

নিউ লাইফ ক্যাফে

# WE ARE NEW YORK

ম্যাগাজিন

ENGLISH  
বাংলা



# আমাদের গল্পগুলোর মাধ্যমে টিভিতে ইংরেজি শিখুন

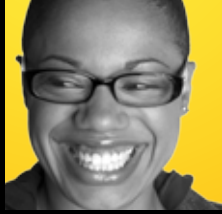


পরিবার

সাফল্য



ভালোবাসা



আশা



কমিউনিটি



বন্ধুত্ব

## WE ARE NEW YORK

একটি নতুন টিভি অনুষ্ঠান

[www.nyc.gov/LearnEnglish](http://www.nyc.gov/LearnEnglish)

### কৃতজ্ঞতাস্বীকার

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

বিশেষ ধন্যবাদ জ্ঞাপন: **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.**

**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 নিউ লাইফ ক্যাফে

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

## নিউ লাইফ ক্যাফে

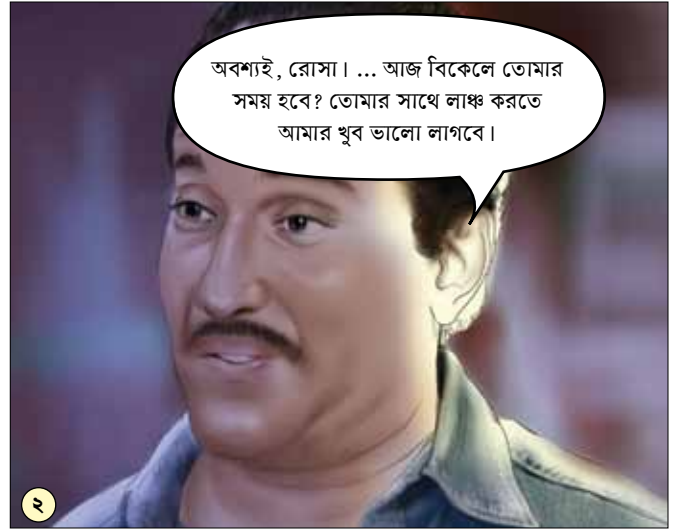
রোসা একজন বাবুচি যার স্বপ্ন হচ্ছে ওয়াশিংটন হাইটসে নতুন একটি ক্যাফে খোলা। কিন্তু বিশাল উদ্বোধনীর আগে, তার ডাক্তার তাকে কিছু গুরুত্বপূর্ণ খবর দিলেন। তার ডায়াবেটিস আছে এবং তাকে তার খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করতে হবে। তিনি যাই রান্না করেন তার সবটুকুই যদি পরিবর্তন করতে হয় তাহলে তিনি কীভাবে তার ডোমিনিকান ক্যাফে খুলবেন? রোসা বুঝতে পারছেন না কী করতে হবে, কিন্তু তার বন্ধুরা ও পরিবারের সদস্যরা তার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য গুরুত্বপূর্ণ ছোট-খাট পরিবর্তন করতে সহায়তা করছেন। অবশেষে, রোসার স্বপ্নকে সত্যি করতে এটা কি যথেষ্ট হবে?

ডায়াবেটিস একটি মারাত্মক রোগ যা অনেক মানুষকে ক্ষতিগ্রস্ত করে। ডায়াবেটিস হৃদযন্ত্র, মস্তিষ্ক, কিডনি, চোখ ও পায়ের ক্ষতি করতে পারে।

নিয়ন্ত্রণ বলতে বোঝায় ডায়াবেটিসকে আয়ত্তে রাখা এবং সুস্থ থাকার জন্য কাজ করা।







## ডাক্তারের সাথে

ল্যাব টেস্ট দেখাচ্ছে যে... রা,  
রা, রা, রা, রা ...

মাফ করবেন, আমি আপনার কথা  
বুঝতে পারিনি। আপনি কি আরেকবার  
বলবেন? এবং ধীরে ধীরে বলুন, প্রিজ।  
যখন আমি বিচলিত থাকি,

আমার ইংরেজি বুঝতে  
অসুবিধা হয়।

ওহ, চিনির রোগ। আমি এই সম্পর্কে  
বেশি কিছু জানি না।

অবশ্যই। ... আপনি কি জানেন যে  
ডায়াবেটিস কী?

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করা যায়। আপনি যদি কিছু অভ্যাস  
পরিবর্তন করেন, তাহলে আপনি একটা সুস্থ ও সুখী  
জীবন যাপন করতে পারবেন। এখানে, আমি আপনাকে  
বাড়িতে নিয়ে যাওয়ার জন্য কিছু তথ্য দিতে চাই। চলুন  
আগে একসাথে পড়ি।



ডাক্তারের পরামর্শ মেনে চলার ক্ষেত্রে রোসা তার পরিবার ও বন্ধুদের কাছ থেকে সাহায্য পাচ্ছেন।





পরের দিন, রোসা তার বন্ধু ইং এর  
সাথে দেখা করে।

১৮

চিন্তা করো না, রোসা। ডায়াবেটিস আছে  
এমন অনেক লোককে আমি চিনি। তুমি তোমার  
ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারবে, এবং বেশ  
ভালো থাকবে।

দেখ, কারো সাথে ব্যায়াম করলে  
জিনিসটা অনেক সহজ হয়। চলো আজকে  
৩০ মিনিট ব্যায়াম করি!

১৯

২০

দাদী আমি বাজারে গিয়েছিলাম। দেখ! তাজা  
সবজি আর টার্কি সসেজ! আমি বাজি ধরাছি  
এগুলো ব্যবহার করে তুমি একটা চমৎকার  
রেসিপি বানাতে পারবে।

*Rosa's*  
New Life  
Dominican Cafe

ওরা কি আমার নতুন  
রেসিপি পছন্দ করবে?

আমার স্বপ্ন সত্যি হয়েছে। আপনারা যে সব  
স্বাস্থ্যকর ডোমিনিকান খাবার খেতে যাচ্ছেন  
এগুলো আমার নতুন ক্যাফের অংশ ... এবং  
আমার নতুন জীবনের অংশ!

২১

২২

## আমরা কারা



### রোসা

আমার স্বপ্ন ছিল ওয়াশিংটন হাইটসে নতুন একটা ক্যাফে খোলা। আমি খুব পরিশ্রম করেছি এবং টাকা জমিয়েছি, এবং আমার স্বপ্নকে আমি কখনোই হারিয়ে যেতে দিইনি। যখন আমার ডাক্তার আমাকে বললেন যে আমার ডায়াবেটিস আছে, আমি বুঝতে পারছিলাম না কী করতে হবে। আমি ভেবেছিলাম আমার স্বপ্ন ওখানেই শেষ। কিন্তু আমার পরিবার ও বন্ধুরা আমাকে সাহায্য করেছে। আমি সিদ্ধান্ত নিলাম আমি এতটা বৃদ্ধ নই যে আমার জীবনকে আরো ভালো ও সুস্বাস্থ্যময় করে তুলতে পারবো না।



### ফার্নান্দো

আমি কোনো টাকা-পয়সা ছাড়া ডোমিনিকান রিপাবলিক থেকে এই দেশে এসেছি। আমি জানতাম কীভাবে নির্মাণ কাজ করতে হয়, তাই আমি কন্সট্রাকশনের কাজ শুরু করলাম। যখন রোসা আমাকে কাজটার জন্য নিয়োগ করলো, আমি তার প্রেমে পড়ে গেলাম। সে এতো সুন্দর আর দৃঢ় – এবং একজন চমৎকার বাবুর্চি! আমি তাকে তার স্বপ্ন ছেড়ে যেতে দিতে পারলাম না। আমি তাকে মনে করিয়ে দিলাম যে তার যে কোনো কিছু করার ক্ষমতা আছে।

### ইং

রোসা আমার সবচেয়ে ভালো বন্ধু। সে আমাকে সাহায্য করে এবং আমি তাকে সাহায্য করি। আমরা পরিবারের মতো। যখন সে আমাকে বললো তার ডায়াবেটিস আছে, আমি তাকে আমার সাথে ব্যায়াম করতে বললাম। সে আমার সাথে পার্কের তাই চি ক্লাসে যোগ দিলো এবং আমরা সপ্তাহে কয়েকবার হাঁটতে যাই। এখন, সে আমার চেয়ে জোরে হাঁটতে পারে!

## লুজ

আমার মা পরিবারের জন্য এবং কমিউনিটির জন্য অনেক কিছু করেন। যখন তিনি আমাকে বললেন যে তার ডায়াবেটিস আছে, আমি ভয় পেয়ে গিয়েছিলাম। আমি চাইনি তিনি যা করতে ভালোবাসেন তা বন্ধ করে দেন। যখন আমি আরো পড়তে শুরু করলাম, এবং ডায়াবেটিস সম্পর্কে জানলাম আমি ভালো বোধ করতে লাগলাম। এখন, আমি জানি কীভাবে আমার মাকে সাহায্য করতে হবে। আমি তাকে তার ওষুধ খেতে মনে করিয়ে দিই, এবং আমি তাকে স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার বুদ্ধি দিই। তিনি সবসময়ই আমাদের পরিবারের পাশে ছিলেন। এখন, আমি তাকে সাহায্য করতে পারবো।



## এডি

আমি আমার দাদীকে অত্যন্ত ভালোবাসি। যখন আমি ছোট ছিলাম, আমি তাকে রান্না করতে দেখতাম এবং ডোমিনিকান রিপাবলিক সম্পর্কে বলা তার গল্প শুনতাম। যখন তিনি প্রথম তার ডায়াবেটিস সম্পর্কে জানলেন, রান্না করতে তার সমস্যা হতো। তাই আমি তাকে সাহায্য করলাম এবং তাকে কিছু নতুন স্বাস্থ্যকর খাবার দেখালাম যেগুলো তিনি রান্না করতে পারেন। তার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করতে তাকে সাহায্য করার জন্য আমার পক্ষে সম্ভব সবকিছু আমি করতে চাই। আমি তাকে দেখাতে চাই যে তিনি আমাকে যতটা ভালোবাসেন আমিও তাকে ততটা ভালোবাসি।

## ডাক্তার

সব রোগীরই ভালো, সুস্পষ্ট স্বাস্থ্য তথ্য পাওয়ার অধিকার আছে। আমার রোগীরা যাতে তাদের স্বাস্থ্য সমস্যাগুলো এবং সেগুলো নিয়ে তারা কী করতে পারেন তা বুঝতে পারেন তা নিশ্চিত করা আমার দায়িত্ব। তারা যত বেশি জানবেন, তত বেশি করে তাদের জীবনের নিয়ন্ত্রণ নিতে পারবেন এবং তাদের স্বাস্থ্যের দিকে লক্ষ রাখতে আমাকে সাহায্য করতে পারবেন। তাই, আমি খুশি হই যখন কোনো রোগী আমাকে ধীরে ধীরে বলতে বলেন অথবা কোনো কিছু আবার ব্যাখ্যা করতে বলেন।



## আমরা কীভাবে এটা করলাম

আমি আমার ডায়াবেটিস ও আমার জীবন কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করলাম তা এখানে বলছি। এই ধারণাগুলো হয়তো আপনাকেও সাহায্য করবে।

- ১ ডায়াবেটিস একটা স্থায়ী রোগ। স্থায়ী বলতে বুঝায় যে এটা আমার মধ্যে সব সময়ই থাকবে, এমনকি আমি ভালো বোধ করলেও। তাই আমি সব সময়ই আমার ওষুধগুলো খাই, ব্যায়াম করি, এবং আমার খাবারের দিকে খেয়াল রাখি। এভাবেই আমি সুস্থ থাকি এবং আমার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখি।
- ২ প্রথমে, আমি নিরাশ ও বিপর্যস্ত বোধ করেছিলাম। কিন্তু আমার পরিবার ও বন্ধুরা আমাকে আমার স্বপ্ন ধরে রাখতে সাহায্য করেছে।
- ৩ আমি শিখলাম সুস্থ থাকার জন্য কীভাবে ছোট ছোট পরিবর্তন করতে হয়। এতে সময় লেগেছে। এটা একদিনে ঘটেনি।
- ৪ যখন আমার সাহায্যের প্রয়োজন হয়েছিল, আমি সাহায্য চেয়েছি। ডাক্তারকে বলতে হয়েছে আরো ধীরে ও স্পষ্টভাবে কথা বলার জন্য। যখন আমি বুঝতে পারিনি তখন আমি তাকে বলেছিলাম তিনি যা বলেছেন তা আবার বলার জন্য। আমি একজন দোভাষীর জন্যেও বলতে পারতাম।
- ৫ ডাক্তার দেখানোর জন্য আমার কোনো সোশ্যাল সিকিউরিটি কার্ডের প্রয়োজন ছিল না। নিউ ইয়র্ক সিটিতে স্বাস্থ্যসেবা সবার জন্য, ইমিগ্রেশনের “কাগজপত্র” থাকুক আর নাই থাকুক।





## আমরা কীভাবে এটা করলাম

আমার মা আমার কাছে গুরুত্বপূর্ণ। তিনি যাতে বছরে দুই থেকে চার বার চেক-আপ করান সেদিকে আমি খেয়াল রাখি। আর আমি খেয়াল রাখি তিনি যাতে প্রতিদিন তার ওষুধগুলো খান। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা কঠিন হতে পারে, তাই তার সাহায্যের প্রয়োজন হলে অথবা তার মন খারাপ থাকলে আমি তার কথা শুন।



যদি আপনি ইংরেজি না বলেন, তাহলে নার্স ও ডাক্তারদেরকে বুঝতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য আপনি একজন দোভাষীর জন্য অনুরোধ জানাতে পারেন। আর আপনি ডাক্তারের কাছে যাওয়ার সময় সাথে করে কাউকে নিয়ে যেতে পারেন। এতে উপকার হয়।



অনেক লোকের ডায়াবেটিস আছে, কিন্তু কোনো স্বাস্থ্য বিমা নেই। নিউ ইয়র্কের সব অধিবাসীরা স্বাস্থ্যসেবা পেতে পারেন – এমনকি আপনার বিমা না থাকলেও। রোসা কোনো বিমা ছাড়াই ডাক্তারের কাছে গিয়েছিল। আপনিও যেতে পারেন।



ডায়াবেটিস থাকার অর্থ এই নয় যে আপনার প্রিয় সব খাবার খাওয়া ছেড়ে দিতে হবে। আপনি প্রতিদিন যা খান সেগুলোতে সামান্য পরিবর্তন করলে, এবং প্রতিবেলায় খাওয়ার সময় সামান্য পরিমাণে কম খেলে তা একটা বড় পরিবর্তন ঘটাতে পারে। আমি জানি রোসা এই পরিবর্তনগুলো করতে পারবে এবং তারপরেও তার স্বকীয়তা থাকবে। সে স্মার্ট এবং শক্তিশালী। আর তার খাবার সব সময়ই সুস্বাদু!



## আপনি কী করতে পারেন

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত লোকজনকে সাহায্য করার জন্য এখানে কিছু ধারণা দেয়া হলো।

এই ম্যাগাজিনের তথ্য আপনার পরিবার ও বন্ধুদের দেখান। আপনি তাদের জীবনে পরিবর্তন আনতে পারেন।

### উদ্দেশ্য

আপনি আপনার  
ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে  
রাখতে চান।

১. নিচের জিনিসগুলো পরীক্ষা করার জন্য ডাক্তার দেখান:
  - ✓ রক্তের সুগার
  - ✓ রক্তচাপ
  - ✓ কোলেস্টেরল
২. যদি আপনি সিগারেট খান, তাহলে সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দিতে সাহায্যের জন্য আপনার ডাক্তারকে বলুন।

### উদ্দেশ্য

আপনি ডাক্তারের কথা  
বুঝতে চান।

১. আপনার একজন বন্ধু বা পরিবারের সদস্যকে সাথে নিয়ে যান। তারা আপনাকে বুঝতে সাহায্য করতে পারেন।
২. একটি কলম ও কাগজ নিয়ে আসুন এবং ডাক্তার যা বলেন সেগুলো লিখে নিন। আপনি এটা পরে আবার পড়তে পারবেন।

যদি আপনার বা আপনার ছেলেমেয়ের জন্য স্বাস্থ্য বিমার দরকার হয়:  
৩।।-এ ফোন করুন এবং বিনামূল্যের বা স্বল্পমূল্যের স্বাস্থ্য বিমা সম্পর্কে জিজ্ঞেস করুন।

৩. ব্যায়াম করুন এবং কর্মঠ থাকুন।  
একজন বন্ধুর সাথে হাঁটুন।

৪. প্রতিদিন আপনার সবগুলো ওষুধ  
খান। ডায়াবেটিস এমন একটা রোগ  
যা চলে যাবে না। আপনাকে সব  
সময়ই এটা নিয়ন্ত্রণ করতে হবে।

৫. প্রতি বেলায় অল্প পরিমাণে  
খাবার খান। কম লবণযুক্ত  
খাবার বেছে নিন।

৬. সোডা, অ্যালকোহল, জুস বা  
মিষ্টি পানীয়ের পরিবর্তে পানি  
পান করুন।

৭. ডাক্তারকে ধীরে ধীরে বলতে বলুন  
এবং তিনি যা বলেন সেগুলো ব্যাখ্যা  
করতে বলুন।

৪. বিনামূল্যে একজন দোভাষী পাওয়ার  
জন্য বলুন।

## আপনি কী বলতে পারেন

ডায়াবেটিস আছে এমন কারো সাথে যদি আপনি কথা বলেন, আপনি বলতে পারেন:

- আপনি কেমন বোধ করছেন?
- আপনি কি হাঁটতে যেতে চান?
- আপনার সাথে ডাক্তারের কাছে যাওয়ার জন্য আপনার কি কাউকে দরকার?
- আপনি পারবেন! আমি আপনাকে সাহায্য করবো।

যদি আপনি ডাক্তারের সাথে কথা বলেন, আপনি বলতে পারেন:

- আমার কী সমস্যা হয়েছে?
- এটা কী কারণে হয়েছে?
- আমরা কীভাবে এর চিকিৎসা করতে পারি?
- আপনি কী অনুগ্রহ করে একটু ধীরে বলবেন এবং আপনি কী বোঝাচ্ছেন তা ব্যাখ্যা করবেন?
- আমার একজন দোভাষী দরকার। আমি বাংলায় কথা বলি।

যদি আপনি সাহায্যের জন্য 311-এ ফোন করেন, আপনি বলতে পারেন:

- আমি ডায়াবেটিস সম্পর্কে তথ্য চাই।
- আমি ডায়াবেটিসের পরীক্ষা করাতে চাই। আমার কাছাকাছি এলাকায় কি কোনো ক্লিনিক আছে?
- আমি একজন ডাক্তার দেখানোর জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে চাই। আমার মহল্লায় কি কোনো হাসপাতাল আছে?
- আমার কোনো স্বাস্থ্য বিমা (হেলথ ইন্স্যুরেন্স) নেই। আপনি কি আমাকে ইন্স্যুরেন্স পেতে সাহায্য করতে পারেন?

আপনার নিজের প্রশ্নগুলো এখানে লিখুন:

---

---

---

---



### অ্যাপয়েন্টমেন্ট

আপনি কারো সাথে দেখা করার জন্য যে দিন ও সময় ঠিক করেন।

আমি ডাক্তারের সাথে দেখা করার জন্য একটা অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে চাই।

### চেক-আপ

আপনার সারা দেহ পরীক্ষা করা এবং আপনার স্বাস্থ্য ঠিক আছে তা নিশ্চিত করার জন্য ডাক্তারের কাছে যাওয়া। আপনি অসুস্থ না হলেও আপনার নিয়মিত চেক-আপ করানো প্রয়োজন।

প্রতি বছর দুই থেকে চার বার চেক-আপ করানোর জন্য ডাক্তারের কাছে যাওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

### ডায়াবেটিস

একটি রোগ যা শক্তি উৎপাদনের জন্য আপনার দেহে শর্করার ব্যবহারকে কঠিন করে তোলে। আপনার রক্তে চিনির পরিমাণ বেড়ে যায় এবং আপনার হৃদযন্ত্র, চোখ, ও কিডনির সমস্যা করে থাকে।

নিউ ইয়র্কের ৭০০,০০০ অধিবাসীর ডায়াবেটিস আছে।

### দোভাষী

একজন ব্যক্তি যিনি এক ভাষাকে অন্য ভাষায় অনুবাদ করতে পারেন।

আপনি যা বলছেন তা আমাকে বুঝতে সাহায্য করার জন্য, আমি কি অনুগ্রহ করে একজন দোভাষী পেতে পারি?

### নিয়ন্ত্রণ

কাজ চালিয়ে যাওয়া এবং নিয়ন্ত্রণে রাখা।

সপ্তাহের বেশিরভাগ দিনগুলোতে ব্যায়াম করার মাধ্যমে, আপনি আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারেন।

### ওষুধ

কোনো রোগের চিকিৎসা করার জন্য ট্যাবলেট বা অন্য যে সব জিনিস আপনার ডাক্তার আপনাকে দেন। ডাক্তারের নির্দেশনাগুলো সতর্কতার সাথে পড়ুন।

আপনার ডায়াবেটিস থাকলে, প্রতিদিন আপনার ওষুধগুলো খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

### প্রতি বেলায় খাবার

আপনি একবেলায় যে পরিমাণ খাবার খান।

প্রতি বেলায় অল্প পরিমাণে খাবার খেলে তা ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। একটা স্যান্ডউইচের শুধু অর্ধেকটা খাওয়ার চেষ্টা করুন।

### 311

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

311-এ ফোন করলে আপনি বাংলায় কথা বলতে পারবেন।

# 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](http://www.nyc.gov/LearnEnglish)



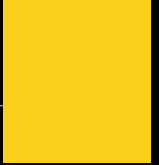
Michael R. Bloomberg  
Mayor

Mayor's Office of  
Adult Education

Anthony Tassi  
Executive Director



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](http://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?



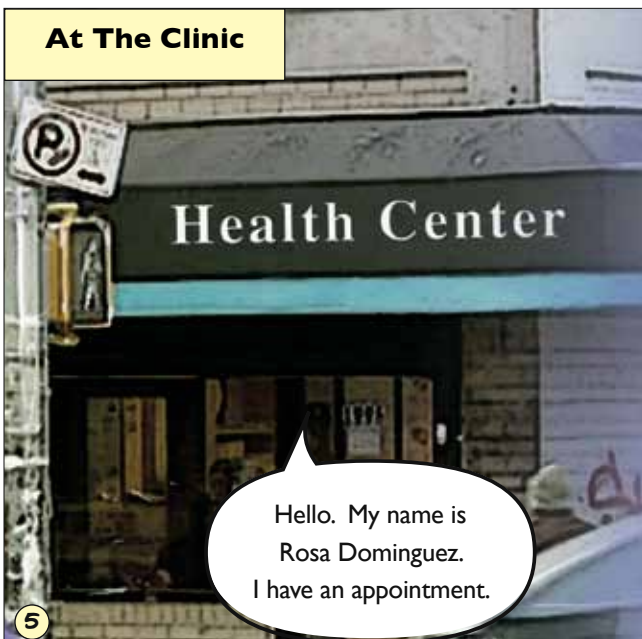
Of course, Rosa. ... Are you free this afternoon? I'd love to have lunch with you.



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.



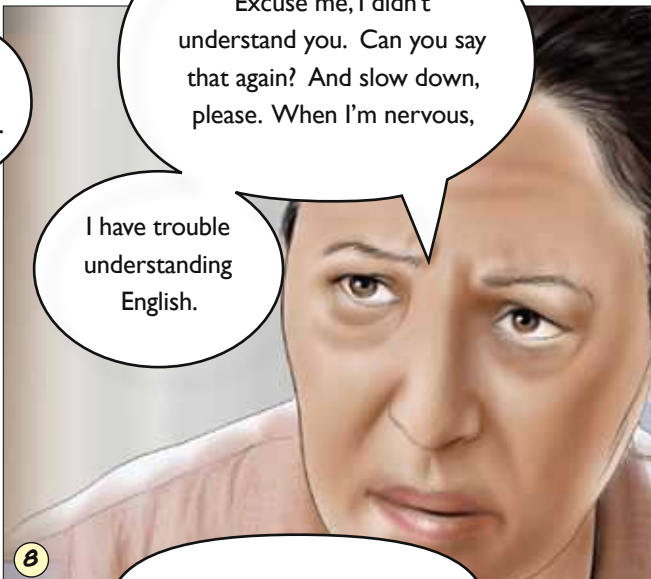
No, Mrs. Dominguez. This is New York! You don't need a Social Security card to see the doctor.



**With the doctor**



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



I have trouble  
understanding  
English.

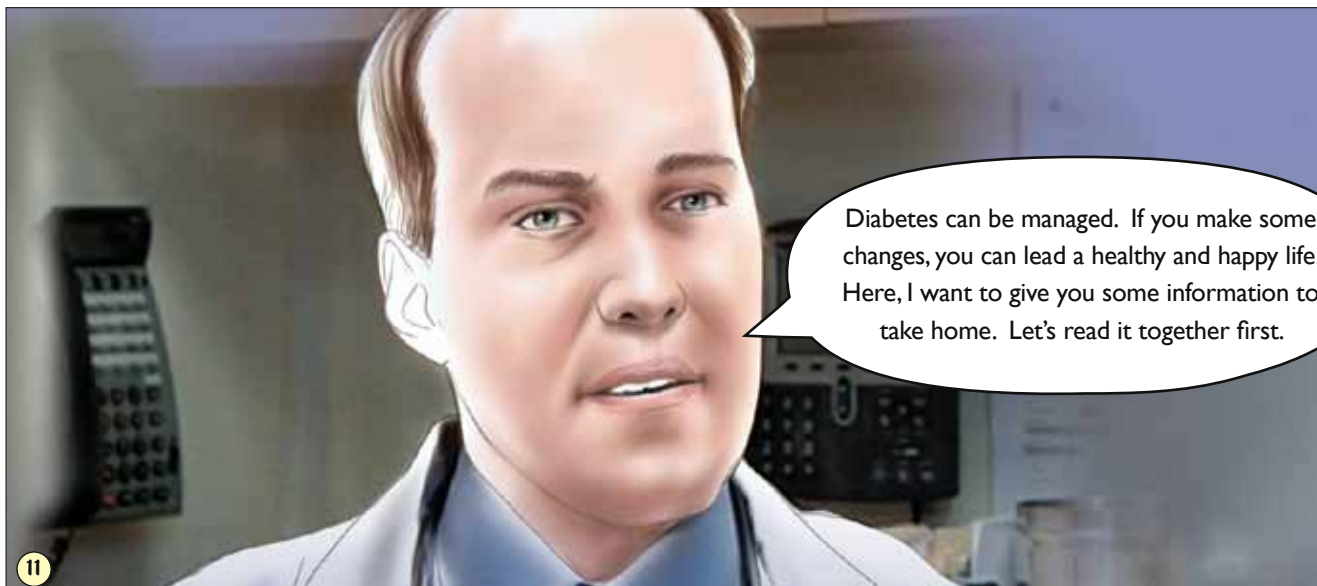
Excuse me, I didn't  
understand you. Can you say  
that again? And slow down,  
please. When I'm nervous,



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

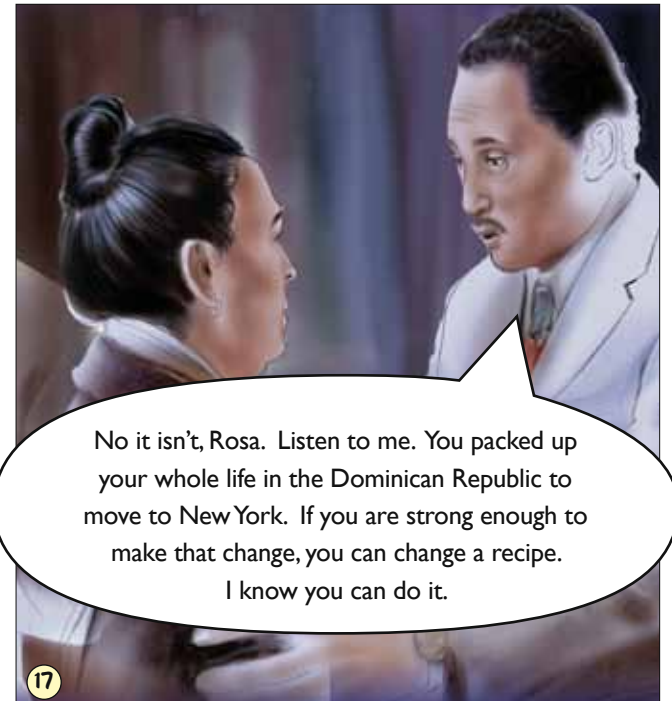


Oh, the sugar disease. I don't  
know much about it.



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!

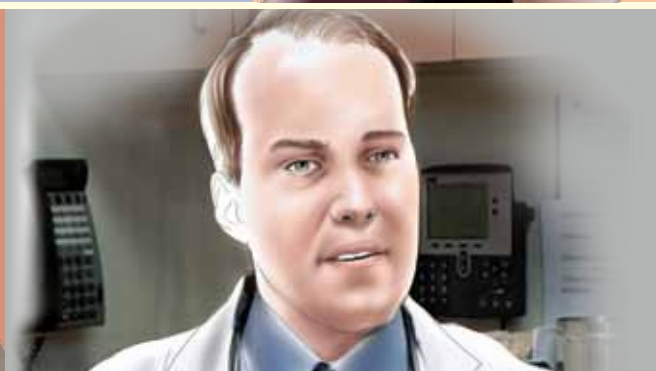
## LUZ

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](http://www.nyc.gov/LearnEnglish)**