

有識之士愛心捐款助克城成立腰鼓隊



【本報訊】自 8 月 25 日克利夫蘭中國文化花園成功參加 74 屆世界日遊行，大家非常興奮，由《克里夫蘭陽光部落》、《克里夫蘭艷陽天畫室》、《伊利華報》，和房地產經紀人 Karen Ni 決定組織成立克里夫蘭榮耀腰隊，目的爲了繼承和弘揚中華民族優秀傳統文化，僅僅三天時間，在 Karen 向她來自福州和其他各界朋友的支持下，三天收到捐款\$7,838,,這是克利夫蘭華人的驕傲

Karen 表示:這次她非常感謝老鄉以及各界愛心人士能夠熱心的贊助這個活動，無論多

少都是對傳統文化的支持，有心就是無價，捐助的資金，將全部用于購買衣服和道具，以及以後活動用的費用，每次活動，都會注明贊助商的名字，所有贊助來的資金由陽光服務中心的梁艷律師保管，贊助的支票寫：陽光服務中心的:Sun-shine Service Center，每次活動不管老少都歡迎參加。

目前我們決定需要二套不同的服裝各 50 套及 50 個腰鼓和其他的道具，以下是贊助者的名字:

- 1) 小魚的 China House \$300 現金由 Karen
- 2)China Cafe \$100
- 3)H &C 冷暖氣公司\$500 現金
- 4)Otani Noodle Restaurant \$500 現金
- 5) 百佳超市\$2000
- 6) 奮發\$200
- 7)美國特價切肉機切菜機公司:\$100.00
- 8)客家館夕廳\$300 現金
- 9)Sakura Sushi in Akron \$500.00
- 10)Golden Crown \$100 現金
- 11)Vicky \$200 現金
- 12)顧記車行\$1000
- 13)Sun Luck Garden \$100
- 14)飛騰步館\$500.00 現金
- 15)梧桐的 China bay \$300 現金
- 16)煒?的湖南步館\$300 現金

- 17)Mizu Sushi \$300
- 18) 克里夫蘭步館工作發佈群里友友們的紅包折合美金\$40.00 現金
- 19)冰山一角:\$100.00 現金
- 20)四川酒家\$100.00 現金
- 21)Fenne Chen 紅包\$200=\$28
- 22)哈哈笑紅包\$500=\$70
- 23)大表哥\$100.00 現金
- 24)李祚楠\$100.00 現金

其中支票\$3900 ,現金\$3868 一共是\$7,838 Karen 希望能收到捐款\$10000，再次感謝大家。

照片說明 9 月 11 日晚上,Karen 爲了感謝大家的支持，在寶龍酒家舉辦慶功感謝贊助者,伊利華報社長浦瑛表示,克利夫蘭華人爲華人又超前漫了一大步，這裏再次感謝小波腰鼓隊的大力支持，她們點亮和鼓勵我們積極參與的舉動。



健康家園專欄

《第四期》

每一個女人都要面對“更年期”，不論症狀是否明顯，這個過程都是不可避免的。這次的專欄，我們就來討論這個話題吧！

什麼是更年期？

更年期卵巢功能減退，引發體內雌激素和黃體激素的濃度開始降低，緊跟著生育力的永久終止。

以下是更年期的一些表徵和症狀：

- * 月經不規律
- * 情緒不穩定
- * 體重增加
- * 潮熱 / 潮紅和盜汗
- * 睡眠障礙，疲勞加劇
- * 頭痛
- * 陰道乾燥
- * 性慾變化
- * 皺紋增加及皮膚乾燥

如何面對更年期？

北美更年期協會還提供建議。

- * 定期鍛鍊身體
- * 飲食中加入更多大豆，以獲得其植物性雌激素
- * 節制咖啡因、酒精、辛辣食物
- * 穿著輕便的衣服睡覺，保持臥室涼爽
- * 當潮熱來襲練習深呼吸

還有，保持健康的體重，有助於減輕更年期的反應，這是因為超重更容易出現潮熱。

USANA5 天健康重整、營養餐和我的明智大豆蛋白質奶昔可以幫助您輕鬆地控制體重。

還有 USANA 的新產品“婦康寶”可以

有效的支持更年期的保健與改善更年期的症狀。

USANA 婦康寶中的成份能提供與天然雌激素相似的活性，有助於舒緩更年期對您的情緒和睡眠的影響。

* 大豆和紅三葉草異黃酮的攝取，與更年期的睡眠改善和穩定情緒有關。

* 甘草中的活性化合物對血清素系統具有獨特的功能，可能有穩定更年期情緒的潛在作用。

更年期照顧您的心血管健康尤為重要。研究顯示植物性雌激素，如大豆異黃酮可以幫助您維持

營養餐



沖調一杯USANA®營養餐™做為您的下一餐

用一杯美味方便的代餐奶昔幫您獲得均衡的營養，來保持您的健康和體重管理目標。

持骨骼。研究顯示，補充異黃酮可以協助保持骨骼密度。

異黃酮已證實可協助維持骨骼的鈣含量，促進骨骼形成。長期不斷補充服用很重要，有一項研究顯示，若能持續服用三年以上，便會有成效。

更年期前後與過程如果好好保養自己，不只可以點少慢性疾病的發生，例如，心血管疾病、三高、

USANA®我的明智™高蛋白基本奶昔



USANA®我的明智™高蛋白基本奶昔：您忙碌生活中方便的營養

控制良好的奶昔或冰沙讓您更輕鬆地達到您的健康、體重和養生目標。您可以使用「USANA我的明智」系列產品為您的奶昔選擇喜愛的蛋白質。

正常的內皮機能；亞麻中的酚類化合物也有助於對抗自由基損傷。也就是說，“婦康寶”可以在更年期保護您的血管健康。

大豆、紅三葉草和亞麻籽也被證實有助於維持健康的膽固醇濃度；而紅三葉草還能協助維持正常的三酸甘油酯。

植物性雌激素可以提供與天然雌激素有些相似的結構活性，有助維

骨質疏鬆等等。並且可以減緩老化的速度。

資料來源：

<https://askthescientists.com/zh-hant/qa/estropo/>

想要了解細節的朋友請與我聯繫：

Ann

216-287-2929

或者加微信

harryann123



健康家園專欄