

Бросайте соску, господа

Никакие иглоукалывания и таблетки не помогут, если нет мозгов и силы воли

БРОСИТЬ КУРИТЬ пытался раз шесть — безуспешно. Один раз, лет пять назад, продержался пару месяцев. Потом вновь закурив — как всегда, за компанию. Недавно прикинул, сколько лет уже смолю — и погрузился. Получилось, что травил себя сознательно я семнадцать лет... Выходит, столько капель никотина накопилось в моем организме, что не один табун лошадей положить можно. Да, пора бросать, причем уже навсегда...

Еще до женитьбы, десять лет назад угораздило меня попасть в тубдиспансер — на профилактическое лечение. Не знаю, как сейчас, а в ту пору работали там отличные врачи, знающие все болячки дыхательной системы назубок. Посмотрели меня, пощупали, взяли кучу анализов. Полежал я на больничной койке недельки полторы — тогда это было намного комфортнее, чем сейчас. Когда выписывали, лечащий врач долго со мной беседовал, а на прощанье сказал: «Тебе, молодой человек, близко к сигаретам и пепельнице подходить нельзя. Слизистая у тебя необычная, сильно реагирует на табачный дым. Если не хочешь лет в тридцать угробить свою дыхалку — бросай немедленно».

После больницы не курил месяц. Потом снова взял эту «соску для взрослых». Кстати, говорят, что подержаны привычке курить люди, в младенческом возрасте не дососавшие материнской груди, ну, не по полной программе вскормленные. Я когда впервые это услышал, немедленно к матери с вопросом: кормила ли меня, как положено? Слегка недоумевая, мать ответила, что все было по полной программе. Значит, думаю, корень зла не здесь.

Курить начинал, как и все нормальные советские дети, в средней школе. Таскали у отцов «беломоринки» — и на стройку: сейчас на этом месте башня «Магнитострой» стоит. Залезем в колодец и начинаем изображать из себя «старшаков». Кашель, слезы, сопля, и ощущение «взрослости»...

Спортом занимался с детства: футбол, бокс, немного дзюдо. Плавал отлично — первый взрослый разряд.

По физкультуре всегда «отлично», выступал за школьную сборную. Даже в секцию байдэрки как-то занесло — недели четыре ходил на тренировки, хоть и чертовски далеко от дома. Короче, физически развит, все время в тонусе.

На летних каникулах после седьмого класса достала мать путевку на юг, в Евпаторию, в санаторий имени ХХ партсъезда. Елки-палки, слава богу, что моим детям этого уже не знать и не слышать: съезды, решения партии... Хотя, если сравнивать по-крупному, многое осталось прежним. Короче, в этом санатории меня к сигаретам и пристратили — парнишка Сергей из казахстанской Магнитки. Официально курить было запрещено — все-таки со

всего Союза дети и подростки приезжали лечиться, а не обзаводиться вредными привычками. Поэтому по ночам медсестры шмонали тумбочки и шкафы, а экспропрированное курево складировали в своей дежурке. Как-то раз одна молоденькая сестричка выскочила из этой комнатки, а дверь запереть на ключ забыла. Тут же мои ушлые соседи по палате проникли в святая святых и стибрили несколько блоков сигарет. Куревом разжились богатым: болгарские «ТУ-134», «OPAL», «BT», «RODOP» и отечественные «Арктика» — крутые, с коричневым фильмом. Все это богатство, безусловно, надежно припрятали. И приступили ребята к обучению меня курению. Признаюсь, тяжеловато было: голова кружилась, кашлял после каждой затяжки. На кой так себя тогда насиловал — сейчас не понимаю. Но ведь казалось очень нужным, жизненно необходимым, иначе бы не старался. Приучили, словом. Домой я прилетел с двумя блоками сигарет и заявил родителям, что теперь тоже вместе с отцом буду курить на кухне.

Курить пристратился в санатории имени ХХ партсъезда

Мать в шоке, отец недоволен: поворчали, пытались убедить — не получилось.

«Табачный кризис» 90-х пережил благополучно: мне уже полагались талоны не только на мыло, но и на сигареты. Как сейчас помню, в магазине на талончики продавали отсыревший «Космос».

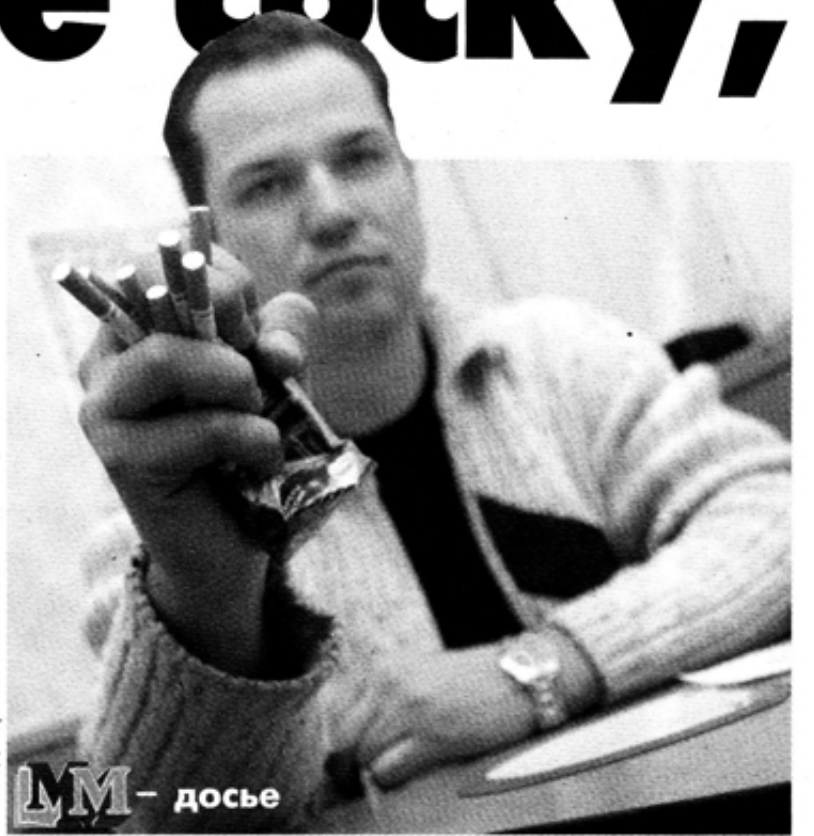
В старших классах курило много ребят. А вот курящих девушек в нашем классе не было. Помню, как в одиннадцатом классе перед сдачей забега на 5 километров мы с приятелем озадачились: выдержим ли? И за несколько дней до этого решили бросить курить.

Кто-то подкасал: хорошо вымочите сигареты в молоке, просушите, а по-

том попытайтесь закурить — запах и вкус будет настолько отвратительным, что стошнит. И больше сигарету в рот никогда не возьмете. Так и сделали, но то ли организмы наши магнитогорские и не к такому привыкли, то ли молоко слишком сильно водой разбавлено — не получилось. Не стошнило, и отвращения особого не вызвало. Сейчас думаю: тогда мог бросить легко, никакого молока и не надо было. Получается, не хотел. Кросс, кстати, сдали на «отлично».

В институте стал курить больше: к тому времени уже везде в городе продавались нормальные сигареты, а не навоз, завернутый в папиросную бумагу. Пролетели институтские годы, познакомился с будущей женой — учились в параллельных группах. Она не курила, да и я при ней как-то реже сигарету доставал. Жили вместе с родителями жены: тесть — домошник, смолит прилично, но дома никогда не закуривал, только на балконе или в подъезде. Родился сын, я устроился на работу в редакцию газеты «Русский дом». Курили там практически все мужчины, и я старался не отстать. Тогда мне казалось, что курю много — пачки хватало на два с половиной дня. Ошибался: когда через несколько лет пригласили работать на комбинат по договору в газету «Магнитогорский металл», я понял, что такое курящий коллектив. В помещении на верстке дым натурально стоял столбом — зайти без слез невозможно. Табачный запах никогда не выветривался: здесь с утра до вечера смолили и мужчины, и женщины. Под вечер голова опухала до невозможности, аж мягкая становилась. Одежда пропиталась настолько, что даже стирка и вывешивание на балкон на ночь не помогало. Жена говорила, что у меня волосы пахнут пепельницей...

Потом переехали на правый, в помещении курить запретили — и слава богу! В холодную погоду курящие бегали под лестницу. А потом и это



ММ — досье

Михаил Скуридин — заведующий отделом промышленности и предпринимательства. Родился в Магнитогорске в 1973 году. В «Магнитогорском металле» с 1999 года.

дело запретили — и правильно! Но курить продолжал: последнее время, как школьник, за углом, чтоб шеф не увидел...

На протяжении всех этих лет периодически пытался бросить. Узнал железный рецепт: хочешь бросить — не кури, и все! Другого не дано. Никакие таблетки и иглоукалывания, заговоры бабушек, «целители» и «колдуны-шабашники» не помогут, если нет мозгов и силы воли.

Решение бросить по-настоящему пришло не сразу, хотя я давненько чувствовал, что пора. Стало мешать работе, где создали невыносимые условия для курящих. Сын-третьеклассник и «подготовишка» дочь регулярно спрашивают, когда я брошу. Самому надоело! Последней каплей стало решение бросить курить коллеги Татьяны Трушниковой, до этого смолившей как паровоз. Держится уже с месяц! Главный редактор, который сам некурящий, постоянно подтрунивал, подначивал и агитировал завязать с табаком, а на новогоднем вечере презентовал курящим сотрудникам специальные таблетки против курения. А самым злостным до-

сталась книга «1440 способов бросить курить».

Стоял как-то на крыльце со знакомым охранником Дмитрием из спецотдела комбината, рассуждали о том, о сем. И договорились: бросаем вместе, так оно легче! Будем друг друга морально поддерживать. Вот справим Новый год, и на работу после новогодних каникул уже некурящими! Держимся! Период, когда уши пухли и волочились по полу, уже позади. Постоянное чувство голода ушло. Запахи вокруг какие-то новые появились, вкусовые ощущения словно заново возродились — красота! И вам, земляки, того же желаем. Бросайте эти соски, здесь и без них гадости хватает.

И напоследок. Каждый, кто хоть раз бросал курить и продержался хотя бы несколько дней, меня поймет. Есть такой психологический момент: несколько дней не покурив и кажется, что бросил. Потом хватаешься за сигарету, увешевая себя, что бросить могу, получилось же: только пару разиков покурою, а завтра брошу. Так вот, ребята, это элементарный самообман. Если бросил, то все! Баста.

Михаил СКУРИДИН.

Трезвый на свадьбе — не шпион!

Исповедь бывшего убежденного «гомодегенерата»

Здравствуйте! Прочитал материал в вашей газете от 13.01.06 г. «Бросаем пить и курить» и решил поделиться своим «опытом» с теми, кто сомневается в разумности правильного образа жизни.

Курю я 17 лет и бросить пока не готов, потому об этом промолчу. А вот о пьянстве хотелось бы поговорить особо. Не собираюсь читать людям лекцию о вреде алкоголя, хочу рассказать о своем ощущении трезвой жизни.

Мой отец выпивал редко, но, как говорится, на совесть. В такие дни дома были скандалы и слезы матери после них. Это настолько крепко сидит в моей памяти, что я, как ни пытался, забыть эти детские страхи не могу.

Прошло время, и вместо того, чтобы учиться на ошибках родителей, я пошел «своим путем», но, как оказалось, таким же ошибочным и тернистым. Сейчас мне 33 года и, анализируя свою «взрослую» жизнь, я никак не могу понять, зачем мне все это было надо?

...Начиналось все как обычно: вечеринка с друзьями по случаю окончания школы, поступление в ПТУ, окончание первого курса и так далее. В общем, праздники и причин, чтобы что-то отметить, предостаточно, хотя в те времена с выпивкой было намного тяжелее, чем сейчас.

В послеперестроечные годы я, как многие граждане нашей Родины, растерялся в этой жизни и запил. Сначала помаленьку, дальше — больше. К тому времени у меня уже были жена

и дети. Потерял работу, пошел на нижеоплачиваемую, хотя всегда считался хорошим специалистом. Стало неинтересно, запил еще больше. Это привело к тому, что меня выгнали отовсюду: сначала жена из дома, потом мать с младшей сестрой из дома детства. Отец к тому времени умер, и мои родные не хотели повторения «пьяной жизни» уже в моей компании. Я стал выглядеть, как бомж, хотя ночевал у друзей, а не на улице. От меня воняло перегаром и еще какой-то гадостью, как будто я гнил не только изнутри, но я не замечал этого. Просто другие это говорили, а я отмахивался, считая, что моя жизнь — мой личный выбор и никого не касается.

Проснувшись как-то утром с глубочайшим похмельем после четырехмесячного запоя, увидел, что сплю дома и напротив — глаза младшей дочери. Она молча стояла, смотрела на меня и тихо плакала. Я протянул руку к ней, но она шарханулась от меня с ужасом. Во мне все перевернулось и что-то шелкнуло, как переключатель. Это я потом понял, что только детское горе заставило меня перейти на другой виток жизни, где нет места пагубным для всех, а не только для меня, привычкам.

Вот уже несколько лет я не пью и никакой тяги нет, хотя соблазнов со стороны друзей-знакомых очень много, которые говорят: ты закодирован на долгий срок, вот и врешь, что не тянет. Не буду никого переубеждать, что у трезвого человека совсем другое восприятие жизни и другие

интересы. Вернее, наконец-то появляются интересы, ведь пьянство — это безделье, как ни крути и не списывая на то, что жизнь сломала. Нет, мы все живем в этой жизни, а ломаемся по-разному и часто надуманно от слабости.

Не буду лукавить, что бросить пить и отказаться от праздности просто. Напротив, это очень тяжело, но мы же сильные, мужики? Огромное спасибо жене, которая поняла серьезность моего намерения и поддержала, поверив, что я — еще человек. Пришлось учиться жить заново. Первое время боялся выходить на улицу, избегал людей. Мне казалось, что на меня все смотрят и осуждают за прошлую жизнь, которую я сам-то смутно помнил. Для пьющих «друзей» я стал изгоем. Это я потом понял, что стал им гораздо раньше, когда неделями пил и никого не видел вокруг.

Однажды, попав на свадьбу, где висел огромный плакат «Трезвый на свадьбе — шпион!», я опять почувствовал себя лишним на этом празднике. Во время разгара застолья ко мне подошел прилично подвыпивший давний приятель, который и пригласил сюда в качестве водителя, и сказал: «Жора, я знаю тебя очень давно. Ты отличный парень, а трезвый гораздо лучше. Веселись и не комплексуй, ты же нормальный, живой человек!» И я попал в ритм праздника: стал танцевать, веселиться и перестал чувствовать себя шпионом, хотя всем было наплевать: сильно подогреты гости перестали замечать, что я — трезвый.

Вот так я стал «живым» человеком, у которого появились цели и желания, планы их ре-

ализации. Дома навел порядок, сделал такой капитальный ремонт, что сам до сих пор удивляюсь, ведь и не подозревал о своих способностях. Нашел работу... Вот тут чуть подробнее. Обидно, что начальство не ценит работников, ведущих трезвый образ жизни. Такое ощущение, что никому из вышестоящих не нужен трезвый и ответственный работник. Это никак не поощряется, а получать зарплату, равную зарплате прогульщика и алкоголика, мне претит. Простите за мои амбиции...

Сегодня я брожу по городу, глядя на спивающуюся молодежь, которая еще не разумеет, на спившихся работяг, которые уже не разумеют, и думаю: сколько еще нужно произвести и выпить пива с водкой, чтобы человечество превратилось даже не обратно в обезьян, а в новый, никому пока не известный вид — «гомодегенерат», у которого не будет никаких забот, кроме одной-единственной: где, с кем и на что опохмелиться. Страшно.

Я не читал лекцию и не жаловался вам. Я отлично себя чувствую, хотя здоровье после всего выпитого не очень хорошее. Но, надеюсь, смогу его поправить. У меня отличные отношения с женой и близкими мне людьми, правда, круг общения пришлось резко сменить, чему я несказанно рад. Мои дети меня обожают, называют лучшим папой на свете, советуются во всем. Разве не к этому призывает нас гармония. Я мыслю, а значит, я живу. Чего не мог сказать о себе раньше.

С уважением

Георгий СЕРГЕЕВ.