



Април 2011 г.; година I; брой 3 (3); Безплатен вестник

ВЕСТНИК ФРАМАР

Актуалното и полезното от света на здравето!

www.framar.bg

В БРОЯ ЧЕТЕТЕ:

“Пазарувай онлайн...”
И. Тончев
на стр.2

“Холестеролът...”
д-р К. Киров
“Пролет в косите”
Н. Колев
на стр.3

“Депресия ли?”
А. Ганчева
“Пролетно
пречистване...”
на стр. 4

**“Ефективен начин
да се преборим с
косопада”**
“Стройната фигура...” -
интервю с Николета
Лозанова
на стр.5

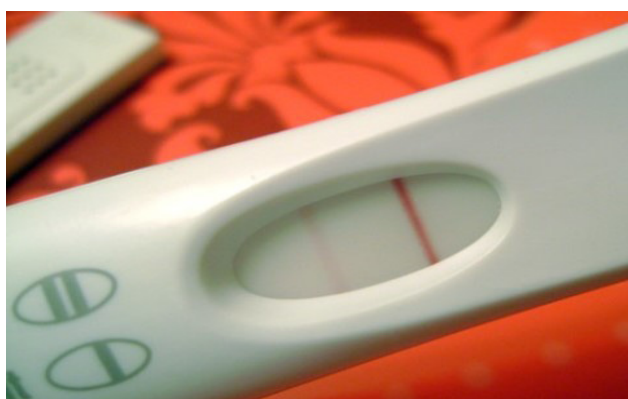
“Хистаминът...”
д-р Г. Шишков
на стр.6

ФРАМАР Терапия
на стр.7

**“Пациентите с редки
болести...”** -
интервю с
Незабравка Асенова
на стр.8

Майка под наем

Около 270 000 двойки в България са с репродуктивни проблеми и не могат да имат деца по естествен път. Семействата, които безпроблемно са се сдобили с рождба, рядко се замислят, че за много бездетни двойки всеки ден се превръща в ден на рогилната безпомощност.



Сурогатната майка:

- в тържествения речник е жена, която забременява и износва дете на друга жена, като предварително е подписала законово споразумение, че се отказва от детето в полза на приемната майка;
- според морала е онази, която отдава утробата си „под наем“, и често единствено с цел материална облага приема да износи чуждо дете;
- пред църквата е грешница, която нарушава божията воля и светите закони;
- спрямо законодателството в България е родител на детето, дори когато то не носи нейни гени;
- за една бездетна двойка е всичко, което природата е отнела, шанс за осмисляне на съществуването, за щастие, за случване на един дълго чакан, много желан и обичан нов живот.

Какво се случва, когато природата се противопостави на изначалната цел и функция на всеки от нас - да се възпроизведе?

Сурогатното майчинство е тема, за която се пише и говори все по често и все по-крайно. Намесват се религиозни, медико-социални, финансови, етични и правни съображения, за да се достигне

до следната равностойност. Към момента сурогатството е разрешено от закона практика в Гърция, Канада, Унгария, Белгия, Холандия, Израел, Русия, Англия, Нова Зеландия, Индия, Бразилия, Южна Африка, Колумбия, САЩ, Румъния, Ирландия, Перу, Еквадор и др. Законови спънки сурогатна майка да износи детето на бездетна двойка са факт в Дания, Латвия, Франция, Словения, Ирландия, Испания, Аржентина, Швеция, Сингапур, Чехия, Мексико, България...

Когато говорим за практики на зачеване по „неестествен“, начин като ин витро, донорство на яйцеклетки, криоконсервиране на неузрели яйцеклетки и сурогатство, всички религиозни направления заявяват сходна позиция. Православната църква и Ислямът са категорични в отричането на сурогатството като практика за възпроизвеждане. Православието определя износването на плода от чужда жена като грешно, а в ислямската религия сурогатството е равносилно на прелюбодеяние.

Протестантските църкви, Юдаизмът и Католическата църква категорично се възпротивяват срещу всички вмешателства в Божиите дела, каквото е зачатие, и прехвърлят моралните отговорности върху онзи, който на своя глава реши да създава живот по изкуствен начин.

Срещу сурогатството в световен мащаб се изправя Църквата, а в България, където църковните закони не са фактор, така както и църковните отговорности, Семейният кодекс лишава много двойки от тази алтернатива (Шеста глава, чл. 60, ал. 2 Майка на детето е жената, която го е родила, включително при асистирана репродукция.)

Все повече жени у нас застават срещу Божиите закони и обществените предразсъдъци в желанието си да станат майки. След редица неуспешни опити ин витро, когато жената страда от синдром на Майер-Рокитански-Кустер-Хаузер, когато матката липсва по различни причини и износването на плод се окаже невъзможно, пред бездетните двойки има три посоки. Първата, най-лесната, е двойката да се раздели в името на възпроизводството поне на мъжа, втората - да се осинови дете, но процедурата е дълга, трудна и в крайна сметка връзката с детето остава единствено емоционална, третата посока, забранената в България посока, е сурогатството.

Продължава на стр. 2



Редакционен екип:
Ивайло Тончев -
главен редактор
0879/611 000
Деница Пеева -
журналист
0879/611 002
Контакт:
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
Препечат:

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



Адреси 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
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

Пазарувай онлайн от ...www.framar.bg

Много от вас познават Фрамар като най-популярния здравен сайт в България, където могат да намерят информация за всичко. Със сигурност, някои от вас са били клиенти на нашата онлайн аптека, която функционира в сайта ни от години.

С нея ние доставяме продукти до всички населени места на страната.

Тя е един перфектно работещ механизъм, който помага на хиляди хора всеки месец да получат лесен и сигурен достъп до красотата и здравословния начин на живот.

Да започнем първо с отговори на няколко въпроса...

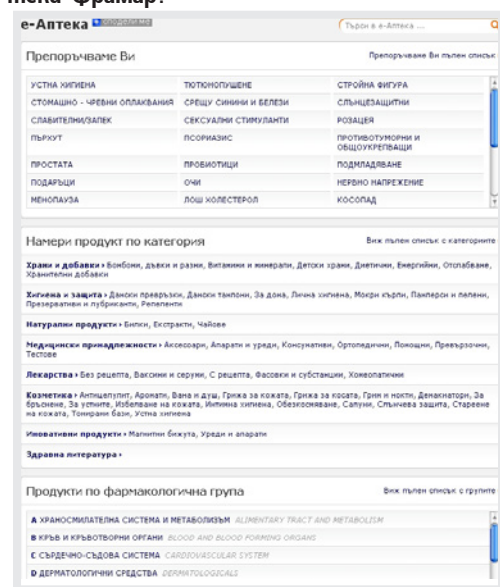
„Кои са нашите клиенти?“

Интернет клиентите ни се възползват от ексклузивни промоции и цени на продуктите. Те са основно разделени в две групи:

- хората, които ценят времето си и нямат възможност да обикалят по аптеки или магазини за козметика, за да си намерят нужните продукти

- хората от малките градове и села, където няма аптеки или в наличните няма необходимия избор

„Какво можем да си поръчаме от онлайн аптеки Фрамар?“



Ние разполагаме с каталог с над 20 000 артикула от света на здравето и красотата. Важен факт е, че вече отпадна забраната за продажба на хранителни добавки онлайн чрез склучване на договори от разстояние. Чл 51 от ЗЗП/Закон за защита на потребителите/ е вече променен и публикуван в „Държавен вестник“ бр. 18 от 01.03.2011г, където се постановява, че предмет на забрана са единствено „лекарствата по лекарско предписание“. Единствено тези медикаменти няма да могат да бъдат доставени до дома ви.

Продължава от стр. 1

Когато говорим за сурогатство, трябва да се има предвид, че то има няколко разновидности: традиционно (сурогатната майка е бременна с генетично свое дете, но зачеването се е осъществило с предварително заявено намерение детето да бъде осиновено и отгледано от други хора), комерсиално (гестационният родител износва плода в утробата си срещу заплащане), алтруистично (сурогатната майка износва детето, без да получи никакво възнаграждение за това, а бъдещите родители поемат единствено разходите по време на бременността и при раждането) и пълно сурогатство (в утробата на сурогатната майка се развива ембрион, на който тя не е генетичен родител).

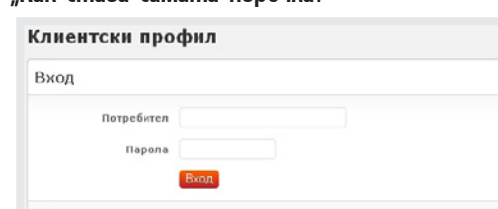
Която и форма да избере, двойката е изправена пред проблема, че според цитирания по-горе член 60 от Семейния кодекс, жената, която роди детето, независимо дали тя е негов генетичен родител или не, по закон е негов майка.

„Защо от Фрамар?“



Фрамар предлага консултации за качествата и свойствата на предлаганите продукти. Ние разполагаме с най-голямата база данни за лекарства, добавки и козметика, както и с лекари - специалисти, които ще ви отговорят на всякакви въпроси и ще ви ръководят в избора ви. Самият сайт предлага и форум, в който специалисти от цялата страна ще могат да ви консултират и предложат варианти за лечение и превенция. Продуктите преминават през двойна проверка за срока на годност, което ви позволява да ги употребявате спокойно, без опасения и притеснения.

„Как става самата поръчка?“



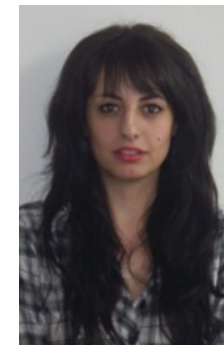
Сайтът предлага удобно за регистрация меню, с което еднократно можете да въведете своите данни и да ги използвате многократно за поръчки. Регистрацията в нашата онлайн аптека ви дава достъп и до:

- възможността да получите до 15% отстъпка, на основата на акумулираното ви потребление
- възможността за свободни коментари за продукти и за тяхното действие
- възможност да получите безплатна доставка, в зависимост от размера на конкретната поръчка
- достъп до уникални промоции, само за клиентите на онлайн аптеката
- история на поръчките ви

Възможно е да направите поръчка и без регистрация, на телефон 042/605300, всеки ден от септември между 08.00- 19.00, събота и неделя 10.00-19.00. Сайтът автоматично калкулира цената на продуктите и доставката, като прилага и съответния

процент отстъпка. След това нашите консултанти ви звънят, договарят всички малки подробности и детайли /фиксиран час или ден на доставка, специална опаковка, доставка до работното място.../ и вашата поръчка е вече готова за изпращане. В пратката често можете да намерите вестник Фрамар, интересни и информативни брошури или малки подаръци. Да не забравяме и задължителната касова бележка!

Реговната ни практика е да приемаме „наложен платеж“ като метод на заплащане, но работим и с Е-рай и банков превод при предварително заплащане.



Дарина Костадинова,
регионален мениджър,
„Европът – 2000“, АД –
офис Стара Загора

„Нашата компания има над 70 офиса в цялата страна, което ни позволява да доставяме пратките на Фрамар до всяко населено място, без оглед на размера. Практиката ни е да доставяме пратките за 24-36 часа, тъй като отчитаме естеството на съдържанието, както и това, че получателите имат спешна нужда от продуктите. Наша грижа е да предоставяме допълнителна опаковка, хладилни чанти за специфични продукти, както и да поемем и предадем пратките в тяхната цялост. Компанията ни поема грижа и компенсират всички проблеми, възникнали във връзка с неправилно съхранение или транспортиране за тези 24-36 часа. Куриерите ни доставят пратките до дома на клиентите, които могат да отворят пакетите и да проверят съдържанието, преди да платят ако има писмено разрешение от подателя! Само така можем да сме сигурни, че всичко е наред и че клиентите са доволни от нашите услуги!“

Клиентите на онлайн аптека Фрамар имат защитен права, както клиентите във физическите аптеки:

- Продуктите могат да бъдат подменени, ако има реален проблем с тях, възникнал при изпращането или при транспорта.
- Гаранцията / в случаите, когато има такава/ е валидна в указаните срокове.

Работата на онлайн аптеки Фрамар е крачка напред в бъдещето, когато всички ще пазаруват от дома си, използвайки интернет или телефон. В крайна сметка, това пестя време и пари, не го забравяйте!

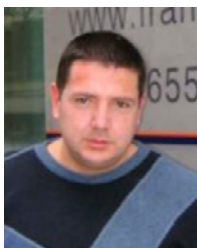
Ивайло Тончев

Услугите на сурогатна майка в САЩ възлизат на над 50 000 долара, в Индия – от 10 000 до 12 000 долара.

Често отминаваме проблемите на бездетните двойки с изрази като „Божя работа“, или „Природата така е решила“, без да си дадем сметка колко противоестественно за едно човешко същество е никога да не види своята непреходност в очите на детето си. Човеците отдавна са приобили надприродни възможности и надприродни шансове за живот, каквито са изкуствените сърдечни клапи например. Напълно естествено е да се търсят и да се прилагат „неестествени“ методи за зачеване и износване на дете, защото всяко дете е своеобразно прераждане и, застъпвайки се за правото си да има наследник, човек защитава изначалното си право на живот.

Деница Пеева

Холестеролът – приятел или враг?



Масният метаболизъм е нещо неизяснено докрай, въпреки многото проучвания през последните години, като започнем от повишените нива на общия холестерол и триглицеридите като рискови фактори за развитието на сърдечно-съдови заболявания, диабет, инсулт и завършим с поредица от медикаменти за контрол и лечение. Вече много се знае и за HDL-холестерола, който е полезен, намалява масните плаки и предпазва от появата на горепосочените заболявания.

Триглицеридите и общият холестерол се приемат предимно с мазнини от животински произход или т.нар. наситени мазнини. HDL-холестеролът се намира в храна като рибата, морските дарове, растителните масла и други, богати на ненаситени мазнини и киселини.

Всичко казано до тук е ясно за широката аудитория, но нека погледнем от по-различен ъгъл. Холестеролът

е вещество, влизащо в състава на всички клетки. Той изгражда клетъчните мембрани. Участва в състава на повечето витамини и хормони, без които ние не бихме могли да функционираме като организми. Когато консумираме големи количества храна, богата на наситени мазнини и киселини, организмът ни усвоява холестерола и го складира под формата на мастни отлагания по кръвоносните съдове – нещо доста притеснително и опасно. Безспорно обаче организмът ни намира холестерола за изключително ценен, тъй като не го изхвърля, а го запазва. Може би съвременният човек се опитва да се пребори с еволюционен защитен механизъм от времето, когато храната е била недостъпна, а холестеролът – жизнено необходим.

Досега се са мечките, които ловуват съюза и изяждат най-мазните ѝ части, за да се подготвят за зимен сън. От другата страна на този естествен инстинкт стоят широко рекламираните статини, които ние, специалистите, използваме като средство за понижаване на общия холестерол и които, наред с това, че премахват масните плаки от кръвонос-

ните съдове, преразпределят масния баланс. Едно от честите изменения, на които ставам свидетел в практиката си, е, че понижаването на холестерола води до увеличаване на триглицеридите. Това налага включване на втори препарат в схемата за лечение, след което почти при всички пациенти има ехографски данни за чернодробна стеатоза /отлагане на мастни капки в чернодробната клетка/.

Логичните изводи са, че мазнините в кръвта ни не се губят и не изчезват, а преминават в друг свой метаболит. Не отричам, че антилипидните медикаменти, които приемаме, понижават риска ни от редица заболявания, но не решават проблема. Моят съвет за превенция е да се опитаме да пресмятаме точно какви хранителни вещества приемаме и да спортуваме интензивно, тъй като при повишена физическа активност се повишават нивата на половите хормони и растежния хормон, а това води до повишена консумация на холестерол в организма.

Д-р Красимир Киров

САЛОН ФРАМАР

Пролет в косите



Настъпването на пролетта е съпроводено от много промени, които неминуемо се отразяват на косата. След края на студения сезон, употребата на маска за коса играе ключова роля за възстановяване на изгубената жизненост на косъма. Тези от нас, които са пренебрегвали грижата за косите си през зимата, ще забележат резултатите от това

под формата на цъфтящи краища и накъсване.

Основните причини за проблеми с косата през пролетта са вятърът, високата влажност и топлината. Вятърът е отговорен в най-голяма степен за накъсването на краищата и наелектризирането. Изборът на подходящи професионални продукти значително намалява влиянието на този фактор. Настъпващото по-влажно време след сухата зима от своя страна влияе на обема на прическите, а дамите с естествено чупливи коси страдат от неизбежното накъдряне.

През последните няколко години голяма попу-

лярност доби кератиновата терапия, позната като бразилски сешоар. Пионерите в прилагането на този метод са от Бразилия, откъдето идва названието му. При бразилския сешоар се използва кератин, който омекотява и изглажда косата, тъй като е естествен протеин, изграждащ косъма. Подходящ е за третиране на всички коси, подложени на химически, топлинен или механичен стрес (боядисани коси, обезцветени, накъдрени или третирани с химикали за изправяне). Кератиновата терапия има за цел да елиминира нежеланото накъдряне на непокорните коси. Тя не гарантира пълно изправяне, но спомага за отпускането на къдриците до 80% в зависимост от текстурата на косата. Резултатите от терапията се запазват повече от 4 месеца. Третирането с кератин е подходящо за всякакъв тип коса, но резултатите са най-видими при силно увредени коси, подложени на постоянен стрес от химикали и стилиране.

Не трябва да подценяваме влиянието на слънцето върху косата си през пролетта и лятото. Използването на професионални продукти със слънцезащитен фактор ще намали вредата от слънчевите лъчи.

Пролетта също така е много подходящо време за промени в стила си и цвета на косата си.

Николай Колев

Въпросите си към Николай Колев и неговия екип задавайте на vestnik@framar.bg или изпращайте на адрес: Стара Загора, ул. „Любен Каравелов“, №91

Минестроне с песто



Една изумително вкусна италианска супа. Може да се приготви в най-разнообразни варианти със зеленчуци според сезона. Наименованието идва от италианското „minestra“, - супа и „one“, - нещо като върховната супа или тази с многото съставки, което наистина е така, предвид че се приготвя от буквално каквито зеленчуци имате под ръка, а може да се добави също и паста, и месо. Минестронето е почти толкова важно като ястие за италианската кухня, колкото и пастата. Ето ви моята вариация, която се приготвя толкова бързо, че ще ви хареса да я готвите често и по много. Вижте как:

Необходими продукти:

- 1 домати;
- 1 тиквичка;
- 1 зелена чушка (може да добавите и жълта за цвят);
- 100 гр. целина - може да ползвате както стъблата, така и коренната част;
- броколи - като ги разделите на малки парченца;
- карфиол - разделен на малки розички;
- 1 морков;
- 1,5 литра хубав бульон - зеленчуков, пилешки или телешки;
- 100 гр. спагети
- по 1 лъжичка песто за всяка чиния при сервиране.

Начин на приготвяне:

С изключение на броколите и карфиола обелете всички останали зеленчуци, след което ги нарежете на ситни кубчета. Загрейте в подходяща тенджера, която да може да събере всички продукти, 1 с. л. зехтин, след което добавете зеленчуците, разбъркайте за 2-3 минути, след което добавете избрания от вас бульон (нека да е много горещ) и натрошените на ситно спагети. Варете така около 10 минути, без да захлупвате тенджерата, като разбърквате периодично. Хубавото е, че зеленчуците са нарязани на ситно, т. е. не им трябва много време, за да се сготвят и всички полезни съставки ще останат в тях.

Сервирайте супата гореща, като добавите лъжичка песто за разкош. Buon Appetito!

Борис Алтънков, www.bobbiecooks.com

Диета с кисело мляко за добра форма и пролетно настроение

Сутрешната и следобедната закуска винаги са едни и същи.

Закуска: 150-200мл. кисело мляко с голяма лъжица корнфлейкс или овесени ядки.

Следобедна закуска: Чаша кисело мляко, плодове по избор - за предпочитане ябълки или портокали.

ДЕН 1

Обя: Един варен или печен картоф, 100 г печено телешко месо, задушени броколи, гарнирани с две супени лъжици кисело мляко.

Вечеря: Задушени картофи и броколи със заливка от кисело мляко.

ДЕН 2

Обя: Микс от зеленчуци със 100 грама риба тон /може и от консерва/, гарнирани с кисело мляко, ябълков оцет и съвсем малко сол.

Вечеря: Един банан, кофичка плодово кисело мляко.

ДЕН 3

Обя: Две филета от хек, зелена салата, чаша кисело мляко.

Вечеря: Един банан, кофичка плодово кисело мляко.

ДЕН 4

Обя: Пюре от картофи, 100 г пилешко филе на скара, чаша кисело мляко.

Вечеря: Чиния задушен спанак, чаша кисело мляко.

ДЕН 5

Обя: Парче пица с моцарела и домати, чаша прясна лимонада, чаша кисело мляко.

Вечеря: Две по-малки парчета зелник, чаша кисело мляко.

ДЕН 6

Обя: Задушен ориз с чушки, зелена салата, чаша кисело мляко.

Вечеря: Парче ябълков пай с канела, чаша кисело мляко.

ДЕН 7

Обя: Сандвич с риба тон и типов хляб, малка варена царевича, зелена салата, чиния зеленчукова супа, чаша кисело мляко.

Вечеря: Мешана салата с гресинг от кисело мляко, една ябълка.

Депресия ли?

Парченце черен шоколад, малко хубава музика и ново гадже могат да направят чудеса!

Ранното ставане сутрин е изпитание за вас, нямате никакво желание за работа, колегите постоянно ви гразят и сякаш никои не иска да ви разбере! Това е познато чувство, нали? Няма съмнение, че това са признаци на депресия.

Всъщност медицинският термин е - сезонно афективно разстройство. Това е форма на депресия, която настъпва през есента и зимата, като пикове са месеците от ноември до февруари. Депресивните състояния предизвикват нарушение в комуникацията между невроните.

За да се постави диагноза депресия, е необходимо да има присъствие на характерни симптоми през последните 2 години в посоченото време, като през пролетта и лятото те отшумяват.

Тук статистиката е следната:

- Дамите между 25 и 44 г. са 2 пъти по-склонни към депресия от мъжете. Един факт, който е свързан с хормоните и техните смущения в предменструалния, следродовия и климактеричния период.

- През 1987 г. Американската психиатрична асоциация официално регистрира това душевно състояние като сезонно афективно разстройство.

- Дефицитът на слънчева светлина води до намалени нива на хормоните на щастието – серотонин и ендорфин, а липсата на витамин D ни прави особено чувствителни и изнервени.

Как да познаем симптомите?

Това е един комплекс от ярко изразени изменения на

душевното състояние, поведение и интензитет на общуване, продължителност на съня, полово и физическа активност, промяна на апетита.

- ниско самочувствие
- чувство за безпомощност и обреченост, умора, отчаяние и липса на апетит
- ниска концентрация
- безсъние или неспокоен сън
- резки промени в настроението
- силно повишен апетит с влечение към възлехи-дратни храни
- понижено или липсващо либидо

Какво да направим като начало?

- Балансирана храна – здравословна и питателна, с много витамини и минерали - зеленчуци, ядки и месо /риба и пиле/, картофи, ябълки моркови, големи количества вит. С, спанак и черен шоколад - повече и качествено.

- Спорт - фитнес, джогинг, разходки, йога - физическото натоварване блокира тъжните и мрачни мисли и подобрява настроението.

- Ползете всичките си сетива – козметика, масаж, СПА- център, минерални басейни – всичко, което можете да си позволите.

- Светлина, повече светлина!

- Дами и господа, сменете черните грехи с ярки и весели тонове. Цветове, които носят послание и настроение, защото е смешно и тъжно е да видиш толкова млади хора по улиците, дефилиращи в черни грехи и театрален грим!

- Спете по-дълго - когато имаме нарушение на съня като базова човешка потребност срещата с лекаря е неизбежна.



- Хоби - това пък какво беше? Ако си загавате този въпрос, се замислете какво най-много обичахте да колекционирате като дете – направете го ваша страст и му се отдайте безрезервно.

- И сега най-хубавото - хванете си ново гадже!

Дори и в кръга на шегата - едно ново увлечение, ще ви накара да полетите! Научните изследвания показват, че процесът на влюбване не е само емоционално събитие, това си е чисто и просто химична реакция на нашия организъм. Той започва да произвежда голямо количество хормони, които по своята сила и свойства наподобяват наркотичните вещества и предизвикват „привлукване“. Например синтезирането на веществото допамин е тясно свързано с любовното чувство и поражда нов прилив на енергия и бодрост, а отгледането на фенилетиленамин предизвиква чувство на привлукване, възбуда и пълно щастие, и още една сложна думичка – серотонин - той не само подобрява настроението но и носи името - „хормон на любовта“,... А адреналинът ви кара за се чувствате така, сякаш сърцето ви ще „изскочи“, от гърдите!

Ами, действайте, аз лично ви препоръчвам да започнете направо от точка 8!

Антония Ганчева - психолог

Пролетно пречистване на организма



Понятието „пречистване на кръвта“, предполага изхвърляне на токсините и някои вредни вещества като холестерол и захар. По време и в следствие на някои инфекциозни заболявания, било то грип или други болести, патогенни микроорганизми отделят различни токсини в кръвта, което води до промени в нейния състав. Също така забързаният начин на живот, злоупотребата с алкохол и неправилното хранене предизвикват интоксикация на организма, повишена кръвна захар, висок холестерол и кръвно, което налага пречистване и обновяване. За бързо и безвредно възстановяване на тялото, доверете се на петте растения с най-силно детоксикиращо действие.

Орех

Орехът цъфти през май, а листата му се събират през юни, зелената обвивка – преди зреене (преди да е станала кафява), зелени плодове се берат в средата на юни, а зрелите - през есента.

Всички части на ореха са изключително полезни за здравето, влияят благотворно върху мозъка, сърцето и черния дроб, а също така предпазват при повишен радиационен фон. Листата от орех пречистват кръвта, използват се при лечение на диабет, анемия, авитаминоза, нередовна менструация, възпаление на щитовидната жлеза и белодробни болести. Зелени орехчета смесени с мед влияят благотворно на анемията. От тях се прави и лековита ракия за пречистване на черния дроб, стомаха и кръвта.

Ракия от орехи

Двадесетина зелени орехи се разрязват на четвъртинки, поставят се в буркан или бутилка, заливат се с литър домашна ракия, затварят се плътно и се оставят да престоят две седмици на слънчево и топло място. След това течността се прецежда и пресипва в чиста бутилка. При нужда вземайте по лъжичка от ракията.

Невен

Сред местните лековити растения, невенът взема едно от най-важните места. В народната медицина се използват цветовете, стеблата и листата за външна (под формата на тинктура и мехлем) и вътрешна употреба. Чайот невен е отлично средство за пречистване на

кръвта, за укрепване на черния дроб, за стимулиране на кръвообращението, допринася за заздравяване на рани, лекува бъбреците, анемия, възпаление на пикочните пътища, възпаление на лигавицата на устата и гърлото.

Под формата на мазил невенът се използва при хемороиди, разширени вени, фисури и гъбични заболявания на краката. Важно е да се отбележи, че невенът не предизвиква никакви странични ефекти.

Чай от невен

Пълна чаена лъжичка наситнен невен се поставя в 250ml вряща вода. Похлупва се и се оставя да престои 5-10 мин. Прецежда се и се пие пресен.

Див чесън

Дивият чесън има много лечебни свойства, подобни на тези на обикновения чесън, но е много по-лековит и особено подходящ за пролетно пречистване на тялото. Дивият чесън влияе благоприятно при хронични кожни заболявания. Листата му се събират през пролетта, а луковичите – в края на лятото и през есента. Препоръчително е да се използва в прясно състояние, тъй като при сушене губи от лечебните си свойства.

Листата са подходящи за салатата, а луковичите се използват, вместо обикновен чесън. Освен за пречистване на кръвта и червата, дивият чесън действа добре на стомаха, облекчава сърдечни проблеми, безсъние и високо кръвно налягане. Хората, които страдат от кожни лишеи, акне, лющене на кожата трябва редовно да се подлагат на детоксикиращ курс с това невероятно растение.

Тинктура от див чесън

Напълнете бутилка с наситнени листа и луковичи от див чесън. Налейте силна ракия. Оставете на слънчево и топло място за 14 дни. Пийте по 14-15 капки тинктура, разредена с малко вода.

Глухарче

Лечебни свойства имат листата, цветовете и корените на глухарчето. То е отлична билка за пречистване на организма, тъй като изчиства от токсини дори почвата, върху която расте. Отдавна глухарчето се използва като храна и като лекарство. Листата трябва да се берат преди цъфтене,

защото тогава нямат горчив привкус и се препоръчва да се консумират всекидневно, за да се пречисти организмът от натрупаните през зимата токсини. Коренът на глухарчето също може да се използва за храна като подправка или добавка към ястията. Глухарчето е лек срещу проблеми с жлъчката и черния дроб, спомага за изхвърлянето на жлъчните и бъбречните камъни.

Чай от глухарче

Пълна чаена лъжичка корен от глухарче се поставя в 250ml студена вода и се оставя да престои една нощ. На следващия ден се кипва и прецежда. Пие се 30 мин. преди закуска на малки глътки.

Коприва

Всички части на копривата – корените, стъблата и цветовете, имат лечебни свойства. Тя е изпитан лек срещу бъбречни заболявания, главоболие, екзема, проблеми с черния дроб, с жлъчния мехур и галакта, язва на стомаха и дванадесетопръстника. Известна е със своите свойства си да пречиства кръвта и да увеличава броя на червените кръвни клетки, пречиства червата и бъбреците, а чайот от коприва понижава кръвната захар. Препоръчително е да се пие сутрин, глътка по глътка, за да бъде максимално ефективен. За да се запазят активните съставки на растението, то не трябва да се вари, а само да се залива с вряла вода. Най-полезно е копривата да се консумира прясна, под формата на салатата, а в комбинация с чай и тинктура предпазва от много болести.

Чай от коприва

Три до пет грама сушени листа от коприва се заливат с 250ml вряла вода и се оставят да престоят десет минути. Чайот се прецежда и се пие три пъти на ден след хранене.

Медицински Център "НиаМед" Стара Загора

•Акушеро-Гинекологичен кабинет
Прегледи, женска консултация, установяване и проследяване на бременността, гинекологични и онко-профилактични прегледи
Д-р Николай Христов - 0897 88 77 65; Д-р Виолета Иванова - 0895 44 55 20

•4D Aloka ProSound Ехограф - Наблюдение на плода в 3 измерения и реално време
Д-р Милка Салджийска - 0898 84 62 25

•Образно-диагностичен център с рентгеноскопичен и графичен апарат Philips
Д-р Мария Апостолова - 0893 52 30 52

•Хирургичен кабинет - Д-р Иван Тенев, Д-р Димитър Салабашев, Д-р Анчо Димитров

Многопрофилна Болница за Активно Лечение "НиаМед" Стара Загора
Болницата работи по договор с РЗОК

Раждане, (обезболяване на раждането), патологична бременност, прекъсване на бременност по желание и по медицински показания, гинекологични и хирургични операции.

Ул. "Стефан Стамболов" 29, гр. Стара Загора; www.niamed.com; mbal@niamed.com
Регистратура: 042/ 611 611, 0896 23 23 23; Факс: 042/ 611 610

Ефективен начин да се преборим с косопага



Продуктът може да бъде поръчан и доставен до всяка точка на България от онлайн аптека www.framar.bg

Ако губите повече от 150 косъма на ден, трябва да предприемете мерки за предотвратяване на по-нататъшен косопад. Колкото по-рано го направите, толкова по-добри изгледи имате да овладеете косопага и да възстановите опадалата коса. В която и фаза на косопад да се намирате, обаче, имате най-добри изгледи за успех със Spectral.DNC®.

Spectral.DNC® е спрей за локално приложение, разработен от американската компания DS Laboratories, който има клинично доказан ефект върху растежа и възстановяването на косата.

Spectral.DNC® съдържа оптимална концентрация на две от основните съставки, използвани при борбата с косопад – **Миноксидил 5%** и **Аминекил**. Миноксидил дава отлични резултати при спирането на косопада и поникването на нова коса, с минимални странични ефекти и е известен като единственото средство, което има ефект при наследствен косопад. Аминекил пречи на втвърдяването на корените на косата и по този начин предотвратява преждевременния косопад. Spectral.DNC® съдържа още **Ретинол**, който подобрява усвояването на Миноксидил, както и **Витаминен комплекс**, богат на биотин и минерални соли, които ускоряват метаболизма

на космените фоликули. Растителните екстракти от бръшлян, хмел и капсикум неутрализират дихидротестостерона и вредните бактерии в и около космените фоликули, а **Агенозин** и **Процианидин В-2** и **С-1** стимулират растежа на нови косми и дават впечатляващи резултати в комбинация с Миноксидил.

Освен концентрацията и качеството на активните съставки, друг фактор, който гарантира ефективността на продукта, е начинът на пренасяне на съставките – чрез нанозоми, специално разработени от DS Laboratories. **Нанозомите** са микрокапсули, стотици пъти по-малки от човешка клетка, които проникват дълбоко в епидермиса на скалпа и доставят активните съставки точно до желаното място. Това позволява да се постигне ефективност, която другите продукти за локално лечение нямат. Повече информация за начина на употреба и действието на продукта можете да намерите на www.dslabs-bg.com.

Стройната фигура е вече възможна с Николета Лозанова и НиЛо Слим!

Фрамар бе първата медия, която анонсира новия продукт за стройна фигура, който носи името на Николета Лозанова. Ние бяхме и първите, които започнаха да предлагат този продукт в сайта си www.framar.bg при това на промоционална цена. Но нека да дадем думата и на самата госпожица Лозанова.

Как се роди идеята „НиЛо слим„?

От компанията производител на добавката се свързах с моя мениджър, организирахме среща, на която разказах надълго и нашироко за идеята. Стори ми се привлекателна поради много причини. Първо, това е шанс да наложа бранда Ni Lo, хранителна добавка за красиво тяло – прозвуча точно като за мен! Предвид начина на живот, който имам, динамиката в ежедневието и невъзможността да спазвам стриктен режим на хранене – идеята пасваше идеално на лайфстайла ми. Още повече се изкуших и заради самия продукт, който подказва на младите момичета как да поддържат перфектни форми. Възможност да разкрия на всички, които искат да са красиви и модерни, как да го постигнат. Изобщо не се колебах – приех веднага!

Какво отличава „НиЛо слим„ от останалите продукти с подобна функция?

Продуктът е изцяло натурален – масло от семената на Корейски бор, може да се приема без ограничение във времето и без притеснение за здравето, дори от хора с хормонални проблеми. Няма странични ефекти като ускорен пулс, сърцебиене, загене или не остава лош вкус в устата. Капсулите са леки и приятни за приемане.

С какво да комбинират гамите „НиЛо слим„ за постигане на оптимални резултати?

С добро настроение и позитивно отношение към всичко наоколо. Пролет е! Не е нужно да се ограничават в храненето или да се лишават от любимата храна. NiLo Slim дава усещане за ситост и подобрява храносмилането, с добавката се храните точно толкова, колкото е нужно, и отслабвате, без да спазвате диети. С повече движение резултатите ще са още по-добри, но дори и само с NiLo Slim – ефектът е поразителен.

Какви са другите тайни на красотата на Николета Лозанова?

Не посещавам фитнес залите често, от време на време покрай солариума, но не ми е забавно там. За-

това и се интересувам от добавки за отслабване? Не отказвам типичните женски гледища. Обичам да се поддържам, ходя редовно на маникюр и фризьор.

Изискват ли красотата и популярността жертви?

Да, за съжаление красотата трябва да се отглежда, а не да се приема за даденост, красотата е постижима. Популярността е съвсем друга тема, може би в началото изобщо не подготвях какви негативи може да донесе една известност. А от всичко най-уязвими са личният живот и хората от семейството.

Подходящ ли е „НиЛо слим„ за мъже?

Да, разбира се, даже един приятел журналист пие добавката от седмица и ми се обади в Италия да ми каже, че е олекнал с един килограм и се чувства лек и по-щастлив.

Посещавате ли често Фрамар.бг, за да се осведомявате за здравето и красотата си?

Всъщност не знаех, че хранителни добавки и лекарства могат да се пазаруват онлайн в България, бях приятно изненадана от портала ви и също така от полезната информация, която поднасяте на читателите.

Пожелайте нещо на читателите на „Фрамар„

Да се усмихват повече, да се опитват да мислят само за хубави неща, да вярват в себе си и в красивите преживявания, които им предстоят. Да не се обвиняват като прекалят със сладките, да взимат NiLo Slim и да бъдат благодарни за храната, която приемат, за да са в хармония с Вселената.

Ивайло Тончев



Глюкозамин, хондроитин и MSM 1300 мг 90 таблетки

- симптоматично лечение на остеоартрит
- предпазва ставния хрущял от дезинтегриране
- има антивъзпалително и болкоуспокояващо действие
- подобрява еластичността на гръбначния стълб и подвижността на ставите

Всяка таблетка съдържа: глюкозамин 500 мг, хондроитин 400 мг и MSM 400 мг

Идеален продукт за хора, страдащи от дегенеративни ставни заболявания и за хора с извънредно натоварване на ставите – спортисти и хора с наднормено тегло

Препоръчителна доза: 3 x 1 таблетка дневно по време на хранене в продължение на 3 месеца.

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

webber naturals
vitamins • herbs • supplements



made in Canada

www.camaxfoods.com

Официален вносител: **Камакс Фуудс ООД, GSM: 0888 53 53 31**

Продуктът може да бъде поръчан и доставен до всяка точка на България от онлайн аптека www.framar.bg

БАЛСАМ ВЪЗРАЖДАНЕ

Искате ли да имате Сибирско здраве?



www.kedroff.bg

Уникален, 100% натурален балсам, създаден по старинни Сибирски рецепти на базата на природни компоненти: кедрово масло, кедрова живица, кедрова камед и натурален пчелен восък. Притежавайки бактерициден и бързо заздравяващ ефект, балсамът „Възраждане“ способства за разрешаването на много проблеми: •Травми на кожата. •Дълго не зарастващи рани/пролежни/изгаряния, екзема, диатеза и суха кожа. •Възпалителни и посттравматични заболявания на опорно-двигателния апарат.

•Профилактика на грип, ОРВИ. Балсамът „Възраждане“ се използва ефективно при комплексно лечение на stomatit, парадонгоза, лимфаденит, междуребрена невралгия.

Производител: „Фабрика Кедровф“ ООД, Русия

Безплатна консултация на GSM 0878/ 71 70 99, 0876/ 85 35 19



Натурални козметични и кулинарни продукти от Мароканско арганово масло

Хранителни добавки

Argania

АРГАНИЯ ООД - гр. София, ул. Адриана Будевска 2, тел.: +359 2 419 86 78, +359 897 93 24 96, +359 893 49 30 80, office@argania.bg, www.argania.bg

Хистаминът, тази непозната причина за главоболие



Много хора плащат висока цена за една прекрасна вечеря на свещи с приятели, Вкусна риба, вино и сирене. Не рядко последицата е тежко главоболие и неразположение.

Отдаваме тези оплаквания на консумацията на алкохол, на стреса или на смяната на времето. Въпреки че не съществуват доказателства за това. Преди няколко години учените откриха, че биогенните амини и най-вече хистаминът са сред най-вероятните причини за тези оплаквания. Прочувания доказват, че хистаминът може да предизвика главоболие при страдащи от мигрена пациенти. Лекарите установиха, че в зависимост от дозата на хистамина оплаквания настъпват не само при хората с мигрена, но и в контролната група от здрави хора.

Какво е хистамин?

Хистаминът е биогенен амин, който участва в много функции на човешкия организъм - понижава кръвното налягане, разширява кръвоносните съдове, свива гладката мускулатура на дихателните пътища и стомашно-чревния тракт, регулира отделянето на стомашни сокове. Хистаминът също така играе важна роля при алергиите или свръхчувствителността ни към лекарства - отрицателните му ефекти са сенна хрема, бронхиална астма или обрив.

Освен собствената продукция на тялото, ние приемаме хистамин и с храната. Това вещество се намира в почти всички продукти, но е в особено големи количества в тези, които са преминали през процес на зреене, ферментирание, втасване или други с участието на бактерии или гъжди - примери са киселото зеле, различни сирена, рибните деликатеси, виното, продуктите с мая и др. Важно е да се знае, че хистаминът не се разрушава при готвенето и термичната обработка!

Храни, които съдържат значителни количества хистамин, са:

- риба (например риба тон, скумрия, аншоа, сьомга, консерви) миди, калмари и други морски дарове
- сирене (кашкавал, ементал, камамбер, рокфор, бри и т.н.)
- преработено месо (салам, сурова шунка и т.н.)
- зеленчуци (зеле, спанак, домати и т.н.)
- кисело зеле и туршии
- алкохол (червено и бяло вино, шампанско, бира)
- плодове (ягоди, банани, ананас и т.н.)
- шоколад, кетчуп, ядки, яйца, мляко, оцет

Претоварването на тялото с хистамин причинява оплаквания. То може да се получи, не само ако приемем твърде много хистамин с храната, но и когато е нарушен механизмът му на разграждане. Прекомерното количество хистамин може да причини здравословни проблеми при всички хора, но при лицата с хистаминова непоносимост дори малки количества могат да доведат до сериозни проблеми.

Механизмът за разграждане

на хистамин: ДАО

Тялото ни има ефективен защитен механизъм за претоварване на претоварване с това изключително мощно вещество. Първата бариера е в червата, където се разграждат биогенните амини. Отговорен за този процес е ензимът гуаминаоксидаза (ДАО), който се произвежда от клетките на лигавицата на тън-



кото черво. Освен в тънкото черво ДАО има и в черния дроб, бъбреците и белите кръвни клетки. При здрави индивиди храните, богати на хистамин до голяма степен се „изчистват“ от хистамин в червата с помощта на ДАО. ДАО е чувствителен ензим, който може да бъде потиснат от други биогенни амини, алкохол и някои медикаменти. При възпалителни заболявания на червата производството на ДАО също намалява.

ВАЖНО! Много болкоуспокояващи могат да блокират производството на ДАО или да доведат до увеличаване на освобождаването на хистамин от мастоцитите. Същото се отнася и за някои сънотворни, анти-астматични медикаменти, противоканцерозни, средства за борба с хипертонията и антибиотици. Ако страдате от главоболие, имайте това предвид!

Хистаминова непоносимост

Хистаминовата непоносимост (НП) се дефинира като непоносимост към приетия с храната хистамин. Причината може да е липсата на ДАО или неответствие между количеството и активността на ДАО и количеството на приетия хистамин. Следните симптоми са типични за хистаминова непоносимост:

- главоболие до мигренозен пристъп (при жените е по-силно и по често преди цикъл)
- зачервяване на кожата предимно на лицето и топ-ли вълни
- отичане и подуване на клепачите и лицето, понякога със сърбеж
- хрема или затруднения в дишането, подобни на астма
- ускорен пулс (тахикардия) и сърцебиене
- ниско кръвно налягане (хипотония)
- стомашно-чревни проблеми с диария, газове, подуване на корема
- проблеми със съня, повишена умореност, болки в ставите

Смята се, че около 2% от населението страдат от хистаминова непоносимост, но според много автори тази цифра е четири до пет пъти по-голяма. Около 60% до 80% от засегнатите са жени около четиридесетте години. Това предполага връзка с намалените хормонални нива.

Как се лекува непоносимостта към хистамин?

До сега основното поведение беше стриктна диета, изключваща храни, съдържащи хистамин. Тя за съжаление не спазва трудно, защото тези продукти са толкова много и разнообразни, както и поради простата причина, че това са все вкусни храни, от които не е лесно да се лишим.

С ДАОЗИН можете отново да се насладите на храните, които обичате.

Отскоро в аптеките има препарат, който замества липсващия ДАО и по този начин разгражда хистамина в червата. ДАОЗИН е първата в света и единствена по рода си хранителна добавка, разработена специално за хора с хистаминова непоносимост. Една капсула съдържа 0,3 мг чиста биогенна гуаминаоксидаза (ДАО). Съдържащият се в ДАОЗИН ензим ДАО е идентичен с човешкия. Приемат се по 1-2 капсули с малко течност непосредствено преди хранене. ДАОЗИН помага и след появата на симптомите, защото и впоследствие намалява количеството на поетия хистамин. Максималната доза е 8 капсули на ден.

Вече нищо няма да пречи на удоволствието от вкусната храна и чашата червено вино.

Съвети към страдащите от хистаминова непоносимост пациенти:

- Да спазват диетата бедна на хистамин.
- Да имат винаги ДАОЗИН под ръка, когато смятат да нарушат диетата и да ядат богати на хистамин храни. Този съвет е с особена валидност, когато им предстои да не се хранят в къщи - по време на ваканция, командировка, ресторанти.
- Да обсъдят със своя лекар дали предписаните им по повод на друго заболяване лекарства не потискат производството на ДАО.

Д-р Георги Шишков

Информация за хранителните непоносимости потърсете на www.neponosimosti.com.

За повече информация относно ДАОЗИН и хистаминовата непоносимост посетете www.daosin.bg.

ЛЕКАРСКИ КАБИНЕТИ

СТАРА ЗАГОРА

Антония Ганчева магистър психолог

Клиника „Св. Анна-1“ бул. Руски -39-
срещу АГ клиника,
с предварително записване - 0879 100 176

г-р Красимир Киров

Общопрактикуващ лекар

гр. Стара Загора 6000, ул. „Г. С. Раковски“ 130
телефон: 0898/ 739 329, 042/632 326

СОФИЯ

г-р Мария Петрова Стамболова

Ревматолог

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

г-р Ваня Колева

Лекар по генитална медицина

гр. Стара Загора, булевард „Патриарх Евтимий“ 116,
ет. 2, офис 9
телефон: 042/ 600 375 0888/ 788 495
Сайт: <http://vkoлева.com>

г-р Тенко Георгиев Тенев

Специалист хирург, Асистент – преподавател в Тракийски университет, Медицински Факултет, Специализиращ „Съдова хирургия“
гр. Стара Загора, улица „Патриарх Евтимий“ 154,
Медицински център „Сано“
телефон: 0887/ 599 427

ЯМБОЛ

г-р Таниел Мампреян

Общопрактикуващ лекар

АГППМП „Доверие 2000“ ООД
гр. Ямбол, улица „Христо Смирненски“ 2
телефон 046/ 669 343

СУДОКУ

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

					3					1									
					4			5		7									
					5					9									

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

Открийте дванайсетте разлики!



ТЕСТ

Склонни ли сте към депресия?

Голяма част от хората все по-трудно се справят със своите усещания и преживявания. Дали вие сте склонни към депресия, ще разберете от специален тест на американския психолог У. Цунг. Той много точно ще определи степента на риска, ако в отговорите си вземете предвид тонуса и самочувствието си през последните 2-3 месеца.



Вариантите на отговорите са : а - рядко, б - понякога, в - често, г - почти винаги

1. Чувствам се унил, тъжен, самотен.
2. Често ми се иска да заплача.
3. Спя зле и се събуждам нощем.
4. В последно време съм отслабнал.
5. Неочаквано ми се появява констипация (запек).

6. Имам учестено сърцебиене.
7. Започнах да се уморявам без видима причина.
8. Безпокоя се по всякакъв повод и не мога да се задържа дълго на 1 място.
9. По-раздразнителен съм от обикновено.
10. Струва ми се, че на другите ще им бъде по-леко, ако ме няма.
11. Сутрин се чувствам добре.
12. Ям толкова, колкото обикновено.
13. Харесва ми да се запознавам и да общувам с интересни и привлекателни хора.
14. Главата ми е свежа, както обикновено.
15. Лесно изпълнявам задълженията си.
16. Гледам с надежда в бъдещето.
17. Не се затруднявам да вземам решения.
18. Усещам живота в неговата пълнота.
19. Чувствам, че съм полезен, че хората имат нужда от мен.
20. Едни и същи неща ми оставят удоволствие, както преди, така и сега.

Критерии и оценка

От първи до десети въпрос отговорите са отрицателни: а) -1, б) -2, в) -3, г) -4.

Останалите отговори са положителни: а) 4, б) 3, в) 2, г) 1.

Сумирайте всички точки

Резултат :

По-малко от 50 точки - рискът да изпаднете в депресия е малък, имате силна психозащита, способни сте да се противопоставяте лесно на всякакви стресови ситуации и житейски удари.

От 50-60 точки - при вас съществува риск от това да изпаднете в депресивно състояние, сложните психотравмиращи ситуации могат да ви извадят от релси. Трябва да се научите на психологична саморегулация и за всеки случай да имате под ръка успокояващи таблетки за предпочитане е билкови.

Над 60 точки - рискът да развиете депресия е висок, психологичната ви защита е слаба, необходима ви е помощ от психолог или психиатър.

Антония Ганчева – психолог

ВИЦОВЕ

Дете пита баща си:

- Тате, защо когато вдигаш чашата с ракия, казваш на гостите, че пиеш за тяхно здраве?
- Защото от моето не остана вече нищо - отговаря бащата.

Новата здравна политика на България: за медицинското обслужване ще плащат всички. Който може, ще плаща с пари, който не може с пари, ще плаща със здравето си.

Умиращ стар аптекар съветва дъщеря си:

- Дъще, когато се разболееш, иди на лекар и му плати, защото и той трябва да живее.
- После иди в аптеката и си купи предписаното лекарство, защото и аптекарят трябва да живее. После изхвърли лекарството, защото и ти трябва да живееш...

ЗАБАВНИ ЗАДАЧИ

Задача 1.

За 5 дни те изяждат 30 мишки. За 3 дни двамата от тях изяждат 12 мишки. Колко са те - котарците?

Задача 2.

Разполагаме с два съда от по 3 литра и 5 литра. Възможно ли е с тях да налеем от чешмата точно 4 литра вода? Как може да се случи това?

Задача 3.

Разполагаме с 10 монети. От тях 9 са истински с еднакво тегло, а една е фалшива и по-лека от останалите 9. С какъв най-малък брой претегляния на везни можем да намерим фалшивата монета?

Задача 4.

Пред бюфета в горското училище са наредени на опашка за хот-дог куче, котка, лисица, язовец и зайче. Кучето е пред котката, но след зайчето. Лисицата и зайчето не са един до друг. Язовецът не е нито до кучето, нито до лисицата.

Задачите подготви: Любомир Любенов

Незабравка Асенова:

Пациентите с редки болести не съществуват за държавата



Малката Радост е една от най-лъчезарните малки госпожици, които съм виждал. С интерес следи приключенията на Мики Маус на компютърния екран, докато аз говоря с майка ѝ. И двамата я наблюдаваме, защото това прекрасно момиченце страда от булозна епидермолиза – болест, при която и най-слабият натиск върху кожата създава трудно лечими рани.

Епидемиологичното проучване в България за 30 годишен период (1970-2001 г.) открива 80 болни от 43 фамилии, но се предполага че действителният им брой надвишава 100 души. Радост е една от болните, но държавата не поема никаква отговорност и не предлага никаква грижа. Лекарствата за това заболяване не се поемат от Здравната каса, а терапията е дълга и скъпа. Аз нямам никакво обяснение за безразличието на държавата ни към живота на едно българско дете, което на 3 години има вече 80% инвалидност. А вие, можете ли да си го обясните?



Представете се за читателите на „Фрамар“. Името ми е Незабравка Асенова, на 28 години съм. Член съм на „Дебра“, и координатор на Националния Алианс на хора с редки заболявания. Дъщеря ми Радост, на 3 годинки, има заболяване, наречено „булозна епидермолиза“. Нашето сдружение „Дебра“, съществува от 1994 и е основано от професор Трашлиева, която се занимаваше с етиологията на това заболяване през целия си професионален път.

Какво представлява самото заболяване?

Причината за него е неправилен синтез на колаген 7 или някое друго вещество, което подпомага за връзката между трите слоя на кожата. Има три различни вида на заболяването, които се характеризират с 23 подтипа. При първата /проста форма/, проблемите са предимно по крайниците и хората могат да имат сравнително нормален начин на живот, но при втората/гранична/ и третата/дистрофична/ пораженията са много по-трайни и се развиват. Дъщеря ми е втори тип, но при нея проблемни са предимно

лакти и колена – там, където се удря или търка най-много. При такова заболяване може да се стигне до срастване на пръстите на ръцете и краката и до проблеми с храносмилателната система. Въпреки че това се води кожно заболяване, то засяга целия организъм. Децата в трета форма на болестта не живеят повече от 2-3 години.

Какво представлява Националният Алианс на хора с редки болести?

Това е пациентска организация, която обединява отделните организации на хората със заболявания – между 15-20 на брой, които са считани за „редки“. От някои заболявания има само по 1 представител в България. Искаме да се опитаме да подпомагаме пациентите и да направим нещо заедно. Цифрите са шокиращи – в страната има над 400 000 души, засегнати от заболявания, наричани „редки“.

Опитваме се да отстояваме интересите на пациентите и да ги интегрираме в обществото. За тези заболявания никой не говори, хората не знаят за тях и им е трудно да възприемат болните. Има и друг неприятен проблем – Министерството на здравеопазването прехвърля грижата лекарствата на хората с поддържащи терапии на НЗОК, което предизвиква забавяне и създава реални рискове за сигурността и здравето на болните.

Забелязват ли ви?

От „Дебра“, изпратихме едно официално писмо до Министерството на здравеопазването, на което нямаме отговор. Подготвяме второ писмо с молба да бъдем включени по Наредба 38, навяваме се, че поне ще ни отговорят, каквото и да е отговорът. Ще се радваме, ако поемат поне част от разходите, за да се сключи договор с някоя от клиниките, където да ни помагат. Имаме добри отношения с клиниката в Италия, но цените са такива, че не всеки може да си го позволи. Радост е на три години, но все още не сме правили изследвания, защото до съвсем скоро не можехме да съберем парите за това.

Бихме се радвали поне с медикаментите от НЗОК да ни съдействат, защото хората с редки заболявания не могат без тях. В Италия и Германия държавата поема всички разходи на болните и те не плащат нищо. С тях работят психолози, специални медицински сестри ги обучават как да сменят превръзките си. Състоянието им се следи постоянно от групи специалисти.

Темата „благотворителност“ – болната тема за нашето съвремие...

В последно време има бум на хора, които събират пари за всякакви каузи. Това, че част от тях се оказва фалшиви, много намали доверието на обществото към всички, които се нуждаят от помощ.

Много често ни питат: „Какво целите с това?“. Моето мнение е, че не трябва да чакаме някой да даде пари, а да опитаме сами да достигнем до тях – с работа по програми и проекти. И още нещо, недоумявам защо държавата не взима страна и не ни съдейства. За нея ние сякаш не съществуваме...

Помага ли държавата на хора в положение като вашето?

Не бих казала. Не ни се осигуряват медикаменти, не сме част от Наредба 38, всеки се оправя, както може. Едва от юли месец, 2011, ще бъде възможна биопсията за диагностика на заболяването в Плевен, където се намира единственият специалист в България. ДНК из-

следванията се извършват само в Европа.

Септември 2010 година преминахме през ТЕЛК, което ни призна 80% инвалидност. Така получаваме 164 лева помощ месечно и детски добавки в двоев размер – около 240 лева общо. Ние нямаме право на личен асистент, защото тя не е с над 90% инвалидност. Все още я гледам у дома, защото няма как да ходи на градина. А тя си е нормално дете, но винаги трябва да има някой около нея, да я пазя, да прави превръзките ѝ, да помага.

Как се живее с човек, болен от „булозна епидермолиза“?

Много трудно. Трябва да се научиш да живееш с тази диагноза. С нея трябва да се съобразява не само болният, но и цялото семейство. Социалният живот на всички се променя. Много е трудно да виждаш болката и да не можеш да помогнеш. Хората се отнасят добре, но повечето си мислят, че е болна от нещо заразно. Самите деца понякога са много груби и не искат да играят с нея, защото ги е страх. Засега тя не разбира точно какво става, защото и не контактува с много деца. Невинните детски игри могат да бъдат опасни за нея.

Какви очаквате да се промени в близко бъдеще при хората с редки заболявания?

Бих искала обществото да чуе за нас и да започнем да си помагаме взаимно. Другия месец в Пловдив организираме благотворителен търг с предмети на известни личности. За първи юни ще има подобно събитие, в помощ на болните от муковисцидоза. Сама виждам, че колкото и малко пари да се печелят от такива събития, те директно отиват в помощ на болните деца, които имат най-голяма нужда. Ние наистина се нуждаем от помощ, но и от разбиране. Без него всички наши усилия са безполезни.

Ивайло Тончев



За контакт с Незабравка Асенова и „ДЕБРА“:

nezzius@abv.bg и 0886695860

ФИРМЕНИ ПЕЧАТИ, ФАКТУРИ, РВС КАРТИ, ОФСЕТОВ ПЕЧАТ
визитки, каталози, дипломи, етикети, менюта, плакати, календари
СИТОПЕЧАТ, ТАМПОНЕН ПЕЧАТ, ВЪНШНА РЕКЛАМА
PVC фолио за витрини и автомобили
ТАБЕЛИ - светещи и осветени
ОБЕМНИ БУКВИ
РЕКЛАМЕН ЦЕНТЪР
Стара Загора, ул. „Хр. Ботев“ 113, вх. Б, ет. 1, ап. 19 /лифт до влизане/
тел./факс: 042/ 620 111, GSM: 088/ 873 84 67; 088/ 7704 291, e-mail: elji@mbx.contact.bg
www.belji.eu

ОЧАКВАЙТЕ

Очаквайте брой 4 на вестник „Фрамар“, след 25 май, 2011.
За реклама и въпроси:

www.framar.bg

Електронна поща: vestnik@frammar.bg

Телефон за връзка: 042/605 106

0879/ 611 1000



ЕВРОПЪТ - 2000 АД

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