

Pēc 32 gadiem: beidzot – nesmēķētājs!
13/05/2005

Vācija

"Mani sauc Karls Heincs Evers. Es dzīvoju Lībekā, man ir 53 gadi. 32 gadus es smēķēju 50 cigaretes dienā, patiesībā pat vairāk; beigt "smēķētāja karjeru" palīdzēja 2004. gada kampaņa "Dzīvot bez smēķēšanas" (kampaņu organizēja Deutschen Krebsforschungszentrums (Vēža izpētes centrs) un Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Federālā organizācija par veselības izglītību)). Pirmās nedēļas bija grūtas: es biju viegli aizkaitināms, devos garās pastaigās un ievēroju diētu. Konsultācijas, kuras saņēmu telefona palīdzības līnijā smēķētājiem, palīdzēja man to pārvarēt. Tagad es vairs nespēju iedomāties savu dzīvi pirms tam. Veselības problēmas, nauda izkūpēja cigaretēs, pastāvīgā smaka, no kuras nevar atbrīvoties, lai kā arī censtos, tas viss ir pagātnē".



Une initiative de l'Union Européenne

