

— Ещё осенью я стал, наконец, ощущать вред своего курения, с которым только Сашуля и пыталась безнадежно бороться, спасая от прокуривания тюлевые занавески и потолки в комнатах и прогоняя меня на кухню. На работе я всегда курил прямо за своим рабочим столом, благо Володя Клименко - мой единственный сосед по комнате, куривший когда-то, но бросивший, относился к этому совершенно равнодушно.

— Выкуривал я минимум пачку в день, чаще 22-25 штук, после выпивки курил сигарету за сигаретой, не переставая. Никакая противоникотиновая агитация на меня не действовала. "Кто не курит и не пьёт, тот здоровеньким помрёт? - Ха-ха." Лучше умереть стоя, чем жить на коленях, то есть без курева. Один раз я уже пытался бросить: в Суйсари, в экспедиции 1964 года, и с тех пор зарёкся - бесполезно, чего зря мучиться. Успокаивающее влияние сигарет для меня несомненно, и при моей возбудимости без него не обойтись - вот моё кредо.

— Правда, временами я ощущал, что дурею на работе к вечеру, голова раскалывается, и каждая следующая сигарета эту боль усиливает. Такие ощущения стали учащаться, и я решил ограничить себя в курении или хотя бы поставить его под контроль. Бросить вообще - я просто не считал себя способным на такое. Я стал фиксировать каждую выкуренную сигарету, ежедневно строя на миллиметровке график зависимости числа выкуренных с утра сигарет от времени. Закуривание каждой следующей сигареты я старался максимально оттянуть, что удавалось лишь в абсолютно спокойной обстановке. В беседах, а тем более в спорах я моментально терял всякий контроль над собой, точнее, способность воздерживаться от курения и смолил одну сигарету за другой, тем более что в окружении моём на работе и в компаниях почти все курили по-чёрному: Серёжа, Лёнька, Смертин, Иванов, Саенко.

— Саенко, правда, иногда бросал и курил только после выпивки, а потом срывался: на работе курил вовсю, а дома изображал ангела, страхась гнева Маринки.

— Рисование графиков имело своим результатом некоторое снижение числа выкуриваемых сигарет в день - теперь чаще всего кривая упиралась в значение 16. Я старался ставить рекорды, уменьшая эту цифру, и довёл её как-то до 8, но удержаться на этом уровне мне, конечно, не удалось, и я продолжал выкуривать в среднем по 15-20 сигарет в день.

— В районе Нового года у меня заболело горло, но не ангина, а так - дерёт что-то с правой стороны и не проходит, неделю, другую. После каждой сигареты - хуже. Противно. Не попробовать ли бросить курить?

— Пробую. Часа два не курю подряд. Это уже много, но потом закуриваю в кабинете у Иванова. Однако до конца рабочего дня больше не курю. Дома за весь вечер выкуриваю две сигареты и решаю: завтра с утра буду стараться протянуть без курева как можно дольше. Попробую поставить рекорд. Интересно, сколько я вообще смогу протерпеть?

— С утра не курю после завтрака - это уже достижение. Первая сигарета, после утреннего кофе - самая вкусная. Еду на работу в трамвае, челюсти аж сводит, слюна выступает, в животе нехорошо. Но терплю. До обеда дотерпел. Пообедал. Опять очередь вкусной сигареты. Но терплю. Может, день целый вытерплю? Если целый день перетерплю, то тогда можно надеяться и вообще бросить. Главное, хотя бы один день до конца осилить, доказать себе, что это в принципе возможно! Так на работе и не закурив. Ну, уж, думаю, дома-то дотерплю до сна.

— Вечером 8 января я записал в дневнике погоды: "Не курил по крайней мере до 20 часов". И спать лёг пораньше, чтобы наверняка рекорд был не меньше суток.

— На следующий день физические мучения те же, но морально легче, надежда появилась, что вообще брошу. Даже и не надежда, а уверенность почти. Раз смог один день пережить, значит, смогу и следующий, а когда-нибудь полегчает. Да и глупо теперь закуривать - за что мучился? Не пропадать же этим мучениям зря!

—И второй день не курю, и третий. Охота курить по-прежнему, под ушами трещит, но терпеть легче - великий подвиг совершаю и, похоже, совершу.

—Но что обидно - чёрт побери! - никто, абсолютно никто моего подвига не замечает. Ни Клименко, которого я обкуривал на работе, ни Сашуля, ни Иринка - дома.

—12 января - 5-й день моего героического воздержания - я провёл на рыбалке. Новые испытания - не курить у лунок, ожидая поклёвки, не курить после поклёвки, после выловленной рыбины, после рыбалки на берегу, отмахав от лунок по льду не меньше часа быстрым ходом, не курить в фургоне попутной машины, набитом непрерывно курящими рыбаками. Наконец, дома, вечером, после рыбалки - маленькая и бутылка пива. И не курить после этого - значит, уж действительно бросить совсем. После второй рюмки я не удержался и спросил Сашулю:

— Ты ничего такого за мной не замечаешь?

— А что?

— Неужели в самом деле ничего не замечаешь?

— Нет, а что я должна замечать?

— Во, даёшь! Да я ведь уже пятый день не курю!

— Ой, правда? Да как же это?

— Вот так. И никто не замечает. Что их обкуриваешь, что - нет, никакой разницы. Ни ты, ни Иринка, ни Клименко - как будто так и надо.

— Ой, Сашенька, какой ты молодец!

— Только Иринке ничего не говори. Интересно, когда она заметит?

— Иринка не меньше Сашули воспитывала меня по части курения. Но я так и не дождался, когда она заметит моё перерождение. Не утерпел, похвастался через несколько дней. Тоже, конечно, обрадовалась, с визгами, с воплями.

— Дней через десять физические мои страдания поуменьшились, но совсем я их перестал ощущать не раньше, чем через месяц, а то и два. И не курил я так четыре месяца.

*(продолжение следует)*

[Главная страница](#)

[Путеводитель по "Запискам рыбакова-любителя"](#)