

• 8 юли - Световен ден за борба с алергиите.

Отбелязва се от 2005 г. по инициатива на Световната организация за борба с алергиите.

• На 12 юли 1957 г. американският лекар Лерой Барни представя виждането, че тяготнопушенето е една от основните причини за нарасналият брой на заболяванията от рак на белия дроб.

• 14 юли 1946 г. излиза първото издание на книгата на американския педиатър Бенджамин Спок - „Грижи за бебето и детето“.

• На 18 юли 1921 г. Албер Калмет и Камий Герен откриват първата противотуберкулозна ваксина.

• На 27 юли 1921 г. научен екип от Университета в Торонто, ръководен от биохимика Фредерик Бантинг, доказва, че хормонът инсулин регулира кръвната захар.

• На 3 август 2001 г. се ражда първото бебе в България, заченато по метода ин витро.

• 13 август - Международен ден на левичарите. Чества се от 1984 г. по инициатива на Международната конфедерация на леворъките.

Актуалният и полезен вестник за здравето!

тираж 100 000 броя



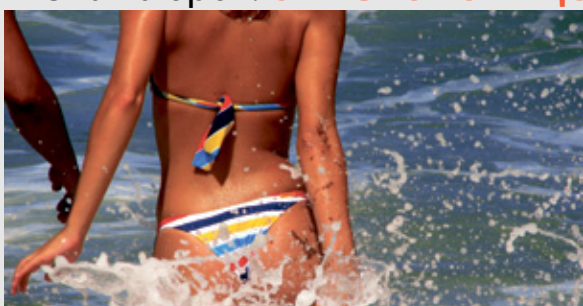
**Биодерма -
ефективна
защита
от
слънчевите
лъчи**



Полезните продукти за лятото!

Поръчайте от www.framar.bg

Тема на броя: ОПАСНО ГОРЕЩО - КАК ДА ПРЕЖИВЕЕМ ЛЯТОТО



- използване на лосиони за защита на кожата;
- носенето на шапка.

Опасно!

- излагането на слънце в пиковите часове (между 11 и 16 часа, когато рискът от изгаряне е най-голям);
- прекомерна употреба на алкохол.

Не пренебрегвайте риска от преграждане или топлинен удар. Двете най-важни стъпки за предпазване са да избягвате:

- дехидратирането;
- тежката физическа активност на открито при слънчево и влажно време.



Още на стр. 2



натурална безалкохолна напитка

АРТРОЦИД



**ПРИ АРТРИТ,
РЕВМАТИЗЪМ
И
БОЛКИ
В
СТАВИТЕ**

поръчай от www.framar.bg



**Витамини
SUNLIFE -
полезните
продукти от
Германия**

поръчайте от
www.framar.bg

Меланом – най-опасният рак на кожата



Ракът на кожата взема все повече жертви. Две от посочваните причини са прекомерното излагане на слънце и честото посещение на солариум. Тези процедури не щадят кожата и са основна предпоставка за появата на най-опасния злокачествен рак - меланом. Какво представлява меланомът, кои са рисковите фактори за появата му и как да се предпазим - на въпросите отговаря д-р Виолина Тодева.

стр. 3

Употребата на репеленти при децата е задължителна



Понякога, вследствие дори само на едно ухапване от комар или кърлеж, има опасност да се заразим с опасна болест. Има ли начин да победим враговете на летните удоволствия - на секоимите? Как да изберем най-подходящите репеленти за нашата кожа и какво да правим при първи симптоми на зараза, разговаряме с д-р Пламен Койнов – дерматолог в МБАЛ “Проф. Д-р Стоян Киркович” - Стара Загора.

стр. 5

Цонко Цонев за Каварна като туристическа дестинация



И тази година Каварна се доказва като рок столицата на България. Това лято ликуваха феновете на Kamelot, DIO Disciples, Glenn Hughes, Michael Schenker, Big Noize, Lizzy Borden...

И защото настроението е лятно, нажежено и морско, решихме да ви срещнем с Него – Цонко Цонев, най-известният кмет в България.

стр. 8



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

ВЕСТИК
ФРАМАР

Редакционен екип:

Ивайло Тончев -

главен редактор

0879 / 611 100

Журналисти:

Ина Танева

Десислава Узунова

Цветана Димитрова

Адрес:

Стара Загора 6000

ул. „Петър Парчевич“ 26

Телефон:

042 / 655 100

Електронна поща:

vestnik@frammar.bg

Skype: frammar.media

Издава: ФРАМАР ООД



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

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

гр. Сливен

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

гр. Свиленград

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

гр. Гълъбово

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

Да не забравя за
плажа...
интересна книга!

ЖАНЕТ 45

поръчайте от www.framar.bg

Меланом – най-опасният рак на кожата



Меланомът е най-злокачественият тумор в човешката патология, който е сравнително рядък, но показва тенденция към много бързо увеличаване. Съществува вродено предразположение към него, а като основен етиологичен фактор се приема ултравиолетовата радиация. Честотата на малигнения меланом е най-висока при индивидите със светла кожа (изгаряща лесно и трудно получаваща тен). Кожният пигмент има протективен ефект, поради което лицата от черната раса боледуват многократно по-малко от бялата раса. Повече информация за меланома получаваме от д-р Виолина Тодева, консултант в Национален здравен портал Framar.bg, специалист по кожни болести.

Нека да обясним какво представлява меланомът?

Меланомът е злокачествен пигментен тумор на кожата, който може да се развие както върху първично непроменена кожа, така и на мястото

на вече съществуващи бенки. Най-честата локализация на меланома е на гърба или долните крайници.

Меланомът на кожата е 5-ят по честота рак при мъжете и 6-ят при жените. Счита се, че всяка минута умира по един американец от злокачествен меланом. Въпреки данните за непрекъснатото повишаване на честотата на меланома през последните години се подобрява и прогнозата за заболяването. Средната възраст за поява на меланом е 52 години и тази възраст е много пониска от възрастта на туморите на белия дроб, млечната жлеза, дебелото черво и простатата.

Кои са рисковите фактори за появата на меланом?

През последните няколко декади в цял свят се наблюдава тенденция за повишаване на честотата на меланома. За предразполагащи фактори се обсъждат както фактори от средата, така и генетична предразположеност. Безспорно не всички меланоми са предизвикани от слънцето, но ролята на ултравиолетовите лъчи остава водеща. За поява на меланом както изгарянето, така и продължително излагане на слънце, са рискови. Само едно изгаряне на слънцето с поява на мехури при деца увеличава два пъти риска от поява на меланом. Освен това рискът от ултравиолетовите лъчи зависи и от географската ширина, на която живеят хората. Рискът е по-голям за места с повече ултравиолетова радиация, най-вече тези, които са близко до екватора.

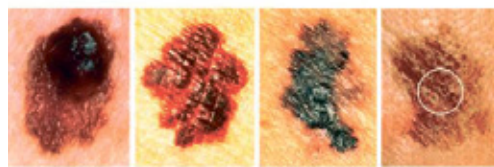
Хората със светла кожа, светли и рижи коси, лунички, сини и зелени очи са с по-висок риск за поява на меланом, което сочи протективната роля на естествения пигмент на кожата.

Риск от поява на меланом има и за хора, които

имат повече от 100 бенки, имат атипични бенки, както и тези, които са имали меланом или някоя в тяхното семейство има меланом.

Действително ли солариумите са причина-та за нарасналия брой на заболялите от меланом?

Предвид факта, че за появата на меланом ултравиолетовите лъчи са водещ рисков фактор, да, солариумите крият риск за повишаване на честотата на меланома. Самото посещение на солариуми обикновено е продължително, което води до повишаване на риска. Рискът е толкова по-висок, колкото по-продължително във времето и в честотата е посещението на солариум и колкото по-ранна е възрастта, на която се започва използването на солариум.



асиметрия неправилни нехомогенен диаметър
границы цвет 6 mm

Как да разпознаем меланома?

Най-често безелите, които се използват, за да се опише един меланом, могат да се отбележат с латинските букви ABCDE. Откъде идват тези букви: А (asymmetry) – асиметрия; В (irregular border) – неправилни граници; С (color variegation) – нехомогенен цвят; D (diameter) – диаметър над 6 мм. или (difference) – т.нар. грозно патенце – с промяна в цвета, формата и раз-

мер и Е (evolving over time) – бързо увеличение на размера за кратък период от време.

Тази схема, колкото е проста, толкова може да бъде обръкваща. Ето защо при най-малкото съмнение посетете кожен лекар, който да Ви прегледа със специален уред – дерматоскоп. Меланомът е тумор, който може да засегне различни места по тялото и да изглежда по различен начин. Меланом може да има дори и под нокътя и по лигавиците.

Какво е лечението на меланом?

Лечението на меланома е оперативно отстраняване на тумора. В зависимост от стадия оперативната интервенция е в различен обем. След като се оперира меланома винаги се прави хистологично изследване. В по-напреднали стадии се провежда и допълнително лечение. Колкото по-рано се оперира меланомът, толкова по-добра е прогнозата.

Има ли начин да се предпазим?

За предпазване от меланом е необходимо да се намали експозицията на ултравиолетови лъчи, да се използват слънцезащитни продукти и подходящо облекло. Не трябва да се допуска кожата да изгаря на слънце, особено за децата и подрастващите. Трябва да се избягва излагането на слънце в часовете с най-интензивно слънчегреене от 9 до 15 часа. При всяка промяна в цвета, формата, размера и повърхността на някоя бенка потърсете кожен лекар да ви прегледа. Това дава възможност за поставяне на ранна диагноза, което намалява риска от сериозни последствия.

Ина Танева



Forsivit® Dynamic

ПОДАРЕТЕ СИ ДИНАМИЧНО ЛЯТО!

Дойде моментът за почивка с незабравими преживявания, но често става така, че спим в по-голямата част от времето. Смяната на сезоните, напрежението в работата, стресиращите диети се натрупват и накрая се трансформират в непреодолимо желание за сън, което може да провали и най-смелите мечти за рафтинг, сърф, плажен волейбол и танци до зори през отпуската.



Слънчевите лъчи допълнително отнемат от нашата енергия и ни карат да се чувстваме поспаливи и лениви...



... НО СПОКОЙНО – ИМА РЕШЕНИЕ И ТО Е :

Forsivit® Dynamic

ефервесцентни таблетки 1000мг
ПРИЛИВ НА ЕНЕРГИЯ!

ефервесцентни таблетки 1000мг/10мг
С ДВОЙНО ДЕЙСТВИЕ!



Най-добрата
цена
Гарантирано!

Новите разтворими, съдържащи 1000 мг витамин С и цинк продукти, ни дават сили за всичко с перфектната си формула за добро самочувствие, тонус и идеална физическа форма през лятото. Благодарение на витамин С и цинк, които се съдържат във **Forsivit® Dynamic**, двете му форми притежават мощен антиоксидантен ефект, съчетан с тонизиращо действие, за да ни гарантират бодрост и прилив на енергия през целия ден. Предпочитат се и заради освежаващия вкус на портокал.

С **Forsivit® Dynamic** лесно влизаме във форма през лятото и се наслаждаваме, както на динамичното всекидневие, така и на интензивната почивка. **ПОДАРЕТЕ СИ ДИНАМИЧНО ЛЯТО !**

Forsivit® Dynamic - ТОНИЗИРАЙ СВОЯ ДЕН!

BIO MEDA
A company of Elder group



Светлината лекува



Да не забравяме, че светлината може да служи и за ефективно лечение на различни заболявания. Приложението на светлинната терапия или фототерапията в медицината е известно още от древни времена. Първият източник на светлина, прилаган във фото-медицината, е Слънцето. Дори в древен Египет слънчевата светлина е била използвана за лечение. По-късно, в антична Гърция, Хипократ изучава и описва употребата ѝ при лечението на различни болести. Въпреки че терапията с естествена слънчева светлина е нямала научно обяснение по това време, лечебната ѝ сила е била очевидна и римските, и арабските лекари я използват редовно в медицинската си практика.

В наши дни е известно, че човешкият организъм трансформира светлината в електрохимична енергия, която активира веригата на биохимичните реакции в клетките, стимулирайки метаболизма и засилвайки имунната ни система.

Фототерапията вече е форма на лечение, при която се използва изкуствена ултравиолетова светлина за третиране на кожни заболявания. С нейна помощ могат да бъдат преодолен редица патогенни състояния, ако липсва ефект от друго лечение. Такива състояния са:

- екзема;
 - витилиго;
 - кожен лимфом;
 - генерализиран сърбеж на кожата в резултат на бъбречно или чернодробно заболяване.
- При новородените тя се използва за лечение на често срещаната неонатална жълтеница. Намира приложение в терапията на нарушенията на съня и сезонното афективно разстройство.
- За фототерапия не са подходящи:
- хората с много светла кожа, които изгарят лесно при минимална слънчева експозиция;
 - малки деца;
 - хора с различни заболявания, които са предразположени към слънчево изгаряне;
 - хора, които са имали някаква форма на кожен рак;
 - хората с отслабена имунна система.

Лечението със светлина се провежда в специален кабинет в продължителност от 1/2 до 10 минути. Очите винаги са защитени със защитни очила. Процедурата се извършва обикновено три пъти седмично, като дозите постепенно се увеличават, в зависимост от индивидуалните резултати на пациента.

ЗА НЕЯ



Някога флиртът се е възприемал като изкуство, чрез което жената е съблазнявала мъжа, като е подчертавала своята красота и излъчване. Флиртът сам по себе си е представлявал едно наситено с емоции приключение, което е носило удовлетворение на мъжете и жените, че са признати като красиви, желани и дори обичани. Днес обаче агресията е превзела отношенията ни и под флирт много от нас си представят една кратка прелюдия към леглото. А не всяка жена иска това. Ето защо флиртуващите са възприети като несериозни персони с чисто сексуални намерения.

Философията на флирта е по-стара от света. Тя има връзка с привличането на двама души, изкушението и преследването на даден обект на желание. И това в много случаи е повече отколкото със самото любовно чувство. Най-общо можем да кажем, че флиртът е прелюдия към любовния контакт, а колко ще продължи зависи от обстоятелствата и от участниците в него.

За тези, които искат да се научат да прилагат това умение, трябва да кажем, че няма такова нещо като конкретни правила или теории. С флирта се ражда всяка жена и той трябва само да се отключи при определени обстоятелства. Всяка една от нас умее да пърха с мигли, да кара обекта на желанията си да примира от копнеж и без да е минала специален курс на обучение.

ЗА НЕГО

Наистина много се знае за бирата - напитка, която става изключително популярна за консумация по време на летните горещини. Предлагаме на вашето внимание някои факти от историята на това пиво, както и нейните лечебни свойства.

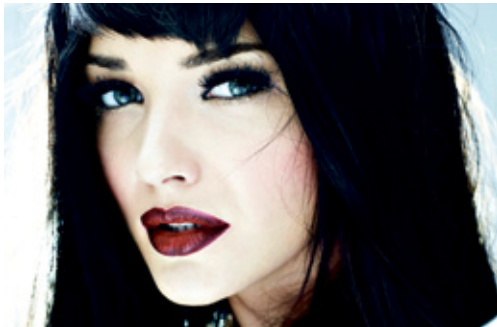
Характеристика и история на пивото

Бирата е най-старата и най-консумираната алкохолна напитка и третата най-популярна напитка в света след водата и чая. Произвежда се чрез варене и ферментация на зърнени култури. Хмелът ѝ придава аромат, горчивина и действа като природен консервант. Бирата е една от първите специално приготвяни напитки в историята и вероятно се появява в средата на 10 хилядолетие пр.н.е., когато започва отглеждането на зърнени култури, а първите писмени свидетелства са от следващото хилядолетие в Древен Египет и Месопотамия. Ранните видове бира силно се различават по своите качества от масовите съвременни бири. Често те съдържат различни добавки, като плодове, мед, билки и дори такива с наркотично действие. Хмелът започва да се използва сравнително късно. Едва през 1516 година в Бавария е приет закон, според който бирата може да съдържа само вода, хмел и ечемичен малц. Бирата се е произвеждала главно в домашни условия. През 7 век в Европа някои манастири започват да я произвеждат с цел продажба. През 19 век индустрият променя изцяло производството на бира, като занаятчийските методи са заличени, а домашното производство почти изчезва. Днес производството на бира е важен клон на промишлеността, включващ няколко големи компании и хиляди по-малки производители. През 2006 година производството на бира в света е над 133 милиарда литра на стойност близо 300 милиарда долара.

Цвят на бирата

Различават се тъмно, светло, червено и бяло пиво. При производството на тъмна бира се използва препечен малц. Най-тъмните сортове малц не могат да се използват самостоятелно без светли сортове, тъй като при изпичането си губят ензими, необходими за озахаряване на течността. Преобладаващият сорт бири в света се правят от ечемичен малц. В някои видове бира ечемичения малц частично се заменя от

Флиртуване с очи



Играта с очи е най-старата и най-баналната, но е също толкова печеливша стратегия. Погледът е първото нещо, което приковава очите на мъжа. Един женски поглед може да омагьосва, да привлече, да е чувствен и да подсказва неизказани желания.

Малките жестове на флирта



Друг сигурен успешен ход е правилното използване на езика на тялото. Успеем ли да го овладеем, успехът ни е в кърпа вързан.

Всичко, което трябва да правим, са няколко плавни движения, нежни маниери, неволни докосвания не само на мъжа, но на самите себе си. Прокараме ли неволно ръка по деколтето си, за-



други зърнени култури. Получават съответно пшенична, ръжена, оризова, царевична бира. Съществуват също така и екзотични напитки като бананова, млечна, плодова и билкова бира.

Полezni качества

Основната активна съставка на бирата е алкохолът, така че здравните ефекти от алкохола се отнасят и за бирата. Умерената ѝ употреба намалява риска от сърдечни заболявания. Въпреки това обаче, злоупотребата с алкохол може да доведе до различни заболявания като алкохолизъм и рак на черния дроб.

Бирената мая е известна като богат източник на магнезий, селен, калий, фосфор, желязо, цинк, биотин и витамини от група В. Японски учени доказват, че нискоалкохолната бира има силно противораково действие, както и благоприятно въздействие върху отделителната система. Тя съдържа ниацин, пантотенова киселина, пиридоксин и други витамини, влияещи благоприятно на кожата и косата. Има данни, че е способна да унищожава туберкулозни и холерни бактерии. Един литър пиво доставя на организма 20% от дневната норма на витамин В2, 32% - на витамин В6, и 25% - на пантотеновата киселина. Калций и магнезий пък предотвратяват образуването на камъни в жлъчката и бъбреците. Растителните съединения стимулират храносмилането и помагат за бързото възстановяване на нормалната флора на стомашно-чревния тракт. Бирата извежда от човешкото тяло алуминиевите соли, на което не е способно нито една друга напитка.

Но всичките ѝ полезни качества вървят ръка за ръка с уговорката, че не трябва да се прекалява с количеството изпита бира!

Да пофлиртуваме по женски

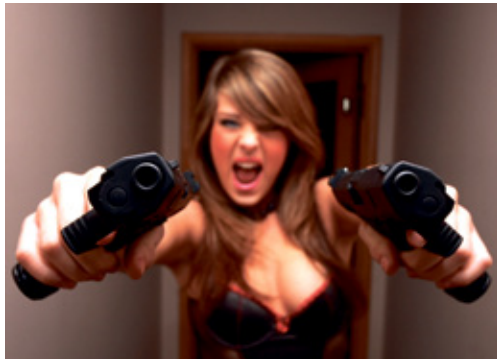
белязваме как веднага очите на мъжа се фокусират върху тази част от тялото.

Гласът на жената, която флиртува



Високите тонове са дразнещи и трудно биха настроили един мъж на любовна вълна. Но дълбокият глас, бавния и нежен тон може да изкара от ритъм сърцето на всеки нормален мъж. Защото в главата му започват да се редят едни картинки. Усещайки, че мъжът се поддава на тактиките ви, със сигурност самочувствието ви ще се увеличи, погалането от самоувереност, а с това флиртът става още по-настоятелен.

Кои са женските оръжия във флирта?



Само за мъже...



Пет горещи правила за бляскав вид на плажа:

1. Изберете идеалния бански за вас – нека той да ви бъде по мярка – нито прекалено тесен, нито твърде свободен.
2. Забравете ваканционната небрежност – избърснете се!
3. Епилирайте поне гърба и раменете си.
4. Позгрижете се за прическата си – ако наистина желаете да приковете погледите, посетете фризьорския салон преди да отпрашите към морето.
5. Поне месец преди почивката си, посещавайте редовно фитнес, наблюдайки предимно на упражненията за коремната област.



За гладка и мека кожа!

поръчайте от www.framar.bg

Замислете се, жените имат толкова много качества, с които да покорят един мъж, че вместо да чакат той да направи първата крачка и да ги преследва, ухажва и обгрижва, могат да го побъркат и да го направят роб на чувствата му, без дори за миг да му омръзнат. Романтично е мъжът да се грижи за жената. Всяка жена иска да е обект на внимание, но в края на краищата мъжът, като един ловец, след като вече няма какво да преследва, ще загуби тръпката и рано или късно ще му писне този еднообразен живот.

Мъжете са много по-непостоянни същества от жените и те също трябва да получават внимание, това е нещо, което много от представителките на нежния пол забравят. Ето защо, ако искате точно Той да ви преследва, е добре да му дадете знак. Дайте му някакъв знак, за да разбере нещо той за вас, което на него ще му е интересно да узнае. Така играта на котка и мишка става много по-интригуваща и забавна а на края и жертвата, и ловецът ще са доволни от развитието на събитията.



От какво има нужда кожата през лятото?

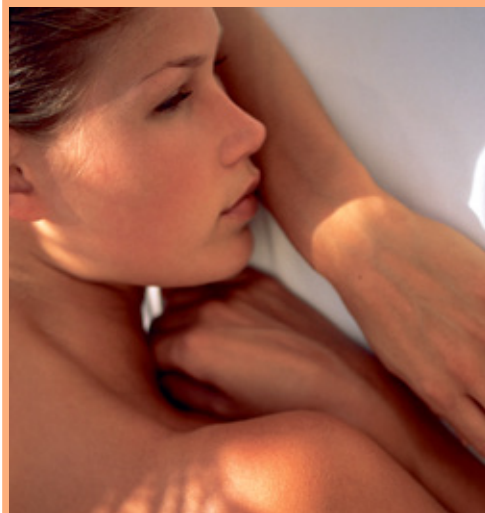
Вашата кожа има нужда от специални грижи през летните месеци. Важно е да ѝ дадете почивка от тежкия грим и плътния фондьотен. Вместо това използвайте лек и свеж грим, а фондьотена заменете с комбиниран продукт с лека формула, който действа за изравняване на тен, за защита от слънцето и като крем за лице. Ето няколко съвета, които ще бъдат полезни на вас и на вашата кожа.

Кожата има нужда от активно почистване през летните месеци

Не забравяйте да ходите на козметик и през лятото. Това че кожата става с по-равномерен тен и видимо несъвършенствата изчезват се дължи на тена, който придобиваме. Натрупванията, запушените пори и наслояванията се увеличават дори повече, когато се изпотяваме. Продуктите, които трябва да използвате за почистване на грим и кожа през лятото, трябва да са с по-лека консистенция и да не съдържат излишни масла и утежняващи съставки.

Хидратиране на кожата

Лятото и слънчевите лъчи поставят на дневен ред въпроса за дехидратацията. След всяко излагане на слънце е добре да овлажнявате кожата си с подходящ лосион за тяло на водна основа, който не утежнява и омазнява с излишно съдържание на масла. Правете го след излагане на слънце и вземане на душ.



Защитете кожата си

Слънцезащитата през лятото е задължителна, защото лъчите със сигурност няма да пощадят нито една част от тялото ви. Преди излизане не забравяйте да намажете частите от тялото, които ще бъдат изложени на слънце, в това число лицето и устните.

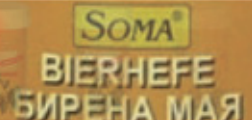
Масаж и нежно докосване на кожата

Масажът спомага за доброто кръвообращение, затова докато нанасяте лосион за тяло или душ гел, не забравяйте да масажирате и да разнасяте продукта с нежни движения. Това ще ви освободи от множество проблеми на кожата, в това число и целулита.



Бирена мая - за здрав организъм!

поръчайте от www.framar.bg



ЗА ДЕЦАТА

Наред с приятните изживявания, горещите емоции и безгрижните ваканционни дни, летният сезон ни предлага и някои предизвикателства, едно, от които е борбата с насекомите. Понякога, вследствие на едно ухапване от комар или кърлеж, има опасност да се заразим с опасна болест. За това как да изберем най-подходящите репеленти за нашата кожа, какво да правим при първи симптоми на зараза и кои са най-ценните съвети, които трябва да спазваме, за да се предпазим от ухапвания, разговаряме с д-р Пламен Койнов – дерматолог в МБАЛ “Проф. Д-р Стоян Киркович” - Стара Загора.

Тази година, веднага след студовете, започнаха големите жеги. Това допринесе ли по някакъв начин за увеличаване броя на отрицателните кожни реакции?

Да, естествено е това да допринесе за повече кожни реакции. Знаем, че обилните валежи, смяната на времето, влажният въздух създават благоприятна среда за развитието на голям брой насекоми. Последствието от това е логично – повече ухапвания, по-голям брой отрицателни реакции за кожата.



А кои са най-ефективните начини за предпазване от тези насекоми?

Един от най-ефективните методи за предпазване от комари е използването на репеленти. Друг начин на защита е, ако си останем въкъци в най-рисковите часове. Но почти няма вариант за избягване на проблема, защото човек така или иначе няма как да не контактува с природата.

Могат ли да бъдат опасни за кожата репелентите, които използваме?

ЗА НАС

Лесни стъпки към устойчива околна среда

Да си екологично настроен не е професия, нито задължение, а начин на мислене, идеология. Добре е екологичното мислене да се възпитава у децата в ранна възраст, за да се приема от тях като нещо нормално.

Предлагаме ви някои идеи, които спокойно могат да се осъществят дори и в градска среда.



Компостиране

Чрез специални контейнери - компостери ще се намалят органичните отпадъци в кофите за смет. В същото време ще можем в домашни условия да произвеждаме полезен биологичен тор за подхранване на почвата.

Създаване на „привлекателни“ кошчета за боклук

Отблъскващите и трудно достъпни кошчета за боклук биха могли да имат нов дизайн. По-голямата част от коша може да се намира под земята, за да не заема място на улицата. На повърхността да се намира атрактивен отвор, който да примама към изхвърляне на отпадъка в него. Може да са оказани и основни правила при изхвърлянето на отпадъците. Като например пластмасовите бутилки да бъдат сплескани, за да заемат по-малко място.



Нови ЕКО-табели

Масово се унищожават защитени видове, с

Употребата на репеленти при децата е задължителна

Рядко се случва да донесат някаква вреда - в не повече от 10-15% от случаите, когато се използват. Това може да се случи при наличие на алергична реакция на една част от пациентите.

Трябва ли за деца да се използват различни репеленти от тези за възрастни и защо?

Задължително е да се използват репеленти за деца, защото те са най-уязвимата група на ухапване от насекоми, алергични реакции, обриви. Тяхната кожа е най-чувствителна и особено при наличие на такива климатични явления по време на лятото, трябва да се нанасят репеленти. Детските репеленти са по-удачни, защото активните съставки, които се съдържат в тях са в по-ниски концентрации. Ниските концентрации предотвратяват до голяма степен евентуалните алергични реакции.

Когато не сме използвали репелент и имаме случай на ухапване и силен сърбеж, какво препоръчвате като специалист?

Ако не са взети предварителни мерки, в последствие е добре да се отиде на лекар специалист, за да се проследи състоянието на пациента. При всички положения е добре да се предотвратят следващи усложнения. На първо време, в рамките на един или два часа, може да се намаже участъкът на ухапването с антихистаминово или антиалергично средство.

Има ли реална опасност чрез ухапване от комар да се заразим с по-сериозна болест?

Последствията от едно ухапване понякога могат да бъдат много сериозни. Има опасност от зараза с лаймска болест или марсилска треска. В зависимост от индивидуалните характеристики на организма, могат да се проявят и ред други инфекциозни заболявания.

Какви са първите симптоми, по които можем да познаем, че сме заразени?

което се нарушава богатството и равновесието на природата ни. Нуждаем се от ясни и забележими табели с изобразени защитени видове и санкции за нарушаване на Закона за опазване на биологичното разнообразие. Могат да се обучат и доброволци, които по време на почивката си в планина или на море, да следят за реда в защитената територия.



Алтернативни източници на енергия

Върху сградите могат да бъдат разположени генератори за производство на електроенергия чрез вятъра. Да се монтират съоръжения с максимален капацитет на полезно действие. Това не са обикновени вятърни турбини, а механизми, улавящи всяко движение на въздуха. Създаденото електричество може да захранва инсталацията на сградата. При наличие на по-голямо количество енергия, тя може да се използва тогава, когато има повреда в електропреносната мрежа.

Информационни кампании за насърчаване на устойчивото развитие

С информация, достъпна за всички, можем да постигнем отличен ефект. Ученици могат да изработят с въображение интересни плакати, стикери, на които да има лесни правила за устойчиво развитие, касаещи всеки от нас в нормалното ни ежедневие, като например:

- да спираме водата от чешмата по време на миене на чинии, къпане, докато мием зъбите си;
- да изгасяме лампата в помещението, от което излизаме;
- да не оставяме телефона си в зарядното устройство повече от необходимото;
- да събираме разделно отпадъците си;
- да използваме хартиените листовки повече от еднократно, когато това е възможно;
- да изключваме фурната, котлона, ютията малко преди да сме приключили, за да използваме остатъчната топлина.

Има още редица методи и лесни стъпки, които можем да следваме по пътя си към устойчива околна среда.

Истината е, че всеки трябва да осъзнае тази необходимост и да разбере, че е част от общото, значима и ценна част, без която пъзелът не може да бъде нареден.

Първите реакции, които могат да се наблюдават, са зачервяване на мястото на ухапване и разширяването му в периферия. Също така, признак на зараза може да бъде и поява на болка в крака или ръката, където е ухапването. Счита се за симптом и ако в комбинация с тази болезненост започне леко втрисане.

Как най-правилно да реагираме в подобни случаи?

При наличие на такива симптоми, трябва възможно най-бързо да се отиде на лекар специалист. В рамките на няколко часа, у дома може да бъде намазано мястото на ухапване със съответно антиалергично или антихистаминово средство, но най-добре е да се направи консултация със специалист, за да се сложи правилна диагноза.

Тази година по-голям ли е броят на хората, които идват заради забиване на кърлеж, в сравнение с миналата година?

Сезонът е такъв, че подобни явления са нормални, не се забелязва притеснително голяма честота на случаите.

Необходимо ли е при всяко излизане на детската площадка например да нанасяме репелент против кърлежи?

Репелентите за кърлежи действат по-трудно, особено при деца. Трябва да бъдем внимателни какви препарати нанасяме върху кожата им. Но за останалите насекоми е необходимо да се използват репеленти. Когато става дума за кърлежи, мога да дам съвет на родителите да оглеждат внимателно децата си, в момента, в който се приберат от игра навън. Докато се къпят децата, да ги преглеждат допълнително, защото репелентите по трудно повлияват на самите кърлежи.

Как да изберем най-подходящ препарат за

Природа, история и мистика - Родопите

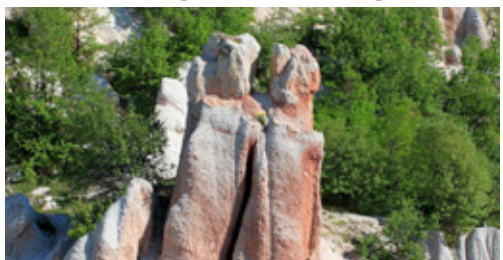
Лятната почивка ни предлага куп възможности за пътуване и прекрасни мигове със семейството. Ние, от своя страна, ви предлагаме една дестинация, която съчетава в себе си красива природа, многовековна история и достъпно, от финансова гледна точка, изживяние.

Започваме с пещера Утробата, следват Перперикон и скалните феномени Каменната сватба и Каменните гъби. Всички тези забележителности се намират в един район – около Кърджали, и могат да се разгледат само за два дни. Бихте могли да нощувате в хижа Боровица за скромната сума от 8 - 9 лв.



За да се стигне до пещера Утробата, трябва да се отбие от пътя Хасково - Кърджали в посока с. Пъдарци и с. Дъждовница и да карате към х. Боровица. На около километър след хижа има малка отбивка, покрита с чакъл. Там започва преходът до пещерата, придружен от панорамна гледка към язовир Кърджали. По пътеката нагоре има беседки за почивка, както и заслон с барбекю.

Посетителят се шокира, защото входът на пещерата е оформен като вулва. Във вътрешността й е издълбан олтар, символизиращ матката. През процепа на тавана прониква слънчев лъч, който се оформя като фалос. Само през определено време на годината, когато слънцето се намира ниско на север, той може да достигне дъното на пещерата. Този процес символизира оплождане, възрождането на живота. До момента това е единствената открита подобна пещера в света!



Пътешествието продължава към един не по-малък феномен – Каменната сватба. Ще бъдете

нашата кожа?

Когато се отиде на преглед при лекар, той проследява вашето състояние и ви предписва възможно най-подходящия препарат. В аптеките има много богат избор от репеленти, там всеки може да разгледа внимателно и да прецени според характеристиките на кожата си на какъв продукт да се спре. Всеки репелент е със специфичен аромат, с различна субстанция. Хубаво е да се избира според чувствителността на кожата и индивидуалния вкус на човека.

Дайте ни няколко съвета, за да предпазим по най-ефективния начин кожата си по време на лятната ни почивка?

Ако почивката е свързана с пребиваване на сенчести или влажни места, задължително използвайте репеленти за защита от насекоми. Препоръчително е да посещавате подходящи места и зелени площи, които са обработени, третирани срещу паразити, защото това намалява шанса от ухапване. Най-добре е ние сами да бъдем лекари на себе си и да си избираме къде да ходим и какви обекти да посещаваме. Оглеждайте се, пазете се и ако има нужда, не се колебайте да се консултирате с лекар!



удивени от приликата на скалните образувания с герои от българска сватба – кумовете и гостите от едната страна, а на чело – младоженецът и булката с букет от истинско растение, поникнало като по чудо в скалата. Не може да останете равнодушни пред легендата, която разказват местните хора за вкаменената сватба. Оставяме ви възможността да я чуете от самите тях.



На 15 км. североизточно се намира величественият Перперикон! Той се извисява на скален връх, на 470 м. В подножието му се намира с. Горна крепост. Енергията на мястото не може да се опише с думи. Перперикон е символ на антична история, култура, духовност и мистика. Изкачването му ни води към приказна гледка и ни прави свидетели на доказателства за древни обичаи. Огромните монументи ни остават безмълвни и замислени за това на какво са били способни хората в името на вярата.



На тръгване се движим в посока Хасково. Няма как да подминем забележителните скални образувания – Каменните гъби. Те са разположени на около 1 км северно от с. Бели пласт, в оградена местност до самия път между Хасково и Кърджали. Гледката си заслужава отново да се въоръжите с фотоапарат и да се насладите на чудните форми, които природата може да извая.

Страницата подготви Цветана Димитрова



Тайните на звездите за перфектна фигура

И в брой 15 на вестник „Фрамар“ продължаваме да ви разкриваме звездните тайни за красива и стройна фигура. Този път „на прицел“ взимаме две дами, които са еталон за сексапил и красота, а именно Анджелина Джоли и Скарлет Йохансон.

Анджелина Джоли е майка на шест деца, от които само три са осиновени. Кой би си помислил, че 36-годишна майка на три деца може да има толкова стройно и сексапилно тяло? Всички знаем колко е трудно да се поддържа във форма, особено пък след раждане на три деца. Актрисата спазва специална диета, с която поддържа тялото си и както се вижда постига удивителни резултати. Разбира се, перфектното тяло на Анджи не се дължи само на хранителния й режим, а и на много тренировки във фитнес залата, правейки упражнения за различни групи мускули. За нея това е не само начин да отслабне, но и да се освободи от стреса и да се зареди с положителна енергия.



Що се отнася до храненето, Джоли е изпробвала редица други режими, преди да се спре на нейния, който е известен още като „суровата диета“ или суровоядство. Основни продукти, които се консумират са зеленчуци, плодове, орехи, сушени плодове, зърнени кълнове, листови зеленчуци, а също така подправки и билки. В малки количества можете да добавяте към ме-

ното си птиче месо или риба. Зърнените храни (например жито или елда) могат да се ядат само в изкиснат във вода вид. Напитките се ограничават с вода или плодови сокове.

За 10 дни с тази диета можете да свалите от 3 до 5 килограма. Не прекалявайте с нея обаче, защото колкото и да е здравословна, има и редица противопоказания. Хората, страдащи от панкреатит, язва на стомаха или заболявания на жлъчката трябва да избягват „суровата диета“.

Примерно меню на Анджелина Джоли:

Закуска:

Салата от пресни плодове, орехи и семена, подправена с обезмаслено кисело мляко и чаша вода или сок.

Обяд:

Зеленчукова салата със зехтин, обезмаслено кисело мляко или извара, смесени с изсушени плодове и орехи или плод по ваш избор. За пие-не – вода или плодов сок (без консерванти).

Вечеря:

Студена зеленчукова супа (гаспачо, таратор и др.), обезмаслено сирене, шепи орехи, плод.

Ако не можете да си представите живота си без месо, можете да хапнете малко варено пилешко бяло месо или печена немозна риба. Не забравяйте обаче, че в основата на диетата стои максималното ограничаване на продуктите, преминали през термична обработка.

Следващата дама от червения килим е Скарлет Йохансон. Тя определено е от звездите, които притежават по-пищни форми и поради тази причина често се подлага на различни диети.

Актрисата доста рязко сменя хранителните си режими и поради тази причина ще ви представим два от най-предпочитаните от нея, всеки от които се спазва 3 дни и води до отслабване с 3 до 5 кг.

Първата диета на Скарлет Йохансон:



- 8:00 часа: 1 чаша гореща вода + 1 лъжица лимонен сок;
- 8:30 часа: 2 препечени филийки пълнозърнест хляб;
- 10:30 часа: 150 гр. плодове (без банани и грозде);
- 12:30 часа: 150 гр. варено пилешко и задушени зеленчуци;
- 16:00 часа: 1 чаша фреш;
- 18:30 часа: зеленчукова супа или бульонът от зеленчуците.

Пие се по 1,5 л вода на ден.

Втората диета на Скарлет Йохансон

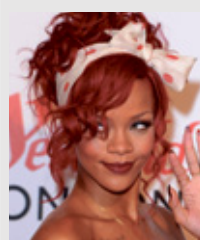
- 8 часа: 1 рохко яйце;
- 11 часа: 180 г обезмаслено сирене или извара и 1 чаша зелен чай без захар;
- 14 часа: същото като в 11 часа;
- 17 часа: 1 рохко яйце.

Пие се по 2 л вода и чай през деня.

И все пак, каквото и да правите, не забравяйте да се насладите максимално на лятото, защото не е важно как изглеждате отвън, а как се чувствате отвътре.



Три златни правила за секси фигура от Риана



Риана е известна не само с гласа си, но и със сексапилната си фигура. От началото на кариерата си до днес певицата свали доста килограми, като тя самата споделя, че целта ѝ не е била да отслабне, а да се чувства добре в тялото си. За постигането на това обаче певицата има три златни правила, които стриктно спазва.

1. Спорт

Риана практикува много кардио и тренировки с тежести с персонален фитнес инструктор. Тя споделя, че тайната на фигурата ѝ се състои в усилените тренировки и много тичане на бягащата пътека. Кардиото е ключът. Личният ѝ треньор пътува с нея, когато има важни събития и така изпълнителката спортува активно всеки ден.

2. Хранене

Риана не спазва диети, защото обича да си похапва от „забранените“ храни - шоколад, еклери и любимите ѝ фетучини. Въпреки всичко певицата се старае да се ограничава и задължително спазва златното правило – никаква храна след 17 часа.

3. Танци

За никога не е тайна, че R&B дивата обожава да танцува. Почти всеки ден репетира заедно със своите танцьори. Освен това певицата е известна и със своя буен нощен живот, когато задължително се развихря на дансинга. „Когато танцувам се чувствам жива“, споделя още Риана.



ЛЕКАРСКИ КАБИНЕТИ

СТАРА ЗАГОРА

д-р Атанас Матев

Специалност - хирургия и онкология (проктолог)
ул. „Цар Иван Асен Втори“ № 117
Телефон: 0700 14010; 0888 375060;
0888 395060;
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: drmnedelcheva@gmail.com

д-р Любомир Трифонов

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

д-р Иван Георгиев Ников

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. „Радост“ № 44
Телефон: 042 606634; 0898 447792

д-р Диана Девлова

Специалист детски болести
ул. „Свети княз Борис“ № 43
Телефон: 0877 160710;
E-mail: devlova@abv.bg

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

д-р Таня Алексиева

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

д-р Стоян Стоянов

Акушер-гинеколог и онколог
бул. „Генерал Столетов“ № 1 (срещу Спешен
Център на Окръжна Болница)
Телефон: 0888 866322

ПЛЕВЕН

д-р Стефан Стефанов

Акушер - гинеколог
бул. „Скобелев“ № 20
ул. „Захари Княжески“ № 16
Телефон: 064 804790 (МЦ КИРМ „Св.
Елисавета“); 0886 474665;
E-mail: s.stefanov77@abv.bg

СЛИВЕН

д-р Антонина Нинова-Дишлиева

Специалист дерматолог, кожни и венерически болести
ул. „Хаджи Димитър“ № 41А, каб. 2
Телефон: 0888 679226;
E-mail: antoninaninova@yahoo.com

РУСЕ

д-р Диана Дянкова Дянкова

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

д-р Живко Димитров

Специалист пластична и естетична хирургия
ул. „Рига“ № 35 (СХБАЛ „Медикус“)
Телефон: 0878 879696;
E-mail: ruseplasticsurgery@gmail.com

ПЛОВДИВ

д-р Румен Тулев

Хирург и онколог
ул. „Люлебургаз“ №1
Телефон: 0898 447120;
E-mail: ratulev@gmail.com

д-р Антон Стоянов Михнев

Акушер - гинеколог
Телефон: 0888 379191;
E-mail: mihnev@mihnev.com

ЯМБОЛ

д-р Таниел Мампреди

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

ВАРНА

д-р Гален Димитров Шиваров
Специалист УНГ

Частна болница „Майчин дом“
Телефон: 0888 734287;
E-mail: docshivarovbg@abv

д-р Виделина Тютюнджиева

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

СОФИЯ

д-р Росен Людмилов Тушев

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

д-р Теодор Атанасов

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

д-р Младен Костадинов Камбов

Стоматолог
кв. „Редута“, 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

ТЪРГОВИЩЕ

СХБАЛ „Папуров“ ООД

ул. „Пирин“ № 16
Телефон: 0601 / 65777; 0879 027788;
E-mail: papurov_shbal@mail.bg

СЕВЛИЕВО

МБАЛ „Акта Медика“ ЕООД
ул. „Никола Петков“ № 60
Телефон: 0675 34502; 0886 444454;
E-mail: info@aktamedika.org

ОБЯВИ

Вестник „Фрамар“ търси регионални рекламни консултанти. Заплащане, обвързано с резултатите. Договор.
За контакт: 0879611100

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

Търся да закупя тристаен апартамент в Стара Загора, стара тухла, в района на „Аязмото“. Цена - до 45 000 евро.
За контакт: 0893520020

Счетоводни услуги на територията на гр. Сливен.
За контакт: Зьварт Ованесян 044 / 630 555; 0897 984 927

Продавам къща в село Гита /8 километра от град Чирпан /магистрала Тракия/, в добро състояние, 1 декар двор, овошки и кладенец, цена по договорка.
За контакт: 0886708156

Продавам принтер HP Colour Laser Jet CP1215, почти неупотребяван.
За контакт: 0888642116

Продавам велоергометър AB Tech, цена 100 лева, доставка по договаряне.
За контакт: 0893312834

Специализиран сервиз на мотокари, електромотори и транспалетни колички:
www.hodpopov.com

„Порт Истанбул“ ООД



Внос и дистрибуция на хирургични чаршафи, облекла и комплекти за еднократна употреба. Официален представител на SETA за България.

гр.Бургас;
**056/ 530090;
0879 143 117;**

гр. Варна
**052/ 731809;
0878 34 10 52
e-mail:
info@portist.com**



АРТ - ИДЕИ

Името ми е **Ваня Димитрова** и искам да ви разкажа за хобито си.



Идеята да рисувам върху стъкла ми дойде преди година, когато се бях запалила да снимам прозорци. Направих много снимки по време на лятната ми почивка в Еленския Балкан. Прозорците са очите на една къща, понякога украсени с китни завески, понякога прашни и самотни. В стъклото може да има много изразителна сила, стига да успееш да я покажеш. Опитвах се да рисувам върху стари и непотреб-



Рисувани стъкла

ни стъклени плоскости. Използвам боя за стъкло, както и специален лак, ако има нужда от фон. Предпочитан мотив ми са цветята - не го крия, обичам цветовете и топлината им. След всяка картина си казвам, че съм вдъхнала живот на иначе непотребно парче стъкло, което би седяло някъде, „за резерва“, между други останки от минал ремонт. Стъклата са и много капризни, изискват нежна и прецизна ръка. Можете да посетите моята Фейсбук страница <http://www.facebook.com/vdglases>, където редовно качвам всички нови рисунки. Ще се радвам, ако моите рисуванни стъкла ви харесат!



Ако и вие искате да разкажете и да покажете вашите арт-идеи, пишете ни на vestnik@frammar.bg

Здравословни факти за динята:



1. Диетата с диня спомага за бързото отслабване и за изхвърлянето на излишни течности. Това обаче е и опасно заради изхвърлянето на калий, който е необходим за работата на сърцето.
2. Учени откриха начин да произвеждат био гориво от сок от диня. Плодът съдържа и антиоксиданти, които се използват при създаването на хранителни добавки.
3. Скоростни изследвания доказаха, че всъщност динята, а не морковите, са сред най-полезните продукти за подобряване на зрението. Редовното хапване на диня може значително да намали появата на с напредването на годините дегенерация на макулата.
4. Динята подобрява и имунната система. Тя помага за пречистването на организма от токсини. Плодът успешно отвежда амоняка и други токсични елементи от тялото. Излишъкът на амоняк в тялото може да е причина за отпадналост, бърбечни и чернодробни болести.
5. В динята се съдържа и желязо, което прави този плод полезен при анемия.



Свежи рецепти

Предлагаме ви две лесни рецепти за приготвяне на свежи разхладителни напитки за летните жегли, а защо не и за горещите нощи!



ЛЯТНО МОХИТО С ДИНЯ

Необходими продукти:

- 4-5 средно големи парчета диня;
- 100 мл шампанско или бяло вино;
- 25 мл бял ром;
- пресен джоджен или босилек;
- лимон на вкус;
- 1-2 стръка мента или напитка мента;
- кокос за поръсване (по желание).

Начин на приготвяне:

Динята се изчиства от семките и се слага в пликче или кутия. Постава се във физизера, докато се замрази. Изважда се и се смесват динята, ромът, шампанското и ментата. Пасира се всичко до гладка смес. Налива се в чаша, в която се слагат предварително листа от свеж джоджен и резени лимон. Поръсва се с кокос по желание.

За получаване на по-слабо алкохолен коктейл, пенливото вино може да се замени със сода или спрайт.

ШЕЙК ОТ ДИНЯ И ПЪПЕШ

Необходими продукти:

- 1 ч. чаша кубчета лед или 5 с.л. охладено кисело мляко;
- 1 ч. чаша диня, нарязана на кубчета;
- 1 ч. чаша пъпеш, нарязан на кубчета;
- 1 ч. лъжица мед.

Начин на приготвяне:

Натрошете леда в блендер. Добавете пловете и разбийте за още 1 минута до получаването на хомогенна смес. Накрая добавете меда и разбийте за няколко секунди. Тази витаминозна и ароматна напитка е подходяща и за деца, като ледът може да се замени с няколко супени лъжици охладено кисело мляко.



ПОДБРАХМЕ ЗА ВАС



Рей Бредбъри 1920 - 2012г.

Преди по-малко от месец ни напусна една от истинските легенди на научната фантастика, писателят Рей Бредбъри. Всъщност, самият той твърди: „Като начало, не пиша научна фантастика. Написал съм само една научнофантастична книга, и това е „451 градуса по Фаренхайт“, която е базирана на реалността. Научната фантастика е изобразяване на реалното. Фентъзито е изобразяване на нереалното. Така че „Марсиански хроники“ не са научна фантастика, а фентъзи. Те са невъзможни, не разбирате ли? Това е причината, че ще се четат още дълго време - всъщност са гръцки мит, а митовите имат качеството да остават задълго.“

Истинската тема на Рей Бредбъри бе само една – животът, във всички възможни цветове и нюанси. Човекът, който възпя пътуването между звездите, никога не бе карал кола, а на самолет се качва за първи път на 62 - годишна възраст. Присъдени му са много литературни награди, но вероятно най-голямата от тях е признанието на читателите, които настръхват, щом чуят неговото име.

• „Ако криеш невежеството си, никой няма да ти се присмее, но и никога нищо няма да научиш.“ — от „451 градуса по Фаренхайт“

• „Има по-лоши престъпления от това да го риш книги. Едно от тях е да не ги четеш.“

• „Лудостта е относителна. Тя зависи от това кой кого в коя клетка е затворил.“

• „Дъглас, който прекарваше последната си нощ в купола на кулата, написа в своето тегерче: „Всичко сега тръгва в обратен ред. Като на някои сутрешни кинопрожекции, когато героят изскача от водата върху трамплина. Щом дойде септември, затварят се прозорците, дотогава отворени, събуват се гуменките, нахлуват се тежките обувки, изхлузени през миналия юни. Хората си влизат по домовете като кукувици в часовник. Допреди миг верандите са пълни, на всяка са се скупчили по трийсет души. В следващия вратите се затръшкват, разговорите секват, а от дърветата лудо заваяват листа.“ - цитат от „Вино от глухарчета“

• „Някой винаги чака някого, а другият никога не се завръща у дома. Винаги някой обича някого малко повече, отколкото е обичан и след време този някой изпитва желание да унищожи другия, за да не му причинява болка.“

• „Не може точно да се определи моментът, в който се поражда приятелството. Както когато пълниш капка по капка някакъв съд с вода, най-сетне идва една капка, която го препълва, така и в поредицата от прояви на приятелството идва една, която грабва сърцето ти.“

• „Нещата са хубави, когато започват. Но тъй рядко в историята на хората, на малките и на големите градове завършекът бива щастлив! Малко по малко започва развалата. Нещата се ояждат. Размязват се. Времената се обкркват. Млякото се кисва. Нощем жиците по високите стълбове нашепват злокобни случки в ръмежа на мъглата. Водата в каналите ослепява от нечистата пяна. Кремъкът, като го удариш, не изпуска искри. Жените, като ги погалиш, не излъчват топлина. Изведнъж лятото свършва. Зимата фучи в скритите ти кости. Тогава идва времето на стената. А именно стената на тясната стаичка, където грохотът на тежките влакове нахлува като кошмар и те кара да се въртиш в студеното желязно легло, в треперещото приземие на Недотам-Кралските-Мъртви-Канарени-Апартаменти, където номерата са паднали от входната врата, а табелата на улицата още отъгъла сочи вместо на север на юг, тъй че ония, които идват да те търсят, поемат завинаги по съвсем друг булевард. Но междувремето не е поне стената до твоето легло, която можеш да разчиташ със замътените си очи, или да се пресягаш, но да не я докосваш, защото е далеч, дълбока е и празна.“

• „Дядо ми казваше, че всеки трябва да остави нещо след себе си, когато умре. Дете или книга, картина или къща, дори стена - която е построил, или чифт обувки, които е изработил. Или пък градина, която е посадил. Нещо, до което ръката ти се е докоснала по такъв начин, че да има къде да отиде душата ти, когато умреш. И когато хората погледнат дървото или цветето, които си посадил, ще те видят в ... тях. Няма значение какво правиш, казваше той, стига само с докосването си да можеш да превърнеш едно нещо в нещо, което не е било преди, в нещо ново, което ще прилича на теб, след като отдръпнеш ръцете си. Именно в докосването се крие разликата между човека, който само коси полянката, и истинския градинар, казваше той. От косача няма да има следа; градинарят ще остане там цял живот.“

Доматени деликатеси от Майкъл Киарело

„Ако на другия ден не помните какво сте яли, значи е било фаст фуд“ - това е част от кулинарната философия на Майкъл Киарело, стопанина на лозовата долина. Същевременно ястията на Майкъл не изискват героични усилия и часове, прекарани в кухнята. Напротив част от рецептите му се приготвят лесно, а ефектното поднасяне е нещото, което ги превръща в незабравимо преживяване. Като човек, който сам отглежда зеленчуци, Киарело се стреми обработката само да подчертае качествата на пресните зеленчуци и да подсили естествения им вкус. Пример в това отношение е рецептата му за домати конфи. Сега, когато е сезонът на домати – изберете 6 едри домати, обелете ги, но без да ги режете. Както са цели ги сложете в тавичка и щедро полейте със зехтин, добавете сол, босилек или розмарин и чесън на скилидки – печете на слаба фурна на 100 градуса за около 20 - 30 минути. Доматите запазват всичката си свежест и сочност, същевременно попиват ароматите на босилека и чесъна, придобиват сладостен, леко опушен вкус – с една дума превръщат се в деликатес, който сте приготвили, без особени усилия.

А ето и още едно предложение от Киарело, което напомня класическа-

та рецепта за салата Капрезе.

Доматени стекове с козе сирене и билки

Продукти:

- ¼ ч. ч. фина галета;
- морска сол;
- черен пипер;
- ½ ч. л. вода;
- 1 яйце;
- 4 резена козе сирене – по 60 гр. всяко;
- 4 дебел филййки домати;
- 2 с. л. зехтин екстра върджин + допълнително за салатата;
- 2 ч. ч. смес от билки: босилек, кервел, естрагон, магданоз, див лук;
- червен винен оцет.

Приготвяне:

В малка, плитка купа смесете галетата с пипера и солта. Добавете вода и с пръсти навлажнете трошите. В друга купичка разбийте яйцето. Потопете едната страна на козето сирене в яйце, след което в галета. Вторият галетата в сиренето. Направете същото от другата страна на парчето сирене. Покрийте така всички парчета и ги приберете в хладилника за 15 минути.

Сложете доматиите в средата на 4 чинии за салата. Поръсете ги със сол и пипер. Загрейте широк тиган. Сипете 2 с. л. зехтин. Когато зехтина загрее, сложете сиренето. Гответе около минута и обърнете парчетата. Пържете ги още минута. Сложете по парче сирене върху всяко доматено кръгче.

В купа разбъркайте билките с малко оцет, зехтин, сол и пипер. Струпайте салатата върху сиренето и поднесете веднага.



НАЦИОНАЛНА ТЕЛЕВИЗИЯ
ИНТЕРНЕТ ТЕЛЕВИЗИЯ
geordimy TV
ЕКОЛОГИЧНО
ГЕОРГИ БЕДНИКОВ
ясновидец-екстрасенс
София 1606, ул. "Доспат" №20
тел. 0897 65 88 63; 0888 09 21 08
spodelate_s_men@abv.bg
www.bgtv-tv.com www.geordimy-tv.com

„Той беше моята сметана, а аз неговото кафе. За нас имаше значение да сме заедно.“
Жозефин Бейкър
COFFEE SPOT.BG
www.coffeespot.bg
Най-големият български интернет магазин за кафе, кафе машини и чай.

Сладък чай от стевия -
за свежо лято
поръчайте от www.frammar.bg

Цонко Цонев: „Сред най-мащабните ми постижения като кмет е развитието на Каварна като туристическа дестинация“



И тази година Каварна се доказва като рок столицата на България. Това лято ликоват феновете на Kamelot, DIO Disciples, Glenn Hughes, Michael Schenker, Big Noize, Lizzy Borden...

И защото настроението е лятно, нажежено и морско, решихме да ви срещнем с Него – Цонко Цонев, най-известният кмет в България, който за няколко години успя да превърне Каварна в една от най-предпочитаните туристически дестинации в Европа.

Кое е най-голямото Ви постижение като кмет на Каварна?

Трудно бих могъл да отбележа едно постижение. Смятам, че сред по-мащабните ми постижения като кмет са развитието на Каварна като туристическа дестинация, поставянето на Каварна на картата на Рок събитията в Европа, почти изцяло подменената в цялата община инфраструктура, успешното ни участие по европейски проекти, намаляване на безработицата с около 10-12%, построяването на новата сграда на Общинска администрация, която беше открита през 2011 г. Мисля, че доста неща се случиха и са полезни за жителите на Каварна.



Сигурно много се гордеете с това че благодарение на вашите усилия, днес всички наричат Каварна рок столицата на България. Спомняте ли си как започна всичко? Как се роди идеята? Как хората около вас възприемаха тази идея?

Идеята за рока се роди, когато поканих Джон Лоутън за първата Седмица на морето през 2004 г. и се събраха хиляди хора на едно малко площадче. След това продължих с няколко други

концерта – на Саксън, Назарет, Дио (вечна му памет!), Дийп Пърпъл, Скорпиънс и като се видя успешното начало, те прераснаха във фестивали. В началото хората възприемаха малко скептично всичко това, в Каварна не се беше случвало нищо последните десетилетия и в един момент бяха леко стресирани. После, когато започнаха да получават облаги – квартирите да се пълнят, хотелчетата, ресторантчетата, да се повишава цената на земята, тогава приеха всичко за нормално и сега вече питат кога ще е следващия концерт. Тоест, това че тук идват световни знаменитости, за тях вече е нормално. Свикнаха с всички тях хора, които си щъкат по стадиона, из града ни и около него. Смятам, че Каварна се разви най-много благодарение на тия събития – рок концертите и фестивалите.

Този нов имидж помогна страшно много за развитието на туризма в Каварна. Доколко знаем, при встъпването Ви длъжността почти не е имало хотели, не са били правени инвестиции в туризма. Каква е картината в момента?

Когато встъпих в длъжност, наистина нямаше отворени хотели. Имаше няколко и те бяха затворени. Сега вече легловата ни база надхвърля 6000 легла. На територията на общината вече работи голф игрището ни – „Трейшън Клифс Голф енд Спа Ризортс“ и приема посетители. Имаме прекрасни комплекси като „Калиакрия“, „Топола скайс“ и много други хотели и ваканционни комплекси, които се построи в Каварна, в морската част на града и в района около Каварна. Развитието ни продължава постоянно. Тази година ще влязат в експлоатация още няколко обекта, които ще бъдат завършени въпреки кризата. Наистина, новият имидж помогна много за развитието на туризма и за интереса към имотите в Каварна.

Какъв е броят на туристите, които очакват да посетят Каварна през този сезон?

Тази година очакваме туристите да са с 5-6 до 10% повече в сравнение с предходната година, тъй като според данните за трите месеца – април, май и юни, посетителите на нос Калиакра са с 20% повече в сравнение със същия период на миналата година въпреки Европейското първенство по футбол и въпреки кризата. Но при нас, тъй като бяхме с по-ниско ниво на посещаемост, е по-лесно да привличаме туристи за 5-6-10 години, отколкото на другите места, където има стотици хиляди легла и там спадът се забелязва. При по-малка леглова база, в сравнение с други курорти, е нормално да бележим ръст всяка година. Ако след години стигнем до ниво, в което базата е постоянно запълнена, по-трудно ще отчитаме прираст. Просто ние тръгнахме от по-ниско ниво и затова нещата се развиваха и са видни. Предполагам, че през следващите години

няма да се строи много, поради кризата. Общината ни не е презастроена, базата ни е точно толкова, колкото трябва. Според нашите предвиждания и програми за застрояване, освен малки хотели, вече няма да се строи нещо по-голямо. Така, че в това отношение също ще предлагаме прекрасни условия за туризъм.

Бихте ли начертали един примерен маршрут за хората, които все още не са идвали в Каварна?

Бих предложил на хората да посетят нос Калиакра, природо-археологическия резерват „Яйлата“, морската част на Каварна, музея „Добруджа и морето“, Историческия музей, Етнографския комплекс, както и много други места като местността Икантилъка, голф игрището, мидената ферма „Дълбока“.



Мислите ли, че вашият приемник ще запази Каварна като рок столицата на България?

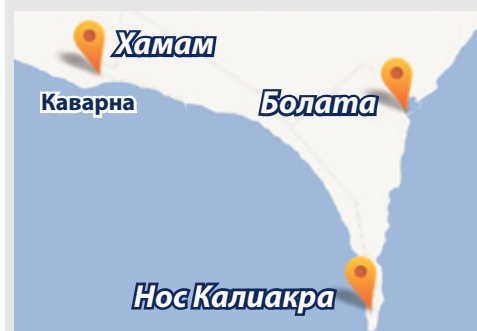
Хубаво е нещата, които се развиват, да се поддържат. Това е нещото, което държи града ни жив и интересен за хората – рок фестивалите и рок концертите. Надявам се, че който и да дойде, няма да съсече нещо, което е довело до това развитие. Хубаво е в България най-накрая да има някаква приемственост и за хубавите неща. За съжаление има приемственост за лошите, но не и за хубавите. Надявам се, който дойде след мен да продължи. Аз, лично, с каквото мога ще помагам на следващия колега.

Премиерът Бойко Борисов Ви нарича „Знамето на кметовете в България“. В този ред на мисли какво му трябва на един кмет, за да превърне повереното му населено място в печелившо и приятно за живеене?

На един кмет му трябва малко неща. На първо място му трябва желание да превърне повереното му място в печелившо и приятно за живеене. След това му трябва добър екип. Слава Богу, аз имам добър екип в администрацията, обучен от години, който работи перфектно. И третото, което му трябва, е постоянство, за да се върви постоянно напред и да се поддържа това, което се направи и да се доразвива. Според мен това е една от рецептите, но най-важно е желанието да се работи за хората и за общината, всеки ден, всеки месец, всяка година да продължава да се „копае“, да се „валира“, за да вървят нещата напред.

Ина Танева

Три забележителности в Каварна, които трябва да посетите...



• Нос Калиакра

Нос Калиакра се врязва с двукилометров клин навътре в морето и затваря голям подковообразен залив. Изгледът към него става още по-вълшебен, когато бъде осветен от 98 прожектора и 30 мощни лампи. В народната памет са останали две легенди за нос Калиакра.

Според първата след превземането на крепостта от турските нашественици, 40 смели български девойки сплитат косите си на плетка и се хвърлят от стръмните скали, за да избегнат потурчването. Първата от тях се е казвала Калиакра и затова носът носи това име.

Втората легенда разказва, че когато Свети Никола бил подгонен от турците, той тръгнал да бяга към морето и земята започнала да се разширява под нозете му. Така се е образувал носът. Той свършва там, където турците са застигнали свещеца и са го посекли. В пещерите на края на носа е гробът на Свети Никола. Сега на това място има параклис с името на свещеца.

• Болатата и Тауклиман

На север от Калиакра се намират две малки влажни зони - Болатата и Тауклиман („Птичия залив“). Тук гнездят интересни водолубиви птици - малък воден бик, малък гмурец, патици. Неизмеримо богати са тези места по време на прелет, когато повече от 150 вида птици спират за почивка и хранене. Околните скални масиви са убежище на защитени видове Червената книга на България.

• Хамам

Това е емблематичен паметник на културата от началото на XV век. Представлява масивна куполна баня, построена от камък. Заедно с оригиналните чешми от същата епоха, построени в близост, той е интересен архитектурен ансамбъл. Хамамет е реставриран цялостно. Почистен и открит е хипокаустът му, топлинната и водната инсталация. Съблекалната пред входа е била с амфитеатрално разположение в полукръг.

В Хамама е разположена музейната експозиция „Добруджа и морето“.



TV + @ 13.80* лева на месец

ТЕЛЕВИЗИЯ ИНТЕРНЕТ

bulsatcom
YOUR DIGITAL WORLD

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

Thermoval.

Duo Scan

- Термометър с инфрачервен сензор за измерване в ухото (1 сек.) и на челото (3 сек.)
- Голям LED дисплей и функция за запаметяване на последната измерена стойност
- Удобна кутия за съхранение

Rapid Flex

- Гъвкав водоустойчив накрайник
- Измерва температурата за 10 сек.
- Голям цифров дисплей

Classic / Color

- Водоустойчив накрайник
- Аксиларно (под мишица), орално и ректално измерване
- Голям цифров дисплей

Поръчай на www.framar.bg

VauVau.bg

ЗООПОРТАЛ

ВСИЧКО ЗА ЖИВОТНИТЕ

ОБЯВИ

ФОРУМ

СПРАВОЧНИК

ЕНЦИКЛОПЕДИЯ

ОЧАКВАЙТЕ

Брой 15 на вестник „Фрамар“ след 14 септември, 2012г.

За реклама и въпроси: www.framar.bg
Електронна поща: vestnik@frammar.bg
Телефон за връзка: 042/ 655 100 ; 0879 611 100

ЕВРОПЪТ национален телефон за заявка на куриер **0 700 10 717**
www.evropat.com

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

НОВИТЕ ГЛЮКОМЕРИ VIVA

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