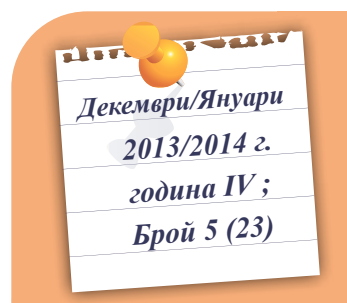




ФРАМАР

www.framar.bg

• 1 декември – Световен ден за борба със СПИН (Отбелязва се от СЗО от 1988 г.).

• 3 декември – Международен ден на хората с увреждания.

• 5 декември – Международен ден на доброволците.

• 14 декември – Ден на ветеринарния лекар.

• 20 декември – Международен ден за човешка солидарност.

• 29 декември – Международен ден на биологичното разнообразие.

• 1 януари – Ден на световното семейство. Чества се като ден на мира и разбирателството между хората и народите, за обединението на човечеството в едно световно семейство.

• 1 януари – Международен ден на толерантността, приет от ЮНЕСКО. Отбелязва се от 1995 г. насам.

• 8 януари – Бабинден - Ден на родилната помощ. Професионален празник на акушерки и гинеколози.

• 11 януари – Международен ден на думата „Благодаря“.

• 21 януари – Международен ден на прегръдката. Отбелязва се от 1986 г.

Весела Коледа

Скъпи читатели, целият екип на Национален здравен портал framar.bg и вестник „Фрамар“ ви пожелава щастливи Коледни и Новогодишни празници! Нека не забравяме, че наистина сме способни да направим света по-добър... като започнем от самите себе си!

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

BIOGENIK
Резерват за красота

NEW

ВЕСТНИК
ФРАМАР

Редакционен екип:
Ивайло Тончев -
главен редактор
Журналисти:
Ина Танева
Цветана Димитрова
Радостина Райчева
Предпечат:
Иван Каменски
Адрес:
Стара Загора 6000
ул. „Петър Парчевич“ 26
Телефон:
0879 / 611 100
Електронна поща:
vestnik@framar.bg
Skype: framar.media
Издава: ФРАМАР ООД

Актуалният и полезен вестник за здравето!

тираж 100 000 броя



Безплатна доставка за
територията на България

ФРАМАР
СПЕЦИАЛНА
ОФЕРТА

69 ЛВ
3 ОПАКОВКИ
ПЪЛЕН КУРС
/2 месеца/

СЛИМ ДИЗАЙНЕР

- Революционен продукт, създаден във френската лаборатория Fytexia
- Комбинация от натурални съставки, които гарантират здравословно отслабване
- Доказано безопасен, след проведено клинично проучване във Франция

Поръчай на телефон:
042 / 605 300

*Slim
designer*

За заявка за складове и аптеки: www.healthcontrol.bg

Цвета Кирилова: Няма как държавата ни да тръгне напред, ако стоим безучастни и нехаем

Някога замисляли ли сте се защо не виждате деца с увреждания да се забавляват?

Отговорът е безкрайно прост - защото в България няма построени адаптирани площадки за тях. Сдружение „Азбукари“ направи такава в София, в момента се събират средства за втора - във Велико Търново. Целта е адаптирани площадки за деца с увреждания да бъдат построени на възможно повече места в страната.

С Цвета Кирилова разговаряме за сдружение „Азбукари“, за ентузиазма на екипа да промени и подобри страната ни и за всеотдайността, която влага в най-ценното - създаването на детски усмивки..

Още на стр. 2



По-бърз от вятъра Грижа за порасналото ни дете - пет полезни стъпки



Буквално „на бързи обороти“ ви представяме най-добрия ни състезател по спортно ориентиране и планинско бягане Кирил Николов-Дизела. Как успява винаги да е номер едно, кой е човекът до него, който му помага да побеждава и от къде идва прякорът му научете от самия него!

Стр. 8



Вярно е твърдението на мъдрите хора: „Детето не влиза в живота ни с готови инструкции за отглеждане и възпитание“. Научаваме се да бъдем добри родители така, както детето ни се научава да ходи, да се храни, да пише, да чете...

Стр. 5



Ако погледнете пейзажа в тази точка на Нова Зеландия, ще ви се стори, че сънувате или просто времето е спряло в един наистина ветровит момент. Тук горите са подчинени изцяло на волята на ветровете и най-добре от всички дървета по света „знаят“ как се живее срещу бурята.

Стр.5

Caribi
bowling • bar • billiard

гр. Варна, бул. „Република“ 117,
www.caribivarna.com
Bowling Bar CARIBI

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

Sudantha For Total Whitening
HERBAL TOOTHPASTE

- Прекратява формирането на плака
- Унищожава вредните бактерии
- Предпазва венците от кървене
- Освежава дъха

БИЛКОВА ПАСТА ЗА ЗЪБИ



www.framar.bg

Националният здравен портал на България!

Над 40 000 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 - 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

Цвета Кирилова: Няма как държавата ни да тръгне напред, ако стоим безучастни и нехаем

Някога замисляли ли сте се защо не виждате деца с увреждания да се забавляват?

Отговорът е безкрайно прост - защото в България няма построени адаптирани площадки за тях. Сдружение "Азбукари" направи такава в София, в момента се събират средства за втора - във Велико Търново. Целта е адаптирани площадки за деца с увреждания да бъдат построени на възможно повече места в страната.

С Цвета Кирилова разговаряме за сдружение „Азбукари“, за ентузиазма на екипа да промени и подобри страната ни и за всеотдайността, която влага в най-ценното – създаването на детски усмивки.



Как се роди Сдружение „Азбукари“?

Сдружението се роди преди 2 години. Тогава бях в Нова телевизия и естествено като журналист имах сериозно отношение към проблеми, които виждах, че не се разрешават. С моята колежка Боряна Петрова, която тогава работеше в БНТ, много пъти сме се възмущавали от различни социални несправедливости и от дума на дума, стигнахме до извода, че през последните години медиите са станали много казионни и твърде примирими към сериозни проблеми. Разговаряхме за това как четвъртата власт някак си се е смесила с другите власти и в момента, поне според мен, в България сериозната журналистика до голяма степен е задушена от посредствената. Тогава Боряна сподели, че обича децата и би работила с голямо удоволствие в посока помощ и подкрепа на тяхното развитие – интелектуално, образователно. От друга страна пък аз, със своя социален привкус към определени теми, ѝ казах: „Защо пък да не се обединим и да създадем нещо“. И така влязохме в неправителствения сектор. Много голяма част от групата ни са журналисти, имаме и юристи, и представители на различни институции. Създадохме сдружението, за да променяме събития, които пречат на нормалното съществуване и живот на хората в неравностойно положение.

като институция, а да бъдем проводник, искаме да инициираме дискусии, в които умните хора в България да кажат мнението си по проблемите и да споделят своята визия за решаването им.

Какви са постиженията ви до момента?

Направихме два големи фестивала на социалната интеграция "Вярвам в теб!". А на 1 юни тази година със старта на фестивала в Южния парк в София открихме и първата в страната обществена детска площадка, адаптирана и за деца с увреждания. Детският кът е подходящ и за деца със специални образователни потребности. Изградихме площадката с дарения, успяхме да се преборим с ужасяваща бюрокрация в България и създадохме площадката. Дарихме я на Столична община, нейна е задачата да я стопанисва и да я пази. Работихме по този проект всеотдайно и в името на децата, на които даваме възможност да се забавляват и да се обучават. До момента имаме проведени и над 40 инициативи, свързани с интеграцията на децата и на хората с увреждания.

Вече е факт първата адаптирана детска площадка за деца с увреждания в София, в момента се работи и по втората – във Велико Търново, кои са другите градове, в които ще има такава?

Плановите ни са такива детски площадки да бъдат изградени в колкото се може повече български градове. Аз бях много ентузиасирана при първия обект, сега борбата е за изграждането на втория. Ако нямаме подкрепа от страна на бизнеса и от страна на гражданите, няма как нещата да се случат, защото все пак не сме фирма, която да може да отдели от приходите си за изграждането на такива площадки. Ние сме само хора, които искаме да подобрим, да създадем, да оставим нещо след себе си. Ако успеем да изградим площадката във Велико Търново, ще успеем и в други градове. Но това ще се случи, само ако го иска обществото. Ако не го иска, нашата роля се обезсмисля, не можем да се борим с вятърни мелници. Аз искам да направя чудеса, но като не срещам подкрепа, няма как. А и хората, които работят тук, отделят немалко време от ежедневието си, и те имат своите семейства, и те се нуждаят от своите финанси, от заплата, от това да поднесат хляб на масата в дома си. И колкото и да е благотворително, колкото и ентузиасиранни да сме всички, влизаме в едни разходи, които трябва да се оправдаят в един момент.

Какво представлява площадката, която предстои да бъде изградена във Велико Търново?

Площадката е предназначена за деца от 3 до 12 години. Ще се простира на площ 819,5 квадратни метра в парк „Марно поле“ - едно от любимите места на хората в Търново. Визията на бъдещата площадка ще се изгражда по ета-

тират по-лесно. Целта на този тип детски площадки е да съдействаме за изграждането на нов тип отношение, култура и социална компетентност на обществото към проблемите на децата и на хората със специфични нужди.

как да се подобрим. Напротив, ще затъваме все повече и повече.

Има ли момент от създаването на сдружението, в който сте си казала „Радвам се, че се захванах с това“?



На думи всички са изпълнени със съчувствие, обич и желание за общуване с децата в неравностойно положение, не така обаче стоят нещата в реалността. Страда ли все още обществото ни от това „увреждане“ – да не приема различните?

Тази година във фестивала участваха над 650 деца и възрастни, сред които и много с увреждания. Всеки един от тях беше достатъчно талантлив и със свое собствено предимство в областта, в която се развива. Това са процесите на социалната интеграция. Една от целите ни е да събираме родители на деца с увреждания и родители на деца без такъв проблем, да покажем, че всички те са талантливи. Даваме възможност на всеки един участник да привлече вниманието и да каже „Аз не съм толкова различен“. Много се вълнувам, когато говоря за това и съм много щастлива, че тази година успяхме да убедим родителите, че няма нищо страшно в това детето им да общува с дете със синдром на Даун, например. Няма нищо страшно. Тези деца са толкова любвеобилни, даряват обич, искат да прегръщат, те се нуждаят от разбиране, от ласка. Трябва да сме не само толерантни, но и да отваряме сърцата си към проблемите на други хора. Защото оставам с усещането, че през последните години една голяма част от българите разсъждават така – ако проблемът не се отнася за тях директно, той не е техен проблем. Той е чужд проблем, не ги касае в момента, живее си добре, защо му е да се занимава с проблемите на хората с увреждания. Добре де, ама идва момент, когато, не дай, Боже, този проблем става личен и тогава казва „Олеле, сега и аз чакам и търся подкрепа“. Да, ама до вчера ти не си дал подкрепа на никого, защо сега чакаш някой да ти помогне? Няма как държавата ни да тръгне напред, ако стоим безучастни и нехаем. Ако ние самите не осъзнаем, че взаимно трябва да се побутваме един друг и да направим една цялостна верига от активност и действие към всяка една несправедливост, няма

Ами няколко са. Това са моментите, в които виждам радостта у екипа от това, че са създали нещо, че нещата, които правим, остават дълго във времето. Двата фестивала на социалната интеграция „Вярвам в теб“ за мен са голяма гордост, но най-много се гордеем с това, че създадохме първата в България адаптирана площадка за деца с увреждания, живот и здраве да създадем и тази във Велико Търново, и че създаваме усмивки, усмивки на лицата на децата. Минавам покрай площадката в София, сядам на една пейка, гледам час, два, може понякога и по-малко, радвам се на децата как играят, ставам и си тръгвам. И така прави целият екип. И сме доволни, и тихомълком минаваме, наблюдаваме и разбираме, че сме създали хубави неща. Искаме да продължаваме да вървим напред, защото в днешно време са малко българите, които твърдо могат да се обединят повече от трима на едно място и да правят някакви неща, без да има дрягзи, без да има чувство за надмощие, а камо ли да работят благотворително. Нашият екип е хубав екип, съставен е от добри хора и вярвам, че те работят от сърце и душа за децата, за всички хора. Молбата ми е чрез вас да оповестим тази кауза, за да може повече хора да научат. Каузата за това е национална, защото сме преценили, че град Велико Търново може би няма достатъчно сили да събере тези средства. Затова искаме други градове да помогнат на Търново, утре Търново ще помогне на Стара Загора, Стара Загора на Хасково, Варна на Бургас... Но за тази цел трябва обединение на силите.

Ако припознавате инициативите на сдружение "Азбукари", помогнете, като изпратите дарителски sms с текст DMS 123 на номер 17 777. Подкрепа може да бъде оказана и чрез банковата сметка - IBAN BG18FINV91505315574776 BIC FINVBGSE.

Ина Танева



Какви са целите, които си поставяте?

Целите ни са да преобразяваме държавата ни с послания, с действия към по-добро. Да увличаме децата в инициативи, които им дават възможност да се изявяват. Да се борим за по-голяма толерантност и за привличане на уязвимите групи, помагамки им, така че те да не бъдат изолирани, а интегрирани. Да провокираме обществото да мисли и то да ни подсказва какво трябва да бъде променено. Не искаме да се изявяваме

лона на положителните европейски практики. Повечето от съоръженията за игра ще бъдат със специфичен образователен характер и ще бъдат адаптирани за деца в неравностойно положение. Детският кът ще разполага с обособено място с уреди за обучение, стимулиращи процеса на учене и развитието на логическо мислене. Децата ще се учат да разпознават цветове, форми, цифри и букви. Идеята ни е именно чрез играта децата в неравностойно положение да се адап-



Болезнният полет на едно пеперудено момиче

Наричат хората, които страдат от булозна епидермолиза, пеперудени хора, затова че кожата им е ранима и крехка като крилицата на пеперудите. Същевременно техният праг на болка е невъобразимо висок, защото зад това красиво наименование всъщност се крие нелечимо рядко заболяване. В световен мащаб то се проявява в 1 на 50 000 раждания, а в България – в 1 на 17 000, като в страната в момента живеят около 100 души с тази диагноза. Едно от пеперудените деца е малката Радост, която е с тежка дистрофична форма на болестта.



При здрави хора образуването на мехури може да бъде вследствие от продължително вървене с неудобни обувки или друг силен натиск върху кожата. При хората, болни от ЕВ, те възникват в резултат на съвсем леко триене, като например обуване, обличане на дрехи или хващане на различни предмети. Това се дължи на генетично обусловена промяна или пълна липса на междуклетъчни контакти и протеини, които свързват различните слоеве на кожата. Булозната епидермолиза не е заразна, а наследствена болест, която се предава от родители на деца. В различните случаи и форми на болестта унаследяването е различно. Може да се предаде директно от болен родител на дете, а понякога родителите са здрави, но са носители на гена, който се проявява истински в тяхното поколение. Има и трети вариант, при който даденият ген мутира по време на ембрионалното развитие на плода.

Все още не съществува утвърдена терапия на ЕВ. Лекуват се само симптомите на болестта с цел превенция. За да не събират течност, когато се появят мехури, те се пунктират със стерилна игла, след което се покриват със специална незалепваща превръзка. Ако има опасност от бактериална инфекция на раните, те се обработват допълнително с антибиотичен крем.



по-независима отпреди, има по-голяма свобода на движенията и често казва на майка си „Ами дете съм, играе ми се!“.



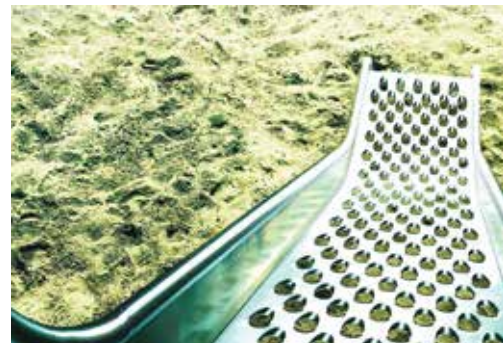
Намирайки тази информация за болестта, Незабравка все повече се сблъсква с ужасяващата истина, която я отчайва и обезверява... Оказва се, че лекарите и медицинският персонал знаят не по-добре от нея какви грижи се полагат за пациент с това заболяване. В същото време тя трябва да запази спокойствие и да изясни на близките си, че тази рана няма да е единствена, а се случва нещо, което ще ги промени завинаги. Макар да е объркана и изплашена, тя започва всеотдайно да се грижи за дъщеря си. Всеки ден в продължение на една година сменя превръзката на крачето ѝ, като през това време по кожата се появяват нови мехури и рани...

Освен пред ежедневните грижи, които трябва да полага за Радост, Незабравка се изправя и пред реалността в България що се отнася до разходите за живот с това рядко заболяване. Ситуацията е следната – само 10 от жизнено необходимите незалепващи превръзки струват 100 лева. Радост е с 80% инвалидност и без право на придружител, като помощта, която получава от държавата е около 240 лева на месец.

„Сумата, която е необходима за начина на живот с тази болест възлиза на около 2000 лева на месец, а понякога и повече. Разходите за всеки пациент не са едни и същи, въпреки еднаквата диагноза и еднаквата форма на заболяването, тъй като усложненията при всеки протичат различно. Радост страда от дистрофична форма на болестта, протичаща много тежко, но тя е единственото дете в България, при което усложненията са по-леки. Не се налага ежедневно да правим превръзките, а само при нараняване. Така само за превръзки плащаме между 130 и 400 лева месечно, без да включваме разходите за специализираната козметика, обувки и дрешки. Отделно купуваме марли, цитобуларни бинтове и други консумативи“, споделя майката на Радост.

Вече са минали 5 години от раждането на пе-

На въпроса ми какви перспективи стоят пред тях Незабравка отговаря: „Перспективи за момента няма! Все още пациентите не са започнали да получават незалепващите превръзки безплатно от Здравната каса, въпреки включването ни в Наредба 38 още през март месец. Относно стоматологичното лечение касата покрива частично само 5 манипулации (както е за всички деца в България), които се изчерпват в първите два месеца от годината. След това лечението се поема от пациентите. В по-глобален мащаб се работи за откриване на терапия, но все още не е открита правилната формула и въпросителните,



които стоят пред медиците, са доста. Въпреки всичко, аз съм оптимист и вярвам, че нещата ще се наредят в полза на пациентите. Но ние трябва да сме активната страна, за да се случи това в България. А относно лечението - учените работят усилено върху разработване на такова и в близките 10 години се надявам да бъде открито!“.

Всяка година през последната седмица на октомври световните пациентски организации на хората, страдащи от булозна епидермолиза, обединяват усилията си в посока на това обществото да бъде по-информирано относно

заболяването. Тази международна седмица на булозната епидермолиза цели по-доброто разбиране на болестта от страна на всички нас, както и насърчаване на изследванията за нови методи на лечение. Любопитно е, че медикаментите, предназначени за лечение на редки болести, се наричат лекарства "сираци", тъй като фармацевтичната промишленост не изразява интерес към тях. А истината е, че няма финансова полза от разработването им, защото са необходими само

за онези малко на брой хора, страдащи от много редки болести. През 2006 година, на 24 май, в листата с кандидатстващи медикаменти за статут на лекарства сираци в Европейския съюз под номер 369 е включен нов продукт. Неговата активна съставка е двуслойна кожа с вградени в плазматична матрица фибробласти от донор и кератиноцити от пациент. Този „кандидатстващ“ медикамент е предназначен за бъдещо лечение на булозна епидермолиза...



Уви, нито на учените, от които се очакват открития, нито на фармацевтичните компании, които пресмятат финансовите си ползи, не им се налага да отговарят на въпроси като „Ще мога ли да ходя боса по сандали като другите деца?“ или „Когато стана голяма ще ми изчезнат ли раните?“. Трудните отговори дава Незабравка на своето пеперудено момиче, вярвайки че един ден те ще са положителни. Дотогава, въпреки плача при нараняванията и превързването, Радост расте усмихната и лъчезарна, озарявайки дните на близките си и учейки се по-добре от възрастните как да превъзмогва раните си. Казвайки „Ами дете съм, играе ми се!“, всеки ден за нея наистина е като полет на пеперуда - поредният болезнен полет...



Снимките са част от кампанията "Така усещат света хората с булозна епидермолиза", създадена от международната рекламна агенция Lowe G&K.

Цветана Димитрова

ЗА НЕЯ



Косата е отражение на цялостното ни здравословно състояние. Отражават ѝ се дори незначителните (според нас) неразположения. Стресът, депресията, липсата на витамини, слабият имунитет неизменно оказват влияние върху косата ни, а като че ли със застудяването проблемите се задълбочават – това е времето, в което каквото и да правим, никога не сме доволни от прическата си. А някога задавали ли сте си въпроса защо именно през този сезон косопадът се засилва, а косата ни започва да изглежда все по-зле? Най-безобидната причина за това се дължи на факта, че цяло лято сме излагали косата си на слънце, а то от своя страна е предизвикало нашествие на мъжки хормони. През горещите летни дни хората усещат прилив на сексуална енергия именно заради бушуващият тестостерон. Подложена и на атаката на андрогените, косата започва да пада след около 3 месеца.

Други причини за косопад:

• Проблеми с щитовидната жлеза

В случай че имате такива, е добре да знаете, че косопадът вследствие на болна щитовидна жлеза, не е необратим - косата оредява, но не след дълго израства нова. Посъветвайте се с ендокринолог, който ще ви назначи хормонална терапия.

ЗА НЕГО

Научни работници от английския университет Heriot - Watt University в Единбург провеждат сериозно и мащабно изследване върху повече от 36 000 участници от цял свят. Мъжете, взели участие в експеримента, са били помолени да гласуват за повече от 104 различни стиллове музика. За всеки от тях това било задължително допълнение към информацията, разкриваща различните аспекти на неговата личност. След обобщаване на данните



учените установяват следните особености в характера, свързани с определените стиллове музика.

• **Поп** - Предпочитате ли да слушате Топ 40 на съвременните хитове? Най-новите песни на Риана, Джъстин Тимбърлейк и Бионсе са основният плейлист на вашия плейър? Ако е така, то най-вероятно сте екстровеит. Феновете на поп музиката като цяло са трудолюбиви и имат високо самочувствие. Учените правят заключение, че почитателите на поп музиката са склонни да бъдат по-креативни и по-самостоятелни в ежедневието си.



• **Хип-хоп** - Снуп Дог и Еминем са едни от най-честите „посетители“ на слушалките ви? Въпреки стереотипа, че феновете на хип-хопа са по-агресивни и склонни към насилие, учените всъщност не намират такава връзка. Почитателите на рапа са склонни да се самокритикуват и имат силно желание за свобода. Недостатъкът

Косопадът през студените дни и как да го спрем

• Косопад като последица от боледуване

След прекарани хепатит, грип и други заболявания организмът предприема защитни действия, които го изтощават. В тези случаи косата се възстановява сама след 3-4 месеца.

• Стресът

Това определено е най-масовата причина, която предизвиква косопад. Специалистите предупреждават, че есенната депресия е изключително опасна и съветват още при първите симптоми да се потърси подкрепата на психолог.

• Лекарства

Някои медикаменти за високо кръвно и сърдечни заболявания също могат да предизвикат косопад. Ако вашият случай е такъв, консултирайте се с лекуващия си лекар.

• Рязко отслабване

Загуба на 10 процента от теглото за 2 месеца е един от най-сигурните начини да загубите косата си. Мастната тъкан произвежда големи количества женски хормони и промяната на този баланс се отразява на косата. От друга страна със загубата на мастна тъкан, организмът губи и много минерали и витамини, нужни за здравето на косата. По тази причина отслабването трябва да става бавно и по възможност под наблюдението на диетолог, само така ограничаването на храната няма да се отрази на косата. Още един трик - нека хранителният ви режим да бъде с ниско съдържание на белтъчини, защото 95% от косата се състои от кератин.

Други фактори, "разболяващи" косата ни

Накратко – всичко, а конкретно - боядисването, къдренето, изправянето, сешоарът, шапката, честото миене, неправилното хранене...

ТОП 5 ТРИКА ЗА ЗДРАВА И БЛЕСТЯЩА КОСА

1. Правилно хранене и прием на витамини.
2. Никога не решете косата си, докато е мокра, тогава тя е много по-чувствителна.
3. Преди да измиете косата си, я разрешете внимателно. Ако сте постоянни, корените ще укрепнат, а косата ще пада много по-малко. След като измиете косата си, изплакнете я с хладка вода, така косъмът се капсулира и косата става бляскава. Никога не бива да миете косата си с твърде гореща или твърде студена вода.
4. Пазете косата както от горещото слънце, така и от студа.
5. Масажирайте скалпа на главата и редовно подстригвайте връхчетата на косата си.

Храните, които косата обича

Погрижете се за косата си, включвайки в менюто си:

- яйца – богати са на протеини и витамин В 12;
- пълнозърнести храни, заради съдържанието на фибри и антиоксиданти;
- кафяв ориз – благодарение на съдържанието се в него протеини и витамини, косата расте гъста и лъскава;
- зеленolistни зеленчуци, заради желязото и витамин С;
- храни, богати на калций.

Ина Танева

Индийките правят така

За древноиндийската маска за коса трябва да смесим четири супени лъжици къна с две супени лъжици прясно изцеден сок от лимон, две супени лъжици извара и две сурови яйца, а после да втрием сместа в корените. Косата се завива с плътна хавлиена кърпа, измива се с шампоан след 40 минути.

Баба каза...

Една от най-успешните домашни маски против косопад е тази с ракия и жълтък. Приготвя се лесно и бързо:

Разбъркайте добре 2 сурови жълтъка, 50 гр. ракия и малко вода. Втрийте сместа в кожата на главата и нанесете равномерно върху цялата коса. Изчакайте 20 минути и изплакнете с подходящ шампоан. Маската се препоръчва за всички типове коса.

Какво говори за характера на мъжа любимата му музика?

им е, че понякога могат да бъдат твърде горделиви..

• **Фолклорна музика (кълтри или друга традиционна за страната)** - Феновете на фолклорната музика обикновено са общливи и всеотдайни хора. Те предпочитат да живеят в силна връзка с природата и бятат от всичко лъскаво и изкуствено. Освен това се характеризират с изразена емоционална стабилност.

• **Рок, Хеви метъл** - Въпреки понякога агресивния образ, който им се създава, учените установяват, че феновете на този жанр музика всъщност са едни от най-нежните хора. Техният минус е, че често са с ниско самочувствие и склонност към интровертност. Също така трудно се адаптират към нова среда, но могат да бъдат безпогрешни специалисти в областта, в която работят.

• **Класическа музика** - Почитателите на класическата музика обикновено са спокойни по характер и винаги искат да научат нещо повече за себе си и света, който ги заобикаля. Те са креативни и със силно изразено чувство на самоуважение. Ето защо трудно понасят критика. За сметка на това обаче, те самите редовно критикуват останалите.

• **Джаз, блус, соул** - Мъжете, които обичат да слушат джаз, блус или соул музика, са открити, обичат да са в центъра на вниманието и обикновено имат високо самочувствие. Те също така са



склонни да проявяват творчество в работата си, имат висок умствен капацитет и лесно създават приятелства или интимни връзки.

• **Реге** - Ако слушате предимно реге музика, то със сигурност не сте от мъжете, които се стремят да бъдат красиви или да следват модните тенденции. Феновете на този музикален жанр не понасят еднообразието, затова винаги се стремят животът им да бъде шарен. Техен основен недостатък е, че са склонни да хленчат, ако нещо не им харесва, вместо да го променят сами.

Цветана Димитрова

СЪВЕТИ ЗА ЛЕЧЕНИЕ С МУЗИКА

Изберете си тиха обстановка и пуснете своя любима успокояваща песен. Мислете за себе си като ехо на всеки звук. Отдайте се само на музиката. Когато тя свърши, сравнете състоянието си с онова, преди да сте я чули. Би трябвало да сте значително по-разтоварени.

Ако се ядосате за нещо или сте попаднали в задръстване например, опитайте се да приемете този факт и да осъзнаете, че той не зависи от вас. Ако натискате гневно класона и крещите на другите водачи, само ще задълбочите лошото си настроение. Вместо това, послушайте приятна музика.

Някои зъболекари пускат музика в кабинета си по време на работа и това значително премахва страха и потиснатостта на пациентите.

За целта е подходящо да слушате мелодии с постоянна ритмика и без екстремална тоналност.

Все по-често се налага практиката в родилните зали също да звучи музика. За да усмирите и у дома плаещото бебе, пуснете тихичко музика с ритми, близки до сърдечната честота (70-80 удара в минута). Такива са например произведенията на Моцарт.

Бавната, звучаща тихо, с нежна тоналност музика премахва сърцебиенето, снижава кръвното налягане, успокоява мускулите, а гръмката, с високи тонове музика създава напрежение. Жизнерадостните мелодии действат на емоциите ни, като ни приповдигат и ни карат да се усмихнем.

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



ГОДЖИ БЕРИ - ХИМАЛАЙСКОТО ВЪЛШЕБСТВО

ЗА ДЕЦАТА



Вярно е твърдението на мъдрите хора: „Детето не влиза в живота ни с готови инструкции за отглеждане и възпитание“. Научаваме се да бъдем добри родители така, както дете-

Как активно да участваме в живота и образованието на детето си - пет полезни стъпки

то ни се научава да ходи, да се храни, да пише, да чете... А когато сме в патова ситуация, от която не виждаме изход, най-разумно е да се възползваме от опита на родителите с по-дълъг „стаж“.

Американски психолози събраха полезни напътствия в своеобразен наръчник за родители на ученици. Според специалистите най-важното в отношенията с децата ни е да им покажем, че ни интересува всяко едно нещо, което се случва в живота, сърцето и ума им, че ни е грижа както за отличната оценка, така и за слабата, както за счупената играчка, така и за новите приятелства. След този старт следват и шест лесни стъпки, които не само ще ни сбlijжат с детето ни още повече, но и ще направят ролята ни в живота му незаменима.

1. Вярвайте в детето си, но не само това. **Кажете му**, че вярвате в него. Кажете на детето си, че е добър човек, че носи голям потенциал и трябва да го развие. Децата притежават невероятна способност да се учат.

2. Помагайте му с домашните, съветвайте го и коментирайте с него. А ако то не иска да ги пише, започнете отдалеч – обяснете му, че всеки има своите задачи и задължения, покажете му собствения си органайзер и му помогнете да си направи свой, насърчавайте го да вписва в него задачите си, веднага щом ги получи.



Във времето, определено за занимания с домашните, спирайте компютъра и телевизора.

Колко време ще отделя детето ви за домашните зависи от възрастта му и от учебната му програма. Консултирайте се с учителя му и имайте предвид, че колкото по-малко е детето ви, толкова по-бързо ще се уморява, затова разделяйте уроците на няколко сесии.

3. Направете всичко възможно да накарате детето си да заобича книгите. Започнете с четенето на приказки и различни детски списания. Обърнете внимание на това какво го вълнува и кои теми са му интересни. Важно е да възпитате обичта към четенето още докато детето ви е

малко, това ще даде плодове в по-късен етап от живота му. Направете му собствена библиотека, подреждайте заедно книгите, говорете му за авторите, направете му собствена карта за библиотеката и го насърчавайте само да избира книжка за четене. Личният пример е също много важен, затова нека и вас да вижда често с книга в ръка.

4. Не пропускайте удобен случай да уверите детето си, че може да ви има доверие, че може да ви сподели всичко. Нека то да расте с увереността, че ви е грижа за всяко едно нещо, което се случва в живота му, че винаги може да дойде при вас и да се оплаче от проблемите в училище или да ви се похвали с постиженията си. То трябва да знае, че винаги сте там за него – както да го утешите и да го защитите, така и да се радвате и празнувате с него.

5. Играйте с детето си. Не всичко в живота е уроци, домашни, задачи и задължения. Забавлявайте се заедно. А вече се предлага толкова богат избор от игри, които са си чисто упражнение по математика и граматика. Проявете доза хитрост и се снабдете с няколко такива – така, освен че ще се забавлявате, и ще се упражнявате. Доказано е, че образователните игри подобряват уменията за четене, писане, смятане и съобразителност.

Десетте заповеди за родители от Януш Корчак

"Детето е парченце пергамент, старателно изрисуван с дребни йероглифи, само съвсем малка част от които вие някога ще бъдете способни да дешифрирате", пише педиатърът и писател Януш Корчак в книгата си „Обичай всяко дете“.

Корчак е роден през 1878 и загива на 5 август 1942 в концлагера "Треблинка", заедно с около 200 еврейски деца от сиропиталището, в което е бил лекар и възпитател. Предложено му е да се спаси, но той отказва.

Докато работи в областта на педиатрията и детската психология пише още:

"Като родител казвате: "Тя е длъжна да... Искам тя да..." И се оглеждате за модел, който детето ви да последва. И търсите живот, който дъщеря ви да има. Игнорирате факта, че всичко около вас е посредственост и баналност. Хората се скитат наоколо, щъкат, суетят се за малки проблеми, течащи амбиции, невдъхновени цели, неизпълнени надежди, вечни копнежи. Къде е щастието? Какво точно представлява?

Знаете ли пътя към него? Съществуват ли тези, които може да го знаят? Детето е като пеперуда, която се носи под поройния дъжд на живота. Как да го напоите със сила, без да нарушавате лекотата на полета? Как да го възпитате, без да намокрите крилите му? Трябва ли човек да предложи собствения си пример, помощ, съвет и думи? Ами ако ги отхвърли всичките?

Просто помнете: Дете, гладно за съвети и посока ще ги погълне, ще ги насочи и асимилира. Прехранено с морални правила, детето ще страда от отвращение."

Ето и често цитираните десет заповеди за родители на Януш Корчак

- Не очаквай детето ти да бъде като теб или да бъде такова, каквото ти искаш. Помогни му да стане не като теб, а да бъде себе си.

- Не изисквай от детето си да плати за всичко,

което ти си направил за него. Ти си му дал живот, как може да ти се отблагодари? То ще даде живот на друг, той - на трети и така... Това е необратимият закон на благодарността.

- Не изливай обиди върху детето, за да не ядеш на стари години горчив хляб. Понеже каквото посееш, това и ще поникне.

- Не се отнасяй към неговите проблеми високомерно. Всекиму е даден живот според силите и бъди сигурен, че неговият живот не е по-малко тежък, отколкото твоят, а може би дори е по-тежък, тъй като то няма опит.

- Не го унижавай!

- Не забравяй, че най-важните срещи за човека са срещите с неговите деца. Обръщай им повече внимание - никога не можем да знаем кого срещаме в детето си.

- Не се измъчвай, че не можеш да направиш нещо за детето си. Измъчвай се, ако можеш, но не го правиш. Помни, че за детето е направено малко, ако не е направено всичко.

- Детето не е тиранин, който завладява целия ти живот, не е само плод на плътта и кръвта. Това е скъпоценна чаша, която животът ти е дал да пазиш и да развиваш творческия огън в него. Това е разкрепостената любов на майката и бащата, които отглеждат не "нашето" или "своето" дете, а душа, която им е дадена на съхранение.

- Умей да обичаш чуждото дете. Никога не прави на чуждото дете това, което не би искал да правят на твоето.

- Обичай детето си и когато то е неталантливо, неудачник, когато е вече възрастен човек. Общувайки с него, радвай се, защото детето е празник, докато е с теб.

Ина Танева

ЗА НАС

Ако погледнете пейзажа в тази южна точка на Нова Зеландия, може би ще ви се стори, че сънувате или просто времето е спряло в един наистина ветровит момент. Тук горите са подчинени изцяло на волята на силните ветрове и най-добре от всички дървета и храсти по света „знаят“ какво е да се живее срещу бурята.



Това място всъщност е най-южната точка на Южния остров в Нова Зеландия, до която дори не може да се стигне с кола. А за да зърнете самия нос Slope Point (Наклонения нос), трябва да паркирате автомобила си в края на пътя и да вървите пеша още 20 минути. Накрая ще стигнете до жълта табела със стрелки, на която е указано разстоянието до Южния полус и до Екватора. На този остров се намира най-високата точка на Нова Зеландия и на континента Австралия – връх Аораки. Коренните жители тук, а и като цяло в страната са маорите, а Южният остров е 12-ят по големина в света!

Земята около Slope Point се използва единствено за овцевъдство, така че не бива да се учудвате, ако не видите нито една къща наблизо, с изключение на няколко изоставени бараки, построени под дърветата. Районът е постоянно подложен на ожесточени и студени ветрове, идващи от Антарктида. Въздушните течения тук са толкова силни и непреклонни, че всички растения са усукани, изкривени и безвъзвратно огнати по посока на вятъра. Това е допринес-

ло и за името, с което е известна местността, а именно „Падащата гора“.



Въпреки това, сякаш охранявани от ветровете, гледките по скалистото крайбрежие са наистина невероятни. Тук може да се види дълбоката синя вода на Тихия океан, така ярко контрастираща с белите пенливи вълни и тъмната гранитна скала.



Ако вече сте сигурни, че искате да видите това кътче на живо, не забравяйте да съобразите пътуването си с жизнения цикъл на тамошните овце. Това не е никаква шега! Просто достъпът на хора в местността по време на периода, в който се раждат агнетата, е забранен, а именно – от септември до ноември включително.

Цветана Димитрова

Шест начина да пречистваме въздуха сами

Нашият истински дом е околната среда и за да сме в хармония с нея, трябва да спазваме някои прости правила. Устойчивото развитие се гради върху нашите малки стъпки, които правим всеки ден и избора да живеем природосъобразно. Ето няколко лесно приложими съвета за по-чист въздух.



- изключвайте осветлението често и сложете енергоспестяващи крушки;
- редовно размразявайте камерата на хладилника, не внасяйте горещи храни в него и го затваряйте възможно по-бързо;
- нагласяйте пералнята за пране на ниски температури;
- изолирайте стените, вратите и прозорците си.

- **Пътувайте с обществен транспорт.** Ако само един ден в седмицата го правите, това ще бъде от голяма полза за атмосферата. Другите варианти са: придвижване с велосипед, ходене пеша, споделяне на общ автомобил с други хора в същата посока.

- **Пестете бензин.** Високата скорост и повредите по автомобила увеличават разхода на гориво. Колкото повече гориво изгаряте, толкова повече трябва да се рафинира, транспортира в камиони и изпомпва, а всичко това увеличава вредните емисии. Съвети за подобряване на пробег и намаляване на замърсяването:
 - дръжте добре напомани гумите си, за да бъде по-малко сцеплението им с асфалта;
 - затваряйте прозорците по време на бързо движение, за да се намали аеродинамичното съпротивление;
 - отваряйте прозорците при ниска скорост, за да спестите употребата на климатик.

- **Избирайте дрехи за по-чист въздух.** Чудите се как начинът ви на обличане, влияе на чистотата на въздуха? Ето връзката - химическото чистене освобождава токсични замърсители във въздуха и околната среда като цяло. Когато избирате дрехи, които не се нуждаят от специално химическо чистене, вие спестявате на околната среда тези замърсители. Носете естествени тъкани, които може да перете у дома и то на ниски градуси.

Цветана Димитрова

- **Използвайте електроенергия ефективно.** 1 година консумация на електричество в дома на европейско семейство коства на атмосферата 4,5 тона CO₂ и други замърсители, изпускани от електроцентралите. Ето някои съвети:
 - когато имате избор, използвайте нощна електроенергия;

Лечебна диета № 14 – при камъни в бъбреците

Уролитиазата е заболяване, което традиционната медицина свързва с образуването на камъни в бъбреците и/или други органи на отделителната система. От него могат да страдат хора на всякаква възраст (от новородени до възрастни хора). От възрастта на пациента обикновено зависи вида на камъните. Основната причина за появата на уролитиаза е нарушената обмяна на веществата, особено промяната на водно-солевия и химичния състав на кръвта. Но бъбречно-каменната болест не би се развила, ако няма предпоставка за това, например:

- наследствена обремененост;
- хронични заболявания на стомашно-чревния тракт (гастрит, колит, язва и др.) и пикочно-половата система (пиелонефрит, простатит, аденом на простатата, цистит и т.н.);
- нарушени функции на парашитовидните жлези;
- остеомиелит, остеопороза и други заболявания на костите или травми;
- продължително обезводняване на организма, вследствие на натравяне или инфекциозно заболяване;
- недостиг на витамини в организма, особено на витамин Д;
- непрекъсната злоупотреба с продукти, повишаващи киселинността на урината (кисело, солено, люто);
- прием на твърда вода с високо съдържание на соли;
- географското местонахождение - при хората, живеещи в райони с горещ климат, рискът от развитие на заболяването е по-висок.

Предлагаме ви списък с продукти и храни, които може да приемате и такива, които не се препоръчват да консумирате, ако страдате от камъни в бъбреците.

Лечебна диета № 14 – при уролитиаза

Предназначение:

При уролитиаза с алкална реакция на урината и утаяване на фосфорно-калциеви соли (фосфатурия).

Цел на диетата:

Да се възстанови подкиселяването на урината и да се предотврати утаяването.

Обща характеристика:

По калоричност, съдържание на белтъчини, мазнини и въглехидрати менюто отговаря на физиологичните норми. Диетата ограничава приема на богати на калций продукти и такива с алкализирателно действие. Преобладават храни, подкиселяващи урината (хляб и тестени изделия, житни култури, риба). Кулинарната обработка и температурата са обичайните. Препоръчва се обилен прием на течности, ако няма противопоказания за това.



Химичен състав и калоричност на диетата:

- въглехидрати - 380 - 400 г;
- белтъчини - 90 г;
- мазнини - 100 г;
- калории - 2800 ккал;
- натриев хлорид - 10-12 г;
- свободна течност - 1,5 - 2,5 л.

Препоръчвани и забранени продукти:

- Хляб и хлебни изделия - позволяват се различни видове хляб, тестените изделия да бъдат с намалено съдържание на мляко и яйчни белтъци.
- Супи - може да се консумират супи на основата на нетлъсти месни, рибени и гъбени бульони в комбинация с житни и бобови култури.
- Месо и птици - всички видове месо са позволени за употреба, приготвени по различни начини, с изключение на пушените.
- Риба - може да си хапвате всякакви видове риба, приготвена по всякакъв начин, с изключение на осолена и пушена. Да се намали консумацията на консервите.
- Млечни продукти - разрешава се само добавянето на малко сметана в ястията. Забранени са: мляко, киселомлечни напитки, извара, сирена.
- Яйца - по 1 яйце на ден, приготвено по различни начини или добавяно в ястията. Да се ограничи консумацията на белтъци.
- Житни култури - всички видове, приготвени по всякакъв начин, но без да се добавя мляко.
- Зеленчуци - може да се приемат зелен грах, тиква и гъби. Останалите зеленчуци и картофи-те са забранени.
- Предястия - позволени са различни месни, рибени, от морски продукти, изкисната херинга, хайвер. Забранени са зеленчуковите салати и консерви.
- Плодове, сладки ястия, десерти и сладкиши - може да се ядат кисели сортове ябълки, червени боровинки, компоти, желета и кисели от тях. Също захар, мед, сладкарски изделия, плодови сладолед. Да не се консумират други плодове (включително горски), сладки ястия с мляко.
- Сосове и подправки - неостри сосове на основата на месни, рибени и гъбени бульони може да се включват в менюто, а подправките да бъдат ограничени до минимум.

- Напитки - несилни чай и кафе (без мляко), шипкова отвара, плодови напитки от боровинки. Соковете от плодове и зеленчуци не са позволени.
- Мазнини - краве масло, претопено масло, натурални растителни масла за приготвянето на ястията. Ограничава се използването на мазнини от меса и такива за готвене.

Примерно меню:

- Закуска - изкисната херинга, ронлива каша от елда, чай.
- Обяд - супа с юфка (фиде) и пилешки бульон, печено пилешко месо с варен ориз, кисел от боровинки.
- Следобед - шипкова отвара.
- Вечеря - печени пържоли със зелен грах, чай.
- Късно вечер - шипкова отвара.

Общи препоръки:

- да се приема не по-малко от 2 литра вода на ден, а през летния период да се пие достатъчно количество, за да не изпитвате жажда;
- редовно да се пият отвари и настои от различни билки;
- да не се преяжда;
- да се избягва консумацията на алкохол;
- да се увеличи двигателната активност, но прекаленото физическо натоварване не е желателно;
- да се избягва емоционалния стрес;
- долната част на кръста винаги да бъде на топло;
- при появата и на най-малък дискомфорт в областта, следва да се обърнете към специалист.

Радостина Райчева

ЛЕКАРСКИ КАБИНЕТИ

ВАРНА

д-р Гален Димитров Шиваров

УНГ специалист
Адрес: Частна болница „Майчин дом“
Телефон: 0888 734287
E-mail: docshivarovbg@abv.bg

Детски очен център "Изгрев"

Адрес: ул. "Балчик" № 5
Телефон: 052 828 186; 0887 883690; 0884 616656
E-mail: eyeizgrev@abv.bg

КАЗАНЛЪК

Дентална клиника „Стаменови“

Адрес: ул. "Хан Крум" № 26, ет. 3
Телефон: 0431 62421; 0898 422110
E-mail: klinikast@gmail.com

ПАМПОРОВО

Лечебен център Vita Rama

Адрес: к.к. Пампорово, хотел УТБ "Ела"
Телефон: 0886 428706
E-mail: info@vitarama.bg

ПЛОВДИВ

д-р Антон Стоянов Михнев

Специалист акушер-гинеколог
Телефон: 0888 379191
E-mail: mihnev@mihnev.com

д-р Ели Бацелова

Лекар по дентална медицина (стоматолог)
Адрес: бул. "Васил Априлов" № 31
Телефон: 032 642094; 0898 449182
E-mail: elibatcelova@abv.bg

РУСЕ

Дентално студио д-р Димитрови

Адрес: бул. "Ген. Скобелев" № 46, ет. 1, офис 7
Телефон: 082 823072; 0888 890703

д-р Живко Димитров

Пластична и естетична хирургия
Адрес: ул. "Рига" № 35 (СХБАЛ "Медикус")
Телефон: 0878 879696
E-mail: ruseplasticsurgery@gmail.com

д-р Малина Димитрова

Лекар по дентална медицина (ортодонт, пародонтолог, хирург)
Адрес: бул. "Ген. Скобелев" № 46, ет. 1, офис 7
Телефон: 082 823072; 0888 899100

СЕВЛИЕВО

МБАЛ „Акта Медика“ ЕООД

Адрес: ул. "Никола Петков" № 60
Телефон: 0675 34502; 0886 444454
E-mail: info@aktamedika.org

СЛИВЕН

МБАЛ „Иван Селимински“ ООД

Адрес: бул. "Христо Ботев" № 1
Телефон: 044 611700
E-mail: papurov_shbal@mail.bg

СОФИЯ

д-р Бисера Праматарова

Лекар, хомеопат
Адрес: ул. "Никола Козлев" № 5
Телефон: 0899 455555; 02 981 6928
E-mail: pramatarova@vitafocus.net

д-р Богомил Стоев

Лекар по дентална медицина (стоматолог)
Адрес: ул. "Бачо Киро" № 16, ет. 1
Телефон: 02 470 1616
E-mail: clinic@bogomilstoev.com

д-р Илиян Светославов Савов

Нервни болести
Адрес: ул. "Алабин" № 10А, ет. 1
Телефон: 0887 174485 ("АСМП - ИПСМП - Нервни болести")
E-mail: dr.i.savov@gmail.com

МБАЛ "Вита"

Адрес: ул. "Драговица" № 9
Телефон: 02 960 4950; 02 960 4951; 02 960 4952

д-р Росен Людмилов Тушев

Хирург
Адрес: МБАЛ „ВИТА“, ул. „Драговица“ № 9 и УМБАЛСМ „Н.И.Пирогов“, бул. „Тотлебен“ № 21
Телефон: 0889 813724; 0878 813724
E-mail: rosentushev@gmail.com

Хил клиник

Адрес: ул. "Ал. Пушкин" № 71, ул. "Московска" № 29 (Дерма център - Хил клиник)
Телефон: 02 439 3131
E-mail: eyeizgrev@abv.bg

СТАРА ЗАГОРА

д-р Здравка Атанасова

Специализиран кабинет по остеопороза
Адрес: ул. "Кенали" № 4 (бивша Военна болница)
Телефон: 042 645420; 0878 645408; 0887 797677
E-mail: zatanasova@abv.bg

д-р Любомир Трифонов

Образна диагностика, мамолог
Адрес: бул. „Руски“ № 56
Телефон: 042 645420; 0878 645408; 0887 797677
E-mail: ltrifonov@yahoo.com

ВАЖНО!

Доктор Фрамар отговаря!



Уважаеми читатели, от следващия брой на вестник "Фрамар" стартираме нова рубрика, в която нашите лекари ще отговарят на въпросите ви, свързани с вашето здраве и добруване. Нашият екип ще има добрата грижа да намери компетентен лекар или друг специалист, който да отговори на въпросите ви и да даде препоръки. Няма да бъдат публикувани лични данни, а ако някой изрично пожелае, отговорът на въпроса му ще бъде предоставен лично и само на него по електронен път или чрез писмо. Ако искате да отговорим на вашите въпроси, може да ни пишете на vestnik@frammar.bg или на адрес: гр. Стара Загора 6000, ул. "Петър Парчевич" 26, етаж 2, за редакцията на вестник "Фрамар"

webfusion

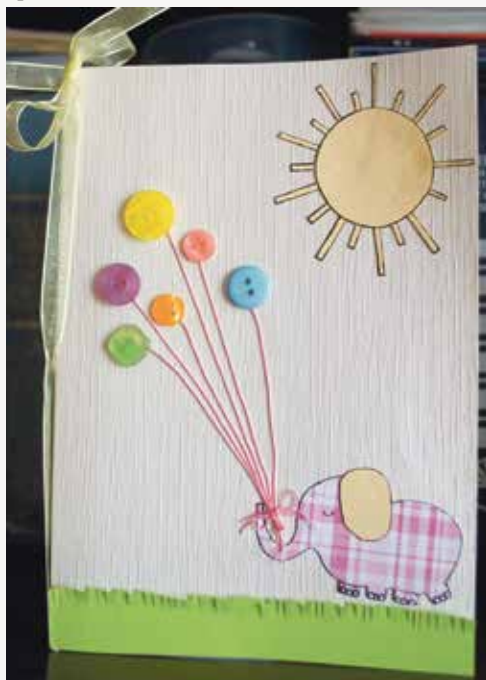
Уеб Фюжън ООД - Уеб Дизайн Студио

- Изработка на уеб сайт
- Изработка на онлайн магазин
- SEO оптимизация

- www.webfusion.bg
- office@webfusion.bg
- +359 (88) 761 46 92

АРТ - ИДЕИ

Представяме ви писмото на наша читателка, която ни „подарява“ с усмивка своите красиви произведения. Насладете им се!



Казвам се Миглена Нанова-Тончева, обичам да творя и да радвам любимите си хора с това, което правя. Понастоящем съм в майчинство и отглеждам двете си деца. Фотографията ми е

хоби, както и правенето на аксесоари от филц и текстил. А нуждата да творя и да разнообразявам ежедневието си ме накара да намеря ново хоби - правенето на картички. Разбира се, за това имат заслуга и многото специални хора, на които да ги подарявам!



Като материали за направата им използвам цветен картон, дизайнерска хартия, панделки, копчета, както и ножици, и лепило. А вдъхновение черпя от интернет, където има наистина страхотни модели! Всяка от моите картички обаче, си има специален получател. Затова ги подарявам от сърце!

Направата на една картичка ми отнема от няколко часа до един, два дни. Зависи от свободното ми време. Но според мен всеки, който има

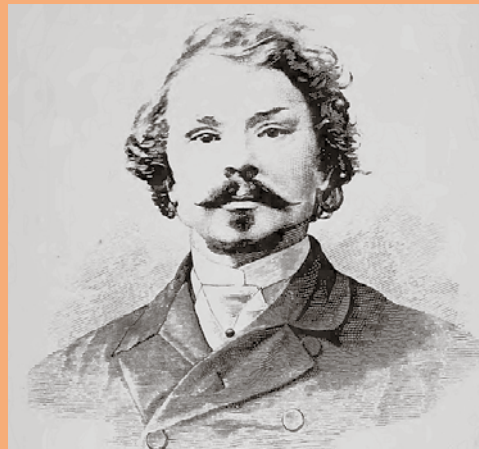
желание, може да прави картички. Специфични умения не са нужни, а техниките се учат лесно.



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

ПОДБРАХМЕ ЗА ВАС

Един от най-приятните начини да стоплим и ума, и сърцето си в студените, безлични дни, е четенето. Няма нищо по-хубаво от това да се настаним пред камината и да се гмурнем в нажежения от приключения свят, създаден от любим писател. И ако все още се колебаеете към коя книга да посегнете, веднага ви правим предложение, на което със сигурност няма да устоите:) В този брой на вестник „Фрамар“ ви припомняме един от любимците на поколения четящи хора, а именно краля на приключенията - капитан Майн Рид. Животът му е толкова интересен, че спокойно можете да започнете с биографията му, ако пък решите да я прескочите, ето няколко цитата от най-известните му романи. Те ще ви помогнат да изберете книгата, която ще ви стопли през студените вечери.



„Слабостта към фойерверките е странна, но сигурна отлика на един народ в упадък. Дайте ми статистиката за пиротехническия барут, употребен от един народ за фойерверките, и аз ще ви кажа какво е неговото духовно и физическо равнище. Ако цифрата е максимална, физическото и морално измерение ще бъде минимално, защото те са винаги в обратно съотношение.“ **Белият вожд**

„Не те обвинявам, че си ме изкушавала. Друг е виновен - Господ, който те е създал толкова красива, или яволът, който ме накара да те погледна.“ **Конникът без глава**

„За кой истински влюбен класови или други различия имат някакво значение? Любовта не е толкова дребнава.“ **Конникът без глава**

„Любовта се надсмива над всички прегради.“ **Конникът без глава**

„В края на краищата, какъв прекрасен патриархален институт е робството! А колко много сме говорили и вършили за неговото премахване! Напразни усилия - глупаво човеколюбие, което се опитва да разруши тази старинна сграда — крайгълния камък на една „героична“ нация! О, фанатици! Защо вдигате такава врява, против робството? Не знаете ли, че някои хора трябва да страдат, да работят и да гладуват, та други да могат да живеят в разкош и леност? Не знаете ли, че едни трябва да бъдат робби, за да могат други да бъдат свободни?“ - Такива доводи, уви, се чуват напоследък доста често. Проклет да е човекът, който ги изрича, и хората, които им дават ухо!“ **Конникът без глава**

„Всеки, чието сърце е било претоварено с тежка скръб, сигурно знае какво облекчение може да донесе съчувствието. Приятелското съчувствие успокоява и утешава. Съветите на добър другар лекуват.“ **Квартеронката, гл.LIII**

„Любовното опиянение се изживява най-добре в мълчание. Буйната опиваща целувка, впитите погледи, преплетените ръце и пламенните устни - всичко това говори само за себе си и няма нужда от думи.“ **Квартеронката, гл.XXV**

„Подло е онова сърце, което може да се радва на любов, на която не е способно да отвърне!“ **Квартеронката, гл.XXX**

„Любовта изравнява всички различия - тази пословица е стара, колкото са стари планините. Любовта покорява гордото сърце и учи надменния дух на снизхождение, но тя издига и облагородява. Тя не превръща принца в селянин, но прави селянина принц.“ **Квартеронката, гл.XLV**

Ина Танева

Консерви за зимата

Съвсем по български сме си свикнали да приготвяме зимнина сами у дома. Сладка, компоти, туршии и всевъзможни варианти на консервирани плодове, зеленчуци и меса „красят“ мазетата и избите на повечето от нас. Ние отправяме към вас две предложения, които се надяваме да намерят място във вашите тефтери и тетрадки с рецепти и да допълнят пестратата палитра от цветовете и вкусове за зимата.

Да ви е сладко!

Туршия от зеле и моркови с лук

Необходими продукти:

- 3 килограма зеле
- 500 грама чушки
- 1 килограм моркови
- 1 килограм лук
- 1,5 чаена чаша олио
- 1 чаена чаша оцет (6%)
- 1/2 чаена чаша захар
- 1/2 чаена чаша сол

Начин на приготвяне:

Измийте зелето, изчакайте да изсъхне и го накълцайте на тънки сламки. Измийте морковите, обелете ги и нарежете на кръгчета. Същото направете и с чушките, отстранявайки семената и дръжките им. Нарежете лука на шайби.

Смесете всички зеленчуци в голям дълбок съд. Към олиото прибавете оцета, солта и захарта, залейте салатата с получената марината. Може да добавите черен пипер на зърна или други подправки по ваш вкус. Сложете всичко това на умерен огън и след като кипне, оставете да се вари в продължение на 10 минути. Не забравяйте да разбърквате от време на време. Когато свалите от котлона, разпределете туршията в стерилизирани бурканчета, затворете и обърнете с капачките надолу. Оставете да изстива.



Сладко от ябълки с орехи и коняк

Необходими продукти:

- 450 грама сладки ябълки
- 50 милилитра вода
- 85 грама захар
- 1 лимон
- 1 дафинов лист
- 1 супена лъжица коняк
- 100 грама орехови ядки

Начин на приготвяне:

Измийте ябълките, нарежете всяка от тях на 8 части и почистете от семките. Настържете кората на лимона и изцедете сока му. Налейте вряща вода в подходящ съд и в нея сложете плодовете, захарта, лимоновата кора и сок, дафиновия лист. Разбъркайте добре и затворете съда с капак. Варете в продължение на 15 минути, след което извадете дафиновия лист, налейте коняка и сложете ореховите ядки. Прехвърлете съда в загрята фурна и нека сладкото се "пече" 10 минути.

Разпределете в стерилизирани бурканчета, затворете ги. Ябълковото сладко приберете в хладилника, след като изстине.



Радостина Райчева

КОЙ Е НАЙ-ПОЛЕЗНИЯТ ПЛОД?



Знаете ли защо се счита, че ябълката е най-полезна сред плодовете? Оказва се, че комбинацията от хранителни вещества, които тя притежава, е най-подходяща за нуждите на организма ни, а именно: витамин С, витамини от група В, каротин, минерални соли, антиоксиданти, 15 аминокиселини, пектин, ензими и др. Ненапразно стара английска поговорка гласи: „Една ябълка на ден държи доктора далеч от мен“.

- В ябълките се съдържат значително количество феноли, които разрушават натрупванията по кръвоносните съдове и намалят съдържанието на „лошия“ холестерол в кръвта, като така предотвратяват сърдечен инфаркт.
- В една ябълка има само 70 - 100 калории, но тя може успешно да замени шоколада или бонбоните, като удовлетвори нуждите на организма от естествена захар.
- Всекидневната консумация на ябълки способства за намаляване нивото на респираторните заболявания, включително и астмата.
- Една ябълка съдържа 1,5 пъти повече антиоксиданти, отколкото 3 портокала или 8 банана.
- Редовната употреба на ябълки и ябълков сок предотвратява разрушаването на мозъчните клетки, което води до загуба на паметта.
- Суровите ябълки изчистват зъбната повърхност от вредни агенти, благодарение на твърдостта и естествените си ензими.
- Стомашно-чревните заболявания минават по-бързо при консумация на сурови ябълки или т.нар. ябълкова диета. Същата служи и за редуциране на килограми.
- След повишена консумация на алкохол вечер, сутрин на гладно изяжте няколко ябълки. Така ще предотвратите появата на махмурлук.

Забележка: При захарен диабет и наднормено тегло трябва да подбирате само кисели сортове ябълки, защото другите са с голямо количество захари.



Кирил Николов-Дизела: Малките победи са само стъпала към голямата цел!

Буквално „на бързи обороти“ ви представяме най-добрия ни състезател по спортно ориентиране и планинско бягане Кирил Николов-Дизела! Три пъти подред той печели първо място в екстремното комплексно състезание "XCo Adventure Cup". Категорично взема първите места и в най-големите световни щафети по ориентиране, на които се състезава за Финландия. През август 2013 година поставя рекорд, като успява да покори най-високите върхове на 5-те планини първенци в България и то за по-малко от 23 часа. В началото на октомври 2013 постига смятаното за невъзможно - надбягва Драгалевския лифт с цели 6 секунди! Как става всичко това, кой му помага да побеждава всеки път и от къде идва прякорът му, научете от самия него!

Как се запали по бягането, всъщност кога може да се каже, че започна да го усещаш като своя начин на живот?

Общо взето още преди ориентирането. Всички спортове, които съм тренирал, са били пряко или косвено свързани с бягането. Много обичах да бягам като малък, да се движа, по този начин се чувствам свободен!



А кога се породи любовта ти към спортното ориентиране - преди или след атлетиката?

Атлетиката беше по-скоро между другото - тренирах я, за да си уплътнявам времето. С ориентирането обаче е обратното - това е животът ми и всичко останало е между другото или поне за сега.

Трудно ли се популяризира подобен спорт у нас?

Всеки един спорт, който не е олимпийски, се популяризира много трудно в България. Но това не би трябвало да ни отказва от него, тъй като има и доказали се спортове, които не са олимпийски, а са много по-популярни от доста олимпийски дисциплини.

Ще споделиш ли с нашите читатели от къде идва прякорът ти „Дизела“?

Прякорът ми идва от това, че като по-малък ми казваха "Уши". А след като спортистката Уши Дизел стана известна биатлонистка, започнаха да ме наричат Дизел. Това е - няма нищо общо с горивото и всякакви подобни... :)

Не мога да не попитам за подвига ти да покориш върховете първенци на 5-те най-високи планини в България за по-малко от 23 часа. Как се роди идеята за това, какво те вдъхнови да го направиш?

Желанието ми дойде от едно състезание - "XCo Adventure Cup", в което участвам през последните няколко години. И понеже там стана въпрос за много сериозно натоварване, но някак си никога не е било прекалено натоварващо за мен, аз исках да проверя до къде могат да ми стигнат силите и дали мога да се предизвикам да направя нещо още по тежко и трудно. Идеята се роди миналата есен и доста време един голям екип от хора работи, за да я направи реалност едва през август 2013.

Може би за всеки катерач има различни най-труден и най-лесен връх. За теб кой беше най-труден и кой най-лесен в онова денонощие?

Всички тези върхове са лесни за изкачване, когато си свеж. Но когато си уморен и най-лесният връх става много труден. В конкретния случай най-тежко ми беше на Мусала, защото бях вече

доста уморен и съответно най-лесен ми беше връх Ботев, защото беше първи.

Този рекорд ли е най-значимото нещо за теб или имаш други по-трудно постигнати успехи, които обаче са останали в неговата сянка?

Това предизвикателство за мен бе едно голямо себедоказване. Имам обаче много големи победи в ориентирането, които са истинските ми най-големи успехи в спорта.

Кое е нещото, което ти помага в най-голяма степен да побеждаваш и правиш ли си равностойка след всяка победа?

Когато преследваш една голяма цел и всичко останало е подчинено на нея, не мислиш за мал-

ките победи. По-скоро те са стъпалата, по които стъпваш, за да се доближаваш все повече до целта си. В същото време и те са много важни, защото без тях няма как да извървиш целия път. Но човекът до мен - Наталия Величкова е този, на когото дължа най-много в спорта, а и не само!

Състезаваши се за чужд спортен клуб, какви са условията в чужбина? Какво трябва да се промени според теб у нас, за да може човек да изкарва пари само от този спорт?

Да, състезавам се за Финландски клуб. Състезавах съм се и за Шведски, както и за Норвежки клуб, но няма как, за да си добър ориентиращ трябва да си прекарал доста часове в скандинавските гори по състезания и тренировки. Това е немислимо в България. А и никога не съм си го

поставял за цел!

Подходящо ли е ориентирането за деца и защо би го препоръчал (или защо не)?

Според мен ориентирането е изключително подходящо за деца, защото тренировките са на открито и сред природата. Маршрутите за най-малките участници са много по-достъпни и лесно разбираеми. Децата страшно много се радват, когато откриват сами всяка една контролна точка, а това ги учи от малки на самостоятелност и решимост!

Цветана Димитрова



ЗДРАВЕ ЗА ТЕБ

Магистър ЗДРАВко съветва:

ИМАШ СТАВНИ И МУСКУЛНИ БОЛКИ, ОСТРИ ТРАВМИ ИЛИ ПРОСТУДНИ СХВАЩАНИЯ?

СПРИ БОЛКАТА! РАДВАЙ СЕ НА ДВИЖЕНИЕТО!



**МЕДИЦИНСКО
ИЗДЕЛИЕ НА 2013г.**



STAR BALM®

НА ПРОМОЦИОНАЛНИ ЦЕНИ ТОЗИ МЕСЕЦ!

ПОДОБРЕНА ЗА ЕВРОПА ФОРМУЛА НА
НАЙ-ПРОДАВАНИЯ БАЛСАМ В СВЕТА!

Star Balm® red 10g и 25g
силно загаряващо действие

Star Balm® white 10g и 25g
нежно загаряващо действие:
подходящ за чувствителна кожа

Star Balm® warm gel 100ml
локално загаряващо действие за отпускане
и възстановяване на мускулите

Star Balm® massage lotion 200ml
премахва напрежението и
подобрява настроението

Star Balm® oil 50ml
подходящ за третиране на по-големи части
от тялото, под формата на масаж



Star Balm® muscle spray 150ml
подходящ за самостоятелно
удобно и бързо облекчаване на болки

Star Balm® aqua gel 4 plasters (8cm x 12cm)
облекчава симптомите при
локални мускулни и
ставни болки

Star Balm® cold packs x 2
подходящ при остри травми,
за които се препоръчва бърза
начална охлаждаща терапия

Star Balm® spray 150ml
за моментално и ефикасно облекчение
при остри травми, които изискват
незабавно охлаждане

Star Balm® cold gel 100ml
охлаждащо и успокояващо
действие при болки и отоци

STAR BALM® - РАБОТИ ТАМ, КЪДЕТО БОЛИ!

Посочените цени са препоръчителни. Валидни до изчерпване на промоционалните количества.

ВСИЧКИ ♥ МАГИСТЪР ЗДРАВко!

СЕ