

Care Link

Информационный листок для членов и друзей CareOregon

Осень 2006 г.

Ссылка на сайт “Успех”

Программа **Dress for Success** помогает женщинам с низким доходом найти работу и успешно работать. Каждой клиентке программы Dress for Success выдают один костюм, когда ей нужно пойти на интервью, и одежду на неделю, когда её примут на работу. Группа женщин профессионалов (Professional Women’s Group) программы Dress for Success обеспечивает постоянную поддержку, чтобы помочь женщинам сделать успешную карьеру. Направление из районного агентства обязательно. Женщин, интересующихся этой программой, просят позвонить по телефону 503-249-7300; послать электронное сообщение по адресу Oregon@dressforsuccess.org; или посетить сайт www.dressforsuccess.org/oregon.

Ссылка на сайт срочной продуктовой помощи

Семьи, которым срочно нужны продукты питания, могут прийти в **Northeast Emergency Food Program (NEFP)** с 1 до 4 дня по понедельникам, вторникам, четвергам и субботам. Когда вы придёте в первый раз, то нужно, чтобы у вас было действительное удостоверение личности для каждого члена семьи. Дети составляют более 40 процентов людей, обслуживаемых по этой программе. NEFP расположена на пересечении NE 19th и Killingsworth в Портланде. Чтобы получить дополнительную информацию, позвоните по телефону 503-284-5470 или пошлите электронное сообщение по адресу nepf@emoregon.org

Ссылка на сайт для домовладельцев

Организация **Portland Habitat for Humanity** проведёт собрание, на котором будущие домовладельцы смогут подать заявление; собрание состоится с 6:30 до 8 вечера в среду, 11 октября в Luther Hall (комната L121) в Concordia University, 2811 NE Holman St. в Портланде. Люди с небольшим доходом, которые хотят купить жильё в первый раз, узнают о программе Habitat for Humanity, которая помогла многим людям в разных частях страны реализовать свою мечту и купить жильё. Чтобы получить дополнительную информацию, позвоните по телефону 503-287-9529 или посетите сайт www.pdxhabitat.org

Ссылка на сайт, посвящённый заботе о здоровье

Знаете ли вы разницу между “хорошим” и “плохим” холестерином? Если с вами случится инфаркт, то как вы сможете его распознать? Если у вашего ребёнка высокая температура, то когда вам следует позвонить врачу? Что вы можете сделать, чтобы лучше контролировать астму? В руководстве **Healthwise Handbook** содержатся ответы на эти и многие другие важные вопросы о медицинской помощи. Сейчас вы можете получить это бесплатное руководство-самоучитель для вас и вашей семьи. Позвоните в Отдел Обслуживания Клиентов по телефону 503-416-4100 или по бесплатному телефону 1-877-224-4840, чтобы получить бесплатный экземпляр руководства. Для плохослышащих позвоните TDD/TTY по телефону 1-877-416-4161. Бесплатную брошюру могут получить только члены плана; пожалуйста, одну брошюру на семью.



Бесплатно

Бесплатная тренировка в английском

Если вы хотите попрактиковаться в разговорном английском, встретить новых людей, поделиться своей культурой и приятно провести время, то приходите на мероприятие TalkTime, которое состоится в библиотеках Портланда. Хотя участники говорят на разных языках, на собрании все будут говорить только по-английски. TalkTime проводится в следующих библиотеках г. Портланда:

Capitol Hill Library
10723 SW Capitol Highway
503-988-5385

Midland Library
805 SE 122nd Ave.
503-988-5389

Holgate Library
7905 SE Holgate Blvd.
503-988-5392

Быть здоровыми

Здоровая диета помогает регулировать и предотвратить диабет

Около 21 миллиона американских детей и взрослых больны диабетом, и почти 1/3 этих людей не знают об этом.

Люди, больные диабетом, не вырабатывают или неправильно усваивают инсулин – гормон, необходимый для того, чтобы преобразовать сахар, крахмалы и другие продукты питания в энергию, необходимую для ежедневной жизнедеятельности. Высокое содержание сахара в крови приводит к проблемам с нервами и почками, вызывает заболевания сердца и инсульты. Многие диабетики имеют лишний вес.

Диета и физические упражнения играют важную роль в предотвращении и регулировании диабета. Если вы больны диабетом, то ваш семейный врач и/или диетолог могут помочь вам составить план питания, который подходит вам лучше всего.

В субботу, 3 февраля 2007 г. с 9 утра до 4 дня в Oregon Convention Center состоится орегонская выставка, посвящённая диабету. Вход бесплатный; на выставке желающие могут провериться на диабет, будут проведены семинары, предложены образцы продуктов и товаров, а также консультации один на один с профессиональными работниками. Зарегистрируйтесь бесплатно на Интернетe: www.diabetes.org/oregonexpo. Чтобы получить дополнительную информацию, звоните по телефонам 503-736-2770 или 888-342-2383 (бесплатно) или пошлите сообщение по адресу dlindsay@diabetes.org

Полезные советы о питании

- Ешьте разнообразные продукты питания, включая овощи, цельные зерновые, фрукты, нежирные молочные продукты, бобы, нежирное мясо, птицу и рыбу. Избегайте продуктов питания с высоким содержанием сахара, таких как конфеты, газированные напитки и пышки.

- Следите за размером порций.
- Следите за тем, чтобы выбранная вами еда была питательной.
- Приучите себя читать наклейки на продуктах питания.
- Ограничьте употребление алкоголя, который добавляет калории, но не добавляет питательности к вашей пище.

Выздоровление

Советы о том, как можно самому лечиться от простуды

- Часто мойте руки водой с мылом, особенно, после того, как вы кашляли, чихали или сморкались; это предотвратит распространение микробов.



- Пейте больше воды и соков.
- Больше отдыхайте.
- Дышите паром из душа или ванной или пользуйтесь каплями от насморка, чтобы смягчить слизистую и облегчить застойные явления.

- Если у вас болит горло, то сосите таблетки-леденцы и кусочки льда.

Как сделать...

Получить помощь в случае рукоприкладства в быту

Церковная русская социальная служба (ROSS) штата Орегон предоставляет русско-язычной общине помощь в случае рукоприкладства в быту. В бывшем Советском Союзе рукоприкладство в быту традиционно считалось семейным делом. В результате, многие пострадавшие не знают своих прав, которые защищены законами Соединённых Штатов. В то же время, правонарушители не понимают, что их поведение является преступлением. ROSS помогает людям, пострадавшим от рукоприкладства в быту, и предлагает проведение разъяснительной работы с различными правоохранительными органами, юридическими и другими службами, предоставляющими профессиональные услуги, о культурной основе этого явления. Чтобы получить дополнительную информацию, позвоните в ROSS по телефону 503-777-3437 или пошлите сообщение по адресу ross@emoregon.org

Дёшево и сердито

Победитель конкурса рецептов “Дёшево и сердито”

Спасибо всем участникам, которые откликнулись и прислали рецепты блюд из овощей и фруктов на конкурс “Дёшево и сердито”. Мы получили более 40 рецептов, и наши сотрудники с удовольствием приготовили эти блюда и десерты на кулинарном конкурсе.

Лорена Колин из г. Боардман, Орегон прислала рецепт, занявший первое место и приготовленный на соревновании Каролиной Валдез – представителем отдела обслуживания клиентов.

Овощной суп

Ингредиенты:

3 морковки	4 красных помидора
2 картошки	зубчик чеснока
1 чашка бобов гарбанзо	кусочек лука
1 чашка шпината	1 ст. ложка куриных бульонных кубиков или пудры
1 чашка капустных	

Приготовление:

Нарежьте все овощи на маленькие кусочки.

Добавьте помидоры, лук, чеснок и воду в смеситель. Изготовьте смесь, слейте жидкость через друшляк.

В большую кастрюлю, добавьте 1 ст. ложку оливкового масла. Налейте томатный соус в кастрюлю и закипятите на небольшом огне.

Добавьте бульонные кубики/пудру, затем оставьте кипеть на медленном огне.

Добавьте овощи и немного воды. Накройте крышкой и оставьте кипеть на медленном огне на 15 минут, затем подавайте в горячем виде.

Примечание: Суп можно также подавать с натёртым сыром.

У вас есть любимые рецепты праздничных блюд, которыми вы хотите поделиться? Финалистов пригласят принять участие в кулинарном конкурсе в ноябре, чтобы помочь судьям оценить блюда.

Если мы выберем ваш рецепт в качестве победителя, то вы получите приз.

Пришлите ваши рецепты к 20 октября 2006 г. по почте по адресу: CareOregon, CareLink Recipe Contest, 315 SW Fifth Ave. Suite 900, Portland, OR 97204. Рецепты также можно прислать по электронной почте carelink@careoregon.org.

Выиграйте приз



Медсестра Отдела Здоровоохранения округа Малтнома Никол Дино (слева) беседует с клиенткой Виридианой Вазкез, пока 2-х месячный Хосе Дамиан спит. В программе Nurse Family Partnership Никол работает с двуязычными и испано-говорящими семьями, предоставляя первородящим матерям-одиночкам информацию о здоровье в дородовый период и поддержку матери и ребёнка, пока ребёнку не исполнится 2 года.

Советы для мам

В. Что я могу сделать, чтобы защитить моего ребёнка от отравления свинцом?

О. В Соединённых Штатах отравлению свинцом подвержены около 4 миллионов детей в раннем возрасте или один из шести детей в возрасте до 6 лет. Свинец особенно опасен для детей до 6-ти лет, но любой человек, который ест, пьёт или дышит чем-то, что содержит слишком много свинца, может получить свинцовое отравление.

Высокое содержание свинца в крови ребёнка может привести к повреждению головного мозга, умственной отсталости, проблемам с поведением, повреждению печени и почек, повышенной активности и многим другим физическим и умственным проблемам, а в экстремальных случаях – к смерти.

Если вы живёте в доме, построенном до 1950 года, с лупящейся или отваливающейся краской, то есть вероятность, что ваш ребёнок подвергается воздействию свинца. Центр по Контролю и Предотвращению Заболеваний рекомендует проверять всех детей в возрасте 12 месяцев и начать наблюдать за ними в возрасте 6 месяцев. Вы не можете знать, есть ли у ребёнка свинцовое отравление, если ему не сделали анализ. Анализ крови занимает только 10 минут, а результаты будут готовы в течение недели.



CareOregon

315 SW Fifth Ave., Suite 900
Portland, Oregon 97204

Nonprofit Org.
US Postage
PAID
Seattle WA
Permit No. 776

RU

Детский уголок

Товары к празднику Halloween

У вас возникнет праздничное настроение, если вы посетите Halloween Market, организованный Beaverton Farmers Market и Beaverton Arts Commission, который будет работать с 8 утра до 1:30 дня в субботу, 28 октября в западной части парковки городской библиотеки,



находящейся на SW Hall Blvd около Fifth Street. Дети получат удовольствие от разнообразных занятий, таких как сбор конфет (trick or treat), раскрашивание лица, раскрашивание тыкв. Чтобы получить дополнительную информацию, позвоните по телефону 503-643-5345; пошлите электронное сообщение по адресу market@beavertonfarmersmarket.com; или посетите <http://www.beavertonfarmersmarket.com>.

Советы о лекарствах по рецепту

Правда об антибиотиках

Вирусы очень часто вызывают простуду или грипп, насморк, воспаление в горле и большинство видов кашля, воспаление в грудной клетке и инфекции в носоглотке. Антибиотики никак не воздействуют на вирусы, а принимать антибиотики без необходимости может быть вредно.

Если вы будете принимать антибиотики от вирусных заболеваний, то это не вылечит вас и вы быстрее не поправитесь. Чем больше антибиотиков вы принимаете, тем больше вы “учите” бактерии сопротивляться их воздействию. У вас может развиваться тяжёлая инфекция, которую трудно вылечить и при которой требуется госпитализация. Когда нужно лечить вирусные заболевания, такие как простуда или грипп, то самым хорошим лечением является хороший уход.