



НАЦИОНАЛЕН МЛАДЕЖКИ СЕМИНАР И НАЦИОНАЛНО ОТЧЕТНО-ИЗБОРНО СЪБРАНИЕ НА МЛАДЕЖКАТА ОРГАНИЗАЦИЯ КЪМ СЪЮЗА НА ГЛУХИТЕ В БЪЛГАРИЯ (МОСГБ)



От 8 до 10 ноември т. г. в базата на СГБ в курорта Стара Загора минерални бани беше проведен един от най-важните форуми за младежката организация към Съюза на глухите в България за настоящата година, а именно – национален младежки семинар под надслов „Жестов език – минало и бъдеще“, и отчетно-изборно събрание на МОСГБ.

С изключение на РО-Хасково и РО-Русе, от всяка районна организация бяха излъчени по двама делегати, членове на ръководството на МРОГ, които предварително бяха съгласувани с председателя на РО. Тук бяха и членовете на контролната комисиция, както и, разбира се, членовете на ръководството на МОСГБ.

В първия ден участниците се насладиха на няколко интерактивни лекции на актуални теми, които обхващаха трудовото благополучие на хората с увреден слух на национално и европейско ниво, проследено по проект proHear, както и на лекции за жестовия език в миналото и неговото бъдеще, както беше озглавено и цялото събитие.

На втория ден програмата обхваща отчета на дейността на МОСГБ по места и на централно



ниво, както и най-важната част – отчетно-изборното събрание на организацията. След различни предложения, с явно и тайно гла-

суване, имената на младите глухи хора в новото ръководство на МОСГБ са: Росица Караджова – председател; Мария Косева –

заместник председател; Теодор Стефанов – секретар; Вилдана Демерджијева – туризъм и спорт; Василен Грозев – медия и комуникации.

Вечерта премина в настроение като за рожден ден – МОСГБ стана на 12 години!

А на следващия ден бяха представени различни инициативи, свързани с живота на глухите хора в България. Беше представена инициативата на АРДУС за нова платформа за онлайн консултации, както и желанието на скаутска организация да партнира с МОСГБ. Лектори бяха Росица Караджова и жестовият преводач Силвана Павлова.

Повече подробности и богат снимков материал, очаквайте в следващия брой на вестника. Росица Караджова

ПРЕДСТОЯЩО

Тридневен обучителен курс, създаден за нуждите на хората със слухови увреждания



Във връзка с изпълнение на проект „Подобряване пригодността за заетост на хора със слухови увреждания“, който се изпълнява по международната програма proHear,

Съюзът на глухите в България, съвместно с „Европейски център за качество ООД“ организира безплатно тридневен обучителен курс, специално създаден за нуждите на хората със слухови увреждания, който да допринесе за успешната им реализация на пазара на труда.

Обучението започва на 20.11.2019 г. (сряда) от 10.00 ч. в сградата на СГБ на ул. „Денкооглу“, № 12-14, в зала 1 на ет. 3. То ще обхване следните теми: самоосъзнаване и оценка на възможностите; умение и канали за търсене на работа; изготвяне на автобиография по образец „Европас“ и мотивационно писмо; подготовка за интервю за работа, меки умения на работното място; технически решения на работното място. Всъщност, това са безценни познания за всеки глух човек за ориентация и мотивация при търсене на работа. По време на обучението те ще имат възможност да работят както групово, така и самостоятелно, и ще могат да получат познания и за интерактивната платформа за електронно обучение: <http://prohear-platform.eu/course/index.php?categoryid=7>. А след успешното преминаване на курса ще получат Сертификат за участие.

За работата по международната програма proHear досега и за успешното българско участие четете на стр.4

Грижа и съпричастност в действие

В Световния ден на доброто – 13 ноември, в централата на Съюза на глухите в България се получи имейл, в който Георги Влайков, ръководител на Доброволно формирание „Пловдив-112“ отправя едно интересно предложение към съюзното ръководство за провеждане на взаимно съвместно обучение на екипа на ДФ „Пловдив-112“ и на съюзните членове.

„Бихме желали да обучим членовете на нашия спасителен екип на набор от изречения на жестомимичен език, използвани в кризисни ситуации. - пише г-н Влайков. - Имали сме случаи на пожари в сгради, където живеят глухи хора и сме изпитвали трудности в комуникацията, защото екипът ни не познава този език. В замяна можем да предложим обучения на членовете Ви за евакуация по време на бедствия, първа долекарска помощ в различни ситуации, съгласно областната програма за защита при бедствия и аварии – гр. Пловдив, разработена от ДФ „Пловдив – 112“.

За такава благородна кауза – думите са малко.

Четете на стр. 3 за Доброволното формирание „Пловдив-112“



Абонирайте се за вашия вестник



ТИШИНА

Абонаментната кампания ще продължи до **15. 12. 2019 година.**

Абонирането става във всички пощенски станции на страната, в „Доби прес“ и в редакцията на вестника. Годишният абонамент е 10 лева.

Каталожен № 753

Относно жестовия превод и преводачите на жестов език

Наскоро Българският център за нестопанско право публикува статия, отнасяща се до предоставянето на социални услуги от граждански и неправителствени организации.

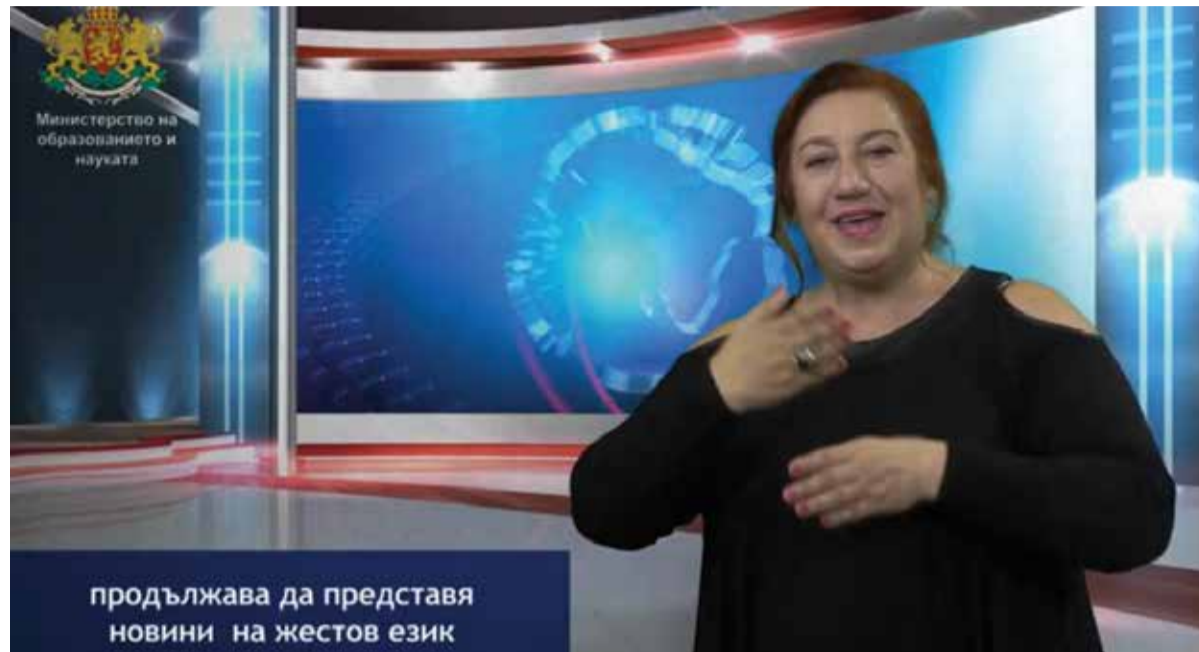
Предвид подготовянето на текста на проектозакона за българския жестов език и включването в него на предоставянето на жестов превод (вид социална услуга за хора с увреден слух) и обучението на преводачи на жестов език, предлагам на вниманието на читателите текста на статията.

За сведение: БЦНП работи за развитие на партньорството между гражданските организации и държавните институции в социалната сфера от началото на 2000 година.

„Какво представляват социалните услуги?“

Да получаваме публични услуги е право на всеки от нас. Не само като прокламирано право, а като гарантирано – достъпно, качествено, резултатно. Осигуряването на услугите е част от общия ни договор с държавата, че ние плащаме данъци, а насреща получаваме добри публични услуги (като опазване на реда, обществен транспорт, здравеопазването и пр.). Много важна част от тези публични услуги е онзи сегмент, насочен към подкрепа на хората, които се намират в затруднено положение или по някаква причина са „изпаднали“ от системите, в които трябва да сме включени – заетост, образование, здравеопазване, жилище и пр. Затова и в развитите държави, в конституциите и в законите, са ясно прокламирани и уредени правата на всеки с особената грижа към тези, които се намират в по-уязвимо положение (деца, възрастни, самотни майки и др.) – у нас в чл. 14, чл. 47, ал. 4, чл. 48, ал. 2 от Конституцията на Република България.

Така, задачата на социалната политика е да помага на тези, които са в трудно (по-трудно в сравнение с другите) положение, да се справят и да могат да са отново включени (т. е. да са си осигурили адекватен и смислен достъп до пазара на труда, образование, здравеопазване и пр.). Тази социална политика се развива най-често чрез два инструмента: социални плащания (помощи) и/или осигуряване на подкрепа чрез предоставяне на социални услуги. Напоследък, системите, които търсят още по-ефективни и ефикасни методи, залагат на иновативни форми като социално предприемачество (чрез бизнес дейност да се постигат



социално значими цели), използване на технологиите за осигуряване на достъпност на социалните услуги (различни мобилни приложения) и пр. – съвременни, гъвкави и масово достъпни методи.

Какво означава да се „възлагат“ социални услуги и какво е полезно това?

Поне три неща са важни, за да бъде една социална политика успешна: да отговаря на нуждите на хората към момента; да намира добро и резултатно решение за проблемите им, така че да излезат от социалната зависимост; да е ефикасна с оглед цената на вложените ресурси.

За да се постигнат тези цели, всички успешни социални модели залагат на следните неща: включване на хората на най-ранен етап в планиране, предоставяне на услугите и оценка на резултатите; обединяване на възможно най-много ресурси, за да се инвестира повече в качество и мащаб; намаляване на монопола – да има ясно разделение между този, който финансира, предоставя и контролира услугите (за да е сигурно какво се постига накрая – дали се решава проблемът). Така децентрализацията на услугите става важен стълб в социалната реформа – това е възможността държавата (в лицето на централната власт) не да предоставя услугите, а да ги даде за управление на общини, които на свой ред да ги възложат на частни доставчици. **В този процес държавата въвежда правилата и стандартите за предоставяне на услугите, насочва хората към подходящи за тях услуги, осигурява финансирането и осъществява контрола. Доставчиците, от своя страна, се конкурират и търсят най-добрите решения за хората. Логиката е същата като при обществените поръчки, но с една важна разлика – при конкурирането не е во-**

деща цената, а програмата за социалната услуга – как и колко ще бъде по-достъпна и полезна за хората.

Гражданските организации като доставчици на социални услуги?

В България доставчици на социални услуги могат да бъдат фирми, кооперации и граждански организации. Има няколко отличителни черти на гражданските организации, които трябва да се имат предвид, когато ги разглеждаме като доставчици на социални услуги: **НПО са организации на хората, те дават най-адекватното решение на проблема, защото са част от общността и ги води мисията. Могат да осигуряват допълнително подкрепа и ресурси и така да направят услугата по-качествена и за повече хора (често допълнително обучават персонала, правят кампании за набиране на подкрепа, имат собствени сгради и др.).** Гъвкави са и осигуряват по-лесен достъп на потребителя в сравнение с държавните структури – по-лесно управляват процеса си, осигуряват подкрепа на терен и др. Търсят дългосрочно решение – водят се от мисиите си и за тях по-големият успех е да постигнат трайно решение за човека (например, човекът с увреждане не за цял живот да прави картички, а в резултат на подкрепата да си намери работа на първичния пазар на труда; децата да се образуват, младежите да придобият умения за самостоятелност и пр.). Те са и застъпници за промяна – това, което най-много ги вълнува, повече от самата доставка на услугата, е когато открият пропуски в регулацията и системата, да се застъпят за промяна към по-добро.

В България до 1989 г. социалните услуги се предоставяха от държавата. От 2002 г. започна реформа, насочена

към децентрализация – услугите да преминат на пряко подчинение на общините, които да могат да ги възлагат на частни доставчици. В България, ако една социална услуга се изпълнява от частен доставчик, въз основа на договор с общината, доставчикът се контролира от общината, инспектората на АСП, РЗИ, НАП, АВ, а може и сметна палата; ако услугата е за деца, ще го контролира и ДАЗД. В крайна сметка, се увеличава качеството на услугите (защото всеки се опитва да даде по-доброто предложение), намират се допълнителни ресурси (много често частните доставчици правят свои допълнителни инвестиции, за да направят своите услуги по-иновативни). И не на последно място – дава се по-пълна и богата обратна гледна точка към държавата за развитието на системата, правят се предложения за подобряването ѝ. По данни на Агенцията за социално подпомагане към юни 2018 г. около 20% от услугите в общността се управляват от външни доставчици. Дали организациите, които предоставят услуги, си гледат само „бизнеса“ и не им пука за потребителите? **Когато граждански организации са доставчици, няма как да ги интересува само доставката на услуги. Техните мисии са свързани с подкрепа на определени уязвими групи хора и предоставянето на социални услуги е само една от дейностите, които имат, за да постигат мисиите си. Много често, те като доставчик се интересуват от това „проблемът“ на потребителя да е решен докрай. Този процес понякога изисква от организациите да защитават правата на своите потребители (деца с увреждания, жени, жертви на насилие и пр.), заради което нерядко се оказват атакувани.**

И накрая: ако нямаше граждански организации в социалната сфера много по-бавно щяха да се случват промени и реформи, защото нямаше да има ангажирана сила, която да ги бутва, да изисква и да следи; много от предложенията за промени в системата не е ясно дали щяха да са точно тези, от които имат нужда хората; невинаги анализът на администрацията и данните (ако има такива) са достатъчни, за да избереш кое е най-важното за хората; контролът щеше да е по-слаб: само от взаимосвързани институции и структури. Освен, че като доставчици на услуги, организациите се контролират от няколко институции, самите те проявяват гражданския контрол, като дават автентична обратна връзка, независима и пълноценна, спрямо ефективността на системата.

Има още много да се направи, за да кажем, че минималното е осигурено за всеки. Бедността е най-голямото предизвикателство, а то става още по-голямо за групи, които имат и други проблеми – увреждане, самотни родители, изоставени деца, възрастни и болни хора и пр. За да се справим, трябва да сме много по-активни: да очакваме само от държавата няма да стане: трябва да предлагаме, да се преборваме за нови решения, да контролираме; не трябва да приемаме държавата като нещо абстрактно – държавата – това сме ние, и можем да променяме правилата, според които живеем.

От цитираното дотук стана пределно ясно, че именно НПО, каквато организация е и Съюзът на глухите в България, са най-добре запознати не само с изискванията за предоставянето на услугата жестов превод, но и в изпълнението на тази своя мисия се стреми да даде максималното, за да може потребителят (човекът, нуждаещ се от такъв превод) не само да бъде разбран изцяло, но и да получи адекватна помощ. Именно това трябва да бъде взето под внимание, при обсъждането на текстовете на проектозакона на българския жестов език. В брой 17 от 11 октомври на вестник „Тишина“ писахме, че това открито обществено обсъждане трябваше да се състои в края на месец октомври, когато беше срокът за създаване на текста. Но работната група гласува предложението на МОУ срокът да бъде удължен до края на настоящата година.

Подготви
Петра Ганчева

Грижа и съпричастност в действие

От стр.1

Кои са хората от ДФ „Пловдив-112“, които именно в този ден, ДЕНЯТ НА ДОБРОТО, като доброволци-спасители са изявили съпричастността си към глухите хора, предвид специфичното им увреждане, за да могат да реагират своевременно при бедствия, пожари и аварийни ситуации.

Доброволното формиране е създадено през 2013 г. с цел реакция при бедствия и аварии. То е съставено от над 70 жени и мъже на различна възраст, професия и образование, но всички те са обединени от идеята да помагат. През годините пловдивските доброволци се доказваха в редица акции, като премахване на последици от наводнения, разчистване на затрупани пътища, помощ при горски пожари, издирване и спасяване.

Доброволците се усъвършенстват непрекъснато и ежесечно организират вътрешни обучения за повишаване на квалификацията си с професионални инструктори. Провеждат редовно и безплатни обучения за всички желаещи, които искат да се присъединят към техния екип или да бъдат подготвени да реагират адекватно при кризисни и аварийни



ситуации и бедствия. За тяхната всеотдайна и безрезервна дейност на 09.02.2016 година са наградени с отличителна грамота от Главна дирекция „Пожарна безопасност и защита на населението“ в Националния конкурс „Пожарникар на годината – 2015 г.“, а Росен Спасов е обявен за „Доброволец на годината в България“. В помощ за осъществяването на благородната си спасителна кауза мъжете и жените от ДФ „Отряд 112“ получиха голямо дарение от Швейцария – 2 маکاری с по 60 м. шлангове, къртачи, разтегачи, ремарке с агрегат за въздух за пневматичната техника, моторни триони, ножици, шлайфове и др. И не само това – наскоро във фейсбук страницата си

публикуваха благодарствен пост със снимки за полученото дарение за тях – жестът и възможността да упражняват по-ефективно спасителната си дейност нямат цена. А дарението е значително: „Две чисто нови високопроходими машини 8x8 тип „Амфибия“, оборудвани с лебедки, вериги за сняг, извънбордов двигател и жилетки от Човек (с главна буква!), пожелал да остане анонимен. И не само това – една прекрасна оборудвана машина тази зима ще спасява хора в Смолян, други ще бъдат дадени на националната асоциация на доброволците в Република България (НАДРБ) и след нужното обучение ще бъдат разпределени в различни части на България, за да реагират при



горски пожари, наводнения, издирвателни акции и други инциденти. Това не е приказка, това е част от реалността в България, която в случая е хубава... като в приказка! **Вярваме, че доброто не е изолиран случай и от нас зависи да го поддържаме и развиваме!** Искрена благодарност от екипа на ДФ „Пловдив 112!“

Никак не е случайно, че в ДЕНЯ НА ДОБРОТО именно тези мъже и

жени чрез своя ръководител Георги Влайков дадохме израз на грижата и съпричастността си към глухите хора. За което сме им изключително благодарни и се надяваме примерът им да бъде последван и от други подобни спасителни сдружения в останалите градове на страната.

*Петра Ганчева
Снимки от интернет
и фейсбук страници*

ТО на глухите в Сливен с изцяло обновен клуб



На 2 ноември 2019 г. в клуба на глухите на ТО-Сливен беше открита новата зала за срещи на членовете.

Както в РО-Ямбол, така и в ТО-Сливен ръководството организира съюзните си членове и от юли повече от десет доброволци под ръководството на Стоян Патрашков, председател на РО-Ямбол, с упорит труд успяха да демонтират старите метални решетки и прозорци, като на тяхно място бяха монтирани прозорци от ПВЦ дограма.

И по-късно, през октомври, Ангелина Христова, председател на ТО-Сливен, организира всички съюзни членове с доброволен труд или

с дарени парични средства според възможностите си, да довършат ремонта на залата. Благодарение на спонсорските средства, които приятели на Милка Колева дадоха за клуба, тя закупи голяма част от обзавеждането – ламината, щорите, а за откриването донесе специално изработена за съюзните членове торта. Откриването на залата беше голяма изненада. Всички членове от Сливен и Ямбол бяха възхитени от преобразената зала – красива и уютна.

Скъпи приятели, бъдете здрави, за да може и в бъдеще да осъществяват мечтите си!

Живка Димова, координатор РО-Ямбол



Председателката Ангелина Христова, Теодор Стефанов, председател на младежката организация и Милка Колева

В РО-Хасково

И този път ние, от Хасково, не изменихме на традицията си да организираме есенна екскурзия със сладко-солена привкус.

На 19 октомври рано сутринта ентузиазна група от съюзни членове на РО-Хасково очакваше с нетърпение да дойде автобусът, който щеше да ни отведе до смолянското село Смилян (столицата на фасула), където от 2003 година ежегодно се организира традиционният за Смилян празник на смилянския фасул (боб). Целта ни беше да видим приказни български места в този невероятен родопски край, но и малко „чревоугодническа“, защото отивахме там най-вече за да опитаме прословутия смилянски боб.

Селото е разположено на двата бряга в горното течение на река Арда. Името му Смилян идва от славянските племена смолени, които са го създали. Къщите в селото са в типичния родопски стил – изградени от дърво и камък. Влизайки в селото, първото нещо, което се вижда е часовниковата кула, висока 10 м., символ на селото. Построена е през турско време като наблюдателница. След освобождението е преустроена на часовникова кула и до днес отброява часовете безотказно. В Смилян се намира паметник на епископ Висарий Смоленски, който е много въздействащ. Представява фигура на мъж с протегнати нагоре ръце, в които държи християнски кръст – символ на вярата. Кръстът е насочен срещу джамията, която е на отсрещната улица и е построена върху опожарената от турците църква „Св. Петър и Павел“.

Селото е малко и забележителностите се разглеждат бързо. При нашето пристигане пред читалището и общината празникът беше в разгара си. Звучеше хубава народна музика, въздухът ухаеше на скара, а на една от сцените се разиграваше хумористична сценка на диалект в изпълнение на детски фолклорен състав. Нямахме търпение да тръгнем и да разглеждаме сцените, пазара и изложбата, за-

Бобена фиеста и още нещо



щото освен за приготвянето на различни ястия, бобът се използва и за изкуство, което видяхме с очите си.

Първо посетихме експозицията от пана, картини и макети от фасул, изработени от децата в селото. Учудени бяхме колко видове и в различни цветове фасул имаше в изработените произведения.

След като разгледахме фасулената (бобена) изложба, се смесихме с дошлите от всички краища на България хора, като някои се отправиха към огромната опашка от чакащи гости, за да си вземат безплатно от бобената чорба, вареното телешко месо и безалкохолното, осигурени от общината. А други се настаняха в механата, за да опитат, срещу заплащане, разбира се, смилянския боб. От балканския въздух ли, от специалните билки ли или защото бяхме гладни – не знаем, но беше голяма вкусотия...

След всичко това се хванахме и поиграхме на хорото. Накупихме си от различните видове боб, направихме много снимки и се отправихме към автобуса.

Тръгнахме за Смолян, където щяхме да



пренощуваме. По пътя за кратко спряхме и в частната мандра „Млечен дом“, откъдето след дегустиация на различни видове сирена и кашкавал, се заредихме с вкусотии от млечни продукти. Пристигайки в Смолян се настаняхме в хотела. След като си отпочинахме и освежихме, сълязохме в ресторанта, където беше вечерята ни, която продължи до късно вечерта в сладки приказки, танци и игри.

На сутринта, след закуската, се отправихме към центъра на Смолян. Посетихме Историческия музей и картинната галерия, а след това разгледахме и най-голямата църква в южна България в новия център на Смолян – храма „Св. Висарий Смоленски“. На 2 април 2002 г. тук се освещават основите на храма, а на 2 юли 2006 г. се извършва освещаването на вече изцяло построен храм. Запалихме по свещичка за здраве и благоденствие, някои си купиха сувенири, направихме си снимки, разходихме се из центъра на града и отново към автобуса.

Прекарахме два незабравими дни. Не ни се искаше да напускате това красиво място, но нямаше как – времето напредваше, а ни чака-



ше дълъг път до Хасково. Още не пристигнали в родния град, започнахме да кроим планове за следващата екскурзия.

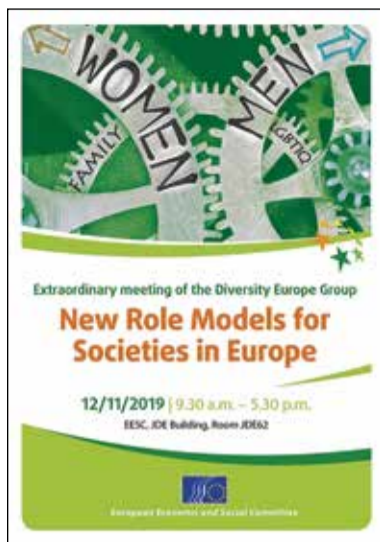
Тази наша инициатива, както и първата ни екскурзия, бяха осъществени благодарение на финансовата помощ на община Хасково. Изказваме най-сърдечна благодарност на Юлия Милева, секретар на ТО на глухите в Смолян, която беше така добра да ни съдейства за намирането на хотел; и на собственика на хотел „Катерина“ - Димитър Ангелов, за невероятното отношение към всички нас. **Пожелаваме им да са живи и здрави, все така бодри и добри още много години!**

Дора Христозова, координатор на РО-Хасково

Конференция, посветена на ролите в обществата в Европа

На 12 ноември 2019 г. в Брюксел се проведе конференция за новите модели на ролите за обществата в Европа, организирана от Европейския икономически и социален комитет (ЕИСК) и неговата група „Многообразие в Европа“. Ключовите теми, обсъдени на конференцията, включват равенството между половете, баланса между професионалния и личния живот, родителството, съвременните семейства, полагащите грижи, застаряването и демографията, помощта за членове на семейството с увреждания.

Тъй като директивата на ЕС относно баланс между професионалния и личния живот за родители и за полагащите грижи навлиза във фазата на транспониране, от



решаващо значение за гражданското общество е да се ангажира с политиките и законодателството за баланс между професионалния и личния живот. Как да задоволим нуждите на семействата и на обществото като цяло, през 21 век? Какви най-добри практики вече съществуват в държавите-членки и при какви условия са възникнали? Какви нови предложения могат да направят гражданското общество за намаляване на напрежението между професионалния и семейния живот, независимо от пола на родителите или семейната структура? Как да се даде възможност на семейните грижи да предоставят качествена и дългосрочна грижа за нуждаещите се? На тези и други въпроси по време на кон-

ференцията се изказаха Криста Киуру, министър на семейните въпроси и социалните услуги, финландско председателство на ЕС; Вирджиния Лангбак, директор на Европейския институт за равенство между половете (EIGE); Арно Мецлер, председател на групата на ЕИСК за многообразие в Европа; Ливия Олах, доцент, катедра „Социология“, Стокхолмския университет; Анеми Дрискенс, председател на COFACE Families Europe; Антоан Ренар, президент на Федерацията на католическите семейни асоциации в Европа (FAFCE); Яна Хайнсуърт, генерален секретар на Eurochild; Доминик Борен, член на борда и бивш председател на Мрежата на европейските асоциации за семейства LGBTIQ (NELFA) и

Пат Кларк, заместник-председател на Европейския форум за хората с увреждания (ЕФХУ).

Европейският икономически и социален комитет изготвя между 160 и 190 становища и информационни доклади годишно; освен това комитетът организира няколко ежегодни инициативи и прояви, посветени на гражданското общество и участието на гражданите, като наградата за гражданското общество, дните на гражданското общество, младежката пленарна сесия „Твоята Европа, твоето мнение“ и деня на европейската гражданска инициатива.

Изабела Хенин,
президент на ЕИСК
Превод Петра Ганчева

proHEAR

Четвъртата транснационална среща по проекта и фестивал Pol'and'Rock 2019



Както и в предишните години, и тази участвахме в най-големия и красив музикален фестивал в Полша - Pol'and'Rock. По време на фестивала, в сътрудничество с FADO, проведохме играта Variegotamas (симулация на четири увреждания) и семинари по жестов език; раздавахме листовки и разговаряхме с глухи и чуващи участници във фестивала за дейностите по проекта, които вече сме реализирали, както за тези, които планираме да осъществим в бъдеще. Близко 400 души участваха в играта Variegotamas и семинарите по жестов език. Постигнахме целта си – **успяхме да популяризираме и разпространим резултатите от работата, която вършим, в това число и проектът proHEAR.**



А след това, през юни проведохме и четвъртата транснационална среща по проекта proHEAR. Тя се състоя в прекрасните помещения на рехабилитационния център Валакупай във Вилнюс, Литва. Партньорите имаха шанса да се насладят на прекрасното време и да се запознаят с дейностите на организацията-домакин, включително със занаятчийските работилници за техните клиенти. За двата дни партньорите направиха преглед на завършеното съдържание на иновативното обучение („Интелектуален продукт 2“) и обсъдиха подробно текущата работа в рамките на „Интелектуален продукт 3 – Интерактивна платформа за електронно обучение“. Ръководителят на работата по този интелектуален продукт представи състоянието на английската версия на обучителния курс proHEAR и проведе кратко обучение за мениджърите на националните версии по отношение на съдържанието, секциите и функционалностите на платформата. Консорциумът обсъди как да направи този инструмент по-достъпен и полезен за потребители с увреден слух и как да привлече повече обучители в мрежата на проекта. Освен това, партньорите обсъдиха предстоящите пилотни обучителни семинари и тяхното провеждане в страните-партньори. През първия ден **предстоящият за разработване „Интелектуален продукт 4 – Инструмент за овластяване“, беше представен от Съюза на глухите в България и задачите за неговото изпълнение бяха разпределени и обсъдени.** Също така, бяха обсъдени и събитията за мултиплициране на резултатите от проекта, предвидени за неговото популяризиране. Партньорите имаха възможност да открият красивите улици на стария град във Вилнюс и да се социализират по време на общата партньорска вечеря.

Вторият ден на срещата беше фокусиран върху темите за



управление и изпълнение на проекта, включително отчитане и комуникация по скайп; дейности по осигуряване на качеството; разпространение на проекта и т. н.

Интерактивната платформа proHEAR за онлайн обучение съдържа три елемента: мрежа за обучители/консултанти на хора с увреждания; отворен образователен ресурс (OER), създаден за представяне на резултатите от проучването относно компетентностите и анализ на несъответствията; завършените инструменти за обучение proHEAR и поетапно описание на предоставянето на пилотни семинари за обучение. Ръководството за обучение и инструкции за хора с увреден слух (и двете се развиват като документ и видео материал с превод на жестов език) и по-конкретно обучителния курс на български език включва следните модули: самоосъзнаване и оценка на възможностите; умения и канали за търсене на работа; изготвяне на автобиография по образец на ЕС и мотивационно писмо; подготовка за интервю за работа; гъвкави умения на работното място и технически решения на работното място за хора със слухови увреждания и техните работодатели.

А на 18 октомври в Лодз, Полша, се проведе среща, посветена на представянето на продуктите на проекта proHEAR, която беше адресирана предимно до глухи и слабочуващи хора, които искат да продължат да растат професионално. Срещата се проведе в Международната асоциация „Slyszę Serce“ и беше изключително интересна. На нея глухите хора можеха да разменят своите преживявания, коментари и проблеми, свързани с ежедневието и професионалния живот.

По данни от сайта и фейсбук страницата на проекта proHEAR публикацията представи Петра Ганчева

ЛИЧНИ

С най-голямо уважение и почит към паметта на д-р Тери Райли

Д-р Джозеф Мурай, председател на СФГ, съобщава в сайта на СФГ за кончината на д-р Тери Райли, почетен член на Световната федерация на глухите: „Райли почина в дома си в Ашфорд, Кент, Великобритания, на 9 октомври 2019 г. Световната федерация на глухите (СФГ) изказва най-дълбоките си съболезнования на семейството му и на глухата общност по повод загубата.

Д-р Райли служи в Управителния съвет на СФГ от 2011 до 2019 г. и беше удостоен със званието почетен член на XX Общо събрание на СФГ през юли 2019 г., а също и бе удостоен с международен златен медал на СФГ за особени заслуги за неговите изключителни постижения в името на световната общност на глухите. Д-р Райли беше и член



на Управителния съвет на Международния алианс за хората с увреждания.

Д-р Тери Райли е роден на 19 юни 1944 г. в Манчестър, Великобритания, в семейството на глухи родители. Животът на Тери беше

свързан с услуга на общността на глухите. Дългогодишното му активно участие в живота на глухата английска общност започва още от 15-годишната му възраст, когато става секретар на клуба на глухите в Манчестър и над 63 години от живота си посвещава в защита на правата на глухите. Д-р Райли беше председател на Британската асоциация на глухите в продължение на три мандата – от 2008 г. до 2018 г.; беше активен и в Европейския съюз на глухите като вицепрезидент в периода 1991-1994 г. и член на борда от 2001 до 2005 г. Д-р Райли беше пионер в телевизията за глухи. Дълги години беше редактор и продуцент на телевизионната програма See Hear на BBC 2. През 2008 г. д-р Райли стана председател на тръста

за излъчване на програми на британски жестов език (BSL Zone).

Тери успя да прекара време с любимото си семейство в последните си дни. Преди да издъхне, той написа в социалните медии: „Толкова съм надарен, че имам прекрасно семейство и група приятели.“ В интервю за Би Би Си, споделя, че семейството винаги е било негов първи приоритет. Тери виждаше общността на глухите като неговото по-голямо семейство, а съболезнованията, отправени от цялата световна общност на глухите, показват колко животи е докоснал и колко хора е вдъхновил.

Сред тях съм и аз – бях само на 19 години, когато го срещнах за първи път по време на стаж ми в Европейския съюз на глухите през 2011 г.; а го видях наскоро по вре-

ме на Генералната асамблея на СФГ. Последният разговор, който имах с него, беше много вдъхновяващ. Едно от нещата, които ми каза, беше: „София, постигна толкова много, откакто те срещнах за първи път в Будапеща! Вече видях и знаех колко потенциал имаш - ЕСГ, български глухи младежи, EDSU, книга, правно училище и още много! Ти правиш толкова страхотна работа за глухата общност! Не спирай! Много се гордея с теб!“. Той повярва в способностите ми и стремежа да правя положителни промени. Ще нося неговото наследство!

Нека спрем за минута и да бъдем благодарни за цялата работа, която е свършил за глухата общност във Великобритания и по целия свят!

София Калинова

Социалната услуга на „Каритас“ е най-доброто решение

„Каритас“ е българска нестопанска организация, сдружение с обществена полза, осъществяващо социална дейност в подкрепа на уязвими групи хора от обществото и осигурява комплексни, здравни и социални грижи на възрастни хора на място – там, където възрастният човек се чувства най-спокойно – в собствения си дом. Наскоро „Каритас“ започна да осъществява една нова социална услуга, наречена „Домашни грижи“, която е нагледен пример за предоставяне на такъв вид услуги от неправителствените организации.

„Домашни грижи“ на „Каритас“ е в подкрепа на възрастните хора, страдащи от здравословни проблеми и имащи нужда от професионални грижи и наблюдение. Тя се извършва от мобилни екипи от медицински сестри и социални помощници, които посещават възрастния човек в дома му и му предоставят професионални грижи, съобразени с неговите здравословни и социални потребности. Комплексното обгрижване, което мобилните екипи към центровете за „Домашни грижи“ на „Каритас“ осъществяват, включва: медицински манипулации (инжекции, взимане на кръв; грижа за кожа, рани, превръзки; следене на жизнените показатели (кръвно налягане, пулс, кръвна захар); контрол на приема на медикаменти; даване на обратна връзка



за състоянието на възрастния човек на неговия личен лекар и др.); грижа за тялото (къпане, частичен тоалет, бръснене, смяна на памперси и др.; общо мобилизиране – раздвижване; помощ при хранене; преобличане и под.); социални грижи (поддържане на регулярна връзка с личния лекар, закупуване на медикаменти, заверяване на здравните книжки; предоставяне на помощни средства – патерици, антидекубитални дюшеци, проходилки, тоалетни столове и др. Освен с професионални грижи, сътрудниците на „Каритас“ помагат

на възрастния човек с топлото си и приятелско отношение, с което отнемат болката, разсейват самотата и осмислят монотонните и нелеки дни на старостта му.

Професионалните грижи в дома, предоставени от човек, превърнал се в приятел, даряващ спокойствие, уют и сигурност, са и най-силният двигател на желанието за живот и пътят към достойно изживяване на старините. През годините „Каритас“ създаде 9 центъра за „Домашни грижи“ в градовете Русе, София, Белене, Пловдив, Раковски, Малко



Търново и селата Житница (област Пловдив), Бърдарски геран (област Враца) и Гостиля (област Плевен), като мобилните екипи предоставят комплексна медико-социална грижа и в още 5 населени места, намиращи се в близост до посочените градове и села: до Малко Търново – селата Стоилово, Звездец, Граматиково; до Житница – селата Дуванлии и Калояново.

„Домашни грижи“ на „Каритас“ е най-доброто решение за възрастните глухи хора в отдалечените села и градчета. Освен, че няма как да ползват такива услуги извън своето населено място, тези хора стават все по-изолирани и безпомощни пред-

вид трудната комуникация и влошеното здравословно състояние. А най-вече – защото живеят сами, без помощ от близки и роднини.

Крайно време е държавата/управниците да осъзнаят, че именно организациите, които, въз основа на натрупания дългогодишен опит, съобразен със специфичното увреждане на техните членове, могат най-добре да реагират адекватно и да осъществяват подобни социални услуги, които да им помогнат в преодоляването на бариерите, изправени пред тях по пътя към един нормален и осмислен живот.

Публикацията подготви
Петра Ганчева

НИЕ ПО СВЕТА

В Истанбул видяхме световни забележителности

От 24 до 27 октомври тази година териториалната организация на глухите в Перник организира екскурзия за членове на СГБ в Истанбул, Турция. С нас през тези дни бяха и приятели от София, Дупница, Горна Оряховица и Пирдоп. Екскурзията беше с лицензирана агенция, а ние бяхме добре посрещнати в хотел „Каиа“.

За всички това беше изключително преживяване, по време на което получихме нова култура и опознахме чудесни забележителности.

Имахме възможност да направим и обиколка на Босфора с корабче. Посетихме катедралата „Света София“ – един от най-големите музеи в Истанбул. Била е дълго време християнска катедрала, по-късно е сред главните джамии на Константинопол, а днес е музей.

Видяхме „Синята джамия“, която е сред най-видните забележителности на Истанбул. Особено внушителна е с красивите си куполи, градини и изтънчените си шест минарета. Нарича се „синя“, защото високият 34 метра централен купол е облицован отвътре с близо 20 000 сини тюркоазени плочки.

Посетихме и забележителния аквариум Тюркоазу (Turkuazoo) – тюркоазеният аквариум, в който плуват над 10 000 водни обитатели. Срецахме се очи в очи с акули, октоподи, пирани и други опасни и безопасни морски създания, от които ни разделяше само едно стъкло.

За нас, като българи, особено свидно беше посещението ни в българската църква „Свети Стефан“. Наричат я „желязната църква“ защото през годините е била многократно опожарявана и накрая българи я изградиха от желязо



– да стои завинаги. Днес тя е обновена и „грее“ в сърцето на Истанбул. Там всички ние с почит запалихме свещичка за здраве и щастие.

През свободното си лично време успяхме да видим и Панорамата, също и квартала „Малката Венеция“. Бяхме и на най-големия пазар – „Капалъ чарши“. Тук има повече от 3 600 магазина, в които може да се купи всичко. Опитвахме от най-вкусните турски десерти и, разбира се, популярният турски чай.

На тръгване от Истанбул посетихме най-голямата фабрика за кожени изделия и един от най-големите магазини за сладки и десерти.

Преди да се приберем в България, спряхме и в Одрин за кратък обяд и пазаруване.

Валери Лозанов,
председател на ТО-Перник

Горди сме с вас, българи-юнаци!

С цели три медала (един сребърен и два бронзови) за България се завърнаха от Европейското първенство по борба за спортисти с увреден слух нашите прекрасни момчета.

Шампионатът се проведе в Гомел, Беларус, а страната ни беше представена от петима борци – четирима при мъжете и Иво Ибришимов при младежите. Панайот Димитров (до 55 кг.) стигна до сребърното отличие в класическия стил, докато Иван Стоилов (до 79 кг.) и Делян Димитров (до 61 кг.) останаха с бронзовите медали в свободния. Иван Иванов (до 97 кг.) победи в една среща и завърши на 7-о място в категорията.

„Доволен съм, въпреки, че късметът не беше на наша страна – каза при пристигането на спортистите в родината председателят на Спортната федерация на глухите в България Николай Бозев. Още в първия ден Иван Стоилов получи контузия и не успя да завърши срещата си при класиците, но стисна зъби и с болки игра в свободния стил, където взе бронзовия медал. Три медала от толкова силно първенство е успех за нас! Поздравявам момчетата и техните треньори Денислав Чамишки и Светослав Миленков за успешното представяне! Винаги може и повече, но с оглед на здравословните проблеми, е добро постижение!“

Междувременно, за Анталия (Турция), заминаха националите по карате, където започна Европейския шампионат по карате за спортисти с увреден слух. Спортистите ни приключиха участието си в това първенство с две пети места, дело на Николай Христов, който се състезава в две категории (75 кг. кумите и опен категория кумите). Той стартира с успех при 75 кг. кумите, като в първия кръг победи представител на Турция. Последва загуба във втория от украинец, а в борбата за бронза нашенецът загуби от руснак. В опен категорията Христов също взе 5-о място. Радостина Йотова не успя да запише победа. Националката ни загуби с първия кръг в ката. В състава на българската делегация бяха спортистите Николай Христов и Радостина Йотова; треньорите Борислав Иванов и Илиан Мечков; и Ели Захариева, ръководител на делегацията.

Текст и снимки:
фейсбук страницата на Спортната федерация на глухите в България



Младата художничка с увреден слух ЙОРДАНКА БЪГОВА С НАГРАДИ ОТ НАЦИОНАЛНИ КОНКУРСИ

От векове Родопите са средище на богата духовност и култура. Красивата природа, историческите забележителности и природните феномени са извор на вдъхновение за творци от цяла България.

Темата на националния празник на детското изкуство „Вълшебният свят на Родопите“ имаше за цел да запознае участниците с разнообразието, колорита, богатата духовна култура на Източните Родопи и да създаде подходяща творческа атмосфера за изява на талантливите деца и ученици от цяла България.

Програмата на празника включваше конкурс за детска рисунка и конкурс по фотография „Фотоприказки“. Празникът се проведе в общинския детски комплекс в Кърджали на 1 и 2 ноември 2019 г., като близо 1500 рисунки и фотографии бяха включени за участие в конкурсите.

За организаторите – Министерството на образованието, Национален дворец на децата - София, РУО - Кърджали, община Кърджали, общински детски комплекс - Кърджали, Ротари клуб - Кърджали, вестник „Нов живот“ и Арт галерия „Дар“-Кърджали бе изключително трудно да подберат най-талантливите творби за наградите, които бяха цели 70 на брой.

Регламентът на конкурсите дава свобода за творчески интерпретации на минало, настояще и бъдеще, исторически забележителности, етнографски мотиви – шевици, носии, бит, природни феномени, паметници



на културата, символи на град Кърджали и региона, мултиетническа фолклорна среда и съвремие. 1273

творби са оценени от две журита, чиито членове са били художниците Владимир Чукич, Емил Пенчев и Па-



влина Чукич. Специалната награда на кмета на община Кърджали печели Полина Тимофеевна Валецкая, на 18 години от АЕГ „Гео Милев“; специалната награда на МОН бе връчена на Магдалена Атанасова Замова, на 18 години от Арт школа „Живопис“-Казанлък; а специалната награда на Арт галерия „Дар“ - Кърджали получи Михаела Атанасова Михова, 9 години, от школа „Арт Попово“. Журито в състав фотографите Николай Дечевски, Мехмед Реджеб и Георги Аргиров определиха най-добрите в конкурса за фотография от 498 фотографии, получени от 23 населени места, от 40 училища, ОДК, школи и читалища.

Сред наградените е и творбата на художничката с увреден слух Йорданка Бъгова – второ място.



Бъгова взе участие и в националния конкурс за художествена рисунка „Звуците на живота“ за деца с кохлеарна имплантация, част от кампанията „20 години кохлеарна имплантация в България – надежда, превърната в реалност“, като спечели първата награда. Кампанията за отбелязване на юбилея придоби широка популярност и бе подкрепена от много застъпници – клиниките, в които се провеждат кохлеарните имплантации, „Българската Коледа“, Столична община, Национален дворец на културата, обществени организации, учебни заведения, медии и частни компании. Всички картини от конкурса бяха показани в столицата в „Изложба на открито“ в градинката пред „Кристал“.

Петра Ганчева

До връх Ботев, „Водните дупки“ и хижа „Плевен“



Георги Пантелеев, който вече е добре познат на редовните читатели на вестник „Тишина“, тази година, след цели 9 години пауза, заедно с няколко приятели осъществиха отново поход до прочутия връх Ботев, с посещение на интересната пещера „Водните дупки“. Освен, че е известен с дългогодишен натрупан опит в преодоляването на планинските върхове, Жоро е и майстор на преходите с велосипед из витишките пътеки, а също и отличен фотограф.

В албума, който споделя във фейсбук, Жоро лаконично разказва за прехода до върха, като по програма планирали да тръгнат в неделя. Но според прогнозите за времето, се очакваше да се усили до бурен вятърът и още в събота директно се качили на върха по кабела, т. е. през „Кралимарковата купа“ и после по лятната пътека, като прехода го направили за 4.45 ч. Справиха се много добре – на табелата е посочено времето от 4.30 ч. След заслона „Ботев“ с челици продължили до хижата, където пренощували. Отдъхнали, хапнали и на сутринта се наслаждавали на чудната гледка към „Джендема“ и „Ботев“. На слизане от върха направили много снимки на прекрасния залез и посетили прочутия комплекс с гостилница „Хитър Петър“ и накрая разпуснали на макс в плавния басейн на „Чифлика“...

За непосветените представяме и допълнителна информация, ако се решат да предприемат подобен преход: пещерата „Водните дупки“ се намира в невероятно красивия резерват „Северен Джендем“, на 1 400 м. надморска височина. Отстои на около час – час и половина от хижа „Плевен“ и е дестинация, която не бива да се пропуска. Достъпът до нея е сравнително лесен. Има маркирана пътека от хижа „Плевен“ или от паркинга на местността „Мазането“. Преходът преминава през красиви горски масиви в резервата и по цялото протежение е осеян с неповторими гледки. Теренът е относително лек и ненатоварващ, а преживяването е запомнящо се. Маршрутът е подходящ както през летните месеци, така и през по-студените, когато има снежна покривка. Пещерата „Водните дупки“ е проучена в началото на 60-е години, а детайлно проучени и картирани – 20 години по-късно. Има два входа, които са разположени близо един над друг. Горният е сух,

а от долният тече подземен поток. И от двете места се достига до сифон, преминавайки през няколко интересни галерии. Ако не сте подготвени за гмуркане, разходката от единия вход до другия е около половин час. Пещерата не е електрифицирана и урбанизирана, но със здрави обувки, подходящо облекло и челник е изключително приятно изживяване.

Легловата база на хижа „Плевен“ наброява над 130 места за нощувка, разпределени в двете сгради на планинския дом. Всяка от тях е водоснабдена, електрифицирана, а отоплението в спалните помещения и баните е на ток. По-старата сграда на хижата представлява 4-етажна масивна постройка, в която има стаи за спане, туристическа столова, ресторант и бар. В комплекса има волейболно, футболно игрище, детска площадка с люлки и пързалка, тенис маса и други. От 2018 г. в хижа „Плевен“ се помещава и единствената по рода си читалня „Книги в облаците“ – своеобразна библиотека с богат и разнообразен книжен фонд, в залата на която има роял, на който ежесечно се изпълняват пленителни виртуозни изпълнения. Стаите за нощувка наскоро са реновирани, чисти и приветливи, леглата и матраците – нови, помещенията – освежени. Зимата се отопляват с конвекторни печки. В хижата може да намерите всичко, което ви е нужно за да изкарате една приятна почивка сред природата, без да се лишавате от нищо.

За начало на маршрута от местност „Мазането“ – хижа „Плевен“ – връх Ботев се използват градските автобуси от Априлци до ВЕЦ „Видима“, с които се пътува по асфалтов път около час. От „Мазането“ се тръгва по добре маркирана и ясно открояваща се туристическа пътека и след още един час се стига до хижата. След почивка може да продължите на юг по маркираната пътека, която след 2-3 часа ще ви отведе до билото на първенца на Стара планина – връх Ботев. Около 40 минути след хижа „Плевен“ пътеката започва да се движи хоризонтално по ръба на живописния „Северен Джендем“. Тук имате възможност да се наслаждавате в продължение на 1 час на непристъпните зъбери и канари от най-живописната част на Стара планина. При ясно време гледката от върха е величествена. На югозапад се наблюдават могъщите очертания на Рила и назъбеният профил



на Пирин. На юг тъмнее лабиринта на легендарните Родопи. На север се редуват безкрайни възвишения, които постепенно се снижават към Дунавската равнина. На върха времето бързо се променя, затова, след като се насладите на гледката и добре отпочинете, побързайте по обратният път за хижата.

Петра Ганчева
Снимки Георги Пантелеев

Този лек ще ви избави гарантирано от силната болка, причинена от шипове

Всички, попаднали в плен на коварните шипове, са наясно колко силна болка причиняват.

Шиповете, най-общо казано, представляват ново костно образувание на мястото на съществуваща вече кост. Това причинява много силна болка и оказва неблагоприятно въздействие върху организма като цяло. Обикновено този проблем засяга хора над 50-годишна възраст, но напоследък се наблюдава тревожната тенденция на спад във възрастовата граница. Най-засегнати са хората, които извършват тежък физически труд.

Как да се справим с болката, причинена от шипове?

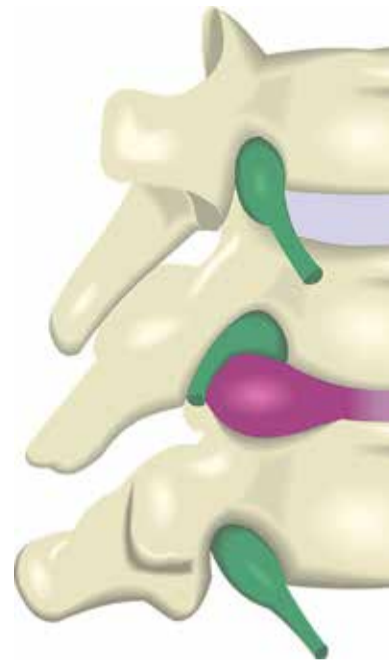
За щастие, народната медицина разполага с множество лекове, като този действа наистина безотказно и ще ви избави от болките, причинени от шипове.

Нуждаете се само от три продукта - две яйца, ябълков оцет и салицилов спирт. И, разбира се, от търпение и постоянство. Яйцата задължително трябва да са пресни, затова е най-добре да си ги набавите от домашни кокошки. Измийте ги много хубаво и ги поставете в стъклен съд. Добавете

ябълков оцет. Количеството трябва да е толкова, колкото да покрие изцяло двете яйца. Приберете съда на тъмно и хладно място. Той трябва да престои там до пълното омекване на яйцата, които поставихте в него. След това трябва да отстраните ципите от яйцата, които няма да се разградят. Към сместа от яйцата и оцета добавете и 100 мл. салицилов спирт, който можете да намерите във всяка аптека. Разбийте хубаво всички продукти и вече държите в ръцете си лечебния мехлем. Това е всичко, което трябва да направите. Нанасяйте от

него върху засегнатите места всяка вечер.

Болките, причинени от коварните шипове, ще започнат да намаляват осезаемо още след първите няколко нанасяния – облекчение ще усетите след третата процедура. Това не трябва да ви кара да се отказвате от по-нататъшното приложение на този вълшебен лек от народната медицина. Продължете да повтаряте процедурата. Ако е нужно, пригответе си нова доза и прилагайте докато болката не отшуми напълно.



Натурално лечение на астма



Общоприетото лечение на астмата, понякога може да влоши състоянието ви в дългосрочен план. Защото лекарствата третират симптомите в момента, а не проблема. Затова някои лекари прилагат холистична лечебна програма, която цели оздравяване и превенция.

Магнезий: отваря дихателните пътища

Ако трябва да се препоръча само една хранителна добавка на астматиците, това ще е магнезий. Минералът действа като природен бронходилатор, като отпуска и отваря бронхиалните пътища към белите дробове, които се свиват при астматичен пристъп. Специалистите препоръчват дневен прием от 500 мг. магнезиев аспартат или магнезиев нитрат. Взимайте дозата всеки ден в продължение на 6 месеца.

Масни киселини: намаляват белодробните възпаления

Белите дробове се възпаляват при астматичен пристъп, което затруднява дишането. Богатите на омега-3 мастни, които се съдържат в рибата и в масло от ленено семе ще успокоят възпалението. Препоръчва се консумация на студеноводни риби, които са богати на омега-3 мастни киселини – сьомга, риба тон и скумрия 3-4 пъти седмично. Ако не обичате риба, добре е да вземате 6 капсули рибено масло (от 1000 мг) всеки ден. Или пък консумирайте масло от ленено семе, което е друг източник на омега-3 мастни киселини.

Колеус: отпуска бронхиалните мускули

Билката колеус форсколий (Coleus forskohlii) се използва от векове за разширяване на дихателните пътища. Препоръчва вече и стандартизиран продукт, който съдържа 18% форсколин - активната съставка в колеуса. Тъй като колеус форсколий усилва въздействието на някои

лекарства на астма, първо се консултирайте с лекар.

Женско биле: не отстъпва на стероидите

В чист вид женското биле действа противовъзпалително, подобно на кортизол (лекарство, което се назначава за потискане на астматичните възпаления). Препоръчително е да се ползва деглициризиран сладък корен (тоест билка с отстранена глициризинова киселина, с етикет „DGL“), което не повишава кръвното налягане.

Коприва: облекчава алергиите

Растението съдържа една разновидност на хистамина, която потиска алергичните реакции. Но трябва да се снабдите с качествен продукт, който е събран правилно през пролетта. Само тогава парливите листа съдържат съставките в най-мощен вид.

Овладейте дишането

Правилното дишане може да спре астматичния пристъп по няколко логични причини. Като поемате повече въздух в белите дробове, вие отпускате тялото, овладявате тревожността и паниката и значително намалявате силата на пристъпа. Седнете веднага, щом забележите първите симптоми на пристъпа. Положете едната ръка с отворена длан върху стомаха. Напипайте с палец и показалец пулса върху другата китка. Отпуснете се. После синхронизирайте дишането с пулса си. Вдишвайте на всеки 7 сърдечни удара. След 9 удара издишайте през устата със свити устни до пълно изхвърляне на въздуха. Нека тялото ви почувства ритъма на дишането и сърцето ви. Дишайте по този начин в продължение на 10-15 минути. Това упражнение действа успокояващо и не позволява влошаването на пристъпа.

Какво е холестерол и какви са неговите функции?

Холестеролът е вид стероид, който спада към семейството на липидите. Липидите са голяма група органични съединения, които освен холестерола, включват и мазнините (триглицеридите), диглицеридите, стеролите и мастно-разтворимите витамини.

Въпреки че този липид има доста лоша слава, той изпълнява някои жизнено важни функции в човешкия организъм. Холестеролът участва в структурата на клетъчните мембрани; в строежа на витамин D и някои важни хормони, като естроген, андростерон, прогестерон и тестостерон; допринася за оптималния метаболизъм и участва в производството на жлъчни киселини.

Източници на холестерол

Човешкият организъм има способността да произвежда необходимите количества холестерол. Човек, който тежи около 70 килограма, произвежда около 1 грам холестерол на ден.

Освен синтезиран в тялото, холестеролът може да бъде приет и отвън – чрез храната. Прекалено големите количества холестерол, приети от храната, могат да доведат до завишени нива на общия холестерол, което е предпоставка за развитие на сърдечно-съдови заболявания.

Когато говорим за общ холестерол в кръвта, обикновено се има предвид общото количество на LDL и HDL холестерол. Колкото по-ниско е количеството на LDL и по-високо е количеството на HDL, толкова по-малък е рискът от развитие на инфаркт и инсулт. Тяхното съотношение не бива да превишава 4:1 (LDL:HDL), тъй

като при по-високо съотношение холестеролът започва да се натрупва по стените на артериите, което води до формирането на плаки.

Храни, които понижават лошия холестерол

Храните, които понижават нивата на лошия холестерол, са богати на разтворими фибри, ненаситени мастни киселини, витамини, минерали и антиоксиданти. Повечето от тези храни дори притежават свойството да повишават нивата на добрия холестерол. Това са бобовите храни – боб, леща, грах, нахут; плодовете – горски плодове, цитрусови плодове, ябълки, и авокадо; зеленчуците – броколи, асперджи, карфиол, моркови, спанак; пълнозърнестите храни – овес, ечемик, ръж; мазната риба – сьомга, скумрия, пъстърва, херинга; зехтинът; чайът – зелен, черен, бял; ядките – бадеми, лешници, орехи.

Храни, които повишават лошия холестерол

Храните, които повишават лошия холестерол, са храните с високо съдържание на наситени мазнини. Такива са: захарните изделия – торти, вафли, бисквити; преработените меса – колбаси, бекон, шунка; пържените храни; маргарин; млечни продукти с висока масленост – сирене, масло, високомаслено мляко.

За да сте здрави и да поддържате нивата на холестерол в нормите, трябва да се стремите да консумирате добре балансирана и разнообразна храна. Бъдете физически активни, като спортувате поне по 150 минути седмично. Избягвайте храните с високо съдържание на наситени мазнини, сол и добавена захар.



Страницата подготви Галина Генчева по материали от интернет

ТИШИНА

Главен редактор
Йорданка ДИМИТРОВА
e-mail: i.dimitrova.sgb@abv.bg

Редактор:
Петра ГАНЧЕВА
e-mail: petra.gantcheva@gmail.com

Дизайн:
Борис Зл. ПАВЛОВ

Администратор на Фейсбук страницата на СГБ:
Росица КАРАДЖОВА
<http://www.facebook.com/udbbulgaria>

Печатница:
ВЕДА ПРИНТ, тел.: 088 932 11 77

АДРЕС НА РЕДАКЦИЯТА:
1000 София,
ул. „Денкоглу“ № 12-14
тел.: (02) 980 47 78

e-mail: tishina@sgbbg.com

Електронен формат на в. „Тишина“:
<http://tishina.sgbbg.com>



Официален сайт на СГБ:
www.bg.sgbbg.com
Александър ДОБРЕВ,
администратор

ОЧИТЕ ИЗДАВАТ ТАЙНИ

**ТЪМНИТЕ КРЪГОВЕ ОКОЛО
ОЧИТЕ ПОКАЗВАТ УМОРА**

Какви са причините да се събуждаме с тъмни кръгове под очите, дори и когато сме имали добър сън?

Те могат да бъдат различни. Ето някои от най-често срещаните причини за умората и тъмните кръгове под очите.

На първо място това е недостатъчният сън. Недостатъчен сън в съчетание с натрупана умора, напрежение и тревожност. Резултатът е блед цвят на кожата и повърхностните кръвоносни съдове около очите стават по-забележими. Това води до появата на тъмни кръгове около уморените очи.

Генетична предразположеност. Кръвоносните съдове в зоната около очите на някои хора са по-повърхностни и това води до появата на тъмни кръгове. Тази физиологична особеност е наследствена.

Нарушена обмяна на течности. Консумирането на пикантна и по-солена храна, прекомерната употреба на алкохол и цигари, някои заболявания и приемането на лекарства, както и недостатъчният прием на вода нарушават обмяната на течности. Всичко това води до оттоци и подпухналост и тъмни кръгове под очите.

Ето и няколко начина да се справим с тях:

Достатъчен и качествен сън. Правилна диета – храната да не е много пикантна, да е богата на плодове, зеленчуци и зърнени храни. Избягвайте много солени и пикантни храни, твърдия алкохол и бирата.

Повече физическа активност – ходене, плуване, бягане, дълги разходки и престой сред природата.

Използвайте подходяща козметика за кожата около очите. Винаги и през всеки сезон използвайте козметични продукти с висок слънцезащитен фактор, преди да излезете навън.

Домашната аптека също предлага добри възможности – кръгчета от краставица, наложени върху очите, тампони за почистване на лице, напоени с



отвара чай (черен, зелен, липа, лайка или ментов), масаж с комбинация от естествени масла и др.

И не на последно място – изградете си позитивна нагласа

към себе си и към живота.

Доброто настроение, усмивката и озарените от нея очи придават на лицето ви щастлив младежки вид.

Мария Димитрова

ВКУСНО

КРЕМ КАРАМЕЛ

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- прясно мляко 500 мл
- яйца 4 броя
- захар 1/2 чаена чаша
- ванилии 2 броя
- За карамела захар 6 супени лъжици
- лимонов сок 1 супена лъжица; вода 1 супена лъжица

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Извадете яйцата и прясното мляко от хладилника предварително, за да постоят известно време на стайна температура. Разбивате добре яйцата със захарта, след което добавяте и прясното и мляко, и отново разбивате до пълно разтопяване на захарта.

Отделно в малка тенджерка приготвяте карамела за крем карамела. Слагате тенджерата, в която сте смесили захарта, водата и лимония сок, да заври на котлона, като междуременно бъркате непрекъснато. Бъркате карамелената смес докато придобие златист цвят, след което го сваляте от огъня и го разпределяте в купичките с помощта на лъжица. Пълните купичките с яйчената смес.

И тук идва моментът, където трябва да се внимава – печенето!



Печете крем карамела на водна баня в предварително загрята на 150 градуса фурна. Печене на водна баня означава да поставите купичките в съд пълен с вода и така да го поставите във фурната. Важно е водата да бъде до ръба на купичките, т.е. дотам, докъдето са пълни купичките със смес. Трябва да следите процеса на печене на крем карамела отблизо, защото е много важно водата да не завира. Ако водата ври по време на печенето, вашият крем карамел ще стане на шупли. В случай, че водата започне да завира допълнете със студена вода и намалете малко градусите на фурната.

След около час крем карамелът трябва да е придобил апетитна коричка и да е готов.

КЛАФУТИ С ЯБЪЛКИ

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- плодове - 5-6 ябълки
- брашно - 125 г
- бакпулвер - 1/2 пакетче
- захар - 100 г
- ванилия - 1 пакетче
- яйца - 4 броя
- прясно мляко - 250 мл

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Разбийте добре яйцата със захарта и ванилията и добавете пресятото с бакпулвера брашно. Отново разбийте добре, накрая прибавете прясното мляко.

Намажете малка тава или форма за печене с масло и покрийте плътно дъното с нарязаните на едро ябълки. Отгоре излейте сместа внимателно, за да



не се разместват плодовете.

Сложете клафутито да се пече в предварително загрята на 200 градуса фурна за около половин час.

Поръсете готовия сладкиш с пудра захар.

Вера Василева

СУДОКУ

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

Судоку се играе на решетка която се състои от 9 x 9 пространства разпределени на 9 реда (разположени хоризонтално) и 9 колони (разположени вертикално) и 9 колони (разположени вертикално) групирани в квадрати с размери 3 x 3.

Всеки ред, колона и квадрат (9 пространства всеки) трябва да бъде попълнен с числата от 1 до 9 без да се повтарят никакви числа в ред, колона или квадрат.

Отговор от бр. 18

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

КРЪСТОСЛОВИЦА

	1	2			3	4	5	
6				7		9		10
11			12				13	
			14					
15		16				17		18
19	20				21		22	
23				24		25		
26				27				28

Водоравно: 1. Град във Франция. 3. Аббревиатурата на Български олимпийски комитет. 6. Ездитно животно. 8. Непрелетна пойна птица от семейство дроздови. 10. Жребец. 11. Едър морски бозайник. 13. Английска киноактриса („Отнесени от вихъра“). 14. Герой от филма „Извънземното“. 19. Полускъпоценен камък. 21. Модел руски коли. 23. Герой от трагедията „Крал Лир“. 25. Вид шев, везба. 26. Герой от американския сериал „Далас“. 27. Ципокрило животно. 28. Аббревиатура на „народна армия“.

Отвесно: 1. Височина на точка, отчетена от даден хоризонт. 2. Модел руски самолети. 4. Част от каруца. 5. Моторно превозно средство. 6. Инициалите на канадския писател („Забранената истина“). 7. Хлебно изделие. 9. Музикална нота. 11. Богиня на земята. 12. Граматическо понятие. 15. Врх във Врачанския балкан. 16. Строителен материал. 17. Орган на управление във войсковите части. 18. Героиня от „Под игото“. 20. Цар на Египт. 22. Река в Русия. 24. Аббревиатура на Европейския съюз.

Съставила Зоя Горова