

Март/Април
2013 г.
година IV;
Брой 2 (20)



www.framar.bg

ФРАМАР

• 14 март

Световен ден за профилактика на бъбречните заболявания. Отбелязва се от 2006 г. през втория четвъртък на месец март по инициатива на Международното дружество по нефрология и на Международната федерация на фондациите за бъбречни болести.

• На 15 март 1999 г.

започва официално да функционира Националната здравноосигурителна каса (НЗОК), създадена по силата на Закона за здравното осигуряване. С този закон, приет от 38-то Народно събрание на 4 юни 1998 г. в България се въвежда задължително здравно осигуряване.

• На 23 март в 20:30 часа

се отбелязва Часът на Земята - хора от целия свят символично изгасят осветлението в домовете си, както и на знакови сгради, като по този начин се отправя призив за устойчиво развитие и опазване на околната среда.

• 26 март

– наричан още „Лилав ден“ - Световен ден за осведомяване на хората за болестта епилепсия.

• На 30 март от 1990 г.

в САЩ се отбелязва Национален ден на лекарите. Символ на този празник е червеният карамфил.

• 7 април

- През 1948 г. е обявен от Световната здравна организация за Световен ден на здравето. От 1950 г. насам се отбелязва в 191 страни.

• 11 април

- Световен ден за борба с болестта на Паркинсон.

• 17 април

- Отбелязва се от 1989 г. като Международен ден на болните от хемофилия.

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 отвътре и следват ритуали за разкриване на базата на науката за билколечението.

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 подбрани билки предназначени за всеки тип кожа.

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

РЕЗУЛТАТ?

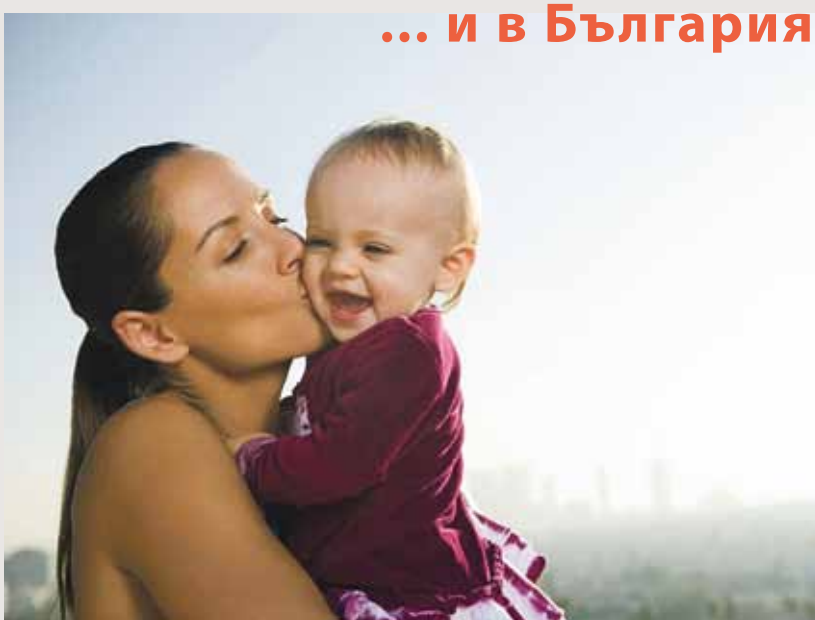
Съставките са много пълноценни, точно както в растенията, защото както в природата, множество активни елементи действат в синергия за тотална полза.

www.facebook.com/ErborianBulgaria

ЕРБОРИАН - НЕЖНАТА МЕДИЦИНА НА КОЖАТА - ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

ТЕМА НА БРОЯ: Да бъдеш майка в Европа...
... и в България

Освен бременността, с всички нейни усложнения и притеснения, пред жените, на които им предстои раждане, стоят и куп други перипетии. Те най-често са свързани с изследвания, административни правила, документи, стресът от болничната среда, отношението на медицинския персонал и пр. Част от въпросите, които стоят заплашително пред бъдещите майки, са свързани с плащането на всички необходими изследвания и болничния престой, както и цената на самото раждане. За да направим сравнение между българските условия и тези в други европейски страни, екип на „Фрамар“ взе мнението по тези въпроси на три българки. Те минават по един и същи път, но в три различни европейски страни –



България, Испания и Белгия. Запознайте се с историите на Светла Кирова, която живее в Белгия, Насие Каларева – в Испания и Мария Тодорова, която преди месец роди своето дете във Велико Търново.

Още на стр. 2

Ще родя в България

Отворете очите си

Геометричен кадрил



Представяме ви Дилиана Попова - готината учителка от „Революция Z“, лошото момиче от „Стъклен дом“ и сексапилната Ники в „Love net“, за да разберем води ли здравословен начин на живот, към какво призовава жените и има ли доверие в българското здравеопазване...

Стр. 8



През 2010 г. в Плевен се случва следното – незрящият гражданин В. Иванов е свален от тролейбус заради кучето си водач. Оказва се също, че управители на банки, хотели и заведения не спазват закона за достъпа на кучета водачи. Запознайте се със Соня Цанкова и кампанията „Отвори очи“.

Стр. 5



Научете повече за Геометричния кадрил, като още една идея за това как децата да заобичат математиката. Това ни показаха учениците от VI ОУ „Св. Никола“ гр. Стара Загора с ръчно изработените си маски и шапки, вдъхновени от приложните им знания по геометрия.

Стр. 5



ВЕСТНИК
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 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 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

Да бъдеш майка в Европа... и в България



Освен бременността, с всички нейни усложнения и притеснения, пред жените, на които им предстои раждане, стоят и куп други перипетии. Те най-често са свързани с изследвания, административни правила, документи, стресът от болничната среда, отношението на медицинския персонал и пр. Част от въпросите, които стоят заплашително пред бъдещите майки, са свързани с плащането на всички необходими изследвания и болничния престой, както и цената на самото раждане. За да направим сравнение между българските условия и тези в други европейски страни, екип на „Фрамар“ взе мнението по тези въпроси на три българки. Те минават по един и същи път, но в три различни европейски страни – България, Испания и Белгия. Запознайте се с историите на Светла Кирова, която живее в Белгия, Насие Каларева – в Испания и Мария Тодорова, която преди месец роди своето дете във Велико Търново.



Насие Каларева – Испания

От колко време живееш в Испания?

В Испания живеем със съпруга ми от около пет години. Бих казала, че за времето, прекарано тук, сме опознали почти всяка институция. Като емигранти имаме много повече права, отколкото като граждани на република България (казвам го с огромно разочарование).

Много българки, живеещи в чужбина, решават да се върнат за раждането в родината си. Ти къде предпочиташ да родиш?

За мен това е лукс, защото ще ми коства много средства. Знам, че в България нищо не е безплатно. От 18-годишна възраст съм задължияла на Здравната каса, така че за мен е непосилно да заплащам сумата, която се е натрупала до момента. Ще се наложи да потърсим частни клиники, в които никак няма да е евтино, а като знам условията, които ще ми предоставят тук (при това напълно безплатно), не си и помислям за връщане в България.

Как протича проследяването на бременността в Испания - колко пъти месечно са прегледите, безплатни ли са, през цялата бременност ли имаш право на безплатно ултразвуково изследване, безплатни ли са задължителните изследвания на кръв и урина и колко пъти по време на бременността се правят?

В Испания прегледите се извършват в специални центрове, така наречените "Център Грижа за жената". След регистрацията на бременността, за всяка жена се грижи така наречена „Матрона“, следяща всички прегледи и изследвания на бременната. Прегледите са 10 на брой. Всеки се извършва в определена седмица от бременността, ако, разбира се, няма усложнения. В тези 10 прегледа са включени всички консултации с Матрона, ултразвук, изследвания на кръв, урина,

както и генетичните изследвания (за Синдром на Даун). Всички изследвания са напълно безплатни.

В кой месец от бременността започва майчинството и колко време продължава след раждането? Каква е стойността на майчинството?

За получаване на майчинство е задължително предварителното заплащане на дължимите осигуровки. За жените под 25 г. са достатъчни и само 3 вноски за последните 5 г., а за тези над 25 - задължителните осигуровки са в размер на 6 вноски за последните 5 г. Майчинството трае 4 месеца, като сумата, която се получава, зависи от осигуровките, които е заплащала майката предварително и сектора, в който е осигурявана.

Колко струва раждането в Испания – болничен престой, избор на лекар, има ли осигурени обезболяващи медикаменти?

Раждането е напълно безплатна процедура, както и всички видове обезболяващи. В това число влиза и епидуралната упойка, която е по избор на бременната. Престоите в болницата също е безплатен, като на майката и бебето се осигуряват всички необходими хигиенни условия и храна. Относно избора на лекарски екип – това би било прецедент в Испания. Дежурните екипи, които са на смяна, обслужват без предварително заплащане и уговорки (това би накърнило качеството им на професионалисти).

Какво е отношението на медицинския персонал към родилката?

Обстановката, която се създава по време на раждане и престой, определено се различава от тази в България. Грижите, които медицинският персонал полага за родилката и бебето, осигуряват спокойствие и уют. А доколкото съм запозната, статистиките показват, че след добро отношение от страна на медицинския персонал, процентът на майките със следродилна депресия е много по-нисък.

Каква е финансовата помощ, която осигурява държавата за раждането на дете?

Помощта, която се отпуска за новородено, беше на стойност 2500 евро, но поради кризисните обстоятелства са спрени за неопределен период от време. Но все пак те биват отпуснати на семействата с доказан недостатъчен доход.

Каква е стойността на детските надбавки в Испания и до каква възраст на детето се получават?

Детски надбавки в Испания няма, но това се компенсира с данъчни облекчения.

Кой ще поеме грижите за детето, когато свърши майчинството ти и трябва да се върнеш на работа?

По избор на майката детето може да се запише в специализирани детски заведения, които, в зависимост от доходите на семейството, се заплащат. Те са от 4-месечна до 3-годишна възраст.

STOP! косопад ...

DonnaHAIR
ЗА ЗДРАВА И КРАСИВА КОСА

Специално разработена формула при **12.95 ЛВ**
проблемна коса и грижата за нея с 4
синергично действащи съставки:

- GROW ACTIVE
- QUALITY ACTIVE
- SKIN ACTIVE
- PROTECT ACTIVE



поръчай от www.framar.bg или 042 / 605 300



Светла Кирова – Белгия



От колко години живееш в Белгия?

Живее в Белгия повече от 8 години.

Много българки, живеещи в чужбина, решават да се върнат за раждането в родината си. Ти къде предпочеете да родиш?

Бременността ми беше установена в България. Бяхме на лятна почивка с мъжа ми за 5 седмици, цикълът ми закъсняваше и моя приятелка ме посъветва да отида на гинеколог. При първичния преглед ми откриха кисти. Изписаха ми медикаменти и след 10 дни трябваше да се явя на контролен преглед. В този ден гинеколожката се притесни, когато видя монитора на ултразвука, а аз още помня думите й: „О, не, виждам едно сърчице! Трябва да спрем лекарствата, които в момента взимаш, защото може да направиш спонтанен аборт... Ще ти изпиша нещо да закрепим плода“. До този ден не знаех какво е да се повръща от всякаква миризма...

Но така или иначе ваканцията ми свърши, прибрах се в Белгия и се надявах състоянието ми да се подобри. Когато се прибрах съсъщи и посетихме болницата UV Leuven, веднага ми казаха да спра тези лекарства, понеже ме караха да се чувствам много зле и ми предписаха други. След по-малко от седмица бременността ми започна да протича по нормален и приятен начин. Тук се почувствах добре и бях сигурна, че искам да родя в Белгия, защото виждах, че е по-сигурно.

Как протича проследяването на бременността в Белгия - колко пъти месечно са прегледите, безплатни ли са, през цялата бременност ли имаш право на безплатно ултразвуково изследване, безплатни ли са задължителните изследвания на кръв и урина и колко пъти по време на бременността се правят?

Откакто се регистрирах в болницата, бях за-

Afrin®
PureSea™

поръчай от www.framar.bg

**100% натурален
разтвор на морска вода
за отпушване на носа**



дължена всеки месец да ходя на пълен контролен преглед. Това включваше: кръв, урина, ултразвук, дори психолог - абсолютно всичко. И никога не ми се налагаше да плащам за тези прегледи.

В кой месец от бременността започва майчинството и колко време продължава след раждането?

Майчинството започва от раждането на детето и продължава до третия месец след раждането. Но до 18-годишна възраст на детето майката получава добра финансова осигуровка.

Колко струва раждането в Белгия – болничен престой, избор на лекар, има ли осигурени обезболяващи медикаменти?

От самото начало на престоя ми в Белгия аз се погрижих да си осигуря застраховка, в случай, че имам нужда. Благодарение на това и на добрата застрахователна система тук в Белгия, получих перфектно медицинско обслужване.

Всичко от деня на самото раждане с пълен медицински екип и престоя ми в единична стая с помещение, пригодено за бебето ми, ми струваше 0 евро.

Какво е отношението на медицинския персонал към родилката?

Всички медицински работници са много любезни, няма уморен персонал, няма изнервени хора, всеки влиза с усмивка и всеки иска да ти помогне. Много съм доволна от персонала и съм им изключително благодарна, че толкова всеотдайно ми помагаша. Понеже за мен е първо раждане, бях много притеснена, а благодарение на тях, всичките стресови ситуации преминаха по-леко.

Каква е финансовата помощ, която осигурява държавата за раждането на дете?

До 18-годишна възраст на детето майката получава 125 евро всеки месец.

Какви са впечатленията ти от престоя в болницата, от отношението на медицинския персонал, храната и грижите?

Престоят в болницата беше доста „интересен“ - видях и чух много неща, които меко казано, ме поразиха. Родих в държавна болница, което може би е достатъчно, за да обясни лошото отношение. Разбира се, то си има причина – ниските заплати на медицинския персонал, за които обаче пациентите нямат никаква вина. Що се отнася до храната – тя е под всякаква критика, чиния леща за обяд, филийка с масълце за закуска, вечеря нямаше, а разбира се, не всяка жена имаше познати, които живеят наблизко и могат да й донесат нещо за ядене. Грижите на персонала липсват, освен ако не си техен човек или твоят лекар изрично не поиска да те наблюдават. Всеки лекар гледа своите пациентки, когато е на смяна, тогава се назначава евентуално лечение или се обръща внимание на оплакванията им, през останалото време нищо не се случва, все едно не си там.

Колко плати за раждането, каква е цената за избор на лекар? Плаща ли за болничен престой, за болкоуспокояващи?

Аз този път отказах да плащам на когото и за каквото и да било. Болничният престой е безплатен за родилките, а болкоуспокояващите са за наша сметка.



Почувства ли разлика в отношението между теб, която не си платила за избор на екип и жени, които са направили това?

От страна на обикновенния медицински персонал не, само от лекарите. Както казах, всеки от тях гледа собствените си пациенти. Естествено, че тези от пациентите, които си плащат, се радват на различно отношение.

Как протече наблюдението на бременността – колко общо бяха прегледите, безплатни ли са, през цялата бременност ли имаше право на безплатно ултразвуково изследване, безплатни ли са задължителните изследвания на кръв и урина и колко пъти по време на бременността се правят?

Наблюдението на бременността ми протече нормално. Прегледите бяха веднъж на всеки месец до деветия, в който са два, тоест общо 10 за цялата бременност. Прегледите ми бяха безплатни, тъй като специалистът, когото избрах, работи със Здравната каса. И изборът на лекар също беше съобразен с финансовата ми възможност, тъй като имах желание за друг специалист с по-добра апаратура, но пък се оказа, че той не работи със Здравната каса. Задължи-

телните изследвания се правят три пъти по време на бременността и са безплатни.

Прави ли генетични изследвания на плода? Безплатни ли са?

Не, не съм правила и не знам дали се заплащат.

Каква е финансовата помощ, която осигурява държавата за раждането на дете?

Зависи от това кое поред дете е. За второ дете аз получих 600 лева от Социално подпомагане, също така 300 лева и памперси от Общината.

Какво според теб е нужно да се промени, за да се почувства една родилка истински обгрижвана и в сигурни ръце?

Със сигурност заплатите на медиците трябва да бъдат увеличени, макар че те така са свикнали да им се дава „под масата“, че не знам колко време и колко пари ще са нужни, за да се освободят от този манталитет. След второто си раждане напълно се убедих, че за да се почувстваш в сигурни ръце, трябва да предпочетеш частната болница. Слава Богу, при мен всичко мина успешно, но следващия път смятам да не се оставям отново на късмета.



Мария Тодорова – България

Как ще се представиш на нашите читатели?

Казвам се Мария и живея в гр. Велико Търново. Майка съм на 2 деца – момченце на 5 г. и момиченце на 40 дни.

Тоест, второто ти раждане е било скоро,

Планирани изследвания и прегледи по време на бременността



Рискът да се развият генетични заболявания по време на бременността е до 3-5%. Около 2,5% биват дефекти във функциите или малформации на органите, като 1,4% от тях са наследени от родителите. От генетичните болести 0,4% се пада на моногенните (наличие на мутация на един ген) и 0,6 % се пада на хромозомните аберации (промяна в броя и структурата на хромозомите). За да се избегнат голяма част от тях, е необходимо да се приеме витамин B9 (фолиева киселина) 2 месеца преди и след установяване на бременността. Той се взема профилактично срещу спонтанни аборт, „стина бифида“, аненцефалия. Практика е да се провежда дородова (пренатална) диагностика. Веднага след установяването на бременността, бъдещата майка трябва да се консултира с гинеколог, който да провежда по-нататъшните прегледи и изследвания.

Първият преглед включва снемането на анамнеза с възможни рискови фактори за майката: възраст, ръст, тегло, установяване на външните размери на таза, придружаващи заболявания, усложнения при предшествали бременности ако е имало такива, вредни навици и увреждащи фактори в работната среда. Прави се изследване с ултразвук, за да се провери всичко ли е наред с бебето. Определя се вероятният термин на раждане. Изследванията, провеждащи се на този етап, са кръвни.

Изследват се: еритроцити, СУ, кръвна захар, хемоглобин, хематокрит, левкоцити, MCV, MCH. Провеждат се изследвания и на уринна проба за кетони, седимент, уробилиноген.

След тях веднъж през първият триместър се измерва артериално кръвно налягане и акушерска ехография. Чрез рутинни изследвания и тестове се определят кръвна група и Rh-фактор, а също и евентуалното наличие или отсъствие на заболявания като сифилис, хепатит В, СПИН.

През втори триместър и по-специално в пети лунарен месец изследванията и тестовите на кръв и урина са идентични като през предходния. Проследява се честотата на сърдечните тонове на бебето.

През трети триместър се проследяват артериалното кръвно налягане, сърдечните тонове, теглото на детето. Съответно тези изследвания трябва да се повторят веднъж през осми и два пъти през девети и десети лунарен месец. Прави се и микробиологично изследване на влагалищен секрет.

Всички тези изследвания са задължителни и се провеждат и поемат от Здравна каса.

По-напредналата възраст на майката често пъти е причина за възникване на рискова и проблемна бременност. Това налага да се проведат специфични изследвания. Те не са задължителни и се извършват по преценка на гинеколога, наблюдаващ бременността.

Биохимичен скрининг - тестът се прави между 15-та и 20-та гестационна седмица. Сутрин на гладно се взема венозна кръв и се проследяват хормоналните нива. В зависимост от нивата им се отчита дали резултатът е положителен или отрицателен. Маркерите, чиито нива се измерват, представляват три специфични хормона на бременността – неконюгиран естриол (нЕЗ), човешки хорионгонадотропин (ЧХГ) и алфафетопротеини (АФП). Някои болници изследват нивата и на анхибин А. При положителни резултати е желателно да се направят амниоцентеза и ултразвук. Чрез биохимичният скрининг се откриват до 85% от малформациите на гръбначния стълб и около 60% от случаите на деца със синдром на Даун.



Майчинство от Националния осигурителен институт в България

В България обезщетенията за майчинство от Националния осигурителен институт се превеждат по лична сметка на майката. Преди време това е било отговорност на работодателя. Документите се подават от счетоводителя по местоработата.

За да се получи обезщетение за майчинство от Националния осигурителен институт, трябва да се подготви набор от документи. Това се осъществява на няколко етапа:

1. От гинеколога, следящ бременността, се издава болничен лист за бременност и раждане. Това трябва да се осъществи до 45 дена преди предполагаемия термин на раждане. Необходимо е да се издаде амбулаторна книжка, също така е нужно бъдещата майка да си открие лична банкова сметка (ако вече няма такава), на която да се изплати получаваното обезщетение.

2. Подготвените документи се подават на счетоводителя по местоработата, а той, след като ги прегледа, ги подава в Националния осигурителен институт (НОИ). Месец по-късно се превежда първата сума.

3. След раждане на детето е необходимо да се издаде болничен лист, съдържащ датата на раждане. Той се предава на работодателя, който лично го подава в НОИ.

4. Когато изминат 42 дни от раждането, педиатърът на детето издава нов болничен лист, придружен от декларация, обясняваща обстоятелствата за изплащане на парично обезщетение за бременност и раждане. Счетоводството по местоработата поема отговорността да подаде документите в НОИ.

5. След изтичане на упоменатите в болничния лист 135 дни се подава молба до работодателя за 315 дневен отпуск. Той няма правомощията да го откаже. Освен тази молба се попълва и молба-декларация за обезщетение за раждане за оставащите от 135 до 315 дни. Към изброените до тук документи се прикрепят ксерокопия от свидетелството за раждане на детето. Така подготвените документи се подават в НОИ от работодателя.

6. Когато изтекат 315 дни, майките имат право да подадат документи за отпуск до навършването на две години на детето. Документите са идентични като тези от точка 5. В случаите, в които майката има желание да започне работа, ще получава 50% от своето майчинство. Съществува и такава възможност то да се прехвърли на близък.

ЗА НЕЯ



Една забележителна жена ви представяме в настоящия брой на вестник „Фрамар“ и това е мексиканската художничка Фрида Кало.

Родена е на 6 юли 1907 г. в Койоакан, Мексико, в семейството на немския евреин Вилхелм Кало и испанката с индианска кръв Матилда Калдерон Гонзалес. На 6-годишна възраст я покосява детски паралич, левият ѝ крак изсъхва и тя остава инвалид за цял живот. Като дете мечтае да стане лекар, който да лекува и душата, и телата

на хората.

Увлича се по Фройд и става първата мексиканка, преминала курс по психоанализа. На 18-годишна възраст идва следващото нещастие в живота ѝ - трамваят, в който пътува, катастрофира. Един железен прът буквално пронизва тялото ѝ, натрошава на няколко места гръбначния ѝ стълб, счупва таза и разкъсва утробата ѝ. Фрида претърпява 20 мъчителни операции и цяла година е прикована към леглото. Въпреки болката и мъчителното ежедневие обаче, тя е пристрастена към живота. Именно в този период тя започва да рисува, а новото ѝ занимание я среща с един от най-известните мексикански художници Диего Ривера, който се превръща в най-важния човек в живота ѝ. На 22 години Фрида става негова трета съпруга, развеждат се след 10 години, но след година се събират отново. Връзката им преминава в страст, предателства и многобройни изневери.

В своя дневник Фрида Кало пише: „В живота ми има две огромни катастрофи. Първата е катастрофата с трамвая, втората е Диего.“

Фрида Кало е художничката, рисувала най-много себе си. А характерното в стила ѝ е съчетанието на ярките цветове и простите форми на латиноамериканското изкуство със сюрреалистични техники.

„Много пъти са ме питали за това настойчиво присъствие на автопортрета. Когато над главата ти е само твоят образ, той се превръща в натрапчива идея. Да рисувам означаваше да се освобождавам от него“.

За своето изкуство тя казва: „Моите картини са нарисувани грижливо, не повърхностно, а с търпение. Посланието на моята живопис е бол-

ката“.

Фрида Кало прави своята първа самостоятелна изложба през 1953 г. в Мексико сити. Донсят я на носилка в изложбената зала, а броени дни по-

късно ампутират десния ѝ крак. През 1954 г. тя умира от белодробна емболия.

Ина Танева

Фрида Кало – жажда за живот

DonnaNAILS
ЗА ЗДРАВИ И КРАСИВИ НОКТИ

Хранителната добавка DonnaNAILS е предназначена за:

- при проблемни и чупливи нокти
- при микоза на ноктите
- засдравява нокътната плочка
- препоръчва се и за жени с ноктопластика и гел

12.95 ЛВ



поръчай от www.framar.bg или 042 / 605 300



ЗА НЕГО

Архитект, писател, пътешественик - кое Ви приляга най-много?

Труден въпрос. Не заради друго, а защото съотношението се променя всеки Божи ден. Днес определено съм писател, но преди месец - два бях 100% пътешественик. Такъв ще бъда и след по-малко от година, ако се осъществят проектът „Кападокия“. А е съвсем разбираемо, че и двете ми агрегатни състояния автоматично се замразяват, когато на хоризонта се появи архитектурен проект, защото той плаща сметките на цялата маса. По-лесно ми е да проследя генезиса на трите „призвания“. Мисля, че в началото все пак се е появила архитектурата. Тя, естествено, е немислима без обстойно познание за развитието на културите по целия свят. Така възниква и желанието за пътешествия, което, ако му бъде писано, мутира в страст. А цунамито от впечатления, каквото представлява всяко истинско пътешествие - не говоря за разходка в гората - понякога прелива високата уж стена на моно-преживяването и провокира остра нужда за споделяне на мига. Така се пръква и писателят.

Как дойде идеята за първата Ви книга?

Първата ми книга не е първият ми литературен експеримент. Като студент бях драматург на любителския ни театър. Самоиздавал съм няколко лично посветени новелки - разбира се, в тираж не по-голям от 10. Никога не бях отделил на това особено внимание до момента, в който се завърнах ошашавен от първото си голямо пътешествие преди десет години - Южна Америка! Платото Наска, езерото Титикака и Мачу Пикчу! Джунглата Пантанал, водопадите Игуасу и Рио де Жанейро! Как да го премълчиш?! Разбира се, отначало всичко беше пред-

назначено за приятелите ми, а някой го набра (все още упорито се дистанцирам от компютъра) и го пусна по електронната поща. Заваляха аплодисменти и аз за пръв път се замислих за издаване. Разбира се, нужен е и малко късмет - един от първите ми читатели се оказа и бъдещият ми издател - Станимир Стоянов.

Какво Ви вдъхновява? Кое е това, което Ви кара да седнете и дисциплинирано да подредите спомените си в книга?

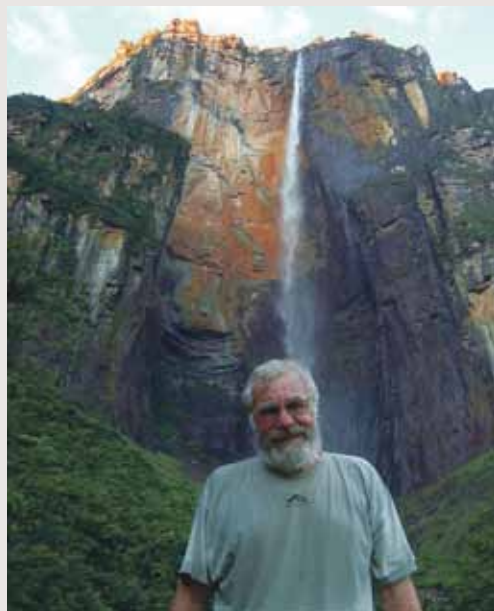
Откъде да знам... Все едно да ме питате какъв цвят е била роклята на музата ми. Може би все пак страхът, че всичко това ще да бъде забравено, че ти си бил единственият свидетел на вълшебен миг. Другите също трябва да му се порадват, но неговата проекция се е отпечатала неустойчиво върху няколко мозъчни клетки, тя избледнява, променя се и един ден - бум - няма я никаква! Чува се, че и с проклетите компютри се случват такива работи...

В една от книгите си, „Д-р Ливингстън, предполагам“, описвате пътешествието си до Африка. Разкажете ни повече за него - в коя част от Африка бяхте, кой е най-вълнуващият Ви спомен?

О, Африка! Тя, заедно с Южна Америка, е била голямата ми мечта от ранно детство. Първо Стас и Нели, Емилио Салгари Хачард, после д-р Ливингстън, Хемингуей! Преди малко ви баламосвах, че пътешественикът е следствие от архитекта - не ми вярвайте! Поне половината деца, а мисля, че това са четящите, са потенциални пътешественици. Но рано или късно идва решителният момент, когато трябва да избираш дали



Арх. Петър Бакърджиев: Трябва да избереш дали да прегърнеш мечтата си или да се изплашиш от нея



да прегърнеш мечтата си или да се изплашиш от нея. А пък Африка я исках цялата. Наведнъж. И минаха много, много години, докато се натъкнем точно на това, което искахме - прекосяване на цяла източна Африка с камион, палатки и интернационална група от „backpackers“ - хора с раници - през савани, водопади, джунгли и острови в Индийския океан, Кения, Танзания (Серенгети и о-в Занзибар), Малави, Мозамбик, Зимбабве, Ботсвана и ЮАР. Ако под най-вълнуващ спомен разбираме най-мощния приток на адреналин, това, разбира се, е рафтингът по смъртоносните бързеи на Замбези, някои от които бяха пета степен. За сведение, бързеите от шеста степен са забранени за непрофесионалисти. А в „дьяволското гърло“, където вълната ме изхвърли от рафта и аз четвърт час се мятах в побеснялата пералня, след половин година загина националната шампионка на Австралия по плуване. Разбира се, вълнението има и други измерения. Очи в очи с лъвски прайд в Серенгети, побратимяването с масаите, дуелът ми с вожд на бушмените в „Матопо“, Зимбабве, залезът между хипопотамите в делтата на Окаванго, а също не и прехласването по дивото величие на водопадите „Виктория“ и снежната шапка на Килиманджаро...

легли без вода“. Казвате за него, че е най-вълнуващото в живота Ви, защо?

Аз май за всяко поредно пътешествие казвам, че е най-вълнуващо, което е напълно естествено - то е новата любовница, то владее сърцето ти в момента, то не иска да си тръгне от сънищата ти. Има нещо, разбира се, което е валидно за онова, описано в „Двайсет хиляди левги“. То е първо! Първо голямо пътешествие, първа книга... Първа любов, първа целувка, първи триумф, първа катастрофа... Един пример - единственото място, което решихме да повторим при второто си пътешествие в Южна Америка, беше столицата на Боливия Ла Пас и прилежащия към нея най-древен град от доколумбова Америка Тиахуанако. Чета впечатленията си за първата си среща с тях - суперлативи, възхищение, преклонение... Десет години по-късно Ла Пас е един огромен, но пренаселен, занемарен, намръщен и недружелюбен град, нашарен с политически лозунги. А шеметното Тиахуанако, независимо от реките средства от международни организации за поддържане и реставрация, е потънало в земята от срам. Така и не можах да намеря отговор на въпроса те ли са грохнали, аз ли съм станал по-претенциозен или просто това е разликата между първия и втория поглед... Не ходете никъде за втори път!

Към коя точка на света ще се отправите следващия път?

Гражданската война в Мали провали една моя заветна мечта - да се докосна до тайнствената цивилизация на догоните, развила се едновременно и подозрително еднакво с тези в Египет и междуречието. Жадувам да видя неповторимата природа на Мадагаскар, храмовете в Тибет и Непал, които на три пъти необяснимо прескачам. Ако се съдобрим с Иран... Ако... Ако... Едно е сигурно - докато съм на крака, ще бъда верен поданик на Негово Величество Пътешествието. А то, повярвайте ми, не е линия, която свързва точка А и точка В, а свързва света, в който се намираме с този, в който мечтаем да се намираме. Между впрочем, на летището в Банкок видях поне десет пътешественици в инвалидни колички...

Цялото интервю четете на frammar.bg

И за още едно пътешествие ще Ви питам, това, което сте описали в „Двайсет хиляди

Цветана Димитрова

ЗА ДЕЦАТА

Ученици от Стара Загора показаха как геометрията може да е забавна

Ученици от Стара Загора ни направиха свидетели на един истински карнавал, който за наше голямо учудване беше вдъхновен от... математиката! Геометричен кадрил – това е едно „математическо“ състезание, в което децата имаха възможност да покажат своите произведения, направени благодарение на приложните им знания от часовете по геометрия.



В надпреварата взеха участие учениците от V-в, г, д – класове при VI ОУ „Св. Никола“ гр. Стара Загора, като показаха на всички зрители, че животът е математика и още нещо!

Според учителката им по математика г-жа Недялка Христозова, по чиято инициатива се организира събитието, резултатът е повече от добър, най-вече защото децата са се забавлявали и са останали удовлетворени от труда си.



„Винаги имам такава практика, когато завършим даден план от математиката, учениците да прилагат знанията си в конкретна изработка чрез материали от тяхното ежедневие. Тъй като сега учихме геометрия, си направихме маски и шапки, които демонстрирахме на нашия карнавал“ – коментира г-жа Христозова и открихна завесата на следващия шоу, което ще бъде посветено на обикновените дробни и делимости! Ето, че геометричният кадрил е още една идея за това как децата да заобичат математиката.



На края на шоуто всяко от децата получи специален сертификат за участието си. Разбира се, имаше и отличени победители в категориите „най-хубава маска“ и „най-хубава шапка“.



Сигурна грижа за вашата кожа!

Premium
HEALTH PRODUCTS

Продуктите са с прозрачна ръчно изработена и проверена лепенка BRAILLE на български език съгласно международните стандарти.

поръчай от www.framar.bg

ЗА НАС

Соня Цанкова: Прочетете законодателството и отворете очи!

Как ще се представите на читателите на Фрамар?

През 2010 г. в Плевен имаше следния случай – незрящият гражданин Венцислав Иванов бе свален от тролейбус заради своето куче водач Жара.

Оказва се, че немалко управители на банки, хотели или пък заведения имат проблем с тези кучета и не спазват закона. Незрящите нямат възможност да получат правото, което имат. Затова е и създадена кампанията „Отвори очи“ – ние се стремим това да се промени и допускането на кучета водачи на обществени места да стане нещо нормално.

Аз съм Соня Цанкова. Магистър съм по журналистика и в момента се занимавам с организирането и координирането на кампанията.

Разкажете ни малко повече за кампанията за достъп на кучета водачи на обществени места, която предприехте през 2010 година.

Като цяло малко се знае за всекидневните проблеми на хората с нарушено зрение, които ползват четирикраките асистенти. Акцентираме върху правото на достъп на тези хора на обществени места – банки, хотели, заведения за хранене, театри, транспорт и др. Някои от управителите на обществени места смятат, че ако допуснат куче водач, това ще отблъсне останалите им клиенти. Малка част от зрящите знаят как да се държат, когато срещнат куче водач. Затова разпространяваме кратко филмче и листовки за десетте молби на кучето водач. Със затоплянето на времето ще излезем от виртуалната среда. Ще организираме Ден на отворените врати в училището за кучета водачи и ще правим демонстрации на уменията им на обществени места. Искаме хо-

рата да не изпитват страх от тези помощници, да не ги сравняват с обикновени домашни любимци или пък с бездомни кучета. Кучето водач никога няма да нападне дете и никога няма да причини щети на обществено място. То е обучено и възприема асистенцията си като работа.



Какво трябва да направят хората, които искат да ви подкрепят?

В групата ни се включиха над 6400 души и повече от 60 фирми и организации. И всеки ден броят им нараства. Най-малкият знак за подкрепа на кампанията е залепването на стикер, изобразяващ брайлово куче, на вратите на обществените места. Оценяваме подкрепата и съдействието на Омбудсмана на Република България и екипа му. Но за решаването на същностните проблеми са необходими корекции в законодателството. Засега училището се справя финансово, защото има традиционен спонсор, без чиято помощ едва ли ще има кучета водачи в България. Но се радваме на всеки лев. Около Коледа събрахме пари за ветеринарен кантар. Досега кучетата се претегляха на обикновен кантар по схемата „първо общото тегло, пък после ще вадим“. Доста нелепо и може би комично.

Срещате ли неодобрение и ако е така, от кого?

Няма неодобрение, има неинформираност. Например зрящият човек си задава въпроса какво ще прави незрящият човек в кино или в театър. Има достатъчно добри практики по света, които позволяват това да се случи. Има и достатъчно

адаптирани постановки. Когато не виждаш, не значи, че не чуваш и не усещаш. Останалите сестива се развиват доста по-добре.

Колко кучета водачи има в България?

За 5 години работа „Очи на четири лапи“ е дипломирало 43 кучета водачи, от които в момента на територията на цялата страна работят 38. Много слепи хора с кучета водачи пътуват по работа или за удоволствие из цяла Европа, а някои даже учат или специализират в европейски университети.

Какво е необходимо, за да бъдат повече те?

Преди всичко стабилно финансиране, за да може училището да укрепи и развие капацитета си, който може да достигне 20-25 дипломирани кучета годишно и съответно толкова ползватели, обучени за работа и живот с тях. Всичко е въпрос на подкрепа, защото интерес към тази услуга има и той непрекъснато нараства. Както знаете, незрящите хора получават своите кучета безвъзмездно, а всички средства необходими, за да се превърне двумесечното бебе в двугодишно дипломирано куче водач, се осигуряват изцяло от Фондацията, чрез набиране на дарения и спонсорство.

Може ли всеки незрящ човек, който се нуждае от водач, да има такъв четириног приятел?

Всеки незрящ българин на възраст между 18 и 65 години, който е в добра кондиция (не страда от тежки хронични заболявания и няма психични отклонения и зависимости), може да кандидатства при нас за рехабилитация с помощта на куче водач. Подробности за кандидатстването могат да се намерят на страницата на Фондация „Очи на четири лапи“, както и да се научат по телефона или в имейл до екипа. Ние споделяме разбирането, че който търси – намира и който иска – може.

Какво казвате на хората, които не са съгласни със свободния достъп на кучетата водачи?

Да прочетат законодателството и да отворят очи!

Десетте молби на кучето водач

1. Моля, не ме галете, защото това отвлеча вниманието ми от моята отговорна работа.
2. Моля, не ме викайте при себе си, защото трябва да бъда неотлъчно до моя стопанин.
3. Моля, помагайте ми само чрез говор, защото вашето докосване ме обърква.
4. Моля, ако сме на светофар, съобщете на моя стопанин, когато се появи зелената светлина, защото аз не различавам цветовете.
5. Моля, съобщете на моя стопанин кои трамваи или тролейбуси спират в момента, защото аз не мога да чета.



6. Моля, освободете ни пътя, за да стигнем по-бързо и по-сигурно до нашата цел.
7. Моля, задръжте при себе си своя домашен любимец, защото, когато съм на работа, нямам време за игри.
8. Моля, не ме плашете и стряскайте.
9. Моля, спазвайте правилника за движение, за да не застрашавате нас и самите себе си.
10. Моля, не се плашете от мен. Можете да ме познаете по специалния повод, който нося на гърба си.

Страницата подготви Цветана Димитрова

Тест: Притежавате ли здравословни навици?

Предлагаме ви лесен тест, който ще разкрие доколко животът ви е здравословен. А резултатите ще ви помогнат да определите кой от навиците ви се нуждае от преразглеждане и евентуални корекции.



Упътване: Поставете произволен символ пред всяко твърдение, което е валидно за вас. На всеки въпрос може да отбележите повече от един отговор.

1. Употреба на алкохол

Ако не пиете алкохолни напитки, поставете символ пред петте твърдения:

- ☐ пия по-малко от две питиета на ден;
- ☐ през последната година не съм шофирал/а след повече от две питиета;
- ☐ ако съм в състояние на стрес/депресия не пия, спирам да пия;
- ☐ когато пия не върша неща, за които после да съжалявам;
- ☐ никога не съм имал/а проблеми с пиенето.

2. Тютюнопушене, други форми на употреба на тютюн

Ако никога не сте пушили, отбележете и петте твърдения:

- ☐ никога не съм пушил/а;
- ☐ не съм пушил/а през последната година;

- ☐ не използвам друго, освен цигари (лули, пури, тютюн за дъвчане);
- ☐ пуша само цигари с ниско съдържание на катрани и никотин;
- ☐ пуша по-малко от една кутия цигари на ден.

3. Кръвно налягане:

- ☐ мерил/а съм си кръвното налягане през последните 6 месеца;
- ☐ никога не съм бил/а с високо кръвно налягане;
- ☐ сега нямам високо кръвно налягане;
- ☐ правя целенасочени усилия да избягвам солта в храната си;
- ☐ сред роднините ми няма хора, страдащи от хипертония.

4. Телесна маса:

- ☐ според изискванията за здравословно тегло, моето е средно за ръста ми;
- ☐ през последната година е нямало нужда да съм на диета за отслабване;
- ☐ няма нито едно място по тялото ми, където мога да открия тлъстини;
- ☐ доволен/на съм от това как изглежда тялото ми;
- ☐ никой от познатите ми и от медицинските специалисти не ме е съветвал да взема мерки за отслабване.

5. Добра физическа форма:

- ☐ правя някои по-натоваарващи физически упражнения най-малко по 30 мин. на ден, три пъти седмично или по-често;
- ☐ при покой пулсът ми е 70 удара в минута или по-малко;
- ☐ ежесечно спортувам за развлечение, играя тенис, плувам;
- ☐ бих казал/а, че моята физическа форма е по-

добра от тази на повечето хора на моята възраст.

6. Стрес и състояние на безпокойство:

- ☐ мисля, че лесно се разтоварвам;
- ☐ справям се добре със стресовите ситуации, дори по-добре от повечето хора;
- ☐ нямам проблеми със съня;
- ☐ рядко изпитвам напрежение или чувство на безпокойство;
- ☐ не ми е трудно да завършвам започнатите неща.

7. Автомобил и свързаната с него сигурност:

- ☐ когато шофирам, винаги си слагам предпазния колан;
- ☐ когато се возя в автомобил, винаги си слагам предпазен колан;
- ☐ не съм имала произшествие с автомобила през последните три години;
- ☐ не са ме глобявали за нарушения през последните три години;
- ☐ никога не се качвам при шофьор, който е пил повече от две питиета.

8. Приятели, отношения с другите:

- ☐ доволен/на съм от контакта си с хората;
- ☐ имам много на брой близки приятели;
- ☐ мога да споделям чувствата си с партньора си или с други членове на семейството;
- ☐ когато имам проблем, имам към кого да се обърна за съвет;
- ☐ ако трябва да избирам дали да свърша нещо сам или с други хора, обикновено решавам да работя с други.

9. Сън и почивка:

- ☐ почти винаги спя по 7 – 9 часа на денонощие;
- ☐ рядко ми е необходимо повече от 20 минути,

за да заспя;

- ☐ рядко се будя (ако изобщо се будя) нощем;
- ☐ когато ставам сутрин, се чувствам свеж/а и отпочинал/а, готов/а за работа;
- ☐ много често (през повечето дни в седмицата) чувствам прилив на енергия.

10. Преценка на постигнатото в живота:

- ☐ ако трябва да започна живота си от начало, едва ли ще променя много неща;
- ☐ постигнал/а съм повечето от нещата, които съм си поставил/а за цел;
- ☐ не се сещам за нищо в живота ми, което наистина да ме отчайва;
- ☐ аз съм щастлив човек;
- ☐ сравнявайки живота си с този на хората, с които израснахме заедно, мисля, че съм постигнал/а не по-малко, ако не и повече.

.....

Резултати: Пребройте точките (символите) за всеки въпрос и ги сумирайте:

● от 40 до 50 точки – животът, който водите, е по-здравословен от средните нормативи;

● от 25 до 39 точки – средно здравословно ниво на начина ви на живот;

● от 0 до 24 точки – животът ви е под средните норми за здравословност и би трябвало да го подобрите значително;

! Сбор под 3 в който и да е раздел показва, че трябва да вземете мерки в дадената област.



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 Стоян Стоянов
Акушер-гинеколог, онколог
бул. "Генерал Столетов" № 1 (срещу Спешен
Център на Окръжна Болница)
Телефон: 0888 866322
E-mail: d_rs.stoyanov@abv.bg

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

Доц. д-р Жулиета Геренова, д.м.
Ендокринология и болести на обмяната,
вътрешни болести
ул. "Оборище" № 21 (на юг от МБАЛ "Проф.
Д-р Стоян Киркович")
Телефон: 0887 734890

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

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. „Люлебургас“ № 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

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

ЯМБОЛ

д-р Сашко Жежевски
Кардиология
бул. "Димитър Благоев" № 69 (СБАЛ по
Кардиология - Ямбол)
Телефон: 0895 053439
E-mail: zezovskisaski86@yahoo.com

ВАРНА

д-р Гален Димитров Шиваров
УНГ специалист
Частна болница „Майчин дом“
Телефон: 0888 734287
E-mail: docshivarovbg@abv.bg

д-р Светла Николова
Очни болести
ул. "Балчик" № 5
Телефон: 052 828 186; 0887 883690;
0884 616656
E-mail: eyeizgrev@abv.bg

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

АМЦСМП "Д-р Марио Давидков"
бул. "Република", Медицински комплекс
"Младост", ет. 2
Телефон: 0888 376382; 0878376382; 052 555567
E-mail: dmariodavidkov@abv.bg

СОФИЯ

МБАЛ за женско здраве "Надежда"
ж.к. "Красна поляна", ул. "Блага вест" № 3
Телефон: 02 441 7970; 0882 193970

Сити Клиник
ул. "Околовръстен път" № 127
Телефон: 0700 13127
E-mail: office@cityclinic.bg

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

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

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

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

ТЪРГОВИЩЕ

СХБАЛ „Папуров“ 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

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

BAUSCH+LOMB

Bio true + 120 ml. BONUS
multi-purpose solution

РАЗТВОР ЗА ЛЕЦИ
300 ml
28.00 ЛВ



поръчай от **www.framar.bg**

АРТ - ИДЕИ

Иво Стаменов, или както той се представя – бащата на OttO eco toys, измисля и изработва уникални еко играчки от дърво. Те са предназначени както за деца, така и за възрастни или по-точно за съвместната игра между родители и деца.



За самата изработка на отовците той споделя: „По джипа на OttO работи близо две години, докато получа желаната форма. Но така или иначе всяка ръчно изработена играчка си има собствена муцунка. Това отнема повече време. Конвейерите в Китай ме бият по бързина и цена, но никога няма да докарат лицето на OttO. Също така и отношението. Самото име,

което избрах - OttO Eco Toys, показва обичайни към естествените материали. Ползвам основно дървен материал – ясен, бук, череша, орех, иглолистни. Сега пускам ограничена серия TUDUMTUMTUF машини с палки от махагон. Звучат вълшебно!

Феновете на Otto са от една порода. Тези хора избягват огромните търговски центрове, а предпочитат малките книжарници, работилници, различни фестивали и др. Те обичат свободата и света. За тях няма граници. Лека-полека се намираме с тези хора. “

Първоначално Иво изработва играчките само за дъщеря си Калина, но интересът на всички



към тях го кара да надгражда изобретенията си. Ето какво казва за една от най-добрите си идеи: „Всички са ми любими и оригинални. Но! Театърът на OttO заслужава да излезе по-напред на сцената. Просто, защото няма друг такъв по света. В този театър всичко е като при истинските – осветление, сменяеми фонове, механизъм за завесата и най-важното - героите се движат навсякъде по сцената, а не само в една линия. Направих го, за да може всеки да има такъв – и в детската градина, и вкъщи, в училище. Той наистина е мост между родители и деца – толкова е истински, че увлича даже и големите“.



Освен че сам работи усърдно по изработката на своите отовци, Иво провежда и работилници, в които децата, заедно с родителите си, произвеждат OttO камион, измислят представления или изработват герои и декор за Театъра на OttO.



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

ПОДБРАХМЕ ЗА ВАС

„Сякаш отворих артерия. Така извираше всичко от мен“. С тези думи писателката Исабел Алиенде описва работата си по своята първа книга „Къщата на духовете“ през 1982 г.



Исабел започва да пише на 40 години, като преди това работи предимно като журналист – първо в родината си, а после и във Венецуела, където емигрира след военния преврат в Чили през 1973.

Сред световноизвестните ѝ книги са трилогията „Къщата на духовете“ (1982), „Дъщеря на съдбата“ (1999) и „Портрет в сепия“ (2000), „Ева Луна“ (1987) и „Приказки за Ева Луна“ (1989), „За любовта и сянката“ (1985), „Паула“ (1994). През 90-те всяко ново заглавие я поставя в челната десетка на най-продаваните автори в света.

Всеки нов роман тя започва винаги на датата 8 януари и целият ѝ живот, както самата тя твърди, „върви в стила на онова, наречено някога „магически реализъм“.

“Радостта от зачеването на едно дете, търпението по износването му, силата да му дадеш живот и чувството на дълбоко изумление като венец на всичко това, може да се сравни само със създаването на книга. Децата, както и книгите, представляват пътуване навътре в себе си, при което тялото, умът и душата се пренасочват, устремяват се към самия център на съществуването.”
Паула

“Откъде идва това малко момиченце? Къде ли е била преди да покълне в корема на Селия? Искам да ѝ задам хиляди въпроси, ала се страхувам, че когато ще може да ми отговори, вече ще е забравила как е било на небето... Мълчание преди раждането, мълчание след смъртта, животът е само шум между две бездънни мълчания.”
Паула

“Точно както в мига, когато идваме на бял свят, така и когато умираме, ние се боим от неизвестното. Но страхът ни е нещо вътрешно, което няма нищо общо с действителността. Смъртта е като раждането - само една промяна...”
Къщата на духовете

“Научих се да се движа по широките достопенни булеварди (на Мадрид) и из старинните квартали с криволичеви улечки, възприех испанския навик да се пуши, пие кафе и алкохол без ограничения, да се ляга в зори, да се поглъщат смъртоносни количества мазнини, да не се спортува и човек да се подиграва с холестерола. Въпреки това, тук хората живеят толкова, колкото и в Калифорния, с тази разлика, че са много по-щастливи.”
Паула

“Може би идваме на този свят, за да търсим любовта, за да я намерим и после да я изгубим, и после отново и отново все същото. С всяка нова любов се раждаме повторно и с всяка любов, която приключва, в сърцата ни се отваря рана. Аз съм покрита с горди белези.”
Паула

“Такъв е животът ми - многолика и променлива фреска, която само аз мога да дешифрирам и която ми принадлежи като тайна. Умът подбира, преувеличава, изменя, събитията се изнизват като струйка дим, хората се забравят и накрая остава само пътят на душата, оскъдните моменти на духовно откровение. Не е интересно какво се е случвало с мен, а бележите, които са ме белязали и ме отличават.”
Паула

Ина Танева

Китайска кухня

Основният продукт, използван в китайската кухня е оризът. Той се поднася самостоятелно или в комбинация с различни продукти и добавки (скарриди, зеленчуци, яйца). Отлично подчертава вкуса на основното ястие и добре поема сосовете. Всяко блюдо трябва да притежава три важни неща: цвят, вид и аромат. За да се получи естетически издържан краен продукт, обикновено се подбират и съчетават месо и зеленчуци с контрастиращи цветове.

Един от основните принципи на китайската кухня е, че ястията се приготвят на малки парчета, затова по време на консумацията им няма нужда от допълнителни прибори и усилия. Оттук и две главни кулинарни тайни по китайски: правилно нарязване и правилно пържене. За пържене на продуктите се използва тиган с голям диаметър и полусферична форма, направен от желязо и алуминий. Употребява се минимално количество мазнина.

Банани в сусамов карамел

Необходими продукти:

- 12 малки узрели, но твърди банана (или разрежете по-големите банани на 2 или 3 парчета)
- 1 яйце
- 1,5 ч.ч. брашно
- 1,5 ч.ч. захар
- 6 с. л. сусамово семе (миксирайте бяло и черно)
- растително олио - за пържене
- вода с лед за охлаждане на бананите



Начин на приготвяне:

Обелете бананите. Направете течна еднородна смес от яйцето, брашното и 150 мл студена вода. Налейте олио в тигана и сложете на среден огън (180 градуса). Потапайте бананите в сместа, изтръскайте и пържете в горещата мазнина до образуване на златиста коричка (необходими са около 3 минути). Извадете с помощта на решетъчна лъжица и поставете върху хартиена салфетка, за да се отцеди излишното олио.

В голяма купа натрошете лед, залейте го със студена вода и сложете в хладилника.

В друг съд смесете 1 с. л. олио, захарта и 1-2 с. л. вода, оставете на минимален огън. Направете карамел, разбърквайки, докато захарта не се разтопи и не придобие златист цвят (внимавайте да не прегори). Прибавете сусама и разбъркайте.

Следва да действате много бързо: заобете банана с вилица, потопете го в карамела равномерно от всички страни, след това във водата с леда и поставете върху решетка или хартия за печене. Ако карамелът изстине, затоплете го на слаб огън за 30 секунди и продължете процедурата до изчерпване на бананите.

Омлет по китайски

Време на приготвяне - 40 минути

Необходими продукти:

- 8 яйца
- 400 грама месо (свинско)
- 300 грама лук
- 75 грама олио
- 75 мл вода
- смлян червен пипер - на вкус
- сол - на вкус



Начин на приготвяне:

Нарежете суровото месо на сламки, подправете с малко пипер и оставете за известно време в затворен съд. Яйцата разбийте, подсолете, прибавете водата и отново разбийте. Нагореште половината от мазнината, сложете в нея яйцата и оставете сместа да се сгъсти на бавен огън при затворен капак. След това изсипете в чиния.

Добавете останалото олио в тигана, изпържете месото в него, добавете нарязания на кубчета лук и пържете, докато придобие златист цвят. Овкусетете със сол и пипер. Нарежете омлета на сламки, смесете го с месото и лука, разбъркайте.

Може да поръсите ястието със сусам или да подправите със соев сос.

Радостина Райчева

Phytocode
natural cosmetics



поръчай от www.framar.bg

Donna Arozia
За здраве
и удоволствие

12.00 лв

поръчай от www.framar.bg

поръчай от www.framar.bg

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



НОВИТЕ
ГЛЮКОМЕРИ
VIVA



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

Дилиана Попова: Бих родила детето си в България

В настоящия брой на вестник „Фрамар“ ви срещаме с готината учителка от „Революция Z: Секс, лъжи и музика“ - Дилиана Попова. Освен с ролята си в тийнейджърския сериал, тя участва и в новия филм на Николай Мутафчиев „Още една мечта“, както и в някои от най-известните български заглавия през последните години като „Love.net“ и „Стъклен дом“. Преди пробивът в киното и телевизията, Дилиана се доказва като едно от най-успешните имена на модния подиум.

Дилиана е родена гр. Гулянци. След като завършила осми клас, се мести в Плевен, където учи в Техникум по облекло, а после завършва и моден дизайн в НБУ. Кариерата ѝ на модел стартира благодарение на по-голямата ѝ сестра. Работила е като модел в над десет държави в Европа и Азия. Снимала се е в музикални клипове на Ъпсърт, Орлин Павлов, Лора Караджова и Дичо. Има собствен бизнес с ателие за стрийт мода. Участвала е в скечове на „Комичите“, както и в комедийното шоу „Велика България“. За това какво я довежда до киноцената, на какво би научила тийнейджърите и каква е приликата ѝ с Албена от „Стъклен дом“, разговаряме с Дилиана Попова.



Ники в „Love.net“, Дилиана в „Още една мечта“, Албена в „Стъклен дом“, 2-жа Маринова в „Революция Z“ ... Кое е любимото ти превъплъщение?

Харесвам отрицателния образ на Албена в „Стъклен дом“, защото не нося лична отговорност за действията ѝ... :). Другият филм, в който се чувствах добре, е „Още една мечта“. В него имах възможност сама да изградя начина, по който изглежда героинята ми...



Коя роля ти беше най-трудна?

Без абсолютно никакво колебание посочвам първата си роля - в „Love.net“. Ролята на Ники не беше никак сложна, но аз ужасно много се притеснявах дали ще се справя. :)

В „Стъклен дом“ изпълняваше ролята на лошата сестра Албена. Какви обаче са отношенията с твоята сестра и трудна ли ти беше тази роля?

Да пресъздам Албена в „Стъклен дом“ за мен беше едно от най-големите предизвикателства. В началото ми беше изключително трудно, много ме плашеше агресията, която трябваше да пресъздавам, но с времето дори започна да ми харесва! Отношението със сестра ми са абсолютно противоположни на тези между двете сестри във филма - тя е най-близкият ми човек. Често съм се замисляла дали в реалността бих постъпила като Албена и открих, че тази черта от характера ѝ не ми е чужда, че ако нещо заплашва близките ми, мога да постъпя много крайно.

Актьорската професия цел ли ти беше или при теб нещата се случиха случайно?

Винаги съм смятала, че актьорите се раждат с таланта, който имат като такива. Никога не съм си представяла, че някога мога да стана актриса. Дори все още не съм убедена в това, но след като ми се отвори шансът - не мога да си позволя да го пропусна - пробвам, пък да видим какво ще стане.. :)

След „Секс, лъжи и музика“ физическото в училище вече никога няма да е същото. Освен обич към спорта, на какво друго би искала да научиш тийнейджърите?

Това е едно от най-важните неща, на които искам да ги науча - спортуването. Тийнейджърите трябва да знаят, че спортът е много важен, защото учи на дисциплина и създава двигателна култура, каквато никое друго занимание не може да ти даде.

Кой е любимият ти спорт?

Не мога да изтъкна определен спорт, защото съм се занимавала с няколко вида тренировки. Като малка тренирах хандбал, после малко бокс, а сега ходя на фитнес, защото не ми остава време за нищо друго :)

Фен ли си на здравословния начин на живот?

Да, опитвам се да се храня здравословно, не ям месо например... Това, което трябва да се науча обаче, е да пия повече вода :)

Март е месецът, в който празнуваме деня на майката и жената. Каква е връзката ти с твоята майка, най-хубавият ти спомен с нея?

Един от ясните спомени, които имам е, че когато бях много малка се хващах за полата ѝ, за да я следвам навсякъде и не исках да се отделям от нея. Тогава тя беше моята сигурност, а обичта ѝ към мен ме караше да се чувствам спокойна...

Един ден и ти ще станеш майка. Би ли се доверила на българските лекари или би предпочела да родиш детето си в чужбина?

Ако трябва да бъда напълно откровена с вас, то трябва да кажа, че нямам особено доверие на

българското здравеопазване. Разбира се, не чак дотолкова, че да раждам детето си в чужбина. Моята философия е да вярвам, че „всичко ще бъде наред“... :)

Пожеланието ти към жените?

Пожелавам и призовавам всички жени да се харесват и обичат такива, каквито са, за да успяват да дават и да получават ЛЮБОВ!

Ина Танева

ИЗБОРЪТ НА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО!

FORSIvit®

Новото име на Витамин С



ТОНИЗИРАЙ СВОЯ ДЕН!

- ☀️ **тонизира**
- ☀️ **подпомага възстановяването от болести**
- ☀️ **укрепва имунната система**



0.85лв.*

Forsivit® tabl. 100mg x 30
обикновени таблетки
ЗА ЛЕСНО ИНДИВИДУАЛНО ДОЗИРАНЕ!



1.75лв.*

Forsivit® tabl. gemcku 30mg x 32
таблетки за смучене и гвччване с вкус на ягода, портокал, банан
НАЙ-ВКУСНИЯТ ВИТАМИН С! ВАШИТЕ ДЕЦА ЩЕ БЪДАТ Винаги ДОВОЛНИ!
С ЛОКАЛНО ОБЛЕКЧАВАЩО ДЕЙСТВИЕ!



Forsivit Balance® SR caps. 500mg x 30
капсули с угължено освобождаване
ЕНЕРГИЯ ПРЕЗ ЦЕЛИЯ ДЕН!

3.98лв.*



4.48лв.*

Forsivit Balance+Zn® SR caps. 500mg/5mg x 30
капсули с угължено освобождаване
ЕНЕРГИЯ ПРЕЗ ЦЕЛИЯ ДЕН! УКРЕПВА ИМУНИТЕТА!
СЪДЪРЖАНИЕТО НА ВИТАМИН С В ЕДНА КАПСУЛА Е РАВНО
НА КОЛИЧЕСТВОТО ВИТАМИН С В ЕДИН ЛИТЪР
ПРЯСНО ИЗЦЕДЕН ЛИМОНОВ СОК.

1.90лв.*



Forsivit® tabl. 100mg x 30
таблетки за смучене и гвччване с вкус на ягода, портокал, ябълка
НАЙ-ВКУСНИЯТ ВИТАМИН С! УДОБЕН И ПРИЯТЕН ЗА ПРИЕМАНЕ!
С ЛОКАЛНО ОБЛЕКЧАВАЩО ДЕЙСТВИЕ!

Forsivit Dynamic® eff. tabl. 1000mg x 10
ПРИЛИВ НА ЕНЕРГИЯ! БЪРЗО И ДИНАМИЧНО ТОНИЗИРА,
ВЪЗСТАНОВЯВА И ПОВИШАВА ЖИЗНЕНИЯ ТОНУС!
НЕ СЪДЪРЖА ИЗКУСТВЕНИ ОЦВЕТТЕЛИ!

2.70лв.*



2.95лв.*

Forsivit Dynamic+Zn® eff. tabl. 1000mg/10mg x 10
ЕНЕРГИЯ С ДВОЙНО ДЕЙСТВИЕ! ДИНАМИЧНО И БЪРЗО
ТОНИЗИРА, ВЪЗСТАНОВЯВА И ПОВИШАВА ИМУНИТЕТА!
ЗА ПЪРВИ ПЪТ НА БЪЛГАРСКИЯ ПАЗАР ЕФЕРВЕСЦЕНТЕН
ВИТАМИН С 1000mg + ЦИНК 10mg.
НЕ СЪДЪРЖА ИЗКУСТВЕНИ ОЦВЕТТЕЛИ!

Най-добрата
цена
Гарантирано!

ДИСТРИБУТОР: **BIO MEDA**

* ПРЕПОРЪЧИТЕЛНИ ЦЕНИ

ВИСОКОКАЧЕСТВЕНИ ПРОДУКТИ, ПРОИЗВЕДЕНИ СЪГЛАСНО
ИЗИСКВАНИЯТА ЗА ДОБРА ПРОИЗВОДСТВЕНА ПРАКТИКА

Elder
BULGARIA

ОЧАКВАЙТЕ

Брой 21 на вестник „Фрамар“
след 10 май, 2013

За реклама и въпроси:
www.framar.bg

Електронна поща:
vestnik@frammar.bg

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