BETTY

БРОЙ 134, ЯНУАРИ-ФЕВРУАРИ-МАРТ 2026

МОЯТА АПТЕКА
В БЕЛОГРАДЧИК

Д-Р КРИСТИН ГЕНКОВА:
ЧИСТ ВЪЗДУХ
ЗА ДЕЦАТА

МАЛКИТЕ ПОБЕДИ

ЗАВИ-СИМО-СТИТЕ,
ЗА КОИТО НЕ ГОВОРИМ



БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ

REVIROX
INFECT BLOCKER

ПЪРВИ ИЗБОР
при повишен риск от инфекции



Защита и превенция срещу вирусни и бактериални респираторни инфекции

Образува физическа защитна бариера върху лигавицата на устната кухина и фаринкса

Действа бързо при **първи симптоми**

20
ТАБЛЕТКИ

100%
НАТУРАЛЕН СЪСТАВ

МОЯТА АПТЕКА

BETTY

Винаги очаквайте
по-добро и повече,
защото BETTY е

ТУК ЗА ВАС!



Потърсете аптека с надпис

МОЯТА АПТЕКА BETTY във вашия град!

СЪДЪРЖАНИЕ

BETTY

ЗАВИСИМОСТИТЕ, ЗА КОИТО НЕ ГОВОРИМ

Скъпи читатели,

*Новата година често идва с обещания за промяна – повече здраве, повече баланс, повече грижа за себе си. Но понякога най-важната промяна започва с осъзнаването на нещо, което тихо ни вреди: навиците, които ни разболяват. Този зимен сезон посвещаваме на **зависимостите, за които рядко говорим**, защото не винаги изглеждат опасни. Алкохолът, цигарите, сладкото, шопинга „за утеха“, прекомерното стоене в социалните мрежи, сериалите до три през нощта, работохолизма, кофеина, нуждата непрекъснато да сме „заети“, за да се чувстваме достатъчни.*
Няма слабост в това да си кажем истината. Няма срам в това да си позволим подкрепа. И няма по-голяма сила от това да изберем себе си.

Екипът на Betty

СЪДЪРЖАНИЕ

БРОЙ 134

6 АПТЕКАТА ДНЕС
Моята аптека в Белоградчик
8 ТЕМА НА БРОЯ
Зависимостите, за които не говорим
11 ИНТЕРВЮ НА БРОЯ
Д-р Кристин Генкова
14 ИНИЦИАТИВИ
ФЬОНИКС за следващото поколение
по-здрави българи
15. РОДИТЕЛИ
0-3 Физическа близост и движение
3-7 Сладкото: полезни алтернативи
8-14 Малките победи
18. ИНОВАЦИИ
Иновации в борбата с хранителната зависимост
22. 50+
Да ги пуснеш, без да ги губиш
24. ХУБАВ ЖИВОТ
Пътувай с Betty: Златоград
Билки в помощ на отказването на алкохола
Тест

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**. Текстовете, публикувани в списанието, са изключително информативни и в никакъв случай не могат да заменят посещението 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 лекарствените продукти, Закона за лекарствените 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.

РЕДАКЦИОНЕН СЪСТАВ
Главен редактор:
Олга Георгиева
Редактори:
Росица Петрова,
Вероника Кирилова
Коректор: Вера Евтимова
Дизайн и предпечат:
Светослава Георгиева,
Павел Божков
Фотография на корицата:
Татяна Лебед
Фотографии: Freepik, iStock
Част от визуалните материали в броя са създадени с помощта на AI
Консултанти:
Красимир Иванов,
Антоанета Атанасова,
д-р Атанас Михайлов,
Николина Йоцова,
Симона Добринова
Издател: Фьоникс Фарма ЕООД
Адрес: гр. София 1700, ул. Околовръстен път 199А
Маркетинг:
marketing@betty.bg
Печат: Ропринт
Тираж: 30 000



Пробиотик от ново поколение
- ЕДИНСТВЕНИЯТ стимулиращ производството на бутират.

Butirrisan®

NEW PRODUCT

Clostridium butyricum CBM588®

Повлиява всички симптоми на IBS-D
(Синдром на дразнимото черво с диария)



След 8-седмичен прием на Butirrisan:
-56% тежестта на IBS симптомите;
-65% честотата на коремната болка;
-85% броят дневни епизоди на диария.



BUL VAX

АПТЕКАТА ДНЕС
МОЯТА АПТЕКА В БЕЛОГРАДЧИК



Виктория Стефанова, икономист
Светлана Димитрова, магистър-фармацевт

В сърцето на Белоградчик – едно от най-живописните кътчета на Северозападна България – се намира нашата аптека „Скалите“. Градът, прочут с уникалните си скални образувания в нюанси на червено, сиво и кремаво, е не само туристическа атракция, но и дом на малка, сплотена общност. Тук аптеката не е просто търговски обект, а опора в грижата за здравето – място, където всеки е познат по име, а доверието се гради ден след ден.

Историята на аптека „Скалите“
Аптеката отвори врати през 2010 г. благодарение на нашата майка и свекърва Рени, която без колебание вложи цялата си енергия и постоянство, за да я създаде и развие. В началото, както и през цялото време до ден днешен, проблемите бяха свързани с персонала, тъй като в града няма достатъчно фармацевти. За това Рени пое лично първоначалните трудности в продължение на години, като пътуваше всеки ден от Видин и самата тя работеше като редови магистър фармацевт в аптеката.

Аптеките във Видин
Аптека „Скалите“ е част от голямото семейство на Аптеки Рени, които основно са ситуирани в град Видин. В момента 12 от тях са в града. Разбира се, всяка от тях си има своите постоянни пациенти, своите специфики като асортимент и начин на работа. Повечето работят със здравна каса, но някои са по-силни с предлагането на инсулини, други със скъпоструващи, трети с по-рядко срещани лекарствени продукти. Същото важи и за палитрата от хранителни добавки и козметика. Съобразяваме се с нуждите на хората. Като верига аптеки можем да реагираме на търсенето на хората в най-кратък срок. Разчитаме на колегите си, когато е необходимо да се заместват помежду си. И най-вече радваме се на удовлетворени служители – фармацевти и оператори, които са истински професионалисти в областта си и с тях можем да предлагаме на пациентите ни качествено и компетентно обслужване.

В голямото семейство на Betty
В семейството на Betty влязохме преди много години – още когато се създаде като идея и структура. Харесва ни възможността да сме част от общност, която има сходни проблеми и интереси. Допадат ни и продуктите с добри условия, които се ротират през месеците, както и списание Betty, с което радваме много наши пациенти. Така им добавяме още бенефити относно аптеките ни.

Ролите в семейния бизнес
Ние сме Светлана (фармацевт) и Виктория (икономист), съответно дъщеря и снаха на Рени и Петьо. Дълги години работехме заедно с тях, които създадоха и развиваха бизнеса от 1989 г. Ние се включихме преди около 17-18 години. В последствие те започнаха да отделят повече време на себе си и на заслужена почивка, а ние навлязохме и добихме познания и умения в управлението на аптеките. Непрекъснато работата в аптечния бизнес се променя и ние се опитваме да се адаптираме към новите процеси като дигитализирането, навлизането на нови продукти, промяна в изискванията на институциите и т.н. Разбира се, разделили сме си ангажиментите, за да може фокусът на всяка да е ориентиран в посока собствени качества и познания.

Аптеката в малкия град
Пациентите навсякъде са хора със своите нужди и здравословни проблеми. Различното в малкия град е, че всички се познават, което прави по-топла връзката им със служителите на аптеката. По-лесно се комуникира и с лекарите, в града има само няколко общо практикуващи специалисти. Отговорността е и по-голяма, защото пациентите нямат алтернативната възможност на големия град да потърсят необходимия им медикамент в няколко други аптеки. Всичко това прави работата в аптеката още по-удовлетворяваща и значима за града като цяло.

И още
В аптеката хората могат да измерят кръвното си налягане и да получат всякаква професионална грижа и информация, която влиза в компетенцията на колегите. Освен това ние държим на личното отношение, за да могат да се чувстват спокойни и сигурни, когато имат нужда от помощта ни. При нас идват и хората от селата в региона, като си поръчват необходимите им лекарства предварително.

Трудностите
Недостигът на фармацевти в малкия град е основното ни предизвикателство. За да може аптеката да съществува е необходимо магистър фармацевти от Видин (на 55 км) да пътуват всеки ден. Друга голяма трудност са дефицитните позиции и понякога невъзможността да снабдяваме пациентите с необходимите им лекарства. И не на последно място – непрекъснатите промени в изискванията за работа, които налагат постоянни обучения и финансови инвестиции.

Нашият съвет за хората в региона
Най-вече да обръщат повече внимание на превенцията. Да следят здравословното си състояние, да си правят поне веднъж годишно профилактични прегледи и изследвания. Така могат да регулират дефицитите в тялото си с хранителни добавки и по-леки медикаменти, още много преди да се стигне до хронични или по-тежки заболявания.

Снимката не Белоградчишките скали е предоставена от Община Белоградчик







ЗАВИСИМОСТИТЕ



Красимир Иванов, психолог и психотерапевт

Когато говорим за зависимости е важно да знаем, че ние, хората сме зависими същества. **Зависим от храната, водата, слънцето и още много други неща**, но тези наши зависимости правят възможното за нас да бъдем живи.

Има и други зависимости, които ни пречат да живеем и ни убиват. Такива зависимости са към алкохол, наркотици, хазарт, виртуалното пространство и т.н. Всъщност зависимостта е една и тя е болестно състояние на човека, не на дадено вещество или на хазарта, интернет и др. Но е възприето да се нарича алкохолна зависимост, хазартна зависимост и т.н.

В моя опит винаги работим с човека, който има зависимост. От своя страна, той има **да опознае своята зависимост като хронично рецидивиращо заболяване, нейните проявления и да се научи как да я овладява**. В същото време самият той има да се възстанови от пораженията на болестта и да се научи да изпитва радост и удовлетворение от чистия живот и справянето с трудностите, които ще срещне. Най-важната част от работата е зависимият човек да намери, опознае и приеме себе си като човешко същество. Да открие своето призвание и място в света, в който живеем.

Зависимостта като болест е процес, който се развива във времето и преминава през съответните етапи на употреба, злоупотреба и зависимост. Разбира се далеч не всеки, който е употребил дадено вещество или е правил хазартен залог развива зависимост. Тези хора, които развиват зависимост, всъщност са **приели за себе си, че единственият начин да се справят със свои трудности или радости е да са под влияние на дадено вещество** или да са пред екрана, в казиното и т.н. Това е илюзорно справяне. Външният свят, и другите, и себе си зависимият човек възприема през призмата на зависимостта. **Външният свят е станал непоносим**, превърнал се е в обременяваща и пагубна реалност, което принуждава зависимите да търсят убежище и измъкване от действителността.

Според определението на Световната здравна организация от 2004 г. **зависимостта към вещества е медицинско разстройство/заболяване, което може да засегне всяко човешко същество и няма общо с липсата на воля или сила на характера**. В Международната класификация на болестите – 10-та ревизия като основен показател за наличие на зависимост е желанието (често силно, понякога непреодолимо) да се приемат вещества или медикаменти (предписани или не от лекар), алкохол или тютюн.

Как да разберем кога вредните навици стават зависимост? За да се стигне до зависимост се извървява определен път. Обикновено започва с употреба, която може и да е един път месечно, ей така, за удоволствие и малко. Постепенно във времето зачестява употребата, т.е. времето между употребите намалява. От веднъж месечно става два, три, четири пъти месечно, превръща се в два, три пъти седмично и т.н. докато се стигне да веднъж дневно или повече пъти дневно. Успоредно с този процес отпадат значимите неща, ако човекът е спортувал два пъти седмично постепенно се увеличава времето между посещенията във фитнеса – става веднъж седмично, два пъти месечно и скоро спортът отпада. С постепенното нарастване на значимостта и честотата на употреба отпадат и повечето значими дейности, човек става раздразнителен, когато не е употребил или има някаква пречка да си вземе дозата веднага. Зависимостта е състояние, в което зависимият е съсредоточен единствено към това да си набави дозата алкохол, наркотици, пари за хазарт и т.н. Ако някой от близките забележи, че се предпочита употребата за успокоение или вместо решаване на житейски задачи и отговорности е добре да потърси специализирана помощ. Не е нужно да се чака употребяващия да достигне дъното, както е прието.

За формиране и поддържане на зависимостта има различни обяснения – биологични, психологични, социални и духовни.

Според медицинско-епидемиологичния подход основни причини за зависимостта са психоактивното вещество като причина за болестта; лицето, което се разболява от определена болест и средата, в която се разпространява болестта.

Психологичния подход разглежда зависимостта като една от най-изразените форми на абнормно личностно развитие. Психодинамичните теории твърдят, че зависимите имат мощно несъзнавано **желание за самоунищожение**, коренящо се в детското чувство за изоставеност от родителите.
Социологичния подход определя като ключова за формиране на зависимост комбинацията от: достъпност на веществото, възприета функционалност на употребата и елиминиране на бариерата преди употребата.
Духовните аспекти на зависимостта се посочват от йером. проф. Анатолий (Берестов) като синдром на депривация на духовността, разбирана в християнски смисъл.

При терапията на зависимите хора утвърден подход е **Био-психо-социалният подход и духовната грижа**.
В моя професионален опит със зависими хора има един въпрос, който сякаш остава без отговор и този въпрос е свързан с **духовните потребности на зависимите**. Имам предвид духовни потребности в християнски смисъл. В стремежа да се отговори на тези потребности беше изграден през 2024 г. Православен център за лечение на зависими „Св. Успение Богородично" в гр. Видин като съвместна дейност на видинска митрополия и фондация „Социално развитие и култура". Една година по-късно се наложи да бъде закрит поради това, че Негово Високопреосвещенство видински Митрополит Пахомий пожела да развива друга дейност в манастира, където се помещаваше центъра.
Към момента екипът на центъра работи по анализ на едногодишната работа. Обмислят се други форми на продължаване на работата със зависими хора и техните близки, като се запази духовната грижа за тях.

СЪЗАВИСИМОСТТА КАТО ПЪТ



Антоанета Атанасова, фамилен терапевт

Идваме на този свят преизпълнени с мечти, надежди, очаквания. Обичайно така започва житейският ни път. Но както всеки път, освен прави и леки участъци, той има препятствия, завои, стръмнини и пропадания.
„Трябва да умреш няколко пъти , преди да започнеш да живееш истински", заявява Чарлз Буковски и ние умираме всеки път по малко, когато ни застигне житейска буря, когато някой от близките ни хора страда, когато срещнем болката. „Ха, тук е спънката!" би казал Хамлет, защото начинът, по който срещаме болката е различен. И той много зависи от това в каква среда сме израснали, в какво семейство сме се научили да живеем и как да срещаме несгодите, дали сме получили обич и подкрепа или отхвърляне и присмех.

Според канадския лекар, психотерапевт и писател Габор Мате **зависимостта не е нито наследствено заболяване, нито лош избор, а реакция на травма, опит човек да се почувства добре в кожата си, да избяга от болката**. Но често виждаме пристрастяванията по един ограничен начин – човек има „слаба воля", механизмите му за справяне са неправилни, „бяга" от трудностите чрез своите деструктивни навици, пропускайки да погледнем към семейството и към междупоколенческите връзки. Семейната система е група от хора, които споделят обща семейна история и се грижат взаимно за физическите и емоционалните си нужди. В най-основната си форма семейната система се състои от един или двама родители и техните деца, независимо дали са биологични или осиновени, баби и дядовци, лели, чичовци и братовчеди. Понякога може да се чувстваме откъснати от тази система на родители, партньори или деца, но това е илюзорно усещане – всъщност, ние отразяваме не само присъствието на нашите близки, но и тяхната липса. Семейството не е просто сбор от отделни индивиди, то е цялостна единица със своите взаимовръзки и взаимодействия, които влияят на поведението и психичното здраве на всеки член. **Когато някой от членовете на семейството страда от здравословен проблем, психосоматично заболяване, поведенчески проблеми, зависимост това има неблагоприятни ефекти и за останалите членове на семейството**.

Прочети цялата статия онлайн.

КАКВО Е АЛКОХОЛНА АБСТИНЕНЦИЯ?



Д-р Атанас Михайлов, фитотерапевт

Абстиненцията настъпва при рязко спиране или рязко намаляване на алкохола след продължителна (седмици, месеци, години) употреба. Организмът се е адаптирал към постоянно присъствие на етанол, който потиска нервната система. Когато изчезне, нервната система „се събужда прекалено“, настъпва свръхвъзбуда на мозъка и вегетативната система.

Фаза	Начало след последен прием	Продължителност
Ранна (лека)	6–12 часа	до 24 часа
Средно тежка	24–48 часа	2–3 дни
Тежка (делириум тременс)	48–72 часа (понякога до 5 дни)	до 7–10 дни

Психични симптоми

Симптом	Прояви
Тревожност, напрежение, раздразнителност	Много изразени в първите дни
Депресивно настроение, вина, безнадеждност	Често след осъзнаване на зависимостта
Халюцинации (зрителни, слухови, тактилни)	Алкохолен халюциноз – особено нощем
Дезориентация, обърканост, делириум	При тежка форма – делириум тременс
Параноидни мисли, страх от смъртта	Типични за делириумната фаза |

Физически симптоми

Симптом	Обяснение
Главоболие, треперене на ръцете („тремор“)	Класически ранен симптом
Потене, тахикардия, повишено кръвно налягане	Свръхактивност на симпатикуса
Гадене, повръщане, диария	Дразнене на стомаха и автономната нервна система
Повишена температура	Невровегетативна дисрегулация
Безсъние, неспокойство, кошмари	Характерни за първите нощи
Мускулни спазми, тремор, изпотяване	От дефицит на магнезий и хипервъзбуда
Гърчове (епилептични пристъпи)	Могат да се появят в първите 24–48 ч.

Делириум тременс („delirium tremens“) – най-тежката форма
Появява се 2–5 дни след спиране на алкохола. Животозастрашаващо състояние!
Симптоми:
* Висока температура
* Изразен тремор
* Обилно изпотяване
* Халюцинации (насекоми, сенки, гласове)
* Силна тревожност, обърканост
* Дезориентация във време и място
* Може да доведе до гърчове, аритмии, сърдечен колапс

Смъртност без лечение: 10–20%, с лечение: под 1–2%.
Изисква болнично лечение (интензивно отделение).
Лечение (медицински надзор е задължителен!)

Д-Р КРИСТИН ГЕНКОВА
ЧИСТ ВЪЗДУХ ЗА ДЕЦАТА

В броя, посветен на зависимостите, ви срещаме с д-р Кристин Генкова, педиатър. Защото няма по-важен глас от този, който защитава най-уязвимите – децата

Автор: Олга Георгиева
Фотографии: Татяна Лебед



Д-р Кристин Генкова е педиатър, практиката ѝ е насочена към диагностиката и лечението на остри и хронични заболявания в детска възраст. Основен акцент в работата ѝ е **детската пулмология**, проследяване на деца с чести респираторни инфекции, астма и други хронични белодробни заболявания. Д-р Генкова прилага съвременни функционални методи за оценка на белодробната функция, включително техники, подходящи за най-малките пациенти. Активно участва в национални и международни конгреси в областта на **педиатрията и детските белодробни заболявания**, където е лектор и автор на научни разработки.



Д-р Генкова, каква искахте да станете като малка?
Като малка нямах една конкретна мечта за професия. Знаех само, че искам да съм човек, който помага и който е полезен. С времето разбрах, че най-естествено за мен е да бъда лекар и още по-естествено да работя с деца.

Как избрахте педиатрията и детската пулмология?
Педиатрията ме откри чрез усещането, че мога да бъда истински полезна на най-чистите пациенти, а именно децата. А пулмологията дойде като продължение: динамична, логична и много свързана с ежедневните нужди на семействата.

Кое Ви мотивира в ежедневната работа с деца?
Мотивира ме моментът, в който виждам спокойствието в очите на родителя и най-вече усмихнатите очи на вече здравото дете. Тази комбинация няма аналог.

Кои респираторни заболявания срещате най-често?
Най-честата патология, с която се срещам са инфекциите на горните дихателни пътища: ринити, ангини, ларингити, по-рядко, но и не съвсем бронхиолити, бронхити и пневмонии и астма. Основно респираторна патология.

Нарастват ли случаите на алергии и астма при децата?
Да, категорично. Живеем в среда с повече алергени, замърсяване, стрес и по-малко естествени „защитни“ стимули. И това се вижда в кабинетите ни всеки ден.

Как пасивното пушене влияе върху детските бели дробове?
Пасивното пушене уврежда детските бели дробове на няколко нива. Токсичните вещества в тютюневия дим дразнят и възпаляват бронхиалния епител, което води до оток, повишена секреция и стесняване на малките дихателни пътища. Никотинът и частиците в дима нарушават мукоцилиарния клирънс, поради което децата по-лесно задържат вируси и бактерии. В резултат те имат по-чести бронхиолити, пневмонии, свиркащо дишане и по-тежки пристъпи на астма.

Електронните цигари и вейповете по-безопасни ли са около деца?
Не. Те отделят фини частици, химикали и никотин във въздуха. Разликата е само в миризмата, вредността остава.

Срещате ли вече зависимост от никотинови прдукти при тийнейджъри?
Да, срещаме зависимост от никотинови продукти при тийнейджъри, и тя се увеличава. Данните от GYTS 2023 показват, че 26.6% от българските ученици на 13-15г. използват тютюнев или никотинов продукт, включително 19.8% пушат цигари, а 23.3% - електронни цигари. България е и на първо място в Европа по употреба на цигари сред подрастващите, което говори за реален риск от никотинова зависимост още в ранна възраст.

Кои ранни симптоми показват, че е нужна пулмологична консултация?
При деца и тийнейджъри, които употребяват цигари, вейпове или електронни устройства, ранни симптоми, налагащи пулмологична консултация, включват: хронична кашлица над 2-3 седмици, свиркащо дишане, стягане в гърдите, задух при минимално усилие, спад на физическата издръжливост, чести бронхити или продължителни вирусни инфекции, както и болка в гърдите или необясними епизоди на учестено дишане. Тези продукти могат да предизвикат възпаление и увреждане на дихателните пътища, включително ранни прояви на бронхиална хиперреактивност и EVALI-подобни симптоми, затова навременната оценка от детски пулмолог е ключова.

Добрият лекар е комбинация от знание, човечност и смелостта да признаеш, когато нещо изисква още мнение или още време

Какво помага за белодробното здраве на децата?
Свеж въздух, движение, достатъчно сън, ваксини, избягване на тютюнев дим, балансирана храна и най-вече, ранна и точна диагностика.

Какви мерки препоръчвате през сезона на вирусите?
Достатъчно сън, добро хранене, прием на течности, проветряване, хигиена на ръцете, разумна социална дистанция при пик, а при децата с астма, стриктно следване на терапията.



Какво може да Ви извади от равновесие в работата?
Безотговорността, когато знам, че с малко грижа и внимание е можело да се предотврати усложнение.

Имате ли малък „ритуал" за спокойствие след тежък ден?
След натоварен ден си давам няколко минути тишина, а после разчитам на движение: кратка тренировка или разходка в планината с кучето ми. Това ми помага да се пренастроя и да възстановя баланса.

Помните ли пациенти или думи, които са Ви докоснали?
Има много моменти, които остават с мен. Най-силно ме докосва, когато някое дете ме погледне с онази чиста, искрена усмивка и просто каже "благодаря". Това е малко, но всеки път ми напомня защо правя това, което правя.

Какво често казвате на Вашите малки пациенти?
Че са много смели. И че тялото им знае как да оздравява, ние само му помагаме.

Как се грижите за собственото си здраве?
С дисциплина, сън, движение, умереност и умението да казвам „стоп", когато имам нужда да се погрижа за себе си.

Какво е „добрият лекар" според Вас?
Добрият лекар е комбинация от знание, човечност и смелостта да признаеш, когато нещо изисква още мнение или още време.

Какво е нужно за качествено детско здравеопазване в България?
Повече време за пациента, по-добра профилактика, модерни диагностични методи, екипност и система, която подкрепя, а не изтощава.

Какво бихте казали на родителите в едно изречение?
Доверявайте се на науката, слушайте интуицията си и знайте, че сте най-важният партньор в здравето на детето ви.

Статистическите данни за здравето на децата в България са тревожни. Затова програма „ФЬОНИКС за следващото поколение по-здрави българи“ подпомага формирането на здравословни навици у най-малките ученици, като подкрепя техните учители.



ФЬОНИКС ЗА СЛЕДВАЩОТО ПОКОЛЕНИЕ ПО-ЗДРАВИ БЪЛГАРИ

Betty Моята аптека

За първи път е обявен конкурс по програмата в началото на учебната 2024/2025 и след неговия успех: отново за учебната 2025/2026.

Програмата се реализира от Фондация „Работилница за граждански инициативи“ (ФРГИ), в партньорство с Асоциация „Родители“ и с подкрепата на ФЬОНИКС Фарма. Отворена е **за учители от държавни/общински училища от цялата страна, които преподават в начален курс на ученици от 1 до 4 клас включително**.

По първото издание са участвали **116 учители** от **66 училища** в **42 населени места** в България. Чрез тях програмата е достигнала до **около 2 400 ученици** - деца от началния курс са получили знания и умения за здравословен живот.

Как работи програмата?
Ако училище (или учител от 1–4 клас) се включи, програмата предлага **обучителна методика** (разработени са 10 теми, покриващи здравословен начин на живот, психично здраве, екологично отношение и др. **Материали и ресурси** - учителите получават материали за класната стая, както и методика за провеждане на поне две „родителски срещи“. **Финансова подкрепа за дейности** — при одобрение училището получава бюджет (например за материали или кетъринг), за да организира събития/занимания. **Онлайн обучение** — с психолози и педиатри, за да се гарантира, че темите ще бъдат представени адекватно и коректно на децата.

Учители споделят, че благодарение на програмата са научили нови методи за преподаване на здравни теми, а родителите и училищната общност са станали по-ангажирани. Подходът ѝ е холистичен**:** тя не само насърчава здравословния начин на живот сред децата, но включва и грижа за природата като част от здравословния начин на живот.

Запознайте се с част от вдъхновяващите учители, подкрепени в първото издание на програмата: три QR кода

Малките ръчички се протягат, личицето се успокоява в познатата топлина. В тази прегръдка няма просто нежност – има невидима терапия. Още от първия миг след раждането бебето търси сърцето, гласа и мириса на своя родител. Това не е каприз, а биологична нужда. Чрез допира бебето се учи да се успокоява, да вярва, че светът е сигурен.

ФИЗИЧЕСКА БЛИЗОСТ

ЕСТЕСТВЕНАТА ПРЕВЕНЦИЯ НА ТРЕВОЖНОСТ

Росица Петрова, психолог



Когато ръцете лекуват
Докосването е първият език, който разбират всички бебета. То активира отделянето на окситоцин – „хормона на любовта“, който снижава нивата на кортизол (хормона на стреса). Изследванията на Harvard Center on the Developing Child показват, че мозъкът на бебето буквално се „програмира“ чрез допир. Всяка нежна прегръдка укрепва връзките между невроните, които по-късно ще помогнат на детето да се справя с тревожност и напрежение.

„Децата не запомнят колко пъти сме ги люлели. Но телата им помнят сигурността.“

Движението – език на близостта
Физическата активност – леко люлеене, бебе-йога, игри по пода – е естествена форма на емоционална регулация. Всяко движение е диалог между две тела: родителят говори с ритъм, детето отговаря с усмивка или бълбукане. Когато движението е ритмично и нежно, нервната система на бебето се учи на предсказуемост и спокойствие. Това е вградено в нашата природа – неслучайно люлеенето, танцът и гласът са универсални езици на успокоение.

Да носиш означава да успокояваш
Носенето в слинг или ергономична раница не е просто удобство – то е продължение на връзката от утробата. Детето усеща сърцето, гласа, топлината – познатата сигурност, която му казва: „Всичко е наред.“ Проучванията показват, че бебетата, които често са носени, плачат до 40% по-малко, спят по-добре и развиват по-голямо любопитство към света.

Опитайте всеки ден да отделяте 10 минути „време за допир“ – без телефон, без телевизор. Само дишане, топлина и присъствие. Това е малка, но могъща профилактика срещу тревожността – и за детето, и за вас.

Физическата близост не разглезва. Тя изгражда. От нея започва сигурността, увереността и онова вътрешно спокойствие, което детето ще носи цял живот.

Децата обичат силните вкусове и лесно свикват със захарта, но прекаленото присъствие увеличава появата на кариеси, води до по-чести боледувания и увеличава двойно вероятността за настъпване на сериозни заболявания в зряла възраст. Как вместо да казваме непрекъснато „Не!“ на сладкарските изделия да запълним ежедневието с естествено сладки храни?



СЛАДКОТО:
ПОЛЕЗНИ АЛТЕРНАТИВИ ЗА ДЕЦАТА

Вероника Кирилова

Захарта се намира както в десертите и сладкишите, така и в неочаквани храни като кетчуп и доматен сос за хамбургери. Надписът „*Без захар*“, който виждаме на много опаковки, включително на тези на натурални и био продукти, означава просто, че те не съдържат *захароза*, бяла захар, но може да са подсладени с мед, фруктоза, сорбитол, малц. Най-добрата алтернатива идва от природата.

Сладко от природата

Плодовете са естествено сладки и пълни с витамини и фибри. За малките деца са подходящи ябълки и круши (настъргани или нарязани на малки парчета), банани, боровинки. Можем да ги въведем с някои хубави комбинации като закуска или следобедна подкрепа:

- Плод + кисело мляко
- Плод + овесени ядки
- Плод + малко сурови ядки (за деца над 4-5 г. и под наблюдение)

Сушените плодове са чудесни, но е добре да се консумират в малки количества, защото са концентрирана сладост. Сушените кайсии са богати на витамин А, фурмите дават бърза енергия при разходка, сушените сливи помагат при запек, стафидите дават енергия, но лепнат по зъбите, трябва да се мият след консумирането им.

За по-малките деца нарязвайте сушените плодове на малки парченца и избягвайте прекалено твърди варианти. За да станат атрактивни, поднасяйте ги в красива чиния или отделяйте време да направите интересни фигурки.

Какво вместо шоколад и бонбони?

- **Мед** (над 1 годинка; малко количество, не всеки ден)
- **Тъмен шоколад 70%+** - *за по-големи деца и като изключение, не основна сладост*
- **Домашни десерти** на основа кисело мляко, банан, овес, какао

Примерен десерт:
Кисело мляко + боровинки + банан + щипка канела
(сладко, хранително и без излишна захар)

Важен е балансът

Няма нужда да забраняваме сладкото напълно – това често го прави още по-желано. По-добре е да:

- въвеждаме сладостта като *специален момент*, не ежедневие
- комбинираме сладки храни с протеин (мляко, ядки, сирене)
- даваме сладко след основно хранене, а не на гладно

Как да намалим желанието за сладко дългосрочно?

- редовни хранения – да не се достига до „вълчи глад“
- достатъчно протеини и полезни мазнини
- вода между храненията
- добър пример от родителите

И най-важното: **Правим избора заедно с детето, а не вместо него.**
Питай: „*Искаш ли банан с йогурт или ябълка с овес?*“- изборът укрепва мотивацията.

Редовното спортуване е важен фактор за позитивно поведение сред подрастващите. Когато те си изградят навици за здравословен начин на живот, зависимостите трудно биха могли да разрушат пътя им.

МАЛКИТЕ ПОБЕДИ: КАК СПОРТЪТ ИЗГРАЖДА НАВИЦИ

Николина Йоцова

Фитнес инструктор в Orange Fitness, София. Специализации в областта на детски фитнес, профилактика на гръбначните изкривявания при подрастващи, методи за рехабилитация при сколиоза, скрининг на стойката и ходилото.

Двигателната активност е основна човешка функция и е предпоставка за добро здраве през целия живот. Тя въздейства върху всички органи и системи – развива отлично целия опорно-двигателен апарат, мозъчната дейност се стимулира, паметта се подобрява, укрепва имунната система, подпомага психичното здраве, подобрява настроението, като освобождава ендорфини и повишава самочувствието и самооценката. Доказано е, че редовно спортуващите подрастващи имат по-бърза адаптация към променящи се условия, функционално организма им е с по-съвършена структура – енергийният им потенциал е по-висок, а това води до подобряване на здравето и работоспособността.

В последните години съществува „остър двигателен глад“, но за сметка на това се повишава нервно-сензорното натоварване с всички свои негативи върху организма. Голяма част от причините за трудно преодоляване на стреса в детска възраст и честите боледувания се крият в недостатъчната физическа активност в комбинация с неправилен хранителен режим.

Обездвижването още от детска възраст е причина за по-ранна загуба на физическа годност в зряла възраст, а животът в добро здраве има по-кратка продължителност. При продължително отсъствие на физическо натоварване мозъкът спира ефективно да създава нови невронни връзки.

Всяка тренировка е таблетка за здраве. Основни рискови фактори за здравето са обездвижването и липсата на здравна култура. А главните причини за нездравословното поведение на подрастващите са трудното преодоляване на вече утвърдени вредни навици, инерцията от нездравословната семейна среда, влиянието на приятелите.

Някои родители мислят: „Нека детето само да избира, мнението му е важно!“. Но то няма опит за правилни решения. Ако го питаш за мнението му, то ще избере лесния път – да играе, а не да учи; да яде сладко, а не полезно; да играе на компютъра, а не да спортува. Резултатът е, че има редица случайни увлечения, но в нищо няма добър резултат и също така липса на умение да взема трудни решения като порасне. А това е лесен път до създаване на зависимости от различен характер.

Добрите родители знаят, че правилата се формират с дисциплина. Затова те предлагат занимания, които развиват характера. Ако едно дете се занимава продължително време със спорт, мозъка се пренастройва. Формира се навик за концентрация и задълбочена работа. Така то се научава да контролира вниманието си. Успеха в живота се изгражда не единствено върху таланта, а и върху способността да се правят дори и скучни тренировки продължително време. Добрите семейства създават изкуствени „трудности“. Но, преодолявайки ги, у него след време ще има изградена база, върху която да се развива. То ще премине през различни етапи, докато накрая ще дойде резултатът – именно това е и моделът в живота, който повечето така и никога не усвояват.

Когато храната се превърне в битка, науката дава изход. Тук ви представяме накратко както утвърдените с времето терапии, така и вече използвани иновации в борбата с хранителната зависимост.

ИНОВАЦИИ В БОРБАТА С ХРАНИТЕЛНАТА ЗАВИСИМОСТ

Симона Добринова, семеен консултант

Хранителната зависимост не е официално призната медицинска диагноза, но научните данни силно подкрепят, че при част от хората храната може да действа като „допаминово вещество“ и да предизвиква поведение, подобно на пристрастяване. Тя наподобява зависимостите към вещества (като никотин или алкохол), защото активира същите мозъчни центрове за награда (допамин, опиоидни рецептори).

Какво представлява хранителната зависимост?
Хранителната зависимост е състояние, при което човек губи контрол над поведението си спрямо определени храни – най-често сладки, мазни или силно преработени. Знае, че не трябва да ги консумира, но въпреки това усеща силно желание, продължава и трудно спира. Комбинацията от бърза енергия и вкус дава много силен допаминов отговор. Храната се използва за намаляване на стреса и тревожността, на тъгата и самотата представлява своеобразен опит за саморегулиране (самонаграждаване), успокояване и преживяване на чувство за свързаност.

Какво е характерно?
Повтарящите се пристъпи – те могат да включват „binge“ епизоди (много храна за кратко време), тайно хранене, пориви, които нарастват при стрес или недоспиване. Хранителната зависимост се придружава от чувство за вина: след епизод човек се чувства зле, но цикълът се повтаря.

Какво причинява хранителната зависимост?
Науката разглежда няколко основни механизма:

- Допаминова хиперреакция – мозъкът привиква към определени храни и иска още.
- Опиоидна система – силните вкусове действат като „награждаващо вещество“.
- Стрес и кортизол – повишават желанието за сладко и комфортни храни.
- Липса на сън – увеличава глада и импулсивността.
- Емоционални фактори – преживяване за липса на чувство за свързаност, тревожност, самота.
- Навик – мозъкът създава автоматични „пътеки“: стрес → сладко.

Как се различава от нормалното преяждане?

Нормално преяждане	Хранителна зависимост
Понякога, в редки случаи	Често, повтарящо се
Има контрол	Загуба на контрол
Няма силна психическа нужда	Има силни пориви
Няма вина след това	Има вина, срам
Не влияе на живота	Пречи на ежедневието

Какви са последствията от хранителната зависимост?
Последствията върху здравето са съвсем реални: качване на тегло, метаболитни проблеми, депресия и тревожност, социална изолация, ниско самочувствие.

Каква е терапията?
Когнитивно-поведенческата терапия е златният стандарт, най-добре проученият метод за борба с хранителната зависимост. Доказано помага за намаляване на пристъпите на преяждане, подобряване на самоконтрола и промяна на мисловните модели, които водят до зависимост.

Фамилната терапия е сред най-добре изследваните подходи за работа при хранителни разстройства сред юноши - 86% успешен изход. (Eia Asen: Outcome research in family therapy, 2018 Cambridge University Press). Тя приема връзката с храната като отражение на качеството на взаимоотношенията със значимите хора в живота и със себе си. Когато се работи за подобряване на тези взаимоотношения, усещането за емоционален глад намалява. Така постепенно се редуцира и нужда от прибягване към храната като източник на удоволствие, утеха и чувство за свързаност.

Медикаментозната терапия се прилага само под лекарски контрол. Някои от медикаментите са насочени към намаляване на апетита и импулсивното хранене, други намаляват честотата на пристъпите, трети регулират центровете за удоволствие в мозъка, свързани с пристрастяването към храна.

Използват се и **методи за регулиране на кръвната захар**, които включват комбиниране на протеин и фибри при всяко хранене, добавяне на оцет преди хранене (намалява кръвната захар), въвеждане на редовни малки хранения. **Подобряването на съня и умерената физическа активност** не са терапия сами по себе си, но са ефективни и подкрепящи фактори.

Какви иновации предлага науката?
Ето най-важните действително съществуващи:
TMS (Транскраниалната магнитна стимулация) е одобрена и се използва за лечение на депресия, но се прилага експериментално при хранителна зависимост в клинични условия и все още се проучва за масово приложение. Модулира зони в мозъка, свързани с импулсивността. **tDCS (електрическата стимулация) подобрява самоконтрола.**

Съществуват приложения с изкуствен интелект, които проследяват емоционалното хранене, анализират моделите на преяждане, предупреждават за рискови моменти, предлагат кратки терапевтични техники.

В някои клиники и университети се прилага **психотерапия с виртуална реалност** (VR therapy). VR симулира ситуации, които активират желания за преяждане и пациентът се учи да управлява импулсите в безопасна среда. Прилага се при булимия, затлъстяване, емоционално хранене.

Mindfulness и интероцептивното обучение включват техники като mindful eating, медитации за тяло и емоции. „Mindful eating“ са технологични платформи които използват вибрации, звук, сърдечна вариабилност и учат мозъка да разпознава истински глад от емоционален. Проучванията показват, че те намаляват импулсивността и осигуряват по-добър контрол при стрес.

Прилагат се също **умни устройства и обективни сензори, които засичат хранителното поведение.** Такива са устройствата в слушалки, колиета или гривни, които следят движенията на челюстта, откриват импулсивното хранене и пращат напомняния. Както и глюкозни монитори (CGM), които могат да се използват и от хора без диабет, за да им показват в реално време как храната влияе на кръвната им захар и да намаляват желанието към сладко чрез визуален контрол.



МОЯТА АПТЕКА BETTY



Бронхолитин

5,75mg/4,6mg/5 ml сироп

ВЪЗМОЖНИЯТ СТОП БУТОН ЗА СУХА КАШЛИЦА

- Потиска кашлицата
- Разширява бронхите
- Втечнява секрецията

Бронхолитин® 5,75mg/4,6mg/5 ml сироп е лекарствен продукт без лекарско предписание. За възрастни и деца над 3 години. Преди употреба прочетете листовката. Съдържа глауцинов хидробромид и ефедринов хидрохлорид.

ИАЛ – А0264/18.09.2025

OTC



Бусколизин

300 мг х 20 капсули--

БУСКОЛИЗИН таблетки 10 mg

хиосцинов бутибромид

ПОБЕЖДАВА БОЛЕЗНЕНИТЕ СПАЗМИ!

Притежава добре изразен спазмолитичен (отпускащ)ефект върху гладката мускулатура:

- *при менструация*
- на жлъчните и пикочни пътища
- на стомаха
- на червата

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 години. Съдържа хиосцинов бутилбромид. Преди употреба прочетете листовката.

ИАЛ А 0153/19.08.2024

OTC



Тавипек форте

300 мг х 20 капсули

Tavipec FORTE – ПРИ ВИРУСНИ И БАКТЕРИАЛНИ ИНФЕКЦИИ

Лечение на остър и хроничен СИНУЗИТ, БРОНХИТ или КАШЛИЦА

- Укрепва имунната система
- Втечнява гъстия секрет и улеснява отхрачването
- Подтиска растежа на бактерии и гъбички

Може да се комбинира с антибиотици

За възрастни и деца над 12г.

Тавипек ФОРТЕ е растителен лекарствен продукт за облекчаване симптомите на остър бронхит и за поддържащо лечение на синузит или кашлица, свързана с настинка.

Тавипек ФОРТЕ е предназначен за възрасти и деца над 12 години.

ИАЛ номер: А0143/18.08.2020

OTC



Колдрекс максгрип

1000МГ/40МГ/10МГ х 14 сашета лимон

Максимална сила в една доза. Ефективно облекчава симптомите при настинка и грип, главоболие, температура, хрема, болки в гърлото, запушен нос, мускулни болки

Колдрекс е лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 16г.

Съдържа парацетамол

А-0238/13.08.2025 г

OTC



Анзибел мед и лимон

х 20 пресовани таблетки за смучене

Бързо действие - облекчава болката в рамките на 1 минута

3 ефекта в 1 таблетка за смучене:

- противовъзпалителен
- болкоуспокояващ
- антибактериален

Лекарствени продукти без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 години.

Съдържа хлорхексидин хидрохлорид, бензокаин, еноксолон.

Преди употреба прочетете листовката.

А -0052/14.03.2025 г.

OTC

OTC – ЛЕКАРСТВЕН ПРОДУКТ БЕЗ ЛЕКАРСКО ПРЕДПИСАНИЕ

ПРЕПОРЪКА НА СЕЗОНА



OTC

Анзибел ментол

х 20 пресовани таблетки за смучене

Бързо действие - облекчава болката в рамките на 1 минута
3 ефекта в 1 таблетка за смучене:
- противовъзпалителен
- болкоуспокояващ
- антибактериален

Лекарствени продукти без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 години.
Съдържа хлорхексидин хидрохлорид, бензокаин, еноксолон.
Преди употреба прочетете листовката.
А -0052/14.03.2025 г.



OTC

Отривин плюс

10мл спрей

Отривин Плюс има 4 действия:
Отпушва
Облекчава
Предпазва
Заздравява лигавицата

Отривин Плюс 1 mg/ml + 50 mg/ml спрей за нос, разтвор е лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и юноши над 12 години. Съдържа ксилометазолинов хидрохлорид и декспантенол. Преди употреба прочетете листовката.
А-0256/09.09.2025



OTC

Ибупром Синус 200МГ/30МГ

Атакувай симптомите на синузит, грип и настинка

- Болка в Синусите
- Отпадналост
- Висока Температура
- Главоболие

Лекарствен продукт без рецепта за възрастни и деца над 12г. Съдържа ибупрофен и псевоефедринов хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката
А0175/07.09.2023



OTC

Лактулоза МИП

200 мл сироп

Възрастни и юноши над 14 г. Начална доза: 15–45 ml дневно
Поддържаща доза: 15–30 ml дневно
(обикновено се приема 1 път дневно, най-често сутрин с храна)
Деца 7–14 г.
15 ml дневно
Деца 1–6 г.
5–10 ml дневно
Под 1 година
До 5 ml дневно
(само по лекарска препоръка)

Терапевтични показания
- Лечение на запек, който не се повлиява от диета и/или друг препоръчан хигиенно-диетичен режим и регулиране на физиологичния ритъм на дебелото черво.
- При необходимост от меки изпражнения (хемороидална болест, операции на дебело черво).
- Профилактика и лечение на чернодробна енцефалопатия при чернодробна недостатъчност (портална системна енцефалопатия).

Ефектът настъпва обикновено след 24–48 часа.
65978/ 10.07.2024

ДА ГИ ПУСНЕШ, БЕЗ ДА ГИ ГУБИШ



НОВАТА РОЛЯ НА РОДИТЕЛЯ

Росица Петрова, психолог

Къщата е същата – снимките по стените, любимата чаша на масата. Само гласовете ги няма. Настъпва времето на тишината, когато децата вече са пораснали, а родителят остава насаме със себе си. И идва въпросът: Кой съм аз сега, когато вече няма кого да будя сутрин?



Когато грижата се превърне в тишина
Психологията нарича това „период на празното гнездо“. След години, в които смисълът е бил свързан с грижата, тялото и сърцето продължават по навик да търсят тази нужда. Появява се усещане за празнота – не защото любовта е изчезнала, а защото тя трябва да промени формата си.

Много родители изпитват своеобразна зависимост от родителската роля – трудно е да пуснеш контрола, когато цял живот си обичал чрез грижа. Но точно това „пускане“ е акт на зряла любов.

От „да давам“ към „да споделям“
Да пуснеш детето си не означава да се откажеш от него. Означава да уважаваш неговата самостоятелност, без да губиш близостта. Любовта се променя: от водеща – в спътник, от тревожна – в доверяваща се. Това е метаморфозата, в която израстваме и ние.

„Да ги пуснеш не е загуба, а доверие. А доверието е може би най-чистата форма на любовта.“

Живот след родителството
Мария, на 58, споделя: „Когато дъщеря ми замина, не знаех какво да правя със свободното си време. После се записах на курс по рисуване. Сега, когато се прибира, рисуваме заедно.“ Истории като тази показват, че животът след 50 не е край, а ново начало.

Изследванията сочат, че родителите, които поддържат активен социален живот, хобита и чувство за смисъл, преживяват този етап по-леко и с повече радост. Това е време за грижа към себе си – за приятелства, пътувания, мечти, които дълго са чакали своя ред. Да ги пуснеш, без да ги губиш, означава да продължиш да обичаш – но вече и себе си.

И в двете възрасти – на малките и на порасналите деца – най-важното остава едно: любовта в действие. В началото тя се изразява чрез допир, по-късно – чрез доверие. И в двата случая тя ни учи на едно и също – как да бъдем свързани, без да се губим.





Разположен в сърцето на Родопите, Златоград е един от най-живописните български градове. От каменните възрожденски улички в старата част до аромата на домашните родопски ястия и начина, по който местните посрещат гости, всичко е обгърнато с топлина, грижа и спокойствие, от които толкова имаме нужда.

ПЪТУВАЙ С BETTY: **ЗЛАТОГРАД**

Вероника Кирилова

Златоград е най-южният и топъл град в България, намира се на около 3 км от границата ни с Гърция. До него се стига удобно по пътя от Кърджали или Смолян, като маршрутът преминава през спиращи дъха родопски склонове. Разположен по поречието на река Върбица, той запазва автентичния чар на Родопите и е обявен за архитектурен резерват с над сто паметника на културата. Градът комбинира автентична атмосфера с комфорт, което го прави подходящ за семейни пътувания, образователен туризъм и тематични уикенди. Той активно развива и културните маршрути, свързващи България и Гърция.

История и културно наследство

Златоград е едно от най-старите селища, чиито корени се проследяват още от тракийско време. Под Османска власт градът се развива като важно занаятчийско и търговско средище, а по време на Възраждането приема своя характерен архитектурен облик с високи каменни огради и бели родопски къщи. Местните легенди пазят спомена за Делю войвода, превърнал се в символ на свободолюбието и самобитния дух на региона.

Етнографски комплекс

Етнографският ареален комплекс в Златоград е уникален жив музей, който пресъздава атмосферата на родопския бит от XIX–XX век. В него са възстановени традиционни работилници, включително тъкачница, ножарска и кожарска работилница, както и старинни къщи, превърнати в музейни експозиции. Посетителите могат не само да разгледат, но и да участват в демонстрации на различни занаяти.

Дельови празници

Всяка есен Златоград заживява в ритъма на Делювите празници – многодневни честванията в памет на легендарния хайдутин Делю войвода. Те са изпълнени с изложби, литературни четения, концерти, спортни прояви и баскетболен турнир „За купата на Делю войвода" в средата на септември. Това е празникът на града и е изключително важен за местните хора и не само. Още от рано сутринта по уличките минават младежи, облечени в традиционни носии, а настроението е тържествено и приповдигнато. Централна сцена на празниците е Етнографският ареален комплекс, където калдъръмените улици и възрожденските къщи стават естествен декор за техния най-очакван акцент – възстановката „Един пазарен ден отпреди 100 години". Тогава старият Златоград оживява с чаршия от началото на XX век: занаятчии и търговци продават, войводи гърмят с пушки, моми и момци, танцуват и пеят, ухае на родопски ястия, а гостите буквално се пренасят век назад в едно живо, пъстро пътешествие във времето.

Вкусът на традицията

Сред най-популярните специалитети в златоградската кухня са родопският клин, катмите на сач, пататникът и мурсалският чай, който се ползва с легендарна репутация. Кристално чистият въздух, смесващ се с аромата на прясно изпечен топъл хляб, карат всеки минувач да опита по някое вкусно изделие от местната хлебопекарна. Наблизо се намира уютно кафене на два етажа, в което предлагат кафе, приготвено на пясък и старовремски лакомства. При сервирането келнерите демонстрират традиционното въртене на кафе.

Град, който постоянно ни изненадва

Златоград е кътче от света, което всеки може да почувства като свой дом. Топлината на хората, традициите, красотата, природата, песните и музиката – те предразполагат всеки един посетител да обикне както мястото, така и всичко свързано с него. Златоград е задължителна дестинация за всички, които ценят истинските преживявания – тези, които оставят спомен в сърцето.



Ето няколко рецепти с билки, които могат да подкрепят организма по време на отказване от алкохол или наркотици. Те не заместват лечението, но могат да помогнат с успокоение, детоксикация и облекчаване на симптомите.

БИЛКИ В ПОМОЩ НА ОТКАЗВАНЕТО НА АЛКОХОЛА

Д-р Атанас Михайлов

В официалния протокол за лечение на тези зависимост липсват фитотерапията (лечение с билки) и хомеопатичните средства, защото не се познават достатъчно добре, но на практика са безвредни и с нищо няма да компроментират официално утвърдения протокол (guideline). Прилагам няколко лесни за изпълнеие рецепти и допълвам менюто с адаптогени. Това са растения подкрепящи организма в условия на стрес и трудни условия на живот. Главен представител – жен шен, но има още много растения с аналогично действие.

ELEUTHEROCOCCUS – СИБИРСКИ ЖЕН ШЕН

Сибирският жен шен е растение от семейство Araliaceae, сродно на истинския женшен (Panax ginseng). Използва се в билколечението като адаптоген – тоест, помага на организма да се адаптира към стрес, умора и психическо натоварване. Коренът е основната лечебна част.

Eleutherococcus:
* Повишава издръжливостта и енергията
* Подобрява концентрацията и паметта
* Намалява умората и стреса
* Подпомага имунната система
* Има лек тонизиращ ефект без да предизвиква нервност (както кофеинът)

Още през 60-те години на XX век в СССР в остър експеримент с опитни мишки се доказва преживяемост при приложена трикратно по-висока доза от смъртоносната алкохол, а при хроничен опит дори и до 5 пъти.

Начин на прием
* Обикновено като екстракт, тинктура, капсули или чай.
* Типична доза: 300–1200 mg дневно (в зависимост от концентрацията и формата).
* Приема се сутрин или в първата половина на деня, за да не наруши съня.
* Често се използва на курсове от 3–6 седмици, след което се прави почивка. Може да се продължи обаче с друг адаптоген, китайски лимонник (Schizandra chinesis), който е с чудесен ефект върху черния дроб. И двете билки може да се редуват дълго време.

ШИЗАНДРА (SCHISANDRA CHINENSIS)**

Лиановидното растение произхожда от Китай и Русия (Далечния Изток). Използват се плодовете, които имат едновременно сладък, кисел, горчив, солен и лют вкус — затова името е „петвкусова ягода“. От векове е част от традиционната китайска и руска медицина.
Шизандра е адаптоген, подобно на елеутерокока (сибирски женшен), но има по-силен ефект върху черния дроб, нервната система и концентрацията.

Начин на прием
Форма: прах, тинктура, капсули или сушени плодове (чай/отвара).
Дозировка:
* Сух екстракт: 500–1000 mg дневно
* Тинктура: 20–40 капки, 2 пъти дневно
* Чай: 1 ч.л. сушени плодове, запарени в 250 ml вода за 10–15 мин.
Най-добре се приема сутрин или на обяд** (има лек стимулиращ ефект).

Странични ефекти и противопоказания и за двата адаптогена
Обикновено е добре поносим, но може да причини:
* Безсъние (ако се взема вечер)



* Леко повишаване на кръвното налягане
* Главоболие, раздразнителност (рядко)

Да се избягва при:
* Високо кръвно налягане
* Тежки сърдечни заболявания
* Бременност и кърмене (поради недостатъчно данни за безопасност)

ЧАЙ ЗА УСПОКОЕНИЕ И ТРЕВОЖНОСТ (ПРИ АБСТИНЕНЦИЯ)

Да се смесят по 1 чаена лъжичка корен валериана, стрък пасифлора (ако няма в билковите аптеки и без нея), стрък жълт кантарион, ½ чаена лъжичка лавандулов цвят.
Билките се смесват и една супена лъжица от сместа се залива с 250 мл вряла вода. Чаят се запарва в похлупен съд 10-15 минути и се прецежда. Изпива се на една две порции най-добре вечер.

Важно: Жълтият кантарион не се съчетава с антидепресанти и някои медикаменти – консултирайте се с лекар! Това е по официалния протокол, но тук дозата е малка и може да се пие и при назначени антидепресанти.

ЧАЙ ЗА ЧЕРЕН ДРОБ И ДЕТОКСИКАЦИЯ (ОСОБЕНО ПРИ АЛКОХОЛИЗЪМ)

Да се смесят по 1 чаена лъжичка семена от бял трън леко счукани, листа коприва и корен или листа глухарче. Билките се смесват и една супена лъжица от сместа се залива с 350 мл вряла вода. Чаят се запарва в пхлупен съд 10-15 минути и се прецежда.

Чаят се изпива на две порции сутрин и след обед. Прилага се най-малко две седмици, но може неограничено дълго. .

ТИНКТУРА ЗА НЕРВНА СИСТЕМА (УСПОКОЕНИЕ И БАЛАНС)

За тези, които не искат да пият чай

Съставки:
Да се смесят по
* 50 г валерианов корен
* 50 г пасифлора
* 50 г жълт кантарион (по желание)

И се залеят с 500 мл спирт 40–50% (или ракия, водка). Така приготвената смес се поставя в добре затворен буркан и с епоставя на тъмно място за 3 седмици. Прецежда се през ситна цедка и се доизцежда през тензух.
Прием: 2-3 пъти дневно по 15-20 капки. Може директно или с малко вода.

УСПОКОЯВАЩ ВЕЧЕРЕН ЧАЙ ЗА СЪН

Състав:
* 1 ч.л. лайка
* 1/2 ч.л. маточина
* 1/2 ч.л. лавандула
* Мед – по желание

Приготвяне:
1 с.л. от сместа се запарва с 250 мл вода за 10 минути. Чаят се изпива половин час преди сън. При бременност, кърмене или тежки здравословни проблеми – само след консултация с фитотерапевт или лекар. По официалния протокол при предписани антидепресанти не се използва жълт кантарион.

ТЕСТ:

СКЛОНЕН ЛИ СЪМ КЪМ ПРИСТРАСТЯВАНЕ?

Този тест не поставя диагноза, а помага да разберете как реагирате на изкушения, навици и стимуланти в ежедневието.

Отговорете честно на следващите твърдения.

1. Когато започна нещо, което ми носи удоволствие (сериал, храна, игра), ми е трудно да спра.

A) Почти винаги
B) Често
C) Понякога
D) Рядко или никога

2. Често се нуждая от „още малко“ (още една серия, още малко сладко, още 5 минути в социалните мрежи).

A) Да, това е типично за мен
B) Понякога, но не всеки ден
C) Само в стресови периоди
D) Не, лесно поставям граници

3. Когато се чувствам тъжен/стресиран, инстинктивно посягам към нещо, което ми носи бързо удоволствие.

A) Почти винаги
B) Понякога
C) Рядко
D) Предпочитам други стратегии (разговор, почивка, разходка)

4. Трудно ми е да си наложа ограничения, ако нещо ми харесва (шопинг, храна, приложения, напитки).

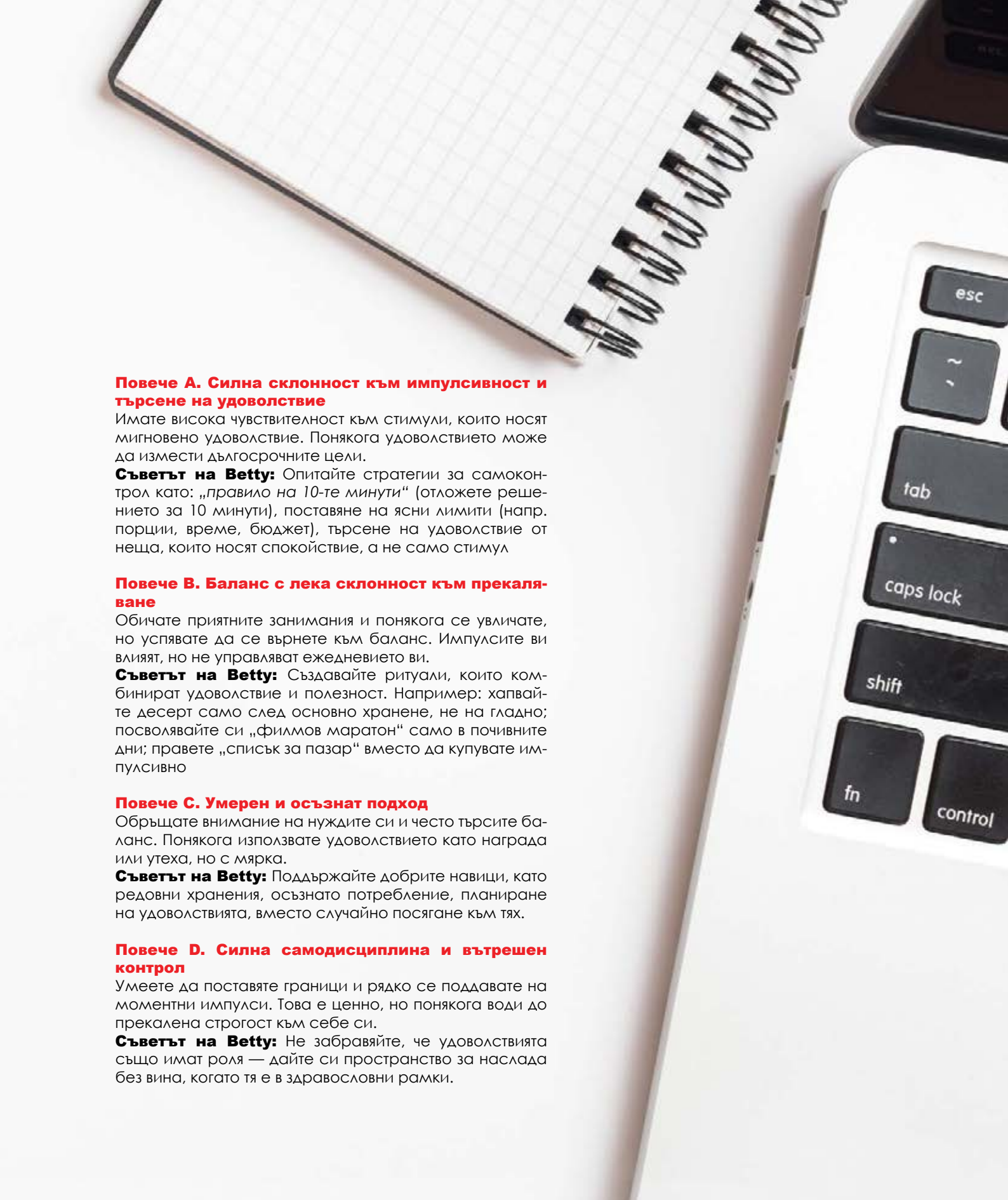
A) Много трудно
B) По-скоро трудно
C) Зависи от ситуацията
D) Не, лесно контролирам импулсите си

5. Удоволствието често заменя дисциплината в ежедневието ми.

A) Да, и го усещам като проблем
B) Да, но ми е приятно и не го смятам за проблем
C) Само от време на време
D) Не, имам добър баланс

Пребройте колко пъти сте избрали A, B, C и D.
Най-честият тип отговори показва вашата доминираща тенденция.





Повече A. Силна склонност към импулсивност и търсене на удоволствие
Имате висока чувствителност към стимули, които носят мигновено удоволствие. Понякога удоволствието може да измести дългосрочните цели.
Съветът на Betty: Опитайте стратегии за самоконтрол като: „*правило на 10-те минути*“ (отложете решението за 10 минути), поставяне на ясни лимити (напр. порции, време, бюджет), търсене на удоволствие от неща, които носят спокойствие, а не само стимул

Повече B. Баланс с лека склонност към прекаляване
Обичате приятните занимания и понякога се увличате, но успявате да се върнете към баланс. Импулсите ви влияят, но не управляват ежедневието ви.
Съветът на Betty: Създавайте ритуали, които комбинират удоволствие и полезност. Например: хапвайте десерт само след основно хранене, не на гладно; посволявайте си „филмов маратон“ само в почивните дни; правете „списък за пазар“ вместо да купувате импулсивно

Повече C. Умерен и осъзнат подход
Обръщате внимание на нуждите си и често търсите баланс. Понякога използвате удоволствието като награда или утеха, но с мярка.
Съветът на Betty: Поддържайте добрите навици, като редовни хранения, осъзнато потребление, планиране на удоволствията, вместо случайно посягане към тях.

Повече D. Силна самодисциплина и вътрешен контрол
Умеете да поставяте граници и рядко се поддавате на моментни импулси. Това е ценно, но понякога води до прекалена строгост към себе си.
Съветът на Betty: Не забравяйте, че удоволствията също имат роля — дайте си пространство за наслада без вина, когато тя е в здравословни рамки.

АПТЕКИ ВЕТТУ

АЙТОС
Нота Бене ул. Хаджи Димитър 20
Нота Бене ул. Гарова 3 МЦ 3 I-Айтос
Аквамарин ул. Цар Освободител 9
Красимира Владева 1 ул. Славянска 9
Фмаркет ул. Хаджи Димитър 22

АКСАКОВО
Равиа 1ул. Петрова нива
Равиа 9 Центърул. Кап. Петко 2В

АСЕНОВГРАД
Плюс Център ул. Николай Хайтов 3
Плюс Баделема ул. Цар Иван Асен II 70
Плюс Билла ул. Васил Левски 16
Плюс Долни Воден ул. Демокрация 1
Плюс Запад ул. Книжна Фабрика 28
Лайф ул. Индустриална 2А
Маринова ул. Цар Иван Асен II 112
Фармавижън ул. Захари Стоянов 2
Фарманова Долни Воден кв. Долни Воден, ул. Демокрация

АХЕЛОЙ
Виста ул. Слънчев бряг 4

АХТОПОЛ
Фмаркет ул. Тракия 10

БАЛЧИК
Балик Плюс ж.к. Балик, ул. Ж. Бончев 18
Форум ул. Хр. Ботев 19

БАНСКО
Конкраз ул. Патриарх Евтимий 2
Сигма 2 ул. Пирин 46

БЕЛЕНЕ
Хера Белене ул. Никола Алексиев 3

БЕЛОГРАДЧИК
Скалите бул. Съединение 9

БЕЛОЗЕМ
Калина ул. Яворов 23

БЕЛОСЛАВ
Равиа 7 ул. Христо Ботев 36

БЛАГОЕВГРАД
Кю Енд Би Фарма ул. Васил Левски 32
Кю Енд Би Фарма 2 ул. Иван Михайлов 58 Г
Кю Енд Би Фарма 3 кв. Струмско, ул. Огражден 7
Кю Енд Би Фарма 4 ж.к. Еленово-1, ул. Г. Андрейчин 6
Нота Бене 22 ул. Васил Априлов 21
Сигма ул. Даме Груев 1
Сигма МЦ1 ул. Славянска 60 МЦ1
Сигма Арсений Костенцев ул. Арсений Костенцев 3
Сигма Владо Черноземски ул. Владо Черноземски 3А
Фармазон ул. Славянска 85А

БОБОВ ДОЛ
Вива ул. Димитър Благоев 10

БОЖУРИЩЕ
Божурище ул. Европа 55

БОЛЯРЦИ
Фармавижън Болярци ул. 8-ма 16

БРЕГОВО
Брегово площад Централен 1

БУРГАС
Аква ул. Кирил и Методий 62
Афиа Арена Славейков бл. 158
Афиа Билла ул. Гочо Иванов 30
Афиа Ботева ул. Христо Ботев №70
Афиа Гладстон ул. Гладстон 61
Афиа Зорница ж.к. Зорница, бл.62
Афиа Изгрев ж.к. Изгрев, бл.110
Афиа Кирил и Методий ул. Кирил и Методий 24
Афиа Парк Велека ж.к.Изгрев, бл.158
Афиа Разпределителна Славейков бл. 46 партер 2
Афиа Сарафово кв. Сарафово, ул. Брацигово
Афиа Славейков ж.к. Славейков, бл. 90
Афиа Шинтрер жк Братя Миладинови, бл. 118, ет.1
Нота Бене 17 ул. Славейков, бл. 205 Партер
Нота Бене 6 ж.к. Меден Рудник, бл. 548
Витажен Ветрен кв. Ветрен, ул.А. Стамболийски 42
Ирис ул. Калоян 17
Линк ул. Оборище 94
Нота Бене Възраждане Калоян 24
Радикс к-с Зорница, бл.49
ТСМ 4 жк. Възраждане ул. Александър Стамболийски 36
Фмаркет Даниста Богориди ул. Богориди 30
Фмаркет Долно Езерово Долно езерово ул. Захари Зограф 75
Аква 3 Меден рудник блок 333
Афиа Бургасмед Меден рудник зона А кв. 11
Радикс 3 Меден рудник, бл. 185
Фмаркет Даниста Изгрев кв. Изгрев срещу бл.15
Фмаркет Лозенец Лозенец, ул. Георги Кондолов 16
Фмаркет Руен кв. Руен, ул. Първи май 37 А

БЯЛА
Медика Бяла ул. В. Левски 22

БЯЛА СЛАТИНА
Огафарм Поликлиника ул. Захари Стоянов 2
Дрогерия Огафарм ул. Димитър Благоев 77
Огафарм ул. Хан Крум 73

ВЕЛИКО ТЪРНОВО
Асклепий Бузлуджа ул. Емилиян Станев 9
Асклепий ул. Велики Преслав 4
Асклепий Габровски ул. Никола Габровски 39
Асклепий Денси ул. Оборище 18
Асклепий Картала ул. Стоян Михайлов 7
Асклепий Център ул. В. Левски 14
Алфиола Асклепий ул. Никола Габровски 39
Асклепий Майка България ул. В. Левски 5
Атанасова бул. България 29
Фарма 5 ул. Магистрална 17, маг. 5
Хипократ ул. Тодор Балина

ВАРНА
Манолова Склад ул. Цоньо Тодоров 11
Ани фарма Кооп. Пазар ул. Ангел Кънчев - Кооперативен пазар
Бриз Младост ж.к. Младост 2, ул. Хан Севар 5
Бриз Хр. Попович ул. Христо Попович 3
Бриз Чайка ж.к. Чайка 5, Търг. улица
Валенс 1 Виница кв. Виница, ул. Черно море 2
Валенс 2 Карамфил ул. Карамфил 40
Валенс 3 жк. Младост МП Панелчето
Вита Л ул. Братя Миладинови 152
Д-р Басанович ул. Д-р басанович 111
Д-р Басанович 2 ул. Дубровник 52
Д-р Басанович 3 пл. Лаврентий 1
Д-р Басанович 4 ул. Осми приморски полк 137
Европа Аспарухово Народни Будители 2
Европа Брегалница ул. Брегалница 1
Европа Владиславово ж.к. Вл. Варненчик, к/ц Бурлекс
Йорданова – Подвис ул. Подвис 28
Катлея 2 жк. Варненчик бл. 11
Катлея 3 ул. Атанас Томов 11
Катлея жк. Варненчик бл. 234
Лилия ул. „Д-р А. Железкова" 12
Макси Фарма ул. Княз Борис I 6
Манолова 3 ул. Цар Асен 54
Манолова 4 ул. В. Петлешев 18
Манолова 5 жк. Възраждане, ул. Майка Тереза
Манолова 6 ул. Царевец 38, вх. А
Манолова 7 Долни Чифлик, ул. Плевен 2
Нова 1 ул. Блян 2
Нова 2 ул. Гео Милев
Поли 1 Чайка кв. Чайка бл. 27
Поли 2 Отец Паисий ул. Отец Паисий 4
Поли 3 Вл. Варненчик бул. Вл. Варненчик 155/ бл. 28
Поли-Валенс бул. Вл. Варненчик 48
Прайм 1 ул. „Евлоги Георгиев" 18
Свети Лука 2 ул. Роза 9
Стреди ул. Тодор Радев Пенев 7
Ани Фарма 2 ул. Мир 8
Катлея 4 ул. Брегалница 4
Равиа 14 Център ул. Осми приморски полк 81
Равиа 6 ул. Роза 29
Равиа 10 ул. А. Феликсова 18А, вх. В
Равиа 11 Долни чифлик, ул. Димитър Стоичков 1
Равиа 13 бул. Владислав Варненчик 158Б, Автогарата
Свети Лука 4 ул. Граф Игнатиев 17

ВЕЛИНГРАД
Здраве ул. Винчо Горанов 6
Надежда бул. Съединение 99

ВИДИН
1-Алмус ул. Д. Маринов 2
Биляна ул. Хан Аспарух 8
Биомед ул. Търговска, Магазин Видин
Бонония ул. Широка, ТЦ 6
Вида бул. Панония 21
Експерт ул. Цар Симеон Велики 9
Здравина ул. Цар Симеон Велики 38
Медикал К ул. Христо Ботев 144, ет. 1, ап. 3
Рени ж.к. Стефан Стамболов, бл. 3, вх. А, ап. 1
Светлана ул. Княз Ал. Батенберг 6
Тонус ул. Цар Симеон Велики 107
Фармамед ул. Цар Симеон Велики 9
Хигия ул. Витоша 2
Централ ул. Градинска 22
Здравец ул. Цар Симеон Велики 119

ВРАЦА
Ди Фарма 2 Ал. Стамболийски 1
Ди Фарма 3 ул. Втори юни 111, Магазин 1
Ди Фарма 4 ул. Кръстьо Българията 4
Ди Фарма 5 ул. Сениче, УПИ III, кв.18
Огафарм в. Дъбника, до бл.14
Фармест ул. Хр. Ботев 52

ВЪЛЧЕДРЪМ
Вълчедръм ул. България 5
Медикъл бул. България 15

ВЪЛЧИ ДОЛ
Аврора ул. Ал. Стамболийски 5

ВЪРШЕЦ
Вършец ул. Република 77

ГАБРОВО
Медисон ул. Константин Иречек 1

ГЕНЕРАЛ ТОШЕВО
Билка ул. „Трети март" 10

ГОРНА БАНЯ
Горна Баня кв. Горна баня, ул. Урал 1

ГОРНА ОРЯХОВИЦА
Грация Глория ул. Отец Паисии 72
Глория ул. Отец Паисии 11

ГОЦЕ ДЕЛЧЕВ
Сигма 2 ул. Александър Стамболийски 33
Сигма жк. Юг УПИ1 86

ГЪЛЪБОВО
Им Фарма ул. Република, бл. 10
Митков Квартала ул. Христо Ботев 13

ДЕБЕЛЕЦ
Топфарма ул. Христо Смирненски 2

ДЕВНЯ
Стеди Девня бул. Съединение 109

ДИМИТРОВГРАД
Алфа бул. Димитър Благоев 17
Ритон бул. Димитър Благоев 7

ДИМОВО
Бързица ул. Георги Димитров 64

ДОБРИНИЩЕ
Сигма ул. Георги Димитров 23

ДОБРИЧ
Грижа 1 ж.к. Русия, 1 УПИ-III, кв.509
Грижа 2 ул. Христо Ботев 83
Мартинов 2 ул. Панайот Хитов 34
Равиа 5 пл. Свобода 2
Славена ул. Д. Ковачев 17-В-2
Ханеман Динамис ул. Трети март 4, вх.А
Хера ул. Орфей 18
Равиа 8 ул. Дунав 53

ДОСПАТ
Елит ул. Тракия 6Г

ДРАГОМАН
Фекона Христо Ботев 19

ДУПНИЦА
Адонис – , ж.к. Бистрица, бл.58
Вива ул. Цар Самуил 8
Вива ВБ ул. Св. Георги 17
Вива ДКЦ пл. Свобода 1
Вива Спартак ул. Орлинска 48 А
Хелиос 2 пл. Свобода 1
Хелиос ул. Христо Ботев 11

ЕЛХОВО
Анна Кирезиева ул. Ал. Стамболийски 145

ЗЛАТИТРАП
Дема УПИ II-1773

ИХТИМАН
Ихтиман ул. Цар Освободител 91

ЙОАКИМ ГРУЕВО
Йоаким Груево ул. 4-та 31

КАВАРНА
Равиа 2 ул. България 30
Теодора Плюс ул. Д. Дончев 8
Форум Каварна ул. Г. Кирков 5

КАЗАНЛЪК
Апостолов 1 Изток ж.к. Изток, бл. 1
Апостолов 2 Пазара ул. Отец П. Хилендарски 33
Апостолов 3 ул. 23-ти Пехотен Шипченски полк 7
Апостолов 4 ул. Ген. Столетов 2
Арника ул. Розова долина 2
Фарма 1 ул. Ген. Скобелев 17
Фарма 1 Център ул. Отец П. Хилендарски 2Б
Фармавист ж.к. Изток, бл. 76
Фармазон ул. Княз Александър Батенберг 43
Хигия ул. Отец Пайсии 33

КАЛИПЕТРОВО
С. Калипетрово ул. Ново Петрово 61

КАМЕНО
Афиа Камено ул. Освобождение 78
Беладона ул. Георги Димитров 1 Карнобат

АФИА УЛ. БЪЛГАРИЯ 4
Афиа 2 ул. Кирил и Методий 44
Нота Бене 28 ул. Христо Смирненски 5
ТСМ 1 ул. Георги Димитров 27
ТСМ 2 ул. Георги Димитров 45

КИТЕН
Визафарм ул Урдовиза 32
Фмаркет ул. Атлиман 18

КНЕЖА
Огафарм ул. Кирил и Методий 6
Дрогерия Огафарм ул. Стефан Цанов 18

КОЙНАРЕ
Виктория ул. Милчо Симеонов 66А

КОСТЕНЕЦ
Александър ул. Боровец 6А
Ей Джи ИИ ул. Цариградско шосе 50

КОСТИНБРОД
Поликлиниката ул. Ломско шосе 35
Нота бене 10 ТЦ Резонанс, търг. зала 4
Нота Бене 21 ул. Г. С. Раковски 11

КУКЛЕН
Плюс ул. Славянска 7

КУЛА
Здраве ул. Въздраждане 60

КЪРДЖАЛИ
Айне Фарма ул. Републиканска 26
Народна аптека 1 Отец Паисий 1
Народна аптека 2 бул. Христо Ботев 3
Народна аптека 6 бул. България 85
Народна аптека 9 ул. Сан Стефано 1
Народна аптека Кирково ул. Димитър Благоев 24А
Роси Фарма кв. Възрожденци, ул. Р. Жинзифов 2
Фарма Вита ул. Христо Ботев 55
Фарма Хелп Байкал, Джебелска, Герое А
Фармабене бул. България 56

КЪРНАЛОВО
Джи фарм 4 ул. Хан Аспарух 10

КЮСТЕНДИЛ
Артемина – Йорданка Николова ул. Цар Освободител 31
Ден и нощ ул. П. Яворов 6
Жени ул. Л. Каравелов 5
ЧА Захариева гр. Кюстендил ул. Демокрация 61

ЛОМ
Апекс 2 ул. Петър Берковски 3
Артанес ул. Дунавска 29
Св. Георги Победоносец ул. Славянска 66
Тодор Велев ул. Славянска 24

ЛУКОВИТ
Огафарм ул. Възраждане 67

ЛЯСКОВЕЦ
Дани Лясковец Глория ул. Васил Левски 1

МАДАН
Фарманова ул. Перелик 59

МЕЗДРА
Сигма ул. Иван Вазов 6, ет. 1

МИНЕРАЛНИ БАНИ
Ванчева 3 Здравна служба

МОМЧИЛГРАД
5 Момчилград ул. Гюмюрджинска 5
Нар Фарма ул. Девети септември 1

МОНТАНА
Диана ж.к.Младост 2, срещу бл.14
Ирка ул. Аспарух 34

НЕСЕБЪР
Аква ул. Струма 23
Афиа Т-Маркет Супермаркет Т-Маркет
Афиа ул. Иван Вазов 9
Фмаркет ул. Иван Вазов 14 А

НОВА ЗАГОРА
Кавръкова ул. Васил Левски 26
Юфарма ул. Петко Енев 57

НОВИ ИСКЪР
Нота Бене 11 ул.Искърско дефиле 275
Нота Бене Кумарица ул. Хаджи Димитър 26
Сигма ул. Търговска 1
Нота Бене 31 ДКЦ ул. Искърско дефиле 121

НОВИ ПАЗАР
Ирина Фарма ул. Оборище 1

ОБРОЧИЩЕ
Здравец Оборище Н ул. Тимок 4

ОМУРТАГ
Стилфарма ул. Цар Освободител 4
Стилфарма 2 ул. Цар Освободител 4
Фарма Хелт ул. Антим I 3

ПАВЕЛ БАНЯ
Фарма 1 ул. Ген. Столетов 14

ПАВЛИКЕНИ
Медиана ул. Цар Иван Асен II 15

ПАЗАРДЖИК
Сигма ул. Христо Ботев 72

ПЕТРИЧ
Джи Фарм 2 ул. Яне Сандански 37
Джи Фарм ул. Рокфелер 56-54
Красимира Петрова ул. Цар Симеон 19
Мария Китанова ул. Кап. Никола Парапанов
Емилия Митрева ул. Рокфелер 11

ПЛЕВЕН
Чангалов ж.к. Сторгозия, бл.80

ПЛОВДИВ
Авеню 3 бул. Шести септември 3
Авеню 4 бул. Васил Априлов 15
Авеню 6 бул. Пещерско шосе 80
Авицена Прослав кв. Прослав, ул. Елин Пелин 66
Плюс Лайф Тракия ж.к. Тракия, бл.45, вх. Б
Арда ул. Възход 8
Арт Фарма 1 ул. Димитър Талев 64
Вега ж.к. Тракия, бул. Съединение, Търговски комплекс Братя Мирчеви
Здраве Комотево ул. Комотевско шосе 282 А
Калина ж.к. Тракия А-10
Св. Анна ул. Понеделник пазар 3
Георги Комотево ул. Училищна 48
Сигма бул. Васил Априлов 102
Телесфор-Гален Вълканова ул. Зорница 7
Фармавижън 10 бул. 6-ти септември 76
Фармавижън Луксор ул. Асен Христофоров 2А
Фармавижън бул. Мария Луиза 43
Фармавижън Олимпия ул. Г. Данчов 18 к-с Олимпия
Фармавижън Прослав кв. Прослав, ул. Елин Пелин 58
Фармаполис ул. Архимандрит Евлоги 1
Флос ул. Димитър Талев 2 Б
Хапчето бул. Никола Вапцаров 91 А
36,6 Билла Кършияка ул. В. Левски 107
36,6 Тунела – Пловдив, бул. Цар Борис III Обединител 62
АБЦ Парк Макс бул. Кукленско шосе 8 Б
АБЦ Фармаси Остромила ул. Остромила 49
АБЦ Фармаси Офис Парк ул. Свобода 65 А
Плюс Лайф Марица бул. Марица 25
Дема бул. Шести септември 35А
Калина 4 Мараша ул. Янко Сакъзов 22
Калина 5 Тракия ул. Антон Мумджиев 4
Огафарм ул. Победа 25
Сигма 2 ул. Дунав 68
Телесфор-Т ул. Пантелей Генов 3
Фармавижън ул. Христо Ботев 1, Войводиново
Фармавижън Македония ул. Кичево 1
Полски Тръмбеш

МАРИНЕЛА УЛ. ТЪРГОВСКА 43
Поморие

АФИА УЛ. СОЛНА 29 ОБЕКТ 1
Вероника ул. Княз Борис I 116 Б
Тилия ул. Граф Игнатиев 8 А
Тилия 2 ул. Княз Борис I 47
Тилия 3 до ДКЦ
Тилия 4 Търговски център "Свети Георги"

ПРИМОРСКО
Афиа Либра Хелт, гр. Бургас, Св.Св. Кирил и Методий, 31
Ина ул. Трети Март 36
Фмаркет ул. Трети март 47, Търговски център

ПРОВАДИЯ
Йорданова ул. Георги Димитров 1
Равиа 3 ул. Димитър Грънчаров 12

ПЪРВОМАЙ
Плюс ул. Хан Крум 1
Елена Йорданова ул. Орфей 2

РАЗГРАД
Генезис Денонощна бул. България 34
Сигма ул. Шейново 3

РАКИТОВО
Здраве ул. Иван Клинчаров 70 Рудозем

ОГАФАРМ УЛ. КАПИТАН ПЕТКО ВОЙВОДА 1
Фарманова ул. Кап. Петко Войвода 1

РУСЕ
Астра Авицена ул. Александровска 106
Астра Адонис ул. Цар Освободител 108
Астра Гален ул. Шипка 3
Астра Детелина ул. Борисова 70
Астра Медея ул. Александровска 10
Астра Силвия ул. Плиска 55, бл. Червен
Астра Сана кв. Чародейка, ул. Т. Икономов Т
Астра Хера ул. Александровска 134
Астра Еврика ул. Чипровци, бл. Колос
Астра Здравец кв. Здравец, ул. Байкал 4
Астра Натали 5 ул. Славянска 2
Оптима 10 ж.к. Дружба 3, бл.10

С. ВЕНЕЦ
Аспида ул. Кирил и Методий 17

С. ЛЕТНИЦА
Капитолия ул. България 42

С. МАЛО КОНАРЕ
Милена УПИ IV, КВ. 1

С. НОВО СЕЛО
Дрогерия Ново село ул. Илия Попов 29
Фармавижън ул. Първа 21

С. ПЪРВЕНЕЦ
Йордановi Фарма ул. Съединение 54

С. СТАВЕРЦИ
Ставерци ул. Александър Стамболийски 5

С. ТОПОЛОВО
Тополово ул. Калоян 64

С. ХАДЖИДИМОВО
Сигма ул. Димо Хаджидимов 44

С. ЧЕПИНЦИ
Валентина пл. Овчаров 1
Вики ул. Демокрация 118

С. ГРАДИНА
Таня ул. Славчо Георгиев 48 А

САДОВО
Фарманова ул. Александър Стамболийски 8

САМОКОВ
Зора бул. Искър 69

САНДАНСКИ
Ботанис ул. Македония 48
Виста Фарм ул. Македония 21 Сапарева баня

ВИВА УЛ. ГЕРМАНЕЯ 1

СВЕТИ ВЛАС
Афиа ул. Роза 2

СВИЩОВ
Здраве Цар Освободител 2

СВОГЕ
Виктория ул. Цар Симеон 18

СЕПТЕМВРИ
Септември бул. България 17

СИЛИСТРА
Каланак ул. Симеон Велики 131
Равия 12 ул. Симеон Велики 18
Хестия ул. Дръстър 25

СИМЕОНОВГРАД
Митков ул. Търговска 16

СИМИТЛИ
Конкраз Георги Димитров 44, вх. А
Нота Бене ул. Васил Левски 2

СЛАВЯНОВО
Рецитекс ул. Ал. Стамболийски 2

СЛИВЕН
Централ ул. Хаджи Димитър 16
Медея ул. Хаджи Димитър 39А

СЛЪНЧЕВ БРЯГ
Фмаркет Кубан УПИ-XIII КВ.19
Фмаркет Хевън хотел ХЕВЪН

СМОЛЯН
Евридика бул. България 63
Илчевска ул. Тракия 78
Фарманова 1 УПИ II, Пазар кв.13
Фарманова 2 ул. Хан Аспарух 2

СОФИЯ
Аптечно депо Нота Бене кв. Враждебна, ул. 27-ма
АБС+ Борово ж.к. Борово, бл.214А
Албор Сердика Сердика 22 / срещу Централни хали
Амара 1 ул. Цар Асен 79
Амара 2 Любляна ж.к. Овча купел, ул. Любляна 38
Амара 3 кв. Гевгелийски, ул. Мачуково
Амара 4 ул. Суходолска 3, Т-Маркет
Амара 5 ж.к. Младост 2, бл.206-209, Т-маркет
Амара 6 ул.Тракия 2 - Фреш маркет
Амая Павлово, ул. Народен певец 3
Аптека 7/18 ул. Президент Линкълн, бл.18
Аптека 7/24 бул. Президент Линкълн 114
Аптека 7/24 Сердика ул. Гюешево 73
Беллис ул. Миле Попйорданов 51
Боби 2001 бул. Христо Ботев 40
Богея 3 ул. Христо Силянов 37
Богея 5 ул. Димитър Моллов 3
Валета бул. Самоковско шосе 38
Верде ж.к..Младост 1, бул. Йерусалим бл.12 А
Верита ул. Пиротска 126-130
Верте ж.к. Надежда, ул. Бели Дунав, бл. 530
Вива ж.к. Люлин 4, бл.447, вх.Г
ВМА Поликлиниката ул. Св. Г. Софийски 3, ДКЦ на ВМА
Галантус бул. Цариградско шосе 113
Галантус ж.к. Редута, ул. Гълъбец 22
Грета Зафирова кв. Горубляне, ул. Самоковско шосе 58
Грета Зафирова 2 ж.к. Хр. Смирненски, ул. Слатинска, бл. 35, вх. В
Дейзи 2 кв.Левски В бл.10
Дейзи Връбница 2, ул. Златен клас 4
Делтафарм ж.к. Люлин, бл.645
Дени ж.к. Младост 2, ул. Св. Киприян, бл. 280
Дени кв. Редута, ул. Велчо Атанасов 53
Ди Фарма 7 бул. Никола Жеков 3, ДКЦ XXIV
Диги Фикс ул. Кореняк 17, 12-то ДКЦ
Диги Фикс 2 бул. Ал. Стамболийски 89
ДКЦ 17 бул. Евлоги и Хр. Георгиеви 108
ДКЦ 8 ул. Христо Силянов 77, ДКЦ 8
Дървеница ул. Пловдивско поле 15
Елифармаси ул. Червена роза 50
Здравец Фарма бул. Александър Стамболийски 89
Зелени аптеки бул. Г.М. Димитров 57 NV Tower
Зелени аптеки кв. Витоша, бл. 5 В, маг. 23
Зелени аптеки ж.к. Младост 1, бл.550, вх.2
Кеймарт бул. Джавахарлал Неру, бл.752
Конкраз бул. Мадрид 26
Корнер ул. Георги Райчев 1
Корнер 2 ул. Чавдар Мутафов 39 В
Лили Мадрид бул. Мадрид 9
Любка Георгиева 8 ул. Възкресение 53
Люлин 1 Феникс Фарма Люлин 1, ул. Проф. Ал. Станишев 12
Македония 40 бул. Македония 40
Нота Бене 23 ж.к. Дружба 2, бл.286, вх. Г, М.1.5
Нота Бене 24 ул. Ралевица 85Б
Нота Бене 25 ж.к. Суходол, ул. Траян Танев 34
Нота Бене 26 ж.к. Враждебна, ул. 27-ма
Нота Бене – Борово кв. Борово, ул. Родопски извор 24
Нота Бене Горубляне кв. Горубляне, ул. Детелина 1А., магазин 2
Нота Бене Ситняково бул. Ситняково 79
Омниа кв. Лозенец, ул. Горски пътник 55
Омниа Нео Клиник ул. Петко Ю. Тодоров 20
Орфей 1 ул. Оборище 72
Поликлиниката ул. Арсо Пандурски 4
Рин Фарм ул. Цар Симеон 243
Св. Мина 1 – Хр. Шишков ж.к. Сухата река, ул. Тодорини кукли 47
Св. Мина 3 – Хр. Шишков ул. Еманоил Васкидович 40
Сигма ул. Стоян Тошев 15-17, ДКЦ 20
Сигма ул. Ген Н. Жеков 3, ж.к. Свобода ДКЦ 24
Сити клиник ул.Околовръстен път 127
Таня кв. Св. Троица, бл.310, вх.А
Феникс Фарма Панчо Владигеров 28
Хера 1 кв. Суха Река - Запад, бл. 225
Хера 2 – 2005 Макгахан жк. Х.Димитър, ул. Макгахан 51
Хера 3 кв. Дружба 2, ул. Делийска воденица 25
Хера 4 жк. Кв. Младост, ул. Йерусалим, бл. 39А
Биола бул.Сливница, сп.Оряхово, Тър.ц-р Илинден
Валенас ул. Якубица 9А
Валета Шипка ул. Шипка 43
Дейзи ж.к. Дружба, бл.17
Ди Фарма 6 Обеля, Кривините, ДКЦ XXX аптека 1
Люлин 9 Люлин, ул.Търново, бл.981
Нота Бене 12 ул. Н. Габровски 16
Нота Бене 13 ул. Цар Иван Асен II 16
Нота Бене 15 бул. П. Владигеров 44
Нота Бене 18 ж.к. Дружба 1, бл. 115, вх. А
Нота Бене 1 бул. Проф. Цветан Лазаров 124А
Нота Бене 20 ж.к. Люлин 9, бл. 103, вх. Г
Нота Бене 27 Благоевград, Свобода 3
Нота Бене 2 ж.к. Младост 4, бл. 469А
Нота Бене 3 с. Бистрица Шоплук 1
Нота Бене 4 бул. Симеоновско шосе 213
Нота Бене 5 с. Казичене, ул. Цар Борис III 38
Нота Бене 8 бул. Княз Дондуков 91-93
Нота Бене 9 ул. Лазар Михайлов 70
Нота Бене 16 бул. Н. Столетов 70 ТМаркет
Нота Бене Герман ул. Патриарх Герман 69Е
Нота Бене Лозен Съединение 98
Нота Бене Надежда жк. Свобода бл.37
Нота Бене Челопечене ул. Ангел маджаров 1
Петя ул.Цар Иван Асен 95
Румифарм бул. Скобелев 4
Славчев ж.к. Разсадника, бл.65, вх.Г

СТАМБОЛИЙСКИ
Мариета ул. Цар Симеон 20
Фармавижън Билла бул. Тракия 30Г
Фармавижън ул. Дунав 43

СТАРА ЗАГОРА
Марви 1 бул. Цар Симеон Велики, 28
Марви 2 ул. Патриарх Евтимий 116
Марви 3 бул. Патриарх Евтимий 73
Марви 4 ул. Камчия 3
Маринела бул. Цар Симеон Велики, 155 Б
Павлова бул. Св. Патриарх Евтимий 165

СУНГУРЛАРЕ
ТСМ 3 ул. Атанас Манчев 2 Тервел

МАРТИНОВ 1 УЛ. ЦАР КАЛОЯН 6

ТРОЯН
Нота Бене ул. Васил Левски 21

ТРУД
Фармавижън ул. Никола Петков 19

ТРЪСТЕНИК
Капитолия пл. България 1

ТУТРАКАН
Аква ул. Ангел Кънчев 2

ТЪРГОВИЩЕ
Виталис ул. Тр. Китанчев 41

ХАРМАНЛИ
Катя Стоянова ул. Ал. Стамболийски 3
Кафарма бул. България 40

ХАСКОВО
Ванчева бул. България 77

ШАБЛА
Росфарм ул. Петко Българаров 4

ШУМЕН
Аспида 1 – , ул. Софийско шосе 5А
Аспида 2 ул. Ген. Скобелев 7
Аспида 4 бул. Цар Освободител 127
Беркут 2 бул. В. Преслав 28 Сити ц-р
Беркут 3 бул. Мадара 30
Герови 2 ул. Васил Априлов 67
Прайм 3 ул. "Цар Освободител" 101

ЯКОРУДА
Сигма ул. Св. Кирил и Методий 34

ЯМБОЛ
Афиа ул. Търговска 31
Виста ул. Граф Игнатиев 6
Здраве + ул. Цар Самуил 18-20
Здраве ул. Джон Атанасов 9
Здравец ул. Граф Игнатиев 247
Диана Милин Камък 36
Панацея ул. Милин камък 16

МОЯТА АПТЕКА

BETTY

