

## **АБОНИРАЙТЕ СЕ Абонамент 2008 год.**

Уважаеми читатели,

Започна абонаментната кампания за изданията на ССБ за 2008 година.

За да направите своя абонамент, вие можете да се обърнете за съдействие към председателите на РСО и ТСО.

Абонаментната кампания за 2008 година ще продължи до 15 декември!

Абонаментът за списание "Зари" на зрящо става само в пощенските станции. Каталогният номер на сп. "Зари" е 1322. Абонаментът за цялата година е 6 лева. Краен срок - 15 декември!

През 2008 г. ще излизат следните брайлови списания:

"Зари" - 12 книжки, цена - 6 лв.

"Кръгозор" - 12 книжки по 30 хил. знака, цена - 4,80 лв.

"Спортен преглед" - 12 книжки по 30 хил. знака, цена - 4,80 лв.

"Женски свят" - 6 книжки по 60 хил. знака, цена - 4,80 лв.

"Вариант" - 6 книжки по 30 хил. знака, цена - 2,40 лв.

"Светулка" - 6 книжки по 60 хил. знака, цена - 4,80 лв.

"Минерва" - 6 книжки по 60 хил. знака, цена - 4,80 лв.

През 2008 г. дискът с Говорещите списания "Знание", "Съвременност", "Домашен съветник", "Литературен калейдоскоп" и "Зари" ще излиза всеки месец. Информацията на диска ще е в обем средно около 18 часа.

Годишният абонамент е 8 лева за 12 броя CD.

Моля, включете се в списъците за абонамент при председателите на РСО и ТСО или ни изпратете писмо за индивидуалния ви абонамент, което да съдържа трите ви имена и пълния ви адрес, както и имената на списанията, за които желаете да се абонирате.

Парите за брайловите издания и за диска с говорещите списания можете да преведете на банковата сметка на Съюза на слепите в България - СЖ "Експресбанк" АД, клон София, банкова сметка - BG15TTBB94001521039947, банков код - TTBBVG22.

Сумите могат да се внасят и директно в касата на ССБ в сградата на ЦУ.

Писмата, списъците с абонатите за брайловите и говорещите списания - имената и адресите, както и номерата на квитанциите, изпращайте на адрес:

1309 - София, ул. "Найчо Цанов" N172, до редакцията на сп. "Зари".

Краен срок - 15 декември!

Уважаеми читатели,

Започна и абонаментът за книги на CD за 2008 година.

Абонаментът за полугодие е 15 лв. за 15 диска,

а за цялата година - 25 лв. за 30 диска.

Парите за абонамент можете да преведете на банковата сметка на Съюза на слепите в България - СЖ "Експресбанк" АД, клон София, банкова сметка - BG15TTBB94001521039947, банков код - TTBBVG22.

Сумите могат да се внасят и директно в касата на ССБ в сградата на ЦУ.

Имената и адресите, както и номерата на квитанциите, изпращайте на адрес:

1309 - София, ул. "Найчо Цанов" № 172,

до Централната фонобиблиотека на ССБ

Телефон за справки: 02 812-70-44.

Краен срок за абонамент - 15 януари 2008 г.

И през 2008 г. Звукозаписното студио ще ви предоставя услугата сами да избирате предпочитаните от вас книги. Цената за CD с избрани от вас произведения е 3 лева, като желаещият заявява кои точно книги да му бъдат записани. Тази услуга се предлага в течение на цялата година и не е обвързана с абонамент.

## ГЛАСОВЕТЕ НА НАШИТЕ КНИГИ "Чете Олга Петрова"

Много пъти сме го чували, започвайки да четем някоя книга. Този път обаче има и още...

"Здравейте, това съм аз, Олга Петрова. Знаете ли от колко много години чета при вас? Ами, станаха 30 - от 1977 г. Случайно прочетох във вестника, тогавашния вестник "Вечерни новини", едно малко съобщение, че Съюзът на слепите в България търси четци. Дойдох, явих се - явно сте ме харесали, за да ме търпите толкова много години.

Спомням си, че първата книга, която прочетох беше "Село Борово" на Крум Велков. И оттогава толкова много книги вече са минали през ръцете ми, толкова много книги сте слушали с моя глас, че когато видя сляп човек на улицата и се опитам да му помогна да пресече, интересно, познават ми гласа, което наистина много ме радва."

Това е Олга Петрова. Познахте ли я? Наистина 30 години не са никак малко.

Родена е на 6 октомври 1937 г. във Варна, но от дете живее в София. Омъжена е, има две големи деца и внуци. Дъщеря ѝ живее в Испания. Откакто преди 12 години съпругът на Олга е починал, тя живее сама.

Споделя, че идва да чете с голямо удоволствие и сякаш сама се чуди на огромното количество книги, които са минали пред очите ѝ. Радва се на всяка книга, която ѝ се предлага за четене.

Като жанр предпочита любовните книги, което си личи от начина, по който Олга ги чете. Там е стихията ѝ и тя несъзнателно се превръща в драматична актриса. В този смисъл тя е любимка на женската аудитория от читателите.

Иначе чете всичко, което ѝ се даде - от учебници и криминални романи до поезия. Но действително нейният глас е най-подходящ за любимите ѝ любовни романи.

По образование Олга Петрова е актриса, въпреки че не е учила в училище за актьорско майсторство.

Явявала се е на изпити и има втора артистична категория. Благодарение на това е обиколила много български концертни сцени, заедно с различни изпълнители. Това е в годините, когато чрез "Концертна дирекция" се организираха множество концерти по най-различни поводи. На много от тях Олга е била организатор, конферансие и участник. Това е работила през целия си живот и е нормално да се чувства актриса и по призвание. Съпругът ѝ също е бил артист и режисьор.

Случвало се е Олга да пътува из страната като конферансие на чужди състави, гастролирали у нас - руски, чешки и корейски. Най-голямото ѝ пътешествие е било със състава на Северна Корея през 1968 г., когато България е била домакин на Световен младежки фестивал.

- Какво най-много обичаш?

- Обичам да чета, естествено е. Обичам да гледам телевизия, но ме ядосват тези безкрайни латиноамерикански сериали, които станаха вече сериали на ужасите, с много омраза, с много кръв и много злоба. Обичам да се срещам с приятелки, които все още са здрави, с които можем да излезем на кафе, да си поприказваме за различни неща, но избягваме приказките за болести /смее се/.

- Какво най-много цениш в хората?

- Ценя хората, които са добронамерени. Много ме ядосва злобата, отмъстителността и какви ли не още лоши неща, присъщи на човека, които се проявиха много в последните години. Аз от своя страна, за добро или лошо, винаги се стремя да правя добро на хората. Винаги съм щастлива, когато мога по някакъв начин да помогна.

- Какво най-много мразиш?

- Мразя подлостта, мразя лошите хора, но те са толкова много, че не можеш да ги избегнеш.

- Кой е най-големият ти страх?

- Може да ви прозвучи лошо, но ме е страх от старостта, то пък кой ли не го е страх. Страх ме е и от болести, защото и двамата ми родители починаха на легло. То от това всеки се страхува, от болести и от старост.

- Доволна ли си от книгите, които четеш тук напоследък?
- Почти винаги съм доволна. Каквото ми се даде, това чета, нямам претенции. Много пъти съм носила книги, които преди това съм прочела и които смятам, че си заслужава да бъдат записани.
- Щастлив човек ли си?
- Донякъде, да. Като се изключи това, от което всеки се оплаква. Дано да съм здрава и да мога да идвам още дълги години да чета при вас, защото не знам как да ви го обясня и да ме разберете, но наистина съм много доволна, че вече 30 години чета в студиото. Дано и вие да сте доволни от мен и от гласа ми, щом, както казах вече, все още ме търпите.
- От твоя гледна точка, коя литература не е стойностна?
- Тази, в която прекалено много се говори за секс, и то с подробности. Някой път си казвам, Господи, аз не съм остаряла чак толкова, но не го възприемам нормално. Затова повече харесвам Даниел Стийл и Елизабет Адлър.

Въпреки, че е рецитирала на сцена и е чела поезия в студиото, Олга не е неин любител. Като се има предвид пристрастието ѝ към любовния жанр, все пак тя харесва лиричните стихотворения - Яворов и Димчо Дебелянов.

Чувствителната ѝ натура неведнъж се е поддавала на емоции по време на четене. Спомня си, че ѝ се е случвало да се разплаче докато чете някой особено затрогващ момент. В такива случаи ѝ се е налагало да спре, за да дойде на себе си и да се успокои.

Ненавижда книгите и филмите с насилие, където се размахва оръжие и се пролива кръв.

Такъв е краткият словесен портрет на Олга Петрова. Такава е тя - чувствителна и доброжелателна. В началото на октомври е нейният юбилей. Нека да е жива и здрава! Нека още дълги години да сме заедно и, скъпа Олга, не се страхувай от старостта! Тя не е жалка, ако в нея има мъдрост, достойнство и благородство, а когато душата на човек е млада, той никога няма да остарее.

Марина ПЕТКОВА

## **ИЗ ЖИВОТА НА ОРГАНИЗАЦИИТЕ Смолянската организация днес**

С Рахиме ПАТРИНГОВА - председател на регионална организация на ССБ Смолян разговаря Димитрина МИХАЙЛОВА

Регионална организация Смолян е създадена преди 48 години. Към този момент нейни членове са 807 човека с увредено зрение.

Те са обхванати в четири териториални съюзни организации - градските организации в Смолян, Рудозем, Неделино и Девин.

- Вашите хора живеят в твърде отдалечени райони, как успявате да контактувате с тях?

- По-често с тях контактуват председателите на териториалните ни организации, но когато има по-спешни случаи, независимо от това дали има или няма пари, решаваме, рискуваме, пари от спонсори намираме, но отиваме на място. И много тежки случаи намираме.

- Как работите с местните власти?

- Много добре. Когато и да сме се обърнали към тях винаги са ни помагали, макар и с неголеми суми. Ако не са техните пари ние не можем да изведем членовете си на една екскурзия или да занесем храна на болните, което правим редовно. През тази година с пари от общината посетихме Кръстова гора. Наехме автобус. Там хората бяха много щастливи, отпочинаха си, наляха си водичка и се прибраха доволни и благодарни. Освен това от общината ни отпускат и дрехи и други натурални помощи. И хората, и институциите в региона са много добре разположени към мен и към съюзните членове и винаги са готови да ни съдействат с каквото могат.

Нашата организация си е спечелила доверието не само на общинските власти в Смолян, а и на

кметовете от другите градове и села в района.

- Освен общината имате ли и други спонсори?

- Освен общината винаги на нашите молби откликват и джамийските настоятелства. Засега са ни дали около четиристотин лева. Да ви кажа други спонсори нямаме, тъй като те повече обедняха от нас. Подпомагаме се и като отдаваме под наем част от нашите помещения.

- Смолянският терен е доста начупен. Как се справят нашите хора, могат ли да се придвижват самостоятелно като ползват белия бастун?

- Не могат, защото действително нашият терен е много тежък.

Всички, които са първа група имат нужда някой да им помага. Някои от тях имат лични асистенти.

Самата аз ползвам личен асистент, без когото ще бъда принудена да напусна работа.

Г-жа Патрингова благодари на цялото ръководство на Съюза на слепите и персонално на г-н Долапчиев, който на момента откликва на нуждите на регионалната организация.

Ние от своя страна не можем да не ѝ благодарим за любезното посрещане и специалното внимание, което ни оказва. В този момент тя ползваше годишния си отпуск, който прекъсна заради нашето посещение.

### **Долни Дъбник, Самостоятелността е дар**

Казвам се Величка Драганова Ненкова. Родена съм в село Сирищник, област Перник.

Членувам в Териториална организация на Съюза на слепите Долни Дъбник, област Плевен.

По предложение и настояване на нашата всеотдайна председателка Веселина Вълчинкова заминах на обучение и основна рехабилитация в център за рехабилитация на слепи в Пловдив. Там бях посрещната от невероятен екип. Въпреки моето увреждане, аз вече се чувствам нов и пълноценен човек. Най-напред ме поеха рехабилитаторите Галя и Валя, които ме научиха да се движа свободно даже и в непозната за мен среда. Междувременно г-н Данчев ми препоръча да науча Брайловата азбука при очарователната преподавателка г-жа Стефка Стойчева. Вече мога да чета и пиша свободно.

Предизвикателството и желанието за още и още не спираха, започнах и курс за начално обучение по компютри, което костваше много напрежение на преподавателите Влади и Стефчето, заради слуховите и зрителните ми проблеми, които те ме накараха да забравя. Усвоих много програми, включително и счетоводните "ексел" и "делта" на Микроинвест. Това за мен е всичко, вече съм дипломиран специалист по художествено плетиво, благодарение на професионалните преподавателки Светлето и Поля.

Битовите условия в Центъра също са много добри. Много се доближават до хотелските, но има и какво още да се желае. Например добре би било да се увеличи легловата база, да има кухня и помещение за хранене в сградата на Центъра и по-добре оборудвана зала за свободно време.

За написването на това си впечатление използвах уменията получени в Центъра за рехабилитация на слепи хора Пловдив. Вече пиша, чета и се движа сама.

Чувствам се пълноценен човек, благодарение на грижите и професионалния опит на обучавалия ме колектив.

Дано в България се учредят повече такива центрове за рехабилитация на хора с увреждания.

За съжаление, въпреки получените обучение и квалификация, реализацията на трудовия пазар е невъзможна.

Величка НЕНКОВА

Адрес: село Писарево,

общ. град Искър, обл. Плевен,

ул. Георги Димитров 124,

телефон за връзка: 065 165/137,

мобилен 0889 095375.

## **Бургас, Слепи, Сляпоглухи и инвалиди покориха връх Амбарица**

На 22,23 и 24.08.2007 г. проведохме триденен планински преход с членовете от групата по туризъм към СК "Вая", съвместно със Съюза на сляпоглухите и Съюза на инвалидите.

На 22-и август пристигнахме в град Сопот. Посрещнаха ни с "Добре дошли!" в света на Шамбала - Европейски център за екстремни видове спорт и медитация. Извозиха ни със седалков лифт "Незабравка" до втора станция. Това е най-дългият лифт на Балканския полуостров, дължината му е 5 км. След двучасов планински преход се настанихме в хижа "Незабравка", разположена на 1650 м. надморска височина в Национален Парк "Централен Балкан". Рано сутринта на 23-и групата пое към връх Левски /Амбарица/, висок 2166 м. Изкачването се оказа много по-трудно от това, което очаквахме. Времето беше непоносимо горещо, но всеки един от нас се устреми към върха! След около 4 часа всички щастливи се поздравявахме за поредната ни победа - покоряването на връх Левски.

Близо до мен коленичи жена и целуна земята. Сбъдна се една наша голяма мечта!

През юли 2007 година, по време на почивката ни във Велинград, изкачихме връх Арабчал - 1836 м.

/под него, в местността Бялата скала е лобното място на Вела Пеева/ и връх Острец - 1860 м.

Освен въздух, вода и храна на човек му е нужна известна доза физическо натоварване, защото нищо не разрушава човека така, както продължителното физическо бездействие. Туризмът има още едно предимство - достъпен е за всички възрасти и всички хора.

Туризмът е универсално средство за укрепване на здравето, сближава хората, прави ги по-уверени и сигурни!

Нашата цел е желязно здраве, висока физическа работоспособност, неизчерпаема енергия, бодрост и удоволствие.

Изязвам моята голяма благодарност за участието в похода на Иванка Костова, Божидарка Георгиева, Юлия Монева, Иван Демечев, Атанаска Георгиева, Димитър Радев и всички, които помогнаха!

Председател на СК "Вая" Бургас

Бинка МОНЕВА

## **Пловдив, Достойни граждани на Европа**

Това е мотото, под което за шеста поредна година Регионалната организация на слепите в Пловдив дава възможност на своите членове да изявят творческите си възможности и способности, по време на станалите вече традиционни дни на творчеството на хората със зрителни увреждания, провеждани в Стария град. Както изложбата-базар, така и съпътстващата я музикална вечер бяха в Балабановата къща. В същото време в Етнографския музей в продължение на месец протичаха мероприятия и прояви, посветени на 90 годишнината от създаването му, 160 годишнината от построяването на къщата на Куюмджиоглу /сградата, в която е поместен/ - едно от най-прекрасните творения на възрожденския строителен гений и 70 годишнината от смъртта на създателя на музея Стою Шишков. Пловдивската съюзна организация също бе поканена да участва в отбелязването на тройния юбилей с музикални изпълнения на смесен хор "Тракийски цвят", дует "Амур" и Даниела Денчева, както и с експонати ръчно плетиво на жени с увредено зрение.

Откриването на 14-дневката на нашето творчество стана на 16 юли в Балабановата къща. Георги Генов в качеството си на член на УС на РСО Пловдив поздрави участниците и гостите и пожела успех на начинанието. След това нашите гости от Харманли, водени от председателката на териториалната съюзна организация Калинка Стайкова изнесоха рецитал, специално подготвен за случая. Мисля че не бива да пропуснем факта, че кметът на Харманли е предоставил служебен автомобил, за да може художественият състав на невидящите от града да дойде най-лесно до Пловдив. Това безусловно говори за съпричастността на местното общинско ръководство към проблемите на хората с увреждания.

На 26 юли се проведе музикална вечер, посветена на младите таланти в организацията. Свои

изпълнения направиха Даниела Делкинова на пиано, Петя Алексиева, която вече е студентка в Академията за музикално и танцово изкуство в Пловдив показа своите дарби на певица, а Яна Цветкова направи две чудесни изпълнения в съпровод на пиано на Величка Кърпарова. Даниела Денчева зарадва отново публиката с изпълнения на произведения от любимия си Гершуин, а фолклорен състав "Здравец" към НАСГБ поднесе пъстра китка от песни, изпълнени от целия състав, или от индивидуални изпълнители, в инструментален съпровод на Марин Маринов - тамбура и Кирил Дамянов - китара.

Както и миналата година изложбата от изделия и произведения на наши съюзни членове беше настанена в така наречената сводеста зала на Балабановата къща. Свои изделия отново изложиха постоянните участници Радка Христова, Мария Йорданова, Гинка Примова, Даниела Денчева, Кольо Мъндев, Яна Цветкова, Величка Кърпарова, Елена Гутман и Гинка Петрова от Сопот, а Верка Стойкова от Пазарджик представи богата колекция от свои картини. Нова участничка беше Маргарита Балева, която изложи българска бродерия. Новост тази година беше и изложеното ръчно плетиво от курсисти в НЦРС - Пловдив. Свои книги представиха Ангел Сотиров и Елена Гутман. Сотиров представи и CD със заглавие "Казано на ухо"- събрани неща от прословутата рубрика на издаваното от него "Литературно списание".

Изключителните и продължителни летни горещини /буквално през цялото времетраене на изложбата/ доведоха до ниска посещаемост и по-слаби в сравнение с други години продажби. Безспорен е и фактът, че посещаемостта на Етнографския музей е значително по-висока. Може би по-скромно бе и медийното представяне - отзоваха се радио Пловдив, Пловдивска обществена телевизия, вестниците "Марица" и "24 часа", съобщения двукратно отпечата и Програмата "Пловдив инфо" /информационен културен гид за град Пловдив/. Но ние сме уверени, че създадената традиция трябва да продължи - от една страна като възможност за връзки с обществеността и от друга за да могат хората със зрителни увреждания да покажат плода на своите умения и труд, което безспорно е свързано и със самочувствието им на можещи и знаещи хора, на достойни граждани на България и Европа.

Георги ГЕНОВ

## **Варна**

На 17 юли в морската градина се проведе концерт под наслов "Моя хубава Варна". Той беше открит с песента "Джудейда", по текст на Величка Кърпарова, посветена на медицинските ни сестри в Либия, които само няколко дни по-късно получиха своето щастливо избавление и се завърнаха в родината. Изпълнители бяха самодейките от музикална група "Еделвайс" при ПП "Успех" град Варна, с художествен ръководител Недялка Митева. Рециталът на "Еделвайс" продължи повече от час под бурните аплодисменти на публиката. Много сърдечно бяха посрещнати солистите Надежда Стойкова, Елена Кожухарова, Недялка Митева и Петър Дечев.

Варненци масово посетиха проявата. Колкото хора бяха седнали - два пъти по толкова бяха правостоящите! Нека да пожелаем на прекрасните певци от група "Еделвайс" крепко здраве и много отличия при бъдещите им участия.

Величка НИКОЛОВА

## **Русе, Благодарствен адрес**

Чрез любимото ми списание желая да споделя нещо, което за мнозина ще изглежда маловажно, но за мен е от изключително значение.

При заболяване загубих зрението си напълно. Отчаях се и вече си мислех, че животът ми ще протече в тъмнина между стените на жилището ми.

Оказа се, че не съм прав. Когато научиха за случилото се, хората от пенсионерския клуб в квартал "Дружба 3" на град Русе ме обградиха с внимание. Те ме посещават често, канят ме и на всички мероприятия, провеждащи се в клуба. От това ми става светло и радостно на сърцето и душата. За мен това е проява на голяма човештина. Благодаря ви, скъпи приятели!

Тодор ЛАЗАРОВ

## **Тополовград, Центърът за социална рехабилитация и интеграция от 2003-та година служи на хората**

Една от добрите придобивки за Тополовград е Центърът за социална рехабилитация и интеграция (ЦСРИ). За по-подробна информация за работата на центъра се обърнах към неговата директорка Красимира Узунова. Ето какво сподели тя:

- Центърът за социална рехабилитация и интеграция (ЦСРИ) е разкрит през 2003 година и за периода на своето съществуване сме се ръководили в работата си от една основна цел - стремеж към създаване на навици, умения и нагласи у хората с увреждания за водене на пълноценен живот и справяне с трудностите в ежедневието.

Работим в три основни направления:

- зрителна рехабилитация;
- двигателна рехабилитация;
- социална работа.

През 2003 г. служителите на ЦСРИ, съвместно с тогавашната Първична организация на Съюза на слепите в България (понастоящем Териториална организация на ССБ) поставят началото на работата с хора със зрителни увреждания, която в общи линии включва:

- Брайлова грамотност - изучаване на азбуката на незрящите, четене и писане с помощта на Брайлова машина и плоча;
- Мобилност и ориентиране - справяне с придвижване в малко и голямо пространство, с или без придружител, както и изучаване на определени маршрути и боравене с бял бастун;
- Полезни умения - за задоволяване на общообразователни, ежедневни и социални потребности на хората със зрителни увреждания;
- Занимателна терапия - навици за осмисляне на свободното време, културни мероприятия, беседи и занимателни игри, честване на празници и рождени дни и др.
- Зрителна рехабилитация - в помощ на лицата с остатъчно зрение с цел съхраняването му за максимално дълъг период чрез специализирани занятия и упражнения с различни четивни техники, използване на оптични средства и така наречената закрыта телевизия;
- Компютърна грамотност за незрящи - все още неразвита услуга, поради проблеми от организационен характер, която в рамките на месец предвиждаме да функционира пълноценно.
- Двигателната рехабилитация и физиотерапия.

През втората половина на 2006 г. разширихме дейността на ЦСРИ, като обхванахме лицата с физически увреждания и ограничена подвижност. За тази цел увеличихме персонала от 4 на 6 щатни бройки. За около месец оборудвахме зала за двигателна рехабилитация и физиотерапия с първоначално необходимите уреди и апаратура за провеждане на процедурите.

Два пъти месечно лекар - специалист по физиотерапия и рехабилитация от МБАЛ "Ст. Киркович" - гр. Стара Загора извършва прегледи на записаните предварително лица с увреждания при нас и назначава необходимите рехабилитационни процедури. За осъществяването им се грижи рехабилитатор, който на този етап заема щатна бройка към ЦСРИ, поради липсата на други специалисти в община Тополовград.

Социалната дейност включва работата по индивидуални социални програми с оглед степента на увреждане, уменията и потребностите на всяко лице.

Особено внимание отделяме на работата със семействата и близките. Специалистите осъществяват

домашни посещения по предварително изготвен график, съобразно желанията и потребностите на лицата. По този начин осигуряваме достъпност на услугите за тежкоболните хора.

**Връзки с обществеността:**

Това направление е свързано с информиране на населението в нашата община за проблемите на хората със специфични нужди и техните семейства. Посещаваме и сме посещавани от колеги от Центрове за социална рехабилитация и интеграция от Южна България с цел обмяна на опит и идеи.

Имаме разработена програма за обучение на доброволци, която е пряко свързана с предоставяне на социални услуги в общината.

Организираме срещи и дискусии по проблеми, касаещи хората с увреждания с различни специалности. Стараем се да работим в тясно сътрудничество с местните неправителствени организации - ТСО на ССБ, СИБ и СДБ.

Подготвяме и разпространяваме материали, популяризиращи дейността на ЦСРИ.

В много скоро време ще разполагаме с два нови апарата за физиотерапия, като по този начин ще обхванем рехабилитацията на по-широк кръг от заболявания и ще бъдем полезни на повече хора.

Обмисляме и разработването на нов вид дейности, свързани с превенция на подрастващите.

Както всяка една професия, така и нашата си има своите специфични особености.

Работейки в сферата на социалните услуги и имайки предвид нагласите и психологическите особености на хората с увреждания, се стараем максимално да компенсирате конкретните дефицити, породени от съществуващото заболяване и по този начин да осигурим реализация на пълния индивидуален капацитет на всеки човек.

Янчо МИЛЕВ

### **Добрич, Специализиран превоз на хората с увреждания**

Вече седмица се радваме на новата придобивка - специализиран превоз за хората с увреждания.

Нуждаещите се, след предварителна заявка, се извозват от дома до желаното място в рамките на града. Цената на услугата е 70 ст., колкото билетче за градски транспорт. Разликата от цената на билета до извършваните разходи от фирмата ще бъде субсидирана от общината.

Автомобилът е закупен от фирма "ПГ Комерс" и има 2 места за инвалидни колички и 6 за придружители и седящи. Шофьорът Пламен Петров е изключително внимателен, отзивчив и точен в изпълнението на поръчките.

От сърце благодарим на всички, които чрез тази придобивка правят живота ни по-самостоятелен.

Калинка КОВАЧЕВА

### **Монтана, Дейността на организацията ни се възражда като птицата "Феникс"**

На 27 и 28 юни 2007 г. РСО Монтана проведе вътрешно шахматно първенство за определяне на състава на представителния отбор за участие в републиканското първенство за хора със зрителни увреждания. 14 участници от 7-те териториални организации мериха сили в с. Расово. За място на турнира през знойната градска жега ръководството избра прохладата край язовира и добрите условия, които предлага тихият кът.

Турнирът бе ръководен от съдия републиканска категория, майстора на спорта по шахмат инж. Геннад Матеев.

Преди започване на състезанието Матеев изнесе лекции по шахмат.

Игра се по системата "всеки срещу всеки". След интересна и оспорвана борба, в която жените бяха достойни съперници, бяха излъчени четирима състезатели, които да представят РСО Монтана на предстоящото републиканско първенство в Сливен.



Проведе се спортен семинар, на който председателят г-н Атанас Иванов със задоволство отбеляза, че е регистриран в Окръжния съд Спортен клуб за хора със зрителни увреждания "Феникс" град Монтана. Участниците в семинара бяха запознати с Устава и бъдещата работа на клуба.

Спортът е едно от най-добрите и доказани средства за подобряване на комплексното състояние и за изграждане на умения и самочувствие у хората със специфични потребности, които да способстват за по-доброто и по-бързото им интегриране в обществото. Това е нашата първостепенна задача.

В последния петъчен ден на месец юли 2007 година 37 членове на Териториална организация Монтана и техни придружители поеха по маршрут Берковица - Клисурски манастир - Вършец.

Сякаш и природата бе с нас - изпрати ни светъл и прохладен ден. В Берковица ни чакаше председателката на ТСО Берковица Здравка Каменова и сътрудникът ѝ. Уредниците на музеите с внимание посрещнаха групата и я поведоха по Вазовите стъпки от 1879-1880 г., когато великият поет е живял и работил като председател на съда в Берковица. Къщата е ценен архитектурен паметник с интересна външна и вътрешна архитектура, с дърворезбени тавани и автентични миндери. Умело е пресъздадена атмосферата, в която е творил народният поет. В непосредствена близост е Етнографският музей, в който има добре уредена експозиция.

В ранния предобед потеглихме към духовната перла на Северозападна България. Така наричат Клисурския манастир "Св. Св. Кирил и Методий". Той привлича с омайната си природа - зелените морави, извора със студена и бистра като сълза жива вода, сенчестите поляни, вековните зелени дървета, внушителната архитектура и интересната история. Тук със свещици в ръце притаихме дъх в тиха молитва към Всевишния и надежда за по-добър живот. И сякаш там във внушителния храм всеки остави част от болката си и си тръгнахме с усмивка и пречистени духовно.

В гостилница "Лозата" във Вършец ни чакаше вкусен обяд. Голямото богатство на Вършец са минералните му извори. Градът е едно от най-старите курортни селища в Северна България. Лечебните му извори и мекият планински климат са създали благоприятни условия за провеждане на ефективно балнеолечение и профилактика на редица заболявания. Водата е лековита и подходяща за ежедневна употреба. Утолихме жаждата си направо от минералния извор, а сенките на красивата алея с чинарите и широкия добре поддържан парк приютиха групата за кратка почивка.

И сякаш неусетно се изнизиха часовете. Забравили за миг нерадостната си съдба, доволни от изживените мигове, дружно поехме обратно по пътя с весели закачки и песни.

Наблюдавайки с внимание ведрите лица на членовете си, председателката на териториалната организация в Монтана Виолета Йорданова вече знаеше - това е началото на зараждането на хубави традиции, а организацията е единна и сплотена.

Снежана АТАНАСОВА

## **Монтана, Социалната изолация на хората с увредено зрение в Монтана намалява**

Ограниченията на околната среда създават сериозни прегради пред социалното включване на хората с увреждания. Ето защо съвсем правилно област Монтана е един от центровете на националната кампания за повишаване на обществената информираност и сетивност по въпросите на социалното включване.

В това отношение сегашното ръководство на Монтанската организация полага неимоверни.

Най-новата проява е уреденото регионално състезание по спортен риболов за слепи и слабовиждащи хора. То стана възможно, благодарение на инициативата на Териториалната съюзна организация в Лом, Община Лом, спонсора на монтанския отбор фирма "Гала-М" ООД в лицето на Иван Аврамов и домакиня на язовира в село Расово, стопанисван от Румян Макавеев. В надпреварата се явиха отборите на регионалните организации на Съюза на слепите в София, Кюстендил, Шумен, Плевен и Монтана.

- Щастлив съм да ви приветствам с участието си в състезанието по спортен риболов, което провеждаме за втори път на язовира в село Расово. Благодаря, че се съгласихте да го направим с общи средства.

Избрахме за име на спортния клуб при Регионалната съюзна организация в Монтана птицата феникс -

символ на вечното обновление, възраждането и безсмъртието. Тя е знак на търсещата личност, каквито се стремят да бъдат хората от ръководството на организацията ни. Искаме да започнем на чисто и се уповаваме на приятелството, взаимопомощта и разбирането - каза при откриването на състезанието Атанас Иванов - председател на Регионалната организация в Монтана и даде неговия старт. Изходна позиция заеха 40 участници с придружители. Съдийската комисия, ръководена от Румен Цанков - началник на монтанското звено на Агенцията по рибовъдство оцени резултатите. Първенец в индивидуалното класиране за най-голям улов стана Александър Костов от Кюстендил, следван от съотборника му Иван Коркински и Николай Йорданов от Шумен. Отборно първи е екипът на Кюстендил, втори - София и трети - Монтана. Кметът на Община Лом Пенка Пенкова поздрави участниците в състезанието и връчи купи, медали, грамоти и риболовни принадлежности на победителите.

Юлий ЙОРДАНОВ

## **ИНФОРМАЦИОННА БАНКА "ЗАРИ" Науката помага на слепите**

Руски учени са създали апарат, който помага на слепите да се ориентират в обстановка с редица прегради. Той работи на принципа на сетивата на прилепа, които помагат на животното да се движи безпогрешно в тъмнината. Апаратът се състои от две части - едната изпраща сигнали на ултракъси вълни, а другата възприема тяхното отразяване.

Невиждащият човек носи малка кутийка пред себе си по посоката на вървене. Апаратът изпраща ултракъси вълни и когато човекът доближи някаква преграда, вълните се отразяват, приемателят ги обработва и ги предава в слушалките, където те се изявяват като тонове. Механизмът определя и височината на преградата, както и разстоянието до нея. Налага се предварителна тренировка за хората, които желаят да ползват устройството. Те трябва да свикнат с тоновете на апарата. Впоследствие незрящите могат да определят не само разстоянието до преградата, но и да си представят реалния й образ.

## **Наказанието за лъжа**

Жителите на остров Борнео никога не лъжат. Скриването на истината при тях се смята за най-тежкото престъпление. Лъжците се преследват строго и никой не желае да общува с тях.

Най-голямото наказание за лъжеца настъпва след смъртта му. Издигат му своеобразен паметник от клони, за да знаят потомците му какъв неискрен човек е бил.

Паметникът обикновено се поставя край пътя между две села. Всеки, който мине наблизко, хвърля клонка върху него. Образува се купчина, която изразява презрението на хората към лъжата. Жителите на Борнео си обещават по този начин, че винаги ще бъдат честни и ще се борят срещу лъжата и лицемерието.

Свещен дълг на местното население е постоянно да се грижи за поддържането на този паметник.

Смята се, че който пренебрегва обичая и истината си навлича гнева на боговете. Близките на заклеявания с подобен паметник са длъжни най-стриктно от всички да следват наредбата.

## **В помощ на пушачите**

Новата пластмасова табакера, произведена в Хонгконг, е своеобразен лекар за пушачите. Тя им помага да се откажат от вредната привычка. В кутийката е монтиран миникомпютър. Всеки път, когато пушачът отвори капака, се разнася предупредителен сигнал. На екрана се посочва броят на цигарите,

изпушени през деня, посочват се и интервалите на консумация, количеството на погълнатия никотин и нивото на останалите вредни вещества, които са попаднали в организма на пушача. Когато се превиши нормата, се появява знак, забраняващ пушенето.

## **Истинският виновник**

Великият естественик Чарлз Дарвин умира на 19 април 1882 година в английското градче Кент. Медицинската експертиза сочи като причина за смъртта "продължителна сърдечна недостатъчност". Едва сега, повече от 100 години по-късно, бразилският бактериолог Карлос Хага открива истинския виновник за смъртта на Дарвин. Хага се занимава с вид паразити, които след продължително пребиваване в човешкото тяло нападат сърдечния мускул. След като прочита внимателно разказа на Дарвин за пътешествието му из Аржентина, бактериологът разбрал, че ученият се е занимавал дълго време с насекомото "винкуга", което пренася споменатите паразити. Оттук идва и предположението на Хага, че Дарвин се заразява от болестта, причинена от гаучопаразитите, по време на аржентинското си пътешествие.

Понастоящем болестта дефинирана от Хага и носеща неговото име е истински бич за аржентинците. Според професор Сисеро борбата с бръмбарите винкуга и паразитите, които те пренасят, може да бъде ефикасна само ако изчезнат бордеите в градовете и кирпичените къщи със сламени покриви в селата.

Димитър БОТУШЕВ

## **ЛЮБОПИТНО Проектът на д-р Есперанто се тества вече 120 години!**

Август 1887 година. Варшава.

В дома на очния лекар Лудвиг-Лазар Заменхоф влиза висок елегантен млад човек с остри черти на лицето.

- Вие ли сте доктор Заменхоф? - попита той домакина.

- Аз съм - отговаря неспокойно Заменхоф.

Пристигналият оглежда недоверчиво бедно облечения лекар и след като бързо се ориентира в обстановката казва учтиво:

- Поздравявам ви, драги Маестро.

- Аз също ви поздравявам, драги господине! - отговаря смутено д-р Заменхоф.

Разговорът се води не на полски, а на изкуствено създадения език есперанто. Разговорът е между неговия създател д-р Заменхоф и Антони Грабовски - инженер химик по професия, лингвист и литератор по призвание, владеещ дузина чужди езици, бъдещия преводач на "Пан Тадеуш" на есперанто. Звучи за първи път езикът, на който след години ще заговорят хиляди хора.

Есперанто е наименованието на един от стотиците проекти (над 900 според немския езиковед Детлеф Бланке) за изкуствен международен език, който издържа успешно проверката на времето.

През 1887 г. руският еврейин, очният лекар Лудвиг-Лазар Заменхоф публикува своя проект за изкуствен международен помощен език със заглавие "Международный язык". Както се вижда от наименованието на брошурата, тя е на руски език. Бялисток, родният град на Заменхоф, тогава е в рамките на руската империя и официалният език естествено е руски.

Кое е накарало окулистът Заменхоф да се втурне в лингвистичното поприще и да създаде поредния проект за изкуствен международен език?

Предполага се, че една от най-вероятните причини за неговия лингвистичен порив са междуетническите търкания в град Бялисток, където живее д-р Есперанто (така е обозначен авторът на проекта в първата му публикация). В този неголям град живеят поляци, литовци, руси и евреи и за съжаление взаимоотношенията между тях не са били особено добри.

Офталмологът Заменхоф, може би малко утопично и наивно, е склонен да обяснява нетолерантните

взаимоотношения между споменатите етноси с езиковите им различия. Той вярвал силно, че ако неговите съграждани ползват един общ език, неутрален в национално отношение, ще бъдат по-малко подозрителни и враждебни един към друг. И както заяви проф. Ренато Корсети - председателят на Световния есперантски съюз, в своето поздравително слово пред научната конференция, проведена на 3-ти юни в Карлово по случай 100-годишния юбилей на Българския есперантски съюз: "Не е случайно, че есперанто се ражда преди 120 години. Това е резултат от надеждата на хората за една по-голяма справедливост."

Проектът на д-р Заменхоф се състои от 16 правила и речник от около 900 думи предимно от латински произход и от международната лексика. Есперанто фактически е станал известен на някои представители на международната общност в последното десетилетие на XIX век, когато се публикуват първите учебници за неговото изучаване.

Малко преди избухването на Първата световна война (1914) се появяват първите хубави преводи на есперанто на прочути класически произведения, расте броят на талантиво написаните оригинални творби, поражда се интерес в интелектуалните среди на учените лингвисти, философите, ръководителите на научни институти и др.

120 години този език се изпробва в различни отрасли на човешката дейност - наука, политика, икономика, международен туризъм, изкуство, учебно дело, използва се на международни срещи, конференции, конгреси, симпозиуми, фестивали и пр.

Най-после човечеството разполага с един език, който е неутрален в национално отношение. Мечтата на много видни учени като Рене Декарт, Готфрид Лайбниц, Ян Коменски и други е осъществена!

С опростена граматика, с речников фонд, включващ много думи от международната лексика, той е лесен и достъпен за изучаване. Докато за овладяването на един чужд език са нужни няколко години упорит труд, за усвояването на есперанто се смята, че са достатъчни само няколко седмици.

С негова помощ, без да е полиглот, човек може да общува непосредствено (писмено и устно) с хора от десетки националности. Видният български учен проф. Иван Шишманов (с изключителни заслуги за създаването на първото българско училище за слепи) е ревностен привърженик и пропагандатор на есперанто, нарича го "латинския език на демокрацията". Негови привърженици има почти във всяко кътче на земното кълбо (в 119 страни според годишника на световната есперантска асоциация). На есперанто се издават десетки вестници и списания, преводна и оригинална литература. Твърде любопитен факт за нашите читатели може би ще бъде да узнаят, че поемата "Септември" на Гео Милев и Романът "Под игото" на Иван Вазов са преведени на японски и китайски от техните есперантски версии. Свои емисии на есперанто излъчват няколко национални радиостанции - в Китай, Полша, Австрия и др.

Може да се твърди доста убедено, че най-интересният лингвистичен експеримент изглежда твърде успешен. Показателна в това отношение е положителната оценка за ролята на есперанто от такава международна организация като ЮНЕСКО, която признава неговото значение за културата и туризма. Според проф. Корсети есперанто не е само европейски, а и световен феномен. Италианският професор признава, че сега в Европа интересът към есперанто е слаб - изучава се само по интернет, докато в другите континенти - Южна Америка, Африка и Азия, има много хора, които желаят да изучават есперанто. Масово есперанто се изучава в Бразилия и Китай. В Китай, твърди проф. Корсети, се смята, че есперанто е езикът на новото хилядолетие.

Разбира се, има и критици на този език. Есперанто и неговите привърженици са упреквани, че те потискат езиковото многообразие и любопитствата към културата на другите народи, че налагат специфичен езиков "империализъм". Изглежда в нашия противоречив свят е нормално да има и такива становища..

Международният език есперанто доказва правото си на съществуване, правото си на употреба в международните взаимоотношения. И според споменатия по-горе Ренато Корсети, без да се изключват разбираемите негови пристрастия, "есперанто прогресира и се чувства по-добре, отколкото преди 50 години!".

Вече 120 години този език живее, развива се и се усъвършенства. Проектът на д-р Заменхоф изглежда успешно издържа проверката на времето.

Ангел СОТИРОВ

## **ОБЩЕСТВО Варна е българският социален Клондайк**

На 7-и август 2007 година зала "Варна" беше препълнена с хора. Повечето бяха хора с увреждания - представители на неправителствените организации от Обществения съвет по рехабилитация и социална интеграция. Освен тях присъстваха и представители на Общинския съвет и общинската администрация, и почти всички варненски медии. В 10 часа започна извънредното заседание на Обществения съвет, чийто почетен председател е кметът на община Варна Кирил Йорданов. Председател на този уникален обществен съвет е д-р Здравко Марков - директор на Дирекция "Социални дейности и жилищна политика" в община Варна, а съпредседател - Веселина Стоилова - представител на хората с увреждания и техните организации, които са повече от 40 на брой. В зала "Варна" присъства и Васил Долапчиев - председател на Съюза на слепите в България, а поводът бе награждаването на община Варна с най-високото отличие на Съюза на слепите в България - наградата "Хуманитатис кауза" за особено големи заслуги в областта на социалната политика за хората с увредено зрение.

Заседанието бе открито от председателя на Обществения съвет - д-р Здравко Марков. След като обяви дневния ред, той направи представяне на съвместните инициативи в подкрепа на хората със зрителни увреждания, финансирани от община Варна. Думата беше дадена на Васил Долапчиев:

- За мен е чест и удоволствие, че съм тук сред вас в прекрасната и развиваща се българска черноморска столица Варна. Съюзът на слепите в България в продължение на 86 години обединява усилията на няколко поколения граждани със зрителни увреждания в защита на техните човешки, социални и икономически права. Моята работа е свързана с посещение във всичките 16 регионални и 113 териториални съюзни организации. Такъв социален оазис, какъвто е Варна, няма никъде в страната. Уверявам ви, че това се дължи на установения диалог и партньорството между местната власт и гражданския сектор. Вие вече имате не само уникална социална програма, вие имате социална политика, която превръща Варна в българския социален Клондайк.

Председателят на Съюза на слепите в България връчи на кмета на община Варна статуетката "Хуманитатис кауза", а лично кметът бе награден с почетен медал за особени заслуги. Специалният плакет на Съюза на слепите получи и доктор Здравко Марков.

Ето какво сподели Кирил Йорданов:

- С удоволствие получавам и наградата за община Варна, и персоналната награда. Преди години се реализира моето желание Варна да има собствена социална програма и тя да бъде обезпечавана по възможност с увеличаващи се средства през годините. Оттук нататък е ежедневният труд на десетки и стотици хора, тяхната борба с трудностите и негодите. Естествено програмата трябва да се запази, тя трябва да се разширява, да се обезпечават с все повече средства, а позициите на програмата все повече да се множат. Приемам и двете награди с благодарност и от името на моите колеги и от името на всички хора, които през годините работиха всеотдайно и в рамките на Обществения съвет - всеки на своето място. Нашата социална програма е насочена към хората с увреждания, но тя е разработена предимно от тях, техните организации, дирекциите на община Варна и комисиите на Общинския съвет.

Приветствие поднесе и председателят на Регионалната организация на слепите в област Варна Методи Андонов:

- Община Варна е съпричастна на проблемите на слепите граждани. Ние водим с общинската администрация ефективен диалог. И той е такъв, защото не оставаме на нивото на диалога, а постигаме резултати. Това се дължи на желанието и на активното разбиране на г-н Кирил Йорданов общината да бъде партньор на хората с увреждания. През 1999 година организацията на и за хора с увреждания създадохме Обществения съвет по рехабилитация и социална интеграция на хората с увреждания в община Варна. Така се създаде работна атмосфера, чуваемост и градивен диалог. Този градивен диалог и финансирането от общината на нашите съвместни инициативи ни дава и сигурно ще ни дава и занапред възможност да извеждаме от социалната изолация и домашната самота съюзните членове, ще ни дава възможност да разширяваме пред тях социалния хоризонт и да активизираме участието им в семейния и обществен живот. Ние участваме активно в културната програма на общината, нашите самодейци печелят награди на местни и национални фестивали. Социалната програма от 2003 и

следващите години обедини усилията ни в търсенето на по-успешни форми за решаване на предстоящите пред нас задачи. Тя е сполучлив опит, обогатен вече в годините и е пример за подражание от другите общини. Организациите участват в заседанията на Обществения съвет и в отделните комисии и това ни даде общия поглед за проблемите на хората с увреждания от нашия град. Ние вече можем да вземаме отношение за общото, което ни свързва, и за спецификата на всяка инвалидност. Връщайки се назад в годините, не мога да не отбележа, че ние вече имаме история в отношенията с Община Варна. Съдържанието ѝ е добро, помощта, съдействието, съпричастието на Община Варна не са еднократни, те продължават през годините. Най-добре помага този, който помага постоянно. Ние благодарим за изразходваните парични средства, но за съжаление човекът все още не е измислил уред, който да измери чувствата, мислите, вълненията, чувството за увереност в собствените сили, нашата самостоятелност, благодарността за решените проблеми. От името на Управителния съвет и от мое име честитя наградите на община Варна, на господин Йорданов, на господин Марков, благодаря за вашата добронамереност, за вашата отзивчивост, за вашето съпричастие към нашите проблеми. Приемете най-голямата награда - признателността и благодарността ни!

Ето част от отчета на Община Варна, представен във вид на видео презентация, който показва съвместните инициативи, насочени към подкрепа на хората с увредено зрение:

"Когато говорим за Варна, трябва да кажем няколко простички неща: Варна е осветена и подредена, зелена и красива, най-социалният град в Република България. В рамките на два мандата Варна направи такъв социален размах, какъвто в нито един друг град на страната няма. Варна разработи уникална Социална програма, каквато дори в европейски столици няма. Приоритетни в нея са както социалната инфраструктура, така и грижите за децата и хората с увреждания. Социалната програма обхваща почти всички сфери на обществения живот - образование, трудова заетост, социални и здравни услуги, достъпна архитектурна среда, култура, спорт, информация и обществена подкрепа. В рамките на Социалната програма на община Варна през последните четири години са реализирани следните дейности за хора със зрителни увреждания:

За осигуряване на достъпна архитектурна среда и осигуряване на безпрепятствен достъп в градска среда и институциите:

1. Направен е частичен ремонт на улица "Петко Стайнов" на обща стойност 74 405 лв., монтирани са нови тротоарни плочи и са пренаредени стари; на места е преасфалтирано; монтирани са нови парапети и са боядисани с жълта боя;
2. В рамките на Социалната програма на община Варна през 2005-2006 г. са изработени и са монтирани звукови сигнализатори в помощ на хора с увредено зрение на светофари на 7 кръстовища; гласови информатори на 110 автобуса и тролейбуса на "Градски транспорт" ЕООД и "Транстриумф Холдинг" АД и звукови сигнализатори на 6 обществени сгради на обща стойност 32 868 лв.
3. През 2007 г. е възложено изработването и монтирането на още 70 гласови информатори за автобуси и изработване на 900 броя дистанционни за задействане на сигнализиращите устройства, които ще бъдат раздадени на хора с увредено зрение. Поръчката е на стойност 39 500 лв. и се изпълнява от "Високотехнологичен парк" към Технически университет - Варна.
4. Ежегодно се осигуряват безплатни карти за пътуване в "Градски транспорт" ЕАД за 620 членове на Районната организация на слепите Варна по две линии (1 200 карти), като само за 2007 г. за закупуването им са осигурени средства от общинския бюджет в размер на 102 100 лв.;
5. Чрез специализираните микробуси на Домашен социален патронаж и Дневен дом за деца и младежи с умствена изостаналост "Св. Йоан Златоуст" по график ежедневно се извозват ученици и студенти с увреждания, от които 3 ученика със зрителни увреждания, посещаващи масовите учебни заведения.
6. Закупени са и са раздадени 187 бели бастуни за хора със зрителни затруднения на стойност 2 400 лв. и помощно-технически средства, от които 30 говорящи апарата за кръвно налягане, 120 ръчни говорящи часовника, 30 говорящи будилника с термометър, 20 сгъваеми метъра с релефни деления и 10 говорящи калкулатора за сумата от 7 184 лв.

За подобряване на материално-техническата база и създаване условия за развиване на спортна дейност е направен ремонт и е закупено оборудване на Спортния комплекс в Дома на културата на слепите на обща стойност 34 832 лв. Извършен е частичен ремонт на покривната конструкция на спортната зала, основно са ремонтирани съблекалните и са закупени компютър за провеждане на състезания по шахмат и тренажор за фитнес залата.

Със средства от Програмата е финансирана дейността на Спортен клуб за слепи "Успех" на ул. "Петко Стайнов" №3, който през 2006 г. проведе спортни състезания, фитнес и лечебни масажи за 114 човека с нарушено зрение на стойност 4 064 лв., а през 2007 г. е сключен договор на стойност 4 780 лв. за провеждане на спортни състезания по спортен риболов, голбал и шахмат за 100 човека.

Реализирани са и няколко малки проекти на спортни клубове за хора със зрителни увреждания, в това число проект "Спорт за слепи на съвременен равнище" на стойност 2 050 лв. и "Физическа и душевна рехабилитация на хората с увредено зрение чрез туристически походи" на стойност 2 700 лв. на Спортен клуб за слепи "УСПЕХ".

Спортен клуб "Явара" изпълни през 2005 г. проект "Джудо - Каппо техники - нова форма за рехабилитация на хора с нарушено зрение" - на стойност - 2 800 лв., а през 2006 г. в обучение по джудо за участие в Световното първенство в Сао Пауло, Бразилия от общо 24 младежи, включени в Програмата 8 бяха с нарушено зрение. Една от участничките в обучението беше Ивомира Михайлова (категория над 78 килограма), която през юли 2007 г. стана световна шампионка по джудо от първенството за хора с нарушено зрение, което се проведе в Колорадо Спрингс, САЩ.

С цел предоставяне на услуги в общността са запазени утвърдените и са разкрити нови услуги за хора със зрителни увреждания:

Към структурата на Дирекция "Социални дейности и жилищна политика" в община Варна функционира сектор "Дневен център за социална рехабилитация и интеграция на зрително затруднени хора", в който работят 3-ма човека със зрителни затруднения.

През 2004 г. е разкрито Информационно бюро за обслужване на слепи граждани и техните семейства в Дома на културата на слепите на ул. "Петко Стайнов" №3. Със средства в размер на 1 200 лв. е закупено оборудване.

В средата на 2006 година започна да функционира "Център за социална рехабилитация и интеграция" на хора с увредено зрение на територията на Дома на културата на слепите. Посещава се от 40 човека с творчески заложби, разделени в 5 групи по интереси: народно пеене и обичаи, народни музикални инструменти; художествени песни и градски фолклор, есперанто и литература. През 2006 г. Центърът е финансиран със средства в размер на 3 178 лв., а през 2007 година е сключен договор на стойност 10 000 лв. 3-ма от общо 8 човека, заети в предоставянето на услугите са хора със зрителни увреждания.

Реализирани са и не малко културни дейности за хора със зрителни затруднения. В традиционни се превърнаха участията на групите към Дома на културата на слепите и сборна формация от СОУ за деца с нарушено зрение "Проф. д-р Иван Шишманов" в концертни прояви.

Със средства от Социалната програма на община Варна за 2006 г. са закупени 40 броя народни носии за групата по народно пеене към Съюза на слепите в България - Районна организация Варна и фолклорна група "Цвете шарено" към Национална Асоциация на сляпоглухите - Районна организация Варна, съответно 29 бр. Тракийски дамски и мъжки костюми за Групата по народно пеене и 6 бр. Варненски дамски костюми и 6 бр. Северняшки мъжки костюми за фолклорна група "Цвете шарено". Стойността на покупката е 10 940 лв.

През 2006 г. са осигурени средства в размер на 3 000 лв. за отбелязване на 50-годишния юбилей на предприятието на слепите "УСПЕХ" - Варна.

С цел стимулиране на трудовата заетост на хората със зрителни затруднения, професионално ориентиране, развитие на собствен бизнес и активно поведение на пазара на труда, община Варна е финансирала няколко проекта, които са инициирани и са изпълнени от хора със зрителни затруднения:

1. Фондация "Съпричастие" през 2006 г. изпълни проект "Квалификация за трудова реализация", в който бе проведено обучение на незрящи за практикуване на професията "Търговия с финансови инструменти". От ангажираните 4 преподаватели 3-ма бяха с нарушено зрение, но с доказан опит в тази област. Стойност на проекта - 2 984 лв.

2. В друг проект на Фондация "Съпричастие" - "Надомна рехабилитация на хора с увреждания", за консултант и рехабилитатор бяха наети хора със сетивни увреждания. Стойност на проекта 3 000 лв.  
3. От 2005 г. се провежда компютърно обучение на специален софтуер за деца и възрастни със зрителни затруднения. До този момент са обучени 17 възрастни и 12 младежи от СОУ за деца с нарушено зрение "Проф. д-р Иван Шишманов".

През 2007 г. са финансирани и се реализират още няколко проекта инициирани и изпълнявани от хора със зрителни затруднения:

1. "Незрящи музикални изпълнители от Варна на телевизионния екран и интернет", изпълняван от Съюз на слепите в България - Районна съюзна организация Варна. С осигурените средства в размер на 2 700 лв. ще бъдат направени студийни записи на 32-ма участници с увредено зрение в оркестър за народна музика, женски народен хор и група за градски песни. Ще бъдат заснети и разпространени и 3 броя телевизионни филми на DVD.
2. Провежда се и "Лятно училище за 20 зрително затруднени деца с множество увреждания в СОУ за ДНЗ "Проф. д-р Иван Шишманов" Варна. По проект са осигурени средства за възнагражденията на преподавателите - 3 000 лв.
3. Чрез проект "Есперанто - подходящо средство за културна интеграция" са осигурени таксите за участие на 10 незрящи есперантисти в 73-ия Международен конгрес на слепите есперантисти в Курортен комплекс "Албена", който се проведе от 20 до 27 август със 110 делегати от 14 страни - 2 850 лв.
4. В проекта "Дами за интеграция" изпълняван от Фондация "Съпричастие" са включени 15 жени с художествени умения, с и без увреждания, - рисувано стъкло, рисувана коприна, ръчна бродерия, изработване на етнографски сувенири и театрални умения. художествено слово - 2 800 лв.

Все по-активно става участието на хората със зрителни затруднения в обществения живот и в социалната политика на община Варна. Със заповед на кмета на община Варна през 2004 г. е назначен "обществен защитник" /омбудсман/ за хората с увреждания и техните семейства.

От общо 42 организации, членуващи в Обществения съвет, 9 са на и за хора със зрителни затруднения и има подадени документи за членство на още 2 неправителствени организации.

Общо изразходени средства по Социалната програма на Община Варна за хора със зрителни затруднения за периода от 2003 г. до юли 2007 г. - 318 650 лв.

Общо средства за карти на незрящи:

2004 г. - 64 800 лв.;

2005 г. - 79 200 лв.;

2006 г. - 97 200 лв.;

2007 г. - 102 100 лв.

-----  
343 300 лв. / за 4 години /

Веселина СТОИЛОВА, Варна

### **Значителна международна проява на невиждащите есперантисти в България**

За четвърти път у нас се провежда международен конгрес на слепите есперантисти. За първи път е през далечната 1963 г. в София, след това 1978 г. във Варна, през 2000 г. в Пловдив и тази година в курорта Албена.

От 21 до 27 август в международния курорт Албена, в къмпинга "Горска фея" се проведе 59



международен конгрес на слепите есперантисти. Участваха 112 есперантисти и техните придружители - представители на 12 страни. Между тях имаше и 10 млади участника. Основна тема на конгреса беше "Есперанто подходящо средство за културна интеграция на невиджащите хора".

Официалното откриване се състоя на 22 август в големия салон на културно-информационния център на курорта. Гости на конгреса бяха председателят на ССБ Васил Долапчиев, секретарят на БЕС Марияна Евлогиева, председателят на националното читалище "Луи Брайл" Спас Карафезов. След изпълнението на националния химн председателят на международната лига на слепите есперантисти "ЛИБЕ" Неделка Лозаич /Сърбия/ откри конгреса и бе избрано конгресно ръководство: председател Владимир Желев, зам. председатели Отто Приц /Норвегия/ и Анатолий Масенко /Русия/, секретари Димо Димов и Наталия Касимова /Германия/. Гостите поднесоха приветствия. За изключителната заслуга на Долапчиев за оказаната всеотдавна помощ от страна на ССБ при подготовката и провеждането на конгреса, той единодушно бе обявен за почетен член на конгреса. Спас Карафезов награди с юбилейния златен медал на читалището международно известния незрящ деятел и член на международно есперантска академия Отто Приц за големия му принос към просветното дело на слепите. Конгресът получи поздравителни писма от председателя на НПК на слепите в България Михаил Кърлин и председателя на дружеството на невиджащите есперантисти в Германия Теодор Шпекман.

По основната тема доклад представи Данчо Данчев. Бяха представени общо девет доклада и две съобщения. Най-голям интерес предизвикаха докладите на Н. Лозаич - "Есперанто - мост към националните култури", на Мариана Евлогиева "Какво могат да намерят слепите есперантисти в интернет". Неочакван интерес предизвика доклада на А. Сотиров "Моите балконски занимания за отглеждане на зеленчуци и грозде". От българска страна доклади представиха Спас Карафезов, Веселина Стоилова и Надежда Вълкова. Отто Приц направи съобщение и демонстрира прибор, произведен в Италия за брайлово обучение и забавни игри за слепи. Атила Варро /Унгария/ представи компютърна програма на есперанто за слепи.

Културната програма бе наситена и разнообразна. Освен традиционната опознавателна вечер, която се проведе в ресторанта на къмпинга и интернационалната вечер, където много от участниците в конгреса демонстрираха своите таланти, бе организирана и вечер "100 години есперанто сред слепите в България". Обявени бяха резултатите от международен литературен конкурс, а по случай юбилея бе представен и компилиран от АНЕБ диск с песни на есперантски изпълнители и български певци. Ангел Сотиров организира блиц викторина "Какво знаете за есперантското движение".

В националната вечер с голям успех се представиха народният оркестър и солистите към културния дом на РСО на слепите Варна.

За първи път в нашите конгреси по инициатива на Радка Стоянова на прощалната тържествена вечер в ресторанта на къмпинга се проведе младежки конкурс "Мис и мистър есперанто". За мис есперанто бе избрана Бранка Пешич, студентка от Сърбия, а за мистър есперанто - Диян Николов от Разград. Бяха проведени две полудневни екскурзии с посещение на културно-исторически обекти около Балчик и във Варна. Проведах се две заседания на асамблеята на ЛИБЕ, където се обсъждаха организационни проблеми. Не бе решено къде да бъде следващият конгрес. Голяма е вероятността да се проведе в Хърватска.

Организаторите на конгреса - УС на АНЕБ и конгресния комитет Владимир Желев, Димо Димов, Веселина Стоилова, Радка Стоянова, Керанка Милушева, Етиен Тодоров, Стоян Минчев и Данчо Данчев положиха много усилия и труд за подготовката и провеждането на тази значителна международна проява у нас, но нейното осъществяване не би било възможно без помощта на ЛИБЕ и на ССБ, който може определено да се счита за съорганизатор и на четирите конгреса. На фондация "Евиденте", на фондация "Съпричастие", на фондация "Рехабилитация на слепите" която ни помогна в един изключително труден момент, на община Варна. На всички тях най-голяма благодарност! Благодарности и към нашите съидейници, които активно ни помогнаха и сътрудничиха: Фани Михайлова, Стефка Стойчева, Ева Бояджиева от Пловдив, Мариана Евлогиева от София, Иванка Стоянова, София Цветкова, Добринка Трънкова от Варна и Радка Стоянова от Разград. Специална благодарност и на писателката есперантистка Елена Попова от Добрич, която предостави 110 екземпляра от своята книга "Патето пътешественик" на есперанто за подарък на участниците в конгреса.

От страна на всички участници в конгреса изразяваме благодарност и на хората от здравно туристически център "Неда" с президент Надежда Вълкова, които ни осигуриха при изгодни условия прекрасна база. Благодарим и на персонала на къмпинга от управителя до камериерките, които през цялото време с изключително внимание ни осигуряваха отлични условия за ползотворна работа и приятна почивка.

Като на всички конгреси и тук се срещнаха стари приятели, създадох се нови приятелства, проведоха се много неформални разговори и срещи в обичайната задушевна есперантска атмосфера. На официалното закриване и на тържествената прощална вечер хората си размениха сувенири за спомен и пожелания за нови срещи, чуждестранните ни гости си тръгнаха със спомени за приятни преживявания, за българското гостоприемство и красотите на нашата страна.

Владимир ЖЕЛЕВ

## **Велико Търново, Извинителен адрес**

При тежка злополука през 1980 година тотално изгубих светлината. В мрака първа ми подаде ръка Маринка Спасова, тогава председател на Великотърновската окръжна организация на слепите. По нейно давление отидох в рехабилитационния център за късно ослепели хора в Пловдив. В продължение на четири месеца там научих много неща. Директорът Димитър Парапанов ме запозна с живота на слепите в България и чужбина. От Владимир Желев научих за произхода на белия бастун и как да го използвам в пространството, за да имам повече самостоятелен живот. Благодарност изказвам и на Данчо Данчев, който ми помогна да овладее писмото на Луи Брайл. След завършване на курса активно започнах да ползвам релефно - точковата система за четене и писане. Чрез списание "Зари", орган на слепите в България, започнах да навлизам в живота на невидждащите от нашата страна. Личната ми кореспонденция бързо нарастваше и се сдобих с много приятели. За по-лесно навлизане в живота на съсъдбениците създадох шейсет и три анкетни въпроса. Много бяха хората, които по различен начин ми отговориха на въпросите.

Първи бяха преподавателите от рехабилитационния център. Ценни отговори получих също от Маринка Спасова - Горна Оряховица и от ветераните Дянко Мънкин от Габрово, Петър Ралчев от Симеоновград, Павел Димитров от София и по-късно от Желязко Пеев също от София. Анализът от анкетата се побра на двайсет и четири машинописни листа. Този анализ се отличаваше с голяма пъстрота. Това ми помогна дълбоко да надникна в живота и разбирането на хората с угаснала светлина. Разбрах как те приемат предизвикателството на тежката инвалидност. Предишният ми живот беше активен и доста трудно се адаптирах към онова, което ми донесе съдбата, чувствах замразяване на моите възможности. Изхвърлен от релсите на житейския труд, аз хванах шилото и започнах да пиша. Първите ми опити бяха различните статии до списание "Зари". Тяхното редактиране ме окуражи, за да мога да бъда по-полезен за себе си и за обществото.

По-късно навлязох в прозата и лириката, без да имам претенции за майсторско творчество. Този труд ми стана добро лекарство, което гони черните мисли от мен.

През 2006 година написах осмата си книга, в която отразих живота на чичо Илия Гуделов, член на ССБ и НАСГБ. С музикалния си талант той се раздава без остатък във фолклорния живот на слепите и сляпоглухите в България. Тази негова неуморна дейност ме накара да възпея неговата щедрост, за да остане с висока чест в историята на съюзното дело.

Имах предвид, че книжката "По стъпките на един живот" ще бъде четена от зрящи хора, затова на последните страници запознах читателите и слушателите със световното движение на слепите и техния водач - белия бастун, дългата ръка на невиджация.

За първата тема ползвах книгата "Баща и учител на слепите" на Валентин Аюи. За водача на невидждащите започнах от прастаро време, как ослепелите войници на Самуил са ползвали дълги пръчки, за да се ориентират и завърнат по домовете си. Не отминах и тояжката на Колчо, която му помагала да ходи като разузнавач между турците, нещо което е отразил дядо Вазов в "Под игото". В заключение описах приноса на френските благородници допринесли най-много на света, за да може

белият бастун да се узакони като помагало за невиждащите.

Въпросната книжка за чичо Илия Гуделов подарих на много приятели и познати. В това число влиза и Ангел Сотиров, когото уважавам като съсъдбеник. За този жест неговата благодарност дойде при мен с претенции - защо в написаната история за белия бастун не съм посочил неговото име като автор. Чрез този материал, който смятам че ще бъде публикуван в нашите списания публично се извинявам на господин Сотиров и в същото време желая да отклоня неговите мисли. Аз не съм преписвач!

Информация за историята на белия бастун съм чел и чувал от много места и най-вече от Владимир Желев, бивш преподавател по мобилност и ориентация в рехабилитационния център в Пловдив.

Още веднъж се извинявам на господин Сотиров и то без да се чувствам виновен за нещо нередно. Във всяка една история има точни факти, а и историята не търпи никакви отклонения от действителността. По тази причина нашите мисли са огледални по израз, факти и съдържание.

В края реагирам върху думите на господин Сотиров, че той бил с висше образование, а аз със средно и най-вече, че съм шмекерувал за лични облаги, нещо, което не ми е в характера и никога не съм ползвал в живота. Тези думи ги пиша на господин Сотиров, който не ми даде възможност по телефона да ги споделя с него.

В заключение ще кажа, че животът е най-висшата академия за човека, стига той да е буден и да е добър анализатор на нещата в живота.

Аврам АВРАМОВ

15 юли 2007 г.

Велико Търново

ул. Никола Габровски 33 Б

тел. 165-89-341

## **ОФТАЛМОЛОГИЯ Австралийски изследователи тестват "бионично око"**

Австралийски изследователи оповестиха, че са постигнали окуражителни резултати в стремежа си да създадат "бионично око" за пациенти, засегнати от дегенериране на ретината.

Пациентът ще забелязва отблясъци от светлината, които ще определят контурите на заобикалящите го предмети, обясни проф. Минас Коронеу от фондацията "Бионично око" на клиниката "Принцът на Уелс" в Сидни. Методът се състои в това да се поставят микроелектроди върху повърхността на окото, като всеки от тях може да бъде стимулиран от външен импулс. Външна камера наблюдава дадена сцена и предава данните си на микроелектродите чрез компютър. След това електродите стимулират ретината, която предава информацията на оптичния нерв.

Тази директна електрическа стимулация не позволява на незрящия да възстанови напълно зрението си, но му дава възможност да придобие "функционално" зрение. Това е достатъчно, за да може незрящият да тръгне в правилната посока, увери Коронеу.

Друг изследовател от същата фондация си припомни колко развълнувана е била пациентка, забелязала първия лъч светлина след години на пълна слепота. Това бе смесица от възбуда, изненада и шок. Според Коронеу устройството е свързано с малко рискове за пациента, защото не е нужна хирургическа намеса за поставянето му и е многообещаващо за хората, засегнати от пигментен ретинит - прогресивно унищожаване на някои фото чувствителни клетки, без да е засегнат оптичният нерв.

Използван източник: [actualno.com](http://actualno.com)

## **Учени откриха връзка между цинка и дегенерацията на макулата**

Учени от университета "Джордж Мейсън" в САЩ и Института по офталмология в Лондон са открили връзка между минерала цинк и свързаната с възрастта дегенерация на макулата, съобщи ЮПИ. При анализ на очни тъкани специалистите открили големи количества цинк в отлаганията, характерни за макулната дегенерация. Откритието е важно, защото минералът под формата на хранителна добавка е широко разпространено средство за стимулиране на имунната система. Резултатите от предишно изследване показват, че високите дози цинк, комбинирани с антиоксиданти, забавят развитието на ослепяването. Свързаната с възрастта дегенерация на макулата е водеща причина за слепота в западния свят. Само в САЩ засегнатите от болестта са 13 000 000 души.

Информация БТА

## **Солта е вредна за здравето на очите**

За пагубното влияние на солта върху човешкия организъм се говори отдавна. Определението "бяла смърт" се прикрепи към натриевия хлорид в много случаи напълно заслужено. Но солта е също така естествен и истински необходим компонент на човешката кръв и тъканната течност. Ако в средните векове този продукт е бил малко достъпен и за неговата доставка в Европа са се водели дори войни, то днес употребата на сол е многократно над нормата и отдавна превишава допустимите граници. Кардиолозите настоятелно препоръчват на болните от хипертонична болест да изключат от своето меню всичко солено, тъй като нивото на кръвното налягане зависи от съдържанието на натриев хлорид в организма. Многобройните изследвания доказват, че любителите на соленото рискуват да получат усложнения от хипертония, инфаркт и инсулт с 20-30% повече в сравнение с тези, които се хранят правилно. Уролозите също подчертават неблагоприятното влияние на натриевия хлорид върху бъбреците, а офталмолозите свързват прекомерната употреба на това вещество с повишената честота на развитие на рак на катаракта. Към това отрицателно мнение се присъединиха и гастроентеролозите. Изследователи от Университета за медицински науки Бетесда (щата Мериленд) са изучили влиянието на хранителните предпочитания на човека върху активността на бактерията *Helicobacter pylori*, която се смята за отговорна за развитието на гастрит и язва на стомаха. *Helicobacter pylori* е микроорганизъм, паразитиращ в стомаха на човека. Според последните данни, нашите предци, живели на африканския континент, са се "запознали" с него преди около 50 000 години. Първите сведения за наличието на инфекциозни съставки в развитието на язва на стомаха и дванадесетопръстника са от края на 19 век. През 40-те години на миналия век спираловидни бактерии са открити при хора, болни от язва на стомаха. През 1983 г. австралийските учени Робин Уорън и Бари Маршал (удостоени с Нобелова награда през 2005г.) изучиха подробно свойствата на микроба хеликобактер и потвърдиха връзката между него и развитието на болестта. Оттогава съществуват много теории, обясняващи този процес. Едни свързват образуването на язви с употребата на груба храна или алкохол, други - с проблеми в работата на нервната система, а трети търсят причината в хормоналните проблеми. Нито една от тези теории не е намерила достатъчно доказателства, които да обяснят изцяло механизма на развитието на болестта. Хеликобактер паразитира в стомаха не само на болните от язвена болест, но у значителна част от здравите хора. Според различните изследвания тази част е 20, 50, дори 80%. Не всички тези хора страдат от гастрит - повечето от тях са здрави и нямат проблеми със стомаха. Очевидно е, че наличието на хеликобактер в стомаха не обрича човека на заболяване. Учените продължават да търсят факторите, влияещи на степента на патогенност на микроба. Американските учени под ръководството на Ханан Ханш изясняват, че под действието на повишената концентрация на сол хеликобактер започва засилено производство на ферменти с вредни за стомаха

свойства. Изследванията на специалистите от Бетесда привлякоха вниманието на лекарите към диетата като един от основните методи на лечение на язвената болест.

Днес за "златен стандарт" на лечението е терапията с прилагане на антисекреторно средство (потискащо секрецията на солната киселина) в съчетание с 2 или 3 антимикуробни препарата, насочени срещу хеликобактер. Повишеното съдържание на сол в храната не е единственият фактор, способстващ за повишаването на вредните свойства на хеликобактер, но нейното отношение към бактерията е най-добре изследвано.

Въпреки всичко посочено от американските специалисти, те изрично добавят, не трябва да се забравя това, че натриевият хлорид е незаменим компонент на човешкия организъм и пълен отказ от употребата на сол се препоръчва само в изключителни случаи под лекарски контрол. Няма еднозначен отговор и за нормалното ниво на употребата на сол. Едни източници посочват 2-3 г. на денонощие, а други - 7-10 г., но повечето специалисти смятат, че всеки ден човек не трябва да употребява повече от 6 грама.

Използван източник:

zdrave.bg

### **Как да предпазим децата от късогледство?**

Всеки поне веднъж е чувал мъдрата приказка, че здравната профилактика е много по-лесна и излиза доста по-евтино, отколкото последвалото лечение на определено заболяване. В тази статия ще спрем вниманието ви върху начините за предпазване от развитие на късогледство при децата.

Късогледството (миопия) представлява заболяване, при което е нарушена пречупвателната сила на окото. Когато очната ябълка е удължена и образът е пред ретината, говорим за миопия или за понижаване на зрението в далечина. Прогресиращото късогледство може да доведе до сериозни и необратими изменения в очите и значителна загуба на зрението.

При 3% от първолаците се наблюдава късогледство. Сред учениците от прогимназията - 10% са с миопия. 16 % от гимназистите страдат от това заболяване и то често във висока степен. Около 20% от завършващите училище страдат от т.нар. училищно прогресиращо късогледство.

90 от всеки 100 бебета се раждат с далекогледство, 3 - с миопия, 7 - с нормално зрение. Единствено лекар може да определи какво е зрението на вашето дете.

Известно е че децата на късогледите родители, често също биват късогледи. Много са фактите в медицината, които доказват наследствения характер на това заболяване.

Как да помогнем на децата си да съхранят нормалното си зрение?

За целта родителите трябва да спазват няколко лесни и лесно изпълними правила. Първото от които е ежегодното посещение при офталмолог. Колкото по-рано се открие заболяването, толкова по-лесно е да бъде лекувано.

Бъдещите майки трябва да знаят, че съществува пряка зависимост между протичането на бременността и формирането на късогледство у новородените.

Ранните консултации с лекар по повод бременността и изпълнението на всички негови предписания определено ще обезпечат по-доброто ѝ протичане. За здравето на бъдещото отроче са много важни активният двигателен режим, пълноценната и разнообразна храна, пълният отказ от цигарите и алкохола. Или казано с други думи - полагайки грижи за собственото си здраве, бъдещата майка ще обезпечи доброто здравословно състояние и на бебето.

След втората седмица новороденото може да фиксира погледа си върху предметите за няколко секунди, от втория месец вече започва формирането на предметното му зрение. Ето защо хубаво би било ако креватчето му бъде разположено в най-светлата част на стаята - това ще помогне за развиването на нормално зрение. Много важно е обаче слънчевата светлина, както и тази на лампата да не заслепяват бебето. Хубаво е родителите да показват на малчугана различни големи и ярки играчки, като при това разстоянието от играчката до очите на бебето не трябва да бъде по-малко от 25-30 см. - така те няма да изпълват цялото му полезрение. Детето трябва да може да гледа не само играчката, но и около нея и в далечината. Така мускулите на лещата се отпускат и окото почива. Ако детето гледа само близкоразположените играчки, мускулите на лещата за дълго се напрягат, а това е много вредно.

Съвременните достижения на офталмологията позволяват още с раждането на бебето да се определи състоянието на зрението. След навършването на 1-2 месеца родителите на всяка цена трябва да заведат бебето при офталмолог. Причината е следната: повечето деца се раждат със слабо далекогледство, като с годините зрението постепенно влиза в норма. Това далекогледство по някакъв начин помага за формирането на нормално зрение, но ако е в прекалено висока степен трябва да се лекува.

След навършването на половин година малчуганът трябва да бъде свикван да седи по време на настолните игри - рисуване, занимания с пластелин или конструктори и пр. На всеки 10-15 минути обаче следва да се прави пауза и игрите да се сменят с подвижни. В такива моменти родителите могат да предложат на хлапето да отиде до прозореца и да погледа 2-3 минути в далечината навън. Общата продължителност на подобен род занимания (настолни игри и пр.) не бива да превишава:

за деца до 3 години - 30 мин.;

от 3 до 5 - 40 мин.;

от 6 до 7 години - 1 час.

От голямо значение за запазването на нормалното зрение е не само правилната организация на зрителните занимания, но и цялостният режим. Правилното редуване на сън - бодро състояние през деня, достатъчната двигателна активност, максималното пребиваване на чист въздух, балансираната храна, системното закаляване - това е комплексът от необходимите условия за правилната организация на дневния режим.

Редовното им изпълнение ще обезпечи доброто самочувствие на детето и поддържането на високо ниво на функционалното състояние на нервната система. Правилната организация на дневния режим ще повлияе положително на процесите на растеж и развитие както на отделните функции на организма, в това число и на зрителните, така и на самия организъм като цяло.

Много важен период от живота на детето е постъпването в училище, когато наред с физическото и нервно-психическото напрежение се увеличава и зрителното натоварване. От приведените по-горе статистически данни става ясно, че бурното развитие на късогледство започва именно от училищна възраст. А в периода между 12-16 години, когато протича процесът на полово съзряване, при едно равнодушно отношение към опазването на зрението миопията прогресира. Допълнителен принос за това оказват неправилната работна поза зад бюрото, лошата светлина, четенето от легнало положение, заседналият начин на живот и еднообразната храна.

За да се избегнат подобни неприятности трябва правилно да се подготви работното място на детето, да се установи режим на зрителното натоварване, да се обезпечи достатъчна двигателна (физическа) активност. Доколкото е възможно допълнителното зрително пренапрежение (гледането на телевизия, часовете пред компютъра) също следва да бъде ограничено.

Добре е бюрото на ученика да се постави в най-светлата част на стаята, като светлината от прозорците трябва да пада отляво. Работната маса следва да бъде подбрана в съответствие с ръста и възрастта на детето. Това ще улесни ученика по-дълго да се занимава в удобна и не толкова уморителна поза на седене: изправено положение на тялото, разтворени рамене, гърдите не трябва да се опират в края на бюрото, разстоянието между очите и работната повърхност следва да бъде около 30-35 см. Настолната лампа трябва да бъде поставена отляво - така светлина ѝ няма да заслепява очите. На всеки 30-40

минути, детето трябва да си почива за 10-15 мин. Спазването на всички тези правила ще обезпечи най-добрите условия за зрителната дейност.

Отделна, но много важна тема са вече споменатите допълнителни пренатоварвания на очите, към които се отнасят гледането на видео и телевизия и компютърните игри. Дългото пребиваване пред екрана или монитора не само оказва негативно влияние върху отделни зрителни функции, но и превъзбужда нервната система на детето, а това води до появата на общи заболявания на организма.

Колкото и непосилно на пръв поглед да изглежда, но честотата и времето пред екрана трябва да бъдат строго регулирани. Оптималното разстояние от екрана до очите следва да бъде 5 пъти повече от диагонала на екрана (от 2 до 5 метра). Децата не трябва да седят настрани, а точно срещу телевизора. В стаята може да има естествено или изкуствено осветление. Важно е светлината от другите източници да не попада в очите.

Според практикуващите лекари най-голяма вреда на малчугана могат да нанесат компютърните игри. Колкото е по-малко детето, толкова по-отрицателно влияние му оказва компютърът. Днес детските офталмолози с увереност могат да заявят, че една от основните причини за пониженото зрение сред децата и подрастващите е неконтролираният и продължителен престой пред телевизионния екран и компютърния монитор.

За кой ли път ще повторим, че спортните занимания са много полезни за учениците. Те не само укрепват целия организъм и активират функциите му, но повишават работоспособността на мускулите на очите. Бягането, плуването, ските благоприятно въздействат на кръвообращението и мускулната система на очите.

И един съвет към родителите: Ако при преглед на ученика лекарят-офталмолог открие леко далекогледство или астигматизъм и изпише очила за работа - не пренебрегвайте съвета му! Много често при такава патология децата не се оплакват /зрението им на далеко е запазено 100% /, но по-наблюдателните възрастни могат да забележат, че при писане детето се навежда ниско над тетрадката, периодически към края на деня се оплаква от главоболие. Подобен род оплаквания възникват при умора на очните мускули вследствие на продължителна зрителна дейност на близко разстояние. В този случай детето може и да не се оплаче, че не вижда добре наблизко. Чрез пренапрежение на определена мускулна група, дефектът се компенсира и предметът придобива ясен образ. В резултат на подобна преумора обаче зрението се понижава и надалеко и се развива миопия. За да се избегне появата на късогледство при четене и писане детето трябва да слага очила. Всъщност астигматизмът и лекото далекогледство се срещат доста често сред по-малките ученици. Причината е че до 7-та година от живота на детето окоото не е достигнало до нужните размери. След година - две то ще израсне и при повторен преглед най-вероятно офталмологът ще констатира, че всичко е в норма и ще отмени очилата.

За финал бихме искали да обърнем внимание, че въпреки безспорната принадлежност на късогледството към очните болести, напоследък все повече учени вярват в пряката му зависимост с общите заболявания на организма. Ето защо профилактика трябва да включва "борба по всички фронтове": от кариес до хронични заболявания на стомашно-чревния тракт, нервната система пр. При претърпяна от детето травма и особено след прекарано леко сътресение на мозъка, винаги се консултирайте с офталмолог. Съществува частична зависимост между травмата и началото на миопия. Надяваме се, че всички изброени профилактични мерки ще помогнат да се избегне развитието на късогледство при детето ви.

Информация на здравни новини /internet/

**ФЕСТИВАЛ Кръстопът на музите**

На 15 и 16-и септември в Читалище "Св. Св. Кирил и Методий" в квартал Красна поляна се проведе софийски фестивал "Кръстопът на музите", който беше част от тържествата посветени на деня на София - 17-и септември. Мероприятието премина под патронажа на голяма софийска община. Всички участници бяха самодейни колективи - лауреати на фестивали от цялата страна.

Покана за участие в раздела "Стара градска песен" имаха и група "Люлин" към софийска регионална организация на съюза на слепите в България. Те се представиха с "Докато сме млади" - песен от градския шлагерен фолклор - аранжимент Николай Найденов и "Недей" по текст на Албена Алексиева, музика Величка Кърпарова и аранжимент на известния композитор Развигор Попов. Изпълненията се оценяваха от компетентно и много представително жури с председател доцент доктор Георг Краев и членове - Дамян Обрешков, Димитър Христов, Нестор Несторов и Христо Христов. Журито допусна до участие в галаконцерта десетте най-добре представили се състави, всред които и Женската вокална група "Люлин" с художествен ръководител Райна Митина.

На галаконцерта на всички лауреати бяха връчени грамоти и специалния знак на София - статуетка. Наградата бе получена от представители на състава, но за съжаление, дали защото не вярваха, че ще бъдат класирани, или защото не намериха сили и време и за вечерното си представяне нашите момичета не можаха да зарадват публиката със своите изпълнения.

По този начин те се лишиха от възможността да пеят пред значително по-многобройна публика от граждани и гости на София, лишиха се от възможността да бъдат записани от Българско национално радио и заснети и записани от Българска национална телевизия, лишиха се от възможността да пеят в компанията на Христо Кидиков, Мустафа Чаушев, Хайгашот Агасян и други наши популярни изпълнители.

Димитрина МИХАЙЛОВА