

Keys for a healthy heart

By Dennis Hansen

February is American Heart Month. While this past Valentine's Day had us focused on our hearts, we should take time to celebrate healthy hearts - our own and those of our loved ones.

The American Heart Association cites cardiovascular diseases, including stroke, as our nation's No. 1 killer. California ranks 33rd nationwide in cardiovascular deaths per 100,000 people, according to the just-released 2006 United Health Foundation America's Health Rankings Report. This is up from 30th in 2005 and 22nd in 1990 (when the first Rankings were released). Given the increase of cardiovascular deaths in California

over the past 16 years, we must take steps together to improve these numbers.

The keys to a healthy heart include changes in diet, exercise and lifestyle. These changes aren't difficult, but it does take some effort. Taking care of your heart can pay off in long-term good health as well as many more Valentines!

Here are a few tips to help ensure your heart and those of your loved ones are strong and healthy for years to come:

Visit your doctor. Have regular checkups. Include blood pressure and cholesterol level readings, as appropriate. Talk with your doctor about any risk factors. Discuss any illnesses, ongoing health concerns and fam-

ily medical history. If you have health conditions such as diabetes, high blood pressure or high cholesterol, carefully follow your doctor's instructions, and, keep him or her informed of any symptoms or changes.

Quit smoking. Don't put it off any longer. Smoking poses numerous health risks including heart disease and elevated blood pressure. Try a quit-smoking program or talk with your doctor about aids such as nicotine gum or patches. Counseling or a support group also may be helpful. Quitting smoking may not be easy, but your health - and life - depends on it.

Fuel up with good food. Eat foods that are low in trans- and saturated fats,

cholesterol and sodium. Remember that low in fat doesn't always mean low in calories, so read nutrition labels carefully. A diet high in fiber can lower cholesterol. Be sure to include foods such as oats and beans in your diet. Fruits and vegetables are a good source of fiber as well, plus they have many heart-healthy vitamins and minerals. If you drink alcoholic beverages, do so in moderation.

Keep your body moving. Exercise is important for a healthy heart. That doesn't mean you need to run marathons. Aerobic exercise such as walking, bicycling or swimming is great for your heart. Choose an activity that is a good match to your

fitness level, and be sure to start slowly. Gradually work up to five days a week, 30 minutes a day. Talk to your doctor before beginning any exercise or sports program.

Manage stress and anger. A life free of stress is nearly impossible; however, you can change the way you react to life's daily challenges. Use relaxation techniques such as deep breathing, gentle stretching or meditation. Look at your daily and long-term priorities. Are your goals realistic? Do your best each day and let the rest go. Eating well and exercising also can help. Make time for good health and good relationships. It will do your heart good.

Claves para un corazón saludable

By David Hansen

La Asociación Americana del Corazón cita a las enfermedades cardiovasculares, incluyendo derrames cerebrales, como el asesino principal de nuestro país. California se ubica en el lugar Nº 33 en todo el país en cuanto a muertes cardiovasculares por cada 100,000 personas, según el informe America's Health Rankings Report de United Health Foundation que acaba de publicarse. Esto significa que hemos mejorado del lugar Nº 30 en el año 2005 y del Nº 22 en 1990 (cuando recién se publicó la clasificación). Dado el aumento de muertes cardiovasculares en California durante los últimos 16 años, debemos tomar medidas en conjunto a fin de mejorar estas cifras.

Las claves para un corazón saludable incluyen

cambios en la dieta, ejercicio y estilo de vida. Estos cambios no son difíciles, pero sí requieren esfuerzo. Cuidar su corazón puede significarle buena salud a largo plazo, además de muchos más días de San Valentín.

A continuación, encontrará algunos consejos para ayudarle a que su corazón y el de sus seres queridos sean fuertes y saludables por muchos años:

© Visite a su médico. Hágase exámenes médicos generales regularmente. Procure que se incluya un control de sus niveles de colesterol y presión arterial, según corresponda. Converse con su médico acerca de los factores de riesgo. Analice toda enfermedad, inquietud de salud actual y antecedentes médicos familiares. Si tiene condiciones de salud, como diabetes, presión arterial alta

o colesterol alto, siga detenidamente las indicaciones de su médico y manténgalo informado de cualquier síntoma o cambio.

© Deje de fumar. No lo postergue más. Fumar representa muchos riesgos para la salud, tales como enfermedades del corazón y presión arterial elevada. Participe en un programa para dejar de fumar o converse con su médico acerca de las ayudas, como goma de mascar o parches de nicotina. También puede ser útil un grupo de apoyo o de orientación. Es posible que dejar de fumar no sea fácil, pero su salud y su vida dependen de ello.

© Nútrase con alimentos buenos. Consuma alimentos que tengan un bajo contenido de grasas saturadas y trans, colesterol y sodio. Recuerde que bajo en grasa no siempre signifi-

ca bajo en calorías, de manera que lea detenidamente las etiquetas de información nutricional. Una dieta con un alto contenido de fibra puede disminuir el colesterol.

Incluya alimentos, como avena y frijoles en su dieta. Las frutas y verduras también son una buena fuente de fibra, y tienen muchas vitaminas y minerales saludables para el corazón. Si consume bebidas alcohólicas, hágalo con moderación.

© Manténgase en movimiento. El ejercicio es importante para un corazón saludable. Eso no significa que tiene que correr maratones. El ejercicio aeróbico, como caminar, andar en bicicleta o nadar es excelente para su corazón. Elija una actividad que se ajuste a su nivel de acondicionamiento físico y comience lentamente. Aumente gradualmente el ejercicio a cinco

días a la semana, 30 minutos al día. Converse con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios o deportes.

© Controle el estrés y la ira. Una vida sin estrés es prácticamente imposible; sin embargo, puede cambiar la forma en que reacciona frente a los desafíos diarios de la vida. Use técnicas de relajación, como respirar profundo, estirarse suavemente o meditar. Examine sus prioridades diarias y a largo plazo, ¿son realistas sus metas? Haga todo lo posible cada día y olvídense del resto. Comer bien y hacer ejercicio también pueden ayudar. Haga tiempo para la buena salud y las buenas relaciones, le hará bien a su corazón.

David Hansen es el director ejecutivo de UnitedHealthcare of California.

Death of Mrs. Mouton

After her years of service on the East Palo Alto City Council ended in November 1990, she remained indefatigable in her service to the community. You could count on her presence as the first among City elders at literally thousand of city functions until last week.

Nearly every Friday night over the past four years I had the pleasure of meeting

with her and the other members of the Fundraising Committee of Community Legal Services in East Palo Alto, Inc., which has provided free legal services to thousands of low income residents of East Palo Alto and other communities since we opened on 9 September 2002 following the closure of the East Palo Alto Community Law Clinic, which had provided free free legal services to the commu-

nity over the preceding eight-year years.

My Friday nights will no longer seem complete without the wisdom and inspiring example of unstinting and indefatigable selfless civic service she embodied.

Mrs. Mouton served over the decades on the boards of directors of several community organizations, including Community Development Institute, the Girls Club of the Midpeninsula, Mothers for

Equal Education, One East Palo Alto, and Community Legal Services in East Palo Alto, Inc., which she also served in the capacity of our first Treasurer.

May we who remain behind display our fidelity to the founding democratic vision of self-determination of a primarily low-income minority community of color in a manner that does honor to the memory of Founding Mayor Barbara Mouton and

the many others active in that holy struggle who preceded her. May we all honor her by keeping that vision alive in our hearts, in our thoughts, in our words, and in our deeds.

Respectfully,
William Byron Webster
President and Chair
EPACT Education Fund
Board of Directors
FreedomArts

continued from page 4

Local coach wins national award



Bard Conner, Gene Tate and Scott Nittler

East Palo Alto's own Gene (Coach) Tate was honored February 24 with the "Grassroots Leadership Award."

This national award was presented to Tate by the Positive Coaching Alliance organization during its sixth annual National Youth Sports Award Event.

In being selected for this national award, Coach Tate was honored as one of the "exemplars whose organiza-

tional culture and coaching style demonstrate the way we'd like youth sports to be."

Tate is credited with saving East Palo Alto's Jack Farrell Park from disrepair and abuse by taking a stand against crime and "marshalling his neighborhood to restore the park."

In 1992 Tate founded Tee Ball in East Palo Alto. As a coach he has served more than 2,000 young people in 15 years.

Of all the things he has done, it is said by those who know him that he is extremely proud of his ten former players who will obtain their college degrees this May.

"We want our players to become productive citizens and contribute to society," he

said.

Tate's award was presented to him at a \$200 a plate dinner that was held at Stanford University.

The dinner was attended by many well known athletes and coaches. Bard Conner, the Olympic Gold Medalist was the master of ceremonies. Phil Jackson, the Los Angeles Lakers Head Coach, who is also a Positive Coaching Alliance member, also addressed the group.

Other awards went to those who coached in other sports.

In addition to Conner, the list of well known sports figures included Scott Nittler, who is in basketball and soc-



Sharifa Wilson, Wilma Guitry, Raymond Askew and Milton Dickerson

cer and represents the Orinda Youth Association in Orinda, CA.; Brian Ward who represents multiple sports and the Special Olympics in Northern California and Lester Ward who is the Football coach at Giddings State.

The event was also attended by several East Palo Alto residents including Sharifa Wilson, Wilma Guitry, Raymond Askew and Milton

Dickerson.

According to Jim Thompson, POC's founder and executive director, "Youth coaches are responsible for so much. A leader of youth athletes is responsible for their safety, growth, education, development of moral character, ability to function as part of a team, empathy, compassion and respect."

For Ray Askew, the honor that Coach Tate received is something that all East Palo Altans can treasure since it is a highly regarded award.

Coach Tate and his wife Gwendolyn have two grown children and have lived in East Palo Alto for more than 20 years.

las Redadas

sucedirá es que la policía local tendrá más dificultad en combatir estos problemas porque la comunidad tendrá miedo de hablar francamente con ellos. Esto beneficia sólo a los que quieren aterrorizar y destruir nuestras comunidades y no a los que trabajan para mejorarlas. También aumenta el riesgo para las personas que viven en situaciones abusivas ya que disminuye la posibilidad de que pidan ayuda.

¿Y quién ayudará a María ahora? Durante la semana pasada, mientras que ella permanecía en la cárcel, lejos de sus niños, una

amiga los cuidaba. ¿Pero quién continuará a velar por ellos? ¿Los colocarán al cuidado del estado dentro de un sistema ya sobrecargado? ¿Quién les dará un hogar, alimentación, cariño? ¿Y dónde aprenderán lo que es la compasión y la gracia - los atributos necesarios no sólo para llegar a ser contribuidores de nuestra sociedad, sino también el alma de nuestro país? ¿Qué les estamos enseñando realmente? ¿Qué efectos tendrán los acontecimientos de las últimas semanas en la prosperidad y el triunfo de los niños de María?

Todos los lados del debate

acerca de la inmigración concuerdan que los Estados Unidos requiere desesperadamente una política de inmigración sana. De hecho, muchas personas que apoyan la construcción de un muro entre los Estados Unidos y México reconocen que deportando 12 millones de personas no es una opción viable. Sin el trabajo inmigrante, la agricultura no puede proporcionar los productos que tomamos por concebido. Los dueños de las empresas dependen del trabajo de los inmigrantes. Millones de ciudadanos legales y residentes estadounidenses encontrarían su

vida inmanejable sin los inmigrantes que cuidan a sus niños, pizcan y preparan sus alimentos, construyen y arreglan sus casas, limpian sus hogares y los lugares de empleo, y realizan centenares de otros trabajos mal pagados que nos permiten gozar de una vida cómoda. Las contribuciones de los inmigrantes también infunden y enriquecen nuestras vidas en cada área de nuestra sociedad, y sea en el arte, la medicina, la literatura, la arquitectura, la política, y los deportes.

Tal como nuestro nombre los sugiere, nosotros en CORA (Comunidad

continued on page 16

Superando Relaciones Abusivas) estamos profundamente comprometidos a trabajar con comunidades diversas hacia una meta común de lograr la paz y terminar con la violencia. Contamos como nuestros socios las personas de buena fe dondequiera que se encuentren. Las redadas de inmigración que aterrorizan a las comunidades y separan a las familias son contraproducentes. Podemos, y debemos, hacerlos algo mejor.

Ravenswood Family Health Center celebra sus primeros cinco años

East Palo Alto - Hace cinco años Ravenswood Family Health Center (RFHC) abrió sus puertas para brindar de nuevo servicios médicos a East Palo Alto. Nació de los esfuerzos de Blue Ribbon Taskforce formada por miembros de la comunidad, líderes de servicios médicos del Condado y del hospital de niños Lucile Packard. Actualmente, esta siendo gobernada por un grupo de directores voluntarios de la comunidad, de los cuales 64% reciben servicios médicos en RFHC. Esto garantiza una presenciade miembros de la comunidad, y una voz representando a los pacientes de la clínica la que refleja las necesidades e inquietudes de sus clientes.

El día Viernes 2 de marzo, RFHC realizará una

fiesta de gala por su 5to Aniversario en el hotel

Four Seasons para dar un reconocimiento a sus socios comunitarios que ayudaron a crear y siguen ayudando a soportar la clínica

La presentadora del evento, Halili Knox, en muy conocida en la comunidad. Ella nació aquí, hija de la Doctora Faye McNair Knox. En Noviembre 2005, Halili hizo su debut en televisión nacional como co-anfitriona de "Double Take", un programa semanal de diseño interior de la cadena HGTV.

RFHC ha crecido a gran velocidad en sus primeros cinco años, inscribiendo a



Halili Knox

más de 17,500 pacientes. Debido a que hay tantas personas que necesitan cuidados médicos a bajo costo, en el 2006 más cuartos de exámenes y dos nuevas clínicas fueron añadidas. Ravenswood Mobile Health Clinic, donada por el hospital de niños Lucile Packard, opera dos días a la semana en lugares del distrito escolar de la ciudad

Ravenswood, ofreciendo cuidados de salud a los estudiantes y sus familias. Una vez por semana la Clínica Móvil atiende a personas sin hogar en diferentes lugares de East Palo Alto y Belle Haven. En Septiembre 2006, RFHC tomó las operaciones de la clínica de Belle Haven, anteriormente administrada por el Condado de San Mateo. La nueva y remode-

lada clínica esta al lado del centro de adultos Onetta Harris y ahora provee cuidados a niños y adultos.

El año pasado, 63% de sus pacientes carecían de seguro médico. Para cubrir los costos de sus cuidados medicos RFHC tuvo que recaudar \$2.8 millones de sectores privados como fundaciones o de donaciones individuales. Esto representa el 40% del presupuesto anual de RFHC para el año 06-07.

Julio García, Presidente de la mesa Directiva expresa: "Tenemos el compromiso de asegurarnos que todas las personas que necesitan servicios médicos sean atendidos, independientemente de su ingreso o estado migratorio, por ende tenemos que recaudar mucho dinero." En su fiesta de 5to

Aniversario, RFHC espera recaudar soporte para sus servicios pediátricos y prenatales.

"Sabemos que no todas las personas podrán pagar por el precio de los boletos para el evento en el hotel Four Seasons" dijo Luisa Buada, Directora Ejecutiva del RFHC. "Por eso estamos planeando una celebración especial con toda la comunidad para celebrar el 5to aniversario este verano, cuando el clima es calido y podamos hacer una fiesta al aire libre donde habrá mas espacio para todos."

Para más información, contacte a:

Kathleen Alexander
Directora de Desarrollo
(650) 330-7418

An Open Letter to Our EPA Today Readers

Dear Readers,

East Palo Alto Today is written and distributed by a team of volunteers who are committed in their desire to provide news coverage to and about our community. This edition of the paper is our very first issue. We plan to publish the paper as a biweekly, and as the readership, advertising and funding increase, we will publish the paper as a weekly.

In addition to publishing and distributing 8,000 copies of this issue, we have also launched a web site which will carry online editions of the paper. Currently you can log on to www.epamedia.org and www.epatoday.org. and obtain information about East Palo Alto Today and the East Palo Alto Center for Community Media, the nonprofit agency under whose sponsorship the paper is published.

In time, our website www.epatoday.org will be fully operational, and you will be able to read all of the articles and features in the paper as well as access past articles that you might have missed or want to review. We hope you will participate in our live ongoing "Community Viewpoint" chat site where you will be able to log on and post your opinion about community, state and national issues. We will take the best of these postings and make them a permanent part of our online web site.

East Palo Alto Today represents a communication breakthrough for the East Palo Alto community. In order for East Palo Alto Today to fulfill its goals and thrive, however, we need your support. We would like to continue with the very positive strides that we've already taken, and your contribution will allow us to continue to bring you the real news taking place in this community. Paid staff will ensure that the paper can meet its publication deadline every two weeks and update our website daily. We invite you to partner with us; your donation will truly make a difference.

Please fill out the attached partnership card and mail your contribution, making your check to the East Palo Alto Center for Community Media, 321 Bell Street, East Palo Alto, CA 94303. Or, you can make your donation through our "Donations" link at: www.epamedia.org. The East Palo Alto Center is in the process of applying for its 501c3. When our tax exemption is granted, your donation will be retroactively tax deductible.

Thank you for helping us make our dreams for East Palo Alto Today a complete reality.



321 Bell Street
East Palo Alto, CA 94303;
(650) 327-5846 ext. 311
(650) 327-4430 (FAX)
EPAMedia@aol.com
www.epamedia.org.
www.epatoday.org.

Name: _____

Name of Organization: _____

Address: _____

Telephone Number: _____ Email Address: _____

_____ Yes, I am interested in becoming a partner with the Center. Please accept this donation as a personal one
_____ or as a donation on behalf of my organization _____

_____ \$25 _____ \$50 _____ \$100 _____ \$250 _____ \$500 _____ \$1,000 _____ \$2,000

_____ \$2,000 to \$5,000 _____ \$5,000 and above _____ In-Kind _____

_____ Please check back with me about becoming a partner..

Advertising. Please contact us if your business or organization would like to use East Palo Alto Today to advertise your services or products. Please call us at (650) 327-5846 or send us an email at epatoday@aol.com.

Distribution Site. You can also help us by allowing us to use your agency or business as a distribution site for the paper.

Contributor to the paper. with your news and views. If you have article ideas or other items of interest that you would like to contribute to the paper, call or email us.

2006 is a New Year. It is a year in which we expect, *with your help*, to achieve our goals for what East Palo Alto Today can do within the East Palo Alto community. We are looking forward to it being an exciting year for East Palo Alto Today and for the East Palo Alto community. So, from all of us to all of you, Happy New Year!

Thank you,
Henrietta J. Burroughs
East Palo Alto Today

Carta a nuestros lectores de EPA Today

Queridos lectores:

East Palo Alto Today está escrito y distribuido por un grupo de voluntarios comprometidos en su deseo de proveer cobertura acerca de lo que pasa en nuestra comunidad, para nuestra comunidad. Esta edición es nuestro primer número. Nosotros planeamos publicar el periódico cada quince días, y en la manera en que los lectores, la publicidad y los fondos aumenten, lo publicaremos cada semana.

Además de publicar y distribuir 8,000 copias de este número, nosotros también estamos lanzando un "Web Site" el cual tendrá la edición del periódico. Actualmente usted puede visitar www.epamedia.org y www.epatoday.org. y obtener información sobre East Palo Alto Today y el Centro de Comunicación de East Palo, la agencia sin fines de lucro que está auspiciando el periódico

Pronto, nuestra "pagina-web" www.epatoday.org estará en función, y usted podrá leer todos los artículos y publicaciones en el periódico de la misma manera que artículos ya publicados que usted no pudo leer a tiempo o que quiere revisar. Esperamos que usted participe en nuestro "Punto de Vista de la Comunidad", un sitio para conversar y en donde usted podrá registrarse para dar su opinión sobre asuntos de la comunidad, del estado y de la nación. Nosotros escogeremos las mejores contribuciones y las haremos permanentes como parte de nuestra "pagina-web".

East Palo Alto Today representa un gran avance para la comunidad de East Palo Alto. Para que East Palo Alto Today pudiese realizar su misión y prosperar, sin embargo, nosotros necesitamos su apoyo. A nosotros nos gustaría continuar con los mismos pasos agigantados con que empezamos, y su contribución nos ayudaría a continuar trayéndoles las verdaderas noticias que ocurren aquí en la comunidad. El personal pagado se asegurará que el periódico pueda cumplir con las fechas de sus publicaciones cada dos semanas y poner al corriente la "pagina-web" diariamente. Nosotros les invitamos a que sean nuestros socios; su donación realmente hará una diferencia.

Por favor, complete la tarjeta de socio y mándela por correo con su contribución. Haga su cheque a nombre de East Palo Alto Center for Community Media. La dirección es 321 Bell Street, East Palo Alto, CA 94303. Usted también puede hacer su donación a través de nuestro "Donation Link" en www.epamedia.org. El Centro de East Palo Alto está en el proceso de solicitar su status 501c3. Cuando nuestra exención de impuestos sea otorgada, su donación será retroactiva para que usted la pueda deducir de sus impuestos.

Gracias por ayudarnos a convertir nuestro sueño East Palo Alto Today una realidad.



321 Bell Street,
 East Palo Alto, CA 94303;
 (650) 327-5846 ext. 311
 (650) 327-4430 (FAX)
 EPAMedia@aol.com
www.epamedia.org.
www.epatoday.org.

Nombre: _____

Nombre de la Organización: _____

Dirección: _____

Numero Telefónico: _____ Correo Electrónico: _____

_____ Sí, Estoy interesado en ser socio del Centro. Por favor acepte esta donación personal _____ o en nombre de la organización _____

_____ \$25 _____ \$50 _____ \$100 _____ \$250 _____ \$500 _____ \$1,000 _____ \$2,000

_____ \$2,000 a \$5,000 _____ \$5,000 o mas _____

_____ Por favor comunicare conmigo en otro momento para hablar sobre la posibilidad de ser socio.

Para efectos de Publicidad Por favor contactarse con nosotros en nuestro horario de atención al público si su negocio u organización desea hacer publicidad a través de East Palo Alto Today, para promover sus servicios o productos. Por favor llamarnos al (650) 327-5846 o mandar un correo electrónico epatoday@aol.com.

Puntos de distribución. Usted podría también ayudarnos permitiéndonos usar su negocio o agencia como punto de distribución de nuestros ejemplares.

Sea parte de nuestro periódico con sus ideas, noticias y puntos de vista. Si usted tiene ideas sobre algún artículo u otros puntos de interés para la comunidad por favor comunicarse por teléfono o a través de correo electrónico.

2006 es un Nuevo Año. Es un año en el cual nosotros esperamos, con su ayuda, alcanzar nuestras metas, y estamos ansiosos por ver lo que puede hacer East Palo Alto Today en nuestra comunidad. Esperamos que este sea un año emocionante para East Palo Alto Today y para la comunidad de East Palo Alto. De todos nosotros para todos ustedes Feliz Año Nuevo.

Muchas Gracias
 Henrietta J. Burroughs
 Editor-in-Chief
 East Palo Alto Today



Begin.

Belong.

Become.



Become a Member

and discover how the YMCA can make a difference in your life!

Join the YMCA and feel the difference in your life. You will discover energy you never thought you had, new friendships, new interests, and new skills. You'll rediscover your family. Whether you're looking for a place to get fit and relieve stress, a caring environment for your children, or a volunteer program to give something back to your community, you'll find it at the **East Palo Alto Family YMCA.**

Begin today.

Now Selling Memberships!

550 Bell Street, East Palo Alto, CA 94303 | Ph: (650) 328-9622

To become a Member, stop by the East Palo Alto Family YMCA during our business hours:

- Monday through Thursday: 6 am – 9:30 pm
- Friday: 6 am – 8 pm
- Saturday: 7 am – 5 pm



Belong to the Y.

Open and Accessible to Everyone

The East Palo Alto Family YMCA's goal is to be open and accessible to everyone in the community. Our **Open Door Income Based Membership** program provides special rates for families with varying incomes.



Become healthier.

Benefits of a YMCA Charter Membership

We are committed to providing you and your family with quality programs and services to meet your health and wellness needs. East Palo Alto Family YMCA is a brand new facility and membership includes access to a state of the art fitness center, group exercise classes, basketball gymnasium, teen center, child watch while you work out and much more!



East Palo Alto Family YMCA
We build strong kids,
strong families, strong communities.

Come visit us...we look forward to serving you!

East Palo Alto Family YMCA
550 Bell Street
East Palo Alto, CA 94303
(650) 328-9622
www.ymcamidpen.org/epay.php