



Нет курению!

WE ARE NEW YORK

Журнал

ENGLISH
РУССКИЙ



Смотрите наши истории и изучайте английский по телевизору



WE ARE NEW YORK НОВЫЙ ТЕЛЕСЕРИАЛ

www.nyc.gov/LearnEnglish

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Журнал «We Are New York» был создан Kayhan Irani и Anthony Tassi. Художественное оформление: Stedroy Cleghorne. Перевод: Eriksen Translations Inc. Главный художник: André M. Pennycooke.

Особая благодарность: Leslee Oppenheim, David Hellman, K. Webster, Fatima Ashraf, John Mogulescu, Dennis M. Walcott, Malvina Acevedo, Christina Chang, Courtney Collins, Abou Diakhate, Claudia Duarte, Shaifa Farooqui, Delethea Gordon, Jeniffer Herrera-Andujar, Lai-Sheung Huie, Roopa Kalyanaraman, Elizabeth Kilgore, Kari Lundwall, Jenna Mandel-Ricci, Ana Muller, Brian Sands, Joe Shick, Melanie Smith, Larry Tantay, David Weisman, Metropolitan Hospital, New York City Department of Health & Mental Hygiene, New York City Health and Hospitals Corporation.

nyctv
nyc.gov/tv

NYC
Michael R. Bloomberg
Mayor

Mayor's Office of
Adult Education
Anthony Tassi
Executive Director

Information Technology
& Telecommunications
Paul J. Cosgrave
Commissioner

nyc
media group
Katherine Oliver
General Manager

CU
NY
The City
University
of
New York

В НОМЕРЕ

Наша история. Нет курению! Стр. 2–7

Кто мы Стр. 8–9

Как мы это сделали Стр. 10–11

Что вы можете сделать Стр. 12–13

Что вы можете сказать Стр. 14

Глоссарий Стр. 15

НАША ИСТОРИЯ

Нет курению!

Все знают Сашу, чемпиона по зимнему плаванию из Брайтон-Бич. Каждый год его клуб занимается зимним плаванием, чтобы собрать деньги для детской больницы. Саша всегда собирает денег больше всех. Но в этом году он сильно кашляет из-за курения и не может плыть в день соревнований. Ему придется бросить курить, если он хочет плавать снова. Саше помогают его лучший друг и жена. Но достаточно ли этого?

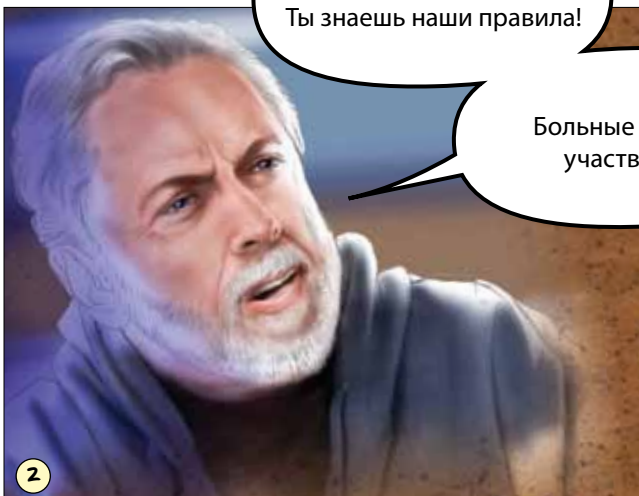


Приветствуем всех участников первого зимнего заплыва!



Кхы!
Кхы!

Саша, у тебя сильный кашель.
Ты знаешь наши правила!



Больные не могут
участвовать.



Что?! Я ждал этого дня
целый год.

В кабинете врача



Доктор, не могли бы вы
повторить, пожалуйста?

Конечно. Вашему мужу
необходимо бросить
курить.



Я могу бросить, когда
захочу... только не
сегодня.





Алло? 311? Я пытаюсь бросить курить. Могу я поговорить с кем-нибудь?



Посмотри, что я нашел на веб-сайте Департамента здравоохранения Нью-Йорка.



На следующий день

Привет, Саша! Наконец бросаешь курить. Здорово!



Специалисты утверждают, что легче бросить курить, если рядом друг, который может помочь. Я твой друг, и я помогу тебе.



О, это не помогает. Я пробовал и раньше. Ничего не получается.



Получится! Не надо отчаиваться. Мы сделаем это вместе.

Неделю спустя

Я рад, что ты позвонил мне, вместо того чтобы выкурить сигарету!

18

Месяц спустя

Аня, за месяц я не выкурил ни одной сигареты. Веришь ли, я сэкономил 300 долларов!

19

Триста долларов?
Я горжусь тобой.

20

К тому же... твои поцелуи стали приятнее.

21

Спасибо вам обоим. Я не смог бы сделать это без вас. А теперь пошли плавать!

22



САША

Когда я переехал на Брайтон-Бич, здесь оказалось много моих соотечественников. Многие из них курили. Годами я выкуривал больше пачки сигарет в день. Несколько раз я пытался бросить курить, но всегда начинал снова. На этот раз все было по-другому. Появилась хорошая причина. Мне хотелось плавать снова, особенно в день большого зимнего заплыва, чтобы собрать деньги для детей из больницы. В этот раз я пошел к врачу. Мне помогли мой друг и моя жена. И получилось! Я бросил курить. Теперь я чувствую себя хозяином своей жизни.



АНЯ

Мы с Сашей женаты давно. Если любишь человека, тяжело видеть, как он губит себя курением. Я видела, как Саша несколько раз пытался бросить курить раньше. Когда ему было плохо, я старалась выслушать его. Я говорила ему, как сильно я его люблю. Я хочу, чтобы он жил долго. Сейчас, когда он бросил курить, я знаю, что он чувствует себя лучше.



РИШИ

Мой отец умер из-за курения, когда я был совсем маленьким. Поэтому я хочу сейчас помочь Саше. Он мой лучший друг. Я не хочу видеть, как он болеет или умирает из-за курения. Если ваш друг курит, помогите ему избавиться от этой привычки. Скажите ему, что он может поговорить с вами. Это будет нелегко, но вы не должны сдаваться. Медики говорят, что если у курильщика есть друг, который может прийти на помощь, ему легче бросить курить.

МАК

Когда мы организовали клуб зимнего плавания, Саша стал первым его членом. Он любил плавать в холодной воде. Но когда у него не прекращался кашель, я понял, что ему пора к врачу. Я хочу, чтобы все мои пловцы были здоровы. Когда Саша бросил курить, он стал лучше плавать.



ВРАЧ

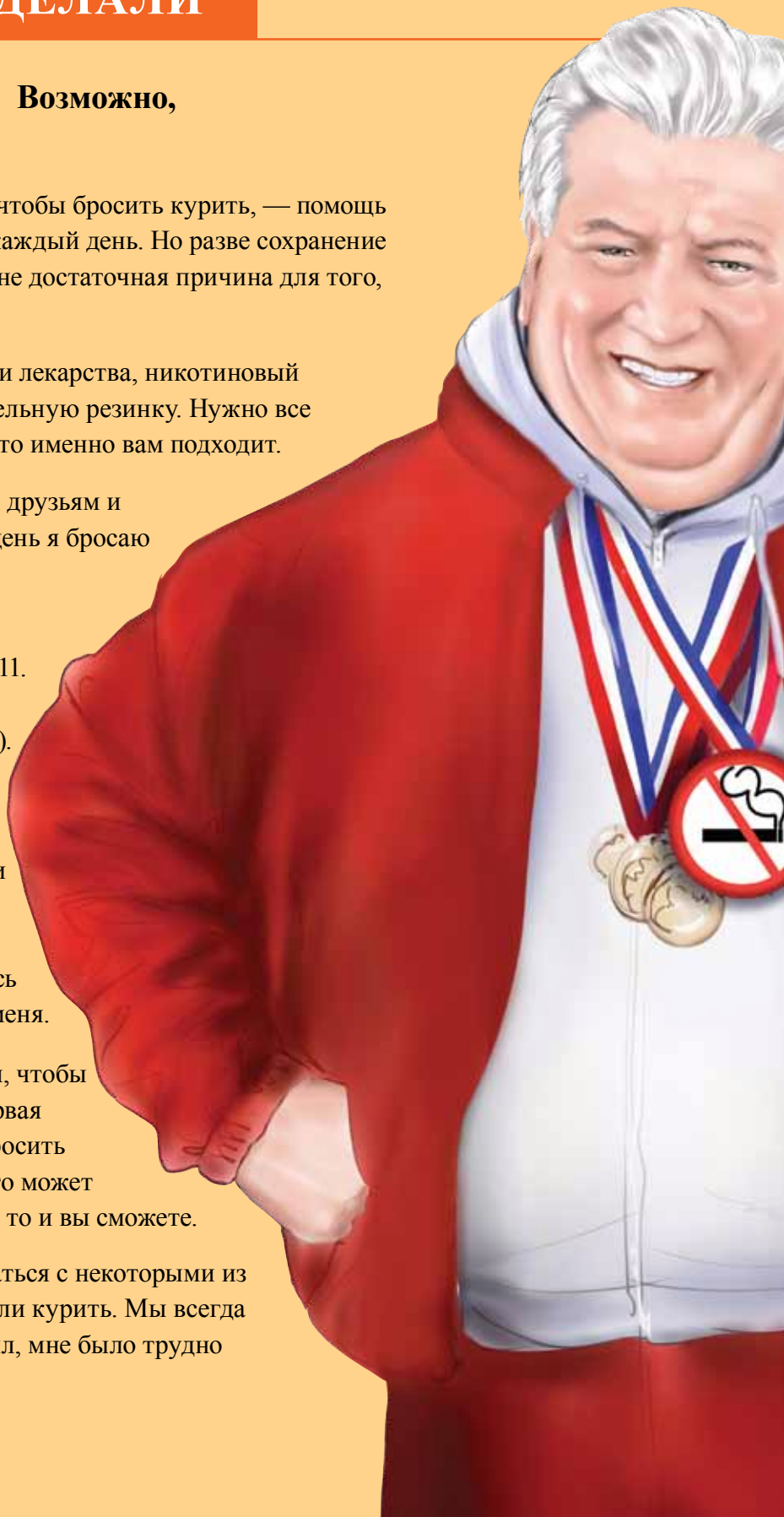
В клинике, где я работаю, я помогаю людям из разных стран бросить курить. Я даю им лекарства, никотиновый пластырь и оказываю другую помощь. Я также помогаю им найти группу поддержки — других людей, пытающихся бросить курить. Мне всегда приятно, когда пациенты просят меня говорить помедленнее и объяснить что-либо снова, как это сделала Аня. Мне важно знать, что люди понимают, что у них проблемы со здоровьем и что им нужно делать в связи с этим. Каждый имеет право на полезную и понятную информацию о своем здоровье. Чем больше люди знают, тем лучше они могут контролировать свою жизнь.



КАК МЫ ЭТО СДЕЛАЛИ

Вот как я бросил курить. Возможно, эти советы помогут и вам.

- 1** У меня была хорошая причина, чтобы бросить курить, — помощь детям. Я напоминал себе о ней каждый день. Но разве сохранение собственного здоровья и жизни не недостаточная причина для того, чтобы бросить курить?
- 2** Я обратился к врачу. Мне выдали лекарства, никотиновый пластырь и никотиновую жевательную резинку. Нужно все попробовать, чтобы выяснить, что именно вам подходит.
- 3** Я назначил дату. Я сказал своим друзьям и членам своей семьи, что в этот день я бросаю курить.
- 4** Чтобы получить информацию и помощь, я позвонил по номеру 311. Я также позвонил по номеру 1-866- NY-QUITS (1-866-697-8487).
- 5** Мне очень помогли два человека — Риши и Аня. Они выслушивали меня, обеспечивали меня информацией и помогали заниматься физическими упражнениями, когда мне хотелось курить. Они не отказывались от меня.
- 6** Мне нужно было много времени, чтобы бросить курить. Это была не первая попытка. С каждой попыткой бросить курить узнаешь что-то новое, что может помочь. Если я смог сделать это, то и вы сможете.
- 7** Мне пришлось прекратить общаться с некоторыми из моих друзей, которые продолжали курить. Мы всегда вместе курили. Но когда я бросил, мне было трудно находиться рядом с ними.



КАК МЫ ЭТО СДЕЛАЛИ



Саша обычно курил дома. Вдыхание сигаретного дыма плохо сказывалось на моем здоровье. Когда люди курят, это сказывается на всех в семье — особенно на детях.

В Нью-Йорке у людей, желающих бросить курить, есть много возможностей получить помощь. Во многих районах есть специальные программы. Чтобы узнать о программах помощи желающим бросить курить и получить информацию о том, как бросить курить, позвоните по номеру 311.



Когда Саша бросил курить, его здоровье сразу улучшилось. Он стал более энергичным. Сердце стало работать лучше. Он стал лучше плавать.

Саша сэкономил значительную сумму денег, когда бросил курить. В течение месяца он сэкономил 300 долларов! Ему было нелегко, но он справился. А сколько сэкономите вы, если бросите курить? На что вы потратите эти деньги?



ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ

Вот несколько советов, которые помогут людям бросить курить.

Поделитесь информацией, которую вы почерпнули в данном журнале, со своими родными и близкими. Вы можете изменить их жизнь.

Цель

Вы хотите бросить курить.

- 1.** Найдите хорошую причину, чтобы бросить курить, и назначьте дату, когда вы сделаете это.
- 2.** Обратитесь к своему врачу. Он или она даст вам лекарства и другие средства, которые помогут вам бросить курить.

Цель

Вы хотите помочь кому-то бросить курить.

- 1.** Поговорите с ним. Выслушайте его. Скажите, что вы готовы помочь.
- 2.** Станьте его «другом, который поможет бросить курить». Скажите, что ваш друг (подруга) может звонить вам каждый раз, когда захочет выкурить сигарету. Предложите пойти вместе на прогулку или заняться другими физическими упражнениями.

3. Скажите своим друзьям и своей семье, что вы пытаетесь бросить курить. Сообщите им причину вашего решения бросить курить и дату, когда вы сделаете это. Не бойтесь обращаться к ним за помощью.

4. Позвоните по номеру 311. Расспросите о программах помощи желающим бросить курить в вашем районе.

ИЛИ

Позвоните по номеру 1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487). Звонок бесплатный.

3. Посетите веб-сайт **www.nysmokefree.com**. Здесь вы узнаете, какие трудности приходится преодолевать вашему другу (подруге).

4. Вы также можете посетить веб-сайт **www.nyc.gov/quitsmokingtoday**.

ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СКАЗАТЬ

На приеме у врача вы можете сказать:

- Пожалуйста, не могли бы вы говорить помедленней и объяснить, что вы имеете в виду?

Запишите все, что говорит врач, и прочитайте позже дома. Приведите кого-либо с собой для поддержки. Вы также можете попросить предоставить вам переводчика.

Звоня в службу 311, вы можете сказать следующее:

- Я хочу бросить курить. У вас есть информация, которая может помочь мне?
- Вы можете дать мне номер телефона программы помощи желающим бросить курить в моей районе?

Вы также можете попросить предоставить вам переводчика. Сотрудники службы 311 говорят по-русски. Линия работает круглосуточно.

Разговаривая с другом, вы может сказать:

- Когда тебе хочется курить, лучше позвони мне.
- Не волнуйся, у тебя получится бросить курить. Я знаю, ты справишься.

Поддержка Риши действительно помогала Саше, когда ему было плохо. В ваших словах сила!

Сложная проблема

Трудная ситуация или задача.

Бросить курить — это **сложная проблема**, но вы можете ее решить.

Никотиновый пластырь

Выглядит как небольшая повязка и накладывается на кожу. Он медленно выделяет никотин в тело через кожу.

Никотиновый пластырь может помочь вам бросить курить. Вы можете получить его у врача или позвонив по телефону 311.

Бросать, прекращать

Переставать делать что-либо.

Прекращение курения улучшает ваше здоровье и здоровье вашей семьи.

Друг, который помогает бросить курить

Хороший друг или партнер, который помогает вам бросить курить.

Риши был Сашиним **другом**, который помог ему бросить курить.

Пассивное курение

Дым, который вдыхают все окружающие, когда кто-то курит сигарету.

Пассивное курение так же опасно, как и активное. Дети должны быть защищены от пассивного курения.

311

Бесплатный номер телефона, по которому можно позвонить, чтобы узнать об услугах, предоставляемых городскими властями.

Позвонив по телефону **311**, вы можете говорить по-русски.

1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)

Бесплатная линия для желающих бросить курить в штате Нью-Йорк.

1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487) — бесплатная горячая линия, на которую можно позвонить, чтобы получить информацию и помощь в связи с отказом от курения.

WE ARE NEW YORK

Учите английский язык, читая наши истории.

Смотрите все 9 серий по телевизору.
Читайте учебные пособия.
Практикуйте английский в группе.



Чтобы получить бесплатное учебное пособие и стать участником группы, посетите веб-сайт www.nyc.gov/LearnEnglish

NYC

Michael R. Bloomberg
Mayor

Mayor's Office of
Adult Education

Anthony Tassi
Executive Director

CUNY

The City
University
of
New York



No Smoking

WE ARE NEW YORK **Magazine**

ENGLISH



Learn English on TV with our stories



WE ARE NEW YORK A NEW TV SHOW

www.nyc.gov/LearnEnglish

CREDITS

We Are New York Magazines created and written by Kayhan Irani and Anthony Tassi. Illustration and Art by Stedroy Cleghorne. Translations by Eriksen Translations Inc. Design Director: André M. Pennycooke.

Special Thanks: Leslee Oppenheim, David Hellman, K. Webster, Fatima Ashraf, John Mogulescu, Dennis M. Walcott; Malvina Acevedo, Christina Chang, Courtney Collins, Abou Diakhate, Claudia Duarte, Shaifa Farooqui, Delethea Gordon, Jeniffer Herrera-Andujar, Lai-Sheung Huie, Roopa Kalyanaraman, Elizabeth Kilgore, Kari Lundwall, Jenna Mandel-Ricci, Ana Muller, Brian Sands, Joe Shick, Melanie Smith, Larry Tantay, David Weisman, Metropolitan Hospital, New York City Department of Health & Mental Hygiene, New York City Health and Hospitals Corporation.

nyctv
nyc.gov/tv

NYC
Michael R. Bloomberg
Mayor

Mayor's Office of
Adult Education
Anthony Tassi
Executive Director

Information Technology
& Telecommunications
Paul J. Cosgrave
Commissioner

NYC
media group
Katherine Oliver
General Manager

**CU
NY** The City
University
of
New York

What's Inside

The Story: No Smoking Pages 2 - 7

Who We Are Pages 8 - 9

How We Did It Pages 10 - 11

What You Can Do Pages 12 - 13

What You Can Say Page 14

Helpful Words Page 15

THE STORY

No Smoking

Everyone knows Sasha, the Champion Winter Swimmer of Brighton Beach. Every year his club goes swimming in the winter to raise money for the children's hospital. Sasha always raises the most money. But this year, he has a bad cough from smoking and can't swim on the big day. He has to quit smoking if he wants to swim again. Sasha gets help from his best friend and his wife. But, will it be enough?



Welcome, everyone to the first swim of the winter.



**COUGH
COUGH**

1

Sasha, that cough sounds serious. You know the rules!



No swimming if you are sick!

2



What?! But I've been waiting all year for today.

3

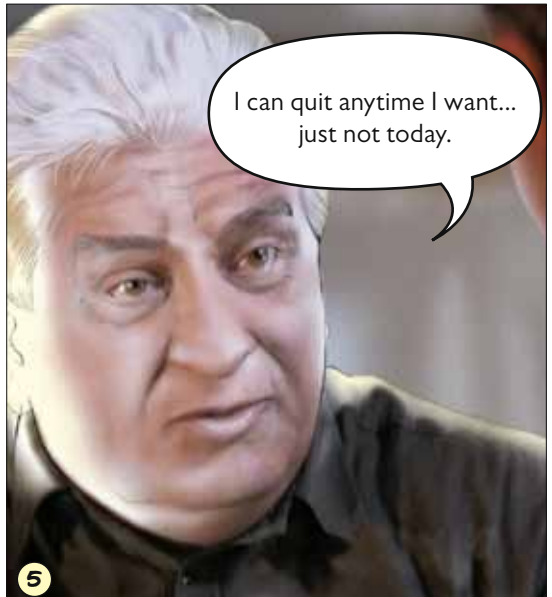
The Doctor's Office

Doctor, can you please say that again?



Of course. Your husband has to quit smoking.

4



I can quit anytime I want... just not today.

5





Hello? 311? I am trying to quit smoking. Is there someone I can talk to?



Hey, Sasha. You're finally quitting. That's great.



Look what I got from the New York City Health Department website.



The experts say it is easier to quit smoking when you have a friend to help you. I am your friend and I will help you.



Oh, it doesn't work. I tried to quit before. I can't.



Yes you can. Keep trying. We'll do this together.

A Week Later

I'm glad you called me instead of having a cigarette!

18



Anya, I haven't smoked a cigarette in one month. Can you believe it, I have saved \$300!

19



Three hundred dollars? I am so proud of you.

20

21

And... your kisses taste better too.



Thank you both. I couldn't have done it without you. Now let's go swimming!

22

WHO WE ARE



SASHA

When I moved to Brighton Beach, I found a lot of people from my country. Many of them smoked. For years, I smoked more than a pack of cigarettes every day. I tried to quit a few times, but I always went back to smoking. This time was different. I had a good reason to quit. I wanted to swim again, especially in the big Winter Swim to raise money for the children in the hospital. I went to the doctor this time. I got help from my friend and my wife. It worked. I stopped smoking. Now, I feel in control of my life.



ANYA

Sasha and I have been married for a long time. When you love someone, it's hard to see them hurt themselves by smoking. I watched Sasha try to quit smoking a few times before. When he felt bad, I would listen to him. I told him how much I love him. I want him to live a long life. Now that he quit smoking, I know he'll feel better.



RISHI

When I was a little boy, my father died from smoking. That's why I want to help Sasha now. He is my best friend. I don't want to see him get sick or die from smoking. If a friend of yours smokes, help them quit. Let them know they can talk to you. It won't be easy, but don't give up. Medical experts say that it is easier for someone to quit smoking if they have a friend who helps them.

MAC

When I started the Winter Swim Club, Sasha was the first to join. He loved swimming in the cold water. But, when he couldn't stop coughing, I knew it was time for him to see a doctor. I want all my swimmers to be healthy. When Sasha quit smoking, he became a better swimmer.



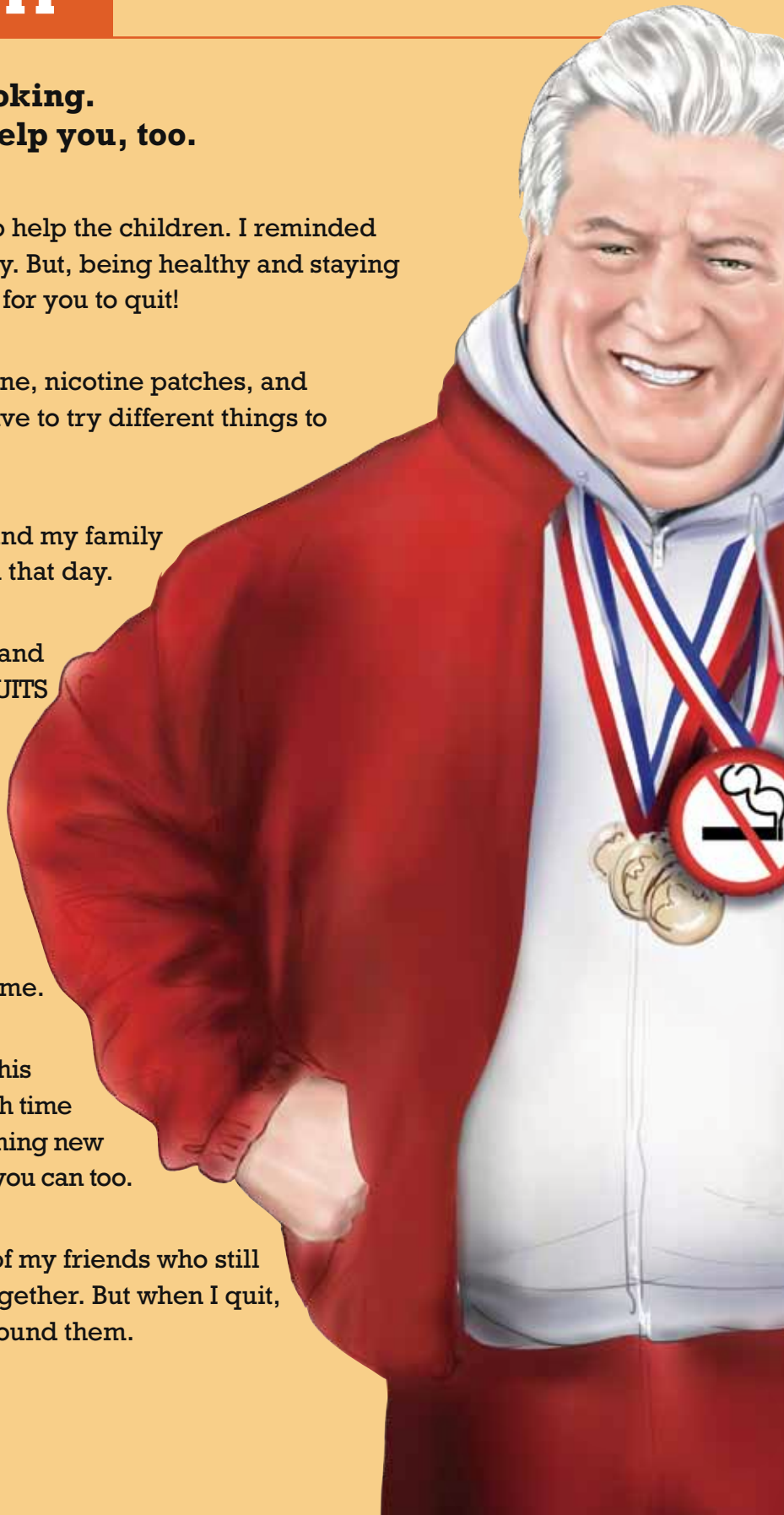
DOCTOR

I help people from many different countries quit smoking at the clinic where I work. I give them medicine, nicotine patches and other help. I also help them find a support group - other people trying to quit smoking. I am always glad when patients ask me to slow down and explain things again, like Anya. It's my job to make sure people understand their health problems and what they can do about them. Everyone has a right to good, clear health information. The more people know, the more they can do to take control of their lives.

HOW WE DID IT

**Here's how I stopped smoking.
Maybe these ideas will help you, too.**

- 1** I had a good reason to quit – to help the children. I reminded myself of that reason every day. But, being healthy and staying alive is a good enough reason for you to quit!
- 2** I went to a doctor. I got medicine, nicotine patches, and nicotine chewing gum. You have to try different things to see what works for you.
- 3** I set a date. I told my friends and my family that I was quitting smoking on that day.
- 4** I called 311 to get information and help. I also called 1-866-NY-QUITTS (1-866-697-8487).
- 5** I had two people who helped me a lot - Rishi and Anya. They listened to me, got me information, and helped me to exercise when I wanted to smoke. They didn't give up on me.
- 6** It took me a long time to quit. This wasn't my first time trying. Each time you try to quit, you learn something new that can help you. If I can do it, you can too.
- 7** I had to stay away from some of my friends who still smoke. We always smoked together. But when I quit, it was too hard for me to be around them.



HOW WE DID IT



Sasha used to smoke in the house. Breathing in his cigarette smoke was bad for my health. When people smoke, it affects everyone in the house - especially children and babies.

New York City has a lot of help for people who want to quit smoking. There are special programs in many neighborhoods. Call 311 to find a quit smoking program and get information about how to quit smoking.



When Sasha quit smoking, his health got better right away. He has more energy. His heart works better. He swims better.

Sasha saved so much money when he quit smoking! In one month he saved \$300! It wasn't easy, but he did it. If you quit smoking, how much money would you save? What would you do with that money?



WHAT YOU CAN DO

Here are some ideas for helping people stop smoking.

Share the information in this magazine with your family and friends. You can make a difference in their lives.

Goal

You want to quit smoking.

1. Find a good reason to quit and pick a date to stop smoking.
2. Visit your doctor. He or she can give you medicine and other things to help you quit.

Goal

You want to help someone quit smoking.

1. Talk to them. Listen to them. Let them know that you are there to help.
2. Become their “quit buddy.” Tell them to call you when they want a cigarette. Offer to go for a walk or do other exercise together.

3. Tell your friends and family you are trying to quit. Tell them the reason you are quitting and the date you will quit. Don't be afraid to ask them for help.

4. Call 311. Ask for a quit smoking program near you.
OR
Call 1-866-NY-QUITS
(1-866-697-8487) for free.

3. Visit **www.nysmokefree.com**. You can learn more about what your friend is going through.

4. You can also visit **www.nyc.gov/quitsmokingtoday**

WHAT YOU CAN SAY

In the doctor's office you can say:

- Can you please slow down and explain what you mean?

**Write down what the doctor says and read it at home later.
Bring someone with you to help. You can also ask for an interpreter.**

When you call 311, you can say:

- I want to quit smoking. Do you have information that can help me?
- Can I have the phone number for a quit smoking program in my neighborhood?

**You can also ask for an interpreter. 311 speaks your language.
24 hours a day.**

When you talk to a friend, you can say:

- When you want to smoke, call me instead.
- Don't worry, you will quit smoking. I know you can do it.

**Rishi's support really helped Sasha when he felt bad.
Your words are powerful!**

HELPFUL WORDS

Challenge

A difficult situation or task.

It is a big **challenge** to stop smoking – but you can do it.

Nicotine patch

Looks like a small bandage and is put on the skin. It slowly releases nicotine into your body through the skin.

The **nicotine patch** can help you stop smoking. Visit your doctor to get some, or call 311.

Quit

To stop doing something.

Quitting smoking improves your health and the health of your family.

Quit buddy

A good friend or partner who helps you to stop smoking.

Rishi was Sasha's **quit buddy**.

Secondhand smoke

The smoke that everyone else breathes in when someone smokes a cigarette.

Breathing in secondhand smoke is just as dangerous as smoking a cigarette yourself. Children need to be protected from **secondhand smoke**.

311

The free telephone number you can call for information about City services.

You can speak your language when you call **311**.

1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)

The free New York State quit smoking phone number.

1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487) is the free hotline that you can call for information and help to quit smoking.

WE ARE NEW YORK

Learn English with our stories

**Watch all nine episodes on TV.
Read the study guides.
Join a group to practice your English.**



To get your free study guide
and to join a group, go to
www.nyc.gov/LearnEnglish



Michael R. Bloomberg
Mayor

Mayor's Office of
Adult Education

Anthony Tassi
Executive Director



The City
University
of
New York