя бы изредка. Это поможет предотвратить возможное повреждение петель и продлит срок службы вашего портсигара. Кроме

того, периодически вычищайте табачную крошку, речь об этом уже шла. Нет ничего более раздражающего, если эти крошки пристанут к сигаретному фильтру, а потом прилипнут к помаде на ваших губах...

«Я ненавижу, когда это случается!» — восклицает Дениз.

© *Severa, перевод, 2010 год.*

Воздух вокруг вас



Поскольку вы курите регулярно, воздух в вашем доме и автомобиле может стать весьма несвежим от табачного дыма. «Аромат» несвежести может также исходить от других вещей, которые вы приносите домой или в свой автомобиль. К счастью, есть несколько способов от этого избавиться.

Например, можно ограничить число мест для курения в вашем доме до одного или двух, они должны быть отделенными от других помещений. Это, кроме того, добавит насыщенности вашему курению. В тех комнатах установите вытяжку или воздушный фильтр, достаточно большой, чтобы обеспечивать комнату полностью. Хороший фильтр устранил дым в течение получаса или что-то около того. Кроме того, используйте автоматический освежитель воздуха, таким образом вам не придется менять его слишком часто. Воздух будет подвержен действию дыма меньше, чем этому аромату, таким образом дымный запах практически не будет ощущаться. Вы можете также зажигать приятно пахнущие ароматические свечи и тем самым добиться того же результата. Аромат горящей свечи сильнее, чем табачный дым. Купите и каждые несколько месяцев пользуйтесь порошком для ковров, нейтрализующим запахи, даже если у вас нет ковров в тех помещениях, где вы курите. Нанесите на ковер или напольное покрытие немного средства и оставьте его там где-нибудь на час или до тех пор, пока не перестанете чувствовать запах въевшегося дыма (действительно, он удаляется благодаря действию абсорбирующих веществ). Затем пропыле-

сосьте. После всего этого ни один некурящий человек не подумает, что здесь когда-либо курили! (только, конечно, запускайте туда этого некурящего хотя бы спустя пару часов после того, как вы курили там последний раз, иначе по свежему табачному дыму, витающему в воздухе, вас тут же раскусят).

Вот еще несколько советов: держите дверцы шкафов и ящики комодов закрытыми, обеспечьте полную очистку воздуха в доме, используйте несколько автоматических освежителей и держите много комнатных растений. Это будет препятствовать впитыванию дыма и образованию несвежего запаха. Большинство средств для стирки одежды хорошо справляется с удалением запаха от вашей одежды, хотя многие считают лучшим средством чистки спрей экстра-гигиен Fabreeze (естественно, в каждом магазине у нас не купишь, но думаю, найти можно. Если верить рекламе, превосходно освежает воздух, вещи, удаляет даже въевшиеся запахи не только от одежды, но и от мебели, в салоне автомобиля и проч. Мммм...на форумах отзывы противоречивые. Если интересно, посмотрите сами. Производитель P&G, пишется также «Febreze» — комментарий от Severa).

В автомобиле: приоткройте окно (да, даже если холодно!) и держите сигарету рядом с ним. Дым будет вытягиваться наружу и не заполнит собой весь салон. Вы можете также повесить освежители типа «елочки» на зеркало заднего вида. Можно также установить вентилятор со стороны пассажира (если с вами не часто кто-то ездит), когда вентилятор будет включен, потоки воздуха будут рассеивать и выветривать дым. Кроме того неплохо бы почаще мыть с шампунем коврики, ну по крайней мере один раз в год. Это не так дорого и хорошо освежает авто. Дениз пишет, что ей приходилось возить некурящих в своем автомобиле, и, несмотря на то, что она иногда выкуривала по две пачки в день, никто не мог заметить никакого неприятного запаха. Кроме того, следует ежедневно вытряхивать автомобильную пепельницу. Если от пепла, так или иначе остающегося в пепельнице, распространяется неприятный запах, можно, уходя домой, забрать пепельницу с собой, дома ее как следует почистить и утром вернуть на место.

© Severa, перевод, 2010 год.

Курильщица и общество

Общение с противниками курения может быть крайне неприятным, даже самым разочаровывающим жизненным опытом. Ненависть к курению может принимать разные формы, проявляться в разной степени и основываться на разных позициях. Что делать со всем этим курящей девушке? Мы расскажем об этом здесь. Не существует никаких оснований для того, чтобы принять точку зрения антикурителей или чувствовать вину за то, что вы курите.

Курильщица и ее недоброжелатели

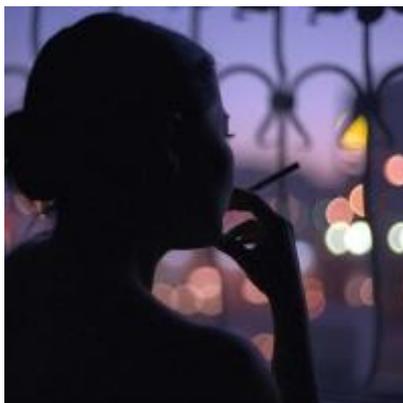


Общение с противниками курения может стать очень неприятным событием в жизни. Они проникают во все сферы наших отношений. Так что же должна делать девушка? Я скажу вам — нет никакой причины, по которой вы должны согласиться с их мнением или чувствовать себя виноватой в том, что вы курите!

Курение — это выбор вашей собственной воли, ваше наслаждение, и чьё-либо мнение совершенно не имеет значения. Я думаю, что всё это определяется степенью уважения друг к другу. Если вы уважаете их, то рано или поздно они оказываются перед необходимостью уважать вас. В противном случае всего лишь позвольте им наблюдать за вашим удовольствием. Я считаю, что большинство некурящих вполне любезно, хотя некоторые из них могут стать настоящей болью для вас!

© *Townsmen*, перевод, 2010 год.

Ситуации в обществе



Запрещал ли вам кто-нибудь курить, когда вы были на вечеринке или просто гуляли с друзьями? «Верите вы или нет, когда такое происходило со мной, климат в компании заметно охлаждался, — делится Дениз. — Я думаю, одна из причин, почему так происходит со мной, заключается в том, что я очень вежлива в том, что касается моей привычки. Я всегда спрашиваю разрешения закурить у хозяина (и это правильно, если куришь вне дома) или спрашиваю позволения выйти, — продолжает она. — Озвученная мной таким образом готовность закурить даёт им понять (и снова я проявляю уважение к некурящим), что можно повлиять на мое решение (заговор антикурителей). Если я оказываюсь не единственной курильщицей в компании, то обращаю на это внимание хозяина и вновь прошу разрешения».

«Напротив, если вечеринка происходит в моем доме, то я указываю им на дверь, куда можно отправиться в поисках свежего воздуха: в этом доме курят, и если вам нужен свежий воздух — дверь вон там, — говорит Дениз. «И это не грубость, — считает она. — Наоборот, грубостью со стороны гостей было бы предлагать страдать хозяевам».

Если вы попали в такую ситуацию, когда хозяин не хочет, чтобы вы курили, приходится повиноваться. Но если вас снова пригласили, объясните свои предпочтения. Объясните, что вы понимаете их отношение к курению в доме, но вы курите и чувствуете дискомфорт, не имея возможности курить. Кстати, приглашайте их в свой дом и в места, где вы можете курить. Это даст им понять, что их решение — дело сугубо личное, и даст им шанс ещё раз хорошенько подумать. Таким образом, вы сохраните уважение друг к другу и примете право друг друга на разные точки зрения, советует Дениз.

Курение в барах и ресторанах



Убедитесь, что в ресторане, куда вы собрались, разрешено курить. Если есть, то все в порядке. Впрочем, часто находятя те, кого курение беспокоит настолько, что если вы оказались за соседними столиками, они немедленно начнут просить вас пересесть подальше. В том случае, если антикурители начинают жаловаться, не давая вам и рта раскрыть, зовите администратора. Скажите, что вы находитесь в зоне «для курящих», и это сделано для того, чтобы каждый клиент заведения мог чувствовать себя максимально комфортно. Этого достаточно, чтобы переложить ответственность и удержаться от обострения конфликта. Вы знаете, что вы правы, и нет необходимости спорить об этом. Метрдотель (администратор) должен прилагать все усилия для того, чтобы обеспечить удобство всем посетителям, и поскольку вы пришли раньше, то в списке его целей находитесь выше.

Если же вы в баре, где, как правило, курение разрешено повсеместно (за исключением Калифорнии) [полагаю, что для США данные устарели, однако для РФ пока еще относительно актуальны. — Прим. almond'a], то градус препирательств с антикурителями может оказаться более высоким. Впрочем, все будет зависеть от ситуации. Если вы находитесь в окружении курильщиков и кто-то подходит с возражениями против курения, то смело говорите им, что они сами пришли туда, где курят, и могут идти в другое место, если им не нравится табачный дым. С другой стороны, если вы с сигаретой оказываетесь рядом с некурящими людьми, которые просят вас не курить, ради справедливости отсядьте подальше, но вряд ли стоит при этом тушить сигарету. В то же время в баре или ресторане может быть слишком накурено даже с точки зрения курильщика, и кому-то это может не понравиться настолько, что он не воздержится от замечания в вашу сторону. В таком случае лучше вежливо заметить, что в этом заведении курить можно везде, а отсутствие вытяжки должно беспокоить владельца заведения, а никак не вас.

Что делать, когда мешают курить на улице?



Что делать, если вам мешают курить на улице? Постарайтесь встать так, чтобы ветер относил дым сигареты в другую сторону, не на того, кто недоволен курением.

Но что делать, если кто-то думает, что лучше знает, что вам делать? Оставайтесь спокойны, и повторите то, о чем я писала в предисловии, — советует Дениз. Скажите им, что вы сделали выбор для себя и только для себя. Курение — это нечто, доставляющее вам радость, и вы уважаете их точку зрения, что они оставляют за собой только чистый воздух, но им тоже стоит относиться с уважением к вашему решению. Мирный протест всегда самый долгий, но гнев только помешает насладиться сигаретой! (в российской действительности этот метод, к сожалению, не подействует).

От переводчика: Самый лучший способ избавиться от нотаций по поводу курения на улице — как можно быстрее оказаться вне поля зрения оратора. Не стоит злиться: может, человеку просто не с кем поговорить, а другой способ общения ему неизвестен. Вы же вышли на перекур, а не на дискуссию. Если нет возможности уйти (например, вы кого-то ждёте), отойдите на пару шагов и повернитесь спиной. Этим вы ясно дадите понять, что разговор окончен.

© 4gbsveta, перевод, 2010 год.

Что делать с яркими антикурителями?



Хуже всего иметь дело с воинственными и многословными антикурителями. Но я думаю, что если вы действительно хотите максимально разозлить их, обойдитесь лишь тихим ненасильственным протестом. Последуйте моему совету в предыдущих ситуациях и не делайте большего — только проигнорируйте их. Это действительно их возмутит!

© *Townsmen*, перевод, 2010 год.

Хорошие ответы на типичные реплики антикурителей



Как мы уже сказали, нет никаких причин для горячих споров о курении. Но иногда вы становитесь в замешательство и не знаете, что ответить. Я надеюсь, что эти реплики помогут вам в неудобных ситуациях.

«Вы курите, как дымоход!» — «Я курю только в своё удовольствие, и не больше!»

«Прекратите загрязнять мой воздух!» — «Простите, я думала, что это

наш воздух!»

«Курение совсем непривлекательно для девушки!» — «Многие парни говорят мне совсем другое. Похоже, вы что-то пропустили!»

«Разве вы не знаете, что делаете для своих лёгких?» — «Я знаю, именно поэтому и занимаюсь этим так много!»

«Вы хотите убить себя?» — «Нет, я только хочу больше наслаждаться жизнью. Хотите присоединиться ко мне?»

«Неужели вам приятно выходить наружу в холод и туман?» — «А вы не хотели бы сами это узнать?»

«Кашель... кашель... как можете вы выносить это?» — «А ведь это довольно приятно. Нужно только немного привыкнуть!»

«Это такая грязная привычка!» — «Да, именно поэтому я держу вещи опрятными и чистыми!»

© *Townsmen*, перевод, 2010 год.

Курение и здоровье

Курить и сохранять неплохое здоровье вполне возможно.

Все люди, в том числе и курильщики, должны прилагать некоторые усилия, чтобы всегда оставаться в форме. Необузданные излишества в нашей привычке, как и в любой другой, могут привести нас к раннему упадку. Но, проявляя внимание и заботу к себе, мы можем провести столь же долгую и производительную жизнь, как и любой некурящий.

Введение



Все, особенно курильщики, должны прилагать усилия к тому, чтобы быть в хорошей форме. Это важно, потому что наша привычка, если собой не заниматься, может привести к преждевременной кончине. Заботясь о себе, мы можем прожить полноценную жизнь, такую же долгую, как и некурящие.

Люди ведут разный образ жизни. Кто-то ведет сидячий образ жизни, ест нездоровую пищу и умирает преждевременно. Другие ведут активный образ жизни, ежедневно занимаются спортом, едят «правильные» продукты и тоже умирают в расцвете лет. И те, и другие хотят жить долго. Мы можем погибнуть в любом возрасте от несчастного случая, но если мы добровольно ведем тот образ жизни, который по всеобщему мнению укорачивает жизнь, мы делаем личный выбор, ухудшая качество своей жизни и ее продолжительность. Но это можно сделать и без сигарет!

Все, что нужно — это немного усилий, и тогда даже негативные аспекты курения станут играть на долгожительство. Это значит, что вы сможете курить дольше!

Я не хочу сказать, что вы можете курить сколь угодно много, а курение является полезной для здоровья привычкой, но вы в силах преодолеть влияние негативных аспектов курения, — полагает Дениз.

© 4gbsveta, перевод, 2010 год.

Курение во время беременности

Курение при беременности, возможно, является самым противоречивым вопросом, когда речь заходит о курении вообще. Никого так не осуждают, как беременную, которая курит. У меня есть собственное мнение по этому поводу, но каждая мать сама решает, что лучше для нее и её ребенка, — пишет Дениз.

«Лично я, когда забеременею, потихоньку начну себя ограничивать, — делится своими планами Дениз, — поскольку не смогу бросить резко, назначу дату и буду работать над собой, чтобы справиться к назначенному дню. Я думаю, что смогу отказаться от сигарет к концу первого месяца. Причины, по которым я это сделаю, перечислены ниже».

Аргументы «против»

Существует немало негативных аспектов курения при беременности. Первым и самым главным является здоровье ребенка. Плод нуждается в питании и кислороде в течение всего срока своего развития. Если этого нет, то существует опасность недоразвития органов, которая выражается в дефиците веса у новорожденного и риске болезней развития после рождения.

Угарный газ, содержащийся в табачном дыму, при курении блокирует кислород, поступающий в материнский организм, и конечно, к плоду. При курении не существует барьеров: тело матери делится вредом, наносимым материнским легким, и недостатком кислорода с еще не родившимся ребенком.

Кроме того, как вам известно, курение снижает аппетит. Это значит, что мать ест меньше, и соответственно, развивающемуся ребенку может не хватать питания. Конечно, лучше придерживаться здоровой диеты, будучи беременной, но при этом следует следить за тем, чтобы организм получал все необходимые питательные вещества.

И все же у ребенка может возникнуть дефицит веса. Низкий вес при рождении увеличивает количество возможных проблем. Легкие развиваются в последнюю очередь, а они, как мы знаем, — ворота в жизнь. Без них любой из нас умрет. Соответственно, при недоразвитии организма может потребоваться ме-

дицинское вмешательство — лекарства или даже хирургические операции.

К обычным волнениям, связанным с рождением, добавится беспокойство о состоянии здоровья малыша. Представьте, что взамен того, чтобы играть с ним в подвижные игры или рассказывать ему сказки, вы ведете его к доктору, и вместо того, чтобы разделить с ним радость, проводите время в тревоге за его состояние.

Мать — единственная, кто питает и помогает плоду развиваться, своим курением только препятствует этим процессам.

© 4gbsveta, перевод, 2010 год.

Аргументы «за»



Удивительно, но при всех негативных моментах курения во время беременности существует и ряд положительных. Мамино настроение и состояние здоровья играют ключевую роль в развитии ребенка. Привычка, которую женщина обретает до того, как забеременеть, сильно влияет на настроение и самочувствие, что отражается на состоянии здоровья.

Те ощущения, которые будущая мама испытывает, когда резко пытается бросить курить, расстраивают ее нервную систему, что само по себе может нанести вред здоровью малыша. Именно поэтому, если вы считаете, что курение и беременность совершенно несовместимы, следует отказываться от этой привычки постепенно и, желательно, до беременности, а не во время нее.

Кроме того, считается, что курение, способствуя тому, что плод будет мельче и легче, облегчает процесс родов и для мамы, и для малыша. Однако это лишь часть правды. Все-таки, уверена Дениз, лучше ограничить себя в курении

во избежание негативных последствий для здоровья ребенка в долгосрочной перспективе.

© 4gbsveta, перевод, 2010 год.

Пожарная безопасность



Существуют определенные противопожарные предосторожности, которые каждый должен соблюдать вне зависимости от того, курящий он человек или нет. Будучи курящими, мы несем дополнительную ответственность, поскольку все время имеем дело с зажженными, горящими объектами. Принимая некоторые простые меры, мы можем избежать смертельно опасных случайностей, которые могут произойти по причине нашего курения.

Сначала удостоверьтесь, что в каждой комнате вашего дома есть огнетушитель. Они сравнительно недороги — от 300 до 700 рублей [Что-то я в ценах не уверен. — Прим. almond'a] в зависимости от класса или типа применяемых для тушения веществ. Поместите два огнетушителя в той комнате, где вы курите чаще всего. Так вы всегда будете уверены, что они под рукой. Один из них вы можете даже поместить прямо под кроватью или рядом с ней. Если вы живете на втором этаже, приобретите раздвижную лестницу, чтобы иметь возможность в случае опасности спуститься вниз через окно. Если вы живете выше, это также уместно. В многоэтажных домах, начиная с пятого этажа, на лоджиях часто установлены пожарные лестницы. Если вы живете выше этого уровня, убедитесь, что у соседей снизу доступ к этим лестницам свободен. Поверьте, эта мера не лишняя, однажды она может спасти кому-то жизнь.

Удостоверьтесь, что у вас имеются копии (или оригиналы) всех важных документов, храните их в негоряемом сейфе или на видном месте на случай срочной эвакуации. Можно также хранить их копии где-нибудь рядом с кроватью на случай ночного пожара.

Установите датчики дыма на каждом этаже вашего дома или около лестничной клетки. Проверяйте их ежегодно, заменяя батарейки так часто, как вы их меняете в ваших часах (два раза в год в большинстве мест). Не отключайте их, если они срабатывают из-за дыма от камина или печи. Возьмите лучшую картонку и помашите ей у источника огня. Это рассеет дым достаточно, чтобы отключить датчик. Лучше лишний раз проветрить или проверить источник дыма. Выведение из строя датчика дыма — одна из наиболее частых причин, по которым люди погибают в огне.

Для нас, курильщиков, есть некоторые дополнительные меры предосторожности. Во-первых, не забывайте ежедневно вытряхивать пепельницы. Так вы соблюдаете чистоту вашего дома и избегаете возможности возгорания старых окурков от плохо погашенной сигареты. Вытряхивая пепельницу, намочите старые окурки или заверните их в салфетку или бумажное полотенце, смоченное водой. Мало того, что это снизит риск тления и последующего возгорания сигаретного окурка, но также и блокирует пыль.

Во-вторых, удостоверьтесь, что вокруг пепельницы нет бумаг. Случайно упавший и незамеченный вами горячий пепел может упасть на них и вызвать возгорание. Кроме того, когда вы дома или, тем более, за рулем — никогда не выбрасывайте сигарету из окна. Мало того, что вы засоряете окружающую среду, так еще и многие места являются потенциально опасными очагами возгорания.

Наконец, пару слов курении в постели. Курение в постели — очень опасная вещь, и если вы вообще это делаете, делайте, пожалуйста, сидя и с особой предосторожностью. Если вы чувствуете себя слишком сонной, лучше встаньте и походите по комнате. Если вы заняты кое-чем другим со своим партнером и захотите покурить, поместите пепельницу на полу, столе или другой ровной поверхности, свободной от всяческого хлама и прочих «очень нужных вещей», кроме того курящий человек должен быть сверху (если что). Так вы обеспечите возможность стряхивать пепел без последствий и, в случае возгорания, быстро остановить пожар. В любом случае, оба партнера должны быть бдительны в отношении того, где находится зажженная сигарета и хорошо ли она потушена. Также хорошая идея — держать на тумбочке или где-то поблизости стакан воды, которую вы могли бы быстро выплеснуть на то, что неожиданно загорелось.

Дополнительно

Как начать курить?



Итак, вы решили испытать удовольствие курения. Это краткое руководство написано с тем, чтобы вы могли начать прямо сейчас, так что следуйте этому пошаговому руководству и научитесь всему в мгновение ока. Если у вас есть друг или подруга, которая тоже заинтересована в этом, начните вместе!

Шаг 1. Купите две пачки сигарет и зажигалку.

Существуют буквально сотни марок и видов сигарет, каждый из которых обладает собственным вкусом и уникальными особенностями, так что есть из чего выбирать. Для начала можно остановиться на Marlboro Light или Marlboro Red длиной 100 мм (оба вида продаются в твердой пачке). Если вам это не подходит, выберите те сигареты, что вам нравятся больше — одну пачку легких и одну полновкусовых, чтобы иметь возможность их сравнить.

Шаг 2. Устройтесь поудобнее.

Сядьте и расслабьтесь.

Шаг 3. Отрепетируйте процесс.

Откройте пачку легких сигарет и достаньте одну. Сигарета очень похода на соломку, как будто вы втягиваете или всасываете что-то в рот через соломку и затем глотаете это. Отличие сигареты в том, что вместо глотания вы будете вдыхать. Сожмите сигарету губами, затем выдохните через нос. Втяните воздух через сигарету, затем откройте рот, отодвигая сигарету, и быстро вдохни-

те, делая глубокий полноценный вдох ртом. Таким образом, получается следующее: вы затягиваетесь и наполняете дымом рот, затем убираете сигарету и вдыхаете дым в легкие. Очень просто. Прodelайте эту процедуру несколько раз, чтобы привыкнуть, пусть вам будет легко и комфортно делать это.

Шаг 4. Прикурите и вдохните.

Теперь пришло время попробовать курить на самом деле. Поскольку это ваш первый опыт, то точно так же, как в случае с кофе или алкоголем, не ожидайте сразу получить полное наслаждение вкусом. Это придет немного позже, возможно только после несколько пачек. Поместите сигарету в рот, полностью выдохните, зажгите зажигалку, поднесите огонь к кончику сигареты и затем втяните дым в ваш рот. Уберите сигарету изо рта и резко вдохните. На секунду задержите дыхание и затем полностью выдохните.

Вы должны почувствовать поток удовольствия, и вашей первой реакцией будет желание сделать вторую затяжку, но делать этого не стоит. Хорошего понемножку — для первого раза достаточно, иначе вам может резко поплохеть))). Так что, получив пробный опыт, подождите хотя бы часок, но не больше, чем день. Потом можно снова прикурить другую сигарету и в этот раз сделать уже две затяжки. Постепенно прибавляйте по одной затяжке каждый раз, когда вы прикуриваете новую сигарету. Как только первая пачка сигарет кончится, откройте вторую.

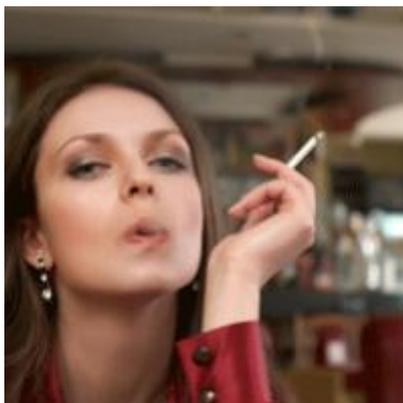
Остались вопросы? Добро пожаловать в другие разделы «Азбуки курения», где мы постарались осветить все нюансы этого удовольствия, а также на форум.

© *Pleasure_admin с сайта www.smokingfeelsgood.com, текст, 2008 год.*

© *Laurin Rinder, фото с сайта BigStockPhoto.com, 2008 год.*

© *Severa, перевод, 2010 год. Как получить максимальное удовольствие от курения?*

Как получить максимальное удовольствие от курения?



Мы все любим курить и хотим получать от курения максимально возможное удовольствие. Как этого добиться? Ниже приводятся некоторые советы, которым автор следует каждый день.

1. Не выдыхайте дым полностью. Выдыхайте его наполовину, а потом дышите нормально. Удерживая дым дольше в себе, вы продлеваете удовольствие.

2. Когда вы затягиваетесь (или непосредственно перед затяжкой), полностью выдыхайте воздух из легких — это позволит дыму распределиться равномерно.

3. Закрывайте вентиляционные отверстия, если они имеются на фильтре вашей сигареты. Это позволит получить более сильные ощущения.

4. После того, как вы вдохнули дым, не выдыхайте его сразу, а подержите в себе несколько секунд.

5. Свежие сигареты — залог хорошего курения! Лежалые сигареты не имеют такого хорошего вкуса, как новые. Покупайте сигареты в специализированных табачных магазинах или киосках.

© *Pleasure_admin с сайта www.smokingfeelsgood.com, текст, 2008 год.*

© *Serghei Starus, фото с сайта BigStockPhoto.com, 2008 год.*

© *Smokey, перевод, 2010 год.*

Краткий курительный словарь



100s — сигареты длиной 100 миллиметров.

120s — сигареты длиной 120 миллиметров.

All White — полностью белые, без какой-либо окраски сигареты.

Вох (твердая пачка) — картонная пачка, содержащая обычно двадцать сигарет, часто с откидывающейся крышкой.

Carton (блок) — упаковка, содержащая десять пачек сигарет.

Cheek Hollowing («втягивание щек») — действие и вид лица при глубокой затяжке табачным дымом.

Cork Filter (пробковый фильтр) — окрашенный фильтр, имеющий текстуру, напоминающую пробку. Также сами сигареты, имеющий данный тип фильтра (указывается на пачке).

Direct Inhale (прямой вдох) — см. «легочный насос».

Double Pump («двойной насос») — две полных затяжки подряд без выдоха либо (иногда) с выдохом через нос.

Dragging (затяжка) — процесс помещения сигареты между губами и втягивания дыма в рот.

Exhaling (выдох) — выдыхание дыма, который вы вдохнули, из легких.

Filter (фильтр) — волокнистый материал, соразмерный диаметру сигареты и приделанный к сигарете с тем, чтобы задерживать излишние смолы в сигаретном дыме.

French Inhale (вдох по-французски) — способ вдыхания дыма, при котором дым, находящийся во рту, плавно дрейфует и втягивается через нос, обволакивая при этом губы.

Full Flavor (полноароматические) — сигареты с максимально богатым табачным вкусом и ароматом, самые крепкие.

Holder (мундштук) — длинная трубка, предназначенная для того, чтобы держать сигарету. С одного конца трубочки вставляется сигарета, с другого вы делаете затяжку. Возможны различные вариации по длине, цвету и оформлению.

Holding (удержание) — 1. Удержание сигареты в руках между затяжками. 2. Удержание дыма, который вы вдохнули, в легких.

Huffing (многократный выдох) — много коротких выдохов (вместо одного) после того, как вы сделаете глубокую затяжку.

Inhaling (вдох, вдыхание) — процесс вдыхания в легкие дыма, которым наполняется рот после затяжки.

Kings (king size, «королевский размер») — сигареты длиной 70 мм. Данная разновидность сигарет является наиболее распространенной.

Lighter (зажигалка) — газовый или бензиновый инструмент, используемый для того, чтобы прикуривать сигареты или поджигать что-либо еще. Зажигалки по принципу формирования искры делятся на кремневые и пьезоэлектрические.

Lighting (прикуривание) — процесс поджигания сигареты пламенем, за-

ставляющим гореть бумагу и табак. Используется в сочетании с затяжкой (dragging), иначе сигарета не разгорится.

Lights (легкие) — сигареты с менее насыщенным вкусом табака, чем полноароматические (Full flavor).

Lung Pumping («легочный вдох») — также известен как «прямой вдох» (direct inhale) — действие, при котором дым вдыхается сразу в легкие, а не в рот.

Matches (спички) — деревянные палочки с серным кончиком, которые загораются при ударе о грубую поверхность.

Multiples (многократные) — более чем одна сигарета, вдох, затяжка и тому подобное, комбинация.

Nicotine (никотин) — наиболее активное вещество (природный алкалоид), найденное в табаке.

Non-Filter (без фильтра) — разновидность сигарет, не имеющих фильтра.

Pack (пачка) — стандартная упаковка для двадцати сигарет.

Pumping (сленг) — см. затяжка.

Shot Gunning (дымный выстрел) — сигарета помещается зажженным концом в рот, при этом дым обильно выдувается из фильтра.

Slim (слим, тонкие) — сигареты с диаметром меньше обычных, но больше сверхтонких. В России большого распространения не получили.

Smoke Rings (кольца дыма) — сами кольца и процесс их выпуска во время выдыхания дыма.

Soft Pack (мягкая пачка) — мягкая сигаретная упаковка, изготовленная из плотной бумаги. В настоящее время встречается редко, в основном в мягких

пачках выпускают недорогие сорта сигарет.

Superslim (суперслим, сверхтонкие)— сигареты небольшого диаметра, примерно равного удвоенному диаметру спички. Пользуются определенной популярностью среди женщин.

Tar (смола, табачный дёготь) — субстанция, которая образуется при осаждении табачного дыма.

Tight Stream (концентрированный выдох) — способ выдыхания дыма, при котором губы лишь чуть-чуть приоткрыты.

Triple Pump (тройная затяжка) — действие, при котором делается три полных вдоха подряд без выдыхания дыма. В некоторых случаях, однако, в процессе тройной затяжки возможно выдыхание через нос.

Ultra Lights (ультралайтс, суперлегкие) — сигареты с низким содержанием никотина и смол, а потому слабо выраженным табачным вкусом.

© *Severa & almond, перевод, 2010 год.*