

2012-06-17 Как я прекратил курить и употреблять алкоголь.

Я, Меркулов Иван Кириллович, 1949 г.р., живу в селе Медовка, Рамонского района с женой Ольгой. В хозяйстве у нас корова, свинья, куры, гуси, как у всех крестьян, большой огород.

В молодости я начал курить и пить всякие алкогольные напитки, что придется. Порою домой приводили под руки. Никого не слушал, хотя жена и все добрые люди советовали прекратить курение и выпивку.

Но вот здоровье стало всё больше ухудшаться: одолела одышка, разболелись суставы. И в 2007 году в возрасте 58 лет я твердо решил бросить курить. Преодолеl все сам. Решил, что так жить нельзя, я скоро погибну. Что же, я мужик или не мужик? Сказал самому себе: «Все мертво. Больше не курить». Бросил моментально, чтобы не брать сигарету в рот никогда. Вначале было желание закурить, но я терпел и победил самого себя. С курением было покончено.

Постепенно стал чувствовать себя лучше. Втянулся в работу, помогая жене: чистил двор, копал, полол, пилил и колол дрова, косил, пас стадо коров. Старался делать все, что нужно. Выпивать продолжал, но начал задумываться «Зачем пить? Можно обойтись и без выпивки. Надо покончить и с пьянством». И так же, как с курением, заставил себя отказаться от алкогольных напитков. Стал уходить подальше от всех пьющих.

Жена радовалась, поддерживала меня, поднимала мне настроение. В свою очередь, стал больше уделять внимание ей, наши отношения стали теплее. Жизнь стала наполненной смыслом. И вот в 2009 году в возрасте 60 лет я покончил с выпивкой навсегда. Стал другим человеком.

Желаю и остальным людям, у кого есть проблемы с курением и выпивкой, преодолеть себя и навсегда расстаться с вредными привычками.