



В БРОЯ ЧЕТЕТЕ:

За хората, на които
поверяваме живота
си...

на стр. 2

Рецепти за Великден
Съвети за красива
кожа

на стр. 3

Натуралните масла -
нежна грижа от
природата
Зехтинът - най-
здравословната
мазнина

на стр. 4

Доц. д-р Мая
Гълъбова: Един лекар
трябва да бъде преди
всяко човек

на стр. 5

Звездни съвети за
перфектна фигура

на стр. 6

Болестта се бои не
само от лекарства, но
и от смях

на стр. 7

Десислава Добрева:
Имам доверие на
българския лекар

на стр. 8

Здравето е като всички важни неща в живота ни, които обикновено оценяваме, едва когато изгубим. И тогава, в белите нощи на спазанието и страха, когато болестта превзема целия ни живот, единственото присъствие, излъчващо сигурност и надежда, е тяхното – на лекарите. Те, лекарите и всички работещи в здравната система, са героите на броя ни през април – месецът, в който отбелязваме Световния ден на здравето и Деня на здравния работник. В този брой няма да намерите поредните истории за лекарски грешки или за големите провали в медицината, а още по-малко за обърканото българско здравеопазване. В този брой ще прочетете само онова, което всички ние напоследък забравяме да споменем за българския лекар. Ще Ви разкажем за търпението, за волята, целеустремеността и отдадеността на всички онези хора, които спасяват човешки животи. И не на последно място, ще Ви припомним една стара истина, а именно, че лекарската професия е призвание и мисия, дар от Бог...

Д-р Евгений Желев: Да видиш благодарността в очите на човек... това е несравнимо!



Д-р Евгений Желев стартира медицинската си кариера в старозагорското село Богомилово, където завежда медицинския център от 1983 до 1984 г. От 1985 до 1995 г. работи в ОАРИЛ и в Отделението по ортопедия и травматология при Обединена районна болница – Стара Загора. През 1996 и 1997 практикува в Клиниката по ортопедия и травматология в Университетска болница - Стара Загора. От 1997 г. до 1999 г. е директор на Обединена районна болница - Стара Загора. През 1999, още на първия тур на местните избори, д-р Желев е избран за кмет на община Стара Загора с над 50 процента от гласовете на избирателите. На този пост той остава до 2007 г. От 24 април 2008 до 27 юли 2009 г. е министър на здравеопазването.

За каква професия мечтаехте като малък?

Като почти всяко дете и аз мечтаех да стана лекар. Щастлив съм, че тази моя мечта се сбъдна, защото няма по-благородна професия от тази, която ти дава възможност да лекуваш и да помагаш на хората.

Кога за първи път почувствахте, че изборът да станете лекар, е бил правилен?

Когато помогнах на първия си пациент. Да видиш благодарността в очите на човек... нищо не може да се сравни с това преживяване. Винаги ще помня този първи случай в моята практика, защото тогава с пълна сила осъзнах колко голяма е отговорността ми като лекар.

Кои са най-ценните правила, които бихте искали да предадете на лекарите, които идват след вас?

В медицината има един основен принцип: „Primum non nocere“, което в превод от латински означава „Преди всичко не вреди“. В този смисъл е и това, което аз бих дал като препоръка на младите лекари – ако не могат да помогнат, да не вредят, ако не знаят как да помогнат, ако не им достигаат знания, да потърсят по-опитен колега, за да не сгрешат.

Кога треперят ръцете на един лекар?

Ръцете на лекаря никога не бива да треперят. Колкото и сложна да е ситуацията, в която се намира, специалистът не бива да губи самообладание. Лекарят трябва да осъзнава, че от неговото спокойствие и от уменията му зависи човешкото здраве. Разбира се, има случаи, в които е разбираемо ръцете да затреперят, говорим за случаите, в които сме безсилни пред природата.

Професия или призвание е да си лекар?

Да си лекар несъмнено е призвание! Доктори много, лекари малко!

Какво е усещането да си здравен министър – още един плюс в биографията или по-скоро рисков фактор за сърдечно заболяване?

И двете неща. Ако за един човек е важно да пълни биографията си с високи постове, този естествено е голям плюс. В същото време и напрежението е огромно, защото отговорностите на един министър са много. Но в крайна сметка, както винаги съм казвал, нищо не е по-важно от това да си свършиш добре работата, да дадеш максимум от себе си, за да бъдеш полезен на системата.

Има ли място политиката в грижата за здравето?

Всичко е политика! Но има нещо, което няма да се уморя да повтарям – важно е да се прави политика на здравеопазването, а не политика в здравеопазването.

Стъпки напред или стъпки назад е направило българското здравеопазване след края на вашия мандат?

За съжаление не мога да кажа, че българското здравеопазване е тръгнало напред. И това, което бих искал да отправя като послание към моите приемници, е да бъдат по-диалогични, без диалог с всички заинтересовани страни не би могло да се постигне нищо. Също така да бъдат консенсусни и да се вслушват в повече мнения, защото само така биха могли да вземат правилни решения. Едно неправилно и прибързано решение в сферата на здравеопазването води след себе си опасни последици. Според мен новият министър на здравеопазването – Десислава Атанасова, има всички необходими качества за този пост и ѝ пожелавам успех.

Мнението Ви за скандала с лекарствата? Възможно ли е според Вас цените им да паднат и от какво зависи това?

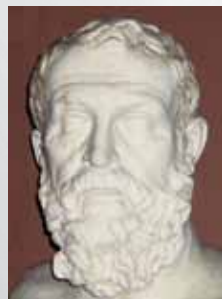
Падането на цените на лекарствата зависи от няколко поднормативни документа, които Министерството на здравеопазването трябва да направи, за да се даде възможност здравната каса действително да се договаря за всички медикаменти, които плаща. Необходима е също така по-голяма намеса от страна на държавата в регулацията на цените.

Вашето пожелание към колегите Ви?

Да са живи и здрави, всеотдайни и успешни в работата си, обичани и ценени от хората!

Ина Танева

Хипократовата клетва, полагана по традиция от всички бъдещи лекари



В името на Аполон - лечителя, в името на Хигия, в името на Панацея и в името на всички богове и богини, които вземам за свидетели, поемам върху себе си тази клетва.

На учителя, който ме е учил да лекувам, ще гледам като на баща: ще му помагам да живее и ще му давам каквото му е нужно, и ще

гледам децата му като свои братя. Ако те поискат да изучат нашето изкуство, аз ще ги обуча без пари и без никакви задължения в бъдеще.

Ще ги уча на принципите на медицината, ще им давам обширни обяснения, ще им развивам доктрината като на свои деца, както на тях, така и на учениците си, които са записани при мен и са положили клетва.

Аз ще препоръчвам на болните подходящ режим според познанията си и ще ги защитавам от всички вредни неща.

Никога и никому няма да препоръчвам употребата на отрови и ще отказвам да давам на когото и да било подобно нещо.

Когато влизам в някоя къща, това ще бъде само, за да лекувам някой болен, като се предпазвам от всякаква волна неправда и най-вече от всякакви сластолюбия към жените и мъжете, били те свободни или роби.

Всичко, каквото видя или чуя при изпълнението на своята професия или извън нея и което не бива да се разправя, аз ще го пазя в тайна и ще го смятам за нещо священо.

Ще запазя живота си чист и священ, както и моето изкуство.

Ако изпълня тази клетва, без да я нарушавам, дано живея дълго време, за да преуспея в изкуството и да стана прочут во веки веков, като пазя тази клетва и не престъпя нищо от нея. Ако пък сторя обратното, нека ме сполети ранна смърт и вечна забрава.

Заклевам се, че по силите на знанията си ще върша всичко, в което се къна.

ЗАКЛЕХ СЕ!

ФИРМЕНИ ПЕЧАТИ, ФАКТУРИ, РЪС КАРТИ, ОФСЕТОВ ПЕЧАТ
визитки, каталози, дипломки, етикети, менюта, плакати, календари
СИТОПЕЧАТ, ТАМПОНЕН ПЕЧАТ, ВЪНШНА РЕКЛАМА
RVC фото за витрини и автомобили
ТАБЕЛИ - светещи и осветени
ОБЕМНИ БУКВИ
Белжи
РЕКЛАМЕН ЦЕНТЪР
Стара Загора, ул. „Хр. Ботев“ 113,
вх. Б, ет. 1, ап. 19 /ълица е ДЖИЖИ/
тел./факс: 042/ 620 111
GSM: 088/ 873 84 67; 088/ 7704 201
e-mail: elji@tbox.contact.bg
www.belji.eu

ФРАМАР ВЕСТНИК
Редакционен екип:
Ивайло Тончев -
главен редактор
0879/611 000
журналисти:
Ина Танева
Десислава Узунова
Цветана Димитрова
Адрес:
Стара Загора 6000
ул. «Петър Парчевич» 26
Телефон:
042/655 100
Електронна поща:
vestnik@frammar.bg
Skype: frammar.media
Издава ФРАМАР ООД
Предпечат:
Белжи РЕКЛАМЕН ЦЕНТЪР
042/620 111 • 0888 73 84 67
www.belji.eu

www.frammar.bg

Интернет аптеката на България.
Над 32000 продукта на разположение.
Доставка до всяка точка на страната.

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 Пауций“ 92, работно време: 24 часа; телефон: 042/ 605-100
ул. „Патриарх Евтимий“ 130, работно време: 08.00-22.00 ч.; телефон: 042/ 605-109
кв. „Железник“, ул. „Младост“, работно време: 07.00-24.00 ч.; телефон: 042/ 605-101
ул. „Патриарх Евтимий“ 81, работно време: 24 часа; телефон: 042/ 605-103
ул. „Хан Аспарух“ 25, работно време: 08.00-24.00 ч.; телефон: 042/ 650 009
ул. „Свети Княз Борис“ 110, работно време: 08.00-20.00 ч.; телефон: 042/ 230 079

кв. „Три Чучура“- център, търг. компл. „Чучурище“, работно време: 08.00-22.00ч.; телефон: 042/605 106
ул. „Генерал Столетов“ 113; работно време: 08.00-20.00 ч.; телефон: 042/ 623 287 /аптека работи с НЗОК и със зелени рецепти/
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. Гълъбова
ул. „Тунджа“ 2, работно време: 08.00-24.00 ч.; телефон: 0418/ 62 100

На 7 април 1908 г. е учредена Световната здравна организация. На този ден от 1964 г. отбелязваме Деня на здравния работник.

За хората, на които поверяваме живота си...

**„Лекарят е десницата божия!“
Старият завет**

Празникът, освен повод да благодарим на тези, в чиито ръце поверяваме здравето и живота си, е също и идеален момент да ги опознаем, да видим света през очите им, да разберем причините им да посветят себе си на грижата за нашето здраве...

Спомня ли си своя първи случай един от най-добрите ни хирурзи по коремна и гръдна хирургия? Как изглежда лекарската професия в очите на две студентки по медицина? Кои са най-трудните моменти за един фармацевт? Какво не знаем за медицинските сестри и кои са основните качества, които един лекар трябва да притежава според една 70-годишна пациентка?

Отговорите на тези въпроси прочетете в специалния проект на „Фрамар“, посветен на професионалния празник на работещите в здравеопазването.



Д-р Николай Колев е специалист по коремна и гръдна хирургия, специализирал е 4 години детска хирургия, заместник-председател на Бюро на директорите на МБАЛ „Проф. Д-р Ст. Киркович“, Стара Загора. Директор на лечебното заведение от ноември 2009 г. до януари 2012 г.

Д-р Колев, работите в сферата на здравеопазването от 23 години. Заличило ли е времето спомена за първата Ви операция?

Не, разбира се, че не. Колкото и дълго да е практиката на един лекар, той едва ли би забравил своите първи случаи. Първата ми операция, на апендицит, протече много трудно и дълго, продължи цели 6 часа!

Трудно ли е да си лекар в България?

Заради условията, в които се налага да работят българските лекари, заради заплащането, което получават, дори заради факта, че в публичното пространство се говори много повече за грешките, отколкото за постиженията, смятам, че да си лекар в България е героизъм!

Кое е най-голямото удовлетворение за един лекар?

Да чуеш от пациент „Благодаря, докторе!“ Тези думи означават, че си изпълнил дълго си.

Професия или призвание е да бъдеш лекар?

Призвание!

Кой беше най-трудният Ви момент като директор на МБАЛ?

Ръководих Многопрофилната болница в Стара Загора близо 3 години и проблемите, с които се сблъсках през това време, бяха много. Сред тях бяха неуредиците в сектора, хаосът, недофинансирането...

През месец април отбелязваме Деня на здравния работник. Искате ли да пожелаете нещо на своите колеги?



Пожелавам им да са здрави, с железни нерви и да запазят оптимизма си!

Марияна Донева, студент по медицина

Професия или призвание е да бъдеш лекар?

Няма по-хубаво от това професията ти да ти носи удовлетворение. Да следваш призива си е икономически изгодно, но най-важното е да те прави щастлив.

Какви според Вас са основните качества, които един добър лекар трябва да притежава?

Добрият лекар успява да вдъхне доверие и да предразположи пациента към споделяне. Той съчетава в себе си професионализъм и човеколюбие, успява да постави точната диагноза и да извърши нужното индивидуално лечение.

Осъзнавате ли отговорността на вашата професия, имайки предвид, че от вашите правилни диагнози зависят човешки животи?

Да. Осъзнавам я... до такава степен, че на моменти започвам да се страхувам.

Оценена ли е според Вас лекарската професия в България?

Според мен не е оценена. Това е безспорно една от най-важните и заслужаващи уважение професии. В момента обществото ни сякаш не цени достатъчно лекарската дейност, което може би се дължи на преобладаващите негативни новини в българските медии. За съжаление хората имат грозния навик да помнят лошото, а лесно и бързо да забравят хубавото.

Как виждате себе си в професионален план след 10 години?

След 10 години живот, здраве, завършена специализация и необходими знания с една добра реализация тук, в България. Не конкретизирам определена специалност, защото вярвам, че човек трябва да бъде гъвкав в плановете и мечтите си, да може да реагира адекватно на възможностите, които се предлагат в дадения момент и да ги оцени на време.



Антония Петрушева, студент по медицина

Професия или призвание е да бъдеш лекар?

Призвание, разбира се. Медицината непрекъснато се развива и трябва постоянно да учиш и да се интересуваш от новостите. Но в крайна сметка колкото и учебници да прочете един лекар, ако няма човешко отношение към пациентите си, няма как да им окаже адекватна помощ.

Добрият лекар е...

Упорит, търпелив и всеотдаен.

В публичното пространство за съжаление се говори предимно за грешките, а не за достойнствата на лекарите. Това не Ви ли демотивира?

Няма как да не стават лекарски грешки. За да не се получават, лекарите трябва винаги да са на 100% съсредоточени, апаратурата да работи перфектно, а персоналът да е добре обучен за всякакви ситуации. За жалост в България повечето млади доктори работят на няколко места, за да могат да се изхранват, което намалява концентрацията им и времето им за самообучение. А апаратурата в болниците често е твърде остаряла. Все пак мисля, че журналистите преекспонират лекарските грешки. Това не ме демотивира, понеже всеки ден виждам успешно излекувани и спасени от смъртта хора.

Как виждате себе си в професионален план след 10 години?

След десет години се надявам да съм завършила успешно специализация (било то в България или чужбина), да работя в болница и евентуално да отворя частен кабинет. Друго, което искам да направя в този период от време, е да се включа към някоя от мисиите по проекта „Лекари без граници“.



Цанка Атанасова, 70-годишна, пациент

Какви според Вас са основните качества, които един лекар трябва

да притежава?

На първо място трябва да бъде професионалист. Да не позволява личните му чувства и емоции да пречат на работата му. Разбира се трябва да бъде максимално компетентен и да осъзнава отговорността на работата си.

Доверявате ли се винаги на лекарското мнение?

Да, продължавам да се доверявам и до сега не съм срещала. Искам да благодаря на всички лекари и медицински сестри, които продължават да се трудят за здравето на хората и въпреки всичко, което им се случва, те успяват да си вършат работата перфектно.

Смятате ли, че човешкото отношение към пациента допринася за успешното лечение?

Да, със сигурност човешкото отношение е много важно. Случвало ми се е да се лекувам в различни болници и да правя сравнение. Винаги се чувствам по-приятно и ми е по-спокойно по време на лечение, когато получавам добро отношение.

Отразяват ли се на пациента неуредиците в българското здравеопазване?

Отразява се всеки един проблем и върху нас. Най-малкото, което се усеща е, че самите лекари са напрезати, изнервени от ситуацията. Безпаричието ги принуждава да напускат страната, а така ние губим кадри на специалисти. Лекарите се занимават с икономии и разчети на разходите, вместо да посвещават цялото си внимание върху здравето на пациентите си.



Димитринка Станева, фармацевт от 25 години

Призвание ли е за Вас фармацията?

Мисля, че това, с което се занимавам, ми подхожда напълно, справям се добре и това ми дава увереността, че именно фармацията е моето призвание. Друг е въпросът, че конюнктурата се променя, което е нормално, то е в резултат както на политическата, така и на икономическата обстановка. Но смятам, че един добър специалист би се справил във всяка една ситуация.

Кои са най-трудните моменти за един фармацевт?

Приемам трудните моменти като предизвикателство. Това е и основната причина работата да не ми тежи, а напротив – трудностите ме зареждат. От друга страна нашата професия изисква постоянно обновяване на знанията. За да бъдем в полза на хората, които влизат в аптеката, ние трябва да сме запознати както с новите продукти, така и с новите търговски имена.

Най-голямо удоволствие от работата си изпитвате, когато...

Когато видя, че съм спечелила доверието на хората, когато знам, че определени клиенти идват при мен, защото ми вярват.

Кога се почувствахте истински щастливи от избора си да станете фармацевт?

Не съм се замисляла по този въпрос, но никога не съм съжалявала за избора си, никога не съм си казвала: „Можех да се развия в друга сфера, можеше да поема по съвсем друг път“. Това според мен може да означава само едно – че се чувствам добре на мястото си и че съм избрала точната работа за себе си.

Оценени ли са здравните работници в България? И защо се шуми най-вече около грешките, а не за постиженията според Вас?

Твърдо убеждена съм, че здравните работници не са оценени. А това че се шуми най-вече за грешките, мисля, че е напълно тенденциозно и някой има интерес от това.

Какво искате да пожелаете на колегите си?

В личен план им пожелавам само любов, защото това е единственото, което не се купува с пари, а в професионален план – да се реализират там, където ще изкарат много пари, за да си купят всичко останало.

Елисавета Русенова, медицинска сестра

Какво не знаят хората за Вашата професия?

Това, с което не са запознати голяма част от хората, са може би трудностите, с които се сблъскаме и психическото натоварване, което преживяваме в процеса на работа.

Какви според Вас са основните качества, които една медицинска сестра трябва да притежава?

Качествата, които трябва да притежава една медицинска сестра са, освен отлична компетенция в работата, също и търпение, бързи реакции, емоционална стабилност, наблюдателност и разбира се, милосърдност.

В кои моменти сте най-щастливи от това, че сте избрали именно тази професия?

Разбира се, когато пациентът си тръгва доволен и благодарен за положените му грижи.

Оценена ли е достатъчно Вашата професия в България?

Оценена е само от определени хора. Но в България като цяло не мисля, че сестринството се оценя достатъчно.

Кои според Вас са основните проблеми в българското здравеопазване?

Основният проблем в здравеопазването според мен е корупцията. От там идва и липсата на средства, и тяхното правилно разпределение.

Кое е от най-голямо значение за успешния процес на работа?

За да бъде работният процес успешен, всичко зависи от съвместната дейност на добре обучен и сплотен екип, работещ за постигането на една обща цел, а именно подпомагане оздравителния процес на пациента.

Ина Танева
Десислава Узунова
Цветана Димитрова

АЛКАЧОФА ДЕ ЛАОН

Феноменалният световен успех на екстракта от артишок в борбата с излишните килограми

Отслабнете с до **10 кг.** само за една седмица!

Поръчайте сега на **www.framar.bg!**



Магията на мъжката сила

Поръчай на **www.framar.bg**

FLASKA

Бутилките с жива вода!

Поръчай от **www.framar.bg!**

25 април 1953 г. американецът Джеймс Уотсън и англичанинът Франсис Крик представят в научна статия двойната спирала на ДНК.

САЛОН ФРАМАР

Съвети за красива кожа...

Мили дами, пролетта е сезонът, който винаги ни нарежда с много настроение и нови надежди. Козметичният салон на Jean d'Arcel Ви съветва:

* Всички процедури с терапевтичните свойства на пулсиращата светлина, които се използват, да бъдат приключени най-късно до април. Ако обработваната зона е лицето, използване на слънцезащитен фактор е задължителен. Така, освен ефект ще имате и здрава кожа, защитена от хиперпигментация.

* Препоръчват се козметични продукти с хидратиращ ефект, който ще подпомогне задържането на вода в клетките и ще придаде естествена еластичност на кожата. Кремовете с витамини винаги са много добро решение.

* Почиствайте лицето си редовно както у дома, така и при вашият персонален козметик. Така ще върнете кожата в кондиция, винаги ще премахвате

повърхностния слой мъртви клетки и ще подобрите пенетрацията на активните съставки.

* Всяка вечер задължително нанасяйте нощен богат крем. Докато вие спите, вашата кожа се храни.

* Сутрин нанасяйте грим – това е не просто съвета и прищявка. Гримът има функцията да пази кожата от вредните влияния на околната среда и предпазва от образуването на свободни радикали.

* Приемайте много течности, които да изчистват вредните вещества от организма.

* Усмивкайте се повече, защото доброто настроение привлича успеха като магнит.

гр. Стара Загора,
ул. „Никола Икономов“ № 8
/между първата Била и
бензиностанция OMV/

www.beautyforcebg.com



Хумата – възшебен дар от природата

Хумата, наричана още лечебна глина и природно чудо, се използва като козметично средство и незаменимо универсално лекарство в нетрадиционната медицина. В зависимост от минералите, които преобладават в състава ѝ, тя може да бъде зеленикава, жълтеникава, розовееца, сива или бяла на цвят.

Лечебната глина се прилага както за редица кожни, така и за вътрешни заболявания. Част от тях са трудно зарастващи, гноящи рани, циреи, навяхвания и всякакъв вид контузии, разширени вени, отоци, обриви, екзема, ухапвания от насекоми, херпеси, гъбички на краката, протриване, целулит. Природното чудо се препоръчва при анемия, пролетна умора, усилена умствена и физическа дейност, бременност.

Използването ѝ за външна употреба дава изключително бързи резултати. Специалисти, които я прилагат в терапиите си твърдят, че няма лекарствено средство, което да се доближава до нея по ефективност. Хумата възвръща еластичността на сухата и нахъсана коса.



• ГЕОНЕД • - натурална минерална козметика - поръчай от www.framar.bg

Екзотика в кухнята

Агнешко по марокански:

Необходими продукти:

500 г. нарязана агнешка плешка
2 1/2 ч.л. маян кориандър
1 1/2 ч.л. маян кимион
1 ч.л. сладък червен пипер
1 ч.л. чили паста
2 с.л. зехтин
2 скилидки чесън
1 1/4 ч.л. прясно настърган корен от джинджифил
250 г. тиквички нарязани на пръчици
100 г. спанак
сокът от 1 лимон
400 г. кускус
400 мл. пилешки бульон

Начин на приготвяне:

1. Нарежете обезкостената агнешка плешка на парчета за готвене. Може да купите парче заедно с предното бутче и врата и да обезкостите месото сами. Така ще сте сигурни в качеството му.
2. Сложете смеления кориандър, кимиона, червения пипер и чили пастата в купа. Пиперът трябва да е сладък, в противен случай ястието ще стане прекалено пикантно и люто.
3. Овалите късчетата месо в подправките като добавите и малко зехтин. Оставете да се маминова поне 2 часа.
4. Междувременно кипнете бульона и залейте кускуса. Закрийте съда плътено, най-добре с фолио и оставете да поеме течността за 3 мин. Отгърнете, разбъркайте и покрийте отново.
5. Загрейте зехтина в по-голям дълбок тиган (може и уок). Добавете чесъна и джинджифила и задушете за 1-2 мин. Сложете агнешкото и запържете с бъркане за 2-3 мин. Добавете тиквичките, оставете ги да поомекнат и поръсете със спанака.
6. Оставете на бавен огън докато спанакът поомекне и поръсете с прясно изстискан лимонов сок. Поднесете с топла кускус.



Ориенталска салата с агнешко и мента

Необходими продукти:

300 гр картофи
2 печени чушки от буркан
5 ч.л. олио
2 с.л. винен оцет
няколко листа мента
2 щипки захар
85 гр сирене Фета
200 гр спанак
1 агнешка пържола, почистена от мазнината

Начин на приготвяне:

Загрейте фурната на 220 градуса. Обелете и нарежете картофите. Разстелете ги в тава и ги печете 12 мин. Разбийте 4 ч.л. от олиото с оцета, нарязаните ментови листа, захарта, малко сол и пипер. Накъсайте чушките на парченца и ги сложете в голяма купа, заедно с Фета сиренето и спанака. Загрейте на котлона оребрен тиган. Намажете пържолата от двете страни с малко олио и я овкусете със сол и пипер. Запечете я по около 2-3 минути от всяка страна и я оставете настрана. След като картофите се изпекат, извадете тавичката от фурната. Срежете ги на още по-малки резенчета, обръкайте ги с 1 ч.л. олио и ги печете още 3 минути. Нарежете пържолата на тънки филенца. Добавете дресинга и топлите хрупкави картофи в купата с чушките. Разбъркайте и прехвърлете салатата в плато или в 2 чинии за сервиране. Отгоре аранжирайте агнешките филенца и поднесете.



„Фрамар“

ВКУСНО

Пролетна салата в кошничка от пармезан

Необходими продукти за 1 порция:

маруля – 100 гр
рукола – 100 гр
краснавица – 50 гр
репички 30 гр
зелен лук
пресен чесън
салата айсберг – 100 гр
чери домати 2 бр.



Дресинг:
зехтин 30 мл
пресен сок от половин лимон
щипка захар
щипка сол
щипка бял пипер

Кошничка от пармезан

70 гр пармезан се настъргва върху пергаментова хартия и се запича в силно загрята фурна за около 5 минути. Разтопеният пармезан се поставя в купа с подходяща форма и големина и се оставя да изстине на стайна температура. В получената кошничка се декорира пролетната салата.

Агнешки котлети с билки върху канане от сотиран спанак

Продукти за 1 порция:
агнешки котлети – 250 гр
спанак – 300 гр
пресен чесън – 30 гр
пресен лук – 30 гр
щипка сол
индийско орехче
бял пипер



Балсамов сос:

В касарола редуцираме равни части тъмен балсамов оцет и мед. Сместа се оставя да заври и към нея се добавя 30 грама масло.

Сотиран спанак:

Спанакът, лукът и чесънът се нарязват наситно и се задушават, след което се овкусват със сол, индийско орехче и бял пипер.

Котлетите и спанакът се поставят в подходяща чиния. Състът се поднася отделно.

Билкова паста:
щипка босилек
щипка розмарин
щипка мащерка
масло 30 гр

Балсамов сос:
тъмен балсамов оцет
мед
30 гр масло

Приготвяне:

Котлетите се запържват на силен огън, след което се намазват с билковата паста, поставят се във фурната и се пеят до готовност.

Рецептите са предоставени от хотел-ресторант Форум, Стара Загора,

улица „Х. Д. Асенов“ 94,
главен готвач Мария Господинова.
www.hotelforum.bg



Великденските яйца

Съществуват различни предания за възникването на традицията да боядисваме яйца на Великден. Според едно от тях, когато разпънали Христос на кръста, една кокошка дошла и снесла под него яйце. Стрелачката се от него кръв оцветила яйцето в червено. Това е причината първото яйце винаги да се боядисва в червено.



Прави го най-възрастната жена в дома. С него тя чертае кръст по детските чела, за да бъдат малчуганите здрави, а годината – плодотворна. Останалите яйца се боядисват в различни цветове от цялото семейство. Синият цвят е символ на непорочността, зеленият символизира Христовите ученици, виолетовият – кръста, жълтият е символ на самия Бог. Боракаме се с яйцата на Великден, а според народното поверие този, чието яйце остане непокътнато, ще е най-здрав през годината. След като изпълним обичая с боракането на яйца, е добре да ги консумираме възможно най-скоро.

Здравословни качества на яйцата:

- Съдържат витамините D и B12, селен и основни аминокиселини. Антиоксидантите в яйцето предпазват от атрофия очния нерв. По този начин намалява рискът от ослепяване.

- Ако всяка сутрин се храните с по едно яйце, несъмнено ще намалите с около 400 калории дневния си

прием. Това се дължи на факта, че яйцата засищат за по-дълго време.

- Яйцата забавят процеса на стареене. Проучването доказало още, че едно яйце на ден подобрява цялостния външен вид, придава свежо и младежко излъчване.

- Жълтъкът е най-ценната хранителна част на яйцето. Около половината от съдържанието на жълтъка е вода. Мазнините заемат около 1/3. Белтъчините са около 15-16%. В жълтъка се съдържат и витамините A, D и E.

Идеи за Вкусни салати с яйца

- Нарежете яйцата на кубчета и поставете върху листа от салата, поръсете ги с настъргано сирене. Полейте със зехтин и добавете черен и червен пипер. Декорирайте с черни маслини.

- Разрежете яйцето на две, отделете жълтъка и го смесете с малко сирене и майонеза. Сместа шприцовайте в получените от белтъка лодки. Украсете с листенца магданоз.

- Залейте яйцата с Вкусен сос, приготвен от 100 грама натрошено сирене, 1 лъжица зехтин, 1 кофичка кисело мляко и скилидка чесън.

„Фрамар“



13 април 1771 г. Екатерина II заповядва да започнат тайни медицински експерименти с безнадеждно болни от чума с цел откриване на лечение.

РОДИ СЕ НОВА ЗВЕЗДА!
ЕФЕКТИВНА ГРИЖА ЗА МУСКУЛИ И СТАВИ!

BEZ KAMFOP!
STAR BALM®
ДОКАЗАНО КАЧЕСТВО!

ЕДИНСТВЕНИТЕ ОДОБРЕНИ ЗА УПОТРЕБА В БЪЛГАРИЯ МЕДИЦИНСКИ ИЗДЕЛИЯ, ОБЛЕКАВАЩИ МУСКУЛИ И СТАВИ БОЛИ ПРОДУКТИ!

ПРЕДИМСТВАТА НА STAR BALM®

- Не съдържа камфор! Притежава свеж аромат!
- Не оставя петно върху кожата! Нанася се лесно!
- Не замърсява дрехите! 100% натурален продукт!

Повече съдържание на по-ниска цена!

НАЙ-ГОЛЕМИЯТ ИЗБОР НА ДЕРМАЛНИ ФОРМИ ПРЕДЛАГАНИ НА ПАЗАРА, ЗАДОВОЛЯВАЩИ ВСИЧКИ ПРЕДПОЧИТАНИЯ И СЪЧЕТАВАЩИ ЕФЕКТИВНО ДЕЙСТВИЕ С ДОСТЪПНА ЦЕНА

Star Balm® е специално подобрена за Европа формула на най-проверения в света азиатски балсам, предназначен за облекчаване на болки в мускулите и ставите. В продължение на векове оригиналният азиатски Star Balm® се приготвя само от натурални растителни съставки, които се употребяват по целия свят. Не съдържа камфор! Внимателното комбиниране на тези билкови съставки, съдържащи подобрени натурални масла, допринасят за високото качество и мощно действие на азиатския Star Balm®.

Star Balm® съчетава вековната традиция на Изтока с амбицията за качество на Запада. Star Balm® е произведен съгласно изискванията на добрата производствена практика.

Star Balm® red 10z и 25z
Star Balm® red /червен балсам/ със загарящото си действие е ефикасен при мускулни и ставни болки с различен произход: болки, свързани с простудни заболявания; главоболие. Действието успокояващо при сърбежи от ухапвания на насекоми. Нанася се лесно в малки количества върху засегнатите области и се втрива до пълното му поглъщане в кожата. Обикновено се използва 2-3 пъти дневно.
Състав /в 100g продукт/: Menthol /17%/, Demetholised Mint Oil /4%/, Eucalyptus Oil /11%/, Clove Oil /6%/, Cassia Oil /5%/, Methyl Nicotinate /1%/, Waxes & Petrolatum /ad 100%/
Star Balm® white 10z и 25z
Star Balm® white /бял балсам/ с нежното си загарящо действие е ефикасен при главоболие, мускулни и ставни болки, свързани с простудни заболявания; хрема; запушен нос; главоболие и синусит. Действието успокояващо при сърбежи от ухапвания на насекоми. Нанася се лесно в малки количества върху засегнатите области и се втрива до пълното му поглъщане в кожата. Обикновено се използва 2-3 пъти дневно.
Състав /в 100g продукт/: Menthol /18%/, Demetholised Mint Oil /2%/, Eucalyptus Oil /6%/, Clove Oil /4.5%/, Pine Tree Oil /22%/, Waxes & Petrolatum /ad 100%/
Star Balm® cold gel 100ml
Star Balm® cold gel /охлаждащ гел/ е предназначен за ефикасно облекчаване на мускулни и ставни болки и възстановяване след травми. Той има охлаждащо и успокояващо действие при опекли. Може да се прилага няколко пъти дневно при необходимост. Втрива се лесно и бързо, не омазнява и създава незабавно усещане за охлаждане.
Състав /в 100g продукт/: PVM/MA Decadene Crosspolymer /1.3%/, Triethanolamine /1.2%/, Menthol /10%/, Eucalyptus Oil /1%/, Cassia Oil /0.1%/, Tea Tree Oil /0.1%/, Methyl Acetate /0.6%/, Polyethylene Glycol /2%/, Acid Blue /0.01%/, Azone /1%/, Ethyl Alcohol /50%/, Purified Water /32.69%/
Star Balm® cold spray 150ml
Star Balm® cold spray /охлаждащ спрей/ е универсално средство за моментално и ефикасно облекчаване при остри спортивни и други травми на мускулите и ставите, които изискват незабавно охлаждане или възстановяване след травми. Разклатете добре преди употреба! Напраща директно върху кожата от разстояние около 15 cm! Може да се прилага няколко пъти дневно при необходимост.
Състав /в 100g продукт/: PVM/MA Decadene Crosspolymer /0.2%/, Menthol /15%/, Eucalyptus Oil /15%/, Cassia Oil /0.1%/, Tea Tree Oil /0.1%/, Methyl Acetate /2.6%/, Glycerine /1%/, Azone /1%/, Ethyl Alcohol /18%/, Isopropanol /35%/, Purified Water /25.5%/
STAR BALM® - РАБОТИ ТАМ, КЪДЕТО БОЛИ!
STAR BALM® СА СЪОБРАЗЕНИ С ФАКТОРА СТОЙНОСТ И СА ИЗКЛЮЧИТЕЛНО ДОСТЪПНИ ЗА ПОТРЕБИТЕЛИТЕ!
Продуктите от серията Star Balm® са изградени с оглед на са достъпни в аптеки и дрогерии. Star Balm® е регистриран международно търговска марка! Производител: Novum Pharma B.V. Holland. Вносителят в България: Булема 2000 ЕООД. За повече информация: www.starbalm.com, www.biomed.net

Star Balm® oil 50ml
Star Balm® oil /масайно масло/ е подготвено за третиране на по-големи части от тялото при болки в мускулите и ставите: простудни заболявания и грип; главоболие; хрема; запушен нос и синусит под формата на масаж. Премахва напрежението и подобрява настроението. Обикновено се използва 2-3 пъти дневно.
Състав /в 100g продукт/: Menthol /18%/, Demetholised Mint Oil /6%/, Eucalyptus Oil /10%/, Clove Oil /5%/, Cassia Oil /0.5%/, Pine Tree Oil /ad 100%/
Star Balm® muscle spray 150ml
Star Balm® muscle spray /спрей за мускули/ е подготвено за самостоятелно, удобно, бързо и лесно облекчаване на мускулни и ставни болки с различен произход на по-големи части на тялото. Използва се и за загаряне, охлаждащо и/или облекчаване на мускулни и ставни болки преди или след спортивни занимания. Действието успокояващо при сърбежи от ухапвания на насекоми. Обикновено се използва 2-3 пъти дневно.
Състав /в 100g продукт/: Menthol /12%/, Borneol /2%/, Clove Oil /2.5%/, Eucalyptus Oil /8%/, Methyl Nicotinate /1.5%/, Ethyl Alcohol /14.5%/, Pine Tree Oil /2.5%/, Isopropanol /ad 100%/
Star Balm® aqua gel 4 plasters (8cm x 12cm)
Star Balm® aqua gel plasters са загарящи пластири и се прилагат за облекчаване симптомите при остри мускулни и ставни болки. Пластирите са на водна основа, забави, отлично прилепват към кожата и са удобни за употреба върху раменете, гърба, коленете и други части на тялото. Уверете се, че мястото е добре почистено и сухо. Отстранете защитната лента и поставете пластира върху засегнатата област. Всеки пластр може да се употребява еднократно. Обикновено се използва 2-3 пъти дневно.
Състав /в 100g продукт/: Menthol /2%/, Tocopherol Acetate /1.5%/, Methyl Nicotinate /1%/, Methyl Salicylate /2%/, Waxes & Petrolatum /ad 100%/
Star Balm® massage lotion 200ml
Star Balm® massage lotion /масажен лосион/ е подготвено за третиране на по-големи участъци от тялото при болки в мускулите и ставите, простудни заболявания и грип под формата на масаж. Премахва напрежението и подобрява настроението. Не омазнява! Обикновено се използва 2-3 пъти дневно.
Състав /в 100g продукт/: Isopropyl Palmitate /1%/, Cetyl Alcohol /1.8%/, Menthol /4%/, Demetholised Mint Oil /1%/, Eucalyptus Oil /1.5%/, Cassia Oil /0.6%/, Clove Oil /2.5%/, Glycerine /1.2%/, Polyethylene Glycol /2%/, Amica Montana /1.2%/, Winter Green Oil /1%/, Methyl Nicotinate /1%/, Octadecanol /4%/, Purified Water /76.5%/
Star Balm® warm gel 100ml
Star Balm® warm gel /загарящ гел/ е прозрачен гел с локално загарящо действие и е подготвено за отпускане и възстановяване на мускулите и ставите. Утобен е за третиране на по-големи участъци от тялото при напрежение, свързано с болки в мускулите и ставите от различен произход. Може да се прилага няколко пъти дневно при необходимост. Втрива се лесно и бързо, не омазнява, притежава свеж аромат и създава незабавно и приятно усещане за загаряне. Премахва напрежението и подобрява настроението.
Състав /в 100g продукт/: PVM/MA Decadene Crosspolymer /1.3%/, Triethanolamine /1.2%/, Menthol /5%/, Eucalyptus Oil /0.8%/, Cassia Oil /0.5%/, Clove Oil /2%/, Methyl Nicotinate /0.4%/, Glycerine /1%/, Azone /1%/, Isopropanol /46.2%/, Purified Water /40.6%/
Star Balm® cold packs x 2
Star Balm® cold packs /моментални ледени компреси/ са идеално средство за третиране на травми в условия, при които нямате достъп до лед или хладилник. Прилага се при остри травми, за които се препоръчва бърза начална охлаждане-терапия.
Състав /в 100g продукт/: Sodium sulfate decahydrate /20%/, Ammonium hydrogen sulfate /19%/, Sodium bisulfate /12%/, Ammonium nitrate /7%/, Water /41%/
Star Balm® cold gel 100ml
Star Balm® cold gel /охлаждащ гел/ е предназначен за ефикасно облекчаване на мускулни и ставни болки и възстановяване след травми. Той има охлаждащо и успокояващо действие при опекли. Може да се прилага няколко пъти дневно при необходимост. Втрива се лесно и бързо, не омазнява и създава незабавно усещане за охлаждане.
Състав /в 100g продукт/: PVM/MA Decadene Crosspolymer /1.3%/, Triethanolamine /1.2%/, Menthol /10%/, Eucalyptus Oil /1%/, Cassia Oil /0.1%/, Tea Tree Oil /0.1%/, Methyl Acetate /0.6%/, Polyethylene Glycol /2%/, Acid Blue /0.01%/, Azone /1%/, Ethyl Alcohol /50%/, Purified Water /32.69%/
Star Balm® cold spray 150ml
Star Balm® cold spray /охлаждащ спрей/ е универсално средство за моментално и ефикасно облекчаване при остри спортивни и други травми на мускулите и ставите, които изискват незабавно охлаждане или възстановяване след травми. Разклатете добре преди употреба! Напраща директно върху кожата от разстояние около 15 cm! Може да се прилага няколко пъти дневно при необходимост.
Състав /в 100g продукт/: PVM/MA Decadene Crosspolymer /0.2%/, Menthol /15%/, Eucalyptus Oil /15%/, Cassia Oil /0.1%/, Tea Tree Oil /0.1%/, Methyl Acetate /2.6%/, Glycerine /1%/, Azone /1%/, Ethyl Alcohol /18%/, Isopropanol /35%/, Purified Water /25.5%/
STAR BALM® - РАБОТИ ТАМ, КЪДЕТО БОЛИ!
STAR BALM® СА СЪОБРАЗЕНИ С ФАКТОРА СТОЙНОСТ И СА ИЗКЛЮЧИТЕЛНО ДОСТЪПНИ ЗА ПОТРЕБИТЕЛИТЕ!
Продуктите от серията Star Balm® са изградени с оглед на са достъпни в аптеки и дрогерии. Star Balm® е регистриран международно търговска марка! Производител: Novum Pharma B.V. Holland. Вносителят в България: Булема 2000 ЕООД. За повече информация: www.starbalm.com, www.biomed.net

Всичко за спортните прогнози!

www.prognozite.bg

Публикувай и своята статия!

www.kak-da.com

Източникът с цялата информация в българския интернет!

www.iztochnik.com

Натуралните масла – нежна грижа от природата

В този брой на вестник „Фрамар“ продължаваме поредицата, в която Ви запознаваме с ценните качества на натуралните масла, оказващи благотворно влияние върху тялото и душата.

Масло от босилек

За извличането на етеричното масло чрез дестилация от растението се използват предимно листата на растението. В Античността и през Средновековието растението босилек е било свързано с нещо царствено, властно и разкошно. Всъщност самата дума в превод от латински (basilicus) означава царски, величествен, великолепен. Профилактичните свойства на маслото от босилек са известни отдавна. В легендите на много народи босилекът се споменава като символ на любовта, безсмъртието и семейното щастие. Смятало се е, че неговите листа притежават вълшебни свойства, поради което в различни митологии се е вярвало, че отблъсква злите сили.



В Индия босилекът рядко се използва в кухнята, но индийците винаги са се отнасяли към него с особено страхопочитание. Древните римляни вярвали, че този, който го употребява, става красив и привлекателен. Родина на това растение е Източна Индия, където то се култивира от векове като подправка и билка.

Ето някои от полезните свойства на маслото от босилек:

- Босилковото масло е ефективно при настинка и грип.
- Спомога храносмилането, стимулира апетита, ефикасно е при констипация и премахва подуването на корема.
- Ефикасно средство против повръщане, например при болест на пътуването.

- Етеричното масло може да има едновременно отпускателно и леко стимулиращ ефект върху нервната система, като може да се използва за облекчаване на стрес, безпокойство или напрежениост.
- Притежава антимикробни свойства.
- Босилковото масло облекчава менструалните спазми.
- Билката е добър източник на витамин А, магнезий, калий, желязо и калций.
- Миризмът на босилека отблъсква мухи и молици.

В ароматерапията етеричното масло от босилек се използва за обогатяване и освежаване на ума, като подпомага концентрацията. Неговият специфичен енергизащар аромат облекчава стреса и действа релаксиращо. Растението притежава стимулиращ и анти-спазмолитичен ефект и затова се използва за масажи, с цел разтоварване от умора и стрес, особено ако се съчетае с масло от черен пипер. Ароматът на босилек се съчетава много добре с масла на салвия, карамфил, зравец, лимон, исоп, хвойна, евкалипт, риган, розмарин, маточина и лаванула.



Масло от сандалово дърво:

Етеричното масло от сандалово дърво има антисептично и противовъзпалително действие. То притежава и стягащ ефект. Използва се като дезинфектант и действа успокояващо, отхрачващо, хипотензивно, седативно и тонизиращо. Етеричното масло действа като отхрачващо средство при кашлица. То също така може да бъде включено в битката с вирусните инфекции през зимата, които причиняват настинки, грип и т.н. Калки

от сандалово дърво могат да се приемат с вода или мляко, за намаляване на кръвното налягане при пациенти страдащи от високо кръвно налягане. Пастата от сандалово дърво има същия ефект. Това масло предпазва от възпаления, тревожност, страх, стрес, безпокойство. Използването му води до релаксация, спокойствие, повишаване на концентрацията, стимулиране на положителните мисли.

Масло от жасмин:

Маслото от жасмин помага при предменструален синдром, гинекологични заболявания, нормализира менструалния цикъл, отстранява дори родилни болки. Стимулира лактацията. То влияе положително на ендокринната система на човека, стимулира отделянето на хормоните инсулин, тироксин и триодтиронин, повишава нивото на кортизол и полови хормони.



Маслото от жасмин се използва често за усилване на половото влечение, отстранява фригидност, импотентност и преждевременна еякулация. В козметиката то се прилага за обогатяване на козметични средства, предназначени за суха и чувствителна кожа.

Ето и някои от основните му свойства:

- увеличава еластичността на кожата, спомога за отстраняване на белези и стрии, отстранява дерматити, екземи, алергични обриви;
- има подмладяващ и освежаващ ефект;
- укрепва имунитета;
- подобрява кръвообращението;
- премахва спазми;
- ефикасно е при заболявания на дихателната система.

„Фрамар“

Зехтинът – най-здравословната мазнина

Римския природоизследовател Плиний е казал: „Две са течностите, най-ползени за човешкото тяло. Вътрешно - виното, външно - зехтинът. Но този, последният, е повече от необходим“.

Зехтинът е растителна мазнина, извлечена от плодовете на маслиновите дървета. Той е доказано полезен за организма и се употребява предимно в кулинарията, но също и в козметиката и сапуните. Благодарение на целебните си свойства зехтинът влиза в състава на 473 медикамента, въведени в регистъра на Гален.



Зехтинът е най-здравословната и най-бедната на калории мазнина. Богат е на линолова и олеинова киселина, витамин Е, фосфор, желязо, белтъчини, минерали. Също така съдържа

полиненаситени мастни киселини и редки мононенаситени есенциални мастни киселини.

Но не само тези киселини му придават лечебни свойства. Важна роля играят и съдържащите се в него неосапуни липиди.

Някои от полезните свойства на течното злато:



- полезен е при заболявания на сърцето, при язва на стомаха и дванадесетопръстника,
- помага при лечение на открити кръвящи рани по

кожата;

- способства заличаването на белези;
- за прочистване на стомашно-чревния тракт;

Зехтинът се предлага като мощно профилактично средство в борбата с рака, за нормализиране на кръвното налягане и при захарен диабет.

Още за полезните качества на зехтина четете в следващия ни брой.

„Фрамар“

На 15 април 1923 г. инсулинът става общодостъпен за всички болни от диабет.

Доц. д-р Мая Гълъбова: Един лекар трябва да бъде преди всичко човек



да бъдат ремонтирани научните лаборатории, учебните зали, както и да бъде закупена нова апаратура, необходима за обучението.

Какви други идеи имате за развитието на факултета?

Една от основните ми цели е да акредитирам колкото се може повече докторски програми, тъй като според новия Закон за развитие на научния състав, всички асистенти имат срок 4 години да защитят дисертации и е хубаво това да стане тук. Към момента сме подали 42 докторски програми, от тях 22 вече са акредитирани и това дава възможност кадрите от факултета да се развиват тук.

Какви са наблюденията Ви, голям ли е броят на студентите, които търсят реализация в чужбина?

Реализация в чужбина търсят най-вече лекарите, сестрите и акушерките, тъй като получават много привлекателни предложения. В Германия например им плащат обучението по немски език, квартирата и им дават заплата от 2, 3 хиляди евро. Турция пък привлича сестрите и акушерките ни, които благодарение на 4-годишното обучение, което направихме в нашия факултет за сестри и акушерки, там се реализират веднага и заплатите им са около 1000 евро.

Смятате ли, че държавата прави достатъчно, за да задържи лекарите си? Какво още е нужно да се направи, за да бъде спрян бягството им от България?

Винаги ще има желаещи да отидат в чужбина, но що се отнася до условията в България, то те трябва да бъдат променени, защото не може лекарите и сестрите да получават толкова малки заплати, клиничните пътеки са недофинансирани, критериите за акредитации на болниците, за съ-

ществуването на отдели и специалности са твърде високи.

За съжаление в публичното пространство влизат предимно имената на медици с лоша слава, шуми се най-вече за грешките, но не и за постиженията на лекарите. Всичко това не обезверява ли българския студент по медицина?

Не, не мисля, че това ги обезверява, но пък говори лошо за държавата, тъй като грешки винаги е имало и ще има. Те не са умишлени. Винаги може да се случи по време на операция и по време на раждане да умре млад, здрав човек и това не е поради лекарска грешка, просто се получават неблагоприятни резултати. Разбира се, някои от случаите са заради лошата ни здравна система – лекар, който е уморен от много дежурства, от много пациенти, се случва да изпусне нещо, да не бъде толкова внимателен, колкото се е изисквало от него, но всичко това е поради неблагоприятията в здравната ни система.

Професия или призвание е да бъдеш лекар? Според мен е призвание.

Кое е най-важното, което трябва да научи един бъдещ лекар, нещо, което навярно не е написано в учебниците?

Най-важното е, че трябва да бъде първо човек, да бъде добър към пациентите, към хората, които имат нужда от него. Един лекар трябва да е готов винаги да се усъвършенства, тъй като има много нови методи за лечение, нова апаратура и той трябва да има желание да усвоява нови знания, за да може по-добре да си върши работата.

Какво е вашето послание към бъдещите лекари?

Искам да им кажа, че професията, която са си избрали, е една от най-благородните. Нека не губят вяра в медицината, въпреки всичко, което се говори в публичното пространство.

Ина Танева



МЛАДИ И ЖИЗНЕНИ
ЗА ПО-ДЪЛГО!



Купи 1, получи 2 - на www.framar.bg



По старинна
алпийска рецепта
с 10 билки -
срещу кашлица
и болки в гърлото!



ПРОКРЕДИТ БАНК С НОВО ПРЕДЛОЖЕНИЕ СПЕЦИАЛНО ЗА АПТЕКИ И ДРОГЕРИИ

Банката предлага изгодни условия за финансиране на оборотите на фармацевтите в цялата страна

От началото на месеца ПроКредит Банк стартира кампания насочена към собствениците на аптеки и дрогерии в цялата страна. Специално за дейността на фармацевтите банката предлага целево финансиране за оборотни средства и инвестиции при облекчена процедура за отпускане на заема.

Кредитите за аптеки на ПроКредит Банк се отпускат в лева или равностойността им в евро. Банката дава възможност за погасяване на заема на равни месечни вноски или със сезонен график в зависимост от дейността на фирмата. ПроКредит Банк предлага на фармацевтите и овърдрафти с възможност да погасяват средствата в края на периода или кредитна линия. Заемите се отпускат при улеснена процедура с минимално количество документи и дават възможност за покриване на нужди от оборотни средства за закупуване на медикаменти, медицинска козметика или консумативи или инвестиции в оборудване или наем или закупуване на помещение.

Банката се ангажира с отговор за отпускане на средствата в рамките до три работни дни. Срокът за погасяване на оборотния кредит за фармацевти е до три години, а за инвестиции - до десет години за суми до 60 000 лева.



ПроКредит Банк, която е собственост на германските ПроКредит Холдинг и Комерцбанк, разполага с добре развита клонова мрежа в цялата страна. Банката е насочена приоритетно към обслужването на много малки и малки фирми, голяма част от които съставляват именно съсловие на фармацевтите. Новите условия на ПроКредит Банк за финансиране на оборотните и инвестиционни нужди на аптеки и дрогерии са част от стремежа на банката да предостави улеснен достъп до средства и качествено банково обслужване на малките фармацевти.

На 22 април 1969 г. в Хюстън, САЩ, е извършена първата трансплантация на човешко око.

Звездни съвети за перфектна фигура

Звездите са готови на всичко, за да изглеждат добре и винаги да бъдат в отлична форма. Някои наблягат повече на физическата активност, а други спазват определен хранителен режим. Представяме Ви малките тайни на някои от най-известните холивудски жени, за които със сигурност можем да кажем, че изглеждат зашеметяващо.

Агрияна Лима:



Сексипилната Агрияна Лима дефилира по белво само 5 месеца, след като роди гъщеричката си Валентина. Ангелът на „Victoria's Secret“ спазва стриктно високопротеинова, ниско въглехидратна диета и тренира всеки ден по 2 часа, за да запази фигурата си на супер модел. Ниско въглехидратната диета е един от ефективните начини да се отслабне. Проблемът на повечето диети е в това, че са сложни, искат готвене и се яде в определени часове. Тази ниско въглехидратна диета има за цел да помогне на хората, които са супер заети и искат да отслабнат без готвене и сложни схеми.

Сутрин се пие кафе или чай, по-добре без захар, но се допускат и изключени, все пак не добавяйте повече от 1 малка лъжичка.

Прегиобедна закуска – изпива се 1 кофичка раз-

бито (за да може да се пие) кисело мляко.

За обяд се яде пилешко филе (колкото искате), може да е комбинирано със салата от пресни зеленчуци. Забравете за хляба.

За вечеря – отново филе със салата от пресни зеленчуци.

Пенелопе Крус:

Пенелопе Крус е една от най-сексипилните дами в Холивуд. Разбира се, никак не ѝ е лесно да поддържа тази страхотна фигура, тъй като тя обожава пържената и висококалорийна храна. Когато се налага бързо да влезе във форма, Пенелопе залага на ябълкова диета. Ябълките са ценен плод, в който присъстват почти всички необходими на организма витамини и минерални вещества, а също фолева киселина, захар и пектин. За да се намали тежлото и то да бъде задържано, ябълковата диета трябва да се провежда 1-2 пъти в месеца.

Три варианта на ябълковата диета:

1. През целия ден трябва да се ядат само ябълки и то толкова, колкото можем. Задължително обаче трябва да се поемат течности. Препоръчително е това да са билкови отвари или чай.
2. Още по-популярна е ябълково-млечната диета.

1 ябълка и чаша айран се приемат 5-6 пъти дневно.

3. Най-добрият вариант е 6-дневната ябълкова диета:

- 1-ви ден – 1 кг ябълки
- 2-ри ден – 1,5 кг ябълки
- 3-ти ден – 2 кг ябълки
- 4-ти ден – 2 кг ябълки
- 5-ти ден – 1,5 кг ябълки
- 6-ти ден – 1 кг ябълки

В този случай се препоръчва пиенето на зелен и билков чай в неограничени количества, както и изядането на няколко пълнозърнести сухара дневно.

Очарователната актриса има и няколко железни правила, които спазва за поддържане на стройна фигура:

1. Сутрин на гладно изпива по 1 чаша студена вода с 2 ч.л. ябълков оцет.
2. На ден изпива поне по 2 литра минерална вода, в комбинация с чай или домашно приготвен сок от домати, морков и целина.
3. Никога не яде след 19 часа.

В следващия брой на вестник „Фрамар“ очаквайте още звездни тайни за перфектна фигура.

„Фрамар“

Tensoval.
duo control

* Нов апарат за кръвно налягане, препоръчан при високо артериално налягане, аритмия и предсърдене мъждене.

* Индикатор в случай на аритмия

* Уникална Duo Sensor технология

* В комплект с налягане размер M (22-32 cm) или L (30-42 cm) и възможност за маншон поддържа до 20 cm (17-22 cm)

* 5 години гаранция

Thermoval.
duo scan

* Термометър с инфрачервен сензор, позволяващ два метода на измерване: в устата и на челото, за 3 секунди

* Разработен и клинично тестван във водещ европейски клиник

* 3 години гаранция

110 Пил Карпентер, 1408 София, ж.к. Южен Парк, бл. 27, вх. 1, тел. 02/2064 18 20, www.framar.bg

За всекидневна употреба и след сексуални контакти

INTIMAN
TESTOSTERONE & LACTIC ACID
INTENSIFIER FOR MEN

Поръчай от www.framar.bg!

ЛЕКАРСКИ КАБИНЕТИ

СТАРА ЗАГОРА

д-р Бинка Караджова

Специалист акушер-гинеколог
ул. „Цар Иван Шишман“ 85, 8хБ (партер)
Телефон: 0888 934286; 042 631100

д-р Таня Ангелова Алексиева

Специалист ревматолог
бул. „Патриарх Евтимий“ № 86 (МЦ „Трета поликлиника“ ЕООД)
Телефон: 042 988999 /регистратура/; 0898 979821
E-mail: tani_63_1963@abv.bg

д-р Ния Динева Иванова – Кирчева

Специалист акушер-гинеколог
ул. „Хаджи Димитър Асенов“ № 87, ет. 1, офис 1
Телефон: 042 622032; 0888 712162
E-mail: niakircheva@gmail.com

д-р Ваня Колева

Лекар по дентална медицина
бул. „Патриарх Евтимий“ № 116, ет. 2, офис 9
телефон: 042 600 375, 0888 788 495
Саџм: <http://vkoleva.com>

д-р Красимир Киров

Общопрактикуващ лекар
ул. „Г. С. Раковски“ № 130
телефон: 0898 739 329, 042 632 326

д-р Атанас Матев

Специалист по хирургия и онкология (проктолог)
ул. „Цар Иван Асен Втори“ № 117
телефон: 0700 14010, 0888375060, 0888395060
E-mail: a_matev@yahoo.com <http://www.hemoroidi.bg>

д-р Милена Негелчева

Специалист дерматолог, кожни и венерически болести
ул. „Димитър Наумов“ № 32
Телефон: 042 646464; 0887 909099
E-mail: drmedelcheva@gmail.com

д-р Любомир Трифонов

Специалист образна диагностика, мамолог
бул. „Руски“ № 56
Телефон: 042 645420; 0878 645408; 0887 797677
E-mail: ltrifonov@yahoo.com

д-р Иван Георгиев Никол

Специалист психиатър
ул. „Евлоги Георгиев“ №66
Телефон: 042 641123; 0888 581469 ; 0899 295457
E-mail: l_nikov@yahoo.com

д-р Любен Игнатов Колев

Специалист детски болести
кв. „Кольо Ганчев“, ул. „Радомир“ 44
Телефон: 042 606634; 0898 447792

д-р Диана Девлова

Специалист детски болести
ул. „Свети княз Борис“ 43
Телефон: 0877 160710
E-mail: devlova@abv.bg

д-р Станислав Абрашев

Специалист УНГ
ул. „Армейска“ 11
Телефон: 042 664428; 0887 952402
E-mail: abrashev_orl@abv.bg

д-р Атанас Стефанов

Специалист УНГ
бул. „Руски“ 62, ДКЦ 1 (бивша Детска поликлиника), УНГ кабинет, ет. 1 (срещу Рентгена)
Телефон: 042 602260; 0888 626892; 0899 058805
E-mail: naskostefanov@abv.bg

МБАЛ „Проф. д-р Стоян Киркович“ АД

ул. „Ген. Столетов“ 2
Телефон: 042 698210
Саџм: <http://www.mbal-kirkovich.org>

ПЛЕВЕН

д-р Петър Иванов

Специалист акушер гинеколог
бул. „Скобелев“ 20
Телефон: 064 804790 (МЦ КИРМ „Св. Елисавета“)
E-mail: mdivanov@gmail.com

д-р Стефан Стефанов

Специалист акушер гинеколог
бул. „Скобелев“ 20 и
гр. Стара Загора, ул. „Захари Княжески“ 16
Телефон: 064 804790 (МЦ КИРМ „Св. Елисавета“); 0886 474665
E-mail: s.stefanov77@abv.bg

СЛИВЕН

д-р Антонина Нинова-Дишлиева

Специалист дерматолог, кожни и венерически болести
ул. „Хаджи Димитър“ 41А, каб.2
Телефон: 0888 679226
E-mail: antoninaninova@yahoo.com

РУСЕ

д-р Диана Дянкова Дянкова

Специалист кожни и венерически болести
ул. „Мостова“ №18
Телефон: 0888 332293
E-mail: derm54@yahoo.com

д-р Деян Петков Славов

Стоматолог, лекар по дентална медицина
ул. „Брезник“ № 1
Телефон: 0888 610300; 0878 610300
E-mail: deyan.slavov@mydento.com

ЯМБОЛ

д-р Таниел Мампреян

Общопрактикуващ лекар
АГППМ „Добриче 2000“ ООД
ул. „Христо Смирненски“ № 2
Тел.: 046/ 669 343

ВАРНА

д-р Гален Димитров Шиваров

Специалист УНГ
Частна болница „Майчин дом“
Телефон: 0888 734287
E-mail: docshivarovbg@abv.bg

ВЕЛИКО ТЪРНОВО

д-р Росица Димитрова Димитрова

Специалист алерголог
ул. „Христо Караминков“ № 19
Телефон: 0878 441555
E-mail: rositsa1968@abv.bg

Тук можете да рекламирате ВАШАТА ПРАКТИКА в тираж 100 000 броя!
Цена 80 лева без ДДС.
За заявка:
vestnik@frammar.bg или 0879611100

Тук можете да пуснете ВАШАТА ОБЯВА в тираж 100 000 броя!
Цена 80 лева без ДДС.
За заявка:
vestnik@frammar.bg или 0879611100

ОБЯВИ

Вестник „ФРАМАР“

търси рекламни консултанти с желание да работят и с амбиция да успяват. Можете да изпратите Ваше CV и снимка на jobs@frammar.bg. За въпроси: 0879 611 100

Дава под наем офис, 60 кв.м. напълно обзаведен, с два климатика.

Стара Загора, бул. „Цар Симеон Велики“ № 112 (офис център „Сити“), с лице към гл. улица. Подходящ е и за лекарски кабинет. Цена 400 лв. тел 042/648599; 0888921908

Заповядайте в бистро „При Фенерови“! Тук ще Ви предложим приятна и уютна атмосфера, Вкусна храна и подобрени напитки. Заведението разполага и с хотелска част. Мястото е село Змейово, само на 7 километра от Стара Загора. Телефон за резервации: 0889 86 90 27

Продава професионални IPL системи за фотоепиляция - последно поколение апарати за трайно обезкосмяване, фотоподмладяване и лечение на спукани капилляри. За контакт: Стара Загора, ул. „Никола Икономов“ №8, Тел: (042) 653 838, Ел. поща: office@beautyforcebg.com

Таксиметрови услуги на територията на цялата страна. За контакт: 0893 376 732

Продавам къща в село Гита /30 километра от Стара Загора/, един декар двор, кладенец и много плодни дръвчета. Имотът е в добро състояние. Цена по договорка. При интерес: 0898439532

Ремонт на електрически китари - соло и бас. Авторски инструменти по поръчка. 0896 413 416

Новините от Стара Загора на www.stara-zagora-news.net

Професионален грим за вашето сватбено тържество, абитуриентски бал, кръщение, специален повод или просто за удоволствие. **Мариана Илчева** 0888103040

На 28 април 1932 г. започва използването на ваксина против жълта треска.

СУДОКУ

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

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

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

Болезтта се бои не само от лекарства, но и от смях



Смехът е висша проява на така познатата ни приятна емоция, наричана радост, веселие, жизненост и любов, на специфичното чувство за благополучие, щастие и дори ликуване. Благодарение на способността на смеха да създава усещане за непобедимост и душевен подем, английският философ Томас Хобс го нарекъл внезапен триумф!

Със сериозното изучаване на влиянието на смеха учениците се занимават от 70-те години на XX век, след като американският психолог Норман Казънс, известен още като „човекът, разсмял смъртта“, се възстановява напълно от смятаната за нелечима болест колагеноза. До ден днешен, в САЩ смехотерапията се използва дори при лечение на хормонални нарушения, диабет, ракови заболявания и вече има повече от 600 специалисти в тази област.

Хуморът задейства механизмите на ума. Смехотерапията не само подобрява настроението, но и способства за усвояването на голямо количество информация, защото докато се смеем, се подобря-

ва оросяването на мозъка. По време на смях, в мозъка ни се отделя хормонът на щастие, ето защо започваме да се възприемаме като щастливи и защитени от всичко.

По ефективност смехът може да бъде сравнен с добрата физическа гимнастика, тъй като задейства 80 групи мускули: държат се рамената, гръдният кош, вибрира диафрагмата. Шийните мускули и тези на гърба се отпускат, а лицевите се разтягат и съкращават (което облекчава главоболието). Също така се участва сърцебиенето, понижава се нивото на холестерин. Оптимизира се дишането, рязко се подобрява кръвоснабдяването на органите и тъканите.

Смехът стимулира дейността както на имунната, така и на нервната система, успокоява болката, намалява стреса и нормализира работата на храносмилателната система. Той стимулира изработването на лимфоцити (белите кръвни телца, борещи се с различни инфекции) и ендорфини (вещества – хормони, блокиращи болката).

Смехът е един от адаптивните механизми у човека към заобикалящата го среда, показател на душевно и физическо здраве. Интересен факт е, че само смехът не би бил достатъчен, за да се справим със здравословните проблеми. Оптимална ефективност на смехотерапията се постига, когато се докоснат чувствата, плача, гнева, които са неизбежни спътници на смеха. Емоциите се свържат в тялото, ума и съзнанието ни, така че всички начини на катарзис са необходими за лечението.

През 80-те години ръководителят на един американски цирк - Майкъл Кристенсен създава „медицинска клоунада“. Той пръв организира в Бостън служба за „бърза помощ от клоуни“ специално за работа



в медицински учреждения. Към настоящия момент бостънската служба, някога състояща се от 10 човека, има няколко големи филиала в Европа. А в Израел преди няколко години дори се появява нова специалност „медицински клоун“. Клоуните най-често работят в детски болници, правят представления за деца, скечове и пародии на лекарите.

На 05 юни 2008 година е открита първата в Европа клиника при смехотерапия в детското коремно отделение при детската хирургия на „Пирогов“. Клиниката се води от артиста Николай Николаев - проф д-р Кокко и неговият асистент доц. Рокко. Според Николай Николаев, когато децата са весели и щастливи и лечението им върви по-лесно и по-бързо.

И накрая... не забравяйте, че смехът сближава, смехът отрицва творческото начало, смехът лекува. Смехът е абсолютно безплатен, достъпен е 24 часа в денонощието и не се преследва от закона. Смехът ни прави по-добри, по-светли, по-красиви, по-привлекателни, по-щастливи!

„Фрамар“

Смехът е здраве!



Смехът на Уги Алън е като коктейл от грейпфрут с водка, който си наливате, докато през прозореца гледате как навън зле възпитани съседи се карат с пилотите от току-що приземила се летяща чиния - и всичко това е

само заради мястото за паркиране. Остри, рътат и много искрен, той успява с всяка дума да обърне страховете и болките ни в идиотска усмивка, която преминава в заразително добро настроение. Запазената му марка е нервният, интелектуален хумор, който невинаги разбирате на първо четене, но след минути можете да избухнете в истеричен прехвълт на смях. Дами и господа, самият Уги Алън!

* 80% от успеха в живота е в показността.

* Аз не съм по пиенето — тялото ми не приема никакъв спирт. На Нова година изпих две мартини и се опитах да отвлека асансьор, и да отлея с него за Куба.

* Аз съм такъв добър любовник, защото много тренирам върху себе си.

* Аз също имам вина за развода: опитвах се да поставя жена си под пиедестал.

* Ако можеше Бог да ми даде ясен знак! Например, голям депозит на мое име в швейцарска банка.

* Ако си бисексуален, това чисто теоретично-удвоява шансовете ти за приятно изкарване на съботната вечер.

* Богатството е за предпочитане пред бедността, но само по финансови причини.

* Брокерът е човек, който прехвърля парите Ви от акция в акция, докато не изчезнат.

* В Лос Анжелос вече не извозват сметта. Вместо това я преработват в телевизионно шоу.

* В САЩ е трудно да се намерят нормални мъже. Всички изглеждат като Брад Пит, или Ал Пачино, или Робърт Де Ниро. Това са причините, поради които все по-често работя с британски актьори в своите филми.

* Възпитан съм в еврейската традиция, която забранява да се жениш за не-еврейка, да се бръснеш в събота вечер и в частност за бръснеш жена не-еврейка в събота вечер.

* Вярвам във всевиждащото око, което ни следи отгоре. За съжаление, това е правителството.

* Държа на старите правила. Вярвам, че хората трябва да сключват брак за цял живот като гълъбите и католиците.

* Е, на мен любимото ми число е „много“.

* Единственият начин да бъдеш щастлив е да обичаш страданията.

* Жена ми не иска да порасне. Аз вземам вана, а тя ми потопява корабчетата.

* Когато до родителите ми достигна слухът, че са ме отвлекли, те веднага дадоха стаята ми под наем.

* Лъвът и агнето може и да легнат заедно, но агнето няма да спи много. — Without Feathers (1976)

* Между любовта и секса има голяма разлика - сексът премахва чувството на неловкост, а любовта го поражда.

* Мозъкът е вторият мой любим орган.

* Накратко за оралната контрацепция. Поканих едно момиче да легне с мен и тя каза «не».

* Не искам да постигам безсмъртие с работата си, искам да постигна безсмъртие като не умирам.

* Не ме е страх да умира. Просто не искам да присъствам, когато това се случи. — 'Death', 1975, 63 стр.

* Не стига, че няма Господ, но опитайте да намерите водопроводчик през уикенда. — 'My Philosophy' в 'New Yorker', 27 декември 1969

* Не съм толкова нормален, колкото изглеждам.

* Обмисляхме какво да правим: да отидем на Бахамските острови или да се разведем. В края на краищата решихме, че Бахамските острови е удоволствие само за две седмици, докато добрия развод остава за цял живот.

* Понякога си мисля за самоубийство. Но съм такъв неудачник, че и това сигурно би било само временно решение на проблемите.

* Последният път, когато влязох в жена беше, когато посетих Истатутата на свободата.

* При секса е като при картите. Ако нямате добър партньор, трябва да имате добра ръка.

* Самият аз съм практически хетеросексуален, но бисексуалността удвоява шансовете Ви за запознанство в събота вечер.

* Сексът е най-забавното от всичко, което мога да върша, без да се смея.

* Хумористите винаги сеят за детски масички.

* Никога не бих членувал в клуб, който би ме приел за член.

ROSALGIN®
Обичам тялото си!

Розалгин разтвор е идеален за симптомите на менопауза, причинени от различен произход.
Розалгин е удобен за терапия и профилактика под формата на сапун и готил разтвор.
С аромат на розово масло.

Лекарствена форма на ароматизирано розово масло. Силно ароматизирано розово масло. Розово масло. Розово масло.

ANGELINI

ВИНО
ОТ

Арония

Подходящо за диабетици!

Ашуре
за диабетици - с ядки и сушени плодове!

Шоколад
Шеф Петров - с изомалт вместо захар!

Хималайска сол
на едри кристали - мелничка

Поръчай на www.framar.bg

На 3 април 1932 г. в Русия е извършена първата трансплантация на бъбрек.

Десислава Добрева: Имам доверие на българския лекар



**Красота, амбиция и уникален талант. Неве-
рооятно е как тези три думи описват идеално
жената, която искам да Ви представя. Тя не
носи високи токчета и не слага силен грим.
Винаги е естествена и непринудена... Без прес-
труктури и пози, без излишно маниерничене и
капризи. Има глас на ангел. Глас, който със си-
гурност ще Ви развълнува и ще докосне всяко
кътче от душата Ви ... Представям Ви слънче-
вото момиче на българската музикална сцена
– Деси Добрева.**

**Как се чувства младата певица след раждане-
то на малката си дъщеричка – Алина? Успява
ли да съвместява майчинството с кариерата?
Какво е мнението и за българските лекари?
Отговорите на тези и още въпроси научете
от нашето интервю с нея.**

**Каква е като жена Деси Добрева – у дома без
грим, когато не е на сцена?**

У дома Деси Добрева е домакиня и като всяка
друга жена готви, чисти, пере, гледа си детето.
Много обичам в свободното си време да ходя на
разходки. Особено сега, когато времето е хубаво,
мога да си позволя да прекарам повече време на-
вън с дъщеричката си.

**Как поддържа фигура си? Спазвате ли
някакви диети?**

Не пазя диети. Господ ме е дарил с хубав ген и
не надбялявам. Старая се да се храня добре и
когато имам възможност, спортувам. В момента
наблягам на ходенето. Движа се предимно пеша.

**Кои храни присъстват най-често в меню-
то Ви?**

Хапвам си добре и дори бих казала, че съм чре-
воугодник. Обичам домашно приготвената храна,
като предпочитам по-лека кухня. Избягвам пър-
женото, защото така според мен храната губи
основните вкусови качества, а и не е никак полез-
на. Не съм привърженик на сухите храни и дори
се учудвам на много жени и по-конкретно майки,
които наблягат на нездравословния начин на хра-
нене. Няма нищо лошо човек от време на време
да си похапва чипс например, но когато това за-
почне да се случва постоянно, е вредно за самия
организъм. Не само, че се дебелее, но този тип
храни не съдържат никакви полезни вещества.

**Консумирате ли определени храни, с които да
поддържате гласа си?**

Конкретни храни не. Когато усещам, че започ-

вам да се разболявам, си правя сок от лук. Сега,
когато станах майка, разбрах, че белият лук спо-
мага увеличаването на кърмата, и от време на
време го консумирам точно с тази цел.

**Скоро станахте майка. Как Ви се отразява
майчинството?**

Майчинството ме промени. Всяка жена се про-
меня, след като стане майка. Просто всичко по
нея се променя – тялото, навиците, режимът,
животът. И това е нормално, защото оттук на-
татък ти не си сам. Винаги до теб ще има някой
друг и този друг винаги ще е преди теб... на
първо място в живота ти.

**Разбрах, че сте била в САЩ, когато сте раз-
брала, че ще ставате майка. Защо решихте да
се върнете в България и тук да родите своята
дъщеричка?**

Аз бях на турне в Америка, не за постоянно, но
доста мислех къде ще е най-добре да родя. Пре-
ценях, че в позната среда сред близки хора ще е
най-добре за мен и действително е така – моите
родители изключително много ми помагат.

По принцип в Америка и по-конкретно в щата
Масачузетс има много добри здравни заведения,
специализирани за раждания. Но аз мисля, че в Бъл-
гария също има добри специалисти и за щастие
попаднах в ръцете на такива.

В частна или държавна болница родихте?

В държавна болница. Родих в АГ Варна и съм
доволна. Отношението както към мен, така и
към другите жени, от страна на лекарите и пер-
сонала, беше наистина професионално.

Имате ли доверие на „Българския лекар“?

Има много български лекари, които са добри спе-
циалисти в своята област. За огромно съжаление
по-голямата част от тях вече не са в България.
Лично аз имам приятели лекари, за които мога да
кажа, че са професионалисти, но всички работят
в чужбина. Истината е, че у нас останаха мал-
ко. Като цяло темата здравеопазване в България
е изключително черна. Защото ако попаднеш на
добър специалист, често той няма нужната апа-
ратура, персонал или ръцете му са вързани от
някакви законови пречки. Страхното е, че има
много лекари, които спекулират с професията си,
с живота на хората, или просто не са доста-
тъчно кадрирани. Но има и такива, които както
се казва, жертват живота си, за да помогнат на
болния. Не можеш да сложиш всички под общ зна-
менател. Аз лично съм била свидетел на лекарска
компетентност, която спасява човешки живот,
но за съжаление и на лекарска некомпетентност,
която води до катастрофални резултати.

**Много жени предпочитат да раждат секцио.
Защо избрахте да родите по естествен път?**

Не съм съгласна с това, че повечето жени пред-
почитат да раждат секцио. Според мен жени-
те започнаха да се връщат към традиционното
раждане. Секциото стана модерно през 90-те и
началото на новия век. Вече все повече жени се
връщат към естествените методи като тра-
диционното раждане и кърменето на бебето с
естествена кърма. Аз също съм традиционалист
и държа на тези неща. Мисля, че за жена без здра-
вословни проблеми, е нормално да роди по ес-
тествен път.

**Разбрах, че подготвяте докторат за инова-
ционните методи на възпитание при децата.
Разкажете ни повече за този проект.**

Работя по тази тема във връзка с дипломната
работа за втората ми магистърска степен, коя-
то защитих през месец май 2011 г. в НМА „Панчо
Владигеров“. В нея разглеждам възпитанието на
деца от най-ранна възраст до към 10-12 години.
За пример съм взела методиката на САЩ, базира-
на основно на принципите на Золтан Кодаи, Карл
Орф, Емил Далкрос, Шиничи Сузуки. Харесва ми по-
практическата насоченост на занятията и инова-
ционните методи, с които се работи. В България
всичко се изяснява на теория, но на практика не
се получава, и възпитанието зависи от отделния
учител, който пък бива разпнат на кръст от
политиците и някои недообмислени закони, от
неуважението на обществото и други фактори.
Като цяло, в днешно време е паднал престижа
на учителската професия. И още нещо – в цял
свят възпитанието на деца още от момента
на раждане е тясно свързано с музиката и изку-
ствата като цяло. За съжаление в България това
възпитание, тази обща култура и интелект, не
са значими. Самата аз използвам музиката като
основно средство за възпитание и комуникация
както с моето дете, така и с други. Докато бях
бременна слушах музика с цел въздействие и ус-
появяване на детето, освен това нея постоянно.

Какъв стил музика слушате?

Много и разнообразна в стилско отношение –
класическа музика, джаз, естрада. Разбира се и мои
песни.

**Съвместимо ли е майчинството с кариера-
та? Как лично Вие успявате да съвместявате
тези „два свята“?**

Разбира се, че е съвместимо. Пример за това
са много жени както по света, така и в Бълга-
рия, които работят, имат кариера и успяват да
бъдат добри майки. Да не говорим, че на голяма
част от тях им се налага да успяват, тъй като
в днешно време невинаги се намира истинска ба-
щинска фигура.

**Кои са основните качества, които трябва да
притежава една добра майка според Вас?**

Според мен основното е обич и търпение.

**Какво да очакваме от Деси Добрева в музи-
кален план?**

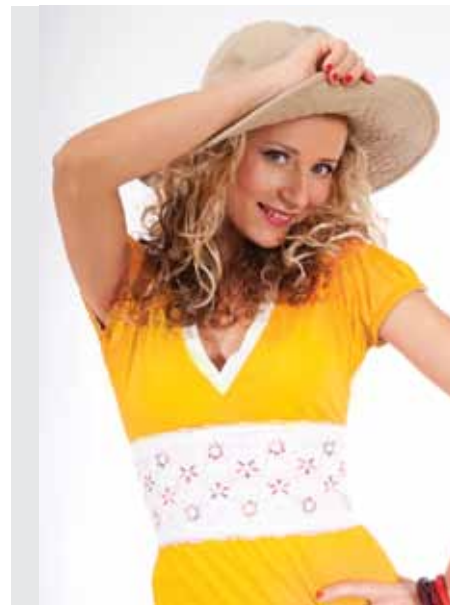
Имам записани два албума, които са почти го-
тови на етап смесване и мастеринг. Единият е
български, другият е на руски език. Имам още
някои идеи, които за момента ще запазя в тайна.

Предстоят ми записи и с Национално-
то радио и Представителния гвардей-
ски духов оркестър, които очаквам с
нетърпение. Също така предстои да
излезе и първият солов албум на Рома-
Нено Проджект, в който участвам и аз
с няколко песни.

Вашето пожелание към читателите
на „Фрамар“:

Пожелавам им много усмивки, за-
щото, когато човек е усмихнат, се
отърсва от всичко тежко и означава,
че е здрав и се чувства добре.

Десислава Узунова



Десислава Добрева е родена на 29.03.1981 год. в гр.
Варна.

През 1999 година Деси завършва Училище по изку-
ства „Добри Христов“ във Варна със специалност
пиано. През същата година тя постъпва в Българ-
ската Музикална Академия „Панчо Владигеров“, коя-
то завършва през 2004 година – като магистър във
Факултета по джаз и поп пеене и бакалавър във
Факултета „Теория на музиката, композиция и дири-
жиране“. През този период тя става изключително
популярна с участието си в телевизионното преда-
ване „Шоуто на Слави“, където постъпва с конкурс.
В шоуто Деси е пяла с изтъкнати представители
на музиката по света като Army of Lovers, David
Coverdale (Вогещ Вокал в Deep Purple, Whitesnake),
Joe Lynn Turner (Rainbow, Deep Purple), Zucchero, Al
Bano, BOND, Stereo MC's и Moloko, английския джаз
бенд Incognito и гр. Деси е пяла и за някои забележи-
телни личности като Jean-Claude Van Dame, Alberto
Tomba, Billy Zane, Leonor Varela, Mikele Placido, Luciano
Benetton, Carl Lewis, Lorenzo Lamas.

През 2005 година Деси е приета в престижния
Berklee College of Music в Бостън, САЩ. Завършва го
за близо 2 години с отличен успех – името ѝ на от-
личник е вписано в ежегодния алманах на деканите в
САЩ „The National Dean's List 2006 – 2007“. През този
период Деси печели награди като изпълнител и ком-
позитор, по-значимите, от които са: Top – песен на
Indie 104 iRadio LA, gbe отличия на The Billboard World
Contest, USA и награда от The Great American Song
Contest 2006.

През 2008 година Деси подготви и първия си са-
мостоятелен албум „Я Е!“, който бе издаден през
същата година в 50 000-ен тираж. Албумът съдържа
6 български народни песни в модерен аранжирмент,
2 песни на композитора Константин Цеков (ФСБ),
3 авторски песни на Деси Добрева и „Хубава си, моя
горо“ в съпровод на мъжкия вокален ансамбъл „Бълга-
рия“ с диригент академик В. Бобеvски.

През месец октомври 2009 г. Деси представи новия
си руски албум „Дорогой Длинной“ с няколко концер-
та в Москва, Русия. През месец ноември стартира
второто за 2009 година турне на певицата в САЩ и
Канада, наречено „Пътешествие до България“.



Канеспор

ДА СЪПИШ НА ЗДРАВИ КРАКА

УСПЕШНАТА ТЕРАПИЯ НА ГЪБИЧНИ ИНФЕКЦИИ ПО КРАКАТА

А 131/ 13.05.2010 г.

Байер България ЕООД • София 1510 • ул. Разбърска 5 • Тел. 02 / 814 01 01

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

НОВИТЕ ГЛЮКОМЕРИ VIVA

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

ЕВРОПАТ
куриерски услуги

национален телефон за заявка на куриер **0 700 10 717**

www.evropat.com

ОЧАКВАЙТЕ

Очаквайте брой 13 на Вестник „Фрамар“ след 5 май, 2012.
За реклами и въпроси:
www.framar.bg
Електронна поща: **vestnik@frammar.bg**
Телефон за връзка: **042/655 100; 0879/ 611 100**