



Кафе «Новая жизнь»

# WE ARE NEW YORK

Журнал

ENGLISH  
РУССКИЙ



# Смотрите наши истории и изучайте английский по телевизору



Успех



Общество



Надежда



Семья

Любовь



Дружба

## WE ARE NEW YORK

НОВЫЙ ТЕЛЕСЕРИАЛ

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

### СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Журнал «We Are New York» был создан Kayhan Irani и Anthony Tassi. Художественное оформление: Stedroy Cleghorne. Перевод: Eriksen Translations Inc.  
Главный художник: André M. Pennycooke.

Особая благодарность: 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.

**nyc**tv  
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

# В НОМЕРЕ

<b>Наша история. Кафе «Новая жизнь»</b>	Стр. 2–7
---	----------

<b>Кто мы</b>	Стр. 8–9
---------------	----------

<b>Как мы это сделали</b>	Стр. 10–11
---------------------------	------------

<b>Что вы можете сделать</b>	Стр. 12–13
------------------------------	------------

<b>Что вы можете сказать</b>	Стр. 14
------------------------------	---------

<b>Глоссарий</b>	Стр. 15
------------------	---------

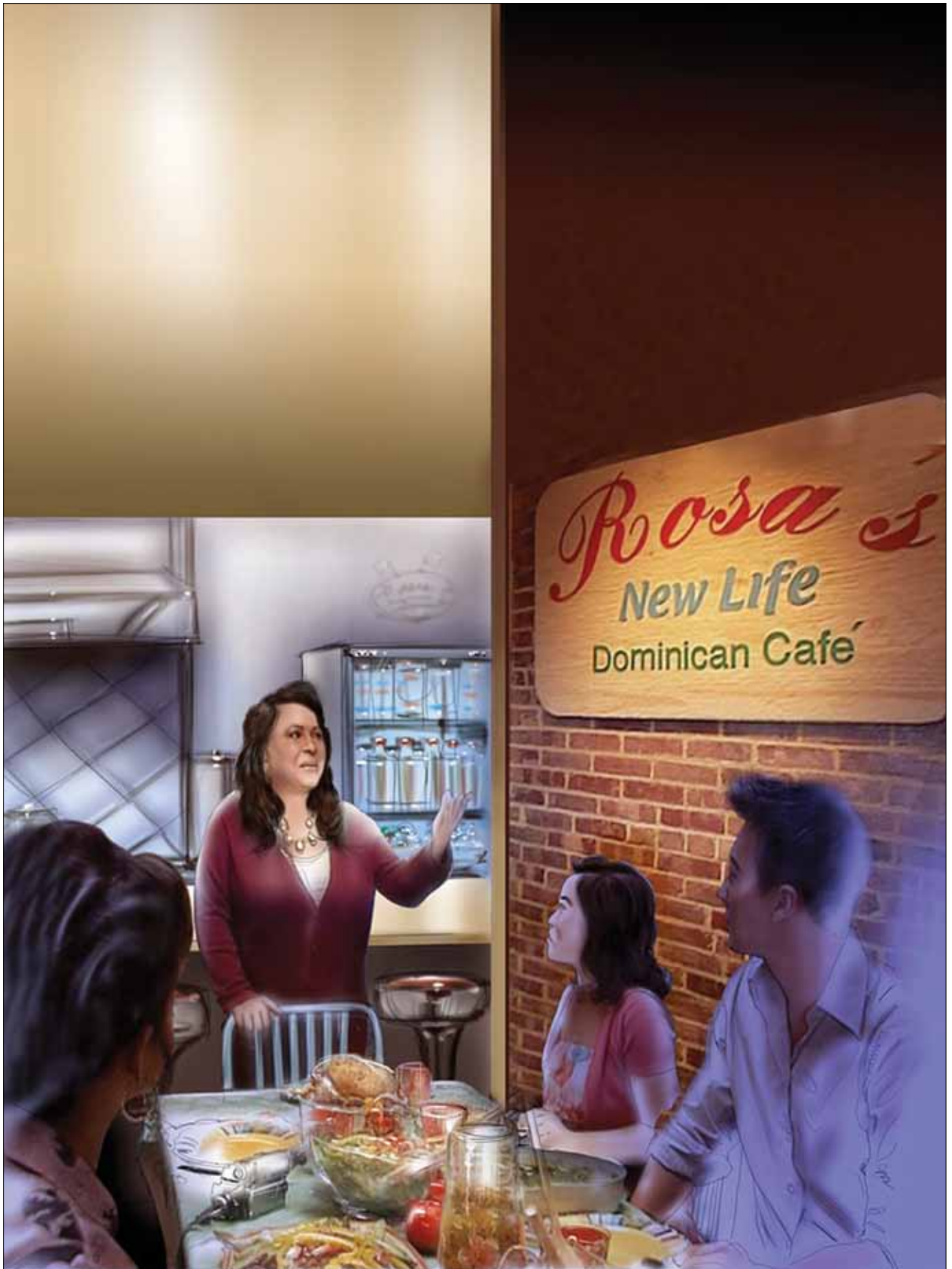
## НАША ИСТОРИЯ

# Кафе «Новая жизнь»

Роза работает шеф-поваром, ее мечта — открыть новое кафе в Washington Heights. Но перед самым открытием ее врач сообщает ей серьезные новости. У нее обнаружили диабет, и ей придется внести изменения в свой образ питания. Как она сможет открыть свое доминиканское кафе, если ей придется изменить набор всех блюд, которые она готовит? Роза не знает, что делать, но ее друзья и родственники помогают ей внести важные небольшие изменения, чтобы контролировать ее диабет. Поможет ли это Розе осуществить ее мечту?

**Диабет** — это серьезное заболевание, которым болеют многие люди. Диабет может вызвать нарушения в работе сердца, головного мозга, почек, глаз и ног.

**«Контролировать»** означает предпринимать действия, чтобы управлять течением диабета и оставаться здоровым.







**У врача**

Результаты анализов  
показывают, что... у вас

Простите, я вас не поняла.  
Не могли бы вы повторить?  
И говорите, пожалуйста,  
помедленнее. Когда я

нервничаю, я  
плохо понимаю  
английский.

О, это сахарная болезнь. Я  
совсем немного знаю о ней.

Конечно. ... Вы знаете,  
что такое диабет?

Диабет можно контролировать.  
Если вы немного измените свою жизнь,  
вы сможете вести здоровый и счастливый  
образ жизни. Вот, я хочу, чтобы вы взяли  
домой эту информацию. Давайте сначала  
прочтем ее вместе.



**Родственники и друзья помогают Розе следовать совету врача.**





Следующий день, Роза встречается со своей подругой Инг. 18





## РОЗА

Я мечтала открыть кафе в Washington Heights. Я много работала, копила деньги и все время помнила о своей мечте. Когда мой врач сообщил мне, что у меня диабет, я не знала, что делать. Я думала, что мне придется распрощаться с моими мечтами. Но мои родственники и друзья помогли мне. Я решила, что я еще не слишком стара, чтобы сделать свою жизнь лучше и более здоровой.



## ФЕРНАНДО

Я приехал в эту страну из Доминиканской Республики, практически без денег. Я умел строить, поэтому я начал заниматься строительством. Когда Роза наняла меня для выполнения этой работы, я влюбился в нее. Она такая красивая и сильная, и она отлично готовит! Я не мог позволить ей отказаться от ее мечты. Я напоминал ей, что у нее хватит сил для того, чтобы все получилось.



## ИНГ

Роза — моя лучшая подруга. Она помогает мне, а я — ей. Мы как одна семья. Когда она сказала мне, что у нее диабет, я предложила ей заниматься со мной физическими упражнениями. Она стала заниматься со мной гимнастикой тай-цзи в парке, а несколько раз в неделю мы совершаем прогулки. Сейчас она ходит быстрее, чем я!

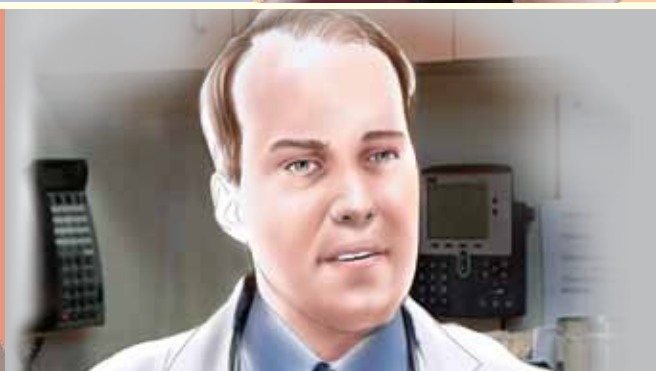
## ЛУЗ

Моя мама так много делает для семьи и для своей общины. Я испугалась, когда она сказала мне, что у нее диабет. Я не хотела, чтобы она перестала заниматься тем, что она любит. Я начала больше читать на эту тему и узнала больше о диабете, после этого мне стало легче. Сейчас я знаю, как помочь моей маме. Я напоминаю ей о необходимости принимать лекарства и подбрасываю идеи о здоровом питании. Она всегда отдавала себя семье. Сейчас я могу помочь ей.



## ЭДДИ

Я очень люблю свою бабушку. Когда я был маленьким, я смотрел, как она готовит, и слушал ее рассказы о Доминиканской Республике. Когда она узнала о том, что у нее диабет, ей было сложно готовить. Так что, я помогал ей, показывал некоторые новые полезные продукты, которые она могла бы использовать. Я хочу сделать все, что от меня зависит, чтобы помочь ей контролировать ее диабет. Я хочу, чтобы она поняла, что я люблю ее так же, как она меня.



## ВРАЧ

Каждый имеет право на полезную и понятную информацию о своем здоровье. Мне важно знать, что мои пациенты понимают, что у них проблемы со здоровьем и что им нужно делать в связи с этим. Чем больше они знают, тем лучше они могут контролировать свою жизнь и помогать мне контролировать состояние их здоровья. Поэтому я рад, когда пациент просит меня говорить помедленнее или объяснить что-либо еще раз.



## КАК МЫ ЭТО СДЕЛАЛИ

**Вот как я контролировала свой диабет и свой образ жизни. Возможно, эти советы помогут и вам.**

- 1** Диабет — это хроническое заболевание. «Хроническое» означает, что оно будет у меня всегда, даже если я буду хорошо себя чувствовать. Поэтому я всегда принимаю лекарства, делаю упражнения и слежу за своим питанием. Так я управляю своим диабетом и контролирую его.
- 2** Сначала я была расстроена и испытывала отчаяние. Но мои родные и друзья помогли мне вернуться к моим мечтам.
- 3** Я поняла, как внести в жизнь небольшие изменения, чтобы оставаться здоровой. На это потребовалось время. Это не произошло за один день.
- 4** Когда мне была необходима помощь, я просила об этом. Я была вынуждена попросить врача говорить более медленно и четко. Я попросила его повторить то, что он сказал, когда я не поняла его. Кроме того, я могла бы попросить переводчика помочь мне.
- 5** Мне не понадобилась карта социального страхования, чтобы попасть на прием к врачу. Здравоохранение в городе Нью-Йорке доступно для каждого человека, независимо от того, есть у него иммиграционные «бумаги» или нет.





## КАК МЫ ЭТО СДЕЛАЛИ

Моя мама — важный человек для меня. Я слежу, чтобы она два-четыре раза в год ходила на осмотр к врачу. Я также слежу за тем, чтобы она каждый день принимала лекарства. Контролировать диабет бывает сложно, поэтому я помогаю ей, когда ей нужна помощь или когда она устает.



Если вы не говорите по-английски, вы можете попросить переводчика помочь вам понять медсестер или врачей. И вы можете прийти к врачу с кем-либо. Это помогает.



Многие люди больны диабетом, но у них нет медицинской страховки. Все жители Нью-Йорка могут получить медицинскую помощь, даже если у них нет страховки. Роза не была застрахована, но обратилась к врачу. Вы можете поступить так же.



Если у вас диабет, это не значит, что нужно отказаться от всех любимых блюд. Небольшие изменения в ежедневном рационе и уменьшение порций — этого может быть достаточно. Я знаю, что Роза сможет изменить свою жизнь и остаться собой. Она умная и сильная. А еда, приготовленная ею, всегда вкусная!



## ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ

**Вот несколько советов, которые помогут людям, страдающим диабетом.**

Поделитесь информацией, которую вы почерпнули в данном журнале, со своими родными и близкими. Вы можете изменить их жизнь.

### Цель

**Вы хотите  
контролировать  
свой диабет.**

- 1.** Посещайте врача, чтобы проверить у себя:
  - ✓ уровень сахара в крови;
  - ✓ давление;
  - ✓ уровень холестерина.
- 2.** Если вы курите, попросите врача помочь вам бросить курить.

### Цель

**Вы хотите  
понимать, что  
говорит врач.**

- 1.** Возьмите с собой на прием друга (подругу) или члена семьи. Они могут помочь вам понять врача.
- 2.** Возьмите с собой ручку и бумагу и запишите все, что скажет врач. Позже вы сможете перечитать свои записи.

**Если вам или вашему ребенку нужна медицинская страховка, позвоните в службу 311, где помогут получить бесплатную или недорогую страховку.**

**3.** Занимайтесь спортом и двигайтесь. Ходите на прогулки с другом (подругой).

**4.** Принимайте все ваши лекарства каждый день. Диабет — это заболевание, которое не исчезает. Его постоянно необходимо контролировать.

**5.** Уменьшите свои порции еды. Выбирайте пищу с меньшим содержанием соли.

**6.** Пейте воду вместо содовой, алкоголя, сока или сладких напитков.

**3.** Попросите врача говорить помедленнее и объяснить то, что он только что сказал.

**4.** Попросите бесплатного переводчика.

## ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СКАЗАТЬ

Во время беседы с человеком, страдающим диабетом, вы можете сказать следующее:

- Как ты себя чувствуешь?
- Хочешь пойти на прогулку?
- Хочешь, чтобы кто-то сходил с тобой к врачу?
- Ты справишься! Я тебе помогу.

Во время беседы с врачом вы можете сказать следующее:

- В чем состоит моя проблема?
- Что является причиной этого?
- Как это можно вылечить?
- Пожалуйста, не могли бы вы говорить помедленней и объяснить, что вы имеете в виду?
- Мне нужен переводчик. Я говорю по-русски.

Обращаясь в службу 311 за помощью, вы можете сказать следующее:

- Мне нужна информация о диабете.
- Я хочу сдать анализы на диабет. В моем районе есть клиника?
- Я хочу записаться на прием к врачу. В моем районе есть больница?
- У меня нет медицинской страховки. Не могли бы вы мне помочь получить страховку?

Запишите свои вопросы здесь:

---

---

---

---



## Прием

День и время, на которое вы назначаете встречу с кем-либо.

Я бы хотел (а) записаться на **прием** к врачу.

## Осмотр

Визит к врачу для полного осмотра тела, чтобы убедиться в том, что вы здоровы. Чтобы пройти осмотр у врача, не обязательно чувствовать себя плохо.

Необходимо ходить на прием к врачу для **осмотра** два-четыре раза в год.

## Диабет

Заболевание, вследствие которого вашему организму сложно использовать сахар для получения энергии. Сахар накапливается у вас в крови и создает проблемы для работы вашего сердца, глаз и почек.

**Диабетом** больны 700 000 жителей Нью-Йорка.

## Переводчик

Человек, который переводит с одного языка на другой.

Могу ли я воспользоваться услугами переводчика?

## Контролировать

Держать под контролем.

Занимаясь спортом почти каждый день, вы можете **контролировать** свой диабет.

## Лекарства

Таблетки или другие препараты, предписанные вашим врачом для лечения заболевания. Внимательно следуйте указаниям врача.

Если у вас диабет, важно принимать свои **лекарства** каждый день.

## Порции пищи

Количество пищи, съедаемое вами в один прием.

Принимая меньшие **порции пищи**, вы можете лучше контролировать диабет. Старайтесь съедать только половину сэндвича.

## 311

Бесплатный номер телефона, по которому можно позвонить, чтобы узнать об услугах, предоставляемых городскими властями.

Позвонив по телефону **311**, вы можете говорить по-русски.

# WE ARE NEW YORK

Учите английский язык, читая наши истории.

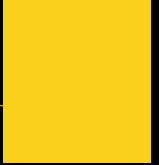
Смотрите все 9 серий по телевизору.

Читайте учебные пособия.

Практикуйте английский в группе.



Чтобы получить бесплатное учебное пособие и стать участником группы, посетите веб-сайт  
**[www.nyc.gov/LearnEnglish](http://www.nyc.gov/LearnEnglish)**



**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

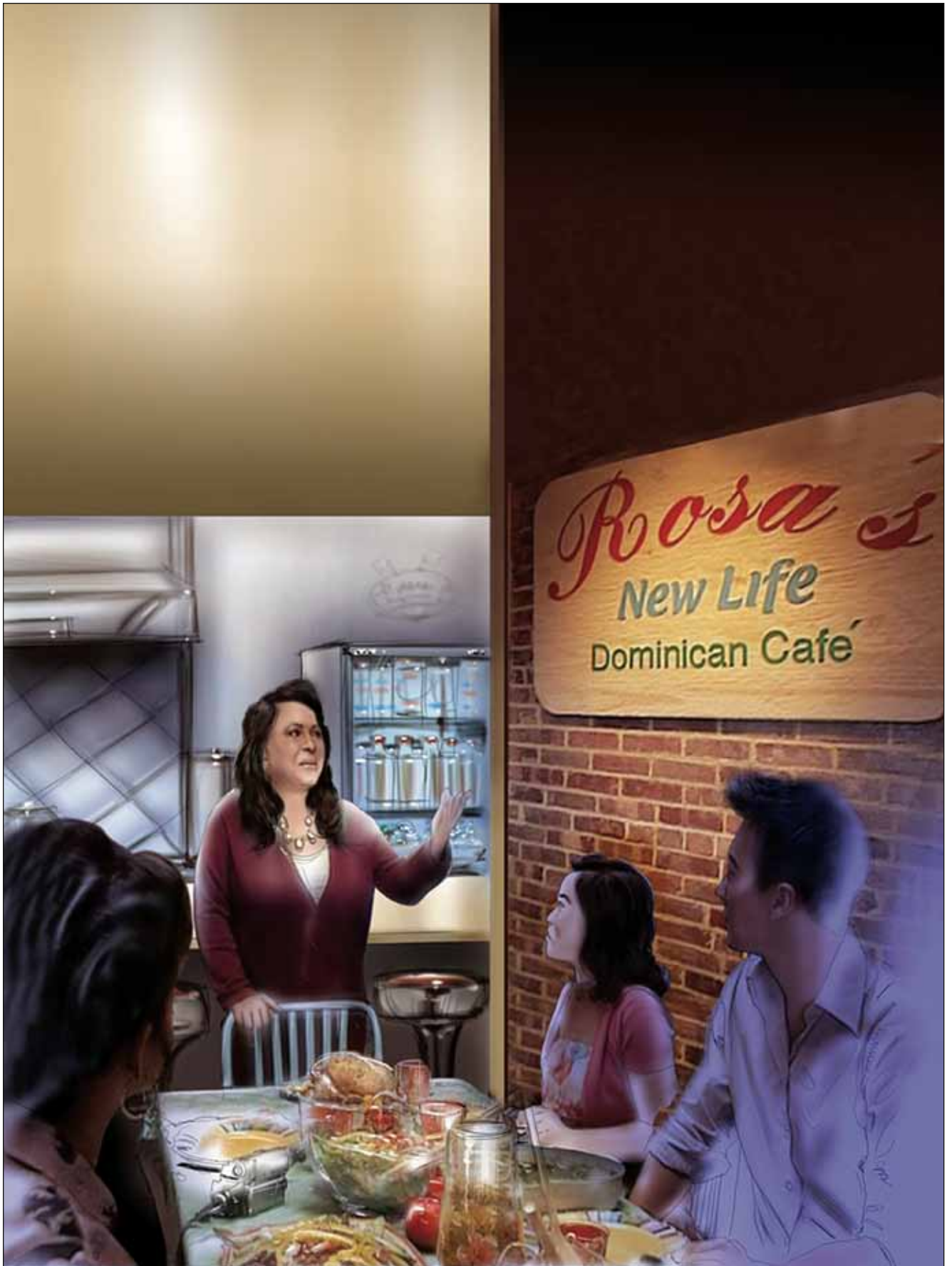
## THE STORY

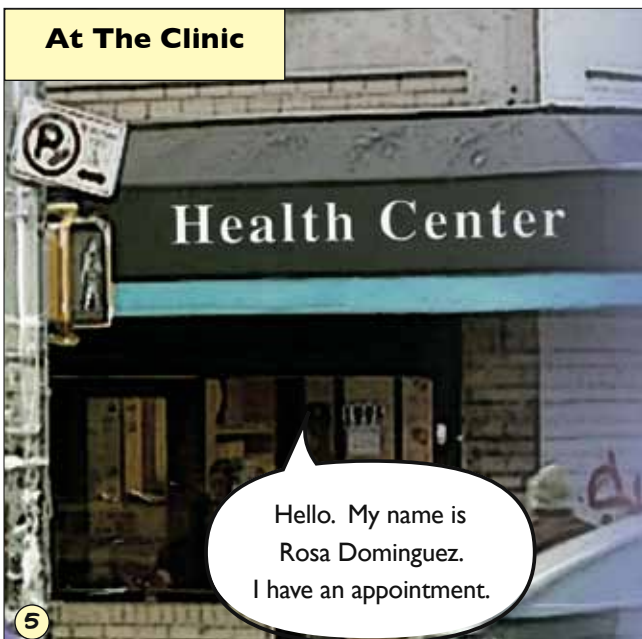
# New Life Café

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.



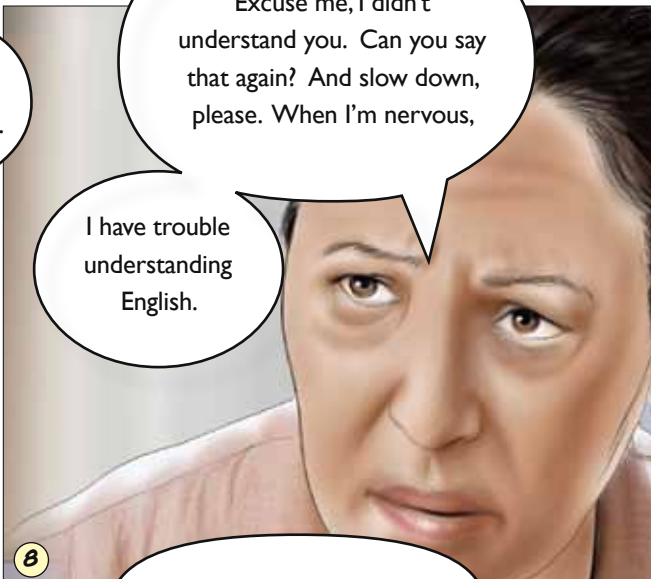




**With the doctor**



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



I have trouble  
understanding  
English.

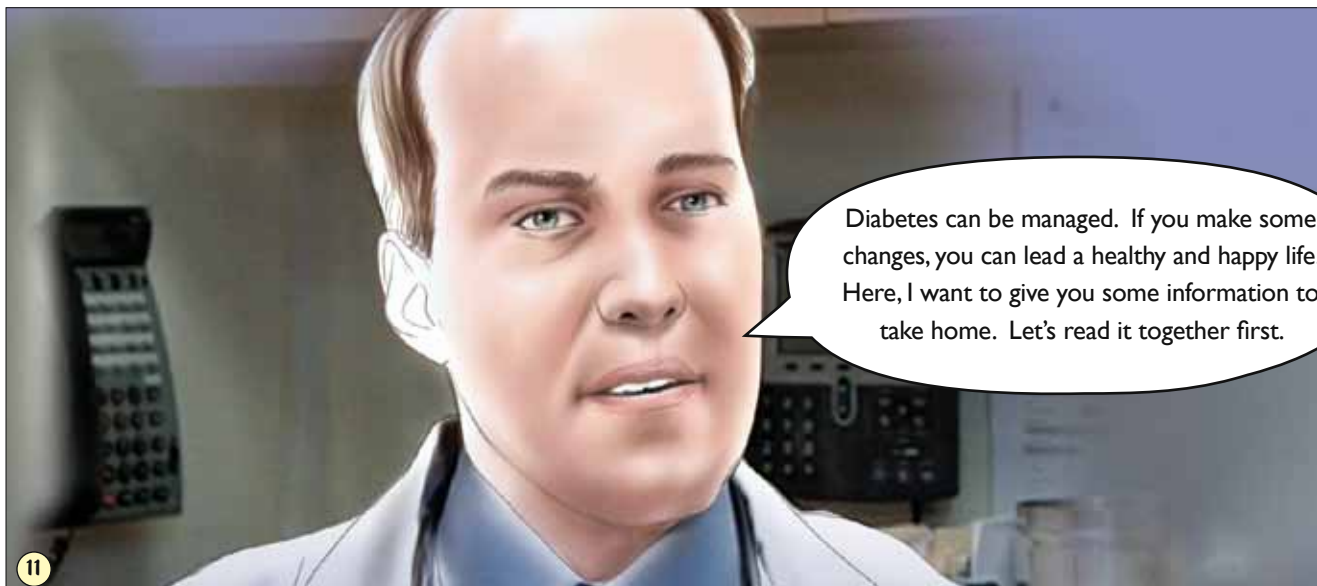
Excuse me, I didn't  
understand you. Can you say  
that again? And slow down,  
please. When I'm nervous,



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

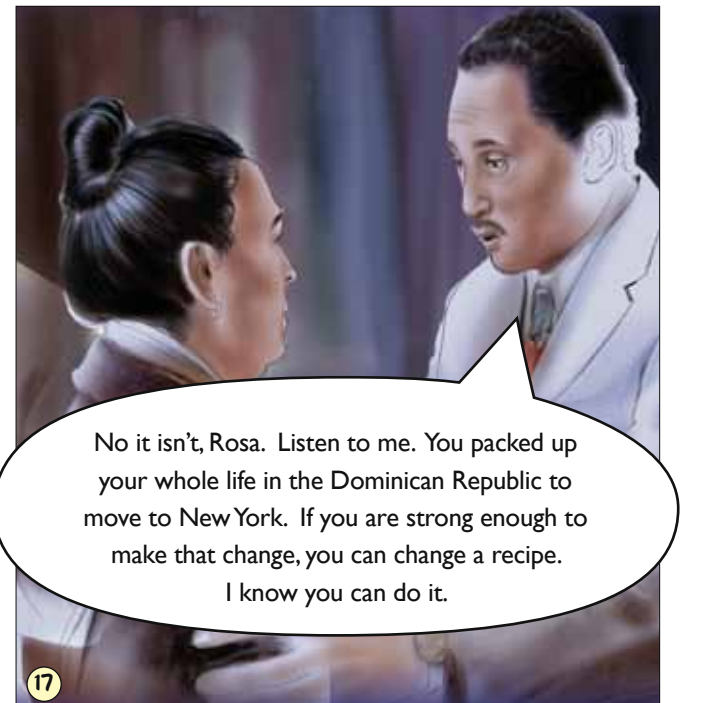


Oh, the sugar disease. I don't  
know much about it.



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!



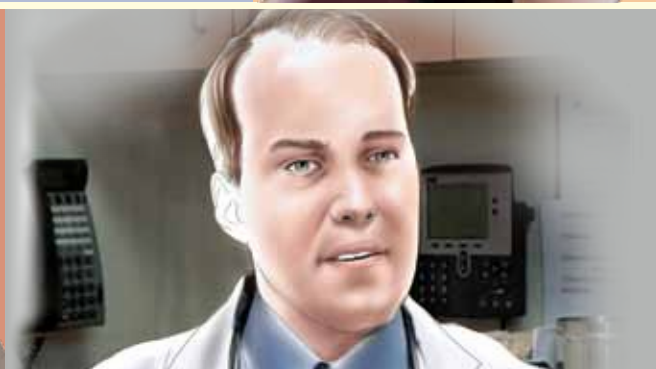
## LUZ

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)**