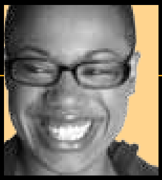


অ্যাজমা: ধারাবাহিক নাটক

WE ARE NEW YORK
ম্যাগাজিন

ENGLISH
বাংলা

আমাদের গল্পগুলোর মাধ্যমে টিভিতে ইংরেজি শিখুন

WE ARE NEW YORK

একটি নতুন টিভি অনুষ্ঠান

www.nyc.gov/LearnEnglish

কৃতজ্ঞতাস্বীকার

We Are New York ম্যাগাজিনগুলো রচনা করেছেন **Kayhan Irani** এবং **Anthony Tassi.** চিত্রাঙ্কন ও অলংকরণ করেছেন **Stedroy Cleghorne**। অনুবাদ করেছে **Eriksen Translations Inc.** ডিজাইন পরিচালনা করেছেন: **André M. Pennycooke.**

বিশেষ ধন্যবাদ জ্ঞাপন: **Leslee Oppenheim, David Hellman, K. Webster, Fatima Ashraf, John Mogulescu, Dennis M. Walcott; Malvina Acevedo, Christina Chang, Courtney Collins, Lorna Davis, David Evans, Shaifa Farooqui, Edward Fishkin, Vivian Garcia, Andy Goodman, Jeniffer Herrera-Andujar, Lai-Sheung Huie, Roopa Kalyanaraman, Sandy Klihr-Beall, Karen Levine, Joslyn Levy, Lincoln Hospital Volunteers, Ray Lopez, Acklema Mohammed, Diana Prado, Maria Ramos, Mamta Reddy, Jean Sale-Shaw, Joe Shick, Melanie Smith, Louise Vetter, Diana Weaver, Chiquita Willis, Lincoln Hospital, New York City Asthma Initiative, 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

CUNY The City University of New York

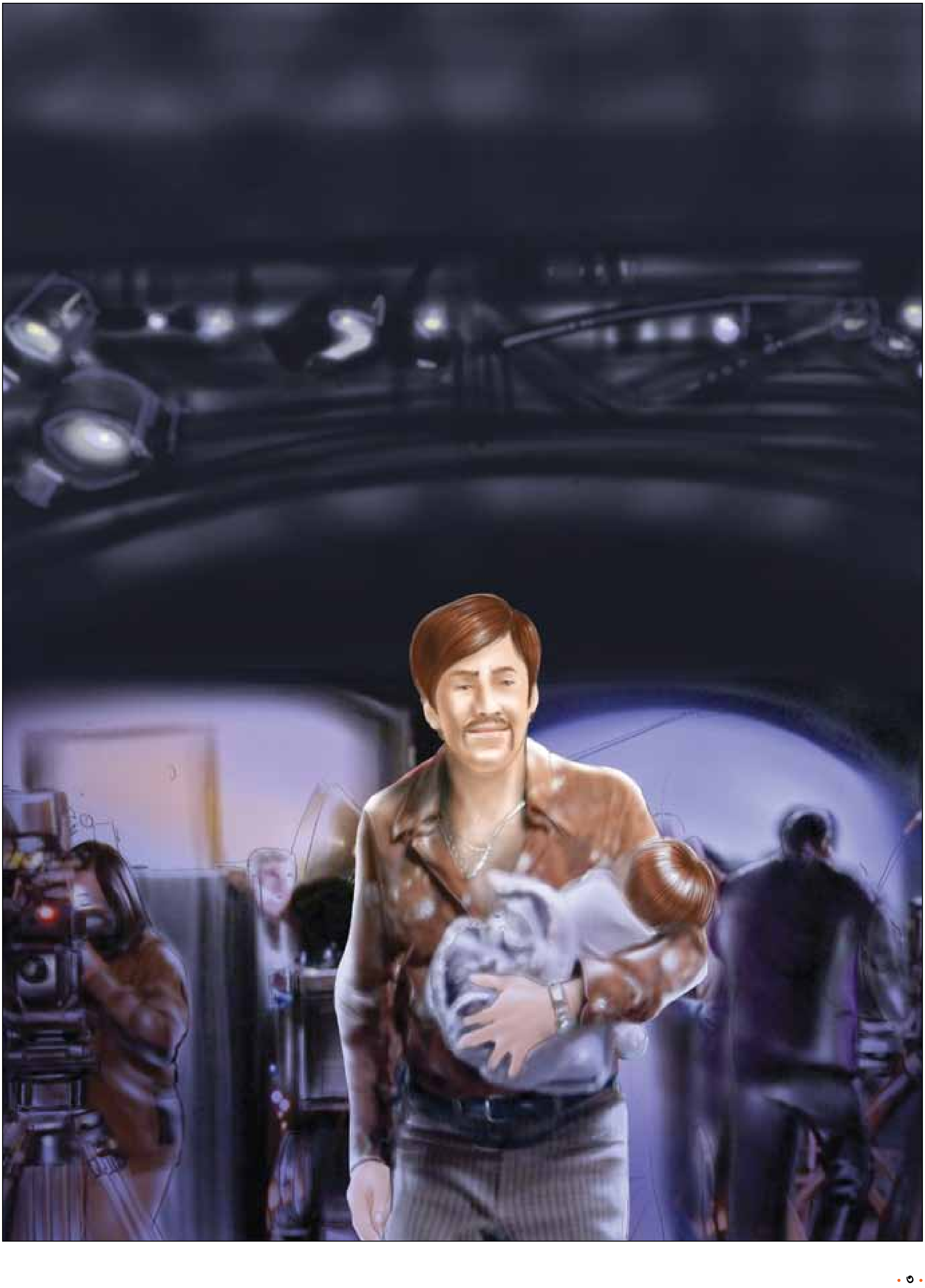
ভেতরে যা আছে

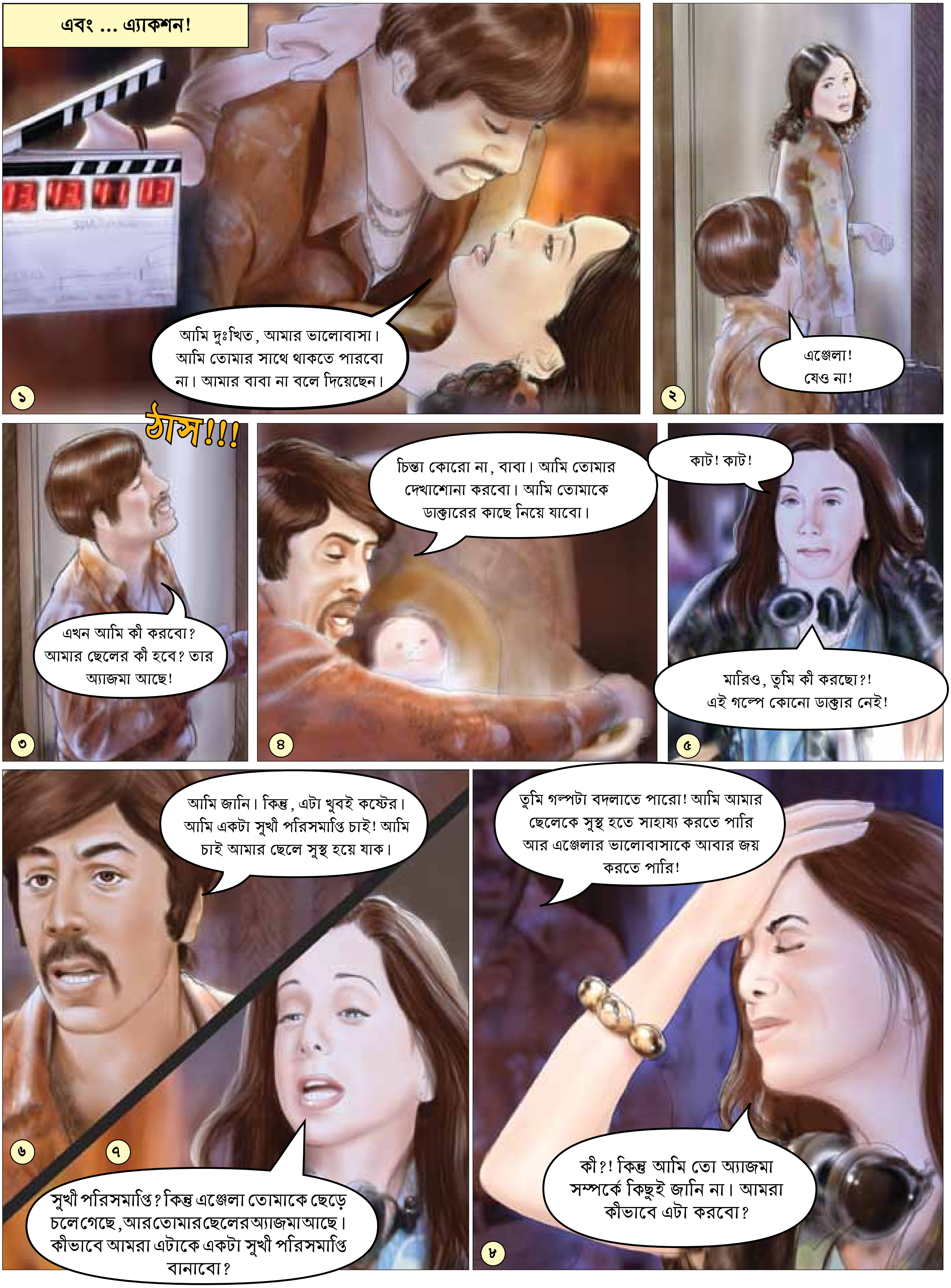
গল্প: অ্যাজমা: ধারাবাহিক নাটক	পৃষ্ঠা ২ – ৭
আমরা কারা	পৃষ্ঠা ৮ – ৯
আমরা কীভাবে এটা করলাম	পৃষ্ঠা ১০ – ১১
আপনি কী করতে পারেন	পৃষ্ঠা ১২ – ১৩
আপনি কী বলতে পারেন	পৃষ্ঠা ১৪
সহায়ক শব্দাবলী	পৃষ্ঠা ১৫

গল্প

অ্যাজমা: ধারাবাহিক নাটক

মারিও টিভির একটি ধারাবাহিক নাটকের একজন তারকা। সে এঞ্জেলাকে ভালোবাসে, কিন্তু তার বাবা তাদের ভালোবাসার বিরুদ্ধে। আজ তারা নাটকের শেষ দৃশ্যে অভিনয় করছে, আর এঞ্জেলা শেষবারের মত মারিও ও তার ছেলেকে ছেড়ে চলে যাচ্ছে। কিন্তু এখানে একটা সমস্যা আছে: গল্পটা মারিওর জন্য অত্যন্ত বেদনাদায়ক! সে অভিনয় বন্ধ করে দিয়ে পরিচালককে গল্পটা বদলাতে বলে। সে একটা সুখী পরিসমাপ্তি চায়! সে তার ছেলের যত্ন নিতে চায়, এবং সে এঞ্জেলাকে ফিরে পেতে চায়। পরিচালক চিত্রধারণ শেষ করতে চান, কিন্তু মারিওর ধারণার সাথে একমত পোষণ করেন। মারিও কি এঞ্জেলাকে ফিরে পাবে? সে কি সেরকম নায়কোচিত বাবা হবে, যা তার হওয়ার কথা ছিল?





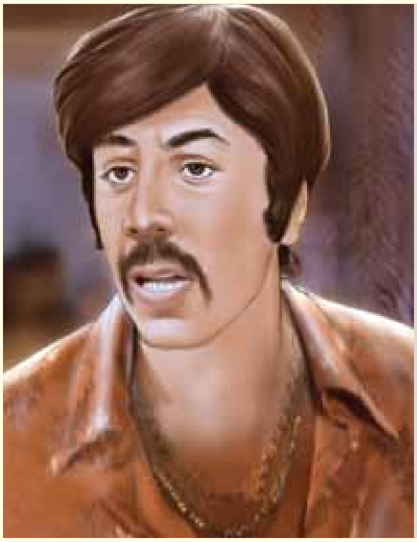
এবং ... এ্যাকশন!
আমি দুঃখিত, আমার ভালোবাসা। আমি তোমার সাথে থাকতে পারবো না। আমার বাবা না বলে দিয়েছেন।
১
এঞ্জেলা! যেও না!
২
ঠাস!!!
এখন আমি কী করবো? আমার ছেলের কী হবে? তার অ্যাজমা আছে!
৩
চিন্তা কোরো না, বাবা। আমি তোমার দেখাশোনা করবো। আমি তোমাকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাবো।
৪
কাট! কাট!
মারিও, তুমি কী করছো?! এই গল্পে কোনো ডাক্তার নেই!
৫
আমি জানি। কিন্তু, এটা খুবই কষ্টের। আমি একটা সুখী পরিসমাপ্তি চাই! আমি চাই আমার ছেলে সুস্থ হয়ে যাক।
৬
৭
সুখী পরিসমাপ্তি? কিন্তু এঞ্জেলা তোমাকে ছেড়ে চলে গেছে, আর তোমার ছেলের অ্যাজমা আছে। কীভাবে আমরা এটাকে একটা সুখী পরিসমাপ্তি বানাবো?
তুমি গল্পটা বদলাতে পারো! আমি আমার ছেলেকে সুস্থ হতে সাহায্য করতে পারি আর এঞ্জেলার ভালোবাসাকে আবার জয় করতে পারি!
কী?! কিন্তু আমি তো অ্যাজমা সম্পর্কে কিছুই জানি না। আমরা কীভাবে এটা করবো?
৮

পরের দিন, পরিচালক কয়েকজনকে খুঁজে বের করেন যারা অ্যাজমা সম্পর্কে জানেন।
হ্যাঁ, আমাদের সবার অ্যাজমা আছে। আর আমরা সবাই সুস্থ। অ্যাজমা নিয়ন্ত্রণের জন্য আপনি কিছু কাজ করতে পারেন এবং স্বাভাবিক জীবন যাপন করতে পারেন।
৯
আমার স্ত্রী সিগারেট খেতো, আর এতে আমার অ্যাজমা আরো খারাপের দিকে গিয়েছিল। কিন্তু যখন সে জানলো যে তার সিগারেট খাওয়া আমাকে আরো অসুস্থ করে দিচ্ছিলো, তখন সে সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দেয়। এখন আমরা দুজনেই আরো ভালোভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস নিই!
আমি স্কুল ছুটির পরে বাস্কেটবল খেলি, কিন্তু আমাকে প্রতিদিন আমার "কন্ট্রোলার (নিয়ন্ত্রণকারী)" ওষুধ নিতে হয়।
১০
আর পরীক্ষা করার জন্য আপনার ছেলেকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যেতে হবে। এমনকি যখন সে ভালো থাকে তখনও।
১১
আমি এটা জানতাম! অ্যাজমা মারাত্মক। আমাদেরকে একটা নতুন দৃশ্য লিখতে হবে! আমি আমার ছেলেকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যেতে হবে।
১২
কিন্তু মারিও, এই গল্পে, তুমি গরীব। তোমার ডাক্তারের কাছে যাওয়ার সামর্থ্য নেই।
১৩
দাঁড়াও। নিউ ইয়র্কে না। নিউ ইয়র্কের প্রত্যেক অধিবাসী স্বাস্থ্যসেবা পেতে পারে ... ধনী ও গরীব সবাই।
১৪
আর শুধু বাচ্চাদের জন্যেও স্বাস্থ্য বিমা আছে। 311-এ ফোন করুন। তারা আপনাকে সাহায্য করতে পারবে।
১৫

ডাক্তারের সাথে মারিও'র একটি নতুন দৃশ্য আছে।
ডাক্তার সাহেব, আমার ছেলে কি ভালো হবে? আমি তার জন্য কী করতে পারি?
আপনার ছেলের অ্যাজমা তো মারাত্মক – এই কারণেই সে প্রতি রাতে কাশে। কিন্তু আপনি এটা নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন। আপনাকে তাকে ২ ধরনের ওষুধ দিতে হবে।
১৬
আপনি তাকে প্রতিদিন "কন্ট্রোলার (নিয়ন্ত্রণকারী)" ওষুধ দিবেন, এমনকি সে ভালো বোধ করলেও। আপনি তাকে "রেসকিউ (উদ্ধারকারী)" ওষুধ দিবেন শুধুমাত্র যখন তার অ্যাজমা খারাপের দিকে যাবে।
১৭
উভয় ওষুধই এই ধরনের একটি পাম্পের সাহায্যে দেয়া হয়।
এটা একটা বিশেষ অংশ যা পাম্পের সাথে ফিট করে। একে বলা হয় স্পেসার।
১৮
১৯
আপনার ছেলের ঠান্ডা লাগলে তার অ্যাজমা খারাপের দিকে যেতে পারে। অন্য বিষয়গুলোর দিকেও খেয়াল রাখবেন যেগুলো তার অ্যাজমাকে খারাপের দিকে নিয়ে যায় – সিগারেটের ধোয়া, ধূলা, এবং পোষা প্রাণী।
২০
সিগারেট খাওয়া যাবে না, ধূলায় যাওয়া যাবে না, পোষা প্রাণী রাখা যাবে না। ধন্যবাদ ডাক্তার সাহেব।
২১
আপনি আপনার ছেলের অ্যাজমা নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারেন। অন্য বাবা-মায়েরা প্রতিদিন এটা করে থাকেন। আপনিও পারবেন।
২২

নাটকটার একটা সুখী পরিসমাপ্তি আছে!
এবং ... এ্যাকশন!
NO SMOKING
এঞ্জেলা, তুমি ফিরে এসেছ?
হ্যাঁ, আমার ভালোবাসা। আমি তোমারই। চিরদিনের জন্য।
২৩
কিন্তু তোমার বাবা? তিনি কি হ্যাঁ বলেছেন?
২৪
আমি প্রথম থেকেই যা জানতাম তা এখন তিনি জানেন।
২৫
তুমি একজন ভালো মানুষ।
২৬
২৭
সমাপ্ত

আমরা কারা



মারিও

আমি নাটকে একজন ভালো বাবা হতে চাই। যখন আমি শুনলাম যে আমার ছেলের অ্যাজমা আছে, তখন আমি এটা সম্পর্কে আরো জানার সিদ্ধান্ত নিলাম। আমার ছেলে একটা ভালো জীবন পাওয়ার জন্য আমার পক্ষে সম্ভব সবকিছু আমি করতে চাই। যদি তার অর্থ হয় আমার জীবনের কোনো কিছু পরিবর্তন করা, তাহলে আমাকে তাই করতে হবে। আমি স্বাস্থ্যবানও হতে চাই – আমার জন্য এবং আমার ছেলের জন্য।

পরিচালক

আমি আমার কাজকে অত্যন্ত গুরুত্বের সাথে নিয়ে থাকি। যখন মারিও আমাকে বলেছিল যে অ্যাজমা সম্পর্কে আমাদের আরো জানা দরকার, আমি ভেবেছিলাম এটা আমাদের টিভি নাটককে নষ্ট করবে! কিন্তু এটা আমাদের গল্পকে আরো ভালো ও আরো আকর্ষণীয় করেছে! যারা অ্যাজমা সম্পর্কে সবকিছু জানে তাদের সঙ্গে আমরা কথা বলেছি। এখন আমি জানি যে অ্যাজমা কী এবং কীভাবে এটাকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে হয়।

জেমস

আমার ৫০ বছরেরও বেশি সময় ধরে অ্যাজমা আছে, এবং আমি সুস্থ। সত্যি বলতে, অ্যাজমা আসলে আমার বিয়েতে সাহায্য করেছে! আমার স্ত্রী একজন ধূমপায়ী ছিল এবং আমরা বিয়ে করার পর, আমি তার সিগারেটের ধোঁয়ার মধ্যে শ্বাস নিচ্ছিলাম এবং অসুস্থ হয়ে পড়ছিলাম। যখন সে বুঝতে পারলো যে তার সিগারেটের ধোঁয়া আমাকে অসুস্থ করে দিচ্ছিলো, তখন সে সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দেয় – আমার জন্য! আমাকে সুস্থ থাকতে সাহায্য করার মাধ্যমে সে আমাকে দেখিয়েছিল যে আমার জন্য সে কতটা যত্নবান। এখন সেও আরো স্বাস্থ্যবতী হয়েছে!

এনা

যখন আমি প্রথম জানতে পারলাম যে আমার অ্যাজমা আছে, আমি চিন্তিত হয়ে পড়েছিলাম। আমি ভেবেছিলাম যে আমার জীবন অনেকটাই পরিবর্তিত হয়ে যাবে। কিন্তু এটা সেরকম নয়। আমি এখনও আমার বন্ধুদের সাথে বেড়াতে যাই। অ্যাজমা আমার সারা জীবনকে নিয়ে নেয়নি। স্কুলে আমার বন্ধুরা আমার দিকে খেয়াল রাখে, এবং আমার শিক্ষকরাও এটা সম্পর্কে জানেন। যতক্ষণ পর্যন্ত আমি এটাকে নিয়ন্ত্রণে রাখি এবং প্রতিদিন আমার "কন্ট্রোলার (নিয়ন্ত্রণকারী)" ওষুধ গ্রহণ করি, আমি ভালো থাকি!

রবার্তো

কয়েক বছর আগে আমার বাবা–মা যখন আমাকে মারাত্মক সর্দির জন্য ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান তখন তারা জানতে পারেন যে আমার অ্যাজমা আছে। ডাক্তার আমাকে বলেছেন যে আমার কখনো ঠান্ডা লাগলে বা ফ্লু হলে আমার অ্যাজমা আরো খারাপের দিকে যেতে পারে। প্রথমে, আমার মা আমাকে দেখিয়েছেন যে কীভাবে ওষুধ নিতে হয়। এখন আমি জানি যে বাড়িতে কীভাবে আমার "নিয়ন্ত্রণকারী" ইনহেলার ব্যবহার করতে হয়। আমি যেখানে যাই, সব জায়গায় আমার "রেসকিউ (উদ্ধারকারী)" ইনহেলার নিয়ে যাই, এবং আমার অ্যাজমা খারাপের দিকে গেলে আমি এটা ব্যবহার করি।

ডাক্তার

কখনো কখনো আমি ভুলে যাই যে আমার রোগীরা চায় আমি ধীরে ধীরে ও পরিষ্কারভাবে কথা বলি। তাই, আমি খুশি হই যখন তারা আমাকে ধীরে ধীরে বলতে বলেন অথবা কোনো কিছু আবার ব্যাখ্যা করতে বলেন। তাদের স্বাস্থ্য সম্পর্কে বুঝতে তাদেরকে সাহায্য করা আমার দায়িত্ব। তাদের স্বাস্থ্য সম্পর্কে সবকিছু জানার অধিকার রোগীদের আছে। অনুগ্রহ করে আমাকে জিজ্ঞেস করবেন।

আমরা কীভাবে এটা করলাম

আমরা কীভাবে অ্যাজমা নিয়ন্ত্রণ করতে শিখলাম সেগুলো এখানে দেয়া হয়েছে। এই ধারণাগুলো হয়তো আপনাকেও সাহায্য করবে।

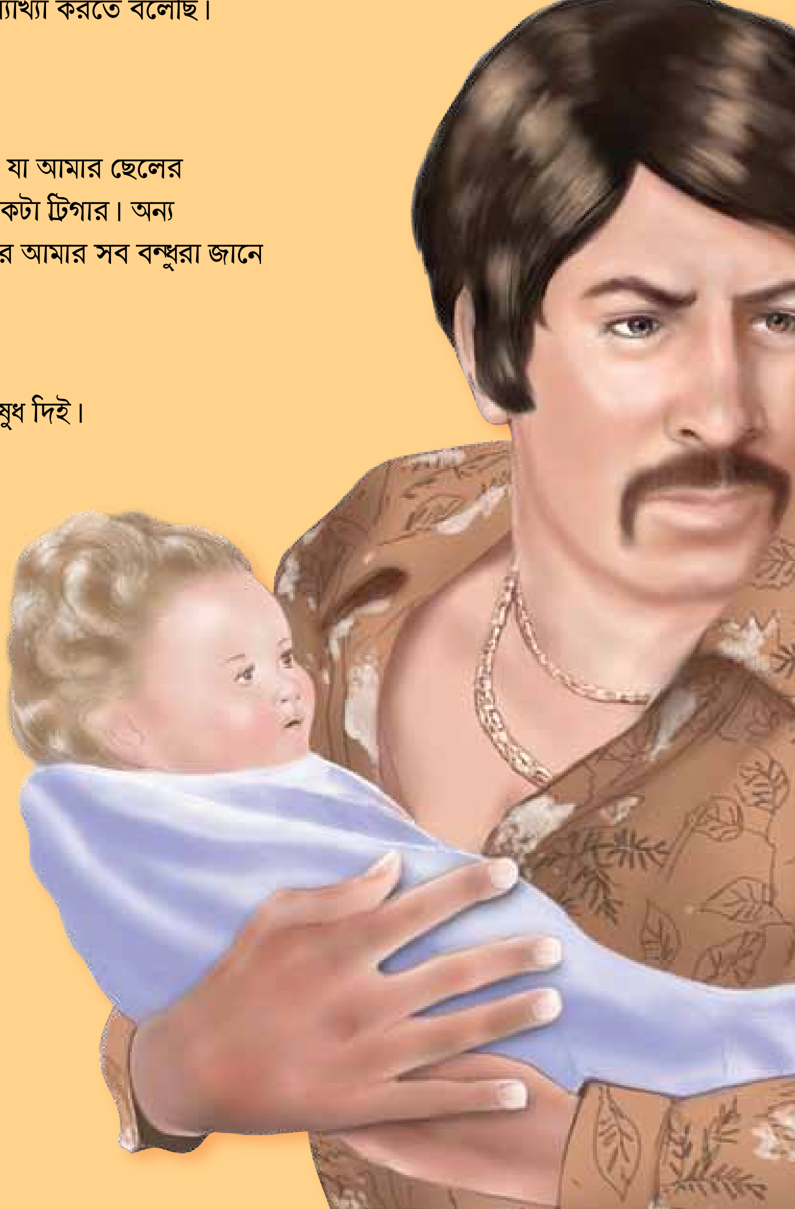
১ আমি সাথে সাথে আমার ছেলের জন্য সাহায্য নিয়েছি। আমি কোন ঝুঁকি নিই নি।

২ আমি জানতে পেরেছি যে আমার ছেলের জন্য স্বাস্থ্য বিমা পেতে আমি 311–এ ফোন করতে পারি।

৩ আমার ছেলে সম্পর্কে আমি ডাক্তারকে সবকিছু বলেছি, এবং আমি অনেকগুলো প্রশ্ন করেছি। অ্যাজমা অ্যাকশন প্ল্যান কী? আমার ছেলেকে সুস্থ রাখার জন্য আমাকে কী করতে হবে? যখন আমি বুঝতে পারিনি তখন ডাক্তারকে বিষয়গুলো আবার ব্যাখ্যা করতে বলেছি।

৪ আমি “ট্রিগারগুলো” সম্পর্কে জেনেছি – সেই বিষয়গুলো যা আমার ছেলের অ্যাজমাকে খারাপের দিকে নিয়ে যায়। ঠাণ্ডা লাগা হচ্ছে একটা ট্রিগার। অন্য ট্রিগারগুলো হচ্ছে সিগারেটের ধোঁয়া, ধুলা, ও ছত্রাক। আর আমার সব বন্ধুরা জানে যে তারা আমার আশেপাশে সিগারেট খেতে পারবে না।

৫ অ্যাজমা নিয়ন্ত্রণের জন্য আমি প্রতিদিন আমার ছেলেকে ওষুধ দিই। ইনহেলারের ভেতর ওষুধ থাকে। আর আমি এটার সাথে একটা স্পেসার ব্যবহার করি। আমি তার স্বাস্থ্যের দায়িত্ব নেয়ার পর থেকে, আমার ছেলের অবস্থা ভালো হচ্ছে।



আমরা কীভাবে এটা করলাম

অ্যাজমা নিরাময় করা যায় না। কিন্তু এটা নিয়ন্ত্রণ করার জন্য আমি আমার রোগীদেরকে সাহায্য করি। এখন তারা স্বাভাবিক জীবন যাপন করছেন। আমার রোগীদেরকে অ্যাজমা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার জন্য আমি তাদের সবাইকে একটা অ্যাজমা অ্যাকশন প্ল্যান দিই।

আমি জানি যে অনেক জিনিস অ্যাজমার আক্রমণ শুরু করতে পারে। বাথরুমের ছত্রাক, গাছের পরাগরেণু, এমনকি রান্নাঘরের তেলাপোকা – এই সবগুলো জিনিসই অ্যাজমাকে খারাপের দিকে নিয়ে যেতে পারে। ডাক্তাররা এগুলোকে বলে থাকেন “ট্রিগার”। আমাকে এই সব “ট্রিগারগুলো” থেকে দুরে থাকতে হবে। আপনার অ্যাজমাকে কোন কোন জিনিস সক্রিয় করে?

যাদের অ্যাজমা আছে তাদের জন্য নিউ ইয়র্ক সিটি অনেক সাহায্য করে থাকে। ডাক্তার দেখানোর জন্য আপনার গ্রীণকার্ড থাকার প্রয়োজন নেই। 311–এ ফোন করে আমার বাবা–মা আমার জন্য বিনামুল্যের স্বাস্থ্য বিমা সম্পর্কে জেনেছেন।

যাদের অ্যাজমা আছে তাদের জন্য সিগারেট খাওয়া অত্যন্ত ভয়ঙ্কর! আপনার যদি অ্যাজমা থাকে এবং আপনি সিগারেট খান, তাহলে এটা আপনাকে মেরে ফেলতে পারে। যদি আপনি এমন কারো আশেপাশে সিগারেট খান যার অ্যাজমা আছে, তাহলে আপনি তার অ্যাজমাকে আরো খারাপের দিকে নিয়ে যেতে পারেন। সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দিতে সাহায্য নিন। তথ্য এবং সিগারেট ছেড়ে দেয়া সম্পর্কিত বিনামুল্যের কর্মসূচির জন্য 311–এ ফোন করুন।

আপনি কী করতে পারেন

অ্যাজমা আছে এমন লোকদেরকে সাহায্য করার জন্য এখানে কিছু ধারণা দেয়া হলো।

এই ম্যাগাজিনের তথ্য আপনার পরিবার ও বন্ধুদের সাথে শেয়ার করুন। আপনি তাদের জীবনে পরিবর্তন আনতে পারেন।

উদ্দেশ্য

আপনি অ্যাজমার আক্রমণ প্রতিরোধ করতে চান।

১. ডাক্তারের কাছে যান। আপনার ছেলেমেয়ে সঠিক ওষুধ নিচ্ছে কিনা নিশ্চিত হওয়ার জন্য আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করুন।

২. অ্যাজমা অ্যাকশন প্ল্যান সম্পর্কে ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করুন। অ্যাজমা অ্যাকশন প্ল্যানটি নিয়ে আপনার সাথে আলোচনা করার জন্য ডাক্তারকে বলুন।

৩. কী কী কারণে আপনার ছেলেমেয়ের অ্যাজমা খারাপের দিকে যায় তা খুঁজে বের করুন এবং সেই সব ট্রিগারগুলো এড়িয়ে চলুন।

উদ্দেশ্য

আপনি নিজের জন্য বা আপনার ছেলেমেয়ের জন্য স্বাস্থ্য বিমা পেতে চান।

১. আপনার ছেলেমেয়ের জন্য কীভাবে বিনামূল্যে বা স্বল্পমূল্যে স্বাস্থ্য বিমা পাওয়া যায় তা জানার জন্য 311-এ ফোন করুন।

২. আপনি দিনে ২৪ ঘন্টা, 311-এ বিনামূল্যে ফোন করতে পারেন। 311 বাংলায় কথা বলে।

যদি আপনার ছেলেমেয়ে অসুস্থ বোধ করে এবং "রেসকিউ (উদ্ধারকারী)" ওষুধটা সাহায্য না করে, তাহলে সাথে সাথে আপনার ডাক্তারকে ফোন করুন। অ্যাজমা থাকলে কোনো সুযোগ নেবেন না।

৪. কিছু সাধারণ ট্রিগার হচ্ছে: সিগারেটের ধোঁয়া, ছত্রাক, ফুলের রেণু, দুষণ, এবং ঠান্ডা লাগা।

৫. যদি আপনার ছেলেমেয়ের বাড়িতে কেউ সিগারেট খায়, তাহলে তাদেরকে সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দিতে সাহায্য করুন। আপনি সাহায্যের জন্য 311-এ ফোন করতে পারেন অথবা তাদেরকে একজন ডাক্তারের কাছে নিয়ে যেতে পারেন। আপনার এলাকায় "সিগারেট ছেড়ে দেয়ার কর্মসূচি" সম্পর্কে জানার জন্য 311-এ ফোন করুন।

৬. আরো সাহায্যের জন্য, অ্যাজমা অ্যাকশন লাইন-এ ফোন করুন:
1-877-ASTHMA-0
1-877-278-4620

৩. যদি আপনি বিমা না পান, তাহলেও আপনি ডাক্তার দেখাতে পারেন। যে সব ব্যক্তি প্রচুর টাকা উপার্জন করেন না তাদের জন্য বেশিরভাগ হাসপাতাল ও ক্লিনিক তাদের ফি কমিয়ে দেয়।

৪. নিউ ইয়র্ক সিটির হাসপাতালগুলোতে যে কেউ স্বাস্থ্য সেবা পেতে পারেন, কাগজপত্র থাকুক আর নাই থাকুক।

৫. আপনার ছেলেমেয়ের একজন নিয়মিত ডাক্তার আছে তা নিশ্চিত করুন। একজন নিয়মিত ডাক্তার আপনার ছেলেমেয়েকে ভালোভাবে বুঝতে পারবেন এবং তার অ্যাজমা নিয়ন্ত্রণের জন্য আপনাকে সাহায্য করবেন।

আপনি কী বলতে পারেন

আপনার ডাক্তারের সাথে, আপনি বলতে পারেন:

- আপনি কী অনুগ্রহ করে আবার বলবেন এবং আপনি কী বোঝাচ্ছেন তা ব্যাখ্যা করবেন?
- অ্যাজমা অ্যাকশন প্ল্যান নিয়ে আমি কী করবো?
- আপনি কী অনুগ্রহ করে অ্যাজমার বিভিন্ন ওষুধগুলো আমাকে ব্যাখ্যা করে বলবেন?
- কী কী কারণে আমার ছেলেমেয়ের অ্যাজমা খারাপের দিকে যেতে পারে?

এছাড়াও সিটির হাসপাতাল ও ক্লিনিকগুলোতে আপনি একজন দোভাষী চাইতে পারেন

যদি আপনি সাহায্যের জন্য 311–এ ফোন করেন, আপনি বলতে পারেন:

- আমি আমার ছেলেমেয়ের জন্য হেলথ ইন্স্যুরেন্স (স্বাস্থ্য বিমা) পেতে চাই। আপনি কি আমাকে সাহায্য করতে পারেন?
- আমি আমার এলাকার কোনো সিটি হাসপাতালের ঠিকানা জানতে চাই, আপনি কি আমাকে সাহায্য করতে পারেন?
- আমি কি অ্যাজমা অ্যাকশন লাইন–এর ফোন নম্বর পেতে পারি?
- আমার একজন দোভাষী দরকার। আমি বাংলায় কথা বলি।

311 বাংলায় কথা বলে। দিনে ২৪ ঘন্টা।

আপনার নিজের প্রশ্নগুলো এখানে লিখুন:

সহায়ক শব্দাবলী

অ্যাজমা

একটি রোগ যা ফুসফুসকে প্রভাবিত করে এবং শ্বাস-প্রশ্বাস প্রক্রিয়াকে কঠিন করে তোলে।

অ্যাজমা ওষুধের মাধ্যমে নিয়ন্ত্রণ করা যায়।

অ্যাজমা অ্যাকশন প্ল্যান

প্রতিদিন আপনার অ্যাজমা নিয়ন্ত্রণ করার জন্য একটি লিখিত পরিকল্পনা দরকার। এছাড়াও আপনার অ্যাজমা কখন খারাপের দিকে যাচ্ছে তা চিহ্নিত করতে এবং কী করতে হবে তা জানতে এটি সাহায্য করে।

আপনার চাহিদার সাথে সুনির্দিষ্টভাবে মানানসই **অ্যাজমা অ্যাকশন প্ল্যান** তৈরি করতে আপনার ডাক্তার আপনাকে সাহায্য করবেন।

দীর্ঘস্থায়ী

এমন একটি রোগ যা নিরাময় হয় না।

অ্যাজমা একটি **দীর্ঘস্থায়ী** রোগ। এমনকি আপনি সুস্থ বোধ করলেও আপনাকে আপনার ওষুধগুলো গ্রহণ করতে হবে।

কন্ট্রোলার (নিয়ন্ত্রণকারী) ওষুধ

অ্যাজমার আক্রমণ প্রতিরোধ করার জন্য আপনি প্রতিদিন যে ওষুধগুলো নিয়ে থাকেন।

যদি আপনার আরো মারাত্মক ধরনের অ্যাজমা থাকে, তাহলে আপনাকে **কন্ট্রোলার (নিয়ন্ত্রণকারী) ওষুধ** গ্রহণ করতে হবে।

ইনহেলার

একটি ছোট পাম্প যা আপনার ফুসফুসে ওষুধ পৌঁছে দেয়।

যাদের অ্যাজমা আছে তাদেরকে সব সময় তাদের **ইনহেলার** সাথে রাখতে হবে।

নিয়ন্ত্রণ

ব্যবস্থাপনা করা ও নিয়ন্ত্রণে রাখা

মারিও ডাক্তারের কাছে গিয়েছিলেন এবং তার ছেলের অ্যাজমা কীভাবে **নিয়ন্ত্রণ** করতে হবে তা জেনেছিলেন।

রেসকিউ (উদ্ধারকারী) ওষুধ

যে ওষুধটি আপনি শুধুমাত্র শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যার সময় নিয়ে থাকেন।

আপনার প্রতিদিন **রেসকিউ (উদ্ধারকারী) ওষুধ** নেয়ার দরকার নেই। যখন আপনার অ্যাজমার টান উঠবে শুধুমাত্র তখনই আপনি এটি নিবেন।

ট্রিগার

বাতাসে বা আপনার বাড়িতে থাকা এমন কোনো জিনিস যার কারণে অ্যাজমার আক্রমণ শুরু হতে পারে।

অ্যাজমাকে খারাপের দিকে নিয়ে যেতে পারে এমন অনেক ধরনের **ট্রিগার** আছে। কী কী কারণে আপনার অ্যাজমা খারাপের দিকে যায় তা আপনাকে খুঁজে বের করতে হবে, এবং সম্ভব হলে সেগুলো সরিয়ে ফেলতে হবে।

WE ARE NEW YORK

আমাদের গল্পগুলোর মাধ্যমে ইংরেজি শিখুন

টিভিতে নয়টি পর্বের সবগুলো দেখুন।
স্টাডি গাইডগুলো পড়ুন।
আপনার ইংরেজি অনুশীলন করার জন্য একটি গ্রুপে যোগদান করুন।

বিনামূল্যে আপনার স্টাডি গাইডগুলো পাওয়ার জন্য এবং
একটি গ্রুপে যোগ দেয়ার জন্য, দেখুন

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

Asthma: The Soap Opera

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, Lorna Davis, David Evans, Shaifa Farooqui, Edward Fishkin, Vivian Garcia, Andy Goodman, Jeniffer Herrera-Andujar, Lai-Sheung Huie, Roopa Kalyanaraman, Sandy Klihr-Beall, Karen Levine, Joslyn Levy, Lincoln Hospital Volunteers, Ray Lopez, Acklema Mohammed, Diana Prado, Maria Ramos, Mamta Reddy, Jean Sale-Shaw, Joe Shick, Melanie Smith, Louise Vetter, Diana Weaver, Chiquita Willis, Lincoln Hospital, New York City Asthma Initiative, New York City Department of Health & Mental Hygiene, New York City Health and Hospitals Corporation.

nyc.gov/tv

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

The City University of New York

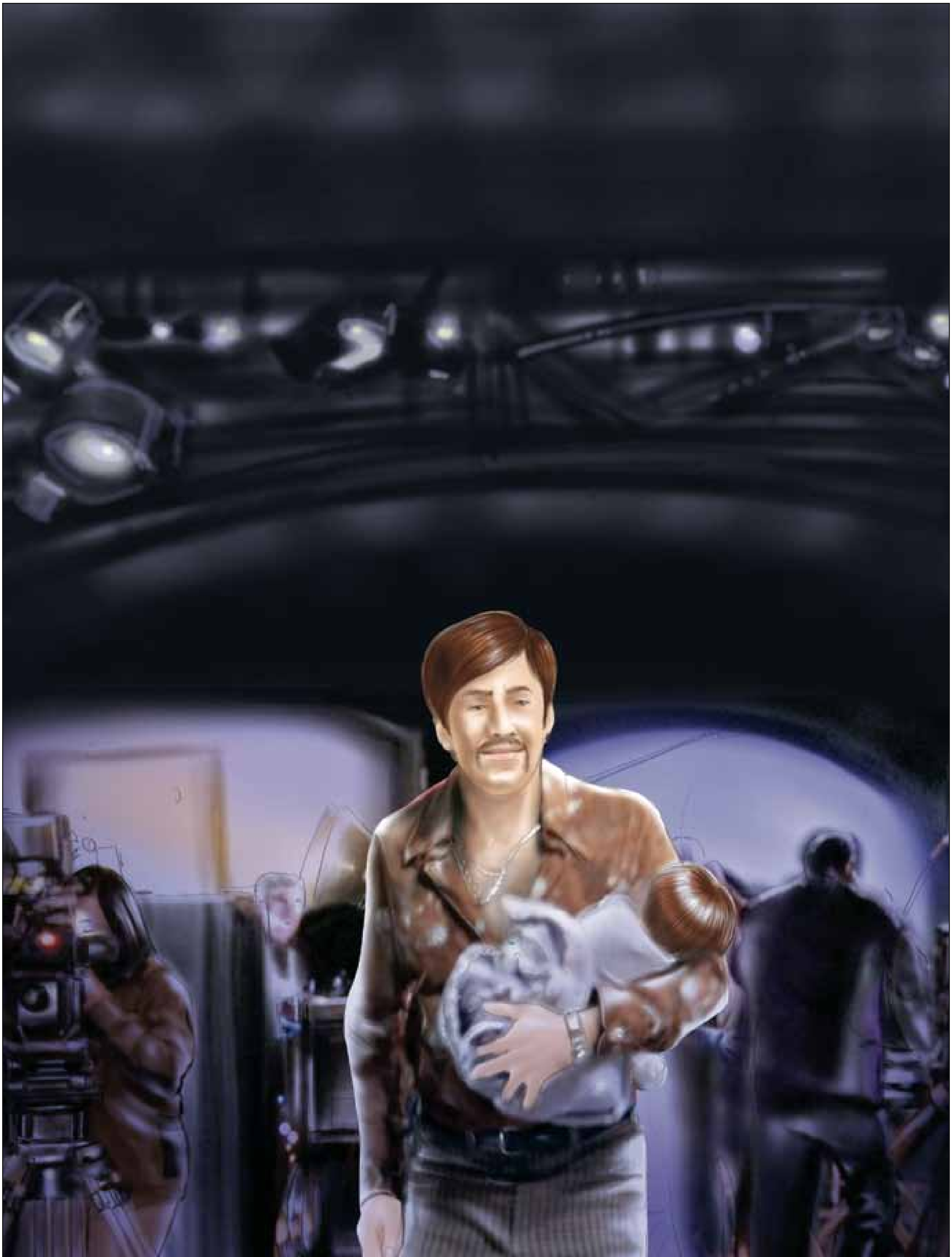
What's Inside

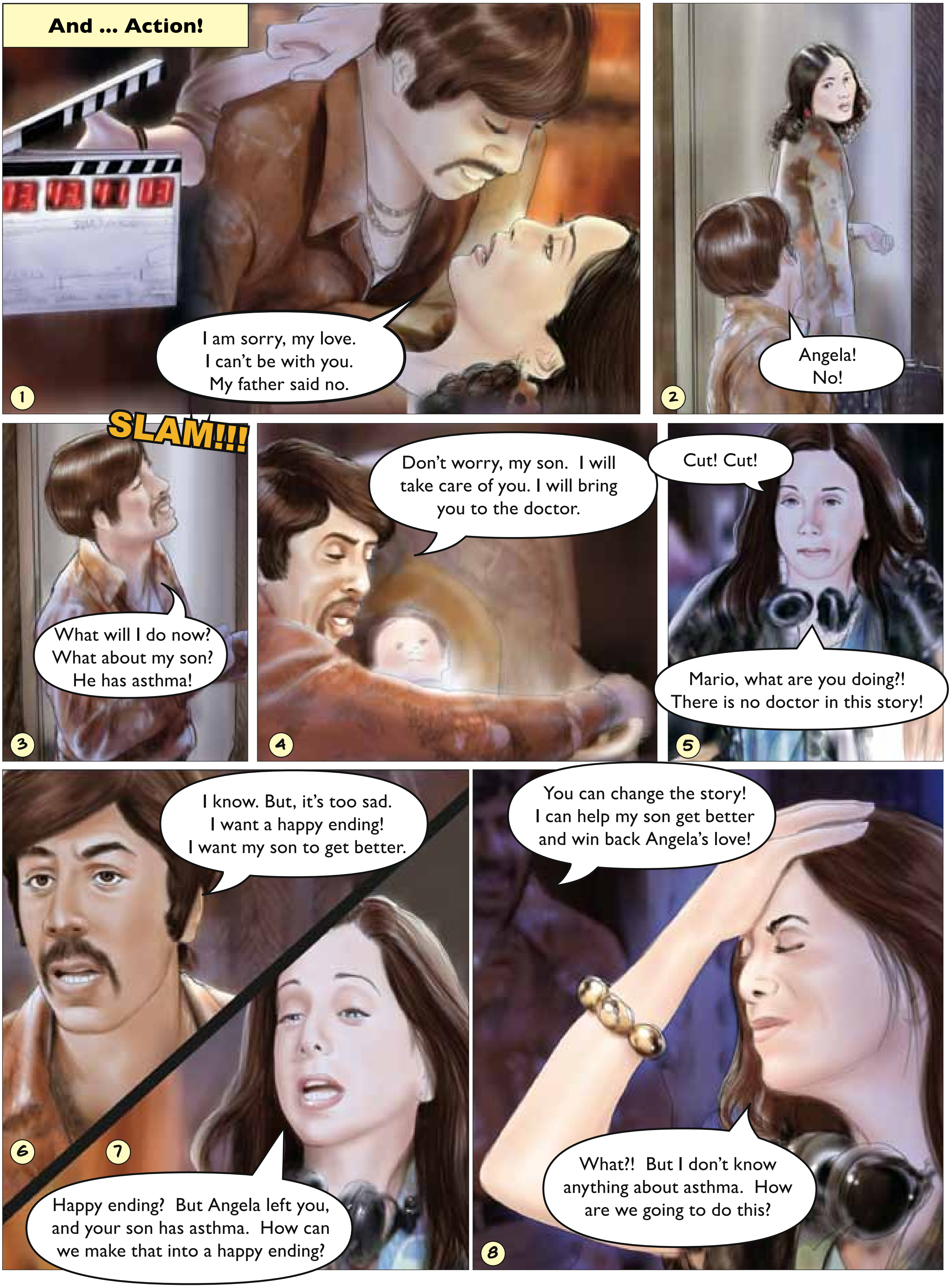
The Story: Asthma: The Soap Opera	Pages 2 - 7
Who We Are	Pages 8 - 9
How We Did It	Pages 10 - 11
What You Can Do	Pages 12 - 13
What You Can Say	Page 14
Helpful Words	Page 15

THE STORY

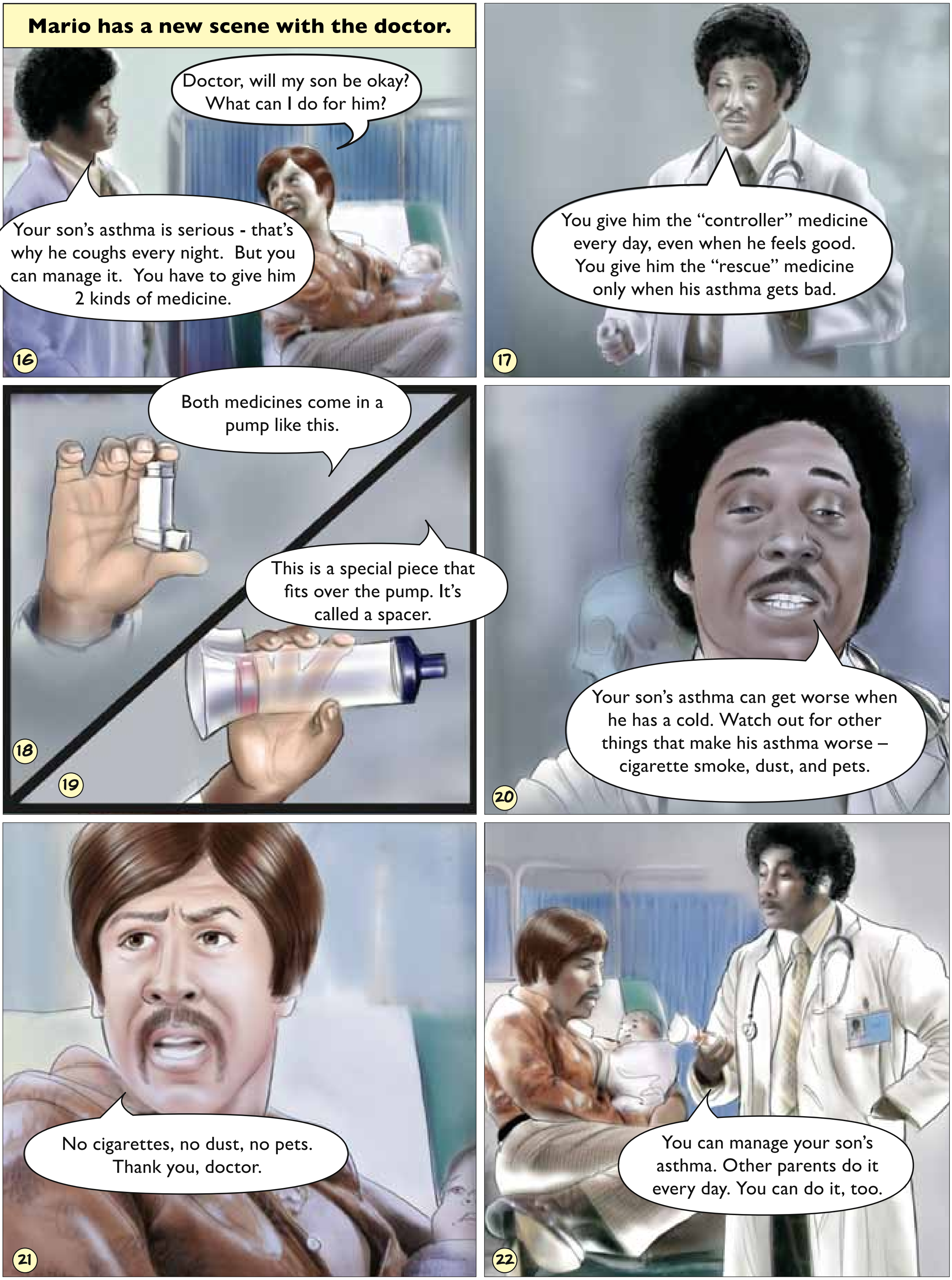
Asthma: The Soap Opera

Mario is the star of a TV soap opera. He loves Angela, but her father is against their love. Today they are filming the last scene of the show, and Angela finally leaves Mario and his son. But there is a problem: the story is too sad for Mario! He stops the filming and asks the director to change the story. He wants a happy ending! He wants to take care of his son, and he wants Angela back. The director wants to finish filming, but agrees to Mario's idea. Will Mario win Angela back? Will he be the hero father he was meant to be?



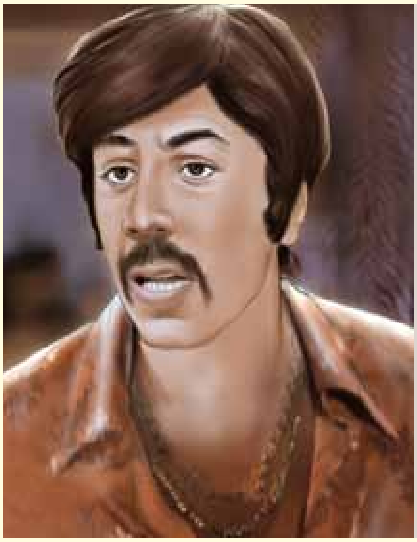

And ... Action!
1
I am sorry, my love.
I can't be with you.
My father said no.
2
Angela!
No!
SLAM!!!
3
What will I do now?
What about my son?
He has asthma!
4
Don't worry, my son. I will take care of you. I will bring you to the doctor.
5
Cut! Cut!
Mario, what are you doing?!
There is no doctor in this story!
6
I know. But, it's too sad.
I want a happy ending!
I want my son to get better.
7
Happy ending? But Angela left you, and your son has asthma. How can we make that into a happy ending?
8
You can change the story!
I can help my son get better and win back Angela's love!
What?! But I don't know anything about asthma. How are we going to do this?

The next day, the director finds people who know about asthma.
Yeah, we all have asthma. And we're healthy. There are things you can do to manage asthma and live a normal life.
9
My wife used to smoke, and it made my asthma worse. But when she learned that her smoking was making me sick, she quit. Now we both are breathing better!
I play basketball after school, but I have to take my "controller" medicine every day.
10
And you have to take your son to the doctor for check ups. Even when he feels fine.
11
I knew it! Asthma is serious. We have to write a new scene! I have to take my son to the doctor.
12
But Mario, in the story, you're poor. You can't afford to go to the doctor.
13
Wait a minute. Not in New York. Every New Yorker can get healthcare … rich and poor.
14
And there is health insurance just for kids, too. Call 311. They can help you.
15


Mario has a new scene with the doctor.
Doctor, will my son be okay? What can I do for him?
Your son's asthma is serious - that's why he coughs every night. But you can manage it. You have to give him 2 kinds of medicine.
You give him the "controller" medicine every day, even when he feels good. You give him the "rescue" medicine only when his asthma gets bad.
Both medicines come in a pump like this.
This is a special piece that fits over the pump. It's called a spacer.
Your son's asthma can get worse when he has a cold. Watch out for other things that make his asthma worse – cigarette smoke, dust, and pets.
No cigarettes, no dust, no pets. Thank you, doctor.
You can manage your son's asthma. Other parents do it every day. You can do it, too.

The show has a happy ending!
And... Action!
NO SMOKING
Angela, are you back?
Yes, my love. I am yours. Forever.
23
But what about your father? Did he say yes?
24
Now he sees what I have known all along.
25
You are a good man.
26
27
The End

WHO WE ARE



MARIO

I want to be a good father in the show. When I heard that my son has asthma, I demanded to know more about it. I want to do whatever I can to help my son have a good life. If that means changing some things in my life, then I have to do it. I want to be healthy, too – for myself and for my son.

THE DIRECTOR

I take my job very seriously. When Mario told me that we needed to know more about asthma, I thought it would ruin our TV show! But it made our story better and more interesting! We talked to people who knew all about asthma. Now I understand what asthma is and how to manage it.

JAMES

I've had asthma for more than 50 years, and I am healthy. In fact, asthma actually helped my marriage! My wife was a smoker and after we got married, I was breathing in her smoke and getting sick. When she found out that her smoking was making me sick, she quit – for me! She showed me how much she cared about me by helping me stay healthy. Now she is healthier, too!

ANA

When I first found out I had asthma, I was worried. I thought my life would change a lot. But it's not like that. I still go out with my friends. Asthma doesn't take up my whole life. My friends at school look out for me, and my teachers know about it, too. As long as I manage it and take my "controller" medicine every day, I'm fine!

ROBERTO

My parents found out I had asthma a few years ago when they took me to the doctor for a bad cold. The doctor told me that my asthma can get worse when I have a cold or the flu. At first, my mom showed me how to take my medicine. Now I know how to use my "controller" inhaler at home. I carry my "rescue" inhaler everywhere I go, and I use it if my asthma gets bad.

DOCTOR

Sometimes I forget that my patients need me to speak slowly and clearly. So, I am glad if they tell me to slow down or explain things again. It's my job to help them understand their health. Patients have a right to know everything about their health. Please ask me.

HOW WE DID IT

**Here's how we learned to manage asthma.
Maybe these ideas will help you, too.**

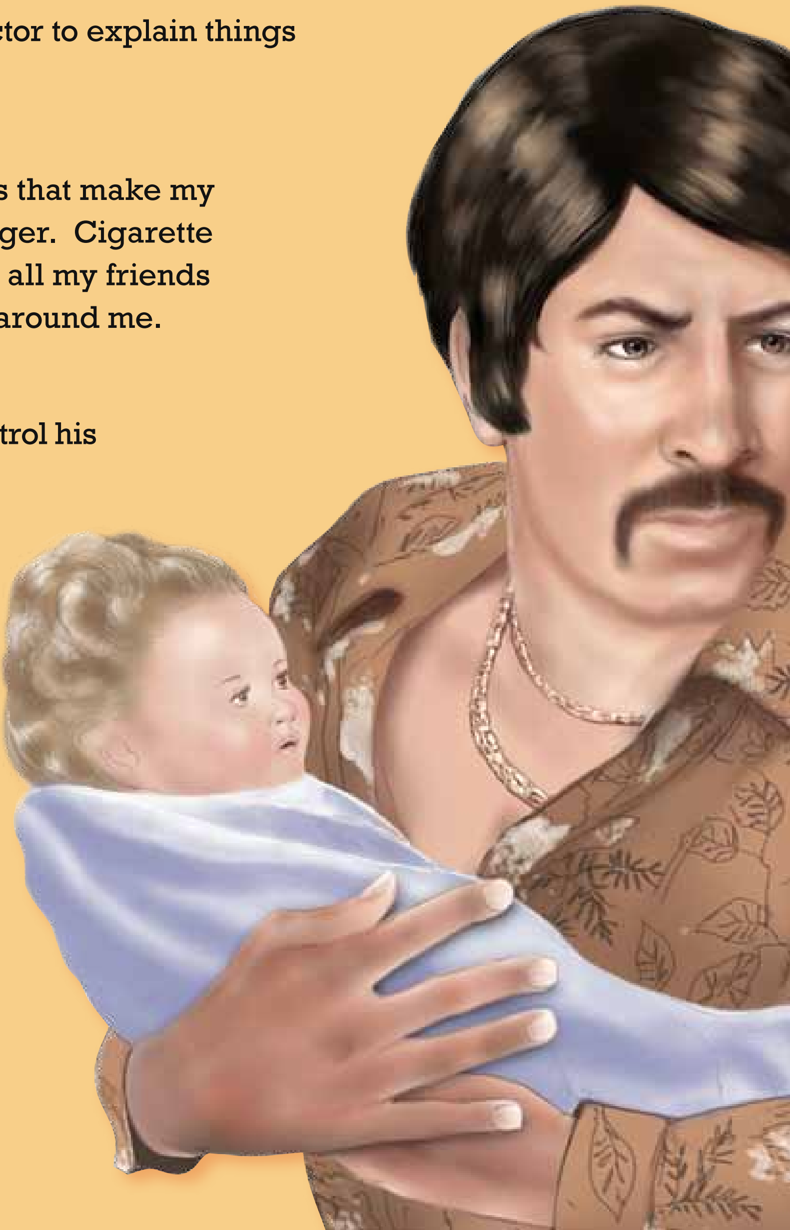
1. I got help for my son right away. I didn't take any chances.

2. I found out that I can call 311 to get health insurance for my son.

3. I told the doctor all about my son, and I asked a lot of questions. What is an asthma action plan? What do I need to do to keep my son healthy? I asked the doctor to explain things again when I didn't understand.

4. I found out about "triggers" – the things that make my son's asthma worse. Colds are one trigger. Cigarette smoke, dust, and mold are others. And all my friends know that they can't smoke a cigarette around me.

5. I give my son medicine every day to control his asthma. The medicine is inside the inhaler. And I use a spacer with it. Since I am taking charge of his health, things are going better for my son.



HOW WE DID IT

Asthma can't be cured. But I help my patients to control it. Now they have normal lives. I give all my patients an asthma action plan to help them manage their asthma.

I know that many things can start an asthma attack. Mold in the bathroom, pollen from the trees, and even cockroaches in the kitchen – all these things can make asthma worse. Doctors call them "triggers". I have to stay away from these "triggers". What triggers your asthma?

New York City has a lot of help for people who have asthma. You don't need a green card to see the doctor. My parents learned about free health insurance for me by calling 311.

Smoking is terrible for people with asthma! If you have asthma and you smoke, it can kill you. If you smoke around someone who has asthma, you can make their asthma worse. Get help to quit smoking. Call 311 for information and free stop smoking programs.

WHAT YOU CAN DO

Here are some ideas for helping people with asthma.

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

Goal

You want to prevent asthma attacks.

1. Go to the doctor. Ask your doctor to make sure your child is on the right medicine.
2. Ask the doctor about an asthma action plan. Ask him or her to go over the action plan with you.
3. Find out what makes your child's asthma worse and avoid those triggers.

Goal

You want health insurance for yourself or your child.

1. Call 311 to find out how to get free or low-cost health insurance for your child.
2. You can call 311 for free, 24 hours a day. 311 speaks your language.

If your child is feeling sick and the "rescue" medicine isn't helping, call your doctor right away. Don't take any chances with asthma.

4. Some common triggers are: cigarette smoke, mold, pollution, and having a cold.

5. If people in your child's home smoke, help them quit. You can call 311 for help or take them to a doctor. Call 311 to find a "stop smoking program" in your area.

6. For more help, call the Asthma Action Line: 1-877-ASTHMA-0 1-877-278-4620

3. If you can't get insurance, you can still see a doctor. Most hospitals and clinics will lower their fees for people who don't earn a lot of money.

4. Anyone can get healthcare at New York City hospitals, with papers or without papers.

5. Make sure your child has a regular doctor. A regular doctor will get to know your child and will help you manage his or her asthma.

WHAT YOU CAN SAY

With the doctor, you can say:

- Can you please repeat what you said and explain what you mean?
- What should I do with the asthma action plan?
- Can you explain the different asthma medicines to me?
- What are some triggers that make my child's asthma worse?

You can also ask for an interpreter at City hospitals and clinics.

If you are calling 311 for help, you can say:

- I would like health insurance for my child. Can you help me?
- I would like to find a City hospital in my neighborhood, can you help me?
- Can I have the phone number for the Asthma Action Line?
- I need an interpreter. I speak ______________________.

311 speaks your language. 24 hours a day.

Write your own questions here:

____

____

____

HELPFUL WORDS

Asthma A disease that affects the lungs and makes it hard to breathe.	**Asthma** can be managed with medicine.
Asthma Action Plan A written plan to help manage your asthma day-to-day. It also helps you recognize when your asthma is getting worse and know what to do.	Your doctor will help create an **Asthma Action Plan** that is specific to your needs.
Chronic A disease that doesn't go away.	Asthma is a **chronic** disease. You have to take your medicine even when you feel fine.
Controller Medicine Medicine you take every day to prevent an asthma attack.	If you have a more serious type of asthma, you have to take **controller medicine**.
Inhaler A small pump that delivers medicine to your lungs.	People with asthma have to carry their **inhaler** with them all the time.
Manage To work on and keep under control.	Mario went to the doctor and found out how to **manage** his son's asthma.
Rescue Medicine Medicine you take only when you are having trouble breathing.	You don't have to take **rescue medicine** every day. You only take it when your asthma is acting up.
Trigger Something in the air or in your home that can start an asthma attack.	There are many different **triggers** that can make asthma worse. You have to find out what makes your asthma worse, and remove it if you can.

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

NYC
Michael R. Bloomberg
Mayor

Mayor's Office of Adult Education

Anthony Tassi
Executive Director

CUNY
The City University of New York