

ИНТЕРВЮ

**Д-р Тотко Наденов,
главен редактор на в. "Български лекар":**

**ЖАЛКО Е, ЧЕ МЕДИЦИНСКИТЕ СЕСТРИ У НАС
СА НЕДООЦЕНЕНИ ОТ ОБЩЕСТВОТО**

Д-р Тотко Найденов е главен редактор на в. "Български лекар". Роден е в Ямбол, където завършва средното си образование. Взима лекарски диплом от Висшия Медицински институт в Пловдив, по-късно завършва журналистика във Факултета по журналистика при Софийския университет "Свети Климент Охридски". Специалист е по социална медицина и организация на здравеопазването.

Д-р Найденов е работил като ординатор в Кардиологично отделение, домашен лекар, в Спешна помощ, в село Ръжена, Казанлъшко. Автор е на над 45 книги, сред които "Аз, Лекарят", "Съдебните лекари разказват", "Защо и как се самоубива българинът", "222 любовни лекарски истории", "Учуден от живота", "Децата, без които не можем", "Джобен гид за любовта и секса", "Здравна азбука", "Болезните и секса на държавниците", "Книга за българските хирурзи", "Кратка история на медицината и лекарска етика", "Сняг в косите", "Светейки на другите - изгарям!", "Моя поклон приеми", "Незабравимите софийски професори по медицина" и др. Д-р Тотко Найденов е член на Съюза на българските писатели. Има четири деца от един брак.



Д-р Тотко Найденов е инициатор за създаването на:

- **Деня на българския лекар (1994 г.),** който се празнува от Българския лекарски съюз и неговите членове на 19 октомври, когато Българската православна църква отбелязва Деня на Свети Иван Рилски Чудотворец - духовният покровител на България (той е канонизиран през 1980).
- **Чиловите дни (1998 г.),** - те се провеждат ежегодно през май в смолянското село Славейно, където е роден големият български лекар проф. д-р Константин Чилов, член-кореспондент на БАН, всепризнат основоположник на клиничната лаборатория у нас.
- **Деня на Спасението (2005 г.)** - ден в който отдаваме почит на лекари, медицински сестри, полицаи, огнеборци, минни и водни спасители, доброволци и граждани, загинали при спасяването на човешки живот. Празнува се на 15 август, Голяма Богородица, защото на този ден през 1963 г. 26-годишният лекар Стефан Черкезов спасява 47 души от горящ автобус, но сам умира от тежките изгаряния, които получава.
- **Клуб "Родопско здраве" (2005)**
- **Родопския здравно-духовен събор (2009)** - първият събор се провежда в смолянското село Могилница, където живеят най-много дълголетници и столетници. Съборът е провеждан няколко пъти в Могилница, а също в селата Кутела и Момчиловци.

ИНТЕРВЮ

- Здравейте д-р Найденов. Тази година Националният ден на Спасението бе отбелязан особено тържествено. Вие отново припомнихте саможертвената постъпка на младия лекар Стефан Черкезов, който спасява всички пътници в горящ автобус, плащайки най-скъпата цена - собствения си живот.

- Д-р Стефан Черкезов е нашият най-голям съсловен герой - през 1963 г. той умира едва 26-годишен в усилията си да помогне на своите спътници. На 19 октомври същата година Министерският съвет издава указ, с който д-р Черкезов посмъртно е удостоен със званието "Герой на социалистическия труд". Кръщават болницата във Велико Търново на негово име. Съпругата му Лидия получава възможност да учи медицина без приеман изпит и тя се възползва от тази възможност - в момента е доцент по социална медицина. Дъщерята на д-р Черкезов, Антония, е специалист по уши, нос и гърло и работи в Германия. Веднъж тя ми сподели: "Струвало ли си е татко да жертва живота си за хора, които нито веднъж не проявиха интерес да видят какво става с вдовицата и детето ѝ, имат ли нужда от помощ". Да, жалко е - каква саможертва и никаква благодарност! Реших да издиря медици, които са починали от преумора по време на работа. Успях да събера имената на 120 лекари и 20-ина медицински сестри, чиито истории описах в книгата "Светейки на другите - изгарям!", издание на Българския Червен кръст. Научих историите на няколко лекари и сестри от Великотърновски окръг, които са починали след тежка смяна. По моя идея и със съдействието на тогавашния директор на МОБАЛ "Д-р Стефан Черкезов" д-р Даниел Илиев през 2005 г. открихме паметна плоча с имената на тези медици. Тя се намира точно срещу паметника на д-р Стефан Черкезов в двора на болницата. От 2006 г. започнахме да правим ритуал в памет на д-р Черкезов пред болницата.

По времето на Янчулев смениха имената на много улици, включително и на Йордан Тодоров, който е бил в четата на Ботев. За съжаление смениха и името на улицата, която носеше името на д-р Стефан Черкезов. Сигурно са решили, че щом е герой на социалистическия труд, вероятно е председател на някакво ТКЗС. Два пъти писах писма до столичния кмет Йорданка Фандъкова с апел да бъде възстановено името на улицата на д-р Черкезов или пък на негово име да бъде кръстен някой булевард или площад, но не получих никакъв отговор.

- Тази година церемонията по отбелязването на Деня на Спасението започна с вечната песен на Емил

Димитров "Ако си дал", която поставя въпроса за смисъла на живота и прозвуча с невероятна дълбочина..

- Дългогодишният лекар на Футболен клуб "Левски", д-р Михаил Илиев, е бил голям приятел на Емил Димитров. Предложих му да попита сина на Емил Димитров - Емил Димитров-син и Иля Велчев, който е автор на текста, дали са съгласни песента "Ако си дал" да стане химн на Деня на Спасението. Д-р Илиев ми каза, че двамата били трогнати и предоставят песента напълно безплатно. Няколко студентки на д-р Черкезов дойдоха след официалната церемония да ми кажат, че са се просълзили на песента. От тях знам, че Стефан Черкезов е бил отличен студент и е мечтаел да стане хирург.

- Вие сте почетен жител на две родопски села: Могилища и Славейно - родното село на проф. Константи Чолов. Какво означава за вас това признание?

- Да, това е голяма чест за мен, тъй като съм родом от Ямбол, завършил съм медицина в Пловдив и от 40 години живея в София. Пребродил съм цяла България и смея да твърдя, че в Родопите са най-слънчевите хора, най-ведрите, най-щедрите, най-усмихнатите, най-приказливите, любовно настроени, весели, гостоприемни... В село Могилища има най-много дълголетници и столетници в България, затова му дадох званието "Център на българското здраве". Не съм спирал да препоръчвам техния начин на живот. Те пекаат, а не пържат. Ядат най-простички храни - картофи, боб, царевица, тиква - която е истинска "бомба" на всички витамини и микроорганизми. И нещо не по-маловажно: овчето им мляко и сирене съдържат множество антиракови елементи. Живеят в планината, където въздухът е отрицателно йонизиран и гони свободните радикали - затова там почти няма хора с онкологични заболявания. Майките кърмят децата си минимум до 10-12 месеца. Те ядат кисело мляко, подквасено с бацилус булгарикус. Даже децата там до 5-годишна възраст вместо вода пият прясно издоено краве мляко. Друго характерно нещо за тях е, че са в непрекъснатото движение - неволно практикуват нископланински туризъм, тъй като там дворовете следват извивките на планината. Неслучайно родопчаните живеят по-дълго, изглеждат по-младолики, много по-трудно се разболяват от грип и ако се разболеят, по-лесно се възстановяват. Много си помагат. Там не заключват къщите и колите си нощем, защото няма крадци.

ИНТЕРВЮ



Село Момчиловци

Снимка: Иво Митев

- Няма крадци?!

- Да. Помня бяха хванали едно момче от село Петково да тършува в една къща. И това момче се обеси - не можа да преглътне срама, че са го хванали да рови нещо в чужда къща.

- *Неведнъж сте казвали, че от тези планински хора можем да почерпим мъдрост и знания.*

- Да, много може да се научи от родопчаните. Затова станах инициатор да се провежда всяка година в село Момчиловци Родопски здравно-духовен събор. Целта ми беше да се популяризира здравно-духовният туризъм. В Момчиловци има няколко кокетни селски туристически къщи. Именно за да рекламирам този райски край създадох през 2005 г. Клуб "Родопско здраве". Избрахме девиза на клуба единодушно: "Любов, движение, радост". Кръстихме село Момчиловци "Център на българския здравно-духовен туризъм". Там се намира едно лековито аязмо, което се знае отпреди 100 години и там ходят да се лекуват хора от цяла България. Водата много помага и за очни болести. Наоколо има баири и на всеки баир има параклис - общо 28. На два от по-големите баири са сложени и два светещи кръста. Всички параклиси са отключени денонощно, вътре винаги е преметено - във всеки параклис има метла и който желае, може да преме. Можеш да запалиш свещ за здраве и да оставиш стотинки. Къде го има това нещо освен в Родопите?!

- *Кога ще се проведе Осмият родопски здравно-духовен събор?*

- След два месеца, ако е казал Господ - на 14 октомври, Света Петка се пада. Този път ще бъде в село Славейно - освен, че е родното място на проф. Константин Чиров, то е дало на България още 80 лекари. Там се намира единствената къща-музей на лекар в България - къщата на проф. Чиров. Затова през 2005 г. дадохме званието на Славейно "Свещено място на българската медицина". Това беше съвместна инициатива на вестник "Български лекар" и нашата неправителствена организация Национален алианс "Живот за България". Предложих да се сложи табела пред селото "Добре дошли в Славейно - свещено място на българската медицина" - тази табела още е там. Бих искал да допълня, че в рамките на тазгодишния събор ще се проведе Кръгла маса по въпросите на Домовете за възрастни хора, защото Родопите са най-подходящото място за развиване на здравно-духовен туризъм и откриване на домове за стари хора.

На събора ще оповестя една друга инициатива - "Кота 90". Това ще бъде призив към всички парламентарни групи, всички държавници и политици да провеждат такава национална здравно-демографска политика, че възможно повече българи да доживяват до 90 години. Това ще бъде призив към всички парламентарни групи, всички държавници и политици да провеждат такава национална здравно-демографска политика, че възможно повече българи да доживяват до 90 години. Един приятел ми каза: "Много романтично, но към момента не е осъществимо". Аз мисля, че е възможно. Просто трябва да се следва родопският начин на живот, да се въведе здравна просвета в училищата, да се

ИНТЕРВЮ

въведе здравна просвета в училищата, майките да кърмят децата колкото се може по-дълго, хората да се хранят природосъобразно и да бъдат по-жизнерадостни... С една дума - да се спазва девизът на Клуб "Родопско здраве": "Любов, движение, радост".

- А сега българите до колко години живеят средно?

- Българските мъже живеят средно до 71 години и два месеца, а жените - до 78 години. Жителите на Средиземноморските и Скандинавските страни живеят със 7-8 години повече от нас. Има причини за тази разлика - нас ни яде постоянен психо-емоционален стрес. Преди Световната здравна организация казваше, че тютюнопушенето е враг №1 на човека, а сега твърди, че това е стресът. Когато човек се ядосва излъчва свободни радикали, кръвоносните съдове се стягат, отделя се адреналин, повишава се кръвното налягане и ред други вредности. Другата причина за по-краткия живот в България е големият брой на пушачите - 48% от населението. Много хора прекаляват и с алкохола. Приемането на 40 грама чист концентрат за жените и 80 грама за мъжете е полезно, защото разширява коронарните съдове. Но мнозина преминават тези здравословни мерки и не пият, а се напиват. Червеното вино също е много полезно, но с мярка - по една чаша против склероза, против рак на дебелото черво. Необходимо е и повече движение, редукция на теглото.

- Тези неща изглеждат простици, но как могат да станат стил на живот?

- С биенето на тъпана. Медицинските сестри също би трябвало да прокламират на пациентите си правилата за здравословен начин на живот, защото лекарите нямат време за това. Нали те носят милосърдието... Колко хубаво би било пак да ги наричаме милосърдни сестри. Сецям се за един хирург, който ми сподели, че когато бил опериран, помолил една медицинска сестра да сложи по-близо до него храната, която е донесла, а тя му обърнала гръб с думите: "За 300 лева, толкова!". Когато ми каза тези думи, колегата се разплака

- А положителни примери има ли?

- За жалост рязко се чуват добри думи за добрите медицински сестри, а те съвсем не са малко. Има лекари, които си позволяват да ги хокат, ругаят. Когато бях лекар в Ямбол съм бил свидетел на такова отношение и винаги ми е било болно.



- Ще има ли кампанията "Кота 90" свое лице?

- Имам идея да привлека за символ на кампанията Лили Иванова, която е работила в началото на професионалния си път като медицинска сестра в родния си град Карнобат. Ще помоля нейната племенница да ми съдейства да се свържа с голямата ни певица.

- Кога ще се проведат следващите Чилови дни?

- Догодина ще отбележим 120 години от рождението на проф. Константин Чилов. 21-вите Чилови дни ще се състоят на 12 май - Международния ден на сестринството, така че очаквам да дойдат повече представители на Българската асоциация на професионалистите по здравни грижи. Аз изключително обичам и уважавам медицинските сестри и е жалко, че са недооценени от обществото. За съжаление не са оценени подобаващо и от лекарското съсловие. Медицинските сестри са най-нежните създания, най-грижовните, най-хубавите, най-красивите... И именно те са най-близо до болните - до тяхното тяло, до техните страдания. Има немалко медицински сестри, които са починали след като са се заразили от своите пациенти с тежки болести. Нямам обяснение защо трудът на медицинските сестри у нас е толкова ниско платен - това е недопустимо. Според мен те трябва да получават поне два пъти по-високи заплати.

- Да очакваме ли нови книги от Вас ?

ИНТЕРВЮ



Село Славейно - родното място на известния български лекар проф. Константин Чилов.

- В момента работя върху три книги: биографична брошура за проф. Иван Черноземски, който догодина ще отбележи своя 85-годишен юбилей; "Докторе, бъди благословен!" - за облика на българския лекар, в която ще има специална глава за медицинските сестри и "За сърцата що се любят..." - къси разкази. В белетристичната книга за пръв път въвеждам един нов стил - след някои от разказите имам публицистичен послеслов. Например - написах разказ за едно момче - абитуриент, което при първия си полов акт се е заразил със СПИН. Говорих с него и той ми разказа, че пийнал, изпусшил една-две цигари с марихуана, паднали му задръжките и направил секс с непозната жена в някаква градина, без да ползва презерватив. Разказът се казва "Смърт, облечена в бяло", защото жената била облечена в бяло. В края на този разказ съм сложил публицистичен послеслов, в който съм описал какво представлява СПИН, че заразените до този момент са 72 милиона, от които половината са умрели. В България болните са 2200, от които половината умряха. Интересно е, че чернокожите са вирусоносители, но много трудно се разболяват от СПИН. Жените се разболяват по-често от мъжете, при аналния секс болестта почти винаги се пренася и т.н. Сестра ми, която прочете книгата, ми каза, че ѝ се струва странно, че смесвам публицистиката със здравна посвета, но аз искам да бъде полезен на читателите.

- При толкова много инициативи, които сте реализирали, не се ли чувствате като един съвременен здравен будител?

- Казвали са ми подобни неща, но аз се чувствам като един обикновен лекар по социална медицина, който обича своя народ и искам българите да живеят колкото се може повече - поне до "Кота 90"! От все сърце желая крепко родопско здраве и дълголетие и на тези, които много обичам и уважавам - медицинските сестри! Искам да ги опиша в една документално-публицистична книга, нося в сърцето си заглавието ѝ - "Бяла като ангел, нежна като бриз" - това ми се струва най-кратката и точна характеристика за тях.

Разговора води Румяна Милева

Публикувано в Електронния бюлетин на БАПЗГ, брой 8/2017 г.