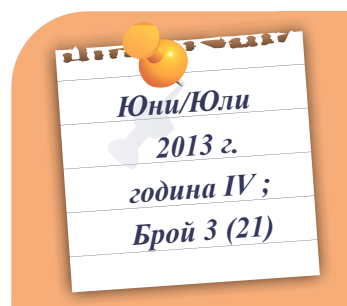




www.framar.bg



ФРАМАР

• 1 юни – Международен ден за защита на децата. Отбелязва се в памет на децата, загинали през II Световна война

• 13 юни – Световен ден на безвъзмездното кръводаряване и Световен ден на донора

• 18 юни – Ден на достойнството на болните от аутизъм (Autistic Pride Day), чества се от 2005 г.

• 23 юни – Международен ден на детските селища SOS - Годишнина от рождението на Херман Гмайнер (1919 – 1986 г.), австрийски социален педагог, създател на модела „SOS детски селища“ за отглеждане на изоставени деца и сираци.

• 27 юни – Световен ден на борба с диабета, обявен е през 1991 г. от Световната федерация за борба с диабета и Световната здравна организация.

• 8 юли – Световен ден за борба с алергиите - Чества се от 2005 г. с цел популяризиране на информацията за алергичните заболявания и превенцията им.

• 11 юли – Световен ден на човечеството (препоръчан да се празнува от Фонда на ООН за населението през 1989 г., по повод раждането на 5-милиардния жител на планетата на 11 юли 1987 г.).

pure & tested
LA ESENCIA

100% Пречистено Натурално МУМИЙО

поръчай от www.framar.bg или на 042/605300

Актуалният и полезен вестник за здравето!

тираж 100 000 броя



КОРЕЯ: ДРУГАТА СТРАНА НА КРАСОТАТА

Корея, другата страна на красотата е винаги в търсене на безупречност. От далечни времена, корейките знаят, че истинската красота идва първо отвътре и следват ритуали за разкрасяване на базата на науката за билколечението.

Корея, в търсенето си на изява, отваря врати на модерните технологии, без да обърне гръб на познанията на народа си, на своите корени.

Продуктите Ербориан са създадени в нашата лаборатория в Сеул, на основата на вековните ни познания по билколечение и в сътрудничество с професор специалист от корейския университет. Те съдържат подобрени билки предназначени за всеки тип кожа.

При Ербориан: «ВСИЧКО КОЕТО Е В РАСТИЕТО Е В КРЕМА».

РЕЗУЛТАТ? Съставките са много пълноценни, точно както в растенията, защото както в природата, множество активни елементи действат в синергия за тотална полза.

www.facebook.com/ErborianBulgaria

ЕРБОРИАН - НЕЖНАТА МЕДИЦИНА НА КОЖАТА - ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

ТЕМА НА БРОЯ: Качествено здравеопазване в България - кога?

Здравната система в България е една от темите, които най-много се коментират и от които най-много боли, защото със здравето шега не бива. Но – уви! Сякаш в нашата страна, родината на неограничените възможности, е възможно дори това – знайни и незнайни хора да се шегуват с най-важното – човешкото здраве. Защото какво друго, ако не лоша шега, би довело до този невъобразим хаос, който се случва в българската здравна система? Но шегата остава за сметка на хората – пациенти и лекари. А за хората остава само едно – надеждата. Надеждата, че най-после ще се случи промяна, благодарение на която няма да ни напускат най-добрите ни специалисти, няма да се затварят болници, няма да липсват



направления...

Как да подредим хаоса в българското здравеопазване? Потърсихме отговор от заместник-председателя на Българския лекарски съюз д-р Юлиан Йорданов и от заместник-председателя на Националната пациентска организация адв. Силви Гаврилов.

Още на стр. 2

Право срещу бурята



И днес, както и през 90-те, Васко Кръпката продължава да държи на своето: „Най-добре се живее не на завет, а право срещу бурята“. Няколко месеца след опита за революция и все още с надежда за по-добра България разговаряме с него за вълната от протести в началото на годината, за промяната, за музиката и за събуждането на българите....

Стр. 8

Здравословно детско меню



Съвременният начин на живот поставя децата в условия на нездравословно хранене. Знаят ли родителите как да предлагат на децата си пресни плодове и зеленчуци навън? Могат ли да дават личен пример на детето си и как да бъдат изобретателни в избора на храна за него?

Стр. 5

Аз съм спортист и държа на това!



Най-успешният български гимнастик и единственият на планетата, който участва на шест олимпиади в ексклузивно интервю за вестник „Фрамар“. Разговаряме с Йордан Йовчев за това как се създават шампиони, защо влезе в политиката и каква е препоръката му към младите.

Стр. 5

Caribi
bowling • bar • billiard

гр. Варна, бул. "Република" 117,
www.caribivarna.com
България (кар С А В И И)

SWISS
Panthenol
PREMIUM

50 ml ПОВЕЧЕ

10.0% D-пантенол

за здрава кожа с приятно охлаждащ ефект

поръчай от www.framar.bg или 042/605300

ВЕСТИК
ФРАМАР

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



www.framar.bg

Националният здравен портал на България!

Над 40 000 продукта. Доставка до всяка точка на страната.

АДРЕСИ НА АПТЕКИ ФРАМАР В СТРАНАТА:

гр. Стара Загора

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

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

гр. Сливен

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

гр. Свиленград

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

гр. Гълъбово

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

Качествено здравеопазване в България - кога?



Д-р Юлиан Йорданов: Със спешните мерки, с които се гасят пожарите, системата никога няма да заработи добре

Д-р Юлиан Йорданов е заместник-председател на Български лекарски съюз, хирург в Първа Многопрофилна болница за активно лечение в София.



ЗА или ПРОТИВ сте въвеждането на здравно досие за всеки пациент? Не усложнява ли това допълнително натовареното болнично обслужване?

Това, което се прави в момента, действително води до непрекъснато увеличаване на бумажната, с която трябва да се занимават лекарите и става така, че те са затрупани повече с писмена работа, отколкото с лекуване на пациенти. Непрекъснато се увеличават документите, които трябва да се попълват, сроковете, в които трябва да бъдат готови и т.н. Давам ви един конкретен пример - в момента Касата изисква в деня на изписването да бъдат дадени всички документи на пациентите. В противен случай този пациент няма да бъде отчетен по каса. Аз съм хирург. Днес имам три операции. Влизам в операционна зала в 8.30, излизам в 15 часа, като работното ми време е до 14 часа. След излизането ми от залата, аз трябва да пиша документи, защото те трябва да бъдат предадени до 12 часа. Виждате ли за каква абсурдна ситуация говорим? Другият абсурд - на пациент, който да си пише на втория ден на третия ден, трябва да излезе на пише епикриза, а още не е дошъл хистологичният резултат. Тоест, аз мисля, че е доброкачествено заболяването, обаче хистологичният резултат, защото той дава най-меродавната информация, показва, че заболяването е злокачествено. Аз съм издал епикриза и в нея пише доброкачествено заболяване, защото така мисля аз, а след това ми идва хистологичният резултат и аз издавам втора епикриза, в която пиша, че заболяването е злокачествено. Фактически аз съм издал документ с невярно съдържание, за което пациентът може да ме съди. Ето виждате ли за какви абсурди в нашата здравна система говорим? И вместо да намаляват, те продължават да се роят! Що се касае до здравното досие - отдавна сме го казали - всеки гражданин трябва да си има електронна здравна карта и в нея да се нанася всичко. Това т.нар. здравно досие на Здравната каса е поредната недомислица, която няма да доведе до нищо положително. Нека да се направи една електронна здравна карта, в която по електронен

път да бъдат нанасяни всички лекарства, които са предписани на пациента, заболявания и т.н.

Що се отнася до финансирането на болниците, няколко пъти системата беше променяна. Според Вас кой е най-удачният ѝ вариант?

Най-удачният вариант е на първо място двойно да бъде увеличена сумата за здраве. Сега е 4 процента от брутният вътрешен продукт, те трябва обаче да станат поне 8. Само така много неща в нашата здравна система ще започнат да си идват на мястото. Защото ние искаме европейско качествено здравеопазване с най-ниския разход за здраве на човек. Как да стане? Това, че все още имаме сравнително добро здравеопазване, дължим на лекарите и на медицинските сестри. Но и те започват вече да напускат страната с усилен темпове. Давам пример с колега от моето отделение, който напусна - млад специалист, който имаше желание да учи хирургия, тук получаваше 540 лева, отиде в Германия, където ще специализира и където ще му дават 3 хиляди евро. Намалването на кадрите ще става все по-голям проблем и то не само в България, това е проблем за целия Европейски съюз. Но проблемът за нас е следният - ние нямаме никаква политика по отношение на това да задържим нашите кадри тук. И въпросът не е само до финансирането. Въпросът е също за квалификацията, за специализацията на тези млади хора, въпросът е за по-нататъшната им реализация като лекари. Това, че обществото ни беше настроено срещу лекарите и непрекъснато говореше за лекарски грешки и т.н., това също демотивира голяма част от специалистите да останат в България. Говорим също и за апаратура, за ниво на развитие на медицината, ниво на здравната система. Един от основните мотиви на лекарите, които напускат страната, е хаосът в българското здравеопазване.

В България има почти постоянен недостиг на кръв. Какъв е изходът от тази толкова опасна ситуация при един евентуален инцидент?

Това е много, много труден проблем. Едно време беше задължително кръводаряването в армията. Сега няма как да стане. Единственото, което би помогнало, е да се мотивират хората да даряват кръв.

По думите на министъра на здравеопазването в служебния кабинет, неплащането на здравните осигуровки от работещи хора се превръща в мода. Как ще коментирате това?

За съжаление държавата за толкова години, откакто въведе този здравноосигурителен модел, не можа да се справи с проблема, който действително е много тежък, защото нашата система е изградена на базата на солидарния модел - всички плащат, а ползват тези, които имат нужда. Освен това, здравните вноски, колкото и странно да звучи, са едни от най-ниските в Европа. Неплащането на здравни осигуровки от една толкова голяма група от хора разклаща силно здравната система. Държавата е тази, която трябва да намери начин да принуди хората да си плащат вноските. В една западна държава може да си покажеш шофьорската книжка, може да си

покажеш и здравноосигурителната карта. Те са еднакво важни.

По-голямата част от хората без осигуровки са безработни, някои от тях - от години, и наистина едва ли ще намерят как да платят задълженията си. Дали не трябва да се помисли за някакъв вариант на спасение от тази ситуация?

Тук отново трябва да се намеси държавата. Тя трябва да види кои от здравно неосигурените действително нямат никаква възможност да си плащат вноските, защото по конституция държавата трябва да се грижи за здравето на всички свои граждани. А тези, които просто нямат желание да си плащат, трябва да бъдат издирени и да бъдат накарани да заплатят здравните си осигуровки. Тогава хората, които реално нямат възможност да плащат вноските си, няма да бъдат проблем за държавата.

Направленията за специалист - кой е най-добрият начин за тяхното разпределяне?

Според мен не трябва да има лимит на направленията. Лимитирането означава ограничаване на здравноосигурения от здравна помощ. Но тук пак говорим за финансиране - ако има добро финансиране, лимит няма да има. Лимитът се въвежда тогава, когато няма достатъчно средства. Но това, което трябва да бъде водещо при насочването на един пациент, е медицинската целесъобразност, а не ограничението в направленията.

Друг неотложен проблем е спешната помощ. Какво трябва да се направи, за да бъде подобрена работата на медицинските екипи?

През 2011 г. ние сериозно работихме по този въпрос. Тогава, пак по инициатива на Лекарския съюз, заедно с Български Червен кръст и с министъра на здравеопазването направихме посещение в Германия, видяхме как работи тази

система там. След това Министерството на здравеопазването изготви една нелоша стратегия за Спешната помощ, но се оказа, че изпълнението ѝ ще струва на държавата 70 милиона лева. Когато чу за тази цифра, финансовият министър каза: „Пари няма“ и нещата спряха дотам. Тоест, има го като документ, има го като виждане, но трябва да се финансира и трябва да се изпълни. Важно е, защото Спешната помощ е базата на цялата медицинска помощ, която се оказва. Тя е в основата на подсигурирането на здравната помощ на населението.

Предстои сформирването на ново правителство. Бихте ли систематизирали няколко препоръки към новия здравен министър относно най-неотложните проблеми в здравеопазването? И кои според Вас са най-належащите, по които трябва да се започне работа веднага?

Ние винаги сме казвали, че с временните мерки, със спешните мерки, с които се гасят пожарите, системата никога няма да заработи добре. Трябва да се направи една национална здравна стратегия, която да бъде приета от всички политически партии, независимо дали са в управлението или са в опозиция. В тази стратегия трябва да бъдат зададени сроковете за решаването на всички проблеми, както и институциите, които ще се заемат с решаването им, плюс стойността на финансирането и от къде ще дойде то. Когато това бъде разчетено съобразно прогнозите за здравния статус на населението, както и с други важни фактори и когато се върви стъпка по стъпка в тази посока, ефект ще има. С гасенето на пожарите, с това тук да затворим болница, там да видим пък как да спасим, тук не достигат направления, дай да видим как да ги увеличим, така системата се върти в един порочен кръг.

Ина Танева

Факти за качеството на здравеопазване в България

- Анкета сред абсолвентите в медицинските университети в България показва, че 50 на сто от младите лекари и фармацевти искат да напуснат страната. Всеки втори млад кадър в медицината търси реализация в чужбина, а като най-желани страни са посочени Великобритания, САЩ и Германия.
- Само за последните 4 години в България са закрити 17 болници. Пациентите от тези населени места се разпределят териториално към най-близките лечебни заведения в по-големите градове.
- Хематологичните центрове регистрират периодичен, но почти постоянен недостиг на кръв и кръвни продукти, който нараства всяка година. Страната се нуждае от 80-90 хил. литра кръв годишно. За осигуряването им са необходими 180 хил. кръводарители. Според европейските стандарти, за да няма криза в системата, е необходимо броят на кръводарителите да бъде 50 от 1000 човека, а в България те са 23 на 1000. Всичко това вдига цената на кръвта на черния пазар у нас до 400 лв. за банка.
- Заради хроничния недостиг на направления и лимита на клиничните пътеки лекари от цялата страна протестираха в началото на годината с искане за оставката на директора на НЗОК.
- С 38 067 са се увеличили здравно неосигурените българи. През 2012 година техният брой стига до 1 931 662 души. Като нарушение на Закона за здравното осигуряване, в проектобюджета на Здравната каса за следващата година бе планирано държавата да внесе с 400 млн.лв. по-малко за осигуровки на деца, пенсионери и безработни лица.
- Броят на кадрите, които не достигат в Спешната помощ у нас е над 2000. Близко една трета (27%) от работещите планират да напуснат системата. Това сочат данните на Националната асоциация на работещите в Спешна медицинска помощ. Заплатите на лекарите в Бърза помощ са между 500 и 700 лева, на медицинските сестри - 450-500 лева, а шофьорите на линейка получават 360 лева.

Силви Гаврилов: Абсолютно противоправно е да се казва на хората, че няма направления

Силви Гаврилов е зам.-председател на Националната пациентска организация, отдел „Права на пациента“. Той завършва френска езикова гимназия в София и право в СУ „Св. Климент Охридски“. Адвокат е в Софийска адвокатска колегия от '98 г. и член на УС на Фондация „Център за Надежда“, третираща проблемите на деца с множество увреждания на здравето. Занимава се с медицинско право, специализира общо европейско право в Института за европейски изследвания към Свободния Брюкселски университет през '98 г. През '99 г. е на стаж във френската адвокатска кантора „Люсан Бруйо“, Париж. Участва в множество проекти за интеграция и социална защита на деца с увреждания. В рамките на проекти на Фондация „Център за Надежда“ прави проучвания на чуждестранния опит за обезщетяване на пациенти, пострадали от лекарски грешки и вътреболнични инфекции.



ЗА или ПРОТИВ сте относно въвеждането на електронно здравно досие за всеки пациент?

ЗА съм и то не само за въвеждането на здравно досие, но и за една функционираща система на електронно здравеопазване, каквато е въведена в развитите европейски държави. Електронното здравно досие ще внесе яснота в системата на здравеопазването, ще подобри отчетността, статистиката и най-вече информационната база данни за всеки един пациент. А колкото е по-богата и по-пълна тя, толкова повече информация ще има лекуващият лекар и ще може да се съобрази със странични ефекти от лечението, с минимални състояния и т.н. Електронните здравни досиета, които започват да се създават у нас, все още са непълни, въпреки че Здравната каса предоставя личен код на всеки, който желае да се запознае с досието си. Засега там фигурира преди всичко финансово информация, а не толкова пълна информация за здравния статус на всеки пациент.

Що се отнася до финансирането на болниците, няколко пъти системата беше променяна. Според Вас кой е най-удачният й вариант?

Ще изразя позицията на Националната пациентска организация, която съпада и с моята лична позиция. Системата на клиничните пътеки е несвършена. Дали ще бъдат въведени най-сетне тези диагностично свързани групи или не, аз не знам, но отговорът на този въпрос съпада в известна степен с отговора, който ви дадох на първия въпрос. При въвеждането на една функционираща система за електронно здравеопазване ще може много ясно да се проследи кой пациент какви здравни услуги е получил в съответната болница. Оттам болницата ще си търси съответното финансиране, а не всяка година, особено на края на годината, да има взаимни обвинения между Здравната каса и болниците как не достигат няколко стотин милиона лева, как са изчерпани ресурсите и т.н. С въвеждането на електронно здравеопазване ще може да се види и да се обобщи информацията коя болница колко пациенти е приемала, какви процедури са извършвани на тези пациенти, колко дни престой имат и да се получи ясна статистическа информация какви пари са необходими за болниците в България. Обобщена, тази информация ще послужи за съставяне бюджета на болниците за всяка една година. Тогава няма да има толкова обвинения между тях и Здравната каса.

За никого не е тайна, че в България има почти постоянен недостиг на кръв. Какъв е изходът от тази толкова опасна ситуация, при един евентуален инцидент?

Тук също е необходимо да се усъвършенства системата, защото действително има недостиг на кръводарители. Готово решение на пробле-

ма няма, смятам, че трябва да се предприемат няколко комплексни мерки, чрез които да се подобри снабдяването с кръв и кръвни продукти. От една страна трябва да се запази доброволния принцип, но от друга страна да се даде възможност на хора, които са пряко свързани с конкретния пациент, нуждаещ се от кръвопреливане, да организират акции и да му помагат с кръводаряване. Просто трябва да се промени нормативната база, защото сега системата е несвършена. Пред кръвните центрове има големи групи от хора, най-вече от малцинствата, които продават кръвта си. Тази порочна практика просто трябва да се премахне.

По думите на министъра на здравеопазването в служебния кабинет, неплащането на здравните осигуровки от работещи хора се превръща в мода. Как ще коментирате това?

Действително има такова нещо и по наши наблюдения. Но това е така, не защото е мода, а защото хората не виждат смисъл да се осигуряват при положение, че когато отидат в болница, те са задължени да плащат допълнително. Те не виждат рационалната полза от здравните осигуровки, които плащат, след като или няма направления и те трябва да заплатят за свободен прием, или за съответната процедура в болницата ги карат да доплащат. Да речем, че успеете да докачате след няколко месеца да ви издадат талон, за да отидете на скенер, то тогава вие трябва да платите за консумативите... Системата на здравното осигуряване в България трябва да се промени коренно и драстично, за да може здравноосигурените лица да виждат смисъл в това да си плащат осигуровките. Най-вече, когато здравноосигуреният пациент отиде на лекар, той трябва да знае, че вече е платил, а не да му се искат допълнително всякакви суми и сумички. Това е причината, поради която хората се демотивират при сегашното състояние на нещата да си плащат здравните осигуровки.

Още повече, че настъпи един хаос в събирането и харченето на пари от НЗОК. С решение на Министерски съвет няколко дейности, които се финансираха от бюджета на Министерството на здравеопазването с пари от държавния бюджет, се прехвърлиха за финансиране от НЗОК. На-



пример, процедурите по ин витро, интензивните грижи, ваксините и още няколко други. Всички тези дейности по закон са задължение на държавата, т.е. тя трябва да заплаща за тях с пари от държавния бюджет. Бюджетът на НЗОК е съставен преди всичко от вноските на здравноосигурените лица, т.е. трябва да се използва единствено за предоставяне на здравни услуги на тях. С прехвърлянето на тези дейности, които са задължение на държавата, към Здравната каса се разми бюджетът, разми се отговорността и сега де факто здравноосигурените лица в България плащат, вместо държавата, за дейности, които са нейно задължение. Това е още една причина да се демотивират хората да си плащат здравноосигурителните вноски. Още повече, че здравноосигуреният, като отиде на лекар, веднага му се казва, че или няма направление, или трябва да си доплати. Срещу парите, които внася, в 90% от случаите той не получава необходимата дължима здравна грижа.

По-голямата част от хората без осигуровки са безработни, някои от тях – от години, и наистина едва ли ще намерят как да платят задълженията си. Какъв е вариантът за спасение от тази ситуация?

В закона за здравето ясно е опоменато на какво могат да разчитат те - на един минимален пакет от здравни услуги, включително Спешна помощ, родилна помощ и т.н. Относно безработните има постановление, позволяващо на лице, което няма доходи, няма имущество и отговаря на още няколко имуществени критерия, да ползва без-

платно болнична помощ, като лечението му се поема от фонд към Социалното министерство. Но тази процедура е доста сложна, тя безспорно се използва, но е доста бюрократизирана и не е подходяща при всяко едно заболяване и лечение. Така че би трябвало да се помисли за увеличаване бюджета за здравеопазване като част от държавния бюджет, за да могат да бъдат включени и хората, които са останали без работа за дълъг период от време, които са социално изключени и нямат доходи. Здравеопазването все пак е дейност, която изисква финансиране. То просто не може да съществува без пари. Към момента дори здравноосигурените лица все повече биват лишавани от медицинска грижа, поради недостиг на средства, както се твърди. А според мен не е толкова голям недостигът, колкото е неефективно разпределянето им.

Работещ ли е сегашният модел на здравеопазване и може ли да бъде заменен с по-добър?

Преди всичко, можем да се възползваме от една здравна система, каквато беше замислена в началото, макар че тя не беше свършена. Би могло да се възстанови договорното начало при определяне бюджета на НЗОК. Здравната каса беше създадена като публичен фонд, който да се пълни от средствата на здравноосигурените лица и частично от държавата. Но все пак основната част от средствата трябваше да постъпва от здравноосигурените лица и съответно тези средства трябва да се разпределят по метода на договарянето между Националната каса със съсловните организации и представители на пациентските организации, които да имат решаващ глас. Защото става дума за пари от вноските на пациентите и би следвало бюджетът да се определя с решаващото мнение на лекарите и пациентите. Сега, с последните изменения в Закона за здравното осигуряване, НЗОК беше превърната в един административен орган, а тя по своята същност не е такъв, в един припадък на Министерски съвет и на МЗ. Предишните правителства си позволяваха да експроприират, да крадат от бюджета на НЗОК. Първо беше откраднат 1 млрд. и 400 млн. лв., които се бяха натрупали в резерва през годините. После бяха откраднати още 350 млн. лв., като бяха пренасочени към държавния бюджет. Миналата година се направи опит за още 100 млн. лв., но Конституционния съд излезе с решение, с което обяви тази практика за порочна и я стопира. Само че тогава правителството, заобикаляйки решението на съда, прехвърли дейности на Здравната каса, които трябваше да се финансират от МЗ. Това е едното, което трябва да се промени.

Второ, трябва да се състави здравна карта на територията на България, т.е. в кои общини и области какви хора живеят, на каква възраст са, от какви заболявания страдат, от колко болници имат нужда, от колко лекари специалисти, от колко аптеки и съответно да се финансира необходимия брой болници. Сега в София има наплив от частни новооткрити болници, а в провинцията има населени места без нито една. Здравната каса трябва да избере за финансиране ключови партньори, които да са разпределени на териториален принцип. Когато някой иска да открива нова болница, да я открива там, където има нужда, а не в София, където пазарът е наситен със здравни услуги.

Трето, трябва да се подобри състоянието на правата на пациентите. Най-накрая трябва да бъде приет този прословут закон, който от '92 г. отлежава в Народното събрание. Чрез него ясно да се разпишат механизми, по които пациентите да си търсят правата и начинът, по който да реагират при случаи на лекарска грешка, ятрогенна инфекция, вътреболнично заболяване и изобщо, когато здравето им е увредено, вследствие от небрежно изпълняване на медицинската професия.

Във всяко едно общество системата на здравеопазване е най-сложната система, защото има най-много участници в нея. От една страна държавата със съсловните организации, пациентите, публичните фондове и т.н. Тази сложна система трябва много внимателно да се настрои и да се променя от хора с необходимата компетентност, хора можещи и знаещи. Не може за един мандат да се сменят трима здравни министри...

Друг неотложен проблем е Спешната помощ. Какво трябва да се направи, за да бъде подобрена работата на медицинските екипи?

От години се говори за Спешната помощ и всеки знае, че тя е недофинансирана. В момента само в София има 17 пункта за Спешна помощ, а по всички стандарти те трябва да бъдат 34, т.е. два пъти повече, само че желаещи няма. Заплатите са ниски, условията за работа не са добри, техниката е остаряла... Държавата, чрез нейния

бюджет и по закон, и по конституция, е длъжен да осигури медицински екип при спешни състояния на всеки един български гражданин, независимо дали е здравноосигурен или не. За тази цел трябва да се поразвърже кесията и да се изпълнят тези лимити, за да може ние наистина да имаме Спешна помощ, която да предотвратява смъртни случаи. Защото Спешната помощ в крайна сметка е въпрос и на национална сигурност. Освен това, трябва да се назначат обучени диспечери на номер 112, защото все още има смъртни случаи вследствие на ненавременно пристигнали медицински екипи. Няма обучени диспечери, които в момента на обаждането, когато има медицински случай, да дават наставления на обаждания се и същевременно да сигнализират на най-близката линейка.

Направленията за специалист – кой е най-добрият начин за тяхното разпределяне?

Проблемът с направленията е свързан с отчетността, статистиката и финансирането. Всяка година, на всяко тримесечие имаме спорове за регулативните стандарти, както се наричат тези направления - достатъчни ли са, не са ли... Според нас би следвало лимитите, които се въвеждат, да отпаднат. Здравната каса да въвежда тези лимити единствено за свои статистически цели. Но когато един здравноосигурен човек отиде на лекар, Здравната каса, болничната система, личният лекар и специалистите са длъжни да му предоставят лечение въз основа на това, което е платил като осигуровки. Абсолютно противоправно е да се казва на хората, че няма направления. В момента има един парадокс - личният лекар, ако отпусне повече направление извън лимита си, бива глобяван от Здравната каса. Това е една абсолютно порочна практика, която трябва да бъде премахната и да се осигури адекватна дължима здравна грижа на хората, които отиват на лекар.



Предстои сформирването на ново правителство. Бихте ли систематизирали няколко препоръки към новия здравен министър относно най-неотложните проблеми в здравеопазването? И кои според Вас са най-належащите, по които трябва да се започне работа веднага?

Вече споменах всички тези мерки, но ще се опитам да ги обобщя. Първо и много важно е реформирането на Здравната каса. Връщане на договорното начало, намаляване на административната намеса при направленията и включване на представители на пациентите при договаряне и подписване на Националния рамков договор.

Второ, повишаване събираемостта на здравните вноски. Това може да стане чрез промяна в законодателството, включително промяна в Закона за здравното осигуряване.

Трето, продължаване на работата по въвеждане на електронното здравно досие и електронното здравеопазване. Това ще понижи заплащането от касата на неизвършени дейности от болниците и като цяло ще дисциплинира финансово системата на здравеопазването.

И на четвърто място трябва да отпаднат най-накрая тези методики за медицинските изследвания, за регулативните стандарти, т.е. направленията и всичките други ограничения, които поставят в риск живота на пациента и реално представляват отказ от предоставяне на дължимата здравна грижа на здравноосигурените лица.

Цветана Димитрова

ЗА НЕЯ



Тя е преподавател, който украсява свободното си време предимно с рисуване. Забелязахме я по време на съвместната ѝ изложба с Иво Загорчинов в "Le Petit Salon", София. И понеже ни се стори интересна, решихме да запознаем колкото се може повече хора с нея. Казва се Ерна Ангелова и е от Пловдив. Останалото научете от нея самата...

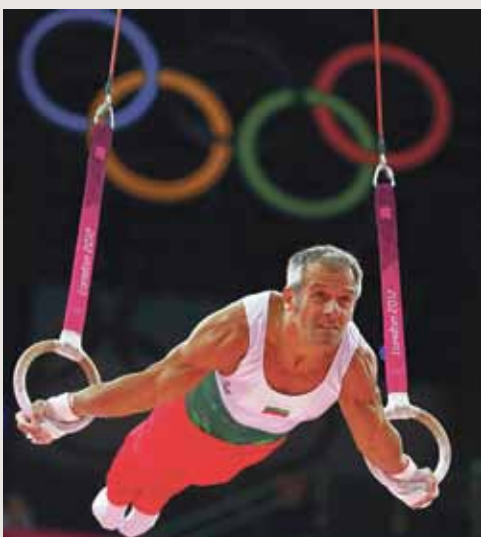
Разкажи ни повече за себе си – от колко време се занимаваш с рисуване, както и други интересни неща, свързани с живота и ежедневието ти.

От Пловдив съм. Рисувам от дете, макар че имаше един много, много дълъг период, през който бях спряла. Вкъщи не се гледаше на рисуването като на сериозно занимание и трябваше да си избира друга професия. Филолог съм, а през времето, през което не преподавам, рисувам почти непрекъснато. Другото е, че около мен вкъщи са само момчета – син, котарак, куче и мъж, това ме прави много специална.

Какво обичаш да рисуваш? Как определяш стила си?

Обичам да рисувам цветовете – няма значение какво – котка или чайник. Заради цветовете рисувам и котките, и чайниците. Не го определям.

ЗА НЕГО



Представяме ви най-успешния български гимнастик и единственият на планетата, който участва на шест олимпиади – Йордан Йовчев. Той е роден на 24 февруари 1973 г. в гр. Пловдив. Женен е, синът му се казва Джордан, а съпругата му – Боряна. Той има четири олимпийски медала. Два пъти става двоен световен шампион на земя и халки на първенствата в Гент и Анахайм през 2001 и 2003 г., и двоен световен вицешампион в Дебрецен през 2002 г. Йордан Йовчев е Спортист на България за 2001 г., спортист на Балканите за 2003 г. и Мъж на годината за 2004 г. През декември 2008 г. той е избран за председател на Федерацията по спортна гимнастика. На 23 февруари 2013 г. в зала Арена Армеец се проведе бенефисът му, с който сложи край на спортната си кариера. Малко преди бенефиса е удостоен и с орден Стара планина. На 15 март 2013 г. зае поста заместник-министър на физическото възпитание и спорта в сформираното служебно правителство.

Вие безспорно сте един от най-успешните спортисти през последните десетилетия. Не се ли страхувахте, че тези няколко месеца в политиката могат да навредят на репутацията Ви?

Аз не влязох в политиката заради някакво ре- номе. Бях зам.-министър на спорта в служебното министерство, защото г-н Петър Стойчев ме покани за този пост. Ние с него си заложихме имената, не за да правим кой знае какви реформи, а просто да продължим и да завършим адекватно задачите, които бяха започнати.

Ерна Ангелова: Животът е много вдъхновяващ, стига да го забавиш и да го погледнеш

Какво те вдъхновява?

Лесно се вдъхновявам, животът е много вдъхновяващ, стига да го забавиш и да го погледнеш. Животът не е в граfiците и задълженията, той е извън тях, той е и клишето, и опакото на клишето.

Колко време ти отнема сътворяването на една картина?

Малко. Аз съм нетърпелив художник, затова обичам акварела, той ми дава тази бързина.



В коя част от денонощието ти е най-приятно да рисуваш? Имаш ли някакъв ритуал, който изпълняваш или можеш да рисуваш навсякъде и във всякакви условия?

В светлата. Имам нужда от светлина, за да рисувам, другото не ми е важно.

Трудно ли е за един творец да живее в тази толкова нетворческа България? Кое е това, което спасява творците от битовизмите?

България не е нетворческа, толкова много хора правят прекрасни неща – и картини, и книги, и танци, и театър...

Колко изложби си направила до момента?

Трудно ли е да се направи изложба?

Последната ми изложба беше съвместно с Иво Загорчинов в "Le Petit Salon", в София, преди това участвах в традиционната изложба 20/20 на галерия "Грита", преди това имах самостоятелна изложба в Стария град, Пловдив, преди това – в един пловдивски клуб – "Баския", където направихме обща изложба заедно с Елена Калпакчиева и Ваня Стефанова. Навсякъде галеристите бяха страхотни хора и много лесно и приятно се работеше с тях. Освен това миналото лято бях автор на Международния куклен фестивал, което значи, че нарисовах двайсет акварела, които участниците отнесоха в различни страни – беше огромно удоволствие и чест...



Възможно ли е един художник да живее добре в материален план, без да разчита на други доходи?

Хм, а възможно ли е една медицинска сестра да живее добре в материален план, без да разчита на други доходи?

Какво е мнението ти за нещата, които се случват в България, как изобщо гледат творците на тази революция, която запали страната ни? Очакваш ли да дойдат и хубави

моменти за страната ни?

Ще прескоча първия въпрос, първо, защото не мога да говоря от името на творците и второ, защото едва ли има едно мнение. На втория обаче мога да отговоря – да, надявам се на по-добри времена и тази надежда е свързана с отделния човек – да стане по-образован и в същото време по-интуитивен, да е обичаш, вярващ, пътуващ, с широко отворени очи... Опитвам се да си представя България с повече такива хора.

Лесно ли се разделяш с картините си (когато подаряваш, продаваш)?

Да, изключително лесно. На практика, след като спра да работя по една картина, аз вече съм се разделила с нея.

Кой е любимият ти художник? От кого си научила най-много?

Аз постоянно се влюбвам в художници. Списъкът е огромен. Но имам една трайна любов – Гоген. Най-важното научих от моя учител Иван Поповски, защото това бяха първите уроци – и за рисуването, и за живописата, и за естетиката, дори за литературата. А най-много уча от сина си.



Да предположим, че някой поиска от теб да заличиш своя картина – заради какво или заради кого си готова да го направиш?

Заради себе си. Е, това се е случвало вече...

Ина Танева

Йордан Йовчев: Борете се! Докажете, че сте по-силни от това, което ви пречи!

Казвате, че българската гимнастика не започва и не свършва с Вас. Успяхте ли дадете своя личен принос за спорта, като част от служебния кабинет?

Личният ми принос се изразяваше в това, че ходих лично в градовете, срещаш се лично с хората, за да видя как се случват нещата на място. В Стара Загора например, осигурихме чисто нова и най-модерната до момента в България спортна площадка на открито за всички хора. Там ще се реновира и гимнастическата спортна зала, за чието оборудване ние помогнахме. След това искаме да се осъществи един международен турнир, независимо от това дали аз ще бъда зам.-министър на спорта или не. Бяхме съвсем наясно, че ние сме служебен кабинет и сме за кратко, но идеята ни беше да дадем максимума от себе си, за да има все повече положителни новини за спорта в България. Ясно е, че положението е трудно и разходите трябва да бъдат намалени, но въпреки това, има неща, което не зависят само от това.

Освен тренировките, има ли и друго, което трябва да спазват младите спортисти за постигане на успехи в залата, като хранителен режим например?

Да, разбира се, например аз лично не пуша и никога не съм пушил! Старая се с това да давам добър пример на младите. Те трябва да знаят, че нито един екстрим не добър за тях. Трябва да имат някакви нормални граници във всичко. От друга страна, не могат да се спазват и кой знае колко строги диети, защото организъмът не бива да усеща стрес. Ако си с наднормено тегло, да, трябва да се подложиш на диета. Ако сметнеш, че не изглеждаш добре, трябва да отидеш да спортуваш. Това да промениш ежедневието си зависи изцяло от собственото ти желание и инициативност.

Средствата от благотворителния спектакъл по повод Вашия бенефис бяха предназначени за българската гимнастика. Какво е прави за развитието ѝ сега?

Що се отнася до спектакъла по повод бенефиса в спортната ми кариера – мисля, че успяхме да докоснем много хора, които дойдоха и по този начин дадохме своя принос за развитието на гимнастиката. Факт е, че по този начин се помага на младите спортисти, сега имаме записани нови подготвителни групи. Децата искат да спортуват, затова ние трябва да правим повече спортни площадки и зали. Моята сфера на кариера и

развитие винаги е била тази, ето защо това пряко ме интересува. Може би, ако бях икономист, щяха да ме интересуват други неща, но аз съм спортист и държа на това. Спортът е едно от малкото неща, които могат да обърнат живота ти в положителна посока, колкото и негативно настроен да си бил преди това. Ако си тъжен или депресиран, отиди да спортуваш, ще ти мине!



И все пак, благотворителността ли е единственият начин на финансиране? Среца ли сте се многократно с чужди спортни школи, какво можем да заимстваме от тях?

В чужбина спортът е масово явление, за което помагат множеството спортни зали. Различното е, че там клубовете са частни – отиваш, теглиш кредит, купуваш земя, правиш бизнес план и строиш зала. Затова и ние трябва да сме наясно

какви са ни амбициите, да знаем какво можем да постигнем и да започнем да работим. Който работи усилено в дадена насока, рано или късно ще прогресира! Който се труди съзнателно, започва да постига резултати. Успехът, разбира се, до голяма степен се базира и на общия стандарт на една страна, но в чужбина основно се различава на частната собственост. Когато там се появи идея, те веднага се опитват да я реализират, въпреки че също като нас имат сметки за ток, ренти и тренъорски заплати. Но това е начинът да намериш деца таланти. Трябва да ги обучиш, а преди това да направиш достатъчно привлекателна зала, за да дойдат да тренират именно при теб. Така се създават шампиони! Така се работи по света – не всички чакат държавата да ги обгърне. Най-лесно е да кажем, че не ни е достатъчно това, което ни дава, но нека видим дали това, което ние правим за държавата е достатъчно... Ние също трябва да бъдем малко по-лоялни и инициативни. Разбира се, не казвам, че всичко трябва да се пренесе в частния сектор, защото със сигурност един голям състезател не може да стане голям шампион без помощта на собствената си държава. Дори американските и руските състезатели, които идват от достатъчно богати спортни зали, са подпомогнати и на държавно ниво, особено в спортовете, които са им национален приоритет.

Какво е Вашето послание към читателите на Фрамар?

Ако хората искат да бъдат по-положително настроени, трябва да спортуват! За да сте удовлетворени, преди всичко трябва да постигнете вътрешен мир, да се борите и да докажете, че сте по-силни от това, което ви пречи!

Цветана Димитрова

АРОМАТИ ЗА СИЛНИ МЪЖЕ



EMPER

поръчай от www.framar.bg или 042/605300

ЗА ДЕЦАТА

Седиш си в клас и стомахът започва да ръмжи заплашително. Идва края на часа, чуваш звънеца и знаеш, че е време за обяд - ура! След цялото това време в клас, ти заслужаваш да се отправиш към училищната лавка, да се отпуснеш и да се насладиш на обедното хапване в компанията на приятелите си. Но почакай - какво точно ще ядеш?



Забързаният начин на живот все повече обрича децата ни на нездравословно хранене. За съжаление нямаме контрол върху това какво яде нашето дете в училище. Не можем да бъдем сигурни например, дали ще изяде зеления фасул или ще го изхвърли или кое ще избере - ябълка или сладолед... Когато вие приготвяте обяда на детето си, е повече от важно да направите здравословен избор. Трябва да сте наясно, че яденето на разнообразни и полезни храни дава не само физическа, но и умствена енергия, помага на младия организъм да порасне хармонично и дори може да го предпази от болести. Помислете обаче и за неговия училищен обяд. Как да го направите по-здравословен? За разлика от трудните тестове по математика, които решава детето ви, на този въпрос имате повече от един верен отговор и много варианти за действие.

Опакован обяд или здравословен обяд?

Повечето деца имат избор от опаковани храни за обяд, които могат да си купят в училище. Това не е непременно нездравословно. Вие самите можете да се убедите в качеството на храната, като се запознаете по-отблизо с менюто в учи-

лищната лавка. Все пак би трябвало храните, предлагани в училищата да са по-здравословни от тези на останалите места. Тук важи и обратното - не всички пакетирани храни, които си купуват учениците, са достатъчно витаминозни и полезни. Ако става въпрос за шоколадови десерти или чипс, това в никакъв случай не е питателна храна. За да предотвратите подобни изкушения, просто попитайте детето какво обича да хапва и се постарайте да му го осигурите. Ако неговият любим сандвич е с фъстъчено масло или със сирене и маслини например, тогава просто му го пригответе у дома и го опаковайте! Така ще му бъде удобно за хапване и няма да се различава ярко от съучениците си. Не забравяйте и за вкусния десерт, който спокойно може да бъде негов любим плод.

6 златни правила на здравословния обяд

- Изберете плодове и зеленчуци. Те са като да ударите джакпота, когато става дума за хранене. Плодовете и зеленчуците са богати на витамини и фибри. Опитайте се да осигурите на детето си поне две порции различни растителни храни на ден, едната от които да е на обяд. Това може да стане с десерт към обяда - ябълка или банан, моркови на закуска или плодова салата на вечеря. Как да изберете подходящия плод? Лесно е - просто се съобразете със съответния сезон. Природата си знае работата и ни осигурява необходимите витамини по всяко време на годината.



- Децата имат нужда от полезни мазнини. Всички ние се нуждаем и от мазнини в менюто си, за да сме здрави, разбира се, без да ядем прекалено много от тях. Полезни са мазнините в кравето, фъстъченото, лененото масло, сиренето, ядките и рибата. Избягвайте обаче храни като пържени картофи, хот-дог, хамбургери, колбаси, панирани хапки, маргарин и др. Те увеличават степента на вредния холестерол в кръвта и допринасят за развитие на заболявания като наднормено тегло, атеросклероза и хипертония.

- Не забравяйте зърнените храни. Не мислете, че когато казваме зърнени храни, имаме предвид единствено хляба и тестените изделия. Тук се включват всички зърнени култури, ориз, макаронени изделия, царевича, пълнозърнест хляб и др. Да, те са високо въглехидратни храни, но са и изключително богати на растителни фибри, без които стомашно-чревният ни тракт и по-специално дебелото черво не могат да функционират правилно.

- Наблегнете на течностите. Здравословният обяд не се отнася само до това, което ядат, но и до видовете и количеството на напитките, които приемат децата. Млякото е универсално любимото пиене за тях, възползвайте се от този факт и

редовно им го осигурявайте. Ако не им харесва, изберете чай, натурален плодов сок (най-добре фреш) или минерална вода. Избягвайте газирани, кофейнови и енергийни напитки, както и такива с много захар и оцветители.

- Балансирайте обяда на детето. Когато става дума за балансирано хранене, това означава ястия, които включват комбинация от хранителни продукти: зърнени храни, плодове, зеленчуци, риба или протеинови храни, млечни храни като мляко и сирене. Опитайте се да постигнете това в менюто на детето си. Тук не говорим за количество, а за качество. Двойна порция пържени картофи, например, не би направила обяда балансиран.

- Маниери на хранене. Научете детето си на основните правила или маниери, които трябва да спазва, докато се храни. Това не е въпрос на етикет, нито на материални възможности. Някои навици наистина допринасят за здравословните качества на един обяд. Такива са: миенето на ръцете преди и след ядене, бавното и хубаво сдъвкване на всяка хапка, дъвченето със затворена уста и използването на прибори, вместо пръстите на ръцете.

ЗА НАС

По-хубава и от Хубавата Елена!

Използвайте следващия пролетен уикенд и тръгвайте с нас към изпълнената с природни и исторически забележителности Елена - едно от малкото кътчетата, където се усеща свободолюбивия дух на българина.



Елена е старопланинско градче с дървени къщи, каменни улици, стари църкви и часовникова кула. Тук е запазен жив родолюбивият дух на Възрожденска България. На няколко километра от града пък се намира Христовският водопад, но трябва да побързате, ако искате да го видите в пълната му красота, защото през лятото е по-маловоден.



Пристигайки в Елена, може да се настани в един от хотелските комплекси, построени в духа на старата култура, но отговарящи на изискванията на съвременността. Ще бъдете приятно изненадани от цените на услугите и

предлаганите традиционни ястия. След като се настаните и хапнете добре, може да започне разходката ви. Ние ще ви споменем само някои места, които не бива да пропускате, но щом видите тях, няма как да не утолите жаждата си за обиколка на цялото градче!



Започваме с Даскалоливницата, наречена с чудното име от нейния възпитаник Пенчо Славейков. Тя е първото класно училище в България - училище за учители. От двора ѝ се виждат две от многото църкви в Елена - действащата „Успение на Пресвета Богородица“ и „Свети Никола“ - храм от преди XVI век, който сега е музей. Тук е мястото да кажем, че в нито един друг град в тази епоха не е имало три църкви. Тръгвайки към централната част, ще посетите още: Палеонтологичния музей, Музея на Възраждането, къщата-музей на Иларион Макариополски, като се насладите на характерната им старинна архитектура.



На тръгване от Елена, се отправете към с. Къпиново и ще стигнете до Плаковски и Къпиновски манастир. До тях тече буйна река със своеобразни водопади, не така големи като Христовския, но все така пленителни! Плаковският манастир е един от т.нар хайдушки манастири. От игумена ще научите, че тук са се дели куршумите за Априлското въстание, а под параклисите има тайни канали до реката и дебрите на Еленския балкан. Затова е избран и за снимките на филма за Левски.

Идеи за екологична сватба

Пролетта е сезонът на сватбите и това не е случайно. Тя е символ на раждането, на новото начало след дългата студена зима и надеждата за по-добро. Могат ли обаче самите сватби да се променят, за да бележат бъдещето, не само на влюбените младоженци, но и на устойчивото развитие на съвременното човечество в хармония с околната среда?

Желанието на всяка двойка сватбата им да бъде уникална и всички гости да я запомнят може да се сбъдне, като я направят по-екологична. Предлагаме ви някои идеи за постигане на тази цел.



Поканите

Забравете за старите до болка познати и тривиални лъскави покани. Помислете колко хартия и мастила се изразходват за направата им и то защо? При наличието на съвременни улесняващи преноса на информация технологии няма смисъл да жертваме толкова дървета за нещо изцяло символично. Да не се лъжем, никой от гостите няма да разбере за часа и мястото на сватбата от поканата, а от няколкото телефонни разговора или срещи преди и след връчването ѝ.

Гостите

Помислете добре, преди да направите окончателния списък с гостите си. Ясно е, че искате възможно най-много хора да споделят щастието ви в този ден, но не забравяйте, че колкото повече хора дойдат, толкова повече ресурси ще бъдат необходими. Това също така означава повече храна, отпадъци и повече гориво за транспорт, за да дойдат.

Халките

Вместо да се притеснявате, че за тях ще са необходими допълнителни средства от натоварения ви бюджет, помислете за следната алтернатива. Можете да рециклирате стари бижута, които вече не използвате или никога не сте използвали. А ако някой от вас изобщо няма да носи халката си, няма смисъл да му се изработва такава от благороден метал.

Роклята

Като че ли нито един младоженец не държи особено на това с какво ще е облечен, което обаче, не важи за булката. Малко дами биха се съгласили на рокля под наем, въпреки че никога, никога повече няма да облекат собствената си булчинска рокля. Замислете се колко ресурси жертваме на природата, за да си позволим лукса да облечем дадена дреха само веднъж през живота си и то само за няколко часа. И колко подобни дрехи в крайна сметка свършват в кофата за боклук. Ако все пак настоявате роклята да бъде само ваша, изберете по-универсален модел и плат, който ще ви позволи да я носите и по други поводи.

Снимките

Прекрасно е да имаме снимки, които да разглеждаме след години, но защо са ни стотици? По-разумно е да ги запазим на практичен електронен носител, а да извадим на хартия толкова бройки, колкото са ни необходими за един оригинален сватбен албум.

Украсата

Знаете ли какво се случва след приключването на тържеството с купищата естествени цветя, които затрупват масите и залите в ресторанта? А сега си представете колко цветя на година се отглеждат, за да бъдат изхвърлени. Тук съветът ни е просто да не прекаляваме, защото с каквото и да украсите сватбата си, тя няма да ви радва, ако вътрешно не се чувствате щастливи. А нали това в крайна сметка е истинската ѝ цел?

Страницата подготви Цветана Димитрова

Какво трябва да знаем, ако ни предстои рентгеново изследване?

Може би ви се е налагало, като част от диагностика на дадено заболяване, да си направите т.нар. рентгенова снимка. А питали ли сте се дали е абсолютно безвредно това и колко често можем да го правим? Вижте какво трябва да знаем, когато ни предстои рентгеново изследване.



Приложение на рентгеновите лъчи

Чрез рентгеновите лъчи, носещи името на своя откривател – Вилхелм Рентген, медицината има възможност да надникне в живото човешко тяло, което е едно от най-големите постижения на XX век. Те имат редица приложения:

- диагностика – за потвърждаване или отхвърляне на съмненията за дадено заболяване;
- скрининг – профилактика с цел ранно откриване на заболявания, като рак на млечната жлеза, туберкулоза и други социалнозначими заболявания;
- рентгенова скопия – при интервентна кардиология, ортопедия, ендоскопия, екстракорпорална литотрипсия и др.;
- остеоденситометри – апарати за определяне на костната плътност чрез рентгеново лъчение при изследванията за остеопороза;
- радиотерапия (лъчелечение) – при лечение на злокачествени образувания.

Има ли риск при рентгеновото изследване?

Йонизиращата радиация предава на човешките тъкани енергия в определена доза. При по-голяма доза облъчване съответно рискът от увреждане е по-голям. По време на рентгеновите изследвания се прилагат десетки хиляди пъти по-малки дози от тези, които могат да причинят изгаряне на кожата или лъчева болест. Счита се, че все пак съществува известен минимален риск за увеличаване на вероятността да възникне злокачествено заболяване, което може да се прояви много години след облъчването. Този риск нараства при увеличаване на броя рентгенови изследвания и на получената при всяко изследване доза.

По данни на Националния център по радиобиология и радиационна защита, за всеки човек има вероятност да се разболее от рак, дори никога да не му е правено рентгеново изследване, а то би добавило много малка част към този риск. Също така е изчислено, че рентгеновите изследвания на белите дробове, черепа и костите създават риск за фатално заболяване при един на милион изследвани пациенти. Относително по-голям е рискът при тестовете с контрастно вещество на бъбреците, на стомашно-чревния тракт, на дебелото черво, както и при компютърно-томографските изследвания. Най-голямо е лъчевото натоварване при процедурите по сърдечна катеризация, коронарна ангиография и коронарна ангиопластика. В тези случаи обаче, ползата от визуализацията надхвърля радиационния риск.

Попитайте лекаря си дали е належащо рентгеновото изследване за лечението на вашето заболяване. Ако изследването ще помогне за навременната точна диагноза и лечение, е необ-

ходимо да поемете съществуващия минимален риск. Все пак рентгенологът има право да откаже процедурата, ако прецени, че няма достатъчни основания за нея или че тя може да се замени с друг по-безопасен диагностичен метод.

Безопасно ли е рентгеновото изследване за детето?

Деца са двойно по-уязвими от възрастните към облъчването с йонизираща радиация. Затова лекуващият лекар трябва добре да прецени дали наистина е належащо подобно изследване. Когато все пак такова се осъществява, половините органи на детето трябва да бъдат защитени със специално гонадно покритие. Рентгенологът и рентгеновият лаборант спазват още някои задължителни правила: закриване на незасегнатите части от тялото на детето, използване на най-малко здравото лъчи и т.н.

Ако съм бременна?

Плодът или зародишът също са по-чувствителни от възрастните хора към облъчването. При подобно изследване по време на бременност съществува риск за малформации на плода, спонтанен аборт, забавяне на развитието или злокачествени образувания при бъдещото дете. Рискът зависи от вида на изследването, дозата на лъчение и стадия на бременността. Затова е желателно по време на цялата бременност да се избягват рентгеновите снимки в областта на таза, корема, както и компютърни томографски изследвания.

Ако сте млада жена, лекарят би трябвало да ви попита за датата на последната ви менструация, преди да назначи рентгеново изследване. Но, ако не го направи, вие задължително го предупредете, дори и само при съмнения за бременност!



Какво не бива да забравяме?

- Информирайте лекаря си за всички рентгенови изследвания, които са ви правени до момента, дори те да са били за различни заболявания и в други лечебни заведения.
- Интересувайте се за това как би повлиял резултатът от рентгеновото изследване на по-нататъшното ви лечение.
- Все пак приемерте, че изследването се прави изцяло във ваша полза, за уточняване диагнозата на заболяването ви.
- Изисквайте защита на лъчечувствителните органи, особено за децата.
- Вие имате право да откажете изследването или трябва да потвърдите с подписа си, че сте наясно с рисковете и сте съгласни с провеждането му.
- Ако в прочетеното тук не сте намерили отговори на всичките си въпроси, свързани с рентгеновите изследвания, попитайте лекуващия си лекар или рентгенолог.



ЛЕКАРСКИ КАБИНЕТИ

СТАРА ЗАГОРА

д-р Ния Иванова-Кирчева
Акушер-гинеколог
ул. "Хаджи Димитър Асенов" № 87,
ет. 1, офис 1
Телефон: 042 622032; 0888 712162
E-mail: niakircheva@gmail.com

д-р Стоян Стоянов
Акушер-гинеколог, онколог
бул. "Генерал Столетов" № 1 (срещу Спешен
Център на Окръжна Болница)
Телефон: 0888 866322
E-mail: d_rs.stoyanov@abv.bg

д-р Любомир Трифонов
Образна диагностика, мамолог
бул. „Руски“ № 56
Телефон: 042 645420; 0878 645408;
0887 797677
E-mail: ltrifonov@yahoo.com

д-р Мария Георгиева
Детски болести
бул. "Митрополит Методи Кусев" № 37
Телефон: 0889 299863; 042 604670
E-mail: gmariq@abv.bg

д-р Атанас Стефанов
Ушно-носно-гърлени болести (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

Доц. д-р Жулиета Геренова, д.м.
Ендокринология и болести на обмяната,
вътрешни болести
ул. "Оборище" № 21 (на юг от МБАЛ "Проф.
Д-р Стоян Киркович")
Телефон: 0887 734890

д-р Здравка Атанасова
Специализиран кабинет по остеопороза
ул. "Кенали" № 4 (бивша Военна болница)
Телефон: 042 645420; 0878 645408;
0887 797677
E-mail: zatanasova@abv.bg

КАЗАНЛЪК

д-р Венцислав Стаменов
Лекар по дентална медицина (стоматолог)
ул. "Хан Крум" № 26, ет. 3
Телефон: 0431 62421; 0898 422110

Дентална клиника „Стаменови“
ул. "Хан Крум" № 26, ет. 3
Телефон: 0431 62421; 0898 422110
E-mail: klinikast@gmail.com

СЛИВЕН

МБАЛ „Иван Селимински“ ООД
бул. "Христо Ботев" № 1
Телефон: 044 611700
E-mail: papurov_shbal@mail.bg

РУСЕ

д-р Живко Димитров
Пластична и естетична хирургия
ул. "Рига" № 35 (СХБАЛ "Медикус")
Телефон: 0878 879696
E-mail: ruseplasticsurgery@gmail.com

ПЛОВДИВ

д-р Румен Тулев
Хирург-онколог
ул. „Люлебургас“ № 1
Телефон: 0898 447120
E-mail: ratulev@gmail.com

д-р Антон Стоянов Михнев
Специалист акушер гинеколог
Телефон: 0888 379191
E-mail: mihnev@mihnev.com

д-р Ели Бацелова
Лекар по дентална медицина (стоматолог)
бул. "Васил Априлов" № 31
Телефон: 032 642094; 0898 449182
E-mail: elibatcelova@abv.bg

ЯМБОЛ

д-р Сашко Жежовски
Кардиология
бул. "Димитър Благоев" № 69 (СБАЛ по
Кардиология - Ямбол)
Телефон: 0895 053439
E-mail: zezovskisaski86@yahoo.com

ВАРНА

д-р Гален Димитров Шиваров
УНГ специалист
Частна болница „Майчин дом“
Телефон: 0888 734287
E-mail: docshivarovbg@abv.bg

д-р Светла Николова
Очни болести
ул. "Балчик" № 5
Телефон: 052 828 186; 0887 883690;
0884 616656
E-mail: eyeizgrev@abv.bg

Детски очен център "Изгрев"
ул. "Балчик" № 5
Телефон: 052 828 186; 0887 883690;
0884 616656
E-mail: eyeizgrev@abv.bg

АМЦСМП "Д-р Марио Давидков"
бул. "Република", Медицински комплекс
"Младост", ет. 2
Телефон: 0888 376382; 0878376382; 052 555567
E-mail: dmariodavidkov@abv.bg

ОБЯВИ

Вестник „Фрамар“ търси регионални рекламни консултанти. Заплащане, обвързано с резултатите. Договор.
За контакт: 0879 611 100

Добави своя сайт в мрежата и спечели безплатна реклама и развитие.
www.insert.bg

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

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

ТВЪРДО „ДА!“

CLAVIN

ЗА ДЯВОЛСКИ

ДОБЪР

СЕКС

www.clavin.bg



АРТ - ИДЕИ

Представяме ви писмото на наша читателка от Велико Търново:

Казвам се Светомира Балева – бивша учителка в ЦДГ „Соня“, гр. Велико Търново. В интернет попаднах случайно на квилинг техниката и ме заплени красотата на хартиеното изкуство. От сайтовете разбрах каква е последователността на изпълнение. Пробвах и успях да спечеля одобрението на близките си и колежките си с резултатите, които получих. След няколко месеца реших да опитам с децата от IV група на детската градина, в която бях работила. Техниката допадна на децата, които не се затрудниха и с удоволствие се занимаваха. Изработихме коледни картички и със средствата, които събрахме на коледния базар, купихме истински инструменти за децата. По квилинг техниката се запали и 9-годишният ми внук, с

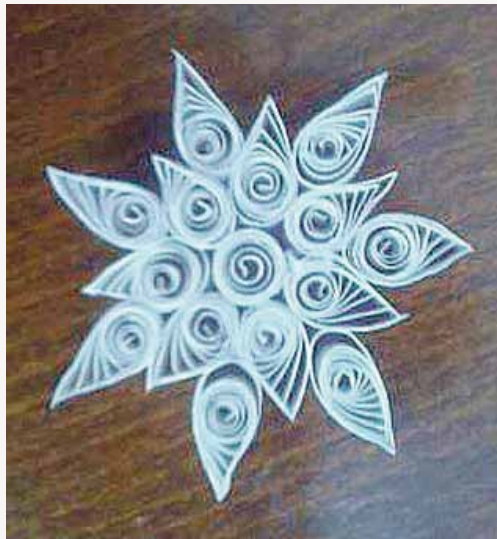


когото изработваме покани за рождените дни на него и сестричката му. Засега картичките, които изработвам, подарявам.

Квилингът всъщност представлява навиването на хартиените лентички около специален инструмент, при което могат да се получават красиви декорации, картички, украси на кутии и



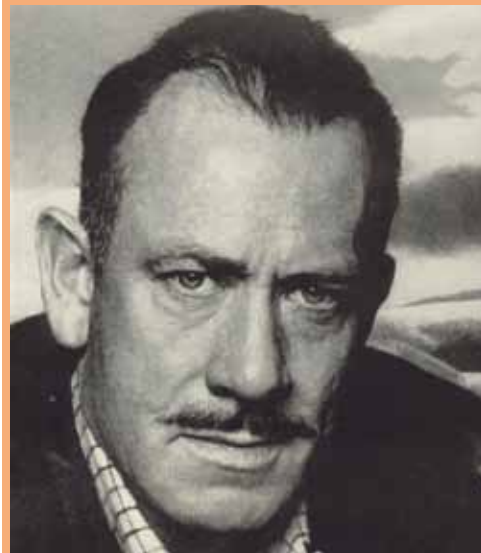
рамки, бижута, 3D фигури и др. Материалите не са скъпи. Те са в различна ширина и разцветки. Може да се нареже цветна хартия на лентички чрез офис машина за унищожаване на документи. За навиване на хартиените ленти е необходим инструмент, линейка с кръгли шаблони за еднаквост на фигурите и лепило. Заниманието е много увлекателно за мен и се надявам да се хареса на всички читатели!



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

ПОДБРАХМЕ ЗА ВАС

Съвсем в духа на времето, в което живеем, решихме в този брой на вестник „Фрамар“ да ви припомним един от най-големите романисти на XX век - Джон Стайнбек. Един от най-социално ангажираните писатели засяга в творчеството си проблемите на обществото, бедността, глад, политиката, вечната борба между доброто и злото...



Написал е някои от вечните книги като „На изток от рая“, „За мишките и хората“ и „Зимата на нашето недоволство“ и „Гроздовите на гнева“. В последната той описва трагедията, сполетяла стотици фермерски семейства по време на Голямата депресия в Америка, успява да предизвика дебати по проблемите и оказва изключителен тласък за въвеждане на реформите в земеделието.

„И най-добре скроените мечти на мишките и хората остават често неосъществени...“
За мишките и хората

„Не е нужно човек да е много умен, за да е добър. Дори ми се струва, че е точно обратното. Вземи някой много умен и ще видиш, че едва ли е добър.“ **За мишките и хората**

„... Хората не могат да бъдат повалени изведнъж... Искам да кажа, че могат да се борят против големите неща. Убива ги ерозията, лека-полека ги хваща страх... Мен ме е страх... Осветителната кампания на Лонг Айленд може да ни спре електричеството. Жена ми има нужда от дрехи. Децата ми - от обувки и развлечения... За вас, разбира се, е трудно да го разберете. Бавен процес е това. Подяжда ви смелостта. Не мога да мисля по-далеч от следващата месечна вноска за хладилника...“ **Зимата на нашето недоволство**

„Да си жив означава да имаш белези.“
Зимата на нашето недоволство

„Моят стар баща ми каза, преди да умре, че обидата зависи от интелигентността и чувството за сигурност. Каза, че изразът „кучи син“ може да обиди само човек, който не е съвсем сигурен в майка си, но бихте ли могли да оскърбите Алберт Айнщайн?“
Зимата на нашето недоволство

„С цялата си несигурност, в едно съм сигурен: под най-горния пласт на своята слабохарактерност хората искат да бъдат добри и да ги обичат. Повечето им пороци практически са опит да стигнат по най-късия път до обичта. Стигне ли човек до смъртта, нищо, че е бил може би способен, с влияние, гениален, умира ли необичаен, животът му положително изглежда провал, а самата смърт - смразяващ ужас. И ми се струва, че ако вие или аз трябва да избираме между два пътя на мисълта и действието, дължни сме да помним, че ще умрем, следователно нека се опитаме да живеем така, че нашата смърт да не носи облекчение на света.“ **На изток от рая**

„Вече рядко се случва двама души да се подкрепят. Кой знае защо е така. Сигурно всеки се страхува от близкия си в тоя мръсен свят.“ **На изток от рая**

„Човек се гордее с всяко нещо, стига то да му е едничкото. И може би колкото по-малко притежаваш, толкова повече ти се иска да се биеш в гърдите.“ **На изток от рая**

Ина Танева

Украинска кухня

Украинската кухня е равностоен съперник по вкусови качества на италианската, френската, японската, индийската и която и да е друга кухня по света. Гозбите на всяка страна носят свой неповторим отпечатък от историческото минало на дадения народ, създали огромно разнообразие от ястия. За много от тях се използват едни и същи основни продукти (картофи, ориз, домати, краставици и т.н.) и еднакви начини на приготвяне (огън, електричество), но въпреки това светът изобилства от разнообразни кулинарни вкусове.

Украинските ястия са познати по цялото земно кълбо. Едва ли има човек, който, дори да не е опитвал, то със сигурност е чувал за характерните украински борш и вареники. Нито една украинска рецепта не може да се сравни с тази за направата на борш. Това е може би единственото ястие, което макар и приготвяно по една и съща рецепта, всеки път ще се получава различно на вкус (кисело, сладко, солено) и винаги ще намери своите почитатели.

В Украинската кухня важно място заемат тестените и хлебни изделия. Заедно с борша, първите места заемат традиционните вареники и блини. Първите се правят основно с пълнеж от картофено пюре. Понякога към тях се добавя чеснов сос, но най-често се поднасят със сметана. Това съвсем не е единственият вариант - приготвят се постни, с пълнежи от зеле, извара и др. Същото важи и за блините - те се предлагат с различни мармалади, сладка, кондензирано мляко за закуска, също така и като предястия със солена плънка от гъби, тиквички и други.

Ако обичате да похапвате вкусно или просто искате да опитате нещо екзотично, бъдете сигурни, че украинската кухня няма да ви разочарова, а напротив - ще ви удиви!



Вареники с картофи и гъби

Необходими продукти:

- 3 порции тесто за вареники или пельмени (в него може да добавите 2 ч. л. смлян червен пипер и 1 ч. л. чесън на прах)
- 1,2 кг картофи
- 3 с. л. сметана
- 1 чаша пържени гъби (пачи крак)
- 4 големи глави лук
- масло
- сол
- пипер

Начин на приготвяне:

Тестото сложете в хладилник за час. Обелете картофите, нарежете ги и сварете до пълна готовност. Едва тогава прибавете сол. Докато картофите се варят, нарежете лука, запържете го до златисто и добавете гъбите. Овкусете със сол и пипер. Отцедете картофите от водата, но не изливайте цялата, а оставете малко на дъното. Прибавете сметаната и намачайте на пюре. Смесете го с лука и гъбите, разбъркайте добре. Сложете още сол, ако е необходимо.

Разточете тестото възможно най-тънко, но не се престаравайте, за да не се скъса от плънката. Изрежете кръгчета с помощта на чаша и в средата на всяко от тях сложете от пюре. Слепете варениките. Така приготвени ги подредете в тава или върху дъска, застлана с хартия за печене и посипана с брашно. Поръсете ги и отгоре с брашно. Сложете във фризера до пълното им замръзване. След това сварете във вряща подсолена вода до готовност.

Готовите вареники полейте с разтопено масло и поднесете.

Добър апетит!

Радостина Райчева

Глухарчето



ПОДХОДЯЩО ЗА САЛАТА, ВИНО И ЛЕКАРСТВО

- Глухарчето е важен източник на витамините А, В-комплекс, С, D, както и на минералите калий, цинк и желязо.
- Листата му се използват за свежа пролетна салата, билкова отвара или подправка.
- Корените се прилагат при производството на някои заместители на кафето, а от цветовете може да се произвежда вино.
- Традиционно листата и корените на глухарчето се използват за пречистване и лечение на черния дроб и жлъчния мехур. Индианците пък са използвали отварата от глухарче срещу бъбречни заболявания, отоци по тялото, кожни проблеми, стомашни киселини или разстройство.
- В китайската медицина билката е позната за лечение на храносмилателни нарушения, възпаление на апандисита и проблеми с кърменето при жените.
- Лечителите в Европа са използвали глухарчето за направа на лекарства за треска, циреи, очни заболявания, диабет и диария. Листата му се използват за изчистване на излишните течности от тялото, като увеличават количеството на отделяната урина.
- Глухарчето е мощен антиоксидант и имуностимулант.
- Някои научни изследвания показват, че глухарчето може да помогне за нормализиране нивата на кръвната захар, както и за постигане на по-нисък общ холестерол и триглицериди.



АЛКОВИТАЛ

КАПКИ
ПРОТИВ

АЛКОХОЛИЗЪМ

поръчай от www.framar.bg или 042/605300



Васко Кръпката: Най-добре се живее не на завет, а право срещу бурята

„Храстът казал на дървото:
слез и ниско залегни,
виждаш, буря се задава,
тук до мен и ти се наведи.
Ще преживеем дружно с тебе, братко,
ще се скатаем от вятъра студен.
Ще оцелеем сладко, сладко
ден след ден...“

Това е откъс от безсмъртните парчета на музикалния революционер на България – Васко Кръпката. Решихме да ви срещнем именно с него в този брой, не само защото издаде новия си албум, който пък е саундтрак на актуалния в момента български филм „Джулай“, но и защото настроението в страната ни е такова – предразполагащо за разговор точно с него.

Няколко месеца след опита за революция и все още с надежда за по-добра България, разговаряме с Васко Кръпката за вълната от протести в началото на годината, за промяната, за музиката и събуждането на българите.



Вълната от протести, която заля страната, този проблясък на революция, който е толкова неприсъщ за страната ни, няма как да не напомни за Вас – бяхте едно от лицата на надеждата за промяна в началото на 90-те. Приличат ли си по нещо сегашните протести с тогавашните и по какво се различават?

Протестите през 90-те години бяха много по-различни от сегашните, защото бяха за смяна на системата, за разчупването на еднопартийния модел на управление, за премахването на символите на Комунизма, за това България да се ориентира на Запад, а не да гледа все към Съветския съюз, да може да се пътува, да има свободен пазар. Другата разлика е, че като че ли тогава хората не бяха така побеснели, не бяха в толкова лошо настроение. Въпреки че дълги години бяхме в комунистически режим, хората имаха планове, имаха настроение. Сега това липсва, всичко е отрицателно, няма забавление в протестите. Тогава имаше много музика в протестите, беше си една китарна революция. Докато сега няма музика, няма студенти от ВИТИЗ, които да разиграват сценки, няма студенти от Медицински факултет, които да оперират правителството... Но аз и не очаквам нищо да се повтори, напълно естествено е да се различат нещата – нищо не се повтаря такова, каквото е било.



Вие самият чувствате ли се удовлетворен от промяната, която се случи през изминалите 23 години? Само лоши неща ли се случиха в този период или?

Чувствам се много удовлетворен за много неща, дори за неща, които не съм вярвал, че ще се случат. Тогава не съм си представял, че ще има банани по магазините, че ще има цветни снимки, не съм си представял, че ще пътувам с личната си карта в целия европейски окръг, не съм си представял, че синът ми няма да ходи в казармата. Случиха се много неща, които не съм очаквал, като да няма открит лист за Петрич и да няма мито за западните коли, да се отвори па-

зарът. Това е в материален план. Виж, в духовен много неща не се случиха. Хората не се събудиха – бяха се събудили, ние ги събуждахме, но след това дойдоха едни дълбоко спонсорирані приспивачи, които тотално приспаха народа.

Ако направим аналогия с песента Ви „Ден след ден“, на твърде големия брой „храсти“ ли дължим примирението с всичко и твърде дългото чакане, докато кажем „стига“?

Искам първо да подчертая, че това не са първите бунтове и аз винаги съм бил там, просто тези бяха като че ли най-мощни и най-отразявани от медиите.

Протестите, които се случиха в началото на годината, бяха напълно естествен развой на дългото търпение. Хората са докарани до невъзможност да плащат сметките си, които в сравнение с 1990 година, сега са много. Хората са прави. Не може майка ми, която взема 147 лева пенсия да има 180 лева сметка за парно. Това няма как да стане. Но не съм съгласен с някои от основните искания на протестиращите като това например да няма партии. Ами то и това се е случвало в България – партиите са били забранявани през 20-те години на миналия век. Но полза няма от това. Човек трябва да има право на избор. И без да претендирам, че разбирам много от политика, според мен трябва да си има две партии – една лява и една дясна, които да си се редуват. А тук какво стана? Нароиха се милион партии, дойде и Симеон, който допълнително разми нещата... Според мен нормалното е да има две партии, които да се редуват. Така наречената народна власт – ами и на нея й сърбахме попарата. Бойко Борисов например си е народен герой, да не би да е герой на интелигенцията, народът си го избра. Просто хората трябва да си отварят очите по избори. Но е хубаво, че Улицата даде урок на властта.

На „завет“ ли се живее най-добре в България?

Не. Напротив! И в България, и навсякъде по света се живее най-добре не на завет, а право срещу бурята, това е моето мнение и аз така обичам да живея. Но може би повечето хора не смятат така...

Някога мислил ли сте да емигрирате? И защо не сте го направили?

Куфарът ми е винаги стегнат. Причините да остана обаче са много, но май основната е, че когато разбрах, че и тука ще си бъда емигрант, както и ако емигрирам, си казах защо пък да бия тоя път?

Разкажете ни за новия си албум, как се казва, колко парчета съдържа, всички ли са нови или има и стари хитове с ново звучене?

Албумът се казва „Няма връщане назад“ и е саундтрак към филма на Кирил

Станков „Джулай“. Съдържа 11 авторски песни, от тях 5 са изцяло нови, а останалите шест са стари парчета, но презаписани с нов аранжмент, сред тях са „Няма бира“, „Да живее рокендрола“, „Нека бъде светлина“, която е с участието на Нов симфоничен оркестър. От новите е основната песен „Няма връщане назад“, която, без да искам съвпадна с настроенията в страната, защото се чува призови за една ли не връщане на комунизма, но аз не съм съгласен с това и ето, пак излизам с актуално парче...

Какво е посланието ви към младите „революционери“?

На младите революционери искам да кажа, че във времена на диктатури и революции лесно се раждат герои и още по-лесно умират, това показва историята. Пожелавам на всички да им е трудно, защото, когато е трудно, ако си печен, ще оцелееш.

Ина Танева

ИЗБОРЪТ НА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО!

FORSIvit®

Новото име на Витамин С



ТОНИЗИРАЙ СВОЯ ДЕН!

- ☀️ **тонизира**
- ☀️ **подпомага възстановяването от болести**
- ☀️ **укрепва имунната система**



0.85лв.*

Forsivit® tabl. 100mg x 30

обикновени таблетки

ЗА ЛЕСНО ИНДИВИДУАЛНО ДОЗИРАНЕ!



1.75лв.*

Forsivit® tabl. gemcku 30mg x 32

таблетки за смучене и гъвчене с вкус на ягода, портокал, банан

НАЙ-ВКУСНИЯТ ВИТАМИН С! ВАШИТЕ ДЕЦА ЩЕ БЪДАТ ВИНАГИ ДОВОЛНИ! С ЛОКАЛНО ОБЛЕКЧАВАЩО ДЕЙСТВИЕ!

Forsivit Balance® SR caps. 500mg x 30

капсули с удебелено освобождаване

ЕНЕРГИЯ ПРЕЗ ЦЕЛИЯ ДЕН!

3.98лв.*



4.48лв.*

Forsivit Balance+Zn® SR caps. 500mg/5mg x 30

капсули с удебелено освобождаване

ЕНЕРГИЯ ПРЕЗ ЦЕЛИЯ ДЕН! УКРЕПВА ИМУНИТЕТА! СЪДЪРЖАНИЕТО НА ВИТАМИН С В ЕДНА КАПСУЛА Е РАВНО НА КОЛИЧЕСТВОТО ВИТАМИН С В ЕДИН ЛИТЪР ПРЯСНО ИЗЦЕДЕН ЛИМОНОВ СОК.

1.90лв.*



Forsivit® tabl. 100mg x 30

таблетки за смучене и гъвчене с вкус на ягода, портокал, ябълка

НАЙ-ВКУСНИЯТ ВИТАМИН С! УДОБЕН И ПРИЯТЕН ЗА ПРИЕМАНЕ! С ЛОКАЛНО ОБЛЕКЧАВАЩО ДЕЙСТВИЕ!

Forsivit Dynamic® eff. tabl. 1000mg x 10

ПРИЛИВ НА ЕНЕРГИЯ! БЪРЗО И ДИНАМИЧНО ТОНИЗИРА, ВЪЗСТАНОВЯВА И ПОВИШАВА ЖИЗНЕНИЯ ТОНУС! НЕ СЪДЪРЖА ИЗКУСТВЕНИ ОЦВЕТИТЕЛИ!

2.70лв.*



2.95лв.*

Forsivit Dynamic +Zn® eff. tabl. 1000mg/10mg x 10

ЕНЕРГИЯ С ДВОЙНО ДЕЙСТВИЕ! ДИНАМИЧНО И БЪРЗО ТОНИЗИРА, ВЪЗСТАНОВЯВА И ПОВИШАВА ИМУНИТЕТА! ЗА ПЪРВИ ПЪТ НА БЪЛГАРСКИЯ ПАЗАР ЕФЕРВЕСЦЕНТЕН ВИТАМИН С 1000mg + ЦИНК 10mg. НЕ СЪДЪРЖА ИЗКУСТВЕНИ ОЦВЕТИТЕЛИ!

Най-добрата цена Гарантирано!

ДИСТРИБУТОР: BIO MEDA

* ПРЕПОРЪЧИТЕЛНИ ЦЕНИ

ВИСОКОКАЧЕСТВЕНИ ПРОДУКТИ, ПРОИЗВЕДЕНИ СЪГЛАСНО ИЗИСКВАНИЯТА ЗА ДОБРА ПРОИЗВОДСТВЕНА ПРАКТИКА

Elder BULGARIA

ОЧАКВАЙТЕ

Брой 22 на вестник „Фрамар“ след 10 август, 2013

За реклама и въпроси: www.framar.bg

Електронна поща: vestnik@frammar.bg

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