

Přestal jsem s kouřením 05/09/2005

Malta
Joseph Bartolo

„S kouřením jsem přestal před 14 lety. Denně jsem vykouřil 7 krabiček (140 cigaret) po dobu 42 let. Skončit s kouřením je velká výhoda. Kdybych byl pokračoval, dnes bych už nežil. Pomoc při odvykání mi poskytla Klinika pro pomoc při odvykání kouření (‘‘Stop Smoking Clinic’’) zřízená Ministerstvem zdravotnictví na Maltě (Department for the Promotion of Good Health). Videozáznamy, které nám prezentovali, byly velmi působivé a přesvědčily mne o správnosti mého snažení přestat kouřit. První dny byly těžké, ale skupina mi pomohla, takže jsem v tomto boji nebyl sám. Samotná skutečnost, že v domácnosti nikdo nekouří, snižuje pokušení zapálit si. Dnes mou rodinu nevystavuji účinkům kouření a ani nesloužím jako špatný příklad.“



Une initiative de l'Union Européenne

