

## Мальборо-Мэн предупреждает...



Ежегодно в мире от причин, связанных с курением, умирает **3,5** миллиона человек, или **65** человек каждые **10** минут.

Одной из самых известных жертв табака стал знаменитый американский киноактер *Вэйн Макларен*, который долгое время изображал мужественного "Мальборо Мэна" в табачной рекламе, пока в результате курения у него не развился рак легкого. Он умер мучительно, когда ему был всего 51 год.

"Он вел тяжелое сражение, - сказала его мать Луиза Макларен. - Среди его последних слов были: *"Позаботьтесь о детях. Табак убивает, и я - живое доказательство этого"*.

В своем последнем интервью, Макларен сказал: *"Эта привычка доконала меня. Я провел последний месяц своей жизни в инкубаторе, и я говорю Вам, что курение того не стоит"*.

*Ассошиэйтед Пресс, 25 июля 1992*

©Разработчик – врач *М.В. Чичеров*  
(использованы материалы ресурсов  
«НОУСМОКИНГ», «БРОСАЙ КУРИТЬ»)

Медицинская служба Департамента  
финансов и тыла МВД Республики Беларусь  
по Могилевской области

**ХОЧЕШЬ  
ЖИТЬ –**



**БРОСАЙ  
КУРИТЬ!**

**Прочитал сам – передай другому!!!**

Медицинская служба ДФит МВД Республики Беларусь  
по Могилевской области

2013г.

г.Могилев  
2013

## ЧТО ТВОРИТ ТАБАК В ОРГАНИЗМЕ



«Сигарета является единственным потребительским изделием, которое при употреблении по назначению убивает»

Харлем Брунтланд, генеральный директор Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)

пресс-релиз ВОЗ от 26.04.1999

## Если Вы хотите

1. Доказать себе и окружающим, что Вы – человек мощной и сокрушительной воли, способный самостоятельно сделать здоровый и правильный выбор
2. Всегда выглядеть молодо и привлекательно
3. Продлить свою жизнь на 10-15 лет
4. Не допустить, чтобы табак награждал Вас раком легких, хроническим бронхитом, болезнями сердца и сосудов, от которых со временем умирает каждый второй курильщик
5. Избежать импотенции, бесплодия и других проблем в сексуальной жизни
6. Не позволить сделать себя ходячей рекламой отравляющих табачных изделий
7. Стать достойным примером собственным детям

ВАШ ВЫБОР – отказаться от курения НАВСЕГДА  
ВАШ ВЫИГРЫШ – годы счастливой жизни, астрономические суммы, не выпущенные на ветер, свобода от рабской зависимости

Для того, чтобы проще было сделать правильный выбор, поймите, что слова «курение», «сигарета», «затяжка» и некоторые другие не отражают сути этого пагубного занятия. Навсегда утвердите для них в своем сознании самые верные и правильные определения, входящие в **анти табачный словарь:**

**Табак** - табачное сено с наполнителями, специально приготовленное для отравления человеческого организма

**Затяжка** – отравляющий наркотический вдох, доставляющий в организм дозу никотина и табачного пепла

**Курение** - самоотравление табачным ядом

**Курильщик** – табачно зависимый человек

**Сигарета** - отравляющий снаряд, наркотическая «соска», устройство для введения в организм дозы никотина путем вдыхания ядовитого дыма

**Пачка сигарет** - карманный «крематорий»  
**Сigaretный дым** - табачные выделения для отравления всего живого вокруг



С раннего детства курящие родители, ближайшее окружение, телевидение и красочная реклама табачных кампаний *программируют* нас на употребление табака.

**Табачная программа** – информационный блок, записанный в мозге человека, как на компьютерной дискете и содержащий в себе набор ситуаций, на которые у данного человека выработан условный рефлекс табачного самоотравления.

**Соблазнитель** – люди, предметы, рекламные сооружения, способные запускать программу самоотравления у табачно запрограммированного человека.

## Если Вы решили бросить курить

1. Определите конкретный день и час, когда Вы НАВСЕГДА откажетесь от табачного самоотравления
2. Уберите подальше с глаз сигареты, спички, зажигалку, пепельницу
3. Заключите с близкими людьми пари, соглашение, по которому за каждую неделю, честно проведенную без табака, Вы получите от них денежное вознаграждение. В конце месяца с гордостью получите заработанные деньги за здоровье, поделитесь радостью с друзьями и знакомыми.
4. Выясните, в каких ситуациях вредная привычка заставляет Вас брать за сигарету (по дороге на работу, на рабочем месте, при психоэмоциональном напряжении и др) и решите, как Вы будете вести себя в этих ситуациях. Нужно найти альтернативу курению, заполнить эти промежутки времени каким-либо приятным и полезным занятием.
5. При остром желании снова закурить – отвлекитесь, займитесь своим хобби, прогуляйтесь на свежем воздухе, сделайте зарядку, пообщайтесь с друзьями или с людьми, которые в своё время также отказались от табака, пейте больше воды, ешьте леденцы или семечки, занимайтесь спортом.
6. Объявите коллегам по работе, что бросили курить. Будьте готовы к тому, что курящее окружение будет неосознанно провоцировать Вас на привычное табачное самоотравление.
7. Для облегчения самочувствия в первые дни отвыкания от табака можно воспользоваться жевательными резинками или пластырями с никотином.



Не отчаивайтесь, если не получится бросить курить с первого раза. Проявите упорство, и Вы обязательно придете к здоровой и полноценной жизни, свободной от табачного наркотика!

**Хочешь жить - бросай курить!!!**