

Вестник на българите в Детройт

Брой 7, 2007

(Кратко/ваканционно издание)

Юли е, жегата е. Човек си мисли за студена биричка... Още по-добре да е на плажа. За мнозина това е реалност, а за други само мечта. Отпуските в Америка не са по един месец, както в Европа и българите от Детройт се чудят как да откопчат малко ваканция, за да отскочат до Черно море. Не че тук няма вода. Даже е по-голяма и по-солена – ей го океана, ама другото си е на морето с дребната цаца, Загорката и хубавите жени. (Сега няма да говорим за българите в България, които нямат климатик и едвам издържат на горещините). Мичиган е щатът заобиколен от 4 езера. Къде може да се разхладите в Мичиган четете в статията по-долу.

Кратки обяви и съобщения

- Българите, вече получили американски паспорти, ще празнуват националния празник на Америка 4-ти юли в сряда. Е, няма да е дълъг уикенд, ама все е нещо. Ако сте направили пет години в Америка не чакайте, ами подавайте документите. От края на юли таксите скачат на \$675. Да е честито американското гражданство на всички българо-американци!
- Новите пет предложения от D.J. Emto за песен на месец юли са:
 - Ангелите - Данъвова мама думаше
 - Румяна - Жестоко
 - Пепа и Коста - Как го правиш
 - Сантра и Кристо - Сила
 - Мария - Луда нощ

Гласувайте на най-добрата според вас песен на тук.

- Не забравяйте именниците през месец юли: Недялко, Недялка, Юлиан, Юлия, Марин, Марина, Илия, Илиана, Илиян, Илко, Илкам. Четете за именните дни на уеб сайта www.bulgariansindetroit.com

Сърдечно-съдови заболявания и тяхната профилактика

ПОВИШЕНО КРЪВНО НАЛЯГАНЕ

Това е вторият много важен фактор за развитие на сърдечно-съдови заболявания. Какво представлява кръвното налягане? Това е силата, която кръвта в артериите упражнява срещу съдовата стена. Тя се измерва в милиметри живачен стълб. Кръвното налягане се отчита с две числа: систолично (или първото, по-голямото число) и диастолично (второто, по-малкото число). И двете числа са изключително важни. Кръвното налягане се приема за високо, когато кое да е от двете числа остава над нормалната граница за по-дълъг период от време. Например: 120/80 mm Hg е нормално кръвно налягане. Новите критерии са с дори още по-ниска граница 120/70. Стойностите между 120-139 за систолично и 80-89 диастолично се приемат за преходни за повишено кръвно налягане. Високо кръвно налягане е това, което е повече от 140/90 mm Hg. Защо точно това повишено налягане ни убива бавно, но сигурно е дълго за обяснение. Едно сравнение може да бъде зареждането на колата с оловен бензин, когато тя е направена да се кара с безоловен бензин. Повишеното кръвно налягане е причина сърцето ни да работи двойно повече, за да изпомпва същото количество кръв до тъканите. Така то изчерпва резервите си за много по-кратко време. Сравнете времето, което може да избяга един спринтор с това на един бегач на дълги разстояния. От друга страна по-голямата сила на изтласкване на кръвта уврежда съдовата стена, като създава условия за образуване на „атеросклеротични плаки“ или тромби. „Атеросклероза“ означава втвърдяване на артериите и намаляване на тяхната еластичност. Повишеното кръвно налягане ако не се лекува води до хронична бъбречна недостатъчност, както и много други органични увреждания. То е също един от основните рискови фактори за развитие на сърдечно-съдови заболявания, бъбречни заболявания, хронична сърдечна недостатъчност и най-важния рисков фактор за инсулт на мозъка. Дори и леко повишение на кръвното налягане увеличава допълнително този риск. Ето защо е много важно кръвното налягане стриктно да се контролира и лекува.

Високото кръвно налягане често се нарича незабележим убиец, защото в началото то не предизвиква никакви симптоми. За това много от хората не обръщат внимание на повишено си кръвно налягане докато не се разболеят сериозно. Обикновено това е напреднал стадий с редица органични увреждания. Много от тези пациенти биват закарвани в спешно отделение с инсулт, инфаркт на миокарда, прескачане на сърцето или други неприятни симптоми. Добрата новина е, че има възможност да се вземат преварителни мерки, с които да се предотврати повишеното кръвно налягане и от там – много от животозастрашаващите усложнения, за които споменах. За това поддържайте кръвното си налягане в нормални граници 120/70 или 120/80. Вземайте редовно лекарствата, ако са ви предписани такива дори и да не се чувствате болни. Кръвното налягане се проверява всеки 2 години между 19-39 годишна възраст, всеки 2 години между 40-49, всеки 1-2 години между 50-64, и всяка година след 65 годишна възраст. Физическата активност и намаляването на теглото често помага да се постигне тази цел.

Статията подготви: д-р Невена Михайлова, превод на български: д-р Ганка Спасова

За статията са използвани материали от следните източници: www.mayoclinic.com, U.S. Department of Health and Human Services, National Institute of Health, National Heart, Lung and Blood Institute, National Cancer Institute, American Medical

Продавам Кондо 1320 sqf, \$110 000, на 13-та мила и Dequinder, 3 спални, 2.5 бани, 2 камини, finished basement, new appliances and carpet

Севда 24-585-9055
stroumov@hotmail.com

Association.

Очаквайте продължение в следващия брой на вестника.

Ваканция

Десет чудесни и евтини ваканционни места в Горния полуостров (Upper Peninsula) на Мичиган

Не е нужно да имате богат чичо с вила, за да отидете на ваканция Up North. Северната част на Мичиган предлага слънце, пясък, вода и гори за по-малко от \$100 на вечер. Освен добре известните Traverse City and Mackinaw Island, ето още 10 места, където можете да почивате евтино:

1. Wilderness State Park Cabins - Можете да наемете вили, които се осветляват със свещи и отопляват с печки на дърва, плажът е от едната страна, а гората от другата.
2. Isle Haven Resort, Beaver Island - За да отидете до там трябва да се качите на лодка, която тръгва от Charlevoix, също много красиво градче. За \$500 на седмица може да се наеме стая с кухня, плажната ивица е само на крачки.
3. Moonkeeper B&B, Central Lake - Това е чудесно място за почивка на жени. Хотелът е в стил от 1890 година, с антики и цветни градини. Деликатесите в менюто ще задоволят всеки изтънчен вкус.
4. Jim's Canoes, Grayling - Това е добро място за мъже - stai с две двойни легла, без кухня. Риболов, кану, или просто разходка и огън в гората - изберете сами.
5. Brentwood Lodging, Indian River - Това е място е в центъра на 40 мили верига с езера.
6. Ranch Rudolf, Traverse City - направено в стар стил, коне за яздене, каране на велосипеди, наблюдаване на птиците и още много други забавления.
7. Coolwater Campground, Wellston - Ако сте любители на кану, тук има 5 различни маршрута. Освен това може да наемете караван и обиколите района.
8. Inland Seas and D.H. Day Campground, Leelanau Peninsula - Ако бюджета ви не позволява яhti, но децата ви настояват, можете да се качите на специална лодка от Sutton Bay, където малчуганите ще начат как се хваща риба, ще наблюдават планктон, ще управляват лодката.
9. Lime Island, Eastern Upper Peninsula - Идеално място за големи семейства, които търсят изгодна цена. Може да наблюдавате товарните кораби в езерата, да плувате или да си направите пикник.
10. White Birch Lodge, Elk Rapids - Това е предпочитано място за много семейства. Атракциите за малки и големи включват танци, лагерен огън, водни ски.

Бизнес

Нов закон за облагане на фирмите - Michigan Business Tax (МБТ) беше приет в края на юни. Новият данък ще влезе в сила от 1 януари 2008 и ще замени сега действащия Single Business Tax (СБТ). Облекчено данъчно облагане е предвидено както за малкия бизнес, така и за основните производители в щата. Очаква се МБТ да носи същите приходи, както и предишния данък, но в същото време да насърчава отварянето на нови работни места в Мичиган.

Според новия закон, данъкът за бизнес сгради ще бъде намален с 12 промила за търговски помещения и 24 промила за производствени. Собствениците на малък бизнес могат да изберат да плащат МБТ или данък в размер на 1.8% от приходите. Очаква се много фирми да плащат по-малко данъци в резултат на новия закон.

Даниела Начева, CPA

Денят на бащата - официално и лично



Официално казано - Денят на бащата се празнува в чест на бащинството и родителските грижи на мъжете. Лично казано - докато не станеш ТАТКО празника има значение само като повод да се напиеш с твой приятел, който го празнува. Аз открих празника откакто станах баща и то в Америка, а за тази годишния празник получих ново двойно потвърждение за важността на титлата „татко“. На 7 юни се родиха нашите момичета- близнаци Ивана и Мария. Официално на този ден се правят подаръци на бащите и семейството празнува заедно. Лично - най накрая и аз се уредих с miter saw - Craftsman. Само 10 инча е дискът, ама нали най-сетне го имам. Официално - според католическата традиция празникът се чества на деня на св. Йосиф - 19 март, а в повечето страни денят на бащата е светски празник. Най-често Денят на бащата е в третата неделя от месец юни. В Съединените щати главната причина, която довежда до създаването на празника е Сонора Сمارт Дод. Дъщеря е на ветерана от Гражданската война в САЩ Уилям Сمارт, който отглежда шест деца в Спокейн, Вашингтон. Сонора Дод е вдъхновена от усилията, които Ана Джарвис полага, за да основе Деня на майката. Въпреки че предлага за дата на празника 5 юни - годишнината от кончината на нейния баща, тя не успява да подготви организацията навреме и празненството се отлага за третата неделя на юни. Първият Ден на бащата се чества на 19 юни 1910 г. в Спокейн. Празникът незабавно

получава широка неофициална подкрепа от различни хора. Президентът Удроу Уилсън лично празнува със своето семейство през 1916 г. Президентът Калвин Кулидж препоръчва празника за национален през 1924 г. А през 1966 г. президентът Линдън Б. Джонсън решава празникът да се празнува в третата неделя на юни. Празникът е признат за официален през 1972 г. по време на президента Ричард Никсън. За мен лично празникът беше в домашна обстановка, цялото семейство, с барбекю, бира и приятели. Официално четох някъде, че Брайън Пит бил идеалния баща, тъй като за рекордно кратък срок стана баща на четири деца. Лично или не, както сме тръгнали може и да го мина. Хубавото е, че поне за сега Брайън ме води и по бройка и по скорост, за което аз не му се сърдя.

На всички татковци - успех в трудната роля, много търпение, много радости, усмивки и много любов.

Лично от Велеслав Начев

Броя подготвиха:

д-р Невена Михайлова, д-р Ганка Спасова, Даниела и Велеслав Начеви

www.BulgariansinDetroit.com

Вестникът на българите в Детройт се издава благодарение на доброволния труд на екипа подготвил броя и се финансира от реклами ако има такива. Благодарим за финансовото съдействие на:
Фирма "Билиана Травел" - Резервации за самолетни билети, ваканционни пакети, хотел, наемане на кола. Преводи и легализация на документиоще за Билиана.
и Мати България

Абонирайте се тук

Пишете ни на е-мейл адрес: info@bulgariansindetroit.com

