



¡Salud!

A publication of the Multicultural Health Project of the Big Sur Health Center, dedicated to the improvement of health in the community.

Una publicación del proyecto Multicultural del Centro de Salud de Big Sur, dedicado al mejoramiento de la salud de la comunidad.

THE BIG SUR HEALTH CENTER › 46896 HIGHWAY ONE, BIG SUR, CA › (831) 667-2580
Monday —Friday, 10:00A.M. to 1:00P.M. & 2:00P.M. to 5:00P.M. › www.bigsurhealthcenter.org

30 YEARS AND GROWING

This fall marks the 30th anniversary of the Big Sur Health Center. Since its start in the Grange Hall in October of 1979 until the present, the health center has grown from a “basic needs” clinic, one day/week, to a full service family practice, open 5 days/week.

And . . . we continue to grow, not only in numbers, but also in services. See articles elsewhere in this newsletter for more information on some of these new services. In the meantime, mark your calendars for Saturday, September 12th to come help us celebrate this milestone with a community — wide celebration — great food, music, and reconnecting with some of our old friends, board and staff members from the past.

If anyone has stories or photos to share, or would like to offer suggestions or help with planning, please contact Selena Perez at 667-2700. More details to follow soon.



30 AÑOS Y CRECIENDO

Este otoño marca el 30 aniversario del Centro de Salud de Big Sur. Desde su comienzo en el Salón de la Granja en octubre de 1979 hasta ahora, el Centro de Salud ha crecido de clínica de “necesidades básicas” un día por semana, a un servicio completo de práctica familiar abierto 5 días por semana.

Y . . . continuamos creciendo, no tan solo en numero, sino también en servicios. Ve los artículos en otra parte de esta publicación para más información en algunos de estos servicios. Mientras tanto marca tu calendario el sábado 12 de septiembre para ayudarnos a celebrar esta marca con una celebración — a lo ancho de la comunidad — comida súper, música y a reconectar con algunos de nuestros viejos amigos, miembros de la mesa directiva, y colaboradores del pasado.

Si alguien tiene historias o fotos para compartir o quisiera ofrecer sugerencias o ayudar con el planeamiento, por favor contacta a Selena Perez al 667-2700. Más detalles en camino próximamente.

WHAT'S INSIDE:

- Smile — New Dental Service Coming Soon! 2
- New Connections 3
- Google Your Way to Better Health 3
- To All Our Angels and Donors 3
- Healthy Eating in Tough Times. 4
- What to Make for Dinner with What You Have 4
- 2008 Health Fair: A Great Success. 6
- Are You Happy? 7

QUE ESTA ADENTRO:

- Sonríe — ¡Nuevo Servicio Dental Próximamente! 2
- Conexiones Nuevas 3
- Google Tu Camino Para Una Salud Mejor. 3
- Para Todos Nuestros Angeles y Donadores. 3
- Comiendo Saludable en Tiempos Difíciles 5
- Que Hacer Para La Cena Con Lo Que Tú Tienes a La Mano . . 5
- Feria De Salud 2008: Exito Grandioso 6
- ¿Eres Feliz? 7

“THE DOCTOR IS IN”

By now we hope you've all heard about our new chiropractor, Dr. Greg Wirth. Dr. Wirth is now seeing patients on Monday and Thursday mornings starting 8:00 AM, at the Big Sur Health Center.

Originally from Canada, Dr. Wirth has over 20 years of experience in chiropractic care. He arrived in Big Sur in 1999 and is well known to many in the community for his great care. We are pleased to welcome Dr. Wirth as part of the complementary services offered at the health center.

For more information or to schedule an appointment, please call 667-2181.



¡EL DOCTOR ESTA AQUÍ!

Esperamos que ya todos hayan escuchado acerca de nuestro nuevo quiropráctico, Dr. Greg Wirth. Dr. Wirth esta ahora atendiendo pacientes los lunes y jueves por la mañana a las 8:00 AM, en el Centro de Salud de Big Sur.

Originalmente de Canadá, el Dr. Wirth tiene más de 20 años de experiencia en el cuidado quiropráctico. El llegó a Big Sur en 1999 y es bien conocido para muchos en la comunidad por su grandioso cuidado.

Estamos complacidos en darle la bienvenida al Dr. Wirth como un servicio complementario ofrecido en el Centro de Salud.

Para más información o para programar una cita por favor llame al 667-2181.

REST, RELAX, AND GET ENERGIZED!

Have you been to the health center on Tuesday evenings? If not, you're missing a real treat! The community-style acupuncture clinic has been a huge success.

Acupuncture can help improve mental clarity, focus, concentration and memory. It can also boost energy, improve sleep, and reduce stress. Group treatments are provided in chairs in the community room. You can ask to have small seeds taped to your ears if you or your children are uncomfortable with needles. Ear seeds provide an effective alternative form of treatment. For more information, contact:

Sue Malinowski, (831) 402-5004
suemalinowski@hotmail.com

or

George Samuel, (831) 277-5157
seabright.acupuncture@yahoo.com

FIRST COME, FIRST SERVE
Tuesday Evenings, 5:00 PM – 8:00 PM

¡DESCANSA, RELÁJATE, Y ENERGETIZATE!

¿Has estado los martes por la noche en el Centro de Salud? Si no, ¡te estas perdiendo de algo bueno! La clínica de acupuntura estilo comunidad ha sido un enorme éxito.

La acupuntura puede mejora la claridad mental, enfoque, concentración y memoria. También puede impulsar la energía, mejorar el sueño, y reduce el estrés. Tratamientos en grupo son proveídos en sillas en el cuarto comunitario. Tú puedes pedir que se te peguen semillas pequeñas a tus orejas si tú o tus niños no están agusto con agujas. Semillas en las orejas proveen una efectiva forma alternativa de tratamiento. Para mas información contacta a:

Sue Malinowski, (831) 402-5004
suemalinowski@hotmail.com

o

George Samuel, (831) 277-5157
seabright.acupuncture@yahoo.com

PRIMERO QUE LLEGUE PRIMERO QUE SE ATIENDE
Martes por la tarde de, 5:00 PM – 8:00 PM

SMILE — NEW DENTAL SERVICE COMING SOON!

Mark your calendars! Big Sur Health Center is holding its First Dental Health Fair. A Dentist, Registered Dental Hygienist, and a Registered Dental Assistant will be here from noon-5:00 PM on April 18, 2009. The dental team will be offering FREE dental screenings and bilingual oral health education, along with free goodie bags and healthy snacks.

The event is FREE to everyone in the community and will kick off our New Dental Clinic.

Bring your entire family! Good dental care should begin at an early age because it is important to a child's overall health. Tooth and gum disease in children can cause damage to underlying adult teeth and can also cause weakness of the immune system and generalized illness. More information on the dental service coming soon!

SONRÍE — ¡NUEVO SERVICIO DENTAL PRÓXIMAMENTE!

¡Marquen sus calendarios! El Centro de Salud de Big Sur esta llevando acabo su primera Feria de Salud Dental. Un dentista, un profesional de higiene dental registrado y un asistente dental registrado estarán aquí a partir del medio día a las 5:00 PM el 18 de abril del 2009. El equipo dental estará ofreciendo chequeo gratis y educación bilingüe en salud oral junto con bolsas de regalo con cosas saludables.

El evento es GRATIS para todos en la comunidad y lanzara nuestra Nueva Clínica Dental.

¡Trae a tu familia! Buen cuidado dental debe comenzar a temprana edad porque es importante en la salud general de los niños Enfermedades de los dientes y encías en los niños pueden causar daños que afectan los dientes permanentes de adulto y puede también causar debilidad en el sistema inmunológico. ¡Mas información del servicio dental próximamente!



NEW CONNECTIONS

CONEXIONES NUEVAS

The health center will soon launch a new high-speed Internet connection and begin transferring patient health records to an electronic medical record system. This system assures the privacy and protection of your personal documents in the case of a disaster that destroys the health center. It also means that, *with your permission* (and only with your permission), your records can be made available electronically to any health care practitioner, or hospital anywhere in the world! This will also be consistent with our new green policy by helping to reduce the amount of paper we use.

El Centro de Salud próximamente lanzara una nueva conexión de internet de alta velocidad y comenzara a transferir archivos de salud de pacientes a un sistema medico de archivamiento electrónico. Este sistema asegura la privacidad y protección de tus documentos personales en caso de algún desastre que destruya el Centro de Salud. Esto también significa que, *con tu permiso* (y solamente tu permiso), tus records pueden hacerse disponibles electrónicamente a cualquier profesional medico o hospital ¡en cualquier parte del mundo! Esto también es consistente con nuestra política verde ayudando a reducir las cantidades de papel que nosotros usamos.

GOOGLE YOUR WAY TO BETTER HEALTH

While you're out surfing the internet, be sure to check us out. The Big Sur Health Center's website is coming soon, where you'll be able to access information about our medical services, dental clinic, complementary practitioners, community alerts, and links to important health information. Please contact us if you have any topics you would like to see included. Stay tuned for the official launch of our website.

www.bigsurhealthcenter.org

GOOGLE TU CAMINO PARA UNA SALUD MEJOR

Mientras que tú estas navegando en internet, asegúrate de checar-nos. Próximamente la pagina web del centro de salud de Big Sur esta por llegar, donde tú podrás tener acceso a información de nuestros servicios médicos, clínica dental, profesionales gratuitos, alertas de la comunidad, y conexiones a información importante de salud. Por favor contáctanos si tú quieres ver algún tópico incluido. Mantente sintonizado del lanzamiento oficial de nuestra pagina web.

www.bigsurhealthcenter.org

2-1-1: NEW SERVICE IN MONTEREY COUNTY

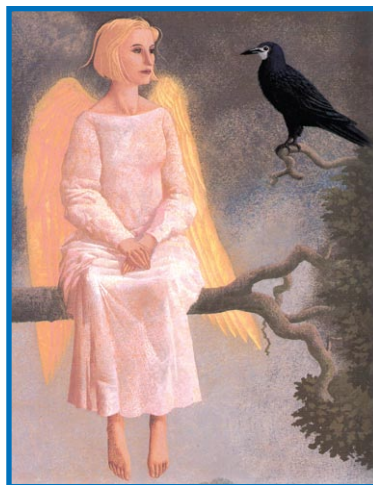
Introducing a new community information link serving Monterey County! Residents of Monterey County are now able to receive information about local health and human services by calling 2-1-1 from any land line or cell phone. 2-1-1 is a toll-free three-digit telephone number, which connects callers to trained information and referral specialists. Callers can find out where to go for community services such as counseling, emergency shelter, parenting classes, legal aid and more.

2-1-1: SERVICIO NUEVO EN EL CONDADO

¡Presentando una nueva información de conexión de la comunidad sirviendo al condado de Monterey! Residentes del condado de Monterey ahora pueden recibir información acerca de salud local y servicios humanos con llamar al 2-1-1 de cualquier teléfono o celular. 2-1-1 es un número de teléfono gratuito de tres dígitos, el cual conecta a los usuarios con especialistas entrenados en información y recomendaciones. Usuarios pueden encontrar a donde ir para servicios comunitarios como consejería, albergues de emergencia, clases de padres familia, ayuda legal y más.

TO ALL OUR ANGELS AND DONORS

In these difficult economic times, we would like to say thanks for your continuing support. The health center is not government supported, and fees collected for professional services pay for less than half of the cost of operations. We would not be here without grants and contributions from generous donors like you!



PARA TODOS NUESTROS ÁNGELES Y DONADORES

En estos tiempos económicos difíciles, queremos decirles gracias por su apoyo continuo. El Centro de Salud no es apoyado por el gobierno. Y los pagos colectados por servicios profesionales cubren menos de la mitad del costo de operaciones. Nosotros no estaríamos aquí ¡sino fuera por las becas y contribuciones de los generosos donantes como ustedes!

HEALTHY EATING IN TOUGH TIMES



What can you do to continue to eat healthy food and still save money in these difficult economic times. Here are some tips and a recipe. I hope you will submit tips of your own and recipes to ¡Salud! for our next issue.

1. Make a list before you “go to town.” Buy only what’s on the list.
2. Eat before you shop. When you are hungry it is all too easy to buy things you don’t really need.

3. Buy fruits and vegetables that are in season and are grown locally. Out of season and trucked in produce is more expensive and generally not as tasty.
4. Frozen veggies are often a good buy.
5. Consider buying generic brands — usually less expensive than brand names.
6. Clip coupons out of the local paper. Or try shortcuts.com.
7. Buy one get one free. Often you can actually just buy the one for half price. Check it out with your market.
8. Leftovers are a wonderful time saver. Some things like soups and stews are actually better the next day. Cook up a large pot and use it for several days or freeze what you cannot use up and eat it later.

Here is one soup I love:

MAIN DISH CHICKEN SOUP

1 can (49 1/2 oz) fat free reduced sodium chicken broth
(or make your own from chicken bones)

- 1/2 cup sliced green onions
- 1 seedless cucumber
- 1/2 cup diced red bell pepper
- 12 chicken pieces (about 1 lb)
- 1/2 cup frozen green peas
- 1/2 teaspoon white pepper

Place broth in large 4 quart Dutch oven. Bring to a boil over high heat. Add green onions, bell pepper and peas. Return to boil. Reduce heat and simmer 3 minutes. Peel cucumber and cut off ends. Using vegetable peeler, make noodle like strips of cucumber. Don’t make them too long or they will be hard to eat. Add cucumber strips to Dutch oven and cook 2 minutes over low heat. Add chicken pieces and white pepper; simmer 5 minutes or until chicken is cooked through.

Soup is fair game as far as I am concerned. The last time I made this I skipped the peas, added leftover cabbage, fresh ginger, diced peeled broccoli stalks, cilantro and finally lemon juice at the end. It was wonderful!

— Lynda Sayre

Please submit your suggestions to ¡Salud! Editor, Big Sur Health Center, 46896 Highway One, Big Sur, CA 93920 or email to lsayrebigsur@aol.com



WHAT TO MAKE FOR DINNER WITH WHAT YOU HAVE ON HAND

There’s a great new website: Supercook.com. Tell it what you have in your kitchen — one or more items — and it will give you several recipes. They show right up front what other ingredients you need if any. No more scratching your head for something to

feed your family when you haven’t had time to go to town. You can comment on the recipes and, if you wish, add your own.

What a time saver!

COMIENDO SALUDABLE EN TIEMPOS DIFÍCILES

Que puedes hacer tú para continuar comiendo alimentos saludables y aun ahorrar dinero en estos tiempos de economía difícil, he aquí algunos tips y una receta. Espero que submitan tips de ustedes y recetas a Salud para la siguiente edición.

1. Has una lista antes de “ir a la ciudad.” Compra solamente lo que esta en la lista.
2. Come antes de ir de compras. Cuando estas con hambre es más fácil comprar cosas que tú no necesitas realmente.
3. Compra frutas y vegetales que están en temporada y son cultivados localmente. Perecederos fuera de temporada y traídos de lejos son más caros y muchas veces sin sabor.
4. Vegetales congelados son muchas veces muy buena compra.
5. Considere comprar marcas genéricas — usualmente menos caras que los productos de marca.

6. Corta cupones del periódico local. O visita shortcuts.com.
7. Compra uno y te regalan otro. Algunas veces puedes comprar solamente uno por la mitad del precio. Consulta con tu supermercado.
8. Recalentados son maravillosos ahorradores de tiempo. Algunas cosas como sopas y guisados son mejores al siguiente día. Cocina una olla grande y consúmela por varios días o congela lo que no vayas a usar y consúmelo después. He aquí una sopa que me encanta.



QUE HACER PARA LA CENA CON LO QUE TÚ TIENES A LA MANO

Hay un Nuevo sitio web grandioso: Supercook.com. Dile que es lo que tienes en tu cocina — uno o dos artículos — y te dará varias recetas. Ellos también muestran enseguida cuales otros ingredientes necesitas si es que necesitas. No más roscadero de cabeza para alimentar a tu familia cuando no has tenido tiempo de ir a la ciudad. Tú puedes comentar sobre sus recetas, si así lo deseas, o agregar la tuya.

¡Qué ahorro de tiempo!



SOPA DE POLLO COMO PLATO FUERTE

- 1 lata (49 1/2 oz) de caldo de pollo libre de grasa y bajo en sodio (o has uno con huesos de pollo)
- 1/2 taza de cebollines rebanados
- 1 pepino sin semilla
- 1/2 taza de pimientos rojos en cuadritos
- 12 pedacitos de pollo (aproximadamente 1 lb)
- 1/2 taza de chicharos congelados
- 1/2 cucharadita de pimienta blanca

Ponga el caldo en una olla (Dutch oven) de 4 litros (4qrts.). Póngalo a fuego alto medio hasta hervir. Agregar los cebollines, pimientos rojos y chicharos. Hágalos hervir nuevamente. Reduzca el fuego y cocínelos por 3 minutos.

Pele el pepino y descarte las puntas. Usando un pelador de vegetales, haz tiras como tallarines del pepino. No las hagas muy largas o será difícil comerlas. Agrega las tiras de pepino a la olla (Dutch oven) y cuece por 2 minutos a fuego lento. Agrega los pedacitos de pollo y la pimienta, cuece por 5 minutos o hasta que el pollo este cocido completamente.

Sopas es un juego justo por lo que a mi concierne. La última vez que yo hice esto me brinque los chicharos agregue col que me sobraba, jengibre fresco, cuadritos de troncos de brócoli pelados, cilantro y finalmente jugo de limón. ¡Fue maravilloso!

— Lynda Sayre

Por favor submita sus sugerencias a ¡Salud! Editor, Big Sur Health Center, 46896 Highway One, Big Sur, CA 93920 o email a lsayrebigsur@aol.com



HEALTH FAIR 2008 A GREAT SUCCESS!

More people than ever turned out for last fall's health fair. Was it the new attractions? (Red Cross, eye exams by the Lion's Club) the delicious organic food? (Thank you Trader Joe's and Whole Foods), or was it the new highway sign? Or perhaps it had something to do with the drawing for free gasoline. In any case — the turnout was great. We all had a wonderful time and learned a lot about how to keep healthy.

Congratulations to 3rd prize winner Jose Araiza, 2nd prize winner Raul Gonzales and 1st prize winner Martin Palafox.

Hope that free gas helped those trips to town!



FERIA DE LA SALUD DEL 2008 ÉXITO GRANDIOSO

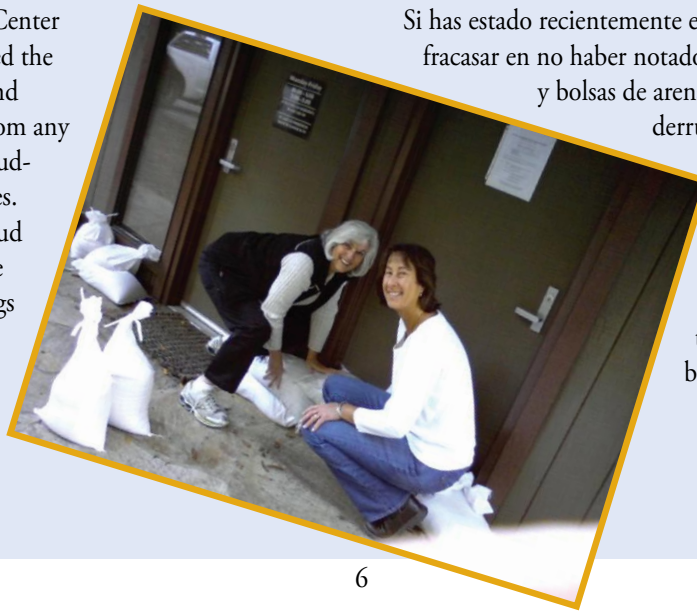
Más gente que nunca asistió a la feria de la salud del pasado invierno. ¿Fue las nuevas atracciones? (La Cruz Roja, exámenes de los ojos por el Lion's Club) ¿la deliciosa comida orgánica? (Gracias Trader Joe's y Whole Foods) ¿o fue el nuevo anuncio en la carretera? O quizá tuvo que ver con el sorteo de gasolina gratis. En cualquier caso — el resultado fue grandioso. Todos nos la pasamos maravillosamente y aprendimos mucho en como mantenernos saludables.

Felicitaciones al ganador del 3er lugar José Araiza, 2do ganador Raúl Gonzales y 1er ganador Martin Palafox.

¡Esperamos que la gasolina gratis haya ayudado a esos viajes a la ciudad!

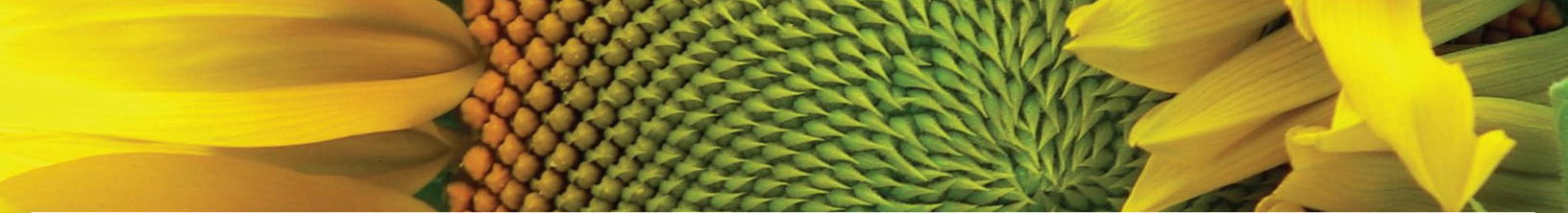
BIG SUR HEALTH CENTER PREPARED FOR WINTER STORMS

If you have been down to the Health Center recently, you cannot fail to have noticed the barricades in front. These barricades and sandbags are necessary to protect us from any potential mudslides caused by the denuding of the hillsides in last summer's fires. With no vegetation to hold it back, mud and debris can swiftly flow towards the river. Volunteers recently filled sandbags and placed them strategically awaiting arrival of the barricades.



PREPARACIÓN DEL CENTRO DE SALUD DE BIG SUR PARA LAS TORMENTAS DE INVIERNO

Si has estado recientemente en el Centro de Salud, tú no pudiste fracasar en no haber notado las barricadas enfrente. Estas barricadas y bolsas de arena son necesarias para protegernos de un derrumbe potencial causado por las desnudas laderas por los incendios del último verano. Sin vegetación para detener, lodo y ramaje puede rápidamente fluir hacia el río. Voluntarios recientemente llenaron bolsas de arena y las depositaron estratégicamente en espera de las barricadas.



ARE YOU HAPPY?

The World Values Survey (WVS) states that Americans are now twice as rich as they were in 1950 but no happier. Why is that? Rich countries consume most of the world's resources. Over consumption is a big factor in global warming and environmental degradation. According to Martin Seligman, director of the Positive Psychology Center at the University of Pennsylvania we consume in ways that do not make us happy. He says people are usually happiest when helping others. This includes gift giving. For instance — instead of giving a new cell phone, consider giving dancing lessons; instead of giving the latest electronic gimmick, give a gift of your time. (You could even make a list of things you could do with or for your family member or friend and let them choose.)

Happy people are more productive at work and they learn more quickly. Relatively poor Latin American countries often score high on WVS values with the suggestion that their higher involvement with family and community might make the difference. So — buying all the latest products advertised on TV and possibly getting yourself into debt is the opposite of an activity to create happiness.

According to Richard Ryan, professor of psychology, “People who value material good and wealth also are people who are treading more heavily on the earth — and not getting happier.”

So — check out the stores that sell used items, find activities that you enjoy and where you can make new friends, get involved helping others. See if you don't become happier.

¿ERES FELIZ?

La encuesta de valores del mundo (WVS) por sus siglas en ingles dice que los Americanos son lo doble de ricos de lo que eran en 1950 pero no son felices. ¿Por qué es esto? Los países ricos consumen la mayoría de los recursos del mundo. Sobre-consumo es un factor muy grande en el calentamiento global y la degradación del medio ambiente. De acuerdo a Martín Seligman, director del Positive Psychology Center en la Universidad de Pennsylvania, consumimos de maneras que no nos hacen feliz. El dice que la gente es más feliz cuando ayuda a los demás. Esto incluye dar regalos. Por ejemplo — en lugar de regalar un celular nuevo, considera regalar clases de baile; en lugar de regalar lo último en electrónica, regala el regalo de tu tiempo. (Tú inclusive puedes hacer una lista de cosas de lo que puedes hacer con o por los miembros de tu familia o amigos y darles a escoger.)

La gente feliz es más productiva en el trabajo y aprenden más rápido. Relativamente países pobres de América Latina muestran seguido promedios altos en estos valores WVS sugiriendo que su alto involucrimiento con la familia y la comunidad podría hacer la diferencia. Entonces — comprando lo último que se promociona en TV y posiblemente quedándonos endeudados es lo opuesto a una actividad para crear la felicidad.

De acuerdo a Richard Ryan, profesor de psicología, “La gente que valora cosas materiales y riquezas son gente que también están pisoteando más la tierra — y sin lograr ser felices.”

Entonces — checa las tiendas de artículos usados, encuentra actividades que tú disfrutes y donde puedas hacer nuevos amigos, envuélvase en ayudar a otros. Veras si no te vuelves más feliz.



GREEN AND GROWING

We have been recycling for many years, but with the growing demand for paper and other supplies needed to operate the health center, we are now using recycled office products wherever possible. We are also trying to help save the environment by reducing the amount of paper we use.

In addition to converting our patient charts to paperless electronic medical records, we are also looking for other ways to reduce waste by offering to send ¡Salud! to you electronically. If you would like to receive ¡Salud! and other notices via the internet, please mail, drop off your information at the health center or fill out the blank below and we'll add you to our list.

I would like my next ¡Salud! to be sent to me electronically. Please send to my email address:

_____.



VERDE Y CRECIENDO

Nosotros hemos reciclado por muchos años, pero con la creciente demanda de papel y otros artículos para operar el Centro de Salud, ahora usamos productos de oficina reciclados cuando es posible. Nosotros estamos también tratando de ayudar a proteger el medio ambiente reduciendo las cantidades de papel que usamos.

Además de convertir nuestras graficas de los pacientes a archivos médicos electrónicos sin papel, también estamos buscando maneras de reducir o evitar desperdicio como poder ofrecer enviarte ¡Salud! electrónicamente. Si tú quieres recibir ¡Salud! Y otros avisos vía el internet, por favor envía por correo o deposita tu información en el Centro de Salud y te agregaremos en nuestra lista.

Me gustaría mi siguiente edición de Salud ser enviada a mi electrónicamente. Por favor envíamelas a mi dirección electrónica:


_____.

*Our mission is to provide quality,
comprehensive medical care to
all in Big Sur, regardless of
ability to pay.*

*Nuestra misión es proveer cuidado
medico comprensivo y de calidad
a todo Big Sur sin importar
la habilidad de pagar.*

The Big Sur Health Center is a full-service
Family Practice

¡Salud! is published in the spring and fall.


¡Salud! is printed on recycled paper. 

Printing is funded in part by a grant from the
Blue Shield of California Foundation.

Translation: Carlos Vasquez

El Centro de Salud de Big Sur consiste un
servicio completo de Practica Familiar

¡Salud! es publicada en la primavera y en el otoño.

¡Salud! es imprimida en papel reciclado. 

Servicios de prensa son financiados en parte por una
beca de Blue Shield of California Foundation.

Traducción: Carlos Vasquez



Big Sur Health Center
46896 Highway One
Big Sur, CA 93920

Return Service Requested

NON-PROFIT ORG.
U.S. POSTAGE
PAID
Big Sur, CA
Permit #2