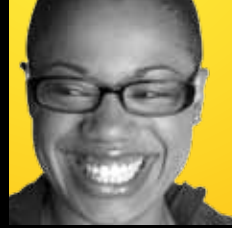


ممنوع التدخين



مجلة

WE ARE NEW YORK

ENGLISH
عربي



تعلم اللغة الإنجليزية على شاشة التلفزيون مع قصصنا



النجاح



المجتمع



الأمل

الحب



الأسرة



الصداقة

WE ARE NEW YORK

برنامج تلفزيوني جديد

www.nyc.gov/LearnEnglish

المشاركون

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

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

المحتويات

صفحات 2 - 7

القصة: ممنوع التدخين

صفحات 8 - 9

من نكون

صفحات 10 - 11

كيف حققنا ذلك

صفحات 12 - 13

ما الذي يمكنك فعله

صفحة 14

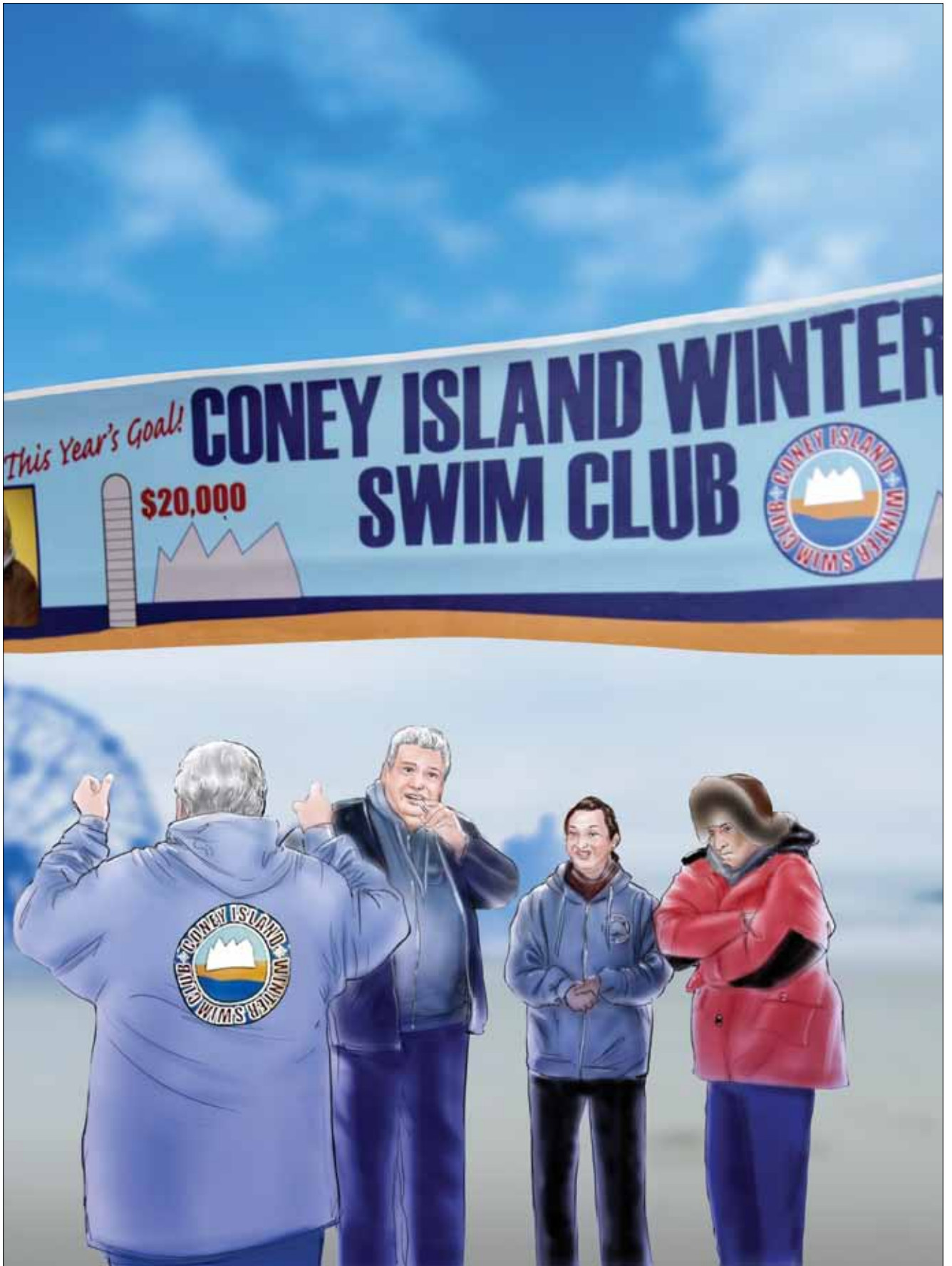
ما الذي يمكنك قوله

صفحة 15

كلمات مفيدة

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؟



مرحباً بالجميع في بطولة السباحة الأولى لفصل الشتاء.



1

ساشا، يبدو هذا السعال شديداً.
وأنت تعرف القواعد!

لا يمكنك السباحة
إذا كنت مريضاً.

ماذا؟! ولكنني انتظرت طيلة
العام من أجل هذا اليوم.



2



3

مكتب الطبيب

من فضلك يا دكتورة، هل
يمكنك أن تكرري ما قلت؟

بالطبع، يجب أن يقلع زوجك
عن التدخين.



4



5

أستطيع أن أقلع في أي يوم
أريد... ولكن ليس اليوم.





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

12



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

14



اليوم التالي

مرحباً يا ساشا. لقد أفلعت عن التدخين أخيراً. شيء رائع.

13



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

بسعدني أنك اتصلت
بي بدلا من إشعال
سيجارة!

18

بعد شهر

أنيا، لم أدخن سيجارة لمدة شهر.
أتصدقين ذلك، لقد ادخرت 300 دولار!

19

ثلاثمائة دولار؟ إنني
فخورة بك جداً.

20

و... قبلا تترك طعامها أفضل أيضاً.

21

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

22



ساسا

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 الطيبة هذه المرة. وحصلت على المساعدة من صديقي وزوجتي. وقد نجح ذلك. فقد توقفت عن التدخين. والآن أشعر أنني أسيطر على زمام الأمور في حياتي.



أنيا

أنا وساشا متزوجان منذ زمن طويل. عندما حب 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 أفلح عن التدخين، أعلم أنه سيشعر بتحسن.



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.

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 لدي 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 الطبيب. حصلت على الدواء ولاصقات النيكوتين والعلكة الخاصة بالنيكوتين. يجب أن تجرب وسائل مختلفة لترى أيها يناسبك.

3 حددت يوماً. وأخبرت أصدقائي وأسرتي بأنني سأقلاع 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 خدوني الرغبة في التدخين. لم يئسنا من حالتي.

6 استغرق إقلاعي عن التدخين وقتاً طويلاً. ولم تكن هذه محاولتي الأولى. وكل مرة حاول 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 مضرًا 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 دولارًا! 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 وقت 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

خدي

موقف صعب أو مهمة صعبة.

يُعتبر التوقف عن التدخين **خدياً** 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 اللاصقات 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 خطوة 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

شاهد جميع الحلقات التسع على شاشة التلفزيون.
اقرأ أدلة المذاكرة.
انضم إلى مجموعة لممارسة لغتك الإنجليزية.



للحصول على دليل المذاكرة المجاني
والإضمام إلى مجموعة، توجه إلى

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



Success



Community



Family

Love



Hope



Friendship

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!



2

No swimming if you are sick!



3

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

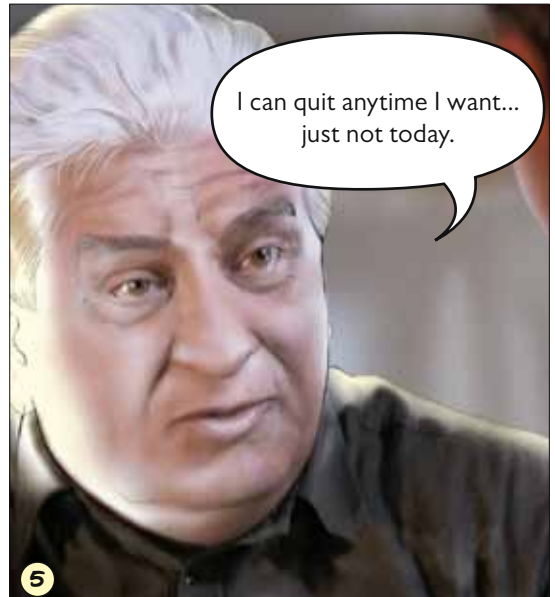
The Doctor's Office



4

Doctor, can you please say that again?

Of course. Your husband has to quit smoking.



5

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





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.



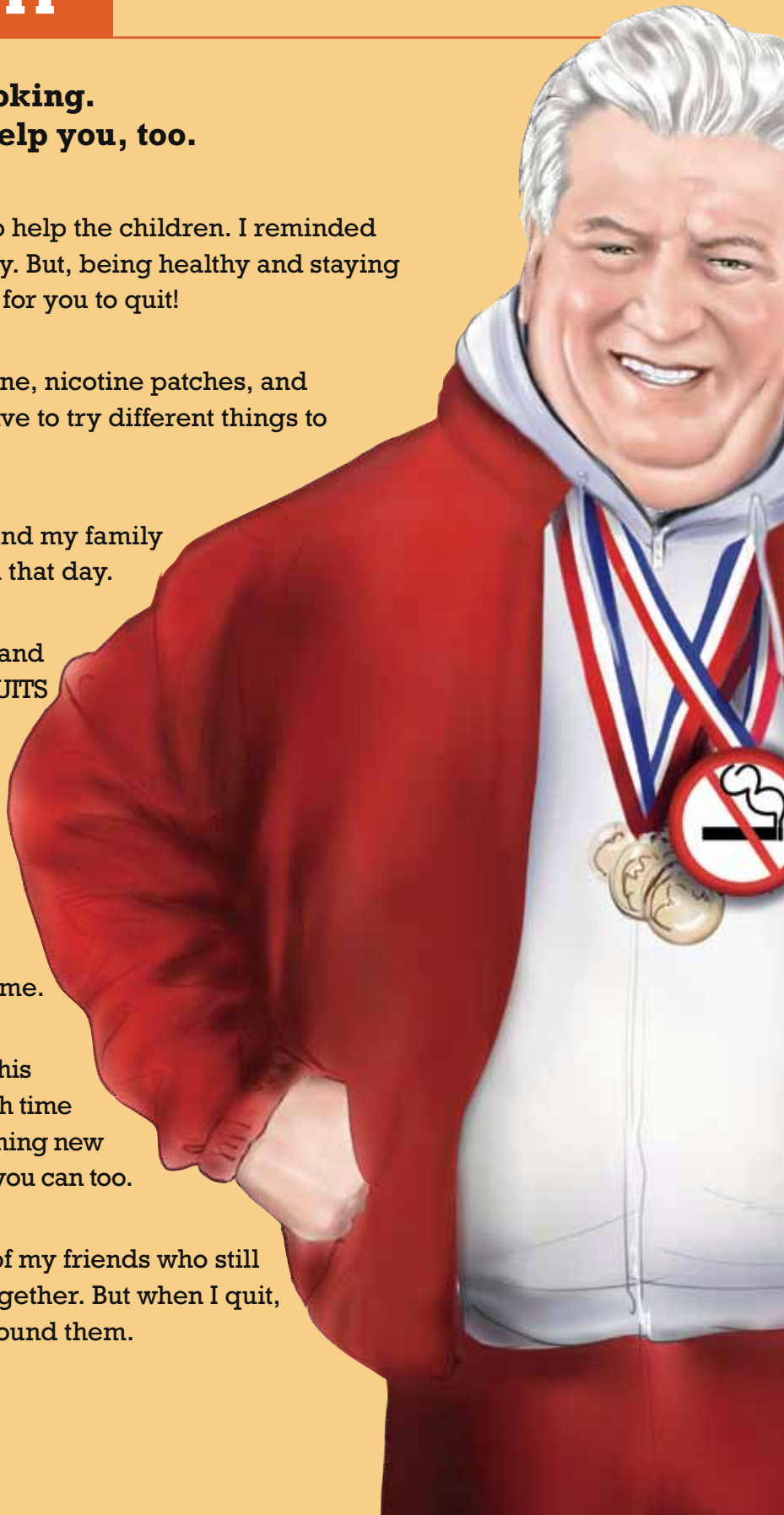
DOCTOR

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