ممنوع التدخين

مجلة

WE ARE NEW YORK

ENGLISH

عربي

WE ARE NEW YORK

برنامج تلفزيوني

تعلم اللغة الإنجليزية في التلفزيون مع قصصنا التي نحكيها

الأسرة

الحب

النجاح

الأمل

المجتمع

الصداقة

www.nyc.gov/LearnEnglish

المشاركون

قام كل من **Kayhan Irani** و **Anthony Tassi** بتصميم وكتابة مجلات **We Are New York**. قام **Stedroy Cleghorne** بإنجاز الرسوم والأعمال الفنية. تولت **Eriksen Translations Inc.** أعمال الترجمة الكتابية. مدير التصميم: **André M. Pennycooke**.

شكر خاص لـ: **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.**

NYC
Bill de Blasio
Mayor

Office of
Immigrant Affairs
Nisha Agarwal
Commissioner

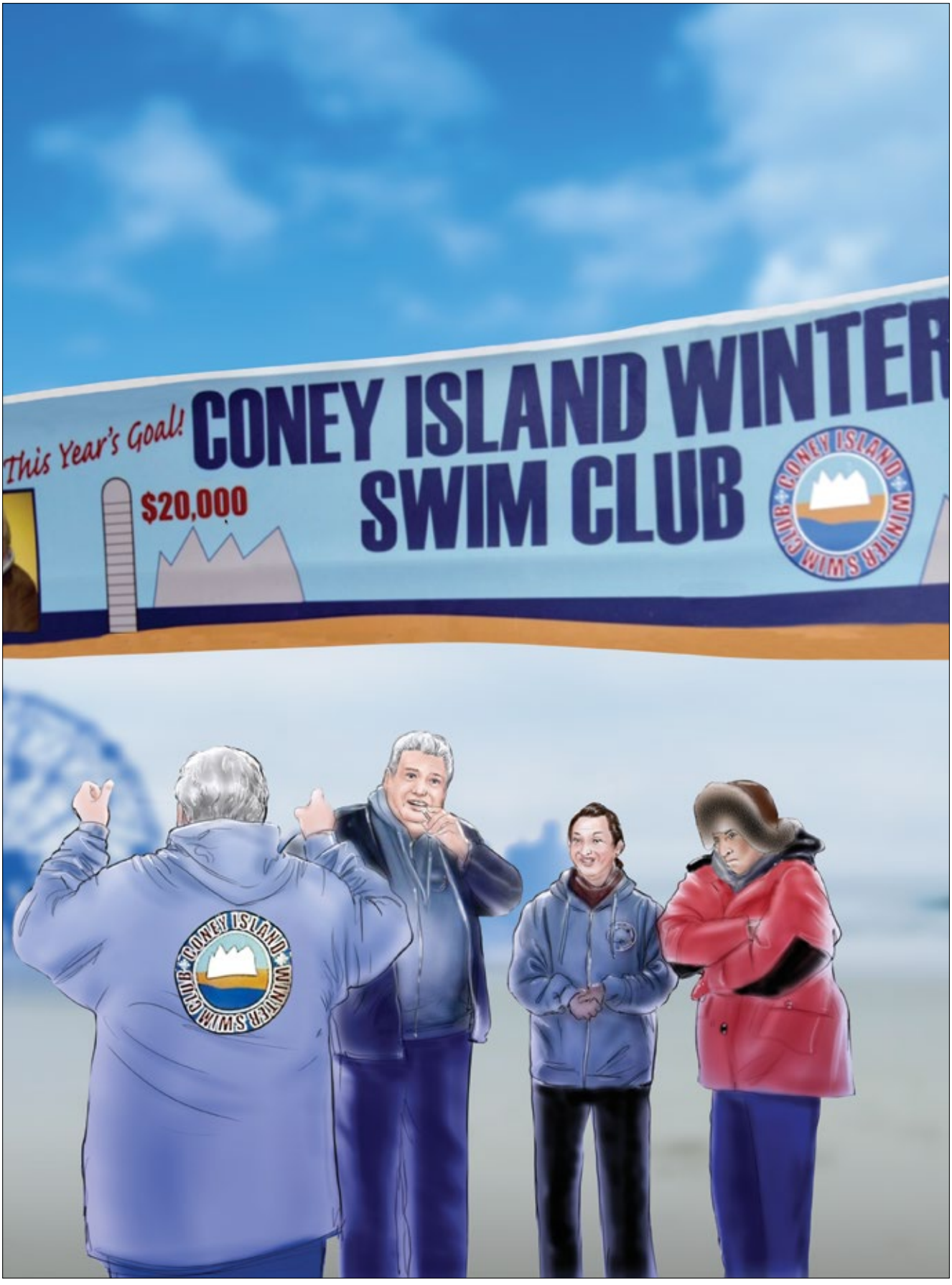
CUNY The City University of New York

المحتويات

القصة: ممنوع التدخين	صفحات 2 - 7
من نكون	صفحات 8 - 9
كيف حققنا ذلك	صفحات 10 - 11
ما الذي يمكنك فعله	صفحات 12 - 13
ما الذي يمكنك قوله	صفحة 14
كلمات مفيدة	صفحة 15

القصة
ممنوع التدخين

الجميع يعرف ساشا، بطل السباحة الشتوية في برايتون بيتش. وكل عام يذهب أعضاء ناديه للسباحة في الشتاء لجمع الأموال من أجل مستشفى الأطفال. ودائماً ما يجمع ساشا أكبر مبلغ من المال. إلا أنه هذا العام أصيب بسعال شديد من التدخين، ولا يمكنه السباحة في يوم البطولة. وإذا أراد السباحة مجدداً، فيجب عليه أن يقلع عن التدخين. يتلقى ساشا المساعدة من أعز أصدقائه ومن زوجته. ولكن، هل هذا يكفي؟


This Year's Goal!
$20,000
CONEY ISLAND WINTER SWIM CLUB
CONEY ISLAND WINTER SWIM CLUB

مرحباً بالجميع في بطولة السباحة الأولى لفصل الشتاء.
CONEY ISLAND
سعال!
سعال!
1
ساشا، يبدو هذا السعال شديداً.
وأنت تعرف القواعد!
لا يمكنك السباحة
إذا كنت مريضاً.
2
ماذا؟! ولكنني انتظرت طيلة
العام من أجل هذا اليوم.
3
مكتب الطبيبة
من فضلك يا دكتورة، هل
يمكنك أن تكرري ما قلتِ؟
بالطبع. يجب أن يقلع زوجك
عن التدخين.
4
أستطيع أن أقلع في أي يوم
أريد... ولكن ليس اليوم.
5

إذا أردت ممارسة السباحة مجدداً،
يجب أن تتوقف عن التدخين. الآن!
6

لا تقلق. فهناك أشياء
كثيرة لمساعدتك على
الإقلاع عن التدخين:
اللاصقة والعلكة وحتى الدواء.
7
8

في الليل...
ما الأمر يا ساشا؟
9

حلمت بأنني لم أستطع التوقف عن
التدخين وأنك هجرتني.
10

يا حلمك السخيف. إنني لن أهجرك أبداً.
ولكنك إذا لم تتوقف عن التدخين، أخشى أن
تهجرني أنت.
11

ألو؟ 311؟ أنا أحاول الإقلاع عن التدخين. هل يوجد شخص معين يمكنني التحدث إليه؟
12

اليوم التالي
مرحباً يا ساشا. لقد أقلعت عن التدخين أخيراً. شيء رائع.
13

انظر ما الذي حصلت عليه من الموقع الإلكتروني لإدارة الصحة بمدينة نيويورك.
14

يقول الخبراء إن الإقلاع عن التدخين يكون أسهل عندما يكون بجانبك صديق يساعدك. أنا صديقك وسوف أساعدك.
15

أه، لا ينجح هذا الأمر. لقد حاولت الإقلاع من قبل. لا أستطيع.
16

بلى، تستطيع ذلك. استمر في المحاولة. وسوف نفعل ذلك معاً.
17

بعد أسبوع
يسعدني أنك اتصلت بي بدلاً من إشعال سيجارة!
18

بعد شهر
أنيا، لم أدخن سيجارة لمدة شهر. أتصدقين ذلك، لقد ادخرت 300 دولاراً!
19

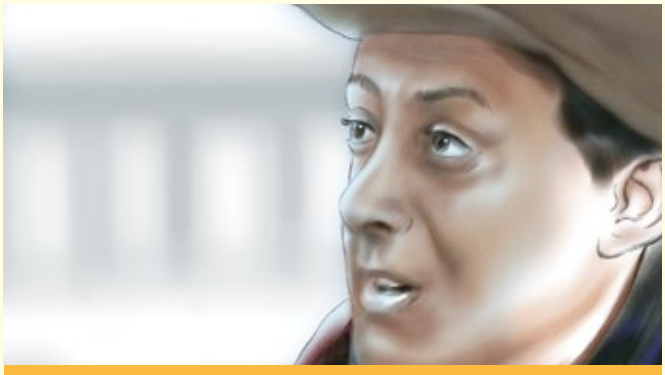
ثلاثمائة دولار؟ إنني فخورة بك جداً.
20
و... قبلاتك طعمها أفضل أيضاً.
21

شكراً لكما. لم أكن لأفعل ذلك بدونكما. والآن لنذهب للسباحة!
22

من نكون

ساشا

عندما انتقلت إلى برايتون بيتش، وجدت أناساً كثيرين من بلدي. وكان الكثير منهم يدخنون. وعلى مدار سنوات، كنت أدخن أكثر من علبة سجائر واحدة كل يوم. وقد حاولت الإقلاع بضع مرات، إلا أن محاولاتي كانت تبوء دائماً بالفشل وأعود إلى التدخين مجدداً. هذه المرة مختلفة. فلديّ سبب وجيه للإقلاع. لقد أردت ممارسة السباحة مجدداً، وبخاصة في بطولة السباحة الشتوية الكبرى لجمع الأموال من أجل الأطفال المرضى في المستشفى. ذهبت إلى الطبيبة هذه المرة. وحصلت على المساعدة من صديقي وزوجتي. وقد نجح ذلك. فقد توقفت عن التدخين. والآن أشعر أنني أسيطر على زمام الأمور في حياتي.



ريشي

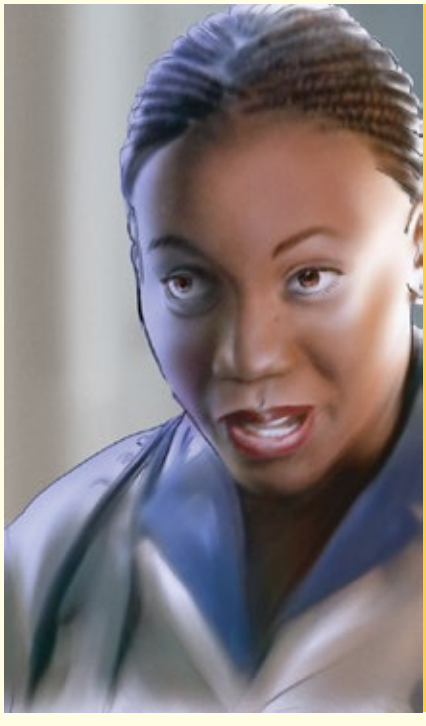
عندما كنت طفلاً صغيراً، مات أبي من أثر التدخين. ولهذا أرغب في مساعدة ساشا الآن. إنه أعز أصدقائي. ولا أريد أن أراه يمرض أو يموت من أثر التدخين. فإذا كان أحد أصدقائك يدخن، يجب عليك مساعدته على الإقلاع. أعلمه أن بإمكانه التحدث معك. لن يكون الأمر سهلاً، ولكن عليك ألا تستسلم. يقول خبراء التدخين إن إقلاع شخص ما عن التدخين يكون أسهل عندما يكون بجانبه صديق يساعده.

أنيا

أنا وساشا متزوجان منذ زمن طويل. عندما حَبّ شخصاً، يصعب أن تراه يؤذي نفسه بالتدخين. شاهدت ساشا يحاول الإقلاع عن التدخين بضع مرات من قبل. وعندما كانت حالته تسوء، كنت أصغي إليه. أخبرته مدى حبي له. أنا أريده أن يعيش حياة طويلة. والآن وبعد أن أقلع عن التدخين، أعلم أنه سيشعر بتحسن.

ماك

عندما بدأت تأسيس نادي السباحة الشتوية، كان ساشا أول من انضم إليه. فقد كان يحب السباحة في المياه الباردة. ولكن عندما لم يكن بإمكانه التوقف عن السعال، علمت حينئذ أنه قد حان الوقت له لرؤية الطبيب. أنا أرغب في أن يتمتع كل السباحين لديّ بصحة جيدة. وعندما أقلع ساشا عن التدخين، أصبح سباحاً أفضل.



الطبيبة

أساعد أناساً من دول كثيرة ومختلفة على الإقلاع عن التدخين في العيادة التي أعمل بها. وأنا أعطيهم الدواء ولاصقات النيكوتين وغيرها من وسائل المساعدة الأخرى. كما أساعدهم في العثور على جماعة دعم - وهي عبارة عن أشخاص آخرين يحاولون الإقلاع عن التدخين. كما أسعد دائماً عندما يطلب مني المرضى أن أتحدث ببطء وأن أوضح لهم الأمور مرة أخرى، مثلما فعلت أنيا. فوظيفتي هي التأكد من أن الأشخاص يفهمون مشكلاتهم الصحية، وما يمكنهم عمله حيالها. إن كل شخص له الحق في الحصول على معلومات صحية جيدة وواضحة. فكلما ازدادت معرفة الناس، كثر ما يمكنهم القيام به للسيطرة على زمام الأمور في حياتهم.

كيف حققنا ذلك

يوضح ما يلي كيف توقفت عن التدخين. وربما تساعدكم هذه الأفكار أنتم أيضاً.

1. كان لديّ سبب وجيه للإقلاع – مساعدة الأطفال. ذكّرت نفسي بهذا السبب كل يوم. ولكن التمتع بصحة جيدة والبقاء على قيد الحياة سبب كافٍ لك للإقلاع عن التدخين!

2. ذهبت إلى الطبيبة. حصلت على الدواء ولاصقات النيكوتين والعلكة الخاصة بالنيكوتين. يجب أن تجرب وسائل مختلفة لترى أيها يناسبك.

3. حددت يوماً. وأخبرت أصدقائي وأسرتي بأنني سأقلع عن التدخين في ذلك اليوم.

4. اتصلت برقم 311 للحصول على المعلومات والمساعدة. كما اتصلت برقم 1-866- NY-QUITS (1-866-697-8487).

5. هناك شخصان ساعداني كثيراً – ريشي وأنيا. فقد أصغيا إلي، وجلبا لي المعلومات، وساعداني على أداء التمارين الرياضية عندما كانت تحدوني الرغبة في التدخين. لم ييئسا من حالتي.

6. استغرق إقلاعي عن التدخين وقتاً طويلاً. ولم تكن هذه محاولتي الأولى. وكل مرة تحاول فيها الإقلاع، تتعلم شيئاً جديداً قد يساعدك. وإذا كنت أنا أستطيع الإقلاع، تستطيع أنت ذلك أيضاً.

7. كان عليّ الابتعاد عن بعض أصدقائي الذين ما زالوا يدخنون. كنا ندخن معاً دائماً. ولكن عندما أقلعت عن التدخين، كان يصعب عليّ للغاية التواجد معهم.

كيف حققنا ذلك

اعتاد ساشا على التدخين في المنزل. وكان تنفسي لدخان سجائره مضراً بصحتي. فعندما يدخن الأشخاص، يؤثر ذلك على كل شخص في المنزل – وبخاصة الأطفال والرضع.

تقدم مدينة نيويورك الكثير من المساعدة للأشخاص الذين لديهم الرغبة في الإقلاع عن التدخين. وهناك برامج خاصة في العديد من المناطق. اتصل برقم 311 لإيجاد أحد برامج الإقلاع عن التدخين وللحصول على معلومات حول كيفية الإقلاع عن التدخين.

عندما أقلع ساشا عن التدخين، تحسنت صحته على الفور. وأصبح لديه المزيد من الحيوية. وقلبه الآن ينبض بشكل أفضل. كما أنه يسبح بشكل أفضل.

تمكن ساشا من توفير أموال كثيرة بعد أن أقلع عن التدخين! فقد ادّخر في شهر واحد فقط 300 دولار! لم يكن الأمر سهلاً، ولكنه فعلها. إذا تمكنت من الإقلاع عن التدخين، فكم ستدخر من المال؟ وما الذي ستفعله بهذا المال؟

ما الذي يمكنك فعله

فيما يلي بعض الأفكار لمساعدة الأشخاص في التوقف عن التدخين.

قم بمشاركة المعلومات الموجودة في هذه المجلة مع أفراد أسرتك وأصدقائك. ويمكنك بذلك أن تحدث اختلافاً في حياتهم.

الهدف

ترغب في الإقلاع عن التدخين.

1. ابحث عن سبب وجيه للإقلاع عن التدخين، وحدد يوماً للتوقف عن التدخين.
2. قم بزيارة طبيبك. إذ يمكنه أن يعطيك أدوية وأشياء أخرى تساعدك في الإقلاع عن التدخين.

الهدف

ترغب في مساعدة شخص ما على الإقلاع عن التدخين.

1. تحدث إليه. وعليك أن تصغي إليه. أعلمه بأنك متواجد بجانبه لمساعدته.
2. كن "رفيق الإقلاع" بالنسبة له. اطلب منه الاتصال بك عندما يريد تدخين سيجارة. اعرض عليه الذهاب للتنزه سيراً أو أداء تمارين رياضية أخرى معاً.

3. أخبر أصدقائك وأسرتك بأنك تحاول الإقلاع عن التدخين. أخبرهم بسبب إقلاعك واليوم الذي تنوي الإقلاع فيه. وعليك ألا تخشى من طلب المساعدة منهم.

4. اتصل برقم 311. اسأل عن برنامج الإقلاع عن التدخين القريب منك.

أو

اتصل برقم 1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487) مجاناً.

3. قم بزيارة الموقع **www.nysmokefree.com**. يمكنك معرفة المزيد حول ما يمر به صديقك.

4. يمكنك أيضاً زيارة الموقع **http://www.nyc.gov/quitsmokingtoday**

ما الذي يمكنك قوله

في مكتب الطبيب يمكنك أن تقول:

• هل يمكنك أن تتحدث ببطء وتوضح ما تقصد؟

قم بكتابة ما يقوله الطبيب واقرأه في المنزل في وقتٍ لاحق.
أحضر معك شخصاً يساعدك. يمكنك أيضاً أن تطلب مترجماً.

عندما تتصل برقم 311، يمكنك أن تقول:

• أرغب في الإقلاع عن التدخين. هل لديكم معلومات يمكنها مساعدتي؟

• هل يمكنني الحصول على رقم برنامج الإقلاع عن التدخين الموجود في منطقتي؟

يمكنك أيضاً أن تطلب مترجماً. إنهم في رقم 311 يتحدثون اللغة العربية.
على مدار 24 ساعة يومياً.

عندما تتصل برقم 311، يمكنك أن تقول:

• عندما ترغب في التدخين، اتصل بي بدلاً من ذلك.

• لا تقلق، سوف تتمكن من الإقلاع عن التدخين. أعرف أنك تستطيع ذلك.

لقد كانت مساندة ريشي ذات فائدة لساشا حقاً عندما كانت حالته سيئة.
فكلماتك لها تأثير قوي!

كلمات مفيدة

تحدى

موقف صعب أو مهمة صعبة.

يُعتبر التوقف عن التدخين **تحدياً** كبيراً - ولكنك تستطيع القيام به.

لاصقة النيكوتين

تشبه الضمادة الصغيرة، ويتم وضعها على الجلد. إنها تخرج النيكوتين الموجود في جسمك عبر الجلد ببطء.

من الممكن أن تساعدك **لاصقة النيكوتين** على التوقف عن التدخين. قم بزيارة طبيبك للحصول على بعض لاصقات النيكوتين، أو اتصل برقم 311.

إقلاع

التوقف عن عمل شيء.

يؤدي **الإقلاع** عن التدخين إلى تحسين صحتك وصحة أسرتك.

رفيق الإقلاع

صديق أو شريك صالح يساعدك على التوقف عن التدخين.

كان ريشي **رفيق الإقلاع** بالنسبة لساشا.

الدخان غير المباشر

الدخان الذي يتنفسه أي شخص آخر عندما يقوم شخص ما بتدخين سيجارة.

يُعتبر تنفس **الدخان غير المباشر** في مثل خطورة تدخين سيجارة بنفسك. يجب حماية الأطفال من الدخان غير المباشر.

311

رقم الهاتف المجاني الذي يمكنك الاتصال به للحصول على معلومات عن خدمات المدينة.

يمكنك التحدث باللغة العربية عندما تتصل برقم **311**.

رقم 1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)

رقم الهاتف المجاني للإقلاع عن التدخين في مدينة نيويورك.

رقم 1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487) هو الخط الساخن المجاني الذي يمكنك الاتصال به للحصول على المعلومات والمساعدة اللازمتين للإقلاع عن التدخين.

WE ARE NEW YORK

تعلم اللغة الإنجليزية مع قصصنا التي نحكيها

شاهد الحلقات العشر على التلفاز.
قراءة أدلة الدراسة.
انضم إلى مجموعة لممارسة لغتك الإنجليزية.

لتنزيل أدلة الدراسة والانضمام لمجموعة المحادثات
انتقل إلى

www.nyc.gov/LearnEnglish

NYC
Bill de Blasio
Mayor

Office of
Immigrant Affairs
Nisha Agarwal
Commissioner

CUNY The City University of New York