



Актуалното и полезното от света на здравето!

www.framar.bg

В БРОЯ ЧЕТЕТЕ:

Иван Игов: Децата ни се развиват в свят, който повечето от нас не познават

Правила за безопасен интернет на стр. 2

Дивна: Не искам да порасна! на стр. 3

Красимир Костадинов: Няма значение кой е срещу мен на масата, аз винаги се опитвам да победя! на стр. 4

Как да разберем дали детето ни употребява наркотични вещества? на стр. 5

Тайните на звездите за перфектна фигура на стр. 6

Спагетите "Карбонара" – истинска италианска класика на стр. 7

Такухи Везириан за единството и сплотеността на арменския народ на стр. 8

Д-р Незабравка Чилингорова: Винаги, когато съм губила дете, съм го преживявала така, сякаш губя своето



Италиански хирурзи присадиха най-малкото изкуствено сърце, което някога е било имплантирано и спаси живота на 16-месечно бебе. Детето е

страда от миокардия. Сложната операция е продължила 8 часа. От болница „Бамбино Джезу“ в Рим информираха, че 13 дни по-късно на бебето успешно е била извършена и трансплантация на сърце.

До този момент в България изкуствени сърца са били имплантирани на 3 деца – на 8, 11 и 16 години.

Кои са основните пречки тези операции да не са честа практика у нас, по този въпрос разговаряме с д-р Незабравка Чилингорова, началник на Отделение за лечение на вродени сърдечни малформации в УМБАЛ „Св. Екатерина“ – София. Д-р Чилингорова е специалистът, който за първи път в България затваряне на Межукамерен дефект и Затваряне на парапротезни регургитации.

Преди няколко седмици в Рим беше имплантирано най-малкото изкуствено сърце – на 16-месечно бебе. Прави ли се това и в България?

В България сме слагали изкуствени сърца на три деца – най-малкото е на 8, едно дете на 11 и едно дете на 16 години. При 11-годишното дете имаше пълно възстановяване, след което махнахме изкуственото сърце, при другите две обаче само удължихме живота с няколко месеца.

Кои са проблемите, с които най-често се сблъсквате?

Основният проблем, който не позволява да се слагат толкова често изкуствени сърца, е по-скоро финансов. Изкуственото сърце струва много пари, а здравната каса не покрива разходите и те остават като дълг на болницата. Другият проблем в България е свързан и с донорството, защото обикновено слагаме изкуствени сърца, когато имаме среден стадий на сърдечна недостатъчност, медикаментите нямат ефект и въпреки проведеното лечение децата се влошават. Тогава единственият изход е сърдечната трансплантация, така че поставянето на изкуствено сърце се прави само като мост към сърдечната трансплантация. В някои случаи, когато настъпи остра сърдечна недостатъчност, може да се сложи временно докато се възстанови сърцето и след това да се махне. Не по-малко сериозен е проблемът и с тромбозата система. Преди година ни се наложи да сложим изкуствено сърце на 9-годишно дете. Имаше много административни усложнения, трябваше да се говори с министерството, после ни препратиха в Агенцията за лечение на деца в чужбина, в крайна сметка колегите бяха бързи и уговориха изкуственото сърце, но пък тогава майката отказа то да бъде сложено. Детето по-късно почина за съжаление.

На каква възраст е най-малкото дете, на което е направена трансплантация в България?

Най-малкото дете е Мартин. Трансплантацията беше извършена, когато беше 9-годишен, сега е на 12. Преди трансплантацията неговият начин на живот беше силно ограничен, изморяваше при минимални физически усилия и нещата бяха тръгнали наистина на зле. След трансплантацията Мартин тръгна на училище, спортува и дори представи България на Олимпийските игри за трансплантирани.

Какъв е броят на децата, чакащи трансплантация?

В момента няма деца под 18 години в чакащата листа.

Кои са най-честите сърдечни заболявания, от които страдат децата в България?

Най-често децата имат функционални шумчета, но те не са болестно състояние и не влошават начина на живот на детето. Някъде около 5 на 1000 живородени деца имат вродени сърдечни пороци. Най-тежкото заболяване е Дилатативната кардиомиопатия, която много често е следствие е на преболедуван миокардит, който не е установен на време. Поставянето на диагноза Дилатативната кардиомиопатия е може би най-тежкото, което трябва да кажем на родителите, защото по този начин ние им обясняваме, че рискът да се случи нещо внезапно с детето им е огромен.

Има ли симптоми, за които родителите да следят и да доловят възможно най-рано евентуални проблеми в случаите, в които няма диагноза от лекар?

Да, има такива симптоми, които трябва да са знак за родителите, че е необходим преглед при специалист. Ако кърмачетата са неспокойни, плачливи, изнервени, изморяват се при хранене, не наддават на килограми, потят се, при преглед би се установило дали имат вроден сърдечен порок. При по-големите деца всякакви симптоми, които са свързани с по-бърза умора, отказ на детето да играе, с оплакване от недостиг на въздух, гръден дискомфорт, налагат задължителен преглед на сърцето. Понякога се оказва, че детето е здраво, но имаме ли съмнения, то трябва да бъде забедено при специалист.

Вие сте утвърден специалист в Детската кардиология – една от безспорно най-трудните специалности. Тежко ли преживявате моментите, в които и знанията, и опитът ви не са достатъчни, за да помогнете на едно дете?

Много тежко. Винаги, когато съм губила дете, съм го преживявала така, сякаш губя своето. Това е най-тежкото, което моят да преживяват един лекар и една майка. Първо заставам в ролята си на майка, след това на лекар и трябва да ви кажа, че случи ли ми се това, просто съм като разбита, все едно съм загубила част от себе си.

Ина Танева

АЛКАЧОФА ДЕ ЛАОН

Феноменалният успех в борбата с излишните килограми!

Екстракт от артишок - за едно ново начало!

Поръчай на www.framar.bg!

1 юни - Международен ден за защита на децата

Международният ден за защита на децата се чества на 1 юни в почти всички страни от бившия Социалистически лагер. Воду началото си от Световната конференция по въпросите на детското здраве, която се провежда през 1925 г. в Женева (Швейцария). В България става популярен след 1949 г., когато Москва обявява, че 1 юни се приема за Международен ден за защита на децата.

1 юни 1979 г. - На децата до 3 г. и бременните жени започват да са предоставят безплатни лекарства при домашно лечение.

4 юни - Международен ден за защита на децата - жертви на агресия

13 юни - Световен ден на безвъзмездното кръводаряване и Световен ден на донора

Чества се от 2004 г. по инициатива на Световната здравна организация (СЗО), Международната организация на Червения кръст и Червения полумесец, Международното дружество за кръвопреливане и Международната федерация на организациите на кръводарителите с цел осигуряване за медицински нужди на безопасна кръв от доброволни кръводарители без парично обезщетение.

23 юни 2004 г. - В Япония е разрешено клонирането на човешки ембриони за изследователски цели.

23 юни - Международен ден на детските селища SOS - Годушнина от рождението на Херман Гмайнер (1919 - 1986), австрийски социален педагог, създател на модела (1949) „SOS детски селища“ за отглеждане на изоставени деца и сираци.

26 юни 1988 г. - За първи път се отбелязва обявеният от ООН Ден за борба с наркоманията.

Още ли търсите

ефективната подкрепа

за твоето сърце?

Macorvis
за по-здраво сърце и повече енергия!Поръчай от www.framar.bg

СРЪБНА ВЕСТ

почина магистър-фармацевт
Гроник Манук Карагъзоян

На 23.05.2012, на 83 годишна възраст почина маг. фарм. Гроник Манук Карагъзоян. Огромна тъга нахлува в душата ми. Съзлите пълнят очите ми. Пред погледа ми се регат многото хубави спомени.

Благодаря Ви, господин Карагъзоян, за поуките и полезните неща, на които се научих от Вас.

Вие бяхте за мен като баща, най-значимия професионалист и човек, когото имах честта да познавам.

Ще помня всеки един миг, прекаран с Вас.

Моите искрени съболезнования към семейството.

Бог да Ви прости.

С много обич.

маг. фарм. Саркис Сакъз - управител на Фрамар ООД

ФРАМАР

РЕДАКЦИОНЕН ЕКИП:

Ивайло Тончев -

главен редактор

0879/611 100

журналисти:

Ина Танева

Десислава Узунова

Цветана Димитрова

Адрес:

Стара Загора 6000

ул. «Петър Парчевич» 26

Телефон:

042/655 100

Електронна поща:

vestnik@frammar.bg

Skype: frammar.media

Издава ФРАМАР ООД

Предпечат:

БЕЛЖИ РЕКЛАМЕН ЦЕНТЪР

042/620 111 • 0888 73 84 67

www.belji.eu

www.frammar.bgИнтернет аптеката на
България.
Над 32000 продукта на
разположение.
Доставка до всяка точка
на страната.

Адреси на аптеки Фрамар:

гр. Стара Загора

ул. „Х. Д. Асенов“ 115, работно време: 07.00-24.00 ч.; телефон: 042/ 620-923

ул. „Отец Пауций“ 92, работно време: 24 часа; телефон: 042/ 605-100

ул. „Патриарх Евтимий“ 130, работно време: 08.00-22.00 ч.; телефон: 042/ 605-109

кв. „Железник“, ул. „Младост“, работно време: 07.00-24.00 ч.; телефон: 042/ 605-101

ул. „Патриарх Евтимий“ 81, работно време: 24 часа; телефон: 042/ 605-103

ул. „Хан Аспарух“ 25, работно време: 08.00-24.00 ч.; телефон: 042/ 650 009

ул. „Свети Княз Борис“ 110, работно време: 08.00-20.00 ч.; телефон: 042/ 230 079

кв. „Три Чучура“- център, търг. компл. „Чучурище“; работно време: 08.00-22.00ч.; телефон: 042/605 106

ул. „Генерал Столетов“ 113; работно време: 08.00-20.00 ч.; телефон: 042/ 623 287

/аптеката работи с НЗОК и със зелени рецепти/

гр. Сливен

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

гр. Свиленград

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

гр. Гълъбово

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

Иван Игов: Децата ни се развиват в свят, който повечето от нас не познават



Иван Игов е роден във Варна. Завършил е психология в Софийския университет и е специализирал консултативна психология. Повече от 25 години работи като училищен психолог в Националната природо-математическа гимназия „Акад. Любомир Чакалов“ в София.

Автор е на държавните стандарти за обучение по психология в средното образование, както и на много статии, книги и учебници. Представител е на България в NEPEP - европейската мрежа на психолозите в образованието. Ръководител е на секция „Училищна психология“ към Дружеството на психолозите в България.

Как бихте описали съвременния родител?

Аз не виждам с какво съвременният родител се различава от родителите в предишните поколения преди 50 или 100 години. Еднаквото е, че и тогава, и сега, родителите ползват моделите, видяни в своето детство. Казвам го със съжаление, защото за разлика от преди 50 или 100 години, светът днес се развива много по-бързо. Ако преди 100 години информацията се е обновявала на 20 години, днес това се случва на 3 години, ако тогава технологиите за комуникация са били няколко, днес те са десетки пъти повече и по-мощни. Така че има много неща, които са направили света по-сложен, а в някои отношения и по-опасен за децата. Затова съвременният родител е изправен пред много нови предизвикателства, но за съжаление ние, подобно на своите баби и дядовци, продължаваме да възпитаваме децата си по модели, които по-скоро сме видели и унаследили, отколкото научили.

Коя е най-голямата грешка, която допускаме като родители във възпитанието на децата си?

Трудно е да се каже. Може би една от основните грешки е тази, която вече посочих - продължаваме да смятаме, че можем да възпитаваме децата си по начините, по които ние сме били възпитавани или дори когато четем различни книжки, опитвайки се да се самообразоваме, пак не си даваме сметка, че можем да увеличим знанията си, но не развиваме уменията си да работим с децата си. По тази причина по света тези обучения с родители стават под формата на различни тренинзи, с които се дава възможност на хората да обменят опит, да търсят различни стратегии и модели на базата на съвременните научни открития както в психологията, така и в медицината.

Има обаче хора, които дори не се замислят какви родители са, а често се случва те да са и най-многодетните. Какво прави държавата, за да достигне до тези слоеве на обществото, където има най-голяма нужда от намеса?

Когато говорим за хора, които са социално незрели, има

такива във всички общности, там се наблюдава известно изоставане в социалните разбирания, там детето се превръща в оръдие на труда, както е било преди 100 години - колкото повече деца имаш, толкова по-добре, ще можеш да ги използваш за работа в стопанството. Днес те се използват за кражби, трафик, проституция. Да се стигне до тези общности е наистина трудно, защото тези родители следват изградени модели, според които децата са някакво средство, което ти дава възможност след това ти да преживяваш чрез тях. Тук разбира се трябва да се намеси законът. По тази причина аз съм „ЗА“ идеята за закон за детето, който да бъде по-строг и който да бъде общ - не само за децата в риск, но за всички деца.

Бихте ли синтезирали за нашите читатели няколко общовалидни правила за отношенията родител-дете?

Първото правило е, че всяко дете е уникално, тоест има нужда от индивидуален подход. Не трябва да заимстваме готови модели, защото те може да не отговарят на ценностите, изградени в съответното семейство. Ако ние като родители съумеем да изградим така наречените семейни ценности, то детето ни ще се развива в една сравнително защитена среда, която няма да бъде толкова податлива на външни влияния. Тоест, ако има нещо, което би могло да бъде правило за всички, то това е да имаме такава система от ценности, защото тя създава среда, в която детето ще се чувства сигурно. А в първите години от живота на едно дете, най-важното нещо е сигурността. Потребностите на детето са различни във всяка възраст и ако в ранното си детство то има нужда предимно от сигурност, то

след третата година ще има нужда от самостоятелност и независимост. Те трябва да му бъдат позволени, за да може на по-късен етап, като зрял човек, да може самостоятелно да направи изборите, пред които го постави живота.

Създава ли пропаст виртуалното пространство между децата и родителите?

Определено. Всъщност на практика се получава, че децата ни се развиват в два паралелни свята - в реалния, в който и ние сме израснали и във виртуалния свят, който става все по-съществен за отношенията на детето и който за голяма част от родителите е непознато място. Изследванията, които правихме във връзка с проект на УНИЦЕФ, показват, че 1/3 от комуникацията на децата от 7-годишна възраст е в интернет, в социалните мрежи, мобилната телефония, където правилата и моделите се различават от тези в реалния свят. Според тези изследвания едва 15 процента от родителите имат реална представа за това какво се случва във виртуалното пространство. Това е най-големият проблем и най-голямата заплаха. Светът на комуникацията се развива, децата ни контактуват в друзи измерения, а ние не познаваме тези измерения и не можем да им помогнем да се ориентират в тях. И това е най-голямото предизвикателство за нас като родители, да вървим в крак с децата си.

В този ред на мисли какво още бихте дали като насока на родителите?

Може би най-важното, което трябва да разберем е, че и ние можем да се учим от децата си, а не само те от нас.

Наръчник за родители, изготвен от Национален център за безопасен интернет

- Установете разумни правила за ползване на компютъра от децата ви.

- Не подценявайте опасностите, които дебнат децата ви в Интернет - те не са по-малко, отколкото на улицата.

- Родителите не бива да бъдат безучастни наблюдатели на ползването на Интернет от децата. Ако сте по-добре информирани с какво децата ви се занимават в Интернет и ако в разговорите с тях сте успели да определите правила за ползването на Интернет, това многократно ще намали рисковете.

Установете следните правила:

Никога детето да не дава идентифицираща и лична информация за себе си - домашен адрес, телефон, име и адрес на училището, както и информация за членовете на семейството от какъвто и да е характер.

Да не изпраща никога свои снимки. Препоръчително е и родителите да не изпращат или слагат снимки на децата си на общодостъпни уеб-страници.

Разберете кои сайтове и какви онлайн-услуги детето ползва, има ли безплатен e-mail адрес или потребителско име и парола за определени уеб-сайтове, изискващи регистрация. Научете неговото потребителско име и пароли и го предупредете да не ги дава на никого освен на вас.

Установете твърдо правило детето никога да не приема предложения за среща с някого, когото познава само чрез Интернет. Ако разрешите подобна среща, тя трябва да е на обществено място и само в присъствието на родител или друг настойник.

Обяснете, че в Интернет някои хора се представят за други - напри-



мер, възрастни за деца - и да не се вярва на информацията, която някой дава за себе си в Интернет. Научете го, че прекалено добрите предложения в Интернет обикновено са подвеждащи.

Никога да не сваля от Интернет и инсталира програми без ваше знание и разрешение. Така може да се пробие сигурността на компютъра и дистанционно от него да се източва информация. Да не отваря и да не отговаря на съобщения, чийто подател не познава.

Определете часове, в които детето да посещава

Интернет. Препоръчително е те да са в периферията, когато у дома има възрастен човек. Следете за количеството време, което детето прекарва пред компютъра - ползването на Интернет в късните нощни часове или прекалено дългото стоене онлайн са сигнал за проблем. Препоръчително е компютърът да не е в собствена стая на детето, а в стая за общо ползване.

Научете детето да споделя какво прави и с какво се облъсква в Интернет и веднага да ви съобщава за информация и съобщения, които го смущават. Не отговаряйте никога на съобщения с нецензурно, неприлично, обидно или опасно съдържание и се свържете с Интернет-госставичка или използвайте Горещата линия за незаконно и вредно съдържание.

Помислете за евентуално инсталиране на филтриращи програми на компютъра, които да предотвратяват показването на нецензурно, порнографско и друго вредно съдържание. Едно добро и безплатно решение е първата по рода си българска програма за родителски контрол Child Defender, която може да се сваля от страницата <http://www.childdef.com>.

Страницата подготви Ина Танева

Родина
БЪЛГАРСКАТА МУЗИКАЛНА ТЕЛЕВИЗИЯ

Търсете при вашия кабелен или сателитен оператор

www.tvrodina.com
info@tvrodina.com

Tensoval duo control HARTMANN

Електронен апарат за кръвно налягане с две технологии на измерване

- Надеждно съчетание между електронно измерване и вграден микрофон, който прецизно следи тоновете на сърцето
- Подходящ за хора с високо артериално налягане, аритмия и предсърдно мъждене
- Индикатор в случай на аритмия
- 5 години гаранция

Понякога се случва...

Bionect® Silverspray
ПЪРВА ПОМОЩ за рани изложени на риск от инфекции

...и всичко завършва добре!

Bionect® Крем
с хиалуронова киселина за перфектно заздравяване на рани и красива кожа



WWW.STARBALM.COM

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

На 23-ти и 24-ти април в „Царско село“ се проведе VII-мата Международна конференция „Медицина и футбол“. В организираната от медицинската комисия към БФС конференция лектори бяха специалисти от България и чужбина, тясно свързани със спортната травматология, рехабилитация,



STAR BALM® ПОКОРИ И СПОРТНИТЕ ЛЕКАРИ И КИНЕЗИТЕРАПЕВТИТЕ В БЪЛГАРИЯ!

медикаментозно-физикалното възстановяване и стимулиране. Присъстваха лекари и кинезитерапевти на националните отбори по футбол, художествена гимнастика, волейбол, баскетбол, борба, ръзби, шорттрек, както и клубните лекари на отборите в „А“, „Б“ и „В“ групи. Специално за медицинската конференция бяха пристигнали и лектори от Македония и Германия. Модератор беше Д-р Михаил Илиев – дългогодишен лекар на националния отбор на България по футбол. На конференцията присъстваше и треньорът на националния отбор на България по футбол Любослав Пенев. Поздравление поднесе и министърът на спорта – Г-н Свилен Нейков.

„Биомега 2000“ ЕООД представи на участниците подобрена формула за Европа на най-продавания продукт в света за облекчаване на мускулни и ставни болки – иновативната серия STAR BALM®. По атрактивен начин, съчетаващ аудио и видео презентация, професионален щанд, практични рекламни атрибути и дисплеи, представената от „Биомега 2000“ ЕООД серия STAR BALM® привлече трайно вниманието на всички участници.

С голяма заинтересованост всички спортни лекари и кинезитерапевти се запознаха със серията STAR BALM®, убедиха се в качеството на продуктите и веднага проявиха интерес за тяхното незабавно използване в отборите, за които се грижат, преди и след тренировки, по време на турнири и в рехабилитационни центрове.

Заради качествата си серията Star Balm®, която е предпочитана и използвана от професионални спортисти не само в България, а и в света, бе една от звездите на конференцията!



* Star Balm® е специално подобрена за Европа формула на най-продавания в света балсам за облекчаване на мускулни и ставни болки.



WWW.STARBALM.COM

Вече достъпен и в България!
Вносител: „Биомега 2000“ ЕООД

Дивна: Не искам да порасна!



Дивна, ти си само на 15 години и вече си във фокуса на прожекторите. Как ти се отразява известността? Промени ли те славата?

Да, донякъде ме промени, защото вече съм отговорна към музиката. Винаги трябва да съм подготвена, не мога да си позволя грешка и да разочаровам тези, които ме харесват. Преди също съм била отговорна, но не се е налагало толкова често да пея пред цяла България. Мисля, че това много ми помага да порасна и да мисля като по-зрял човек.

Известността накара ли те да пораснеш по-бързо или все още успяваш да запазиш детското у себе си?

Разбира се, че успявам да запазя детското у себе си. Когато съм с приятели на моята възраст, съм едно нормално 15-годишно момиче, няма и следа от Дивна, която излиза на сцената и пее. Да не говорим, че понякога ме избива на съвсем детински неща – като да се люлея на лолка за мънички бебоци или да се радвам на гълъбчетата около мен... Не искам да порасна и ще направя всичко възможно да запазя детето у себе си, дори когато съм на 50!

Според теб в България има ли достатъчно възможност за развитието на талантилите деца или всичко е въпрос на късмет?

Определено шоубизнесът в страната ни не е до-

Дивна е само на 15 години, но дебютната и песен „И ти не можеш да ме спреш“ се върти успешно в ТВ и радио ефира. Тийнейджърката стана популярна, когато спечели заедно с Миро музикалното риалити на Нова ТВ „Пей с мен“. Огромният ѝ успех е причина често да бъде сравнявана с Риана, но тя самата споделя, че мечтае за гует с Бионсе. Въпреки известността си Дивна успява да остане естествена и да се забавлява като всяко дете на нейната възраст. Специално за читателите на „Фрамар“, тя споделя за детството, славата и развитието на талантилите деца в България.

толкова развит все още и е трудно на младите таланти да пробият, особено, когато нямат продуцент, който да стои зад тях. Сам е непосилно да се справиш. Аз наистина съм късметлика да имам точно Миро до мен, защото ако не беше той, аз нямаше да успея.

Как преминава един обикновен ден на Дивна?

Отивам на училище, след като се прибера уча, свиря на пианото. Отивам да репетирам в звукозаписно студио, а след това съм на тренировки в The Center. Разбира се, разпределям задачите си, но общо взето времето ми винаги е запълнено. Вечер си лягам с лаптопа и се ровя из интернет, докато не заспя. Виждам се и с приятели, когато съм по-свободна. Общо взето все нормални неща за един тийн, който е решил да се занимава с музика! ☺

Американският блог за европейска музика Euroreport те сравни с Риана. Би ли искала да подражаваш на някого или предпочиташ да изградиш собствен стил?

Разбира се, всеки артист изгражда своя собствен стил, като започне с имитации на идолите си. Аз, като по-малка, естествено се вдъхновявам от своите, но гледам да събирам идеи от всеки един от тях и да ги съчетавам по свой собствен начин. Ето тогава се получава нещо уникално, което си е само твое. ☺

Има ли някой световен или БГ изпълнител, с когото искаш да направиш гует?

Да, има толкова много! Мечта ми е да направя гует с Beyonce, Chris Brown, Kanye West, Nicki Minaj, Jay Z... и още много. А от нашите изпълнители – от малка любящата ми българска певица е Мария Илиева, винаги страшно много съм я харесвала. Когато бях на церемонията на наградите на БГ Радио, Казах

на Миро колко много я харесвам и той ме запозна с нея. Поговорихме си само за 10 минути, а вече бях влюбена в нея – такава красота и излъчване, такава интелигентност и аристократична осанка... уникална жена! Освен с нея много бих се радвала да направя парче и с Богомил, който тепърва ще ни радва с музиката си. Пожелавам му страшно много успех, защото той е едно прекрасное талантиливо момче и го заслужава!

Какво послание би искала да предаваш чрез музиката си на младите хора?

Бих искала да бъда част от издигането на българската поп музика, защото в последните години наистина нямаше много такава, на която да се радваме. Искам да съм един от изпълнителите, които вкарват американския и по-точно R&B и Soul саунд в музиката си.

Какво да очакваме от Дивна в най-скоро време?

Засега се фокусирам върху края на учебната година и изпитите по пиано. След като завърша 8 клас ще творя, защото съм много нахвърсана за работа!

В контекста на последната ти песен искам да те питам – може ли някой да спре Дивна? ☺

Хмм... може би само Чък Норис ☺

Какво би пожелала на всички талантиливи деца в България?

Да не спират да мечтаят, да върват в мечтите си и да правят всичко възможно, за да ги осъществят! ☺

Десислава Узунова

VTV - Еко телевизията на България

VTV „ВИЖ ТОВА Е ВАЖНО!“ - собствени предавания, еко новини, игрални, документални филми и сериали.

„Еко вестите“ - всеки ден Александър Орев представя актуални новини в областта на екологията

Всеки ден от 18.30 до 20.00ч. гледайте въпроси и отговори за екологията, политиката, икономиката, човека и природата, за живота:

- понеделник - „Еко Арена“ с Цветелина Борисова
- вторник - „VTV форум“ и „Еко SOS“ с Мартин Николов
- сряда и петък - „Тема плюс“ и „На светло“ с Ваня Манолова
- четвъртък - „Вкусът на живота“ с Радослав Янкулов
- събота пътуват с „Туристически предизвикателства“ и Михаела Божидарова.

„ТВ меню“ и шеф готвач Пеньо Иванов поднасят вкусни и здравословни кулинарни рецепти през цялата седмица от 9 сутринта.

Вижте важните неща по телевизия VTV!

www.vtv.bg и на страницата ни във facebook

Търсете VTV при Вашия кабелен или сателитен оператор и на 64 канал в пакета на цифровия мултиплекс на НУРТС - България

ЗА НЕГО



Родната на канадската борба е САЩ. Този спорт навлиза в България през 1995 година. Тогава е създадена и Българската федерация по канадска борба. Нашите състезатели са спечелили над 200 медала от световни и европейски първенства до момента.

Финалите за Световната купа по канадска борба за 2012 година се провеждат преди броени дни в Стара Загора.

Участниците са 8-те мъже с най-силни ръце на планетата в категория до 100 кг.

Двубоите се излъчваха в над 50 държави, в 12 отделни предавания, милиони зрители по целия свят можеха да ги гледат. В САЩ мачовете се излъчваха по най-гледаните телевизионни канали.

България и Стара Загора за първи път са домакин на състезания по канадска борба за Световната купа. Победителят Арсен Лилиев (Русия) вече е легенда в канадската борба.

Българският състезател Красимир Костадинов е от Тутракан. Той е на 24 години и вече е многократен републикански, европейски и световен шампион по канадска борба. На 14г. започва да се занимава с фитнес. Три години тренира здраво, постига впечатляващи силови резултати. Със съучениците си постоянно играе на канадска борба и ги побеждава. На 17 години, през 2005 г., решава да се пробва в

Красимир Костадинов: Няма значение кой е срещу мен на масата, аз винаги се опитвам да победя!

истинско състезание и се записва на тогавашното републиканско първенство. Без никакъв опит става трети за юноши в тежката категория. Тази победа променя нещата. Оттогава, както казва Краси, яде, тренира и спи с мисълта за канадска борба!

Успехите на Красимир Костадинов:
Завоевал е 6 републикански титли от 2007, 2008, 2009, 2010, 2011 и 2012 г.

Има четири поредни европейски титли, спечелени през 2009, 2010, 2011 и 2012 г.

Два пъти е абсолютен световен шампион, през 2008 и 2011 г.

Печели бронзов медал на последното Световно първенство в Стара Загора, 2012 г.

Бихте ли се представили за читателите на Фрамар?

Казвам се Красимир Костадинов и съм световен шампион и действащ европейски шампион в категория до 100 кг. В края на май месец защитих Европейската титла на първенството в Полша. Конкретното състезание ми беше сериозна проверка за това на какво ниво съм в момента. Останах доволен, надявах се, че формата ми е достатъчно добра, за да успя да спечеля отново и Световното, но очевидно не бешеминало достатъчно време от последното състезание и силите ми не бяха възстановени отлично.

На настоящето Световно първенство по канадска борба, което се провежда в Стара Загора, бихте осем състезатели, а именно осемте най-силни в света. От кои държави са останалите седем претенденти?

Останалите седем претенденти са от Русия, Украйна, Грузия, Южна Африка, Казахстан и САЩ, като от САЩ има двама участници. Единият се казва Тод Хътчингс и спечели сребърен медал. А другият е легендарният Джон Брезенк, известен и от филма „На върха“, в който си партнира със

Силвестър Сталоун.

А кой от тях мислите, че Ви беше най-трудният опонент?

Мисля, че няма значение кой е срещу мен на масата, аз винаги се опитвам да победя. Всички момчета са силни, затова сме тук все пак. Всеки един мач беше труден, изисква се изключително голяма физическа и психическа стабилност, за да се справиш, с който и да е противник.

Нужна ли Ви е някаква по-специална тренировка преди състезанието?

Да, разбира се, подготовката е строго индивидуална. Когато се готвя сериозно, тренирам около 4 часа на ден. Всички състезатели тренират по свои собствени методи. По правило, всеки набляга на по-слабите си страни. Аз лично съм направил каквото е необходимо в залата. Надявам се да е достатъчно и с помощта на рогната публика да успявам да победя и на следващи състезания.

А по принцип, по време на нормалните си тренировки, спазвате ли някакъв определен хранителен режим?

Специално, когато се тренира за сила, трябва да се хапва всякаква храна. Например състезателите по културизъм разделят храненията си и съотношението на белтъчини и въглехидрати, докато в нашия спорт се тренира за сила и се яде от всичко необходимо. Общо взето трябва да се тренира много и заедно с това да се хапва здраво!

Наградният фонд за това състезание бе 50 000 долара. Сериозен стимул ли е за Вас печалбата от победата?

Общият награден фонд на състезанието наистина е толкова, но победителят спечели 4 000 долара. Това все пак си е една сериозна премия, която, разбира се, всеки се надява да получи.

Каква е следващата цел, която сте си поставили след това първенство?

По принцип не обичам да мисля за след това. Радвам се, че успях да спечеля медал, въпреки че бях доста изтощен след Европейското първенство. Сега имам повече време да възстановя силите си.

Сега сте пример за подражание на много момчета, които първо тръгват да се занимават със спорт. Какво бихте им казали?

Бих им казал да не се страхуват и просто да опитат да спортуват, за да се запалят. Смятам, че канадската борба е много атрактивен спорт. Хубавото е, че всеки може да се захване с него още от 13 – 14-годишна възраст. Момчета, бъдете по-смели и отидете в залата или на някое състезание!

Цветана Димитрова

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

ЗА НЕЯ

По обувките ще ме познаеш...

Уважаеми дами, убедена съм, че всяка една от вас не пропуска случай, да посети любимия си магазин за обувки. Нещо повече, сигурна съм, че голяма част от жените биха се съгласили с изказването на популярната героиня Кари Брадшоу, а именно, че между жените и обувките съществува искрена и необратима любов. Е, може би е малко пресилено и дори преувеличено, но определено има доза истина. През 2011 американски учени от университета в Спрингфилд са провели щателно изследване, за да установят на какво точно се дължи тази любов между жените и техните обувки. Резултатите са показали, че над 60% от дамите се чувстват различно всеки път, когато сменят обувките си, т.е. те влияят на настроението и емоциите им. Всичко това може да бъде обяснено от наличието на невротрансмитер и хормон наречен допамин. Допаминът повишава сърдечната честота и кръвното налягане, като предизвиква чувство на силно желание и свързмотивация, подобни на действието на наркотиците. Именно това ни кара да изпразним дебитните си карти и да си купим онзи страхотен чифт обувки от витрината. Това обаче не е единственият извод, до който учените са достигнали. Изследователите споделят, че е напълно възможно да съществува зависимост между личните качества на жената и моделът на нейните обувки. Всъщност това е напълно възможно, имайки предвид факта, че всеки човек притежава свой собствен стил, който е изграден на базата на личен мироглед и светоусещане. В такъв случай обувките също биха отразявали някаква част от нас самите, от нашата същност и индивидуалност. Ето няколко примера за това:

Класически високи токчета:

Тези обувки навяват духа на 90-те. Показват стил и класа. Те са носени от умерени и елегантни дами, кои-



то определено ще бъдат забелязани, но няма да са непременно в центъра на вниманието. Притежателките на тези обувки са елегантни, умерени и определено ще ви впечатлят с маниери и обноски.

Нестандартни обувки:

По-нетрадиционните грехи и обувки предполагат по-освободено поведение. Едно е сигурно жената, която носи такива обувки със сигурност иска да бъде различна, да разкрие своя индивидуален поглед върху живота или казано с две думи да бъде себе си. От нея със сигурност може да очаквате да ви провокира или да ви изненада с нестандартно мислене и поведение. Дамите, притежателки на тези обувки, определено искат да привлекат вниманието и да насочат светлината на прожекторите изцяло върху себе си.



Кецове:

Леки, удобни и практични. С такива обувки ще срещнете дами, на които сметата определено не им е присъща или поне не в големи количества. Притежателките им рядко се влияят от модните тенденции, но за сметка на това блестят с много индивидуалност и чар.

Пантофки:

Пантофките са удобни, практични и същевременно елегантни. Те са подходящи както за по-спортни, така и за по-префинени натурни. Дамите, които ги носят впечатляват с лъчезарност, чар и непринуденост, без излишна сметата и поза.

Каквото и още да кажем за обувките, истината остава една – ние не обичаме обувките си, а начина, по който те ни карат да се чувстваме.



Десислава Узунова

Червилото – един незаменим женски аксесоар



вило, което е било разпространявано в удобна тубичка. Първите червила в метални опаковки предизвикали истински фурор на пазара. А с появата на киното вече получили широко разпространение. Нанасянето на червило се превърнало в заразителна мода, в която дори се оформили различни стилове, благодарение на звездите на черно-бялото кино от 20-те и 30-те години – Марлене Дитрих, Грета Гарбо и Джоан Крофорд. И така червилото се превърнало в част от ежедневните ритуали по разкрасяване на всички жени, а не средство за избрани.



Марлене Дитрих в ролята на Лола Лола в „Синият ангел“, в който показва красиви и пълтни устни, оцветени в любимия ѝ цвят червило.

Червилото е един от най-разпространените и обичани козметични продукти, от дълбока древност до наши дни. То е незаменимо бижу, което подчертава красотата и изяществото на устните на всяка жена. Точно поради тази причина решихме да ви разкажем повече за неговата история.

Хрониките разказват, че преди 5000 години в Месопотамия жените подчертавали устните си, като стривали на прах полускъпоценни камъни с ярки цветове. За да го залепят пък, те най-често използвали мазнини.

Малко по-късно в Египет станали актуални алено червените устни. Постигането им ставало възможно чрез извличането на червена боя от смес от йод, бром и растителни оцветители. Но всичко това било много вредно и водело до сериозни увреждания. Смята се, че Клеопатра е правила своето червило чрез стриване на някои видове бръмбари и мравки.

Най-голяма популярност обаче червилото добива през 16-и век в Англия по времето на Елизабет I, която въвежда модата на ярко бялото лице с контрастни червени устни. По това време то е било изработвано от пчелен восък и червена боя, извлечена от растения.

В началото на XX в. пък червилото се използвало доста масово по целия свят, но предимно от жените с най-горещата професия.

През 1915 г. в САЩ за първи път се появило чер-

КАМА СУТРА

Сексуална наслада за мъже и жени!

Да искаш, да можеш, да чувстваш!

Поръчай на www.framar.bg

NIVEA KAPA УСТНИТЕ ВИ ДА ГОВОРЯТ

www.framar.bg

ЗА ДЕЦАТА

От 1988 година, по решение на Общото събрание на Организацията на обединените нации, 26 юни се чества като Международен ден за борба с наркотиците и наркотрафика.



Наркотичните вещества са психоактивни вещества (ПАВ), които въздействат на централната нервна система и променят възприемането, съзнанието, настроението и поведението на човека, който ги употребява. Наркотиците могат да са под различна форма и вид – течни, прахообразни, на таблетки, естествени или синтетични. Те предизвикват физическа и психическа зависимост.

Наркотичните вещества могат да се разделят условно на тежки и леки.

Тежки:
- опиати – морфин, героин, кодеин, метагон;
- алкохол – всички видове спиртни напитки;
- амфетамини – амфетамин, метаамфетамин, екстази;

- халюцинозени – ЛСД, паркизан, гъби;
- инхаланти – ацетон, бензол, хлороформ;
- кокаин – листа от кока, паста от кока, кокаин, крек.

Леки:
- производни на канабиса – марихуана, хашиш, хашишово масло;

- никотин – цигари, тютюн;
- кофеш – чай, кафе, какао, кола.

Защо децата употребяват наркотици?

Отговорът не е еднозначен и категоричен, тъй като мотивите за употреба са различни, последствията също. Най-често посочваните причини са:

- от лобопитство;
- за удоволствие;
- желание за принадлежност към групата;
- от скука;
- за да се отстранят психологическия стрес;
- за да покажат, че са самостоятелни личности.

Как да предпазим нашите деца?

Разговаряйте с детето си! Децата, както и възрастните, имат нужда да разговарят. Ако комуникацията ви е нарушена, проблемите и недоразуменията се задълбочават и вие се изолирате от детето. Това го прави по-отзивчиво към разговори с други хора, които

Как да разберем дали детето ни употребява наркотични вещества?

не винаги му желаят доброто. Изслушвайте го! Доброто изслушване изисква да покажете, че сте внимателни към това, което ви казва, да се опитате да разберете какво ви казва детето. Необходимо е да отделите време, за да разберете какви са чувствата и вижданията му и в никакви случаи да не настоявате вашите собствени виждания непременно да бъдат чути предварително.

Поставете се на негово място! Хубаво е детето да усеща, че оценявате трудностите му и разбирайте как се чувства. Не му налагайте готови отговори, просто покажете, че сте отворени към нови решения на неговите проблеми и се опитвате да гледате на света през неговите очи.

Прекарвайте възможно най-много време с детето си! Отделете по-голямата част от свободното си време за детето си и планирайте така своите ангажменти, че да има неща, които можете да свършите заедно.

Познайте приятелите му! Обикновено детето опитва за първи път наркотик с приятелите си. Приятелската среда оказва силно влияние върху постъпките му. Затова е необходимо да познавате децата, с които контактува през свободното си време. Не забранявайте категорично контакта с дете, което не ви харесва, защото ефектът ще бъде обратен. Опитайте се да обясните какво не харесвате в поведението на приятеля му и да изслушате причините, поради които му е приятно да прекарва времето си с него.

Как можем да разберем, ако детето ни употребява наркотични вещества?

Често пъти липсват ясни симптоми за употреба на наркотични вещества, особено ако е в начален стадий. Понякога е трудно да се направи разлика между нормалното поведение и поведението, предизвикано от употребата на някакви наркотични вещества.

Случайната употреба на наркотици е много трудна за разпознаване, ако тийнейджърите сами не кажат за нея. Ето защо начинът за предотвратяването е откровен разговор.

За да разберем дали децата ни употребяват наркотици, трябва да познаваме добре тяхното нормално поведение. Много е важно да имаме силна емоционална връзка с тях, за да разпознаем едновременно отличителни белези, които може да доведат до проблемите.

Наблюдавайки детето си обрънете внимание:

- дали се случва да открадне нещо или пари от вкъщи;
- дали се увеличават дневните му разходи или заема пари от някого;
- твърде свити или аномално разширени през геня зеници;
- честа липса на апетит;
- болки или обриви около устата или носа;
- постоянна умора без видима причина;
- крайни промени в настроението – необичайни избухвания, раздрозителност;
- поява на съвсем нова приятелска компания, с по-големи деца или възрастни;
- рязка загуба на интерес към хоби или досегашни приятни занимания;

- чести бягства от училище без ваше знание.

Най-лесният начин да се докаже употребата на наркотици са т.нар. **уринни тестове**. Те са достъпни за широко потребление, високочувствителни са, откриват следи от наркотици или от негови остатъци понякога и до седмица след приема.

Изпълнението е лесно – накапват се няколко капки в посочения отвор на теста или се потапя лентата до съответното ниво в лезенче с урина.

Ако се проявят две ивици, означава, че в изследваната проба няма наркотик. При проява на една лента – тестът е положителен.

Уринните тестове изглеждат са най-лесният и най-удачен начин за родителя да докаже наличието на наркотично вещество в организма на детето.

За да направите тест на детето си обаче, трябва да сте сигурни, че искате да чуете прекия отговор и да сте наясно какво ще правите след това.

Ето защо въздръжност е най-добре уринните тестове да се гледат като крайна мярка. При всички случаи по-подходящо е да се започне с разговор и да се следят останалите белези.

Уринният тест лесно може да предизвика загуба на



доверие, да фиксира детето върху проблема и вместо да помогне, да създаде сериозна бариера между вас и детето.

Кои са първите стъпки, които можете да предприемете, ако детето е употребило наркотик?

Наркотиците въздействат различно на всеки. Ефектът зависи от приетото количество, средата в която се употребяват и моментното настроение.

Важно е да сте наясно какво трябва да се направи, ако намерите детето си след употреба на наркотици или прекомерна употреба на алкохол.

Героинът, успокоителните, алкохолът, аерозолите и лепила подгизват действието на централната нервна система и могат да доведат до силна сънливост.

В такъв случай:

- не изпадате в паника, успокойте детето, не го плашете или стряскайте;
- никога не му давайте кафе, за да се разсъни;
- поставете го легнало настрана, за да не се задуши, ако повърне.

Амфетамините, канабисът, екстази, ЛСД и халюцинозните гъби са стимулантни на нервната система и могат да доведат до възбуда, напрежение и

паника.

В такъв случай:

- успокойте детето и му говорете с нормален тон, без да изпадате в паника;
- уверете го, че нищо не го заплашва и тревожните ефекти ще отшумят;
- насърчете го да седне в тиха, слабоосветена стая;
- ако започне да диша учестено, го накарайте да се отпусне и да успокои дишането си.

Ако намерите детето си в състояние на пре-дозиране:

- веднага звънете за Бърза помощ на тел 112;
- дайте възможно най-пълна информация за състоянието на детето и адреса, на който се намирате;
- ако разберете какво вещество е взело детето, кажете веднага на лекарския екип;
- обрънете детето на една страна;
- почистете устата му от храна или повърнати частици;
- затоплете тялото с одеала и грехи;
- не му давайте ободряващи течности, но се опитвайте да го задържите будно;
- не го оставайте само.

В нашето напрегнато и динамично ежедневие, улесени в работата за по-добър живот, често не обръщаме внимание на малките неща, които понякога водят до големи последствия. Често се разминаваме с децата си, точно когато те имат най-голяма нужда от нас, от разбирането и опита ни. От изключителна важност е да успеем да бъдем техни родители, да им помогнем да преминават през трудните за тях периоди, без да посягаме на свободата им.

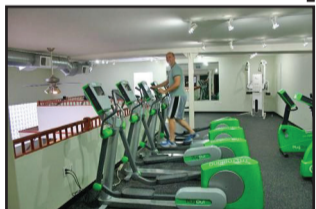
CLEAR ТЕСТОВЕ ЗА НАРКОТИЦИ



www.framar.bg

ЗА НАС

Производство на електричество чрез спорт – здраве за нас и грижа за околната среда



Как да отслабнем, да бъдем добри от себе си и едновременно с това да бъдем полезни и на природата?

Отговора на този въпрос дават спортните клубове, които превръщат енергията, изразходвана по време на тренировка, в електричество. Докато въртят велоергометра, спортуващите подобряват работата на сърцето си, намаляват обиколката на талията си и захранват с ток мрежата. Всичко това е възможно, благодарение на изобретателния инженер Джей Улан, който е патентовал технология за производство на електроенергия от активна спортна дейност. Електричеството се улавя от токови сензори, разположени в основата на стационарно колело, а после се предава на генератор, който го превръща в променлив ток.

По изчисления, след четири тренировки дневно, фитнесът генерира около 300 киловата ток на месец. Точно толкова ток е необходим, за да могат да светят лампите в една къща в продължение на 6 месеца. Самите спортуващи също се радват на резултатите, защото докато въртят педалите на велоергометра, на сензорен екран те виждат точно колко ток са произвели и са доволни от коефициента на полезност си действие.

Всъщност, концепцията за производство на електроенергия чрез спорт никак не е нова и датира от преди няколко десетилетия. Реализирана е за първи път през 2007 г. във фитнес „Калифорния“, в Хонг Конг, където част от степените и елиптикалите са снабдени с мини-генератори.

Скоро след това американска компания започва да приспособява устройствата и за домашно ползване. Така произведената по време на тренировка енергия се съхранява, трансформира и пренасочва към електрическата система на съответната сграда.

Не след дълго се появява и уред, комбиниращ велоергометр и приставка за допълнително движение на ръцете, чрез която се натовалява и горната част на тялото. Така при тренировка се произвежда сериозно количество електроенергия, която може да бъде из-

ползвана за различни цели в дома. При комбинирането на няколко уреда и използването им едновременно, може да се захрани цял генератор, който да се използва като резервен източник на електричество.

Първият „зелен“ фитнес се появява в Портланд, където всички кардио уреди произвеждат електроенергия. Идеята на собственика е един ден цялата зала да се захранва с възобновима енергия, а в помощ на това е инсталирана и система от соларни панели на покрива на сградата.

Всички уреди, използвани в еко фитнеса, могат да се ползват както в професионални зали, така и в домашни условия.

Каква е следващата стъпка?

Преди няколко месеца концепция за фитнес зала на открито, захранваща икономични улични лампи, спечели престижна еко награда за дизайн. Идеята първа ще се развива, но според специалисти, в нея има сериозни възможности.

Е, след всичко изброено дотук, можем само да се надяваме тези технологични решения да стигнат до България по-бързо и да бъдат достъпни за ржоба на обикновения човек. Междувременно, могат да се създадат добри и лесно приложими идеи за приспособяване на собствени спортни генератори на електричество.

Вска фирма ще трябва да направи фитнес за служителите си или да им осигури свободни часове за ползване на стадион. Това предвижда националната стратегия за развитие на спорта и физическото възпитание за периода 2012-2020 г. Ето още една прекрасна възможност, която стои пред работодателите. Какво по-хубаво и изгодно от това докато тренират във фитнес залата, служителите сами да произвеждат тока, който захранва компютрите им!



Как да направим детето си щастливо?

Грижата за щастието на детето е предизвикателство пред всеки родител. Тя винаги се отразява върху социалните контакти на нашето дете. Ето защо неговите бъдещи неуспехи се свързват с неизпълнение на основния родителски дълг, а именно – то да се чувства обичано, ценено и щастливо.

Има някои важни стъпки, които трябва да следвате за постигането на тази цел.

- **Научете се да приемате детето си такова, каквото е** - с неговите индивидуални недостатъци и стойности. Не може да очаквате от невръстното си дете да има интереси като вашите или пък да учи едновременно два чужди езика. То се нуждае от вашата помощ, говорете повече с него, разказвайте му забавни неща, четете поезия.

- **Важно е да помагате със съвети на детето си.** Израствайки, то се чувства изгубено сред хилядите права, които трябва да съзвучат и трудно се ориентира в средата си. Търпеливо обяснявайте, макар и за „стотен път“, и давате отговори на детето си на въпросите, които ви задава. Обикновено детето има усет за това как да изразе или говори с връстниците си, но на вас се пада задачата да го научите как да комуникира с по-възрастните от него.

- **Ограничавайте целенасочено капризите на детето.** В противен случай ви грози опасността да получите послушание само срещу купуване на изработка или подобно условие, поставено от малчугана. С възрастта обаче цената на „израчките“ расте – ако сега детето се интересува от конструктор, то в бъдеще със същата лекота ще пожелае автомобил например.

- **Детето не е подарък, който можем да си направим,** то става самостоятелен човек и трябва да му се осигури сигурна семейна среда. Погрешно е желанието на жените, които искат да станат майки и да родят дете „за себе си“. Самотните дами обикновено превръщат децата си в техни притурки, като съветите им често са път към осъществяване на егзистенциални им планове. Така детето не е в състояние да взема самостоятелни решения, а в последствие възниква проблем и със създаването на собствени семейства.

- **Не опитвайте да наложите собствените си нереализирани мечти на детето.** Много деца учат в университет, избран по желание на родителите, в противоречие със собствените си способности и интереси. По този начин детето се лишава от индивидуална реализация и от стимул да следва мечтите си.

- **Много важна част от здравословното развитие на детето е да се стареем максимално да му предадем добри навици.** Колкото и да не ви се вярва, лошите навици обикновено копираме от собствените си родители и макар и несъзнателно, ги проявяваме в даден етап от живота си. Не разчитайте на формирането на вкуса на детето с храните, които яде на улицата или в училище. Примерът, който му давате вкъщи е най-важен за него. Домашно приготвената храна е най-цен-



на за развитието на малчугана. Колкото повече време отделяте сега за приготвяне на здравословна трапеза, толкова по-голяма инвестиция правите за положително физическо и психическо развитие на детето си. Неслучайно покрай забързания живот на родителите си, все повече деца страдат от затлъстяване и групи проблеми на хроничната нервна система.

- **Научете детето си да не закъснява.** За да стане по-лесно това, трябва цялото семейство ежедневно да се придържа към условен график на заниманията. В противен случай дори като порасне, детето няма да има изграден навик да ляга рано и да става рано. Ще следва телевизия до късно, а на сутринта ще измисля поредното оправдание за това, че не е пристигнало на време. В по-далечна перспектива, този проблем ще прерасне и в работата.

- **Не забравяйте максимата, че детето е щастливо, когато самите родители са щастливи.** Понякога пренасяме отговорността за отглеждането на бебето върху трети човек, поради собствените си неразбирателства. Комуникацията на детето с чужд непознат човек му носи стрес и може да провокира групи страхове у него.

- **Детето винаги усеща, когато родителите се карат.** Неговото победно поведение отразява поведението на майката и бащата. То става неспокойно, агресивно или депресирано. Изражението на лицето му придобива черти на възрастен човек, а сцени от скандалите се запаметяват завинаги в съзнанието му. Опитвайте се максимално да изяснявате отношенията си, когато сте насаме, за да не наранявате без вина детето си.

- **Не забравяйте, че детето ви обича безрезервно и вие сте най-важните хора в живота му,** с които то се самоопределя и се чувства защитено. Най-добрито, което може да му осигурите е спокойна и хармонична семейна среда, това само по себе си ще възпита у него идеали и важни качества в ценностната система на всеки човек.

Страницата подготви Цветана Димитрова

Тайните на звездите за перфектна фигура



Повечето от холивудските знаменитости са в маниачни на тема диети. И това е разбираемо, защото тяхната визия се превръща в пример за погрешение от хиляди хора по света. В юнското издание на вестник „Фрамар“ продължаваме да ви разкриваме тайните на звездите за перфектна фигура. Този път ще фокусираме вниманието си върху две от най-сексапилните „отчаяни съпрузи“ на екрана, а именно Ева Лонгория и Тери Хатчър.

Очарователното миньонче с испански произход е в добра форма по рождение, но сама признава, че не разчита само на това. Ева е споделяла много пъти, че спортува активно – практикува йога и плуване два пъти седмично. Но това не е достатъчно, за да поддържа сексапила на отчаяната съпруга. Пре-

ти заснемането на фотосесия тя задължително се подлага на диета. Ето една от най-предпочитаните диети на звездата:

Единственото строго правило в нея е да не се консумира никаква храна след 19 часа. Забранени са солта, захарта, сладкишите, алкохолът и газирани напитки. Между основните хранения може да си позволявате 1 ч.ч. фреш, 1 портокал, 1 ябълка или 1 ч.л. мед. Пият се поне по 2 литра вода дневно.

Примерно меню:

Закуска:

1 портокал или грейпфрут;
120 гр. нискомаслено сирене;

1 чаша зелен чай;

Обяд:

Зелена салата, овкусена с лимон;
100 гр пилешко филе на скара;

чаша зелен чай;

Вечеря:

100 гр варено или задушено на скара нетлъсто месо;

200 гр зелена салата с лимонов сок;

едно твърдо сварено яйце;

зелен чай с лимон;

Този хранителен режим гарантира свалянето на 3-4 килограма седмично, а ако го съчетаем със спорт, със сигурност ще има страхотен ефект върху Вашето тяло. Преминваме към следващата отчаяна съпруга –

Тери Хатчър. Актрисата споделя, че води активен начин на живот и поради тази причина не напълнява. Тери обича да спортува, като почти не пропуска ден, в който да не се развихри във фитнес залата. Задължително посещава пилатес поне веднъж седмично. За своя хранителен режим Тери се е доверила на известния в Холивуд диетолог Балам.



Той съветва да се консумират органични и натурални продукти, а също и шоколад – по няколко парченца на ден, най-добре черен. В шоколада се съдържат вещества, които освобождават в мозъка ендорфини и серотонини – хормоните на радостта, които подобряват циркулацията на кръвта и подобряват настроението. Балам препоръчва също да се хапват храни, богати на мазнини, тъй като те са необходими на организма за изработването на естроген, прогестерон и тестостерон – хормони, които отговарят за нашето самочувствие. Ако тялото и организмът са изтощени, това ни прави неустойчиви на депреси.

Варивата и царевичата също са полезни. Може да се консумират и всякакви видове сирене – в тях се съдържат полезни мазнини и калций, които са отлична профилактика срещу остеопороза. Разрешени са също хлябът, пържените картофи, авокадото, бисквитите, съчетани с пресни плодове и зеленчуци.

Списъкът на забранените продукти ще ви улови. Не бива да се консумират нискокалорична храна и маргарин – организмът трудно ги преработва, което пък е предпоставка за стрес и за трупане на килограми. За да постигнете най-добър ефект, трябва да контролирате апетита си и да консумирате натурални добавки като леноно семе – източник на омега-3 мастни киселини.

„Фрамар“

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



Поръчайте от
www.framar.bg

Мъжко и дамско сексуално здраве от DCMG LABORATOIRES, Париж.

Здраве и комфорт от природата

LAXOFOR
ЛАКСОФОР
ЛАКСАТИВНИ БОНБОНИ

30 броя дъвчачи таблетки с шоколадово-ментов вкус

Лаксофор е хранителна добавка ефективна при хора, страдащи от ленива чревна перисталтика и запек.

Лаксофор е комбинация от стандартизиран екстракт от листа на сена и инулин от корените на Цикория. Тази комбинация дава на Лаксофор дъвчачи таблетки меко слабително действие, проявяващо се от 6 до 10 часа след приема му. Таблетките имат приятен шоколадово-ментов вкус.

Лаксофор помага пречистването на организма и влияе развитието на „добрите“ бактерии.

Лаксофор е подходящ за употреба от диабетици.

Дистрибутор: Квест груп ЕООД
тел: +359 889 211 934; +359 883 37 37 39
www.laxofor.com

ЛЕКАРСКИ КАБИНЕТИ

СТАРА ЗАГОРА

г-р Ния Динева Иванова – Кирчева

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

г-р Ваня Колева

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

г-р Атанас Матев

Специалност хирургия и онкология (проктолог)
ул. „Цар Иван Асен Втори“ № 117
телефон: 0700 14010; 0888375060; 0888395060
E-mail: a_matev@yahoo.com

г-р Милена Неделчева

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

г-р Любомир Трифонов

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

Д-р Иван Георгиев Никол

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

г-р Любен Игнатов Колев

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

Д-р Диана Девлова

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

г-р Станислав Абрашев

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

г-р Атанас Стефанов

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

СОФИЯ

г-р Росен Людмилов Тушев

Хирург
МБАЛ „ВИТА“, ул. „Драговица“ № 9 и УМБАЛСМ „Н.И.Пирогов“, бул. „Топлебен“ № 21
Телефон: 0889 813724; 0878 813724
E-mail: rosentushhev@gmail.com

г-р Теодор Атанасов

Хирург
ул. „Брегалница“ № 47 и бул. „Топлебен“ № 21
Телефон: 0899 802612
E-mail: teo_doc@yahoo.com

г-р Младен Костадинов Камбов

Стоматолог
гр. София, кв. „Регута“, бул. „Атанас Узунов“ № 32
Телефон: 0893 388222
E-mail: mladen@kambov.com

ДКЦ „Фокус 5“ - Център по ревматология

ул. „Урвич“ № 13А
Телефон: 02 9581 230; факс: 02 9582 331
E-mail: fokus5@abv.bg

Медицински център „Лора“ ЕООД

ул. „Позитано“ № 10
Телефон: 02 9808 065; факс: 02 9813 296; 0879 826370
E-mail: loramed@abv.bg

Медицински център „Полимед“ АД

ул. „Брегалница“ № 47
Телефон: 02 815 7901; 02 815 7902; 0887 992293
E-mail: polymed@polimedad.com

ВАРНА

г-р Гален Димитров Шиваров

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

г-р Виделина Тютюнджиева

Специалист ортопед-травматолог
ж.к. „Младост“, бул. „Република“, МК „Младост“,
МЦ „Младост-Варна“, физиотерапия, ет. 6
Телефон: 0897 601898; 052 555733
E-mail: videlina_pt@abv.bg

ПЛОВДИВ

г-р Румен Тулев

Специалност: хирургия и онкология
ул. „Люлебургаз“ №1
Телефон: 0898 447120
E-mail: ratulev@gmail.com

г-р Антон Стоянов Михнев

Специалист акушер-гинеколог
Телефон: 0888 379191
E-mail: mihnev@mihnev.com

РУСЕ

г-р Деян Петков Славов

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

г-р Диана Дянкова Дянкова

Специалист кожни и венерически болести
ул. „Мостова“ №18; Телефон: 0888 332293
E-mail: dermat54@yahoo.com

ПЛЕВЕН

г-р Петър Иванов

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

г-р Стефан Стефанов

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

СЛИВЕН

г-р Антонина Нинова-Дишлilieва

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

ЯМБОЛ

г-р Таниел Мампреян

Общопрактикуващ лекар
гр. Ямбол, ул. „Христо Смирненски“ № 2
Телефон: 046 669343; 0887 467698
E-mail: mampreyan@abv.bg

ОБЯВИ

Вестник „ФРАМАР“

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

Имоти „Тодорова“ -

купува, продава, отдава под наем /област Стара Загора/.
За контакт: 0878626251, 0887496346

Дава под наем офис, 60 кв.м.

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

Заповядайте в бистро „При Фенерови“!

Тук ще ви предложим приятна и уютна атмосфера, Вкусна храна и подобрени напитки. Заवेдем ви до разполага и с хотелска част.

Мястото е село Змейово, само на 7 километра от Стара Загора.

Телефон за резервации: 0889 86 90 27

Таксиметрови услуги

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

Продавам къща в село Гита /30 километра от

Стара Загора/, един декор двор, кладенец и много плодни дръвчета.
Имотът е в добро състояние.
Цена по договорка.
При интерес: 0898439532

Счетоводни услуги

на територията на град Сливен.
За контакти: Зьварт Ованесян
044 630556, 0897 984 927

Професионално организиране на сватбени тържества, партита, шоу програми. Дисководещи, фото и видеозаснемане
0878 512 769

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

Мариана Илчева
0888103040

АРТ - ИДЕЯ



Необходими материали: памучен конец, тънка тел, мъниста, дървени елементи и рециклирани материали.

Представяме ви едно наистина нестандартно, но много интересно занимание, което може да обогати с красотата и оригиналността външния ви вид. Това са ръчно изработени бижута и аксесоари, дело на Станислав Йовков. Преди около година той се запалва по изработката им и открива, че му харесва да влага таланта и енергията си в нещо, с което може да радва хората. Така превръща хобито си в работилничка на зелената костенурка (La Tortuga

Verde) или както той ни пише - магазинче за мъниста, ръчно изработени бижута и идеи.

Времето за изработка е строго индивидуално за всеки модел, като например за конкретната гривна е необходим не повече от час и половина.

Ефектните зелени обеци са направени от рециклирани пластмасови бутлици чрез топлинна обработка.

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

Десет здравословни свойства на кафето



1. Една или две чаши кафе дневно повишават настроението и общото здравословно състояние. Това се дължи на допамина, който предизвиква до известна степен и пристрастяване към топлата напитка.
2. Хората, които консумират кафе, са изложени на по-малък риск да развият болестта на Паркинсон.
3. В кафето се съдържа голямо количество антиоксиданти, които освобождават организма от вредните вещества и действат благоприятно на метаболизма. По тази причина, кафето присъства в множество диети.
4. Чаша кафе може да облекчи мускулните болки дори по-ефикасно от аспирин.
5. Жените, почитателки на кафето, ще се радват на по-малка загуба на памет и влошаване на познавателните функции, след като навършат 60 години.
6. Кафето повдига сексуалното желание. Кофеинът възбужда нервната система, като по този начин възбужда и желанието за интимност.
7. Кофеинът понижава риска от рак на кожата. Лосионите за тяло, съдържащи екстракт от кофеин и зелен чай намаляват риска от развитието на злокачествени образувания.
8. С помощта на кафето можете да избегнете и зъбните кариеси, условието е да го пиете чисто. Печеното кафе на зърна има антибактериални свойства, които могат да унищожат стрептококус мутанс - бактерия, която е една от причините за възникване на кариес и гупки в зъбите.
9. Доказано е, че кафето предотвратява инсульта при жените.
10. Утайката от кафе служи за прекрасен пилинг на кожата - освен, че премахва мъртвите клетки, кофеинът действа освежаващо.

ПОДБРАХМЕ ЗА ВАС



Джон Стайнбек е един от великите американски писатели на 20 век, чиито книги бяха култово четиво за всеки ценител на литературата, дори и в България. Първата му книга - „Златната чаша“, 1929, е с приключенска тематика. Не е приета добре и не успява дори да покрие аванса,

гаден му от издателя. Първият му голям успех е „Тортила Флет“, 1935, в която той описва живота на група бездомници и безделници, които обичат виното, лобовта, дребните кражби и лекия живот. Някои от най-известните му книги са „Гроздовите на знеба“, „Улица Консервна“, „За мишките и хората“, „На изток от рая“, „Зимата на нашето недоволство“. Присъдена му е Нобелова награда за литература за „реалистичното си и творческо писане, комбинирано с чувствителност за хумор и остри обществени възгледи“. В деня на съобщаването на победителя (25 октомври, 1962), когато преди церемонията е попитан от репортер дали заслужава наградата, Стайнбек отвръща „Честно, не“. Стайнбек умира от кардиопатия и сърдечна недостатъчност в Ню Йорк на 20 декември 1968 г. Той е на 66 години и цял живот е бил заклет пушач. Аутопсията показва почти пълно запушване на главните артерии. По негово желание е кремиран и погребан в семейната гробница на рога на майка си в Салинас на 4 март 1969 г. Неговата трета съпруга е погребана през 2004 до него.

- „Аз почти винаги пиша – също както почти винаги дишам.“ — до неговия редактор Паскал Ковици, 1960
- „В истината има повече красота, дори когато красотата е отвратителна.“
- „В пълната си самота писателите се опитват да обяснят необяснимото.“ — New York Times, 1969
- „Властта не корумпирва. Страхът корумпирва... може би страхът от загуба на власт.“ — „Краткото царуване на Пипин IV“, 1957
- „Да си жив означава да имаш белези.“ — „Зимата на нашето недоволство“, 1961
- „Добрият писател вечно се стреми да извърши невъзможното.“
- „Животът не е поредица от и... и... и... Животът е поредица от или... или... или...“
- „За Русия се изписваха хиляди гуми, но има неща, за които никой не пише, а точно те са най-интересни.“ — по време на Желязната завеса.
- „Идеите са като зайци. Докато си вземеш двойка и се научиш как да се оправаш с тях, съвсем скоро станали гузина.“ — в интервю, 1947
- „Когато човек твърди, че не иска да говори за нещо, той обикновено иска да каже, че не е в състояние да мисли за нищо друго.“
- „Литературата е толкова стара, колкото речта. Тя израства от човешката необходимост за нея и тя не се променя, освен че става още по-голяма.“ — из речта при връчване на Нобеловата награда, 1962
- „Малко любов“ е като „малко вино“ — прекаляването с едното или другото сериозно вреди на здравето.“
- „Настоявам, че един писател, който не вярва страстно в съвършенството на човека, няма нито отдаденост, нито място в литературата.“ — из речта при връчване на Нобеловата награда, 1962
- „Ние сме самотни животни. И прекарваме целия си живот в опити да бъдем по-малко самотни.“ — „In Awe of Words“, 1930
- „Никой не иска съвети, а само потвърждение.“ — „Зимата на нашето недоволство“, 1961
- „Писателите са малко под клоуните и малко над гресираните тлоуни.“ — Quote magazine, 1961
- „Писателят трябва да вярва, че това, което прави, е най-важното нещо на света. И трябва да се придържа към тази илюзия, дори когато знае, че не е истина.“ — New York Times, 1969
- „Проблемът е, че аз наистина харесвам жените. Неприятностите идват само от омъжените.“
- „Промяната идва като лек ветрец, който развява забесите по изгрев слънце; като приятния аромат на дивите цветя, дори на тревата.“
- „Пътуването е като брака. Най-сигурният начин да срещнеш е да мислиш, че ти го контролираш.“ — „Пътуване с Чарли: В търсене на Америка“, 1962
- „Такъв е престижът на Нобеловата награда и на това място, където стоя, че ме подтикват не да скърцам като благодарна или извиняваща се мишка, а да рева като лъв, горд от своята професия и от големите и талантливите хора, които са я практикували през вековете.“ — из речта при връчване на Нобеловата награда, 1962
- „Човек в действителност нищо не знае за другите човешки същества. Най-доброто, което може да направи, е да преположа, че и те са като него.“ — „Зимата на нашето недоволство“, 1961
- „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.“
- „Изглежда ми, че ако аз и ти трябва да изберем между два вида мисъл или действие, трябва да помним смъртта си и да опитаме да живеем така, че смъртта ни да не носи удоволствие на света.“

Спагетите „Карбонара“ – истинска италианска класика

Fiesta

Като всяка италианска класика и при спагетите Карбонара се спори откъде идва името. Според едни - от *carbonai* или въглищарите, които си изкарвали прехраната по склоновете на Апенините и разчитали на лесно преносими провизии, които могат да траят дълго и да се приготвят лесно. Тази теория намира мощен поддръжник в лицето на София Лорен. В книгата си „Recipes and Memories“ (Рецепти и спомени) тя разказва как по време на снимките на филма „Две жени“ в края на 50-те тя, режисьорът Виторио де Сика и екипът замръзнали и били нахранени от група въглищари, които им сготвили спагетите на открит огън. Можем само да гадаем кой е издал по-голям късмет: гладната актриса или суровите въглищари, на които се отдал шанс да споделят вечерята си със самата София Лорен. Според по-прозаичната теория - готовото ястие се посипва с черен пипер, който прилича на натрошен въглен.

Друга италианска особеност, опре ли до готвене - по отношение на продуктите няма едно мнение. Според някои „Карбонара“ трябва да се приготвят с чесън, който се запържва в зехтина, а после се изхвърля, според други на мястото на чесъна се слага лук. Спори се и за добавянето на сметана към спагетите. Тези сложни дилеми ще оставим на Вашите вкус и преценка. Това, за което познавачите са единни е, че „Карбонара“ е римска рецепта. По тази причина за направата ѝ се използва овче сирене Пекорино Романо, вместо пармезан. То е с по-остър аромат и придава пикантност (не е беда обаче да приготвите спагетите и с кашкавал).

Ще изложим версията за спагети „Карбонара“ на големия фаворит на зрителите на Фiesta ТВ Дейвид Роко:

- Продукти:**
- пакет спагети (300 гр),
 - 150-200 гр. панчета (бекон)
 - 2 яйца и един жълтък
 - 50 гр. Пекорино Романо
 - зехтин
 - чесън
 - черен пипер

Загряваме зехтина в голям тиган и запържваме чесъна до златисто, след което го вадим и се сбозуваме с него. Слагаме в тигана нарязания бекон и готвим колкото да стане прозрачен. През това време варим спагетите ал денте. Гребваме малко от водата и я сипваме в запържения бекон. Отделно разбиваме яйцата със сиренето. Изсипваме спагетите в тигана, а после и яйчената смес и хубаво омесваме. Завършваме с черния пипер и още малко настъргано сирене, което сме оставили за накрая.



Свари си горчиво кафе!

И го направи сладко и полезно!

www.frammar.bg

ФИРМЕНИ ПЧАТИ, ФАКТУРИ, PVC КАРТИ, ОФСЕТОВ ПЧАТ
Визитки, каталози, дилжани, етикети, менюта, плакати, календари

СИТОПЧАТ, ТАМПОНЕН ПЧАТ, ВЪНШНА РЕКЛАМА
PVC фолио за витрини и автомобили

ТАБЕЛИ - светещи и осветени

ОБЕМНИ БУКВИ

РЕКЛАМЕН ЦЕНТЪР

Стара Загора, ул. „Хр. Ботев“ 113, вх.Б, ет.1, ап.19, ъгъл с ДСКсв/

тел./факс: 042/ 620 111, GSM: 088/ 873 84 67; 088/ 7704 291, e-mail: efji@inbox.contact.bg

www.belji.eu

НАЦИОНАЛНА ТЕЛЕВИЗИЯ
ИНТЕРНЕТ ТЕЛЕВИЗИЯ

БГТВ
Gordimy TV

ГЕОРГИ БЕДНИКОВ
ясновидец-екстрасенс

София 1606, ул. „Доспат“ №20
тел. 0897 65 88 63; 0888 09 21 08
spodelete_s_men@abv.bg

www.bg-tv.com www.gordimy-tv.com

ФЛОРАМАРЕ
ОКОЛОЧЕН КРЕМ - подарък

Промоцията е валидна при закупуването на душ крем и стягащ лосион за тяло на Асам от едн и същи вид.

www.frammar.bg

Такухи Везириян: Единството и сплотеността на арменския народ е основната причина да се съхраним през вековете

„Те пият и пият... Отломка нищожна от винаги храбър народ мъченик, гечица на майка робина тревожна и жертви на подвиг чутлив велик - далеч от родина, и боси, и голи, в край чужди събрани, в порутен боргеи, те пият - пиянство забравя неволи, и пият, тъй както през слъзи се пей.“

Пею Яворов

В този брой на вестник „Фрамар“ ще ви заведем в Армения – страната, която Бог избира за начало на новия живот след потопа. Казват, че „Армения е мястото, в което се преплитат останки от древни цивилизации с безелите на модерния свят, суровата природа и гостоприемните хора, тъгата по отминалите славни дни и надеждата за новия път, по който арменците ще се завърнат у дома.“

Армения е страната, в която през 1985 г. се ражда и Такухи Везириян, една от най-известните арменски певици в България. Последният мащабен музикален проект, в който тя взе участие е „Менк у менк“. Музикалното шоу се излъчва по Арменската национална телевизия. Таки спечели обичта на българските зрители с участието си „В неделя с“ по БНТ, представило най-доброто от етносите в България. Едни от най-известните ѝ песни са - „Тъжна е нощта“ и „Yek par vtenk“. С Такухи Везириян говорим за голямата ѝ любов – музиката, за Армения, за красотата и най-големият урок, който трябва да научат момичетата – че никога не бива да бъдат подвластни на суетата.



прави песента. Бих казала, че тя ме изгради като изпълнител. Аз се занимавам професионално с музика, тя никога не е била просто хоби за мен.

Къде можем да Ви видим /чуем/?

Както вече споменах, в големия проект „Менк у Менк“ или в превод от арменски – „Ние и Ние“. Тези, които биха желали да чуят моите изпълнения, могат да ме гледат всяка събота от 21.30 ч. по Арменската национална телевизия, както и във всички сайтове за видеосподеляне, където могат да намерят някои от изпълненията ми на живо. Дано не звучи нескромно, но аз съм първата арменска певица от България, която има официална покана да участва в подобен проект и разбира се, да представя България и арменската общност, за което съм изключително щастлива.

Как поддържате формата си? Спортувате ли?

Като всяка жена, уважаваща себе си, се опитвам да поддържам фигура, като се ограничавам в количеството на храната, която консумирам. Държа да подчертая, че не спазвам диети. Посещавам фитнес, когато имам време за това, но определено предпочитам по-увлекателните спортове като тенис на корт и аеробика.

Следвате ли по-специален режим на хранене?

Не обичам да се ограничавам с режими на хранене като разделното и т.н. Ям това, което ми е вкусно, но внимавам с количеството.

Какво е мнението ви за наложения стереотип на красотата – задължително слабо тяло, дори когато поддържането на такава е опасно за здравето?

Моето субективно мнение по въпроса е такова: Жалко е, когато една жена започва да се подлага на ужасяващи и застрашаващи здравео и диети, само за да бъде харесвана. Не бих желала да давам примери, но ще кажа някои известни личности като Риана, Мерилин Монро, Бйонсе. Коя от тях е прекалено слаба?! Те са естествени и знаят, че имат други предимства, с които могат да бъдат пленителни. Искам да отбележа, че те са незабравими с това, което оставят в съзнанието на хората. Това може да бъде погледът, красивите очи, красивата усмивка и естественото държание.

В България от анорексия и булимия страдат около 200 хиляди момичета. Какъв съвет бихте дали на момичетата, които гледат модните списания, тв каналите, се чувстват недостатъчно красиви, недостатъчно слаби?

Това е една много сериозна и тъжна тема. Спе-

циалистите определят тази коварна болест като „доброволна смърт“. Според мен този проблем се корени дълбоко в семейството, там, където липсва семейният уют, родителското внимание, ласка и обич, от които всяко погроставащо момиче и момче се нуждае. Тези деца са гладни емоционално, гладни за внимание, за това някой да поговори с тях за проблемите им. Винаги съм смятала, че най-правилният съвет, който мога да получа, е от моите родители, защото знам, че те никога не биха ми помислили лошото. Момичета, всичко, което виждате по списанията – идеалните фигури и лица, не забравяйте, че това е фотошоп. Няма съвършени хора. Всички сме различни и това е хубавото на света. Просто бъдете себе си. Бъдете естествени, тези, които ви харесват, ще харесат човека във вас, а не вашите тяло, крака, коса. Животът е дар от Бог! Всяка сутрин, когато отваряме очи и виждаме слънцето, трябва да благодарим на Бог!

Какво е пожеланието Ви към нашите читатели?

Скъпи приятели, желая ви да сте здрави, усмихнати и винаги заобиколени от истински хора и приятели!

Ина Танева

От колко време живеете в България?

Първо искам да кажа „здравейте“ на всички ваши читатели! Живя в България вече 18 години.

Разкажете ни за родината си.

Родена съм в Армения, в столицата Ереван. Армения е много древна страна с много древна култура. Възниква през шести век пр.н.е. и е първата държава, която приема християнството като религия. Арменците принадлежат към онези малочислени народи, които въпреки древността на произхода си, съществуват и днес. Армения е държава, която е дала на света много известни и значими хора в различни сфери на културата, науката и изкуството. Преди 10 дни се прибрах от Ереван, където бях на участие по покана на Арменската национална телевизия. Всъщност бях поканена да представям арменската общност в България, като взема участие в предаването „Менк у менк“ – това е телевизионен формат на музикално шоу, в което участват дуети, формирани от арменски музикални звезди, живеещи в Армения и извън нея. Аз участвах в дует с Нарек Бабеян, с когото изпяхме общо 8 песни, две от които на български език. Една от песните беше „Назад, назад, моме Калино“.

Сплотена ли е арменската общност в България? Събирате ли се на значими за

историята ви дати, заедно ли сте на празниците?

Единството и сплотеността на арменския народ са пословични и това е основната причина да се съхраним през вековете, като народ. И тук, в България, ние се опитваме да поддържаме арменския дух, да съхраним прекрасните арменски традиции, като отбелязваме заедно всички значими дати в календара на Армения. Моята слабост и моето хоби са арменските народни танци, които аз танцувам от 13-годишна възраст и това е причината аз да участвам в концерти и изяви на арменската общност в България.

От колко време се занимавате с музика? Сериозни ли са плановете Ви в тази сфера или музиката за Вас е по-скоро хоби?

Занимавам се с музика от 8-годишна възраст. Човекът, който забеляза моите певчески умения, още тогава, бе ръководителката на вокална група „Джкуйтик“ Хрисиме Товмасян, в която аз вземах участие. Тук е мястото да ѝ благодаря, да ѝ кажа, че много я обичам и уважавам за всичко, на което ме научи – на дисциплината и реда, на сценичното поведение, на това как трябва да бъде изпята и представена една песен. Винаги помня нейните думи – не песента прави певицата, а певицата

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

ИНСТАНТ ЛИФТ

Свързващо звено между клетките, стимулира синтеза на колаген и хиалуронова киселина, стяга и регенерира.



БЪРЗ И ВИДИМ ЕФЕКТ!

Поръчай на www.framar.bg

TV + @ 13.80* лева на месец

ТЕЛЕВИЗИЯ ИНТЕРНЕТ

* Пълните условия на промоцията за нови абонати може да прочетете на www.bulsat.com или на специализираните брошури

bulsatcom
YOUR DIGITAL WORLD

ЙОДИС КОНЦЕНТРАТ

Обогатена с йод вода

Поръчай на www.framar.bg

Цветните капки на д-р Бах

Healing herbs

flower REMEDY

Поръчай на www.framar.bg

ВАРИКСИНАЛ - ТАБЛЕТКИ И ГЕЛ

В помощ на хората с разширени вени и други проблеми, свързани с хронична венозна недостатъчност.

Varixinal

При тежест и умора в краката

НА СПЕЦИАЛНА ЦЕНА

ЗА КОМПЛЕКСНА ГРИЖА

60 таблетки + гел

Поръчай на www.framar.bg

ОЧАКВАЙТЕ

Очаквайте брой 15 на вестник „Фрамар“ след 14 юли, 2012.

За реклама и въпроси: www.framar.bg

Електронна поща: vestnik@frammar.bg

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

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

НОВИТЕ ГЛЮКОМЕРИ VIVA

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

ЕВРОПАТ национален телефон за заявка на куриер 0 700 10 717

www.evropat.com