



В БРОЯ ЧЕТЕТЕ:

Все повече жени,
преживели насилие се
осмеляват да потърсят
помощ

на стр. 2

Съвети за бъдещи
родители
Рецептите на страстта

на стр. 3

Повече доверие на
вътрешните песари
Как да се подготвим
за лабораторни
изследвания

на стр. 4

Какво представлява
IPL фотоепилацията
Натуралните масла
нежна грижа от
природата

на стр. 5

Йога за бременни
Лекарски кабинети

на стр. 6

Десет малки тайни как
да запазим младостта
Плосък корем -
мисията е възможна

на стр. 7

Ирина Флорин: Няма
професионален успех,
който да ме е радвал
повече от това, че съм
майка

на стр. 8

**ФИРМЕНИ ПЕЧАТИ,
ФАКТУРИ, РРС КАРТИ
ОФСЕТОВ ПЕЧАТ**
визитки, каталози,
дипломи, етикети
менюта, плакати, календари
**СИТОПЕЧАТ,
ТАМПОНЕН ПЕЧАТ
ВЪНШНА РЕКЛАМА**
RVC фолио за витрини и автомобили
ТАБЕЛИ - светещи и осветени
ОБЕМНИ БУКВИ

Белжи

РЕКЛАМЕН ЦЕНТЪР
Стара Загора, ул. „Хр. Ботев“ 113,
вх. Б, ет. 1, ап. 19 „Айла е ДЖИ“
тел./факс: 042/ 620 111
GSM: 088/ 873 84 67; 088/ 7704 201
e-mail: elji@inbox.contact.bg
www.belji.eu

ФРАМАР
РЕДАКЦИОНЕН ЕКИП:
Ивайло Тончев -
главен редактор
0879/611 000
журналисти:
Ина Танева
Десислава Узунова
Цветана Димитрова
Адрес:
Стара Загора 6000
ул. „Петър Парчевич“ 26
Телефон:
042/655 100
Електронна поща:
vestnik@frammar.bg
Skype: frammar.media
Издава ФРАМАР ООД
Предпечат:
Белжи РЕКЛАМЕН ЦЕНТЪР
042/620 111 • 0888 73 84 67
www.belji.eu

„Само жената може Временно да спре Времето.“ Юзеф Булатович

С брой 11 на 8-к „Фрамар“ искаме да Ви подарим едно, навяваме се, необикновено и изключително приятно преживяване. Подготвили сме Ви 8 страници, посветени на жената. Разположете се удобно и четете - със сигурност ще Ви усмихнем, но може и да Ви натъжим, по-важното е, че и този път няма да изневерим на стила си, а именно - да Ви бъдем полезни.

И така, представяме Ви Жената - такава, каквато е - красива, суетна, нежна, ранима, грижовна и обичаща, често неразбрана, насилвана, премълчаваща, прикриваща... Ако е го Вас, презърнете я, защото Тя е това, без което животът ни не би съществувал...

Д-р Николай Георгиев: „Има жени, които по-лесно избират пластичен хирург, отколкото си купуват палто“



„Красотата трае 5 минути. Може би повече, ако имате добър пластичен хирург.“ Думите са на актрисата Тиа Карере и в 21 век вече не звучат нито толкова далечно, нито странно, а още по-малко греховно или демонично. Днес не е нужно да свеждаме засрамено очи, когато стане дума за малки бюстове, нито пък да бягаме от огледалото като от съдник, насочил пръст към най-неприемливите доказателства за старостта-бръчките.

Да, дори и най-строгите моралисти вероятно ще се съгласят, че всеки има право да ползва услугите на пластичната хирургия, ако това би помогнало да се чувстваме по-красиви и по-уверени и ако това би заглушило тиктакането на годините. Разбира се не, че бихме могли да спрем часовника, но поне звукът от стъпките на все по-отдалечаващата се младост не би бил толкова зловещ.

И понеже съм жена, а месецът - март, който категорично е приет за месецът на дамите, реших да споделя своите мисли за красотата, младостта, пластичната хирургия и дори нещо повече, да Ви срещна с един от най-известните пластични хирурзи в България - д-р Николай Георгиев.

Станаха ли хората по-малко доверчиви към пластичната хирургия след проблема с фалшивите импланти, който стресна жените в цяла Европа?

Не мисля, че този проблем е основната причина за понижението доверие към пластичните хирурзи. Хората станаха все по-взискателни и са подозрителни към шумните рекламни кампании. Иначе беше много ясно обяснено, че проблемът с въпросните импланти въобще не е в пластичните хирурзи.

Има ли псевдопластични хирурзи в България и как да ги разпознаем?

И в Библията е казано - по делата им ще ги познаете. Под съмнение са тези, които не са в Асоциацията на българските пластични хирурзи. Според нашите закони всеки лекар, който има специалност „Хирургия“ може да извършва и пластични операции. Все още има и жени, които по-лесно избират пластичен хирург, отколкото си купуват палто. Добре би било пациентите да са информирани, да направят няколко консултации и едва тогава да изберат къде да се оперират.

Когато става въпрос за естетична хирургия, кои са най-желаните корекции от страна на жените?

Най-голям интерес има за корекции на бюста, оформяне на тялото и подмладяване на лицето.

Достъпна ли е пластичната хирургия в България като цена?

Бих я определил като разкош, в по-голямата си част. В България пластичната хирургия все пак е в пъти по-евтина отколкото в редица страни по света, и в същия момент е на изключително високо ниво.

Има ли в България жени, които са „пристрастени“ към пластичните интервенции?

Да, има, но тук е ролята на пластичния хирург, който да насочи пациента при вземането на най-добротото решение за него. Голяма част от тези пациенти рядко са доволни от начина, по който изглеждат, което е психологически проблем, а не физически. На тези пациенти се опитвам да помогна повече с разговор, отколкото със скалпел.

Има ли случай във вашата практика, в който след консултация с вас, желаещият корекция да се откаже от нея?

Разбира се, че имам такива случаи и това е напълно естествено. Пациентът има право да обмисли нещата. В определен момент при него може да е имало спонтанно желание за някакъв вид пластична интервенция, но в следващия момент той да размисли.

Продължение на стр. 8

Колко си хубава!
Господи,
колко си хубава!
Колко са хубави ръцете ти.
И нозете ти колко са хубави.
И очите ти колко са хубави.
И косите ти колко са хубави.
Не се измъчвай повече - обичай ме!
Не се щади - обичай ме!

Обичай ме
със истинската сила на ръцете си,
нозете си, очите си - със цялото
изящество на техните движения.
Повярвай ми завинаги - и никога
ти няма да си глупава - обичай ме!
И да си зла - обичай ме!
Обичай ме!

По улиците, след това по стълбите,
особено по стълбите си хубава.
Със грехи и без грехи, непрекъснато
си хубава... Най-хубава си в стаята.
Във тъмното, когато си със гребена.
И гребенът потъва във косите ти.
Косите ти са пълни с електричество -
докосна ли ги, ще засветят в тъмното.
Наистина си хубава - повярвай ми.
И се стараи до края да си хубава.
Не толкова за мене - а за себе си,
за дърветата, прозорците и хората.
Не разрушавай бързо красотата си
с ревниви подозрения - прощавай ми
внезапните пропадания някъде -
не прекалявай, моля те, с цигарите.
Не ме изгубвай никога - откривай ме,
изпълвай ме с детинско изумление.
Отново да се уверя в ръцете ти,
в нозете ти, в очите ти... Обичай ме.
Как искам да те задържа завинаги.
Да те обичам винаги -
завинаги.

И колко ми е невъзможно... Колко си
ти пясъчна... И, моля те, не казвай ми,
че искаш да ме задържиш завинаги,
за да ме обичаш винаги,
завинаги.

Колко си хубава!
Господи,
колко си хубава!
Колко са хубави ръцете ти.
И нозете ти колко са хубави.
И очите ти колко са хубави.
И косите ти колко са хубави.
Колко си хубава!
Господи,
колко си истинска.

Христо Фотев

www.frammar.bg

Интернет аптеката на
България.
Над 30000 продукта на
разположение.
Доставка до всяка точка на страната.

Адреси на аптеки Фрамар:

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

ул. „Генерал Столетов“ 113; работно време: 08.00-20.00 ч.; телефон: 042/ 623 287
/аптеката работи с НЗОК и със зелени рецепти/
гр. Сливен
ул. „Мур“ 2, работно време: 24 часа; телефон: 044/ 675-100
гр. Свиленград
ул. „Г. Кирков“ 1 б, работно време: 24 часа; телефон: 0379/ 719-91
гр. Гълъбово
ул. „Тунджа“ 2, работно време: 08.00-24.00 ч.; телефон: 0418/ 62 100

„Без жените началото на нашия живот би било лишено от помощ, средата от удоволствие, краят от утеха.“ Шамфор

Камелия Чолакова: Все повече жени, преживели насилие, се осмеляват да потърсят помощ



Все повече жени, претърпели домашно насилие, се осмеляват да признаят, че са малтретиранни...

Все по-голям процент от тях преобладават страха си и търсят съдействие дори в област Кърджали – район с населявани с векове предразсъдъци и ограничения, свързани както с религията, така и с ниския образователен статус...

„Жените, подложени на домашно насилие, се оплакват най-често от побой и от насилствен секс“, информира в интервю за вестник „Фрамар“ Камелия Чолакова, която ръководи проекта „Пътуващ кабинет за защита на жени, жертви на насилие“, спечелен от НЧ „Обединение 1913“ – Кърджали. Целта на проекта е превенция и намаляване на последствията от домашния тормоз, провеждане на дискусии срещи и консултиране на пострадалите.

С Камелия Чолакова разговаряме за насилието над жени в област Кърджали, за прага им на търпимост и решимостта им за промяна.

Представте се за нашите читатели.

Казвам се Камелия Чолакова и съм секретар на НЧ „Обединение 1913“ в гр. Кърджали. Ръководител съм на проект „Пътуващ кабинет за защита на жени, жертви на насилие“.

Имате ли данни за броя на жените в област Кърджали, които са жертва на домашно насилие?

Как да разпознаем домашното насилие

- Според Програмата за превенция и защита от домашно насилие на МВР, ако някога сте били удряни, наранявани физически или заплашвани с нараняване от партньора ви, когато той е бил ядосан, вие сте били жертва на домашно насилие. Дори заплахи, които не са свързани с физическо насилие, са знак за проблем.
- Ако партньорът ви чули или хвърля предмети, когато е ядосан, той е агресивен към вас.
- Ако често ви обижат или ви крещат, вие сте жертва на словесно насилие.

Запитайте се дали се страхувате да се приберете вкъщи, защото може да бъдете наранени. Ако отговорът е „Да“, имате проблем.

Ако Вашият приятел или партньор:
- Ви крещи, обижда ви, оскърбява ви или ви удря;
- Отнася се с Вас като с предмет, който му принадлежи;

- Постоянно ви контролира, запоявява ви, взема еднотелно всички решения, не се съобразява с Вас и не се интересува от Вашето мнение;

- Държи се жестоко с Вас, лесно губи контрол, хвали се с това, че се държи лошо и с другите;

- Налага сексуални отношения против Вашето желание и ви заплашва;

- Опитва се да ви манипулира, да ви изнудва: „Ако ти наистина ме обичаш, ще ...“

- Употребява наркотици и алкохол и склонява и Вас да ги употребявате;

- Счита, че вие сте длъжна винаги да отстъпвате и да бъдете „послушна“.

Ако дори едно от изброените неща се случва с Вас, може да се говори за насилие.

Партньорът ви има склонност към насилие, ако:

- почти винаги е агресивен;
- агресивен е по отношение на домашните животни;

- в миналото му има криминални епизоди;

- подвластен е на бърза смяна на настроението си – от спокойствие до ярост;

- обвинява Вас за всички проблеми;

- заплашва да се самоубие, ако го напуснете;

- винаги е ядосан на някого или на нещо, чули и хвърля вещи.

Видове насилие

Физическо насилие:

- Блъска ви;
- Нанася ви удари, ритници, плесници;

Работим съвместно с РПУ – Кърджали, от което очакваме да получим официален доклад за случаите на насилие през 2011 година. Приблизителната цифра, която мога да съобща е 72. Сред тях има както млади, така и по-възрастни жени.

Търсят ли подкрепа и жените от турския етнос?

През 1999г., когато започнахме дейността си, малко жени от тази етническа група се претрашаваша да споделят проблемите си. С годините обаче нещата бавно започнаха да се променят и вече смело мога да кажа, че все повече от тях се решават да споделят. Това важи особено за по-младите жени. По време на срещите, които провеждаме в селата през януари, те ставаха прави и пред всички разказваха историята си, надявайки се на подкрепа и съдействие.

А каква подкрепа реално могат да получат тези жени?

На практика почти всякаква. Нашият кабинет работи съвместно с полицията. Заедно сме изработили цялостна стратегия за подкрепа на жените в риск, която с годините е доказала своята ефективност. Освен консултация с психолог, те получават съдействие за подаване на жалбите си до полицията и съда, информираме се за решенията на съответните институции и в случай на нужда, имаме готовност да се намесим.

Имате ли възможност да предоставяте подслон?

Не, все още не разполагаме с подслон, но работим в посока да можем да осигуряваме такъв. Имаме подкрепата на областния управител на Кърджали, Ивanka Таушанова, която ни предоставя помещение и се надявам скоро да можем да го използваме.

- Хвърля предмети;
- Заплашва ви с оръжие или ви наранява с него;
- Физически възпрепятства опита ви да напуснете дома си;
- Заклучва ви някъде;
- Отказва да ви помогне, когато сте болна, наранена, бременна;
- Възпрепятства опитите ви да потърсите медицинска помощ;
- Бие децата;
- Заплашва с физическо насилие Вашите роднини и приятели.

Сексуално насилие:

- Принуждава ви да се събличате против волята ви;
- Принуждава ви към полово сношение против Вашата воля;
- Принуждава ви към полово сношение след побой;
- Извършва половите сношения с особена жестокост;
- Умишлено ви лишава от сексуален контакт.
- Проявява изключителна ревност и ви обвинява в любовни връзки с кого ли не;
- Принуждава ви да гледате и/или да повтаряте порнографски действия.

Емоционално насилие

- Постоянно ви критикува, крещи и/или ви обижда (например, казва ви, че сте много дебела или прекалено кльощава, че сте тъпа и глупава, че сте лоша майка, съпруга, любовница);
- Изнорирва Вашите чувства;
- Подиграва се на Вашите убеждения;
- Забранява ви да ходите на работа;
- Манипулира ви, използвайки лъжа;
- Обижда Вашите роднини и приятели, за да ги отпрати от живота ви;
- Отказва да излиза с Вас и да се срещате с други хора;
- Пречи ви да поддържате отношения с Вашите роднини и приятели;
- Не ви позволява да се обаждате по телефона;
- Изцяло контролира семейния бюджет и сам взема финансовите решения;
- Присвоява си всички семейни доходи, въобще не дава или дава не достатъчно пари за домакинството; при това самият той не пазарува, но ви обвинява, че не се зрижите за семейството;
- Унижава ви пред хора;

Разкажете ни повече за проекта - колко села ще обхване той, какви дейности са включени в него?

В рамките на проекта в 10 кърджалийски села ще бъдат ракрити информационни центрове за подкрепа на жени и деца, жертви на домашно насилие. През следващите месеци ще бъде проведено обучение на секретарите на читалищата, ще бъдат проведени дискусии срещи.

В помощ на потърпевшите ще бъде разпространен информационен справочник с всички служби и организации, които работят по проблема с домашното насилие.

Очаквате ли пострадалите да откликнат и да дойдат на срещите?

Да, проведените до този момент срещи ме карат да мисля, че жените ще откликнат. Въпреки че ситуацията в областта е специфична – тук има исторически наслоени задръжки, свързани с религията, с ниския образователен статус и жените са много по-склонни да търпят, отколкото навсякъде другаде в страната. На нашите срещи присъстваха и възрастни жени – около 60-годишни, които са били тормозени цял живот, но които не намериха сили да споделят. За разлика от тях, по-младите са в пъти по-смели.

Какво искате да кажете на жените, пострадали от домашно насилие, на които смелостта не достига да изкажат гласно проблема си и да променят живота си?

Искам да им напомня, че не са недостойни, че имат право на спокойно и достойно съществуване, затова трябва да намерят сили и смелост да освободят живота си от насилника. Нека също така да знаят, че не са сами, че има хора, които могат да им помогнат.

- Заплашва да си тръгне или да ви изгонят от къщи;
- Заплашва да ви вземе децата;
- Системно и несправедливо наказва децата или не ви допуска до тях.

Защо не бива да се премълчава домашното насилие

Има няколко повтарящи се сценария, когато жертвите се опитват да убедят себе си, че не са били жертва на насилие:

- Мислите, че той е прекалено мил, за да е насилник. И вероятно той е такъв, когато не ви наранява, но това не означава, че не сте наранявана.

- Смятате, че вината е Ваша. Това се среща много често. Хората обикновено обвиняват жертвата за насилието, на което тя самата е подложена. Например някой може да ви каже: „Какво толкова направих, че го предизвика да хвърли бутилка по теб?“ Отговорът на този въпрос е: нищо грешно. Жертвите не са причината за насилието!

- Смятате, че ако не сте наранена физически, значи не сте жертва на насилие. Когато партньорът ви хвърли бутилка в стаята и тя не ви удари, вие вярвате, че той просто е хвърлил бутилката, без да иска да ви нарани. Всъщност, ако той започне да хвърля или чули, това е домашно насилие.

- Казвате си, че той ще се поправи и ще стане по-добър. Това става, когато сте осъзнала, че сте жертва на домашно насилие, но смятате, че то е единичен случай. Много е опасно да мислите по този начин. Ако някой е дръзвал да ви нарани веднъж, той ще го повтори (това може да се случи след дни, седмици или месеци). Въпросът не е дали това ще се случи отново, а кога. Единственият начин да се прекрати порочната практика е да потърсите квалифицирана помощ.

- Ако насилието във Вашето семейство съществува отдавна и насилникът вече е свикнал с Вашата покорност, съпротивата може само да го provoкира за по-решителни действия. Време е да се замислите за това, как да се отгледите от Вашия насилник. И дори ако сте финансово зависима от него - решете кое ви харесва повече: да бъдете материално осигурена, но да ви унижават или ви е време да станете самостоятелна и силна личност.

Страницата подготви Ина Танева

Домашното насилие - дефиниция, форми, законова уредба

За домашно насилие можем да говорим, когато член на семейство, връзка, съжител или бивш партньор упражнява или се опитва да упражнява насилие върху другия партньор, член на семейството или дома.

Домашното насилие има различни форми, включително физическо насилие, сексуално малтретиране, емоционално малтретиране, заплашване, сплашване, икономическо лишаване и заплахи за насилие. Насилието може да бъде криминално и да включва физическо нападение и насилие (удряне, блъскане и т.н.), сексуално малтретиране (нежелана или насилствена сексуална активност) и слежение.

„Intimate partner violence“ е терминът, който се използва на запад за насилие върху интимния партньор. Той замества общия термин домашно насилие, който е всеобхватен и може да означава child abuse /насилие върху дете/ или elder abuse /насилие върху по-възрастен/.

Агенцията, занимаваща се с насилието върху жени в САЩ, дефинира домашното насилие като „модел на злоупотреба, несправедливо и малтретиращо отношение в каквато и да е форма с цел установяване на власт и контрол над другия интимен партньор“. Дефиницията допълва, че този тип насилие може да се случи на всеки, независимо от расата, възрастта, сексуалната ориентация, религия или пол, както и че може да има много форми, включително физическо насилие, сексуално насилие, емоционално, икономическо и психологическо.

Домашното насилие става обект на внимание през 70-те години на миналия век, когато някои феминистки движения в Америка дават гласност на случаи, в които жени са малтретиранни от съпрузите си.

Домашното насилие в България. Изследвания и факти.

/по данни на програма „Превенция и защита от домашно насилие“ на МВР/

Безработицата и стресът са основните фактори, които отклоняват агресията и стават причина за домашното насилие. Хроничната злоупотреба с алкохол или наркотици е сред основните причини за проява на домашно насилие, сочат статистиките. Тормозът може да е в резултат на психично заболяване или ниско самочувствие. Голяма е вероятността насилникът да е бил малтретиран като малък. Желанието за контрол, всичко го става така, както той го желае, също е сред основните фактори. В последните години към причините за домашния тормоз се прибавиха още две – безработицата и бедността. Домашното насилие прониква във всички социални групи, независимо от раса, етническа принадлежност и икономически условия, но въпреки това е ясно, че бедността, комбинирана с насилие, е особено тежка за жените и техните деца. Тази реалност беше подчертана от множество изследвания през последните 10-15 години, които отразяват значението на икономическите възможности в процеса на взимане на решения от жените, преживели насилие.

Всеки десети българин признава, че в определен период от живота си е бил жертва на домашно насилие.

Най-разпространени форми на домашно насилие в българското семейство/между партньорите са:

- Физическо насилие от съпруг/партньор, насочено към жената
- Чести скандали в семейството между съпрузите/партньорите
- Психическо насилие от съпруг/партньор, насочено към жената
- Насилие спрямо деца
- Сексуално насилие спрямо жената

Основни причини за домашното насилие:

- Финансови проблеми/безпаричие
- Безработица/икономическа зависимост
- Лошо възпитание/модел на поведение преживян в детството
- Стресът в ежедневието

България е една от малкото страни в Европа, които са приели Закон за защита от домашно насилие. В ЕС отделен закон за защита от домашно насилие има само в Австрия и Германия, а в Англия проблемът е законово уреден в Семейния кодекс.

Законът за защита от домашното насилие е обнародван през 2005 г. С него се уреждат правата на лицата, пострадали от домашно насилие, мерките за защита и реда за тяхното прилагане.



„Естествено е, че жените са по-умните. Да сте чували някога за жена, която да си е изгубила главата заради красивите крака на някой мъж?“

Съвети за бъдещи родители



Макар често неглижирани, начинът на живот и особено храненето играят ключова роля за това дали и колко бързо една двойка ще се сдобие с наследници. Хранителният режим преди бременност е изключително важен за здравето на майката, за развитието на плода и за бебчето, което ще проплаче след девет месеца. Важно е да се знае, че бащата има немалка роля не само в процеса на зачеване, а и в подготовката това да се случи. Пред вас са първите стъпки, които трябва да предприемат мъжът и жената, за да станат родители.

Съвети за бъдещи майки:



- Всеки ден похапвайте зърнени храни или картофи. Избягвайте пълнозърнест хляб, пълнозърнести спазети, овесени ядки и кафяв ориз.
- Не пропускайте плодове и зеленчуците. Те трябва да присъстват във всяко хранене в общо количество за деня от поне 400гр.
- Млечните продукти също са задължителен компонент от храненето на бъдещите майки. Избирайте тези с ниско или намалено съдържание на мазнини (пог 2%) и ниско съдържание на сол. За киселото мляко важи съветът на Мечо Пух - „Колкото повече, толкова повече.“
- Забравете за постите през този период. Яжте неплътни меса поне 1-2 пъти в седмицата, консумирайте и риба със същата честота. Бобът и лещата също са много подходящи храни.
- Заменете животинските мазнини с растителни и редуцирайте значително количеството им. Не яжте пържено!
- Колкото и да ви изкушават, сладкишите не са най-подходящата храна, ако се опитвате да заченете. Заменете ги с плодове!
- Започнете да приемате фолиева киселина (по 400 микрограма на ден) поне три месеца, преди да започнете с опитите за бебе.
- Ако сте с наднормено тегло, постарайте се да го редуцирате с балансирано хранене и спорт, преди да пристъпите към опитите за забременяване.
- Движете се и спортувайте, за да укрепите и заздравите тялото, което девет месеца ще бъде дом за детето ви.

Препоръки към бъдещите татковци:



- Честият прием на алкохол и тютюнопушенето могат да намалят количеството и качеството на спермата.
- Ако планирате дете, приемайте храни, богати на витамин С и антиоксиданти. Те предотвратяват евентуални дефекти на спермата и увеличават подвижността на сперматозоидите.
- Стригите, говеждото филе и пилешкото месо са отличен източник на цинк. Този микроелемент влияе пряко върху обема на спермата и нивата на тестостерона.
- Фолиевата киселина е изключително важна и за бъдещите татковци. Проучванията показват, че мъжете с ниски нива на този ключов витамин В имат по-нисък брой сперматозоиди. Редовната консумация на пълнозърнест хляб и листни зеленчуци.
- Консумацията на 1000 милиграма калций и 10 микрограма витамин D всеки ден подобряват фертилността, затова включете в менюто си млечни продукти, яйца, риба и по-специално сьомга, скумрия и херинга.
- Осигурете си магнезий! Във високи дози той повишава броя и подвижността на сперматозоидите. Включете в менюто си ориз, пшенични трици, слънчогледови семки, пълнозърнест хляб, леща и ядки.
- Приемайте витамин Е! Може да си го набавите под формата на слънчогледови семки и пшенични зародиши, защото този мастноразтворим антиоксидант влияе благотворно на плодovitостта.
- Не забравяйте, че отговорността към детето започва много преди то да се появи на бял свят.

Малки стъпки за бързи резултати

- Дватама бъдещи родители трябва да консумират храни, богати на витамини и минерали, като обърнат специално внимание на продуктите, съдържащи фолиевата киселина, желязо, калций и йод.
- Бъдещите мама и татко трябва да хапват по два плода и три шепи зеленчуци всеки ден. Това може да увеличи шанса за забременяване с 40%.
- Според проучвания консумацията на висококалорични храни през бременността увеличава шансовете да си имате момченце. Установено е, че майките, които имат синове, са консумирали средно със 180 kcal повече от майките на дъщеря.
- Редовното проветряване на жилището и стайна температура около 20°C помагат на зачеването. Концентрацията на вредните вещества потиска фертилността.
- Тримесечно въздържание от алкохол възвръща оплодителната способност на 50% от мъжете и подобрява подвижността на сперматозоидите.
- Преди спермограма мъжът трябва да се въздържа от еякулация 4-5 дни. В тези дни е неепоръчително да се употребява алкохол (дори бира) и лекарствени продукти, както и да се посещава сауна или да се взема гореща вана.

„Фрамар“

Рецептите на страстта

Тайната на Луи XV - популярен афродизиак в Европа от началото на XVIII в.



Продукти:

250 г. тъмен шоколад
500 мл. литър прясно мляко
1 чаена лъжичка смляна канела

Начин на приготвяне:

Настържете шоколада и го поставете в малка тенджерка. Прибавете млякото и загрейте, докато кипне. Добавете канелата и разбърквайте непрекъснато. Оставете тенджерката върху вече изключения, но все още горещ котлон за 5 мин. Прецедете.

Любовен еликсир



Продукти:

3-4 сушени смокини
50 гр. стафиди
500 мл. ракия
500 мл. прясно изцеден сок от портокал
мед

Начин на приготвяне:

Поставете сушените смокини и стафидите в ракията и ги оставете да киснат една седмица. Прецедете и сервирайте напитката охладена, разредена с портокалов сок и подсладена с малко мед.

Изкушението на Мадам дьо Помпиду



Мадам дьо Помпаур често е гоцавала със супа от целина своя любим Луи XV, тъй като целината е един от най-силните афродизиаки, които можем да открием в градината. Тя съдържа андростерон - мъжки хормон, който подпомага женската възбуда. Зеленчукът подобрява кръвоснабдяването на половите органи и повишава сексуалната активност.

Продукти:

2 корена целина
2 червени пиперки
200 гр. зелен грах
2 моркова
сокът от 1 лимон
1/2 ч.ч. зехтин
2сл. захар
малка глава лук
копър
сол

Начин на приготвяне:

Обеленият и нарязан на малки кубчета лук се запържва заедно с червените чушки и морковите в 3 сл. зехтин на слаб огън. След 10 мин. в тигана се добавят грахът, солта, захарта и сокът от половин лимон. Всичко се разбърква добре. Изчистената целина се нарязва на кръгчета с дебелина 2 см. Всяка шайба целина се издълбава и се попарва за 5 минути в кипяща подсолена и подкиселена с останалия лимонов сок вода. След това кръгчетата се запържват в зехтина, като във всяко се поставя от предварително приготвените зеленчуци. Ястието се покрива с капак и остава на огъня за още 15 мин. Сервира се охладено, поръсено обилно с копър.

„Фрамар“

Идеалната романтична вечер...



Уважаеми мъже, не е нужно да има специален повод да изненадате вашата дама на вашето сърце и ако вече сте си наумили да направите нещо различно и впечатляващо, ние ще ви помогнем да накарате половинката си да се почувства обичана и специална. Какво по-хубаво от това да си подарите една незабравима вечер със своя романтичен привкус. Ето няколко съвета за подобно уникално и интимно изживяване!

Класическа романтична вечеря у дома

Нужни съставки: свещи, вино, романтична музика и малко въображение.

Жените се впечатляват от малките неща, така че ако искате да постигнете максимален ефект е нужно да наблегнете на детайлите. Подгответе масата в романтичен стил - с малка покривка (в подходящ цвят), две чаши от предпочитаното от вас вино, малко плодове, подобрани сирена. Поставете по средата на масата малки свещи и приглушете осветлението. Към всичко това добавете хубава музика, която ще бъде фонът на предстоящото романтично изживяване.

Класическа романтична вечеря в ресторант

Ако не се чувствате достатъчно уверени, за да подготвите романтична вечеря в домашна обстановка, то заведете вашата дама в хубав и стилен ресторант. Тук е много важен изборът - изберете подходящото заведение, където ще можете да се уедините само двамата в уютно сепаре. Отново на ход са традиционните съставки - приглушена светлина, хубава музика и добро вино.

Съвет: Ако искате вечерята да има максимален ефект, поканете половинката си по нестандартен начин - с картичка, с покана сложена в балон или с писмо, оставено на нощното шкафче.

Непринудена романтична вечер

Тук единственото важно условие е да имате наистина развито въображение. Поканете своята дама на нестандартно място и организирате вечеря сред природата, на открито, под небето - на плажа, с лодка сред морето (езерото) или в планината с огън, предварително приготвени шишчета, например, отново вино и задължително поне одеало, особено ако считате, че има опция и да осъмнете навън.

Съвет: Можете заедно да погледате звездите и да помечтаете. Повярвайте, всяка жена ще запомни подобна вечер и наистина ще я оцени подобаващо.

„Фрамар“

АЛКАЧОФА ДЕ ЛАОН

Феноменалният световен успех на екстракта от артишок в борбата с излишните килограми

Отслабнете с до **10 кг.** само за една седмица!

Поръчайте сега на www.framar.bg!

САЛОН ФРАМАР

Три домашни тайни за красива коса

Всяка жена мечтае да има красива и здрава коса, която да привлича мъжките погледи със своя блясък и жизненост. Предлагаме Ви няколко домашни маски, с които ще постигнете максимален релаксиращ и тонизиращ ефект.

Маска за лъскава коса

Сокът на 2 лимона се смесва с 1 с. л. масло от макадамия. Втрива се в корените и по дължината. След 20-30 мин. измивате. За финал изплаквате косата си с подкиселена вода с 2 с. л. лимонов сок.

Зимна маска

Малко по-трудна за изпълнение, но пък много ефективна е зимната маска от 200 мл ракия, в която е пусната шепи жито. Държи се на тъмно и топло място в продължение на 2 седмици. След

това се прецежда и към течността се добавят 2 супени лъжици масло от пшеничен зародиш. От тази смес се втрива всеки път половин час преди миене.

Подхранващ лосион за коса с розова вода и Витамин С

Прави се от 100 г. розова вода, към която се добавят 10 малки ампули вит. С. Преди употреба е добре шишето да се разклати старателно. След това сместа се втрива в корените на косата с лек масаж. На финала се разресва, за да може лосионът да се разнесе и към краищата. Не се изплаква. Добре е да се прави всяка вечер, докато шишето се изпразни.

„Фрамар“

Новите

разтворими

Витамини

с всичко

необходимо

за вас!

BRONNLEY

MADE IN ENGLAND

www.intelfarm.com

Свежест с аромат на орхидея

ФЕМИНЕЛА

УроФорте

екстракт

от червена

боровинка

Cefamadar®

Madar trit. D4 250mg

ЗА ЛЕЧЕНИЕ НА НАДНОРМНО ТЕГЛО

ХОМЕОПАТИЧЕН ЛЕКАРСТВЕН ПРОДУКТ

В по-добра ФОРМА

за по-добро САМОЧУВСТВИЕ

Производител: Cefak KG, Germany

За възрастни и деца над 4 г.

„Би ми било много по-лесно да помирят цяла Европа, отколкото няколко жени.“ Луи XIV

Повече доверие на вътрематочните песари Прегна Т 380А - добрият избор на съвременната жена

Поставянето на чуждо тяло в матката с цел да се избегне нежелана бременност е известна от древността. При дългите пустинни преходи бедуините поставяли малки камъчета във влагалището на камилите с цел да не забременяват.

Употребата на вътрематочен контрацептивен песат в медуцинската практика в последните години намери широко приложение за регулиране на раждаемостта. Това се дължи преди всичко на усъвършенстването на неговите качества, както и на резервираността по отношение прилагането на хормонални контрацептиви.

От исторически аспект за откривател на вътрематочния песар се счита Рихард Рихтер, който през 1909 г. поставя три копринени кончета във вид на панделка в матката на жена. В последствие през 1929 г. Графенберг използва телен пръстен, състоящ се от 74% сребро и 26% мед. В Япония през 1934 г. Ота използва пръстен от златна сплав във формата на ринг. От 1959 г. започва да се прилага пластмасов скелет и се счита за ренесанс на съвременната контрацептивна методика, поради масовото прилагане на такива средства и националната здравна политика в много развити страни.

Използването на поносима от тъканите пластмаса увеличило значително техните поклонници както при употребяващите ги жени, така и сред медуцинските специализирани служби за репродукция и контрацепция.

През 1969 г. унгарецът Зонтаг на втория световен конгрес по стерилитет в Токио определя методиката като особено сполучлива и я нарича „благодат за човечеството“.

От този момент повечето от усилията на учените се насочват към усъвършенстването на моделите по отношение тяхната ефективност, продължителност на експлоатация, намаляване на страничните явления, елементарност при апликацията. Основно те са три фактора:

1. Конструирание на най-рационалната форма.
2. Прибавяне на биоактивни вещества към пластмасовия скелет като: мед, сребро и хормонални молекули.
3. Подобряване на техниката на поставяне.

Пролетявайки множеството проучвания на тази методика, се потвърждава фактът за бързите темпове на приложението му в сравнение, с който и да е друг противозачатъчен метод. Като се има предвид, че през 1977 г. методиката е била избор на жената при 15 милиона жени, а през 2005 г. те са вече 70 милиона се смята, че е сериозно масовото прилагане, особено при раждателите вече жени. Този метод има няколко съществени предимства, които могат да са траен фактор за предпочитаността му. За разлика от хормоналните препарати, които оказват въздействие върху целия организъм, влиянието на песара е локализирано до женската полови система.

Освен това при него се извършва еднократно поставяне от специалист и ежегоден контрол в рамките на рутинния профилактичен преглед на жената.

Според Дейвис големината на вътрематочния песар има решаващо значение за постигане на противозачатъчния ефект. В кухнята на матката песарът трябва да има добър контакт с ендометриума на матката, което води до освобождаване на цитотоксични вещества, които пречат на импланти-

рането на оплодената яйцеклетка. През последните 50 г. са намерили приложение различни по форма и съдържание песари, като се започне Графенберговия пръстен, този на Ота, бримката на Липес, Далконовия щит, Дана, Супер Дана Мултилоуд и се стигне до масово прилаганите Копер Т 200, Нова Т.

През последните години масово приложение намира моделът Прегна Т 380А. През 1969 г. Татун и Ципер установяват, че включването на чиста мед към пластмасовия скелет на песара намалява значително появата на странични явления и повишават контрацептивната му ефективност. В своите експерименти те снабдяват инертния песар с медна жичка с повърхност 30 mm² като намаляват индекса на Пърл от 18.3 до 4.9, а когато медната повърхност се увеличи до 200 mm², индексът спада до 1.

Съвременния песар Прегна Т 380А е с 380 mm² медно насищане като индекса на Пърл е под 1. Тези резултати доведоха до широко приложение в практиката на биоактивните песари, доказали високата си противозачатъчна активност и минимални странични явления.

Механизъм на действие на биоактивния песар

1. Медта забавя развитието на морулата в бластоциста.
2. Ефект на увеличено простагландиново ниво.
3. Въздействие върху протеините в ендометриума.
4. Промени в глюкоринидазата и алкалната фосфатаза.
5. Забавено действие на прогестерона.
6. Спермциден ефект на свободните медни редици.
7. Имунологичен ефект на медта.

Безопасност на медния песар

В организма на човека медта има определени функции, като е разпределена неравномерно в отделните органи и тъкани. В ендометриума на матката медта е в концентрация 10 mg през фоликуларния и 1.25 mg през лутеалния стадий и излъчването на мед при биоактивен песар не довежда до токсични реакции.

От направено от нас проучване на действието на вътрематочен песар Прегна Т 380А при 45 пациентки за 540 менструални цикла установихме значително добра поносимост и адаптивност.

Използвайки включеното към песара приспособление за поставяне раменете на песара в апликатора без допълнителен допир, е съществено предимство, осигуряващо асептичност и правилното профилиране на същия в маточната кухина. Това приспособление има голяма ефективност при този модел вътрематочни песари.

Прегна Т 380А има удължен срок на контрацептивна ефективност. Последните изследвания показват, че песарът действа на ниво зонадотропини и стероидни хормони. Локалният ефект на медните контейнери върху ендометриума водят до увеличаване отлагане на простагландини, излъчвани от наличието на чуждото тяло в матката, което води и до удължаване на менструалния цикъл средно 0.95-1.05 дни.

Желателно е след апликирането на вътрематочния песар Т 380А пациентката да се въздържа от полов

контакт до 24 ч. Това е времето, през което песарът се адаптира към маточната кухина. Спазвайки това елементарно условие се намаляват с до 70% появи на ранни усложнения като болка или кървене.

Спазвайки всички правила на асептичност при поставянето на песара и при добър статут на гениталния апарат на жената се гарантират редки случаи на поява на инфекция, дължаща се или провокирана от него.

В нашата страна ежегодно в медуцинските специализирани кабинети се поставят песари, особено при жени, родили еднo, двe или повече деца с цел ре-

гулиране на раждаемостта или за по-продължителна контрацепция.

Необходимо е същите да бъдат диспансеризирани към личните лекари и гинеколози и ежегодно проверявани при задължителните профилактични прегледи. Това би допринесло за запазване на репродуктивното здраве на българската жена и по-малко усложнения по отношение на общото ѝ здраве.

Д-р Б. Налбански, г.м.

Гл. Ас. В УСБАЛАГ "Майчин дом" – гр. София

Как да се подготвим за лабораторни изследвания



Често се сблъскваме с въпроса как да се подготвим за едни или други лабораторни изследвания. Съветите, които предлагаме, ще спомогнат да постигнете най-точни резултати от всяко изследване, за да получите бързо адекватна диагноза и правилно лечение.

Общи изследвания

Преди взимането на кръв изследванията не трябва да приема храна и напитки от 8 до 10 часа. Допуска се само вода. Ден преди да отидете до лабораторията е нужно да ограничите физическите натоварвания и да не консумирате алкохол. 48 часа преди даването на кръвна проба е препоръчително да спрете всякакви лекарства, освен онези, които лекарят ви е назначил.

Специфични изследвания:

Холестерол

Изследванията не трябва да приема храна и течности, различни от вода, поне 12 часа преди изследването. 24 часа преди взимането на кръв трябва

да се консумира лека храна без мазнини (в менюто не бива да присъстват мляко и млечни продукти, пържени храни, яйца, тлъсто месо, бял хляб, масло и сладкиши). 48 часа преди изследването избягвайте големи физически натоварвания и не пийте алкохол.

Желязо

При болните, които приемат желязо, кръв се взима 10 дни след оралното приемане, 3 дни след интравенозното и месец след последния мускулен прием на медикаменти, съдържащи желязо. Необходимо е да не взимате никакви лекарства 48 часа преди даване на кръвна проба (освен тези, които лекарят е предписал като задължителни). От 24 до 48 часа преди да отидете в лабораторията не пийте сокове, обогатени с витамини, както и вино, купено от магазина.

Хидроксипролин В урината

24 часа преди даването на урина е забранено да се консумират месо, месни продукти, риба, пушинг, сладолед и други храни, съдържащи желатин. Препоръчва се да се ядат яйца, грах, млечни продукти, зелен боб и зеленчукови ястия.

Орален глюкозо-толерансен тест (ОГТТ)

Тестът се прави сутрин, между 7 и 8 часа, а изследванията не бива да приема храна и напитки,

различни от вода, най-малко 8 часа преди това, а най-добре дори 14 часа. Три дни преди изследването диетата трябва да бъде богата на въглехидрати (хляб, тестени изделия, картофи, ориз). По време на теста, който продължава 2 часа, пациентът не бива да пуши, яде или да пие кафе и други напитки, както и да има физическа активност.

Наличие на кръв В изпражненията

Седем дни предварително и по време на тритедневния тест не бива да се приемат лекарства. Три дни преди началото на теста е забранена консумацията на черен дроб, недовре изпечено червено месо, бяла ряпа, хрян, пъпеш и дини, както и да се приемат медикаменти със съдържание на желязо, витамин С и стероидни противовъзпалителни препарати. Препоръчителен е приемът на добре съотвено месо, риба, овесена каша, съответни плодове и зеленчуци, салата, хляб с фибри и ядки.

Фекална проба

Взема се проба от изпражненията в три последователни дни. Наложително е изследването да се отложи при диария, менструация, кървящи хемороиди или кървене от уринарния тракт.

Урина

Препоръчително е от 4 до 8 часа преди даване на проба да не се уринира. Пробата трябва да се

даде в чист и сух съд с широко гърло. Не се препоръчва изследване на урина непосредствено преди, по време или след менструация. След сутрешния тоалет и преди всякаква физическа активност първата струя се пропуска, а средната се събира в чист съд.

Кръв:

Кръв от пръста

Препоръчва се да се вземе кръв от пръстите на лявата ръка (при левичарите от дясната), а на децата - от средния пръст.

Предварително стоплете добре ръцете си, за да се кръвоснабдят. След силно и бързо убождане с ланцета на предварително дезинфекциран пръст потича първата капка кръв, която трябва да се избърше. Едва след това се взима кръвта, нужна за изследването.

Венозна кръв

За взимането на кръв от вената се използва стерилна еднократна игла и епруветка. Изследванията стиска юмрука на едната си ръка, а с помощта на пристягане вените се очертават по-ясно. След приключване на манипулацията, пациентът държи ръката си изпъната 5 минути и притиска памучен тампон на мястото на убождането.

„Фрамар“

„Красивите жени често приличат на големите градове, които лесно можеш да превземеш, но трудно да запазиш.“ Пиер Буаст



Какво представляват продуктите TANTUM VERDE® и за какво се използват?

Продуктите TANTUM® Верде са спрей, разтвор и таблетки за смучане, съдържащи активното вещество бензоилпероксид. Бензоилпероксидът е мощен антибактериален агент, който елиминира патогенните бактерии и вирусите, които са причинители на възпаленията на гърлото и на лигавицата на носа. Това осигурява бързо облекчение на симптомите.

Продуктите TANTUM® Верде са с добър вкус, лесно се приемат и бързо дават положителен резултат при възпаленията на гърлото и на лигавицата на носа.

Прилагат се при възпаления на устната кухина и гърлото, възпаления на лигавицата, на слезината, възпаления на лигавицата на гърлото и на лигавицата на носа. Особено подходящи са за намаляване на охладителния при простудни заболявания и в стоматологичната практика – преди и след лечение на зъби.

	БЕЗ ЛЕКАРСКО ПРЕДИПИСАНИЕ		Вина с три вкуса: портокал с мента, мента и ситен лимон.
	Без захар и без анилин		За деца над 6 години.
	Без антибиотик		не изпитва зъбна болка.

Най-близкият дистрибутор: Вестник „Фрамар“ АД, ул. „Варна“ 1, 9000 Варна, България. Контакт: 02/603300 - 7 дни в седмицата. Платицината към електронна аптека Фрамар от Великотърновска се избират с Optal Transfer LTD на предпочитани цени.

Натуралните масла – нежна грижа от природата

В този брой на вестник „Фрамар“ продължаваме поредицата, в която ви запознаваме с ценните качества на натуралните масла, оказващи чудотворно влияние както върху физическото, така и върху духовното ни състояние.

Повече от 6000 години хората използват натуралните етерични масла като терапевтично средство. Терминът „ароматерапия“ дължи на френския химик Рене Морис Гат-фос, който през 1928г. елиминирал ръката си и случайно нанесъл върху нея лавандулово масло. За негово огромно учудване, на пострадалото място не останал никакъв белег. В последствие биохимичните установяват, че природните масла действат по-ефективно от синтетичните си аналози.

Представяме Ви качествата на четири натурални масла – от лимон, лайка, борово и гераниево масло.

Масло от лимон

Получава се от плодовете на лимоновото дърво, което произхожда от Югоизточна Азия. То е едно от най-достъпните и необходими за домашната ни аптечка. Маслото от лимон е добър антисептик, повдига настроението, укрепва имунитета и дезодорира въздуха в помещенията. Лимоновото масло е прекрасно средство за укрепване на нервната система и е безценно при стрес и депресии. Употребява се в смеси за периода на менопаузата, а също така при ревматизъм, артрит и разширени вени. Лимоновото масло силно активизира работата на черния дроб и стомашно-чревния тракт, като подобрява и функцията на застомашната жлеза. В същото време то разрежда кръвта, повишава тонуса и понижава успоредно с това кръвното налягане. На всеки, който страда от студени ръце и крака, се препоръчват горещи вани с 5 капки масло от лимон. Еликсирът се използва широко и в сладкарското производство и за ароматизиране на напитки. Известно е и участието му във фармацевтиката, като чрез него се придава приятен аромат и вкус на множество горчиви и с неприятен аромат лекарства.

Лимоновото масло е незаменим дар от природата, който ни помага дори и в домашни условия да поддържаме красотата, здравето, яснотата на ума и доброто си настроение.

Масло от лайка

Маслото от медцинска лайка се получава от цветните кошнички на обикновената лайка, която се отглежда в цяла Европа, Индия и Австралия. Като противовъзпалително и болкоуспокояващо средство, лайката се използва при различни заболявания – възпаления на храносмилателната система, лигавицата на устата, венците, гърлото.

Етеричното масло от лайка има антисептични, противовъзпалителни, газогонни, седативни и други свойства. Освен това има тонизиращо и стимулиращо действие. То е полезно за правилното храносмилане, насърчавайки секрецията на храносмилателните сокове в стомаха.

Също така е ефективно средство за борба с депресията, повдигане на духа, премахване чувството на тревожност,

разочарование и тъга. Дори вдишването на аромата на маслото може да допринесе за доброто настроение.

Маслото от лайка има аналгетични свойства и ефикасно намалява болката в мускулите и ставите. Действа благоприятно и при синусит, наранявания, зъбобол, главоболие. Лайката намира приложение и при болезнена менструация и смущения на съня.

Борово масло

Натуралното масло се добива чрез дестилация от изличките на дървото пиния – европейски крайбрежен бор. Притежава свеж, приятен, смолист, прохладен аромат. Действието му е бактерицидно, антисептично, антивирусно, отхрачващо, диуретично.

Активизира умствената дейност, стимулира функцията на надбъбречната жлеза, укрепва косъма, стимулира имунната система, изпотява при настинка, пречиства организма от токсини и ограничава разпространението на инфекциозни болести по въздуха.

Употребява се за:

- ароматерапия – 10 капки масло се капват в аромалам-пата, може и в комбинация с други масла;
- инхалация – 5 капки борово масло на 2 литра кипната вода се вдишват 10 мин;
- жабурене – 2 капки борово масло на 1 чаша вода – при възпаление на венците, зъбобол, профилактика на устната кухина;
- масаж – смес от 50 мл бадемово масло с 20-25 капки борово масло тонизира цялото тяло;
- вътрешно – 1-2 капки върху лъжичка захар 1 път дневно, след което се изядва чаша кисело мляко;
- вана – 6-10 капки масло при 28°-35° С в продължение на 10 минути – освежаващо.

Гераниево масло

Добива се от наземната част на растението здравец. Има свеж, тревист аромат.

Антибактериалните и антивирусни качества на маслото са широко известни и фактът, че отглежданият в саксии здравец има профилактично действие, намира потвърждение в практиката по време на групни епидемии.

По-малко известни, макар и със сигурност наблюдавани в практиката, са успокоителните и тонизиращите му качества. Освен това то има регулаторно кръвообращението и течностния баланс на организма действие, поради което намира приложение в лечението на целулит, нарушения в кръвообращението и менструалния цикъл.

Маслото от здравец облекчава последиците от диабета; отлично пикочогонно средство; намалява нервното напрежение; използва се при депресии, невралгии, проблеми на менопаузата; уравновесява променливостта на емоциите.

Какво представлява IPL фотоепилацията?

Още от най-дълбока древност съществуват много методи за обезкосмяване. В наши дни, когато хорската суета става все по-мотивираща за търсене на решения за трайно обезкосмяване, фотоепилацията се налага като един от методите с най-добри резултати, като същевременно той е и най-щадящ към кожата ни.

IPL използва висока яркост и широк спектър на интензивна пулсова светлина, която прониква през епидермиса до дермата и достига богатите на меланин космени фоликули. Методът използва функцията за селективна фототермолиза, при който светлината бива привлечена от хромофорите /меланин тъканен пигмент/, създава се оптичен и топлинен ефект и това води до пълното и трайно унищожаване на космите.

Интензивната пулсова светлина се просмуква през епидермиса до дермата и повлиява също пигментацията, като атакува участъците с изразено струпване на пигментни клетки. Така се постига разрушаване на петната от различен характер /слънце, възрастови петна, лунички, рогови белези и белези вследствие на операции или наранявания по кожата/.

Трайното обезкосмяване би могло да се прилага на всички части на тялото, с изключение на дълбокия околоочен контур. Колкото по-тъмен е косъмът, толкова шансът да бъде отстранен е по-голям. IPL не повлиява побелели косми, а при косъм със светъл пигмент е необходимо да се направят повече на брой процедури и техническите настройки на апарата да бъдат съобразени с това. Меланин пигментът в космени фоликул привлича светлината, която достига температура от порядъка на 80С и унищожава косъма. Обикновено здравата кожа не съдържа меланин в такива количества, поради което остава незасегната. Така се постига очакваният ефект на обезкосмяване. Побелелите косми, които нямат цветен пигмент в своята структура не могат да бъдат повлияни. Поради цикличното израстване на косъма, препоръчителният брой е между 6- 8 процедури. Както вероятно знаете във всеки фоликул има по 3 косъма с цикъл на израстване около 28 дни. Нормално за около 6-8 процедури се постига около 80% ефективно унищожаване на косъма или остават слаби косми във вид на мъх. Предимства на IPL фото системата за обезкосмяване, спрямо други методи са:

IPL фототерапия е предназначена и за лекуване на аномалии и смущения по повърхността на кожата – разширени кръвоносни съдове /т.н. спукани капилари/, рогови /маички / петна, съдови звезди, определени хемангиоми, пресни стрии с червен цвят, активно акне, белези, вследствие на акне, белези след операции и др.

Участъците, които се обработват по време на фототерапия са цветни и съдържат оксигемоглобин. Интензивната пулсова светлина прониква в третираните участъци и води до изсветляване. Подобен е принципът на действие и при терапия за изсветляване на пигментни участъци по кожата на лицето и тялото. Интензивната пулсова светлина се трансформира в топлина и води до разрушаване на пигментните клетки в участъците. Този метод е препоръчително да се прилага обикновено върху цялото лице да се избегне неравномерният тен.

Фотоподмладяването стимулира производството на колаген и еластин и обновява профила на кожата. Свива порите и отстранява бръчки. Изсветлява кожата и отстранява различни пигментни лезии от кожата /слънчеви петна, възрастови петна/.

Как да познаем кой апарат за фотоепилация е добър?

Има няколко основни параметри, по които и Вие като клиент бихте могли да се ориентирате дали апаратът за фотоепилация е добър. Това са :

- Параметър – j/sm^2 енергията на лъчението на единица площ. Много апарати се гордееят с параметри над 50 j/sm^2 , но истината е, че параметри по високи от 50 j/sm^2 крият сериозни рискове от изгаряния по кожата.
- Охладителната система е много сериозен пример за качество – когато охлаждащата система работи добре и апаратът е в режим на изкабване, манипулаторът се заскрежава.
- Оптичният филтър – много надеждно е да бъде фабрично вграден, което удължава живота му като цяло.
- Размер на работното петно – колкото по- малка е площта, толкова по-надеждно и безболезнено е обезкосмяването. Най-добрите манипулатори имат тясна и издължена форма.

Какво трябва да /не / правим след трайно обезкосмяване?

- Излагане на пряка слънчева светлина непосредствено след процедура е абсолютно забранено! Клиентите трябва да използват най-високите слънцезащитни продукти със SPF фактор и тотална защита на третираната зона от излагане на слънчева светлина, солариум или друг изкуствен тен за един месец след прилагане на лечение. Добиването на тен след терапия може да засили образуването на меланин, което може да доведе до хиперпигментация.
- Клиентът трябва да се съобрази с чувствителността на кожата след терапия. Протипоказно е нараняване на кожата след терапия, това може да доведе до инфекция.
- Не се разрешава използването на грим в продължение на четири до пет дни след лечението, заради чувствителността през този период.
- След този период, особено когато има подуване и зачервяване, се препоръчва отстраняването на грима да става с медицински продукти предвидени специално за грижа към чувствителна кожа. Особено подходящи са продукти с витамини Е и С, както и продукти за естествена регенерация на кожата /богати кремове с пептиди и др./ Много подходящо е да използвате натурални продукти без парабени.
- Насърчава се приемането на полезни за кожата билки във вид на чай, продукти и храни богати на витамини /А, Е, С/ които подобряват и действието на ендокринната система.
- Поради индивидуалната физика на всеки един клиент е възможно да има временен дискомфорт /подуване, депозирание на временен пигмент, който се люци за около една седмица/ и т.н. Съветваме ви винаги да имате лег за покриване на третираната зона веднага след лечение. Не се препоръчва грим до 5 дни след терапия.

Антисептичните му качества се използват при лечението на простуди, грип, кашлица, хрема, както и при кожни инфекции, пъхот и стрии.

Употреба:

- масаж – 50 мл. бадемово масло с 4 капки здравец, 12 капки бергамот и 9 капки сантал за подобряване на кръвообращението, за обща релаксация, намалява напрежението при безсъние и тревожност;
- ароматерапия – 4-5 капки здравец освежават и ароматизират въздуха;
- вана – 3-5 капки върху лъжичка сол при

В следващия брой на вестник „Фрамар“ ще ви представим още примери за чудотворните свойства на натуралните масла.

„Фрамар“

„Когато жените обичат, те ни прощават Всичко, дори и недостатъците. Когато не ни обичат, те не прощават нищо, дори достойнствата ни.“
Балзак



Когато жената се намира в най-специалното състояние – бременност, тя трябва да бъде по-внимателна отвсякога. Доброто състояние, разбира се, не се изразява само със задоволяване на физическите потребности. През този 9-месечен период е необходимо да се установи хармония между физическото и психическото състояние.

Хубаво е жената да е в оптимистично състояние на духа, да предава вибрации на щастие, радост и любов на детето, което носи в утробата си. Приятната музика, лекото четиво, както и красивите гледки сред природата са препоръчителната духовна храна за майчиния организъм.

Чувството на благоразположение може да се постигне лесно чрез дихателните и физически практики на йогата.

Йога

Това е една от шестте ведически философски школи, която приема медитацията за основно средство за постигане на освобождението. Преведена буквално от санскрит, думата йога означава единение на душата с тялото.

Йогата има пет опорни точки:

- Правилни упражнения (асани) – тялото ни е предназначено да се движи. Ако начинът ни на живот не осигурява това, с времето се появяват болести на мускулите и ставите. Асаните трябва да са приятни за този, който ги изпълнява и в същото време полезни за тялото, ума и духа.
- Правилно дишане (пранаяма) – учим се как да използваме максимално дробовете си и да контролираме дишането. Дълбокото, бавно и ритмично дишане подобрява жизнеността и пречиства ума.
- Правилна релаксация – пълното отпускане на мускулите подмладява нервната система и прегражда към вътрешен мир.

Йога за бременни

- Правилна диета – храната, която приемаме, повлиява на умствената ни дейност.
- Позитивно мислене и медитация – това е най-важната част, защото ние сме това, което мислим. Позитивното мислене ни помага да постигнем отлично здраве и спокоен дух.

Подготовка на тялото за физическите промени по време на бременността

Специално адаптираните йога упражнения са насочени към справяне с проблеми като болки в кръста, изкривяване на гръбнака, подуване на ръцете и краката. Също така те повишават гъвкавостта на мускулите, укрепват костната система, поддържат хормоналния баланс. Дихателните и физическите упражнения повишават имунитета и спомагат за разширяване на таза към края на бременността.

Йога може да бъде много ценна дори за начинаещите

Упражненията помагат да се заздравят коремните мускули, което осигурява доброто износване на бебето, а и тези мускули са много важни за измъкване на детето от утробата.

Мускулите на гръба, които трябва да са силни заради голямото напрежение от допълнителната тежест на детето, също се тренират. Упражненията ще направят и гръбнака силен и здрав, което е необходимо за правилното функциониране на нервната система и общата гъвкавост, а гъвкавата тазова област прави раждането по-лесно.

Йога-практиките подпомагат обединяването на физическия и духовен растеж на майката с този на нейното дете. Дихателните техники осигуряват зареждането с жизненост и кислород за двамата, а медитацията гарантира спокойствието, което традиционно е свързано с приближаването на майчинството.

Има и много техники за релаксация, които могат да се използват за намаляване на емоционалния стрес

и създаване на хармонично обкръжение за идващото бебе.

Физическа и психическа подготовка за раждането

Подпомага се овладяването на мускулите, участващи в процеса на раждане, както и специални медитации за психическа подготовка. Справяне със страха и стягането, които са главни причинители на болката от раждането.

Общуване с детето

Чрез концентрация и медитации, дихателни техники и насочване на силата на мисълта се осъществяват практики за „обливане“ на детето със светлина и любов.

Индивидуална програма

Изработването на индивидуална програма е необходимо за постигане на оптимално добри резултати. Всеки женски организъм и начин на живот преди бременността са различни и затова е важно да се съобразим със собствените си възможности и нужди. Занятията с йога спокойно могат да продължат и след периода на майчинството, когато майката се върне към работата и забързаното ежедневие, за да се запази балансът, който е постигнала.

Преди всичко йогата помага на човек да се освободи от ограничения си начин на мислене, от мненията и идеите, с които обществото му влияе. Тя ни води обратно към нашия собствен център и ни помага да открием себе си, да разберем кои сме в действителност и какво искаме от живота.

Цветана Димитрова

Новите подаръчни комплекти от



Tensoval duo control

Единственият апарат за кръвно налягане, съчетаващ двата професионални метода на измерване - осцилометричния и метода на Коротков.

БЕЗ АНАЛОГ В СВЕТА!

Голям дисплей за по-удобно разчитане

Удобен и лесен за употреба маншон в два размера

Памет за 2 x 30 измервания и функция "Гост" за трети човек

МАЙТМАН

ЛЕКАРСКИ КАБИНЕТИ

СТАРА ЗАГОРА

г-р Бинка Караджова

Специалист акушер гинеколог
ул. „Цар Иван Шишман“ 85, 8хБ (партер)
Телефон: 0888 934286; 042 631100

г-р Таня Ангелова Алексиева

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

г-р Ния Динева Иванова – Кирчева

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

г-р Ваня Колева

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

г-р Красимир Киров

Общопрактикуващ лекар
ул. „Г. С. Раковски“ № 130
телефон: 0898 739 329, 042 632 326

г-р Атанас Матев

Специалист по хирургия и онкология (проктолог)
ул. „Цар Иван Асен Втори“ № 117
телефон: 0700 14010, 0888375060, 0888395060
E-mail: a_matev@yahoo.com http://www.hemoroidi.bg

г-р Милена Негелчева

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

г-р Любомир Трифонов

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

Д-р Иван Георгиев Никол

Специалист – психиатър
ул. „Евлогий Георгиев“ №66
Телефон: 042 641123; 0888 581469 ; 0899 295457
E-mail: i_nikov@yahoo.com

г-р Любен Игнатов Колев

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

Д-р Диана Девлова

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

г-р Станислав Абрашев

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

г-р Атанас Стефанов

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

МБАЛ „Проф. Д-р Стоян Киркович“ АД

ул. „Ген. Столетов“ 2
Телефон: 042 698210
Саѝм: http://www.mbal-kirkovich.org

ПЛЕВЕН

г-р Петър Иванов

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

г-р Стефан Стефанов

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

СЛИВЕН

г-р Антонина Нинова-Дишлияева

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

РУСЕ

г-р Диана Дянкова Дянкова

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

г-р Деян Петков Славов

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

ЯМБОЛ

г-р Таниел Мампреян

Общопрактикуващ лекар
АГППМ „Добриче 2000“ ООД
ул. „Христо Смирненски“ № 2
Тел.: 046/ 669 343

ВАРНА

г-р Гален Димитров Шиваров

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

ВЕЛИКО ТЪРНОВО

г-р Росица Димитрова Димитрова

Специалист – алерголог
ул. „Христо Караминков“ № 19
Телефон: 0878 441555
E-mail: rositsa1968@abv.bg

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

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

ОБЯВИ

Вестник „ФРАМАР“

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

Дава под наем офис, 60 кв.м. напълно обзаведен, с два климатика.

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

Заповядайте в бистро „При Фенерови“!

Тук ще Ви предложим приятна и уютна атмосфера, Вкусна храна и подобрени напитки. Заведението разполага и с хотелска част. Мястото е село Змейово, само на 7 километра от Стара Загора. Телефон за резервации: 0889 86 90 27

Продава професионални IPL системи за фотоепиляция - последно поколение апарати за трайно обезкосмяване, фотоподмладяване и лечение на спукани капилляри.

За контакт: Стара Загора, ул. „Никола Икономов“ №8, Тел: (042) 653 838, Ел. поща: office@beautyforcebg.com

Таксиметрови услуги на територията на цялата страна.

За контакт: 0893 376 732

Купувам грамофонни плочи в добро състояние. Цена по договорка. За контакт: 0876 372 737

Ремонт на електрически китари - соло и бас. Авторски инструменти по поръчка. 0896 413 416

Познай победителите на prognozite.bg

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

„Харесва ми да съм жена, дори и в един мъжки свят. В крайна сметка, мъжете не могат да носят рокли, но ние можем да носим панталоните им.“
Уитни Хюстън

СУДОКУ

6			9	4			2
	5	1		2		9	3
	2					4	
8			2		1		9
	7					1	
3			4		9		7
	8					7	
	6	3		4	1	9	
1			8	7			4

	6	5				8	2
2			7	6	3		5
			5		8		
	4	7			1	3	
1							9
	2	8			5	7	
			1		2		
8			6	3	5		2
	5	2			3	6	

	2			1	5		
8				3		9	
4		5	6				
		8	5	3	9	2	
		1					
							4
9	5	7	8			1	6
		6				8	
				1	7		2

Смехът е здраве!



Една приятелка звъни на друга:

-Вчера мъжът ми се върна пиян, скара се с мен, скара се с децата, изпи две бири и обяви, че „отица по мръсници“. Случайно да е у вас?

Журналисти питат столетник.

- Добре, а вие вярвате ли в добрите знаци на съдбата? Примерно, будите се сутринта и първо десният ви крак докосва земята...

- Да бъда честен, това че се будя е гостатъчно добър знак на тези години.

Жена към пиян мъж:

- И вонииш на алкохол!

Той примизга и я коригира:

- Жено, това не е вония, а аромат!

Стоматолог и пациент:

- Сега започвам да вадя зъба, моля ви, викайте по-силно.

- Нима ще боли толкова?

- Не, но бързам за мача по телевизията, а има голяма опашка пред кабинета.

Диетолог и пациент:

- Докторе, жена ми твърди, че било полезно всичко да се яде сурово.

- Да, и моята съпруга не обича да готви!

Гражданин смачква с колата си петел пред една къща в село. Отива при стопанина и се опитва да се извини.

- Ако мога да Ви запълня липсата на петела някакси...

Стопанинът отговаря:

- Кокошките са в курника, заповядайте.

Пияница отива на панаир. Естествено, той се почерпва добре и изведнъж срещу него...мечка. Минава през него, събаря го. Изправя се...срещу него...вълк. И той минава и го събаря. Идва лисица и тя така. Заек...и той го събаря. И чак тогава чува глас:

- Извинявайте, бихте ли се махнали от въртелешката?

Изобретено е ново устройство, което снижава до 95% шума в купето на автомобила. Изработено е на принципа на дъвка, която пречи на жена ви да разговаря, докато вие управлявате автомобила.

На масата в библиотеката стояли две книги – тънка и дебела. На тънката пише „Логика“, а на дебелата „Женска логика“ - том първи.

Хазиян към наемател:

- Да ви светна по стълбите?

- Не, благодаря, вече лежа в подножието им.

Мъж и жена пътуват в кола и се карат. Минавайки край свинеферма, жената язвително отбелязва:

- Ето, минаваме край твоите рогнини.

Още по-язвително, мъжът коментира:

- Да, тъщата и тъстът.

Хубаво е да си жена на 30. Може да се запознаеш с мъж и на 20 и на 40 години. Но ако си жена на 20, половината от опциите не са достъпни.

SMS преди сватбата: „Заиче, обичам те!“

SMS след сватбата: „И да не забравим – тоалетна хартия, салам и мляко!“

- Мили, за какво си мечтаеш?

- Слънце, море, пясък, чайки...а ти си в морето и викаш за помощ!

Между две приятелки:

- Давай да ходим по магазините!

- На шопинг?

- Не, нямаме пари, на зяпинг ще е!

- Стига си пил!

- Аз не пия, а дезинфекцирам душевни рани!

- Папагалът ми умря!

- От какво?

- От озорчение. Ожених се и той нито един път повече не успя да вземе гумата.

Двама пенсионери наблюдават млада жена с къса пола.

Единият: „Ех, да бях на 18 години!“

Другият: „Ти луд ли си, 5 минути съмнително удоволствие и после 45 години работа отново?“

„Фрамар“

Десет малки тайни как да запазим младостта



Един от най-сериозните страхове на жените е старостта. Е, дами, няма какво да се лъжем, всички ние ще остареем рано или късно, просто такъв е законът на живота. Това обаче не бива да Ви отчайва и да мислите, че сте загубили битката. Предлагаме Ви десет малки съвета, с които ще дадете добър отпор на времето и ще успеете да съхраните максимално младостта си.

Движете се повече

Вървенето е най-простият и евтин начин за поддържане на здравето. Проучванията показват, че ходенето пеша може да попречи на когнитивното увреждане. Известният поддръжник на здравословния начин на живот Пол Брегт, който възхвалява именно този начин за физическо натоварване, нарича ходенето „кralицата на физическите упражнения“. Той споделя, че при нито едно от другите видове натоварвания не се постига такава хармония на мускулатурата и такова съвършенство на кръвообращението, които активизират работата на всички органи и системи на организма.

Защитете кожата си

Кожата е най-уязвимият орган в човешкото тяло. Тя го защитава от околните елементи, подпомага детоксикацията и предпазва нашите тъкани и органи от вредни влияния. Кожата отразява нашето вътрешно здраве, за това трябва да се погрижите добре за нея и да я защитите с подходяща козметика.

Консумирайте риба

Дори да използвате най-добрата козметика, тя няма да е така ефикасна, ако не спазвате подходящ хранителен режим. Рибата е сред „любимите храни“ на кожата. В нея се съдържат Омега-3 мастни киселини, които имат противовъзпалителни свойства

и укрепват имунната, нервната и сърдечно-съдовата система.

Използвайте естествени продукти

Природата е най-добрият приятел на красотата. Ако се поразровим из тефтерите на баба или надникнем в хладилника, ще открием поне десет продукта, с които да се разкрасим. Доверете се на народните рецепти и маски, ако не друго, поне няма да навредят на кожата Ви.

Изолитане на цигарения гим

Пютюнотушенето намалява притока на кръв в капиларите и така кислородът и хранителните вещества не достигат до кожата. Чрез него се увеличава производството на ензим, който прекъсва процеса на производство на колаген. Колагенът е жизнено необходим за еластичността на кожата, а процесът на стареене забавя синтеза му. Цигареният гим повлиява на по-светлата кожа и така тя придобива „пепеляв“ тен. Това от своя страна води до преждевременна загуба на тонуса и еластичността на кожата. Ето защо, мили дами, ако искате да запазите младостта, трябва да ограничите до минимум пютюневите изделия.

Спортувайте по-често

Най-подходящите спортове са тези, при които се натоварва в по-голяма степен сърдечно-съдовата система. Перфектни в това отношение са бягането, карането на велосипед, скачането на въже, аеробика, тае бо, кросфит, тенис на корт, скуош.

Терапия с колаген

С възрастта количеството на колаген намалява и кожата остарява. Ето защо е нужно да повишите концентрацията на колаген в кожата, за да предотвратите остаряването ѝ.

Витамины

Всеизвестен факт е, че човешкият организъм се нуждае от прием на витамини, за да функционира нормално. Ако искате да поддържате добра форма е добре да приемате витамини от група В. Тази група съдържа над десет различни витамини – от известните на всички В1 и В12 до рядко спомена-

ваните инзитол и холин. Всеки от тези витамини допълва полезното действие на другите. Заедно всички те отговарят за нормалния строеж на белтъка, добрата работа на ендокринната система, помагат да излезете от апатичното или депресивно състояние.

Друг витамин около, който трябва да съсредоточите вниманието си е витамин С. Недостатъчността му количество може да доведе до суха и грапава кожа, която изглежда бледа, а в честни случаи по нея се появяват и тъмни петна. Недостигът на витамин С води до намаляване на съпротивителните и защитни сили на организма, което го прави предразположим към вирусни инфекции.

Мислете положително



Забравете отрицателните мисли. Освен негативна енергия, те създават у вас и потиснатост, липса на активност и затвореност. Тези три компонента със сигурност предшестват старостта. Ето защо трябва да мислите положително и да се впускате в нови предизвикателства. Никога не забравяйте, че младостта не е просто визия, а начин на мислене и възприемане на света.

Не спирайте да се усмихвате

Това е нашият последен съвет към вас, но в никакъв случай не е последен по важност и значимост. Усмивката е най-добрият начин да покажете своята красива емоция на света. Усмивката е здраве и е символ на живот. Е, може да звучи клиширано, но наистина е така. Ако не вярвате, значи е време точно в този момент просто да се усмихнете.

„Фрамар“

Плосък корем – мисията е възможна



Много спорт и много плодове, това е тайната за перфектното тяло на Оливия Уайлд. Актрисата споделя, че започва деня си с овесени ядки, комбинирани с парченца ягоди.

Зимата вече е към своя край и всички ние сме в очакване на пролетта. Добре известен факт е, че през студентите дни качваме излишни килограми, от които определено всяка жена се притеснява. Дами, имаме добра новина за Вас – не само ще можете отново да облечете любимата си тънка рокля, но и етияващо в нея. Рецептата за това е изключително проста – малко физически упражнения в комбинация с подходящ хранителен режим. Представяме Ви няколко храни, които ще Ви помогнат да постигнете мечтания за всяка жена плосък корем.

Овесени ядки

Овесените ядки са идеален старт на деня за всяка дама решила да влезе във форма. Богатата на фибри закуска засища стомаха Ви в продължение на часове и Ви спасява от нахвърлянето върху сладки, мазни и тестени изделия. Разбира се, не прекалявайте с подслаждането.

Кисело мляко

Всички сме наясно с полезните свойства на киселото мляко, но знаете ли, че то може да Ви бъде първ приятел в борбата с излишните килограми? Пробиотичната бактерия помага на храносмилателната ни система да работи правилно. Това означава по-малко газове и никакво подуване на корема - все неща, които може да са причина коремът ни да не изглежда така секси, както ни се иска.

Плодове

Заменете захарните и шоколадовите изделия с плодове по ваш избор. Така ще засилите метаболизма си и ще избегнете натрупването на излишни калории. Каквото и плод да изберете, със сигурност ще има по-ниска енергийна стой-

ност в сравнение с любимата ви шоколадова торта.

Зехтин

Зехтинът регулира холестерола и помага за бързото задоволяване на апетита. Зехтинът, смесен с лимонов сок, пречиства черния гроб и жлъчните пътища. В комбинация с магданоз и кисело мляко помага за правилното функциониране на стомаха.

Пълнозърнести храни

Битува погрешно схващане, че не трябва да консумираме пълнозърнести храни, ако искаме да преборим излишните килограми. Истината обаче е, че те стабилизират нивата на кръвната захар, което е от голямо значение за една успешна диета. Те са много вкусни и хранителни, така че трябва да присъстват в менюто ни. Ето пример за пълнозърнести храни, които е добре да включите в хранителния си режим – царевича, кафяв ориз, див ориз, ръж.

Следвайте съветите ни и резултатът ще е налице още през втората седмица!

„Фрамар“

„Без жена не може да се живее също така, както не може да се живее без храна и вода. Родени и откърмени от жените, ние в значителна степен живеем техния живот и нямаме никаква възможност да се отречем от тях.“ Мартин Лутър

Ирина Флорин: Няма професионален успех, който да ме е радвал повече от това, че съм майка



„Тя слага лек вечерен грим и тънка рокля. Знае точно кога да плисне своя смях и кога да спре, и кога да отрони две слъзи ...“

Почти съм сигурна, че изпълнителката на тази песен не се нуждае от представяне, защото тя остави своя отпечатък в българската музика с това, че успя да бъде „най-гругата“, „най-различната“ и същевременно „най-истинската“ изпълнителка на родната поп сцена. През годините името на Ирина Флорин се превърна в еталон за женственост, нежност и стил. В нейните песни оживява образът на жената – по детски чиста и красива, но също толкова съблазнителна, загадъчна и ефирна като коприна в цвят лилав.

Решихме да Ви подарим едно различно интервю с Ирина Флорин, в което тя разказва за най – великото изживяване в своя живот – майчинството.

И така, уважаеми читатели, настанете се удобно, защото Ви предстои да прекарате няколко незабравими минути в компанията на Жената и Майката – Ирина Флорин.

Според вас кое е най-важното качество, което трябва да притежава всяка добра майка?

Основните качества са любов и търпение. Да обичаш истински майчински, без да притискаш и властваш над характера и живота на детето си не е лесно. Защото любовта не търпи да бъде притискана. Тя обича свободата, а има ли по-волни същество

от децата? Те трябва да бъдат обгрижвани и внимателно подкрепяни, но без да им се налага.

Какви са основните принципи, които като майка сте заложили във възпитанието на своето дете?

Смятам, че основният принцип е свободата. Зачитане на приоритетите на детето. Винаги, когато моят син има нужда, аз съм до него. Ние имаме открити отношения. Радвам се, че днес ние сме истински приятели.

На какво Ви научи майчинството? Променили Ви?

Няма по-велико изживяване от майчинството! Това е най-голямото постижение в моя живот. Няма такъв професионален успех, който да ме е радвал повече от това, че съм майка. Нищо не е създавало по-голяма хармония и красота в живота ми. Майчинството ме балансира. Отговорността ме държи здраво стъпила на земята - без излишни амбиции и живот на всяка цена.

Опитвате ли се да предпазвате детето си от грешки или го оставяте само да намери верния път?

Човек формира характера си, когато сам преминава през трудностите. Изхождайки от моя личен опит, по същия начин оставам и синът си. Знам, че това е единственият сигурен път. Разбира се, понякога опитвам да изразявам опита си, но когато има нужда и когато това е уместно, за да бъде честно и разбрано. Децата сами по себе си са твърде мъдри, хубаво е и ние да се вслушваме в тях.

Амбициозна майка ли сте?

Не бих казала, че съм амбициозна майка. Може би, когато все още не беше роден синът ми и аз като всяка жена се вълнувах в мислите си - какво ще бъде детето, как ще се реализира в живота си и т.н. Разбира се имах разни планове, които се изпариха с появяването му. Важното е да гледаш на малкото

същество като на отделна и свършено самостоятелна личност. Един родител трябва да е на ясно, че то не си ти.

Кой е най-незабравимият момент от Вашето майчинство?

Много са вълнуващите моменти. От раждането до ден днешен. Въобще да виждаш и усещаш как израства детето ти е уникална привилегия.

А кой е най-незабравимият момент с Вашата майка?

Имаме много изпълнени с щастие семейни мигове с моята майка. Може да ви се стори странно, но последните шест месеца от живота на майка ми, които преживяхме заедно, ще останат завинаги в паметта ми. Бяхме вкопчени една в друга с единствена идея да преборим коварната болест. Това ще остане незабравимо за мен!

Какво е мнението Ви за сурогатното майчинство?

Майчинството е велика мисия! Не бива да има никакви пречки по пътя към него!

Каква е Ирина Флорин като жена, когато не е на сцена?

Ирина Флорин е майката-приятел. Синът ми ме прави най-щастлива. Той е моят най-голям успех! Тя е готова да посрещне приятелите си по всяко време на вкусна вечеря, да им помогне с всичко, с което може. Вероятно те биха добавили и други качества. Обичам да си седя въщи, когато съм свободна. Да сготвя нещо любимо на синът ми, да подрежда дома си – това ме прави щастлива.

Какво ще пожелаете на нашите читатели?

Пожелавам им да са живи здрави! Да отворят максимално сърцата си за любов, защото само така ще могат да я даряват и получават по-лесно!

Десислава Узунова

„...Има жени, които по-лесно избират пластичен хирург...“

Продължение от стр.1

Освен с хитовите си, кълтри певицата Доли Партън е известна и с бюста си, един от най-големите в шоубизнеса. За гърдите си тя казва: „Хората все ме питат дали са мои. Да, мои са - купени и платени.“ През 2011г. тя застрахова силиконовия си бюст за 600 хиляди долара.



Д-р Георгиев, идват ли при вас с конкретно желание, например: „Искам устни като на Анджелина Джоли“?

Да, за съжаление идват с подобни желания, но те за мен са само ориентир за предпочитанията на пациента. Всеки човек има свои уникални черти, които не могат да бъдат копирани върху друг човек. Ние можем да създадем нещо подходящо и пропорционално за лицето и структурата на конкретния пациент, но не работим с шаблони.

Наистина ли има случаи, в които родители подаряват на 16-годишните си дъщери силиконов бюст?

Всеки път ми задават този въпрос, но никога го сега не съм имал такъв случай!

Имайки предвид все по-налагащия се модел – голям бюст, пълни устни, можем ли да заключим, че естествената красота вече не е на мода?

Не бих казал, че е така. Ако с една дума трябва да определя стремежът в работата ми, то той би бил хармония. По време на консултацията правя измервания по специална система, за да установя най-добрите пропорции между ханш и бюст. Така ефектът от намесата на хирурга не е агресивен, а естествен и хармоничен. Последната дума винаги е на пациента, тъй като представата за красота е субективна.

За финал препоръка от вас – кога „да“ и кога „не“ пластична операция?

Когато твоеето сърце ти казва, че искаш да коригираш нещо, тогава - „Да“ - можеш да се решиш на такава стъпка. „Не“, когато целият свят ти казва: „Направи това, направи онова“. „Вслушвайте се само в себе си“, това препоръчвам на всички пациенти.

Д-р Николай Георгиев е управител и собственик на клиника за пластична хирургия. Специализирал е при едни от най-добрите пластични хирурзи в САЩ, Швеция, Испания, Русия, Италия, Бразилия и Турция. Член е на Световната, Европейската и Българската асоциация по пластична, реконструктивна и естетична хирургия. Впечатляващите резултати, които постигнал в предаването „Пълна промяна“ затвърди имиджа на д-р Георгиев като един от най-добрите пластични хирурзи в България.

Ина Танева

Знаете ли, че първите козметични процедури са направени още 600 г. пр.н.е. в Индия? Според писмените източници, доказващи наличието на този дял от хирургията още в древността, най-извършваната манипулация тогава била реконструкцията на носа. Това е така, защото тогава най-честото наказание било отрязването на носа. То било прилагано на пленници, лъжци и прелюбодейци. Първият, който не само оперира, но и оставя доказателства за своята работа е индиецът Сушрута Самхита. Неговият метод бил да отдели част от кожата на челото и бузите и много внимателно да я разпъне върху липсващата част от носа. Вместо ноздри подлагал бамбукови пръчици. С течение на времето кожата се разпъвала и краищата върху носа зараствали.

Приблизително по същото време лекари в Египет и Древна Гърция също започнали да правят първите си стъпки в пластичната хирургия. подобни операции. За съжаление този подем в скоро изпаднал в застой и изчезнал съвсем през Средновековието, за да се възроди през До един прекрасен ден през 1597 година, когато професор Гаспар Талиакоци от Болоня официално признал, че направил реконструкция на нос, използвайки кожа от ръката на пациента. В неговата книга има поместени и 22 рисунки, които подробно илюстрират операцията и необходимите инструменти.

Пластичната хирургия се обособява като самостоятелна специалност след Втората световна война и достига своя епогей през 60-те, 70-те и 80-те години на XX век, които сега наричат „Златния век на пластичната хирургия“.

Промоция

DERMA help

ДЕРМА ХЕРП

защитен и успокояващ крем за устни при херпес

на база натурални продукти без парабени без консерванти

DERMA vita

Нова суперконцентрирана формула от натурални продукти и витамини от витамини

КРЕМ регенериращ и защитен на база натурални продукти без парабени без консерванти

6.75 лв.

3.75 лв.

натурален продукт

Bepanthen

крем против подпачване

Нежно успокоява раздразнената бебешка кожа

Ежедневна защита и бързо възстановяване на бебешката кожа.

www.bepanthen.bg

Влез в света на футбола:

www.futbolnizalozi.com

ЕВРОПАТ

национален телефон за заявка на куриер

0 700 10 717

www.evropat.com

ПРОПОЛКИ

Прополки с шипка и малина - грижа за вашето гърло!

ПРОПОЛКИ

ОЧАКВАЙТЕ

Очаквайте брой 12 на Вестник „Фрамар“ след 3 април, 2012.

За реклама и въпроси:

www.framar.bg

Електронна поща: vestnik@frammar.bg

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