

ধূমপান করবেন না

WE ARE NEW YORK

ম্যাগাজিন

ENGLISH

বাংলা



আমাদের গল্পগুলোর মাধ্যমে টিভিতে ইংরেজি শিখুন



সফল্য



কমিউনিটি



আশা



পরিবার

ভালোবাসা



বন্ধুত্ব

WE ARE NEW YORK

একটি নতুন টিভি অনুষ্ঠান

www.nyc.gov/LearnEnglish

কৃতজ্ঞতাস্বীকার

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

বিশেষ ধন্যবাদ জ্ঞাপন: **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

CUNY
The City
University
of
New York

ভেতরে যা আছে

গল্পঃ ধূমপান করবেন না

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

ধূমপান করবেন না

সবাই সাশাকে চেনে, ব্রাইটন বিচে শীতকালীন সাঁতারে চ্যাম্পিয়ন। শিশুদের হাসপাতালের জন্য টাকা তুলতে প্রতি বছর শীতকালে তার ক্লাব সাঁতার কাটে। সাশা সবসময় সবচেয়ে বেশি টাকা তোলে। কিন্তু এই বছর, ধূমপানের কারণে তার খুব কাশি হয়েছে এবং সে প্রতিযোগিতার দিন সাঁতার কাটতে পারছে না। সে আবার সাঁতার কাটতে চাইলে তাকে ধূমপান ছেড়ে দিতে হবে। সাশা তার সেরা বন্ধু ও তার স্ত্রীর কাছ থেকে সাহায্য পেয়ে থাকে। কিন্তু, এটা কী যথেষ্ট হবে?



শীতকালের প্রথম সাঁতারে সবাইকে স্বাগতম।



থক!
থক!

সাসা, এই কাশি তো মনে হচ্ছে
মারাত্মক। তুমি তো নিয়ম জানো!

তুমি অসুস্থ থাকলে সাঁতার
কাটতে পারবে না।

কী?! কিন্তু আমি আজকের জন্য সারা
বছর অপেক্ষা করে আছি।

ডাক্তারের অফিসে

ডাক্তার, দয়া করে আপনি কি
এটা আরেকবার বলবেন?

অবশ্যই। আপনার স্বামীকে
সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দিতে হবে।

আমি চাইলে যে কোনো সময়
ছেড়ে দিতে পারি... শুধু আজকে
ছাড়তে চাইছি না।





হ্যালো? 311? আমি সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দেয়ার চেষ্টা করছি। আমি কি কারো সাথে এটা নিয়ে কথা বলতে পারি?

১২



দেখ আমি নিউ ইয়র্ক সিটি হেলথ ডিপার্টমেন্টের ওয়েবসাইট থেকে কী পেয়েছি।

১৪



নাহ, এতে কাজ হয় না। আমি আগেও ছাড়ার চেষ্টা করেছি। আমি পারছি না।

১৬



পরের দিন

এই, সাশা। শেষ পর্যন্ত তুমি ছেড়ে দিচ্ছ। খুব ভালো।

১৩



বিশেষজ্ঞরা বলেন যে তোমাকে সাহায্য করার মতো কোনো বন্ধু থাকলে সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দেয়া অনেক সহজ হয়ে যায়। আমি তোমার বন্ধু আর আমি তোমাকে সাহায্য করবো।

১৫



হ্যাঁ তুমি পারবে। চেষ্টা করে যাও। আমরা একসাথে এটা করবো।

১৭

এক সপ্তাহ পরে

আমার ভালো লাগছে যে
একটা সিগারেট খাওয়ার বদলে
তুমি আমাকে ফোন করেছ!

১৮

এক মাস পরে

আনিয়া, আমি এক মাসে একটাও সিগারেট
খাইনি। তুমি কি বিশ্বাস করতে পারো, আমি
৩০০ ডলার বাঁচিয়েছি!

১৯

তিনশ' ডলার? তোমার জন্য
আমার গর্ব হয়।

২০

আর... তোমার চুমোগুলিও
আরো ভালো লাগে।

২১

তোমাদের দু'জনকেই ধন্যবাদ। আমি তোমাদেরকে ছাড়া
এটা করতে পারতাম না। এখন, চলো সাঁতার কাটতে যাই।

২২

আমরা কারা



সাশা

যখন আমি ব্রাইটন বিচে প্রথম আসি, আমার দেশের অনেক মানুষ পেয়েছিলাম এখানে। তাদের অনেকেই সিগারেট খেতো। কয়েক বছর ধরে, আমি প্রতিদিন এক প্যাকেটের চেয়ে বেশি সিগারেট খেয়েছি। আমি কয়েকবার ছেড়ে দেয়ার চেষ্টা করেছি, কিন্তু সব সময়ই আবার সিগারেট খাওয়ায় ফিরে গেছি। এই বার অবস্থা ভিন্ন ছিল। সিগারেট ছেড়ে দেয়ার জন্য আমার একটা ভালো কারণ ছিল। আমি আবার সাঁতার কাটতে চেয়েছিলাম, বিশেষ করে শীতকালে সাঁতারের বড় অনুষ্ঠানের সময় যাতে হাসপাতালের শিশুদের জন্য টাকা তুলতে পারি। এইবার আমি ডাক্তারের কাছে গিয়েছিলাম। আমি আমার বন্ধু এবং আমার স্ত্রীর কাছ থেকে সাহায্য পেয়েছি। এতে কাজ হয়েছে। আমি সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দিয়েছি। এখন, আমার মনে হয় আমি আমার জীবনকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি।



আনিয়া

সাশা ও আমি অনেক দিন ধরে বিবাহিত। যখন আপনি কাউকে ভালোবাসেন, এটা চেয়ে চেয়ে দেখা কঠিন যে সে সিগারেট খেয়ে নিজের ক্ষতি করছে। আমি দেখেছি সাশা আগে কয়েকবার সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দেয়ার চেষ্টা করেছে। যখন তার খারাপ লাগতো, আমি তার কথা গুনতাম। আমি তাকে বলেছি যে আমি তাকে কতটা ভালোবাসি। আমি চাই সে যাতে অনেক দিন বাঁচে। এখন যেহেতু সে সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দিয়েছে, আমি জানি তার ভালো লাগবে।



রিশি

যখন আমি ছোট ছিলাম, আমার বাবা সিগারেট খাওয়ার কারণে মারা গেছেন। সেই কারণে আমি এখন সাশাকে সাহায্য করতে চাই। সে আমার সবচেয়ে ভালো বন্ধু। সে সিগারেট খাওয়ার কারণে অসুস্থ হোক বা মারা যাক তা আমি দেখতে চাই না। যদি আপনার কোনো বন্ধু সিগারেট খায়, তাহলে সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দিতে তাদেরকে সাহায্য করুন। তাদেরকে জানান যে তারা আপনার সাথে কথা বলতে পারে। এটা সহজ হবে না, কিন্তু হাল ছেড়ে দেবেন না। চিকিৎসা বিশেষজ্ঞরা বলেন যে কাউকে সাহায্য করার মতো কোনো বন্ধু থাকলে তার জন্য সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দেয়া অনেক সহজ হয়ে যায়।

ম্যাক

যখন আমি শীতকালীন সাঁতার ক্লাব শুরু করি, সাসা এতে প্রথম যোগ দেয়। সে ঠান্ডা পানিতে সাঁতার কাটতে পছন্দ করতো। কিন্তু, যখন সে কাশি বন্ধ করতে পারছিল না, আমি জানতাম তার জন্য একজন ডাক্তার দেখানোর সময় হয়েছে। আমি চাই আমার সব সাঁতারুরা স্বাস্থ্যবান থাকুক। যখন সাসা সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দিয়েছে, সে আরো ভালো সাঁতারু হয়েছে।



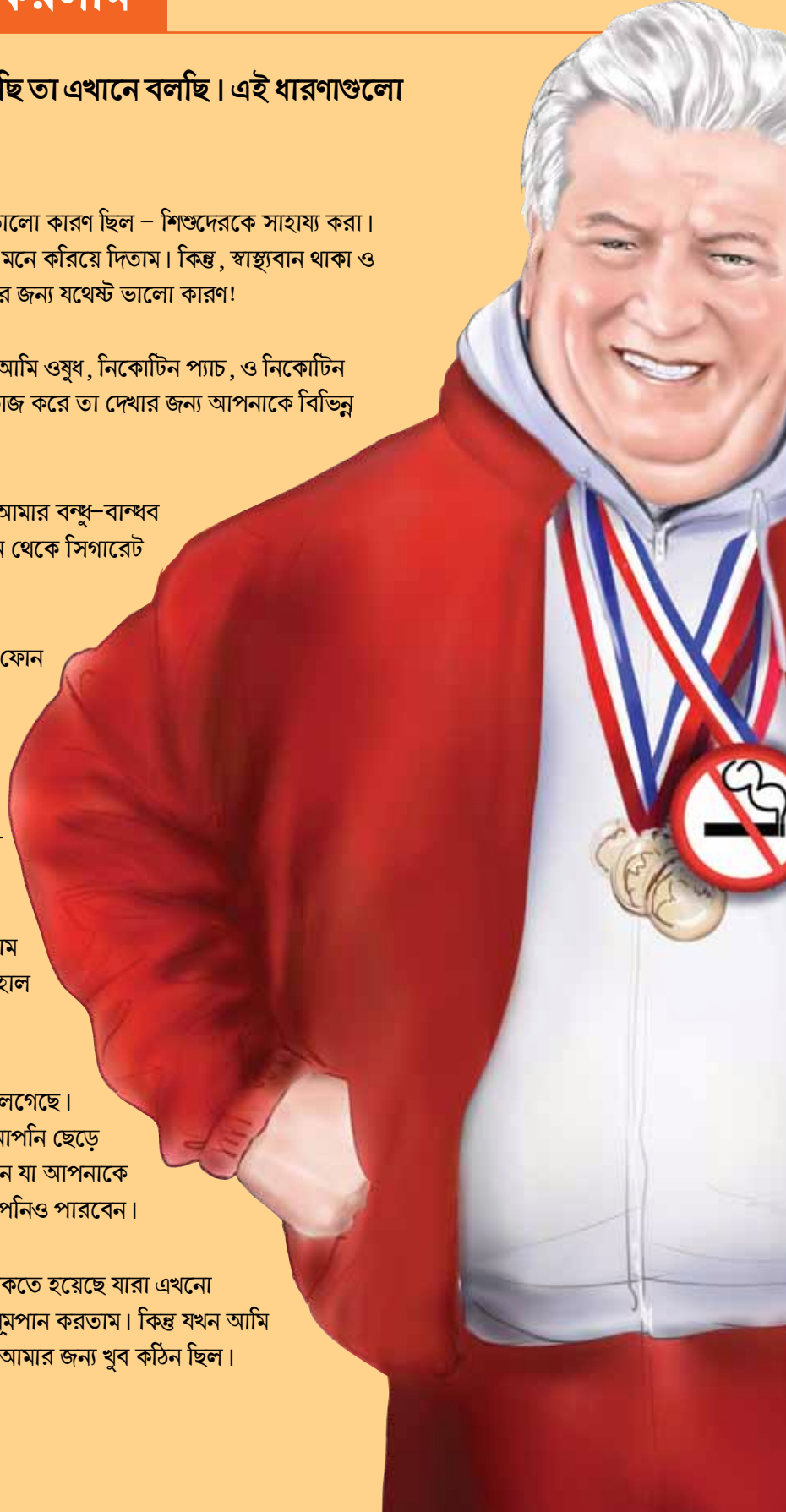
ডাক্তার

আমি যে ক্লিনিকে কাজ করি সেখানে বিভিন্ন দেশ থেকে আসা মানুষকে সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দিতে সাহায্য করে থাকি। আমি তাদেরকে ওষুধ, নিকোটিন প্যাচ ও অন্যান্য সহায়তা দিয়ে থাকি। আমি তাদেরকে সাপোট গুপ খুঁজে পেতেও সাহায্য করি – সাপোট গুপ হচ্ছে অন্য ব্যক্তির যারা সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দেয়ার চেষ্টা করছেন। আমি সব সময়ই খুশি হই যখন রোগীরা আমাকে ধীরে ধীরে বলতে বলেন এবং কোনো কিছু আবার ব্যাখ্যা করতে বলেন, যেমন আনিয়া করেছিল। লোকজন যাতে তাদের স্বাস্থ্য সমস্যাগুলো এবং সেগুলো নিয়ে তারা কী করতে পারে তা বুঝতে পারে তা নিশ্চিত করা আমার দায়িত্ব। সবার অধিকার আছে ভালো, সুস্পষ্ট স্বাস্থ্য তথ্য পাওয়ার। মানুষ যত বেশি জানবে, তাদের জীবনের নিয়ন্ত্রণ নেয়ার জন্য তারা তত বেশি কাজ করতে পারবে।

আমরা কীভাবে এটা করলাম

আমি কীভাবে সিগারেট খাওয়া ছেড়েছি তা এখানে বলছি। এই ধারণাগুলো হয়তো আপনাকেও সাহায্য করবে।

- ১ সিগারেট ছেড়ে দেয়ার জন্য আমার একটি ভালো কারণ ছিল – শিশুদেরকে সাহায্য করা। আমি প্রতিদিন এই কারণের কথাটা নিজেকে মনে করিয়ে দিতাম। কিন্তু, স্বাস্থ্যবান থাকা ও বেঁচে থাকাই আপনার সিগারেট ছেড়ে দেয়ার জন্য যথেষ্ট ভালো কারণ!
- ২ আমি একজন ডাক্তারের কাছে গিয়েছিলাম। আমি গুঁড়ু, নিকোটিন প্যাচ, ও নিকোটিন চুইং গাম পেয়েছি। আপনার জন্য কোনটা কাজ করে তা দেখার জন্য আপনাকে বিভিন্ন জিনিস চেষ্টা করে দেখতে হবে।
- ৩ আমি একটা তারিখ ঠিক করেছিলাম। আমি আমার বন্ধু-বান্ধব ও পরিবারকে বলেছিলাম যে আমি সেই দিন থেকে সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দেব।
- ৪ তথ্য ও সাহায্য পাওয়ার জন্য আমি 311-এ ফোন করেছি। আমি 1-866- NY-QUITS (1-866-697-8487) নম্বরেও ফোন করেছি।
- ৫ দুইজন ব্যক্তি আমাকে পুঁচুর সাহায্য করেছে – রিশি ও আনিয়া। তারা আমার কথা শুনেছে, আমাকে তথ্য এনে দিয়েছে, এবং যখন আমি সিগারেট খেতে চেয়েছি তখন আমাকে ব্যায়াম করতে সাহায্য করেছে। তারা আমার উপর হাল ছেড়ে দেয়নি।
- ৬ সিগারেট ছেড়ে দিতে আমার অনেক সময় লেগেছে। এটা আমার প্রথম চেষ্টা ছিল না। প্রতিবার আপনি ছেড়ে দেয়ার চেষ্টা করার সময়, নতুন কিছু শিখবেন যা আপনাকে সাহায্য করবে। যদি আমি পারি, তাহলে আপনিও পারবেন।
- ৭ আমাকে এমন কিছু বন্ধুর কাছ থেকে দূরে থাকতে হয়েছে যারা এখনো সিগারেট খায়। আমরা সব সময় একসাথে ধূমপান করতাম। কিন্তু যখন আমি ছেড়ে দিলাম, তখন তাদের কাছাকাছি থাকা আমার জন্য খুব কঠিন ছিল।



আমরা কীভাবে এটা করলাম



সাশা সাধারণত বাড়িতে সিগারেট খেতো। ওর সিগারেটের ধোঁয়ায় শ্বাস নেয়াটা আমার স্বাস্থ্যের জন্য খারাপ ছিল। যখন কেউ সিগারেট খায়, এটা বাড়ির সবার ক্ষতি করে – বিশেষ করে শিশু ও বাচ্চাদের।

যারা সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দিতে চান তাদেরকে নিউ ইয়র্ক সিটি অনেক সাহায্য করে থাকে। অনেক মহল্লায় বিশেষ কর্মসূচি রয়েছে। সিগারেট ছেড়ে দেয়ার কোনো কর্মসূচি খুঁজে পেতে এবং কীভাবে সিগারেট খাওয়া ছাড়তে হবে সেই সম্পর্কে তথ্য পাওয়ার জন্য 311-এ ফোন করুন।



যখন সাশা সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দিয়েছিল, তার স্বাস্থ্য সাথে সাথে অনেক ভালো হয়ে যায়। তার শক্তি বেড়েছে। তার হাট আরো ভালোভাবে কাজ করে। সে আরো ভালোভাবে সাঁতার কাটে।

সাশা সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দেয়ার ফলে অনেক টাকা বাঁচিয়েছে! সে এক মাসে ৩০০ ডলার বাঁচিয়েছে! এটা সহজ ছিল না, কিন্তু সে এটা সম্ভব করেছে। যদি আপনি সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দেন, আপনি কত টাকা বাঁচাবেন? আপনি সেই টাকা দিয়ে কী করবেন?



আপনি কী করতে পারেন

মানুষকে ধূমপান ছেড়ে দিতে সাহায্য করার জন্য এখানে কিছু ধারণা দেয়া হলো।

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

উদ্দেশ্য

আপনি ধূমপান ছেড়ে
দিতে চান।

১. সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দেয়ার জন্য একটা ভালো কারণ খুঁজে বের করুন এবং একটা তারিখ নির্দিষ্ট করুন।
২. আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দিতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য তিনি আপনাকে ওষুধ ও অন্যান্য জিনিস দিতে পারবেন।

উদ্দেশ্য

আপনি অন্য কাউকে
ধূমপান ছেড়ে দিতে সাহায্য
করতে চান।

১. তাদের সাথে কথা বলুন। তাদের কথা শুনুন। তাদেরকে জানান যে আপনি সেখানে রয়েছেন সাহায্য করার জন্য।
২. তাদের “ধূমপান ত্যাগের সঙ্গী” হন। তাদেরকে বলুন যে তাদের সিগারেট খাওয়ার ইচ্ছা হলে যাতে আপনাকে ফোন করে। একসাথে হাঁটার বা ব্যায়াম করতে যাওয়ার প্ৰস্তাব দিন।

৩. আপনার বন্ধু-বান্ধব ও পরিবারের সদস্যদেরকে জানান যে আপনি সিগারেট ছেড়ে দেয়ার চেষ্টা করছেন। আপনার সিগারেট ছেড়ে দেয়ার কারণ এবং যে তারিখে আপনি ছেড়ে দেবেন সেই তারিখ সম্পর্কে তাদেরকে জানান। তাদের কাছে সাহায্য চাইতে দ্বিধা করবেন না।

৪. ৩১১-এ ফোন করুন। আপনার কাছাকাছি এলাকায় সিগারেট ছেড়ে দেয়ার কোনো কর্মসূচি সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।

অথবা

বিনামূল্যে ১-৮৬৬-NY-QUITS
(১-৮৬৬-৬৯৭-৮৪৮৭) নম্বরে ফোন করুন।

৩. www.nysmokefree.com দেখুন। আপনার বন্ধু কিসের মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন সেই সম্পর্কে আপনি আরো ভালোভাবে জানতে পারবেন।

৪. এছাড়াও আপনি www.nyc.gov/quitsmokingtoday ওয়েবসাইটটি।

আপনি কী বলতে পারেন

ডাক্তারের অফিসে আপনি বলতে পারেন:

- আপনি কী অনুগ্রহ করে একটু ধীরে বলবেন এবং আপনি কী বোঝাচ্ছেন তা ব্যাখ্যা করবেন?

ডাক্তার যা বলেন সেগুলো লিখে নিন এবং পরে বাড়িতে গিয়ে সেগুলো পড়ুন। সাহায্য করার জন্য আপনার সাথে কাউকে নিয়ে যান। এছাড়াও আপনি একজন দোভাষীর জন্য বলতে পারেন।

যখন আপনি 311-এ ফোন করবেন, আপনি বলতে পারেন:

- আমি সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দিতে চাই। আপনার কাছে কী এমন কোনো তথ্য আছে যা আমাকে সাহায্য করতে পারে?
- আমার এলাকায় ধূমপান ত্যাগের কোনো কর্মসূচির ফোন নম্বর কি আমি পেতে পারি?

এছাড়াও আপনি একজন দোভাষীর জন্য বলতে পারেন। **311** বাংলায় কথা বলে। দিনে ২৪ ঘন্টা।

যখন আপনি কোনো বন্ধুর সাথে কথা বলবেন, আপনি বলতে পারেন:

- যখন তোমার সিগারেট খেতে ইচ্ছা করবে, সিগারেট না খেয়ে আমাকে ফোন করবে।
- চিন্তা করো না, তুমি সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দেবে। আমি জানি তুমি এটা করতে পারবে।

সাশার যখন খারাপ লাগতো, ঋষির সমর্থন সত্যিই সাহায্য করেছিল। আপনার কথা খুব শক্তিশালী!

চ্যালেঞ্জ

একটি কঠিন পরিস্থিতি বা কাজ।

ধূমপান ছেড়ে দেয়া একটা বড় চ্যালেঞ্জ – কিন্তু আপনি এটা করতে পারবেন।

নিকোটিন প্যাচ

দেখতে ছোট একটা ব্যাণ্ডেজের মত এবং ত্বকের ওপর লাগানো হয়। এটা ত্বকের মধ্য দিয়ে ধীরে ধীরে আপনার দেহে নিকোটিন নিঃসরণ করে।

নিকোটিন প্যাচ আপনাকে ধূমপান ত্যাগে সাহায্য করতে পারে। কয়েকটি সংগ্রহ করার জন্য আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা করুন, অথবা 311-এ ফোন করুন।

ছেড়ে দেয়া

কোনো কিছু বন্ধ করা।

ধূমপান ছেড়ে দেয়া আপনার ও আপনার পরিবারের স্বাস্থ্যকে ভালো করে।

ধূমপান ত্যাগের সঙ্গী

একজন ভালো বন্ধু বা পার্টনার যে আপনাকে সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দিতে সাহায্য করে।

রিশি ছিল সাশার ধূমপান ত্যাগের সঙ্গী।

পরোক্ষ ধূমপান

কেউ সিগারেট খাওয়ার সময় অন্য সবাই শ্বাসের সাথে যে ধোঁয়া টেনে নেয়।

শ্বাসের সাথে পরোক্ষ ধূমপান (সেকেডহ্যাণ্ড স্মোক) নিজেই সিগারেট খাওয়ার মতো সমান বিপজ্জনক। শিশুদেরকে পরোক্ষ ধূমপান থেকে রক্ষা করা উচিত।

311

সিটির পরিসেবা সম্পর্কে তথ্য পাওয়ার জন্য আপনি যে টেলিফোন নম্বরে বিনামূল্যে ফোন করতে পারেন।

311-এ ফোন করলে আপনি বাংলায় কথা বলতে পারবেন।

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

নিউ ইয়র্ক স্টেটের ধূমপান ত্যাগের ফ্রি ফোন নম্বর।

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

হচ্ছে ফ্রি হটলাইন যেখানে আপনি ধূমপান ত্যাগ সম্পর্কে তথ্য ও সাহায্য পাওয়ার জন্য ফোন করতে পারেন।

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

**CU
NY**

The City
University
of
New York



No Smoking

WE ARE NEW YORK Magazine

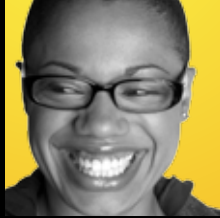
ENGLISH



Learn English on TV with our stories



Success



Community



Hope

Love

Family



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

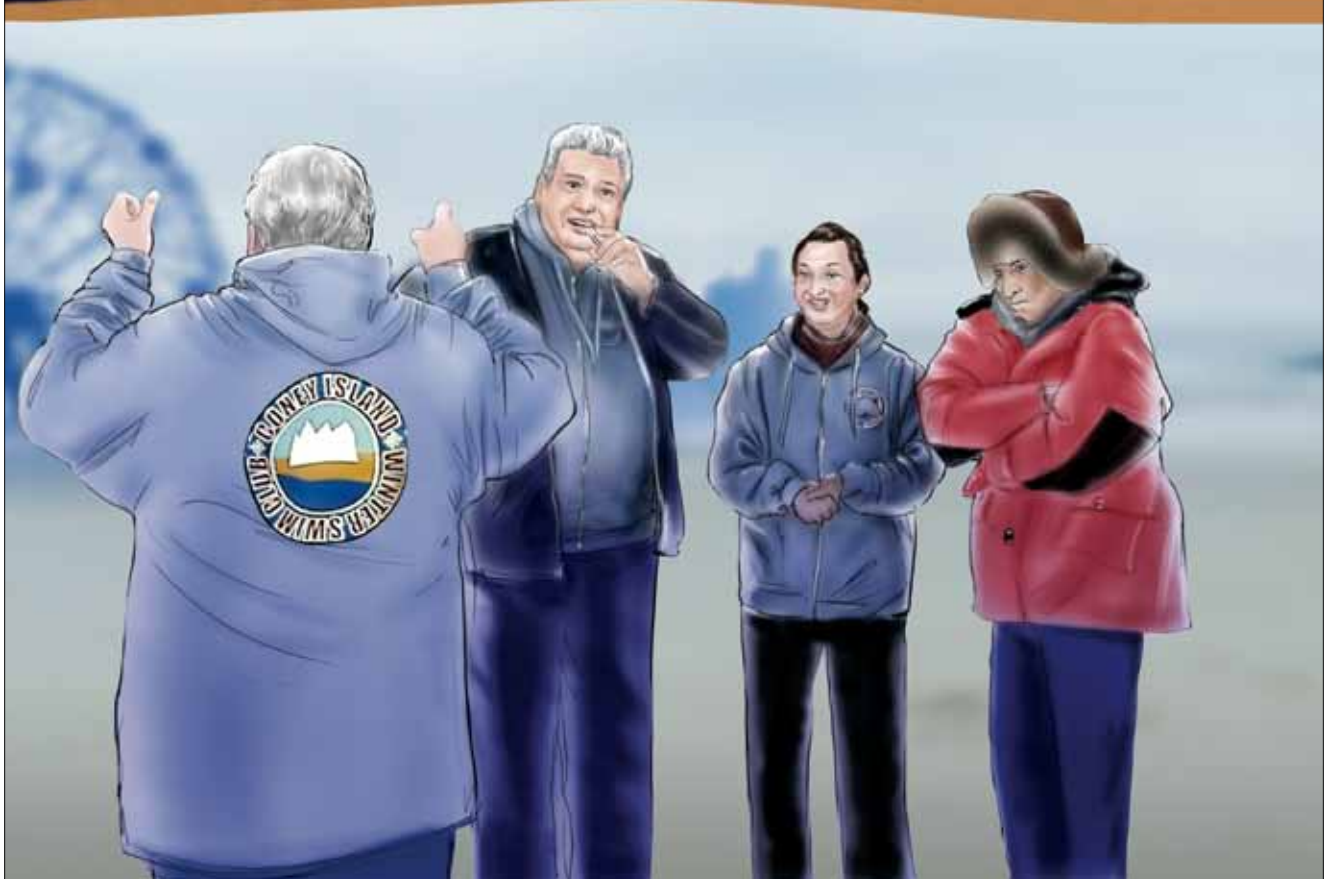
What You Can Say Page 14

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.



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.

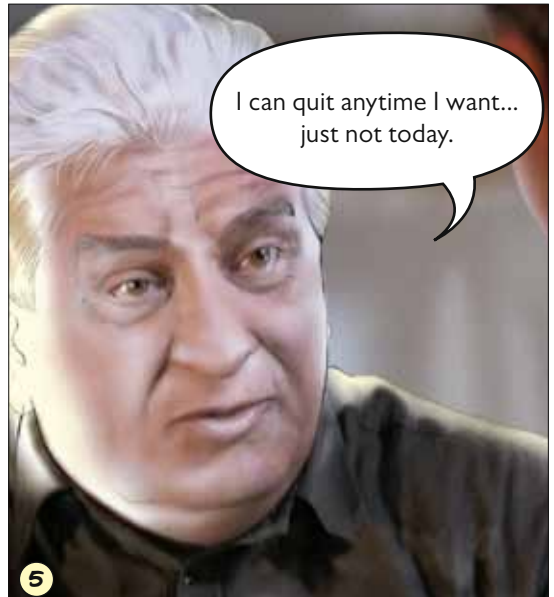
The Doctor's Office



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.



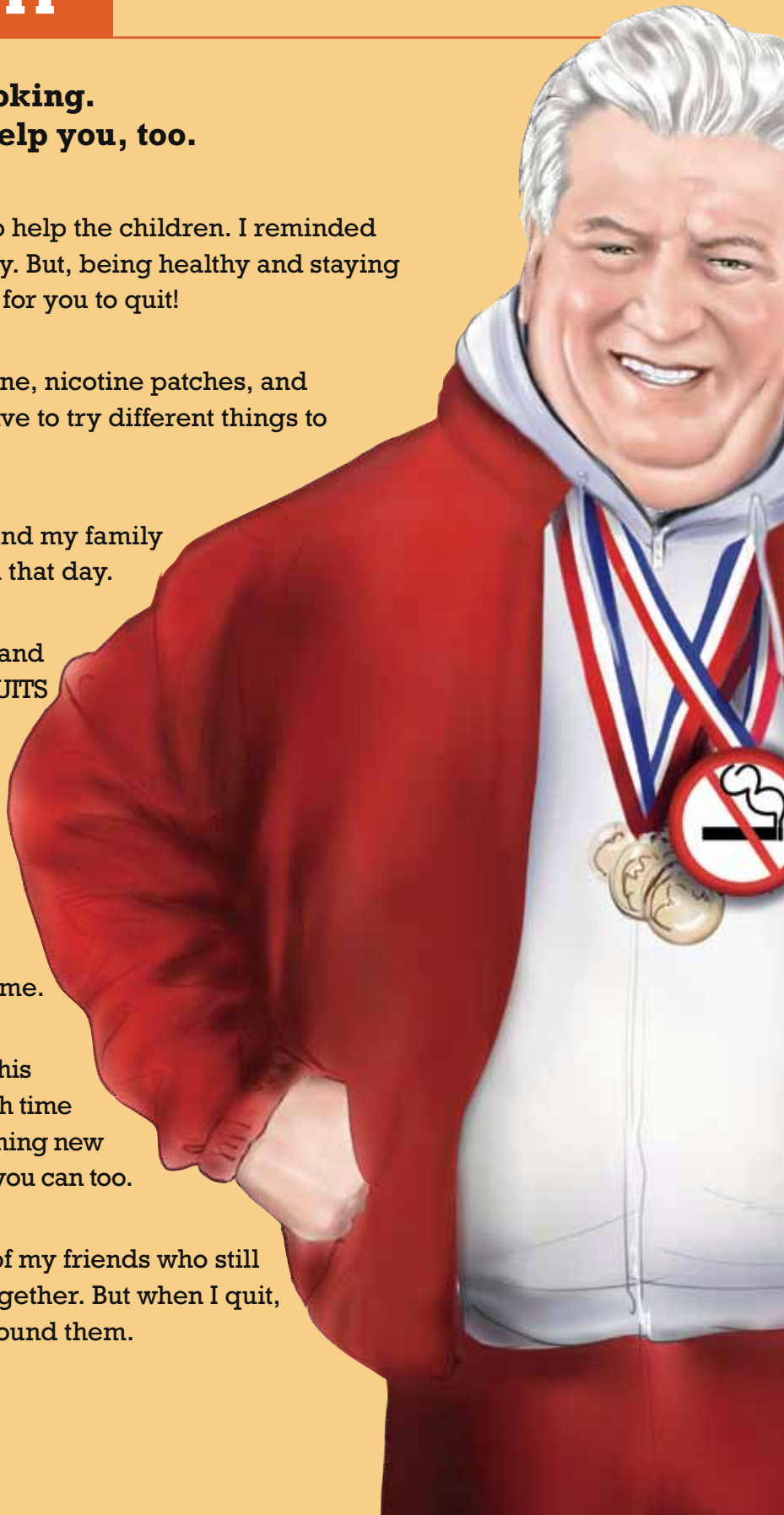
DOCTOR

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