

В рамках месячника «Табак - угроза человечества» в Нижневартовске состоялась профилактическая акция против табакокурения. Как отмечают специалисты, в семьях, где курит хотя бы один человек, риск умереть от рака повышается на 30 процентов.

А вы бросили курить?

**Жанна Малинка,
студентка нефтяного
колледжа:**

- Я никогда не пробовала курить и не хочу начинать. Мне не нравится запах табака, я не люблю быть зависимой от каких бы то ни было привычек. Поэтому стараюсь ограждать себя от всего, что может доставить дискомфорт. Мой парень, когда мы познакомились, курил, но я настояла, чтобы он бросил. Не знаю, курит он или нет, когда меня нет рядом, но я его с сигаретой больше не видела.

**Елена Шиминова,
педагог дополнительного
образования:**

- У меня когда-то была эта дурная привычка. Выкуривала по полторы пачки в день. Однажды мне это надоело, и я прошла курс иглоукалывания. С тех пор не курю и чувствую себя значительно лучше.

**Ирина Степашкина,
медсестра:**

- Я курила больше десяти лет, но потом решила бросить. Чтобы помочь себе отвлечься, стала заниматься спортом - записалась в бассейн, по утрам бегаю в парке. Заметно улучшилось самочувствие, прекратились головные боли, нормализовалось давление. Перестала задыхаться, прошел кашель. Я в какой-то мере горжусь собой, что сумела расстаться с сигаретой.

**Геннадий Владимиров,
пенсионер:**

- Курю практически с детства. Периодически бросаю, могу по несколько месяцев не прикасаться к сигарете. Потом опять начинаю - в основном с кем-нибудь за компанию. Понимаю, что это плохо, но ничего не могу с собой поделать.

**Наталья Ковалева,
домохозяйка:**

- Поддавшись моде, начала курить еще в 16 лет. Несколько раз пробовала бросить, но у меня очень сильная физическая зависимость. Как только отказываюсь от сигареты, начинаются сильнейшие головные боли, болит желудок, прихватывает сердце. Очень жалею, что приобрела эту дурную привычку.

**Виталий Станков,
студент НВГУ:**

- Несколько лет назад пристрастился к курению. Сначала вроде не всерьез, а потом затянуло. Сейчас усиленно бросаю - сократил количество выкуренных за день сигарет, слежу за тем, чтобы проходило не меньше трех часов между перекурами. Думаю, смогу бросить.

Спрашивала Наталья Стаброва.