



Актуалното и полезното от света на здравето!

www.framar.bg

В БРОЯ ЧЕТЕТЕ:

Красимира Иванова: Човек, оставен без любов, е обречен на смърт

на стр. 2

Интимният гел „Интиман“ отговаря на изискванията на съвременния мъж

на стр. 3

10 неща, които не знаете за „Плейбой“
Гримът - финален щрих към красотата

на стр. 4

Децата и спортът
Глътка въздух в рая на Стара планина

на стр. 5

Тайните на звездите за перфектна фигура
Секси мъжко коремче

на стр. 6

Интересни рецепти от кухнята на Фиеста ТВ

на стр. 7

Силвия Герина: В Германия хората са много по-толерантни към различните

на стр. 8

Наталия Симеонова: Любовта е лудост



На пролетта много ѝ отива любовта. Дори и учениците вече доказваха, че това е сезонът, в който хората се влюбват най-често... И понеже е май, а пролетта е в разгара си, предположихме, че и вашите сърца вече галопират към поредното красиво преживяване. Как обаче това преживяване да се превърне не просто в хубав спомен, но да бъде и настояще? И защо пък да не сме лакоми и да не поискаме то да продължи завинаги? Ето това са уроци, които си струва да научим. Затова потърсихме психолога Красимира Иванова. Тя, разбира се, не даде рецепта за вечна любов, но пък отговори на въпроси, които със сигурност си задава всеки един, заразен с вируса на любовта. Преди обаче да се забързате към следващата страница, прочетете другата част от любовния пъзел, който нареждаме в този брой – интервюто със символа на любовта в България – Наталия Симеонова.

Съгласна ли сте с факта (който скоро беше и научно доказан), че пролетта е сезонът на влюбванията?

Да, от край време се вярва, че пролетта е сезонът на влюбванията. Разбира се, има голяма доза логика в този факт, защото през пролетта светът се събужда за живот, отваря се към нови изживявания, всичко около нас става красиво, зелено, разцъфнало. Това неизбежно влияе на психиката на човек и ни кара ние самите да разтворим себе си и да се почувстваме готови да влезем в обятията на една нова любов или да освежим връзката си. През пролетта сякаш хората намират повече начини да бъдат по-нежни, по-романтични един към друг, търсят малко повече живец в отношенията си и полагат повече усилия да го събудят, защото така или иначе успехът на една връзка зависи от усилията, които полагаме.

Коя е най-хубавата пролет в живота Ви?

Всяка пролет е хубава посвоему. Една от незабравимите в моя живот е първата пролет в живота на гъщеря

ми. Никога няма да забравя едни ябълкови гръвчета в Южния парк, които цъфтяха в ярко цикламено розово и ние обикаляхме около тях като хипнотизирани. Това е една от най-хубавите ми пролети, тогава бях млада майка и живеех в пълна хармония със себе си, защото една жена открива себе си напълно и изцяло първо, когато срещне голямата си любов и след това, когато се появи плодът на тази голяма любов.

Имате ли дефиниция за любовта?

Може би най-универсалната дефиниция е, че любовта е лудост, защото кара хората да правят невероятни неща не само за партньора си, а и със самите себе си. Любовта ни помага да се почувстваме завършени, да осъзнаем цялата сила, с която разполагаме, да реализираме целия потенциал на възможностите си. В същото време за 10 години в „Море от любов“ съм се нагледала на ужасяващи неща, които любовта може да направи с хората. Но като цяло, в повечето случаи любовта отключва красотата и хармонията.

С каквото и да се захванете отпък нататък, за хората винаги ще бъдете Феята на любовта. Харесва ли Ви това определение?

Честно казано не ми харесва. Има нещо много неистинско в това един посредник в човешките отношения да бъде окачествен така. Феите са в приказките, в реалния живот има добри приятели и добронамерени помощници. В „Море от любов“ се опитвахме да помогнем на хората да формулират собствените си мисли и стремежи и да направят стъпка към тях.

През годините, в които съществуваше предаването „Море от любов“, водихте десетки битки за чувствата на другите, какво научихте от историите, които показвахте?

Със сигурност научих много. Аз преживявах всяка една от историите и се потапах напълно във възжеленията на нашите герои. Това, което научих е, че една и съща връзка, една любов може да бъде съвсем различен филм за партньорите. В този смисъл е изключително важно хората да не спират да си говорят, да не спират да актуализират представата на срещния за техния личен филм. Всяка премълчана дума в интимните отношения посява коренче на раздора. Проблемите в любовта се дължат на проблемите в разговора между двама души. Зацъкването в комуникацията предизвиква проблеми, които водят и до раздяла, и до разочарования, и до затваряне. Колкото по-малко говориш с един човек, толкова по-малко имаш и да си кажеш с него, защото разговорът отключва разговор.

Принципно вече се избягва болезненият въпрос за предстоящите творчески планове, но в този случай е абсолютно наложително да го задам:) Да Ви очакваме ли в ново предаване скоро?

Мога да разкрия само това, че съм в госта интензивни разговори с bTV относно един бъдещ проект, който ще стартира през есента и който няма да е свързан с любовната тематика, но със сигурност ще се основава отново на личната история на хората от истинския живот.

Ина Танева

Месец май през годините

На 8 май честваме Международния ден на Червения кръст

Червеният кръст е създаден в чест на швейцарския хуманист Анри Дюнан, който е роден на този ден през 1828 година. По негово инициатива за първи път са започнали да се формират групи от доброволци, които помагали на ранени на бойното поле. През 1863 г. отново по негово инициатива била свикана конференцията, която дава началото на Движението на Международния Червен кръст и Червения полумесец.

8 май - Международен ден за борба с таласемията

Таласемията е тежко наследствено заболяване, характеризиращо се с невъзможността на костния мозък да произвежда качествени червени кръвни телца. Поради това хемоглобинът на пациентите с Таласемия майор е по-нисък, което налага преливане на кръв на всеки от 2 до 5 седмици.

На 12 май, денят, в който е родена Флорънс Найтингейл, светът отбелязва Международния ден на медицинската сестра. Флорънс става известна с пионерската си работа в областта на медицинската грижа, предоставяна от сестри по време на Кримската война. Наричана е „Дамата с лампата“ заради късните обиколки, които е правила през нощта.

31 май - Международен ден за борба против тютюнопушенето

Световният ден без тютюнев дим се създава през 1987 г. по инициатива на Световната здравна организация. За първи път се отбелязва на 31 май 1988 г. С него се цели привличане на вниманието върху тютюневата епидемия, която съкращава живота на пушачите средно с 15 години.

BauBau.bg
ЗООПОРТАЛ



ВСИЧКО ЗА ЖИВОТНИТЕ
www.baubau.bg

ВЕСТНИК
ФРАМАР

Редакционен екип:
Ивайло Тончев - главен редактор
0879/611 000
журналисти:
Ина Танева
Десислава Узунова
Цветана Димитрова
Адрес:
Стара Загора 6000
ул. «Петър Парчевич» 26
Телефон:
042/655 100
Електронна поща:
vestnik@frammar.bg
Skype: frammar.media
Издава ФРАМАР ООД
Предпечат:

БЕЛЖИ РЕКЛАМЕН ЦЕНТЪР

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

www.frammar.bg



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

Адреси на аптеки Фрамар:

гр. Стара Загора
ул. „Х. Д. Асенов“ 115, работно време: 07.00-24.00 ч.; телефон: 042/ 620-923
ул. „Отец Пауций“ 92, работно време: 24 часа; телефон: 042/ 605-100
ул. „Патриарх Евтимий“ 130, работно време: 08.00-22.00 ч.; телефон: 042/ 605-109
кв. „Железник“, ул. „Младост“, работно време: 07.00-24.00 ч.; телефон: 042/ 605-101
ул. „Патриарх Евтимий“ 81, работно време: 24 часа; телефон: 042/ 605-103
ул. „Хан Аспарух“ 25, работно време: 08.00-24.00 ч.; телефон: 042/ 650 009
ул. „Свети Княз Борис“ 110, работно време: 08.00-20.00 ч.; телефон: 042/ 230 079

кв. „Три Чучура“- център, търг. компл. „Чучурище“; работно време: 08.00-22.00ч.; телефон: 042/605 106
ул. „Генерал Столетов“ 113; работно време: 08.00-20.00 ч.; телефон: 042/ 623 287 /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

Красимира Иванова: Човек, оставен без любов, е обречен на смърт



Пролетта е сезонът, в който като че ли най-лесно се влюбваме. На какво се дължи това според Вас?

Любовта е онова нещо, което хората все още не са успели да опознаят и опитомят. И все пак се опитваме да правим интерпретации по темата. Пролетта е сезонът, в който започваме по-активен социален живот. След зимата, когато сме стояли затворени вкъщи, през пролетта започваме разходките, дори и безценните такива, а това е предпоставка за повече социални контакти. Освен това, слънцето променя хормоналния баланс в организма. Светлината стимулира производството на серотонин – хормонът на щастието. Оттам нататък влюбването и любовта са химията, на която сме дали път.

Избираме ли в кого да се влюбим, водени от емоционалните си нужди или влюбването е нещо съвсем спонтанно?

Любовта не съществува само изживяната любов в нейната личностна, индивидуална форма, която е част от даден човек. Спонтанността практически е нашата емоционална потребност. А потребността от любов е базова потребност – да обичаш и да бъдеш обичан. Често се опитваме да задоволим потребността си от любов с други неща. Те се наричат мета-потребности. Имам нужда да бъда обичан, а не съм и се старая да задоволя едни други „мета“-потребности, като се самозалъгам, че това може да ме накара да съм щастлив. Опитвам се да компенси-

„Платон твърди, че някога хората са били наполовина мъже и наполовина жени. Имали по две лица, четири ръце и гениталии и на двата пола. Тази универсалност им давала изключителна сила и в един момент започнали да презизвикват боговете. Олимпийските богове не били склонни да търпят непокорство, така че решили да унищожат хората. Но в последния момент ги спряло нарцисстичното осъзнаване: че ако изтребят всички хора, няма да има кой да ги почита и да извършва жертвоприношения. Зевс намерил решение: „Да разделим човека на две части – така силата му ще намалее, вече няма да е опасен и ще спре да ни се противопоставя“. Останалите богове посрещнали идеята възторжено и се захванали с разполовяването. Човеките били разделени на мъже и жени и с течение на времето раните им заздравели. Легендата обаче разказва, че въпреки усилията на боговете, хората запазили частици от спомена за някогашното единство – затова продължават неуморно да търсят половинката си, за да възвърнат своята сила и отново да се чувстват цели...“

Разбира се, практиката показва, че е трудно не само да откриеш половинката си, но и да я задържиш. Оказва се, че да обичаш е като да ходиш по въже, винаги съществува риск да паднеш. Как да елиминираме този риск? Защо ни е толкова трудно да създадем истински щастлива любовна връзка и защо сезонът на любовта е пролетта? За всичко това си говорим с психолога Красимира Иванова.

рам. Например като съм много успял в работата си или като преяждам, или като трупам състояния.

Кога едно увлечение прераста във връзка?

Увлечението прераста във връзка, когато има взаимност, когато партньорите имат потребност от близост и когато установят, че един с друг им е приятно.

Понякога се случва така, че единият е готов за този нов етап в отношенията, но другият се страхува от задълбочаване, в този ред на мисли – какви са причините за страха от обвързване?

Страхът винаги е свързан със света около нас и с нашето заложби. Възможно е това да е страхът от себеотдаване, преживяван като загуба на Аз-а и зависимост. Страхът от задълбочаване може да е провокиран и от предишен негативен опит. Има хора, които са формирали характер, за който е типичен страхът от близост. Взаимоотношенията между хората се подчиняват на общовалидните закони на Вселената. Както има центробежни и центростремителни сили в природата, така ги има и във взаимоотношенията. На нуждата ни да бъдем приети и нечи се противопоставя нуждата ни да останем независими и да запазим себе си.

Любовта често е съпътствана и от други страхове – „Тя не ме обича достатъчно“, „Ще ме приеме ли той такава, каквато съм“. Пречат ли ни тези страхове да се насладим на любовта или те са част от нея?

Страхът е част от нас, както и любовта е част от нас. Страхът не е само с отрицателен заряд. Той е животопротективно чувство, народната поговорка казва: „Страх лозе паз“. Но тези страхове „Тя не ме обича достатъчно“, „Ще ме приеме ли той такава, каквато съм“, са свързани с нашите очаквания от другия и с нашето разбиране, че другите са по-различни от нас. Те са свързани и с получаването. С очакването да получиш нещо от любовта и дали това, което получа, ще е равно на това, което давам. А всъщност това отново са персонални потребности и възможности, затова и всеки изживява и се наслаждава на любовта според своите личностни характеристики.

Какво мислите за страха от изневяра? Той също е способен да вгорчи живота ни.

По принцип има здрави и нездравни чувства. Нездравни са тези, които нямат връзка с реални събития, случващи се тук и сега, а представляват неизразени реакции, натрупани в следствие на минали събития. Подобен неадекватен страх може да се превърне в реален проблем в двойката. Искам да подчертая, че „неадекватен“ не е синоним на „ненормален“.

Страхът от изневяра отново е базиран на наши личностни характеристики и на очакването за получаване в любовта. Човек с ниско самочувствие и самооценка се счита недостоен за любов, а в същото време у всеки човек, природно заложен е потребността от любов. И представите си какво се случва с един такъв човек. Имам нужда от любов, но не считам, че съм достоен за нея. Не съм достатъчно умен, красив и т.н. Такъв човек живее с мисълта, че всеки момент ще се появи друг човек, който е по... и представите си го колко може да се изпита удоволствие в такава ситуация!

Защо е толкова трудно да създадем една истински щастлива любовна връзка? Кои са основните претъникъмчета?

Според мен причината е консуматорският ни начин на живот. Научихме се да бъдем консуматори и сме такива и в любовта си. Очакваме да получим, да ни дават, да ни обичат, а смисълът на любовта е точно обратният – да дадем, без да чакаме да получим, да „нахраним“ любимия с емоции, да му доставим радост, да му споделим себе си. Много хора бъркат любовта с изгодата. Човек се научава да обича, по начина по който е обичан в детството си. Когато едно дете е било обичано „защото“..., то се научава, че любовта е това. Например защото е добро, защото е умно, защото е послушно, защото си е изляло яденето, и т.н. Така се научават условностите в любовта. Като зрял човек той ще обича също „защото“... субектът на любовта е красив, богат, забавен, т.е условно и това ще е свързано с редица страхове, за които говорихме по-горе. Когато едно дете е било обичано обичано „въпреки“ (безусловно)..., като зрял човек, то също ще обича „въпреки“. Както виждате, оказва се, че корените на любовта са в детството ни.

Жената изпитва потребност да бъде нечия „ТЯ“, същото ли е и при мъжа? Нуждае ли се и той да бъде единствен, да бъде „ТОЙ“ за любимата си жена или потребността на мъжете е друга?

Колкото и да са различни мъжете и жените, това, което ги обединява като човешки същества е необходимостта или базисната потребност от принадлежност. Няма човек, който да не иска да бъде единствен и специален. Тази потребност, обаче върви за ръка с потребността да бъде себе си, да остана този, който съм, да запазя моя си Аз, моята идентичност във връзката! От тук идват и част от противоречията и страховете, за които говорихме. За да се чувства човек добре в една връзка трябва да е намерил баланса между тези две потребности.

Включиха любовта в списъка с психичните заболявания. Ако любовта наистина е вид лудост, защо ние, най-разумните същества на Земята, допускаме тя да управлява живота ни?

Любовта променя човек. Когато човек е влюбен, всичко в света му се струва по-различно. А когато това чувство е прекалено силно, то замъглява съзнанието. В организма стават хормонални промени. Съветелите сме на много истории, в които влюбените имат поведение, което е извън рамките на общоприетото, на животосъхраняващото и себеуважаващото. И въпреки това любовта е най-важното и най-загадъчното чувство на човешкия род. Любовта е изначална потребност. А животът ни се управлява от нашите потребности. Така че ние не можем да решаваме дали тя да управлява или не живота ни. Както не можем без храна и това е другата основна потребност в живота ни, така и човек, оставен без любов, е обречен на смърт.

Какъв съвет бихте дали на нашите читатели, кое е лекарството за „безболезнено“ протичаща любовна лудост?

Всеки трябва да го потърси вътре в себе си. Със сигурност безусловната любов е най-здравата форма на любов. И може би разбирането, че в любовта имаш само привилегията да даваш.

Ина Танева

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

easy lax® **изилакс®**

СЛАБИТЕЛНИ СВЕЧИЧКИ
С ГЛИЦЕРИН (ГЛИЦЕРОЛ) ЗА ДЕЦА И ВЪЗРАСТНИ

children
за деца

adults
за възрастни

ЕДИНСТВЕНИТЕ ОДОБРЕНИ ЗА УПОТРЕБА В БЪЛГАРИЯ
СЛАБИТЕЛНИ ГЛИЦЕРИНОВИ СВЕЧИЧКИ

ПОДХОДЯЩИ ЗА ДЕЦА, ПРИ КОИТО ОРАЛНИЯТ ПРИЕМ НА СЛАБИТЕЛНИ СРЕДСТВА Е ТРУДНО ОСЪЩЕСТВИМ ИЛИ НЕЖЕЛАТЕЛЕН

ПОДХОДЯЩИ ЗА ЛИЦА СЪС СТОМАШНИ ПРОБЛЕМИ, ТЪЙ КАТО СА ЩАДЯЩИ КЪМ ХРАНОСМИЛАТЕЛНИЯ ТРАКТ

ПОДХОДЯЩИ ЗА ЛИЦА В СЛЕД ОПЕРАТИВНО СЪСТОЯНИЕ, ЛЕЖАЩО БОЛИ И ВЪЗРАСТНИ ХОРА, ПРИ КОИТО ОРАЛНИЯТ ПРИЕМ Е ПРОБЛЕМЕН

ПОДХОДЯЩИ ЗА ЛИЦА, ПРИ КОИТО СА НАЛИЦЕ СИМПТОМИ КАТО ГОДЕНЕ И ПОВЪРЩАНЕ

ПОДХОДЯЩИ ЗА ЛИЦА, СТРАДАЩИ ОТ ЧРЕВНИ ОБСТРУКЦИИ ОТ РАЗЛИЧЕН ПРОИЗХОД

ТРИ ПЪТИ ПО-ГОЛМО КОЛИЧЕСТВО НА СЪЩАТА ЦЕНА В СРАВНЕНИЕ С ДРУГИ ПОДОБНИ ПРОДУКТИ

Easy lax® се предлагат в опаковки по 18 свещички от 1 500mg за деца и по 18 свещички от 2 500mg за възрастни.

EASYLAX® СА СЪОБРАЗНИ С ФАКТОРА СТОЙНОСТ И СА ИЗКЛЮЧИТЕЛНО ДОСТЪПНИ ЗА ПОТРЕБИТЕЛИ!
Слабителните свещички Easy lax® са медицински изделия.
Easy lax® е регистрирана търговска марка.

www.biomed.net

ПЛОВДИВ: тел: +359 32 609 910, факс: +359 32 609 940, e-mail: plovdiv@biomed.net; **СОФИЯ:** тел: +359 2 962 0323, факс: +359 2 962 0407, e-mail: sofia@biomed.net; **БУРГАС:** тел: +359 56 840 533, факс: +359 56 845 154, e-mail: burgas@biomed.net; **ВАРНА:** тел: +359 52 578 186, факс: +359 52 578 189, e-mail: varna@biomed.net; **СТАРА ЗАГОРА:** тел: +359 42 616 979, факс: +359 42 616 969, e-mail: starazagora@biomed.net; **ПЛОВЕН:** тел: +359 64 802 992, факс: +359 64 800 821, e-mail: pleven@biomed.net; **ВЕЛИКО ТЪРНОВО:** тел: +359 62 620 495, факс: +359 62 620 498, e-mail: tarnovo@biomed.net; **РУСЕ:** тел: +359 82 877 774, факс: +359 82 877 775, e-mail: ruse@biomed.net

МЕЧТАНАТА КОСА ОТ КОРЕНА ДО ВЪРХА

○ **Приорин** възвръща здравината, при стрес, след раждане, при смяна на сезоните, при възстановяване след заболяване.

○ С две капсули на ден **Приорин** стимулира растежа на косата, прави я здрава и жизнена.

○ **Приорин** не налага промяна в режима на хранене и може да се приема с други медикаменти и витамини.

○ За видими и трайни резултати, **Приорин** трябва да се използва не по-малко от три месеца, без прекъсване.

www.priorin.bg

Поръчай
на
www.framar.bg

Лютеница

Пастет

Чипс

Грил

Продукти с топинамбур. Подходящи за диабетици.

Интимният гел „Интиман“ отговаря на изискванията на съвременния мъж



Доц. д-р Георги Пехливанов, дм – зав. Сектор полови предавани болести и Диагностично-консултативния блок при Университетска Кожна клиника на Александровска болница. Специализирал в Австрия, Унгария и Франция. Има над 60 публикации в български и чуждестранни списания;

повече от 150 участия в български и международни научни форуми, автор на 1 монография, съавтор на 5 ръководства и учебници по дерматология и венерология. Всеобщо признат за един от най-добрите венеролози на България в момента.

Доц. Пехливанов, какви са основните тенденции в развитието на дерматологията в световен мащаб и у нас?

Научните и практически усилия са насочени към разработване на нови по-мощни средства за борба с тежко протичащите хронични дерматози, като псориазис, пемфигус вулгарис, atopичен дерматит и др. От друга страна все по-голямо внимание се отделя на естетичната дерматология.

Какви мерки, принципи и дейности разработва естетичната дерматология?

Като всеки клон на медицината, и естетичната дерматология се базира най-напред на профилактиката. Това са ежедневните грижи към кожата, целящи да я предпазят от неблагоприятните фактори като слънце, студ, топлина, химически въздействия. Ние ежедневно се грижим да приучим

съвременния човек да спазва някои профилактични принципи, за да изглежда добре. В тази насока работят и всички медии и се уверявам, че тези усилия дават резултат. От друга страна естетичната дерматология включва медикаментозни, физиотерапевтични и хирургични методи и средства за корекции на кожни дефекти.

Доц. Пехливанов, има ли основание твърдението, че различните части от кожата повърхност на човека изискват специална грижа? Това не е ли прекалено?

В никакъв случай! Основните принципи на дерматологията като медицинска специалност се основават на факта, че различните участъци на кожата повърхност – лице, тяло, крайници, кожни гънки имат специфични различия – като дебелина на кожните слоеве, механична устойчивост и др. Това налага локалните профилактични и лечебни грижи да бъдат различни за всяка част на тялото.

Тоест, да го кажем по-конкретно?

Например, затова се създават измивни и почистващи препарати само за лице, само за коса или само за тяло. Също така кремове и балсамите, създадени за тяло не са подходящи за лице. Има кремове само за ръце, други – само за крака и т.н. Разбирате, че това се определя от научни принципи, а не от капризи на потребителя или производителя.

Кое определя особеностите на интимната хигиена на мъжа и жената?

Половите органи са покрити в отделните си части от кожа, полулигавица и лигавица. Лигавиците имат много по-fino устройство, за разлика от кожата. Половите органи не са изложени пряко на атмосферни въздействия, но са обект на триене, въздействие на урина, бактерии и специфичните за пола жлезы, които секретират в тях. Всичко това



зи прави особено чувствителни и възприемчиви към неблагоприятните фактори.

Как трябва да се предпазват гениталиите от неблагоприятните въздействия?

Освен носенето на удобни грехи и използването на презервативи при рисков сексуални контакти, ежедневният хигиенен режим е от изключително значение. Нашият съвет е използването на сапуните и гелове за тяло да бъде сведено до минимум, поради чувствителността на лигавиците и полулигавиците на гениталиите. Ако не се използва специален измивен интимен гел, то неколкото пъти измиване през деня може да става само с вода.

Препоръчвате ли използването на интимните измиващи гелове?

Да, през последните години фирмите за медицинска козметика отговориха на новите търсения и тенденции, като създадоха такива продукти. Разбира се не всички са успешни. Облагодетелствани в това отношение са жените, гелове за тяхната интимна хигиена са доста. Мъжете са донякъде пренебрегнати, за мен неизвестно защо, но такива продукти за тях са рядкост.

Мъжете не могат ли да използват гелове за жени?

Не ги съветвам да правят това, поради различната хистологична и анатомо-физиологична структура на гениталиите при двата пола и различното

pH. Това може да доведе до нежелателни възпалителни реакции.

Известен ли Ви е новият интимен гел за мъже INTIMAN?

Старая се да следя новостите в дерматологията, както в теоретичен, така и в практически план. Зарадвах се на появата на този продукт на пазара, тъй като е опит да се отговори на изискванията на съвременния мъж.

Имате ли впечатления от него?

Да, най-напред ми направи впечатление неговата балансирана формула от съставки, действащи, както регенериращо върху лигавицата, така и противовъзпалително. Това се осигурява от D-Panthenol, Glycerin, Sodium chloride. Впечатляващо е също антибактериалното му действие, дължащо се на широкоспектърния антимикробен агент Triclosan. Същият представлява нейногенно повърхностно активно вещество.

Не се ли опасявате, че при редовното ползване на INTIMAN, като измиващ гел може да доведе до прекалена сухота на лигавицата на половия член?

Приложението му при доста мои пациенти, както и моите лични впечатления не потвърждават такива опасения. Cosamidopropyl betaine, който се съдържа и в някои шампоани е повърхностно активно вещество с нежно измиващо действие. Тук се намесва овлажняващото действие на Testosterone propionat, D-Panthenol, Glycerin и Lactic Acid. Последната действа като умерен експолиант и кожен омекотител, а благодарение на ниското pH се абсорбира добре от кожата.



ProCredit Bank



www.procreditbank.bg

Бизнес кредити за оборотни средства

ЗА НЕГО

Соленият вкус на мъжествеността



Много се говори за вредите от солта. По-възрастните сигурно си спомнят за оня стар виц, в който българските тайни агенти ги хващали по навика им от ресторантите в България да удрят солниците в масата и могава чак да солят. Не се чудете, ние сме нация, която е обсебена от идеята да соли и да яде солено. Не е случаен и факта, че в отделни части на страната, консумацията на сол стига до 20 грама дневно, което ни прави втори в света в една мъжна надпревара.

Почти три милиона българи над 25-годишна възраст имат проблем с високото кръвно, а България е сред страните в Европейския съюз с най-висока заболеваемост и смъртност от сърдечносъдови заболявания. На високото кръвно налягане се дължат 62% от мозъчните инсулти и 49% от искемичната болест на сърцето. Съвременни проучвания доказват, че при намаляване приема на сол до 5-6 грама дневно, рискът от високо кръвно налягане спадва средно с 20%, броят на мозъчните инсулти намалява с около 24%, а искемичната болест на сърцето – с 18%. **Интересен факт е, че мъжете в България употребяват 40% повече сол от жените.** Вероятно това е обвързано с начина на хранене и типичните мъжки храни – колбаси, солени мезета, месо.

Има все повече доказателства за връзката между приема на сол и рака на стомаха, остеопорозата, затлъстяването, камъните в бъбреците и бъбречните заболявания. Не е ли време да се замислим, дали не ядем прекалено много сол?

Колко сол трябва да ям?

Ако не добавяте сол към храната си, сигурно си мислите, че не прекалявате. Проблемът е, че три четвърти (75%) на солта, която ядем, е вече в храната, която купуваме.

Максималното количество сол, което трябва да употребяваме дневно, е около 6 грама - една чаена лъжичка. Интересен факт е, че при средна употреба от 10 грама дневно, един мъж изядва над 260 килограма сол за 70 години живот.

Къде е скрита солта?

Над 75% от солта, която поглъщаме е в състава на готовите продукти. Ежедневните ни храни като хляб, зърнени закуски, готови ястия, преработено месо и сосове съдържат сол. Изненадващо високи нива на сол се съдържат и в кетчупа, горчицата, пастетите, сиренето, киселите краставици.

Как да ядем по-малко сол?

Не се учудвайте, ако в първите няколко дни имате сериозни проблеми с намаляването на солта в храната. Всяка храна ви се струва безвкусна. Около 3 седмици отнема да се пригоди вашият вкус до ниските стойности на сол в храната.

Няколко прости съвета за регулиран прием на сол

- Яжте повече домашно приготвена храна.
- Опитайте се да не добавяте сол, има изобилие на други аромати, които можете да използвате като черен пипер, билки, подправки, чесън, лют червен пипер и лимонен сок.
- Проверявайте етикетите на храните, за да се уверите, че сте подбрали храна с ниско съдържание на сол /в много етикети е маскирана като натриев хлорид NaCl /.
- Не се срамувайте да помолите в ресторанта да ви сготвят храната с по-малко сол.
- Променете хранителния си режим, като заложите на храни с ниско съдържание на сол. Защо в традиционната за лятото шопска салата да не използвате обезмаслена и обезсолена извара, вместо солено сирене? Вкусът е доста по-различен, но едновременно по-добър! Промяната може да започне и от днес, нали?

Ивайло Тончев

10 неща, които не знаете за ... „Плейбой“

„Плейбой“ е едно от мъжките списания, които имат солидно влияние върху мъжете и мъжкия начин на мислене, дори и в страна като България, където списанието се издава едва от 2002 година. Какво стои зад лъскавата корица, красивите жени и високият стандарт на живот?

- За да стартира списанието през 1953, Хю Хефнър взима назаем 1000 долара от майка си.
- Какво обединява световноизвестните писатели Артър Кларк, Ян Флеминг, Владимир Набоков, П.Г. Удхаус, Маргарет Атууд, Джозеф Хелър, Роланд Дал, Габриел Гарсия Маркес, Рей Бредбъри, Джек Керуак, Майкъл Крайтън, Кърт Вонегът? Много просто, те всички са били публикувани в Плейбой. Съвсем не е случайно, че международната литературна асоциация PEN награждава Хю Хефнър за „50 години подкрепна на независимите автори и борба с цензурата“. Според Джейми Улф, вицепрезидент на PEN USA, „в Плейбой са били публикувани необичайно широк диапазон от сериозни автори, сериозна литература, до която няма как да се добереш, когато влизаш само в супермаркета“.
- Първите варианти за име на списанието са: Джентълмен, Сатир, Пан, Ерген, Ергенско парти, Цилиндър.
- Първият брой излиза през месец декември, 1953, като цената му е 50 цента, а тиражът почти 54 000 копия. Цената на оригинално копие в добро състояние на пазара на колекционерите сега е над 5 000 долара.



• На корицата на първия брой стои снимка на Мерилин Монро, която обаче е била правена за календар. Тя никога повече не се появява в списанието.

• Плейбой се издава и на брайлова азбука, от 1970. За това все още плаща държавата, чрез услугите на Националната библиотека, предназначение



ни за хора с увреждания. През 1985 има шумен съдебен процес, защото Конгресът се опитва да прекъсне субсидирането за това, но на основа на член 1 от Конституцията, това решение е отменено.

- През 2010 Плейбой публикува и специална версия на сайта си, която е предназначена за преглед от работното място – без голи снимки и нецензурни изрази. Това е отговор на фирмената политика на много компании да забраняват достъпа до сайта от работните си компютри.
- Най-продаваният брой на списанието – ноември, 1972, в тираж 7 200 000 копия. На корицата – моделът Пам Роулингс. Интересна подробност е, че „Плейбой“ е първото списание, което въвежда практиката да се представя по един модел на първа страница във всеки брой.
- Любопитна зградска легенда е имало около звездичките, които са се групирани около Р-то в надписа на всеки брой между 1955 – 1979. Според броя им /от 0 до 12/ се е смятало, че това е личната оценка на Хю Хефнър за всяка от дамите, базирана на много фактори. Истината е доста по-сучна, с броя звездички се е означавал рекламния регион на разпространение.
- На много места все още е валидна практиката „Плейбой“ да се продава във външна опаковка – пластмасов или хартиен плик, при това на много по-висок рафт от останалите списания, за да не бъде достъпен за любопитни деца.

Ивайло Тончев

ЗДРАВЕН ФОРУМ: Безплатна онлайн консултация с медицински специалист

Актуалното и полезното от света на здравето!

www.framar.bg

ЗА НЕЯ

Домашни маски за мазна кожа

Скъпи дами, със сигурност не малка част от вас са имали или имат проблем с прекомерното омазняване на кожата. Ние ви предлагаме няколко лесни домашни рецепти за борба с мазната кожа.

Маска от ябълки:



Разбъркайте 2 с. л. настързана кисело-сладка ябълка. Добавете една лъжичка картофено пюре. Тази маска е особено подходяща за началото на пролетта, защото освен че регулира омазняването, тя почиства кожата в дълбочина. Добре е да я правите 2-3 пъти в седмицата.

Маска с боровинки



Разбийте 1 белтък с 2 с.л. свежи боровинки на пяна. Към тях е добре да добавите лимонен сок. Измийте след 30 минути.

Маска с мед, лимон и канела



Смесете 2 с. л. сок от алое, 1 ч.л. канела и сока на 1 лимон. Нанесете на почистено лице, като слагате слой нова смес 2-3 пъти на всеки 15 минути. Измийте с топла вода. Правете по веднъж на 3 дни.

ИНОВАТИВНИ УРЕДИ

За по-лесно глагене - Stream-oPower



Фитнес у дома AB Roller Revolution

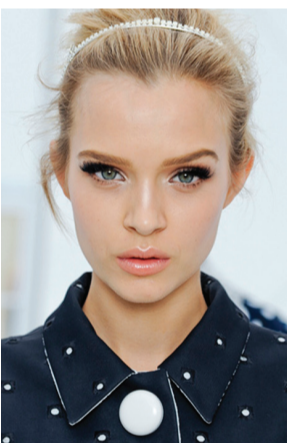


Помощник в кухнята Chef Basket

Електронен уред за борба с гризачи



Гримът - финален щрих към красотата



Уважаеми дами, със сигурност голяма част от вас споделят максимата, че добрият грим е финален щрих към естествената красота. Акцентът в гримирането през този сезон пада върху веждите – пълнителите и подчертаните вежди, които може да съчетаете с прасковени скули, ултра червени устни и изкуствени дълги мигли.

Ето още няколко съвета, които ще Ви помознат да прикриете несъвършенствата и да засияете заедно с пролетта.

Фон дьо тен
Фон дьо тенът, с който се постига безупречен тен, съдържа силиконови пурри за прикриване на недостатъците и отразяващи светлината пигменти, които правят кожата сияйна. Предпазва кожата благодарение на слънцезащитни съставки, витамини и минерали. Изравнява тен с матиращи формули.

След овлажняване и тонизиране на кожата сипете малко количество фон дьо тен в дланта си, после го нанесете като точки върху носа, бузите и брадичката. С пръсти или гъбичка го разнесете навън с леки поглаждания.

След като нанесете подходящ фон дьо тен, поставете нежно с тампон пуррата. Важно е кожата да бъде напълно суха, така че пуррата да не се налява.

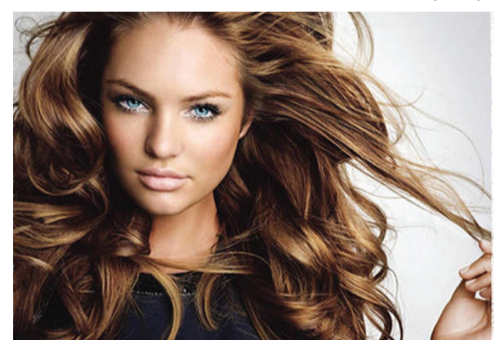
Тониращ крем
Много от професионалните гримьори препоръчват употребата на тониращ крем. Той се прилага като дневен крем върху лицето, като се разнася с нежни движения по цялото лице. Тъй като побе-

чето тониращи кремове са склонни да причиняват лъскавина на кожата, е добре да ги съчетавате с полупрозрачна пудра. Лекият тониращ крем или основата за изравняване на тенна заместват тежкия фон дьо тен.

Сенки:
Актуалните цветове през този сезон ще са лилаво, зелено и тюркоаз. Добре е, когато поставяте тези цветове да използвате кафява спирала, тъй като тя придава по-естествен вид, не натоварва погледа.

Бяла очна линия
Тези от вас, които искат да запазят невинния си и приказен вид трябва да сменят опушените очи с бели сенки или бял молив за очи. Нанесете бяла очна линия на зорния и вътрешния край на клепача и съчетайте с бledi розови нюанси на устните.

„Фрамар“



ALCACHOFA DE LAON

ОТСЛАБВАЙ!!!
С ДО 2 КГ НА ВСЕКИ 3 ДНИ

ЗА ДЕЦАТА

Здравословното хранене е важно за нормалния растеж и развитие на всяко дете

Здравословното хранене е важна основа, върху която се гради здравето, нормалният растеж и развитие на всяко дете. Важно е да знаем, че като „здравословно“ се определя балансираното, разнообразно и редовно хранене.

Няма конкретен хранителен продукт или група храни, които да включват всички нужни за организма вещества. Ето защо, за постигане на балансирано хранене, е добре децата да консумират разнообразни продукти.

Храните, които трябва да бъдат приемани всеки ден, се включват в следните 4 групи:

1. Зърнени (хляб, ориз, макарони, спагети, царевича, овесени ядки, зърнени закуски)
2. Зеленчуци и плодове;
3. Мляко, сирене, кашкавал, извара;
4. Месо, риба, яйца, боб, леща, ядки (орехи, бадеми, лешници и др.)



Тези храни са много важни за растежа и здравето на детето и точно поради тази причина трябва да бъдат консумирани ежедневно поне по една храна от всяка група.

Закуската е много важен елемент от здравословното хранене. Специалистите съветват никога да не се пропуска сутрешната порция храна, тъй като след дълъг нощен сън организмът се нуждае от зареждане с енергия и хранителни вещества. Храненето сутрин е чудесно начало на деня и дава енергия за учене, игри и спорт. За балансирана закуска е подходяща консумацията на мляко със зърнена закуска и плод, сандвич със сирене или кашкавал, сандвич с пилешко месо, яйца, чаша прясно или кисело мляко, плодове или натурален плодов сок.

Няколко препоръки за създаването за здравословен хранителен режим на вашето дете:

- Осигурете на децата си пълноценна и разнообразна храна;
- Включвайте зърнени храни и картофи в храненето на детето си;
- Детето трябва да консумира ежедневно плодове и зеленчуци, като за предпочитане е те да бъдат в сурово състояние;
- Детето трябва ежедневно да консумира млечни продукти;
- Намалете приема на сол и мазнини;
- Засилете приема на течности и вода на децата си.

Деца и спортът

За поддържане на добра физическа и психическа форма на детето не е достатъчно само да внимаваме с какво се храни, а и дали се движи достатъчно. Най-приятното и безспорно най-полезното занимание е спортът. Има специфични критерии, които ни помагат да преценим кой спорт е най-подходящ за нашето дете, като се съобразим с интересите, възможностите и възрастта му. Избирайки спорт за детето си, помнете, че той трябва да му доставя удоволствие, да го стимулира и да му създаде спортни навици за цял живот, а не само да го натоварва допълнително.

Ето няколко добри предложения:

Тенис

Плюсовете му са свързани с развиване на ловкост и бързи реакции, координация и работа на дихателната система. Той ще е изключително полезен, ако детето ви страда от остеохондроза или проблеми с обмяната на веществата.

Не се препоръчва на деца с нестабилни шийни прешлени, плоскостъпие и на такива, които страдат от късогледство или язва.

Колективни спортове (футбол, баскетбол, волейбол, хокей)



Колективните спортове развиват много добре мускулите на краката и таза. Баскетболът подобрява работата на зрителния и дъвиателния апарат, функционирането на дихателната и сърдечно-съдовата система, координацията на движенията.

Волейболът подобрява точността и бързата реакция, ловкостта, подобрява външния вид.

Хокеят укрепва опорно-дъвиателния апарат като цяло, подобрява работата на дихателната, сърдечно-съдовата и нервната система.

Тези видове спорт могат да бъдат полезни даже на деца със сърдечно-съдови заболявания и захарен диабет. Противопоказни са за деца, които имат нес-

табилност на шийните прешлени и за такива, които страдат от язва или астма.

Плуване



При този спорт детето получава постоянен хидромасаж, който подобрява кръвообращението. Редовните занятия помагат за правилното формиране на мускуло-скелетна система и подобрява функцията на белите дробове. Плуването е особено полезно за деца със сколиоза, диабет и затлъстяване. Също така закалява организма на детето и съдейства за всестраниното му физическо развитие.

Не е препоръчително детето да плува с открити рани или с груди кожни проблеми, както и при заболявания на очите.

Художествена гимнастика

Тя развива гъвкавост и пластичност, подобрява координацията на движенията, допринася за оформяне на красива фигура.

Не е подходяща за деца, които страдат от сколиоза или са с висока степен на късогледство.

Конна езда

По време на яздене мускулите на гърба, бедрата и подбедриците се масажират добре. Конният спорт може да лекува психични разстройства и дори детска церебрална парализа. Не на последно място възпитава у детето любов към животните.

Cefamadar® ЗА ЛЕЧЕНИЕ НА НАДНОРМЕНО ТЕГЛО

Madar trit. D3 250mg

ХОМЕОПАТИЧЕН ЛЕКАРСТВЕН ПРОДУКТ



В по-добра ФОРМА за по-добро САМОЧУВСТВИЕ

ЗА НАС

Електровелосипедът - икономичен, модерен, екологичен



Електрическите велосипеди ни предоставят един практичен, икономичен и екологичен начин на придвижване. Силата, с която набират скорост на световния пазар, е несравнимо висока и се гарантира най-вече от достъпната цена за обикновения потребител.

Според проучванията пазарът за електрически велосипеди в световен мащаб ще се увеличава с общ годишен темп на растеж от 7,5% в периода между 2012 и 2018 г. В резултат, глобалните продажби ще достигнат повече от 47 милиона устройства през 2018 г. В България вече можем да си купим електровелосипед почти от всеки магазин за класически велосипеди.

Също така можем да си поръчаме изработката на такъв като услугата не излиза много по-скъпо от един нормален велосипед от среден клас.

Чрез електрическия мотор пътуването на дълги разстояния става по-достъпно за хората, които живеят в хълмисти райони или за хората с физически проблеми, които не могат да си позволят редовно каране на кола.

Електрическият велосипед може да замести губенето на време в жертва на трафика, замърсяването на атмосферата с изгорели газове, високата цена на горивата, която плащаме, нередовния градски транспорт и изморителното ходене пеша.

- С новото превозно средство вие ще успеете:
- да избягвате изнервящите и губещите времето ви здръствания;
 - да стигнете до офиса свежи, а не „смакани“ и изпотени от жегата в градския транспорт;
 - да изминете разстояние от 50 км. за скромната сума от 20 стотинки;
 - да се отървете от винетки, ганъци, такси за паркиране, шофьорска книжка, регистрация, застраховка гражданска отговорност и други непредвидени разходи (по ремонт на автомобила например);
 - да се движите бързо, дори с по-висока средна

скорост от тази на автомобила в градски условия;

- да имате възможно най-лекото превозно средство, което без особени усилия може да вземете със себе си, където и да сте;
- да съхранявате превозното си средство в жилището, където живеете, без да е необходимо да наемате допълнителен гараж;
- да се наслаждавате на абсолютно безшумен дъвиател;
- да съхранявате чистотата на атмосферния въздух.

Не е необходимо да се притеснявате за непредвидени ситуации на пътя, свързани с изразходване на гориво или незаредена батерия, защото електровелосипедът може да се движи както с електричество, така и с помощта на педали. По този начин имате възможност, освен всичко останало, и да поспортувате.

Ако имате нужда да използвате велосипеда си едновременно с друг човек – за целта има двойни велосипеди и такива с възможност за монтиране на детска седалка.

Ако обичате обикновеното си колело и не ви се иска да се разделяте с него, не забравяйте, че то по всяко време може да се приспособи, като му се монтира електродвигателен компонент.

Грижата за околната среда може да се изразява косвено чрез най-елементарни жестове в ежедневието ни, а и често тези жестове са в пряка полза на самите нас. Електрическите велосипеди са чудесен пример за това как можем да съчетаем екологичното мислене с поддържането на добро здраве. Дано да сме ви били полезни в избора на ново колело или за решението да снабдите старото си с безшумен, икономичен и екологосъобразен електромотор.



Глътка чист въздух в рая на Стара планина



Колко пъти сте чували, че туризмът е здраве? Всичко знаем колко добре ни влияе чистият въздух, хоженето пеша в планината и съзерцаването на красиви гледки. Нашето здраве пряко зависи от начина ни на живот. Дори малката промяна в навиките може да повлияе добре на здравето ни. Все по-малко свободно време, което ни остава, бихме могли да превърнем в празник за сетивата си. Да дадем на организма си заслужена почивка, за да ни се отблагодарят с нови сили и енергия в работните дни.

За да не губим повече време в обяснения за това с какво е полезен и как точно подобрява здравето ни туризмът, ви предлагаме сами да разберете това, като се възползвате от хубавото време и тръгнете на път в първия почивен ден!

А ако нямате идея точно кое райско кътче бихте могли да посетите, ние ви даваме конкретно предложение. Знаете ли къде се намира най-високият постоянен водопад на Балканския полуостров? Отговорът е лесен и несъмнено ще ви хареса – в България и по-точно в Централна Стара планина, на територията на Национален парк „Централен балкан“. Водопадът се нарича Райското пръскало (124,5м.) и се намира в подножието на най-високия връх в Стара планина – връх Ботев (2376м.). Местенцето е подходящо и за пренощуване както на палатка, така и в хижа „Рай“,

която се намира на около 30 мин. пеша от водопада.

Как да стигнете до там? Има няколко варианта – според това с какъв транспорт предпочитате да пътувате до град Калоян (автомобил, влак или автобус). За тези, които предпочетат железопътния транспорт – хубаво е да знаете, че ЖП-зарата се намира на 4 км. от центъра на града. Началната точка на маршрута за хижа „Рай“ е местността „Паниците“, която е и същевременно крайната точка, до която можете да стигнете с автомобил, след което ще се наложи да продължите през прегелите на „Централен Балкан“ пеша. Всички пътеки по речното корито са маркирани, за да стигнете до входа на Национален парк „Централен Балкан“, откъдето въщност ще започнете да навлизате в красотата на Стара планина. Преходът до хижата е 4,30 ч., пътеката до горе е перфектно маркирана и обозначена, така че няма как да се изгубите, има госта пейки и кътчета за отпочиване на фона на панорамни гледки, както и няколко чешми с изворна вода.

Хижа „Рай“ се намира в южното подножие на връх Ботев. Представява масивна триетажна сграда с капацитет 120 места, разположени в стаи с по 5, 7, 10 и повече легла, с вътрешни и външни санитарни възли. Има баня. Сградата е водоснабдена, електрифицирана от агрегат и ВЕЦ, отоплението е с печки на твърдо гориво. Разполага с туристическа кухня, столова и лавка. Хижата е база за алпийски изкачвания на Райските скали (Южната стена на връх Ботев).

Самият водопад се вижда прекрасно от хижата. Гледките са впечатляващи, а скалите привличат много любители на скалното катерене.

Това е подходяща дестинация за любителите на походи, скално катерене, екотуризъм, парапланеризъм и за всички, които просто обичат природата, свежия планински въздух и имат нужда от доза здраве!

Страницата подготвиха Цветана Димитрова
Десислава Узунова



Секси мъжко коремче

Секси коремчето е мечта не само на жените. С наближаването на летните дни то се превръща във фикс идея и за представителите на силния пол. Затова решихме в този брой да предложим няколко упражнения с дъмбел, които не само ще стегнат коремната мускулатура, но и ще превърнат коремчето Ви в основната точка на пресичане с женските погледи.

Преди да пристъпите към упражненията е добре да направите загарявка.

Упражнение за страничната коремната мускулатура

- Дръжте дъмбела с изпънати ръце пред гърдите. Извивайте тялото от едната страна на другата с тласък като гържите гърба изправен.



Упражнения за горната част на коремната мускулатура

- Легнете на пода и дръжте дъмбела пред гърдите. Повдигайте раменете от пода като гържите долната част на гърба на пода. Задръжте в горното положение и бавно върнете назад в стартова позиция.
- Хванете дъмбелите в двете ръце, повдигнете раменете като правите силен удар напред с изпъната ръка. Върнете бавно в изходна позиция и повторете с другата ръка.

„Фрамар“

Тайните на звездите за перфектна фигура



В този брой на Вестник „Фрамар“ продължаваме да ви разкриваме тайните на звездите за перфектна фигура.

Марая Кери роди близнаците **Морокан** и **Монро** преди малко повече от осем месеца. Не е тайна, че певичката качи доста излишни килограми след бременността, но въпреки всичко за относително кратко време Марая успя да сваля 30 кг. По гумите ѝ първите 18 кг свалила при зазуба само на вода, а последвалите 13 кг обаче стопила със стриктната диета на Джени Крайз. Ето и какви храни може да консумирате според диетата на звездата:

Закуска (една от храните по избор):
- Омлет от белтъци с обезмаслено сирене;
- Овесена каша с кленов сироп;
- Една кофичка обезмаслено мляко с 200 грама боровинки;
- Плодова салатата от киви, портокал и ягоди с две лъжици обезмаслено кисело мляко;

Обяд (една от храните по избор):
- Салата айсберг и 200 грама пилешко филе на скара;
- 200 грама пилешко филе с кафяв ориз;
- Салата от спанак;

Вечеря (една от храните по избор):
- Всякакви зеленчукови салати;
- 150 гр Филе от бяла риба на скара;
В този хранителен режим е важно да уточним, че нито една от храните не е обявена за табу, стига да се консумира в умерени количества и да е част от балансиран режим на хранене в комбинация с редовна физическа активност.

Следващата звезда, чиято тайна сме решили да разкрием, е Демид Мур. 46 – годишната звезда е горда собственичка на тяло, на което със сигурност ще завиди всяка тийнейджърка. Ето каква е и тайната диета на звездата. Дневното меню на Демид е с високо съдържание на въглехидрати и почти никакви мазнини. В зависимост от това колко килограма иска да сваля, Демид Мур спазва тази диета между 3 и 20 дни. Много важно е да знаете, че по време

на този хранителен режим трябва да пиете наг 2 литра вода на ден.

Примерно меню:
Закуска: 2 ябълки и протеинова напитка
Обяд: задушен зеленчуци, зелена салатата с лимон
Следобедна закуска: 150 гр боровинки (според сезона могат да бъдат заменени и с череша или пресни ягоди)

Без вечеря: само 1 ч.ч. чай с 1 ч.л. мед и половин лимон



За да може да разкрие цялостно прелестите си във филма „Стриптиз“, Демид Мур трябваше да се отърве от целулита. Сигурно се питате как го постигна. Всъщност отговорът е много прост – ориз – изпитаният борец срещу враг номер едно на женското тяло. Диетата се състои от 100 г варен ориз, разпределен на 3 хранения дневно, пресни плодове и зеленчуци. Спазва се поне 2 седмици, като по време на диетата се пият много течности и се повишава физическата активност.

Като за край ще ви разкрием и любимата диетична салатата на Демид, която тя похапва с удоволствие дори, когато не е на диета. Ето и рецептата:

1 портокал, 1/2 глава лук, 3-4 черни маслини, малко зехтин, сол и пипер

Портокалът се обелва, изваждат се семките и се нарязва на парченца. Поставят се в чиния и върху тях се слага нарязаният лук. Добавят се сол и пипер на вкус и се залива със зехтин. Маслините се поставят за украса, но се изваждат.

„Фрамар“

ОБЯВИ

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

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

Дава под наем офис, 60 кв.м. напълно обзаведен,
с два климатика.
Стара Загора, бул. „Цар Симеон Велики“ № 112
(офис център „Сити“), с лице към гл. улица.
Подходящ е и за лекарски кабинет. Цена 400 лв.
тел 042/648599; 0888921908

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

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

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

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

Ремонт на електрически катари - соло и бас. АВ-
торски инструменти по поръчка.
0896 413 416

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

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

КАПКИТЕ НА ДОКТОР БАХ



Поръчай от www.frammar.bg

ЛЕКАРСКИ КАБИНЕТИ

СТАРА ЗАГОРА

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

д-р Ваня Колева
Лекар по гентална медицина
бул. „Патриарх Евтимий“ № 116, ет. 2, офис 9
телефон: 042 600 375, 0888 788 495
Саит: <http://vkoleva.com>

д-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

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

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

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

д-р Любен Игнатов Колев
Специалист детски болести
кв. „Кольо Ганчев“, ул. „Рагост“ 44
Телефон: 042 606634; 0898 447792

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

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

д-р Атанас Стефанов

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

СОФИЯ

д-р Росен Людмилов Тушев

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

д-р Теодор Атанасов

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

д-р Младен Костадинов Камбов

Стоматолог
зр. 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

д-р Гален Димитров Шиваров

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

д-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

д-р Румен Тулев

Специалност: хирургия и онкология
ул. „Люлебургаз“ №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

РУСЕ

д-р Деян Петков Славов

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

д-р Диана Дянкova Дянкova

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

ПЛЕВЕН

д-р Петър Иванов

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

д-р Стефан Стефанов

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

СЛИВЕН

д-р Антонина Нинова-Дишлияева

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

ЯМБОЛ

д-р Таниел Мампреян

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

АРТ - ИДЕЯ



Необходими материали: силиконов пистолет, цветен спрей (златист, сребрист, а може и в различни цветове по Ваше желание), подходящ за рамкиране на шпартплат или друг подобен материал.

Нашата читателка Станислава Симеонова споделя, че не е измислила сама този метод за създаване на колажите, а е видяла нещо подобно, след което е опитала сама да го изработи. Прави ги за удоволствие, като понякога и продава, но много често ги подарява.

Материалите, които използва Станислава са изцяло природни – камъчета, черупки от ох-

люви, сухи растения, дървесни гъби, миди, рапанчета и др. Те се залепят върху платното с помощта на топлия силикон, след което се напръскват със спрей. Никакви специални умения не са необходими за направата им, освен огромно въображение.

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

Митове и истини за спанака

Знаете ли, че славата на спанака като „най-желаната“ храна на света се дължи на грешка в десетичната запетая. През 1890 г. швейцарецът Гюстав фон Бинге открива, че в 100 гр. спанак се съдържат 35 милиграма желязо. Всъщност са 3,5 мг. на 100 гр. Вероятно така Фон Бинге развличава и мита за швейцарската точност.

Здравословните ползи от спанака обаче не са за подценяване. В сурово състояние той е богат на минерални соли, фолиева киселина и витамини. 80 гр. пресен спанак или 200 сготвен покриват дневната нужда от витамин С. За сметка на това спанакът не съдържа мазнини и холестерол и е с ниска калоричност. Това го прави подходящ за диетично хранене.

Освен това е вкусен. В момента е в сезона си, така че подбрахме за читателите на „Фрамар“ някои от най-интересните и лесни за приготвяне рецепти от богатия запас на Фиеста ТВ.

Започваме със Салата от пресен спанак с домати и винегрет:

- Продукти:**
500 гр. спанак,
2-3 гравински домати,
200 гр. сирене „Фета“,
3 с. л. нарязан червен лук
1 с. л. дижонска горчица
1 с. л. счукан чесън
3 щипки черен пипер
1 щипка сол
1 щипка сив лук
2 щипки нарязан магданоз
1/2 ч. л. зехтин
3-4 с. л. червен винен оцет

Започнете с направата на дресинга, за да пресетоу и да се смесят вкусовете. Смесете дижонската горчица, счукания чесън, ситно нарязания лук, магданоза, оцета, солта, черния пипер и зехтина.

Почистете спанака и го нарежете. Поръсете го със сиренето.

Нарежете домати и ги подгрейте отгоре, залейте с дресинга и сервирайте.

Салата от спанак с дресинг от кленов сироп и мед

- Продукти:**
500 гр. спанак
3-4 домати
200 гр. моцарела
200 гр. препечен бекон
1 консерва гъби
2 яйца

- За дресинга:**
1 чаша майонеза
1 с. лъжица лимонов сок
1 к. чаша ябълков оцет
1 к. чаша зехтин
2-3 лъжици мед
1-2 лъжици кленов сироп

Измиваме и накъсваме на едро спанака. Добавяме последователно нарязаните бекон, гъби, яйца и домати и накрая гарнираме с моцарелата.

Дресинг:
В блендер, който сме намазали леко със зехтин, за да не залепва медът, слагаме майонезата и добавяме последователно останалите продукти. Заливаме салатата и поднасяме, без да разбъркваме.

И накрая едно предложение за спаначена гарнитура от Жак Пепен – безспорният фаворит на зрителите на Фиеста ТВ

- Продукти:**
1 килограм спанак
1 глава чесън
1 кафена чаша зехтин
сол и пипер на вкус
4 червени чушки
1 шепя стафиди
2 ч. л. сос Уорчестър

Приготвяне:
Загрейте тенджерата със зехтин, добавете обелени и нарязани на дребно скилидки чесън. Изчакайте да се зачерви и добавете почистения и измит спанак.

Когато омекне добавете нарязаните на ивици печени червени чушки и стафидите.

Разбъркайте добре. Поднесете като гарнитура на агнешко или друго месо.



Сегем здравословни факта за папаята



1. Папаята съдържа 30% повече витамин С и 50% повече калий от портокала, въпреки че съдържа по-малко калории;
2. Съдържа 10 пъти повече витамин С и 2 пъти повече калий от ябълките;
3. Папаята съдържа 4 пъти повече витамин Е отколкото в ябълката и портокала;
4. Плодът също така е полезен източник на целулоза, витамин А и Е, лутеин и ликопен;
5. Папаята влияе позитивно, като облекчава лизавицата на стомаха;
6. Плодът папая се счита, че е полезен за предотвратяване на ставни заболявания или за тези, които използват ацетилсалицилова киселина като превантивна мярка за болести на кръвоносната система.
7. Папаята се препоръчва на хора, които трябва да използват стероиди.

Салати с папая

Вариант I

За 4 порции са необходими следните продукти:

- 1 папая
- 1 краставица
- 1 малка тиквичка
- 1/4 чаена чаша балсамов оцет
- 1 с. л. зехтин
- 4 ч. л. захар
- листа от мента
- пресен гжинджифил

Начин на приготвяне:

Нарязваме краставицата и тиквичката на много тънки ивици. Обелваме папаята и нарязваме вътрешността ѝ на малки кубчета.

Дресинг:

В купа смесваме оцета, захарта, зехтинът и настърганят гжинджифил. Оставаме да престоу 10 минути, за да се смесят ароматите. Заливаме салатата с дресинга и охлаждаме няколко минути в хладилник. Поднасяме я украсена с листата мента.



ВАРИАНТ II

Необходими продукти:

- 1 краставица
- 1 морков
- половин зелена папая
- 5 репички
- 250 г пилешко месо
- 4 с. л. зехтин
- 1 с. л. течен мед
- 1 с. л. соев сос
- 1 ч. л. захар
- 6 с. л. лимонов сок
- сол и черен пипер на вкус
- листа от кориандър

Начин на приготвяне:

Обелваме моркова и краставицата и ги нарязваме на тънки ивици. Изваждаме костилката на папаята, нарязваме на кубчета, а репичките - на тънки резени. Нарязваме на ивици пилешкото месо и ги запържваме до зачервяване в зехтин. Оставаме месото да изстине и в същата мазнина запържваме морковите.

Приготвяме дресинг с меда, 2 лъжици зехтин, соевия сос, лимоновия сок, захарта, солта и черния пипер. Разбъркваме пилешкото месо, краставицата, моркова, репичките и папаята и заливаме с получения дресинг. Наредваме салатата в чинии и я декорираме дребно нарязаните листа от кориандър.

ПОДБРАХМЕ ЗА ВАС



Мерилин Монро /1926 – 1962/ е една от фигуриите, които промениха 20 век. Родена като Норма Джийн, тя преминава през госта перипетии, преди да стане една от най-големите звезди на световното кино. Тя не се срамува да признае,

че се е прехранвала като момиче на повикване, нито трудното си детство, нито злоупотребата и с опиати, което става и причина /вероятно/ за смъртта ѝ. За 16 години екранен живот тя участва в над 30 филма, които и осигуряват вечна световна слава, както и място в сърцата на милиони мъже. Тя е една от първите световни секс символи и добре осъзнава това. Уви, слабата, парше, блясъкът... те не винаги носят щастие. Няколко брака, много връзки с някои от най-известните мъже на планетата, но много малко любов и вероятно огромна самота. Според официалните данни, Мерилин Монро се самоубива на 5 август, 1962. Като причина за смъртта се посочва свръхдоза сънотворни. И до ден днешен, никой не иска да повярва в официалната версия. Избрахме да ви представим някои от нейните мисли, които със сигурност ще ви усмихнат или... замислят...

- Мъж — това е човек, който винаги забравя рождения ти ден и никога не пропуска случай да каже на колко си години.
- Любовта и трудът са единствените стойностни неща в живота. Трудът — това е своеобразна форма на любов.
- По правило мъжете са добри в леглото, когато изневеряват на жените си.
- Мъжете изпитват истинско уважение към всичко, от което лъха скука.
- Карриерата е хубаво нещо, но не може да те стопли в студените нощи.
- Холивуд е място, където плащат 50 000 долара за целувка и 50 цента — за вашата гуша.
- Диамантите са най-добрите приятели на едно момиче.
- Добра съм, но не съм ангел. Презреждам, но не съм дявол. Аз съм просто едно малко момиче, което се опитва да намери някой да я обича.
- Снимала съм се за календари, но това не значи, че съм навсякъде във времето!
- Тялото е създадено, за да се показва, а не да е покрито с грехи!
- Не искам да печеля пари, искам само да съм прекрасна!
- Нямам нищо против да се шезувам, но не искам да изглеждам като шега в очите на хората!
- Обичам да правя неща, които няма да минат, без да са цензурирани...
- Искам да остаря, без да правя корекции по лицето - искам да бъда лоялна докрай!
- Аз не знам кой е измислил високите токчета, но всички жени му дължат много...
- Никога не знаеш какъв е животът, докато не го изживееш.
- Ако не можеш да накараш едно момиче да се усмихне - не можеш да го накараш да направи нищо!
- Жените, които се стремят да бъдат равни с мъжете, не са достатъчно амбициозни.
- Откакто се научих да ходя като дете, не съм се научила на нищо друго!
- Какво нося в леглото? Chanel № 5, разбира се!
- Сексот е част от природата... А аз живея в хармония с нея!
- Умното момиче целува, но не обича, слуша, но не вярва и си тръгва, преди да си тръгнат от нея!
- Ако бях спазвала всички правила, никога нямаше да стигна дотук!
- Най обичам да спя... Поне тогава мога да сънувам...
- Дај на една жена удобни обувки и тя ще покори света!
- Успехът кара много хора да ви завиждат. Искате ми се да не е така. Искате ми се да се наслаждавам на успеха, без да виждам живота в очите им!
- Нямам нищо против да живея в „мъжкия“ свят, стига да ми позволяват да съм жена в него!
- Никога не заблуждавам никого. Те се заблуждават сами, като не си правят труда да разберат каква съм, а сами си изграждат някакъв образ за мен!
- Преди брака едно момиче трябва да прави любов с мъжа, за да го задържи. След брака трябва да го задържи, за да прави любов с него...
- На всички малки момичета трябва да се казва, че са красиви, гори и да не са!
- Аз съм провал като жена. Мъжете очакват истина много от мен, заради образа на секс-символ, който са си изградили за мен - и който аз сама съм изградила за себе си. Очакват да чуят камбанен звън, но анатомията ми е като на всяка друга жена.
- Актрисите не са машини, но се отнасят с тях като такива. Машини за пари.

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



Продукти със спанак от онлайн аптека www.frammar.bg



Белџи
Фирмени печати, Фактури, РРС карти, Офсетов печат
Визитки, каталози, дилъни, етикети, менюта, плакати, календари
СИТОПЕЧАТ, ТАМПОНЕН ПЕЧАТ, ВЪНШНА РЕКЛАМА
РРС 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
тел./факс: 042/ 620 111, GSM: 088/ 873 84 67; 088/ 7704 291, e-mail: eji@mbbox.com.bg
www.belji.eu

НОВОТО ИМЕ НА ВИТАМИН С

FORSIVIT®
таблетки 100 mg

ЗА ЛЕСНО ИНДИВИДУАЛНО ДОЗИРАНЕ!



Всяка таблетка съдържа: Acidum ascorbinicum 100 mg.

Действие: Витамин С влияе върху тъканното дишане и тъканната обмяна. Участва в образуването на костните структури и зъбите, стимулира растежа на покриващите.

Спомага за синтеза на противомикробни антиотоксини и увеличава защитните сили на организма. Уплътнява капиллярите, ограничава възпалителните и алергичните реакции. Участва в узряването на еритроцитите и усвояването на желязото. Витамин С не може да се синтезира и натрупва в организма, а се осигурява с храната.

Кога е необходим: При афти, възпаление на венците, фарингити, ларингити, грип, възстановяване след заболяване, пролетна умора, тежък физически и умствен труд, стрес, изгаряния, висока температура, инфекции, бременност, кърмене, пушене.

Начин на приемане: Приемат се перорално с малко течност.

По 1 таблетка 3 пъти дневно. При повишено физическо натоварване на организма, по време на възстановяване от прекарани заболявания са необходими по-големи количества витамин С - до 6 таблетки дневно.

Дневният прием на витамин С е съобразен с препоръчителните норми на Световната здравна организация.

Опаковка: 30 таблетки в блистер и кутия

Forsivit е запазена търговска марка на Елдер България ЕООД!
Продуктите от серията Forsivit® са достъпни в аптеките и дрогерите.

FORSIVIT®
* тонизира * възстановява
* повишава защитните сили на организма



ТОНИЗИРАЙ СВОЯ ДЕН!

№1 по избор на форми!

ВИСОКОКАЧЕСТВЕНИ ПРОДУКТИ, ПРОИЗВЕДЕНИ СЪГЛАСНО
ИЗСКЪВНИЯТА ЗА ДОБРА ПРОИЗВОДСТВЕНА ПРАКТИКА

FORSIVIT® ДЕТСКИ
таблетки за стучене и дъвчене 30 mg

ВАШИТЕ ДЕЦА ЩЕ БЪДАТ
ВИНАГИ ДОВОЛНИ!



Всяка таблетка съдържа: Acidum ascorbinicum 30 mg

Действие: Витамин С влияе върху тъканното дишане и тъканната обмяна. Участва в образуването на костните структури и зъбите, стимулира растежа на покриващите. Спомага за синтеза на противомикробни антиотоксини и увеличава защитните сили на организма. Уплътнява капиллярите, ограничава възпалителните и алергичните реакции. Витамин С не може да се синтезира и натрупва в организма, а се осигурява с храната.

Кога е необходим: При възстановяване след заболяване, грип, пролетна умора, тежък физически и умствен труд, стрес, изгаряния, висока температура, и инфекции. Приложен локално в устата, освен познатото му действие върху организма, оказва добър ефект и при афти, възпаление на венците, фарингити, ларингити.

Начин на приемане: Таблетките се дъвчат или смучат бабно!

Препоръчителни дневни дози:
за деца от 3 до 7 години по 1 таблетка дневно
за деца от 7 до 14 години по 1-2 таблетки дневно
за деца над 14 години по 3 таблетки дневно

При повишено физическо натоварване на организма, по време на възстановяване от прекарани заболявания са необходими по-големи количества.

Опаковка: 32 броя таблетки в PVC блистер и кутия

FORSIVIT®
таблетки за стучене и дъвчене 100mg

ПЛЕНИТЕЛЕН ПЛОДОВ ВКУС!



Всяка таблетка съдържа: Acidum ascorbinicum 100 mg

Действие: Витамин С влияе върху тъканното дишане и тъканната обмяна. Участва в образуването на костните структури и зъбите, стимулира растежа на покриващите.

Спомага за синтеза на противомикробни антиотоксини и увеличава защитните сили на организма. Уплътнява капиллярите, ограничава възпалителните и алергичните реакции. Участва в узряването на еритроцитите и усвояването на желязото. Витамин С не може да се синтезира и натрупва в организма, а се осигурява с храната.

Кога е необходим: При афти, възпаление на венците, фарингити, ларингити, грип, възстановяване след заболяване, пролетна умора, тежък физически и умствен труд, стрес, изгаряния, висока температура, инфекции, бременност, кърмене, пушене.

Начин на приемане: Таблетките се дъвчат или смучат бабно!
По 1 таблетка 3 пъти дневно. При повишено физическо натоварване на организма, по време на възстановяване от прекарани заболявания са необходими по-големи количества витамин С - до 6 таблетки дневно.

Дневният прием на витамин С е съобразен с препоръчителните норми на Световната здравна организация.

Опаковка: 30 броя таблетки в PVC блистер и кутия

FORSIVIT®
Dynamic
ефервесцентни таблетки 1000mg
ПРИЛИВ НА ЕНЕРГИЯ!

FORSIVIT®
Dynamic + Zn
ефервесцентни таблетки 1000mg/10mg
С ДВОЙНО ДЕЙСТВИЕ!



Действие: Витамин С /аскорбинова киселина/ като всички витамини е необходим за растежа и здравето и се намира в малки количества в различни плодове и зеленчуци. Човешкият организъм не може да синтезира витамин С и не може да го съхранява. Това означава, че се нуждаем от непрекъснат прием на храна и добавки, които да осигуряват витамин С в достатъчно големи количества.

Forsivit dynamic® е особено необходим за поддържане правилния растеж на организма, за запазване на здрава кожа, венци, зъби, кости и съдове. Той е основен антиотоксидант, забавя старенето, възвраща кръвоносната система и ни защитава от атеросклерозата. Укрепва имунната система, като повишава устойчивостта на организма. Препоръчва се при умора и физическо натоварване.

Всяка ефервесцентна таблетка **Forsivit dynamic®** съдържа Аскорбинова киселина 1000 mg, Цинкът е един от микроелементите, необходими на всеки организъм. Играе важна роля за здравето и поддържането на добрия външен вид. Необходим е за растежа и възстановяването на организма, участва в синтеза на няколко важни хормона и спотични ензимни реакции.

Forsivit dynamic+Zn® е идеално подобрена комбинация между витамини и минерал, които взаимно допълват своите функции. Комбинацията с цинк спомага за предпазването от депресия и правилната функция на половите органи и простатата. Укрепва имунната система, като повишава устойчивостта на организма.

Всяка ефервесцентна таблетка **Forsivit dynamic + Zn®** съдържа: Аскорбинова киселина 1000 mg, Цинк 10 mg (като цинков сулфат).

Препоръчителна дневна доза: За възрастни и деца над 14 години: по 1/2 таблетка дневно. При повишено физическо натоварване на организма или по време на възстановяване от прекарани заболявания са необходими по-големи дози. Продуктите са хранителна добавка и не са заместител на разнообразното хранене.

Начин на приемане: Половин таблетка се разтваря в 200 ml вода.

FORSIVIT DYNAMIC® И **FORSIVIT DYNAMIC+Zn®** СЕ ОТЛИЧАВАТ С МНОГО БЪРЗА И ЛЕСНА УСВОЙМОСТ ОТ ОРГАНИЗМА!

FORSIVIT DYNAMIC® И **FORSIVIT DYNAMIC+Zn®** НЕ СЪДЪРЖАТ ИЗКУСТВЕНИ ОЦВЕТИТЕЛИ!

Опаковка: 10 броя ефервесцентни таблетки с вкус на портокал.

FORSIVIT®
Balance
капсули с удължено освобождаване 500mg
ЕНЕРГИЯ ПРЕЗ ЦЕЛИЯ ДЕН!

FORSIVIT®
Balance + Zn
капсули с удължено освобождаване 500mg/5mg



Тъй като човешкият организъм не е в състояние да съхранява витамин С за повече от няколко часа, **Forsivit balance®** е под формата на специални капсули с удължено освобождаване. Те постоянно и равномерно отделят витамин С или витамин С и цинк и осигуряват наличност му в организма през целия ден.

Съдържание: Всяка капсула **Forsivit balance®** съдържа Аскорбинова киселина 500mg, всяка капсула **Forsivit balance + Zn®** съдържа Аскорбинова киселина 500mg и 5mg цинк.

Forsivit balance® /Витамин С/ укрепва имунната система, подпомага усвоимостта на организма при инфекциозни процеси, намалява тежестта и продължителността на простудните състояния и притежава силно изразено антиотоксидантно действие. **Forsivit balance®** осигурява на организма Витамин С в продължение на 8 до 12 часа. Препоръчва се при умора, физическо натоварване и възстановяване на организма.

Forsivit balance + Zn® /Витамин С + Цинк е идеално подобрена взаимнодопълваща се комбинация на Витамин С + Цинк, която подпомага всички жизненоважни функции на организма. **Forsivit balance + Zn®** укрепва имунната система, подпомага усвоимостта на организма при инфекциозни процеси, намалява тежестта и продължителността на простудните състояния и притежава силно изразено антиотоксидантно действие. Комбинацията с цинк подпомага предпазването от депресия, както и правилната функция на половите органи и простатата. **Forsivit balance + Zn®** осигурява на организма Витамин С и цинк в продължение на 8 до 12 часа. Препоръчва се при умора, физическо натоварване и възстановяване на организма.

Препоръчителна дневна доза: за възрастни и деца над 10 год. по 1 капсула дневно, по време на хранене. Не пийте капсулите с мляко! Продуктите са хранителна добавка и не са заместител на разнообразното хранене.

Опаковка: 30 броя капсули с удължено освобождаване

Филмът „Подслон“ успя да спечели много международни и български награди с вечната драма на конфликта между поколенията. Нетипична панелна ситуация – едно средностатистическо семейство приема в дома си двама от приятелите на сина си, които според родителските разбирания са просто... различни. В една от ролите във филма се превъплъщава и Силвия Герина, която вярва, че да си различен е личен избор, който трябва да бъде уважаван!

Ще се представите ли на читателите на Фрамар?



Силвия Герина: В Германия хората са много по-толерантни към различните

Казвам се Силвия Герина, на 19 години съм и играя ролята на Къртни във филма на Драгомир Шолов - „Подслон“.

Разкажете ни повече за филма, както и за Вашата роля в него.

Във филма „Подслон“ играя ролята на Къртни, млада пълнкарка. Това е първата ми роля, намериха ме чрез съдействието на агенция за статисти именно заради външния ми вид. Филмът е историята на обикновено българско семейство със син тийнейджър, който се събира с „неправилните“ хора, поне според мнението на родителите, ха-ха :). Филмът разказва за зазубената връзка между родители и деца в днешно време.

Безвъзвратно ли е зазубена тя? Каква е причината за това? Какво се случва между поколенията на възрастните, които танцуваха по бригадирски вечеринки, озвучени от ролкови магнетофони и техните деца, които на същата възраст откриват пълнка?

Не е зазубена безвъзвратно връзката между родители и деца, аз имам много приятели, които са много близки с родителите си и са в чудесни отношения. Моите родители имаха проблем до известна степен с това как реших да излезвам и с какви хора да се събирам, но след известно време и те ме разбраха. Причината за зазубата на връзката между поколенията са годините, „епохите“, в които са израснали родителите и деца са много, много различни. Всяко време си има своите идеали, своето мислене, своята музика...

Ще има ли сблъсък между поколенията на днешните млади и техните деца утре, за какво ще ни обвинят потомците ни?

Останеш в България си е стриктно го човека. За мен Германия беше мечта от малка и се радвам, че се сбъдна. Но, да, трябва да се спомена, че тук са много по-толерантни към хора с различен външен вид, надявам се, че някой ден това ще се случи и в България.

Защо хората в България са така агресивни към „различните“? Какво им пречи да бъдат по-отворени?

Агресивни са, защото не разбират, а не се и опитват да разберат, за какво иде реч изобщо... Това, което пречи на хората да бъдат по-отворени са капаците, да, мога да застана зад коментара си, че българите са коне с капаци, а на всичкото отгоре така си им харесва. Всеки смята, че всички трябва да са като него/нея, а след това излезат и казват „аз съм различен“, и си вярват даже.

След толкова години, в които е трябвало да търпя идиотщината на българските тийнейджъри (повечето, естествено не всички) дори не искам да се замислям над тази тема.

Хоби или професия са татуировките? Кои са най-интересните или шантави татуировки, които сте правили?

Татуировките са и хоби, и професия, радвам се, че за разлика от много хора аз си обичам работата, защото успях да превърна хобито си в професия. Хах, ами, май нямам нищо кой знае колко шантаво за сега, предполагам, че най-интересното ще да е било еднороз с крила, със светло синьо и светло розово сърце на мъж над 50 години... и също така, розово сърце на мъж над 40, който беше хеви метъл (беше зазубил бас с жена си).

Какво ще пожелаете на читателите на „Фрамар“?

На читателите на „Фрамар“ пожелаям да са по-отворени за нови неща и да приемат различното.



Нямам никаква идея за какво биха ни обвинявали потомците... Останаха ли още пълнкари в корпоративна България?

Пълнкари има, да. Не са много, но ги има, и не мисля, че някога ще изчезнат.

Какви са младите хора в България, техните интереси, проблеми, мечти, цели? Каква е музиката им, книгите им?

Младите хора в България... за съжаление, мнението ми за по-голямата част от младежите в България не е особено добро. И за да не се обиди някой (или всички) няма да коментирам този въпрос.

Вие сте в момента в Германия и работите в студио за татуировки. Емиграцията ли е отговор на въпросите, които поставя филмът „Подслон“? Не, филмът „Подслон“ определено не поставя емиграцията като решение за проблемите в бл-

Ивайло Тончев

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

НОВИТЕ ГЛЮКОМЕРИ VIVA

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

ЕВРОПАТ курьерски услуги

национален телефон за заявка на куриер 0 700 10 717

www.evropat.com

ОЧАКВАЙТЕ

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

За реклама и въпроси: www.framar.bg

Електронна поща: vestnik@frammar.bg

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