

مقهى الحياة الجديدة

مجلة

WE ARE NEW YORK

ENGLISH

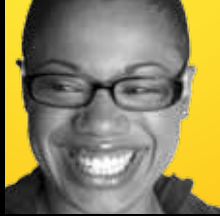
عربي



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: Mary Ann Banerji, Malvina Acevedo, Dennis M. Walcott, John Mogulescu, Fatima Ashraf, K. Webster, David Hellman, Leslee Oppenheim, Bobbie Jamison, Lai-Sheung Huie, Jeniffer Herrera-Andujar, Shaifa Farooqui, Lorena Drago, Courtney Collins, Christina Chang, Diana Berger, Linda Van Schaick, Melanie Smith, Joe Shick, Alfredo Provilus, Charlotte Neuhaus, Victor Kuznetsoff, Jennifer Klein, Roopa Kalyanaraman, New York City Department of Health & Mental Hygiene, Bellevue Hospital, Andrea Zaldivar, Elizabeth Walker, Carlos Viguera, 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

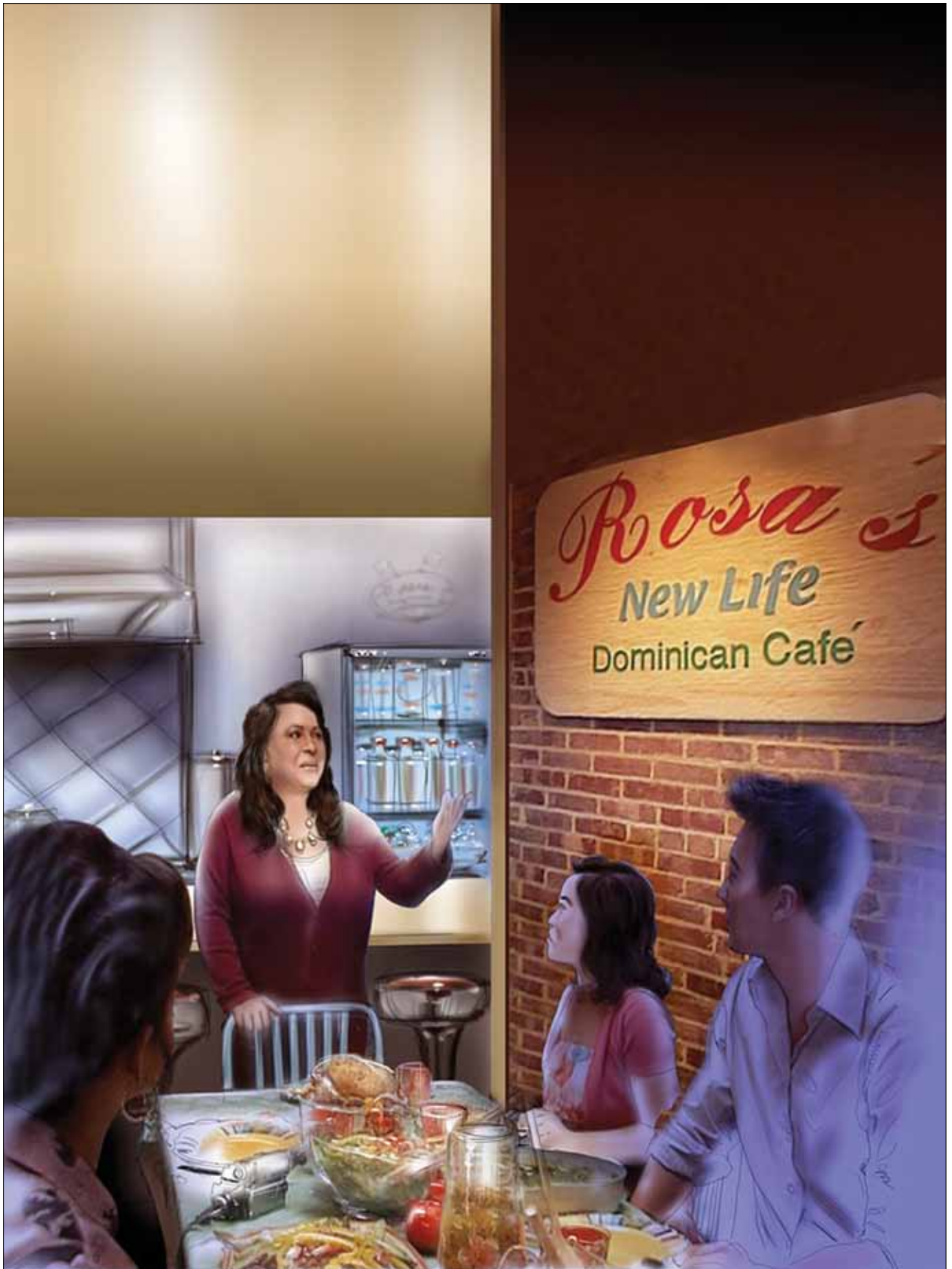
صفحات 2 - 7	القصة: مقهى الحياة الجديدة
صفحات 8 - 9	من نكون
صفحات 10 - 11	كيف حققنا ذلك
صفحات 12 - 13	ما الذي يمكنك فعله
صفحة 14	ما الذي يمكنك قوله
صفحة 15	كلمات مفيدة

القصة مقهى الحياة الجديدة

روزا طاهية حلم بافتتاح مقهى جديد في واشنطن هايتس. ولكن قبل الافتتاح الكبير، يُخبرها طبيبها ببعض الأخبار الخطيرة. فهي مصابة بمرض السكري ويجب عليها أن تغير طريقة أكلها. كيف يمكنها افتتاح مقهى دومينيكي إذا كان عليها تغيير كل شيء تقوم بطهيه؟ لم تعرف روزا ماذا تفعل، ولكن أصدقاءها وأفراد أسرتها يساعدها في إجراء بعض التغييرات البسيطة الهامة للسيطرة على مرض السكري. في نهاية الأمر، هل سيكون ذلك كافياً لتحقيق حلم روزا؟

السكري مرض خطير يؤثر على الكثير من الناس. ومن الممكن أن يتسبب السكري في أضرار بالقلب والمخ والكلى والعينين والقدمين.

السيطرة تعني القيام بأشياء تساعدك في التحكم على مرض السكري والتمتع بصحة جيدة.





مع الطبيب

توضح الاختبارات العملية أنك
... كذا، كذا، كذا، كذا كذا

معذرة، أنا لم أفهمك. هل
يمكنك أن تكرر ما قلت؟ وحدث
بطء من فضلك. فعندما أكون

متوترة. يصعب
عليّ فهم اللغة
الإنجليزية.

أه، مرض السكري. لا أعرف
الكثير عنه.

بالطبع. ... هل تعرفين ما هو
مرض السكري؟

يمكن السيطرة على مرض السكري. وإذا قمت ببعض
التغييرات، يمكنك أن تعيش حياة صحية وسعيدة.
وأود أن أعطيك هنا بعض المعلومات لتأخذها معك
إلى المنزل. هيا نقرأها معاً أولاً.

تحصل روزا على المساعدة من أسرتها وأصدقائها لاتباع نصيحة الطبيب.



18

في اليوم التالي، تقابل روزا صديقتها ينج.



لا تقلقي يا روزا. فأنا أعرف كثيرين مصابين
بمرض السكري. يمكنك السيطرة على
السكري. وسوف تكونين بخير.

19



أرأيت، ممارسة التمارين الرياضية
تكون أسهل مع شخص آخر. هيا
نتمرن لمدة 30 دقيقة اليوم!

20



ذهبت إلى التسوق يا جدتي. انظري!
خضروات طازجة ونقانق الدجاج
الرومي! أراهن أن بإمكانك إعداد أكلة
رائعة من هذه الأصناف.



هل سيحب الزبائن
أكلاتي الجديدة؟

21



لقد حقق حلمي. كل الأطعمة
الدومينيكية الصحية التي ستأكلونها
الآن هي جزء من مقهى الجديد... ومن
حياتي الجديدة!

22

روزا

كان حلمي هو افتتاح مقهى في واشنطن هايتس. اجتهدت في عملي وادخرت أموالاً، ولم أدع حلمي يفارقني مطلقاً. وعندما أخبرني الطبيب بأنني مصابة بمرض السكري، لم أعرف ماذا أفعل. اعتقدت أن أحلامي قد انتهت. ولكن أسرتي وأصدقائي ساعدوني. فقررت أنني لم أبلغ من الكبر ما يمنعني من جعل حياتي أفضل وأكثر صحة.



ينج

روزا أعز أصدقائي. وهي تساعدني وأساعدها. فنحن كأُسرة واحدة. عندما أخبرتني بأنها مصابة بمرض السكري، طلبت منها ممارسة التمارين الرياضية معي. وقد انضمت إلى فصل "تاي تشي" (tai chi) الذي أعطيه في المتنزه، ونذهب لممارسة رياضة المشي بضع مرات في الأسبوع. وهي الآن تستطيع السير أسرع مني!



فرناندو

أتيت إلى هذا البلد من جمهورية الدومينيكان وليس معي أي أموال. كنت أعرف كيفية بناء الأشياء، لذا بدأت القيام بأعمال الإنشاء. وعندما استخدمتني روزا للقيام بهذه الوظيفة، وقعت في حبها. إنها جميلة وقوية - وطاهية رائعة أيضاً! لم أقدر على تركها تتخلى عن حلمها. وذكّرتها بأنها قوية بما يكفي للقيام بأي شيء.



لوز

أمي تفعل الكثير من أجل الأسرة ومن أجل مجتمعها. عندما أخبرتني بأنها مصابة بمرض السكري. أصابني الذعر. فلم أكن أريد أن تتوقف عن فعل ما تحب. وعندما بدأت في القراءة أكثر، وتعرفت على مرض السكري، شعرت بشعور جيد. والآن أعرف كيف أساعد أمي. فأنا أذكرها بتناول دوائها وأعطيتها بعض الأفكار حول الأطعمة الصحية التي يمكنها أن تأكلها. فقد كانت متواجدة دائماً من أجل أسرتنا. وبمقدوري الآن أن أتواجد من أجلها.



إيدي

أحب جدتي كثيراً. عندما كنت طفلاً صغيراً، كنت أشاهدها وهي تقوم بالطهي وأستمع إليها وهي تحكي لنا قصصاً وحكايات عن جمهورية الدومينيكان. عندما اكتشفت أنها مصابة بمرض السكري لأول مرة، مرت بوقت عصيب في الطهي. ولذلك، ساعدتها وأوضحت لها بعض الأطعمة الجديدة الصحية التي يمكنها طهيها. وأريد أن أفعل كل ما بوسعي لمساعدتها في السيطرة على مرض السكري. كما أريد أن أظهر لها أنني أهتم بها بقدر ما هي تهتم بي.

الطبيب

إن كل مريض له الحق في الحصول على معلومات صحية جيدة وواضحة. فوظيفتي هي التأكد من أن مرضاي يفهمون مشكلاتهم الصحية، وما يمكنهم عمله حيالها. فكلما ازدادت معرفة الناس، كثر ما يمكنهم القيام به للسيطرة على زمام الأمور في حياتهم. وساعدني ذلك في السيطرة على حالاتهم الصحية. ولذلك يسعدني عندما يطلب مني أحد المرضى أن أحدث ببطء أو أن أوضح له الأمور مرة أخرى.

يوضح ما يلي كيف تمكنت من السيطرة على مرض السكري وعلى زمام الأمور في حياتي. وربما تساعدكم هذه الأفكار أنتم أيضاً.

1 السكري مرض مزمن. ومزمن تعني أنه سيلازمي طيلة حياتي، حتى عندما أشعر بأنني بصحة جيدة. ولذلك دائماً أتناول أدويتي، وأتمرن، وانتبه لما أتناوله. وهكذا أتمكن من التحكم في مرض السكري والسيطرة عليه.

2 في البداية، شعرت باليأس والحزن. ولكن أسرتي وأصدقائي ساعدوني على التمسك بأحلامي.

3 تعلمت كيف أقوم ببعض التغييرات البسيطة للبقاء والتمتع بصحة جيدة. وقد استغرق ذلك وقتاً. فلم يحدث في يوم واحد.

4 عندما كنت بحاجة للمساعدة، طلبتها. تعيّن علي أن أطلب من الطبيب أن يتحدث ببطء وبوضوح أكثر. وطلبت منه تكرار ما قال عندما لم أفهمه. كان بإمكانني أن أطلب مترجماً أيضاً.

5 لم أحتاج إلى بطاقة الضمان الاجتماعي لمقابلة الطبيب. فالرعاية الصحية متوفرة لأي شخص في مدينة نيويورك، سواء أكان لديه "أوراق الهجرة" أم لا.

كيف حققنا ذلك

أمي ذات أهمية كبيرة بالنسبة لي. وأحرص على أن تقوم بإجراء فحص مرتين إلى أربع مرات سنوياً. كما أحرص على أن تتناول أدويتها كل يوم. قد يكون من الصعب السيطرة على مرض السكري، لذلك أصغي إليها عندما تحتاج للمساعدة أو تشعر بالإحباط.



إذا لم تكن تتحدث اللغة الإنجليزية، يمكنك أن تطلب مترجماً لمساعدتك في فهم المرضى والأطباء. يمكنك أن تأخذ معك أي شخص عند زيارتك للطبيب. فهذا أمر مفيد.



كثير من الناس مصابون بمرض السكري، ولكن ليس لديهم تأمين صحي. كل سكان نيويورك يمكنهم الحصول على الرعاية الصحية - حتى إذا لم يكن لديك تأمين. روزا ذهبت إلى الطبيب بدون تأمين. ويمكنك فعل ذلك أيضاً.



أن تكون مصاباً بمرض السكري لا يعني أن تبتعد عن كل شيء حُب أن تأكله. إن التغييرات البسيطة فيما تأكله يومياً. وتناول قدر قليل من الطعام في كل وجبة، يمكن أن يصنع فرقاً كبيراً. أعلم أن روزا بمقدورها القيام بهذه التغييرات وتظل هي نفسها بدون تغيير. فهي ذكية وقوية. وطعامها لذيذ دائماً!



ما الذي يمكنك فعله

فيما يلي بعض الأفكار لمساعدة الأشخاص المصابين بمرض السكري.

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

الهدف

ترغب في السيطرة على مرض السكري.

1. قم بزيارة الطبيب لإجراء الفحوصات التالية:

- ✓ سكر الدم
- ✓ ضغط الدم
- ✓ الكوليسترول

2. إذا كنت تدخن، اطلب من طبيبك مساعدتك على الإقلاع عن التدخين.

الهدف

تريد فهم الطبيب.

1. أحضر معك صديقاً أو أحد أفراد أسرتك. فبإمكانه مساعدتك على الفهم.

2. أحضر معك ورقة وقلم واكتب ما يقوله الطبيب. يمكنك قراءته مرة أخرى في وقت لاحق.

إذا كنت تحتاج إلى تأمين صحي لك أو لطفلك:
اتصل برقم 311 واطلب تأمين صحي مجاني أو منخفض التكلفة.

3. قم بأداء التمارين الرياضية وواصل التحرك. قم بممارسة رياضة المشي مع أحد الأصدقاء.

4. تناول كل أدويةك كل يوم. السكري مرض لا يُشفى منه. عليك دائماً السيطرة عليه.

5. تناول كميات قليلة من الطعام. اختر الأطعمة التي تحتوي على كمية قليلة من الملح.

6. اشرب الماء بدلاً من المشروبات المحتوية على الصودا أو الكحوليات أو العصائر أو المشروبات الحلوة.

3. اطلب من الطبيب أن يتحدث ببطء وأن يوضح لك ما قاله تواء.

4. اطلب مترجماً مجانياً.

ما الذي يمكنك قوله

إذا كنت تتحدث مع شخص مصاب بمرض السكري، يمكنك أن تقول:

- كيف تشعر الآن؟
- هل تريد الذهاب لممارسة رياضة المشي؟
- هل تحتاج لشخص يرافقك عند الطبيب؟
- تستطيع أن تفعل ذلك! سوف أساعدك.

إذا كنت تتحدث مع الطبيب، يمكنك أن تقول:

- ما المشكلة التي أعاني منها؟
- ما سبب هذه المشكلة؟
- كيف يمكننا معالجتها؟
- هل يمكنك أن تتحدث ببطء وتوضح ما تقصد؟
- أنا بحاجة إلى مترجم. أنا أتكلم اللغة العربية.

إذا كنت تتصل برقم 311 للحصول على المساعدة، يمكنك أن تقول:

- أرغب في الحصول على معلومات عن مرض السكري.
- أرغب في إجراء اختبار مرض السكري. هل توجد عيادة في منطقتي؟
- أود تحديد موعد لمقابلة الطبيب.
- هل توجد مستشفى في منطقتي؟
- ليس لدي تأمين صحي. هل يمكنك مساعدتي في الحصول على تأمين؟

دوّن أسئلتك هنا:

كلمات مفيدة

موعد

أودّ تحديد موعد لرؤية الطبيب.

يوم ووقت تقوم بتحديدهما لمقابلة شخص ما.

فحص

من المهم الذهاب إلى الطبيب لإجراء فحص مرتين إلى أربع مرات سنوياً.

زيارة الطبيب ليفحص جسمك كله ويتأكد من أنك بصحة جيدة. لا يجب أن تكون مريضاً حتى تقوم بإجراء فحص.

مرض السكري

هناك 700000 من سكان نيويورك مصابون بمرض السكري.

مرض يجعل من الصعب على الجسم استخدام السكر لإنتاج الطاقة. يتراكم السكر داخل دمك ويسبب مشكلات للقلب والعينين والكلى.

مترجم

من فضلك هل يمكنني الحصول على مترجم لمساعدتي على فهم ما تقول؟

شخص يمكنه الترجمة من لغة إلى أخرى.

السيطرة

من خلال ممارسة التمارين الرياضية في أغلب أيام الأسبوع، يمكنك السيطرة على مرض السكري.

التأثير على شيء وإبقاؤه تحت التحكم.

الأدوية

عندما تكون مصاباً بمرض السكري، من المهم تناول أدويةك كل يوم.

الحبوب أو الأشياء الأخرى التي يعطيها لك الطبيب لعلاج المشكلة. اتبع إرشادات الطبيب بعناية.

كميات الطعام

إن تناول كميات طعام أقل يمكن أن يساعد في السيطرة على مرض السكري. جرّب تناول نصف ساندويتش فقط.

مقدار الطعام الذي تأكله في الوجبة الواحدة.

311

يمكنك التحدث باللغة العربية عندما تتصل برقم 311.

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

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

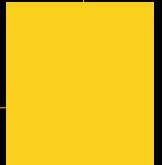
Michael R. Bloomberg
Mayor

Mayor's Office of
Adult Education

Anthony Tassi
Executive Director

CUNY

The City
University
of
New York



New Life Cafe

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, Mary Ann Banerji, Diana Berger, Christina Chang, Courtney Collins, Lorena Drago, Shaifa Farooqui, Jennifer Herrera-Andujar, Lai-Sheung Huie, Bobbie Jamison, Roopa Kalyanaraman, Jennifer Klein, Victor Kuznetsoff, Charlotte Neuhaus, Alfrede Provilus, Joe Shick, Melanie Smith, Linda Van Schaick, Carlos Viguera, Elizabeth Walker, Andrea Zaldivar, Bellevue Hospital, New York City Department of Health & Mental Hygiene, New York City Health and Hospitals Corporation.



What's Inside

The Story: New Life Café

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

New Life Café

Rosa is a chef whose dream is to open a new café in Washington Heights. But before the big opening, her doctor gives her some serious news. She has diabetes and has to change how she eats. How can she open her Dominican café if she has to change everything she cooks? Rosa isn't sure what to do, but her friends and family help her make important small changes to manage her diabetes. In the end, will this be enough to make Rosa's dream come true?

Diabetes is a serious disease that affects many people. Diabetes can cause damage to the heart, brain, kidneys, eyes and feet.

Manage means to do things to control your diabetes and stay healthy.





Hello Fernando. Will the cafe be ready to open on time?



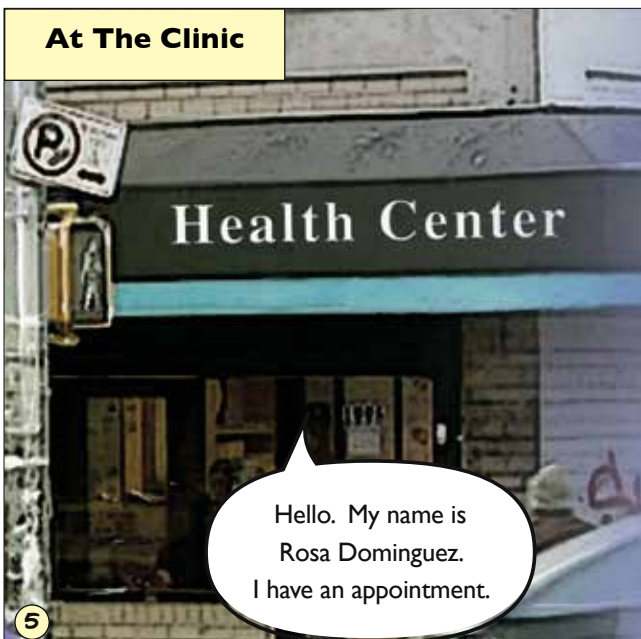
Of course, Rosa. ... Are you free this afternoon? I'd love to have lunch with you.



Oh, no. I can't. I have a doctor's appointment. It's just a check-up. I've been feeling tired.



Of course, Rosa. Going for a check-up is important. The doctor can help you stay healthy.



At The Clinic

Hello. My name is Rosa Dominguez. I have an appointment.

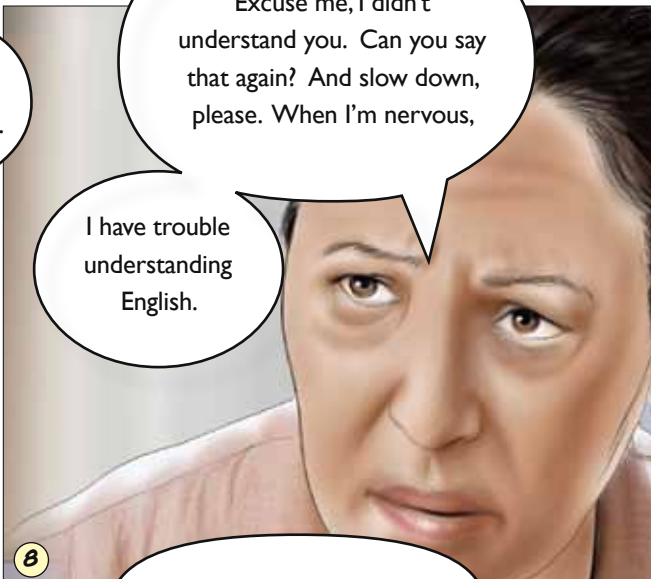


No, Mrs. Dominguez. This is New York! You don't need a Social Security card to see the doctor.

With the doctor



The lab tests show that...
blah, blah, blah, blah, blah...



I have trouble
understanding
English.

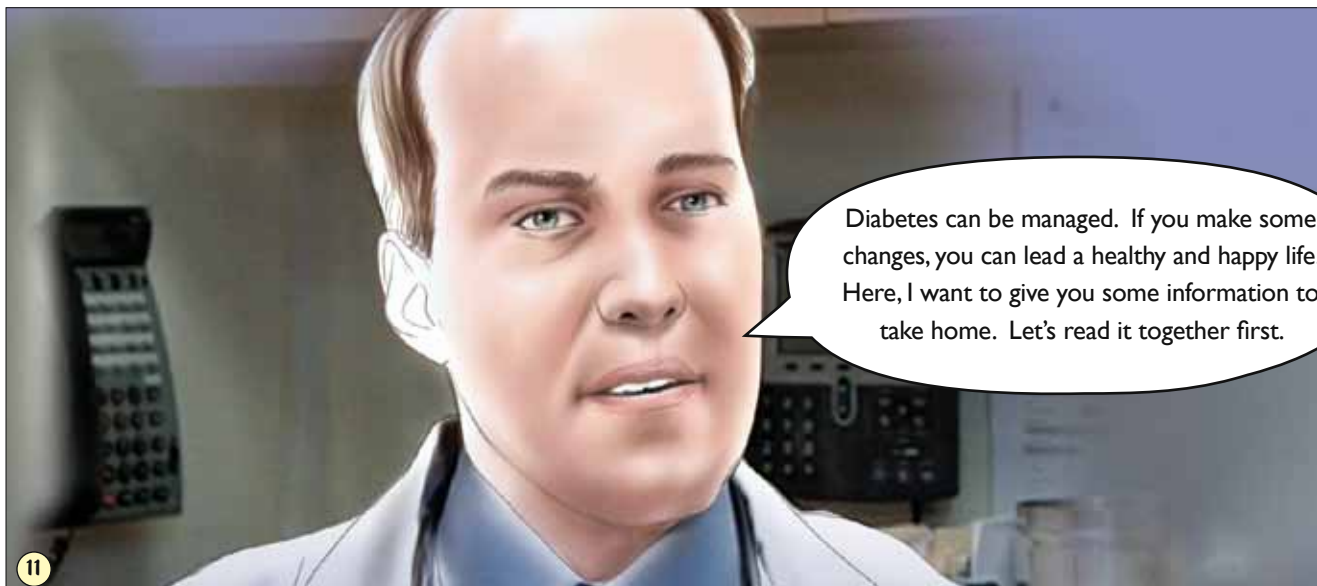
Excuse me, I didn't
understand you. Can you say
that again? And slow down,
please. When I'm nervous,



Of course. ... Do you know what
diabetes is?

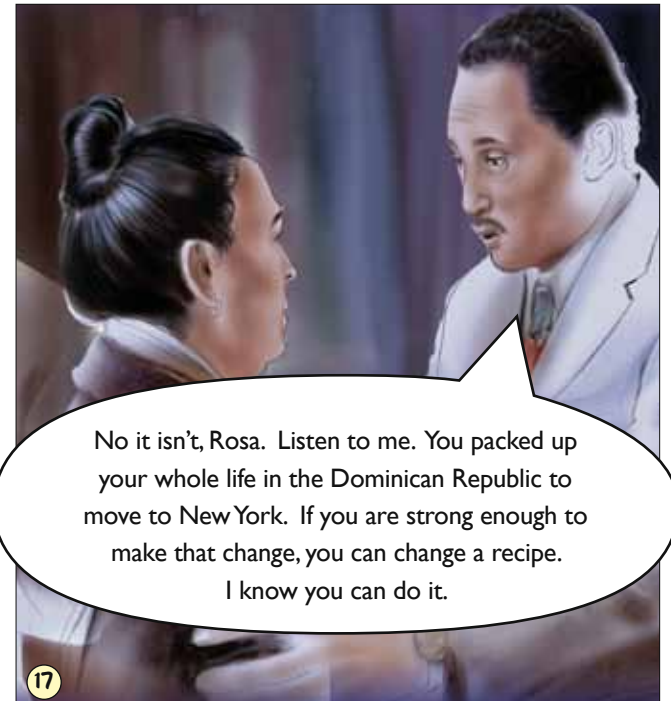


Oh, the sugar disease. I don't
know much about it.



Diabetes can be managed. If you make some
changes, you can lead a healthy and happy life.
Here, I want to give you some information to
take home. Let's read it together first.

Rosa gets help from her family and friends to follow the doctor's advice.



**The Next Day, Rosa Meets
Her Friend Ying.**

18

Don't worry, Rosa. I know a lot of people with diabetes. You can manage your diabetes, and you'll be just fine.

19

You see, it's easier when you exercise with someone. Let's do 30 minutes today!

20

I went shopping Grandma. Look! Fresh vegetables and turkey sausage! I bet you can make a great recipe using these foods.

Rosa
New Life
Dominican Café

Will they like my new recipes?

My dream has come true. All the healthy Dominican food you are about to eat is part of my new café ... and my new life!

21

22

WHO WE ARE



ROSA

My dream was to open a café in Washington Heights. I worked hard and saved my money, and I never let my dream go. When my doctor told me I have diabetes, I didn't know what to do. I thought my dreams were over. But my family and friends helped me. I decided I'm not too old to make my life better and healthier.



FERNANDO

I came to this country from the Dominican Republic without any money. I knew how to build things, so I started doing construction work. When Rosa hired me for the job, I fell in love with her. She's so beautiful and strong – and a great cook! I couldn't let her give up her dream. I reminded her that she is strong enough to do anything.



YING

Rosa is my best friend. She helps me and I help her. We are like family. When she told me she had diabetes, I asked her to exercise with me. She joined my tai chi class in the park and we go for walks a few times a week. Now, she can walk faster than I can!

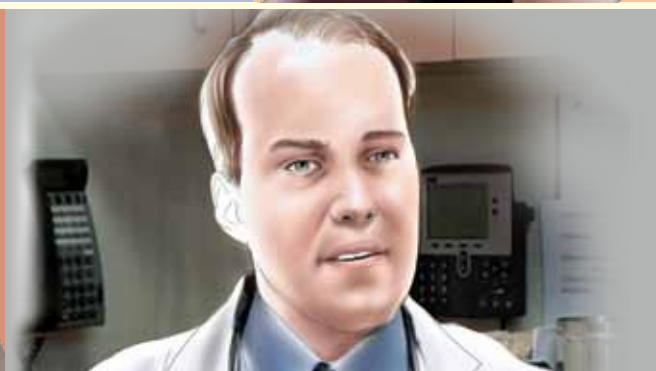
LUZ

My mother does so much for the family and for her community. When she told me she had diabetes, I was scared. I didn't want her to stop doing what she loves. When I started to read more, and learn about diabetes, I felt better. Now, I know how to help my mother. I remind her to take her medicine, and I give her ideas about healthy things to eat. She has always been there for our family. Now, I can be there for her.



EDDIE

I love my grandmother so much. When I was a little boy, I watched her cook and listened to her tell stories about the Dominican Republic. When she first found out about her diabetes, she had a hard time cooking. So I helped out and showed her some healthy new foods she can use. I want to do whatever I can to help her manage her diabetes. I want to show her I care about her as much as she cares about me.



DOCTOR

Every patient has the right to good, clear health information. It's my job to make sure my patients understand their health problems and what they can do about them. The more they know, the more they can take control of their lives and help me to manage their health. So, I am glad if a patient asks me to slow down or explain things again.

HOW WE DID IT

**Here's how I managed my diabetes and my life.
Maybe these ideas will help you, too.**

1 Diabetes is a chronic disease. Chronic means I will always have it, even when I feel good. So I always take my medicines, exercise, and watch what I eat. That's how I take control and manage my diabetes.

2 At first, I felt hopeless and upset. But my family and friends helped me hold on to my dreams.

3 I learned how to make little changes to stay healthy. It took time. It didn't happen in one day.

4 When I needed help, I asked for it. I had to ask the doctor to speak more slowly and clearly. I asked him to repeat what he said when I didn't understand. I could have asked for an interpreter, too.

5 I didn't need a Social Security card to see the doctor. Healthcare is for everyone in New York City, with immigration "papers" or without.



HOW WE DID IT

My mother is important to me. I make sure she gets a check-up two to four times a year. And I make sure she takes her medicines every day. It can be hard to manage diabetes, so I listen to her when she needs help or feels down.



If you don't speak English, you can ask for an interpreter to help you understand the nurses and doctors. And you can take someone with you to the doctor. It helps.



Many people have diabetes, but no health insurance. All New Yorkers can get healthcare – even if you don't have insurance. Rosa went to the doctor without insurance. You can, too.



Having diabetes doesn't mean giving up everything you love to eat. Small changes in what you eat everyday, and eating a little less at every meal can make a big difference. I know Rosa can make these changes and still be herself. She's smart and strong. And her food is always delicious!



WHAT YOU CAN DO

Here are some ideas for helping people with diabetes.

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

Goal

**You want to
manage your
diabetes.**

1. Visit the doctor to check your:
 - ✓ blood sugar
 - ✓ blood pressure
 - ✓ cholesterol
2. If you smoke, ask your doctor for help to quit smoking.

Goal

**You want to
understand the
doctor.**

1. Bring a friend or a family member with you. They can help you understand.
2. Bring a pen and paper and write down what the doctor says. You can read it again later.

**If you need health insurance for you or your child:
call 311 and ask for free or low cost health insurance.**

3. Exercise and keep moving.
Take a walk with a friend.

4. Take all of your medicines
every day. Diabetes is a
disease that doesn't go away.
You always have to manage it.

5. Eat smaller portions of
food. Choose foods
low in salt.

6. Drink water instead of
soda, alcohol, juice or
sweet drinks.

3. Ask the doctor to slow down and
explain what he or she just said.

4. Ask for a free interpreter.

WHAT YOU CAN SAY

If you are talking to someone with diabetes, you can say:

- How are you feeling?
- Do you want to go for a walk?
- Do you need someone to go with you to the doctor?
- You can do it! I'll help you.

If you are talking to the doctor, you can say:

- What is the problem I have?
- What causes this?
- How can we treat it?
- Can you please slow down and explain what you mean?
- I need an interpreter. I speak _____.

If you call 311 for help, you can say:

- I would like information about diabetes.
- I want to get tested for diabetes. Is there a clinic in my neighborhood?
- I want to make an appointment to see a doctor.
Is there a hospital in my neighborhood?
- I don't have health insurance. Can you help me get insurance?

Write your own questions here:

HELPFUL WORDS

Appointment

A day and time that you set to meet someone.

I would like to make an **appointment** to see the doctor.

Check-up

A visit to the doctor to look at your entire body and make sure you are healthy. You don't have to be sick to get a check-up.

It is important to go to the doctor for a **check-up** two to four times every year.

Diabetes

A disease that makes it hard for your body to use sugar for energy. The sugar builds up in your blood and causes problems for your heart, eyes, and kidneys.

700,000 New Yorkers have **diabetes**.

Interpreter

A person who can translate one language into another.

May I please have an **interpreter** to help me understand what you are saying?

Manage

To work on and keep under control.

By exercising most days of the week, you can **manage** your diabetes.

Medicines

Pills or other things your doctor gives you to treat a problem. Follow the doctor's instructions carefully.

When you have diabetes, it is important to take your **medicines** every day.

Portions of food

The amount of food you eat at a meal.

Eating smaller **portions of food** can help control diabetes. Try eating only half of a sandwich.

311

The free telephone number you can call for information about City services.

You can speak your language when you call **311**.

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**