

Декември 2012 г.
Януари 2013 г.
година III;
Брой 8 (18)



www.framar.bg

ФРАМАР

• 1 декември - Международен ден за борба със СПИН

Световната здравна организация обявява 1 декември за Световен ден за борба срещу СПИН през 1988. Денят се отбелязва в над 190 държави по света. По данни на Националната програма за превенция и контрол на ХИВ/СПИН към Министерството на здравеопазването официално регистрираните серопозитивни в България в края на 2011г. са 1438 души.

• На 2 декември 1982 г. в университета в Юта 61-годишният зъболекар Барни Кларк става първият човек, на когото е присадено изкуствено сърце. Той живее с него 112 дни.

• На 11 декември 1946 г. учредява УНИЦЕФ

Детският фонд на ООН е създаден, за да осигурява спешна помощ, храна и здравни грижи за децата, пострадали от Втората световна война. През 1953 г. УНИЦЕФ става неразделна част от системата на Организацията на обединените нации.

• На 22 декември 1895 г. създателят на рентгеновия апарат Вилхелм Рентген прави първата рентгенова снимка - на ръката на съпругата си.

• На 27 декември 1845 г. в щата Джорджия за първи път етерът е използван като анестезиологично средство при комплицирано раждане.

• На 28 декември 1981 г. в Норфолк, Вирджиния, се ражда първото американско ин витро бебе - Елизабет Джордан Кар.



поръчай от www.framar.bg

Актуалният и полезен вестник за здравето!

тираж 100 000 броя



erborian
KOREAN SKIN THERAPY
PARIS • SEOUL

ЕРБОРИАН - НЕЖНАТА МЕДИЦИНА

НА КОЖАТА ВИ ПОЖЕЛАВА ВЕСЕЛИ ПРАЗНИЦИ!

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ И WWW.FACEBOOK.COM/ERBORIANBULGARIA



Тема на броя: Цял свят празнува Коледа – вижте как!



повечето от нас го отбелязват само като празнична вечеря, то при някои е в продължение на цяла седмица или е фестивал, дълъг един месец, който завършва на 6 януари с празника Богоявление. Представяме ви някои от най-интересните и невероятни обичаи, с които се празнува Коледа в различни страни по света. Въпреки че начините на празнуване, датите и традициите се различават, духът си остава един и същ навсякъде...

Южна Африка

Коледа в Южна Африка е през лятната ваканция. През декември южното лято носи славните дни на слънце, които отправят неустоима покана за плажове, реките и сенчестите планински склонове. Сега в Южна Африка ваканционният сезон достига своя пик. Училищата са затворени, а къмпингите са на дневен ред. В Южна Африка няма сняг, но за сметка на това има много...

Още на стр. 2

Идеи за весела зима



Струва ни се трудна задача да задържим вниманието на децата и да направим така, че да се чувстват добре къщи и да не скучаят пред телевизора и компютъра. Предлагаме ви няколко идеи за интересни занимания, с които да забавлявате децата си, докато са къщи през цялата ваканция. Извадете забравените в килера необходими материали и започвайте игрите!

Васко Громков за празниците и непреходните песни



Представяме ви един от българите с най-голям стаж в шоу бизнеса във всичките му проявления у нас. Той е DJ, ъндърграунд поет, музикант, журналист, актьор, сценарист, водец. Кои са вечните песни за Коледа, как празнувахме преди и умеем ли да се забавляваме сега, както и за тръпката да ти искат песен с автомат в ръка научаваме от Васко Громков.

„Фрамар“ със свой победител на международен маратон



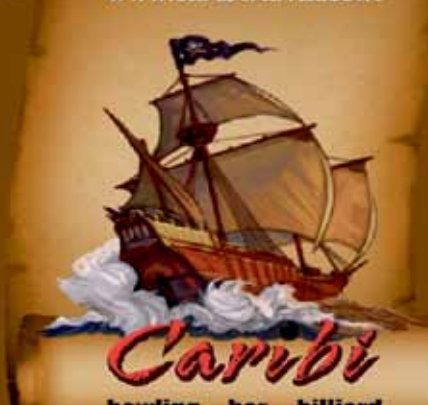
Международният маратон „Евразия“ - най-големият в света и единственият, който се провежда на два континента - не беше отразен от българските медии и малцина разбраха, че третото място при жените завоюва старозагорската Жанета Митрева – специалист „Маркетинг и реклама“ във „Фрамар“.

Стр. 4

Стр. 5

Стр. 8

гр. Варна, бул. „Република“ 17,
0884/ 066 668
www.caribivarna.com



Caribi
bowling • bar • billiard

поръчай от www.framar.bg

АНТИ-АКНЕ
КАЖИ
СБОГОМ НА
ДОСАДНОТО
АКНЕ!



АНТИ-АКНЕ
лосион -
суспензия
100ml e

ПРОБЛЕМИ С ХРАНОСМИЛАНЕТО?
СИЛАТА НА 14 ПРОБИОТИКА



Не съдържа
генно
модифицирани
микроорганизми,
изкуствени
оцветители,
ароматизатори и
консерванти.

www.almus-pharma.com

ВЕСТИК
ФРАМАР

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



www.framar.bg

Националният здравен портал на България!

Над 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

Цял свят празнува Коледа – вижте как!

Коледа е един от най-големите празници за всички хора, изповядващи християнската вяра. Затова Рождество Христово се празнува с весело настроение във всички краища на света, като се пеят песни на свеци, ходи се на гости на роднини, подаряват се подаръци заедно с отпразнуването на молитви и желания. Докато повечето от нас го отбелязват само като празнична вечеря, то при някои е в продължение на цяла седмица или е фестивал, дълъг един месец, който завършва на 6 януари с празника Богоявление. Представяме ви някои от най-интересните и невероятни обичаи, с които се празнува Коледа в различни страни по света. Въпреки че начините на празнуване, датите и традициите се различават, духът си остава един и същ навсякъде...

Южна Африка



Коледа в Южна Африка е през лятната ваканция. През декември южното лято носи славните дни на слънце, които отправят неустоима покана за плажовете, реките и сенчестите планински склонове. Сега в Южна Африка ваканционният сезон достига своя пик. Училищата са затворени, а къмпингите са на дневен ред. В Южна Африка няма сняг, но за сметка на това има много цветя, много красиви сортове култивирани и диворастящи цветя в пълния си блясък през този период.

В градовете на Бъдни вечер обикалят коледари. Църковни служби се провеждат на сутринта на Коледа. На Бъдни вечер тържествата в по-големите центрове включват „Песни на свеци“ и специален екран, на който се излъчват забавни програми.

Във всеки дом има коледна украса от борови клонки и елха в ъгъла на стаята. Около нея се нареждат подаръците за децата. Преди лягане, в навечерието на Коледа, децата, също като на Запад, могат да закачат до елхата своите чорапи за подаръци от Дядо Коледа.

Много от южноафриканците правят коледен обяд на открито. Традиционното ястие за вечерята може да бъде пуйка, печено говеждо месо, пай от кайма, печено малко прасенце, жълт ориз със стафиди, зеленчуци, коледен пудинг, бисквити. В следобедните часове, семействата пътуват заедно из страната и обикновено посещават организирани игри или плажове под горещото слънце, след което се прибират у дома в прохладата на вечерта.

Австралия

На Коледа в Австралия често е много горещо. Имайки предвид че в северното полукукло е средата на зимата, по това време австралийците се радват на летните жеги. За тях не е необичайно в първия ден от Коледа средната температурата да бъде 30 градуса по Целзий или близо 100 градуса по Фаренхайт.

В празничната вечер на трапезата има пуйка с шунка и свинско месо. Десертът представлява коледен пудинг със сини сливи. В австралийските стари традиции, коледните пудинги често съдържат и късче самородно злато. Днес вътре се пече една малка монета. Който я намери, той знае, че ще се радва на добър късмет през цялата година. Друго угощение, което присъства на трапезата, е пай с кайма.

Някои австралийци и по-специално туристи

често правят коледния си обяд на местния плаж Bondi Beach в източните предградия на Сидни. Той привлича хиляди хора на Рождество Христово. Други семейства се наслаждават на ваканционния ден, като отиват заедно на пикник. Ако все пак решат да останат у дома си, денят преминава в дейности на открито, като плуване в басейн, игра на крикет в задния двор и др.



Топлото време позволява на австралийците да се насладят на традицията „Песни на свеци“. Тя започва през 1937 година и се провежда всяка година в навечерието на Коледа, където десетки хиляди хора се събират в град Мелбърн, за да пеят любимите си коледни песни. Нощта е осветена от свеци, които пеят под чисто небе през цялата нощ. Жителите на Сидни също се радват на коледни песни в седмиците преди празника. Коледното пазаруване често се практикува по шорти и тениски. На много плажове Дядо Коледа пристига на сърф, водни ски или в лодка.

Япония



Само 1% от населението на Япония изповядва християнството. Въпреки това, повечето японци украсяват своите магазини и домове с вечнозелени растения по време на Коледа.

Те си подаряват подаръци един на друг, като това е част от празнуването. Имат будистки монах, наречен Хотей-Ошо, който действа като Дядо Коледа. Той носи подаръци във всяка една къща и ги оставя на децата. Някои смятат, че той има очи на задната част на главата си, за да вижда всичко, така че децата се опитват да се държат прилично, когато той е наблизо.

Сред японците християни Коледа не е ден на семейството. Те нямат пуйка или коледен пудинг. За тях смисълът на този ден е в това да се стараеш да правиш хубави и добри неща за другите и особено за тези, които са болни, социално слаби или сами.

За децата, които посещават неделни училища, Коледа е най-щастливият ден от годината. На Бъдни вечер и в Коледната нощ децата участват в театрални и забавни програми, които траят с часове. Те пеят, рецитират и пресъздават на сцената раждането на Исус във Витлеем.

Децата, които не харесват Хотей-Ошо, могат да получат своите подаръци и от Дядо Коледа, който обикаля със своите северни елени с червени носове.

Филипините

Филипините са единствената азиатска държава, в която избраната от народа религия е християнството. Там коледните тържества започват девет дни преди Коледа с богослужение, известно като „Misa de Gallo“. На тази литургия

от Библията се чете историята за раждането на Христос.

Всяка година се провежда конкурс, на който се избира една двойка. Мъжът и жената се превъплъщават в Йосиф и Дева Мария.



Литургията в деня на Коледа продължава един час, така че всеки може да присъства. Религиозните служения включват Пасторе или игра, въз основа на мита за раждането на детето Христос.

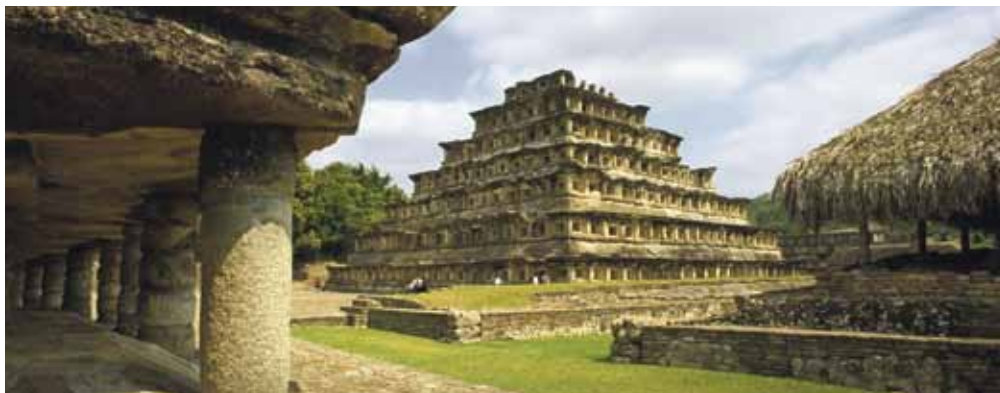
Коледните тържества са се развили от старите племенни обичаи, смесени с други религиозни или езически вярвания. Децата обикалят кварталата и пеят коледни песни във всяко домакинство. Понякога получават пари, понякога хората ги гощават с храна. Парите, които получават, те използват, за да купят подаръци за себе си или близките си.

На Бъдни вечер или Коледа, след края на литургията, хората хвърлят монети в средата на църквата като допълнителни подаръци и пожелания за благополучие през новата година.

Също така, възрастните хора събират внуците си на гости. В по-богатите семейства е традиция на трапезата да има от всички видове храни, като форма на благодарността на всички към Исус Христос.

Коледа е най-подходящото време, в което да се насладите и на всякакви видове фойерверки. Също по традиция, след като семействата се връщат от среднощната литургия, се раздава храна на всички.

Мексико



В Мексико Коледа се празнува от 12 декември до 6 януари. От 16 декември до Бъдни вечер децата често изпълняват шествия - „Posada“ или „Posadas“. Posada е испанска традиция за приемане на гости в дома, има девет Posadas. Те показват част от историята на Коледа, в която Йосиф и Мария търсят къде да се подслонят. По повод Posadas от външната страна къщите са украсени с вечнозелени клонки, мъх и хартиени фенери.

Във всяка Posada, на децата се дават свеци и рисувани глинени фигури на Мария и Йосиф. Те обикалят къщите на приятели и съседи и пеят песен във всеки дом. Когато децата отиват в къщите, казват молитви на благодарност, хората ги гощават и празнуват с фойерверки.

На Бъдни вечер семействата отиват в полунощ на църква. След църковната служба има повече фойерверки, за да отпразнуват началото на Коледа.

Пиня е една игра, която често се играе в

Честита Коледа!

Празнуването на Коледа не може да премине без пожеланията за здраве и благополучие! Вижте как се поздравяват на различни езици по повод Рождество Христово в някои страни по света:

Африкански: Geseënde Kersfees

Японски: Shinnen omedeto. Kurisumasu Omedeto

Филипински: Maligayang Pasko

Арабски: Milad Majid

Арменски: Shenoraavor Nor Dari yev Pari Gaghand

Китайски: Gun Tso Sun Tan'Gung Haw Sun

Колумбийски: Feliz Navidad y Pryspero Aco Nuevo

Чешки: Prejeme Vam Veselé Vánoce a stastny Novy Rok

Английски: Merry Christmas

Есперанто: Felica Kristnasko

Етиопски: Melkin Yelidet Beaal

Френски: Joyeux Noel

Немски: Frohe Weihnachten

Гръцки: Kala Christouyenna

Хаитянски: Jwayeu Nwèl

Италиански: Buone Feste Natalizie

Корейски: Sung Tan Chuk Ha

Македонски: Среќна Божиќ

Перуански: Feliz Navidad y un Venturoso Aco Nuevo

Румънски: Crăciun fericit

Руски: С Рождеством

Сръбски: Срећан Божић

Турски: Noeliniz Ve Yeni Yiliniz Kutlu Olsun

Виетнамски: Chuc Mung Giang Sinh

Испански: Feliz Navidad

Български: **Весела Коледа!**

Честито Рождество Христово!



Мексико. Пинята е украсен глинени или картонен буркан, който е пълен с бонбони и се закача да виси от тавана или от клон на дърво. Пинята често е декорирана като топка със седем върха около нея. Върховете или шипове символизират седемте смъртни греха. Пинята също може да бъде под формата на животно или птица. Децата играят на тази игра, като удрят пинята с пръчка, докато тя се раздели и сладкишите се пръснат около нея. Тогава децата се втурват да вземат колкото се може повече бонбони!

В Мексико, децата получават основните си подаръци на Богоявление (6 януари). Там празникът е известен повече като „Ел Диа де лос Рейес“. Традицията е тогава да се яде специална торта, в която тайно се поставя фигурата на младенеца Исус. В чието парче се падне фигурката на бебето, този човек е „кръстник“ на Исус за тази година.

Страницата подготви Цветана Димитров

поръчай от www.framar.bg

100% натурален
разтвор на морска вода
за отпушване на носа

Бъдни вечер и Коледа в България

Рождество Христово, наричано още Коледа, е един от най-големите празници в християнския свят. В България той е продължение на Бъдни вечер, наричана в някои райони на страната Малка Коледа, Кадена вечеря, Вечерня и Неядка.

На 24 декември, преди да бъде наредена празничната трапеза, стопанинът на къщата запалва бъдника - отсечен ствол от дъбово, брястово или крушево дърво. С бъдника разбърква огъня, наричайки: „Колкото искрици, толкоз пиленца, шиленца, теленца и дечица в тоя дом!“.

Дрвчето остава да тлее цяла нощ и да поддържа огъня жив. Вярва се, че светлината и топлината от бъдника символизират не само раждането на Исус Христос, но те са и причина на празничната трапеза на Бъдни вечер да гостуват мъртвите предци и самата Божия Майка, за която се нарича и първия къшей при разчупването на празничния обреден хляб.

ка, за когото пеят. Пеят се песни за всеки от семейството - от най-възрастния до най-малкия. С песните си коледарите пожелават добра реколта и здраве на семейството, като първата най-често започва с думите:

„Стани нине, господине!
Тебе пеем, домакине!
Добри сме ти гости дошли,
добри гости, Коледари!“

Домакините обикновено даряват коледарите с кравай, пари, вино, а самият обичай завършва с угощение, на което се събират всички коледарски групи. Продуктите, които останат след него, се даряват на бедните, а парите – на читалището, училището и църквата.



На празничната трапеза трябва да има 7, 9 или 12 постни ястия – 7, защото толкова са дните в седмицата, 9 - колкото месеца трае бременността на жената, 12 - колкото са месеците в годината. Според църквата храните на трапезата могат да бъдат до 33 – възрастта, в която Христос се жертва, за да спаси човешкия род.

Трапезата трябва да бъде богата и да включва всичко, което се произвежда в домакинството като варено жито, варен фасул, сърми, пълнежни чушки с боб или ориз, ошаф, туршии, лук, чесън, мед и орехи, вино. В четирите ъгъла на стаята се поставя по един орех, за да се осветят четирите краища на света.

В полунощ на Бъдни вечер срещу Коледа започва и обичаят Коледуване – зимният обичай за плодородие, здраве и късмет.

В Коледуването участват млади мъже – скоро оженени, ергени и годеници. Наричат се коледари, като в различните краища на страната, думата може да звучи и като коледари, коладници, коледаре, коледници.

Те започват подготовката си още на Игнажден – 20 декември, когато се сформират отделните коледарски групи, определя се водачът им, който трябва да е по-възрастен от останалите и женен, учат се коледните песни, подготвя се облеклото. Традицията повелява коледуването да продължи от полунощ до изгрев слънце. Според преданията именно по това време се появяват свръхестествените същества като караконджули и таласъми. Вярва се, че със своите песни коледарите имат силата да ги прогонят.



Коледарите пеят по пътя, пред вратата и в къщата. Обредните песни, които изпълняват, са различни, зависят от мястото, на което са и чове-

На Коледа, след църковната служба, всички се събират на хоро, което според вярванията, символизира дълголетие. Вечерята на 25 декември е много по-богата от тази на Бъдни вечер, защото вече може да се яде месо.



Не забравяйте да си пожелаете нещо в полунощ на Бъдни вечер срещу Коледа! Според преданията точно тогава небето се разтваря и всяко желание непременно се сбъдва!



ПИТКА ЗА БЪДНИ ВЕЧЕР

Продукти:

- 1 кубче мая
- 400 мл топла вода
- 1 щипка сол
- 1 ч.л. захар
- около 2-3 с.л. олио
- около 1 кг брашно



Начин на приготвяне:

• Маята се размесва със солта и захарта. Добавя се топлата вода с няколко лъжици брашно. Разбърква се добре и се оставя да шупне за около 15 минути.

• Брашното се пресява в голяма купа, добавя се маята. Замесва се меко еластично тесто. Олиото се добавя последно.

• Тестото се оформя на топка и се оставя покрито с топла кърпа да втаса около час. Тестото трябва да увеличи около два пъти обема си. От него се отделя 1/4 и се разделя на 3 равни части. Разточва се на тънки рула, които се сплитат като плитка, която се разпределя по стената на тавата за печене. По средата се оформя останалото тесто. Малка част от тестото се оставя за украса.

• За украсата на питката се приготвя солено тесто от 1 чаена лъжичка сол и около 1 чаена чаша вода.

Украсенията на питката за Бъдни Вечер са кръст, бъдник и звезди.

- Кръстът символизира християнската вяра.

- Бъдникът е символ на поддържащия се огън през цялата нощ срещу Рождество.

- Кръстосаните тънки лентички символизират звезди.

След като украсите питката, оставете я да втаса около 30 мин. Пече се на средна фурна на 190 градуса до готовост. След изпичането се загъва с топла кърпа.

Традицията повелява:

- В питката да се сложи паричка, на когото се падне, той ще е най-големият късметлия през годината.



- За да е сладък живота на цялото семейство, сложете мед на празничната трапеза!

- Не забравяйте лука - колкото са люспите му, толкова ще се увеличи имотът и парите ви!

- Сложете на трапезата и орехи – ако са пълни, чака ви здраве и дълголетие!



- Чесънът, според поверията, гони злите духове, а житото, оризът, бобът и лещата символизират зачатие, бременността и най-голямото вълшебство – раждането на нов живот.

Страницата подготви Ина Танева

поръчай от www.framar.bg



ЗА НЕЯ



През ноември в Истанбул се проведе 34-то издание на международния марафон „Евразия“ - най-големият в света и единственият, който се провежда на два континента. Състезанието не беше отразено от българските медии и за съжаление малцина разбраха, че третото място при жените завоюва старозагорската Жанета Митрева – специалист „Маркетинг и реклама“ във „Фрамар“.

Какво е усещането да се състезаваш с още 10 хиляди души и колко време продължава подготовката за подобен марафон?

В началото искам да споделя, че участието в марафон с подобни мащаби е прекрасно преживяване, препоръчвам го на всеки, който до момента не е имал смелост да се запише – да го направи. Заслужава си! Не съм се подготвяла специално, тъй като бягам от почти 12 години. За мен бягането е начин на живот, нещо, без което не мога. Изпитвам обич и силна привързаност към този спорт. За да пробягам 8.400 км, не се изисква много. И все пак, имам режим и график

ЗА НЕГО

Трябва ли да търсим влошаването на градската среда и общественото здраве и защо излиза по-евтино да караме електромобил? Фабричен или такъв с индивидуална конверсия да изберем? Отговорите на тези и други въпроси научаваме от Камен Василев, член на управителния съвет на Българска асоциация електрически превозни средства.



От БАЕПС твърдите, че сте ентузиастични, които искат да живеят в чиста околна среда. Какви са дейностите, които извършвате за постигането на тази цел?

Основната ни дейност е просветителска. Автомобилите с бензинови и дизелови двигатели се използват от достатъчно дълго време, за да свикнат хората с тях и да приемат недостатъците им за неоспорима даденост. Привикнали сме към смога и шума от трафика до такава степен, че ги приемаме за неразделна част от живота в града. Целта ни в БАЕПС е да покажем, че има и друг начин, без това непременно да означава радикални ограничения в удобствата на превозните средства, които вече приемаме за обичайни. Електрическите превозни средства са на повече от един век и имат много приложения, но ние всъщност почти не ги забелязваме - електрически влакове, тролей и електрокари тихо и чистот вършат своята работа от десетилетия. С напредъка на технологиите масовото използване на електрическо задвижване става възможно в практически всички наземни превозни средства и нашата цел е да запознаем хората в България с ползите от това.

Кои са препятствията, които все още не позволяват по българските улици да се движат повече електромобили?

Първото препятствие е ограниченото производство на фона на цялостните продажби на автомобили с двигатели с вътрешно горене. За последния почти един век автомобилната индустрия се е развивала върху енергията на петролните горива и за производителите не е лесно да загърбят десетилетия инвестиции и изгражда-

Жанета Митрева спечели трето място в международния марафон „Евразия“

на километрите, които трябваше да бягам, готвейки се за състезанието. Максималните са 11 км на тренировка. А два пъти седмично бягах по стълби 3 км, след което 3 км нормално темпо на бягане. Ако трябва да бъда напълно откровена, не съм доволна от резултата 40.25 мин. Очаквах да пристигна на финала 5 минути по-рано. Но имаше външни обстоятелства, които ми попречиха - като развързване на марафонката два пъти, бутане по трасето... Не искам да се оправдавам, но си поставям за цел следващата година да бъда първа. Очертават се интересни дестинации за марафони.

Кои от останалите участници в „Евразия - марафон“ показаха силни резултати?

Самият марафон включва 3 сериозни дисциплини 42.195км, 15км, 8км и една, която не е със състезателен характер. Най-силните бяха естествено на 42.195 км. Истинските „машини“ бяха участниците от Кения, Етиопия. Абсолютни фаворити! Бягат като газели и се борят със зъби и нокти за наградата от 50 000 турски лири. Там е истинската борба.

Ти как научи за марафона? В България се знае малко за него.

Научих от една позната, докато бягах на стадион „Спартак“ във Варна миналата година. Не знаех, че има дисциплина по-малка от 42.195км. Още тогава исках да се явя, но скъсах сухожилие на прасеца и марафонът отпадна.

Как става записването за „Евразия марафон“?

Записването е много лесно. Влизаш в сайта на „Евразия марафон“, кликаш на дисциплината, в която ще се състезаваш, въвеждаш данни от паспорта и правиш плащане за входната такса. Тя е различна в зависимост от това кога ще се запишеш и на колко километра ще бягаш. Но като

цяло не е висока. Моят беше 20 лири, но аз се записах в средата на август.



Имаш ли представа колко българи взеха участие в марафона?

С точност не. Зная, че около десетина човека тръгнаха от София да бягат на 15 км и 42.195 км. От Варна имаше едно момиче и едно момче. Всичко това знам лично от тях, защото са мои познати. На марафона се запознах с аржентинци, американци, англичани, французи, италианци, чехи, но не и с българи.

Участвала ли си и в други състезания?

Преди една година участвах в един Тае-Бо марафон, на който бях помощник-организатор. Продължи 3 часа. 3 часа скачане, удари с ръце и крака. Не беше лесно, но така и не спрях. Чувството е уникално, когато си сред пълна зала с хора, които споделят твоята любов към даден спорт. Така беше и на марафона в Истанбул, не отидох за награда, а за да почувствам споделената любов към бягането.

С какви спортове се занимаваш? От колко време спортуваш?

Ако ти кажа, че почти всеки спорт ми се отдава, надали ще те излъжа. Преди време бях ин-

структор по Тае-Бо - един много мой любим вид спорт, съчетаващ елементи от бойно изкуство и аеробика. Тренира се под звуците на приятна музика. Оформя цялото тяло. Пробвала съм кик-бокс, скачам на батут, като бях малка тренирах баскетбол, посещавам всяка интересна тренировка като Канго Джемпе, степ аеробика, зумба, йога. Бях се записала и на латино танци за 4 месеца, но избягах от залата, защото определено не беше за мен. Сега предимно се занимавам с бягане и фитнес. В залата, в която тренирам (Pure Fitness Stara Zagora), има интересни класове, които мога да посещавам. Но като цяло следвам програма, която ми изготвиха инструкторите, работещи в залата. Благодаря на Живко и Галин.

Какво би посъветвала нашите читателки, колко време да отделят седмично за физическа активност, за да поддържат добра форма?

Зависи какво искат да постигнат. Аз тренирам 7 пъти седмично. Ако искат да поддържат здрав дух и здраво тяло, 3 дни в седмицата са достатъчни. Но ако имат амбиция за нещо повече като например изразени коремни мускули, красиво оформени задни части, ръце или гръб, ще се наложи да забравят за някои храни и да се потят в залата поне 5 пъти седмично. Всичко опира до желанието и мотивацията. В момента, в който видят резултати в огледалото и кантара, няма да могат да спрат и ще искат повече и повече. Но резултатите идват след 6 месеца при тренировки 3 пъти седмично. Пожелавам на всеки, решил да промени начина си на живот, първо: много търпение. Не си мислете, че се случва лесно! Второ - много сила (психическа и физическа), както и амбиция и мотивация. Бъдете отговорни към това, което правите, правете го с любов преди всичко и резултатите няма да закъснеят. Успех на всички!

Ина Танева

Камен Василев: Удоволствието да подминаваш бензиностанциите, без да те интересува какви са цените на горивата, е уникално

не на специфични компетенции в тази посока. Масовите производители на електромобили ще бъдат в общи линии същите, които сега произвеждат автомобили и въвеждането на нови електрически модели ще става постепенно, без да се застрашават рязко продажбите на сегашните успешни модели. Ние сме малък и неособено атрактивен пазар и ще се наложи да изчакаме своя ред, след като по-перспективните пазари поемат първите количества на новите производители.

Второ съществено препятствие е сравнително високата инвестиционна разход. В България масовите автомобили са втора ръка със сравнително ниски цени, а електромобилите са нов продукт. Експлоатационните им разходи са многократно по-ниски, но потребителите у нас са разбираемо резервирани към иновативна технология, която изисква промяна на основните им представи за „нормалните“ функционалности на персоналните превозни средства. При това положение, те не биха искали да рискуват с инвестиция, чиито ползи не са достатъчно доказани.



Не на последно място, чрез ниското данъчно облагане на старите автомобили на практика част от разходите за експлоатацията им се плащат всъщност от цялото общество под формата на влошена градска среда и обществено здраве. Това има своето рационално обяснение: у нас притежанието на автомобил все още е статус - символ, а масовото ниво на доходите не позволява покупката на нови автомобили. Така пазарът е запълнен от стари автомобили, които вече стават прекалено скъпи за експлоатация в обществата, откъдето идват, точно поради високото им облагане заради вредата им върху околната среда. По този начин, поради липсата на работещ у нас механизъм за цялостно остойностяване на ефекта от използването, чистотата и тишината на електромобилите у нас за момента трудно водят до директни икономически ползи за собствениците им.

Всеки би си задавал въпроса „Защо да избира електромобил, след като обикновените коли все още са по-евтини и по-разпространени?“ Вие как бихте отговорили?

Поради особеностите на електродвигателите, дори и малките градски електромобили като Пежо иОн ускоряват в градска среда много по-бързо от повечето автомобили по улиците. Мнозинството от хората, пробвали електромобил, остават заплени от тишината при движение, а поради ниският център на тежестта, стабилността при завои отначало е изненадваща. Удоволствието да подминаваш бензиностанциите, без да те интересува какво пише на таблата с цените на горивата, е уникално.

Макар и по-абстрактно като ценност, не е за пренебрегване и усещането, че с използването на електромобил човек спомага за намаляване на шума и замърсяването на въздуха. Това трудно може да бъде обяснено, ако човек никога не е карал електромобил, но, веднъж пробвали, за много хора шумът на двигателя с вътрешно го-



рене и димът на ауспуха започват да изглеждат противоестествени.

От рационална гледна точка, дори с отчитането на всички възможни загуби, електродвигателите са поне два пъти по-енергоефективни от двигателите с вътрешно горене. Поради това, при нарастващите цени на енергоносителите, единица енергия за движение излиза много по-изгодно под формата на електричество, отколкото при изгарянето на петролни горива за преобразуване на химическата им енергия в движение.

Цената от 50-60 хил. лв. все още е доста висока за среднестатистическия българин. В същото време има ентузиастични, които си правят електромобили с готови китове за 5-6 хил. лв. Възможно ли е това да се узакони?

Структурата на разходите за притежанието при автомобилите с бензинови и дизелови двигатели е различна от тази на електромобилите. Затова,

ако говорим за покупни цени от 15-30 хил. лв. за нов автомобил срещу 50-60 хил. лв. за нов електромобил е коректно и да сравним 15-25 лв. разход за гориво на 100 км пробег срещу 2-3 лв. разход за електроенергия за изминаване на същото разстояние. При така формулирано условие потребителите лесно могат да преценят кой е по-удачният избор.

За цена от 5-6 хил. лв. не може да бъде постигната функционална конверсия, която да съперничи на нов електромобил като пробег и комфорт. Наистина, тази сума би стигнала за електродвигателя и управляващата електроника, но достатъчни като капацитет качествени акумулатори биха прибавили още между 15 и 25 хил. лв. В България вече има изпълнени и узаконени конверсии, но, поради бързото развитие на новите модели на големите производители или на разработката на серийни конверсии от специализирани сервиси, самоделните конверсии по-скоро ще останат екзотични индивидуални изпълнения. Възможно е индивидуалните конверсии да бъдат узаконявани, но най-вероятно би било по-лесно и изгодно да се закупи нов електромобил или серийна конверсия, направена от специализиран сервис.

Как стои сега въпросът с КАТ относно тези „самоделни“ електромобили?

Транспортният университет в София е конвертирал Рено Кангу и го е регистрирал като електромобил. При дневен пробег от над 60 км електромобил с двойно по-висока цена от аналогичен автомобил вече започва да става по-изгоден заради разликата в цената на енергията за експлоатация. На вторичния пазар вече започват да се появяват бройки от първите серии съвременни електромобили като Mitsubishi iMiEV, Renault Fluence ZE и Renault Kangoo ZE на цени от около 15 хил. евро. Такива предложения първа ще се увеличават и поради тази причина мисля, че електромобилите далеч не са толкова футуристични за българите, колкото изглежда на пръв поглед.

За да не говорим само в бъдеще време - кога българските градове ще бъдат освободени от постоянния шум на двигатели и смог от изгорели газове?

Българските градове ще се освободят от шума на двигателите и смога от изгорели газове, когато комфортната градска среда и общественото здраве станат необходимост, чиято ценност осъзнаваме и чиято цена сме склонни да платим.

Цветана Димитрова

ЗА ДЕЦАТА

Едва ли сега някой от нас харесва студени-те снежни дни, които ни приковават вън и създават проблеми по пътищата. Нека си припомним обаче годините от своето детство. Не изглеждаха ли различно нещата тогава? Едва чакахме да завали снега, за да излезем навън и да не се приберем с часове. Наслаждавахме се на дългата зимна ваканция и прекарвахме дните в игри и забавления... Сега ни се струва трудна задача да задържим вниманието на децата и да направим така, че да се чувстват добре вън и да не скучаят пред телевизора и компютъра. Предлагаме ви няколко идеи за интересни занимания, с които да забавлявате децата си, докато са вън през цялата ваканция.



Пикник

Представте си, че е лято и отивате на пикник, само че сега зелената поляна може да бъде заменена със средата на хола. Нека децата да участват в приготвянето на храната за пикника. Направете заедно сандвичи със зеленчуци и изпечете какаови сладки, като не забравяйте и любимите на децата банани и портокали. Съберете кошницата с храна, вземете меко одеяло и се разположете удобно. Това е интересен и различен начин за обяд на цялото семейство.



Как да забавляваме децата през ваканцията?

Настолни игри

Пъзелът е подходящ за по-големи деца, при които няма опасност да погълнат или загубят някое от парченцата му. Извадете кутията с 1000 частички на масата в кухнята или на пода върху удобна постелка и започвайте работата в екип. Това е чудесен начин за забавление и за сплотяване на семейството. Същото се отнася и за останалите подобни игри със зарове и пулчета. Чрез тях, освен че се забавляват, децата развиват и мисленето си.

Семейно кино



Изберете коледен семеен филм, комедия, анимация или забавен сериал. Задължително се запознайте със съдържанието му предварително, за да не допуснете кадри на насилие или агресия. Гушнете се заедно на дивана и се посмейте на героите. Не забравяйте след края на филма да потърсите заедно поуката и да обсъдите поведението на положителните и отрицателните персонажи. Изслушвайте мнението на децата си, това ще ви помогне да ги опознаете по-добре, а и ще ги накара да се чувстват значими.

Фотоалбуми

Извадете старите фотоалбуми, седнете около масата и покажете на децата как сте изглеждали в гимназията, на бала, на сватбата. Не пропускате старите снимки на баба, дядо и останалата част от фамилията. Покажете им и техните собствени първи снимки, за да видят колко са пораснали и колко са се променили. Разкажете някоя по-интересна случка от историята на семейството, нещо, което да ги зарадва и да ги накара да се гордеят.

Снежна игра

Ако времето навън е меко, а снегът - пухкав, грабвайте палтата, шаловете, ръкавиците и излизайте заедно на двора или в най-близкия парк! Устройте си война със снежни топки и направете заедно снежен човек. Ако не разполагате с шейна, чудесна работа могат да ви свършат и по-плътните найлонови торби. Хубавото на тези игри е, че децата се прибират вън изтощени и нямат енергия за каквито и да било други па-

кост.

Балонено парти

Надуйте няколко разноцветни балона. Включете въображението си в действие и измислете условия на различни състезателни игри. Например задържане на балон във въздуха само чрез дървена лъжица; рисуване на лица върху балоните; подаване на балон от човек на човек, без да се докосва с ръце; балансиране на балон върху глава; лягане по гръб с вдигнати крака и задържане на балон във въздуха само с тяхна помощ и много други, за които децата ще се сетят сами, докато играят.

Търсене на съкровище

Нека всеки да се редува да скрие играчка или любим предмет и да направи картата с указания за неговото търсене. Ако децата са по-големи, в картата може да включите и различни загадки, които трябва да решат, за да стигнат до даден отговор. В картата може да има и уловки, за да се затрудни търсенето.

Занаяти

Нямате представа колко хубави, а и полезни неща могат да се изработят само с помощта на хартия, ножица и лепило, а също и малко цветни моливи за настроение! Например всеки може да направи няколко страници от календар, който накрая да се сглоби. Ако разполагате с конци и мъниста, може да направите оригинални бижута за подаръци на приятели. Чорапчетата, които са с изгубени половинки, могат да се превърнат в чудесни кукли за театър, само след като им се залепят очички от мъниста и ушички от картон.

Игра на филми

Разделяте се на отбори, като всеки играч трябва да си намисли заглавие на филм, с който другите са запознати. Той трябва да обясни името, което си е намислил, без да използва думи, а само жестове. Тази игра може да се практикува и със заглавия на литературни произведения или песни.

Виждам, виждам нещо...

Тази игра е лесна, дори и за по-малки деца. Просто си набелязвате даден предмет, който се намира в стаята. Децата, чрез различни въпроси към вас, на които вие да отговаряте само с ДА и НЕ, трябва да достигнат до познаването на този

предмет. Който първ го познае, той е следващият, който трябва да си набележи нещо.

Наука за деца

Използвайте дните, в които децата не са на училище, за да ги заведете в музея или зоопарка. Отговаряйте на всички техни любознателни въпроси и им купете първите детски енциклопедии, които да разглеждат и да им четете вън. Знанията, които ще получат от тях, те ще помнят цял живот и ще им дадат преднина в уроците от училище.



Все още ли ви е трудно да намерите интересни занимания за децата у дома? Не се колебайте и не ги оставяйте дълго време сами, за да не измислят те различни пакости, заради които после да им се карате. Извадете забравените в килера необходими материали и започвайте игрите!



поръчай от www.framar.bg

Какво „да подарим“ за Коледа на... околната среда?

Празниците обикновено прекарваме в обилно ядене, пиене на безалкохолни и алкохолни напитки и харчене на много средства, най-често за излишни неща. Така целогодишният стрес, който причиняваме на околната среда, се концентрира в рамките на няколко седмици. Тежестта върху здравето, природата и бюджета ни може да се облекчи, поне малко, чрез прилагане на някои стратегии.



Намалете разходите за транспорт

Втурваме се да купуваме излишни неща, само защото са в разпродажба. Така използваме повече превозни средства, правим пререзход на гориво и увеличаваме емисиите на парникови газове. Ако се комбинираме и пътуваме заедно, ще спестим поне малко от разходите за транспорт. Също така, не бива да бъдем толкова подвластни на рекламите и да мислим, че спестяваме много, ходейки от магазин в магазин.

Заложете на местни храни

Трябва ли на българската трапеза (вместо банани, сърми и ябълки) да присъстват паеля, салата от киноа със селъри, ананас и манго за десерт?

Купувайки местни храни и продукти, ние:

- спестяваме на околната среда ресурси за международен транспорт;
- гарантираме си максимално пресни продукти на ниска цена;
- стимулираме местната икономика и малкия бизнес;
- подпомагаме селското стопанство и земеделието в страната си;

- няма опасност да поемем непозната нездравословна храна (проверявайте източниците на екзотичните подправки!);
- поддържаме живи националните традиции и ги предаваме на децата си.

Пазарувайте разумно

Често попадаме в капана на консуматорския манталитет, гласещ ни към свръхпотребление на стоки и услуги, от които реално нямаме нужда. Постарайте се да мислите трезво и да не сте подвластни на масовите кампании по празниците, за да запазите портфейла си и да пощадите изчерпаемите ресурси на планетата. Преди да посегнете към нещо (само защото е с червен етикет), помислете колко често ще го употребявате и дали външната среда, която върши същата работа.

Минимизирайте отпадъците

Създайте си система за компостиране, чрез която органичният отпадък се превръща в тор. За да минимизирате отпадъците като цяло, оценете добре колко храна ви е необходима и купете само толкова. Над 1 млрд. души по света гладуват, докато в развитите страни се изхвърлят 40% от хранителните продукти. Това разхищение не остава „безнаказано“ - в глобален мащаб причинява редица природни и социални катастрофи.

Намалете потреблението на хартия

За добив на хартия се изсичат хиляди дървета, освен това салфетките не могат да се рециклират. Заменете ги с такива от плат, за да добавите оригинален почерк на празничната трапеза. А картичките, изпратени по имейл, вместо по пощата, пристигат мигновено и са абсолютно безплатни.

И не забравяйте – подарете на любимите си хора положителни емоции (представление, филм, пътуване), а не излишни вещи!

Страницата подготви Цветана Димитрова

ЗА НАС

Хисаря – извори на здраве и красота

Отдавна се оглеждате за местенце, където си починете от градския шум и да се погрижите за здравето си? Позволете ни да ви заведем там, където ще намерите спокойствието и чудодейните сили на природата, от които имате нужда. Трябва да споменем и че престоят там няма да коства кой знае колко на семейния ви бюджет, защото цените са достъпни и не могат да се сравнят с тези в скъпите зимни курорти. Няма да ви озадачаваме повече, така че си вземете фотоапарата, усмивката и банския и започвайте с нас в Хисаря!



Ако знаете поне малко за лековитата сила на водата, която извира в подбалканското градче, само това ще ви бъде достатъчно, за да го посетите. На територията на Хисаря има 22 минерални извора, от които блика вода с различни свойства и предназначение. Ненапразно тук може да отседнете дори по препоръка на лекар-специалист. Здравословното влияние на хисарската вода е доказано многократно не само на практика. Указателни табели с точния състав на минералната вода може да намерите на всеки по-голям извор в града. Първият подобен хи-

мичен анализ в България е направен още през 1882 г. именно на един от изворите тук.



Невероятната сбирка съдържа над 12 000 броя бъбречни камъни. Освен за бъбречни заболявания, може да използвате водата и за промиване на очите, за здраве на опорно-двигателния апарат, стомаха, жлъчката и ендокринната система.



Очевидно за вълшебната вода са знаели още от най-дълбока древност и ние съвремените, които се възползват от свойствата й. Около термалните извори възниква голям римски град, като масивните крепостни стени, с които е бил укрепен, могат да се видят и днес. По запазеност и оригиналност на укрепителната система и архитектура града се нарежда на едно от първите места в Европа.



Тук са останките на най-голямата римска баня, които датират от IV век. Тук е построено и пълно копие на римската колонада. Тя се охранява с минерална вода от извор Момина сълза. Върху свода са изобразени осемте антични божества на здравето и основните кристали на минералната вода.

Ваксинацията срещу рак на маточната шийка предпазва над 90% от заразяване с онкогенен човешки папиломен вирус

През октомври в България стартира Националната програма за първична профилактика на рака на маточната шийка. Това е първата програма в страната ни, разработена за първична профилактика на онкологично заболяване. Нейна основна цел е снижение на заболяемостта от рак на маточната шийка чрез имунизационна защита на момичета и млади жени от онкогенните папиломавирусни инфекции. В рамките на програмата до края на годината ще се осъществява безплатна имунизация на 12-годишните момичета срещу рак на маточната шийка. Ваксината не е задължителна и се поставя само след информираното съгласие на родителите.



Какво представлява ракът на маточната шийка и защо ваксината е най-добрата защита от него? На въпросите ни отговаря д-р Стоян Стоянов, специалист акушер-гинеколог и онколог.

Ракът на шийката на матката засяга маточната шийка - частта от матката, която пряко я свързва с влагалището. Най-честият етиологичен причинител е Човешкият папиломен вирус (HPV - Human Papillomavirus). Познати са над 200 типа от HPV, всеки от които се характеризира със специфичност по отношение на епителните клетки

по кожата и лигавиците. Някои от тези серотипове предизвикват образуването на брадавици, докато други - рак на шийката на матката, ануса, вагината и пениса. По полов път се пренасят над 30 типа от HPV, от които 16 и 18 са с доказан онкогенен потенциал. Според различни проучвания в 95 - 99.5% от случаите на рак на шийката на матката именно те са причинителите.

HPV причинява промени в епителните клетки на лигавицата на маточната шийка, които прогресират в абнормна клетъчна маса, показваща неконтролируема пролиферация, относителна автономност и прогресиращ растеж, както и склонност към метастазирание - развива се карцином.

Ваксинацията предпазва от HPV 16 и 18 в над 90% от случаите преди започване на половия живот. Европейските страни са определили 12 да е целевата годишна възраст поради факта, че възрастовата граница на първия сексуален контакт постоянно се понижава. Установено е, че около тази възраст, организъмът е способен да изгради най-ефективна имунна защита спрямо щамовете на вируса.

Ваксинациите за момичета над 12 години не са безплатни. В аптеките се предлагат 2 вида ваксини - „Церварикс“ (Cervarix) и „Гардасил“ (Gardasil) на цена около 450 лв., които се прилагат в 3 дози. Ограничение спрямо възрастта за поставяне на ваксината няма, но се смята, че след 25-годишна възраст профилактичният ефект на ваксината е намален, поради широкото разпространение на вирусите и голямата вероятност за вече настъпило заразяване. Затова предварително трябва да се направи ДНК-тест за носителство на серотиповете на HPV. Ако в

организма няма налични щамове на вируса, же-ната спокойно може да се имунизира.

България е 22-рата държава, която въвежда ваксинацията против рак на шийката на матката. Експертите твърдят, че няма странични ефекти от ваксинацията, тъй като на базата на направени над 80 млн. опита, сериозни нежелани реакции не са наблюдавани. Проучванията относно ефикасността на Cervarix показват 96 - 100% ефикасност в защитата спрямо рак на шийката на матката, причинен от HPV серотипове 16 и 18.

Ваксината съдържа антигени, изградени от протеинови вирусоподобни антигени, които не съдържат генетичен материал, поради което НЕ СЪЩЕСТВУВА риск от ятрогенно заразяване. Най-често срещаните странични реакции от страна на организма са зачервяване, подуване и болка в областта на инжектирането на ваксината. При алергии спрямо някоя от съставките на ваксината са възможни кожни обриви, подуване или други алергични реакции, които са изключително редки.

Ваксината се прилага мускулно в 3 дози - на първия, втория и шестия месец. Тъй като вероятността за заразяване с HPV нараства с увеличаване броя на половите партньори, ограничаването им е начин за намаляване на риска. Използването на кондоми, въпреки че също е метод, не гарантира 100% надеждност. Най-сигурният начин за предпазване от заразяването със серотипове 16 и 18 и като следствие развитие на рак на шийката на матката остава ваксинацията.

Що се отнася до продължителността на създа-

дения имунитет и това дали се налага реваксинация, клиничните проучвания все още не могат да дадат сигурен отговор, тъй като практическият опит с ваксината е сравнително кратък - около 9 години. Трябва да се подчертае, че ваксинацията не освобождава жената от редовните профилактични гинекологични прегледи, тъй като имунизацията предпазва от серотипове 16 и 18, които действително са най-честите причинители на рак на шийката на матката, но други щамове също водят до развитието на карцинома. Доказано е, че редовното вземане на цитонамазки може да редуцира заболяемостта с 80%.

Всеки ден една жена в България умира от рак на маточната шийка. В световен мащаб заболяването убива по една жена на всеки 2 минути. Ракът на маточната шийка е второто по честота женско онкологично заболяване сред жените между 20 и 45 години в целия свят.

Според специалистите ваксинацията срещу рак на маточната шийка предпазва над 90 процента от заразяване с онкогенен човешки папиломен вирус, ако се постави преди започване на полов живот и осигурява поне 30-годишна защита.

В България са разрешени за прилагане две профилактични HPV ваксини. Те се поставят на три пъти - втората инжекция е месец след първата, а третата - шест месеца след втората. Имунизациите се правят от личните лекари и не са задължителни, поставят се само след информираното съгласие на родителите.

Ина Танева

ЛЕКАРСКИ КАБИНЕТИ

СТАРА ЗАГОРА

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

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

д-р Атанас Стефанов
Ушно-носно-гърлени болести (УНГ)
бул. „Руски“ № 62, ДКЦ 1 (бивша Детска
поликлиника),
УНГ кабинет, ет. 1 (срещу Рентгена)
Телефон: 042 602260; 0888 626892;
0899 058805
E-mail: naskostefanov@abv.bg

д-р Ана Бенова
Ендокринология и болести на обмяната
ул. "Св. Богородица" 65, партер (пресечката с
ул. "Св. княз Борис")
Телефон: 042 656279; 042 602601

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

КАЗАНЛЪК

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

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

СЛИВЕН

д-р Антонина Нинова-Дишлчева
Дерматолог, кожни и венерически болести
ул. „Хаджи Димитър“ № 41А, каб.2
Телефон: 0888 679226
E-mail: antoninaninova@yahoo.com

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

РУСЕ

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

ПЛОВДИВ

д-р Румен Тулев
Хирург-онколог
ул. „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

ЯМБОЛ

д-р Таниел Мампреян
Общопрактикуващ лекар
ул. „Христо Смирненски“ № 2
Телефон: 046 669343; 0887 467698
E-mail: mampreyan@abv.bg

ВАРНА

д-р Гален Димитров Шиваров
Ушно-носно-гърлени болести (УНГ)
Частна болница „Майчин дом“
Телефон: 0888 734287
E-mail: docshivarovbg@abv.bg

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

Доц. д-р Пламен Кинов
Ортопед - травматолог
гр. София, ул. "Бяло море" № 8, УМБАЛ
"Царица Йоанна - ИСУЛ", Клиника по
ортопедия и травматология
Телефон: 02 9432 312, 02 9818 747 (гр. София);
0879 002239 (гр. Велико Търново);
038 661919 (гр. Хасково)
E-mail: plamenkinov@yahoo.com

д-р Анастас Стойков
Кардиолог
бул. "Шипченски проход" № 18 (сградата на
Галакси център), вх. А, ет. 4
Телефон: 02 967 6967; 0887 298792

**Медицински център
„Евромедик Диагностика“**
ж.к. "Гео Милев", ул. "Александър Жендов" №6
(до зала Универсиада)
Телефон: 02 878 0384; 0885 890838
E-mail: euromedic.sofia@euromedic.bg

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 „Пануров“ 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: 0879 611 100

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

Отдавам под наем апартамент /53 квадрата/ в Стара Загора, кв „Три чучура“ - център, луксозно обзаведен, с всички екстри. Телефон: 0876372737

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

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

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

Продавам камера по Бюркер.
Не е употребявана.
За контакт: 0887 516627

ГинкоБилоба МАКСИ
120MG
RAMSO pharm

- При нарушения на паметта и концентрацията
- При депресивни състояния и шум в ушите
- За укрепване на имунната система

поръчай от **www.framar.bg**

АРТ - ИДЕИ



Тифани Кънева е ученичка в VI „а“ клас на ПООУ „Петко Рачов Славейков“ в Стара Загора. Както научаваме от г-жа Венета Кирова, през месец ноември училището отбелязва 55 години от създаването си, 130 години от построяването на сградата и 185 години от рождението на своя патрон - Петко Рачов Славейков. Училището се гордее с талантиливите си и любознателни деца, едно от които е Тифани. Тя е отличена с трето място като най-добър четец в националната инициатива „Голямото лятно четене“. Другите ѝ интереси са свързани със спорта и изкуството. От малка се е посветила на приложното творчество и изработва свои модели на бижута, значки и други аксесоари. Това, което Тифани представя пред нас, е и най-новото ѝ начинание – рисуване върху коприна. Ето какво ни споделя

тя: „През лятото в ръцете ми попадна бял шал от коприна. Реших да го украся и така се появи първото ми произведение. Използвам текстилни бои, изпъвам коприната на дървена рамка и започвам да рисувам. Правя първо няколко цветни петна, вглеждам се в тях и в зависимост от това на какво ги оприличавам, насочвам въображението си. След около час се появяват първите фигури. Когато запълня целия плат, оставям боята да изсъхне за ден. След това коприненият шал е готов да стане част от аксесоарите в гардероба на мама и вече съм доволна, че имам подарък за нея.“



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

Празът – диетичен и природен антибиотик



За чудните качества на праса, чесъна, кромид-а свидетелстват хиляди научни изследвания. От това семейство зеленчуци празът е с най-деликатната миризма, но не отстъпва по полезни свойства.

- Само 90 - 100 гр от него удивително помагат на сърцето. Често се препоръчва да се съчетават кромид и праз, особено в супи и гозби със задушено месо.

- В сравнение с кромид лук е по-богат на някои витамини и минерали, като например желязо, калций, витамин С.

- Празът е един от любимите продукти на диетолозите - в 100 гр се съдържат само 60 калории и комплекс от вещества, които стимулират метаболизма.

- Съдържа витамини от група В, включително фолиева киселина, витамин Е и калий. Витамин В1 ни помага да превърнем въглехидратите в енергия, което му отрежда важна роля в работата на сърцето, мускулите и нервната система. Витамин В6 спомага за разграждането на протеините и е жизненоважен за синтеза на червените кръвни телца. Фолиевата киселина е равномерно разпределена в цялото растение, а не само в бялата част, както се мисли погрешно. Суперзеленчукът съдържа и бета-каротин, който организмът превръща във витамин А.

- Полифенолите в него оказват добър ефект в борбата с хронични възпалителни процеси при ревматоиден артрит, както и в изчистването на натрупванията по стените на кръвоносните съдове.

- Чрез по-добър контрол на кръвната захар празът намалява риска от диабет тип 2.

- Идеалният праз е с бяла долна част и тъмно-зелени листа, а диаметърът му в долната част не трябва да надвишава 2,5 - 3 см.

- Пресните стръкове могат да се съхраняват на хладно между 10 и 14 дни. През зимата пазят от настинки, хрема, болки в гърлото и имат славата на природен антибиотик.

Внимание!

Заради съдържащите се, макар и в малко количество, оксалати хората с бъбречни проблеми трябва да подхождат внимателно към този зеленчук.



ПОДБРАХМЕ ЗА ВАС

Представяме ви един от най-големите поети на България - Никола Вапцаров.



Роден е на 7 декември 1909 г. в град Банско. През 1940 г. се включва в “Соболевата акция” за приятелство и взаимопомощ между България и СССР. Заради участието му в нея е съден и интерниран в Годеч. След завръщането си от Годеч през септември 1941 г. се занимава с подривни дела срещу немските войски. Арестуван е през март 1942 г., а на 23 юли е осъден на смърт и разстрелян още същата вечер.

Стихотворенията му са преведени на повече от 50 езика и издадени в над 40 страни. Той е единственият българин, носител на Международната награда за мир, присъдена му посмъртно през 1952 г. Заради изключителните му приноси в световната литература и култура Никола Вапцаров е включен в календара на ЮНЕСКО за 2009 година.

Фамилията на Никола Вапцаров произлиза от прякора на човека, от когото Йонко - бащата на Никола, купува къща с вапцарница. Йонко променя фамилията си име на Вапцаров. Племенницата на поета, Мая Вапцарова, е известен кинорежисьор и писател. Днес името на Вапцаров носят:

- Висшето военноморско училище във Варна, където той е учил,
- Драматичен театър „Н. Й. Вапцаров“ в Благоевград,
- Професионална гимназия по електротехника и електроника “Никола Вапцаров” в Благоевград
- СОУ “Никола Вапцаров” - гр. Приморско и много други училища и организации в страната.

„С живота сме в разпра, но ти не разбирай, че мразя живота. Напротив, напротив! Дори да умирам, живота със грубите лапи челични аз пак ще обичам! Аз пак ще обичам!“ - **Вяра**

„И нека като пеперуда малка крилата ми опърли най-подире. Не ще проклинаам, няма да се вайкам, защото все пак, знам, че се умира. Но да умреш, когато се отърсва земята от отровната си плесен, когато милионите възкръсват, това е песен, да, това е песен!“ - **Писмо**

„Как мислиш, ще ли победиш, навъсен, мръсен, зъл живот? И аз горя, и ти гориш, и двамата се къпем в пот. Но ти изчерпваш своите сили, слабееш ти, отпадаш ти. Затуй така жестоко жилиш, в предсмъртен ужас може би...“ **Двубой**

„Учете ме, майко, ти със притчи да обичам всички като теб. Бих обичал, майко, бих обичал, но ми трябва свобода и хлеб.“ **Имам си родина**

“Тя – моята – свърши... Ще висна обесен. Но белким се свършва със мен? Животът ще дойде по-хубав от песен, по-хубав от пролетен ден...” **Песен за човека**

„Над моята земя в небето опира Пирин. И мурите в буря илинденски приказки пеят, над Охрид лазура е толкоз просторен и син, а още надолу е светлия бряг на Егея. Спомням си само. И ето нахлува кръвта във сърцето, което топи се от някаква нежност... Моя страна! Моя прекрасна страна!... Поена със кръв и разлюляна в метежи. По Беласица телени мрежи...” **Земя**

Ина Танева

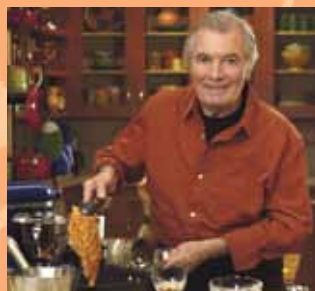
Топли семейни празници с Жак Пепен

Жак Пепен вероятно не се нуждае от представяне. Едва ли бихте открили по-надежден съюзник в подготовката за празничната трапеза. Той е готвил за президенти, но не се уморява да ни показва как всекидневно да приготвяме вкусна и здравословна храна у дома. Нерядко до него застават дъщеря му и добрият му приятел Жан-Клод. Коледа е най-топлият се меен празник, а мосю Жак е глава на семейство, скъп и обичан домакин за многобройните си приятели и умел водач в кулинарния свят. Той е човекът, който превръща традициите в гастрономически изкушения и изтънчени удоволствия.

Печена пуйка

Продукти:

- гърдите и целите бутчета на едра пуйка;
- сол и черен пипер на вкус;
- 8 ч. ч. плънка от царевичен хляб и градински чай;
- растително олио или пуешка мас;
- 1 ч. ч. ситно нарязани лук, моркови и целина.



Приготвяне:

Обезкостете бутчетата. Овкусете ги със сол и черен пипер. Напълнете ги с плънка – около ½ ч. ч. на бутче или колкото събере. Затворете бутчетата с шишчетата и канап и ги намажете с олио или пуешка мас. Поръсете със сол и черен пипер. Намажете тавичката за печене с мазнина. Сипете останалата плънка на купче, което да се падне точно под пуешките гърди. Намажете месото с мазнина и го сложете върху плънката. Подредете отново бутчетата до гърдите, така че да се оформи птица. Подредете нарязаните зеленчуци около пуйката и сложете тавата във фурната. Печете около 30 мин., след което залейте месото с мазнината, която се е отделила в тавата. Печете още 30 минути и отново намажете месото. Обърнете бутчетата. След час и половина печене отново залейте месото със сока от тавата. Проверете дали е готово, ако не, печете още малко. После прехвърлете месото заедно с плънката под него в плато за поднасяне. Оставете зеленчуците в тавата и я деглазирайте с бульон или вино. Залейте месото с получения сос.

Салата „Нисоаз“

Продукти:

- 120 гр. прясна риба тон;
- ¼ ч. л. сол;
- 1/3 ч. ч. винегрет;
- 2 с. л. ситно нарязан пресен лук;
- ½ ч. ч. варени картофи;
- 3 с. л. маслини „Нисоаз“;
- ¼ ч. ч. ситно нарязан червен лук;
- 5-6 листа пресен босилек;
- 1 малък домат;
- 1 твърдо сварено яйце;
- 1/8 ч. л. черен пипер;
- 1 шепа листни зеленчуци по избор;

Приготвяне:

Нарежете рибата на кубчета. Поръсете ги със сол. Покрийте дъното на тиган с винегрета и го загрейте, после добавете рибените кубчета. Гответе ги 20 секунди. Обърнете ги и ги задушете още 10 секунди. Дръпнете тигана от котлона и оставете рибата в соса. В купа сложете картофи, лук, маслини, босилек, яйце и домат. Продуктите трябва да са нарязани на приблизително еднакви кубчета. Залейте ги с 2-3 с. л. винегрет и подправете със сол и пипер. Разбъркайте и добавете листните зеленчуци. Добавете рибните кубчета към салатата и отново разбъркайте. Залейте сместа със сока от тигана и поднесете.



поръчай от www.frammar.bg



за реклама:
0889 453 443
044/ 663 222

Вина от слънчева Италия



CASCINA CARLOT

поръчай от www.frammar.bg



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.

Васко Громков: DJ-те мутираха в роботизирани пускачи на тракове

Васко Громков е един от българите с най-голям стаж в областта на шоу бизнеса във всичките му проявления у нас. Той е DJ от 1981 година и е известен с това, че издава първите рап песни в България. Изявява се още като ъндърграунд поет, музикант, журналист, актьор, сценарист, радио- и ТВ - водещ. Роден е в град Кула на 10 февруари 1967 година. Понастоящем работи и твори във Видин, където живее от 32 години насам..



Как ще се представите на читателите на Фрамар?

Като ъндърграунд романтик, фен на 80-те години от 20-ти век, неболедавал от 12 - 13 години насам, дори и от настинка :)

Вие имате богат опит в забавните шоу програми, било то по телевизията, радиото или като DJ. На какво винаги се забавляват хората? Има ли нещо, което е непреходно в този бранш?

Това е въпрос с отговор „вълча порода“. Специално за България, може би непреходното е старовремският хумор в стил „ранен Калоянчев“, трио НЛО и други подобни. 90% от българите се забавляват неистово на класически натурални хуморески, натъпкани с битовизми. Шансът за по-модерен и изтънчен хумор е сведен до минимум. Така е вече близо половин век. Ако опиташ да си различен, моментално се превръщаш от „забавляващ“ във „враг“. При DJ-те ситуацията е още по-сложна, поради обратната еволюция на това течение по нашите земи. Преди, дисковете (така ни наричаха през 80-те), ползваха микрофон и освен със селекция от музиката, забавляваха хората и с гласа си. Импровизации, вицове, оригинални анонси, игри и т.н. С бруталното навлизане на чалгата и „хаус“ музиката, DJ-те мутираха в роботизирани пускачи на тракове. Погледнете и клубовете. Преди 20-30 години под дискотеката се разбираше място с огромен дансинг, предназначен за танци. Към днешна дата, въпросният огромен дансинг е наблъскан с маси, около които леко се поклащат някакви хора, докато пресушават бутилки с алкохол. Всички тези фактори логично доведоха до ренесанс на ретро-музиката и ретро-партитата в България. Там забавата е гарантирана, защото е на базата на носталгия и страхотни спомени.

Кои са вечните песни за Коледа и Нова Година, ако изобщо има такива?

За мен лично най-вечната песен за тези празници е „Last Christmas“, изпята от Джордж Майкъл, още като член на дуото WHAM през 80-те. Иначе тези останалите „тихи нощи“, „джингъл-белсове“ и тем подобни, се котират само в детските градини и то по задължение. Забелязвам, че от година на година истерията с пускане на коледни албуми от световните звезди намалява. А през тази зима е почти нулева, като изключим компилациите на Род Стюарт и дуета Джон Траволта – Оливия Нютън Джон. Иначе, това май е адски печеливаща индустрия. Спомням си един филм с Хю Грант, в който баща му бил записал коледна песничка през 50-те години и на всяка Коледа я преиздавали, а синчето само от приходите на това двуминутно парче, си живееше безгрижно, по милионерски цял живот. Специално за Нова Година, супер любима ми е „Happy New Year“ на ABBA. Няма по-гържест-

вена и зареждаща песен за случая.

Как празнува българинът? Има ли „изцепки“, които никога не остават скрити от DJ - единственият безпристрастен в залата?

Въпросът по-скоро трябва да е „Как празнуваше българинът преди и как празнува сега?“. Преди идваше трезвен на партито, сега идва домашно пиян, заради кризата и цените. Това означава, че ако преди ставаше агресивен и досаден към 3-4 след полунощ, сега още в 23 часа е „готов за революция“. Има и плашещи и забавни истории в двете крайности. От една страна „тръпката“ да ти искат песен с нож в ръка или дори с автомат!?!?! (един колега така го отказаха от професията преди време). От друга - да дойде някой по черпен веселяк и фъфлешо да ти каже „Обяви по микрофона, че си тръгвам!“, а на въпроса ми „А кой си ти? Как се казваш?“, да отговори „Няма значение, мен всички ме познават!“.

Не мога да не ви попитам за Вашето детско образователно шоу „Господари на боклука“. Какъв е боклукът, от който трябва да се освободим в края на 2012-та?

Ха! Това беше едно много забавно шоу за детски градини, в което един клошар правеше бели, а водещият (аз) му „набиваше канчето“ с помощта на децата! После чрез игри учехме децата как да чистят, да сортират отпадъци и да опазват природата. Най-нормални неща.

Тъпо ще е да отговоря банално, че боклукът на 2012-та са политиките. Светът така се е бърнал, че и извънземни да кацнат на „жълтите павета“ няма гаранция, че и те няма да са боклук. Просто всеки трябва да се забавлява, доколкото може и да си изхвърля личния боклук. Но не през балкона! И дето се вика „Никакво ядене от жълтия сняг“!

В този ред на мисли, оптимистично ли сте настроен относно „екологичното“ бъдеще на България?

С оглед на „апокалиптичното“ ни бъдеще, съм оптимист за „екологичното“. Народът се изнася в чужбина масово, а това означава, че все по-малко ще има кой да изсича горите. Икономиката е в колапс, а това означава по-малко и по-малко комини бълващи отрови. Проблемът е единствено в това, че се изяждат масово животните. Това е съвсем сериозно. Пътувах наскоро през нощта с кола към Северозапада. Пред фаровете минаваха само хищници. Чакали, порове, лисици, по някоя граблива птица... Няма помен от зайци, фазани и твари, ставащи за ядене. Всичко е изядено от гладни сънародници. Убеден съм!

Как ще отпразнува Коледа Васко Громков?

И на Коледа и на Нова Година смятам да съм на работа. Ще водя диджейски ретро партита в един клуб във Видин. Не съм фен на домашната дрямка пред телевизора. В клуб е по-весело. Стига да е без... автомати! Освен това, сега не се пуши в заведенията и е просто приказно. Дано

не стане поредният „преврат“ и в тази област.

Какво ще пожелаете на нашите читатели по повод предстоящите празници?

Е, то е ясно. Здраве! Пари нека да им пожелава Дянов или както му е името там. Но има още две неща, които са гаранция за вечна младост и щастлив живот и тях ще ги пожелаем на всички - никакво ставане по будилник и никакви началници в работата и в живота. Весели празници!

Цветана Димитрова

ЕЛЕФАНТ
Мултивитаминен сироп 250 ml.

ВСИЧКО НЕОБХОДИМО ЗА ДЕТЕТО

Витамины, минерали и микроелементи с приятен плодов вкус

БЕЗ ГЛУТЕН

Производител: Dr. A. & L. Schmidgall, 1121 Wien

Вносител: СЕВЕКС ФАРМА ООД, 1164 София, ул. Кричим 76,
тел./факс: 02/ 865 04 26, 865 04 36, 865 92 16, 865 71 62, e-mail: office@sevekspharma.com

поръчай от www.framar.bg

ИЗБОРЪТ НА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО!

FORSIvit®

Новото име на Витамин С



ТОНИЗИРАЙ СВОЯ ДЕН!

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



Forsivit® tabl. 100mg x 30
обикновени таблетки
ЗА ЛЕСНО ИНДИВИДУАЛНО ДОЗИРАНЕ!



Forsivit® tabl. gemcku 30mg x 32
таблетки за смучене и гъвчене с вкус на ягода, портокал, банан
НАЙ-ВКУСНИЯТ ВИТАМИН С! ВАШИТЕ ДЕЦА ЩЕ БЪДАТ ВИНАГИ ДОВОЛНИ!
С ЛОКАЛНО ОБЛЕКЧАВАЩО ДЕЙСТВИЕ!



Forsivit Balance® SR caps. 500mg x 30
капсули с удебелено освобождаване
ЕНЕРГИЯ ПРЕЗ ЦЕЛИЯ ДЕН!

Forsivit Dynamic® eff. tabl. 1000mg x 10

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



Forsivit Balance+Zn® SR caps. 500mg/5mg x 30
капсули с удебелено освобождаване
ЕНЕРГИЯ ПРЕЗ ЦЕЛИЯ ДЕН! УКРЕПВА ИМУНИТЕТА!
СЪДЪРЖАНИЕТО НА ВИТАМИН С В ЕДНА КАПСУЛА Е РАВНО
НА КОЛИЧЕСТВОТО ВИТАМИН С В ЕДИН ЛИТР
ПЪРВО ИЗЦЕДЕН ЛИМОНОВ СОК.



Forsivit Dynamic +Zn® eff. tabl. 1000mg/10mg x 10
ЕНЕРГИЯ С ДВОЙНО ДЕЙСТВИЕ! ДИНАМИЧНО И БЪРЗО
ТОНИЗИРА, ВЪЗСТАНОВЯВА И ПОВИШАВА ИМУНИТЕТА!
ЗА ПЪРВИ ПЪТ НА БЪЛГАРСКИЯ ПАЗАР ЕФЕРВЕСЦЕНТЕН
ВИТАМИН С 1000mg + ЦИНК 10mg.
НЕ СЪДЪРЖА ИЗКУСТВЕНИ ОЦВЕТИТЕЛИ!



Forsivit® tabl. 6x30
таблетки за смучене и гъвчене с вкус на ягода, портокал, ябълка
НАЙ-ВКУСНИЯТ ВИТАМИН С! УДОБЕН И ПРИЯТЕН ЗА ПРИЕМАНЕ!
С ЛОКАЛНО ОБЛЕКЧАВАЩО ДЕЙСТВИЕ!

Най-добрата цена
Гарантирано!

ДИСТРИБУТОР: **BIO MEDA**

* ПРЕПОРЪЧИТЕЛНИ ЦЕНИ

ВИСОКОКАЧЕСТВЕНИ ПРОДУКТИ, ПРОИЗВЕДЕНИ СЪГЛАСНО
ИЗИСКВАНИЯТА ЗА ДОБРА ПРОИЗВОДСТВЕНА ПРАКТИКА

Elker
BULGARIA

поръчай от www.framar.bg

ОЧАКВАЙТЕ

Брой 19 на вестник „Фрамар“
след 5 Февруари, 2013 г.

За реклама и въпроси:
www.framar.bg

Електронна поща:
vestnik@frammar.bg

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