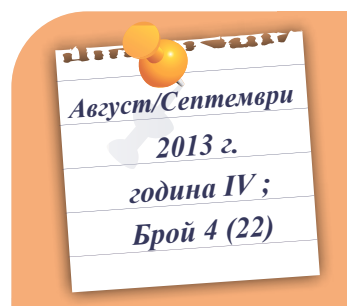




Август/Септември
2013 г.
година IV;
Брой 4 (22)



ФРАМАР

www.framar.bg

• 19 август – Световен хуманитарен ден - обявен в Общото събрание на ООН на 5 март 2009.

• 31 август – Международен ден на свободата и солидарността - обявен по повод 25-та годишнина от създаването на полския профсъюз „Солидарност“. Отбелязва се по решение на Европейския парламент от 28 септември 2005 г.

• 1 септември – Световен ден на мира - отбелязва се в деня на нападението на Германия над Полша, с което започва Втората световна война (1939 – 1945).

• 14 септември – Световен ден на първата помощ - отбелязва се през втората събота на септември по предложение на Международната федерация на дружествата на Червения кръст и Червения полумесец.

• 15 септември – Световен ден за борба с лимфома (най-честата форма на рак на кръвта и третият най-чест рак в детска възраст). Отбелязва се от 2004 г. по инициатива на американския актьор Роб Лоу и под патронажа на Международната организация „Коалиция за борба с лимфома“.

• 16 септември – Международен ден за защита на озоновия слой - отбелязва се от 1995 г. по решение на Общото събрание на ООН.

• 21 септември – Световен ден на болестта на Алцхаймер - отбелязва се ежегодно от 1994 г. по инициатива на Международната организация за борба с болестта на Алцхаймер.

• 29 септември – Световен ден на сърцето - чества се през последната неделя от септември по инициатива на Световната федерация на сърцето, подкрепена от СЗО, ЮНЕСКО и др...

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, корейците знаят, че истинската красота идва първо отвътре и следват ритуали за разкрасяване 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 подобрени билки предназначени за всеки тип кожа.

При Ербориан: «ВСИЧКО КОЕТО Е В РАСТИЕНИЕТО 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: Храната, която лекува

Храната може да бъде наше лекарство и лекарството – наша храна! Колко просто звучи – едновременно лесно и близо до нас – като всички гениални неща, нали? Изглежда сякаш сме забравили едно от най-големите предимства на своята природа – че тя е наш универсален лекар. Да, точно така, забравили сме го, така както сме забравили и себе си, смачкани от стреса, сломени от тежките диагнози, затрупани от работа и никога нямащи време... Поддържаме се физически живи, минимум живи, а здравето е станало дума, която все по-често виждаме, изписана по опаковките на новите лекарства. Именно за мечтаното здраве, за природното лечение на



„нелечимите“ болести, както и за храната, с която лекуват разговаряме със съвременните последователи на Лидия Ковачева д-р Георги Гайдурков и диетолога по лечебно хранене Георги Славов.

Още на стр. 2

Майчини тревоги По пътя на пилигримите Дрифтинг – забавление за напреднали



Повечето жени нямат представа колко параноично е да бъдеш майка, преди да се сдобият с първото си дете. За някои майчинството е най-естественото нещо на света, за други отговорността е огромна тежест... Кои са най-честите параноични страхове на всяка майка - прочетете на...

Стр. 4



От векове насам милиони поклонници поемат пеия по път, дълъг 800 км. Смята се, че древният маршрут Ел Камино е точна проекция на Млечния път, а животът на този, който го измине, се променя завинаги. За своите премеждия по Пътя на пилигримите ни разказва Боян Палазов - председател на туристическо дружество "Еделвайс 57", гр. Гълъбово.

Стр. 5



В най-горещия - и заради температурите, и заради емоциите - месец август, ви представяме Ина Пенчева - една от най-добрите дрифтър-жени в България.

На какво ниво е дрифтът в нашата страна, скъпо ли е това хоби и защо е толкова заребяващо...

Стр. 8



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

ВЕСТИК
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@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 - 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 Чукура“ - 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

Д-р Георги Гайдурков: „Нелечимата“ есенциална хипертония всъщност се лекува за две седмици

Д-р Георги Гайдурков е завършил медицина в МА - София, специалност "Вътрешни болести" и специалност "Клинична и консултативна психология" в СУ "Св. Климент Охридски". През 1996 година специализира нутрициология (науката за хранене на човека) към Свободен медицински факултет. Той работи първо в Бърза помощ, след това като участъков лекар и 12 години като терапевт в центъра по хемодиализа към Окръжна болница в София (сега "Св. Анна"). В момента е консултант на Лечебен център "Vita Rama".



От колко време практикувате лечение чрез хранене?

Завършил съм медицина през 1985 г., но преломна в лекарската ми кариера за мен беше 1992 г., когато се запознах с Лидия Ковачева. Стигнах до нея от личен опит, защото и аз бях болник. Имах вече богата лекарска практика, но не можех да излекувам себе си, така че последваха дълги години на осъзнаване и приложение на тези методи върху самия мен. Тогава реших, че щом аз се лекувам, защо да не помогна и на други хора да се лекуват по този начин. През 2001 г. напуснах болницата и реших, че ще се занимавам само с това. Чрез грацията и еволюция успяхме да стигнем до развитието на една система, която да е кулинарно атрактивна и приложима за съвременния работещ човек. Тя не бива да е някаква аскета, а да е вкусна и да доставя удоволствие, защото в крайна сметка храната съдържа в себе си любов. Нищо не трябва да е насилва, а да се храним с удоволствие, върховен апетит и същевременно с това да оздравяваме!



Защо твърдите, че няма по-болно същество от човека?

Имам предвид, че никой биологичен вид няма толкова множество заболявания, както човека. Дори шимпанзетата не са толкова болни, при тях почти няма данни за автоимунни заболявания. Колко са например шимпанзетата хипертоници в джунглата? Аз предполагам, че дори няма едно. А в зоопарковете има шимпанзета диабетици, на чиито клетки пише "Не давайте храна на шимпанзето, защото е болно от диабет". Ето че заради човешката храна се е разболяло от човешка болест или казано в кръга на шегата - станало е човек.

А в същото време казвате, че няма нелечима болест?

Принципно е така - няма нелечима болест, но има нелечим пациент. Знаем, че когато настъпи едно заболяване, се променят важни неща в организма, много често дори се разпада орган. А малко или много са нарушени всички функции, защото не може да боледе само един орган. Когато, метафорично казано, сме хванали влака в 12 без 5, трябва много усилия да положи този човек и да извърви дълъг път към естествено то си лечение. Методите на спешната патология при хроничните заболявания са пълен провал. Трябват много усилия и технологично време. Както казват древните "Времето ще те излекува, защото то е всеобщ лекар".

В този ред на мисли, няма ли възраст, след която за човек е късно да започне промени в начина си на хранене?

Няма такава възраст, след която да е късно. Може и да звучи странно, но съм наблюдавал много пъти, че възрастните хора се лекуват полесно. В медицината е известно това, че стартовият период на развитие на организма е критичен период. Има изследвания, че това дали едно дете е кърмено или не, резултира в неговото качество на живот, когато то вече е на 70 години и повече. Т.е., ако ние сме израснали по здравословен начин, имаме здрава база за развитие. За това знам, че възрастните хора, които идват с наднормено тегло, диабет или високо кръвно, много бързо ще се излекуват. Те са натрупали огромна раница на гърба си, но могат да я носят, защото имат базата. Много пъти, да кажем бабата — яка, червендалеста, с високо кръвно, идва с внучка си, която е с кисти на яйчника, с акселерация, без менструален цикъл. Тогава лечението на внучката е много по-трудно от това на бабата, защото самите й органи са израснали без активност.

Какво се случва тогава с децата, които израсват с храни, пълни с изкуствени подобрители и консерванти?

Случва се нещо страшно - отчитаме наднормено тегло, което се вижда вече не само по статистиките. За много кратък период фрапантно нарасна броя на децата със затлъстяване и видоизменена биология на телата. И друго ни прави впечатление - тези деца, които приемаме, че са с нормално тегло, също не са здрави. Те са с торбички, със сенки под очите, с източени като

твърде общи изследвания на пациента. По редица причини обемът, който се отпуска от Здравната каса за профилактика, е твърде скромен. Но това е само едната страна на проблема. Не е само до изследванията, отнася се и до клиничното мислене на лекаря. Той не е свикнал да мисли холистично, а гледа, ако има някакъв симптом, веднага да го покрие с лекарства, без дори да изпрати пациента при специалист. Например, ако пациентът има повишен тиреостимулиращ хормон в кръвта, значи организъмът индикира, че щитовидната жлеза работи слабо. Ние веднага



даваме хапчета и той спада, но това не означава, че щитовидната жлеза е излекувана, а напротив — тя е потисната. Да, получаваме добро число в изследванията, но то е фалшиво. Това е все едно да излекувам човек с анемия, като му препоръчам да си сложи руж на лицето. Или например, ако имаме цирей, да го закрием с фон дьо тен. Да, лудост е, но медицината го практикува! Ето защо получаваме привидно добри изследвания, а пациентът се влошава.

Това ли е според Вас причината и за нарастване броя на дегенеративните заболявания?

По-скоро да, основната причина е потискането на симптомите. За това казвам, че понякога лекарството е по-страшно от болестта. В своята същност болестта е лечебен процес, но потискайки я, ние трансформираме острата болест в хронична.

Все по-често сме привлечени от диети за отслабване с бърз ефект. Това постига ли се с Вашите програми на хранене?

По принцип подхождам според вида на заболяването. Ако става дума само за сваляне на килограми, бих казал, че нормализирането на наднорменото тегло е най-лесното нещо, защото главната причина за появата му е солта. Хората са пълни от солта, а не от калориите! Натриевият хлорид ни преследва не толкова от солницата, а най-вече от търговските продукти. Има го навсякъде - в хляба, колбасите, сладкишите, а наскоро стана ясно и колко много сол се слага в сладоледа... Това е толкова непоносимо за тялото ни, че то реагира чрез оток, опитвайки се да разрежи отровата. От тези отоци се получават излишните килограми. За това и бързо редуцират, когато се мине на сурова храна и се спре солта. Например в рамките на две седмици се свалят минимум 7 - 8 килограма, разбира се, в зависимост от индекса телесна маса.

Може ли да се постигне толкова бърз ефект и при лечението на дадено заболяване?

Разбира се, колкото и да е странно, ето една добра новина - есенциалната хипертония или високото кръвно налягане, което е масово, се лекува за две седмици. Пак казвам, че става дума за есенциална хипертония, която за медицината е нелечима, защото не се знае, че има алтернатива. Разбира се, рецептата не може да бъде шаблонна, защото към всеки пациент трябва да се подходи индивидуално. Но например, може да се започне с две седмици, в които свободно да консумирате плодове и зеленчуци, когато, каквито и по колкото искате, с едно условие - без сол и добавена мазнина. Може да хапвате и сурови ядки, които са много калорични, но това по никакъв начин няма да попречи нито на сваля-

нето на килограми, нито в борбата с високото кръвно. Разбира се, лекарствата не бива да се спират веднага, а по индивидуална схема и под лекарски контрол. След това е важно да се запази един балансиран режим, който не е толкова строг, но отново храните с животински произход трябва да се консумират само "празнично". Дори и най-вредното нещо, когато се употребява много рядко, не е толкова опасно.

Това не е ли в разрез с хранителните навици на българина?



Ако се върнем назад в недалечното си минало, ще видим, че традиционното хранене на българина 200 дни в годината е било без храни от животински произход. Ненаправно са се спазвали постни дни - всяка сряда и петък, както и останалите големи пости през годината. Самият опит и животът на хората е подсказвал колко животински храни могат да се понесат. В никакъв случай не е здравословно да сядаме по три пъти на ден с месо на масата. Не казвам, че е необходимо изцяло да бъдем вегетарианци, но поне една голяма част от храната да бъде в суров вид. Това включва плодове, зеленчуци, ядки, най-различни семена, клнове, от които стават десетки вкусни рецепти.

И все пак достатъчно достъпен ли е този начин на хранене за всички хора?

Категорично твърдя, че може и най-бедният пенсионер да си позволи здравословен начин на хранене, стига да има информация и най-вече желание за това. Дори в интернет съм публикувал една програма за икономично меню, което може да се осигури с много малко средства. Например, вместо да си купуваме хляб, може да си купим жито, което дори е по-евтино от хляба. Освен това, свареното жито не дава слюз и не вдига кръвното. Може да си купуваме и ядки, не скъпи като макадамия и кашу, а по-евтини - слънчоглед, най-богатия на калций сусам, тиквено семе и др. Може да допълним менюто със суров жълтък, в който няма липсваща полезна съставка, както и разнообразни бобови култури.

Ако трябва да дадете три основни съвета за лекуване чрез храна, какви ще са те?

Първият е всички хора да включат в менюто си повече сурова, жива храна - плодове, зеленчуци и ядки. Или поне половината от храните, които консумират, да са от растителен произход и в суров вид. Вторият ми съвет е да редуцират до минимум солта, а третият - да не използват термично обработени мазнини. Това е най-важното, когато става дума за хранене.

Бихте ли дали някаква основна препоръка на родителите на малки деца?

Към децата трябва да се подхожда не със забрана, а с алтернативи. Знаем, че те се привличат най-вече от пълната опаковка, но в биомагазините вече има дори пакетирани сладкиши от естествени продукти. Например от смлени ядки, биокакао или брашно от рожков може да се приготви вкусен шоколад. Вече има всякакви продукти, ключът е в алтернативата! Самите родители трябва да поставят основата на здравето на децата си, като започнат отрано да им дават полезни храни.

Цветана Димитрова

Георги Славов: Лечебното вегетарианско хранене е ефективно при всяко заболяване

Георги Славов е създател на лечебна система Vita Rama. Той е главен специалист – диетолог по лечебно хранене. Завършва Полувисш медицински институт „Йорданка Филаретова“ – гр. София, специалност „Инструктор по хранене“. Сътрудничи си с българската лечителка Лидия Ковачева в периода от 1994 до 2000 година. Притежава дългогодишен опит като главен диетолог – инструктор по хранене в различни специализирани болници и санаториуми. Съвместно с д-р Георги Гайдурков разработва нов метод на лечебно хранене, автор е на множество рецепти за приготвянето на лечебни и диетични ястия.



Какво ви накара да се ориентирате към вегетарианството, към този начин на живот въобще?

Вегетарианството е възможност човек да се доближи до естествения си начин на хранене и живот. Правилното приготвяне и комбиниране на вегетариански храни дава възможност на организма да се освободи от натрупаните през годините вредни вещества, вследствие на нездравословно хранене. Ето защо лечебното ве-

гетарианско хранене е изключително ефективно решение за всеки здравословен проблем.

Как се роди идеята за здравословния проект, който следвате и с какъв екип работите?

Идеята се роди от дългогодишната практика, която имам като специалист по лечебно хранене и като ученик и сътрудник на българската природолечителка Лидия Ковачева. Тя насърчи мен и други свои ученици да продължим да прилагаме и развиваме лечебното хранене. Аз се концентрирах основно върху създаването и функционирането на лечебен център, който да предлага цялостен (холистичен) подход към здравето. В лечебна система Vita Rama храната е истинско лекарство за организма. Затова лечебното хранене – правилната комбинация на храни и правилното им приготвяне – е в основата на системата. Аз съм главният специалист – диетолог по лечебно хранене, консултант в центъра са д-р Георги Гайдурков, д-р Галина Арабаджиева и д-р Нели Апостолова. В центъра работят още инструктори по йога, дихателни упражнения, релаксация, методи за позитивно мислене.

Какво мислите за съвременния начин на хранене?

Тези рафинирани и полуфабрикатни храни, пълни с набухватели, стабилизатори и консерванти, са основна причина за влошеното здраве в локален и глобален мащаб. Затова винаги трябва да проверяваме съдържанието и източника на продуктите. Качествената храна е много важен елемент от целия процес на здравословното хранене. Препоръчваме да се произвеждат или купуват органични или биопродукти.

Коя храна лекува? Какви продукти включва лечебната система, която прилагате и как работи тя?

Лечебната храна се състои от продукти от растителен произход: плодове, зеленчуци, семена, ядки, зърнени и бобови култури, студено пресовани мазнини, подправки, билки.

Лечебният ефект е резултат от използването на тези продукти, тяхното правилно комбиниране, приготвяне, качество и начин на съхранение. Всяка храна, която предлагаме на гостите, е напълно съобразена с моментното здравословно състояние на човека и индивидуалния хранителен режим, който сме изготвили за него.

Как приготвяте ястията?

Приготвянето на храната е от изключително значение, за да може тя да лекува. За да запазят максимално лечебните си свойства, храните във Vita Rama са сурови или се приготвят чрез: накисване, покълване, сушене на слънце или с дехидрататор, ферментиране, готвене на пара, варене. Предварителната преработка, чрез изкисване, улеснява храносмилането и разграждането на хранителните вещества при суровите храни и намалява времето за термична обработка при варенето. Чрез процеса на покълване храната става жива. Кълновете съдържат високи хранителни стойности и ензими, които пречистват, възстановяват и регулират клетъчния баланс в организма. Сушенето на слънце или с дехидрататор е метод, чрез който запазваме храната си сурова. Ферментиралите продукти действат изключително благоприятно на храносмилането, метаболизма и повлияват благоприятно върху различни заболявания. Приготвянето на пара е

щадящ метод на готвене, с който се запазват повечето хранителни вещества в ястията.

Намирате ли време в натовареното ежедневие Вие самият да се храните по този начин?

Аз и моето семейство се храним и живеем напълно според принципите на природосъобразното хранене. Ние самите трябва да сме най-добър пример за всички, че лечебна система Vita Rama работи успешно за всички възрастови групи и за хора с различни заболявания. Аз и моят по-голям син и последовател Слави сме пример как различните заболявания, които имаме, изчезнаха и сега се радваме на здраве и щастие.

Какви основни правила трябва да спазваме?

Някои основни правила, които препоръчвам са: да се храним винаги с качествени сезонни продукти и добре узрели плодове и зеленчуци; да имаме чести периоди на пречистване на организма; сутрин да даваме възможност на организма да се пречиства чрез по-голяма консумация на плодове и зеленчукови сокове и плодове; да не преяждаме; да приготвяме и комбиниране храните си по правилен начин; здравословното хранене винаги да е комбинирано с движение.

Какво ще посъветвате читателите ни?

Да следват природните закони за правилно хранене и начин на живот. Да водят скромни и регулиран начин на живот. Да работят както на физическо, така и на умствено и духовно ниво. Да прилагат цялостен подход към здравето си, чрез който да постигнат хармония със себе си и околния свят и да бъдат здрави, пълноценни и щастливи!

Разговаряме с двама души, изцяло поверили здравето си в ръцете на лечебната система, разработена от Георги Славов и д-р Георги Гайдурков. Калинка Хавова и Николай Димитров ни разказват своите истории или какво ги е накарало да потърсят алтернатива на традиционната медицина в лицето на природосъобразното хранене под ръководството на специалистите от лечебен център „Vita Rama“.



Представете се за читателите на Фрамар?

Казвам се Калинка Хавова, бях стоматолог, сега съм пенсионер, 74-годишна, от София. Работих като физиотерапевт-стоматолог напоследък, може и това да ми е помогнало за заболяването, което ми откриха доста по-късно, а то е левкемия. Откриха я при един профилактичен преглед. Оказа се, че левкоцитите ми са 27 хиляди и оттогава ходя на проследяване през 3, през 5 месеца. Лекарите, които следят състоянието ми, казаха, че левкоцитите трябва да станат 100 хиляди, а дотогава – никакво лечение.

А някаква диета или ограничения наложиха ли ви?

Никакви препоръки – казаха, че всичко може, нищо не ми забраниха, нищо не ми препоръчаха. Когато левкоцитите се увеличиха, казаха да почваме химиотерапия, за да намалее. Аз обаче споделих с д-р Гайдурков, който ми беше като лечител и домашен лекар. Той каза, че никога не би се подложил на химиотерапия и ми препоръча да водя здравословен начин на живот по неговите предписания.

С такава диагноза Вие отказате химиотерапията и решихте да преминете към здравословен начин на живот?

Да, казах, че няма да правя сега химиотерапия, че не съм готова, при което лекарите се обидиха и ми отговориха "Тогава не идвайте повече при нас". Стана ми изключително мъчно, защото винаги съм била много етична към тях, приемала съм ги като светци. А като ме отхвърлиха, започнах да търся изход. Д-р Гайдурков ми каза за центъра Vita Mores в Свети Влас, в който се практикува здравословен начин на хранене и на живот.

Как се чувствахте в онзи момент?

Бях отпаднала, малко бездвижена, не бях в кондиция, не се чувствах добре и в това състояние заминах за Свети Влас. Там ме подложиха на индивидуална диета, която в никакъв случай не беше мъчителна. Четири месеца изкарах на суровоядство, но не съм се чувствала гладна, не беше тежко, не беше неприятно. Средата беше

много приятна, самите домакини бяха много гостоприемни, внимателни към всички, които търсиха помощ. Внимателно наблюдаваха състоянието ми, което видимо започна да се подобрява.

Трудно ли е в домашни условия да се придържате към диетата?

Малко ми е трудно, защото те са майстори, техните ястия са страшно вкусни. Как да уцелиш количеството за един човек, което до ти е вкусно и достатъчно? Но все пак спазвам основните правила – без сол, без захар, без мазнина, поддържам суровоядството. Купих си подходящи уреди: ренде за салатите, сокоизтисквачка, правя си фрешове.

Мислите ли, че съвременният човек е склонен да промени храненето си и въобще начина си на мислене в тази посока?

Не, не... много трудно... Защото днес младите са много забързани, нямат време, а тук все пак трябва време, трябва нагласа, трябва малко философия, друг поглед върху нещата. Предпочитат да си хапнат нещо набързо, като хот-дог например. И аз така съм живяла – понякога само на баничка. Но то това се наслаждава цял живот – нещо набързо, между работата и децата...

Какво бихте посъветвали нашите читатели?

Каквото и да кажа, не знам дали ще го чуят, защото са прекалено забързани. Но нека си обърнат малко внимание, да живеят здравословно, да погледнат истинския живот в лицето и сами да си направят изводи как да продължават нататък.



Представете се за читателите на Фрамар?

Казвам се Николай Димитров, на 45 години.

Разкажете ни Вашата история.

Заболяването ми го откриха много трудно. В продължение на повече от година ходих по лекари, поставяха ми се грешни диагнози. Приех ме в инфекциозно отделение с енцефалопатия. Имам съмнения, че там съм се заразил с хепатит, понеже в болничното заведение има ниско ниво на хигиена. След хепатита, дълго време ме лекуваха с антибиотици. Отидох при личната си лекарка с оплакване от отпадналост, която ми каза "О, ти си за антибиотик". В България се лекува резултата, а не причината – това е най-големият проблем. Ще ви кажа всички аспекти, където вината е и моя. Аз бях достатъчно немарлив към здравето си, тъй като смятах, че на мен никога нищо не може да ми се случи. Човек във вихъра си не се сеща за хората, които са по болничните легла, но е хубаво да ги види и да знае, че там е страшно. Грешката ми е въпрос на безотговорност, първо, защото гълтах лекарствата като бонбони, второ – не се ограничавах в нищо и превишавах дозите.

Какво Ви накара да потърсите алтернатива на традиционната медицина?

След като дълго време обикалях по болници и след като вече имях поставена диагноза цироза (между другото тогава един лекар ми каза, че няма да живея дълго), аз потърсих алтернатива. Намерих я в лицето на д-р Гайдурков, който просто ми каза: „Ти трябва да отслабнеш“. Той ми направи диета, от която аз не се чувствах добре в началото. За мен беше някакъв ад.

Представете си един мъж над четиридесет години изведнъж коренно да промени начина си на хранене.

Каква беше диетата, която трябваше да спазвате?

Плодове, зеленчуци, на обяд – зърнени и бобови култури, също ядки, като количеството не беше ограничено. Но издържах 3 седмици. Аз обичам сладичко, а и без сол беше кошмар... просто станах нервен. Не се получи, някак нещата бяха много крайни. Научих за г-н Славов и за лечебен център „Vita Rama“ случайно, те тогава бяха в Свети Влас, близо е до нас и реших да отида. Търсех начини за хранене, макар че у дома отдавна не готвям пържено, не използваме олио. Това са все неща, които диетата изисква. Бях много разочарован, когато разбрах, че в Бургас има само едно място, където предлагат вегетариански ястия.

Какво Ви даде този начин на хранене?

Този начин на хранене ми доказа, че може и без лекарства, без химикали. Бях очарован от това, че всичко може да бъде толкова вкусно без сол, невероятно вкусно. Пълних по две чинии и г-н Славов недоволстваше. Аз, с моето заболяване, който се уморявах от 500 метра, сега сутрин ставам и тръгвам пеша по брега от Стария Несебър до Новия. Спирам, правя си упражненията, след това отивам до центъра, пия един чай и се връщам по същия маршрут. Това са около 10 км. Прибирам се малко уморен, но толкова доволен!

Какво научихте след всичко, което Ви се е случило?

Разбрах, че човек може всичко, само да иска. Осъзнах, че всичко е изкуствено. Бягам от изкуственото. Знаете ли, че докато лежах в болницата, имаше хора, които наистина бяха страшно зле, а не можеха да не посетнат към кренвирша. За тях важното беше да се наядат, те са роби на стомаха си. Те не искат да променят и за секунда начина си на хранене и на мислене. Научих, че всичко е възможно, но е необходима дисциплина.

Кое първо трябва да се промени: начинът ни на хранене или този на мислене?

Първо този на мислене. Знаете ли как се избистря мозъкът след смяната на храната? Започвате да гледате на нещата по друг начин. Аз лично преди си затварях очите за много неща, а сега съм станал пряк, директен. Също не обръщам внимание на това, което ми се говори, на забележки, оправдавах се с многото работа, а сега вече се вслушвам и се замислям.

Страницата подготви Радостина Райчева

ЗА НЕЯ

Повечето жени нямат представа колко параноично е да бъдеш майка, преди да се сдобият с първото си дете. За някои майчинството е най-естественото нещо на света, за други отговорността е огромна тежест, която ги кара да се чувстват безпомощни, а мисълта, че няма да успеят да запазят детето си цяло, здраво и живо, обсебва цялото им всекидневие.



Лудост ли е да можем да си представим сто и един начина как губим детето си в магазина или това са нормални страхове? Определено е второто. Ето кои са най-честите параноични страхове на всяка майка.

1. Ще мога ли да опазя детето си?

Да, малките и сладки разбойници не спират да измислят нови и нови начини да провокират и без това свръхактивното ви въображение. Те бягат по тротоара, а в следващата секунда вече са на улицата, надвесват се над прозорци и парпети, крият се под масата и дърпат покривката и всички чаши и прибори се разминават на сантиметри от главичките им. Спокойно! Щом очите ни са на 8, нашите сладури ще оцелеят. Е, да, с някоя травма в повече, отколкото е необходимо.)

ЗА НЕГО



В началото уискито е използвано основно за медицински цели, а сега то е една от най-популярните алкохолни напитки в света. Малко известен факт е, че думата „whisky“ всъщност е английско изопачаване на името му, защото на келтски език то се е наричало „uisge beatha“, което означава „вода на живота“. На английски това звучало като „uishgi“, докато накрая не се превърнало в „whisky“.

Може би не знаете, че отлежаването на уискито спира след неговото бутилиране. Така че, ако от 5 години пазите бутилка 12-годишно уиски, то си остава 12-годишно, а не е станало 17-годишно. Затова на етикета или бутилката трябва да е отбелязано както колко годишно е уискито, така и през коя година е бутилирано.

Питали ли сте се от къде идва надписът „proof“ или „проба“? Терминът се е използвал за сила или добре изпитано качество. В миналото английският флот записвал корабите, пренасящи ром за моряците. Те пробвали дали ромът става за пиене, като заливали с него черен барут и ако напитката е качествена, барутът трябвало да може да се запали, докато е мокър. В Англия 100 „proof“ означава около 57% алкохолно съдържание. Разграфяването по света обаче е различно - 100 „proof“ в Англия съответства на около 114 в САЩ, а 100 „proof“ в САЩ се равнява на около 88 „proof“ в Англия, така че, ако се измерва по тази скала, алкохолът в английското уиски може да достигне 175 „proof“.

Ето какво означават най-често срещаните надписи по етикетите:

„Scotch“ е международно запазена марка и означава, че уискито задължително е дестилирано и отлежало в Шотландия. Затова само шотландското уиски може да има на етикета си

Осем от най-абсурдните страхове на майките



2. Диша!

Точно така, по-голямата част от майките стават по няколко пъти през нощта, за да проверят дали бебчето им диша. И не, проверките не престават дори след няколко години, а често се превръщат в навик, задължително придружен от въпросите: „Защо диша толкова тихо“, „Защо диша толкова шумно, да не би да се разболява“. Това е положението...

3. Ами ако умре от глад?

Всъщност, това е основателна загриженост! Бебето не може да ни каже дали количеството кърма, което е приело, му е достатъчно. Ами ако не е и остава гладно в продължение на дни? Ако плаче, защото е гладно, а аз му давам капки против колики? Най-доброто успокоение ще дойде от педиатъра. Потърсете го!

Следват и някои параноични мисли, които нямат нужда от коментар:

4. Какво ще стане, ако докато разхождам бебето си, зло куче скочи и се опита да го изяде?

5. Ами ако измръзне до смърт, докато го водя на прегледите при педиатъра?

6. А как ще оживее, ако боговете ми го вземат, защото е твърде свършен? Погледнете сина ми – колко правилни черти, с тази руса коса и тези очи с цвета на океан е същински



Аполон! Да, майките действително имат толкова богато въображение!

7. Как да предпазя детето си от вируси в този претъпкан и опасен град?

8. Какво ще стане, ако някой отвлече детето ми и аз никога повече не го видя? Никакви колички, никакви детегледачки, баби и каки, ще си го гледам само аз, за да не го изпускам от погледа си....

Убедихте ли се, че далеч не сте единствената майка с абсурдни страхове? Всъщност те са задължителни за всяко майчинство, така както раните за всяко детство...

Ина Танева

МАЛЪК АРХИТЕКТ

Дървени образователни конструктори от серията "Малък архитект" Безкрайни възможности и много часове забава!

поръчай от www.framar.bg или 042/605300

Истината за уискито - използвано в медицината от векове

думата „Scotch“. Ако на етикета има „Irish“, това със сигурност показва, че уискито е отлежало и дестилирано в Ирландия.

Наименованието „Bourbon“ произлиза от името на областта Бърбън Каунти, щата Кентъки. Тази напитка се произвежда от 51% царевична каша, а чистото ръжено уиски се произвежда от 51% ръжена каша.



„Malt“ всъщност е ечемик, покълнал във вода, който след това се изсушава на пещ. Малцовият процес прави ферментирането възможно. Кълновете на ечемика спират да растат, когато малцът се изсуши в пещ, а торфът, който се използва за гориво на пещта, му придава аромата на опушено.

„Grain Whisky“ се произвежда от ечемичени, пшеничени или царевични зърна, които не са покълнали, за разлика от малцовото. В цяла Шотландия само на 8 места се произвежда такава зърнено уиски, за сравнение - съществуват близо 100 дестилерии за малцово уиски.

Ако на етикета пише „Single Malt“, значи уискито е произведено само от една дестилерия и в никакъв случай не е смесвано с други продукти. Все пак трябва да се допусне, че има вероятност то да съдържа няколко партии уиски в период от 2-3 години.

Уискито с етикет „Blended Scotch“ е комбинация в различни пропорции (обикновено 60 към 40) на зърнено и малцово уиски. Качествените му варианти съдържат и над 40% малц, докато по-евтините смеси са с около 30%.

11 любопитни факта за уискито:

- Приема се официално, че през 1494 г. е направено първото шотландско уиски. Година е отбелязана на бележка на Кралската хазна, която гласи, че Джон Кор е купил 500 кг малц за производството на „aqua vitae“.
- Стара английска рецепта против безсъние включва чай с малко уиски, а ако се добавят мед и лимон, напитката помага срещу възпалено гърло.
- Сега най-големият консуматор и производител на уиски в света е Индия.
- Най-малката фабрика за дестилация на уиски в Шотландия е само с трима души персонал и се казва Edradour.
- Елаговата киселина, съдържаща се в малцовото уиски и червеното вино, е естествен антиоксидант, за който се смята, че може да предотврати различни сърдечни заболявания и да спре развитието на ракови клетки.
- Най-силното малцово уиски, което се бутилира официално от производителя е

Glenfarclas.

- Най-старата фабрика за уиски, регистрирана в САЩ, е Jack Daniels.
- Най-старата лицензирана спиртоварна в света (от 1608 г.) се намира в ирландско градче, наречено Бушмилс. Всъщност името е комбинация от „Bush“ - името на реката, на чийто бряг е построена, и „mills“, което означава мелници.
- Най-скъпият скоч за всички времена е The Macallan Fine and Rare Collection, 1926, 60 Years Old - 25 грама от това уиски струват 3300 долара.
- По време на „сухия режим“ в САЩ единствената позволена за продажба алкохолна напитка е била уискито, но се е разрешавало само за медицински цели.
- Вкусовите качества на уискито се запазват в продължение на 100 години. А ако бутилката е отворена – цели 5 години.

Цветана Димитрова



ЗА ДЕЦАТА

Ако детето ви е пълничко...



Въпреки че една четвърт от децата под 15 години в Европа са твърде пълнички, голяма част от родителите сякаш отказват да забележат този проблем. Действително, в някои от случаите няма повод за притеснение, тъй като много от децата просто трупат повечко мазнини, докато порастват. Кога обаче теглото минава нормалната граница?

Скорошно проучване установи, че три четвърти от родителите не успяват да разберат кога теглото на децата им е наднормено, а една трета от майките смятат, че излишните килограми в детска възраст са нещо нормално.

Как да разбера, че наднорменото тегло на детето ни изисква спешни мерки?

Съветът на експертите по хранене и затлъстяване при децата е категоричен: Ако в продължение на 6 месеца детето ви запазва наднорменото си тегло, потърсете професионален съвет от специалист.

Решим ли е проблемът със затлъстяването?

За съжаление отговорът на специалистите не е удовлетворителен. Изследванията показват, че 70% от децата, които са с наднормено тегло на

единайсет и при които не са взети съответните мерки, ще бъдат затлъстели и на 20.

Нещо повече, някои деца, които се чувстват нещастни заради теглото си, започват драстични диети за отслабване, като пропускат основни хранения, а нерядко и гладуват с дни. Специалистите предупреждават, че това само ще задълбочи проблемите.

Може ли прекомерната загриженост и тревога на родителите да стане причина за развитието на хранително разстройство при детето?

Категоричният отговор на диетолозите е „ДА“. Трябва да бъдем изключително внимателни както в съобщаването на новината за наднорменото тегло и грижите, които то ще изисква, така и по време на всяко бъдещо обсъждане на този проблем. Забранени са всякакви реплики от рода на „Спри с това ядене“, „Виж се колко си дебел“...



„Ако детето има подкрепяща среда у дома, то няма да стане жертва на хранителни разстройства. Проблем като анорексията, например, се развива най-често при момичета, строго контролирани от майките си кога и какво да ядат. В тази ситуация, детето просто се чувства длъжно да вземе властта над собствения си начин на хранене. Помагайте със съвети и не бъдете натрапчиви, особено когато се отнася за тийнейджъри“, съветват специалистите.

Как да говорим с детето си за наднорменото тегло?

Сякаш стъпвате по тънък лед. Изберете неутрална територия и точния момент. Убедете го, че този проблем е здравен, не е по негова вина и също така, че го обичате, че го подкрепяте и ще му помагате. Изградете у него сигурността, че може да се справи. Това е от съществено значение за неговото самочувствие в критичен момент. Не използвайте думата „диета“, заменете я със „здравословно хранене“. Създайте среда, в която детето естествено да намали теглото си. Не го карайте насила да спортува, ако това не отговаря на характера му. Заменете спорта със семейни разходки, каране на велосипед, игри на топка.

Просто извървете пътя заедно...

Ина Танева

ЗА НАС

С Боян Палазов по Пътя на пилигримите

От векове насам ежегодно милиони поклонници или т.нар. пилигрими поемат по път, известен като Ел Камино. Той се простира от малко селце в Южна Франция до катедралата в гр. Сантяго де Компостела, Испания. Целта на пилигримите е да се поклонят пред мощите на свети Яков, изминавайки пеша разстоянието от 800 км. Смята се, че древният марирут е точна проекция на Млечния път, а животът на този, който го измине, се променя завинаги. За своите прекеждия по Пътя на пилигримите ни разказва Боян Палазов - председател на туристическо дружество "Еделвайс 57", гр. Гълъбово.



Какъв беше Ел Сатипо за теб – физически или по-скоро духовен път?

Пътят наистина е духовен и по него вървят хора, които малко или много са религиозни. Изненадвах се, когато срещях хора с някакви контузии, които продължаваха да вървят, въпреки болките си. За мен те бяха вярващи хора, защото един обикновен турист никога няма да направи това. Така се запознах с една японка, която имаше тежка рана на крака си. Мислех, че ще се откаже, но в даден момент винаги ме настигах. Добре, че на определени места има лекари доброволци, които преглеждат безплатно пилигримите. Придружих я до мястото, където лекарят ме попита каква ми е тя. Аз му казах просто "friend", а той ми обясни, че тя трябва незабавно да се откаже и да се върне в Япония. Изпратих я, сбогувахме се, а тя ми подари туристическата си щетка с думите "На мен няма да ми трябва повече".

печати, откъдето минаваш, с което доказваш, че се движиш по пътя. Печатите се поставят в паспорт, който ти дават там, откъдето си решил да тръгнеш.

А с какво се хранеше по време на пътуването?

Основно със суха храна. Минавайки през дадено селище, си пазарувах от тамошния магазин за не повече от три яденета напред. В менюто ми винаги присъстваха франзели, консерви, масло, пастет и сладко за мазане. В малките градчета храната е скъпа, но в по-големите има супермаркети, където цените не се различават много от българските. И все пак не можех да нося много неща, защото раницата ми беше достатъчно тежка - близо 15 килограма.

С тези килограми на гърба си колко общо километра измина и за колко време?

По мои груби сметки съм изминал към 700 км

за 20 дни. Тръгнах сутрин рано, още в 5 часа и вървах със средна скорост 3 - 4 км в час. Защото, колкото и да бързах, не може дълго време да поддържах висока скорост. Все пак поставих няколко свои рекорда от по 45 км на ден. Целият път е 800 км, но заради проливните дъждове, на 3 - 4 пъти ми се наложи да се кача на автобус за около 20 км разстояние. Просто денонощно бях мокър. Ако през нощта изсъхнех поне малко, то като тръгнах на следващата сутрин за 1 час отново се намокрях целия. Дори се случи да вали и сняг, както и да духа вятър. Въпреки това за всичките тези дни не се разболях по никакъв начин.

Ще ни разкажеш ли за легендарната чешма, от която тече вино?

Още преди да замина, колегите ми поръчаха на всяка цена да снимам тази чешма, за да се убедят, че е истинна. Е, истинна е - оставена наред полето, една сграда, далеч от града, покрай която минава пътеката. Влиза се в дворчето на тази сграда, където всъщност се намира чешмата. Тя е с две кранчета, от едното тече вода, а от другото - червено вино. Имаше доста хора, които си наливаха от него и аз също си налях малко. Но си признавам, че ако бях сам, щях да си налях повече, защото виното наистина беше много леко и хубаво на вкус!



Донесе ли си нещо за спомен в България?

Донесох си мидичката, която ми дадоха на тръгване - символа на пилигримството. Със своя паспорт и с тази мида вече съм пълноправен пилигрим. Тя е свързана с легендата, която разказва, че на времето поклонниците са объркали пътя и не са знаели как да намерят брод през реката. Тогава Свети Яков им е подредил миди, за да им покаже правилната посока. И заради това тази речна мида става символ на Пътя. Използва се като указателна табела през цялото време, а по тротоарите в градовете на всеки 3 метра има по една метална мида като маркировка.

Какво чуваше в мислите си, докато вървеш?

Премислих наново целия си живот и то по няколко пъти... Имаше дни, в които до обяд съм

вървял 4 - 5 часа, изминавайки към 20 км, без да срещна жива душа. Тогава имах време за мислене във всякакви насоки, подсвирквах си, дори правих жалки опити за пеене. Всеки ден посрещаш изгрева, снимах първите лъчи на слънцето, както и много интересни облаци, сякаш на райета, подобно окраската на зебра.



От кого получи най-доброто и съответно най-лошото отношение, ако е имало таква?

В едно от албергетата, от самия собственик, който поразително приличаше на Жорж Ганчев, получих най-лошото отношение, заради това, че съм българин. Първо ме попита дали съм италианец или французин, но още щом разбра, че съм от България, каза с пренебрежителен тон "Ааа, булгаро". Накара ме да си взема раницата, за да ми покаже мястото, на което ще спя. Докато я вземах обаче, без да искам, съборих и раницата на една жена, след което се извиних. Тя ми каза, че няма проблем, а собственикът на албергето й отговори зад гърба ми "Остави го, той е българин, той не разбира!". Естествено, аз това го разбрах. Беше ми странно, защото никъде досега не бях получавал подобно отношение. Водеше ме през едно голямо помещение с много свободни легла, където си мислех, че ще ме настани, но грешах. Накрая стигнахме до една малка стаячка с размери два на два, с 4 легла, на които бяха настанени трима китайци. Стана ми малко тъжно, оказахме се братя по съдба - аз и тримата китайци. Но това се случи един-единствен път!

Тази история си има и своята противоположност, в която, заради това, че съм "булгаро", се почувствах истински човек...

Цялото интервю четете на www.framar.bg

Цветана Димитрова

Закусвайте здравословно – всеки ден!

Всички сме го чували безброй пъти: „Закуската е най-важното хранене за деня“. И въпреки че този съвет отдавна се е превърнал в клише, това не го прави по-малко верен. Доказано е - здравословната закуска активира метаболизма и спомага за бързото изгаряне на мазнини.

Скорошно проучване допълни списъка с ползите от закуската. Учените са доказали, че при мъжете, които не закусят, рискът от сърдечни проблеми е двойно по-голям. Проучването установило, че при тези, които пропускат закуската, вероятността да развият проблеми със сърцето, е със 27 процента по-висока отколкото при тези, които започват деня си със здравословна храна. Въпреки че проучването е било ограничено до мъжете над 45-годишна възраст, препоръката на специалистите е всеки да започва деня си със здравословна храна.

Ключовата дума тук е здравословно. Закуската няма да подобри кой знае колко здравословното ви състояние, ако ядете само неща като сладки зърнени култури, сладкиши или каквото можете да получите от най-близкия ресторант за бързо хранене.

Опитайте едно от тези предложения:

Яйца



Яйцата са чудесна храна за начало на деня. Яйчните белтъци съдържат само 4 грама протеин, без добавена мазнина. Комбинирайте ги с пресни зеленчуци в здравословен и питателен омлет, който не изисква дълго време за приготвяне.

Фрешове



Някои хора нямат желание да започват деня си с обилно хранене и предпочитат по-леките и свежи закуски. Ако вие сте от тях, имаме предложение, на което със сигурност няма да можете да устоите. Направете си шейк от пресни продукти. Според някои специалисти по здравословно хранене сутрешните шейкове трябва да бъдат с вид на дъга – изберете любими плодове или зеленчуци, които да представляват всеки един от седемте цвята на на дъгата, добавете малко кисело мляко за мекота и протеини, и сте готови да посрещнете деня!

Палачинки

Има един доста по-удачен вариант от традиционно приготвените домашни палачинки. Разбира се, винаги може да изпълните и любимата



рецепта, но по-разумното решение е да предпочетете здравословния вариант – направете си палачинки от моркови, кокосово мляко и ананас. Приготвянето на тази закуска отнема повече време, затова може спокойно да я оставите за почивните дни.

И накрая, не забравяйте - здравословната закуска не само ще ви зареди с тонус и енергия за целия ден. Тя също така е гарант за здраве, добра памет и концентрация.

Ина Танева



поръчай от www.framar.bg или 042/605300

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

Sudantha For Total
HERBAL TOOTHPASTE

БИЛКОВА ПАСТА ЗА ЗЪБИ

поръчай от www.framar.bg или 042/605300

ЛЕКАРСКИ КАБИНЕТИ

СТАРА ЗАГОРА

д-р Ния Иванова-Кирчева
Акушер-гинеколог
ул. "Хаджи Димитър Асенев" № 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 Жежовски
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 Людмилев 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

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 вила на 2 етажа с 1,2 дка двор в с. Сърнево, обл. Ст. Загора. Разполага с 2 гаражни клетки, беседка, кладенец, овошки, работилница. Цена по договаряне.
За контакти: 0889 621 093; 0886 030 189

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

www.clavin.bg

АРТ - ИДЕИ

Запознайте се с човека, който изработва тези специални изкушения:



Казвам се Незабравка или на кратко Нези. По тортоправенето се запалих преди около година. Поводът беше тортата, която поръчах за рождения ден на дъщеря си, но не останах доволна от крайния резултат. Тогава се запитах „Защо пък да не мога да правя сама торти на специални за мен хора?“. Обичам да кулинарувам, но сладкарството се оказва истинско предизвикателство



и в следствие голяма страст за мен.

Трябваше ми време, в което да прочета за изработването на захарна декорация, защото продуктите и материалите за тези творения са специални и в по-малките градове трудно се набавят (гелови, прахови бои за захарно тесто, инструменти за изработка на фигурки, шпатули за оформяне на тестото върху тортата).

Всяка от тортите, които съм изработвала, си има своя история и е направена за определен човек, за да може той да се разпознае в нея, преди да я разреже и да се наслади и на вкуса ѝ, който, разбира се, не е по-маловажен от външния вид. Предварително проучвам какво би харесало на човека, за когото е тортата, за да може наслаждател да е неповторима! Самата изработка отнема между 2 и 5 дни, в зависимост от сложността

на елементите, големината на тортата и състава ѝ. Процедурата обаче започва по-рано, още при структуриране на идеята.

Тортоправенето е дълъг процес, в който, освен умения, се влагат много търпение, желание и любов. Ако последните три са на лице, всеки може да измайстори своето неповторимо творение, с което да зарадва скъп човек!



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

ЛЕЧЕБНИ РЕЦЕПТИ С ПРАСКОВИ



Прасковите съдържат големи количества витамин С, Е, РР, както и витамини от група В: В1, В2 и В9, по-известен като фолиева киселина. Също така те са едни от най-богатите на минерали плодове. В състава им преобладават натрий, калий, фосфор, калций и магнезий, а в по-малки количества: желязо, мед, хром, молибден и др. Колкото по-узрели са плодовете, толкова повече пектин съдържат. Всичко това прави прасковите не само вкусни, но и доказано полезни. Ето за какви лечебни цели може да ги използвате:

- Като естествен диуретик при бъбречнокаменна болест се препоръчват плодовете и цветовете на прасковата. Отварата от листата пък облекчава възпалението на пикочните пътища, особено при мъже.
- Ако страдате от сърдечна недостатъчност или слабо сърце, счукайте в дървено хаванче 30 броя ядки от праскови и 40 броя ядки от бадеми. После смелете 1 кг лимони заедно с кората. Всичко това разбъркайте с 800 гр. пчелен мед и 10 ситно нарязани листа от индрише. Приемайте по 1 с.л. сутрин и вечер половин час преди ядене.
- За превенция и лечение на стомашни и сърдечни заболявания пийте 3 пъти дневно по 1 ч.ч. сок от праскова половин час преди хранене..
- За да си приготвите лек срещу нервен стрес, счукайте 3 ядки от праскови, смесете ги с 1 равна с.л. пчелен мед и ги хапнете на гладно. Правете процедурата 2 пъти на ден.

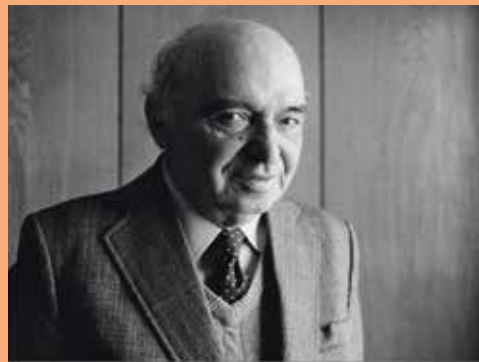


поръчай от www.framar.bg или 042/605300

ПОДБРАХМЕ ЗА ВАС

Понеже е лято и е време за приключения, а всичко е толкова красиво, нажежено и фентъзи, решихме в този брой на вестник „Фрамар“ да ви припомним автора, в чиято фантазия всички искаме да се изгубим – Павел Вежинов.

Роден е на 9 ноември 1914 г. в София. Учи философия в Софийския университет, сътрудничи на изданията „Жупел“, „РЛФ“, „Щит“, „Изкуство и критика“ и на практика е първият български писател от новото време, обрънал се към фантастиката. Сред любимите ни заглавия от него са „Нощем с белите коне“, „Барьерата“, „Белият гушер“, „Следите остават“...



„Няма смешна обич на тоя свят, има грешна обич, има нещастна обич, има истинска или въображаема и всяка от тях е едно от малките чудеса на живота.“ **Нощем с белите коне**

„Разумът все пак намира някакъв начин да се бори със злото. Колкото и да е силно. Но чувствата не могат, те просто умират...“ **Нощем с белите коне**

„Най-безнадеждно на тоя свят е да убеждаваш хората в нещо, мислеше той. Много по-лесно е да ги излъгаш. Всеки трябва да стига до своята истина сам, за да повярва в нея.“ **Нощем с белите коне**

„Ако има все пак някаква съдба, то е най-последователното и най-злорадото нещо в тоя обръкан свят. Единственото спасение срещу нейната неумолимост е да се върви срещу нея. Така поне на човек му остава шансът на случайното разминаване.“ **Нощем с белите коне**

„Достоинството. Някога тая дума е обяснявала всичко, даже бездумието. Но сега става все по-евтина и по-евтина. Мнозина я смятат за наивност, за незряло мислене, за робуване на химери. А всъщност това е, може би, костната система на човешката нравственост.“ **Измерения**

„Докато има пари на тоя свят, хората все ще си остават нищожни и дребни като тях, както и да се преобладават. Парите нямат свое лице и свой образ, стават като човека, който ги носи. Има мръсни пари, има нищожни пари, има жалки пари. А има и пари, които не струват нищо и с тях нищо не можеш да купиш. Това са стиснатите пари.“ **Барьерата**

„Днешната цивилизация прилича на една изстиваща планета – бавно изстива, но ще изстине непременно...Практиката на разума, преобръщането на цялата цивилизация към техниката има и своята страна на прогрес, но има и своята страна на разруха на човешката личност. Днешната техническа цивилизация според мен е на път да погребее човешката душевност.“

„От себе си искам да вметна, че грандиозните и непреодолими разлики между столицата и т.н. "провинция" в моите очи са доста силно преувеличени. От една страна София е столица, но не на себе си, а на България и нищо не пречи като такава да се ползва с любовта на българските граждани - на който колкото му отпусне сърцето. От друга - разредоточили сме се ние, българите, върху една красива, но относително малка територия и като численост се топим все повече, та може би дошло е време да се съсредоточим върху онуй, което ни прави близки един на друг; че не е нужно да се тровим взаимно - нали затова си избираме правителство.“ **С Павел Вежинов в трамвай №2 – статия, публикувана в списание „Сердика“ през 1943 г.**

Ина Танева

Здравословна кухня

Здравословното хранене, което се прилага в Лечебен център "Vita Rama", включва зеленчуци, плодове, пробиотично кисело мляко, приготвено от семена и ядки, разнообразие от съчетания между зърнени и бобови култури, които се превръщат, освен във вкусни, и в здравословни ястия. Може да се насладим на богат избор от сосове, дресинги, пастети, супи и бульони изцяло на основата на жива храна, също и на хлябове, крекери и традиционни ястия от българската кухня, направени по лечебната технология на "Vita Rama". Всички кулинарни творения са напълно изпълними в домашни условия. Предлагаме ви рецептите за някои от тях.

Плодови бонбони

Необходими продукти:

- сушени плодове: сливи, смокини, фурми
- ядки: орехи или бадеми по избор

Начин на приготвяне:

Накиснете сушените плодове в продължение на 12-18 часа. После ги измийте под течаща вода (ако плодовете са натурални и сушени на слънце, водата, в която са киснали, не се изхвърля). Разбийте ги с помощта на блендер, докато се образува едра смес, от която оформете бонбони и ги оваляйте в брашно от орехи или бадеми. Оваляйте втори път в ядковото брашно и приберете десерта в хладилника, за да стегне.



Безглутенови питки

Необходими продукти:

- брашна от ориз, елда, просо, царевича
- изолиран соев протеин
- сусам
- подправки по избор (хималайска сол и др.)

Начин на приготвяне:

Смесете изолиран соев протеин (30%) и равни части от другите брашна (70%), добавете вода и подправки. Разбъркайте до образуването на немного плътна смес. От нея оформете питки с дебелина 1 – 1,5 см, поръсете ги със сусам и сложете във фурната при температура от 150 до 170 градуса за половин час.



Млечна салата

Необходими продукти:

- кашу (сурово)
- орехи
- маслини
- краставици (сурови или мариновани)
- копър

Начин на приготвяне:

Смесете кашуто с вода и разбийте с помощта на блендер до образуването на хомогенна смес. Оставете я на топло място за 12 часа. Нарезжете краставиците и маслините на ситно, а орехите смелете едро. Смесете всички продукти и млечната салата е готова.



Да ви е сладко и бъдете здрави!

Рецептите са любезно предоставени от екипа на Лечебен център "Vita Rama".

Радостина Райчева

Ина Пенчева: Дрифтингът не е просто спорт, той е изкуство!

В най-горещия - и заради температурите, и заради емоциите - месец август, искам съвсем набързо и без дълги предисловия да ви уверя, че има един сигурен начин да запалите екстремната си кръв светкавично и с резултат. Магията се нарича ДРИФТИНГ и, да, на мен ми действа дори от разстояние :) Имам обаче твърдото обещание от Ина Пенчева, една от най-добрите дрифтър-жени в БГ, да ме извади от публиката в момента, в който изцедя и последната капчица страх от себе си... Докато аз си търся смелостта, вие прочетете разговора ми с Ина, за да научите на какво ниво е дрифтът в нашата страна, скъпо ли е това хоби и защо е толкова зарияващо.



За мен е изключително голямо удоволствие да разговарям с една от първите жени в България, занимаващи се с дрифтинг :) Разкажи ми в началото на разговора ни малко повече за себе си – откъде си, каква е професията ти...

Здравейте, първо благодаря за проявения интерес! Надявам все повече журналисти да проявяват интерес към Дрифт-обществото. Това е спорт, който е изпълнен с емоции и зрелище и правим всичко по силите си, за да го развием в България.

Освен със своята кола и дрифта, се занимавам с организация и декор на мероприятия, това е професията ми. През летния сезон организирахме с нашите приятели от EZ Life страхотни Pool партита във Варна.



Дрифтът все още не е много популярен в България, така че ще обясниш ли на нашите читатели какво точно представлява?

Дрифтът е най-новият моторен спорт и като цяло представлява умишлено презаиване, довеждайки до загуба на сцепление на задните гуми, като пилотът се стреми да контролира автомобила като координира силата на контриране, газта и спирачките, за да променят баланса на тежестта отзад и отпред, придържайки се към траекториите и поддържайки голям ъгъл на приплъзване.

Дрифт-състезанията се провеждат в две основни сесии – квалификационни и финални. На финалните състезатели се разделят по двойки, като на първия етап единият автомобил стартира пред другия, а на втория етап се разменят и единият от тях отпада. Оценяването в дрифта се различава от традиционните авто и мото състезания. Съдиите оценяват изпълненията по следните критерии – ъгъл на атака, скорост, направление на автомобила, стил, шоу, количество пушек от гумите. Това е най-общо за дрифта, което мога да кажа. Само да допълня, че това не е просто спорт – това е изкуство! Колкото за дрифта в България, той съществува от доста години, но автомобилите не са били особено подходящи, а хората тогава са нямали достатъчно възможности.

Едни от най-добрите дрифтърки в България, които са и едни от първите, са Тодор Дунев, Александър Язов, Стефан Петров, Красимир Стефанов, Кирил Илиев, Павлин Пенев. Разбира се, има и много други изключително добри пилоти! Дамите в спорта също се развиват подпомагано и се надявам да ставаме все повече.

Кога разбра, че изпитваш особена любов към автомобилите и от колко време се занимаваш с дрифтинг? Кой те запали?

Особена любов към автомобилите и по-точно към марката БМВ изпитвам от първи клас, когато бях влюбена в Е-30-ката на мой съсед. Точно



от този момент аз знаех, когато порасна, какъв автомобил ще си купя.

По дрифта се запалих през 2002-2003 г. Спомням си, че ходихме на полигоните с брат ми и компания и дърпахме ръчни, разбира се тогава на това викахме дрифт. През 2006 г. се сдобих с първия си автомобил със задно предаване, който до ден-днешен не ме е предал, тогава започнах да разбирам какво всъщност е дрифтът. Подвизавахме се под Аспарухов мост и по пътя на Аладжа манастир с варненските дрифтърки, както и на други места при организирани срещи и сбирки в различни градове. През 2007 г., когато вече имаше и организирани дрифт мероприятия по писти и летища, забравих за дрифта по обществени места.

Сама ли започна да се учиш?

Учих се в движение и не сама, а в компанията на приятели. Имам да уча много неща още и много дрифтърки от нашето общество ми помагат с информация, критики и демонстрации.

Едни от тези хора, които ми помагат, са Стефан Петров и Кирил Илиев.

Със сигурност е имало хора, които са ти казвали, че това не е за жени, че няма да се справиш, как отговаряше на това? Всъщност никога не съм чувала това, че няма да се справя. Да, казвали са ми, че не е за жени този спорт, но аз не им вярвам. Хаха...

С уважение ли гледат на теб мъжете, виждат ли какви чудеса вършиш с автомобила си? Голяма част от тях не се отнасят с кой знае каква почит към шофьорските умения на дамите...

Уважението е взаимно между хората, ако аз гледам с уважение и мен ме уважават. Когато човек е арогантен и си вярва повече, отколкото е нужно, той излъчва тази енергия и я предава на останалите хора, тогава той се превръща в нехаресвана и неуважавана личност. Колкото до шофьорските умения на дамите – аз съм съгласна с мъжете, по-голямата част от жените трудно се ориентират къде е газта, къде е спирачката, коя е 1-ва и коя е 3-та предавка :)

В колко състезания си участвала? Колко си печелила?

Трудно ми е да кажа точна цифра, но не са много. Карала съм повече на

дрифт дейс и причината за това е финансова. Не съм печелила състезание до сега, но се надявам това да се случи някога, конкуренцията е жестока и трябва изключително много тренировки, освен подготвения автомобил.

Помниш ли момента, в който осъзна, че ставаш много добра в това, което правиш? Все още не е дошъл този момент :)

Какво е мнението на любимия ти човек за необичайното ти хоби? Подкрепя ли те?

Подкрепя ме, той също е екстремен човек, състока и трябва изключително много тренировки, тезател..

За какво мечтаеш?

За едно много простичко нещо – хората да са по усмихнати и позитивни.

P.S. и за още едно нещо мечтая... S38b38 :)

Ина Танева

ИЗБОРЪТ НА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО!

FORSIvit®

Новото име на Витамин С



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

ТОНИЗИРАЙ СВОЯ ДЕН!



0.85лв.*

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



1.75лв.*

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

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

3.98лв.*



4.48лв.*

Forsivit Balance+Zn® SR caps. 500mg/5mg x 30
капсули с удебелено 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. 6-възрастни 100mg x 30
таблетики за смучене и гъвчене 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 ИМУНИТЕТА!
НЕ СЪДЪРЖА ИЗКУСТВЕНИ ЦВЕТТЕЛИ!

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 ЦВЕТТЕЛИ!

ДИСТРИБУТОР: **BIO MEDA**

* ПРЕПОРЪЧИТЕЛНИ ЦЕНИ

ВИСОКОКАЧЕСТВЕНИ ПРОДУКТИ, ПРОИЗВЕДЕНИ СЪГЛАСНО
ИЗИСКВАНИЯТА ЗА ДОБРА ПРОИЗВОДСТВЕНА ПРАКТИКА



ОЧАКВАЙТЕ

Брой 23 на вестник „Фрамар“
след 15 октомври, 2013

За реклама и въпроси:
www.framar.bg

Електронна поща:
vestnik@frammar.bg

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