

Các Gia Đình Của Louisiana Mạnh Thế Nào Để Sống Sốt Thiên Tai

Các gia đình của Louisiana có kinh nghiệm nhiều hơn chia sẻ thiên tai trong cho các thế hệ và đã trở ra mạnh mẽ.

Mỗi loại thiên tai, cho dù tự nhiên hoặc con người gây ra, trình bày một số mối quan tâm. Thiên tai thiên nhiên đôi khi có thể dự đoán, một số thiên tai, như cơn bão, là theo mùa và có một số mức độ cảnh báo. Con người gây ra thiên tai thực hiện một số mức độ mơ hồ, khi khởi phát có thể là một bất ngờ và kết quả có thể mất lâu thời gian để đạt được.

Đối với điểm giống nhau, cả hai có thể tạo ra tàn phá các tài sản và có khả năng làm thay đổi cuộc sống của nhiều gia đình và đe dọa các nền văn hóa của các cộng đồng. Trong số những người sống sót của thiên tai lớn, có bốn nhận thức phổ biến:

- Các cá nhân và gia đình nghĩ thiên tai là rất nguy hiểm và lo sợ cho cuộc sống của họ và cuộc sống của những người khác.
- Người dân cảm thấy bất lực trong một thiên tai, khi họ không thể kiểm chế thiên tai cũng không ngăn chặn sự tàn phá xảy ra.
- Thiên tai có thể mang về thiệt hại lớn và gián đoạn - gây ra hiệu ứng sâu cho các cá nhân và gia đình.
- Nạn nhân của thiên tai cảm thấy một cảm giác mất mát mà thường là áp đảo. Mất mát này có thể bao gồm nhà cửa, những người thân yêu, đồ dùng cá nhân, các khu phố và thậm chí cuộc sống của họ.

Tất cả mọi thứ bằng nhau, các gia đình có những khó khăn nhất trong việc khôi phục từ thiên tai là những gia đình đã có khó khăn đối phó với thiên tai trước. Làm họ nhìn vào thiên tai thế nào, hệ thống hỗ trợ tồn tại trong cộng đồng và trong số các gia đình và bạn bè và những kinh nghiệm trước đối phó với thiên tai, tất cả các dự đoán đến mức độ thế nào gia đình quản lý sau khi một thiên tai.

Ví dụ, những gia đình của Louisiana đã chờ cho viện trợ sau khi cơn bão Katrina và Rita đã ít có khả năng cho họ cảm thấy lạc quan về tương lai của họ và việc tìm kiếm ý nghĩa của nghịch cảnh. Nhưng gia đình đã xuất hiện để "nắm bò đực do đối xứng" và bắt đầu sửa chữa và dọn dẹp với gia đình, bạn bè và hàng xóm của họ dường như cảm thấy kiểm chế cuộc sống của họ và lạc quan nhiều hơn.

Các gia đình mạnh mẽ của Louisiana có xuất hiện những "công cụ đối phó" để tồn tại trong thiên tai có những đặc điểm hay hành động chung:

- Chuẩn bị và dự đoán. Thiên tai không phải là mới có cho Louisiana. Thiên tai như bão là một phần của cách sống. Các gia đình lập kế hoạch trước cho một thiên tai, như là nơi để đi trong trường hợp họ bị tách ra, và những người đang chuẩn bị "lấy và đi" bộ di tản (bao gồm bản sao của thẻ an sinh xã hội, bảo hiểm, giấy tờ, tài liệu quan trọng khác, tiền mặt khẩn cấp và vv) có cảm thấy kiểm chế trong một thiên tai.
- Giúp đỡ lẫn nhau. Gia đình và tình bạn đã được nuôi dưỡng theo thời gian cung cấp một nơi an toàn để khóc, la hét, khiếu nại hoặc bất cứ điều gì và để nhận được sự khuyến khích và hỗ trợ tinh thần. Có cảm giác rằng có người sẽ ở đó cho bạn giúp cho bạn nhiều khả năng phục hồi thành công.



- Lạc quan. Một gia đình có hy vọng sẽ phục hồi và là những người sống sót "ở phía bên kia" của một thiên tai có nhiều khả năng để làm như vậy. Dựa trên nhận định tích cực, họ trở thành những gì họ xác định họ sẽ là.
- Một mong muốn cho bình thường. Các gia đình tìm kiếm và thiết lập lại một cảm giác bình thường hưởng lợi từ trở về một số cảm giác bình thường. Trở lại thói quen, chẳng hạn như trẻ em sẽ trở lại trường học và học bài tập, trở lại đi xe gắn máy hàng ngày (nếu đó là một thói quen trước đó), trở về nhà thờ hoặc học Thánh Kinh mỗi tuần và vv, sẽ giúp gia đình. Cho trẻ em, đặc biệt, thói quen hàng ngày thường lệ là một sự thoải mái và một dấu hiệu cho thấy những điều sẽ OK.
- Đánh giá và giải quyết vấn đề. Thảo luận chung với gia đình nơi nào tất cả các bạn đang ở trong sự tiến bộ về hướng phục hồi và đưa ra quyết định về nơi nào để đi với nhau (cho dù đó bao gồm việc thay đổi hoặc di chuyển đến một cộng đồng khác) là quan trọng. Chỉ cần có một thực tế chung để kiểm tra hơn là chống đối với một công ty dầu mỏ lỗi cho việc tràn dầu hoặc các nhà xây dựng để vi

phạm trong hệ thống sẽ giúp bạn tránh dùng thời gian và làm chậm hơn để phục hồi. Thực hiện hành động sẽ có lợi ích.

- Tìm nguồn trợ giúp. Chờ cho một người khác làm những gì có thể được coi là "đúng" có thể dẫn đến chờ đợi lâu dài, không kết quả. Ví dụ, nhiều người dân của Cordova, Alaska, có kinh nghiệm chờ đợi như vậy sau khi tràn dầu của Exxon Valdez. Có rất nhiều chương trình trên mạng, đặc biệt là sau khi một thiên tai, cho các gia đình có thể tận dụng để được giúp đỡ tạm thời. Liên hệ với nhà thờ của bạn, bạn bè, hàng xóm và những người khác và yêu cầu về các Trung Tâm Phục Hồi Thiên Tai. Hoặc gọi Văn Phòng Dịch Vụ Mở Rộng Hợp Tác địa phương của bạn để yêu cầu nơi nào có trung tâm tài nguyên thiết lập để giúp đỡ.

Những người của Louisiana là mạnh mẽ để sống sót. Các gia đình mạnh giao tiếp với nhau, giúp đỡ lẫn nhau, giải quyết vấn đề, lạc quan và mong muốn

được trở lại bình thường. Chúng ta là những người sống sót, không phải là nạn nhân.

Tham khảo:
Garrison, M.E. & Sasser, D.D. (2009). Gia Đình và Thiên Tai: Làm Có Ý Nghĩa. Tuổi Thọ Những Quan Điểm của Thiên Tai: Đối Phó với Katrina, Rita và các cơn bão. New York: Xuất Bản Springer.

Picou, J.S., Marshall, B.K., Gill, D.A., (Tháng 6 Năm 2004) Thiên Tai, Kịch Tụng, và Cộng Đồng Có Tính Ấn Mòn. Lực Lượng Xã Hội, Vol. 82, Số 4 pp. 1493-1522 Xuất Bản bởi: Trường Đại Học của North Carolina Press Stable tải từ: <http://www.jstor.org/stable/3598443> vào Ngày 20 Tháng 8 Năm 2010.

Weigel, R. (n.d.) Hồi Phục sau Thiên Tai Thiên Nhiên. Trường Đại Học của Wyoming, Ấn phẩm # B-1103.

Cá nhân giao tiếp với Angela Arnold, cư dân của Cordova, Alaska, Tháng 9 Năm 2010.

Diane D. Sasser, Tiến Sĩ, C.F.L.E., Giáo Sư và Chuyên Gia Mở Rộng, Phát Triển Gia Đình

Tập thể dục cũng tăng cường cơ bắp, giữ cho các khớp dẻo dai, trận độ cứng và cải thiện tư thế. Hoạt động thể chất giúp bảo vệ đầy đủ các chuyển động ở những người bị viêm khớp.

Những người hoạt động thể chất cũng quá trình hóa già tốt hơn. Là một phần quá trình hóa già, chúng ta mất đi cơ bắp và được chất béo. Tập thể dục giúp bạn giữ cho cơ bắp và mất các chất béo.

Bảo quản khối lượng cơ bắp và sức mạnh có thể là sự khác biệt trong cuộc sống độc lập hoặc cần chăm sóc tại nhà dưỡng lão khi chúng ta quá trình hóa già. Ngay cả một nhiệm vụ đơn giản như buộc giày là không thể làm được khi không có sức mạnh cơ bắp đầy đủ.

Tập thể dục giúp tốc độ giảm cân bằng cách đốt cháy calo. Hầu hết người Mỹ chi tiêu nhiều thời gian của họ trong hoạt động đòi hỏi ít năng lượng, chẳng hạn như ngồi hoặc xem tivi.

Nếu bạn giảm cân mà không cần tập thể dục, bạn mất cả chất béo và cơ bắp. Tập thể dục giúp bạn xây dựng cơ bắp và mất bề ngang, kết quả là một cơ thể cứng rắn, hình dáng nhỏ hẹp hơn.

Ăn kiêng và giảm cân làm chậm sự trao đổi chất của bạn (calo bạn đốt cháy hàng ngày). Tập thể dục trong chế độ ăn uống có thể giúp bù đắp giảm tỷ lệ trao đổi chất.

Tập thể dục là quan trọng để giảm cân và thành công duy trì cân. Nghiên cứu cho thấy rằng một năm trở lên sau khi giảm cân, những người đang tập thể dục có xu hướng giữ cân xuống.

Beth Reames, Tiến Sĩ, R.D., L.D.N., Giáo Sư và Chuyên Gia Mở Rộng, Dinh Dưỡng và Sức Khỏe



Tập Thể Dục Có Nhiều Lợi Ích

Hoạt động thể chất thường xuyên là cần thiết cho sức khỏe của chúng ta, được ý thức tốt và một trọng lượng khỏe mạnh của cơ thể.

Đó là một hoạt động tự nhiên để giảm căng thẳng và có thể trợ giúp trong việc quản lý lo lắng và trầm cảm nhẹ đến trung bình. Hoạt động thường xuyên cũng làm giảm chứng mất ngủ và cải thiện thói quen ngủ.

Hoạt động cải thiện sự lưu thông của oxy và chất dinh dưỡng cho não và các tế bào cơ thể, giúp bạn cảm thấy tốt và có nhiều năng lượng hơn. Những hoạt động thường xuyên làm tăng độ bền, sức chịu đựng và khả năng chống bệnh tật, cũng như xây dựng sự tự tin và cảm giác tốt. Ngoài tất cả những lợi ích, nó cũng làm giảm các vấn đề táo bón.

Hoạt động thể chất thường xuyên làm giảm nguy cơ của nhiều bệnh như huyết áp cao, bệnh đột quỵ, động mạch vành, tiểu đường loại 2, ung thư ruột và bệnh loãng xương.

Tập thể dục là quan trọng cho trái tim khỏe mạnh bởi vì nó làm tăng hiệu quả của trái tim, các mạch máu và phổi và giúp làm giảm huyết áp và giảm nhịp tim lúc nghỉ ngơi.

Hoạt động làm giảm cholesterol trong máu, chất béo trung tính và glucose, tất cả đều này làm tăng nguy cơ bệnh tim, và làm tăng mức độ cholesterol HDL tốt cho tim.

Hoạt động thể chất thường xuyên làm cho xương mạnh mẽ hơn và giúp ngừa mất xương và loãng xương. Tập thể dục sử dụng một bộ cân có thể giúp ngừa loãng xương bằng cách tăng khối lượng xương trong quá trình phát triển, duy trì khối lượng xương trong quá trình trưởng thành và làm giảm tốc độ mất xương trong quá trình hóa già.

Dinh Dưỡng Tốt Cho Phụ Nữ

Ăn uống lành mạnh là một trong những điều quan trọng nhất phụ nữ có thể làm để đạt được và duy trì sức khỏe tốt.

Nhưng có những chất dinh dưỡng mà có thể còn thiếu trong phần ăn của một số phụ nữ - và thiếu sót như vậy có thể được liên kết đến vấn đề sức khỏe. Trong số các chất dinh dưỡng một số phụ nữ có thể thiếu là:

(Hoá Học) Calcium

Calcium thấp có thể dẫn đến gãy xương và loãng xương. Những thay đổi nội tiết xảy ra sau khi mãn kinh cũng tăng tốc độ mất xương. Các tin tốt là bạn có thể giảm nguy cơ loãng xương bằng cách có đủ calcium, vitamin D và tập thể dục sử dụng một bộ cân.

Nhu cầu calcium hàng ngày cho một người phụ nữ trưởng thành là khoảng 1,000 mg. Sau 50 tuổi, cần tăng đến 1,200 mg. Ba ly sữa cung cấp khoảng 900 mg calcium. Ngoài các sản phẩm sữa, nguồn tốt của calcium là các loại bánh sữa giàu calcium và sữa đậu nành, đậu được làm bằng calcium sulfate, cá hồi đóng hộp và cá mòi và các loại rau tói, xanh.

Vitamin D

Vitamin D giúp cơ thể sử dụng calcium để xây dựng xương và răng và duy trì sức mạnh cơ bắp. Vitamin D, được gọi là "vitamin ánh nắng mặt trời," có thể được tìm thấy trong thực phẩm và được thực hiện trong cơ thể và da chúng ta khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời.

Các Khuyến Nghị Chế Độ Ăn Uống cho vitamin D là tăng bởi tuổi tác: những người 50 tuổi và trẻ hơn cần 200 IU (đơn vị quốc tế); độ tuổi từ 50-70 cần 400 IU, và, những người trên 70 tuổi cần ít nhất 600 IU.

Nguồn vitamin D tốt trong thức ăn bao gồm sữa vitamin D và nước cam, cá béo như cá hồi và cá mòi, trứng lòng đỏ và bánh sữa ăn sáng.

(Hoá Học) Folate

Khuyết tật bẩm sinh, chẳng hạn như tật nứt đốt sống, có thể được ngừa bằng cách tiêu thụ một lượng thích hợp hàng ngày của các vitamin B, folate hoặc folic acid.

Các khuyến nghị hàng ngày cho tất cả phụ nữ có khả năng mang thai là 400 microgram folic acid từ thực phẩm tăng cường và/ hoặc bổ sung. Các nguồn có nhiều folate là rau bina, đậu navy, đậu, hạt, đậu lăng, cam và các loại thực phẩm ngũ cốc.

(Hoá Học) Iron

Thiếu iron trong máu có thể xảy ra vì mất máu qua kinh nguyệt.

Phụ nữ tuổi từ 19 đến 50 cần 18 milligram iron mỗi ngày, nhưng người đàn ông cần nhiều hơn hai lần số lượng.

Ngoài ra trở thành thiếu máu, thiếu iron có thể gây ra mệt mỏi và ảnh hưởng đến hiệu suất.

Thịt, cá, và gà rất giàu chất iron. Các loại thực phẩm khác chứa nhiều chất iron bao gồm rau bina, củ cải, đậu (pinto, thận, đen), đậu lăng, đậu Hà Lan và các thực phẩm ngũ cốc tăng cường chất iron (bánh sữa, mì và bánh mì).

(Hoá Học) Fiber

Thiếu chất fiber có thể dẫn đến một số loại ung thư, bệnh tim và táo bón.

Liều lượng cần thiết của fiber cho người lớn là 20-35 mg một ngày. Những nguồn có nhiều chất fiber là táo, quýt, quả sung, nho khô, bông cải xanh, cà rốt, đậu Hà Lan, đậu lăng, gạo nâu và mì lúa và bánh mì.

Beth Reames, Tiến Sĩ, R.D., L.D.N., Giáo Sư và Chuyên Gia Mở Rộng, Dinh Dưỡng và Sức Khỏe



Đối Phó Với Người Thu Nợ

Không thể trả các hóa đơn của bạn? Đang bị quấy nhiễu bởi người thu nợ? Hội Nợ Bộ Sưu Tập Thực Hành Đạo Luật dành nhiều bảo vệ quyền lợi cho người tiêu dùng không thể trả các hóa đơn của họ.

Quy định của đạo luật áp dụng cho người thu nợ - bất cứ ai thuê để thu thập những gì nợ cho các chủ nợ cho các khoản nợ cá nhân, gia đình và hộ gia đình.

Trong vòng năm ngày đầu tiên một bộ thu nợ liên lạc với bạn, các bộ thu nợ phải gửi một thông báo cho bạn biết tên của chủ nợ, bao nhiêu bạn nợ và những hành động cụ thể nếu bạn tin rằng bạn không nợ tiền.

Nếu bạn nợ tiền hoặc một phần của nợ, hãy liên hệ với chủ nợ để sắp xếp thanh toán. Nếu bạn tin rằng bạn không nợ tiền, liên hệ với chủ nợ bằng văn bản và gửi bản sao cho cơ quan bộ sưu tập với một lá thư nói cho họ đừng liên lạc với bạn.

Người thu nợ không có thể:

- Liên lạc với bạn vào các thời giờ bất hợp lý - ví dụ, trước 8 giờ sáng hoặc sau 9 giờ đêm, trừ khi bạn đồng ý.
- Liên lạc với bạn tại nơi làm việc nếu bạn cho các bộ thu nợ biết rằng chủ của bạn không đồng ý.
- Liên lạc với bạn sau khi bạn viết thư nói họ dừng lại, ngoại trừ thông báo cho bạn các khoản nợ hoặc chủ nợ có kế hoạch cụ thể để hành động.
- Liên lạc với bạn bè, người thân, chủ hoặc người khác, ngoại trừ để tìm ra nơi bạn ở và làm việc.



- Quấy rối bạn với ngôn ngữ nhơ bần, lặp đi lặp lại cuộc gọi điện thoại hoặc mối đe dọa để làm hại bạn.
- Thực hiện lời khai sai hoặc tuyên bố rằng bạn sẽ bị bắt.
- Đe dọa trừ tiền lương của bạn hoặc kiện bạn, trừ khi các cơ quan bộ sưu tập hoặc chủ nợ có dự định làm như vậy và là hợp pháp cho họ làm như vậy.

Để nộp đơn khiếu nại chống lại một bộ thu nợ, liên hệ với Chương Louisiana Của Người Tiêu Dùng Phần Bảo Vệ (800-351-4889 hoặc www.ag.state.la.us) hoặc Liên Bang Thương Mại Ủy Ban Cục Bảo Vệ Người Tiêu Dùng (888-382-4357 hoặc www.ftc.gov).

Tham Khảo: Cuốn Sách Người Tiêu Dùng Hành Động. (2010). www.ConsumerAction.gov
Jeanette Tucker, Tiến Sĩ, R.F.G.,
Giáo Sư và Chuyên Gia Mở Rộng,
Kinh Tế Gia Đình

Vật liệu này dựa trên hỗ trợ công việc của Hoa Kỳ Sở Nông Nghiệp Viện Thực Phẩm và Nông Nghiệp (USDA NIFA) theo giải thưởng số 2010-41210-21185. Bất kỳ ý kiến, phát hiện, và kết luận, kiến nghị thể hiện trong ấn phẩm này là của tác giả (s) và không nhất thiết phản ánh quan điểm của USDA NIFA.

Thăm trang web của chúng tôi:

www.LSUAgCenter.com

Pub. 3176-E (7.5M) 03/11
LSU AgCenter là một khuôn viên toàn tiểu bang của hệ thống LSU và cung cấp cơ hội bình đẳng trong các chương trình và việc làm.

LSU AgCenter
Knapp Hall - LSU Campus
Post Office Box 25100
Baton Rouge, LA 70894-5100