



В БРОЯ ЧЕТЕТЕ:

Виктор Пасков:

В България няма ефективно лечение на зависими деца
Пътят към една мечта,
интервю с Милена
Колева

на стр. 2

Как и какво да

похапваме през лятото
Красота от кухнята

на стр. 3

Как да надвием

предменструалния
синдром?

Наслади се

на слънцето...
здравословно

на стр. 4

Светът вече се движи в
нов ритъм. Зумбирайте
се и вие!

на стр. 5

Не се страхувайте от
рака - надхитрете го

на стр. 6

Застрашени ли сте от
остеопороза?

на стр. 7

Професионалната
козметика за лице и
тяло Jean d'Arce! ...

на стр. 8

Доц. д-р Атанас Щерев:

Евтаназията противоречи на правилата на медицината



Терминът „евтаназия“, произхожда от старогръцки - „euthanasia... В буквален превод означава „лека и красива смърт без външна намеса“. С течение на времето променя значението си и днес се използва като понятие за оказване на помощ и облекчаване на мъките на неизлечимо болни, т.е. безболезнена смърт, причинена съзнателно с помощта на лекарства.

Комисията по здравеопазване в Народното събрание отхвърли на първо четене законопроекта за легализиране на евтаназията, предложен от депутата от БСП проф. Любен Корнезов. Против проекта гласуваха 12 депутати, а един се въздържа.

Законопроектът дефинира евтаназията като „удовлетворяване на молбата на неизлечимо болния или неговите близки за ускоряване на неговата смърт по безболезнен начин, включително и чрез прекратяването на изкуствените системи за поддържане на живота...“

„Това е един тежък закон, който не поставя политически, а морални проблеми“, обясни Любен Корнезов и допълни, че всеки има правото да умре достойно. По думите му евтаназията е най-висшата форма на хуманизъм, когато човек страда.

Кой обаче може със сигурност да каже, че това е така? И как да бъде разпознат моментът, който с цялото си безсилие ни дава правото да отнемем последната надежда на болния? Ще може ли законът правилно да постави тънката граница между живота и смъртта? И ще успее ли да отговори на въпроса на близките: „А ако все пак се случи чудо?“

Почти навсякъде по света евтаназията е подсъзна. Право на извършване на частична евтаназия имат лекарите в Германия, а активна евтаназия се осъществява само в няколко страни, сред които сръжжавите от Бенелюкс – Белгия, Холандия и Люксембург, и в два американски щата – Орегон и Вашингтон. Там на пациентите може да се изписва смъртоносна доза лекарства, която обаче той трябва да вземе сам.

За „красивата“ смърт и опита да се узакони тя в България разговаряме с доц. д-р Атанас Щерев.

Представете се за читателите на „Фрамар“.

Казвам се Атанас Щерев. Член съм на Българския лекарски съюз и съм бивш заместник-председател на същия. Председател съм на Българското дружество на частнопрактикуващи лекари и съм основател и бивш председател на Българската Асоциация по стерилитет и репродуктивно здраве. Специализирал съм в множество авторитетни чужди клиники, имам квалификация по репродуктивна ендокринология към Института по експериментална ендокринология и химия на хормоните, Москва, както и специализации в Института по стерилитет, Виена, Университетска болница, Мюнстер,

Германия и в Акушеро-гинекологична клиника, Сан Диего, САЩ.

В България сте познат и със своята обществена дейност.

Да, от 1994г. се занимавам и с политика. Бил съм народен представител в 36-то, в 39-то и в 40-то Народно събрание. Бил съм председател на Комисията по здравеопазване и член на Комисията срещу корупцията. В периода от 2007 г. до 2011 г. представях България в Комитета на националните представители на Европейската асоциация по човешка репродукция и ембриология.

През изминалите дни в България се разрази истинска буря около дебата да бъде или да не бъде узаконена евтаназията в нашата страна. Какъв е Вашият коментар?

Кратък и ясен. Напълно основателно предложеният законопроект не беше приет.

Защо смятате така?

Мисля, че отхвърлянето на проекта е правилно, защото според мен обществото не е готово за приемането на такъв закон. Моралните норми първо трябва да бъдат утвърдени и едва тогава да бъдат облечени в законови рамки. Въпросът за евтаназията не е толкова медицински, колкото морален. Тук е важно как обществото възприема активната евтаназия, защото другата - пасивната, се практикува. Пасивната евтаназия идва, когато всички възможности за продължаване на живота са изчерпани и лечението просто спира.

Има ли случаи, в които бихте одобрили извършването на активна евтаназия, или сте изцяло против?

Изцяло против съм. На това са ни учили учителите ни, това противоречи на правилата на нашата професия - медицината. Ако обществото реши, че е необходима активна евтаназия и тя бъде разрешена със закон, тогава би могло да се практикува, но за момента тя е престъпление.

По време на дебатите за евтаназията беше подчертано, че в България все пак се извършва евтаназия и без да е разрешена. Вярно ли е това?

Във всяка болница умират хора. Те умират и лечението спира. Тогава, когато няма смисъл от продължаване на лечението, то в един момент се спира. Съвременната медицина позволява поддържането на определени функции в човешкия организъм, което може да продължи до безкрайност. Това вегетиране може да продължи и без да има истински жив организъм. Тоест има ситуация, в която

Продължава на стр. 4

ВЕСТИК
ФРАМАР

Редакционен екип:
Ивайло Тончев -
главен редактор
0879/611 100
журналисти:
Деница Никова
Ина Танева
За контакти:
Стара Загора 6010
кв. "Три чучура - юг" 105
Телефон за контакт:
042/605 106
Електронна поща:
vestnik@frammar.bg
Skype: frammar.media
Издава: ФРАМАР ООД
Предпечат:

РЕКЛАМЕН ЦЕНТЪР
042/620 111 • 0888 73 84 67
www.belji.eu



Интернет аптеката на България.
Над 15000 продукта на разположение.
Доставка до всяка точка на страната.

Агреси на аптеки Фрамар:

гр. Стара Загора
ул. „Х.Д.Асенов“ 115 работно време: 07.00-24.00 ч.
телефон: 042 / 620-923
ул. „Отец Паисий“ 92 работно време: 24 часа.
телефон: 042 / 605-100
ул. „Патриарх Евтимий“ 130 работно време: 08.00-22.00 ч.
телефон: 042 / 605-109
кв. „Железник“, ул. „Младост“ работно време: 07.00-24.00 ч.
телефон: 042 / 605-101
ул. „Патриарх Евтимий“ 81 работно време: 24 часа.
телефон: 042 / 605-103

ул. „Хан Аспарух“ 25 работно време: 08.00-24.00 ч.
телефон: 042/ 650 009
ул. „Свети Княз Борис“ 110 работно време: 08.00-20:00 ч.
телефон: 042/ 230 079
гр. Сливен
ул. „Мур“ 2 работно време: 24 часа.
телефон: 044 / 675-100
гр. Свиленград
ул. „Г.Кирков“ 1 б работно време: 24 часа.
телефон: 0379 / 719-91
гр. Гълъбово
ул. „Тунджа“ 2 работно време: 08.00-24.00 ч.
телефон: 0418 / 62 100

Виктор Пасков:

В България няма ефективно лечение на зависими деца



Той е на 30. Нарича себе си просто „бивш зависим“, и така скъсява драмата в представянето си, спестявайки ага, през който е преминал, и наблягайки на най-важното - вече е чист.

Казва се Виктор Пасков и откакто може да живее без дрога се бори срещу нея - работи в наркокомуната „Ново начало“, край София и помага на тези, които са повярвали, че могат да върнат живота си обратно.

Представте се за читателите на „Фрамар“.

Казвам се Виктор Пасков и съм консултант с личен опит в наркокомуна „Ново начало“.

Кога за първи път посегнахте към дрогата?

Бях 17-годишен, във възрастта, в която човек търси себе си и използва всички възможности, които му се предоставят. А какви възможности предоставя нашето общество? Малко хора могат да имат хубави коли, да си позволят да отидат на хубави места. И така, експериментирайки с най-достъпното, с което разполагам - наркотиците, просто се оказах на пътя, от който трудно се излиза. Дрогата беше новото и различното в моя живот, хареса ми и кръгът ме завъртя. Спрях след близо 10 години - бях на 26.

Разкажете, за комуната, в която работите.

Работя в една от двете комуни в България - „Ново начало“, и „Феникс“, които следват програма, целяща пълното възстановяване на зависимия до степен, в която може да се справя сам - да работи, да има семейство. Голямото ни желание е комуните с този модел да станат повече в България, но това е много трудно, защото никои не финансира дейността им.

Срокът на престоя при нас е 8 месеца, в момента в комуната има близо 20 човека, сред които и старозагорци.

Успешни ли са тези комуни?

На запад това са комуните, в които лечението е много скъпо, но успеваемостта е много висока - около 70 процента. При нас е едва около 30 процента заради сравнително краткия престой, който пък се дължи на липсата на средства.

На колко години е най-младият член на комуната?

За жалост това е един много голям проблем, ние нямаме право да вземем в комуната деца под 18 години, а основната част на употребяващите амфетамини са под тази възраст. Причината да не можем да вземем деца е заблудата на обществото, че амфетамините, понеже се смъркат, не са толкова вредни, което е абсолютно невярно. Амфетамините са тежка дрога, която нанася последици, които много трудно могат да се коригират. Ние обаче не работим с тези деца и няма ефективна институция в България, която да работи с тях. На родителите на зависими деца искам да кажа, че единственото спасение е да сменят средата им, като ги изведат от България.

Вашето послание към тези, които сега посягат към дрогата?

Едва ли някой ще ме послуша, ако му кажа „Не го прави!“, но -скоро искам да върхна кураж на тези, които искат да се откажат. Искам да им кажа, че възстановяването е възможно, че вече има много ефективни методи за лечение. Искам също и да ги предупредя: „Не вземайте метагон. Метагонът е синтетичен наркотик, той е с много по-тежка и по-дълга абстиненция от хероина. Аз съм бил на метагон и знам какво говоря. Лечението на зависимия става не с лекарства, а с терапия.“

Ина Танева

Пътят към една мечта



Над 160 000 двойки в България срещат трудности в желанието си да имат дете. За тях всеки ден се превръща в борба, борба със собственото тяло, със страховете, с вината, с укорителните или съжалителни погледи на околните, с безпаричието, с неуредиците в държавата... Борба за случването на една достойна мечта с всички сили и всякакви средства.

Избрахме да ви срещнем с Милена Колева, нека я наречем една бъдеща майка, защото куражът, силата и волята на тази млада жена не могат и не трябва да останат невъзнаградени.

Представте се за читателите на „Фрамар“.

Казвам се Милена Колева, на 33 години, координатор на фондация „Искам бебе“, за Стара Загора. Щастливо омъжена съм от 10 години. В момента работя като прогавач-консултант, а спрехът ми е военен офицер.

Кога установихте, че появата на детенце при вас ще стане по по-труден начин?

Знаех го още в деня на сватбата си, защото имах операции преди това и лекарите ми бяха казали, че бебето ще стане само ин витро. От тогава вече минаха 10 години, но борбата за детенце продължава всеки ден. Думичката ин витро преди време ми звучеше много страшно, защото нямаше толкова клиники и не се говореше по този въпрос. Сега, благодарение на Фонд ин витро, много семейства сбъдват своята мечта.

Кога са първите стъпки по пътя към мечтата за дете? На какъв етап е вашето семейство?

Първите стъпки са да се направят необходимите изследвания и да се запише час за консултация при специалист по репродуктивна медицина. В момента ми предстои втори опит ин витро а междувременно правя всеки месец опит на спонтанен цикъл.

Какво трябва да осъзнаят семействата, за да споделят, да изкрещат подобен проблем? Срещате ли разбиране?

Двойките трябва да осъзнаят или по-скоро да усетят добрината и разбирането, да ги прочетат в очите на хората срещу тях. Това е, което отваря сърцата ни и прави много по лесно споделянето и по-силно желанието да отстояваме мечтите си. А разбирането – и го срещаме, и не го срещаме, но, когато няма разбиране от страна на държава, на общество, на приятели, започваш да се чувстваш като птица с погрозени криле – иска ти се да летиш, а осъзнаваш, че е невъзможно.

Борба срещу държавата в името на това да имаш дете или борба и на държавата за повече българчета? Каква е ситуацията у нас?

От 2009 година у нас работи ФАР (Фонд за асистирана репродукция). Той даде светлина в очите на над 9000 двойки. Благодарни сме за това, но за някои все още остава борба срещу държавата. Визирам конкретно сурогатното майчинство, тъй като скоро отпадна възрастовото ограничение за извършване на процедури ин витро, което беше до абсурдните 42 години. Та в днешно време много жени раждат първото си дете около тази възраст и това е следствие от съвременния начин на живот – жените се грижат активно за изхранването на семейството и това ги кара първо да гледат кариера, да се устроят материално и след това да създават и отглеждат качествено и отговорно своите деца.

Как фондация „Искам бебе“ помага на двойките с репродуктивни затруднения?

Фондация „Искам бебе“ е създадена през 2007г. За този кратък период успяхме - съвместно със стотици доброволци, представители на отговорния бизнес, местните и държавни власти - да направим една малка „революция“ в мисленето на цялото ни общество. Днес хората говорят по-спокойно и уверено за проблемното забременяване и търсят помощ. Благодарение на това се раждат стотици дългоочаквани деца.

От 2010г. фондация „Искам бебе“ има свой мобилен информационен и психологически център и в Стара Загора. С помощта на водещи психолози, реализираме различни проекти. Основна цел на мобилния ни център в Стара Загора: да се научим да споделяме за проблемите си; да се преодолее стреса и безполезността, предизвикани от проблема - безплодие; да се намери адекватен начин за продължаване на лечението. През септември ще формулираме нова група, която желае да се включи може да се свърже с нас на тел. 0887841515.

Каква е статистиката в България? Колко са инфертилните двойки у нас?

Официална статистика няма. Спрягат се цифри от поръчка на 160 000.

Колко е висока цената да видиш своята непреходност в очите на детето си?

Буквално за цена е трудно го да обобщава. Има семей-

ства, които освен всички спестявания са теглили и кредити от порядъка на 25 000 лева, без да има резултат. Има и семейства, които са постигнали мечтата си и в рамките на 2-3 хиляди лева.

Емоционално за цена е невъзможно да говорим. Дайте ми критерии, по които да се измерват емоциите, и тогава ще съм в състояние да кажа: това – струва толкова сълзи, другото – толкова срам и вина, третото – толкова стрес и безсънни нощи, четвъртото – толкова гняв и тъга и така нататък. Тук гържа да отбележа, че „Искам бебе“ е единствената организация в България с национална програма за психологическа подкрепа на двойките с репродуктивни проблеми.

Какво ще кажете на хората, които се противопоставят на намесите в природното и божественото, каквито според тях са процедурите ин витро и сурогатството?

Мили хора, отворете сърцата си за болката и мечтата на човека го вас, без значение дали ви е брат, сестра, приятел или враг. И в Библията това е записано. Всичко друго оставете в Неговите ръце! Само Бог е този, който създава живот, независимо по какъв начин.

Вашето послание към семействата, които също като вас се борят за мечтата си да имат бебче.

Бъдете търпеливи и неуморни в тази мечта. Първо – вие имате достойна мечта, второ – едва ли има по-смислено и човешко желание от това да гадеш живот и отгледаш дете. Сбъднете мечтата си и предайте нататък...

Деница Никова

Зачеване за него и за нея!



Необходимите добавки в едно хапче.

www.framar.bg

Продуктите могат да бъдат поръчани и доставени до всяка точка на България от онлайн аптека www.framar.bg - за контакт: 02/605300 - 7 дни в седмицата.

Как и какво да похапваме през лятото

Всеки сезон носи различни хранителни навици. Това, което трябва да направите, е да се вслушате в организма си. През зимата изразходваме много енергия за затопляне и поддържане на телесната температура, затова е нужно да консумираме по-силна храна, която спомага за запазването на температурата и предпазва от възможни инфекции, причинени от понижения имунитет през този сезон.

През лятото голяма част от телесните течности се губят заради обилното потене, затова в този период е изключително важно да концентрирате вниманието си върху хидратацията на организма. Също така е изключително важно да не натоварвате допълнително организма с тежки храни, а да се насочите към лесносмилаеми продукти с богато хранително съдържание.

Колкото повече плодове, зеленчуци, леки салати, пилешко, риба и пресни сокове консумирате, толкова по-сигурно трябва да бъдете, че сте осигурили на организма си всичко, от което се нуждае. Приемането на сезонни храни винаги е най-добрият избор. При избора на продукти е важно да обръщате внимание и на техния произход.

С подбирането на плодове и зеленчуци, особено тези с високо съдържание на вода, каквито са краставиците, зелената салата, дините и груги подобни, на организма се осигурява правилна хидратация и необходимите течности за високите потребности на тялото през топлиите дни. Пилешкото, пуешкото, рибата и пресните сокове, леките зеленчукови салати, пълнозърнестите храни и ки-



селото мляко също са идеални през летните жеги.

Най-добре би било да започвате деня си с пресен плод, който да детоксикира организма ви. Закуската може да включва пълнозърнести продукти (например, овесена каша с орехи и пресни плодове или мюсли с йогурт), които заради сложните въглехидрати, които съдържат, ще ви държат сити до 4 часа, тъй като освобождават глюкоза в кръвта постепенно. Идеален летен обяд е пюре от броколи, салатата от пилешко месо с краставица, царевича, чушка и малко сирено в комбинация с пълнозърнест хляб. Между основните хранения може да хапвате плодове. За вечеря изберете бяла риба с лека зеленчукова гарнитура.

Не бива да избягвате готвените ястия, напротив, консумирайте ги редовно, но не прекалено горещи, защото организмът ви ще изгуби енергия за балансиране на температурите. Същото важи и за студената вода през лятото, която допълнително натоварва тялото. Най-добре е храната и напитките да бъдат със стайна температура.

С любимите летни храни можете напълно естествено да подготвите кожата си за слънцето. Старайте се във всекидневното ви меню да присъстват продукти с оранжев и червен цвят: праскови, нектарини, домати, моркови и др. Освен че са естествени източници на бета каротин, те са силни антиоксиданти.

Лятото е идеален период за регулиране или балансиране на тялото. С подходящите храни не само можете да отслабнете, а и да подобрите значително здравословното си състояние. Ако добавите и активно движение поне по половин час на ден, ще бъдете по-енергични, по-здрав и несъмнено по-красиви.

Деница Никова

Диетични пълнени патладжани



Време за приготвяне: 1ч. 45мин.
Енергийно съдържание: 86 kcal/358 kJ
Продукти:

1 средно голям патладжан; 1/2 ч.чаша нарязан лук; 1/2 ч.чаша наситнен копър; 1/4 ч.чаша наситнена целина; 1 скилдига чесън, нарязана на ситно; 1/2 чаша нарязани печени червени чушки; 4 консервирани домати; 1/2 ч.чаша доматиен сок; 1/2 ч.чаша вода; 1 връзка едро нарязан магданоз; 2 супени лъжици капери или наситнени кисели краставици; 1 супена лъжица зехтин

Хранителна стойност:
86 kcal; 3 г протеини; 20 г въглехидрати; 1 г мазнини; 0 г наситнени мазнини; 5 г влакнини; 10 г захари

Начин на приготвяне:
Загрейте фурната на 200°C. Увийте патладжана в алуминиево фолио и печете 50-60 минути, докато омекне. Разрежете патладжана на половина и издълбайте средата.

Загрейте зехтина в тавата и добавете лука. Печете 3-4 минути, докато омекне. Добавете копъра, целината и чесъна. Печете още 3 минути. Прибавете издълбаната вътрешност от патладжана, печените червени чушки, доматиите, доматиения сок, водата, магданоза и босилека. Гответе 15 - 20 минути, докато течността се абсорбира и зеленчуците омекнат. Напълнете патладжаните с готвата пълнка. Добър апетит!

Красота от кухнята



Маска за естествен лифтинг

Разбийте добре белтъка от едно яйце. Нанесете върху лицето и оставете да действа 15мин. Изплакнете с хладка вода и намажете обилно с хидратиращ крем. Ефектът от тази маска трае два часа, но, ако нанесете няколко пъти седмично, временните резултати ще станат трайни.

Маска за суха кожа

Разбийте добре едно цяло яйце. Нанесете получената пяна върху лицето. Оставете да действа 10 мин., след което опийте с хладка вода и намажете с бадемово масло или зехтин.

Оцетен разтвор против акне

Към половин литър преварена и охладена вода прибавете една супена лъжица ябълков оцет. С помощта на памучен тампон нанесяйте разтвора всяка вечер върху почистено лице. Зачервяванията ще изbledнеят и пъпките ще намале-

ят два дни след първото нанасяне. Ако не получите облекчение, консултирайте се с дерматолог.

Магданоз за премахване на комедони

Със ситно нарязан магданоз наложете засегнатото място. Направете парна баня над съд с вряла отвара от лайка, за да се усвои по-добре сокът от магданоза и да навлезе в кожата. След това лесно може да отстраните комедоните с помощта на памучен тампон.

Пилинг за мазна и смесена кожа

Смесете две лъжички настъргана лимонова кора, две лъжички царевично брашно, шест лъжички смелени бадеми и две до три лъжички вода. Нанесете маската върху лицето и масажирате с нежни кръвообразни движения в продължение на няколко минути. Отпийте с хладка вода, избършете с мека памучна кърпа и втрийте хидратиращ крем.

Мегена маска

Разтопете 2-3 лъжици мед на водна баня и смесете със супена лъжица лимонен сок. Разбърквайте няколко минути, докато сместа се охлади. Нанесете върху лицето и оставете да действа 10-15 минути. Отпийте с хладка вода.

Ягодова маска

Смачкайте 2-3 зрели ягоди и нанесете върху лицето. След 10 минути отпийте първо с топла, а след това със студена вода и намажете с бадемово масло или със зехтин. Тази маска се препоръчва само за хора, които не са алергични към ягоди.

САЛОН ФРАМАР

Лято 2011 - топли тонове, пълтни и контрастиращи цветове

През последните години ставаме свидетели как все по-малко жени залагат на естествения цвят на косите си. Когато една дама реши да направи някаква промяна във външния си вид, тя не само се подстризва, но често боядисва косата си.

Моите съвети към всички, решили да променят или освежат цвета си, са:

- подбирайте тоновете в зависимост от тен на лицето и цвета на очите;
- съобразете цвета на косата с възрастта си;
- доверете се на професионални продукти и доказани специалисти;
- не правте грастични промени, съобразете се с основния тон на косата си;
- използвайте балсам и маска, предназначени за боядисана коса, те ще я заздравят и ще съхранят цвета

за по-дълго;

- носете шапка или шал, за да предпазите цвета на косата си от UV - лъчите.

За този сезон най-актуални са топли тонове, медните отенъци, пълтните и контрастиращи цветове.

Помнете, че през лятото косата изисква повишено внимание и грижа. Третирването ѝ с различни химични вещества понижава устойчивостта на косъма към вредното влияние на слънцето, вятъра и солена вода, затова използвайте качествени хидратиращи продукти особено по време на лятната си почивка.

Оганаимов, фризьор,
салон „Arlet“, - Стара Загора




Внимавайте със студените напитки, въпреки, че има ефикасен и бърз лек за болното ви гърло!

www.framar.bg

Как да надвием предменструалния синдром?

Седем до десет дни преди менструация не се чувствате добре, коремът ви е подут, гърдите ви са напрегнати, раздразнителни сте, спите лошо, ядете повече от обикновено, боли ви глава... Това са някои от симптомите на предменструалния синдром (ПМС).

Този синдром представлява съвкупност от редица симптоми, които освен горезброените, могат да включват различни психически и емоционални прояви: безсъние, неразположение, нервност, безпричинен плач, напрегнатост, понижена концентрация, повишен апетит. В периода на ПМС се появяват и симптоми като обрив, храносмилателни смущения (запек или диария), задържане на вода в организма, заради което теглото през този период може да се повиши с 1 до 3 килограма, умора, главоболие, болки или спазми на мускулите. Симптомите при някои жени са толкова изразени, че възпрепятстват обичайната дневна активност и правят невъзможен работния процес.

Защо се случва това?

Счита се, че хормоналните промени по време на месечния цикъл провокират неприятните симптоми. Химическите промени в мозъка и повишената секреция на серотонин също влияят за появата на депресивни състояния, повишен апетит и проблеми със съня.

Всички жени ли имат ПМС?

Около 70 – 80% от жените между 20 и 40 години имат ПМС. Той е характерен най-вече за жените, които прекалват със сладките и солените храни, подложени са на стрес, имат ниска физическа активност, страдат от депресия, имат нередовна менструация и при тези, чиито майки или сестри също са имали проблеми свързани с ПМС.

Как да избегнете ПМС?

Намалете солта в храната си десетина дни преди очакваната менструация (не солете допълнително храната си, избягвайте подсолени ядки, туршии, пастърма, солети...),



тъй като солта влияе на задържането на течности и повишава усещането за подутиост. Вместо простите захари (които се съдържат в шоколада, тортиите и другите десерти), през „критичните“ дни хапвайте пълнозърнест хляб и местени изделия (те съдържат сложни захари). През този период яжте повече плодове, зеленчуци и зърнени храни (мюсли например).

Намалете кафето и кофеиновите напитки, тъй като кофеинът повишава раздразнителността. Редуцирайте или най-добре в този период изключете от дневното си меню алкохолните напитки. Движете се умерено и правете упражнения. Спете по 8 часа дневно.

Какво още може да помогне?

- Препоръчва се приемането на повече калций с храната или под формата на таблетка. В периода между 19 и 50-годишна възраст, 1000 до 1200 mg калций би бил достатъчен. Калцият влияе благотворно, както на физическите, така и на психическите симптоми на ПМС.

- Магнезият в дози от 400 mg дневно предотвратява задържането на течности в организма, а с това и усещането за напрежение в гърдите. Също така намалява общото усещане за подуване.

- Витамин Е (400 IU дневно) намалява производството на простагландин, който предизвиква напрежение в гърдите и мускулни спазми.

- Масажът може да бъде полезен за намаляване на мускулното и психическото напрежение.

- Светлинната терапия (фототерапията) е по-нов метод, който има за цел да повиши нивата на серотонина - хормона който от своя страна влияе върху подобряването на настроението и общото състояние.

Как да се преборим със симптомите на ПМС?

Ако симптомите са силно изразени, непременно трябва

да се консултирате с гинеколог, а при нужда и с психиатър. Преди да посетите лекаря, започнете да водите дневник, в който да записвате симптомите си, за да улесните специалиста в избора на подходяща терапия.

След гинекологичния преглед и ултразвуковото изследване, лекарят ще ви препоръча един или повече медикамента, които да облекчат страданията ви.

Това могат да бъдат хормонални контрацептивни средства, които да регулират хормоналната буря по време на цикъла. Възможно е да ви предпишат и диуретик, който да предотврати задържането на течности.

Според изразените промени в настроението в периода преди менструация и особено ако те пречат на вашата работа и живот, лекарят може да реши, че е нужно да приемате антидепресанти. Това не означава, че ще ги вземате постоянно, а най-много 2 седмици преди менструация.

Деница Никова

Ефективен СТОП на болката!

ИБУПРОМ МАКС
400mg, обикни таблетки, ибупрофен

ГЛАВОБОЛИЕ
МЕНСТРУАЛНИ БОЛКИ
РЕВМАТИЧНИ БОЛКИ
БОЛКИ В ГЪРБА
ЗЪБОВОЛ

12 обикни таблетки

www.framar.bg

Наслади се на слънцето... здравословно

Лятото е забавно, но не можем да кажем същото и за слънчевите изгаряния. Следвайте съветите на „Фрамар“, за да надхитрите слънцето и да му се наслаждавате, без да страдате.

Хитрост първа: В часовете между 10 и 15 слънчевата аерсия е в своя пик. Най-добротото, което може да направите, е просто да не се излагате на слънчевите лъчи в този период от време. Всяка излишно проявена смелост ще бъде наказана строго от слънцето, което в този часови период е наистина безжалостно.

Хитрост втора: Ако работата или плановете ви не позволяват да стоите на закрито, осигурете си стабилна защита - шапки, големи чадъри, както и памучни ризи с дълъг ръкав.

Хитрост трета: Използвайте слънцезащитен крем за всички открити части. В никакъв случай не забравяйте да намажете и устните си - за тях може да използвате и обикновен вазелин. Ако сте със сандали или чехли, намажете и краката си, там изгарянията са особено болезнени.



Хитрост четвърта: Поставете малко количество масло или крем в косата си, така ще се предпазите от изгаряне на скалпа. Някои шампоани и балсами за коса съдържат SPF защита.

Хитрост пета: Не превръщайте тенна във фикс идея. Прекомерното излагане на слънце е вредно не само за кожата, но и за здравето ви като цяло. Ако искате тен, направете го постепенно и разумно, с кратко излагане и с течение на времето.

Ако пък забравите нашите съвети, спомнете си за златната мъдрост - всичко е хубаво, но когато е с мярка.
Ина Танева

Слънчева защита за цялото семейство

Висока степен на UVB/UVA защита. Уникалният патентован комплекс от активни субстанции Bioprotection Cellulaire стимулира естествените защитни механизми на кожата и я предпазва от увреждане на ДНК. Отлична поносимост.

Успокояващото мляко дава на кожата оптимално ниво на хидратиране, предотвратява зачервяването след излагане на слънце и забавя процесите на стареене. Облекчава и ускорява регенерацията на кожата след вредното въздействие на слънчевите лъчи. Забавя процеса на люспене на епидермиса.

Продукт предназначен за защита на нежната детска кожа. Освежаващ ефект без омазняване.

www.framar.bg

Евтаназията противоречи на правилата на

медицината

Продължение от стр. 1

то се вижда, че всякакви по-нататъшни действия са безсмислени и тогава се спира лечението, но разбира се след съответните процедури. Аз говоря за друго, говоря за активната евтаназия. Категорично против съм активната евтаназия.

А как се нарича спирането на лечението, когато бъде преценено, че то е безсмислено?

Това се прави откакто свят светува и се нарича обективна невъзможност за продължаване на живота на един индивид. Тогава вече се избира дали да бъде спряна всякаква намеса или напротив - тя да бъде продължена. Ако човекът е подходящ за донор и е лично съответното съгласие, то тогава могат да бъдат продължени определени функции в организма. Това се прави в целия цивилизован свят и то е регулирано със законови норми.

В много страни ли е разрешена евтаназията?

Не, броят е малък, но нас това не би да ни интересува. Нас трябва да ни интересува законовата рамка в европейските страни. Лично мен и това не ме интересува, защото съм убеден, че нашето общество не е готово за възприемане на активната евтаназия като нормална практика.

Кога ще бъде готово нашето общество за това?

Обществото ще бъде готово тогава, когато узрее за тази идея, когато се убеди, че тази практика е необходима. На второ място - и здравеопазването ни също трябва да бъде готово за нея. А да бъде готово, означава да бъде стабилно и добре изградено със съответните норми и стандарти. Когато нито едно от тези условия не е изпълнено, е наивно да говорим за приемането на евтаназията в нашата страна.

Ина Танева

Светът вече се движи в нов ритъм. Зумбирайте се и вие!

Вече сме във вихъра на сезона, който сгорещява не само телата, но и емоциите ни. В тон с лятното настроение е и предложението на вестник „Фрамар“, а именно - зумбирайте се! На езика на вече запознатите с новата мания зумбирам означава забавлявам се, танцувайки латино танци, и заедно с това отслабвам.

Какво е Зумба?

Това е набираща все по-голяма популярност фитнес програмата, вдъхновена от латиноамериканските танци. Думата „Zumba“, означава бързо движение и забава. Танцът е много забавен, лесен за учене и помага за бързо сваляне на килограми и моделиране на тялото. Зумба съчетава аеробен танц с кардио упражнения. Това, според специалистите, засилва процеса на изгаряне на мазнини и тонизира тялото.

Историята на Зумба

Създадена е от танцора и хореограф Алберто „Бето“, През в Колумбия през 1990г. Той зазърбва традиционната музика и съчетава упражненията и гимнастиката с музиката, която е най-близка до сърцето му. И успехите не закъсхват. Тренировките му привличат множество хора. През осъзнава, че е направил откритие – съчетал е аеробиката с жизнените латино танци. След тотален успех в Колумбия, Бето започва да води часове по Зумба и в Щатите, където през 2001 бизнесмените Алберто Пърлман и Алберто Азион го откриват и решават да създадат компания, основана на неговата фитнес философия. Тримата предприемачи правят „Зумба“, запазена марка и си поставят за цел да я разпространят по целия свят.

През 2002 Пърлман и Азион сключват сделка с голяма информационна компания, която да започне разпространяването на идеята. Това води до хиляди продажби на американския пазар. Зашеметяващият успех на този вид тренировка увеличава главоломно нуждата от повече Зумба инструктори. Поради тази причина се появява и програма

за обучение на такива инструктори, която също на мига се превръща в търговски успех. В момента Зумба се преподава в 75 страни в света от над 20 000 инструктори.

Какво представлява фитнес програмата?

Забавната тренировка протича под звуците на салса, регетон, кумбия, меренге, ча-ча, хип-хоп, ориентал и много други танцови ритми. Цялата програма е базирана на интервалното трениране – сесии с интензивно натоварване, следвани от кратки по-спокойни периоди за възстановяване. Включени са и по-силни упражнения за тонизиране на мускулите.

Зумба не само зарежда с добро настроение, но помага за изгарянето на госта излишни калории, допринасяйки за перфектна спортна форма.

В динамичното темпо на най-популярните танцови стилове се включват движения, в които участват всички части на тялото. Часовете са приятни, стъпките са лесни и се запомнят бързо.

По време на една зумба тренировка се изгарят между 500 и 700 калории по изключително забавен начин без изобико да разберете колко голямо е всъщност натоварването.

Зумба е подходяща за хора с различна двигателна култура и спортна форма (или липса на такива), могат да се включат както жени, така и мъже.

Изберете вашия клас Зумба

- **Оригинален клас** - Включва основните ритми като меренге, салса, кумбия, регетон, белигенс, фламенко, танго, самба.

- **Зумба Gold**

-Тази тренировка е предназначена за по-възрастните хора.

- **Зумба Тонизираща**

- фокусира се върху намаляване на теглото.

- **Аква-Зумба** - тази сесия е за всички възрасти. Подобна е на водната аеробика.

- **Zumbatic** - програма Зумба за деца. Първоначалната програма е проектирана специално за момичета и момчета на възраст между 4 и 12 години и включва градските танцови стилове като хип-хоп, регетон и поп, наблюдащи на координация, дисциплина, доверие и работа в екип.

Съвети при изпълнения на упражнения Зумба:

- За да се засили ефектът от сърдечно-съдовите тренировки, по време на аеробна дейност, вдигайте високо ръце над главата.

- Ако не сте запознати с ефекта от упражненията, консултирайте се с вашия лекар преди да започнете всяка тренировка.

- Пийте много вода, за да бъде хидратиран организма Ви по време на тренировка Zumba. Ако изпитвате умора, затруднения в дишането, спрете и си починете, преди да продължите със Зумба.

- И най-важното - оставете мрачните мисли извън залата и просто се забавлявайте!

Ина Танева



Вече можем да ядем всичко, когато сме на почивка



Според лекарите около 10% до 20% от европейското население страда от непоносимост към определени храни. Една от тези непоносимости е хистаминовата непоносимост. Засегнатите не понасят богати на хистамин или освобождаващи хистамин храни и реагират с посочените по-горе симптоми.

Досега единственото възможно решение на проблема беше премахването на тези продукти от диетата. Но това е трудно, дори и у дома, а по време на ваканция е направо невъзможно, та нали точно тогава искаме да се насладим на всички радости от живота. Вкусната храна и червеното вино са неразделна част от тях.

С Даозин можете да ядете отново всичко!

Отскоро в аптеките има решение, различно от спазване на строга диета или отказ от любимите храни. Ензимният дефицит може да се компенсира с Даозин - съвременна хранителна добавка, която просто поставя на тялото ни липсващия ензим Диаминооксидаза. Две капсули Даозин, взети непосредствено преди хранене, помагат на организма да разгради излишния хистамин и по този начин симптомите и оплакванията се претовтрояват или намаляват значително.



Друга много разпространена непоносимост към храни е тази към плодовата захар, наречена още фруктоза.

Подуване на корема, газове, колики и болки, разстройство след една вкусна салата или пресен плод? Прекарвате деня в тоалетната, вместо да сте на плажа с любимите хора. Познати ли са ви тези симптоми?

За много хора почивката на море би могла да се опише по следния начин: лято, слънце, риба, домати, пармезан, червено вино... главоболие, обрив, подуване на корема, разстройство - провалена ваканция и чувство на неудовлетвореност.

Тези хора страдат от хистаминова непоносимост, макар и да не го знаят.

Отговорен за всички тези състояния на дискомфорт е невротрансмитерът хистамин, намиращ се изобилно в почти всичко, което ще ви поднесе сервитьора, в която и да е южноевропейска страна.

Помощ предпазат капсулите Даозин (Daosin®), които помагат на организма да разгради хистамина. Позгрижете се те да не липсват в аптечката ви по време на почивка.

Лято на морето, чиния с риба и морски гарове или пица с чаша червено вино. Чисто удоволствие! Но тогава следва лошата изненада: гадене, диария, подуване на корема, запушен нос или хрема, главоболие, менструални проблеми или проблеми с кръвното, сърцебиене, кожни обриви, сърбеж или астматичен пристъп. Тези, които страдат от хистаминова непоносимост, познават добре тези симптоми.

Можем ли да предотвратим тези оплаквания по време на почивката, когато местни специалитети ни привличат от всеки ъгъл и искаме да опитаме нови Вкусни неща или просто да се насладим на любимите си храни, без да обръщаме внимание на точния състав на продуктите?

Какво всъщност представлява хистаминовата непоносимост?

Хистаминът се образува в нашето тяло при метаболизма на белтъчините. Той има редица важни функции, например да регулира съня или да контролира апетита, но също участва и в алергичните реакции. Хистаминът се разгражда в организма ни от ензима ДиАминоОксидаза, наречен още ДАО. Хората, страдащи от хистаминова непоносимост, имат недостатъчност на този ензим, при тях е нарушено равновесието между внесения с храната хистамин и способността на тялото да го разгради.

Тогава и вие сте сред засегнатите.

В разгара на лятото изборът на свежи плодове и зеленчуци е огромен. Типични летни изкушения са студената гиня, сочните праскови, прясно набраните ягоди, току-що нарязана салата с изстудена напитка вечер. За много хора обаче тези нормални летни наслади са „забранени“. Сега вече има и друго решение – непосредствено преди консумация на такива храни приемайте по две капсули Фруктозин!

Какво е всъщност фруктозната непоносимост?

Засегнатите от фруктозна непоносимост не могат да усвояват плодовата захар, намираща се в много храни. Тя преминава неусвоена в дебелото черво и там се подлага на ферментационни процеси под въздействието на микро-организми. Отделят се газове и токсични вещества, причиняващи оплаквания, влошаващи значително качеството на живот. Причината е дефект в транспортния механизъм, отговорен за пренасянето на плодовата захар през стената на тънкото черво.

Единственото, което досега можеха да направят тези хора, е да изключат от менюто си всички храни, съдържащи фруктоза. Това не е толкова лесно обаче, защото освен в плодове, зеленчуци и пчелния мед, плодова захар се влага от хранително-вкусовата индустрия и в редица готови продукти – сокове, безалкохолни и газирани напитки, бисквити и сладки, колбаси и още много други.

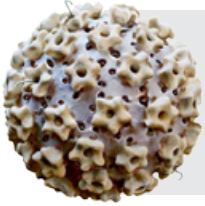
С ФРУКТОЗИН можете да се насладите на лятото и неговите плодове!

Фруктозин (Fructosin®) е единствена по рода си хранителна добавка, съдържаща специален ензим (кислота изомераз), превръщащ фруктозата в лесната за усвояване глюкоза. Край на мъчителните оплаквания, край на подутия корем, коликите и разстройството. С ФРУКТОЗИН спокойно можете да включите в дневното си меню здравословните и вкусни плодове и зеленчуци.

На море или планина – вкусната и пълноценна храна е едно от удоволствията в живота. Не се лишавайте от него! Дори и засегнатите от хранителни непоносимости вече имат тази възможност.

С ДАОЗИН и ФРУКТОЗИН във ваканционния багаж можете да се отгадете на заслужената почивка с всичките ѝ изкушения. Не забравяйте да посетите аптеката, преди да заминете на море или планина!

Не се страхувайте от рака – надхитрете го



Говоренето за ракови заболявания е плашещо, но не бива тревогите за това да се превръщат в параноя, поне докато си обръщате достатъчно внимание и се ползвате от услугите на добри специалисти.

Този своеобразен календар цели да ви даде реална представа за рисковете от развитие на злокачествени образувания в различните етапи от живота си.

20-годишна Възраст

Рак на шийката на матката

Това е второто по честота раково заболяване сред жените по цял свят.

Причини:

- **Човешки папилома вирус (HPV):** Високо рисковите онкологични HPV инфекции са тип 16, 18, 31, 33 и 45. Около 2/3 от всички карциноми на маточната шийка са от тип 16 и 18 и се предават по полов път.
- **Потлонопушене:** Счита се, че канцерогенните съставки на тютюневия дим достигат до маточната шийка по кръвен път, при което предизвикват нарушения в ДНК, които водят до клетъчни промени.
- **Хламидия:** Макар инфектирането с тези вътреклетъчни микроорганизми да е безсимптомно, хламидиите предизвикват хронично възпаление на маточната шийка и често водят до карцином.

Превенция:

- започва от първия сексуален контакт и включва протектиран сексуален живот, изразяващ се в задължителното използване на презервативи;
- ваксина против HPV;
- Папаниколау тест (ПАП тест) – преглед на клетките на маточната шийка за ранна диагностика на пре-ракови и ракови състояния. Напривката за този вид тест се взема от гинеколог. ПАП тестът трябва да се направи за първи път в годината след първия сексуален контакт. Ако резултатите са нормални и гинекологът ви не препоръчва друго, правете теста веднъж годишно.

Тревожни признаци:

- Кървене, извън нормалния месечен цикъл, особено по време и след сексуален акт;

- промяна във вагиналните секрети;
- болки при сексуален контакт.

Меланом

Това е разновидност на кожен рак, предизвикан от меланоцит – клетка, която образува пигмент.

Рискови фактори:

- Генетична предрасположеност;
- Излагане на ултравиолетови лъчи (от слънцето и солариум);
- Светъл тен и очи;
- Слънчево изгаряне в детска и младежка възраст;

Превенция:

- Избягвайте да стоите на слънце между 10 и 16ч.;
- През слънчевите дни носете светли грехи с дълги ръкави и крачоли и шапка с широка периферия;
- Ако все пак стоите на слънце, намажете се обилно с крем или лосион със защитен фактор поне 30;
- Носете слънчеви очила;
- Не използвайте солариум;
- Обръщайте внимание на пигментните промени – бенки (невуси);
- Ако бенката е изложена на постоянно гразнене (закопчалки, презрамки на сутиен, колче...) обърнете се към лекар – постоянното гразнене може да доведе до опасни промени;
- В случай, че бенката променя цвета си, уголемява се, придобива неправилни очертания, започне да секретира, да сърби или да ви боли, то това е достатъчна причина веднага да се посъветвате със специалист.

За рисковете след 30-годишна възраст четете в бр.6 на вестник „Фрамар“!



Костилките от кайсии и сливи в борбата с рака

В ядките на костилките от кайсии и сливите се съдържа витамин В17. Най-висока е концентрацията на този витамин в горчивите бадеми, в семките на ябълките, крушите, лимоните, в костилките на кайсиите, нектарините, сливите и черешите, както и в семките на къпините, малините и ягодиите. На витамин В17 са богати още кафевият ориз, просото, както и много тропически растения.

В молекулата на В17 се съдържат две единици захар, една единица цианид и една бензалдехид, който се освобождава в човешкото тяло само на местата, където има увредени клетки.

За растежа и развитието на раковите клетки е необходима захар. Злокачествената клетка е богата на ензима бета-глокозидаза, който в съединение с цианида и бензоалдехида от костилките прави отровното съединение хидроцианид (HCN). По този начин раковата клетка се отравя и самоунищожава.

Ензимът бета-глокозидаза се намира и в здравите клетки, но в изключително малко количество, което препятства тяхното отравяне при консумация на ядки. Ракът обича захарите, а цианидът в костилките е обкръжен със захари. Така раковата клетка се „храни“, със захарите и едновременно с това се отравя от цианида.

По време на терапията с костилки е препоръчително да не консумирате никакви други захари.

Дневни количества:

На всеки 2,5кг. собствено тегло се изяжда по една ядка. Първо, претеглете се, след това разделете килограмите си на 2,5, за да получите дневното количество ядки от костилки. Сгвбквайте много добре всяка ядка, преди да я преглътнете.

Тази терапия се използва като превантивна мярка срещу рака и в помощ на страдащите от тази тежка болест.



Молекулите на здравето

Все по-често чуваме за чудотворните възможности на антиоксидантите, но какво всъщност представляват тези вълшебни вещества, които пазят тялото ни от изключително тежки заболявания. Антиоксидантите се съдържат в много храни. По своята природа те са нискомолекулни съединения. Основната им функция е да се свързват с така опасните за организма свободни радикали (тежки метали, токсини и токсични съединения) и така да препятстват вредното им въздействие върху здравето. По този начин антиоксидантите ни помагат в борбата с някои от най-тежките заболявания, сред които и рак. Те ни предпазват не само от свободните радикали, но и от редица вируси и бактерии. Най-добрият начин за „зареждане“, на организма с чудотворните молекули е храненето. За да бъдете здрави и да изглеждате безупречно, често похапвайте:

моркови, ягоди, къпини, малини, броколи, чесън, соя, спанак, стафиди (черни), домати, черен или зелен чай, авокадо, ябълки, зеле, риба, чесън и гъби.



ЛЕКАРСКИ КАБИНЕТИ

СТАРА ЗАГОРА

Самостоятелна клинична лаборатория „Евролаб“, ООД.

Всички видове изследвания. Високоспециализирана диагностика - хормони, туморни маркери и др.
Гр. Стара Загора, бул. „П. Евтимий“, 154, (МИЦ Сано)

г-р Ваня Колева

Лекар по дентална медицина
булевард „Патриарх Евтимий“ 116, ет. 2, офис 9
телефон: 042/ 600 375 0888/ 788 495
Сайт: <http://vkoleva.com>

г-р Красимир Киров

Общопрактикуващ лекар
ул. „Г. С. Раковски“ 130
телефон: 0898/ 739 329, 042/632 326

РУСЕ

Специализиран кабинет по кожни болести и козметична дерматология

г-р Диана Дянкова

• Запълване на бръчки и устни с хиалуронова киселина, корекции с ботокс • Подмладяване с мезотерапия • Химичен пилинг против стареене
• Лечение на акне, пигментации и др.
• Прегледи на деца и възрастни
улица „Мостова“, 18
www.proderma-bg.com; тел.: 0888332293

СОФИЯ

г-р Мария Петрова Стамболова

Ревматолог
ДКЦ-8-София ЕООД, ул. „Христо Силянов“, № 77
Национална специализирана болница по физиотерапия и рехабилитация бул. „Обча купел“, № 2В
За контакт: 0888378485
Електронна поща: stambolova_m@abv.bg

ЯМБОЛ

г-р Таниел Мампреян

Общопрактикуващ лекар
АГППМП „Доверие 2000“ ООД
улица „Христо Смирненски“ 2
телефон 046/ 669 343

Тук можете да представите вашата практика в тираж 100 000 броя. Цена - 60 лв без ДДС.

СУДОКУ

		2	7	9	8	1		
9		6	1					
7				4				
4	5					2	1	
2	8					9	3	
6	9				4		5	
		1						2
			6	7				8
7	3	5	8	2				

		2	7	8				
		3			2			
	4	2			1	8		
8			5	1			3	
3			8				6	
5		6	3				4	
	7	8			5	9		
		6			4			
			8	5	4			

		6		9		7		
					2	3		
7			4		6			
		6	9	7		2		
		8		2				
	9	1	6		4			
	4		1				8	
	7	9						
1	2		8					

ТЕСТ

Застрашени ли сте от остеопороза?

Остеопорозата е болест на нашето съвремие. Това е заболяване на костите, при което прогресивно намалява плътността на костната маса, а костите стават крехки и лесно чупливи.

Хората, страдащи от остеопороза са изгубили голяма количество от калция в костите си, а именно калций е този, който прави скелета устойчив.

Всяка втора жена и всеки пети мъж са в риск от счупване в следствие на остеопороза. При жените остеопорозата настъпва в периода на менопауза и се нарича постменструална остеопороза.

Симптоми: В началната фаза заболяването протича безсимптомно. Най-често се открива при счупване, тъй като болките в костите, ставите и мускулите обикновено не се асоциират с остеопороза.

Фактори, които увеличават риска от остеопороза, са:

- Ранна менопауза (недостиг на естроген), настъпила преди 45-годишна възраст или предизвикана по изкуствен път в следствие на хирургическо отстраняване на матката и двата яйчника;
- Тежки хронични заболявания (заболявания на храносмилателната система);
- Болести на щитовидната жлеза, болест на Крон, хипертиреоидизъм, болести на бъбреците и черния дроб

- Дълготраен прием на определени лекарства (кортикостероиди, седативи, барбитурати);
- Ниска телесна маса;
- Позитивна наследствена анамнеза (един или повече болни от семейството);
- Потлюпопушене, прекомерна употреба на алкохол и кафе, ниска физическа активност;
- Неправилно хранене – прекомерна употреба на сол, високо протеинова храна и храна бедна на калций и витамин Д.

1. Вие сте над 60-годишна възраст?

Да – 1т. Не – 0т.

2. Имате ли проблеми с теглото си?

Да – 1т. Не – 0т.

3. Пушите ли повече от пет цигари дневно?

Да – 1т. Не – 0т.

4. Пиете ли повече от две алкохолни напитки на ден?

Да – 1т. Не – 0т.

5. Приемате ли по-малко от две чаши мляко всеки ден?

Да – 1т. Не – 0т.

6. Пиете ли повече от 4 кафета дневно?

Да – 1т. Не – 0т.

7. Пиете ли по-малко от литър вода всеки ден?

Да – 1т. Не – 0т.

8. Спазвали ли сте някога строги диети?

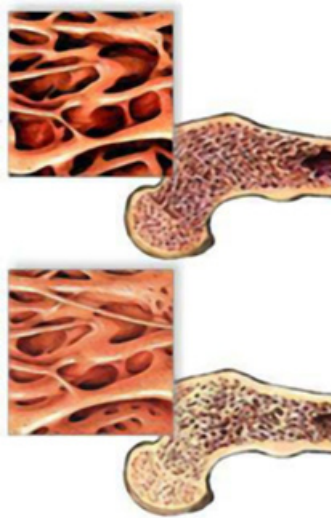
Да – 1т. Не – 0т.

9. Консумирате ли всекидневно плодове и зеленчуци?

Да – 0т. Не – 1т.

10. Вървите ли пеша повече от час дневно?

Да – 0т. Не – 1т.



11. Практикувате ли някакъв спорт?

Да – 0т. Не – 1т.

12. Има ли в семейството ви някой, който страда от остеопороза?

Да – 1т. Не – 0т.

13. Преживели ли сте счупване преди 40-годишна възраст, което не е било в следствие на нещас-

4 – 9т.

Вие сте на границата да развиете остеопороза:

Препоръки: Ако промените рисковите фактори, може да възпрепятствате настъпването на болестта. Заложете на здравословното хранене, ограничете потлюпопушенето и консумацията на алкохол. Движете се повече, правете физически упражнения и ходете пеша. Приемайте допълнителни количества калций под формата на хранителни добавки.

тен случай или падане?

Да – 1т. Не – 0т.

14. Имате ли усещане, че ръцът ви намалява през последните години?

Да – 1т. Не – 0т.

15. Настъпила ли е първата ви менструация след 15-годишна възраст?

Да – 1т. Не – 0т.

16. Навлязохте ли в менопауза преди да навършите 45 години?

Да – 1т. Не – 0т.

17. Приемали ли сте кортикостероидни препарати за период по-дълъг от 6 месеца?

Да – 1т. Не – 0т.

18. Страгате ли от заболявания на бъбреците или на щитовидната жлеза?

Да – 1т. Не – 0т.

19. Страгате ли от диабет?

Да – 1т. Не – 0т.

20. Били ли сте изложени някога на йонизиращо лъчение?

Да – 1т. Не – 0т.

21. Страгате ли от ревматоиден артрит?

Да – 1т. Не – 0т.

9 – 21т.

Рискът от развитие на остеопороза е изключително висок:

Препоръки: Консумирайте плънценна и здравословна храна всеки ден. Разхождайте се. Препоръчителни са всекидневни упражнения за превенция на остеопороза и допълнителен прием на калций. Загължително посетете кабинета на специалист, който да ви прегледа с DEXA скенер.

Резултати:

0 – 4т.

Не сте в рисковата група за развитие на остеопороза:

Препоръки: Продължавайте да водите здравословен начин на живот и да се храните плънценно. Добре е да се движите повече, да ходите пеша и да правите дъгигателни упражнения като превантивна мярка.

Смехът е здраве!



На доктора му звъни телефона.

- Да, слушам!
- Докторе, може ли да ми кажете какво ми е, но да не идвам до кабинета?
- Може, събличайте се.

- Обича ме, не ме обича, обича ме, не ме обича...

- Докторе, моля ви, оставете ми зъбите на мира!

В операционната:

- Докторе, боли!
- Тихо, не ме притеснявайте, на изпит съм!

- Докторе, мъжът ми има напълно разбита нервна система. Къде да отиде - на море или на планина?

- Може той на море, а вие на планина. Или обратното.

- Докторе, много ме боли от зъбите, които ми поставихте!

- Ето, казах ви, като истински са!

Майката на Мариука и таткото на Иванчо.

- Вчера нашите деца са си играли на Чичо Доктор.

Смутен, таткото на Иванчо казва:

- Ох, на тия години, нали знаете, интерес към гругия пол...

- Но той ѝ е оперирал апендисита!!!!?

Отчаян пациент:

- Докторе, какво ме чака сега. Операция или ампутация?

- Няма да ви кажа, защото после няма да ви е интересно.

При доктора влиза мъж.

- Ето ни и нас, докторе.

Докторът пита озадачен:

- Кои вие?

- Как кои, аз и глестите.

- Докторе, постоянно мисля за самоубийство...

- Тогава няма да е лошо да преглутите!

Семейна двойка при психиатъра.

- Докторе, имаме пари само за една терапия. Кое да лекуваме - моят комплекс за малоценност или маниака за величие на жена ми?

ЗАБАВНИ ЗАДАЧИ

Задача 1. (Национален кръг на „Европейско кенгуру“- 06.06.2009 г., тема V-VI клас)

Анчо, Банчо и Ванчо играят на топчета. При първия тур на играта Анчо спечели половината от топчетата на Банчо и третината от топчетата на Ванчо, при което топчетата му се удвоили. След още няколко тура Анчо и Банчо останали без топчета, а топчетата на Ванчо се оказали 50. Колко топчета е имал Ванчо в началото, ако той е започнал играта с по-малко топчета, както от Анчо, така и от Банчо?

Задача 2. (Б. А. Кордемский, А. А. Ахадов, Удивительный мир чисел, М. Просвещение, 1986 г.)

Как да разделим по равно 5 еднакви ябълки между 8 момчета като направим най-малко разрязвания?

б) 13 еднакви дини на 42 порции, като една диня не я разрязваме на повече от 7 части!

Задача 3. (Национален кръг на „Европейско кенгуру“- Юни 2010 г., тема V-VI клас Кенгуру, 4 юни 2011 г.)

Пог звучите на валс на дансинга в бална зала танцували 3/7 от дамите и 5/8 от мъжете. Колко процента от присъстващите в залата са танцували?

Задача 4. (сп. Квант, бр.1, 1991, задача на А. Ключуков и Хр. Христов)

Баба разгавала на внучите си ябълки. На първия внук дала 1 ябълка и 1/10 от останалите, на втория 2 ябълки и 1/10 от останалите, на третия - 3 ябълки и 1/10 от останалите и т.н., докато ябълките свършили. Оказало се че всички внуци получили по равен брой ябълки. Колко са внучите и по колко ябълки са получили?

Задачите подготви: Любомир Любенов

Продуктите могат да бъдат поръчани и доставени до дома ви от онлайн аптека www.framar.bg - за контакт: 042/603300 - 7 дни в седмицата.

Жулиета Боюклиева

Професионалната козметика за лице и тяло Jean d'Arcel е едно предизвикателство за професионалистите



Жулиета Боюклиева е съвременна млада жена, чието ежедневие е разкъсано между семейството и работата в своя козметичен център. Тя е официален представител за България на козметична марка, която твърдя навлиза в България и със сигурност ще стане трайна част от грижата за лице и тяло на всеки човек, който проявява интерес към това да изглежда добре и млад възможно най-дълго. Jean d'Arcel е иновативна и ефективна козметика за лице и тяло, която твърдя ще ви покаже какво може.

Представете се за читателите на „Фрамар“

Казвам се Жулиета Боюклиева, официален вносител и представител за България на една от най-авангардните марки медицинска козметика. Занимавам се професионално с това да правя хората красиви и се надявам, че успявам. Голяма част от деня ми минава в моя център за красота, където заедно с екипа ми работим с директни клиенти. Тук организирам и демонстрации пред професионалисти, работим върху сайта и консултираме всички, които желаят да научат повече за своята красота и здраве. Останалата част на деня посвещавам на семейството си и на много други неща, с които е пълно ежедневието на една съвременна жена.

Вие сте официален вносител на марката Jean d'Arcel, разкажете повече за нея?

Да, имам удоволствието да представявам Jean d'Arcel Cosmétique в България. Една много популярна марка в Европа, която носи усещане за лукс, има бърз резултат и е основно насочена към компетентна грижа за кожата. Интересна е методиката на въздействие, която щади клетките и им дава сила и ги обгръща като пашку. Важно е да се мисли за бъдещето - какво ще се случи с кожата ви месец или година след употребата на продукта. Това бе едно от нещата, които ме спечелваха - че се мисли много за потребителя и за неговото здраве и красота!

От колко време тази марка е в България?

Марката се продава в България от 2007 година, като основни наши клиенти са професионални спугуа за красота, СПА хотели, аптеки и хора, които обичат да се грижат за кожата си с хубава козметика. Развиваме се в две основни насоки - индивидуалните клиенти и потребителите на едро, като се стремим да задоволим специфичните потребности на всяка от тези групи.

С какво продуктите на Jean d'Arcel се отличават от останалите, които се предлагат на пазара?

Предимствата на козметиката са наистина много:

Асортимент - професионалистите, които избрала тази марка, се радват на уникално богат асортимент от продукти с атрактивни съставки - последен хит в производството на козметика е ползването на екстракти от стволони клетки на ябълка. Използването на чист хиалурон в крем за лице е невероятно лесен и много безопасен начин за тотална хидратация. Екипът, който се грижи за създаването на нови продукти, непрекъснато работи и по обновяването на старите серии с нови съставки. Така една от най-продаваните серии ВИТАМИНЕ, освен витамини А, С, Е, F, Н, В е обогатена с екстракт от уникалната гъба Кумбуха - известна в Русия и Китай като гъбата на дългия живот, която удължава животът на клетките. Съставта на старите серии е обогатен и с екстракт от ферментирал черен чай, патентовани активни съставки, които увеличават производството на колаген и еластин и удължават живота на клетките Pro sirt 1, Aquaxil, R3 Detox Complex и много, много други...

Ефект - сигурна съм, че ви направиха впечатление изброените по-горе съставки. Те са използвани в повечето кремове за употреба от крайните потребители. Всеки, който използва продуктите, ще усети тотална промяна в профила на кожата си само след няколко седмици. Част от продуктите на Jean d'Arcel cosmétique са предизначени само за употреба от професионалисти козметици, дерматолози, пластични хирурзи. Сега си

представете да посещавате професионален козметик, който да приложи ампули, маски и кремове с козметична апаратура и вие да продължите грижата в къщи? Ефектът е несъмнен. Виждам как патологично акне се успокоява, как бръчките от дълбоки приемат много по-умерен вид, как се прибират торбичките под очите само от една процедура!

Jean d'Arcel щади клетките и предпазва кожата - всички продукти са дерматологично тествани, не се правят тестове върху животни, на сайта на козметиката www.jeandarcel.bg има публикувани всички сертификати за качество и производствен контрол. Искам да отбележа и основните стремежи на компанията да произвежда щадящи продукти, в резултат на което се появи БИО серия НАТЮРЕЛ, без парабени със 75% естествени съставки...

Не на последно място - за всичко, което предлага марката, цените са по-достъпни в сравнение с други марки на същото ниво, които се продават в България.

Как решихте да се заемете с тази трудна задача да наложите една напълно непозната за страната ни марка? Може ли жена да бъде добра в бизнеса? Кои са подводните камъни пред всяко такова начинание?

Да, признавам, че налагането на нова марка, напълно непозната в България, не беше лесно. Основните въпроси, които хората ми задаваха, бяха свързани основно с качеството и най-вече не толкова с ефекта, колкото с евентуални лоши последици след употреба. Аз ежегодно посещавам завода производител и имам възможност да видя целия производствен процес от близо. Моята твърда убежденост в качеството на предлагания продукт, както и всеотдайната работа на екипа, с който работим с всеки отделен потребител, бяха от решаващо значение в изграждането на мрежата от клиенти. А и както споменах, ние работим с много професионалисти козметици. Част от тях са работили в чужбина и познаваха много добре Jean d'Arcel cosmétique. Така чрез хората, които работят с продуктите, ние стигаме и до крайния клиент.

Как е организирана системата на разпространение на продуктите?

Ние работим с козметични и СПА центрове, откъдето най-лесно физически всеки клиент би могъл да стигне до продуктите на козметиката. И това е най-правилният вариант от гледна точка на консултация и избиране на най-подходящия крем. От скоро имаме и онлайн магазин www.jeandarcel.bg, в който има много подробни описания на продуктите и как те действат на кожата, като тук човек сам си избира подходящия продукт. Искаме като една съвременна компания да се развиваме в областта на интернет търговията с една модерна платформа, която ще отговори на аргументите и на големите и на малките потребители от цялата страна.

За или против мулти-левл маркетинга в козметичния бизнес?

Против. Смятам за нормално да се купува козметика от места, където тя се съхранява по подходящ начин, продава се от хора, които знаят какво продават и могат да ви консултират. Ако предпочитате да си купите продукт от непознат човек и се доверявате на продукта, който не е купен от оторизиран за това дистрибутор с подходяща складова база, вие поемате доста голям риск. Не знам дали си струва, вероятно не...

Какво е вашето мнение -

грижи ли се съвременната българка за външния си вид? А съвременният българин, защото вие имате и продукти за мъже, нали?

Българката е много красива жена. Освен това тя е и много умна и като такава знае, че грижата за външния вид е толкова важна, колкото грижата за семейството, децата, бизнеса. Аз наблюдавам ежедневно желанието и способностите на българската жена да полага грижи за себе си чрез козметика и природосъобразен начин на живот.

Напразно някои клишета, свързани с липса на желание и пари, се мълчат да оборят достойнствата на българката. Освен красива и умна, българката има и много силно развито чувство за стил и е много чувствителна, когато някой се опитва да поцени нейните компетенции за това как се грижи за себе си. И с право. Аз ежедневно наблюдавам жени, които разполагат с една ниска дора и за България заплатата, но успяват да отгледат бюджет за хубав крем, защото разбират, че това е инвестиция в красотата, здраве и настроение.

Да, имаме кремове и за мъже. Напоследък наблюдавам следното - купуват си козметика за лице, първо с много голямо недоверие и лек присмех, но първата седмица ние вече получаваме обратна връзка колко мека и еластична е станала кожата им. Така много от тях стават почитатели на използването на козметиката по принцип. Отново за това главен виновник обикновено е личната им козметика.

Какъв е профилът на жената, която използва продуктите с марка Jean d'Arcel?

Млада или не толкова, богата или не толкова, но винаги компетентна, информирана, изискваща и пълна с енергия и желание да се справи с всяко препятствие по пътя към красотата.

Кои са основните проблеми, с които можем да се борим със съдействието на продуктите на Jean d'Arcel?

Основните типове кожа на хората са профилите, с които работим - суха, мазна, акнеична, зряла, склонна към преждевременно образувание на бръчки, тъмни кръгове, торбички под очите, посърнал вид. Jean d'Arcel cosmétique има пълен набор от средства, които да се справят с тези проблеми, и това да стане в кратки срокове на разумна цена.

Кои продукти са най-подходящи за горещите летни дни?

Лятото има своите специфични нужди, много е важен всеки крем с фактор през този сезон, в който сме изложени безпощадно на слънчева радиация. И нека продуктите да са хидратиращи, за да имат клетките повече енергия и сила. Ако не се грижим за запазване на водния баланс в клетките, ще остареем по-бързо, а ние не искаме това, нали? Козметиката за тяло трябва да стане постоянен аксесоар в дамската чанта.

От гамата на Jean d'Arcel аз препоръчвам сериите SOLAIR, RENOVAR, THALASSO BODY, THALASSO VISAGE, VITAMINEE, ArcelMED....

Вашето пожелание към читателите на Фрамар? Пожелавам на всички читатели на ФРАМАР едно изпълнено с любов незабравимо лято, в което да им се сбъдне поне една дългоочаквана мечта! А защо не и повече от една?

Ивайло Тончев

ЕВРОПЪТ **ЕВРОПЪТ - 2000 АД**
куриерски услуги

0700 10 717 - за заявка на куриер
e-mail : office@evropat.com ■ Интернет страница: www.evropat.com
Факс : + 359 32 968 085 ■ Адрес : гр.Пловдив, ул. "Георги Трингов" №6

ОЧАКВАЙТЕ

Очаквайте брой 6 на Вестник „Фрамар“, след 20 Август, 2011.
За реклама и въпроси:
www.framar.bg
Електронна поща: vestnik@frammar.bg
Телефон за връзка: 042/605 106; 0879/ 611 100

Пълноценен пробиотик с мултищамове

Здравословната чревна микрофлора - добродетелните чревни бактерии, които обитават храносмилателния тракт, е жизнено важна за поддържане на правилно храносмилане и стимулиране на имунната система.

Пълноценният пробиотик от Уебър нечърълс® съдържа 5 мултищамове. Те спомагат за поддържането на здравословен бактериален баланс за нормално храносмилане.

Може да предотвратят чревни инфекции и смущения, свързани с употребата на антибиототици, диария по време на пътуване, синдром на раздразнените черва и възпалителни чревни заболявания като улцерозен колит и болест на Крон.

Пълноценният пробиотик може да се съхранява продължително време (не изисква съхраняване в хладилник).

10 милиарда активни клетки 30 капсули

webber naturals
vitamins • herbs • supplements
made in Canada
www.camaxfoods.com
Официален вносител: Камакс Фуудс ООД, GSM: 0888 53 53 31

ФИРМЕНЕ ПЕЧАТИ, ФАКТУРИ, PVC КАРТИ, ОФСЕТОВ ПЕЧАТ
визитки, каталози, дипломи, етикетки, менюта, плакати, камендари

СИТОПЕЧАТ, ТАМПОНЕН ПЕЧАТ, ВЪНШНА РЕКЛАМА
PVC фолио за витрини и автомобили
ТАБЕЛИ - светлини и осветители
ОБЕМНИ БУКВИ

Белжи

РЕКЛАМЕН ЦЕНТЪР
Стара Загора, ул. „Хр. Ботев“ 113,
вх. Б, ет. 1, ап. 19 /ълава с ДСК/а/а/
тел./факс: 042/ 620 111
GSM: 088/ 873 84 67; 088/ 7704 291
e-mail: elji@mbox.contact.bg
www.belji.eu

Продуктите могат да бъдат поръчани и доставени до всяка точка на България от онлайн аптека www.framar.bg - за контакт: 042/605100 - 7 дни в седмицата.