



Август 2011 г.; година I; брой 6 (6); Безплатен вестник

ТИРАЖ 100 000 БРОЯ

ВЕСТНИК

ФРАМАР

Актуалното и полезното от света на здравето!

www.framar.bg

В БРОЯ ЧЕТЕТЕ:

Д-р Ю. Йорданов:
Искаме до 15 години
затвор за тежка телесна
повреда на лекар

Как ще постъпите, ако вие
или ваш близък станете
жертва на лекарска
грешка? - анкета
на стр. 2

Лековитият подарък на
пчелите

Красота от кухнята
на стр. 3

Пазете гърба си - имате
само един

Д-р В. Решкова:
Остеоартрозата засяга
над 80 процента от хората
над 60 години
на стр. 4

Здравето, Българино!

Бягайте... подводно
на стр. 5

Не се страхувайте от
рака - надхитрете го

Домашни трикове срещу
главоболие
на стр. 6

Устойчива ли е кожата ви
на слънчевата агресия?
на стр. 7

Д-р Т. Найденов:
Идеята за Национален
ден на спасението...
на стр. 8

Модерните клонки за здравето ни

Всекидневното ни е изпълнено с гениални медицински открития и с все по-успешни изобретения, които подобряват качеството на съществуването ни. Имате си нови страсти, отдавате се на причудливи занимания и търсите вълнуващи преживявания. Стремим се да изживяваме всеки един ден, като че ли ни е последен и се впускаме в рискове с увереността, че сме безсмъртни... В цялата тази въртележка на пълноценно живеење рядко се спираме, за да си дадем сметка, че пъстрото ни съвремие крие съвсем нови опасности за нашето психично здраве. Мозъкът ни се опитва да се нагоди към бързите промени, а всичко около нас е подчинено на идеята да сведе до минимум нуждата да мислим за физическото си оцеляване. Това от своя страна ни дава достатъчно свободно време да разгледим сетивата си, да направим ленива мисълта си... и да станем жертва на някоя от многото модерни мании и фобии. Сигурно за мнозина звучи несериозно да характеризираме нездравото влечение към пазаруването, нежеланието да се откъснем от службата или честите посещения в солариума като болестни състояния, но те са точно такива, при това все по-масови и по-опасни.



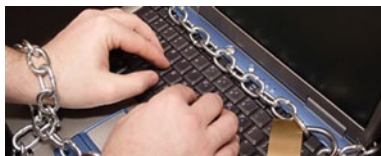
Шопингманията или казано иначе – манията за пазаруване, засяга предимно дамите. Типично за нея е безконтролното купуване на грехи, козметика и вещи, независимо от функционалността и цената. Характеризира се с липсата на логика и мярка в пазаруването. Болните крият покупките от близките си, защото осъзнават проблема, но не могат да се преборят с него. Причините за вманиачаването в пазаруването често са самота, чувство за вътрешна пустота и недооцененост или сътресения в семейството. Шопингманията разрушава взаимоотношения, защото води до големи дългове, тайни и недоверие. Поддавайки се на симпатичното клише „шопингтерапия“, много бързо можем да се озовем пред кабинета на истински терапевт.

Психолозите са нарекли тази своеобразна болест „ониомания“, - от гръцкото *ωνιος* - стока, покупка, и *μανια* - напративна потребност. По последни данни 90% от жертвите на ониоманията са жени, а болните в световен мащаб са над 10%. Според проучвания само в Германия са диагностицирани над 800 000 души, попаднали в тази съвременна клонка.

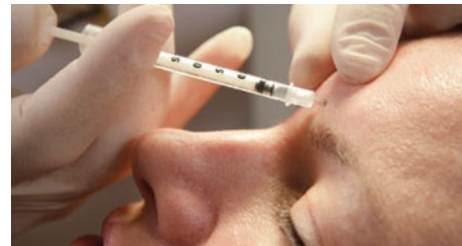
Ониоманията предизвиква силна абстиненция. При ограничаване на пазаруването,

човек започва да изпитва тревожност и гняв, появяват се дори сърдечно-съдови нарушения.

Ако почувствате, че вече трудно контролирате влечението си към разпродажбите и рафтовете, отрупани с всевъзможни изкушения, просто се опитайте да потърсите друго занимание, което да ви доставя удоволствие. Уверете се, че имате верни приятели, които ще възпрат поривите ви да си тръгнете от мола с десетина пакета, и не носете в себе си повече пари, отколкото можете да си позволите да похарчите.



Друга интересна мания, която засяга все повече хора в развитите държави, е **присъствеността към работата**. За много от нас работният процес вече не е средство, с което да осигурим нормалното си съществуване, а начин на живот и единствен аспект и смисъл на битието, който ни откъсва дори от най-близките ни хора. Работохолизмът често се свързва със зависимостта към новите технологии и невъзможността да се откажем от социалните мрежи. За да се справите с това болестно състояние, трябва да осъзнаете проблема и да се върнете към един естествен начин на живот с чести почивки сред природата и забавления с приятели.



Може би защото от всички списания и реклами се усмиват дами с перфектна кожа без петънца и бръчки, или защото инжекцията с ботокс стана достъпна за твърде широк кръг от хора, може би от чувство за недооцененост или пък от липса на внимание, все по-често млади жени и мъже стават жертва на **бръчкорексията**. Вманиаченото взирание в често несъществуващи несъвършенства кара милиони по цял свят да прибягват до услугите на естетичните хирурзи. Всяка лека бразда по

Продължава на стр. 2 ►



ПАРИЧНИ ПРЕВОДИ
ОТ/ДО БЪЛГАРИЯ

£3

За плащания към Фрамар комисионна £2

+4420 7233 7771

www.opaltransfer.com/bg

*независимо от големината на превода

ФРАМАР ВЕСТНИК

Редакционен екип:
Ивайло Тончев -
главен редактор
0879/611 100
журналисти:
Деница Никова
Ина Танева
Адрес:
Стара Загора 6010
кв. "Три чучура - юг" 105
Телефон:
042/605 106
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 15000 продукта на
разположение.
Доставка до всяка точка
на страната.

Агреси на аптеки Фрамар:

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

ул. „Хан Аспарух“ 25 работно време: 08.00-24.00 ч.
телефон: 042/ 650 009
ул. „Свети Княз Борис“ 110 работно време: 08.00-20.00 ч.
телефон: 042/ 230 079
гр. Сливен
ул. „Мур“ 2 работно време: 24 часа.
телефон: 044/ 675-100
гр. Свиленград
ул. „Г.Кирков“ 1 б работно време: 24 часа.
телефон: 0379/ 719-91
гр. Гълъбово
ул. „Тунджа“ 2 работно време: 08.00-24.00 ч.
телефон: 0418/ 62 100

Д-р Юлиан Йорданов:

Искаме до 15 години затвор за тежка телесна повреда на лекар



Българският лекарски съюз предлага наказанието за тежка телесна повреда на лекар да бъде от 5 до 15 години лишаване от свобода.

„Предложението е в отговор на все по-честите случаи на агресия спрямо медицински лица,“ коментира заместник-председателят на БЛС, д-р Юлиан Йорданов. Предложението за изменение на Наказателния кодекс вече е било разгледано от Комисията по здравеопазване, а през септември предстои да бъде внесено в Народното събрание.

Как държавата ще защити българския лекар? Какви са цивилизованите начини да се оплачем от некомпетентни лекарски грижи? Ще има ли България добре действаща здравна система? С тези въпроси се обърнахме към д-р Юлиан Йорданов.

Представете се за читателите на Фрамар.

Казвам се Юлиан Йорданов и съм заместник-председател на Български лекарски съюз. Хирург съм от 32 години, специализирал съм в Холандия, Франция, Белгия.

Недоволни пациенти нападнаха фелдшер от бърза помощ в Бяла Слатина. Слава богу, след нанесения побой, фелдшерът се е разминал с леки наранявания. Това обаче не е единственият подобен случай в страната. Имате ли информация какъв е приблизителният брой на тези инциденти през последната година?

За съжаление до момента не се е водила такава статистика. Сега започнахме да я изготвяме и предполагам, че ще бъде готова до 10 дни. Това, което прави впечатление обаче, е, че тези посегателства са много, а в последно време дори зачестяват, което наблюдава се тенденция за увеличаване на насилието над лекари, което е изключително тревожно.

Какво прави държавата, да за защити лекарите от подобни нападения? Знаем, че за нападения над полицаи например наказанията са доста сурови, защо и статутът на лекарите не е такъв?

Желанието на лекарския съюз е именно такова, наказанието за нападение над лекари да се приравнява с тези при посегателства над прокурори, донатели, съдии. В предложението ни за изменение на Наказателния кодекс сме посочили размера на наказанията, например при тежка телесна повреда на медицинско лице да бъде наложено наказание лишаване от свобода от 5 до 15 години, при средна телесна повреда от 3 до 10, а при лека телесна повреда от 1 до 3 години.

На какъв етап е достигнало предложението - внесено ли е в Здравната комисия, кога очаквате да бъде разгледано от Народното събрание?

Да, предложението вече е депозирано в Здравната комисия, като преди това получихме подкрепа както

от Министерство на здравеопазването, така и от Министерството на вътрешните работи и от Прокуратурата. Вече е дебатирано по него и е решено през септември да бъде внесено и разгледано от Народното събрание, поне такова е уверението, което имаме.

Нека да припомним какъв е цивилизованият начин пациентът да изрази недоволството си от отношението или некомпетентността на лекуващия го лекар?

Възможностите за подаване на оплакване са много. Недоволеният пациент би могъл да отнесе оплакването си до директора на съответното лечебно заведение, може също така да депозира жалбата си до Регионалната здравна инспекция или директно до Здравното министерство, може да подаде оплакване и в Комисията по лекарска етика към Български лекарски съюз.

Но има случаи, в които този път е твърде дълъг, а реакцията трябва да бъде бърза, не са малко примерите за това. Има ли горещ телефон за сигнали?

Да, в Министерството на здравеопазването има джурен, който непрекъснато приема такива обаждания. Но, ако един пациент е недоволен от обслужването в дадено медицинско заведение, той би могъл да отиде в друго. Никои не го задължава да ползва услугите на определено заведение, така че негово право е да избере къде да се лекува.

Друга важна тема - потребителските такси. Според законопроекта на Коалиция за България пенсионерите трябва да плащат такса в размер на 1% върху минималната пенсия, а не върху минималната заплатата. Какво е становището на Българския лекарски съюз?

Лекарският съюз изпрати писмено становището си по този казус както до Здравното министерство, така и до Комисията по здравеопазване. Напълно против сме и се надяваме това предложение да не бъде прието, за-

щото считаме, че то е по-скоро популистско, отколкото реално. Настояваме проблемът с потребителската такса да бъде решен трайно, а не да излиза на дневен ред предизборно и да се използва за въздействие върху една или друга социална група.

Д-р Йорданов, какво според Вас е необходимо да бъде направено, за да има България една добре действаща здравна система?

За да има една добре подредена и работеща здравна система в България, трябва да има една консенсусно приета от всички партии и цялото общество национална здравна стратегия, която да не касае само периода от 1-2 години, а един по-дългосрочен период - поне от 10 години. Тази система би трябвало да огледа нещата отвсякъде - примерно демографските показатели, а от там и процента на населението, каква е прогнозната заболяемост по видове заболявания, необходими специалисти... Когато имаме дългосрочна здравна стратегия, тогава стъпка по стъпка може да се върви към крайната цел, която тя си поставя. И когато тази стратегия е консенсусно приета, тогава независимо кой е на власт, независимо какви са вжданията на този, който е в министерство или в Министерски съвет, нещата ще вървят напред. А сега се управлява с наредби, концепции, сменят се министри, сменят се правителства, все се започва отначало и нещата не вървят.

Ина Танева

► Продължава от стр. 1

лицето мигновено се запълва с ботокс или се отстранява оперативно и така го пълна загуба на способност за мимики и до лишаване от идентичност. В клопката на бръчкорексията попадат все по-млади хора, а тази модерна фобия заплахително навлиза и у нас.

За разлика от бръчкорексията, чиито жертви в България все още не са много, **тенорексията** се вихри с пълна сила. Маниакалното желание за придобиване на шоколадов тен завладя много младежи през последните няколко години. Доказано е, че соларните бани стимулират секрецията на ендорфин, който води до еуфория и чувство на щастие. Нищо обаче не може да оправдае пораженията, които UV-лъчите нанасят на кожата - пигментни петна, дехидратация, стареене и дори меланом (най-агресивният и опасен тип рак на кожата).

Редица държави ограничават достъпа до солариум за лица под 18 години.

Не бива да забравяме, че кожата ни има памет и поражения, нанесени в детска и младежка възраст, могат да предизвикат сериозни здравословни проблеми на един по-късен етап.

Слънчевите лъчи през лятото и солариумът през хладните месеци са полезни, но мярката е изключително важна. Специалистите съветват солариумът да се посещава не повече от осем пъти годишно, като първите сеанси не бива да надвишават 5 минути. Напомняме ви, че красивият бронзов загар е постижим с лосион или спрей за тен, както и с бронзиращи продукти, които са напълно безвредни.

Всички съвременни мании имат сходен механизъм на действие. Задоволяването им води до повишаване на нивата на серотонин и ендорфини в организма, а това ни дава усещане за щастие и удовлетвореност. Нужни са много търпение и воля, за да възвърнем свободата си и да се измъкнем от модерните клопки - всички е в наши ръце.

Деница Никова

Споделено на стената на Фрамар във Фейсбук

Как ще постъпите, ако вие или ваш близък станете жертва на лекарска грешка?

Наташа Чакърва: Няма еднозначен отговор! Нали други лекари правят експертната оценка за правилността на взетите решения от допусналия грешка! Аз пострадах, но още петима хирурзи в хор припяха, че не операцията е причина за получените се в последствие проблем! И някак слагаш на везните „за“, и „против“, и не набираш сили да доказваш, че не си камила! Може би, ако опира до мой близък, ще извървя пътя към справедливостта до край!

Снежана Христова: И като имаме мнение какво? Имам мнение! Имах мнение... Това нищо не промени... В тази държава виновен лекар няма. Има толкова малко свестни лекари и толкова много безхаберни!

Цецка Маркова: Мои близки пострадаха заради лекарска грешка. Два дни след раждането на детенцето - живо и здраво, поради лекарска грешка или по-скоро низ от грешки, мозъчното развитие на детето окончателно спря. В момента то е на 10 години и половина без никакво мозъчно развитие. Опитаха се да завеждат дела и да си търсят правата, но за тази



работа трябва да пари, а в България трябва много пари и връзки.

Васил Анастасов: Най-странното на фона на лекарската немарливост е, че все още сме живи. Бил съм жертва на лекарски грешки от мързел, от незнание, от лоша апаратура. На няколко момента ми е идвало да пребия човека на среща, заради груба и непрофесионална работа. Осъзнавам, че така ще го направя герой, а себе си ще направя престъпник. Силно съм за съд за всеки некадърник, който в бяла престилка мами пациентите.

Лековитият подарък на пчелите

Медът е най-съвършеният дар на природата. В него се съдържат почти всички вещества, които изграждат човешкия организъм. Нектарът, който пчелите събират от цветята, е главен извор на въглеродни хиграти, които жужащите насекоми превръщат в така примамливите сладости – глюкоза и фруктоза, главните съставки на меда.

Невероятните растителни компоненти, които се съдържат в меда, дават силен тласък на имунната ни система. Суровият мед е богат на витамини и минерали, жизненоважни за запазването на добро здраве, каквито са: калцийт, желязото, цинкът, калият, фосфорът, магнезият, медта, хромът, манганът и селенът. Медът съдържа и аминокиселини – главният градивен елемент във всеки организъм. Суровият мед изобилства от различни ензими, нужни за усвояването на храната, регенерирането на организма, здравето на клетките, както и за почти всички останали биологични процеси.

Зрелият мед не съдържа повече от 15% вода. Тъй като голямото водно съдържание на току-що донесения нектар е благоприятна почва за развитието на кисели гъбички, които биха влошили качеството на меда, пчелите се стремят по най-бързия начин да отстранят излишната влага. За по-бързо изпарение те разпределят нектара на малки капчици във восточни килийки.

Тайната за производството на истински естествен пчелен мед пчелите носят в тялото си и най-вече в храносмилателните си органи, които превръщат този продукт в незаменимо лекарство за човешкия организъм.



Прополис

Прополисът е субстанция, получена при смесването на растителни вещества, които пчелите събират, с ензими и восък. Жужащите насекоми събират прополиса във восточни килийки и уплътняват всички пукнатини.

На външен вид прополисът е смолесто вещество с жълто-зелен до тъмнокоричен цвят. Ако се съхранява дълго време, потъмнява, а под влиянието на слънцето губи своята еластичност. Има характерен мирис на смола и горчив привкус. Структурата му е гъста и хомогенна. Прополисът съдържа около 200 компонента, от които най-важни са: восъкът, етеричните масла, биологичните балсами и смоли, цветният прахец, витамините, олигоелементите и др.

Най-значимите активни субстанции в прополиса са полифенолните съединения – флавоноиди. Флавоноидите притежават множество полезни фармакологични свойства, от които най-важни са антиоксидантните, антимикробните (въздействат върху клетките на бактериите, гъбичките и вирусите), противораковите, хепатопротективните, антиинфламаторните и кардиопротективните.

Благодарение на своя състав прополисът се използва при лечение на различни бактериални, гъбични и вирусни заболявания. Заради многобройните си лечебни свойства е наречен „лекарството на 21 век“.

Прополисът се използва при респираторни проблеми, в грижите за устната кухина (при парадонтоза), в дерматологията (при акне, екзема и изгаряне), при инфекции на храносмилателния тракт, за предпазване на тъканите на черния гроб и за повишаване на защитните сили. Този ценен пчелен продукт намира своето приложение и в козметиката, заради антимикробните си свойства и способността да стимулира възстановителните процеси на тъканите.

На пазара можете да намерите прополис под формата на тинктура, капки, спрей, таблетки, капсули, маз или крем. Добре е да имате предвид, че при деца, бременни и кърмещи е препоръчително да се избягват алкохолните тинктури заради високото съдържание на алкохол в тях. Възможностите за поява на алергична реакция към прополис не са големи (алергии към прополис са характерни за хората, алергични към пчели).

Красота от кухнята



Вместо козметичните препарати, които се предлагат в търговската мрежа, понякога е добре да погледите кожата си с продукти от хладилника.

Вместо пилинг можете да употребите следните смеси:

- Разбъркайте 2 лъжици царевично брашно с един белтък. Нанесете върху лицето. Оставете да действа петнайсетина минути. Първо измийте с топла вода, като втривате нежно с кръгообразни движения, а след това изплакнете със студена вода.

- 1 лъжица мед смесете с две лъжици ситно смелени бадеми и половин лъжица сок от лимон. Нежно втрийте сместа в кожата на лицето и изплакнете с топла вода.

В зависимост от типа на кожата си може да си направите естествени маски от картофи, от мед, от сирене или от банани.

Против бръчки:

Смесете две лъжици мед с един белтък. Оставете върху лицето за 20-30 мин. Изплакнете с гореща, а след това със студена вода. Не използвайте тази маска прекалено често.

За освежаване и матиране на кожата:

Настържете един пресен картоф. Смесете го с малко прясно мляко и един жълтък. Нанесете на лицето и шията. Оставете получената маска да действа 20 минути. Отмийте с гореща, а след това и със студена вода.

За чувствителна кожа:

Разбърквайте две лъжици свежо сирене с една лъжица мед до получаването на гладка каша. Нанесете обилно най-вече в областта около очите и устните и оставете да действа 20 мин. Добре е да отстраните маската с помощта на памучен тампон, напоен с прясно мляко.

За всички типове кожа:

Смачкайте един банан и го нанесете върху лицето. Оставете да действа 20-30 мин. Отмийте с отвара от лайка. Добре е да правите тази маска веднъж или два пъти седмично.

Здравословна салата от пресни картопки



Продукти: 1кг. дребни почистени пресни картофи; 2 с.л. зехтин; 2 ч.л. ким; 200гр. пресен лук; 300гр. наситнена сладка ряпа; 300гр. репички; 400гр. пушена херинга от консерва; сол на вкус

Приготвяне: Подгрейте картофките в намазнена тава и ги поръсете с ким и малко сол. Печете 30 минути при температура от 220°C. Ряпата и пресния лук нарежете на ситно, посолете и добавете към тях херингата. Смесете сместа от херинга с леко топлите картопки.

Факти: Картофите са неизменна част от трапезата на много народи. Пресните картофи трябва да купувате в малки количества и да ги почиствате изключително добре, ако решите да ги консумирате с обелката.

Съветът на лекаря: Рибата е отличен източник на висококачествени протеини за деца и за възрастни. По-малките риби имат високо съдържание на полезните ненаситени мазнини. Херингата съдържа Омега-3 мастни киселини и то в количество над 1-2гр. в порция от 100гр.

Порция за възрастен: 535гр.

Енергийна стойност на порцията: 405 kcal

Съдържание на хранителните компоненти за 100гр.: Белтъчини – 20гр.; Мазнини – 21гр (от тях наситени мазнини – 4гр. и холестерол – 50мг.); Въглехидрати – 34гр.; Влакнини – 8гр.; Натрий – 1,400мг.

САЛОН ФРАМАР



На почивка... с траен и бляскав маникюр

Лятото променя изцяло всекидневния ни ритъм. От лениви и пасивни през зимата, летният сезон ни превръща в пълни с енергия и готови за нови предизвикателства авантюристи.

Какво обаче се случва с ноктите ни през този период?

Невъзможно е да не се изкушим от ярките тонове в искрящо оранжево и доматиночервено. Как обаче да си спестим олющените нокти и наранените крайчета на „пресния“ маникюр?

Има решение, което значително удължава живота на маникюра ни – новата технология с гел-лак – GELISH. Нанася се върху естествен нокът, без да

удължава и има няколко уникални предимства:

- блясък на нокътя, който издържа през целия период;
- издържа от 15 до 20 дни след момента на поставяне;
- съхранява и подхранва нокътната плочка;
- отстранява се лесно с помощта на течност, която пази нокътя здрав.

Не забравяйте, че красивият маникюр или педикюр не се ограничава само със състоянието на ноктите на ръцете и краката. Използването на продукти, които омекотяват кожата на ръцете и петите, трябва да се превърне във важна част от грижата за външния вид през лятото. Jean D'arcel препоръчва продуктите от линия за маникюр и педикюр – PRIVATE SPA, www.jeandarcel.bg

Екипът на салон за красота Jean D'arcel Ви пожелава едно външващо лято, изпълнено с енергия!



Връща радостта от любимите храни

Страницата подготви Деница Никова

Продуктите могат да бъдат поръчани и доставени по всяка почта на възраст от омалди аптека www.farmar.bg - за контакт: 02/605300 - 7 дни в седмицата. Плащанията към електронна аптека Фрамар от Белиобротанга се извършват с Ораи Transfer LTD на предпочитани цен.

Пазете гърба си – имате само един



Човечеството страда от болки в гърба най-вероятно от първия етап на своето развитие до днес. Това е цената на еволюцията – преминаването от ходенето на четири крака към изправено придвижване е помогнало на човека да доминира над останалите видове, но е натоварило гръбначния му стълб. В развитите страни между 50 и 80% от хората са изпитвали и изпитват болка в гърба. Проблемът се появява за първи път около 30-годишна възраст, като последствие от неправилния начин на живот, обездвижването и прекалено стоеене седнал – на работа, през свободното време, пред компютъра, в колата...

Гръбнакът е костен стълб дълъг около 75см. при мъжете и 65см. при жените. Състои се от 33 прешлена, свързани един с друг посредством дискове (интервертебралните дискове).

Остра болка в гърба

Настъпва изведнъж, най-често в резултат на рязко порешно движение или вдигане на някаква тежест, при

което се усеща болка в долната част на гърба. Болката може да бъде толкова силна, че човек да остане за момент парализиран в определено положение. Ако е притиснат и нерв, който излиза на това място от гръбнака, болката се разпространява и по дължината на краката, понякога чак до стъпалата. Това състояние се нарича лумбоишалгия или ишиас.

Хронична болка в гърба

За хронична се приема болката, която продължава повече от 14 дни и води след себе си дълготрайни последици – хронични процеси на стареене и нарушаване целостта на гръбнака (дегенеративни промени). Деформирани прешлени и дискове, възпалението на малките стави, промените в лигаментите и мускулите, могат да притиснат нервни структури и да причинят сериозна болка. Тогава болезнените усещания са дълготрайни, като понякога са съпроводени с усещане за вкочаненост, но все пак болката е по-слаба от острата.

Болката е знак, че нещо не функционира, както трябва, но винаги е по-добре да се грижите и да пазите здравето си, а не да чакате първо да се появи болката.

Здрав мускул – здрав гръб.

За да имате здрав гръб е изключително важно да постигнете естествено и равномерно натоварване на всички мускули и редовно да правите упражнения за тяхното подсилване.

Движението е най-добрата защита за гръбнака, тъй като само редовният двигателен режим променя кръвообращението и позволява на прешлените на гръбначния

стълб и меките тъкани да получават хранителни вещества и да се пречистват от отпадните продукти на своя метаболизъм.

Най-добре на гърба влияят плуването, баскетболът, волейболът, хандбалът и спортното катерене. Важно е да поддържате и здравословно тегло, тъй като всеки излишен килограм на корема, натоварва гръбначния стълб със 7 килограма.

Заради заседналият начин на живот проблемите с гръбначния стълб са твърде честы, а всъщност е толкова просто да опазите здравето на гърба си. Трябва редовно да тренирате, да упражнявате мускулите на корема и гърба методично и по естествен начин, за да се добиете с „естествен мускулен корсет“.



Остеоартрозата засяга над 80 процента от хората над 60 години



Артрозата болест (остеоартроза – ОА) е най-честото ставно заболяване. ОА представлява хронично невъзпалително заболяване на ставния хрущял. От него страдат над 80% от хората над 60-годишна възраст, като първите симптоми (болка и сутрешна скованост), поради които пациентите търсят лекарска помощ, се появяват най-често между 40 и 50-годишна възраст.

ОА може да засегне всички стави на опорно-двигателния апарат – малките стави на ръцете и краката, коленни, тазобедрени и раменни стави, ставите и междупрешленните дискове на гръбначния стълб.

От години артрозата болест вече не се приема като заболяване на напреднала възраст. Това състояние не е свързано с механичното износване на ставния хрущял. Налице са промени в самите хрущялни клетки. Синтезират се вещества, които разрушават хрущяла – нарушават се неговата гладкост и еластичност.

Поради тази причина първите оплаквания на пациентите могат да бъдат изразени още преди четвъртата декада. Симптомите са леки, преходни болки, припуквания в ставите или болки при физически натоварвания. В това отношение специално внимание

следва да бъде обърнато на младите и активно спортуващи хора. От една страна те са склонни често да пренатоварват своите стави и поради младата си възраст да пренебрегват началните „леки“ оплаквания. От друга – не са рядкост и изготвяните фитнес програми, които не отчитат индивидуалните физически параметри на спортуващите.

Резултатът е един – бавно, постепенно и неусетно увреждане на ставния хрущял. По-късно се изяснява болката, изразената ставна скованост и ограничената функция на увредената става. Това е времето, когато пациентите за първи път посещават лекар. Изследванията обикновено показват, че е минало доста изгубено време, а предписаното лечение не може да възстанови ставната функция.

Затова справянето с ОА е въпрос на профилактика, която да бъде проведена навреме, за да може ставният хрущял да бъде съхранен във възможно най-ранна стадий на ОА.

Съвременната медицина се стреми към използването на медикаменти, които не само да успокоят болката и подобрят ставната функция, но и да забавят хода на заболяването. Това са така наречените хондропротектори – те стимулират функцията на хрущялните клетки и намаляват продукцията на вредни за хрущяла субстанции. Особено подходящи са за приложение при млади хора, тъй като при тях провеждането на профи-

лактика по отношение на ОА има своя истински смисъл. Хондропротекторите са разнородна група от лекарствени продукти. Едни от най-често използваните са тези, които съдържат глюкозамин сулфат (ГС) и хондроитин сулфат (ХС). ГС намалява болката и подобрява влошената ставна функция. ХС забавя прогресията на ОА.

Особено внимание заслужава фактът, че както профилактиката, така и лечението на ОА се провежда по-ефективно с продукти, които включват в състава си и двете субстанции (ГС+ХС), тъй като те взаимно усилват ефективността си. Такъв продукт е Flexodon A®. Всяка таблетка Flexodon A® съдържа 400 мг глюкозамин сулфат и 200 мг хондроитин сулфат. Прилага се 3 пъти по 1 таблетка дневно преди хранене или по време на хранене, в периодични курсове от 3 месеца, 2 пъти в годината.

- Flexodon A® осигурява ефективно облекчение на болката и подобряване на ставната функция
- Flexodon A® предоставя възможност за профилактика и повлияване на симптоматиката при пациенти с ОА
- Flexodon A® трябва да се приема в дозираност 3x1 таблета в продължение на поне 3 месеца, 2 пъти в годината

Д-р Валентина Решкова
Клиника по Ревматология УМБАЛ
„Св. Иван Рилски“, МУ гр. София

ПРИРОДАТА ЛЕКУВА

Природен лек срещу Ешерихия коли

Съставки:
250гр. корени от магданоз
250гр. лимони с кората
200гр. мед
200мл. зехтин

Измийте добре корените от магданоз и ги смелете в кухненски робот заедно с целите лимони. Прибавете към получената каша 200гр. мед и 200мл. зехтин. Съхранявайте на хладно в стъклен буркан.

Приемайте по една голяма лъжица преди закуска и преди вечеря, докато сместа свърши. След това направете изследвания и, ако се установи наличие на бактерии, продължете лечението с още една доза.



Еликсир от червено цвекло за понижаване на лошия холестерол и триглицеридите

Съставки:
Червено цвекло
Лимони – 5бр.

В стъклена бутилка смесете 1,5 л. прясно изцеден сок от червено цвекло със сока от 5 лимона. Пяната, която се получава при изстискването на цвеклото, също се добавя в бутилката. Затворете добре и съхранявайте в хладилник. Приемайте по 100мл. от еликсира преди обяд и 100мл. вечер, като разклатите бутилката всеки път преди консумация. Някои хора се нуждаят от още една доза от този витаминизен коктейл, за да регулират повишените си холестерол и триглицериди. В никакъв случай не започвайте да пиете втора доза, преди да направите необходимите изследвания след първата.

Ефективно облекчение на проблемите със ставите!



Специална Фрамар промоция - Купи 3, получи 4!

Валидна и онлайн, от www.framar.bg

Здравето, Българино!



Здравейте, читатели! И нека преди да ви представя нашата поредна инициатива, да ви задам един прост въпрос – вие вярвате ли на политиките? Замисляли ли сте се, че поредна година пред нас се изправя въпросът да изберем някого, който дори и не познаваме добре, само защото е обленен и накичен с грешки от някоя партия.

Национален здравен портал „Фрамар“, и г-р Томко Найденов, гл. редактор на в. „Български лекар“, подемат съвместна кампания „ЗДРАВЕТО, БЪЛГАРИНО!“.

Нашата задача ще е в серия от поредни интервюта да представим какво мислят и какво възнамеряват да направят за здравето ни всички кандидат-президенти и кандидат-кметове на България, без значение къде живеят – дали в планинско село или в урбанизиран голям град. Замислете се, че България е страната с най-висока обща заболяемост и смъртност и най-ниска средна продължителност на живота в ЕС. Ние трябва да знаем дали здравеопазването е реален приоритет в предизборните програми и бъдещи управленски практики?

Фрамар ще разпространи до всички партийни централи и кандидати своя въпросник, в който под формата на интервю, читателите ще научат всичко за здравето досега и възгледите по редица наболели проблеми на всеки от бъдещите управляващи.

Там ще бъдат засегнати и теми като – колко често

ходите на лекар, имате ли зависимост към тютюнопушене, злоупотреба с алкохол и употреба на наркотици; стойности на кръвното налягане и кръвната захар; прекарани в миналото операции по повод ракови заболявания, дори и (защо не?) нетрадиционна сексуална ориентация?

Припомняме ви, че навремето Роналд Рейгън, преди втория си президентски мандат, публично разкри, че е опериран от злокачествени полипи в дебелото черво, а кандидат-кметовете на Ню Йорк и Берлин обявиха, че са с нетрадиционна сексуална ориентация – и, все пак, тези хора бяха успешно избрани. Както и управленията им са смятани за успешни, което не можем да кажем за почти никой от нашите родни политици.

Знаем, че подобно изискване не е задължително и дори ще прозвучи екзотично за нашите нрави, но ни е много интересно да видим кой ще бъде първият български политик или кандидат-губернатор, който доброволно ще оповести своето здравно досие...

Смятаме откровеността пред аудиторията от над милион посетители месечно за доблестно и честно отношение спрямо кандидатурите им за тези постове.

Очакваме вашето отношение към нашия призив, а също – и мнението на нашите читатели.

Актуалните интервюта и развитието на нашата инициатива ще можете да наблюдавате в нашата блог секция /www.framar.bg/. Ако имате въпроси или идеи, свържете се с нас.

**Нека да възродим здравето
като основен приоритет!**

Ивайло Тончев

Национален здравен портал Фрамар
организира лекционен семинар на тема:



„Здравен PR в интернет – как да накараме глобалната мрежа да работи за името ни,“

Място и дата на провеждане:
гр. Стара Загора, 17-18 септември, 2011

Семинарът ще има за цел да ви запознае с основите на интернет представянето и маркетинга на здравния бизнес, който управлявате. Без значение дали сте лекар, който иска да наложи частната си практика, или PR на голяма болница, правилата на интернет позиционирането са еднакви.

– Как да напишете правилната „интернет базирана новина,“?

– Как да направите добра оптимизация на тази новина?

– Как да продадете услугите си?

– Как да изградите имидж в социалните мрежи и да ги накарате да работят за вас?

Със сигурност, на този семинар ще научите много нови неща, ще успеете да ги практикувате на дъгата workshop-а на 18 септември. И най-важното, ще успеете да влезете в контакт с представители на водещи фармацевтични компании, колеги от бранша и интернет-активни лекари от цяла България.

Нека работим заедно за една по-здрава и информирана България.

Семинарът е подходящ за:

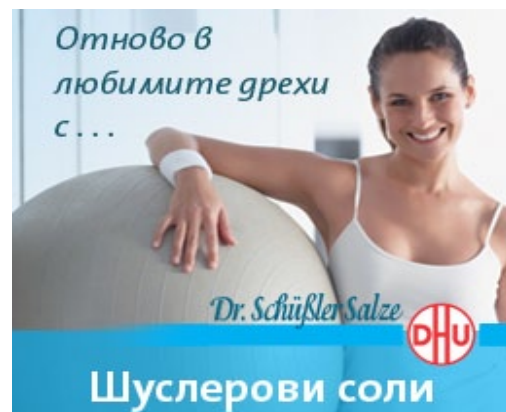
- лекари с активна интернет култура;
- PR-и на лечебни заведения;
- управители на медицински центрове;
- мениджъри на здравни и лечебни практики;
- всички, които искат да научат повече за интернет позиционирането на здравния бизнес.

Семинарът е отворен за посещение и е безплатен. Броят на участниците е ограничен до 40 души.

За предварително записване и повече информация:
0879/611100 или media@frammar.bg

Ивайло Тончев

**Лопедиум -
дръж нещата под контрол!**



Отново в
любимите дрехи
с...

Шуслерови соли



Често се чудим как да поддържаме форма през цялата година и то така, че да бъде ефективно както за фигурата ни, така и за тонуса ни. Мнозина избират джогинга, но го изоставят бързо през зимните дни, когато освен алеите в парка, го голяма степен са залегени и ентусиазмът, и доброто ни настроение. Но помислете – бихте ли зарязали любимото си тичане, ако можехте да го правите на закрито и топло място и то по доста по-интересен начин от стандартното тичане по бягащата пътека? Разбира се, че не нали? Запознайте се с новата фитнес мания – водния джогинг!

Историята

Въпреки скоростното му провъзгласяване за новата фитнес мания на Америка, водният джогинг се практикува от години в болничните заведения като подготовка преди операция и възстановяване след нея. Тренировката е изключително подходяща за възрастни

Бягайте...подводно

Кое е общото между актрисата Дженифър Анистън, певицата Риана и световната шампионка по петобой Джесика Енис? Всъщност и трите са полудели по новата мода във фитнеса – водния джогинг. Създателите му твърдят, че това е един от най-бързите, ефективни и безопасни начини да свалим излишните килограми и да влезем във форма.

хора и хора с наднормено тегло заради безопасното натоварване на мускулите и щадящото отношение към ставите.

Защо е по-добрият избор?

• Тази тренировка осигурява работа на почти всяка мускулна група, като същевременно с това не стресира тялото. И, ако обикновената бягаща пътека травмира силно тялото и носи повишен риск от увреждания на краката и гръбначния стълб, то предимствата на новия фитнес метод са, че водата намалява натоварването. Колкото по-високо е нивото на водата, толкова по-леко е за тялото. Освен това, благодарение на съпротивлението ѝ се изразходва повече енергия.

Разликата е с около 3,5 калории в минута. Това се дължи най-вече на съпротивлението, което водата оказва на всяко наше движение.

• **Помага бързо да се разделим с излишните килограми**

Ако дълго време сте се лутали между различни фитнес програми, диети и други начини за отслабване, то именно

водният джогинг е правилното решение за вас. Той помага за трайното понижаване на телесното и за изгарянето на повече мазнини за много кратък период от време.

• Повишава тонуса и гони мрачните мисли

Тренирайте по примера на Дженифър Анистън – всеки ден поне по 15 минути, и ще постигнете не само мечтаното тяло, но и ще промените нагласата си към света. Водният джогинг освобождава определени химикали в мозъка, което от своя страна води до повишаване на настроението и намаляване на тревожността.

• **Влияе благотворно на общото ни здравословно състояние**

Според специалистите всекидневните тренировки са добра защита, както от сърдечно-съдови заболявания, високи нива на холестерол и високо кръвно налягане, така и от депресия.

Как да се екипираме?

И тук новината е добра – водният джогинг не изисква специален екип. Просто облечете любимия си екип за тичане, обуйте удобни маратонки и се потопете във водата!

Ина Танева

Не се страхувайте от рака – надхитрете го



(Продължение от бр.5)

В брой 5 на вестник „Фрамар“, споделихме с вас ценни съвети за превенцията на злокачествените заболявания, които ни застрашават след 20-годишна възраст. Нашият своеобразен календар продължава с рисковете за здравето, характерни за дамите над 30.

Не забравяйте, че голяма част от раковите заболявания са напълно лечими, ако се диагностицират в ранен етап. Не пренебрегвайте профилактичните прегледи и изследвания!

Карцином на яйчника

Макар да се проявява най-често при жени в менопаузата, на рисковите фактори за развитието на този

тип тумор трябва да се обърне внимание след тридесетата година.

Фактори, предопределящи риска:

- Мутации на гените BRCA 1 (ген за рак на гърдата 1) и BRCA 2 (ген за рак на гърдата 2) – мутациите на тези два гена са в пряка връзка с появата на рак на гърдата. При жените, които имат мутирал ген BRCA 1 рискът от развитие на рак на яйчника е с от 35 до 70% по-висок, докато при онези, които имат мутирал ген BRCA 2, опасността е с от 10 до 30% по-голяма;

- Наследственост;

- Затлъстяването също повишава риска от рак на яйчника. Клетките на мастната тъкан при жените в менопауза са отговорни за секрецията на естроген, чието повишено ниво е пряко свързано с повишаването на опасността от развитие на карцином на яйчника или гърдата;

- Раждането на поне едно дете, както и използването на противозачатъчни таблетки, намаляват риска от карцином на яйчника.

Обърнете внимание!

В случай, че се появи болка или напрежение в долната част на корема, често уриниране, болка при сексуален акт, запек, болки в гърба – веднага се консултирайте с лекар.

Рак на гърдата

Най-често срещаното раково заболяване при жените в развитите страни и причина за смърт между 45 и 55-годишна възраст е карциномът на гърдата. Открито навреме това заболяване се лекува изключително успешно.

Фактори, предопределящи риска:

- Рак на гърдата, диагностициран при член от семейството;

- Затлъстяване;

- Първа менструация преди 12-годишна възраст и последна след 55-тата година.

- При жените, които не са раждали, съществува по-висок риск да развият този тип рак.

Превенция:

- Сведете консумацията на алкохол до максимум една чаша вино дневно;

- Контролирайте телесното си тегло;

- Спортувайте – всеки ден правете упражнения или ходете бързо поне 30 мин.

- Хранете се правилно и изхвърлете от менюто си наситените мазнини, които в големи количества се съдържат в маслото, сметаната, сланината и свинското месо;

- Веднъж месечно сами преглеждайте гърдите си (винаги след менструация) и се обърнете към лекар, ако забележите някаква асиметрия, промени в кожата или секреция от зърната;

- Нека гинекологът преглежда и гърдите ви по време на годишния профилактичен преглед. Ако той прецени, че е нужно, ще ви препрати към мамолог.

На 40-годишна възраст трябва да си направите мамография – рентгеноложко изследване на гърдите. Ако резултатите са нормални, повтаряйте изследването на всеки 2 години.

Домашни трикове срещу главоболие



- **Поставете студен компрес.** Студените компреси действат като локален анестетик. Ако нямате лег, просто вземете от фризера пакет замразени зеленчуци и ги увийте в кърпа. Поставете компреса върху челото или слепоочията. С подобен успех може да използвате и най-обикновена кърпа, напоена със студена вода.

- **Масажирате слепоочията с етерично масло от мента.** Ментовото етерично масло намалява главоболието. Освен на слепоочията, нанесете от маслото върху врата и раменете, за да намалите напрежението.

- **Поставете пакетчета чай от мента върху клепачите.** Вземете две пакетчета ментов чай и ги потопете в гореща вода. След това легнете, затворете очи и поставете пакетчетата върху клепачите. Полежете така десетина минути.

- **Потопете краката си в топла вода с няколко капки масло от лавандула.** Топлата вода ще кръвоснабди краката ви и ще намали налягането в кръвоносните съдове в останалата част на тялото, включително и в главата. Маслото от лавандула със своя аромат помага да се отпуснете и облекчава болката.

- **Пийте чай от лайка или розмарин.** Отделете си 15 минути за почивка, направете си чай от лайка и го пийте бавно в затъмнена стая. Чайът от лайка съдържа вещества, които ще намалят болката и ще ви помогнат да се отпуснете. Смята се, че чайът от розмарин също възпрепятства засилването на болката.

- **Пийте кафе или кафе с лимон.** Повечето хора се хващат за чашата с кафе още при първи признаци на главоболие. Да, наистина кафето помага при болки в главата, но не бива да се прекалява. Една го двете чашки кафе могат да ви помогнат, но повече могат да имат отрицателен ефект. Мнозина твърдят, че кафето с лимон помага още повече, затова не е лошо да си пиете силно турско кафе с мъничко лимон.

- **Изпийте две чаши вода.** Варвате или не, водата може да премахне болките в главата. Една от най-честите причини за поява на главоболие е дехидратацията. Пиенето на вода е един от най-простите начини да се отървете от досадните болки. За да възпрепятствате появата на главоболие в следствие на дехидратация, пиете вода през целия ден, особено ако тренирате или вървете в топло.

- **Използвайте силата на „Холу“, точката.** С върховете на палеца и показалеца на едната ръка притиснете мястото между палеца и показалеца на другата. Притискайте нежно и масажирате с кръгообразни движения тази точка около 1-2 минути, а след това повторете същото върху другата ръка. Ако сте бременна, не прилагайте този метод.

- **Завържете кърпа върху челото.** Вземете шалче или кърпа и завържете спешно върху челото. Мигновено ще усетите облекчаване на болката. Някои хора препоръчват кърпата предвартелно да бъде намокрена във винен оцет.

Страницата подготви Деница Никова

ЛЕКАРСКИ КАБИНЕТИ

Стара Загора

Самостоятелна клинична лаборатория „Евролаб“ ООД.

Всички видове изследвания. Високоспециализирана диагностика – хормони, туморни маркери и др.
бул. „П. Евтимий“ 154, (МЦ Сано)

д-р Ваня Колева

Лекар по генитална медицина
бул. „Патриарх Евтимий“ 116,
ет. 2, офис 9
телефон: 042/ 600 375, 0888/ 788 495
Саит: <http://vkoлева.com>

д-р Красимир Киров

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

д-р Таня Алексиева

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

МБАЛ „Ниамед“, ООД

ул. „Ст. Стамболов“, № 29
Телефон: 042 611611; 042 611610
E-mail: mbal@niamed.com
<http://www.niamed.com>

МБАЛ „Проф. Д-р Стоян Киркович“, АД

ул. „Ген. Столетов“, №2
Телефон: 042 698210
Саит: <http://www.mbal-kirkovich.org>

д-р Петър Руев

Специалист по
Ушно-носно-гърлени болести
бул. „Патриарх Евтимий“, № 97,
ет.5, офис 6
Телефон: 042 602738; 0886 367779; 0888 817397
E-mail: petar.rouev@mail.bg
<http://www.rouev-ori.com>

д-р Нойко Станилов

Специалист хирург
бул. „Патриарх Евтимий“, № 84
Телефон: 0888 239397; 0882 988968
E-mail: nouko@abv.bg

д-р Атанас Матеф

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>

София

д-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

д-р Бенжамен Ментешев

Специалист по детско-юношеска психиатрия
ул. „Екзарх Йосиф“, № 59, Център за психично здраве „Проф. Н. Шипковенски“, Детско-юношески кабинет
телефон: 02 9811225
E-mail: b.menteshev@gmail.com
<http://www.duk.hit.bg>

д-р Младен Камбов

Лекар по генитална медицина
кв. „Регута“, бул. „Атанас Узунов“, № 32
Телефон: 0893 388222
E-mail: mladen@kambov.com
<http://www.kambov.com>

Русе

Специализиран кабинет по кожни болести и козметична дерматология
д-р Диана Дяконова

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

Ямбол

д-р Танел Мампрян

Общопрактикуващ лекар
АГППМП „Доверие 2000“ ООД
ул. „Христо Смирненски“ 2
Тел.: 046/ 669 343

Пловдив

д-р Румен Тулев

Специалист по хирургия и онкология
ул. „Люлебургаз“, №1 Тел.: 0898 447120
E-mail: ratulev@gmail.com
<http://onkolink.hit.bg>

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

СУДОКУ

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

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

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

ТЕСТ

Устойчива ли е кожата ви на слънчевата агресия?

По време на летните месеци сте изложени на слънчевите лъчи, но това може да доведе до сериозни и трайни увреждания на кожата. До каква степен кожата ви устоява на агресията на слънцето може да проверите със следния кратък тест.



- Изложени сте на слънце:
А Целогодишно
Б Никога, пазя се от слънцето
В Само по време на годишния отпуск
- Когато се печете на слънце, ви се появяват лунички и тъмни петна?
А Да
Б Не
В Понякога
- Цветът на косата и очите ви е:
А Тъмни очи и тъмна коса
Б Светли очи и руса коса
В Тъмни очи и руса коса

- Почервявате ли след слънчеви бани?
А Никога
Б Винаги
В Понякога
- Излизате ли на открито, без да сте се намазали със слънцезащитен крем?
А Винаги
Б Никога
В Използвам крем, само когато слънцето е много силно
- Кожата на лицето ви се влияе от външни фактори:
А Да
Б Не
В Понякога
- Много лесно почернявате:
А Да
Б Не
В Понякога
- През годината посещавате солариум:
А Да
Б Не
В От време на време
- Използвате ли средства за стимулиране на почерняването (олио)?
А Да
Б Не
В Понякога
- Кога използвате UV защита?
А Когато се сетя
Б Винаги
В Само през първите дни на слънчевите бани
- Каква е кожата на лицето ви?
А Без никакви проблеми
Б Много чувствителна
В Нормално, но малко „капризна“

Резултати:

Най-много отговори А Устойчив тип

Вие сте от онези щастливци, които не минават през ужасната фаза на зачервяване и изгаряне. Кожата ви е естествено тъмна и изключително лесно придобивате чудесен бронзов загар. Можете да си позволите крем с нисък защитен фактор, но не и такъв без никаква защита.

Най-много отговори Б Неустойчив тип

Имате светла и чувствителна кожа. Обърнете внимание на капиллярите. Сами знаете, че светлата кожа изгаря и никога не постига бронзов тен. Не преживявайте отново миналогодишния болезнен спомен от прекаленото излагане на слънце. Използвайте продукти с най-висок фактор за чувствителните зони на лицето и тялото и стойте на сянка под чадъра.

Най-много отговори В Средно ниво на устойчивост

Не сте склонни към изгаряния, но се пазете от появата на пигментни петна. Сравнително лесно потъмнявате и рядко имате проблем с болезнени изгаряния. Нашият съвет е през първите дни от лятната почивка край морето да използвате висок защитен фактор. Не забравяйте специалния стик за чувствителните зони на лицето – нос, брадичка и чело. Употребата му ще ви гарантира, че няма да се сдобиеете с неприятни червени петна.

Смехът е здраве!



Стоматолог към пациента:

-Най накрая, ето ви и зъба!

Пациентът:

-Ох, да, а това е облегалката на зъболекарския стол.

- Смята се, че сърпът и чукът са вече тайните символи при мъжкото обрязване...

- Да, сърпът ми стана ясен веднага защо, а чукът...

- За обезболяване!

Между лекар и пациент:

-Пушите ли?

-Не точно. Е, какво да ви кажа, аз съм пасивен пушач, другите пушат, а аз дишам...

-А секс правите ли?

-Ох, не точно...

В аптеката млад човек решава да се пошегува с аптекарката и намигвайки ѝ я пита...

- Да имате случайно „капути“?

Аптекарката сериозно му отговаря:

- Да, идват понякога...

В денонощната аптека мъж се показва през прозорчето и пита:

- Имате ли презервативи XXXL размер?

Аптекарките:

- Е, защо през прозорчето, влезте, изберете си, премежете ги...

Ръководител на клиника към млад лекар.

-Честито, пациентът ви оживя!

-Жалко, аз имах други очаквания.

Пациент към лекаря си...

- Докторе, кои мускули ми осигуряват ерекцията?

- На колко години сте?

- На 71 навършени...

- Е, тогава говорим за бицепсите предимно.

ЗАБАВНИ ЗАДАЧИ

Безсънните вечери на монахините

Някога в един манастир имало 40 монахини. Всички те започнали едновременно да страдат от безсъние, затова главната монахиня тръгнала да търси причината.

Пътят ѝ минал през един изчислителен център, където млад програмист, след като изслушал разказа ѝ, помислил, помислил и ѝ написал на лист следния текст:

SLEEP NIGHT

Казал ѝ:

- Нека кодираме.

S	L	E	E	P	N	I	G	H	T
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Т.е. на всяка буква да съответства цифра и обратно. Намисли си трицифрено число с цифри, различни от нула, без да повтаряш никоя от тях. След това размени първата и последната цифра. Така освен намисленото число, има и друго число.

Нека сега от по-голямото число извадим по-малкото. Получаваме трето число.

Размени първата и последна цифра на третото число – получаваме четвърто число.

Сега събери третото и четвъртото число.

Сборът умножи по 40.

Време е да разкодираме.

Монахинята разбрала истинската причина.

Вероятно и вие вече се досещате, но... пресметнете и се убедете сами.

Автор на задачата: Любомир Любенов

Допелхерц актив
Магнезий + Калций
Витамини D₃ • Мед • Манган

За здраве, кости, сърце и нервна система

2 Форми
1 x 400mg
30 ТАБЛЕТКИ

Нова формула -

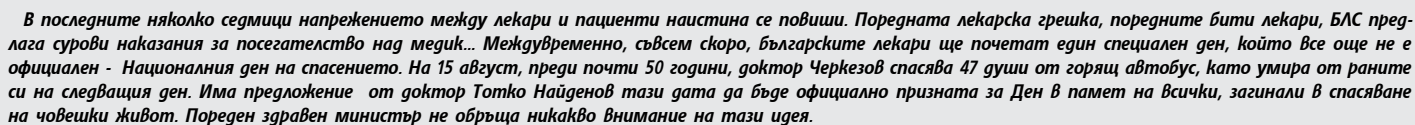
грижа за сърцето, костите и мускулите.

При алергии и слънчеви изгаряния.

Dermodrin ointment
Diphenylolone hydroxide
30g охлаждащ антихистаминов маз за припокриване върху кожата

Показан: срещу сърбеж при алергии, ухапване от насекоми, уртикарии, левк магаренци, слънчеви изгаряния, слънчева алергия.

„Идеята за Национален ден на спасението се смята за излишна от няколко поредни здравни министри.“



Родом от Ямбол, завършил медицина и естествени науки в София, работил като лекар в Казанлъшко, но влюбен в Родопите, преминал в най-здравословния район в страната – Родопи. Силно слянен човек. Главен редактор на „Български лекар“, председател на Клуба на родопците. Автор на над 30 книги. Това е доста-

Национален ден на спасението - ще ни разкажете ли нещо повече за него? Как Ви дойде идеята да предложите това да стане официална дата, в която да се почетат всички загинали по време на служебния си дълг, спасявайки човешки живот?

На 15 август 1963 г. младият, едва 26-годишен лекар на великотърновското село Стрелец, г-р Стефан Черкезов, (изпратен е там по разпределение, току-що дипломирал се, на 1 януари същата година) се връща от служебна командировка в Горна Оряховица. Едва излязъл от града, препълненият автобус се сблъсква с камioni и избухва в пламъци. От взривната вълна г-р Черкезов, който пътува буквално на стъпелката, е изхвърлен в канавката. Няма му нищо, но без колебание се хвърля и влиза в автобуса, за да вади пламналите хора. Косата му се запалва - изсая я с ръце и продължава към пламъците. Изважда 47 души! През това време угват линейките от Горна Оряховица и той помага да се качат носилките с пострадалите. Отказва да бъде извозен, помага до последния човек. Накрая тръгва пеша към града. По пътя го пресреща линейка и го качва - измозочил, едва дишай. Найлоновата му риза се е разтопила по тялото му, кожата му буквално виси на парцали. В болницата отпраща стъпналите се към него лекари с думите: „Колеги, оставете ме мене, аз ще умра. Гледайте другите хора!“

На другата сутрин узгасва в агски мъки, без гори да простене. Над главата му риде младата му съпруга Лудия Черкезова, майка на 5-месечната им дъщеричка.

Именно заради този чувствен герой, вероятно най-големият герой на лекарското ни съсловие, създадох през 2005 г. Националния Ден на Спасението. Той се отбелязва на датата на подвига му, по подобие на 2 юни - с 1-минутно млчане точно в 12 ч. пред вратите на лечебните заведения, придружено от сирените на линейките. По традиция изпращаме писма до директорите на РЛЗ (гнес РЗИ), до здравния министър, с призив да изпълнят ритуала.

Централният ритуал по традиция се извършва пред Паметника на медицинските чинове, загинали във войните (пред ВМА), със съдействието на ген. проф. Стоян Тонев.

Тази година, в навечерието на честването, на 14 август, по моя молба, великотърновският владика Григорий ще отслужи Панихида за г-р Черкезов и останалите българи, загинали при спасяване.

Ще разкажете ли някои от другите интересни случаи за лекари, спасили живот и жертвали своя в замяна? Има ли и днес лекари като доктор Черкезов?

Над 120 са лекарите, които съм издирил поименно (упоменати са в 8 моите „Книза за българските хирурзи“, и „Кратка история на медицината“). От тези хора 51 са хирурзи, а от тях 26 са от „Пирогов“. Умират от внезапна смърт (обширни инфаркти, инсулти или остри ритъмни нарушения) вследствие на пренапрежение непосредствено след извършвани тежки операции или напрегнати нощни дежурства. Издирил съм и 20-тина, заразени от своите пациенти и починали от болестите им; други 15-тина, загинали при катастрофи с линейки и т. н.

Сигурно и днес ще се намерят лекари като Черкезов, зависа от обстоятелствата.

Предложението този ден да стане официална дата е лежало на бюрата на няколко здравни министри, как си обяснявате липсата на резултат?

Така България ще стане единствената страна в ЕС, а вероятно - и в света, която отбелязва своите сънародници, загинали при спасяването на човешки живот (полицаи, огнеборци, минни и водни спасители). Липсата на отговор се обяснява с това, че вероятно не намират идеята за патриотична или достатъчно издържана, дори я смятат за излишна в днешното меркантилно време. Аз мисля, че на обществото ни му трябва морални стимули, но всички държавници и политици го един говорят само за пари.

Забелязваме ли работата на лекарите - достатъчно уважаван ли е техният труд в България?

Медиите днес забелязват само грешките на лекарите. Търсят сензация и теле по всеки вол. Не че няма безудни и комерсиализирани лекари, но повечето са всеотдайни и почтени хора. Тази тема съм я засягал в десетки статии, както го и в почти всичките си книги; с групи думи - сигурен съм, че никой в България не е писал толкова много за лекарския труд, колкото аз. И какво от това? Хората днес се интересуват от силиконки, чалгаджийки, плейметки, рапъри и прочие същества с празен, нужен само на тях самите живот. Отвърнете вестниците: от всеки от тях ви гледат Митко Крика, Митко Очите, Митко Пищова, Ицо стоте манекенки, Златките и групи подобни нищо неправещи хора. Миналата година организирал 90-годишнината на проф. Станко Киров, онкохирург, който оперира раково болни всеки ден; не го даде нито една медия. Ако бяхме превели Мис „Мокра фланелка“, нямаше да можем да се разминем от камери

Съвсем нискоко отразихме идеята на БАС за налагане на тежки наказания за посегателство върху лекари. Как Ви се струва тази идея, не е ли странно, че вместо признателност за лекарите, говорим как да ги препазим от пациентите им...

Това е старата моя идея - в НК има един подобен член 131, ал. 2 - за наказание при посегателство и нанасяне на телесни повреди на полицаи, прокурори, съдебни изпълнители и пр.; какво пречи там да се включи и категорията „медицински специалисти по време на работа,“? Но БЛС не за пръв път ми крадат идеи, да са живи и здрави. Така навремето бившият председател Кехайов си присвои Деня на българския

лекар (който съм създал през 1994 г.) и Чилови дни (1998) и ги организирахме, представяйки ги като свои идеи, без дори да ме покани. А всичко е документирано в течението на вестник „Български лекар“.

Как виждате бъдещето на българското здравеопазване след 10 години? Защо все по-малко стават имената за пример, а все повече - лекарите, за които пациентите не се изказват ласкаво?

Виждам го съвсем провалено. Оформиха се 5 основни дефицита на българското здравеопазване: финанси, квалификация на кадри, профилактика (вкл. здравна провета), човеколюбие и доверие. Това направи т. нар. „здравна реформа“, сътворена от шепя негодници, алчни за бързо забогатяване.

Отговорът на втория въпрос се съдържа в горните 3 изречения.

Парадокс, все по-модерна техника, а все по-малко доволни пациенти...и една все по-болна нация. Как си го обяснявате?

И хората са виновни за състоянието си. Не пазят здравето си: всеки втори българин пуши; пият много, не се движат, затлъстели са, ядат нездравословно (пържено, мазно, обилно осолено, много хляб). И на всичкото отгоре - не се обичат. Оформил съм 7-те здравни греха: тютюнопушене, стресово поведение, нерационално хранене, затлъстяване, обездвижване, злоупотреба с алкохол, употреба на наркотици. Защо се сърдят само на медицината?

Какво ще пожелаете на читателите на Фрамар?

Да спазват принципите на Клуб „Родопско здраве“, много са простички: „Любов, Движение, Радост!“

Ивайло Тончев



Нешо, което ще ви накара
дълго да си спомняте
нощите край морето.

Подходящ както за мъже
така и за жени.

up
Ultimate™
Performance

В разгара на лятото.
От 1-ви август.



ОЧАКВАЙТЕ

*Очаквайте брой 7 на Вестник „Фрамар“, след 15 септември, 2011.
За реклама и Въпроси:
www.framar.bg
Електронна поща: vestnik@frammar.bg
Телефон за Връзка: 042/605 106; 0879/ 611 100*

Натурални козметични
и кулинарни продукти
от Мароканско
арганово масло

Хранителни добавки

Argania^{ss}

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