



ФРАМАР

www.framar.bg

• 8 септември - Световен ден на първата помощ. Отбелязва се от 2001 г. през втората събота на септември по предложение на Международната федерация на дружествата на Червения кръст и Червения полумесец

• 8 септември - Световен ден за борба с беса. Отбелязва се от 2007 г. по инициатива на британския Съюз за контрол на беса, създаден през януари 2006 г. за разпространението на информация за предпазването на хора и животни от болестта бяс.

• 10 септември - Световен ден за предотвратяване на самоубийствата. Отбелязва се по инициатива на Международната асоциация за предотвратяване на самоубийствата с подкрепата на Световната здравна организация.

• 15 септември - Световен ден за борба с лимфома. Отбелязва се от 2004 г. по инициатива на американския актьор Роб Лоу.

• На 15 септември през 1928 г. сър Александър Fleming е открил пеницилина. Той забелязва в една от опитните култури в лабораторията плесен, която убива бактерии.

• 16 септември - Международен ден за защита на озоновия слой. Отбелязва се от 1995 г. по решение на Общото събрание на ООН от 19 декември 1994 г. в деня на подписването на Монреалския протокол за защита на озоновия слой през 1987 г.

Актуалният и полезен вестник за здравето!

тираж 100 000 броя



Микро Сел

от 17.09 до 17.10.2012 г.
с 10% отстъпка!



поръчайте от www.framar.bg

Тема на броя: ВСЕ ПОВЕЧЕ ДЕЦА В БЪЛГАРИЯ СТРАДАТ ОТ ГРЪБНАЧНИ ИЗКРИВЯВАНИЯ

60 процента от децата в България имат гръбначни изкривявания, неправилна стойка или друг проблем с костно-мускулната система. Това показват данните от проучване на Националния център за обществено здраве и анализи сред 1000 деца в София.

12,5 на сто от първолаците и второкласниците имат изкривявания на гръбначния стълб, но не са рядкост и изкривяванията на прешлените. Висок е процентът и на децата с плоскостъпие и паднал свод.

В помощ на родителите Националният център по обществено здраве и анализи подготви листовка с информация за причините за изкривяванията сред децата и с препоръки към родители и учители как да не допуснат задълбочаване на проблемите.

Специалистите напомнят, че нормалната стойка на тялото е с изправена глава, гръдният кош е леко издаден напред, раменете са изтеглени назад, коремът е прибран, а коленете обтегнати. Телесната стойка се определя от формата на гръбначния стълб, от наклона на таза, състоянието на крайниците и положението на главата.

С нарастването и главно с развитието на мускулатурата и движенията на детето, се образуват физиологичните кривини на гръбначния стълб и постепенно се изгражда неговата стойка. Правилната телесна стойка създава най-благоприятни условия за нормално функциониране на органите и системите, особено на белите дробове и сърцето.



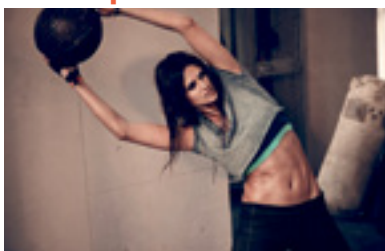
Плуването е един от спортовете, които се препоръчват като профилактика на гръбначните изкривявания.

Препоръки към родителите:

- Формирайте у детето си навици да се придържа към здравословен дневен режим;
- Теглото на раницата не трябва да бъде по-голямо от 10-15 % от теглото на детето;
- Препоръчително е учениците от началния курс да носят раничките на гърба (на двете рамене);
- Приучете детето да спи в подходяща поза: по гръб с изпънати край тялото ръце, на равно и твърдо легло с ниска възглавница.

Още на стр. 2

ТОП 20 на най-красивите спортистки в света



„Олимпиада“ 2012 отмина, но за нея ще се говори още дълго. Не, няма да ви връщаме към малкия брой медали и останалите горчиви моменти. Напротив – ще заличим неприятните спомени с една от най-горещите класици, които бяха направени по повод голямото спортно събитие. Представяме ви първите 20 от избраните 50 най-красиви спортистки в света.

стр. 4

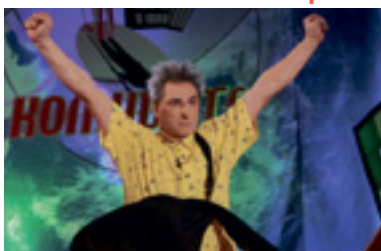
Детето в първи клас - радост или тревога?



И ето, че дойде първият учебен ден. Хиляди първокласници пристъпиха прага на родното училище. Как да помогнем на детето си да се адаптира и необходимо ли е да го ангажираме с извънкласни дейности, научаваме от Галина Тодорова, консултант в Национален здравен портал Framar.bg, магистър по Психология и психопатология на развитието.

стр. 5

Актьорът Христо Гърбов за смеха и политиките



Поредната изява на един от най-популярните и обичани български комедийни актьори беше участието му в националното турне на „Комичите“, което продължи от 11 до 25 август. За читателите на вестник „Фрамар“ Христо Гърбов разказва за патриотичната тематика на турнето и за творческите си изяви.

стр. 8

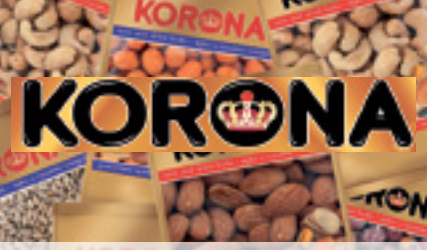


Certain

Научи по-рано, бъди сигурна

Съртън - сигурните тестове за бременност и овулация

www.sigurentest.com



KORONA

поръчай от www.framar.bg





www.bodid.net

- Слънцезащитен крем Биле-РН с доказан фактор SPF 50+
- Комплекс от коензим Q10 и вит. Е с противостареещ ефект
- Дълготрайно хидратиращ коктейл от провитами и билки



Дойде време за лютеница!

- по специална рецепта на Идеал Продукт
- с печена капия и отбрани български подправки
- неповторим домашен вкус

поръчай от www.framar.bg





Окувит® Лутеин форте

Доказано помага за защита на зрението!

поръчай от www.framar.bg



ВЕСТИК ФРАМАР

Редакционен екип:
Ивайло Тончев - главен редактор
0879 / 611 100
Журналисти:
Ина Танева
Десислава Узунова
Цветана Димитрова

Предпечат:
Пламена Пенева

Адрес:
Стара Загора 6000
ул. „Петър Парчевич“ 26

Телефон:
042 / 655 100

Електронна поща:
vestnik@frammar.bg
Skype: frammar.media

Издава: ФРАМАР ООД



www.framar.bg

Националният здравен портал на България!

Над 32 000 продукта. Доставка до всяка точка на страната.

АДРЕСИ НА АПТЕКИ ФРАМАР В СТРАНАТА:

гр. Стара Загора	ул. „Генерал Столетов“ 113 ; работно време: 08.00 - 22.00 ч. ; тел. 042/ 623 - 287 /аптеката работи с НЗОК и със зелени рецепти/
гр. Сливен	ул. „Мур“ 2 ; работно време: 24 часа ; тел. - 044/ 675-100
гр. Свиленград	ул. „Г.Кирков“ 1 б ; работно време: 24 часа; тел. - 0379/ 719 - 91
гр. Гълъбово	ул. „Тунджа“ 2 ; работно време: 08.00-24.00 ч. ; тел. - 0418/ 62-100

ХРИСТО ГЪРБОВ: „БЪЛГАРИНЪТ ВИНАГИ УСПЯВА ДА ОТСЕЕ СМЕШНОТО“



Христо Гърбов е един от най-популярните и обичани български комедийни актьори. Роден е във Варна на 23 септември 1957 г. Учи в МЕИ – Варна в продължение на една година и разбира, че призванието му е да бъде артист. Следва във ВИТИЗ (сега НАТФИЗ – бел.авт.), след което изкарва два театрални сезона в Хасково и Ловеч. През 1987 година актьорът е приет в Сатиричния театър в София. Сега е щастливо женен за режисьорката Иглика Трифонова и напълно отдаден на работата си със своите колеги и приятели от предаването „Комиците“.

Тяхната поредна изява бе голямото им национално турне, което продължи от 11 до 25 август. За патриотичната тематика на турнето, за собствените му творчески изяви и за това на какво се смее българинът, разговаряме с Христо Гърбов.

Националното турне на „Комиците“ бе посветено на 100-годишнината от Балканската война. Какво ви накара този път да засегнете и патриотична, а не чисто комична тематика?

Наистина това беше едно много особено съчетание на двете идеи – да се свърже комичното с патриотичното. Главният повод е 100-годишнината от Балканската война, а и Росен Петров беше с нас, който е много компетентен на тема история. Нашите продуценти решиха, че това може да бъде по-особен, уникален спектакъл. Аз самият имах известни притеснения за това как ще се случи. Но се оказа, че целият ни спектакъл бе направен по изразителен начин и успя да въздейства на хората, което беше нашата основна цел. В края на концертите имаше дори по-млади хора, които плачат. Действаха им вълнуващо вечните песни, изпълнени от Деси Добрева – „Къде си, вярна ти любов народна“ и „Хубава си, моя горю“. Към цялата тази сериозна тема ние с моите колеги подхождаме с лекота и чувство за хумор. Много хубав спектакъл се получи в Стара Загора, заради това че публиката е много топла към нас и много добре ни посре-

ща, дори точно от там заснехме концерта, който се излъчи по телевизията.

По-скоро изморителен или по-скоро зареждащ е за Вас периодът на турне?

И двете! Изморяваме се, разбира се, защото са много компонентите, които трябва да влязат в спектакъла и да звучат наистина убедително, ярко и на място. Удоволствието обаче е голямо, когато достигнат нашите усилия до публиката. Умората от добре свършена работа е особено приятна.

Има една известна мисъл „Кажете ми на какво се смееш, за да ти кажа какъв си“. В този ред на мисли на какво се смее най-често българинът?

Българинът много точно успява да отсее смешното. Но публиката не е еднородна. По-зрелите хора се смеят на езикови, словесни грешки, а децата се смеят на по-ярки смешки. Страшно много се забавляват зрители на сцената със Здравко Ахилесов и професор Тазобедрев. Ситуацията с незнаещия студент и знаещия професор е еталон за смях. Хубавото е, че в този скеч могат да се вкарват части от българската история и от други науки и да се подложат на ирония.

От „Улицата“ насам променило ли се е това, от което се размишляваме?

Възможно е да се е променило, но ако тръгнем още от българския фолклор, може да открием смешни текстове. Така, че ние си имаме традиции в това отношение. Ако говорим за по-конкретна промяна от „Улицата“ до сега, не смятам, че има такава. „Улицата“ се занимаваше с малкия човек, докато „Комиците“ обхваща по-голям периметър – от жалки хора до измислени надут персонажи и политици, които също са обект на смях.

Споменахте политиците – често ги каните в предаването си. Успяват ли те да се смеят на себе си по начина, по който ги иронизирате?

Когато са в скеч, се смеят на себе си, но политиците са малко резервирани към такива комедийни предавания, защото така винаги могат да бъдат уязвени или да попаднат в някаква сатира. По-особено стоят нещата с тяхната репутация. Още Аристофан, който е старогръцки автор на комедии, се е занимавал с осмиване на тираните и управници на тогавашните полиси. Така че в комедията е заложено да има и политическа сатира. Затова политиците присъстват с известен страх и напрежение при нас и когато видят, че не ги обиждаме много, се успокояват.

А на какво според Вас ще се смее българинът след 10 години?

Едно е да се смееш на актьорско изпълнение, друго е да се смееш на текст, а когато двете неща са съчетани добре, се получава изключителен ефект. Никак не е лека тази задача. Който се е

опитал дори да разкаже виц, веднага разбира, че не е така лесно да се размее публиката. Да сме живи и здрави след 10 години – мисля, че пак ще имат поводи хората да се смеят и се надявам да бъде така!

Казват, че най-големите комици са всъщност много тъжни хора в живота си, като Чарли Чаплин, Джордж Карлин. Има ли нещо вярно в това?

Може би има нещо вярно, но аз не мисля, че Чарли Чаплин е тъжен човек по природа, той е гениален. От всички комици в САЩ, той остава най-дълбокият, поради това, че минава и през мъката, през тъгата. Това си е чисто негово човешко качество, защото е страдал много като дете, имал е много тежък живот. Всички комици са различни, някои живеят щастливо, други потъжно. Не може да има такова правило, че всеки комик е тъжен. Аз по себе си съдя, че и на тъгата не съм чужд, дори обичам блуса, като музика... Но това в никакъв случай не значи, че като цяло съм тъжен човек.

Освен „Комиците“, сега участвате ли и в други роли?

Аз играя в театрални представления, които се поставят от 11 години насам. Не съм спирал участията си в театъра. В момента правя едно представление в Русе, което е от френски автор и се нарича „Помощ, жена ми е луда“. Освен това се снимам и в един български филм като министър на вътрешните работи. „Комиците“ ми е приоритетна работа и в момента хвърлям цялата си творческа енергия в проектите на нашите продуценти, които правят и „Столичани в повече“.

Споделяте ли мнението, че българската култура излиза от кризата?

Българската култура, и в частност българското кино, най-успешно се справи с кризата, защото колкото и парадоксално да звучи, кино се прави с много пари. И понеже киното в най-голяма степен носи белег на авторство, се справя най-лесно. Може да е имало някаква политическа криза, която го е забавяла, поради това че трябва да се финансира и без средства не става, но криза иначе в самото българско кино няма. Това се доказва и със сериали, и с много награди на филмови продукции.

Какво бихте казали на младите хора, които тепърва тръгват да се занимават с актьорство и по-специално с комедия?

Ще им кажа, че в изкуството нищо не е лесно. И ако искат да стане нещо от тях, трябва много да работят. С каквото и да се захванат, трябва да вложат в него всичките си сили и енергия, за да усетят как идва успехът от работата. Трябва с всички сили да се втурват към това, което желаят!

Цветана Димитрова

Топ 3 на най-известните филми с участието на Христо Гърбов

1. „Столичани в повече“ – Как образите на двама братя с коренно различни характери се пресъздават едновременно на малкия екран? Това показва Христо Гърбов в популярния български сериал „Столичани в повече“, който започна да се излъчва от 2011 по bTV. Гърбов играе за първи път ролята на близанци, като зрителият имат възможност да го видят в ролите на Пламен и Константин от „кръчмарското“ семейство Цекови. Сериалът се радва на изключително голям успех. Скоро започна новия четвърти сезон.



2. „Бунтът на L“ – Филмът излезе през 2006 и определено предизвика интерес. В центъра на актьорската игра виждаме Деян Славчев – Део, Дичо Христов – Дичо, Христо Гърбов, Валентин Ганев. Лентата е под режисурата на Киран Коларов. Сюжетът ни връща в 1989 година, когато отличникът на бургаската гимназия се превръща в политически затворник. Режисьорът е вложил драматизъм, разказвайки своите спомени от момента на прехода. Тримата главни герои (Део, Дичо и Христо Гърбов) са приятели, които преживяват заедно последните години на комунизма в затвора. Всеки от тях възприема живота си по свой начин, но неприятностите ги събират и обличават.

3. „Хълмът на боровинките“ – Лентата излезе през 2002 година, по сценарий и режисура на Александър Морфов. Филмът представлява смес от случки, псувни, пиянство и любов – различна нечленоразделна, дива и балканска. Много критици споделят мнението, че няма талантлив характерен български актьор, който Александър Морфов да не е поставил пред камерата, за да му даде всичката свобода да прави каквото трябва и каквото не, в това число поставяме и Христо Гърбов. Самият филм непрестанно мени физиономията си от смешна в тъжна, от умна в глупава, от симпатична в просташка.



bulsatcom
YOUR DIGITAL WORLD

TV + @
ТЕЛЕВИЗИЯ ИНТЕРНЕТ

13.80*
лева на месец

поръчайте от www.framar.bg

VauVau.bg
ЗООПОРТАЛ
ВСИЧКО
ЗА
ЖИВОТНИТЕ
ОБЯВИ
ФОРУМ
СПРАВОЧНИК
ЕНЦИКЛОПЕДИЯ

ОЧАКВАЙТЕ

Брой 17 на вестник „Фрамар“ след 25 октомври, 2012г.

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.

БЕЗПЛАТНА интернет реклама за вашия сайт

INSERT.BG