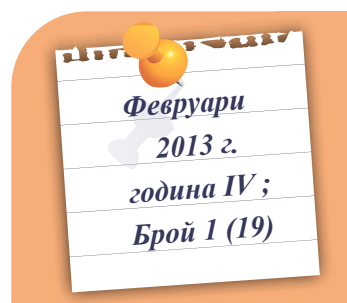




www.framar.bg

ФРАМАР

• На 9 февруари 1999 г. в Либия започва процесът срещу българските медици

Пет български медицински сестри и двама лекари - Кристиана Вълчева, Нася Ненова, Валентина Сиропуло, Валя Червенияшка и Снежана Димитрова, д-р Здравко Георгиев и палестинския лекар д-р Ашраф Ал Хаджудж, са обвинени в умишлено заразяване със СПИН на 393 либийски деца в педиатричната болница в Бенгази и в заговор срещу Джамахирията. По тези обвинения либийското законодателство предвижда смъртна присъда.

След 8 години, на 24 юли 2007 г., българските медицински сестри, палестинският лекар Ашраф, който е вече с българско гражданство, и доктор Здравко Георгиев се завръщат в България.

• На 11 февруари 2007 г. чрез референдум в Португалия е легализиран абортът през първите 10 седмици от бременността.

• На 11 февруари 1922 г. канадецът Фредерик Грант Бантинг обявява откриването на инсулина.

• На 15 февруари 1914 г. Николай II издава указ за борба с алкохолизма в Русия.

• На 23 февруари 1999 г. е създаден Съюз на частните здравноосигурителни фондове в България.

• На 24 февруари 1938 г. в САЩ за първи път е използван найлон за стока за широко потребление - започва производството на найлонова четка за зъби.

Актуалният и полезен вестник за здравето!

тираж 100 000 броя



КОРЕЯ: ДРУГАТА СТРАНА НА КРАСОТАТА

Корея, другата страна на красотата е винаги в търсене на безупречност. От далечни времена, корейките знаят, че истинската красота идва първо от вътре и следват ритуали за разкрасяване на базата на науката за билколечение.

Корея, в търсенето си на изява, отваря врати на модерните технологии, без да обърне гръб на познанията на народа си, на своите корени.

Продуктите Ербориан са създадени в нашата лаборатория в Сеул, на основата на вековните ни познания по билколечение и в сътрудничество с професор специалист от корейския университет. Те съдържат подобрени билки предназначени за всеки тип кожа.

При Ербориан: «ВСИЧКО КОЕТО Е В РАСТЕНИЕТО Е В КРЕМА».

РЕЗУЛТАТ? Съставките са много пълноценни, точно както в растенията, защото както в природата, множество активни елементи действат в синергия за тотална полза.

www.facebook.com/ErborianBulgaria

ЕРБОРИАН - НЕЖНАТА МЕДИЦИНА НА КОЖАТА - ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

ТЕМА НА БРОЯ: ЗА или ПРОТИВ декриминализирането на марихуаната в България?



Сдружение „Майки срещу дрогата“ в Пловдив е създадено през ноември 2003 година, като в неговите цели е записано, че с обединените сили на майки, бащи и близки на зависими деца, както и

на съмнители, то ще се бори за спасяването на децата, ще обогатява културата на гражданите по този въпрос, ще работи и за промяна на държавната политика в тази сфера.

За да разберем позицията на сдружението относно Национална кампания за декриминализация на марихуаната, потърсихме Веселина Божилова, журналист и председател на сдружение „Майки срещу дрогата“.

Още на стр. 2

Национална кампания за декриминализация на марихуаната под мотото „Природата е нелегална“ се провежда в България. Кампанията се организира от активисти с помощта на движение „Промена“. Според тях забраната за притежание на канабис в България е удар не само върху икономиката и здравето ни, а и върху свободата и правото на информиран избор. „ДЕКРИМИНАЛИЗАЦИЯ не означава ЛЕГАЛИЗАЦИЯ - ние просто искаме затворите да не бъдат пълнени с младежи.



Още на стр. 3

ТИНКТУРА ОТ КОТЕШКИ НОКЪТ

поръчай от www.framar.bg

Увеличава имунната защита



ПАНАЦЕЯ 2001

Рецепти за щастие



По-голямата част от хората ден след ден плетат паяжината на страданието си, твърдо вярвайки, че щастieto е нещо непостижимо. Според Еленко Ангелов обаче, това съвсем не е така, нещо повече - щастieto е естественото състояние на всеки един човек...

Стр. 8

Арт-терапия за деца



От началото на 2012 г. в Клиниката по детска клинична хематология и онкология към МБАЛ „Св.Марина“ - Варна се осъществява програмата за арт-терапия „ARTON“. Как подпомага тя лечението на децата прочетете на

Стр. 6

Какво е да имаш 2700 чифта обувки?



От 1965 до 1986 г. тя е първа дама на Филипините. Притежава несметно богатство, обича да парадирва с него, да бъде в центъра на политически и социални скандали. Екстравагантна и провокативна, с гардероб от 500 м² и над 2700 чифта обувки - това е Имелда Маркос.

Стр. 4



Екстракт от ЗЕЛЕНОУСТА МИДА

180 капсули

Храна за ставите

3 x 1 капсула за 2 месечен прием



Производител: Аскофарм Германия

поръчай от www.framar.bg

ПРОБЛЕМИ С ХРАНОСМИЛАНЕТО?

СИЛАТА НА 14 ПРОБИОТИКА



Не съдържа генно модифицирани микроорганизми, изкуствени оцветители, ароматизатори и консерванти.

www.almus-pharma.com

ВЕСТИК ФРАМАР

Редакционен екип:

Ивайло Тончев -

главен редактор

0879 / 611 100

Журналисти:

Ина Танева

Цветана Димитрова

Предпечат:

Иван Каменски

Адрес:

Стара Загора 6000

ул. „Петър Парчевич“ 26

Телефон:

042 / 655 100

Електронна поща:

vestnik@frammar.bg

Skype: frammar.media

Издава: ФРАМАР ООД



www.framar.bg

Националният здравен портал на България!

Над 32 000 продукта. Доставка до всяка точка на страната.

АДРЕСИ НА АПТЕКИ ФРАМАР В СТРАНАТА:

гр. Стара Загора

ул. „Х. Д. Асенов“ 115, работно време: 07.00-24.00 ч. ; тел. - 042/ 620-923;
ул. „Отец Паисий“ 92, работно време: 24 часа; тел. - 042/ 605-100;
ул. „Патриарх Евтимий“ 130, работно време: 08.00-22.00 ч. тел. - 042/ 605-109;
кв. „Железник“, ул. „Младост“, работно време: 07.00-24.00 ч. ; тел. - 042/ 605-101;
ул. „Патриарх Евтимий“ 81, работно време: 24 часа; тел. - 042/ 605-103;
ул. „Хан Аспарух“ 25, работно време: 08.00 ч. - 24.00 ч. ; тел. - 042/ 605-009;
ул. „Св. Княз Борис“ 110, работно време: 08.00 - 20.00 ч. ; тел. - 042/ 230-079;
кв. „Три Чучура“ - център, търг. комплекс „Чучурите“, работно време: 08.00 - 22.00 ч. ; тел. - 042/ 605 - 106;

ул. „Генерал Столетов“ 113 , работно време: 08.00 - 22.00 ч. ; тел. 042/ 623 - 287 /аптеката работи с НЗОК и със зелени рецепти/

гр. Сливен

ул. „Мур“ 2 , работно време: 24 часа ; тел. - 044/ 675-100

гр. Свиленград

ул. „Г.Кирков“ 1 б , работно време: 24 часа; тел. - 0379/ 719 - 91

гр. Гълъбово

ул. „Тунджа“ 2 , работно време: 08.00-24.00 ч. ; тел. - 0418/ 62-100

Веселина Божилова: Който мисли, че има нещо като безопасна употреба на наркотици, може би още вярва в дядо Коледа



Всъщност срещу наркотиците или срещу нещо друго е борбата, която водите?

Водим борба за всеки един млад живот, който може да се съсипе или вече се е съсипал от наркотиците. Водим борба за всяко семейство, което е подложено на непрекъснат стрес, страх, болка и което също съсипва живота си като цяло. Водим борба за адекватна превенция - ходим по училищата и на срещи в различни градове, говорим, разказваме конкретни случаи, издаваме литература. Водим борба срещу липсата на подходящо лечение у нас и срещу стигмата, която беше наложена над наркозависимите и единствено ги инкриминира, вместо да подпомага решаването на проблема. Много е трудно, изключително е трудно по няколко причини. Основната трудност идва оттам, че животът на един наркозависим не може да се разплете току-така. Това не е само медицински проблем, той е и социален, и психологически, и личен, и трудов, ако щете. Имаме доста случаи, в които дълго време подготвяме семейството, участваме активно в мотивацията на зависимия за лечение, насочваме го към подходящото за него място за лечение, посрещаме го след време и безпомощно гледаме как безработицата го обрича на ръзък срыв във всички установени по време на лечението навици. Липсата на подкрепяща среда е решаваща, малцина издържат на изолацията и безделието. Губим хора заради кризата, освен заради всички други явни причини.

Мнението Ви за метадоновата програма като начин на лечение?

Метаоновата програма помага при редица условия, които трябва да се спазват. Но това е една патерица, която помага на човека да постигне много повече в другите важни сфери - социални контакти, лична връзка, работа, образование. У нас лечението с метадон има склонността да се разтяга до безкрайност. Освен това, ако човек само ходи до програмата и си взема метадона, а останалата част на деня му по нищо не се различава от преди, ефектът е никакъв. Липсата на контрол, липсата на подкрепяща психотерапия и лесният начин да си набавиш средства чрез продажба на метадон опорочава нещата. Все по-често към нас се обръщат хора, които години наред са били на метадон и искат да влязат в комуна.

По Ваши наблюдения имат ли ефект методите, които се прилагат в общинските превантивни центрове? А в комуните?

Има градове, в които общинските превантивни центрове работят добре. Ние работим тясно през годините с колегите от Габрово, Стара Загора, Видин. Много странно, но точно в Пловдив, където сме, ситуацията е съвсем обратна. От години начело на този център поставят хора, които нямат никаква представа от проблема, нито пък мотивация извън заплатата в редовното работно време. Нагледахме се на експеримент на тема превенция. Примерно турни по шах, концерт, надбягване. Прилича ми на някакъв възстановен пионерски дом, който не може да работи с всички деца, най-малко пък търси реално засегнатите. Вместо това работят с доброволци - деца, които никога не са мислили за наркотици, нито

пък има голям риск да посегнат и с тях развиват няколко дейности. От последната ръководителка на този център в Пловдив, назначена в абсолютно мълчание от общината, вече има оплаквания от родители на доброволци.

Що се отнася до комуните, те са различни, методите са различни. Ние поддържаме контакти с колкото може повече места за дългосрочно лечение - на база на извода, че излизането от наркозависимост става по строго индивидуален начин за всеки. Да не забравяме и два основни момента. Първо, у нас местата за лечение се броят на пръсти, няколко комуни вече затвориха, не издържаха на кризата и на липсата на помощ от държавата. Устойчиви са къщите на организациите Рето и Бетел. Работим с тях от години, престоят там е безплатен, това е другият основен фактор за родителите, които все по-рядко намират начини да плащат високите такси в психотерапевтичните общности. Държавата никога не е предприемала нито една стъпка в тази насока. Само за справка - в една Полша има безплатни терапевтични общности във всеки голям град. У нас има две - три и те са скъпи. Миналата година държавата чрез Стратегията за борба с наркотиците финансира безплатни места за лечение - не само в психотерапевтичните общности, но и в други платени програми. Тази година забави финансирането с повече от 6 месеца. Лечението не става така, не може да приемеш някого за девет месеца и да го отпишеш след третия, защото няма пари да плаща и държавата е спряла финансирането.

Коя е първата стъпка, която трябва да се предприеме за спасяването на някого от зависимостта му към наркотични вещества?

Той трябва да признае и пред себе си, и пред околните, че има проблем. Това е първата стъпка. Втората стъпка е да приеме помощ, която се изразява в насочване към лечение. При добра мотивация ефектът е много по-добър. Разбира се, тази първа стъпка понякога може да трае години и точно това е, в което семейството обикновено е само и неподготвено. Много често семейството е изправено пред невъзможността да убеди детето си да се лекува, хората мечтаят за принудително лечение и понякога точно това е, което може да го спаси, ако вече нещата съвсем са излезли от контрол. Но не ги съветваме, защото е почти невъзможно поради усложнената процедура. Искане ни се, както в други страни,



при дребни престъпления да се прилага опция лечение вместо наказание и по този начин зависимите да предприемат лечение. В хода на лечението може да се изгради вече и личната мотивация и нещата да продължат напред. Въпреки че във всички държави, членки на ЕС, тази опция е приета, а и не само там, у нас ние удяме на камък от години. Още през 2006-та внесохме в Парламента предложение за промяна в два закона, които уреждат тази материя, предложението ни беше подписано от 14 депутати от всички политически сили, но в Правна комисия го отхвърлиха буквално за пет минути. А толкова много хора го чакаха със затаен дъх и продължаваха да го чакат. Не е нормално цялата тежест да се изсипва върху семейството. Един европейски експерт скоро каза, че разликата в ситуацията с наркотиците между България и всички други страни в Европа е в ролята на родителите. На

тя е вменена изключителната отговорност за мотивацията, за намирането на лечение, за финансиране на лечението, за осъществяване на ресоциализацията, за намиране на работа.

Смятате ли, че марихуаната е „входна врата“ към по-силните наркотици?

Не е задължително всички, които пушат марихуана, да минат на твърди наркотици, но е факт, че всички, които са на твърди наркотици, са минали през марихуана.

В момента в България се провежда Национална кампания за декриминализиране на марихуаната. Каква е позицията на Сдружение „Майки срещу drogата“?

Не става дума за декриминализиране на марихуаната изобщо, а на марихуаната за медицински цели. Смятам, че за определени заболявания тя трябва да се легализира. Доказано помага при Паркинсон, при преодоляване на ефекта от химиотерапия, при глаукома. Имаше случай на майка, която няколко години се бори за наркозависимия си син. В един момент обаче дъщеря й, умна образована млада жена с кариера и скоро омъжена, роди бебе и след три седмици и установиха наличието на мозъчен тумор. Момичето се отиде за 6 месеца, въпреки лечението. Към края майката караше сина си да търси марихуана за сестра си. За мен това е показателно. Боя се, обаче, че у нас нищо не е както трябва и марихуаната за медицински цели ще си иде по реда по улиците при учениците и дилърите ще забогатее още повече. Затова и отговорът ми е уклончив. Виждам какво стана с метадона, не искам да стане същото и с марихуаната. Но твърдо не искам и да се преследват хора, които я употребяват точно за тези медицински цели. Все едно да бяха осъдили за притежание и употреба момичето, което почина от рак.

Сред идеите на активистите на каузата е и да има часове по безопасна употреба на наркотици в училищата. Според Вас трябва ли да има такива часове?

Който си мисли, че има такова нещо като безопасна употреба на наркотици, може би още вярва в дядо Коледа. Всеки наркотик предизвиква зависимост. Един по-бързо, друг по-бавно. Човек не знае как ще реагира на веществото, по-добре да не си прави изобщо експерименти.

Споделяте ли мнението, че с декриминализирането на drogата ще спадне интересът към нея от страна на учениците например, за които „забраненият плод е най-сладък“?

Не мисля, че децата посягат към drogата, защото е забранена. Едва ли ги води желанието да се конфронтират на момента с органите на властта. Посягат, защото тя им носи силни преживявания, доставя им щастие и самочувствие на момента, защото някой друг е опитал и му е харесало, защото си мислят, че така ще избягат от проблемите си. Интересът ще спадне, ако наистина разберат, че наркотиците не решават един един проблем, не създават маса нови - не само за тях, а и за цялото им семейство. Че наркотиците може да ги вкарват в затвора или в гроба, а в най-добрия случай - към някоя комуна, в която да прекарат най-хубавите години от живота си, вместо да се влюбват, да учат, да създават

семейства, деца, да се реализират. Ако има как един начинаещ наркоман да повярва съвсем на някой, който се е преборил след години усилия, това ще е по-ефективно.

Впрочем забранената дрога не е единствената на пазара, в САЩ отдавна наравно стои проблемът с лекарствата по рецепта. Проблемът не е в легализирането. Разбира се, всеки ограничителен режим носи най-много забогатяване по престъпен начин на хората, които го нарушават, но... всичко си има граници. И без това у нас липсва ясно послание към децата, непрекъснато се манипулира съзнанието чрез двусмислени послания каквото беше примерно рекламното послание на водка „Мери Джейн“. Като се заслушам понякога в някоя чалга, косите ми настръхват, без никакви ограничения се пропагандират наркотици ей така, с лекота. За всички тия години държавата просто запази едно гузно мълчание по въпроса.

Какво е посланието Ви към родителите, които подозират, че децата им употребяват наркотици, но се чувстват безсилни?

Точно за тях работим. Но няма съвет - рецепта. Само при подозрение е достатъчно да се направи тест и да се проведе разговор с детето, без скандали и обвинения. Но оттук нататък, ако съмненията продължават, ако тестът е положителен, става сложно. Впрочем отговорът ми на този въпрос са трите книги, които написах. Първите две - „Не се предавай“ и „Наркотиците: Преживяно и осмислено“, бяха издадени по проекти и ги разпространихме безплатно на всички, които ни потърсиха, те вече се изчерпахха. Третата ми книга, издание на ИК „Жанет 45“ - „Всичко възможно“, излезе през 2010 година и може още да се намери. В тях са описани десетки истински истории, в които различни семейства в различни ситуации успяват да се справят с проблема. Аз съм поддръжник точно на тезата, че готова рецепта няма. Спазвай няколко основни правила и научи повече за наркотиците и за зависимостта. Тя е ужасно коварна болест. Тя прави черното бяло. Хората правят това, което си мислят, че е най-добро за детето им и то би било най-добро, ако детето не беше наркоман. Подкрепят го, пестят за издръжката му, купуват му разни хубави вещи, купуват му кола, апартамент, изобщо грижат се за него. Ако обаче то е наркоман, те всъщност му копаят гроба. Ние сме привърженици на твърдата любов. Няма как иначе да го накараш да разбере последиците от своето поведение и дъното, до което е стигнало, освен ако не откажеш да сътрудничиш в пазара на наркотици. Това боли и е трудно за изпълнение, но обикновено е ефективно. Не забравяй, че това е твоето дете, макар и наркотиците да го превръщат в чужд, неприятен, понякога ужасен човек. Не забравяй, че си безсилен да го контролираш, защото то винаги ще те надхитри. Не забравяй, че и ти си човек, че имаш право на свой живот, че превръщането ти в съзависим е също сътрудничество в употребата на наркотици. Не забравяй и надеждата обаче. Това е посланието.

Разбирате ли родителите, които дават пълна свобода на децата си и оставят подобен избор в техните ръце?

В наше време родителите са длъжни да разговарят с децата си за наркотиците. Не да будят интереса им самоцелно, но да използват всеки удобен случай - филм, репортаж по телевизията, случка от квартала, за да разяснят на децата си какво означава това. Това не означава да ограничават свободата им. Напротив. Наркозависимите са робини. На зависимостта, на нуждата от нова доза, на дилъра си, на кварталния полиция... Хората, които не употребяват наркотици, имат бъдеще - то може да е добро или лошо, каквото си го направят те. Наркозависимите нямат бъдеще. Ако това го разбере някое дете, което посяга към първата цигара марихуана или първото хапче амфетамини, проблемите ни ще станат много по-малко.

Цветана Димитрова

поръчай от www.framar.bg

100% натурален
разтвор на морска вода
за отпушване на носа

Красимир Неделин: Марихуаната не е входна врата към наркотиците и аз съм живото доказателството за това

Национална кампания за декриминализация на марихуаната под мотото „Природата е нелегална“ се провежда в България. Кампанията се организира от активисти с помощта на движение „Промена“. Според тях забраната за притежание на канабис в България е удар не само върху икономиката и здравето ни, а и върху свободата и правото на информиран избор.

„ДЕКРИМИНАЛИЗАЦИЯ не означава ЛЕГАЛИЗАЦИЯ - ние просто искаме затворите да не бъдат пълнени с младежи. Затова смятаме, че действащата към момента в рамките на ЕС наказателна санкция – глоба, би била много по-адекватна мярка от затвор“, пише на интернет-страницата си движение „Промена“.

Към края на 2012 г. в кампанията са се включили 5 300 души.

Сред активистите на идеята за декриминализиране на марихуаната е Красимир Неделин – Крез – клавиристът на група „Контрол“, вдъхновил култовото парче „Леле, како“ и автор на незабравимото „Жива да не бях“.

„Категоричен съм в едно – казва той – марихуаната не е входна врата към наркотиците и аз съм живото доказателство за това.“

ва въпрос, мислех си, че е митична билка, която расте в Андите. Аз започнах директно с героин. Може би две или три години, след като вече бях зависим и евридей бях на героин, за първи път пуших трева. Смятам, че съм живото доказателство, че тревата не е входна врата към тежката дрога. След известно време бях принуден от обстоятелствата да започна метадонова програма. И тогава е най-интересният момент – първата година се дънеш редовно, все си намирах повод да си направя кефа. Но едни приятели почнаха да ме напушват, пийвах по някоя биричка и това ми помогна да престана с метадона след години. Един ден отидох и казах „Спирам с метадона“, а те ми отговориха, че съм луд и че след 15 години не мога да го спра просто така. Казах им: „Айде да видим дали не мога“. И след две седмици го спрях. Който иска, може. Тревата много помага като изходна врата, затова разказвам тази дълга история.

Беше казал в едно интервю, че употребата на наркотици ти е дала човешко израстване, обясни какво имаш предвид.

Определено е така. Звучи много нахакано и нагло, но е факт. Всичко, което ми се е случило покрай наркотиците, в това число и състоянията,

шоповете за така наречената медицинска марихуана. Някой има нужда от някакво вещество и го получава контролирано, без да се спекулира с цената му, без съмнение за качество, въобще не изброими са ползите от метадоновата програма, както и от декриминализацията на медицинската марихуана.

Защо марихуаната трябва да бъде декриминализирана?

Една от причините е, че именно тя ми спаси живота. Освен това аз много държа на свободния избор, на правото да избереш ти самият как да живееш. Много силно се надявам, когато един ден синът ми порасне, да може сам да избира.

Има ли разговори между „Промена“ и правителството и как тези, от които зависи декриминализацията, коментират темата?

На този етап нито едно правителство не е гледало на антипрохибиционистите като на нещо повече от някакви странни субекти, които просто не си струва да бъдат слушани извън простото любопитство. Най-често бяха разглеждани просто като наркомани, може би малко по-щастливи от тези, дето крадат, убиват и просят, но все пак наркомани. Факт е, че след като няколко организации отправиха до институциите предложение за преразглеждане на наркополитиката у нас, в началото на тази година за първи път организации, застъпващи открито антипрохиби-

ционистки позиции, бяха поканени да участват в работна група, сформирана от министъра на здравеопазването. В тази работна група ние сме абсолютно пълно малцинство, самата й задача е формулирана крайно обтекаемо – да проучи предложението и да излезе със становище до министъра по него (т.е. нищо наистина сериозно), но положителният момент е, че поне сме допуснати до някакъв разговор, което несъмнено е напредък.

Последно - „Да“ или „Не“ на наркотиците?

Нали знаеш какво ще ти кажа? Абсолютно „Да“ с две ръце. И ще обясня защо. Аз съм психонавт и ме забавлява да изпробвам нови комбинации от психотропни вещества, защото само по едно е скучно, пътуванията, филмите в главата, обикновено не са толкова весели и неочаквани. Но познавайки различните вещества, аз мога да ги използвам и по правилния начин. Намирам как да ми помогнат за работата, ако трябва да бачкам, предпочитам една черта стимулант, ако ще ходя на парти, вземам друго. Всеки път е различно, хващаш трамвая до „Обеля“ или метрото до едн къде си – двете са различни, но и двете возят. Затова - абсолютно „Да“ на наркотиците. Според мене в училище трябва да има не само часове по сексуално образование, но и часове по безопасна употреба на наркотици, но едва ли...

Ина Танева

ПРЕЦЕДЕНТ!

В българския град Русе смекчиха присъда за притежание на марихуана. През 2012 г. 26-годишен мъж беше осъден за притежание на 14,173 грама канабис. Наложеното му наказание - 2 години условно и 3500 лв. глоба, беше отменено и намалено на 500 лв. глоба. Кои са смекчаващите вината обстоятелства?

Мъжът страда от заболяване на гръбначния стълб и ползвал тревата, за да облекчи болките си. Второто смекчаващо вината обстоятелство е, че той вече имал две присъди за лично притежание на героин. Преди ползвал твърд наркотик, а сега употребявал и метадон, за да може да се отърве от зависимостта си. Тази зависимост означавала, че той имал нужда от тревата, което правело вината му по-малка.

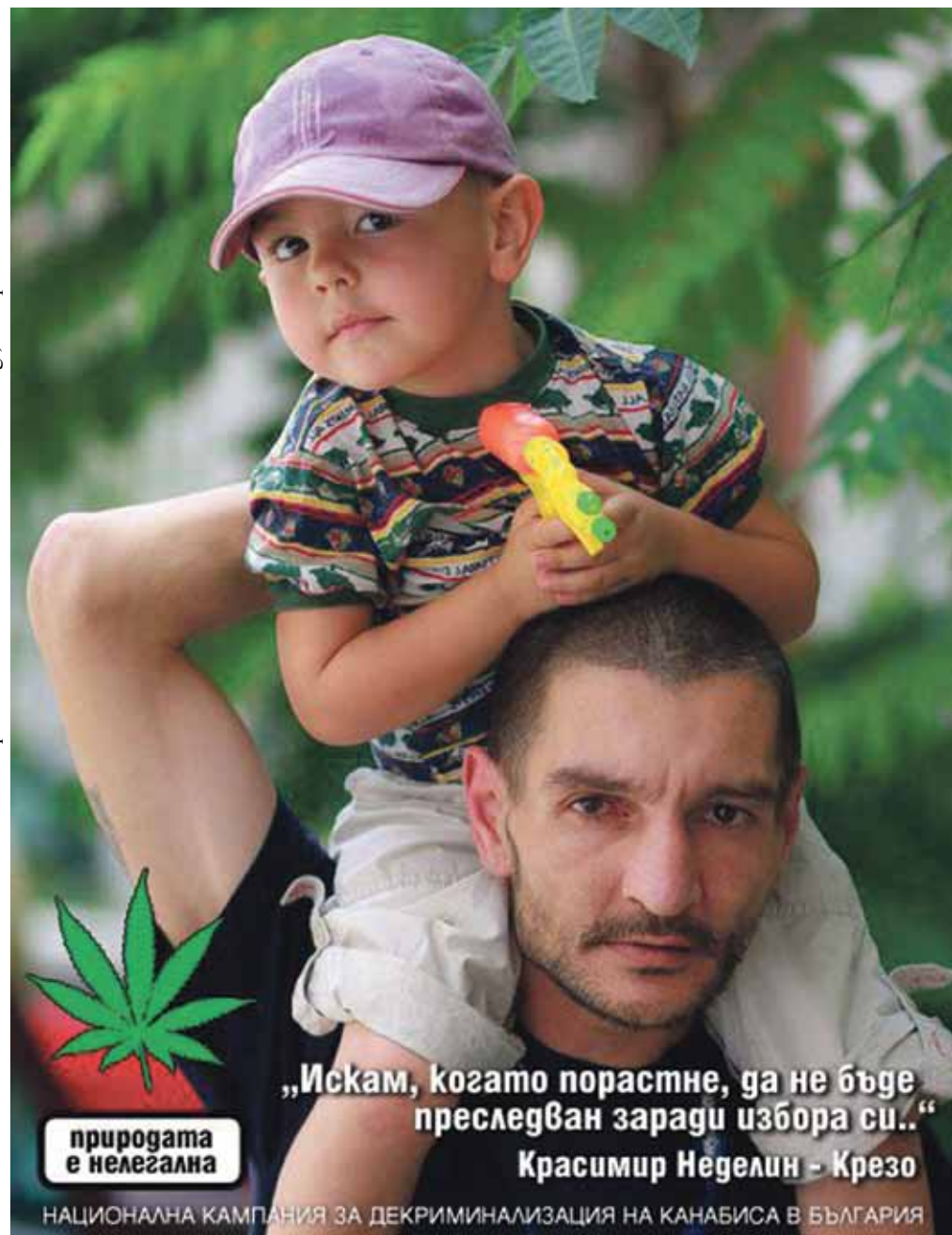
Друг решаващ момент е установяването, че марихуаната е купена за лично ползване, а не с цел търговия, вследствие на което съдът е решил, че случаят е маловажен.

Маловажните случаи са, когато намереното количество е между 10 и 15 грама.

И тук се заражда спорът. Според русенски съдия осъденият не е бил свободен в избора си дали да ползва марихуаната или не, защото е изпитвал много силни болки.

Доказано е, че „тревата“ има временен болкоуспокояващ ефект върху него.

Според прокурор обаче, този подход е опасен, защото узаконява ползването на наркотици като лекарства. Той напомня, че е възможно да се употребяват наркотици за намаляване на болката, но само по лекарско предписание и под строго наблюдение. Всичко друго би означавало узаконяването на масовата употреба на дрога.



Казваш, че за 20 години си бил на всякакви наркотици. Спомняш ли си началото?

Да, бях около 20-годишен и се опитвах да отърва казармата. По мое време тя беше година и половина. Изкарах задължителните 6 месеца и веднага, още на следващия ден, прескочих оградата и бегом в София. Бях изчел няколко учебника по клинична психология и се надявах, че ще успея да излъжа, че съм шантав. След няколко дни ме намериха в „Токсикология“ в Пирогов и не ми повярваха, че съм болен. И тогава един млад стажант, фен на „Контрол“, ме спаси, каза ми „Кротувай си тука, не прави глупости, ще лежиш един месец в стационара и след това те уволняваме по документи и приключва всичко“. Месеца не беше един, станаха 4 и през това време попаднах на хора, станах човек, експериментирах и айде на въртележката, „Йо-хо-хо и бутилка ром“. Дотогава само се бях напивал няколко пъти, общо взето с печални последици, и дори пиенето не ми допаднаше. Тогава нямахме трева, нито се продаваше, нито се знаеше за нея. Аз бях чувал, но изобщо не знаех за какво ста-

които за щастие са били наистина приятни пътувания, са ме направили това, което съм.

Направиха ме по-силен, по-мъдър. Винаги съм ползвал наркотиците, за да пътувам по някакъв начин навътре в себе си. Да се друсам просто, за да си направиш свата, за мен е много тъпашко. Струва ми се немислимо. Не препоръчвам на никой системната и самоцелна употреба. Хубаво е да имаш опит и да си информиран.

Връщам те към метадоновата програма. Мнозина отричат метадона като начин на лечение, какво е твоето мнение?

Разбира се, че метадонът помага! Единственото, което прави човека зависим, е собствената му нагласа към света. Действително сред наркоманите има и такива, които карат тежки физически неразположения. На повечето обаче просто не им стиска да спрат или пък като искат да се друсят безплатно или по-евтино, влизат в метадонови програми, в България вече са много, няколко държавни и десетки частни. Те са си фабрика за наркотици, каквито ще бъдат

CLEAR TEST

Ако искате да сте чисти!

поръчай от www.framar.bg или 042/605300

ЗА НЕЯ



Имелда Маркос, или както тя самата се описва - родената за показ, предрича, че един ден ще вписват името ѝ в речниците и че ще използват израза „като Имелда“, за да обозначават „парадна екстравагантност“. От 1965 до 1986 г. тя е първа дама на Филипините, като съпруга на вече покойния Фердинанд Маркос.

Времето след управлението на филипинския диктатор за него е белязано с множество скандали и съдебни преследвания, свързани с корупционни практики и измами. След свалянето му от власт, от 1986 до 1991 г., заедно със съпругата си живеят в изгнание. Преминавайки през този период, амбициозната вдовица решава да се върне в политиката и дори прави опити за



спечелване на президентска кампания.

Имелда Маркос е известна с демонстрацията на своето несметно богатство, със своята екстравагантност и най-вече със своите... над 2700 чифта обувки. Самата тя е израснала в изключителна бедност, поради което е била принудена да ходи боса. От там може би идва и манията ѝ за притежание на обувки. Имелда се е славела с един от най-големите лични гардероби в света. Твърди се, че неговата площ била близо 500 м² и е заемал подземнието в пищния дворец на семейство Маркос.

Имелда Маркос – Първата дама с най-много обувки в света



Ето и някои от нейните най-емблематични изказвания:

- Проблемът с Първата дама е този, че ти трябва да задаваш стандарта. Моята роля е да бъда едновременно звезда и робиня.

- Никога не се обличай като за бедните. Те няма да те уважават за това. Те искат тяхната първа дама да изглежда като милион долара.

- Филипинците искат красота. Трябва да изглеждам красива, така че бедните филипинци да имат звезда, към която да гледат от техните колиби.

- Аз ненавиждам грозното. Знаете ли, аз съм алергична към грозното.

- Хората казват, че съм екстравагантна, защото искам да бъда заобиколена от красота. Но кажете ми кой иска да бъде заобиколен от боклук?

- Ако знаеш колко си богат, значи не си богат. Що се отнася до мен, аз не съм наясно с размера на своето богатство. Ето, толкова богати сме ние.

- Уморих се да слушам: милион долара тука, милион долара там - толкова незначително.

- Напълно разбираемо е, че Маркос имаше пари. След споразумението от Брегън Ууд той започна да купува злато от Форт Нокс. Три хиляди тона, после четири хиляди. Аз имам документи за тези седем хиляди тона. Маркос беше толкова предвидлив. Той притежава всичко.



Странно е, Америка няма да го разбере.

- Ние практически притежаваме всичко във Филипините.

- Можеш да тероризираш само богатите.

Бедните няма какво да изгубят.

- Аз съм като Робин Худ. Ограбвам богатите, за да вдъхна живот на тези проекти... е, не точно ги ограбвам. Това става с усмивка.

- Аз не съм Мария-Антоанета. Не съм родена в благородство, но имам човешки права на благородство.

- Борбата за оцеляване не оправдава ли също измамата и кражбата? За самозащита всичко е подходящо.

- Победа или загуба, след изборите отиваме на шопинг.

- Моите мечти останаха незначителни в сравнение с реалността, която се случи в моя живот.

- Бог е любов. Аз също съм обичала. Следователно ще отида в рая.

- Съпругът ми не желае да давам интервюта, защото казвам твърде много. Няма приказки, няма тревоги.

- Никога не съм била материално момиче. Баща ми винаги казваше да не обичам нищо, което не може да ми отвърне с обич.

Цветана Димитрова

ЗА НЕГО

Испанска легенда разказва, че коридата не е просто битка между човека и животното, коридата е любовна история. В ролята на жената е тореадорът, а мъжът е бикът. Тяхната среща на арената (живота) съвсем не е война, а илюстрира постоянното надлъгване между мъжа и жената – тя го примамва и в крайна сметка го съблазнява...

Коридата е позната още от древността, но придобива окончателния си вид през 18 век, когато започва бикоборството на крак, без кон.

Една от основните заблуди в коридата е, че бикът се разярява от червения цвят. Всъщност съвсем не е така – бикове са далтонисти. Предизвиква ги движението, това е и причината да са толкова важни стъпките на тореадора и начинът, по който размахва плаща.

Интересен момент от историята на коридата е отглеждането на бикове. В специални ферми са били отглеждани рядък род диви бикове – бойци, който бил на изчезване. По думите на един от най-известните коментатори на бикоборство в Латинска Америка, тези бикове се раждат, за да умрат.

Тореадорът се бори с бика и накрая трябва да го убие, но най-голямата награда, която може да получи, е животното да остане живо, за да получи опрощение. Това се случва много рядко като идеята е, че животното се запазва, за да

Коридата – зловещата традиция на Испания



има потомство.

Коридата се развива в три действия, в които участват трима тореадори с по два бика за всеки от тях.

Първо действие – срещата между бика и тореадора. Тук най-важната стъпка е „Вероника“, а целта е бикът да подвиее... Във второ действие влизат в употреба т. нар. „бандерияс“ - дървени прътове, които са украсени с хартиени флагчета в различни цветове. Те трябва да бъдат забити във врата на бика. Забиват се три пъти по две.

В третото действие започва истинската борба с бика. Матадорът е максимално близо до него. Целта е с възможно най-малко движения да накара бика да го атакува. От изключителна важност е движението при кръста и изтягането на ръцете, както и смяната на плаща от лява в дясна ръка и обратно.

Финалът идва с умъртвяването на животното. За да бъде смъртоносно прободането, шпагата на тореадора, трябва да премине между прешлените на животното, да достигне директно в аортата и така да спре дишането. Това е финалният

удар. Ако не успее от първия път, матадорът повтаря още два или три пъти.

Трофеите, които получава тореадорът в случай на успешна корида, са едно ухо от бика, ако е още по-добра - му се дават две уши, ако е изключителна - към ушите се прибавя и опашката.

Освен в Испания, кориди се осъществяват в Португалия, Колумбия, Мексико, Коста Рика, Венецуела, Перу, Еквадор и Франция.

Забраната на бикоборството в Каталуня предизвика разгорещени спорове, в които то дори беше посочено като „културна ценност“, други пък го защитаваха с факта, че присъства в творчеството на писатели и художници като Гоя, Пабло Пикасо, Ърнест Хемингуей. Но в Каталуния надделя тезата, че това е жестоко събитие, което се противопоставя на свободата на личността...

Ина Танева



ЗА ДЕЦАТА

Пътуването с деца може да бъде истинско изпитание. Наше задължение е да ги пазим от умора, обезводняване, да ги храним и обличаме. Освен това трябва да намираме начини да ги развличаме и да внимаваме да не им прилошее, като през цялото време да бъдем на шрек да не се изгубят или отдалечат от нас твърде много... Предлагаме ви някои стратегии, които правят всички тези задачи малко по-леки.



• Направете необходимото детето ви да бъде имунизирано срещу всички болести, които влизат в задължителния списък за даден маршрут. Проверете какво се препоръчва за него. Епидемии все още върлуват в някои селски области и слабо развити части на света. Попитайте педиатъра си дали препоръчва превантивно вземане на лекарства против малария или имунизации срещу грип, пневмония и хепатит.

Ако при пътуването пресичате няколко часови

пояса, постепенно приспособявайте програмата на детето така, че още преди заминаването, то да бъде максимално отпочинало и получило необходимите часове сън.

• Необходимо е всяко дете, което пътува с вас, да има по себе си табелка или етикетче (с връвчица на врата например) с името му, вашето име и това къде сте отседнали или къде ще отседнете. На летището добавете и името на авиокомпанията, с която пътувате, номера на полета и времето на пътуването. Обяснете на детето какво да прави, в случай, че се загуби.

• Носете със себе си обезболяващи медикаменти за деца, препарати против прилошаване при пътуване, лекарства срещу настинка и такива, които се дават на деца за укрепване на организма при диария и повръщане. Не забравяйте и препарати за дезинфекция и промиване на рани, както и превързочни материали за първа помощ.



• Облечете детето със свободни (не впити), удобни за пътуване дрехи и обувки. Винаги носете резервен чифт за смяна, ако се наложи.

• Ако пътувате с автомобил, на всеки два часа спирайте и се разхождайте на съвсем кратки раз-

Основни правила при пътуване с деца

стояния с детето. Ако пътувате със самолет или влак, поразходете се по коридора или вагона, доколкото това е възможно.

• Децата на възраст между 2 и 12 години са много по-податливи на прилошаване, отколкото едва проходилите или тези от 13 години нагоре. При подобно неразположение, ги накарайте да дишат бавно и дълбоко. Ако сте на задимено или се усеща силна миризма на храна, поставете се да се доберете до чист въздух. Ако стомахът на детето се бунтува, нека хапне твърда бисквита или сухар.

• Ако се налага детето ви да пътува без вас, уредете някой възрастен да го заведе до мястото му в самолета и после да му помогне да слезе. Повечето авиокомпании се грижат за това.

• Избягвайте да давате на детето нови, непознати храни, докато сте на път. Неговата храносмилателна система е много по-чувствителна и уязвима от тази на възрастните. Ако пътувате до и в някоя от развиващите се страни или в победни райони, предупреждавайте децата си да внимават какво ядат и какво пият. По възможност изварявайте питейната им вода.

Какво да сложим в аптеката за първа помощ?

Няма нужда да се случва някаква злополука, за да разберете колко голяма е необходимостта от аптечка за първа помощ. След всяко нараняване или одраскване, за да предотвратите инфекция,

трябва да промиете откритата рана на детето. Това се отнася особено за пътуващите в обществен транспорт или в гореща и влажна среда.

Последвайте следния списък с медицински средства, които не бива да забравяте да сложите в аптеката за първа помощ:

- бинтове, превръзки с универсални размери;
- антисептични лепенки и лейкопласт;
- дезинфекционни средства (спирт, антибактериални кърпички и гелове, кислородна вода);



- антихистаминови препарати;
- болкоуспокояващи (за деца и възрастни);
- термометър;
- безопасни игли, ножички, пинцети;
- книжка със съвети за първа медицинска помощ.

НОВО!

Бонисан®
КАПКИ 30 мл

ФИЗИОЛОГИЧНИ КОЛИКИ ПРИ БЕБЕТА?

✓ КЛИНИЧНО ДОКАЗАН ТОНИК ЗА НОВОРОДЕНИ И КЪРМАЧЕТА.

✓ ВЛИЯЕ БЛАГОПРИЯТНО ПРИ ФИЗИОЛОГИЧНИТЕ КОЛИКИ ПРИ БЕБЕТАТА.

✓ ДОПРИНАСЯ ЗА ДОБРО ХРАНОСМИЛАНЕ.

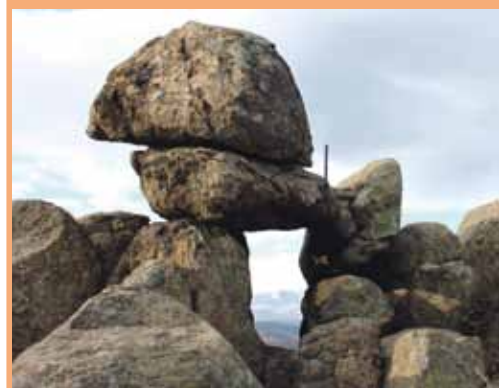
✓ СТИМУЛИРА АПЕТИТА, РАСТЕЖА И ЗДРАВΟΣЛОВНОТО НАДДАВАНЕ НА ТЕГЛО.

ПРОИЗВОДИТЕЛ: THE HIMALAYA DRUG COMPANY
ДИСТРИБУТОР: АЮРВЕДА ШАНС ЕООД, ТЕЛ. 02/9516599,
WWW.HIMALAYA.BG • WWW.AYURVEDA.BG

ЗА НАС

Мегалитът край Бузовград – астрономическо съоръжение или врата към отвъдното

Днес ще ви заведем на едно колкото красиво, толкова и мистично кътче – Тракийския мегалит край с. Бузовград. Може да посетите това място, през който и да е сезон от годината, тъй като до него се стига по добре поддържана екопътека. Има вариант да тръгнете пеша от селото или да се придвижите с автомобил до обозначено място, което е на около 30 мин. от светилището. Село Бузовград се намира в полите на Средна гора, близо до гр. Казанлък.



Мегалитът се състои от скали с умишлено обособен отвор по средата. Основната роля на съоръжението се е изразявала в това да ориентира календара на траките. Предците ни са го използвали за измерване на продължителността на астрономическата година и на годишните сезони. Това било възможно, защото в деня на Лятното слънцестоене, при залез, слънчевите лъчи минават точно през отвора, оформен между каменните блокове, и се проектират на срещната скала.



Според древните вярвания на траките изгревът на слънцето символизира раждането, а залезът – смъртта и отвъдния свят на мъртвите. Това е и причината, поради която мегалитът се е смятал за „врата към отвъдното“. По археологически данни той е използван за култови ритуали и погребения на тракийски аристократи и жреци. За това подсказват и разположените на хълма в съседство други скални структури, като т.нар. „трон“ и „жертвеник“.

Погледнато в по-голям мащаб, мистичното каменно образувание попада в един от върховете на триъгълник. В другите два ъгъла се намират столицата на Одриското царство Севтополис и тракийската могила Голяма Косматка. Археолозите установяват, че съоръжението е използвано още от населението, обитаващо нашите земи преди траките, след което е наследено от самите траките. Вероятно то е създадено между 1800 - 1600 г. пр. Хр. Според предположенията на учените в региона съществува и древен некропол.



По екопътеката, малко преди достигането на Слънчевата врата, се намира друго скално образувание, наречено „Бащин камък“. Вероятно това е естествено скално образувание, наподобяващо форма на фалос. От тази форма идва и характерното му наименование.

Мисли глобално, действай локално

Има населени места по света, които ни дават примери за това как да запазим чиста околната среда. Запознайте се с няколко от тези примери и помислете дали не може и вашето местенце да допринесе с нещо за устойчивото развитие на планетата ни.



Чикаго, САЩ

За намаляване на вредните емисии в атмосферата, улиците в града стават по-екологични чрез иновативна настилка. Покритието има свойството да пречиства въздуха и да отстранява замърсявания от повърхността си. Фотокаталитичният цимент премахва азотни оксиди от въздуха чрез реакция, задействана от ултравиолетовата светлина. Друго екологично предимство е, че настилката, както и тротоарите, са изработени от голям процент рециклирани материали. Покритието е пропускливо, за да филтрира дъждовната вода и по този начин да намалява замърсяването на р. Чикаго и ез. Мичиган.

село Вилдполдзрид, Германия

Германия е известна с бума на соларна енергия, но това село е надминало всички рекорди. Зелената му инициатива започва през 1997 г., когато местният съвет решава, че трябва да създава нови индустрии, без да прави дългове. Оборудвали са девет обществени сгради със слън-

чеви панели, изградени са четири реактора за биогаз и седем вятърни турбини. В самото село 190 къщи имат слънчеви панели. То разполага и с три малки ВЕЦ, екологичен контрол на наводненията и система за пречистване на отпадъчни води.

Измир, Турция

Най-големият фотоволтаичен завод в Турция и първият, който се реализира в рамките на новото соларно законодателство, е 540-киловатова електроцентрала. Тя е разположена в Измир и се състои от 450 kW наземна инсталация, свързана към електропреносната мрежа и 90 kW несвързани към мрежата системи, инсталирани на няколко радарни станции.

София, България

Претоварената от автомобили столица на България даде пример в борбата срещу емисиите на парникови газове чрез инсталирането на първата модерна зарядна станция за електромобили, захранвана със слънчева енергия. Фотоволтаичното съоръжение се захранва от светлината и е още по-ефективно през зимата, когато не му е необходимо охлаждане.

село Джинджа, Уганда

Това село може да се похвали с проект за ВЕЦ на р. Нил с мощност 250 mW. Съоръжението ще се бори срещу недостига на ел. енергия в Уганда – страна с остра нужда от нови енергийни източници. Заводът осигурява и други важни за региона предимства:

- намаля разходите за енергия;
- подобрява качеството на въздуха;
- осигурява повече от 3000 работни места по време на строителството;
- допринася за подобряване на здравеопазването и водоснабдяването в близките села;
- намаля емисиите на парникови газове, тъй като генерира енергия без отделяне на CO₂.

Страницата подготви Цветана Димитрова

Програма „ARTON” - арт-терапия за деца с онкологични и хронични кръвни заболявания

От началото на 2012 г. в Клиниката по детска клинична хематология и онкология към МБАЛ „Св. Марина” - Варна се осъществява програмата за арт-терапия „ARTON”. Нейната цел е постигане на пълноценно психично здраве и високо качество на живот на пациентите с онкологични и хронични кръвни заболявания на възраст от 3 до 18 години, както и на техните семейства. Според медицинския екип, реализиращ програмата, арт-терапията като форма на релаксираща терапия може да осъществи контрол върху определени болестни симптоми, емоции и други затруднения по време на лечебния процес и да помогне за по-бързото възстановяване на пациентите и техните семейства, както на психично, така и на телесно ниво.



Всеки ден от седмицата, включително събота и неделя, по един творец посещава клиниката и работи с децата по два часа. Заниманията са в областта на изобразително изкуство, пластика, декорации, музика. Паралелно на групата за пациенти, в клиниката работи и група арт-

терапия за „Майки”, която цели аналогичните като при пациентите ефект на релакс, мобилизация и стимулиране на психичната сила и стабилност. В условията на тежки и дългосрочни като лечение заболявания, са засегнати както самите пациенти, така и цялото семейство, и по-специално майките. Целта на екипа е да достави на всеки засегнат трайна и високо-ефективна психо-емоционална подкрепа. Повеќе за програмата разказва Светлана Чивгънова - клиничен психолог в УМБАЛ „Св.Марина”.

Колко деца са включени в Програма „ARTON” и от какви заболявания страдат?

В програмата участват всички деца, които в момента се намират в клиниката и провеждат своето лечение, специфично за профила на клиниката. Това са деца на възраст между 3 и 18 години, с хронични кръвни и злокачествени заболявания.

Какво представлява арт-терапията и кога е използвана за първи път? Ефективна ли е?

Арт-терапията е подход, подходящ за лица със задръжки в развитието, здравословни проблеми, социални и психологични затруднения и се прилага в областта на психичното здраве, рехабилитацията, медицината, образованието и др. Може да се прилага при хора от всички възрасти, раси и етнически принадлежности. Може да се провежда индивидуално, с двойката, семейно и в група. Въпреки, че визуализацията, като начин за експресия, е познат от самото зараждане на човечеството, арт-терапията като отделна професия, се появява чак през 30-те години на миналия век. В началото на 20-ти век психиатрите започват да проявяват интерес към рисунките на техни пациенти, защото откриват взаимовръзка между рисунката и болестта на пациента. По същото време учители по рисуване откриват, че свободното и спонтанно художествено изразява-

не на децата представлява както емоционална, така и символична комуникация. Така постепенно професията арт-терапевт се е превърнала в ефективен и важен метод за комуникация, оценка и лечение.

Тук е важно да отбележа, че ние заемаме термин „арт-терапия”, използвайки семантиката на думата – лечение чрез изкуство. В нашата програма, аз като клиничен психолог с 15-годишна практика в психо-онкологията, обучавам и ръководя творците, които провеждат заниманията с пациентите. В този смисъл екипната ни работа – между психолог и творец – дава на пациента заслужения продукт – арт-терапия.

Какви занимания включва арт-терапията?

Специално в нашите условия и в нашата програма са залегнали отделни арт сесии по рисуване, ритъм терапия – музика и свирене на барабани, приложни изкуства.



Какви са реалните резултати от Програма „ARTON” за времето, в което се реализира?

Реалните резултати са видимата мобилизация на децата, психичната им устойчивост, емоцио-

налното усещане за сигурност и комфорт, в условията на тежко и продължително лечение.

Как приемат родителите арт-терапията? Има ли такива, които са скептично настроени?

Родителите не просто подкрепят напълно арт заниманията. Те желаят и сами да участват, помагат и стимулират децата си. В тяхна подкрепа и с мисълта, че техният психичен комфорт е също толкова важен, колкото и на децата им, програмата разкри „Група на майките”. Това е времето и мястото, където придружителките на пациентите ни имат своето време за творчество, отново под ръководството на водещ творец.

Кой осигурява финансирането на програмата?

Програмата се осигурява и се предлага в този си вид на клиниката от организация с нестопанска цел - Сдружение „АРТОН”, която за осъществяването на дейностите си разчита на дарения и спонсорство.

Имате ли информация дали арт-терапията се използва и в други болници в страната?

Да, в повечето детски клиники децата творят, в психиатричните клиники имат отделни занимания, наречени трудотерапия. На много места в страната и в клинични бази пациентите намират своето време за арт сесии. Ние създадохме организирана и развивана от клиничен психолог програма, което ни различава от останалите колеги с това, че структурирахме дейността и определихме целта – паралелно със соматичното лечение винаги да присъства и аналогичната грижа за психичния комфорт и здраве на всички, засегнати от болестта.

Ина Танева

ЛЕКАРСКИ КАБИНЕТИ

СТАРА ЗАГОРА

д-р Ния Иванова-Кирчева
Акушер-гинеколог
ул. „Хаджи Димитър Асенов” № 87,
ет. 1, офис 1
Телефон: 042 622032; 0888 712162
E-mail: niakircheva@gmail.com

д-р Милена Неделчева
Дерматолог, кожни и венерически болести
ул. „Димитър Наумов” № 32
Телефон: 042 646464; 0887 909099
E-mail: drmnedelcheva@gmail.com

д-р Любомир Трифонов
Образна диагностика, мамолог
бул. „Руски” № 56
Телефон: 042 645420; 0878 645408;
0887 797677
E-mail: ltrifonov@yahoo.com

д-р Иван Георгиев Ников
Психиатър
ул. „Евлоги Георгиев” № 66
Телефон: 042 641123; 0888 581469;
0899 295457
E-mail: I_nikov@yahoo.com

д-р Мария Георгиева
Детски болести
бул. „Митрополит Методи Кусев” № 37
Телефон: 0889 299863; 042 604670
E-mail: gmariq@abv.bg

д-р Атанас Стефанов
Ушно-носно-гърлени болести (УНГ)
бул. „Руски” № 62, ДКЦ 1 (бивша Детска поликлиника),
УНГ кабинет, ет. 1 (срещу Рентгена)
Телефон: 042 602260; 0888 626892;
0899 058805
E-mail: naskostefanov@abv.bg

д-р Ана Бенова
Ендокринология и болести на обмяната
ул. „Св. Богородица” 65, партер (пресечката с ул. „Св. княз Борис”)
Телефон: 042 656279; 042 602601

д-р Здравка Атанасова
Специализиран кабинет по остеопороза
ул. „Кенали” № 4 (бивша Военна болница)
Телефон: 042 645420; 0878 645408;
0887 797677
E-mail: zatanasova@abv.bg

КАЗАНЛЪК

д-р Венцислав Стаменов
Лекар по дентална медицина (стоматолог)
ул. „Хан Крум” № 26, ет. 3
Телефон: 0431 62421; 0898 422110

Дентална клиника „Стаменови”
ул. „Хан Крум” № 26, ет. 3
Телефон: 0431 62421; 0898 422110
E-mail: klinikast@gmail.com

СЛИВЕН

д-р Антонина Нинова-Дишлешева
Дерматолог, кожни и венерически болести
ул. „Хаджи Димитър” № 41А, каб.2
Телефон: 0888 679226
E-mail: antoninaninova@yahoo.com

МБАЛ „Иван Селимински” ООД
бул. „Христо Ботев” № 1
Телефон: 044 611700
E-mail: papurov_shbal@mail.bg

РУСЕ

д-р Живко Димитров
Пластична и естетична хирургия
ул. „Рига” № 35 (СХБАЛ „Медикус”)
Телефон: 0878 879696
E-mail: ruseplasticsurgery@gmail.com

ПЛОВДИВ

д-р Румен Тулев
Хирург-онколог
ул. „Люлебургаз” № 1
Телефон: 0898 447120
E-mail: ratulev@gmail.com

д-р Антон Стоянов Михнев
Специалист акушер гинеколог
Телефон: 0888 379191
E-mail: mihnev@mihnev.com

ЯМБОЛ

д-р Таниел Мампреян
Общопрактикуващ лекар
ул. „Христо Смирненски” № 2
Телефон: 046 669343; 0887 467698
E-mail: mampreyan@abv.bg

ВАРНА

д-р Гален Димитров Шиваров
Ушно-носно-гърлени болести (УНГ)
Частна болница „Майчин дом”
Телефон: 0888 734287
E-mail: docshivarovbg@abv.bg

д-р Виделина Тютюнджиева
Ортопед-травматолог
ж.к. „Младост”, бул. „Република”, МК
„Младост”, МЦ „Младост-Варна”,
физиотерапия, ет.6
Телефон: 0897 601898; 052 555733
E-mail: videlina_pt@abv.bg

СОФИЯ

д-р Росен Людмилов Тушев
Хирург
МБАЛ „ВИТА”, ул. „Драговица” № 9 и
УМБАЛСМ „Н.И.Пирогов”,
бул. „Тотлебен” № 21
Телефон: 0889 813724; 0878 813724
E-mail: rosentushev@gmail.com

Доц. д-р Пламен Кинов
Ортопед - травматолог
гр. София, ул. „Бяло море” № 8, УМБАЛ
„Царица Йоанна - ИСУЛ”, Клиника по
ортопедия и травматология
Телефон: 02 9432 312, 02 9818 747 (гр. София);
0879 002239 (гр. Велико Търново);
038 661919 (гр. Хасково)
E-mail: plamenkinov@yahoo.com

д-р Анастас Стойков
Кардиолог
бул. „Шипченски проход” № 18 (сградата на
Галакси център), вх. А, ет. 4
Телефон: 02 967 6967; 0887 298792

**Медицински център
„Евромедик Диагностика”**
ж.к. „Гео Милев”, ул. „Александър Жендов” №6
(до зала Универсиада)
Телефон: 02 878 0384; 0885 890838
E-mail: euromedic.sofia@euromedic.bg

ДКЦ „Фокус 5” - Център по ревматология
ул. „Урвич” № 13А
Телефон: 02 9581 230; факс: 02 9582 331
E-mail: fokus5@abv.bg

Медицински център „Лора” ЕООД
ул. „Позитано” № 10
Телефон: 02 9808 065; факс: 02 9813 296;
0879 826370
E-mail: loramed@abv.bg

Медицински център „Полимед” АД
ул. „Брегалница” № 47
Телефон: 02 815 7901; 02 815 7902; 0887 992293
E-mail: polymed@polimedad.com

ТЪРГОВИЩЕ

СХБАЛ „Пануров” ООД
ул. „Пирин” № 16
Телефон: 0601 65777; 0879 027788
E-mail: papurov_shbal@mail.bg

СЕВЛИЕВО

МБАЛ „Акта Медика” ЕООД
ул. „Никола Петков” № 60
Телефон: 0675 34502; 0886 444454
E-mail: info@aktamedika.org

ОБЯВИ

Вестник „Фрамар” търси регионални рекламни консултанти. Заплащане, обвързано с резултатите. Договор.
За контакт: 0879 611 100

Добави своя сайт в мрежата и спечели безплатна реклама и развитие.
www.insert.bg

Отдавам под наем апартамент /53 квадрата/ в Стара Загора, кв „Три чучура” - център, луксозно обзаведен, с всички екстри. Телефон: 0876372737

Счетоводни услуги на територията на гр. Сливен.
За контакт: Завърт Ованесян 044 / 630 556; 0897 984 927

Продавам къща в село Гита /8 километра от град Чирпан /магистрала Тракия/, в добро състояние, 1 декар двор, овошки и кладенец, цена по договорка.
За контакт: 0886 708 156

Специализиран сервиз на мотокари, електрокари и транспалетни колички:
www.hodporov.com

Продавам камера по Бюркер. Не е употребявана.
За контакт: 0887 516627



поръчай от **www.framar.bg** или **042/605300**

АРТ - ИДЕИ

Ето какво ни пише нашата читателка Теодора Вълчева от Пловдив:

„По професия съм заклет преводач от английски, но обожавам да рисувам. Когато бях студентка в Лондон, се занимавах 2 години усилено с дизайн, а да украсявам и рисувам ми е страст от детска възраст. Дядо ми и вуйчо ми са художници и от малка са ми помагали да откривам красивото и да го търся непрестанно. Вътрешният дизайн ми е хоби и ми доставя наслада, когато се докосвам до красотата. Изпращам на читателите на Фрамар картички, които съм сътворила, с пожелания за здраве и радост!“.



За това какви материали и колко време й е необходимо за направата на една картичка, тя споделя: „Материалите, които използвам са предимно закупени от Германия. Изработвам декорациите, картичките и други украси за кратко време, но във всяко творчество най-важното е да си вдъхновен от нещо“.

Своите произведения Теодора подарява на приятели по различни поводи, а също така и продава. Тази година тя ще прави изложба в Бразилия за трети път.



Ако и вие искате да разкажете и да покажете вашите art-идеи, пишете на vestnik@framar.bg

Арабска кухня

Кухните на арабските страни (Египет, Алжир, Сирия, Ирак, Саудитска Арабия, Йемен, Ливан и др.) имат много общи черти. Любима храна за тези народи са агнешко, козе, телешко и птиче месо. Като допълнение към тях: бобови култури, ориз, зеленчуци, пресни и консервирани плодове. Много често се приготвят ястия от риба, яйца, млечнокисели продукти, особено сирена, подобни на бялото саламурено сирене. Популярни са супите от боб, грах, ориз, каперси и картофи.

Невъзможно е да представим арабската кухня без подправки - те се използват в големи количества. Характерна е също и употребата на зехтин.

Бабагануш с тахан

порции - 4

време на приготвяне - 30 минути

Необходими продукти:

- 5 патладжани;
- 3 с. л. сусамов тахан;
- 1 ч. л. лимонов сок;
- 4 скилидки чесън;
- 3 с. л. зехтин;
- сол - на вкус

Начин на приготвяне:

Изпечете патладжаните, като предварително ги надупчите на няколко места с помощта на клечка за зъби. Печете около 5 - 6 минути (може и във фурната). Отново с клечка за зъби проверете дали са готови - трябва да омекнат. След това ги обелете, месестата част пюрирайте и посолете. Прибавете лимоновия сок, счукания чесън и тахана. Накрая подправете със зехтин. Поднася се с арабска питка.



Джазари

Време на приготвяне - 40 минути

Необходими продукти:

- 400 грама моркови;
- 400 грама кафява захар;
- 1/2 чаша орехи
- 1 чаша кокосови стърготини;
- 1 ч. л. канела;
- 1 с. л. лимонов сок
- 1/2 ч. л. смлян карамфил ;
- ванилин - на върха на ножа

Начин на приготвяне:

Настържете морковите на едро ренде, засипете ги със захар и ги оставете така за 1 нощ, за да си пуснат сока. След това ги сложете да се варят на много слаб огън, прибавяйки канелата, карамфила, лимоновия сок и ванилина. След известно време морковите ще станат прозрачни, а сиропът ще се сгъсти. Изключете котлона и оставете сместа да изстине малко. Сега е моментът да се добавят и счуканите орехи. Започнете да правите топчета от морковите, потапяйки ръцете си в студена вода. Оваляйте в кокосовите стърготини и подредете в подходящ съд. Може да оформите сместа като руло, да увиете във фолио и когато изстине напълно, да нарежете на парчета. Изборът е ваш.



Радостина Райчева

Дюлите-изненадващо здравословни

Изключително ароматният и леко стипчив плод често е подценяван на българската трапеза. Дюлята обаче е известна с полезните си свойства още от Хипократ, който я е препоръчвал като средство, тонизиращо стомашно-чревния тракт.

- Заради високото съдържание на танини в народната медицина се използва под формата на сиропи и желета за стимулиране на храносмилането.
- Пектинът в мъха на дюлите обяснява използването им като кръвоспиращо средство.
- При хемороиди се правят компреси от дюлев сок.

Семена от дюля се използват при остри възпаления на дихателните органи.

Българската народна медицина препоръчва срещу кашлица отвара от дюлево семе и листа на подбел.

Дюлята оказва благоприятно въздействие върху психиката, укрепва сърцето, черния дроб, отстранява лошия дъх от устата. Тя действа добре при сърцебиене, махмурлук, повръщане, слабост и жълтеница.

Дюлята - се използва широко в природната козметика, защото има свойството да свива разширените пори на кожата.

Маска за лице с дюля за мазна кожа

Обелете, изчистете и настържете на ситно ренде една средно голяма дюля. Залейте я с 250 мл вода и изчакайте сместа да престои една седмица в хладилник, след което я прецедете. С полученения лосион намажете лицето си, след това легнете на легло без възглавница и поставете марля на лицето и шията, натопена в същата течност. Оставете в покой около 10 минути. Внимателно измийте с хладка вода и намажете с дневен крем.



поръчай от www.framar.bg или 042/605300

ПОДБРАХМЕ ЗА ВАС

Астрид Линдгрен е родена на 14 ноември през 1907 година в град Вимербю, но израства в Смоланд, Швеция. Много от историите в книгите за деца, които пише, са вдъхновени именно от нейното детство, прекарано в стара червена къща и сред ябълкови дръвчета.

Астрид Анна Емилия Линдгрен, както е цялото й име, е прочута и с подкрепата си относно правата на детето и животните, както и със съпротивата срещу телесните наказания за деца.

След смъртта й (28 януари 2002 г.) шведското правителство учредява Възпоменателна награда Астрид Линдгрен за детска и младежка литература.



Първият разказ за най-популярната й героиня Пипи Дългото чорапче е публикуван в Швеция през 1945 г., а първата книга за Пипи в България излиза 23 години по-късно, през 1968 г. През 1958 г. Линдгрен е удостоена с приза „Ханс Кристиан Андерсен“, известен като „Нобеловата награда за детска литература“.

Още значими награди, които тя получава за творчеството си, са „Селма Лагерльоф“ (Швеция), „Карен Бликсен“ (Дания), „Лев Толстой“ (СССР), „Габриела Мистрал“ (Чили). През 1978 г. издателите на книги в Германия й присъждат традиционното отличие за мир на Франкфуртския панаир на книгата. През 1989 г. с награда „Алберт Швайцер“ американският Animal Welfare Institute я отличава заради хуманитарния й принос към човечеството.

През 1994 г. писателката получава почетна алтернативна Нобелова награда за усилията си за справедливост, ненасилие и разбирателство на малцинствата.

Астрид Линдгрен:

„Нямам нищо против да умира. Ще го направя с радост, но сега трябва първо да изчистя къщата“.

„Въображението е задължително. И за щастие все още има хора, които го притежават. Тези, които сега са деца, един ден ще поемат бизнеса в свои ръце. Те ще решават проблемите на мира и войната и това в какво общество ще живеят - дали ще е подвластно на насилието, или ще е мирно“.

Из „Пипи дългото чорапче“:

„Защо вървя заднишком ли? - възкликна Пипи - Не живеем ли в свободна страна? Човек не може ли да живее, както си иска?“

„Светът е пълен с разни неща и наистина има нужда някой да ги потърси и намери. Именно това правят нещотърсачите.“

„Но, Пипи, каза Томи, - можеш ли да свириш на пиано?“

- Отде ще знам дали мога, като никога не съм опитвала - отвърна Пипи. А трябва да ти кажа, Томи, че за да се научиш да свириш на пиано без пиано, са необходими страшно много упражнения.“

„Най-важното за малките деца е да знаят ред. Особено, ако сами си го определят.“

„Ех, колко е хубаво да се живее! - провикна се Пипи и протегна краката си, докдето можеха да стигнат.“

„То наистина не си заслужава да порастваш - каза Пипи - Големите хора никога не се забавляват. Имат само купища неприятни работи и глупави дрехи, и мазоли, и данък общоход.“

Цветана Димитрова

NiLoSlim ПЛАЩАШ ПОЛУЧАВАШ

При покупка на 1 опаковка, ПОЛУЧАВАТЕ 2 ОПАКОВКИ ПОДАРЪК

поръчай от www.framar.bg или на 042/605300

ЗА СТРОЙНА И КРАСИВА ФИГУРА

поръчай от www.framar.bg

Care Sens II 10 бр. тест ленти-подарък цена: 25 лв.

НОВИТЕ ГЛЮКОМЕРИ VIVA

Care Sens Pop 25 бр. тест ленти-подарък цена: 36 лв.

Сливен 101,2 FM

DARAIK Radio

за реклама: 0889 453 443 044/ 663 222

Еленко Ангелов: Ако искате да бъдете щастливи, внимавайте за глупаците

„За да постигнеш нещо в живота, представи си, че вече го имаш“, казва „месеята по неволя“ Ричард Бах. Според него ние привличаме като с магнит в живота си всичко, което е в мислите ни. Това е и философията на Еленко Ангелов – един друг „месея“, който с книгите и семинарите си усмихнато ни убеждава, че са малцина тези, които наистина управляват живота си. По-голямата част от хората ден след ден плетат паяжината на страданието си, твърдо вярвайки, че щастието е нещо непостижимо. А това съвсем не е така...

Еленко Ангелов е автор на трилогията „Най-голямата истина“. Последната му книга се казва „Рецепти за лично щастие и мотивация“ и е своеобразен наръчник за правилното приложение на силата на мисълта и Закона за привличането.



Какво е щастието и лесно ли е да бъде постигнато?

Щастието е нещо мега лично. Щастието е право на всеки един човек. Щастието е естествено състояние на всеки един човек. Знаем, че тези думи звучат като извадени от момичешки лексикон или като слоган от Facebook, но е така. Лично за мен – и това не е вяра, а знание – нашето щастие е естествено състояние и просто трябва да си го възвърнем.

Защо е важно човек да е позитивен?

Защото позитивизмът и щастието са нашето естествено състояние и това не са романтични приказки. Това е и основната теза в книгите ми – човек има много повече рецептори за хубави хормони, които през годините, особено след пубертета, се заменят с такива за отрицателни хормони. А ние сме това, което са нашите хормони. Нашите хормони са нашите спомени, а нашите спомени са това, което са нашите решения. Нашите решения са това, което са нашите приятели – мисли и чувства.



Обяснете ни Закона за привличането? Как да го накараме да заработи?

Привличането не е някаква романтична измислица или приумица. Законът за привличането или по-голямо звучащо Законът за трите „П“ – подобното привлича подобно, е закон също като закона за гравитацията. На квантово ниво е доказано, че положително заредени частици привличат положително заредени частици и обратното. Но квантово българският народ много отдавна ни го е казал: „Пари при пари отиват“. Можем да открием Закона за привличането в творчеството и мъдростите на всеки един народ. Той е безспорен факт. Хората четат по една, две книжки или по една, две каруци с книги за положително мислене – защото в момента книги за положително мислене да искате, има от всякакви автори – и от родни, и от световни! Но положителното мислене съвсем не е положително. На практика става така, че след изчитането

на една подобна книга, хората покриват с тънък пласт позитивизъм огромния слой негативизъм, който носят в себе си и продължават да влизат в капаните на битовизмите и идиотщините – в хола си, в леглото си и на работното си място. И затова положителното мислене при тях изобщо не е положително. Те не смеят да победят демоните на човека в огледалото.

Тоест, необходима е известна практика, за да успеем да станем истински позитивни и да привлечем позитивното в живота си?

Разбира се, това е Законът за еволюцията. Ние, по-големите, го знаем, защото като ученици ни го набиваха в главите – че количественото натрупване води до качествени изменения. Една рецепта за щастие, която, смея да твърдя, е валидна за всички, е да създаваш всеки ден, до колкото можеш нови спомени, нови спомени, в които отсъстват негативизмите и идиотщините, спомени, в които ти не се ядосваш и не участваш във войни. Това е една успешна формула – въпреки идиотщината да не наливаш масло в огъня.

Едно от нещата, с които ви помнят хората е това, което направихте в ефира на Нова телевизия преди 2 години – визуализация за предотвратяване на катастрофите в България, след която от КАТ беше обявено, че в продължение на 3 седмици не е имало катастрофи. Разкажете ни как се прави подобно чудо?

Нарекохме тази визуализация „Медитация за мир на пътя“. Тя беше включена в американския филм на д-р Мел Гил „Всичко е възможно“. Тогава колегите от предаването „На кафе“ ми казаха: „Добре де, Еленко, ами ако след тази медитация, катастрофите се увеличат? Какво правим? Това ще е твоят край“, тогава им отговорих: „Аз не вярвам в тези неща. Аз ги знам. Аз съм убеден до мъжка на костите си, че в момента имаме милионна аудитория, от които десетки хиляди ще медитират заедно с нас, дори на шега“.

Целта на тази медитация беше да си представим как национални медии съобщават, че има все по-малко и по-малко загинали хора и все по-малко катастрофи по пътищата в страната. Чувствахме се така, все едно наистина се случва. Това беше на 5 ноември 2010 г. Два месеца по-късно – на

3 януари 2011г. дойдоха и резултатите – в България имаше най-малко жертви на пътя от 50 години насам!

Ще подарите ли една рецепта за лично щастие и на нашите читатели?

Ще ви кажа най-вкусната рецепта на най-големия готвач Гюте. Искате да бъдете щастливи? Щом искате да бъдете щастливи, внимавайте за глупаците. Кои са глупаците? Всички, които ви крадат времето и настроението. Дайте им шанс да спрат. Ако обаче те продължат да ви крадат времето и настроението, значи и вие сте глупак, щом ги търпите.

Ина Танева

NANOGEN®
Expert Hair Research

СЕРУМ ЗА
ПОДСИЛВАНЕ НА
РАСТЕЖА НА НОВА
КОСА

Approved Nanogen
4 Step
4 Step Protocol

поръчай от www.framar.bg или 042/605300

STAR BALM®

РОДИ СЕ НОВА ЗВЕЗДА!
ЕФЕКТИВНА ГРИЖА ЗА
МУСКУЛИ И СТАВИ!

БЕЗ КАМФОР!
ДОКАЗАНО КАЧЕСТВО!

ВЕЧЕ И В БЪЛГАРИЯ!

Star Balm® - погребената за Европа формула на балсам №1 по продажби в света за облекчаване на мускулни и ставни болки, е вече и в България. Според официални научни изследвания нежеланите ефекти от употребата на камфор в продукти за дермално приложение са многобройни. За разлика от сходни продукти на българския пазар, **Star Balm®** не съдържа камфор! Засиленият контрол и ограниченията върху употребата на камфор в развитите страни налагат продуктите от серията **Star Balm®** като предпочитани от потребителите в целия свят, тъй като са безопасни и с увеличена ефективност.

STAR BALM® - РАБОТИ ТАМ, КЪДЕТО БОЛИ!
STAR BALM® - ПРАВИЛНИЯТ ИЗБОР!

ПРЕДИМСТВАТА НА STAR BALM®

Не съдържа камфор! Не оставя петна върху кожата!
Не замърсява дрехите! Притежава свеж аромат!
Нанася се лесно! 100% натурален продукт!
Повече съдържание на по-ниска цена!

ПРОДУКТите ОТ СЕРИЯТА **STAR BALM®** СА СЪОБРАЗЕНИ С ФАКТОРА СТОЙНОСТ И СА ИЗКЛЮЧИТЕЛНО ДОСТЪПНИ ЗА ПОТРЕБИТЕЛИТЕ В БЪЛГАРИЯ. ТЕ ОСИГУРЯВАТ НАЙ-НИСКАТА ЦЕНА ЗА ПОТРЕБИТЕЛ ПРИ НАЙ-ВИСОКО КАЧЕСТВО НА ПРОДУКТите.

STAR BALM® - НЕ СПИРАЙ ДА СЕ ДВИЖИШ!
www.starbalm.com www.biomeda.net

ОЧАКВАЙТЕ

Брой 20 на вестник „Фрамар“
след 10 март, 2013

За реклама и въпроси:
www.framar.bg

Електронна поща:
vestnik@frammar.bg

Телефон за връзка:
042/ 655 100; 0879 611 100