

МОЯТА АПТЕКА В
РОДОПИТЕ

ХРИСТО МУТАФЧИЕВ
ДА ТИ СЕ ЖИВЕЕ

ГРИЖА ЗА ПАМЕТТА

ИНСУЛТ:
ДЕЙСТ-
ВАМИ
БЪРЗО

БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ

BETTY



БРОЙ 137, ОКТОМВРИ-НОЕМВРИ-ДЕКЕМВРИ 2026

ТАЙЛОЛ[®]ХОТ

Справи се бързо със симптомите на настинка и грип с Tylo! Hot.
Без излишна драма.

БЪРЗО
ОБЛЕКЧЕНИЕ
**НЯМА
ДРАМА**



Тайлол Хот 500 mg парацетамол/4 mg хлорфенираминов малаат/60 mg псевдофедрин хидрохлорид и Тайлол Хот Д 500 mg парацетамол/4 mg хлорфенираминов малаат/60 mg псевдофедрин хидрохлорид са лекарствени продукти без лекарско предписание за възрастни и деца над 12 години. Тайлол Хот за деца 250 mg парацетамол/2 mg хлорфенирамин малаат/30 mg псевдофедрин хидрохлорид е лекарствен продукт без лекарско предписание за деца над 6 години. Преди употреба прочетете листовката.

NOBEL PHARMA, София 1404, бул. „България“ 109, тел.: (+359 2) 962 62 80; (+359 2) 962 90 35; факс: (+359 2) 962 90 36, e-mail: info@nobelpharma.bg

ИАЛ: А-0271/16.09.2026 г.

Чувствайте се страхотно всеки ден.

Поддържайте интимната си
зона свежа и балансирана
ежедневно!

#backtobrilliant



MEDIS Consumer Health

multi-gyn.com/bg

Multi-Gyn

BS-MUL-0426-003 Информация
за професионалната общност



PARUSAN

БЛЕСТЯЩА И ЗДРАВА КОСА





ИНСУЛТ: ДЕЙСТВАЙ БЪРЗО

Скъпи читатели,

Има моменти, в които времето се измерва не в часове, а в минути. При инсулта всяка от тях има значение. Внезапна слабост, изкривяване на лицето, затруднен говор, загуба на равновесие – симптомите могат да се появят неочаквано. Затова най-важното е да ги разпознаем навреме и да действме бързо. На **29 октомври** отбелязваме **Световният ден за борба с инсулта** и затова в този брой събрахме на едно място експертния поглед на невролог, истински истории на хора, преминали през това изпитание, и ценна информация от **Асоциацията за инсулт и афазия**. Нека знаем симптомите. Нека говорим за профилактиката. И най-вече – нека помним, че при съмнение за инсулт няма място за изчакване.

Екипът на Betty

СЪДЪРЖАНИЕ БРОЙ 137

6. АПТЕКАТА ДНЕС

Моята аптека в Родопите

7. ТЕМА НА БРОЯ

Инсулт: действай бързо

11. ИНТЕРВЮ НА БРОЯ

Христо Мутафчиев

14. ИНИЦИАТИВИ

Центрове за речева терапия на афазия

15. РОДИТЕЛИ

0-3 Първата зима с бебе

3-7 Когато баба или дядо преживеят инсулт

8-14 Енергийните напитки: рискът зад прилива на енергия

18. ИНОВАЦИИ

Инфобот Инсулт

22. 50+

Грижа за паметта

24. ХУБАВ ЖИВОТ

Пътувай с Betty: В Елена за Празника на Еленския Бут

Пептиди

Културен календар

Тези и още много полезни статии и информация: www.betty.bg
Списание BETTY е безплатно месечно списание, което е достъпно във всички аптеки, участващи в **маркетинговата концепция BETTY в България**. Текстове, публикувани в списанието, са изключително информативни и в никакъв случай не могат да заменят посещенията при лекар или фармацевт. Издателят не носи отговорност за преки или косвени загуби или щети, възникнали или които може да възникнат чрез използването на съдържанието, публикувано в списанието, както и за каквито и да било грешки или пропуски в съдържанието. При публикации в списанието рекламодателите са длъжни да се съобразят с разпоредбите на Наредбата за изискванията към рекламата на лекарствени продукти, Закона за лекарствени продукти в хуманната медицина, както и с разпоредбите на другите нормативни актове, приложими на територията на Република България. Редакционният екип на списание BETTY не е длъжен да пази и да връща постъпили ръкописи, снимки и уеб-поща. Забранено е списание BETTY или части от неговото съдържание да се възпроизвеждат и/или да се използват за търговски цели без писменото разрешение на издателя. Всички авторски и издателски права са запазени.

Главен редактор:

Олга Георгиева

Редактори: Калин Филипов,

Вероника Кирилова

Коректор: Вера Евтимова

Дизайн и предпечат:

Светослава Георгиева,

Павел Божков

Фотография на корицата:

Светослав Караджов

Фотографии: Freerik.

Част от визуалните материали в броя са създадени с помощта на AI

Консультанти:

д-р Искра Трайкова,

инж. Дорина Добрева,

д-р Мариана Кобер,

д-р Николай Солаков

Издател:

Фьоникс Фарма ЕООД

Адрес: гр. София 1700,

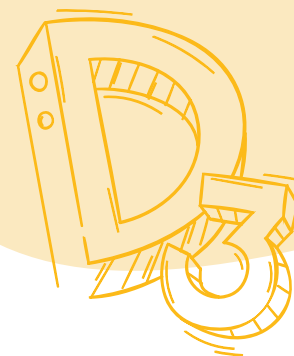
ул. Околовръстен път 199А

Маркетинг:

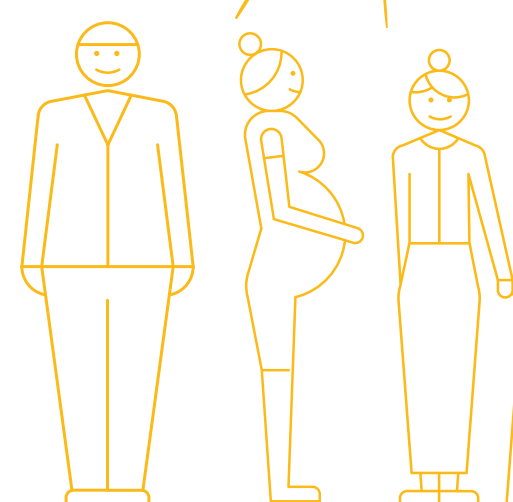
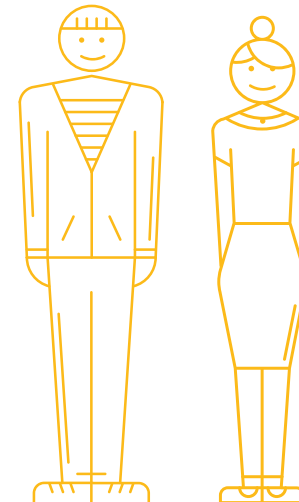
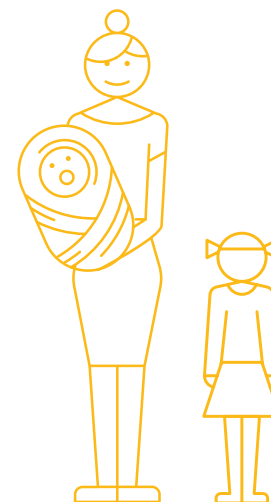
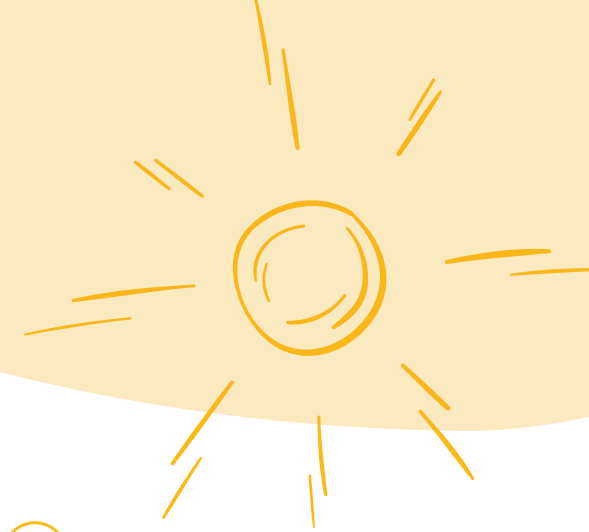
marketing@betty.bg

Печат: Ропринт

Тираж: 30 000



НЕОБХОДИМ КАТО СЛЪНЦЕТО



Oilesen капки
за бебета и деца



Oilesen капсули
за поддържане
на нива



Oilesen 1000
за имунната система и
костите

МОЯТА АПТЕКА В РОДОПИТЕ

„Родопите имат особен навик да връщат хората у дома. Така се случи и с мен.“

Станислава Хаджиева
Магистър-фармацевт



В този брой на рубриката „Аптеката днес“ сме в Смолян, в сърцето на Родопите, където магистър-фармацевт **Станислава Хаджиева** посреща както местни жители, така и гости на региона, привлечени от известните родопски събори и фолклорни събития, а с настъпването на зимата – и от активния ски сезон в близкото Пампорово. Разговаряме с нея за завръщането у дома, доверието между фармацевт и пациент и за онези малки, но важни професионални решения, които остават невидими зад аптечния щанд.

Как започна Вашият професионален път като фармацевт и как се присъединихте към екипа на аптека „Здраве“ – част от голямото семейство на BETTY?

Родена в Смолян и още от ученическите си години в ППМГ „Васил Левски“ знаех, че пътят ми

ще бъде свързан със здравеопазването. Когато започнах обучението си в Медицински университет – Пловдив, паралелно работех като фармацевтичен консултант. Тази ранна практика ми даде увереност, че фармацията е не просто професия, а призвание. След дипломирането си през 2023 г. професионалното ми развитие продължи в Пловдив, където станах продуктов мениджър във фармацевтична компания. Работата ми беше насочена към развитието и представянето на хранителни добавки и медицински изделия за аптечния пазар – динамична среда, която ме научи на стратегическо мислене и внимание към детайла.

На 28 години любовта ме върна в родния Смолян след десетгодишно отсъствие. Изборът да се присъединя към екипа на аптеки „Здраве“ беше естествен – утвърдено име в бранша,

работодател с добра репутация и място, което дава възможност за професионално развитие.

Как изглежда един обикновен работен ден и какво остава невидимо за пациента?

Един мой работен ден започва рано и преминава в постоянна комуникация с пациенти, лекари и доставчици. Зад щанда стои много повече от отпускане на лекарства – има анализ, преценка, съвет, понякога успокояване, понякога насочване към специалист. Невидимата част от работата включва проверка на наличности, контрол на срокове, следене на нормативни изисквания, обучение на екипа и грижа аптеката да бъде място, на което хората се чувстват сигурни и добре обслужени.

Усеща ли се притокът от хора по време на родопските събития?

Родопите са живи през цялата година, но големите събития като гайдарското надсвирване в Гела, съборите и фолклорните празници определено се усещат и в аптеката. Притокът на хора носи разнообразни нужди – от продукти за първа помощ и болкоуспокояващи до съвети за аклиматизация, стомашен дискомфорт или дребни травми, характерни за активния туристически сезон.

Кои са най-честите здравословни проблеми през зимата?

През зимата най-често помагам при респираторни инфекции, грип, настинки, кашлица и болки в гърлото, както и при обостряне на хронични състояния, свързани със студеното време – хипертония, ставни болки, суха кожа. Допълнителна особеност в нашия регион е близостта до курорта Пампорово, което означава, че ежедневно имам пациенти от различни

краища на страната. Зимният сезон е активен, а туристическият поток носи разнообразни случаи – от леки травми и мускулни натоварвания до нужда от бързи решения при простуди, причинени от рязката смяна на климат и височина. Хората търсят практични, навременни съвети, които да им помогнат да се възстановят и да продължат своите планове.

Търсят ли хората първо съвет от фармацевта?

Да, много пациенти първо се обръщат към фармацевта, преди да посетят лекар. Доверяват ми се за избор на подходящи продукти при леки състояния, за консултация относно взаимодействия между лекарства, за правилен прием и дозиране, както и за съвети при профилактика. Това доверие е отговорност, която приемам сериозно – фармацевтът е най-достъпният здравен специалист и често първата точка на контакт.

Вашият съвет към читателите за студения сезон?

Моят съвет към читателите на списание Betty е да се грижат за имунитета си целогодишно, да не подценяват ранните симптоми, да се обличат адекватно на времето и да поддържат добра хидратация. Важно е да се избягва самолечение при по-тежки състояния и да се търси навременна консултация. Здравето е комбинация от информирани избори, постоянство и грижа към себе си – а ние, фармацевтите, сме тук, за да помагаме по този път.



ИНСУЛТ: ДЕЙСТВАЙ БЪРЗО

Инсултът е едно от състоянията, при които всяка минута има значение. Колкото по-бързо се възстанови кръвоснабдяването на засегнатата част от мозъка, толкова по-голям е шансът да бъдат ограничени уврежданията и последващата инвалидизация. Затова при съмнение за инсулт не трябва да се чака симптомите да отминат – необходима е незабавна медицинска помощ.

Д-р Искра Трайкова, невролог



Какво е инсултът?

Инсултът представлява внезапно нарушение на кръвоснабдяването на мозъка. Най-често причината е запушване на кръвоносен съд – **исхемичен инсулт**. По-рядко се наблюдава **хеморагичен инсулт**, при който кръвоносен съд се разкъсва и настъпва кръвоизлив в или около мозъка. И в двата случая мозъчната тъкан може бързо да бъде увредена поради липса на кислород или вследствие на кръвоизлива.

Кои са основните рискови фактори?

Сред най-важните рискови фактори са високото кръвно налягане, диабетът, високият холестерол, предсърдното мъждене, тютюнопушенето, наднорменото тегло, недостатъчната физическа активност, нездравословното хранене и прекомерната употреба на алкохол. Рискът се увеличава и с възрастта, както и при хора, които вече са преживели инсулт или преходна исхемична атака.

Можем ли да предотвратим инсулта?

Превенцията включва редовно проследяване и контрол на кръвното налягане, кръвната захар и липидите, лечение на сърдечните заболявания, отказ от тютюнопушене, движение, поддържане на здравословно тегло и балансирано хранене с ограничаване на солта.

Как да разпознаем симптомите на инсулт?

Симптомите обикновено се появяват внезапно. Най-характерни са:

- изкривяване или отпускане на едната страна на лицето;
- слабост или изтръпване на ръка или крак, обикновено от едната страна на тялото;
- затруднен или неясен говор, невъзможност човекът да разбере казаното;
- внезапно нарушение или загуба на зрението;
- внезапно нарушение на равновесието, координацията или ходенето;
- силно, внезапно главоболие без ясна причина, особено при мозъчен кръвоизлив.

Дори симптомите да изчезнат след няколко минути, ситуацията не трябва да се подценява. Възможно е да става дума за преходна исхемична атака, която може да бъде предупреждение за предстоящ инсулт.

Какво трябва да направим незабавно?

При първи симптоми трябва **веднага да се потърси спешна медицинска помощ на телефон 112**. Важно е да се запомни или запише точният час, в който симптомите са започнали, или последният момент, в който човекът е бил без симптоми. Тази информация е решаваща при избора на лечение. Не бива да се чака състоянието да се подобри, пациентът да се транспортира самостоятелно на дълго разстояние или да му се дават лекарства, храна и напитки без лекарска преценка. Причината е проста: **времето е мозък** – с всяка изминала минута без достатъчно кръвоснабдяване се увеличава рискът от необратимо увреждане.

Какво представлява тромболизата?

При исхемичен инсулт, причинен от тромб, при подходящи пациенти може да се приложи **интравенозна тромболиза** – медикаментозно лечение, което цели да разгради съсирека и да възстанови кръвотока към мозъка. Класическият терапевтичен прозорец за интравенозна тромболиза е до **4,5 часа от началото на симптомите**, но решението се взема индивидуално след образни изследвания и оценка на противопоказанията. При определени пациенти съвременните образни методи могат да позволят лечение и извън стандартния времеви прозорец.

Именно затова бързото достигане до болница със специализиран екип е толкова важно.

Какво е лечението?

Лечението зависи преди всичко от вида на инсулта. При **исхемичен инсулт** може да се използва тромболиза, а при запушване на голям мозъчен съд – **механична тромбектомия**, при която съсирекът се отстранява чрез ендоваскуларна процедура. При подходящо подбрани пациенти тромбектомията може да се извърши и в по-разширен времеви прозорец.

При **хеморагичния инсулт** подходът е различен и може да включва контрол на кръвното налягане, коригиране на нарушения в кръвосъсирването, интензивно наблюдение и в определени случаи неврохирургично или ендоваскуларно лечение.

След острата фаза започва следващият изключително важен етап – **реабилитацията**. В зависимост от засегнатите функции тя може да включва кинезитерапия, логопедична терапия, възстановяване на двигателните способности, говора и уменията за самостоятелен живот.

Инсултът може да настъпи внезапно, но много от рисковите фактори могат да бъдат контролирани. А когато той вече се случи, най-важното е едно: **да бъде разпознат навреме и да се действа незабавно**.

Инж. Дорина Добрева е предприемач, управител на семейна фирма, носител на японската награда „Босей“. Основател и председател на УС на Асоциацията за инсульт и афазия. Тя е член на борда на Stroke Alliance for Europe и национален координатор на България за Европейския план за борба с инсульта. През 2026 г. е номинирана за приза на Световната организация по инсульт „20 гласа, които променят света“. Това е нейната история – на една дъщеря, която превръща личната болка в мисия за хиляди други семейства.

ОТ ЛИЧНАТА БОЛКА ДО МИСИЯТА ДА ПОМАГАШ



Понякога животът разделя времето на две части – „преди“ и „след“. За мен този момент настъпи в деня, в който моята майка получи инсульт. Само за миг целият ни живот се промени драстично. Жената, която винаги е била опора за семейството, излезе от болницата напълно инвалидизирана и със загуба на способността да говори. Тогава научих какво е афазията – невидимото последствие от инсульта, което отнема възможността човек да изрази мислите, чувства и желанията си.

Сблъсках се с нова реалност. Реалност на безсънни нощи, на търсене на информация, на безкрайни въпроси без отговор. Сама трябваше да се справям с трудностите на възстановяването и със самотата, страховете и безпокойството. Не получих никаква подкрепа след изписването от болницата и цялото ни семейство се принуди да се справя с последиците от инсульта – да се преустрои домът ни, да се търси подходящо легло, да се отриват и сменят рехабилитатори, които често идваха, вземаха парите и си заминаваха, без да бъдат полезни... Случи се и епилептичен шок, за който никой от нас не бе предупреден – още едно ужасяващо изживяване... Постепенно нещата започнаха да идват по местата си и да се подрежда ежедневието от задачи, спешни действия, недоспиване, обикаляне на инстанции и търсене на правилните решения... докато процеса на възстановяване определено се оказа бавен и сложен.

Успях да открия какво правят пациентите и как са се организирали в други страни и общества. Стигнах до сайтовете на Световната организация по инсульт WSO и пациентската организация в Европа SAFE. Прочетох историята на млада

жена от Португалия – журналист и майка на три деца, която след като е пострадала от инсульт, е посветила целия си „втори живот“ на това да помага на другите по техния път на възстановяване. Личната ми болка и житейско изпитание в един миг се превърнаха в мое вътрешно усещане, че и при нас, в България, би следвало хората да могат да си помагат взаимно и да променят системата. Така се роди Асоциацията за инсульт и афазия – първата и единствена пациентска организация в България, която поставя в центъра не само оцеляването след инсульт, но и живота след него.

В началото се учехме от международния опит. Една от първите ни инициативи беше информационен видеоклип за симптомите на инсульт, излъчен в софийското метро с подкрепата на Столична община. Малко след старта на кампанията научихме, че млад баща е разпознал симптомите при съпругата си именно благодарение на този клип и е реагирал навреме. Родилката и детето й са били спасени.

Моята история е доказателство, че понякога най-големите промени започват от най-дълбоката лична болка. Днес моята мисия е ясна: никой, преживял инсульт или афазия да не остане сам. И всяко семейство да знае, че след инсульт има живот, надежда и бъдеще.

www.stroke.bg



ДА ТИ СЕ ЖИВЕЕ

Задвпечатляващата професионална биография на актьора Христо Мутафчиев стои и една дълбоко лична история – за тежкия инсульт, за трудното завръщане към сцената и за малките победи по пътя на възстановяването. История за силата да се изправиш отново, за ината да продължиш и най-вече – за желанието да живееш.

Автор: **Олга Георгиева**
Снимки: **Светослав Караджов**



Христо Мутафчиев е сред ярките и разпознаваеми лица на българския театър и кино. Роден в Карлово, той завършва актьорско майсторство за драматичен театър във ВИТИЗ „Кръстьо Сарафов“ в класа на проф. Надежда Сейкова и Илия Добрев. Професионалният му път преминава през сцените на Пловдивския драматичен театър, Малък градски театър „Зад канала“ и Народния театър „Иван Вазов“, където създава редица запомнящи се образи. Познат е на публиката и от множество филмови и телевизионни роли. Сред популярните продукции с негово участие са сериалите „Дунав мост“, „Клиника на III етаж“ и „Огледалото на дявола“, както и филмите „Пансион за кучета“ и „Светът е голям и спасение дебне отвсякъде“ на режисьора Стефан Командарев. Участва и в различни телевизионни формати, а през 2014 г. е член на журито в българското издание на „Dancing Stars“. Талантът му е отличаван с престижни театрални награди, сред които Наградата на Съюза на артистите в България, за най-много главни роли през сезона, общо пет. От 2005 г. Христо Мутафчиев е председател на Съюза на артистите в България и активно защитава интересите на сектора на сценичните изкуства. През 2014 г. е и член на Обществения съвет към министъра на културата. На 41 години получава инсулт. Това се случва на 26 октомври 2010 г. в Поморие, по време на снимки на филма „Миграцията на паламуда“. Инсултът е тежък, хеморагичен, след което той е транспортиран в София и опериран. В този брой на BETTY „Моята аптека“, посветен на инсулта, Христо Мутафчиев говори откровено за едни от най-трудните и лични моменти в живота си

с надеждата неговата история да даде кураж на други, които преминават през подобно изпитание.

Как си спомняте деня, в който животът Ви се промени за секунди?

Денят ми беше същият като всеки ден. Не съм влязъл в него с усещането, че ще ми се промени животът. Спомням си го в детайли – всичко, което ми се случи. Всъщност, това че животът ми се е променил, го разбрах месеци по-късно, когато се събудих в леглото, вече в клиниката „Свети Наум“ на Четвърти километър, където трябваше да се възстановявам с рехабилитация.

Имаше ли предупредителни знаци, нещо, на което не обърнахте внимание?

Имало е много предупредителни знаци. То е като карането на кола. Когато карам кола, защото много обичам да карам кола и познавам пътя, гледам само напред и не гледам в арматурното табло, където е километражът, лампичките за масло, филтри, спирачки и така нататък. Гледам напред и предусещам всеки момент, в кой завой съм, с каква скорост трябва да вляза. То е вътрешно усещане. И така, когато са светнали тези лампички, аз не съм ги виждал, защото пътят пред мен е бил по-важен. Какво значи това? Болеше ме глава, отзад, в тила, но си мислех, че е от количеството изпито предишната вечер. Изпивам два аналгина, минава и продължавам. А то е било кръвното налягане, което е думкало, думкало, думкало, докато в един момент просто е избило. Толкова. Значи: да гледаме и „лампичките“, да си мерим кръвното при най-малкото усещане на дискомфорт.

Бил сте в кома?

Бил съм в принудителна кома няколко дни, за да могат да ми регулират кръвното и да ми пробват необходимите лекарства. Всички питат какво е да си в кома. Аз не приемам хората, които разказват „видях светлина, беше много хубаво, светло и спокойно“ – за мен това е за сензитивни хора, които наистина могат да видят светлина, или за такива, които си измислят, за да звучат интересно. Само си спомням, че съм виждал някъде баба ми, майката на баща ми. Тя правеше много хубава торта, когато бях дете – с шест блата, много сиропирана, чудна торта. Беше известна с нея в Карлово. И някъде съм я виждал, защото когато излязох от комата и майка ми беше при мен, я попитах: „Мамо, кажи на Зорка (баба ми)

да ми направи торта, че ми се дояде.“ А тя ми каза: „Зорка почина преди 4 години.“

Как реагирахте на диагнозата?

Първо, като се събудих, въобще не знаех каква е диагнозата – просто никой не ми беше казал диагноза. Гледах се лежащ в едно легло. И първото нещо, което казах на съпругата ми, когато беше до леглото до мен, беше: „Коя дата сме?“ Тя каза: „26-ти.“ Казах: „Аз трябва на 27-ми да съм във Варна, имам концерт с БТР.“ Тя каза: „Какъв концерт? Ти си с инсулт, в легло, в София, в болница.“ Викам: „Ще отида, как!“ „Ти не можеш да се движиш.“ „Нищо, аз ще отида дотам, ще ме качат в инвалидна количка, и на сцената ще изляза с инвалидна количка, и пак ще пея песните, които имам да пея на концерта.“

Това ли беше моментът, в който си казахте: ще се върна на сцената?

Да, точно този момент, веднага! Но всъщност това, което ме вдигна, беше егото ми. Спомням си една ситуация, в която бях, след операцията на главата вече, в „Св. Иван Рилски“. Бях с памперси, бях се изцапал целият, и една санитарка – солидна, мощна жена – ме хвана за кръста, за врата, обърна ме в леглото, после ме обърна обратно, смени памперса, и тази картина не можах да понеса. Просто страшно ме разтърси отвътре. И си казах: няма да позволя това да е така цял живот. Ще се изправя и ще се махна отук!

Кои бяха малките крачки по пътя на възстановяването?

Всеки ден имаше малки победи. Дълго се борих и се изнервах от тези малки крачки, много дълго. Слава Богу, попаднах на много добри рехабилитатори в „Св. Наум“, начело с д-р Емил Милушев, прекрасен човек с уникално чувство за хумор. И покрай него бяха една група млади рехабилитатори – Петър Колев, Калин Бошев и други, с които станяхме много близки приятели. Те ме научиха, с практика и с много разговори, че малките крачки са по-важни от голямата крачка. Че това, че съм си помръднал само крака дори е голяма победа.

„Малките крачки са по-важни от голямата крачка.“

На третия месец прогах, малко преди Коледа. Докторът ме видя в коридора и каза: „Ти си страшен инат.“ Каза ми, че хората с моя инсулт обикновено умират, или в края на седмия месец едва помръдват пръстите на крака си, а аз на третия вече ходех. Каза: „Много ми е чудно, много ти се иска да ходиш.“

Най-важното в темата за възстановяването е да ти се живее. Баба ми на село му викаше „вътък“, живец. Пък аз го харесвам този живот навън и искам да го живея.

Може би извадихте късмет?

Знаете ли какво е късмет? Когато шансът срещне професионализма – тогава можеш да го наречеш късмет.

След това, което преживяхте, промениха ли се приоритетите Ви?

Приоритетите не се променят, променя се гледната точка. Както преди, така и сега, за мен най-важното нещо е театърът и семейството. А сега, след тази случка, е семейството и театърът – фокусът е изместен повече към дома, към близките ми, към хората, които обичам.

Кои са най-важните проблеми, по които работите в момента като председател на Съюза на артистите в България?

През годините, в които работя това – а те не са малко – мога смело да кажа, че съм „сменил“ 17 министри на културата. Не аз съм ги сменял, разбира се, сменили са се през този период. И с всеки министър трябва да започваш отначало. Но не това е най-страшното. Най-страшното е, че се влачат проблеми от 2003–2005 г., които нарастват като снежна топка и докато не се блъснат в някоя стена и не се разбият, няма да имат решение. Продуцентите продължават да си мислят, че сме в 2003 г., когато снимачен ден е струвал 200 лева, и го правят нарочно, за да могат да се „докарат“ пред големите възложители – телевизиите – и да им приемат проекта. За жалост, няма правителство, което да покаже ясна стратегия и визия за това как искаме да видим българското изкуство, българската култура през 2030–2050 година. Всички мислим само за бюджета, за краткия хоризонт. Но аз не се отказвам, защото съм много инат.

Вашето послание към читателите?

Може да прозвучи цинично, но – ако обичате живота, просто го живеете. Ако не ви се живее, останете си вкъщи.



От създаването си през 2020 г. до днес Асоциацията за инсулт и афазия (АИА) достига до десетки хиляди хора чрез образователни кампании, обучения, информационни материали и медийни инициативи. Тя работи активно за повишаване на информираността относно симптомите на инсулта и необходимостта от бърза реакция, защото всяка минута може да спаси човешки живот и да намали трайната инвалидизация.

ПРОМЯНА, ИЗМЕРИМА В ЧОВЕШКИ ЖИВОТИ

инж. Дорина Добрева

Сред най-значимите инициативи на асоциацията е създаването на първия практически „Наръчник след инсулт“, който дава конкретни насоки за живота след изписване от болницата. Организацията реализира амбициозна национална кампания за разпространение на 50 000 безплатни копия, така че всеки пациент и неговото семейство да получат достъп до надеждна и разбираема информация. През 2025 ОББ подкрепи със своята програма „Избери, за да помогнеш“ старта на ежегодна кампания за печат и разпространението на наръчника за пациенти с инсулт. Защо 50 000?... толкова са българите, които всяка година се сблъскват с инсулт! Този и други наръчници за инсулта можете да свалите безплатно от тук:



От самото начало АИА създава национална линия за подкрепа при инсулт 0700 11404 и е лицензирана за предоставяне на множество социални услуги за пациенти с инсулт. Асоциацията поставя за първи път във фокуса на обществото темата за достъпа на пациентите до роботизирана рехабилитация и ползите от нея за по-бързо и ефективно възстановяване на пациентите след инсулт. Едно от най-значимите ѝ постижения е проектът за откриване на 10 центъра за речева терапия при афазия съвместно със Столична община и Софийския университет. Такова постижение няма в нито една друга европейска държава. Благодарение на центровете за речева терапия, които до 2030 г. трябва да са 10 в цялата столица, хората с афазия (нарушение на спо-

собността за комуникация) ще имат достъп до безплатна терапия и нов шанс за по-пълноценен живот. Тази програма дава шанс и на младите специалисти логопеди да се развиват и да бъдат полезни на хората с афазия. АИА работи от самото си създаване активно и с пълната подкрепа на всички български общини, дори и с най-малките населени места в България. На всички общини организацията е предоставила информационен тристен за инсулта, съдържащ ключова информация за симптомите, действията при спешност и пространство за актуални информационни материали.

Друга уникална инициатива на асоциацията е Зоната „Сътворение“ в град Баня – първото споделено парково пространство в България със специално проектирани и произведени градински мебели, пространства за арт терапия на открито и терапевтично градинарство, подкрепящи възстановяването и социалното включване на хората след инсулт.

На 11.11.2025 АИА основава Национален ден на България за борба с инсулта, който се позиционира като начало на мащабен национален диалог. Организацията е представител на България в множество европейски и международни мрежи, включително в борда на Stroke Action Plan for Europe, и активно участва в разработването на политики за подобряване на профилактиката, лечението и живота след инсулта.

Сканирайте този QR код, за да видите информационно видео на АИА за инсулта:



Първата зима с бебе е специална. В дома има нов човек, нов ритъм, повече тревоги, но и огромна емоция – първи разходки, първи празници, първи малки семейни ритуали. А с тях идват и въпросите: колко да го облечем, кога да излизаме, как да пазим кожата му и как да го предпазим от зимните инфекции?

МАЛКИ ГРИЖИ ЗА СПОКОЕН И ЗДРАВ СЕЗОН

ПЪРВАТА ЗИМА С БЕБЕ

Betty Моята аптека

Закаляване

Закаляването не означава излагане на студ. Българската педиатрична асоциация цитира доц. д-р Калин Лисички, според когото терморегулацията на новороденото е незряла и то лесно може както да се охладя, така и да се претопли. Основните принципи са постепеност и системност – кратки въздушни бани, редовно проветряване и разходки, съобразени с времето и състоянието на детето.

Навън през зимата

Здравото бебе не е нужно да остава въщи само защото е студено. Обличайте го на слоеве и проверявайте вратлето и гърдите, а не само студените ръчички. Световната здравна организация напомня, че новородените имат нужда от добра топлинна защита, но и от предпазване от прегряване.

Не претопляйте

Прекаленото увиване не е полезно. За сън педиатрите препоръчват температура в стаята около 18–20°C. Шапките, дебелия връхни дрехи и допълнителните завивки се махат в отоплено помещение.

Нежна грижа за кожата

Студът навън и сухият въздух у дома могат да изсушат бебешката кожа. Кратка баня с приятно топла вода, щадящ продукт без силен аромат и подходящ емолиент при сухота обикновено са достатъчни.

Пазете го от инфекции, не от свеж въздух

Мийте ръцете преди контакт с бебето, избягвайте близки срещи с болни хора и многолюдни затворени пространства. Следвайте имунизационния календар. При затруднено дишане, отказ от хранене, необичайна отпуснатост, температура или гърч потърсете медицинска помощ своевременно.

5 неща, които да не правим

- Да претопляме стаята.
- Да увиваме бебето прекомерно.
- Да покриваме количката плътно и да ограничаваме въздушния поток.
- Да използваме гореща вода и силно ароматизирана козметика.
- Да отлагаме лекарска консултация при тревожни симптоми.

Първата зима с бебето не е сезон на страх, а на адаптация, близост и нови спомени. С разумна грижа и добър контакт с педиатъра тя може да бъде една от най-топлите зими в живота на семейството.



Как да обясним на малкото дете промените и как да общува с възстановяващия се близък

КОГАТО БАБА ИЛИ ДЯДО ПРЕЖИВЕЯТ ИНСУЛТ

По материали на Асоциацията за инсульт и афазия и международни експертни източници

До вчера баба е разказвала приказки, а днес трудно намира думите. Дядо е водел внучето за ръка, а сега се движи бавно и несигурно. За едно малко дете подобна промяна може да бъде объркваща и дори плашеща.

Психолозите съветват да не крием случилото се. Клиничният психолог проф. Луиз Далтън от Оксфорд подчертава, че когато на децата липсва обяснение, те често сами запълват празнините и представите им могат да бъдат по-страшни от реалността.

Добре е да говорим просто: „Дядо получи инсульт. Част от мозъка му е пострадала и затова сега му е по-трудно да говори и да се движи. Лекарите му помагат да стане по-добре.“ Не са нужни сложни медицински подробности.

ти. Детето има нужда най-вече от честност, спокойствие и отговори на собствените си въпроси. Американският психолог д-р Кларк Голдстейн препоръчва да не даваме обещания, които не можем да гарантираме, и спокойно да казваме „Не знам“, когато бъдещето е неясно.

Важно е детето да разбере и нещо друго: промяната в речта или поведението не означава, че баба или дядо са спрели да го обичат. Инсултът може да промени речта, движенията, емоциите и поведението. Но при афазия човекът не губи интелигентността си – просто му е трудно да използва езика.

Затова научете детето да говори бавно, с кратки изречения, да задава по един въпрос и да изчаква отговора, без да довършва вместо баба или дядо. Рисунката, прегръдката, снимката или просто тихото присъствие също са общуване. Детето може да помага, но не бива да се превръща в болногледач. Най-важната му роля остава тази на внуче.

Отварянето на кенчето отнема секунда, а първата глътка често носи бърз прилив на бодрост. За много тийнейджъри енергийната напитка вече е част от ежедневието – преди училище, тренировка или когато трябва да учат до късно. Но организъмът не получава истинско „гориво“ – кофеинът временно намалява усещането за умора и може да натовари нервната и сърдечносъдовата система.

Какво крият етикетите?

Думи като гуарана, таурин и витамини от В-групата звучат безобидно, дори здравословно. По-важно е обаче да се следи общото количество кофеин. Гуараната например е естествен източник на кофеин, затова общото количество кофеин в напитката може да идва както от добавения кофеин, така и от самата гуарана. При напитки с над 150 mg кофеин на литър етикетът в ЕС трябва да съдържа предупреждение „Високо съдържание на кофеин. Не се препоръчва за деца, бременни или кърмещи жени“ и да посочва количеството кофеин в mg/100 ml. Затова е добре родителите да обръщат внимание не само дали детето пие енергийни напитки, но и колко често, в какво количество и с какво ги комбинира.

Зависимост в кенче

Кофеинът блокира действието на аденозина – вещество, свързано с усещането за умора. При редовен прием може да се развие толеранс и постепенно да е необходимо по-голямо количество за същия ефект. След краткия прилив на бодрост могат да последват умора, раздразнителност и желание за още кофеин. Недоспиването допълнително се отразява на концентрацията, настроението и тревожността.

Ролята на родителите не е само да забраняват, а да разговарят. Детето посяга към на-

Калин Филипов

ЕНЕРГИЙНИТЕ НАПИТКИ:

РИСКЪТ ЗАД ПРИЛИВА НА ЕНЕРГИЯ



питката заради недоспиване, тренировка, учене или просто защото всички около него я пият?

Енергия без стимуланти

Достатъчният сън, добрата хидратация, сутрешната светлина, пълноценната закуска и движението помагат на тийнейджъра да поддържа силите и концентрацията си без последващ срив. Ако умората е постоянна и не преминава след достатъчно сън и почивка, вместо да бъде прикривана с кофеин, е добре причината да бъде обсъдена с лекар.

Кога незабавно да потърсите медицинска помощ?

Приемът на големи количества кофеин може да предизвика остра реакция. Потърсете медицинска помощ, ако след консумация тийнейджърът получи някое от следните оплаквания: рязко ускорен или неравномерен пулс, повишение на кръвното налягане, неконтролируемо треперене, силен световъртеж, гадене или студена пот, остро безпокойство или паника, болка в гърдите, припадък, затруднено дишане, силно пристъпно главоболие.

Асоциация за инсульт и афазия (АИА) е водещият пациентски глас за хората, засегнати от инсульт в България. Отличителният белег на организацията през годините не е само нейната последователна застъпническа дейност, а и стремежът непрекъснато да създава нови решения там, където такива липсват.

КОГАТО ПАЦИЕНТСКАТА ОРГАНИЗАЦИЯ СЪЗДАВА БЪДЕЩЕТО

Betty Моята аптека

Воден от идеята, че иновациите имат смисъл само, когато водят до реална промяна в живота на хората, екипът на Асоциация за инсульт и афазия разработва нови модели за превенция, информираност, комуникация и подкрепа на пациентите и техните семейства. Сред най-значимите иновативни инициативи на АИА са:

Инфоботът във Viber: дигитален помощник, който осигурява бърз и лесен достъп до надеждна информация за инсульта. Чрез позната и широко използвана платформа потребителите могат да получат насоки за симптомите, рисковите фактори, превенцията и действията при съмнение за инсульт, както и информация за възможностите за подкрепа. Така важната здравна информация достига до хората директно през мобилния им телефон и е достъпна в момента, в който им е необходима. Можете да сканирате QR кода по-долу, като лесен способ за достъп до бота:



„Аз общувам“: безплатно мобилно приложение, разработено в подкрепа на хората с афазия и комуникационни затруднения след инсульт. То подпомага изразяването на основни нужди и улеснява общуването, включително при посещение в лекарски или стоматологичен кабинет. Към приложението са разработени и специални езикови карти, които дават още една възможност за комуникация на хората, за които речта е затруднена.



„Пътека на знанието“: превръща здравното образование в интерактивно преживяване. Преминавайки по специално създаден маршрут, участниците научават кои са основните рискови фактори и симптоми на инсульта и как трябва да реагират. QR кодове дават достъп до допълнителна информация, а игрови елементи помагат наученото да бъде запомнено по-лесно.

И трите решения следват една и съща философия – информацията да бъде не само достоверна, но и достъпна, разбираема и приложима в реалния живот.



Увисване на
ъглите на
устата



Изтръпване и
слабост в
ръцете



Нарушения в
говора



Наберете
незабавно 112!

Асоциация
за Инсульт
и Афазия

ЛИЦЕ
Увисване на ъглите на устата

РЪЦЕ
Изтръпване и слабост в едната ръка

ГОВОР
Нарушения в говора

НАБЕРЕТЕ
незабавно 112

29-ти ОКТОМВРИ
Световен ден за
борба с инсульта

БЪДИ ПОДГОТВЕН!
РАЗПОЗНАЙ СИМПТОМИТЕ НА ИНСУЛТ.
ДЕЙСТВАЙ БЪРЗО!
STROKE.BG

Информация. Общуване. Подкрепа.



Инфобот във Viber

Бърз и лесен достъп до информация за инсульта.



„Аз общувам“

Подкрепа за хора с афазия и комуникационни затруднения.



„Пътека на знанието“

Интерактивно здравно образование чрез информация и игра.

BETTY

ПРЕПОРЪКА НА СЕЗОНА

ОТС



ТЕРАФЛУ МАКС ГРИП 1000МГ/10МГ/70МГ САШЕ X 10 НОВ
МОЩНА ФОРМУЛА* СРЕЩУ СИМПТОМИ НА НАСТИНКА И ГРИП
ЗА КОМФОРТА, КОЙТО ЗАСЛУЖАВАТЕ
ИАЛ Per. №: A-0225/11.08.2025

ОТС



ТЕРАФЛУ ПРОСТУДА И ГРИП ЕКСТРА САШЕ X 14
РАЗБИВА 8 СИМПТОМА НА ПРОСТУДА И ГРИП
ЗА КОМФОРТА, КОЙТО ЗАСЛУЖАВАТЕ
ИАЛ Per. №: A-0229/11.08.2025

ОТС



BRONLES® 375 мг карбоцистеин 20 капс.
Втечнява слузта за лесно отхрачване.
ИАЛ Per. №: 20170101

ХД



FEROZOMAL® 30 mg липозомно желязо с вит.С и В12
Висока бионаличност. Отлична поносимост без стомашни оплаквания. Без метален вкус.

ХД



НБЛ ИНТЕЛИДЖИ 120МГ ФИЛМ. ТАБЛ. X 60

- Подпомага кръвооросването и периферната микроциркулация
- Подпомага мозъчните функции- памет, концентрация и умствена активност
- Допринася за нормалната когнитивна функция

ХД



НБЛ ТАЛЕС 250МГ ФИЛМ. ТАБЛ. X 60

- Подпомага сексуалното здраве
- Поддържа развитието на мускулите -
- Благоприятства нормалната функция на простатата
- Спомага за хормоналния баланс

ОТС



КОЛДРЕКС 500МГ/25МГ/5МГ/20МГ/30МГ ТАБЛ. X 24

Ефективно облекчава симптомите при настинка и грип, главоболие, температура, хрема, болки в гърлото, запушен нос, мускулни болки.
ИАЛ Per. №: 20010356/10.2016г.

ОТС



ИНОСЕДА 250МГ/МЛ СИРОП 120МЛ

Лечение и профилактика на грип и други респираторни заболявания при деца.
Inoseda syrup (Inosine pranobex) притежава тройно действие: директно антивирусно, имуномодулиращо и симптоматично. Подпомага защитата на организма при вирусни инфекции.
ИАЛ Per. №: MP-5677 / 30.11.2021 г.

ПРОСПАН СИРОП 7МГ/МЛ 100МЛ

Облекчава кашлицата, втечнява бронхиалния секрет и улеснява отхрачването. Със сух екстракт от листа на бръшлян.
ИАЛ Per. №: A-0258/20.08.2026

ОТС



ОТС



БРОНХОМАКС 30МГ ТАБЛ. X 20

Втечнява бронхиалния секрет и улеснява отхрачването.
ИАЛ Per. №: A-0384/17.12.2025

ОТС



ВИРУКСАН ФОРТЕ 1000МГ ПРАХ X 24

При настинка и грип. Осигурява антивирусен и имуноактивиращ ефект. Стимулира антивирусната защита на имунната система.
ИАЛ Per. №: A0192/02.08.2021

ОТС - ЛЕКАРСТВЕН ПРОДУКТ БЕЗ ЛЕКАРСКО ПРЕДПИСАНИЕ. ПРЕДИ УПОТРЕБА ПРОЧЕТЕТЕ ЛИСТОВКАТА.
МИ - МЕДИЦИНСКО ИЗДЕЛИЕ. ПРЕДИ УПОТРЕБА ПРОЧЕТЕТЕ ЛИСТОВКАТА.

ХД - ХРАНИТЕЛНА ДОБАВКА. НЕ МОЖЕ ДА ЗАМЕНИ БАЛАНСИРАНОТО И РАЗНООБРАЗНО ХРАНЕНЕ. ПРЕДИ УПОТРЕБА ПРОЧЕТЕТЕ ЛИСТОВКАТА/ЕТИКЕТА.

NASO LIBERO SPARKLING – уникалният ГАЗИРАН спрей за нос е вече тук!



• отпушва • почиства • овлажнява •
освежава • възстановява нормалната
дихателна функция •

За деца от 2 г. и възрастни при:

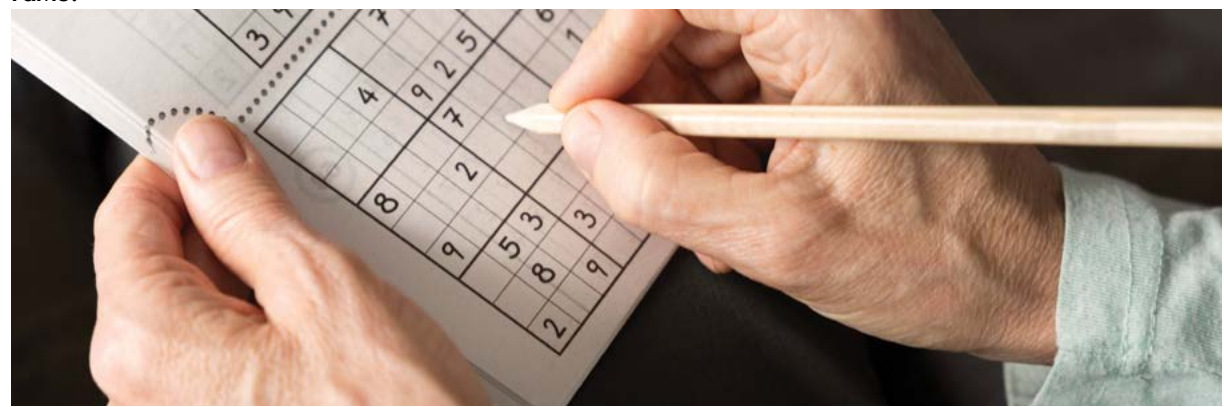
- настинки • грип • ринити • синусити • алергии •
- живот в градска/замърсена среда •
- по време на спорт •

За чист нос през всеки сезон

Попитай своя фармацевт сега!

NASO LIBERO®

Паметта не остарява – тя има нужда от грижа. Мозъкът не е машина, която просто „се износва“. Той запазва способността си да се променя и адаптира. А това означава, че можем да му помагаме.



ГРИЖА ЗА ПАМЕТТА

**Д-р Мариана Кобер,
интензивен терапевт**

Случвало ли ви се е да влезете в друга стая и изведнъж да забравите защо сте там? Или да срещнете познат човек и за няколко секунди да не можете да си спомните името му? А ключовете – те сякаш имат собствен живот и обичат да се скриват точно, когато най-много бързаме. Подобни моменти са част от ежедневието на много хора и невинаги означават, че с паметта ни се случва нещо тревожно. С възрастта някои процеси на запамятаване и извличане на информация могат естествено да се забавят.

Мозъкът обича предизвикателствата

Както тялото има нужда от движение, така и мозъкът има нужда от работа. Четенето, ученето на чужд език, решаването на кръстословици и логически задачи, свиренето на инструмент или усвояването на ново умение са чудесни начини да поддържаме ума активен.

Новото е особено ценно

Когато научаваме нещо, което не сме правили преди, мозъкът трябва да се концентрира, да обработва информация и да изгражда нови връзки. Затова понякога най-добрата тренировка за ума е просто да излезем от рутината. Нова книга. Нов маршрут за разходка. Ново хоби. Няколко думи на чужд език. Рецепта, която никога не сме опитвали. Любопитството е отлична гимнастика за мозък.

Движението е полезно и за паметта

Когато мислим за здравето на мозъка, често си представяме книги, пъзели и интелектуални занимания. Но не трябва да забравяме и тялото. Редовната физическа активност подпомага общото здраве и кръвообращението. Бързото ходене, плуването, колоезденето, танците или просто една по-дълга разходка са прекрасни начини да съчетаем грижата за тялото с грижата за ума.

Сънят – нощната работа на мозъка

Докато ние спим, мозъкът не „изключва“. Сънят е важен за обработването и затвърждаването на информацията, която сме получили през деня. Когато не си почиваме достатъчно, по-трудно се концентрираме, ставаме по-разсеяни и можем да изпитваме затруднения със запомнянето. Затова добрият сън не е загубено време. Той е инвестиция в следващия ден. Редовният режим на сън, спокойната вечерна рутина и ограничаването на излишните стимули преди лягане могат да помогнат на организма да се подготви за качествена почивка.

Храната също има значение

Мозъкът е част от нашия организъм и има нужда от добро хранене. Разнообразното меню с повече зеленчуци, плодове, пълнозърнести храни, бобови растения, ядки, риба и други питателни храни е част от здравословния начин

на живот. Не трябва да търсим една „чудодейна“ храна, която да ни гарантира перфектна памет. По-важен е цялостният модел на хранене. И, разбира се, достатъчното количество вода. Не оставяйте телефона да мисли вместо вас. Телефонът знае телефонните номера. Календарът помни срещите. Навигацията знае пътя. Търсачката намира информацията вместо нас. Това е удобно, но не означава, че трябва напълно да се отказваме от собствената си памет. Опитайте понякога да запомните телефонен номер. Оставете телефона настрана и се опитайте сами да намерите пътя до познато място. След разговор си припомнете основните неща, за които сте говорили.

Разговорът е тренировка

Човекът не е създаден да живее изолиран. Разговорите, срещите с приятели, общуването с близки, участието в клубове или различни занимания ни карат да слушаме, да си спомняме, да разказваме, да реагираме и да мислим. Социалният живот не е просто приятен. Той дава на мозъка множество различни задачи. Затова не отказвайте покана за кафе само защото „нямате време“.

Стресът краде внимание

Когато сме постоянно напрегнати, умът ни трудно остава съсредоточен. Мислите прескачат от една задача към друга, а информацията не се запамятава добре. Затова почивката не е лукс. Разходка в парка, музика, книга, градинарство, рисуване, дихателни упражнения или просто няколко минути тишина могат да ни помогнат да забавим темпото. Понякога най-доброто, което можем да направим за паметта си, е просто да спрем за малко.

Кога забравянето заслужава внимание?

Важно е да разграничаваме обичайното разсеяно забравяне от промени, които започват сериозно да пречат на ежедневието. Ако човек все по-често забравя важни неща, губи се на познати места, изпитва затруднения с обичайни задачи или близките му забелязват съществена промяна в поведението и паметта, е добре да се потърси медицински съвет. Причините за проблемите с паметта могат да бъдат много и не всяко забравяне означава деменция. Навременната консултация е най-разумният начин да се установи какво стои зад промените.

Да не забравяме най-важното: паметта не е само способността да помним телефонен номер или къде сме оставили очилата. Тя е нашата лична история. В нея са първият учебен ден, лицето на любим човек, песента от младостта ни, ароматът на домашния хляб, пътуването, което никога няма да забравим, и онзи смях, който още можем да чуем в спомените си. Затова грижата за паметта е всъщност грижа за качеството на живота



Съчетанието от възрожденска атмосфера, планинска природа, местни вкусове и запазени традиции прави Елена подходяща дестинация за кратко пътуване през цялата година. Но ако искате да усетите най-добре нейния характер – гостоприемен, пъстър и свързан с кулинарното наследство на Балкана – елате в дните на Празника на Еленския бут.

В ЕЛЕНА ЗА ПРАЗНИКА НА ЕЛЕНСКИЯ БУТ

Вероника Кирилова
Снимки: Петя Добрева,
Община Елена

Малкият и уютен град в Северна България е дал името си на Еленския Балкан – част от Стара планина, „гръбнакът“ на страната. Разположена в долината на река Еленска и заобиколена от гори, Елена се намира на 41 км от Велико Търново, на 210 км от Варна и на около 260 км от София. В близост до града се намира язовир „Йовковци“ – един от големите язовири на България. Градът има 147 паметници на културата, сред които първото класно училище в България, Часовниковата кула, православни църкви и къщи-музеи. Разходката из старата част минава покрай възрожденски къщи, каменни зидове, калдъръмени улички и стари чешми, които пазят атмосферата на някогашния балкански град.

Празникът на Еленския бут 2026

Както се шегуват еленчани, бутът не е от елен, а е наречен на град Елена. Тази есен за тринадесети път на 16, 17 и 18 октомври те ще посрещнат хиляди гости за празника, посветен на традиционно приготвения свински бут, чиито специфичен вкус и начин на зреене са свързани с местния климат и кулинарните традиции. Фестивалът съчетава храна от региона, фолклор, тематични състезания, демонстрации, дегустации и базари.

Легендата

Една от легендите за възникването на града разказва тъжна любовна история. Някога по пътека сред вековните гори преминавали младоженците Елена и Самуил заедно със своите близки. На мястото, където днес се намира градът, сватбеното шествие било нападнато от разбойници. Младата Елена била убита, както и любимия ѝ Самуил. Покрусени от загубата на дъщеря си, родителите ѝ се заселили на това място и основали селище, което нарекли на нейно име.

Историята

Елена е позната като селище още от 1430 г., а през XVIII и XIX век се утвърждава като важен занаятчийски, търговски и културен център. След 1860 г. получава

статут на град и се превръща в едно от българските селища със силни културни и просветни традиции. През 1844 г. тук е основано класното училище „Даскалоливница“, в което са се обучавали много значими личности от българската история. Градът и неговите жители имат важна роля по време на Възраждането и участват активно в историческите събития от епохата. Музейните фондове в Елена съхраняват хиляди етнографски предмети, произведения на възрожденското и съвременното изкуство, ценни старопечатни книги.

Икономиката

Местната икономика традиционно е свързана с туризма, земеделието и производството на хранителни продукти. Районът е известен с месните и млечните си продукти, а през последните години интерес представляват също събирането на трюфели и животновъдството. Пчеларството е добре развито, а чистият мед, произвеждан в Еленския край, е известен в цялата страна. Нараства интересът и към култивираното отглеждане на ароматни и лечебни растения – маточина, лавандула и мента, както и към различни горски плодове. Елате в Елена през октомври и ще си тръгнете не само с вкуса на местните ястия, а и с усещането за един жив Балкан.



ПЕПТИДИТЕ

ОТ КЪСОВЕРИЖНИТЕ КОЛАГЕНОВИ ПЕПТИДИ
КЪМ НОВО ПОКОЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛНИ СИСТЕМИ

Betty Моята аптека

Продължение от бр. 136

Д-р Николай Солаков е главен асистент в Института по криобиология и хранителни технологии и специалист по хроматографски методи за анализ. В предишния брой той ни въведе в света на колагеновите пептиди и възможностите им да подпомагат естествените процеси на възстановяване в организма. Научихме за сигналната функция на пептидите да задействат производството на колаген, защо размерът на молекулите им е важен и с какво подходът му се различава от широко използвани решения в козметиката. В основата на разработките му стои концепцията вместо да се замества или блокира даден процес, да се създадат условия организмът сам да активира естествените си механизми за възстановяване.

Д-р Солаков, преди да преминем към новата посока в работата Ви, нека довършим темата от миналия брой – кои са най-новите Ви козметични разработки?

Едната е серум за лице с GABA, активни колагенови пептидни комплекси, хидролати, масла от макадамия и бадем комбинирани с близо 40 натурални съставки. Целта е да се подпомогне естествената регенерация на кожата и тя да изглежда по-гладка и спокойна.

Втората разработка е серум за коса, който се впръсква в корените след измиване и се масажират скалпа. Той е насочен към тонуса на скалпа, събуждане на спящите фоликули, подобряване на растящата фаза на косъма, подпомагане на меланоцитите за възстановяване на естественото производство

на меланин, както и за поддържане на по-здрава и свежа коса.

Създадена е и диетична напитка за детоксикация с течен пектин, екстракт от канела, Mg-Collagenate и колагенови пептиди с ниска молекулна маса. Тя е без захар, нискокалорична, подходяща за детокс програми и диетично хранене, като тази технология е използвана, за да се оптимизира състава на съществуващ на пазара продукт с течен пектин който се прилага успешно като детоксициращо средство в замърсена работна среда, каквото е производството на батерии и акумулатори. В момента продуктите се изработват в малки експериментални партии и се предоставят персонално, след консултация. Същият принцип вече намира приложение и в храните – например във функционалния мед с колаген на Savoryl.

Какво разработвате в момента?

Работата ми продължава в посока, която следва от изследванията върху колагенови пептиди – не само какъв пептиден комплекс използваме, а и как го доставяме до организма. През последните години особено внимание получиха т.нар. SNEDDS системи – Self-Nanoemulsifying Drug Delivery Systems. От тази концепция започнах да развивам собствено направление, което нарекох Lyo-SNEFFDS – Self-Nanoemulsifying Functionality Food Delivery System.

Какво означава това на практика?

Основната идея е да не разглеждаме активното вещество изолирано, а като част от цялостна функционална система.



Кой е първият реален продукт, който разработихте на тази основа?

Първият продукт е Lyo-SNEFFDS GEL и представлява гелова система на основата на фракционирано MCT масло C8/C10 в съотношение 70:30, комбинирано с късоверижни колагенови пептиди. Избрах MCT C8/C10 не случайно. Средноверижните триглицериди се метаболизират по различен начин от дълговерижните мазнини. Но продуктът не трябва да се разбира като средство, което „разтваря мазнините“. Тук значение има и хормон-чувствителната липаза – HSL.

Затова концепцията при Lyo-SNEFFDS GEL е продуктът да бъде използван в контекста на хранителен режим, при който има подходящ интервал с минимален прием на въглехидрати.

А защо към MCT маслото добавяте колагенови пептиди?

Ниската им молекулна маса и пептидни последователности позволяват да се разглеждат и като биоактивни пептиди. Това е важно защото целта не трябва да бъде намаляване на килограмите, а и запазване на функционалните тъкани.

Разработвате ли различни версии на системата?

Да. Имам концепция за три продукта насочени към различни моменти. В нея към основната гелова система се добавят гуарана, женшен, мултивитаминен комплекс и магнезий.

Вторият продукт – Lyo-SNEFFDS ACTIVE е разработен като дневен функционален комплекс – за хора, които съчетават контрол на храненето с физическа активност.

А в третия продукт Lyo-SNEFFDS RELAX към базовата гелова основа са предвидени ашваганда, пасифлора и салвия. Тук вече не търсим дневна активност, а точно обратното – вечерен функционален профил, свързан с отпускането и подготовката на организма за сън. Сънят, стресът и дневният ритъм също са част от цялата картина.

Има ли място Lyo-SNEFFDS в съвременните програми за контрол на теглото?

Да, но го разглеждам като част от комплексен подход, а не като самостоятелно средство за отслабване. Контролът на телесното тегло зависи от енергийния баланс, съня и множество индивидуални фактори.

Какво следва оттук нататък?

За мен Lyo-SNEFFDS е по-скоро начало. Започнах преди години с въпроса как можем да използваме колагенови пептиди по-ефективно. Именно в тази посока виждам бъдещето на Lyo-SNEFFDS.

Мненията и твърденията в това интервю отразяват личния изследователски опит на д-р Николай Солаков и не представляват медицинска препоръка или диагноза. Продуктите не са лекарствени средства и не заместват консултация с лекар.

За консултация с д-р Николай Солаков:



КУЛТУРЕН КАЛЕНДАР ЕСЕН-ЗИМА 2026

ОКТОМВРИ

8–11 октомври | Празник на тиквата – Севлиево

Тиквата е истинската звезда на този пъстр есенен фестивал. Посетителите могат да опитат различни ястия и десерти, да разгледат кулинарни изложби и да се включат в празничната програма. А тиквата е и прекрасен сезонен продукт, богат на каротеноиди, фибри и ценни хранителни вещества.

24 октомври | „Свободата да бъдеш“ – София

Фестивал, посветен на грижата за тялото и ума, здравословния начин на живот и личния баланс. В програмата са включени лекции, практически занимания и изложение с био храни, напитки, натурална козметика и различни идеи за по-добро ежедневие.

31 октомври | Празник на Смилянския фасул – с. Смилян, Родопите

Един от най-разпознаваемите кулинарни празници в Родопите отдава заслужено внимание на прочутия Смилянски фасул. Освен вкусна храна посетителите могат да се докоснат до местните традиции, занаяти и родопски фолклор.



НОЕМВРИ

7–8 ноември | Biohacking Experience – Sofia Life Summit, София

Тази част е предназначена за широката публика и затова според мен е още по-подходяща за списанието. Посетителите могат да научат повече за движение, възстановяване, сън, измерване на различни показатели и научнообосновани подходи към дълголетието.

14 ноември – 21 декември | Немски Коледен Базар – София, Градската градина

Немският Коледен Базар превръща Градската градина в приказен коледен свят, изпълнен с уют, светлини и аромат на греяно вино и традиционни немски специалитети. Сред красиво украсените дървени къщички ще откриете ръчно изработени подаръци, празнични лакомства и автентични коледни вкусове от Германия. Културната програма допълва атмосферата с музика, концерти и специални събития за малки и големи. На сцената звучат коледни мелодии, класическа и съвременна музика, превръщайки базара в любимо място за срещи и споделени празнични моменти.

XI Седмица на италианската кухня по света – София

Единадесетото издание е посветено на темата „Италианската кухня – наследство на ЮНЕСКО: територии и отговорни производствени вериги“. Очаквайте разнообразни инициативи, посветени на вкусовете, традициите и кулинарната култура на Италия. За повече информация можете да следите събитията в страницата на Италианския културен институт в София



ДЕКЕМВРИ

1 декември | Strauss Capelle Vienna – София, НДК

Празничен гала концерт с музиката на Йохан Щраус и духа на старата Виена. Подходящо начало на декемврийската част на календара – елегантно, празнично и много достъпно за широка публика.

6 декември | Никулден – празник на Бургас

На Никулден Бургас празнува своя градски празник с богата програма от концерти, изложби, базари и арт ателиета. Денят е неразривно свързан и с традиционната рибна трапеза – прекрасен повод да се насладим на морските вкусове и да си припомним, че рибата е ценен източник на белтъчини и омега-3 мастни киселини.

18–23 декември | XXV Коледен музикален фести - Варна

Програмата включва опера, балет, симфонична музика, джаз и танго. На 18 декември е „Бохеми“ от Пучини, а на 21 декември – „Музиката на Италия“, На 22 и 23 декември е „Лешникотрошачката“.



МОЯТА АПТЕКА

BETTY

