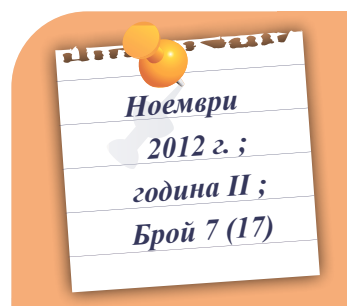




www.framar.bg



ФРАМАР

• 13 ноември - Международен ден на слепите

Отбелязва се от 1946 г. като годишнина от рождението на френския педагог Валантен Аюи, положил основите на световното обучение на слепите, основал през 1784 г. в Париж първия в света интернат за слепи.

• 14 ноември - Световен ден за борба с диабета

Отбелязва се от 1991 г. по повод годишнина от рождението на Фредерик Бантинг, канадски физиолог, откривател на инсулина.

• 21 ноември - Международен ден на болните от муковисцидоза

Муковисцидозата е автозомно-рецесивно заболяване, при което е нарушена секреторната функция на всички екзокринни жлези (панкреас, тънки черва, бронхиална система, жлъчни пътища, потни жлези и др.). По неофициални данни болните от муковисцидоза в България са около 183, от които 28 са над 18 години, а останалите пациенти са деца.

• На 22 ноември 1906 г. по време на международна конференция в Берлин е прието сигналът SOS да бъде международен при търсене на помощ.

• 25 ноември - Международен ден за елиминиране на насилието срещу жените

За първи път този ден е отбелязан през 1999 година с резолюция на ООН. Според статистическите данни всяка втора жена в света е жертва на насилие от страна на партньора си, а всяка пета е подложена или заплашена от сексуално насилие.

Oysters Cosmetics

поръчай от www.framar.bg

Актуалният и полезен вестник за здравето!

тираж 100 000 броя

erborian
KOREAN SKIN THERAPY
PARIS • SEOUL

Нежна медицина на кожата. Всичко от растението - в нашите кремове!

Корейските познания съчетани с европейския вкус
БОГАТАТА ПРИРОДА
90% естествен състав
Научно доказан растителен състав
ЕКСПЕРТНИ ФОРМУЛИ
Копиренек, лускозани емулсии
ДВОЙНА ПОЛЗА
Възра и дългосрочна красота за кожата
Красива и здрава кожа
Търсете в аптеките!

Facebook: Erborian Bulgaria

Тема на броя: Генетичните изследвания при бременните могат да предотвратят проявата на тежки болести



- Дефекти на коремната стена – срещат се при 1 от 2000 новородени;
- Вроден сърдечен порок – среща се при 8 от 1000 новородени;
- Хромозомни болести (синдром на Даун, тризомия 18, тризомия 13 и др.) – синдром на Даун се среща при 1 от 20 до 1 от 2000 новородени, в зависимост от възрастта на майката.

Скрининговите тестове са подходящи за всички бременни, за да се определи рискът им от раждане на дете с вроден дефект или генетично заболяване. Ако тестът покаже повишен риск за раждане на болно дете, се извършват допълнителни диагностични изследвания. Високорисков резултат от скрининга, макар и предизвикващ тревога, показва само вероятността за наличие на проблем при бебето. В повечето случаи бебето е здраво, независимо че тестът е показал повишен риск за аномалия или заболяване.

Фактори, увеличаващи риска от раждане на дете със заболяване:

- Наличие на вродени аномалии в семействата на родителите или при самите тях;
- Родено предишно дете с генетично заболяване;
- Въздействие на вредни фактори – някои лекарства, инфекции или заболявания на бременната (захарен диабет, епилепсия и др.).

Още на стр. 2

Най-подходящото време да станеш майка



Живеем във време, в което медицината е толкова напреднала, че би могла да реши много от проблемите и евентуалните усложнения при една късна бременност. Какво трябва да знаем за бременността след 35 години? На този и други важни за бъдещите майки въпроси, отговаря акушер-гинекологът д-р Антон Михнев от ВМИ-Пловдив.

Агресивното дете – как да му помогнем?



Агресивното дете трудно може да бъде прието и разбрано, но също като останалите деца има нужда от нежност и ласка...

Кои деца са най-склонни към агресия и какво трябва да предприемат родителите, за да им помогнат? Потърсихме съвета на детския психиатър д-р Бенжамен Ментешев.

„Спасете пеперудените деца!“



Наричат хората, страдащи от булозна епидермолитиза, пеперудени, защото кожата им е крехка като на пеперуда. Броят им не е голям, но разходите за специалните медицински консумативи са непосилни за тях. Едно от тези деца в България е Радост. Нейната майка Незабравка Асенова ни разказва за кампанията „Спасете пеперудените деца!“.

поръчай от www.framar.bg

политайте за козметичната серия за лице **RHAMNIA** с облепиха

Екстракт от ЗЕЛЕНОУСТА МИДА
180 капсули
Храна за ставите
3 x 1 капсула за 2 месечен прием
Производител: Аскофарм Германия

ПРОБЛЕМИ С ХРАНОСМИЛАНЕТО?
СИЛАТА НА 14 ПРОБИОТИКА
Не съдържа генно модифицирани микроорганизми, изкуствени оцветители, ароматизатори и консерванти.
www.almus-pharma.com

Beautiful White
ПОДАРЕТЕ СИ КРАСИВА УСМИВКА САМО ЗА 50.63 лв.
Стоматологичен избелващ гел за домашна употреба със стоматологични шини
www.beautifulwhite.bg

ВЕСТИК
ФРАМАР

Редакционен екип:
Ивайло Тончев - главен редактор
0879 / 611 100
Журналисти:
Ина Танева
Цветана Димитрова
Предпечат:
Пламена Пенева
Адрес:
Стара Загора 6000
ул. „Петър Парчевич“ 26
Телефон:
042 / 655 100
Електронна поща:
vestnik@frammar.bg
Skype: frammar.media
Издава: ФРАМАР ООД

www.framar.bg

Стр. 3

Стр. 5

Стр. 5 и 6

Националният здравен портал на България!

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

АДРЕСИ НА АПТЕКИ **ФРАМАР** В СТРАНАТА:

гр. Стара Загора

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

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

гр. Сливен

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

гр. Свиленград

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

гр. Гълъбово

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

Проф. Иво Кременски: Едва 4 % от гинеколозите у нас имат квалификацията да правят качествено ултразвуково изследване

Проф. Иво Кременски е национален здравен консултант по медицинска генетика и консултант към Националната генетична лаборатория. Той е специализирал Биохимична диагностика към Фонда по народонаселението на ООН и Наследствени болести към университета „Еразъм“ в Ротердам. Също така е член на редица български и международни организации, занимаващи се с медицински науки и генетика. Проф. Кременски преподава на студенти и лекари, като е и ръководител на курсове за магистратура. Той е водещ изследовател в български и международни научни проекти. Носител е на наградите „Академик д-р Димитър Ораховач“, МУ – София, „Панаеца“, МУ – София и Сертификат със златна значка на Академията за Международно признати лидери в науката и културата.

За генетичните изследвания по време на бременността, важността на ултразвуковия преглед и за това как влияят на бременните мобилни телефони, компютрите и рентгеновите лъчи, разговаряме с проф. Иво Кременски.



Кога е най-подходящият момент от бременността на една жена, в който тя да си направи първите генетични изследвания?

Всички бременни жени имат право да получат достатъчна информация. Всички лекари, от своя страна, са длъжни да им предоставят адекватна информация. И все пак, нека не разчитаме изцяло на „докторът каза“, а преди всичко на „Аз се информирах и взех решение“. Много е важно, преди да вземе решение за провеждане на генетични изследвания, всяка жена да се информира за „ползата“, „ограниченията“ и „рисковете“ от генетичните изследвания. Разчита се, че в случаите, когато има болен в семейството, бременната е запозната и ще съобщи за тези данни на своя лекар. В периоди на бременността се предлагат различни генетични изследвания. Например, всяка бременна може да погледне изследванията от своята обща кръвна картина и ако двата кръвни показатели MCV и MCH са под посочената норма, да проведе допълнително изследване за отхвърляне или доказване на носителство за тежката „средиземноморска анемия“ – бета-таласемия. Независимо, че в рода няма болни от болестта „муковисцидоза“, може да пожелае да бъде изследвана за носителство. И при двете болести у нас носителите са 1 на 30, без да имат изявиени симптоми и здравословни проблеми. Когато се срещнат двама носители, рискът за поява на тежка болест нараства на 25%, но раждането на болно дете може да бъде предотвратено.

На всички бременни, независимо от възрастта, се предлагат първите генетични изследвания в най-информативния период 11-13+6 седмица. Те включват специализираното ултразвуково изследване „ранна фетална анатомия“, при което с най-голямо значение са т.нар. ултразвукови маркери, като „ухулна транслуценция“ (NT), при която се измерва в десети от милиметра пространството между кожата и мускулите на врателето на бебето. Вторият показател е доказване на „наличие“ или „липса“ на костички на носа (NB). Нормата за NT е различна за всяка седмица + ден и не бива да надвишава 3 милиметра. При 70% от случаите с болест на Даун липсват костички на носа. И двете изследвания трябва да се извършват от квалифициран за целта АГ-спе-

циалист. Само по тези ултразвукови показатели не бива да се изчислява риск. Винаги трябва да се измерва „комбиниран риск“, който включва допълнително два кръвни показателя (хормона бета-хорионгонадотропин + белтъка РАРР-А). Комбинираният риск открива около 87% от случаите с болест на Даун. Изследването се нарича биохимичен скрининг (БХС1). Кръвните изследвания трябва да се провеждат само в генетични лаборатории. Това са генетичните лаборатории към университетските болници Варна, Плевен, Пловдив, Стара Загора и София – Националната генетична лаборатория.

След консултиране на резултата от БХС1 се взема решение ЗА и ПРОТИВ провеждане на „хорионбиопсия“ или „амниоцентеза“. Само тези изследвания са диагностични и дават 100% сигурност за изследваните болести. Изборът се прави като се сравнят рисковете, получени след ултразвуковите и кръвни изследвания с рисковете от хорионбиопсия (1:100) и амниоцентеза (около 1:250).

Над 95% от бременните след БХС1 ще бъдат с по-нисък риск от този на диагностичните изследвания. На тях и на бременните, които са пропуснали БХС1 се предлага провеждане на ултразвуково изследване в 15+ седмица и кръвното изследване БХС2. Самостоятелно проведен БХС2 открива около 65% от болните със синдрома на Даун при бременните под 35 години и 80% от случаите с болест на Даун при бременните над 35 години. В комбинация БХС1 + БХС2 откриват над 90% от случаите с болест на Даун.

След консултация, независимо от решението ЗА и ПРОТИВ амниоцентеза, на всички бременни се препоръчва провеждане на високо специализираното ултразвуково изследване „разширена фетална анатомия“ в 18-22 седмица в специализиран център. В комбинация БХС1+БХС2+ разширена фетална анатомия откриват над 95% от случаите с Даун и редица други аномалии.

Достатъчно ли е едно изследване в този момент, за да се открие дадена болест?

Известните генетични болести са над 8000. От тях по-чести са около 50-60, които се срещат при над 95% от болните. Останалите са изключително редки. За по-честите генетични болести у нас има възможност за диагностика по време на бременността и след раждане. В момента с едно изследване може да се открие само едно изследване или група болести. В ход е въвеждането на т.нар. „геномни технологии“, при които с едно изследване ще могат да се откриват множество групи заболявания или почти всички известни и неизвестни генетични болести.

Достатъчно висока ли е информативната стойност на изследванията, когато става дума за наличие на някакво заболяване, с каква сигурност може да се установи то?

Стандартите и законовите разпоредби допускат предлагането само на генетични изследвания с доказана достатъчно висока информативна стойност. Нека правим разлика между „скрининг“ – дава само оценка на риск, и „диагностика“ – дава почти 100% гаранция. В момента диагностика се провежда, само когато има доказан „повишен“ риск от конкретно заболяване или група болести. Рискът може да се определи по време на бременността (с ултразвукови и кръвни скринингови изследвания) или след раждане по клинични, лабораторни и инструментални данни. Новите геномни технологии, за които стана дума по-горе, дават възможност не само да се откриват множество болести, но диагностиката да се прави в кръвни проби без да са провеждани предварителни скринингови изследвания. Това, обаче, е все още близо бъдеще за нас.

Имат ли по-голямо основание да се притесняват родителите, ако в рода им има човек с генетично заболяване?

Большинството от генетичните болести носят

повишен риск за унаследяване. При всяка бременност, независимо от това дали в рода има или няма регистрирана генетична болест, съществува риск за поява на генетичен проблем при 3 до 5% от новородените. Тези, които имат в рода генетична болест, не бива да изпадат в паника. Те имат „предимството“ насочено да проведат съответните генетични изследвания и независимо от повишения риск да предотвратят отново появата на тежка генетична болест.

Защо е по-рисковано родителството над определена възраст при жената?

Причините и механизмите са сложни, но отговорът е по-прост. На всички е известно, че стареенето важи за всички клетки при живия организъм, включително яйцеклетката и сперматозоида. Всички сме съгласни, че колкото по-дълго една яйцеклетка и един сперматозоид се подлагат на непреодолимите в болшинството случаи вредни условия, начин на живот и хранене, толкова по-висок е рискът от генетични грешки, които водят до болест. Отдавна е известно, че хромозомните болести (болест на Даун и др.) нарастват значимо след 35-годишна възраст на жената и по-незначимо при над 44-годишна възраст на мъжа. Това означава, че е по-добре да използваме големите възможности, които ни е дала природата до определена възраст, но това не означава, че „пропусналите“ по различни причини тази възможност нямат шанс за раждане на здраво дете. Това просто означава, че „възрастните“, както всички останали, не бива да пропускат предлаганите достъпни възможности за профилактика.

Могат ли да се повлияят или да се „отключат“ някакви генетични промени при приемане на медикаменти или облъчване с рентгенови лъчи?

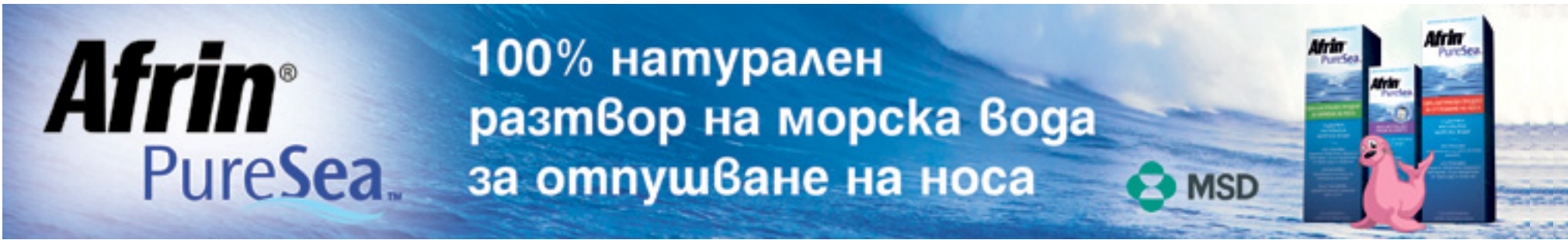
Безспорно радиацията и някои медикаменти в различна степен могат да бъдат вредни за бременността. Тук е важно да се отбележи: на въпроса „бременна ли сте?“ да не бързате да отговаряте отрицателно, а по-добре кажете кога е била датата на първия ден от последния Ви цикъл. Тогава лекарят ще прещени и ако Вие сте след срока на овулацията ще бъде предпазлив в назначаването на лекарства и рентгенови прегледи. Ако все пак сте поели лекарства или сте провели рентгенови преглед, не изпадайте в паника. Няма съвременното рентгеново изследване, достигащо вероятната доза, при която би се получило увреждане на бебето. Например, вреоно опасната доза се достига при над 70 000 снимки на белия дроб.



Според Вас има ли истина в твърденията, че електро-магнитните вълни от мобилни телефони, компютри, кабели с високо напрежение влияят върху генетичната картина на плода?

Гените са силно устойчиви и практически не биха могли да се повлияят през защитата, която майката осигурява на бебето. В XXI век, основната връзка със света се осигурява чрез комуникационните технологии. Ние днес говорим за „телегенетика“ – информиране и консултиране от разстояние. Много е вероятно майката да се повлияе от силни електро-магнитни излъчвания и косвено това би могло да се отрази на бебето.

Цветана Димитрова



Д-р Антон Михнев: Всяка жена има свое, най-подходящо време да стане майка



С напредването на възрастта репродуктивната способност на жената намалява. Не са редки случаите, в които опитите за забременяване продължават с години. Разбира се, живеем във време, в което медицината е толкова напреднала, че би могла да реши много от проблемите и евентуалните усложнения при една късна бременност.

Какво трябва да знаем за нея, какви са рисковете при забременяване след 35 години? На тези и други важни за бъдещите майки въпроси, отговаря акушер-гинекологът д-р Антон Михнев от ВМИ-Пловдив.

Коя е най-подходящата възраст една жена да стане майка?

Възрастта 25 – 35 години е най-подходяща от медицинска гледна точка. Но, когато говорим по тази тема, трябва да обърнем внимание и на други фактори, защото раждането на дете не е само физиологичен процес. Особено важно е жената да се чувства готова за това. Някои дами са готови за дете, когато срещнат подходящия партньор, други, когато изградят кариера и т.н. В този смисъл всяка жена има свое, най-подходящо време да стане майка. И не бива дамите над 35 години да се чувстват второ качество в това отношение. С помощта на лекарите те имат реалната възможност да станат майки и да родят здрави бебета.

Има ли възраст, след която раждането крие повече рискове и коя е тя?

Обикновено след 35-годишна възраст, но имайте предвид, че всичко е строго индивидуално. Винаги има вероятност една безпроблемна бременност, например на 25-годишна жена, да стане рискова или пък раждането да протече рисково. Когато жената е над 35 години и ѝ предстои първо раждане, в много от случаите се прави цезарово сечение.

Какви са рисковете при късната бременност?

Рисковете най-вече са от физиологичен характер. Поради процеса на акселерация, вече в по-ранна възраст се установяват някои болести, свързани със съединително-съдовата, ендокринната система и т.н. Еластичността на съединителната тъкан също намалява. Затова горещо препоръчвам на дамите да водят здравословен начин на живот – да се хранят разумно, да се движат достатъчно и да не пропускат ежегодните медицински прегледи – както при семейния лекар, така и при гинеколога. Моите наблюдения сочат, че дамите над 35 години са напълно наясно с евентуалните рискове и подхождат много съвестно и отговорно към решението да имат дете. Опитът ми показва, че в болшинството си, бременности те след 35-годишна възраст се довеждат до край и се раждат здрави деца.

Искваш ли по-специално наблюдение бременността след 35-годишна възраст?

Да. Препоръчително е да се направят двата биохимични скрининга – ранен до 13 г. и късен до 20 г. След 35-годишна възраст генетичният материал отслабва и честотата на хромозомни болести на плода е завишена. Естествено, женската консултация си остава задължителна.

Необходим ли е по-обстоятелствен медицински преглед преди да бъде взето решение за забременяване след тази възраст?

Ако са налице известни здравословни проблеми – да. Иначе са достатъчни ежегодните профилактични прегледи при семейния лекар и при гинеколога.

По-голям ли е рискът по-възрастните дами да родят дете с генетично заболяване и какво да направят, за да се предпазят от това?

Да, има такъв риск за дамите над 35 години. Това обаче съвсем не означава, че при по-мла-

дите няма. Ето защо, както вече споменах, се правят биохимичните скрининги. Когато те покажат завишен риск, се назначава амниоцентеза. Изследването амниоцентеза се прави под непрекъснат ултразвуков контрол, като се въвежда специална игла, която достига през коремната стена на бременната до околоплодната течност. Изтегля се 30 ml околоплодна течност. Голям е списъкът със заболяванията, които могат да се диагностицират чрез това изследване. Ето основните групи от тях:

Хромозомни аномалии – всички хромозомни разстройства, тризомия 21, Down syndrom, тризомия 13 и др.

Скелетни аномалии – osteogenesis imperfecta congenital, osteogenesis tarda.

Инфекции у плода – цитомегаловирус, herpes simplex, rubella.

ЦНС – аненцефалия, менингоцеле, заболявания, свързани с X-хромозомата.

Кръвни заболявания – РН-хемолитична болест на плода, сърповидноклетъчна анемия, β-таласемия и др.

Вродени болести на обмяната – смущения в обмяната на аминокиселините, смущения във въглехидратния метаболизъм, мукополизахариден метаболизъм. Други видове метаболитни отклонения (над 50 вида). Амниоцентезата дава 96% точна информация.

Намалява ли репродуктивната способност на по-възрастните жени?

Да, особено след 40-годишна възраст. Тогава яйчниковият резерв намалява. По-рядко се отделят качествени яйцеклетки. Затова е препоръчително, ако бебето не идва, жената да се обърне към гинеколог и да се назначат необходимите изследвания по отношение на яйчниковия резерв и качеството на яйцеклетките.

Какво ще посъветвате по-възрастните родители, чиито опити за бебе са неуспешни повече от година?

Да се обърнат към акушер-гинеколог. Той ще им назначи необходимите изследвания. Съвсем накратко ще маркирам основните: Започва се със спермограма при мъжа след полове въздржание 3-5 дни (включително да няма еякулация през този период). През тези дни мъжът не трябва да е употребявал алкохол и антибиотици. При жената се стартира с обстоен гинекологичен преглед. Правят се хормонални изследвания, за да се проследи функцията на яйчниците. Обикновено на 3-5 ден от началото на менструалния цикъл се взема кръв за изследване на LH, FSH, Estradiol, Testosterone, Prolactin (по преценка на лекаря, могат да бъдат назначени и още други). Добре е да се направи и изследване за хламидия. Правят се фоликулометри, за да се проследи овулацията. По преценка на лекаря се назначава хистеросалпингография (така наречената цветна снимка), за да се изследва проходимостта на тръбите или направо да се премине към диагностична лапароскопия и т.н. Най-важно е да се открие проблема, за да бъде отстранен. Съвременната медицина е доста напреднала в това отношение. Методът ин-витро също има своето важно място в темата.

Най-вече бих посъветвал двойката да има търпение, защото не винаги желанието за дете се осъществява веднага. Да вярват и да не губят надежда. И да не се отказват от мечтата си.

Ина Танеева

Да станеш майка след 35

Най-хубавата страна на по-късното майчинство е, че то е осъзнато и чакано, а не случайно. Детето преобръща живота на родителите си и те трябва да бъдат готови за това, в противен случай не биха успели да се насладят в пълнота на всеки ценен миг от този период, който никога не се повтаря...

Все повече жени избират да станат майки в по-късен етап от живота си – когато се чувстват достатъчно зрели като личности и вече са утвърдени в професията си. Представаме ви няколко известни жени, които се радват на майчинството си след 35-годишна възраст.



Една от най-талантливите български актриси и певици Нети, половинката на Доли, стана майка на 35. Първото дете на звездната двойка се казва Лилия и се роди през март 2011г.



Милена Славова, рок певицата на България, роди своето първо дете на 42 години. Малката Куин вече е на 4. През 2011 година на бял свят дойде и Даниел.

синът на двукратните световните шампиони по фигурно пързаляне Албена Денкова и Максим Ставийски. Албена стана майка на 37 години.



През 2009 майка стана и актрисата Параскева Джукелова, тогава на 39, след почти 10 години неуспешни опити. Дъщеричката на Параскева и режисьора Виктор Божинов се казва Калина и се роди след третия опит за ин-витро.



За финал една друга любимка, поп иконата Мадона, която роди първото си дете на 36, а второто на 41.



Знаете ли, че един от първите тестове за бременност е направен през 1350 г. пр. н.е. Тогава поставяли жито и ечемик на египетски папирус. По-кълналото жито било знак, че очакваното дете ще бъде момиче, а по-кълналото ечемик – момче.

Първият тест за бременност, базиран на научните открития, е създаден през 1960 г. Той обаче не е точен и се влияе от много медикаменти. Десет години по-късно е създаден тест, показващ резултат до 2 часа на четвъртия ден от закъснението, одобрен е през 1976 г., а две години по-късно се появява в аптеките за първи път. Той показва резултатът до два часа и е точен 97% за положителен и 80% за отрицателен.



ЗА НЕЯ



Всеки мъж мечтае за перфектната жена – жена, която да е красива и умна, забавна, но не и досадна, внимателна, грижовна, танцуваща, а защо не и пееща, добър слушател, но и приятел събеседник... И най-лошото е, че такава съществува.

Наричат я гейша...

Името означава човек на изкуството и въпреки че на запад упорито се опитват да приравнят гейшите с проститутките, че са далеч от дървената професия.

В началото гейшите били мъже, обучени да забавляват основно чрез разказване на интересни истории, музика и танци. С времето мъжете били напълно заменени от жените и, да, „професията“ гейша все още съществува в Япония, макар и все по-малко жени да проявяват инте-

рес към нея. В днешно време в Япония има само няколко хиляди гейши, като по-голямата част от тях живеят и работят в Киото, където се намира и най-голямото в страната училище за гейши.

Да станеш гейша

Обучението на една гейша трябва да започне още като дете. То продължава 5 години и се осъществява в къща, носеща името Окия. Обучението се провежда от Окаа-сан, притежателката на съответната Окия. Наричат малките гейши майко – танцуващо дете. Било е време, когато да станат майко са мечтаели почти всички малки японски момиченца.

Животът на малките гейши обаче е много по-труден от този на останалите деца. През голяма част от деня те работят като прислужници, за да могат да платят обучението си. Междувременно учат много. Упражняват пеене, танци и разбира се – свирене на шамисен - известния японски инструмент, много подобяващ китара.

Другата част от обучението е свързана с овладяване на традиционните японски изкуства, сред които чайната церемония и икебана.

От майко в гейша

Когато Окаа-сан реши, че майко вече е готова да бъде гейша, идва ред на външния вид, който никак не е лесна задача. Традиционното облекло – кимоно, тежи около 3 килограма, сандалите, наричани окобо – около два, толкова тежи и тежката фигура на гейшата.

Да бъдеш гейша...

Първо е гримът...



цата.

Гейшаа в действие

Работата на гейшата се състои в посещение по предварителна покана на банкети и чайни, където мъжете отдъхват от работа или провеждат бизнес срещи. Нейното задължение е да забавлява гостите, да създава спокойствие, да накара присъстващите или лично поканеният я да се отпуснат и да се наслаждават на вечерта.

Друго любопитно задължение на гейшата е да стои на колене до мъжа, докато той се храни, за да му сервира саке или деликатеси.



А каква е тайната на успеха на всяка гейша?

През цялото време тя създава у мъжа усещане, че е цар...

Ина Танева

ЗА НЕГО

Простатният карцином е сред най-разпространените туморни заболявания при мъжете в България. През последните 15 години честотата на заболяването е нараснала почти двойно. Всяка година се регистрират над 1000 новооткрити случая, а общият брой на диагностицираните надхвърля 5 000. Тези статистически данни оформят тенденцията преобладаващата част от болните да се откриват късно, когато заболяването не може да бъде излекувано. Безплатни кръвни тестове за проследяване на рак на простата организира през целия месец ноември УМБАЛ „Свети Георги“ – Пловдив. Повече за това кои са първите симптоми на заболяването, има ли профилактични мерки и обръща ли внимание на здравето си българският мъж научаваме от доц. д-р Иван Дечев – хирург от Клиниката по урология към УМБАЛ „Свети Георги“ – Пловдив.



Провеждахте безплатни кръвни тестове за проследяване на рак на простатата. Разкажете малко повече за тази кампания? Кампанията „Movember“ е изключително навременна и полезна кампания за ранно откриване на простатен карцином. Простатният

карцином е най-често диагностицираният карцином и втората по честота причина за смъртност, свързана с карцином при мъжете в световен мащаб. Този злокачествен тумор засяга предимно мъже над 50-годишна възраст. Според световните указания диагностиката му се извършва чрез кръвен тест за простатоспецифичен антиген (туморен маркер), дигитално ректално изследване и простатна биопсия. Според Европейската асоциация по урология масовият скрининг се дефинира като изследване на рискови групи без оплаквания. При т. нар. ранно диагностициране или опортюнистичен скрининг основна роля играят пациентът, семейният лекар и подобни инициативи. Ранното откриване на простатния карцином трябва да започне на 45-годишна възраст, а при фамилен обремененост - на 40 години. След въвеждането на простатоспецифичния антиген като специфичен маркер диагностиката на простатния карцином се промени драстично. Нивото му в кръвта е динамичен показател и когато нараства във времето нараства и вероятността за наличие на простатен карцином. При мъже над 45-годишна възраст е необходимо ежегодно изследване на простатоспецифичен антиген. Всичко това прави кампанията изключително актуална и значима.

Намаляване или увеличаване на случаите на рак на простатата наблюдавате в практиката си последните години?

През последните години се наблюдава реално увеличаване на честотата на простатния

карцином, както в България и Европа, така и в световен мащаб. Данните са след непосредствен резултат на скрининга с простатоспецифичен антиген. Веднага обаче трябва да подчертая, че при мъже с нормални стойности на туморния маркер, може да се установи простатен карцином (т.нар. клинично неизявен или инцидентален). Това определя значимостта на профилактичните прегледи и подобни инициативи, както и необходимостта от консултация с уролог след 45 - 50 години.

Започва ли да обръща по-голямо внимание на здравето си българският мъж?

Безспорният факт, че още през първите няколко дни от началото на кампанията имаше подчертана масовост, красноречиво говори за повишената здравна култура на българския мъж.

Какви са първите симптоми, които трябва да накарат всеки мъж над 40-годишна възраст да се изследва?

Обикновено простатният карцином се установява късно и ранната диагностика представлява сериозен проблем в над 52% от случаите. Най-често протича скрито без специфична симптоматика. Симптомите до голяма степен съвпадат с тези на доброякачествената простатна хиперплазия - симптоми на долните пикочни пътища. Характеризират се с тенденция към липса на подобрение и регресия от приложеното лечение. За съжаление, 47% от мъжете е доказан простатен карцином не са имали оплаквания, дори в напреднал стадий на заболяването. Затрудненото уриниране е най-честият симптом

за търсене на лекарска консултация. Кръв в спермата и ерекtilна дисфункция могат да бъдат сигнални, но късни за простатен карцином симптоми.

Има ли някакви профилактични мерки, които е хубаво да се спазват, за да се предотврати появата на по-сериозно заболяване на простатата?

Перспективата за редукция на риска от простатен карцином доскоро изглеждаше преследено понятие, но сега тази цел е в рамките на нашите възможности. Има доказани значими рискови фактори, като напоследък факторите на околната среда (начин на живот, хранене, консумация на алкохол, професионални вредности, тип на сексуален живот и други) са в процес на засилено изучаване. В тази насока предполагаеми фактори, снижаващи риска от простатен карцином, са зеленият чай, аспирин, консумация на пресни плодове и зеленчуци (особено домати). Препоръчва се повишена физическа активност и намалена консумация на мазнини.

Какво е посланието Ви към нашите читатели?

Мъже над 40-годишна възраст и със симптоми от страна на долните пикочни пътища, както и при фамилна обремененост, е необходимо да се консултират със специалист - уролог. При всички мъже над 45 години, дори и без оплаквания, е необходимо ежегодно изследване на простатоспецифичен антиген.

Цветана Димитрова

bulsatcom
your digital world

TV
ТЕЛЕВИЗИЯ

@
ИНТЕРНЕТ

13.80*
лева на месец

*Платиме условия на промоцията за всеки абонат, който иска да промени своя тарифен план на www.bulsatcom.bg или на специални телефонни линии

Зоопортал
ФОРУМ
ВСИЧКО ЗА ЖИВОТНИТЕ
СПРАВОЧНИК
ЕНЦИКЛОПЕДИЯ

ХОЛЕОН-5 Амброз
15 енергосилни таблетки с контролирана освобождаване

Холеон-5 Амброз
1 таблетка дневно

БЪРЗ ЕФЕКТ ПРИ ХРОНИЧЕН СТРЕС И ЛЕКИ ДЕПРЕСИИ

Doppelherz

За по-добра защита през грипния период!

Допелхерц

нова
разтворима
форма за
по-бързо
усвояване

поръчай от **www.framar.bg**

ЗА ДЕЦАТА

Д-р Бенжамен Ментешев: Честите забележки и наказания затвърждават у детето убеждението, че е „лошо“



ресивното поведение е модел, в които често се прилагат физически наказания и физическото противопоставяне се утвърждава като начин за справяне в проблемни ситуации.

Нормално ли е едно любвеобилно, кротко и нежно дете след време да стане агресивно? Какво може да отключи агресията при децата?

В определена фрустрираща ситуация всяко дете може да прояви агресия. Майкъл Рътър, известен английски детски психиатър казва, че „едно дете се държи зле, когато се чувства зле“ и това е самата истина.

Какво трябва да предприемат родителите на агресивни деца?

На първо място да се опитат да установят причината за промяната на поведението на своето дете. Да потърсят съвет от детски психиатър или психолог, ако имат усещането, че не могат да се справят сами с проблема.

Носи ли семейството вина за агресията на детето си? И как родителите да поправят грешките в собственото си поведение и отнoшение?

Несъмнено семейството е фактор за формиране на агресивното поведение при децата. Корекцията би следвало да бъде насочена към дискредитиране и изключване на физическото противопоставяне, насилието като начин за разрешаване на конфликти, необоснованото фрустриране на детето, незачитането и честото унижаване на достойнството му.

Родителските наказания, честите забележки в училище забърбават ли проблема на агресивните деца и кой е правилният подход към тях?

Самият акт на наказание води до фрустрация, а честите забележки и наказания затвърждават у детето убеждението, че е „лошо“ и това е неподлежащо на промяна. От друга страна честите наказания и забележки водят да загуба на тяхната значимост и ефект.

При „по-буйните деца“ задължително ли става дума за проблем в поведението?

Нека се опитаме да дефинираме „проблем в поведението“. Аз смятам, че поведението е проблемно едва тогава, когато пречи на детето да се адаптира в определена среда и нарушава неговото социално функциониране.

Ина Танева

ЗА НАС

Батериите – колкото важни, толкова и опасни

Батериите са се превърнали в нещо, без което вече не можем в ежедневието си. Те захранват нашите телефони, дистанционни управления, будилници, преносими компютри. По невнимание или незнание от наша страна те биха могли да попаднат в кофата за боклук и от там на сметището, където вече се превръщат в опасен отпадък. Батериите съдържат тежки метали, които от почвата се вливат в кръговрата на веществата и носят опасни за здравето последствия. За да разберем това, е достатъчно да посочим няколко от най-разпространените видове батерии. Тежките метали, които съдържат, са посочени още в названието им. Сред тях са алкални батерии, живачни, литиево-йонни, цинк-хлоридни батерии, никел-кадмиеви и др.



Подпочвените води разпространяват разтворените се в тях вещества навсякъде в природата. Първи от това страдат растенията или в най-лошия случай земеделските посеви. От там ние, които консумираме тези растения, или животните, които също се хранят с тях, стават следващо звено от веригата на разпространение на опасните елементи. Веднъж попаднали в храни-

телните продукти, те се акумулират в клетките ни и често стават причина за аномалии в детска възраст или болести на нервната система. Почти всички от вложените химични елементи в батериите са канцерогенни, поради което водят до мозъчни увреждания, хронични заболявания и са изключително опасни за бременни жени и за новородени деца. Оловото засяга някои ензими, уврежда жлезите с вътрешна секреция и др. Живачните съединения увреждат дигавиците и кожата, засягат бърбещите, централната нервна система и сърцето.

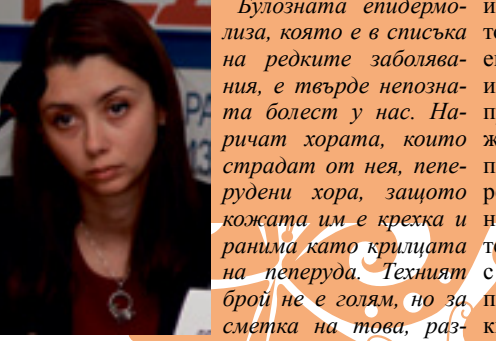
В големите вериги магазини или магазините за техника и мобилни телефони вече има специални контейнери, където клиентите могат да изхвърлят непотребните батерии, вместо те да попадат с общия боклук на бунището. Според екологичното законодателство всеки търговски обект, който разпространява батерии, би трябвало да осигури и специалните контейнери за тях.

Какво се случва с батериите, оставени след употреба на осигурените за целта места?

Употребяваните батерии се рециклират в инсталации за опасни отпадъци. Безопасяването в чужбина на разделно събраните батерии или акумулатори, произведени от чуждестранни фирми, се допуска единствено в случай, че не съществува техническа възможност за преработването им в страната. Важно условие да се случи всичко това е ние да изхвърляме непотребните батерии в специализираните за това контейнери. Ако всеки има грижа да го прави, то след няколко години броят на пострадалите от вродени аномалии деца би бил по-малък, а плодoвeтe и зеленчуците, които консумираме - по-здоровословни.

Цветана Димитрова

Незабравка Асенова: Ще отстояваме исканията си държавата да поеме отговорността към пеперудените хора



Булозната епидермолита, която е в списъка на редките заболявания, е твърде непозната болест у нас. Наричат хората, които страдат от нея, пеперудени хора, защото кожата им е крехка и ранима като крилата на пеперуда. Техният брой не е голям, но за сметка на това, разходите, които им костват специалните медицински консултации, са непосилни за семействата им. Досега те разчитаха единствено на благотворителни инициативи, но както е в останалите европейски страни, държавата в лицето на Здравната каса трябва да поеме грешките за тях. Едно от пеперудените деца в България е малката Радост, която страда от тежката дистрофична форма на заболяването. Разговаряме с нейната майка Незабравка Асенова, която ни разказва повече относно грешките за детето и и четта на кампанията „Спасете пеперудените деца!“

За нашите читатели, които не са запознати с булозната епидермолита, бихте ли пояснили най-общо какво представлява заболяването?

Булозната епидермолита е кожно генетично заболяване. То се характеризира с появата на мехури, които могат да се оприличат на такива от втора или трета степен на изгаряне. Предизвикват се от механично триене, при ходене, хващане на различни предмети. Дори при малките бебета при самото повиване или посмане в ръцете на майката могат да се образуват такива мехури. Същото се случва и по време на къпане или при нормални ежедневни дейности. Доста често кожните раздразнения се предизвикват и от детските дрехи.

В какво състояние в момента е Вашата дъщеричка? Как се справя в детската градина?

Моята дъщеря посещава детска градина от една година насам. Искам да отбележа, че градинката е частна, защото в държавните заведения няма кой да обгрижва по-специално нея. Там децата в група са над 30. Тя е със 70%

инвалидност и без право на придружител, което по принцип е проблем при децата с булозна епидермолита, защото е необходимо винаги да има някой около тях, който да внимава какво правят. Необходимо е да им се следи всяко движение, понеже едно на пръв поглед безобидно падане може да предизвика много големи отворени рани. В нейния случай, поне в началото, не мога да кажа, че не е било трудно на учителките и на останалите жени от персонала, но с времето се нагодиха към нея и я занимават с по-статични игри, за да избегне падане, въпреки че се случва. През първите месеци аз ходех да й правя превързките, ако се наложи. След това й поех медицинската сестра, която работи в детската градина. Просто заболяването е по-специфично, не е добре познато и превързките не са обикновени. Те трябва да бъдат незалепащи – такива, за които се борим да ни осигурят средства от Здравната каса.



Чувства ли се по-различна, как я приемат другите деца?

Радост вече е на 4 години и половина. Досега не сме имали проблем с приемането от другите деца. Да, на тях им правят впечатление раните, белезите по ръцете, но им е обяснено, че нейната кожа е по-крехка. Тя ми задава много въпроси, особено в последните месеци, които са свързани най-вече с това защо не може да ходи боса, по сандали като останалите деца. Аз винаги се опивам да й обяснявам по един достъпен за нея начин. Задавала ми е въпроси и за това дали като стане голяма раните ще изчезнат и дали ще й пораснат липсващите нокти.

Продължение на стр. 6.

Етнографски комплекс „Дамасцена“ ни посреща с ухане на розово масло

В сърцето на розовата долина, между „града на Българската роза“ – Казанлък и града, известен със своите минерални извори и балнеолечение – Павел баня, се намира Етнографски комплекс „Дамасцена“. Дестилерията е построена в китинто малко село Скобелево, разположено в подножието на Стара планина, където обитат розови градини край селото са се слели в едно цяло с величествената снаса на Балкана.



Както научаваме от Евелина Стоянова, с течение на годините в собствениците на розоварната се заражда идеята да покажат на хората и най-вече на младите поколения това традиционно за страната ни производство и изграждат собствен етнографски комплекс. В него уникално се преплитат духа на автентичното с красотата и ентусиазма на днешния и утрешния ден. Тук с желание и любов посрещат всеки посетител, вдъхновен от историята и традицията. В „Дамасцена“ се произвежда известното по цял свят Българско розово масло, добито от листенцата на маслодайната роза (Rosa damascena). По този начин се популяризира историята и традициите на розопроизводството в България и у хората се създава уважение към тази технология, като се посещат много туристи и гости, желаещи да се докоснат до българската традиция.

Хората, посетили розоварната, имат възмож-

ността да наблюдават производството на розово масло, което е нещо уникално за страната и да научат различни факти, характерни за Rosa Damascena и за производството от нея масло. Затова е изградена и старинна дестилерия, наречена „глопапана“ която е направена така, както са се правели инсталациите за получаване на розово масло преди повече от 340 год. Посетителите на комплекса могат да наблюдават демонстрация на процеса на розоварене през целия сезон и да усетят духа на старата технология. В близост до старата дестилерия, гостите на комплекса могат да разгледат и съвременната работеща дестилерия и да наблюдават процеса на розоварене по време на неговия сезон. Новата инсталация работи също на принципа на водно - парната дестилация, но е изградена от големи съоръжения и са автоматизирани процесите на ръбата. Тук, заедно с производството на розово масло, се произвежда и розова вода, която се прави в края на кампанията, когато намалява количеството на розовия цвят.

Когато завършите вашата обиколка и се насладите на благоуханието на розите в градината на комплекса, бихте могли да опитате традиционната гюлева ракия и да похванете в ресторанта, от който се открива невероятна гледка към Балкана и Средна гора.



Цветана Димитрова

Незабравка Асенова: Ще отстояваме исканията си държавата да поеме отговорността към пеперудените хора

Продължение от стр.5

В такъв случай, естествено, съм давала положителни отговори, защото не можах да кажех пряко истината на едно дете. Това, което ми прави впечатление е, че в последно време има желание да се включва в превързването.

Споменахте за тези специални незалепащи превръзки. Приблизително колко лева месечно излиза начинът на живот, лечението при тази болест?

По наши изчисления месечната сума възлиза на 2000 лева, въпреки че може и да се надхвърли. Реално погледнато, за всеки пациент грижите са много индивидуални, защото въпреки еднаквата диагноза и еднаквата форма на заболяването, усложненията при всеки протичат различно. Радост например страда от тази форма на болестта, която протича много тежко – дистрофична, но тя е единственото дете, по-малко от тези, които са в България, при което усложненията протичат по-леко. Ние не правим превръзките ежедневно, а само когато се нарани. В нашия случай само за превръзки ние даваме между 130 и 400 лева на месец, като не смятаме разходите за специалната козметика, дрешки и обувки. Отделно си купуваме цитобуларни бинтове, марли и други консумативи.

Бихте ли ни разказали малко повече за кампанията „Спасете пеперудените деца!“?

Ние правим тази кампания съвместно с Българския хелзинкски комитет. Отпечатахме картички, които могат да се намерят в мрежата на Fame Cards (популярни заведения, киносалони, магазини, бел. авт.). Те са адресирани до Министерски съвет и всеки, който подкрепя инициативата, може да залепи марка, да подпише картичката и да я изпрати по пощата. Също така

на интернет страницата, създадена специално за кампанията – butterfly-children.org, има петиция, която може да подпише всеки гражданин по електронен път. Тя е адресирана до премиера, министъра на здравеопазването и министъра на финансите.



Всичко това е целта на електронната петиция?

Нейната цел е да предизвика една обществена дискусия и по този начин да се изпрати сигнал, че обществото като цяло подкрепя нашата кампания. Трябва по някакъв начин управляващите да подсилят на тези хора онова, което им е необходимо всеки ден, за да живеят, защото все пак и те са здравно осигурени, плащат данъци, част от тях са работещи. Има и такива, които, освен пенсията за инвалидност, нямат никакви други странични доходи, защото имат много висока степен за инвалидизация и нямат възможност да се справят с каквато и да било работа. Като цяло не само превръзките са проблем, те са най-важното, но не единственото нещо. Проблемът е много по-обширен и включва както мате-

риалните консумативи, така и социалния аспект. В последствие възникват усложнения не само с кожата, но и с целия организъм.

Ако държавата в лицето на НЗОК не поеме сумата по лечението на булозната епидермоза, каква е алтернативата?

Следващата стъпка, която ни остава да приемем, е да си търсим правата по съдебен път. Ще продължаваме да отстояваме исканията си, защото нямаме друг избор. Рано или късно държавата трябва да поеме отговорността си към тези хора, а и те не са много. Говорим за около 100 души, от които не всички използват специалните превръзки всеки ден. При най-леката форма на болестта – симплекс, хората нямат ежедневна нужда от тях.

Как стоят нещата в другите европейски страни, с които сте запознати?

Според информацията, която имам, там пациентите са обезпечени както от страна на квалифицираната и специализирана медицинска помощ, така и чрез психологическа подкрепа. Със семейства, в които има неприемане на диагнозата и невъзможност да се справят сами с проблема, работи психолог. В Италия например, консумативите по превръзки и медикаменти се поемат изцяло от държавата, като пациентът има здравна карта със специален код, чрез която плаща в аптеките.

Преди време изпратихте молба до МЗ да бъде включени в Наредба 38 (за определяне на заболяванията, за които домашно лечение НЗОК заплаща лекарства, медицински изделия и диетични храни напълно или частично, бел. авт.). Какво се случи тогава?

Ние не сме получавали официален отказ на

тази молба. Това, което знаем е, че в момента свикват комисия, която да работи по проблемите на хората с редки болести в България. Тези действия от тяхна страна представляват просто едно отлагане във времето, което може да продължи още дълги години, ако не се предприемат по-сериозни мерки.

Имате ли информация колко деца в България боледуват?

В България децата до 5-годишна възраст са пет на брой. Тази година имаме и едно бебе, което обаче се роди с много тежка форма на булозна епидермоза. Вследствие на усложненията на заболяването, детето почина. Така че без него децата остават пет.



Какво е Вашето послание към хората?

Моето послание към хората е те да прочетат малко повече за заболяването, за да се информират. Нека подпишат нашата петиция, защото това е много важно за пеперудените хора. Те наистина имат нужда от подкрепата на обществото!

Цветана Димитрова

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

Търся да закупя тристаен апартамент в Стара Загора, стара тухла, в района на „Дямото“. Цена - до 45 000 евро. За контакт: 0893 520 020

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

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

Продавам велоергометър АВ Tech, цена 100 лева, доставка по договаряне. За контакт: 0893 312 834

Специализиран сервиз на мотокари, електромотори и трансмисии: www.hodpopov.com

Мениран

Ефикасна хранителна подкрепа, с подчертан благотворен ефект при функционални нарушения, свързани с:

• Нарушени чердробни функции вследствие на отслабена имунна защита от вируси или злоупотреба с алкохол

• запущени жлъчни или чердробни пътища

• хепатитни проблеми от типа В

• изчистване на токсини

поръчай от www.framar.bg

АРТ - ИДЕИ



Ето какво ни пише Зорница Николова от Стара Загора:

Представям ви своето хоби, което успях да превърна в професия (за половината от натовареното ми ежедневие). Аз съм инженер по образование и съм управител на семейната ми фирма, занимаваща се с проектиране на селскостопански обекти. Това е доста несъвместимо с плетенето, шиемето, бродерите и другите ръкоделия, но те са ми слабост от дете. По пачурка се запалих преди около 3 години. Занимавам се във всяка свободна минута. Преди около година успях да реализирам и мечтата си - да създам място, където се продават творенията ми, където могат желаещите да се научат сами да ги правят. В „SteZo decor“ се споделят идеи и съзнателно на хора като мен, които се оказа, че

никак не са малко. Изработвам нещата, като използвам придобитите ми през годините умения:

- цветята в саксии се изработват от останали малки парченца плат, самите саксии украсявам с техниката „декупаж“;

- играчките от плат се изработват от памучни платове, пълнят се със силиконова вата;

- любимите ми сърца правя от плат и украси плетени от мен на 1 кука дантелки, бродерии, панделки, мъниста - рядко успявам да направя две еднакви;

- сега подготвям колекция от коледни играчки, старая се да ги правя разнообразни и интересни.

Мисля, че в пресентите с всякакви стоки магазини винаги има място за нещо различно, създадено с любов, сърчност и умения.



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

Пътувайте с Кулинарния дракон

Знаете ли защо китайската храна се сервира на чапките? Понеже е нееловно да караш сътрапезниците си да режат сами. Освен това китайците смятат ножа и вилицата за оръжия, тъй че е почти варварско да ги слагаш на масата. До десетни дни китайският етикет повелява да се яде с пръчици, но пък е недопустимо да ги забодеш в ерлата на купата с ориз, защото това предвещава беди. Тези правила важат и за многобройните китайски квартали по цял свят. Въпреки, че отдавна не са някогашните тайнствени и мистериозни места, днес китайските квартали продължават да крият своите богатства от туристи и припътници. Кулинарният дракон Мартин Йен обаче притежава ключа за нефритовото ковчеже на фюжън кухнята. С обзорържаваща невнимателност той успява да изкопчи тайните на десетки готвачи и после да претвори ястията им, оставяйки личния си отпечатък. Пътувайки по света, Мартин винаги е готов да опита нещо ново. Каквото и да подхваме му се отдава, вероятно защото влага много ентузиазъм и настроение. Възползвайте се от добрите страни на глобализацията, снабдете се с нужните продукти и следвайте майстор Йен.



Изумрудено пиле с грозде и киви

Продукти:

- 400 гр безкостени пилешки гърди или бутчета, нарязани на 2-см кубчета;
- 1 с. л. растително олио;
- 1/2 червена чушка, нарязана на 2-см ромбчета;
- 3 стръка зелен лук, нарязани на 5-см парчета;
- 1/2 ч. ч. зрънца бяло и червено грозде без семки, разрязани на половина;
- 1 киви, обелено и нарязано на 1-см кубчета;

За маринатата:

- 2 ч. л. соев сос;
- 2 ч. л. нарязан на ситно джинджифил;
- 1 ч. л. китайско оризово вино или сухо шери;
- 1 ч. л. царевично нишесте;
- 1/4 ч. л. сол;
- 1/8 ч. л. смлян бял пипер.

За соса:

- 2 с. л. мед;
- 1 с. л. лимонен сок;
- 1 с. л. соев сос;
- 2 ч. л. царевично нишесте;
- 1 ч. л. сос Хойсин;
- 1/4 ч. л. сол;

Приготвяне:

Разбъркайте добре продуктите за маринатата в купичка. Добавете пилето и го объркайте докато се покрие добре. Оставете го да престои около 10 минути.

Разбъркайте добре продуктите за соса в купичка, докато нишестето се разтвори. Загрейте уок тиган на висока температура. Сипете олиото, добавете пилето и го пържете докато вече не е розово, 2 - 3 минути. Добавете чушката и лука и ги гответе докато лука омекне около 1,5 минути.

Сипете соса в уок тигана и разбъркайте докато заври и се сгъсти. Добавете гроздето и кивито. Гответе ги около 30 секунди, колкото да се затоплят. Сипете всичко в плато и сервирайте веднага.

Вина от слънчева Италия



CASCINA CARLOT

поръчай от www.framar.bg



Care Sens II

НОВИТЕ ГЛЮКОМЕРИ VIVA

Care Sens Pop

Тиквата - царицата на есенните плодове



Тиквата, както по-голямата част от културните растения, се среща в различни сортове, с голямо разнообразие във формата и цвета на плодовете. Ароматът на печена тиква традиционно ни носи аромат на зима, а българската трапеза в студентите месеци няма как да се размине без добре изпечен тиквеник. Освен с вкусовете си качества, тиквата е известна и с ползните си свойства:

- Маслото, извлечено от семената ѝ, се препоръчва за намаляване на излишния холестерол;
- Тиквата предлага защита срещу сърдечно-съдови заболявания, тъй като е богата на антиоксиданти;
- Плодът има слабително действие, така че е полезен в случай на запек;
- Тиквеникът сок е препоръчителен за язва и повишена киселинност на стомаха. Той трябва да се пие три пъти на ден, половин час преди хранене. Също така е полезен в случай на безсъние;
- Тиквата също е полезна при хормонални смущения или при нарушения в поведението на подрастващите, нарушения на менопаузата или чревни паразити;
- За външна употреба, тиква се препоръчва за лечение на изгаряния, възпаления и абсцеси. Тя омекотява кожата и намалява възпалителните процеси на лигавицата;
- Не е малка ролята ѝ и при поддържане красотата на кожата. Именно затова много от хидратиращите кремове против бръчки съдържат тиква.

Внимание!

Много от рецептите за сладкиши с тиква са богати на холестерол, тъй като за направата им се използва по-голямо количество яйца. За хората, които страдат от високо кръвно налягане или наднормено тегло, е подходящо да се избират рецепти с по-малко захар и яйца или да се консумира плод в натурален вид, печен без мазина и леко подсладен с пчелен мед.



поръчай от www.framar.bg

Сливен 101,2 FM



за реклама:

0889 453 443

044/ 663 222

ПОДБРАХМЕ ЗА ВАС



Той няма нужда от представяне. Той е един от величествените умове на световната литература. Въображението му е толкова многогостно и завладяващо, че с удоволствие се губим в тъмните кули, които създава... Той е Стивън Кинг – американският хорър писател, създаващ шедьоври като „Мъртвата зона“, „Торба с кости“, „Зеленият път“ и седемтомната епопея „Тъмната кула“.

Роден е на 21 септември 1947 г. в Портланд, щата Мейн. Първият му роман носи името „Кери“ - история за момиче със свръхестествени сили. В момент на отчаяние обаче изхвърля ръкописа си. Съпругата му Таби спасява романа от боклука и през 1973 г. Кинг го изпраща на свой приятел от издателство „Дабълдей“. Няколко дни по-късно получава предложение от тях да купят романа за 2500 долара. По думите на самия писател, споделени години по-късно в автобиографичната му книга „За писането: Мемоари на занаята“, две хиляди и петстотин долара са много малък аванс дори за началото на седемдесетте години. Писателят не е знаел това, нито е имал литературен агент, който да провери вестта него.

И все пак... В Деня на майката същата година получава изненадващо обаждаване от „Дабълдей“ и научава новината, че правата върху джобното издание на „Кери“ са продадени за четиристотин хиляди долара! Така започва главоземайващата кариера на един от най-продаваните писатели на 20 век.

„Може би изобщо не съществуват добри и лоши приятели. Може би просто има приятели, хора, които се застъпват за теб, когато страдаш, и ти помагат да не си толкова самотен. Може би заради тях си струва да се бориш, да се надяваш, да живееш. И дори да умреш ако трябва. Няма добри приятели. Няма лоши приятели. Има само хора, с които желаеш да бъдеш, не можеш да не бъдеш; хора, които изграждат дома си в сърцето ти.“ То

„По-добре не поглеждай назад. По-добре си мисли, че всичко винаги завършва щастливо. Може пък и да е вярно, кой казва, че щастливият край е измислица?... Ако животът изобщо може да ни научи на нещо, то е, че щастливият край се среща често, невероятно често и за това трябва сериозно да се устремим в умствените способности на всеки, който твърди, че няма Бог.“ То

„През живота си съм гледал много филми за затвори, в които служебният телефон извънвява точно когато се готвят да пуснат електричество през тълпата на някоя нещастна невинна жертва, но през всичките ми години в блок Е нашят не звънна нито веднъж. На кино спасението е евтино. Даваш петак и получаваш за него действителната му стойност. Истинският живот струва повече.“ Зеленият път

„Времето отива всичко, независимо дали го искаш или не. Времето отива всичко, времето отива всичко и накрая има само мрак. Понякога намираме другите в този мрак, а понякога ги губим в него.“ Зеленият път

„Когато живееш някъде и искаш да го напуснеш с нещата, които би побрал в един сак, всъщност това място никога не е било твоето от самото начало.“ Слъбъкъ

„Може би така се разпознават самотните хора - винаги те измислят нещо, с което да се занимават в джобните дни. Винаги може да ги повикат. Винаги са въкци. Винаги, по дяволите...“ Кристин

Ина Танаева

Д-р Невяна Велева: 7-8 години е възрастта, до която се осъществява успешното лечение на голяма част от очните заболявания



Все повече малки деца страдат от различни очни заболявания, сочи статистиката. Но ако по света профилактичните прегледи на очите са задължителни, у нас те се подценяват. Много често се случва родителите да закъснеят с първия преглед, не знаейки, че възрастта до 7 години е периодът, в който се изгражда и утвърждава връзката око – мозък и възрастта, в която може успешно да се излекуват голяма част от очните заболявания.

Обърнахме се към д-р Невяна Велева, детски офталмолог в УМБАЛ „Александровска“ - София, която дава полезни съвети за първия преглед на детските очи и за най-честите симптоми, алармиращи за проблем с очите.

На каква възраст за първи път да заведем детето на преглед при очен специалист?

Първият профилактичен преглед трябва да бъде направен около 6-месечна възраст.

Кои са най-честите очни заболявания при децата?

Проблем за всеки възрастов период при децата са:

- вродените заболявания на зрителния анализатор, които в основната си част се диагностицират още в кърмаческия период;
- рефракционните аномалии (или грешки) – далекогледство, късогледство и астигматизъм;
- кривогледството;
- амблиопията или т.нар. мързеливо око;
- и възпалителните и алергични заболявания на очните структури, предимно на конюнктивата, т.нар. конюнктивита.

На каква възраст най-рано може да се открие кривогледството? И на каква най-ранна възраст могат да се изпият очила?

Въпреки че всичко е изключително индивидуално, все пак наличието на координираност в очните движения, опит за фиксиране и задържане на погледа върху „обекта на интерес“, започва още към края на 1-вия месец. Това означава, че още в първите 2-3 месеца можем да поставим диагнозата кривогледство. Кривогледството не се изразява и при всяко съмнение за кривене детето трябва да се насочи към офталмолог. Очила могат да се изпият още преди първата година, това особено се налага в случаите на кривогледство и т.нар. анизометропия – разлика в диоптрите между двете очи (повече от 1 диоптър при далекогледство и астигматизъм и повече от 3 диоптри при миопия) – това състояние води до развитието на мързеливо око.

Какви са последиците от кривогледството, ако то не бъде лекувано?

При кривогледството детето гледа само с едно от си око. Мозъкът никога не получава едновременно информация и от двете очи. Най-висшата функция на зрителната система, т.нар. стереоскопично зрение (дълбочинно, триизмерно зрение), не се осъществява. Кривогледството не е само косметичен дефект, но и дълбоко функционално разстройство на двучното зрение.

Има ли симптоми, които биха могли да под-

скажат на родителите, че детето им има проблем с очите?

За съжаление, голяма част от очните заболявания нямат явни, лесно забележими симптоми. Много важен е и т.нар. критичен период за зрително съзряване – това е възрастта до 7 – 8 годишна възраст – възрастта, до която се осъществява и успешно лечение на голяма част от очните заболявания. Важно е родителите да знаят, че не е нормално детето им да криви очите си, дори и да е няколко месечно бебе, зеницата му да е бяла или окоето зачервено.

Какви препоръки бихте дали на родители-те, как да опазят детските очи здрави?

Единственото и най-важно нещо, което могат да направят родителите, е да водят редовно децата си на профилактични прегледи – на 6 месеца, 1, 3 и 6-7 годишна възраст. Това е възрастта, в която децата не могат да съобщат за наличието на очен проблем – малките деца не осъзнават наличие на проблем и не са критични към наличието на подобен. Както се спомена, възрастта до 7 години е периодът, в който се изгражда и утвърждава връзката око – мозък и възрастта, в която можем успешно да лекуваме мързеливото око.

Ина Танева

За поръчки от онлайн аптека - www.framar.bg, телефон: 042 / 605300

НОВОТО ИМЕ НА ВИТАМИН С



ЗА ЛЕСНО ИНДИВИДУАЛНО ДОЗИРАНЕ!

Всичка таблетка съдържа: Acidum ascorbicum 100 mg.

Действие: Витамин С влияе върху тъканното дишане и тъканната обмяна. Участва в образуването на костните структури и зъбите, стимулира растежа на подрастващите.

Способава за синтеза на противомикробни антитоксини и увеличава защитните сили на организма. Уплътнява капилярите, ограничава възпалителните и алергичните реакции. Участва в удебеляването на еритроцитите и усвояването на желязото. Витамин С не може да се синтезира и натрупва в организма, а се осигурява с храната.

Когато е необходим: При афти, възпаление на венците, фарингити, ларингити, грип, възстановяване след заболяване, пролетна умора, тежка физическа и умствена труд, стрес, изгаряния, висока температура, инфекции, бременност, кърмене, пушене.

Начин на приемане: Приемат се перорално с малко течност. По 1 таблетка 3 пъти дневно. При повишено физическо натоварване на организма, по време на възстановяване от прекарани заболявания са необходими по-големи количества витамин С - до 6 таблетки дневно. Дневният прием на витамин С е съобразен с препоръчителните норми на Световната здравна организация.

Опаковка: 30 таблетки в блистер и кутия

FORSIVIT е западна търговска марка на Елгер България ЕООД! Продуктите от серията Forsivit са достъпни в аптеките и дрогерите.

ИЗБОРЪТ НА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО!



ВАШИТЕ ДЕЦА ЩЕ БЪДАТ ВНАГИ ДОВОЛНИ!

Всичка таблетка съдържа: Acidum ascorbicum 30 mg

Действие: Витамин С влияе върху тъканното дишане и тъканната обмяна. Участва в образуването на костните структури и зъбите, стимулира растежа на подрастващите. Способава за синтеза на противомикробни антитоксини и увеличава защитните сили на организма. Уплътнява капилярите, ограничава възпалителните и алергичните реакции. Витамин С не може да се синтезира и натрупва в организма, а се осигурява с храната.

Когато е необходим: При възстановяване след заболяване, грип, пролетна умора, тежка физическа и умствена труд, стрес, изгаряния, висока температура, инфекции. Приложен локално в устата, освен познатото му действие върху организма, оказва добър ефект и при афти, възпаление на венците, фарингити, ларингити.

Начин на приемане: Таблетките се глъчат или смучат бавно!

Препоръчителни дневни дози:

за деца от 3 до 7 години	по 1 таблетка дневно
за деца от 7 до 14 години	по 1-2 таблетки дневно
за деца над 14 години	по 3 таблетки дневно

При повишено физическо натоварване на организма, по време на възстановяване от прекарани заболявания са необходими по-големи количества.

Опаковка: 32 броя таблетки в PVC блистер и кутия

ПЛЕНИТЕЛЕН ПЛОДОВ ВКУС!



Всичка таблетка съдържа: Acidum ascorbicum 100 mg

Действие: Витамин С влияе върху тъканното дишане и тъканната обмяна. Участва в образуването на костните структури и зъбите, стимулира растежа на подрастващите.

Способава за синтеза на противомикробни антитоксини и увеличава защитните сили на организма. Уплътнява капилярите, ограничава възпалителните и алергичните реакции. Участва в удебеляването на еритроцитите и усвояването на желязото. Витамин С не може да се синтезира и натрупва в организма, а се осигурява с храната.

Когато е необходим: При афти, възпаление на венците, фарингити, ларингити, грип, възстановяване след заболяване, пролетна умора, тежка физическа и умствена труд, стрес, изгаряния, висока температура, инфекции, бременност, кърмене, пушене.

Начин на приемане: Таблетките се глъчат или смучат бавно! По 1 таблетка 3 пъти дневно. При повишено физическо натоварване на организма, по време на възстановяване от прекарани заболявания са необходими по-големи количества витамин С - до 6 таблетки дневно. Дневният прием на витамин С е съобразен с препоръчителните норми на Световната здравна организация.

Опаковка: 30 броя таблетки в PVC блистер и кутия

ТОНИЗИРАЙ СВОЯ ДЕН!



Всичка таблетка съдържа: Аскорбинова киселина 1000mg, Цинк 10mg

Действие: Витамин С (аскорбинова киселина) като всички витамини е необходим за растежа и здравето и се намира в малки количества в различни плодове и зеленчуци. Човешкият организъм не може да синтезира витамин С и не може да го съхранява. Това означава, че се нуждаем от непрекъснат прием на храна и добавки, които да осигуряват витамин С в достатъчно големи количества.

Forsivit dynamic® е особено необходим за поддържане и стимулиране на растежа на организма, за запазване на здравето, кожен, зъби, кости и сърце. Той е особено антиоксидант, забавя стареенето, задръжва крижосната система и ни защитава от атеросклерозата. Укрепва имунната система, като повишава устойчивостта на организма. Препоръчва се при умора и физическо натоварване.

Всичка ефервесцентна таблетка Forsivit dynamic® съдържа: Аскорбинова киселина 1000mg. Цинкът е един от микроелементите, необходими на всички организми. Играе важна роля за здравето и поддържането на добрия външен вид. Необходим е за растежа и възстановяването на организма, участва в синтеза на няколко важни хормона и стимулира ензимни реакции.

Forsivit dynamic+Zn® е идеално подобрена комбинация между витамини и минерали, които базисно допълват своите функции. Комбинацията с цинк спомага за предпазването от депресия и правилната функция на половите органи и простатата. Укрепва имунната система, като повишава устойчивостта на организма.

Всичка ефервесцентна таблетка Forsivit dynamic® + Zn® съдържа: Аскорбинова киселина 1000 mg, Цинк 10 mg (фалтоциклов сулфат).

Препоръчителна дневна доза: За възрастни и деца над 14 години: по 1/2 таблетка дневно. При повишено физическо натоварване на организма или по време на възстановяване от прекарани заболявания са необходими по-големи дози. Продуктите са хранителна добавка и не са заместители на разнообразното хранене.

Начин на приемане: Половин таблетка се разтваря в 200 ml вода.

FORSIVIT DYNAMIC® и FORSIVIT DYNAMIC+Zn® СЕ ОТЛИЧАВАТ С МНОГО БЪРЗА И БЕСНА УСВОЙМОСТ ОТ ОРГАНИЗМА!

FORSIVIT DYNAMIC® и FORSIVIT DYNAMIC+Zn® НЕ СЪДЪРЖАТ ИЗКУСТВЕНО ОЦВЕТЕНИ!

Опаковка: 10 броя ефервесцентни таблетки с вкус на портокал.

ЕНЕРГИЯ ПРЕЗ ЦЕЛИЯ ДЕН!



Всичка капсула Forsivit balance® + Zn® съдържа: Аскорбинова киселина 500mg и 5mg цинк.

Forsivit balance® /Витамин С/ укрепва имунната система, подпомага устойчивостта на организма при инфекциозни процеси, намалява тежестта и продължителността на простудните заболявания и притежава силно изразено антиоксидантно действие. **Forsivit balance®** осигурява на организма витамин С в продължение на 8 до 12 часа. Препоръчва се при умора, физическо натоварване и възстановяване на организма.

Forsivit balance + Zn® Витамин С + Цинк е идеално подобрена биохимическа комбинация на витамин С + Цинк, която подпомага всички жизнени функции на организма. **Forsivit balance + Zn®** укрепва имунната система, подпомага устойчивостта на организма при инфекциозни процеси, намалява тежестта и продължителността на простудните заболявания и притежава силно изразено антиоксидантно действие. Комбинацията с цинк подпомага предпазването от депресия, както и правилната функция на половите органи и простатата. **Forsivit balance + Zn®** осигурява на организма витамин С и цинк в продължение на 8 до 12 часа. Препоръчва се при умора, физическо натоварване и възстановяване на организма.

Препоръчителна дневна доза: За възрастни и деца над 16 год. по 1 капсула дневно, по време на хранене. Не пийте капсулите с горещи напитки! Продуктите са хранителна добавка и не са заместители на разнообразното хранене.

Опаковка: 30 броя капсули с удебелено освобождаване

ФORSIVIT - ТОНИЗИРАЙ СВОЯ ДЕН!

ОЧАКВАЙТЕ

Брой 18 на вестник „Фрамар“ след 25 декември, 2012 г.

За реклама и въпроси: www.framar.bg

Електронна поща: vestnik@frammar.bg

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