

Jag slutade röka 05/09/2005

Malta
Joseph Bartolo

"Jag slutade röka för fjorton år sedan. Jag rökte sju paket om dagen (140 cigaretter) i 42 års tid. Att sluta röka är en storartad bedrift. Jag skulle inte vara kvar i livet om jag inte hade slutat. Jag lyckades sluta tack vare det stöd jag fick från kliniken 'Stop Smoking Clinic' som drivs av Maltas departement för främjandet av god hälsa. De visade oss videofilmer som gjorde intryck och som övertygade mig att sluta röka. De första dagarna var svåra, men gruppen gav mig mycket hjälp, då jag var ensam i den här kampen. Det faktum att ingen hemma röker innebar att det var mindre frestande att röka. Nu utsätter jag inte min familj för rök och utgör inte heller något dåligt exempel."



Une initiative de l'Union Européenne

