

Вестник на българите в Детройт

Брой 9, 2007

Честит първи учебен ден



На снимката: Нина Енчева, 5 години

На кратко:

- Пикник на "Мати Болгария"
- Концерт на Соня Немска и Весела
- Сърдечно-съдови заболявания и тяхната профилактика
- Актуална информация за полетите през есенно-зимния сезон
- Песните за месец септември по предложение на DJ Емо
- Промоция за Българска Телевизия в Америка

Годишен пикник на Мати Болгария

Както всяка година досега, "Мати Болгария" кани всички българи на пикник на 16 септември, от 11 до 3 часа след обед или кой когато успее да дойде. Нека замирише на барбекю, да надобим шопската салата и похапнем на открито. За децата ще има забавни игри с награди. Срещата е на обичайното място: Winter Cove, Stony Creek Metro park, 4300 Main Park Dr, Shelby Township, MI, 48316. (Карта на парка)

Нова дата за благотворителната вечеря, търг и томбола под надслов "Спасете купола на църквата" - Save the Dome, Benefit, Action & Dinner - 22 септември

Новите пет предложения от D.J. Емо за песен на месеца са:

- Виолета - Зона за любов
- Нина Никулина - Със затворено очи
- Преслава - Мъжа на хоризонта
- Ивана - Такси
- Гургана - Може би точно ти

Гласувайте на най-добрата според вас песен на тук.

Луд купон се задава

Здравейте Българи !!!

Ако сте се затажили за български фолк певици на живо,
ако сте се затажили за вкусна българска скара - сега е момента да
побързайте!

На 29 септември (събота) от 20:00 ч. вечерта

ще ни гостуват нашите известни и красиви фолк певици:

Соня Немска и Весела

Концертът ще бъде в залата на :

American Legion, 2652 Loon Lake Rd, Wixom , MI 48393

Билети за концерта:
За възрастни: \$25
за деца (от 12 до 18г.):
\$15 за деца под 12 безплатно

Ако искате да купонясвате заповядайте!

Приемат се заявки за запазване на маси!

Ще се предлага и вкусна българска скара.

Меню:

шопска салата - \$3.50
овчарска салата - \$4.50
зелева салата - \$3.00
свински език в масло - \$4.50
пилешки дроб по селски - \$4.50
мешена скара - \$10.00
къраначе, кебабче, кюфте - 1бр \$2
торта гараш - \$4.00

Който иска да си поръча от вкусната кухня трябва да се обади
предварително!

Заповядайте!

Насладете се на една българска традициона вечер!

За въпроси и контакти:

Нели - 248-802-6947

Ива - 248-802-2218

Очакваме обаждания!!!
Местата са ограничени!!!



Весела



СЪРДЕЧНО-СЪДОВИ ЗАБОЛЯВАНИЯ И ТЯХНАТА ПРОФИЛАКТИКА

НАСЛЕДСТВЕНОСТ И ГЕНЕТИЧНО ПРЕДРАЗПОЛОЖЕНИЕ

Това е друг рисков фактор, който за съжаление не сме в състояние да променим. Тук се включват членове на семейството със сърдечно-съдови заболявания или инфаркт в по-млада възраст. Ако имате брат или баща с тези заболявания преди 55 годишна възраст или родственици от женски пол със същите проблеми на възраст преди 65 години, вероятността вие да имате подобни проблеми се увеличава. Ако някой от семейството ви е с диабет, високо кръвно налягане или висок холестерол, вашият риск за развитие на тези заболявания също се увеличава. Можете ли да промените това? Може би, ако много се постараете.

СТРЕСЪТ И СЪРДЕЧНО-СЪДОВИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ

Доказано е, че стресът има изключително голям ефект върху развитието на тези заболявания. Кръвното налягане, пулсът и холестеролът по време на стрес се увеличават. Вземете например студентите по време на изпит, счетоводителите, когато изчисляват данъците. Стресът може да бъде и доста продължителен, когато работим нещо, което не ни доставя удоволствие или ни натоварва постоянно. Стресът може да бъде внезапен, например по време на катастрофа или загуба на близък човек.

Има много професии, при които стресът е постоянен, но една от може би най-тежките в това отношение е шофиране на дълги разстояния. Доказано е, че това се дължи до голяма степен на натовареното движение. Хората, които пътуват повече от 30 минути до работа също са подложени на стрес, въпреки че това не се усеща веднага. За стресът може много да се говори, но това не е целта на тази статия. Всеки трябва да се научи да се справя със стреса в живота, това е неизбежно. Наслаждавайте се на живота и прекарвайте повече време със семейството и приятелите си.

ЗАТЛЪСТЯВАНЕ

Това е друг рисков фактор, чието значение се увеличава в обществото, в което живеем. Много от новопристигналите български емигранти са засегнати от него. Това се отнася и за все повече и повече хора в Европа и по целия свят. Причините за затлъстяването са много, но без съмнение може да се каже, че навиките на хранене са много важна част, също както и социалните

промени.

Какво да направим, за да запазим здравето си?

Поддържайте здравословна диета. Следвайте здравия разум. Спазвайте препоръките на хранителната пирамида. Сваляйте по 0.5 до 1 паунд всяка седмица докато достигнете желаното от вас здравословно тегло. Отслабването може да се постигне с намаляване само на 500 калории от вашето ежедневие меню. Листовки и упътвания за начин на хранене има във всеки магазин за книги. Тъй нареченият "Т-фактор" може да ви ориентира за калорийното съдържание на повечето храни. Консултирайте се редовно с вашия лекар. Ако нямате такъв, потърсете, особено когато достигнете 35 годишна възраст. В тази страна профилактичната медицина е един от важните фактори за намаляване на заболяванията. Тук има специфични критерии за това колко често трябва да са правят профилактични прегледи - всеки 3 до 5 години за възраст 19 до 39 години; всеки 2 до 3 год за 40 до 49 години; всяка година или през година за хората между 50 и 69 години. Профилактично изследване за откриване на рак на простата обикновено започва от 45 годишна възраст в зависимост от расовата принадлежност, националността или наследствеността. Препоръчва се да се прави всяка година за мъжете над 50 годишна възраст. Сигмоскопия или колоноскопия за откриване на ранните форми на рак на дебелото черво се прави всеки 5 или 10 години респективно, започвайки от 50 годишна възраст. Друг по-лесен начин за проверка е изследването на изпражненията за кървене, което често е незабележимо с просто око. Използват се готови карти и това изследване също се препоръчва да започне около 50 годишна възраст. Тест за откриване на диабет обикновено се прави всеки 3 години започвайки от 45 годишна възраст.

Статията подготви д-р Невена Михайлова, превод: 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 Association.

Това беше последната част от поредицата СЪРДЕЧНО-СЪДОВИ ЗАБОЛЯВАНИЯ И ТЯХНАТА ПРОФИЛАКТИКА. Можете да прочетете цялата статия на първа страница на www.BulgariansinDetroit.com.

Промоция за Българска Телевизия в Америка



\$19.95 на месец	\$29.95 на месец	\$35.95 на месец
Канал 1, Фен Тв, 7 Дни.	11 Български Тв канала	13 Български тв канала и още нещо

- Не пропускайте мача Холандия - България в 21:25 българско време по Канал 1
- Всички нови клиенти ще получат **един безплатен месец**, за да пробват IP телевизията.
- Ако след 1 година все още сте абонат, ще получите **кредит** към вашата сметка в размер равен на **стойността на закупеният от вас M10 преобразувател**. **Прочетете всичко за офертата.**
- Всяка седмица на VOD (Video On Demand) има по един безплатен филм.
- Безплатни 100 Минути разговори до България. **Поръчайте Българска телевизия тук.**
- Ако имате въпроси или се колебаете, пишете ни: tv@bulgariansindetroit.com.

Актуална информация за полетите до България

Както всяко хубаво нещо има край, така и лятото вече отмина, а заедно с него и всички вълнения: как и къде ще прекараме ваканцията си? За по-голяма част от нас и нашите деца, това беше Родината - България.

А за тези от вас, които не са успели да вземат отпуски през лятото, ще могат да пътуват есента или зимата, за най-хубавите празници от годината: Коледа и Нова Година. Цените ще бъдат значително по-добри от летните, но пак всичко зависи от датите, които сте избрали за вашето пътуване и свободните места.

От 10 Септември 07 до 30 Октомври 07 е есенният период, преди да започне зимният, който за повечето авио компании е от 25 Декември 07 до 31 Март 08. От 14 Декември до 24 Декември цените са малко по-високи, заради Коледните празници.

Работя с всички авио компании, но най-добри цени и удобна връзка за есента от Детройт до София предлагат Лufтханза: от \$740.00 на човек, в най-добрия случай (това е с летищни такси включени, но без уикенди). За зимата цените ще са малко по-евтини от тези с около \$30 - \$50.

Петък, събота и неделя се смятат за уикенди и има допълнително заплащане от \$30.00 в едната посока. Направена резервация, важи за 7 или 14 дни. За всяка промяна, след издаването на билета, има глоба от \$225.00. Тази глоба може да бъде отменена само в случай на заболяване или смърт, при представяне на валиден документ от лекар и болничното заведение или смъртен акт.

Обмислете спокойно и внимателно датите на вашето пътуване, съобразете вашите отпуски с това и тогава поръчайте билета!

Може също да закупите оттук билети за ваши близки и роднини, пътуващи от България до САЩ, на по-добри цени от тези, които се предлагат в страната ни в момента.

За повече информация и резервации :

Тел. 248 939 0401 – Илияна /24 часа – 7 дни в седмицата/

/За спешни случаи и належащо пътуване, не се притеснявайте да звъните през нощта, рано сутринта или събота и нед

Броя подготвиха

Броя подготвиха:

д-р Невена Михайлова, д-р Ганка Спасова, Илияна Георгиева, Нели Асенова, Даниела и Велеслав Начеви
www.BulgariansinDetroit.com, e-mail: info@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 " (248) 939 0401 - Резервации за самолетни билети, ваканционни пакети, хотел, наемане на кола.
Преводи и легализация на документи.

Мати България, P.O. Box 5662, Dearborn, MI, 48128. e-mail: matibgdetroit@mail.bg

Абонирайте се тук

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