

# Iz sveta tišine



**14. november – dan slovenskega znakovnega jezika**

**Rekordna gledanost naših oddaj in prispevkov  
na Spletni televiziji in Televiziji Slovenija**

**Zaključki z okrogle mize o problematiki Pravilnika o dodatni  
strokovni pomoči na osnovi Zakona o usmerjanju  
otrok s posebnimi potrebami**

# Obvestilo uredniškega odbora

Pred vami je februarjska številka glasila Iz sveta tišine, v kateri boste našli veliko zanimivega in raznovrstnega branja. V začetku leta je Vlada Republike Slovenije 14. november razglasila za dan slovenskega znakovnega jezika, zato tokratno številko posvečamo temu svečanemu in zgodovinskemu dogodku, v glasilu pa boste našli tudi mnogo prispevkov iz društev in Zveze.

Če bi želeli tudi sami napisati prispevek, ste pri srčno vabljeni, da ga pošljete po elektronski pošti ali na naslov Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije, s pripisom 'za IST'.

Če se vam zdi naše glasilo zanimivo in ga želite prejemati, vas vabimo, da nam na naslov Zveze ali po elektronski pošti sporočite svoje ime, priimek ter naslov, da vas uvrstimo med njegove prejemnike.

Ne pozabite tudi na spletno glasilo IST, ki je dosegljivo na spletni strani [www.zveza-gns.si](http://www.zveza-gns.si).

Še vedno velja vabilo za dejavno sodelovanje pri ustvarjanju našega skupnega glasila Iz sveta tišine. Svoje prispevke s priloženimi fotografijami pošljite na e-naslov [urednistvo.ist@zveza-gns.si](mailto:urednistvo.ist@zveza-gns.si).

**Uredništvo**

Izdajo in tisk glasila sofinancirata Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji (FIHO) ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Stališča Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije ne izražajo stališč FIHO.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST, KULTURO IN ŠPORT

# Pošiljanje pisnega in slikovnega gradiva za glasilo IST

V uredništvo prihajajo različne vrste datotek in fotografij za objavo. Radi bi vas vnovič spomnili na že napisana navodila, kako in v kakšni obliki je treba pripraviti in poslati datoteke. Le ob upoštevanju navodil bomo lahko zagotovili kakovost našega tiskanega medija.

## BESEDILNE DATOTEKE

Besedila naj bodo napisana v računalniškem programu Word. Besedila, poslana v programu PDF ali skenirana, bomo zavrnil, z izjemo vabil, diplom, dopisov, priznanj itd.

## SLIKOVNE PRILOGE

Pri fotografiranju je za objavo dobre fotografije potrebno upoštevati naslednje nastavitve na posameznih napravah: če so digitalne fotografije narejene s fotoaparatom, izberite nastavitve kakovosti slike HQ (3072 x 2304) ali SHQ (3072 x 2304).

Nekateri profesionalni fotoaparati imajo za nastavitve kakovosti slike črko L (Large). Tovrstne fotografije so običajno v formatu jpg, kar ustreza zahtevam našega glasila. Če pošiljate skenirane predloge, resolucijo (kakovost slike) nastavite na 300 dpi, širina pa naj bo vsaj trinajst centimetrov. Tako skenirano predlogo shranite v formatu jpg. Če nimate kakovostnega optičnega čitalca, vam priporočamo, da nam v uredništvo pošljete izvirno predlogo. Fotografije, ki ste jih naložili s svetovnega spleta, naj imajo ločljivost vsaj 1200 x 900 točk, datoteka pa naj bo velika vsaj 440 KB. Fotografije ne smejo biti prilepljene v Wordov dokument! Ko boste besedilo v Wordu poslali po elektronski pošti, zraven pripnite še fotografije v formatu jpg. Če poslane fotografije in besedila ne bodo ustrezala navodilom, bomo članke prisiljeni zavrniti oziroma jih objaviti brez fotografij.

**Uredništvo**

IZDAJATELJ: Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije, Drenikova 24, Ljubljana, telefon: 01/500 15 00, telefaks: 01/500 15 22 SPLETNA STRAN: [www.zveza-gns.si](http://www.zveza-gns.si) UREDNIK: Adem Jahjefendić, [urednistvo.ist@zveza-gns.si](mailto:urednistvo.ist@zveza-gns.si) UREDNIŠKI ODBOR: Franci Mulej, Boris Horvat, Franc Forštner, Aleksandra Rijavec Škerl, Nataša Kordiš LEKTORICA: Barbara Perc OBLIKOVANJE: Matjaž Plut TISK: Farba, grafične storitve d. o. o. Uredništvo si pridržuje pravico do objave, neobjave, krajšanja ali delnega objavljanja nenaročenih prispevkov v skladu s poslanstvom in prostorskimi možnostmi glasila. V posameznih primerih mnenja posameznikov ne izražajo obvezno tudi mnenja ZDGNS. Nenaročenih besedil in fotografij ne vračamo. Ponatis celote ali posameznih delov je dovoljen le s pisnim privoljenjem. Anonimnih prispevkov oziroma prispevkov, ki žalijo čast drugih, ne objavljamo. Glasilo je brezplačno in v javnem interesu, zaradi česar na podlagi 8. točke 26. člena Zakona o davku na dodano vrednost (UL RS št. 89/98) ni zavezano plačilu DDV-ja. Izhaja v nakladi 3.700 izvodov.

**Fotografija na naslovnici:** Slovenski znakovni jezik **Foto:** Adem Jahjefendić



Vlada Republike Slovenije je na začetku leta s sklepom razglasila 14. november za dan slovenskega znakovnega jezika. Države po svetu dan znakovnega jezika obeležujejo različno, odvisno od prelomnice, ki je v posamezni državi povezana z njim. Prelomnica za gluhe uporabnike znakovnega jezika v Sloveniji je bilo sprejetje Zakona o uporabi slovenskega znakovnega jezika, ki jim daje pravico, da omenjeni jezik uporabljajo kot materni. Za gluhe v Sloveniji je bil 14. november 2002 zgodovinski dan, saj je bil zakon objavljen v Uradnem listu.

Slovenski znakovni jezik je za gluhe osebe materni jezik, ki ga kot prvega uporabljajo za sporazumevanje. Z njim se ohranjajo jezikovne različnosti na posameznih območjih in kultura gluhih. Znakovni jezik je po Zakonu o uporabi slovenskega znakovnega jezika jezik sporazumevanja gluhih oseb oziroma naravno sredstvo za njihovo sporazumevanje. Gre za vizualno-znakovni jezikovni sistem z določeno postavitvijo, lego, usmerjenostjo, gibom rok in prstov ter mimiko obraza.

Gluha oseba ima pravico uporabljati znakovni jezik v postopkih pred državnimi organi, organi lokalne samouprave, izvajalci javnih pooblastil in izvajalci javnih služb. Prav tako ga ima pravico uporabljati v vseh drugih življenjskih situacijah, v katerih ji gluhoti predstavlja oviro pri zadovoljevanju potreb. Gluhi pri študiju in v šolstvu še vedno niso

enakopravni s slišječimi, pa tudi na drugih področjih se težje vključujejo v polnočutno okolje. Kljub sprejetju Zakona o slovenskem znakovnem jeziku znakovni jezik še vedno ni dovolj uveljavljen na področjih zasebnega in javnega življenja gluhih.

Namesto sluha, s katerim sprejemamo glasove, gluhi uporabljajo vid, s katerim sprejemajo kretnje, mimiko obraza in premikanje ustnic. To, kar so v slovenskem jeziku besede, so v znakovnem jeziku kretnje. Namesto glasu in izgovorjenih besed se v znakovnem jeziku za izražanje in komunikacijo uporablja roke, telo, obraz, usta in glavo.

Slovenski znakovni jezik je celovit in strukturiran, to je živ jezik. Ima močno kulturno osnovo ter pripada velikemu številu znakovnih jezikov, ki so razširjeni med skupnostmi gluhih po vsem svetu. Vsaka država ima svoj specifični znakovni jezik, poimenovan po njej. Vsi znakovni jeziki so svojevrstni in se od govornih jezikov razlikujejo po svojih pravilih in zakonitostih. Podobnost pa je v tem, da sta govorni in znakovni jezik živa jezika, in tako kot se govorni jezik spreminja ter se pojavljajo nove besede, se tudi v znakovnem jeziku porajajo nove ali dopolnjene kretnje, ki nadomeščajo stare. Prav tako kot ima lahko beseda več pomenov, lahko s kretnjo izrazimo več pomenov ali obratno.

# S sekretarjeve mize

»Naj vas izzivi življenja ne prestrašijo, temveč pomagajo odkriti, kdo v resnici ste.«

*Bernice Johnson Reagon*

*Človeka se veliko bolje spozna po preizkušnji, kot pred njo.*

### *Dan slovenskega znakovnega jezika*

Vlada Republike Slovenije je sprejela sklep, da se 14. november razglasi za dan slovenskega znakovnega jezika. Sklep je na pobudo Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije ter Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti podpisala predsednica Vlade mag. Alenka Bratušek. Gre za zgodovinsko prelomnico v prepoznavnosti in priznavanju slovenskega znakovnega jezika v Sloveniji. Prva večja prelomnica je bilo sprejetje Zakona o uporabi slovenskega znakovnega jezika, ki je bil 14. novembra 2002 objavljen v Uradnem listu Republike Slovenije. Zato ni slučaj, da je ravno ta dan izbran za dan slovenskega znakovnega jezika. Vlada je prepoznala delo na področju razvoja slovenskega znakovnega jezika, ki ga od samega začetka izvaja Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije, kasneje tudi skupaj z Združenjem tolmačev slovenskega znakovnega jezika. Zaradi pomembnosti znakovnega jezika gluhih, katere opredeljuje kot jezikovno in kulturno manjšino v Republiki Sloveniji, bo Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije skupaj z Združenjem tolmačev za slovenski znakovni jezik ter s trinajstimi društvi gluhih in naglušnih letos širom po Sloveniji na poseben način obeležila to posebno leto.

Z vladno razglasitvijo je leto 2014 zagotovo tudi leto slovenskega znakovnega jezika. Naj se ob tem zahvalim vsem, ki so orali ledino njegovega razvoja, tolmačenja, poučevanja ter urejanja zakonodaje. Ljubica Podboršek, Meri Möderndorfer, mag. Aljoša Redžepovič, Miro Kocjan, Karel Destovnik, Franc Planinc, Darja Holec,



Jasna Bauman (ki je bila največja promotorka Zakona o uporabi slovenskega znakovnega jezika), Zlata Crljenko, Katja Kranjc, Alojz Pavlič, Frida Planinc, Marjetka Kulovec, Mladen Veršič ter številni drugi so le nekateri med njimi. Naj omenim še Aleksandro Rijavec Škerl, ki na Zvezi društev gluhih in naglušnih Slovenije vodi program razvoja slovenskega znakovnega jezika, ki je v zadnjih letih doživel pravi razcvet, in je njegova idejna pobudnica. Pripravila je tudi pravno podlago, da je Vlada lahko razglasila dan slovenskega znakovnega jezika. Ta trenutek je to morda majhen korak, ki pa je zagotovo velik za prihodnost.



*Komunikacija med gluhi*

### *Sklep Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij*

Na začetku leta smo prejeli sklep ter pogodbo Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij za leto 2014. Kljub občutno manjšemu obsegu finančnih sredstev v primerjavi z lanskim letom smo s sklepom na splošno lahko zadovoljni. Res pa je, da bo pri našem delovanju treba narediti korenite spremembe. V skladu s sklepom in pogodbo smo z društvi gluhih in naglušnih pripravili pogodbe ter na sestanku predsednikov in sekretarjev razpravljali o trenutnem in prihodnjem finančnem položaju.

### *Zakon o davku na nepremičnine*

Skupaj z Nacionalnim svetom invalidskih organizacij Slovenije, drugimi invalidskimi organizacijami in Državnim svetom Republike Slovenije smo aktivno

sodelovali pri dejavnostih za ustavno presojo Zakona o davku na nepremičnine ter podali predlog za začasno zadržanje njegovega izvajanja. Osredotočili smo se predvsem na obrazložitve in pripravo predlogov, s katerimi bi zmanjšali neenakopravno obravnavo invalidov v omenjenem zakonu.

### *Dostopnost do kulturne dediščine*

S predlogi in pobudami smo sodelovali pri pripravi strokovnega gradiva o dostopnosti kulturne dediščine za ranljive skupine, med katere uvrščamo tudi invalide. Pobudnik in nosilec projekta je bil Prirodoslovni muzej Slovenije, mi pa si želimo, da bi od besed prešli tudi k dejanjem.

### *Priročnik o invalidih in osebah z zmanjšano mobilnostjo v javnem potniškem prometu*

Ministrstvo za infrastrukturo in prostor je pristopilo k pripravi priročnika, namenjenega osebju prevoznikov javnega prometa ter njihovem usposabljanju za pravilno ravnanje pri prevozu invalidnih oseb in oseb z zmanjšano mobilnostjo. Med javno razpravo smo podali pripombe in predloge, veliko truda pa je v projekt vložila tudi podpredsednica Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije Darja Pajk.

### *Praktični seminar in delavnica o vodenju tečaja slovenskega znakovnega jezika*

Znakovni jezik je za gluhe osebe jezik sporazumevanja in razmišljanja. V njem se lahko izražajo in le tovrstni način sporazumevanja jim omogoča optimalni razvoj. Znakovni jezik nima enake slovnice kot govorni jezik z istega geografskega območja, saj je neodvisen od govornega jezika in se razvija znotraj skupnosti gluhih. Poleg slovenskega znakovnega jezika, ki so ga gluhi razvili med seboj, so se v izobraževanju začeli pojavljati tudi različni znakovni sistemi.

Slovenski znakovni jezik je sestavljen iz kretnje, ki je osnovna prvina ter se izvaja s premikanjem rok in prstov v točno določenem prostoru. Skozi zgodovino se je razvijal in dopolnjeval. V skladu s tem se je izvajalo tudi njegovo poučevanje, ki je bilo v večini primerov prepuščeno iznajdljivosti oseb, ki so ga poučevale. V zadnjem obdobju smo na Zvezi društev gluhih in naglušnih Slovenije v okviru progama Razvoj slovenskega znakovnega jezika želeli poenoti njegovo uporabo in poučevanje. V ta namen smo izdali učbenike za poučevanje, ki so kot učno gradivo potrjeni s strani Strokovnega sveta Republike Slovenije za splošno izobraževanje, in spletni slovar slovenskega znakovnega jezika. Seminar je bil namenjen vsem dosedanjim in prihodnjim učiteljem slovenskega znakovnega jezika.

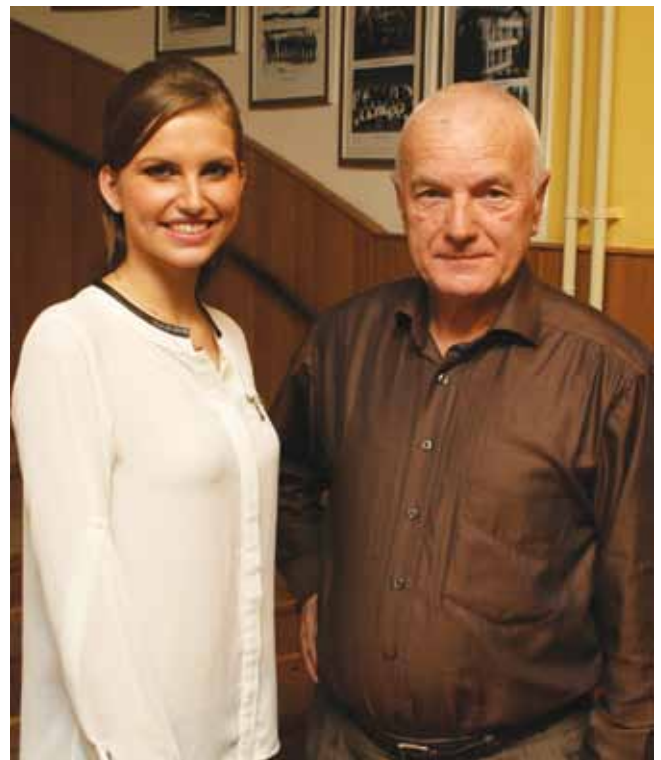
Z njim smo želeli poenotiti poučevanje na območju celotne Slovenije. Veseli nas, da je bilo zanimanje zanj zelo veliko, z dvema že izvedenima seminarjema pa smo zgradili močno bazo izvajalcev, h kateri bi radi pritegnili tudi gluhe izvajalce, ki bodo obogatili strokovnost skupine in seminarje.

### *Vprašalnik o zadovoljstvu s storitvami v postopku pridobivanja slušnih aparatov*

Odbor naglušnih je predvsem po zaslugi predsednice Darje Pajk pripravil obsežni vprašalnik, namenjen pripravi okrogle mize z dobavitelji slušnih aparatov. Omenjeni vprašalnik je pomemben predvsem zaradi izpostavitve problematike ter uspešno izpeljane okrogle mize.

### *Miss Universe 2013 Sara Savnik*

Zvezo društev gluhih in naglušnih Slovenije je obiskala lepotica Sara Savnik, ki ne izžareva le mladosti in lepote, temveč tudi modrost in življenjske izkušnje.



*Sara Savnik in Mladen Veršič*

Zaradi lahkomišelnosti in arogance mladega fanta, ki je proti njej brcnil petardo, je v mladosti delno izgubila sluh. Poškodba ni bila usodna, je pa zagotovo pustila močan pečat v njenem življenju. Zelo nas veselijo njena skrb za gluhe in naglušne ter njena pripravljenost podeliti življenjske izkušnje, ki jih je razkrila tudi za Spletno televizijo. Vabljeni k ogledu tega in drugih prispevkov na spletni strani [www.gluhi.si](http://www.gluhi.si)

**Matjaž Juhart**

## 14. november – dan slovenskega znakovnega jezika

*Vlada Republike Slovenije je sprejela sklep, da se 14. november razglasi za dan slovenskega znakovnega jezika. Sklep je na pobudo Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije ter Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti podpisala predsednica Vlade mag. Alenka Bratušek. Gre za zgodovinsko prelomnico v prepoznavnosti in priznavanju slovenskega znakovnega jezika v Sloveniji. Prva večja prelomnica je bilo sprejetje Zakona o uporabi slovenskega znakovnega jezika, ki je bil 14. novembra 2002 objavljen v Uradnem listu Republike Slovenije. Zato ni slučaj, da je ravno ta dan izbran za dan slovenskega znakovnega jezika. Vlada je prepoznala delo na področju razvoja slovenskega znakovnega jezika, ki ga od samega začetka izvaja Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije, kasneje tudi skupaj z Združenjem tolmačev slovenskega znakovnega jezika. Z vladno razglasitvijo je leto 2014 zagotovo tudi leto slovenskega znakovnega jezika.*

V letošnjem letu načrtujemo nekaj aktivnosti za širjenje prepoznavnosti in uporabe znakovnega jezika. Poleg načrtovanih aktivnosti ob dnevu slovenskega znakovnega jezika želimo javnosti čim bolj približati omenjeni jezik. Tako bo marca v sodelovanju s Cankarjevim domom v Ljubljani potekala gledališka uprizoritev, tolmačena v znakovni jezik, dvorana pa je opremljena tudi z indukcijsko zanko za osebe z okvaro sluha, ki nosijo slušni aparat.

Pot do priznanja dneva slovenskega znakovnega jezika je bila dolga več kot 35 let. Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije je od leta 1979 organizirala številne seminarje o učenju znakovnega jezika. Pripravljali smo tečaje, ustanovljena pa je bila tudi sekcija tolmačev. Leta 1986 je organizirala posvet o problematiki totalne komunikacije, na katerem so bili sprejeti številni sklepi in priporočila, naj se znakovni jezik sprejme enakopravno z glasovnim jezikom. Kasneje so z državo stekli pogovori o sprejemu Zakona o priznanju znakovnega jezika, ki so trajali celo desetletje, dokler zakon leta 2002 ni bil sprejet. V zakonu sta določeni pravica gluhe

osebe, da uporabljajo slovenski znakovni jezik, in pravica do informiranja v njej prilagojenih tehnikah. Ledino priprave besedila zakona so orali Jasna Bauman, Meri Möderndorfer in mag. Aljoša Redžepovič, Jasna pa je v zaključni fazi sprejema zakona opravila veliko dodatnega dela, da je vlada sprejela omenjeni zakon.

### *Kronološki pregled razvoja slovenskega znakovnega jezika*

#### **Leta 1980:**

- Na Zvezi društev gluhih in naglušnih Slovenije se je oblikovala delovna skupina za pripravo prvega slovarja slovenskega znakovnega jezika; tedanji slovarji so bili v tiskani obliki.
- V glasilu Iz sveta tišine so bile objavljene slike določenih kretenj in njihova razlaga.
- Na Televiziji Slovenija se je dvakrat mesečno začelo predvajati televizijsko oddajo Prisluhnimu tišini – v kretnji in s podnapisi. Gre za eno najstarejših oddaj na nacionalni televiziji, in ponosni smo, da skupaj z njimi po več kot 24 letih oddajo ustvarjamo še danes.

#### **Leta 1984:**

- Z delom je začel studio Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije. Postopoma smo ga opremljali, posodabljali ter ga pripeljali na današnji nivo. Studio podpira vse informativne programe na Zvezi ter omogoča snemanja in delo pri razvoju slovenskega znakovnega jezika.

#### **Leta 1986:**

- V Ljubljani je potekal jugoslovanski posvet o pravici gluhih do znakovnega jezika z mednarodno udeležbo.
- Izšel je Praktikum znakovnega jezika za študente na Pedagoški fakulteti.



Skupina za standardizacijo kretenj slovenskega znakovnega jezika

**Leta 1989:**

- na Zavodu za gluhe in naglušne Ljubljana, v društvih, Zvezi društev gluhih in naglušnih Slovenije, fakultetah in šolah so se začeli izvajati večstopenjski tečaji slovenskega znakovnega jezika.

**Leta 1990:**

- Izšel je prvi slovar slovenskega znakovnega jezika Govorica rok 1.
- Na Zavodu za gluhe in naglušne Ljubljana so se začele vaje za učenje znakovnega jezika.
- Na Zavodu za gluhe in naglušne Ljubljana se je začel projekt Uveljavljanje znakovnega jezika v vzgojo, izobraževanje in usposabljanje slušno prizadetih v Sloveniji.

**Leta 1992:**

- Izšlo je nadaljevanje prvega slovarja slovenskega znakovnega jezika Govorica rok 2.
- Izšla je zbirka videokaset Govorica rok, kjer so bile prikazane kretnje iz slovarjev slovenskega znakovnega jezika.

**Leta 1993:**

- Predvajati se je začelo televizijsko oddajo Video novice za gluhe in naglušne. Oddajo v znakovnem jeziku se je v celoti ustvarjalo na Zvezi društev gluhih in naglušnih Slovenije. Spremljala so jo vsa lokalna društva gluhih in naglušnih ter predvajale številne lokalne televizijske postaje. Na ta način je oddaja dosegla širok krog gledalcev po vsej Sloveniji.

**Leta 1995:**

- Izšla je pravljica Žabji kralj v sliki, besedi in kretnji, s katero smo svet leposlovja v znakovnem jeziku prvič približali gluhim. Do danes smo izdali še nekaj pravljič, prirejenih za gluhe.
- Gluhi raziskovalci in učiteljici znakovnega jezika Marjetka Kulovec in Meri Möderndorfer sta se udeležili evropskega posveta z naslovom Raziskovanje znakovnega jezika v Parizu.

**Leta 1996:**

- Na Ministrstvu za delo, družino in socialne zadeve je bila imenovana skupina za pripravo projekta Pravica gluhih do tolmača, v katero so bili vključeni Meri Möderndorfer, Jasna Bauman in mag. Aljoša Redžepovič.

**Leta 2001:**

- Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana je izdal Multimedijški učbenik slovenskega znakovnega jezika, ki je vseboval 2.570 kretenj, 1.790 risb in 1.800 videoposnetkov.

**Leta 2002:**

- V Državnem zboru je bil sprejet Zakon o uporabi

slovenskega znakovnega jezika. V Uradnem listu je bil objavljen 14. novembra 2002.

- Ustanovljen je bil Svet Vlade Republike Slovenije za slovenski znakovni jezik.

**Leta 2003:**

- Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije in Združenje tolmačev za slovenski znakovni jezik sta izdala Multimedijški praktični slovar slovenskega znakovnega jezika, ki je vseboval 2.500 kretenj in prejel evropsko jezikovno priznanje.



*Podelitev evropskega jezikovnega priznanja 2003*

**Leta 2004:**

- Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije je ustanovila Zavod Združenje tolmačev za slovenski znakovni jezik.

**Leta 2005:**

- Dr. Andreja Žele je v sodelovanju z Zvezo društev gluhih in naglušnih Slovenije na slovničnih temeljih slovenskega jezika pripravila vodnik z naslovom Znakovni jezik – govorica kretenj z vidika ozaveščanja (pravo)pisnih zakonitosti slovenščine.

**Leta 2006:**

- Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana je izdal učbenik Naučimo se kretati 1.
- Začeli so se prvi koraki za ustanovitev skupine za standardizacijo kretenj slovenskega znakovnega jezika. Ena prvih nalog skupine je bil pregled celotnega besedišča slovenskega znakovnega jezika iz vseh obstoječih virov: Govorice rok 1 in 2 ter slovarjev.
- Začelo se je delo na Slovarju mednarodne kretnje.

**Leta 2007:**

- Začela sta delovati spletna stran Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije ter Spletna televizija.

- Izšel je Slovar mednarodne kretnje.
- Z delom je začela skupina za standardizacijo kretenj slovenskega znakovnega jezika, ki se ukvarja z raziskovanjem kretenj, njihovim poenotenjem, učnimi primeri ter postavitvijo slovarja na spletno stran Zveze.
- Izšel je Vodnik po pravicah invalidov v slovenskem znakovnem jeziku.

### Leta 2008:

- Izšla sta prevod in priredba Konvencije Organizacije združenih narodov o pravicah invalidov v slovenskem znakovnem jeziku.
- V slovenski znakovni jezik je bila prevedena Ustava Republike Slovenije.

### Leta 2009:

- Ustanovljen je bil klicni center.
- Tolmačiti se je začelo novinarske konference Vlade Republike Slovenije.
- Organiziran je bil posvet Združenja tolmačev za slovenski znakovni jezik na temo Stanje slovenskega znakovnega jezika. Za umestitev slovenskega znakovnega jezika v slovenski prostor je bila po naročilu Ministrstva za kulturo izdelana Ekspertiza stanja slovenskega znakovnega jezika.
- Tolmačiti se je začelo osrednji televizijski dnevnik na Televiziji Slovenija, večje politične prireditve in volilna soočenja na nacionalni televiziji.
- Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije je prejela nacionalno jezikovno priznanje za Multimedijški didaktični pripomoček za učenje in poučevanje slovenskega znakovnega jezika in mednarodne kretnje, ki sta ga podelila Center Republike Slovenije za mobilnost in evropske programe izobraževanja in usposabljanja ter Ministrstvo za šolstvo in šport.

### Leta 2010:

- Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije je s pomočjo Ministrstva za kulturo izdala priročnik za učitelje Naučimo se kretati 1.
- Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije je s pomočjo Ministrstva za kulturo izdala učbenik Naučimo se kretati 2.
- Ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in tehnologijo je univerze in koncesionarje z dopisom opozorilo na pravice gluhih študentov do tolmača na fakulteti.
- Na smeri Inkluzivna pedagogika na Pedagoški fakulteti v Kopru so začeli izvajati predmet Slovenski znakovni jezik in gluhoti. Na Pedagoški fakulteti v Ljubljani že vrsto let v okviru študija izvajajo predmet Znakovni jezik. Študenti različnih študijskih programov ga lahko izberejo tudi kot izbirni predmet.
- Na mednarodnem kongresu o izobraževanju gluhih v kanadskem Vancouvru so zavrnil vse sklepe, sprejete na mednarodnem kongresu o izobraževanju gluhih v Milanu leta 1880, kjer so se

izrekli proti vključitvi znakovnega jezika v izobraževalne programe gluhih, ter izrazili obžalovanje zaradi posledic omenjenih sklepov. V zvezi s tem je Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije začela z dodatnimi aktivnostmi za prepoznavnost znakovnega jezika v Sloveniji.

- V Bruslju je bila sprejeta Deklaracija o znakovnih jezikih v Evropski uniji, ki je služila kot dodatno orodje za prepričevanje državnih institucij o prepoznavanju pomembnosti znakovnega jezika za gluhe.

### Leta 2011:

- Dvakrat mesečno se je začela srečevati skupina za standardizacijo kretenj, ki jo sestavlja enajst članov iz društev in Zveze, srečanj pa se udeležujejo tudi tolmači in jezikoslovci.
- Tečaj slovenskega znakovnega jezika in kulture gluhih, ki ga izvaja Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije, je bil uvrščen v Katalog programov obveznih izbirnih vsebin oziroma interesnih dejavnosti za srednješolce in osnovnošolce.
- Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije je v sodelovanju z Ministrstvom za kulturo izdala koroško ljudsko pravljico Mojca Pokrajculja v knjižni obliki s kretnjami (besedilo, ilustracije ter risbe kretenj) in video zapisom.
- Državni zbor Republike Slovenije je na pobudo Zavoda za gluhe in naglušne Ljubljana, Združenja tolmačev za slovenski znakovni jezik ter Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije v Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami vnesel določila, ki omogočajo izobraževanje gluhih v slovenskem znakovnem jeziku.

### Leta 2012:

- Slovenski znakovni jezik je postal predmet Nacionalnega programa za jezikovno politiko 2012-2016.
- Na Pedagoški fakulteti v Ljubljani so prenovili bolonjski študijski program na področju specialne in rehabilitacijske pedagogike, v katerem je več poudarka na gluhoti in znakovnem jeziku.



Prevzem evropskega jezikovnega priznanja 2012



- Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije je bila z nagrajenim projektom Multimedijški didaktični pripomoček za učenje in poučevanje slovenskega znakovnega jezika in mednarodne kretnje s strani Evropske komisije predlagana za najboljši jezikovni projekt v Sloveniji v obdobju 2002-2012. Na konferenci Večjezičnost v Evropi, ki je potekala na Cipru, so sodelovali zmagovalni projekti iz posameznih držav članic Evropske unije, slovenski projekt pa je prejel evropsko jezikovno priznanje.
- Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije je v sodelovanju z Ministrstvom za izobraževanje, znanost, kulturo in šport izdala slovensko ljudsko pravljico Peter Klepec v knjižni obliki s kretnjami (besedilo, ilustracije ter risbe kretenj) in video zapisom.
- Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije je pridobila avtorske pravice za učbenik Naučimo se kretati 1 ter izdala učbenik Naučimo se kretati 3. S tem je celovito uredila področje izvajanja tečajev znakovnega jezika za vse tri stopnje.



Slikanica Peter Klepec

### Leta 2013:

- Zavod Združenje tolmačev za slovenski znakovni jezik ter Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije sta aktivno sodelovala pri pripravi akcijskega načrta Nacionalnega programa za jezikovno politiko 2012-2016.
- Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije je v sodelovanju z Ministrstvom za kulturo izdala priredbo pravljice Frana Levstika Kdo je napravil Vidku srajčico v knjižni obliki s kretnjami (besedilo, ilustracije ter risbe kretenj) in video zapisom.

- Svet Vlade Republike Slovenije za slovenski znakovni jezik je organiziral okroglo mizo o problematiki Pravilnika o dodatni strokovni pomoči na osnovi Zakona o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami in stroko poenotil glede pravice gluhih do izobraževanja v svojem jeziku – slovenskem znakovnem jeziku.
- Pripravljen je bil program usposabljanja in izvedena prva delavnica za izvajalce tečajev slovenskega znakovnega jezika. Na ta način se bo oblikovalo skupino izvajalcev tečajev ter poenotilo sistem poučevanja.
- Prenovilo se je spletno stran Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije ter po najnovejših jezikovnih standardih oblikovalo novi Slovar slovenskega znakovnega jezika. S tem so bile zagotovljene velike možnosti za nadaljnji razvoj dela na področju znakovnega jezika.

### Leta 2014:

- 2. januarja letos je Vlada Republike Slovenije v Uradnem listu objavila sklep o razglasitvi 14. novembra za dan slovenskega znakovnega jezika.

Na Zvezi društev gluhih in naglušnih Slovenije bomo v okviru posebnega socialnega programa nadaljevali z delom na slovarju, standardizaciji in raziskovanju kretenj, raziskovanju slovnice slovenskega znakovnega jezika, z izdajanjem učbenikov, didaktičnih publikacij in knjig, s snemanjem oddaj v kretnji ter ostalimi aktivnostmi za enakopraven položaj gluhih oseb v družbi. Postavljeni sistem bomo nadgradili z novimi vsebinami in projekti. Gre za dolgoročno delo, ki odpira veliko novih možnosti, na primer otroških znakov in slikopisa, pregleda zgodovine razvoja slovenskega znakovnega jezika ter ureditve njegovega systemskega financiranja. Drugod po svetu omenjeni sistem prek javnih služb financira država s koncesijo oziroma z ustanovitvijo centra ali posebne ustanove za razvoj znakovnega jezika.

Hvala vsem, ki so orali ledino razvoja, tolmačenja, poučevanja ter urejanja področja zakonodaje slovenskega znakovnega jezika: Ljubici Podboršek, Meri Möderndorfer, mag. Aljoši Redžepoviču, Miru Kocjanu, Francu Planincu, Darji Holec, Jasni Bauman, Karlu Destovniku, Zlati Crljenko, Katji Kranjc, Alojzu Pavliču, Fridi Planinc, Mladenu Veršiču, Veroniki Cigler, dr. Andreji Žele ter številnim drugim.

**Matjaž Juhart**  
Vir: Arhiv ZDGNS

Na podlagi šestega odstavka 21. člena Zakona o Vladi Republike Slovenije (Uradni list RS, št. 24/05 – uradno prečiščeno besedilo, 109/08, 38/10 – ZUKN, 8/12, 21/13 in 47/13 ZDU-1G) je Vlada Republike Slovenije sprejela

**SKLEP**  
**o razglasitvi dneva slovenskega znakovnega jezika**

**I**

Vlada Republike Slovenije razglasa, da se 14. november v Republiki Sloveniji obeležuje kot dan slovenskega znakovnega jezika.

**II**

Ta sklep se objavi v Uradnem listu Republike Slovenije.

Št. 00711-21/2013  
Ljubljana, dne 2. januarja 2014  
EVA 2013-2611-0091

Vlada Republike Slovenije  
**mag. Alenka Bratušek** l.r.  
Predsednica

## Rekordna gledanost naših oddaj in prispevkov na Spletni televiziji in Televiziji Slovenija

*Informativni programi Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije uporabnikom omogočajo večjo vključenost v družbo, nediskriminacijo, enake možnosti in dostopnost. Prav tako jim zagotavljajo informacije v njim dostopnih oblikah in tehnologijah.*

Svet gluhih in naglušnih je prepleten s številnimi komunikacijskimi ovirami. Zaradi slabe informiranosti se pogosto zgodi, da gluhi in naglušni niso seznanjeni s spremembami in novostmi, ki so zanje pomembne, zlasti tistimi, ki posegajo v njihove pravice, zato se nanje pogosto tudi ne odzivajo. Njihovih zgodb javnost ponavadi ne pozna. Zato je toliko bolj pomembno, da jih njihova reprezentativna invalidska organizacija, Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije, tudi v prihodnje s pomočjo svojih medijev strokovno informira in obenem spodbuja, naj pogosteje opozarjajo na svoje težave, izkušnje ter ovire, s katerimi se soočajo.

Vsebine naših informativnih medijev ustvarjamo novinarji, ki smo razvili specializirane metode in načine sporočanja, kar je posebnost v slovenskem medijskem prostoru, saj ne objavljamo zgolj priredb, ampak skozi lastno produkcijo prikazujemo različne teme ter odkrivamo številne primere diskriminacije.



Uredništvo Spletne TV

Širši javnosti smo tako med drugim predstavili diskriminacijo gluhih športnikov, gluhih in naglušnih šoloobveznih otrok, študentov in umetnikov ter področje tehničnih pripomočkov. Predstavljamo tudi izjemne dosežke naših uporabnikov, ki bi jih javnost sicer prezrla. Ponosni smo na 35-letno tradicijo delovanja informativnih programov Zveze in društev, ki so odraz želja in potreb naših članov.

### *Sedem let Spletne televizije*

Spletna televizija si že od svojega nastanka leta 2007 uspešno utira pot v slovenskem medijskem prostoru. Ta edinstveni slovenski medij je bil ustanovljen in razvit na podlagi dolgoletnih prizadevanj strokovnih delavcev Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije ter razvoja novih tehnologij. Našo Spletno televizijo spremljajo tudi v drugih državah. Posebno priznanje ji je dala Evropska zveza gluhih, ko jo je izvršni direktor Mark Wheatley predstavil kot primer dobre prakse na njihovi spletni strani, Svetovna zveza gluhih pa jo je predstavila v svojem glasilu. Zato ne preseneča, da nekateri želijo naše delo posnemati. Na Zvezi in v društvih izvajamo informativne programe izključno za gluhe in naglušne ter zainteresirano javnost z namenom in ciljem ustvarjanja enakih možnosti, in ne kakršnihkoli finančnih koristi.

Na Spletni televiziji smo edini v produkcijo vključevali gluhe in naglušne, jih usposabljali, razvijali njihove strokovne kompetence ter jih zaposlovali. Kot pionirji na svojem področju smo številne gluhe in naglušne pripravili za vstop na trg dela. To je tisto nevidno delo, ki je bilo opravljeno na Zvezi, živi pa v zgodbah mnogih gluhih in naglušnih, ki danes samostojno opravljajo svoj poklic.

Naše delovanje in finančno poslovanje preverjajo Ministrstvo za kulturo, Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij ter Računsko sodišče. Nobena institucija ni ugotovila nikakršnih nepravilnosti, kar je dodatna potrditev, da delamo dobro, odgovorno in pravilno.

Kljub občutnemu znižanju obsega virov financiranja (za kar v veliki meri obstajajo objektivni razlogi, pa tudi neobjektivni, če na razpisih reprezentativnih invalidskih organizacij, kot smo sami, konkurira zasebnik) smo s preiščljenimi koraki in reorganizacijo dela uspeli dodatno izboljšati program, obogatiti vsebine, uresničiti zastavljene cilje in v celoti uspešno zaključili poslovno leto. Na Spletni televiziji smo ustvarili celo več prispevkov kot leto poprej – naši kazalniki so jih zabeležili kar 590. V primerjavi z bogatejšimi državami z daljšo tradicijo, kot sta Finska in Danska, ki za tovrstni program namenjata mnogo več sredstev, smo za gledalce



*Snemanje oddaje Prisluhnimo tišini*

pripravili še več prispevkov. To nas uvršča na posebno mesto med televizijami za osebe z okvaro sluha v Evropski uniji.

Glede na leto 2012 smo število gledalcev povečali za 21 odstotkov. Statistika kaže, da si je prispevke na Spletni televiziji ogledalo skoraj 140.000 gledalcev, največ do sedaj, skupaj pa so pregledali 430.000 podstrani.

Leto 2013 bo ostalo prelomno leto v zgodovini našega poročanja. Z olimpijskih iger gluhih v Sofiji smo prek Spletne televizije v živo prenašali vse tekme, kjer so nastopali slovenski športniki, pa tudi tekme drugih reprezentanc. Ekipa Spletne televizije je gradivo s prenosa olimpijskih iger posredovala tudi drugim slovenskim medijem. Po vsaki zaključeni tekmi je bil video prispevek objavljen v večerni oddaji o športu na Televiziji Slovenija, na spletnem portalu MMC, Slovenski tiskovni agenciji, spletnih portalih Planet Siol, 24ur.com, times.si, spletni strani Košarkarske zveze Slovenije, Zveze za šport invalidov Slovenije ter na številnih drugih spletnih straneh. O uspehih gluhih športnikov so poročali na radiih in na sedmih lokalnih televizijah. S tem smo v največji možni meri zagotovili prepoznavnost gluhih športnikov, ki kljub številnim osvojenim olimpijskim odličjem niso bili nagrajeni s strani države. Slovenska zakonodaja namreč ne predvideva izenačitve vseh treh olimpijad (olimpijskih iger sliščih, paraolimpijskih iger ter olimpijskih iger gluhih) niti nima izdelanega nagrajevanja olimpijskih dosežkov gluhih športnikov, kar je diskriminatorno in v nasprotju s Konvencijo Organizacije združenih narodov o pravicah invalidov. Zato je množična promocija uspehov gluhih

športnikov v različnih medijih v prihodnje še toliko bolj pomembna, saj se le tako lahko promovira in gradi na prepoznavnosti športa gluhih.

Novost v letu 2013 je informativna oddaja Sedem. Gluhi voditelji prvič v zgodovini vodijo lastno informativno oddajo, ki obsega tako informacije, pomembne za vse državljane, kot informacije, specifične za gluhe in naglušne. Ne manjkajo niti primeri dobre prakse s področja okvare sluha v tujini niti prispevki s področja športa in kulture. Oddaja ima svoj napovednik in virtualno sceno ter je bila s strani gledalcev že od začetka dobro sprejeta.

Programsko shemo smo razširili tudi s priredbami najboljših informativnih oddaj nacionalne televizije. Gledalci si lahko s tolmačem in podnapisi ogledajo oddaje Utrip, Zrcalo tedna in Infodrom. Gre za informativne oddaje, ki jih pripravljajo najboljši novinarji v državi. Prek spletne strani [www.zvezagns.si](http://www.zvezagns.si) uporabniki lahko dostopajo tudi do spletnega arhiva Televizije Slovenija, kjer so na voljo številne podnaslovljene oddaje, kmalu pa bodo v njem tudi tolmačene oddaje. Tako smo razširili obseg razpoložljivih informacij ter povečali dostopnost medijskih vsebin za našo ciljno publiko.

Zaradi neizvajanja Zakona o izenačevanju možnosti invalidov gluhi tudi v letu 2014 zaenkrat ostajajo edina kategorija invalidov, ki nima priznane pravice do tehničnih pripomočkov. Zato smo na Spletni televiziji pripravili novo družbeno odgovorno kampanjo. Deset spotov smo posvetili uporabnosti, namenu in pomembnosti tehničnih pripomočkov za osebe z okvaro sluha. Vse video vsebine smo razširili skozi številne medijske poti, med drugim so jih predvajali na Televiziji Slovenija in na avtobusih ljubljanskega potniškega prometa.



*Gluhi voditelj poročil na finski nacionalni televiziji (na sredini)*

Tudi v letu 2013 smo nadaljevali z objavljanjem naših prispevkov na sedmih lokalnih televizijah. Dobivamo pozitivne odzive gledalcev in urednikov, ki nam sporočajo, da so vsebine zanimive in dobro gledane.

Vaše mnenje je za nas pomembno, zato smo nadaljevali s predstavitvami Spletne televizije po društvih, izvedli pa smo tudi poglobljene intervjuje z udeleženci predstavitev. Veseli smo, da ste zadovoljni s programom našega spletnega medija. Posebej spodbudno za nadaljnje delo pa je vaše priznanje, da ima Spletna televizija posebno mesto v slovenskem medijskem prostoru, saj ste jo postavili na prvo mesto med mediji z informacijami, ki so za vas pomembne.

### *Oddaja Prisluhnilimo tišini že 34 let na Televiziji Slovenija*

Meritve gledanosti na Televiziji Slovenija kažejo, da si vsako oddajo Prisluhnilimo tišini v povprečju ogleda 40.000 gledalcev. Gledanost povečuje tudi našo odgovornost pri njenem snovanju. Z obravnavanimi temami se zavzemamo za izobraževanje, informiranje in osveščanje slovenske javnosti o področju okvar sluha, življenju in delu gluhih, naglušnih ter gluhoslepih državljanov. Poudarek je tudi na preventivi, zaščiti sluha in spodbujanju dobrih praks za doseganje enakih možnosti za populacijo z okvaro sluha.

V oddajah smo raziskovali različna področja. Vnovič smo poročali o nedostopnosti visokošolskega izobraževalnega sistema za gluhe, eno od oddaj pa smo v celoti posvetili tehničnim pripomočkom, saj gluhi ostajajo edina kategorija invalidov, ki nima priznane pravice do kakršnegakoli tehničnega pripomočka. Raziskali smo področje delavskih pravic oseb z okvaro sluha ter poročali o nedostopnosti izobraževanja za gluhe in naglušne v vrtcih, osnovnih, srednjih šolah in fakultetah. V eni izmed oddaj smo predstavili okvaro sluha od poroda dalje ter razložili in predstavili vse postopke in obravnave, ki takemu otroku pripadajo. Raziskali smo, kako genetika vpliva na gluhoto. Zanimalo nas je tudi, ali se možgani slišočih in gluhih različno odzivajo na glasbo ter različne dražljaje. Poročali smo tudi o vzgoji otrok in mladostnikov s poudarkom na različnih možnostih in analizi stanja vzgoje v družbi ter možnih posledicah. Eno oddajo smo v celoti posvetili največjemu športnemu dogodku v letu 2013, olimpijskim igram gluhih, ki so julija potekale v Sofiji, celotno oddajo pa smo posvetili tudi mednarodnemu dnevu gluhih in področju tolmačenja – predstavili smo terminološki slovar tolmačev, tolmačenje osrednje informativne

oddaje na Televiziji Slovenija, poročali z mednarodne konference tolmačev in mednarodne konference učiteljev gluhih. Vključili smo še številne druge informacije s področja ostalih dejavnosti, pomembnih za obveščanje, tako gluhih in naglušnih kot širše javnosti.

Oddaja Prisluhnimo tišini je lani dobila novo vizualno podobo, ki jo bomo predvidoma začeli uporabljati februarja letos. Kot urednica oddaje sem začrtala tudi vsebinsko zasnovo spletne strani, ki jo bo lansirala Televizija Slovenija, združevala pa bo vse vsebine, ki jih omenjeni javni zavod izvaja za senzorne invalide. Na tej spletni strani bo imela svoje posebno mesto tudi oddaja Prisluhnimo tišini, kjer bo med drugim na voljo arhiv vseh oddaj. Verjamemo, da se bodo s spletno stranjo izboljšale

možnosti za komunikacijo z našimi gledalci in da se bomo z vsebinami lahko še bolj približali njihovim željam in potrebam.

### *Zahvala vsem, ki nas spremljate*

Gledalcem, ki nas zvesto spremljate, se zahvaljujem za vse prejete čestitke in pohvale. V uredništvu smo veseli, da so oddaje za vas koristne in poučne. Še posebej je pomemben odziv, v katerem nam sporočate, da ste med ogledi spoznali številne novosti in da si oddaje z zanimanjem ogledate. Spodbude, naj tako nadaljujemo, nam dajejo zagon in motivacijo za dodatno raziskovanje in izpostavljanje dobrih praks za doseganje enakih možnosti.

Tina Grošelj

## Zaključki z okrogle mize o problematiki Pravilnika o dodatni strokovni pomoči na osnovi Zakona o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami

### *Razlogi za organizacijo okrogle mize*

Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP-1, Uradni list RS, št. 58/2011) v 30. členu, v točki 4 določa, **da se gluhim in naglušnim, ki se sporazumevajo v slovenskem znakovnem jeziku in so usmerjeni v programe iz 5. člena zakona, na podlagi zahteve v odločbi iz prvega odstavka tega člena prizna tudi pravica do tolmača slovenskega znakovnega jezika.**

Na podlagi 9. in 10. člena Zakona o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami je minister za izobraževanje, znanost in šport sprejel Pravilnik o dodatni strokovni in fizični pomoči za otroke s posebnimi potrebami (Uradni list RS, št. 88/2013), ki v 8. členu določa, da se **gluhim in naglušnim otrokom, ki se sporazumevajo v slovenskem znakovnem jeziku in so usmerjeni v izobraževalne programe s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo, na podlagi strokovnega mnenja z odločbo o usmeritvi prizna tudi pravica do tolmača slovenskega znakovnega jezika v okviru dodatne strokovne pomoči za premagovanje primanjkljajev, ovir oziroma motenj.**

Tako zapisana rešitev pravico do tolmača slovenskega znakovnega jezika omogoča le otrokom, ki so usmerjeni v **izobraževalne programe s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo**, kar je v nasprotju s četrto točko 30. člena Zakona

o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, poleg tega pa jo časovno omejuje v obseg dodatne strokovne pomoči, ki je lahko največ pet ur tedensko, od tega mora biti vsaj ena ura svetovalna storitev.

Na sprejeti pravilnik smo Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana, Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije in Zavod Združenje tolmačev za slovenski znakovni jezik 15. novembra 2013 posredovali pripombe na pristojno ministrstvo, kjer smo opozorili na neskladje Pravilnika o dodatni strokovni pomoči s sprejetim Zakonom o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami ter Zakonom o uporabi slovenskega znakovnega jezika (ZUSZJ, Uradni list RS, št. 96/2002), ki med drugim določa pogoje za tolmače slovenskega znakovnega jezika.

S strani Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport je bil posredovan odgovor, v katerem pojasnjujejo, da so se za takšno rešitev odločili, ker koncept dela z gluhih otroki v večinskih šolah ni jasen in je nedorečen, poleg tega pa so se s strani Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije pojavile pobude po zapisnikarju.

Ker na pristojnem ministrstvu pripravljajo novelo Zakona o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, ki bo začela veljati v prihodnjem šolskem letu, so nas pozvali, naj pripravimo predlog celovitih strokovnih podlag za sporazumevanje gluhih v večinskih šolah.

Okrogle mize so se udeležili predstavniki Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, Ministrstva za kulturo, Zavoda Republike Slovenije za šolstvo, Centra za poklicno izobraževanje, Pedagoške fakultete v Ljubljani, Zavoda za gluhe in naglušne Ljubljana, Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije, Zavoda Združenje tolmačev za slovenski znakovni jezik ter člani Sveta Vlade Republike Slovenije za slovenski znakovni jezik.

Cilj okrogle mize je bil pogovor o dodatni strokovni pomoči v programu s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo pri gluhih. Tu se pojavljajo ideje: rehabilitacijska pomoč, svetovanje, učna pomoč, tolmač in zapisnikar.

### *Pregled evropskih praks*

Standardna pravila o izenačevanju možnosti invalidov, ki jih je leta 1993 sprejela Generalna skupščina Združenih narodov, v poglavju o dostopu do informacij in komuniciranja pozivajo države, naj posvetijo posebno pozornost uporabi znakovnega jezika pri vzgoji gluhih ter usmerijo posebno pozornost na zanje naravnejši način pouka, ki bo zagotavljal učinkovite komunikacijske sposobnosti in v največji meri razvijal njihovo neodvisnost. Konvencija Združenih narodov o pravicah invalidov, ki jo je Slovenija ratificirala aprila 2008, v 24. členu, v 3. odstavku določa, da morajo države pogodbenice sprejeti ukrepe, ki vključujejo učenje znakovnega jezika in spodbujanje jezikovne identitete skupnosti gluhih ter zagotavljanje, da poteka izobraževanje slepih, gluhih ter gluhoslepih, zlasti otrok, v jeziku in na način ter v obliki komunikacije, ki so najprimernejši za posameznika, ter v takem okolju, ki najbolj spodbuja akademski in socialni razvoj. V okviru Evropske unije je pomembna Resolucija o znakovnih jezikih, ki jo je Evropski parlament sprejel leta 1988, in države članice poziva, naj ukinejo kakršnekoli preostale ovire za uporabo znakovnega jezika. Po mnenju nekaterih strokovnjakov je izključitev znakovnega jezika pri izobraževanju gluhih ena izmed najbolj omejevalnih potez, saj omejuje dostop do izobraževanja za otroke, za katere je dostop do govornega jezika zelo ali popolnoma omejen.

Pri pregledu evropskih praks izobraževanje gluhih in naglušnih otrok poteka tako v posebnih zavodih za gluhe in naglušne kot v večinskih šolah. Skupni imenovalac vsem konceptom izobraževanja je, da sta jim omogočena dodatna strokovna pomoč in tolmačenje v znakovni jezik, neodvisno drug od drugega. Obe storitvi sta tako po vsebini, namenu in izvajalcih popolnoma ločeni in samostojni. Prav tako jim je skupno, da gluhih otrokom,



*Udeleženci okrogle mize*

uporabnikom znakovnega jezika, država to omogoča. Tako je na primer na Švedskem znakovni jezik prvi jezik gluhih otrok, švedščina pa drugi jezik. Na Danskem so v raziskavi iz leta 1999 ugotovili, da so slabi izobraževalni rezultati zapuščina oralno-avditivnega pristopa. Vzpostavili so center za totalno komunikacijo, v okviru katerega so izvedli raziskavo o vlogi znakovnega jezika v učnih načrtih za gluhe otroke ter postavili zahtevo, da se morajo vsi učitelji gluhih otrok izpopolniti v znanju znakovnega jezika. Na Irskem imajo gluhi učenci in dijaki pravico do tolmača ter dodatno strokovno pomoč. V Belgiji (Flandriji) imajo posebno šolo za gluhe, kjer uporabljajo bilingvalno, bikulturalno metodo ter flamski znakovni jezik, v rednih šolah pa imajo tolmača, praviloma od srednješolskega nivoja dalje. Učenci in dijaki imajo na vseh stopnjah izobraževanja poleg pedagoške podpore še pravico do tolmača. Od skupnega števila predpisanih učnih ur jih je v povprečju 30 odstotkov tolmačenih v znakovni jezik, kar pa po njihovem mnenju ne zadošča, saj so gluhi učenci in dijaki izključeni iz številnih aktivnosti. Na Nizozemskem se gluhi otroci izobražujejo tako v posebnih zavodih kot v rednih šolah. Učenci in dijaki imajo v rednih šolah pravico do uporabe znakovnega jezika. Tako v rednih kot v posebnih šolah izobraževanje poteka bilingvalno (znakovni jezik in besedni jezik). Poleg učitelja je v razredu prisoten tudi tolmač, za katerega se zahteva izpolnjevanje pogojev za opravljanje poklica tolmač znakovnega jezika. Na Nizozemskem imajo gluhi otroci v povprečju 800 ur tolmačenja na leto, stroške tolmačenja pa krije država. Poleg pravice do tolmača imajo tudi dodatno strokovno pomoč, ki jo izvajajo za to usposobljeni kadri. Gluhe osebe imajo pravico do tolmača na vseh stopnjah izobraževanja do 30. leta starosti.

### *Pregled stanja v Republiki Sloveniji*

Zakon o uporabi slovenskega znakovnega jezika (Uradni list RS, št. 96/2002) v 1. členu določa pravico gluhih oseb do uporabe slovenskega znakovnega

jezika in pravico gluhih oseb do informiranja v njim prilagojenih tehnikah ter obseg in način uveljavljanja pravice do tolmača za znakovni jezik pri enakopravnem vključevanju gluhih oseb v življenjsko in delovno okolje ter vse oblike družbenega življenja ob enakih pravicah in pogojih ter z enakimi možnostmi, kot jih imajo osebe brez okvare sluha. Zakon pravico gluhih oseb do uporabe znakovnega jezika opredeli kot pravico do rabe svojega jezika v postopkih pred državnimi organi, organi lokalne samouprave ter izvajalci javnih pooblastil oziroma javnih služb. Zakon posebej navaja, da se pri izvajanju storitev javne službe lahko na podlagi izdelanega individualiziranega načrta gluhi osebi omogoči sporazumevanje na drugačen način, ki je sprejemljiv zanjo. Poleg te pravice, ki po obsegu ni omejena, imajo gluhe osebe pravico še do 30 ur oziroma 100 ur tolmačenja za dijake in študente v obliki vavčerjev, ki so namenjeni vsem drugim življenjskim situacijam, v katerih bi jim gluhost pomenila oviro pri zadovoljevanju njihovih potreb. S takšno ureditvijo je Slovenija v celoti sledila Resoluciji o znakovnih jezikih, ki jo je sprejel Evropski parlament.

Slovenija je leta 2010 sprejela Zakon o izenačevanju možnosti invalidov (Uradni list RS, št. 94/10), ki v 5. členu določa, da za uresničevanje pravic invalidov veljajo tudi nediskriminacijske določbe in določbe, ki zagotavljajo izenačevanje možnosti po drugih predpisih. Ne glede na določbe drugih zakonov se uporabljajo določbe tega zakona, če so za invalida ugodnejše. Nadalje je v 11. členu, v točki 2, zapisano, da imajo invalidi pravico do ustreznih prilagoditev pri vključevanju v vzgojni, šolski ali študijski proces in pravico do primernih prilagoditev šolskega oziroma študijskega procesa individualnim potrebam invalida.

V Zavodu za gluhe in naglušne Ljubljana so v šolskem letu 1995/96 pričeli izvajati projekt dvojezičnega izobraževanja gluhih otrok, za katerega so leta



Jasna Bauman

1997 prejeli nagrado za inovacijo Urada Republike Slovenije za invalide. Že leta 2008 so na podobni okrogli mizi o slovenskem znakovnem jeziku opozarjali na enake probleme, s katerimi se srečujejo še danes, na njej pa je bil sprejet predlog, da imajo otroci in mladostniki v času izobraževanja pravico do tolmača za slovenski znakovni jezik, ne glede na to, ali se šolajo v prilagojenih izobraževalnih programih ali v programih s prilagojenim izvajanjem. Glede na veljavne predpise imajo gluhi mladostniki pravico do tolmača na nacionalnih preverjanjih znanj, v času izobraževanja pa te pravice nimajo. V šolskem letu 2013/14 ima zavod odobreno delovno mesto za 1,5 tolmača slovenskega znakovnega jezika. Tolmač je prisoten v razredih pri novo zaposlenih učiteljih, saj znanje znakovnega jezika ni zadovoljivo, pa tudi sicer imajo strokovni delavci najmanj 3. stopnjo znanja slovenskega znakovnega jezika, kar ne zadostuje za suvereno podajanje učne snovi v tem jeziku. Zlasti na srednji šoli so oddelki mešani in je prisotnost tolmača nujno potrebna. Na večinskih šolah se potreba po tolmačenju pojavlja predvsem pri tistih otrocih, ki izhajajo iz gluhih družin, saj je tem otrokom znakovni jezik materni jezik.

### *Nekaj poudarkov iz razprave*

Razprava je precej preseгла okvire cilja in namena sestanka. Posamezne institucije so razpravljale o sistemizaciji delovnega mesta tolmača, o številčnosti učencev v programu s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo pri gluhih, ki bi potrebovali tolmača. Nakazana je bila potreba po usmerjanju gluhoslepih in razvoju komunikacijskih pristopov zanje. Posebej je bilo poudarjeno, da je potrebno gluhe osebe, uporabnike znakovnega jezika, prepoznati kot razpršeno jezikovno manjšino. Izpostavljen je bil problem poučevanja gluhih. Če je znakovni jezik njihov prvi jezik, ali ne bi bilo potrebno organizirati celotnega izobraževanja vseh predmetov v znakovnem jeziku in besedni jezik imeti zgolj kot drugi jezik s spremenjenimi nižjimi pričakovanji? Tako je organiziran pouk v okolju z madžarsko ali italijansko manjšino. S tem se povezuje ustrezno znanje znakovnega jezika pri učiteljih v taki šoli, od katerih pa ni pričakovati zahteve za licenco tolmačenja. Upoštevati je potrebno medsebojno povezanost med govornim in znakovnim jezikom, kjer med tolmačenjem in zapisom označenega/povedanega prihaja do kodiranja iz znakovnega jezika v zapisano obliko slovenskega jezika. O problemih tolmačenja in prevajanja v znakovni jezik. Kjer je učitelj tisti, ki razlaga in tolmači snov, predmet, prevajalec pa jo zgolj prevede v znakovni jezik in se ne vpleta v tolmačenje, ne prevzema vloge učitelja. Vse to

kaže na potrebo po večjem in bolj usklajenem sodelovanju različnih institucij, ki delajo na področju gluhot.

V zvezi s ciljem sestanka pa:

Rehabilitacijska pomoč je namenjena pospeševanju in omogočanju učenja besednega jezika pri gluhih, saj so zato v **programu s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo, ker so sposobni pridobiti besedno znanje ter jim okolje nudi standard in pogoje za učenje besednega jezika. Znanje o rokovanju z aparaturami, individualnimi slušnimi aparati, urejanju okolja in jezika pa ima surdopedagog, ki je strokovnjak, pristojen za nudenje rehabilitacijske pomoči.**

**Svetovanje je v velikem deležu v zvezi z akustičnim urejanjem okolja, položajem učenca, njegovimi zadregami pri rabi besednega jezika, jezikovnim razumevanjem in produkcijo, načini ustreznega posredovanja snovi, potrebnim odnosom do njega s strani družine in širšega okolja, kar dobro pozna isti strokovnjak. Zato velik del svetovanja lahko opravi surdopedagog, kar pa ne izključuje možnosti sodelovanja drugih strokovnjakov pri specifičnih problemih, ki se lahko pojavijo.**

**Učna pomoč predstavlja načine, strategije vodenja procesa usvajanja znanja in spretnosti, socialnega učenja. Tudi tu ima pristojnosti surdopedagog, kar ne izključuje možnosti sodelovanja drugih strokovnjakov ob specifičnih, izkazanih problematikah.**

**Tolmačenje.** V razpravi je bilo posebej poudarjeno, da so vzgojno-izobraževalne organizacije gluhim učencem in dijakom dolžne zagotoviti tolmača znakovnega jezika v procesu izobraževanja, na kar napotuje tudi drugi odstavek 11. člena Zakona o uporabi slovenskega znakovnega jezika, ki določa, da se pri izvajanju storitev javne službe lahko na podlagi izdelanega individualiziranega načrta gluhi osebi omogoči sporazumevanje na drugačen način, ki je sprejemljiv zanjo. To pravico imajo vsi gluhi, ne glede na to, ali so usmerjeni ali ne, in ne glede na program, v katerega so usmerjeni. Za to pravico pa se morajo zavzeti starši ali gluha oseba sama in si jo pridobiti, kot predvideva Zakon o uporabi slovenskega znakovnega jezika. V procesu usmerjanja se tudi ne določa posameznikove kompetence pri rabi znakovnega jezika. Če ne vemo, ali je posameznik uporabnik tega jezika, mu ne moremo vsiliti tolmača. Pouk in delo v razredu poteka 22 ur na teden, v šoli pa celo več, vključujoč podaljšano bivanje in izbirne dejavnosti. Tolmač za eno ali dve uri tedensko mu tudi ne bi koristil, saj ne bi omogočal enakopravne udeležbe gluhega v vseh aktivnostih šole. V šoli delo vodi učitelj, ki



*Svoje mnenje so podali tudi gluhi*

je tisti, ki tolmači procese, ne pa tolmač, ki mora biti zgolj prevajalec učiteljevih intenc, sicer mu krnimo njegovo vlogo pri pouku.

**Zapisnikar.** V procesu predšolske, osnovnošolske ter srednješolske vzgoje in izobraževanja v programu s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo je del cilja tudi pridobivanje besednih jezikovnih kompetenc, tako ustnih kot pisnih. Te so vključene v poučevanje predmeta slovenski jezik, v rehabilitacijsko pomoč in v dejstvo, da ves pouk v tem programu poteka z rabo besednega jezika. Zato je potrebno v osnovno- in srednješolskem obdobju ohraniti pisni jezikovni pritisk, saj ta podpira opredeljeni cilj. Drugače pa je na univerzitetni stopnji, kjer bi zapisnikar v nekaterih primerih lahko bil koristen. To je stvar avtonomnosti univerz, in ne usmerjanja, poleg tega da se človek ob tem ne hote vpraša, kje je študentska, družbena solidarnost. Saj se da marsikaj fotokopirati, s tem da so izpitni materiali pogosto pisni in dostopni.

Iz teh spoznanj in razprav lahko povzamemo naslednje sklepe:

Rehabilitacijsko pomoč lahko nudi strokovnjak surdopedagog.

Svetovalno delo in učna pomoč v zvezi s strokovno pomočjo lahko v velikem delu nudi surdopedagog, pri čemer pa pri specifičnih problemih ni izključen tudi drugi specifični strokovnjak.

Tolmač kot licencirani strokovnjak za tolmačenje v okviru strokovne pomoči nima nikakršne vloge.

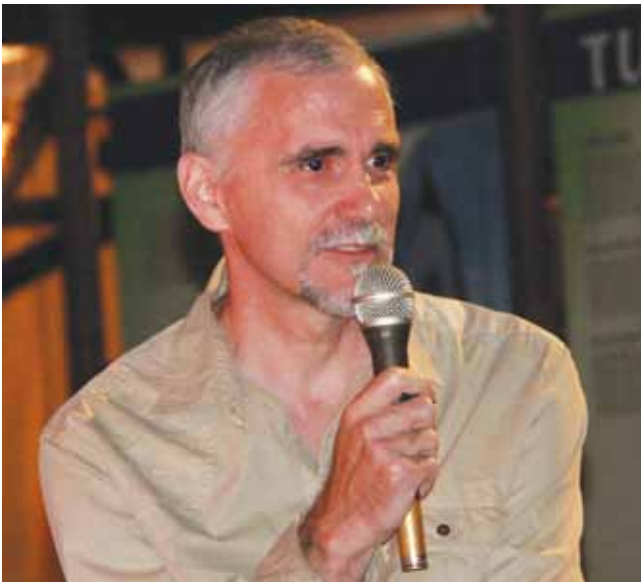
Zapisnikar je aktualen v univerzitetnem izobraževanju. Potrebno bi bilo premisliti o njegovi vlogi in funkciji, vendar je to predmet univerzitetne avtonomije.

**dr. Stane Košir**  
**predsednik Sveta Vlade RS za SZJ**



## Popotnik Miroslav Tičar

*Le malo pesnikov se lahko ponaša s tem, da ustvarjajo izključno iz notranje nuje, ki je rezultat potovanj vase. Vendar pa se potovanje vase lahko prigodi le, če je ta isti umetnik dovolj dojemljiv za opažanje tistih potovanj, ki mu jih je dano opazovati z očmi, okušati z brbončicami, slišati z ušesi, otipati z dlanmi. Umetnik, ki je zmožen začutiti tako velikost kot majhnost sveta, na katerem nam je dano bivati, hodi z roko v roki z željo po razumevanju in iskanju smisla potovanja naših dni, imenovanega življenje. Na tej poti pa si postavlja nešteto vprašanj, na katere kdaj najde odgovor, kdaj ne. Vendar tisti, ki se veliko in iskreno sprašuje, se čudi nad naravo, ki je zmožna nesebične ljubezni, ta vprašanja tudi slej ali prej ubesedi. Ni težko upesniti svojih občutij, čeravno se najdejo tudi taki, ki tega ne znajo, je pa zato toliko težje iz besed stkati tehtno sporočilnost brez vsakršne vsiljivosti. A Miroslav Tičar to zna.*



Miroslav Tičar (foto: osebni arhiv)

Pisati je začel že zgodaj, v otroštvu, in to večino razvijal naprej v najstniških letih, ko ga je zagrabila puberteta in je moral nekako izraziti svoja čustva. V teh letih je sodeloval na različnih festivalih, nato pa so mu pozornost pritegnili družina in kariera, zaradi česar je njegov izvir poezije nekoliko presahnil in beseda je na dan privrela le še občasno. A najbolj bistveno se zdi, da nanjo kljub temu ni povsem pozabil.

Pred štirimi leti je prisostvoval literarnemu večeru, ko je v sebi naenkrat začutil močno željo po vnovičnem pesnikovanju. Odločil se je, da bo svoja dela delil z drugimi, in ker so bili odzivi navdušujoči, je dobil nov zagon. Bil je čas, da se vrne k besednemu poetičnemu ustvarjanju, rezultat tega pa je pesniška zbirka Popotnik (Kulturno društvo Stane Kerin, 2013), v kateri se odraža Mirova budna veččina opazovanja majhnosti naše duše in velikosti pokrajine čustev, s čimer gre z roko v roki tudi njena vizualna podoba, delo Ine Strgar.

»Tekmovalnost in ocenjevanje ne ustrezata mojemu značaju in ju ne potrebujem. Nimam ambicij postati popularen in znan pesnik, samo želim izraziti sebe skozi poezijo, in če ta naleti na ustrezna ušesa, se dotakne druge duše, je zame dovolj,« pravi Miro. Tolikšna iskrenost, ki v isti meri veje tudi iz njegovih pesmi, je zagotovo vredna več od mnogoterih pričevanj, za katera se zdi, da so nam ponujena na dlani, a jih marsikdaj ni vredno zapreti v lastno pest. V njegovo pa. Njemu se preprosto »hoče (neviht in grmenja) življenja«, je zapisal v pesmi Dežne kaplje. A vem, da se njemu hoče tudi sonca. In tega ne manjka. V pesmih ne. Verjamem, da kdor zmore pisati pesmi, presejane s sončnimi žarki, zmore to isto sonce tudi živeti.

Nina Novak

### Stopinje

*Kam gredo koraki modrecev,  
ko hodijo po poti vrvohodcev?  
Naj jim sledim?*

*Kam gredo odsluženi klovni  
z rožnatimi malhami, praznih smeha?  
Naj odidem?*

*Kam dekleta žalostnih oči  
odložijo uvelo cvetje?  
Naj pridem?*

*Kam odšle so vile in rusalke,  
da v pesmi sonce bi prinesle?  
Naj jih prebudim?*

*Kam teče reka to pomlad  
in z reko vse, kar doživim?  
Naj jo zadržim?*

*Kam po cesti življenja zdaj drvim?  
Sebi v naročje?  
Naj postojim?*

**Miroslav Tičar**

## Obisk županov in starejših oseb

*Medobčinsko društvo gluhih in naglušnih Velenje pokriva deset občin. V zadnjem času se konec leta odpravimo na obisk k županom vseh občin ter k starejšim članom, ki so bolni ali nimajo prevoza in zato težje pridejo v društvo.*

S sekretarko Uršo, Marijo in Stankom smo najprej obiskali župana občine Ljubno. Zelo nas je bil vesel. Zanimalo ga je veliko stvari o gluhoti, naglušnosti in slušnih aparatih, pohvalil pa je tudi prireditev ob 50-letnici društva. Prav tako smo se pogovorili o nadaljnjem delu in sodelovanju.

Čas nas je priganjal in odpeljali smo se v občino Luče. Tudi tam smo bili dobrodošli, saj smo že dobri znanci. Pogovarjali smo se o možnosti napeljave indukcijske zanke v lokalno cerkev, pogovor pa je potekal v sproščenem in prijateljskem vzdušju. Župan je bil zadovoljen, da smo se osebno oglasili ter se pogovorili o stvareh, ki se nanašajo na gluhe in naglušne. Izrazil je tudi željo, da bi se v zvezi s problematiko oseb z okvaro sluha povezali s sosednjo občino Solčava, kjer člani živijo na kmetijah visoko v hribih, ki so daleč narazen. Povedali smo mu, da smo namenjeni tudi v Solčavo in bomo tamkajšnjega župana obvestili o njegovi želji.

Tudi župan Solčave je bil vesel našega obiska. Udeležil se je proslave ob 50-letnici društva in ni skoparil s pohvalami. Poudaril je, da je bila pomembna za občine, ki jih pokrivamo, saj se je

je udeležil predsednik republike Borut Pahor. Posebej so ga zanimali člani z okvaro sluha iz občine Solčava, brata Vršnik in ostali. Precej časa smo namenili tudi obveščanju in sodelovanju v prihodnje. Povedal nam je, da v občini lahko ponudijo marsikaj, čeprav je zelo oddaljena – čisti zrak, neokrnjeno naravo, možnost planinarjenja, turistične zmogljivosti in ugodne cene parcel za gradnjo. Povabil nas je, naj jih večkrat obiščemo ter pridemo na izlet, pohod ali ogled ovčarske razstave.

Sledil je obisk občine Rečica ob Savinji. Tamkajšnji župan je vedno dobre volje in nasmejan. Prijazno nas je sprejel, spregovorili smo o zadevah, ki se nanašajo na okvaro sluha ter o pomembnosti sodelovanja z občinami in lokalnimi skupnostmi, povedali smo mu, da sta dva člana iz njihove občine prejela tehnični pripomoček, ter mu razložili, da ves čas skrbimo za obveščanje članov društva in jim pomagamo.

Prihodnji dan smo obiskali županjo občine Nazarje, ki je zelo ambiciozna, zagnana ter ceni delo in trud društev, ki želijo biti prepoznavna. Pohvalila je prizadevanja za prepoznavnost društva, njegovo odprtost in dejstvo, da nismo sami sebi v namen. Všeč ji je bila tudi proslava ob 50-letnici, ki se je je z veseljem udeležila. Pogovorili smo se o sodelovanju ob letošnjem občinskem prazniku, čas pa je hitro tekel in morali smo se posloviti.

Pot po Zadrecki dolini nas je pripeljala v občino Gornji Grad. Župan je dober sogovornik, saj ima težave s sluhom. Želel je izvedeti, kaj je novega in kaj bomo v društvu organizirali. Povedali smo mu vse, kar ga je zanimalo, on pa je bil zelo vesel našega obiska.

Nato smo se odpravili na obisk k družini Pahovnik, ki je doma v hribu nad Gornjim Gradom. Imeli smo srečo, da je bilo vreme lepo in ni bilo snega, saj bi drugače k njim lahko le pešali. Vsi trije gluhi so nas bili zelo veseli in res škoda, da nismo imeli več časa, da bi ostali dlje. Veliko jim pomenijo že obisk, lepa beseda in misel, da niso pozabljeni, najpomembnejše zanje pa je zdravje, zaradi katerega so tudi najbolj v skrbeh. Prinesli smo jim naš časopis in darilni bon, da jim bo lažje v prazničnih dneh, oni pa so si zaželeli, naj jih obiščemo tudi poleti.

Obiske sva nadaljevala prihodnji dan, ko sva se v jutranjih urah odpravila v občino Šmartno ob Paki.



Zakonca Dobnik in Milan Varžič



Župan mestne občine Velenje

Zunaj je bilo jasno in mrzlo, pri županu, ki je bil vesel najinega obiska, pa prijetno toplo. Dogovor o indukcijski zanki je v sklepnih fazah, izveden pa bo v letu 2014. Pogovorili smo se o različnih zadevah ter se dogovorili o nadaljnjem sodelovanju.

Sledil je obisk župana občine Mozirje, ki je bil včasih župnik. V cerkvi so že montirali indukcijsko zanko, ki jo verniki pogosto uporabljajo. Pogovor je bil prijeten, županu pa sva povedala veliko o gluhoti in naglušnosti. V Mozirju ima društvo tudi pisarno, ki je za potrebe članov Zgornje Savinjske doline odprta vsak prvi torek v mesecu.

Pot sva nadaljevala v Šmartno ob Paki, kjer sva obiskala aktivna starejša člana društva, zakonca Dobnik. Vedno sta nasmejana in zelo sta mi pri srcu. Martina veliko slika, mož pa je pravi hudomušnež. Letos sta praznovala 50-letnico poroke in nama pokazala fotografije z vnovične poroke, ki se je

je udeležil tudi župan. Vesela sta bila, da smo se ju spomnili tudi v društvu in ju obiskali. Povedala sta, da se dobro počutita ter da se bosta udeležila novoletne zabave. Dolgo smo se pogovarjali, med tem pa se je pri njiju oglasil še sin, ki je obljubil, da ju bo pripeljal v društvo. Občutek, ko nekemu polepšaš dan, je zelo prijeten.

Teden dni kasneje smo se oglasili pri županu mestne občine Velenje. Velenje je občina po meri invalidov, s katero dobro sodelujemo. Sodelovanje z občino in odpiranje društva navzven je zelo pomembno. Na občini so opazili naše delo in aktivnosti ter nas povabili k nadaljnjemu sodelovanju. Zahvalili smo se jim za podporo pri praznovanju 50-letnice ter drugem dogajanju, pogovorili pa smo se tudi o nadaljnjem sodelovanju. Ko je Franc Kos ob koncu srečanja omenil kakovostno delovanje društva, smo dobili potrdilo, da je to prava pot.

Ostal je le še župan občine Šoštanj, ki sva ga obiskala letos. Prijazno naju je sprejel, beseda pa je tekla o aktivnostih in proslavi, ki jih pripravljamo v društvu ter o izvrstni gluhi smučarki Anji Drev, ki je za svoje dosežke prejela občinsko priznanje. Povedala sva mu, da je društvo prisotno v različnih okoljih ter da je pomembno, da se tako osebe z okvaro sluha kot sliščeča javnost seznanijo z našim poslanstvom. Dogovorili smo se tudi, da se z vsemi zadevami, ki se nanašajo na okvaro sluha, obrnejo na društvo.

Vsem županom se zahvaljujem za trud in pomoč društvu. Veseli me, da si za nas vzamejo čas, in veliko mi pomeni, da imajo posluš za osebe z okvaro sluha. Zato so osebni stik in povezanost z župani ter povezovanje z lokalnimi skupnostmi edina prava pot.

**Franc Forštner**

### *Baterije za slušne aparate v Merkurju, Big Bangu in drogeriji DM*

Nemški proizvajalec baterij Ansmann je prek uvoznika, podjetja RT-TRI, z Zvezo društev gluhih in naglušnih Slovenije podpisal pogodbo o donatorstvu. Njen cilj je povečati dostopnost baterij za slušne aparate v Sloveniji. Od vsakega paketa baterij za slušne aparate, kupljenega v trgovinah Merkur, Big Bang in DM v Sloveniji bo podjetje RT-TRI Zvezi društev gluhih in naglušnih Slovenije darovalo 0,15 evrov. Denar bo namenjen za nakup pripomočkov za izboljšanje kakovosti življenja oseb, ki si jih zaradi socialne ogroženosti ne morejo privoščiti.



Vse, ki uporabljate slušne aparate, prosimo, da baterije zanje kupite v eni omenjenih trgovskih verig in s tem pomagate Zvezi društev gluhih in naglušnih Slovenije.

V Zvezi pozdravljamo donatorstvo podjetja RT-TRI.

## Tehnični pripomočki za Medobčinsko društvo gluhih in naglušnih Velenje

*Pa je prišel tudi dan, pomemben za nas, gluhe in naglušne. Že lani nas je Urša obvestila, da je izšel razpis za tehnične pripomočke. Vsi smo prišli k njej, da bi se pozanimali, kaj narediti. Ko nam je razložila postopek, smo se vpisali na seznam za pridobitev pripomočkov. Ali jih bomo dobili, je bilo odvisno od sredstev, ki so bila na razpolago.*

Vsi, ki smo pripomočke dobili, smo bili povabljeni v prostore društva. Franc je imel vse pripravljeno, tudi fotografski aparat, ki ga ima vedno pri sebi. Tiho smo sedeli ter čakali, da se prične razdeljevanje. Vsak, ki ga je poklicala Urša, je bil zelo srečen. Dobil je pripomoček, ki mu bo olajšal življenje in mu omogočil samostojnost ter neodvisnosti od sorodnikov in prijateljev.

Hvala Zvezi, ki nam je namenila sredstva, ter Urši in Francu, ki se trudita za nas.

**Milica Krašovec**



*Najstarejši prejemnik tehničnega pripomočka*



*Obdarjenci*

## Potopisno predavanje o Venezueli

*V Medobčinskem društvu gluhih in naglušnih Velenje so pripravili potopisno predavanje o Venezueli, pred tem pa podelili tehnične pripomočke. Zbralo se je veliko članic in članov društva, pozdravil pa nas je predsednik, ki nam je namenil nekaj spodbudnih besed. Na pot po Venezueli nas je popeljal Zvone, potovanje pa popestril s fotografijami.*

Venezuela je dežela pokojnega predsednika Huga Chaveza. Popotnik takoj opazi znamenitosti in način njegovega vladanja. Zanimiva je gora Roraima v Santa Eleni, ki je ravna kot miza. Dežela je znana tudi po slapovih, zlasti najvišjem slapu na svetu, imenovanem Angel Falls. V delti reke Orinoko lahko uloviš pirajo in srečaš indijansko pleme Warao. Lepo je bilo videti neskončne ravnice, kjer je polno živali – piraj, kapibar, krokodilov in želv.



*Udeleženci predavanja*

Bencin in nafta sta zelo poceni, saj je Venezuela velika izvoznica nafte. Nekatera območja so zelo čista, drugod pa je polno nesnage, zlasti plastičnih vrečk in odpadkov.

Predavanje je bilo zelo zanimivo in izvedeli smo veliko novega. Upam, da bomo kmalu lahko prisostvovali še kakšnemu.

**Irena Forštner**

## Čestitka

**Francu Kosu iskreno čestitamo za 70. rojstni dan.**

Ob okroglem jubileju ti želimo veliko zdravja in še veliko lepih srečnih let. Želimo ti, da bi še naprej živel tako polno in šaljivo, kot si do sedaj.

*Pravi prijatelji pridejo k nam, če smo srečni in če jih povabimo, a če smo nesrečni, pridejo sami.*

**Franc, Urša, odbor naglušnih in člani MDGN Velenje**



## Ureditev občine Vojnik po meri invalidov

*Občina Vojnik in Medobčinsko društvo delovnih invalidov Celje sta v začetku decembra organizirala sestanek na temo ureditve občine po meri invalidov. Potekal je v prostorih občine, udeležili pa so se ga predstavniki različnih invalidskih organizacij, ki so prisluhnil občinskim načrtom, da bi v prihodnjih letih uredili vse potrebno za preprečevanje ovir, s katerimi se vsak dan srečujejo invalidi. Prisotne invalidske organizacije so predstavile ovire, s katerimi se srečujejo njihovi uporabniki.*

Srečanja smo se udeležili tudi predstavniki Društva gluhih in naglušnih Celje. Poudarili smo, da je gluhot a nevidna invalidnost in po kriterijih Svetovne zdravstvene organizacije ena najhujših invalidnosti, ki gluho oziroma naglušno osebo zaradi komunikacijske oviranosti in nerazumevanja podanih informacij postavi na rob družbenega dogajanja.

Predsednik društva Aleš Peperko, ki je gluha oseba, je prisotne seznanil z dejstvom, da je za osebe z okvaro sluha v Sloveniji zelo slabo poskrbljeno. Poudaril je, da gluhe osebe ne prejemajo invalidnine in s strani države nimajo zagotovljenih tehničnih pripomočkov za premagovanje komunikacijskih ovir. Prav tako potrebujejo tolmača slovenskega znakovnega jezika, ki govorni jezik prevaja v njihov materni jezik, to je znakovni jezik.

Podpredsednik društva Milan Zupanc je predstavil težave, s katerimi se srečujejo naglušne osebe. Povedal je, da problem naglušnih ni

slišati, ampak razumeti, z uporabo ustreznih tehničnih pripomočkov, kot sta slušni aparat in slušna zanka v prostoru, pa olajšamo življenje ljudem, ki se soočajo z okvaro sluha.

Predstavniki društva so izrazili zadovoljstvo, da se je občina Vojnik odločila pristopiti k projektu ureditve občine po meri invalidov, saj se zavedajo, da bo v njegovem okviru bolje poskrbljeno za osebe z okvaro sluha.

Že decembra naj bi bil narejen popis stanja na terenu, iz česar bo jasno razvidno, kaj v občini je in kaj ni urejeno za invalide, načrtujejo pa tudi okroglo mizo.



*Organizatorji*

Dejstvo je, da invalide na področju uveljavljanja njihovih pravic čaka trd boj. Ob koncu srečanja smo zaključili, da je pomembno tako sodelovanje društev na lokalni ravni kot sodelovanje zvez na nacionalni ravni, ki bi morale biti boljše organizirane pri skupnem doseganju ciljev pod okriljem Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije.

**Sibila Čater**

## Anina zvezdica

V Medobčinskem društvu gluhih in naglušnih za Gorenjsko Auris Kranj vse pogosteje ugotavljamo, da se zaradi aktualnih družbenih razmer in krize vedno več naših uporabnikov sooča s socialno stisko in revščino. Zaradi komunikacijskih ovir sami ne zmorejo poiskati potrebne pomoči, zato se po pomoč obračajo na strokovno službo društva, ki vedno več časa posveča tudi humanitarni dejavnosti. Socialni status oseb z okvaro sluha je med najnižjimi med vsemi invalidskimi kategorijami, tudi zaradi nizke izobrazbe, saj omenjene osebe nimajo enakih možnosti, kar posledično pomeni nižje prejemke in najnižje pokojnine. Pomanjkanje denarja, ki se prvenstveno namenja za plačilo najnujnejših položnic, se kaže tudi pri nakupu hrane in oblačil. Nekaj najnujnejših potreb po oblačilih skušamo zadovoljiti v društvu, kjer zbiramo rabljena oblačila in jih podarjamo naprej. Za pomoč pri reševanju pomanjkanja hrane pa je sekretarka društva Zlata Crljenko vzpostavila stik z dobrodelno organizacijo Anina zvezdica in s prijaznim sodelovanjem nam je uspelo pridobiti pakete hrane, ki smo jih v predprazničnih dneh razdelili in prostovoljno razvozili uporabnikom, najbolj potrebnim pomoči.



V imenu prejemnikov pomoči se še posebej zahvaljujemo ustanoviteljici Anine zvezdice Ani Lukner in Maruši Črnivec iz Radovljice, ki sta omogočili izvedbo tega dobrega dela. V zadovoljstvo nam je bilo sodelovati z vami in priporočamo se tudi v prihodnje. Je pa tovrstno sodelovanje vedno bolj prepleteno z resnično žalostnimi in tragičnimi zgodbami vseh generacij, zlasti starejših ljudi, družin in otrok, ki se jih oblast premalo zaveda, in pozornost prepogosto posveča nepomembnim temam.

Zato še enkrat iskrena hvala Ani Lukner in vsem dobrim ljudem, ki ji pomagajo pri tem plemenitem poslanstvu.

**Boris Horvat Tihi**



*V avtomobilu je zmanjkalo prostora*

## Zahvala

*V razvitem svetu se pojavlja čedalje več tehničnih pripomočkov, ki na takšen ali drugačen način pripomorejo k lažji poti do zastavljenega cilja. To je lahko zgolj pisalo z vgrajenim optičnim bralnikom, ki ga lahko pospravimo v peresnico in z njim odkorakamo na seminar ali v službo. Omenjeni pripomoček nam pomaga prebrati in shraniti vsebino, ki je bodisi natisnjena bodisi ročno napisana na listu papirja. Da lahko shranjeni podatek pretvorimo v digitalno obliko, pa potrebujemo še en tehnični pripomoček. To je prenosni računalnik ali, še bolje, tablica.*

Tablice so dandanes postale nepogrešljivi tehnični pripomočki, ki nam lahko zelo olajšajo nekatera opravila. Poleg zgoraj opisanega primera lahko z njo počnemo marsikaj, na primer poslušamo elektronska učna gradiva, ki so dostopna prek spleta. Za dostop do spleta je na tablici poskrbljeno z zelo močno brezžično mrežno kartico, ki lahko ujame še tako oddaljeni izvor brezžičnega signala. Poskrbljeno je tudi za pisarno, saj obstaja cela vrsta programov, ki so zelo podobni najbolj priljubljenemu in razširjenemu računalniškemu programu MS Office. Pisarniški paket, ki je v celoti plačljiv in temu primerno tudi kakovosten, si lahko z nekaj triki namestimo na tablico kar brezplačno.

To pa še zdaleč ni vse, zato bi tablico lahko uvrstili na prvo mesto pred vsemi drugimi prenosnimi tehničnimi pripomočki. Poleg programov, ki služijo za pisarniško delo, obstajajo tudi različne platforme za razvoj programske opreme oziroma aplikacij. Prav tako so na voljo zabavne aplikacije, ki dajo piko na i. Tablica pa ima še eno prednost: lahko je prenosljiva in ni težka.

Moj študij gre h koncu, saj mi je ostala le še daljša seminarska naloga, ki jo vsi poznamo pod imenom diplomska naloga, vendar pa se tu moja pot ne bo končala. Prišel bo čas zaposlovanja in morda (te možnosti ne bom izključil) nadaljevanje študija na magistrski stopnji informacijskih sistemov v Mariboru.

Ne glede na to, kaj se bo zgodilo, se Zvezi društev gluhih in naglušnih Slovenije ter društvu Auris Kranj iz srca zahvaljujem za ves trud in za to, da so mi omogočili pridobiti donirano tablico, ki mi bo na življenjski poti prišla še kako prav.

**Janko Noč**



*Adem Jahjefendić je predstavil donatorja*



*Janko Noč z donacijo*



*Donacijo je predala podpredsednica Zveze Darja Pajk*

## Zahvala za priznanje

*Sredi decembra sta me v domu starejših občanov Franceta Berglja na Jesenicah obiskala predsednik in dolgoletna sekretarka društva Auris Boris Horvat in Zlata Crljenko skupaj z Dafinko Arsovo in Mimo Makorič. Njihovega obiska sem bila zelo vesela, zlasti ko so mi podelili priznanje za dolgoletno predano delo v društvu. Razveselila sem se tudi, da je Zlata prejela priznanje Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti.*



*Francka s priznanjem*

Ko prejmeš priznanje za minulo delo, te misli popeljejo nazaj na začetke dela. Z Jožetom Bulovcem sva bila pobudnika ustanovitve podružnice društva Auris na Jesenicah. V jeseniški železarni se je zaradi hrupa mnogim delavcem poslabšal sluh, tudi meni, in na Jesenicah je bilo zato veliko naglušnih in gluhih. Jeseniška podružnica društva je začela uspešno delovati prvega septembra leta 1996. Mislim, da dobro dela še danes ter je v veliko pomoč naglušnim in gluhim.

Zdaj živim v domu starejših občanov Franceta Berglja in še vedno pomagam v podružnici, kolikor

je pač v moji moči. Na srečo podružnica deluje v zgradbi doma starejših občanov, kjer bivam. V zadnjem času me pestijo tudi zdravstvene težave, saj sem nerodno padla in si poškodovala nos. Razbila sem tudi očala. V društvu so mi takoj kupili nova, saj je to zame precejšnji finančni zalogaj.

Iskrena hvala vsem, ki nam, vsem naglušnim in gluhim, pomagata reševati vsakdanje težave. Društvu in njegovim članom želim še mnogo uspešnih let.

**Francka Kelih**

Odbor naglušnih Slovenije pri ZDGNS, Drenikova 24, 1000 Ljubljana

### **CENTER MOŽNOSTI**

*tehnično-informacijska pisarna za osebe z okvaro sluha*

Pri nas lahko preizkusite različne tehnične pripomočke za gluhe in naglušne.

Center možnosti je odprt vsak delovni dan, obisk pa morate predhodno najaviti.  
Nahajamo se na Drenikovi 24, v Ljubljani

*Vsak dan smo od 9. do 14. ure dosegljivi  
na tel. št. 01/505 80 46 ali  
po elektronski pošti [naglusni@zveza-gns.si](mailto:naglusni@zveza-gns.si).*

#### **Brezplačno vam nudimo:**

- preizkus tehničnih pripomočkov in svetovanje,
- informacije o pravicah iz obveznega zdravstvenega zavarovanja,
- pravno svetovanje s področja zdravstva in invalidsko-pokojninskega zavarovanja.



## Dnevnik radovedne klepetulje

*Naj najprej pojasnim, zakaj imajo moji članki naslov Dnevnik radovedne klepetulje. Odnos med gluhihimi, naglušnimi in slišječimi me že dolgo muči. Slišječji verjetno nikoli ne bodo zares vedeli, kako se sporazumevati z nami, ter da za sporazumevanje ni nujno, da se naučijo kretati. Dovolj bi bila že prijazna mimika obraza ter razločen in miren govor, ki ga lahko beremo z ustnic.*

V zvezi s tem se mi je zgodilo veliko prigod. Precej jih je bilo smešnih, nekaj pa tudi bolečih, ko sem bila nemočna, ko nisem razumela in ko nisem vedela, kako bi razložila, zakaj ne razumem, kljub temu da dobro govorim. Že pred časom sem se začela boriti zase in za nas, gluhe. Večkrat se znajdem v situaciji, ko slišječim določene stvari nikakor niso jasne, in takrat začnem vrtati vanje z vprašanji ter trmasto vztrajam do konca. Radovedna sem, kaj si mislijo o nas gluhih, in klepetam tako dolgo, da jim stvari postanejo jasne.

V avstrijskem Gradcu živim že več kot trinajst let in dobro govorim nemško. Tu in tam se še zgodi, da česa ne znam pravilno povedati, a vedno se mi uspe sporazumeti, tako z gluhihimi kot s slišječimi. Kadar se pogovarjam z gluhihimi, še vedno mešam slovensko in tukajšnjo kretnjo, situacija je včasih prav komična, a se vedno sporazumemo. Tudi v Avstriji se kretnje razlikujejo od pokrajine do pokrajine, tako kot v Sloveniji.

Drugače je v službi, kjer moram govoriti. Kot zobotehnica delam na zobni kliniki ter s sodelavci, pacienti in študenti nimam problemov pri sporazumevanju. Nekaj študentov je iz Bosne in z njimi se pogovarjam v hrvaščini. Tudi iz Slovenije je vedno kak študent. Sodelavcem večkrat pripovedujem šale, pogosto pa uporabim tudi pantomimo.

Na srečo me znanci in sorodniki po elektronski pošti pridno zalagajo s šalami, da kakšno vedno potegnem iz rokava in poskrbim za dobro voljo.

Novembra so me sodelavci začeli prepričevati, naj se jim januarja pridružim na štiridnevem smučanju na Mokrinah. Izmikala sem se, da ne morem, a me niso pustili pri miru. Zato sem jim odkrito povedala, da bodo štirje dnevi zame preveč, saj se bodo med seboj neovirano pogovarjali, jaz pa jih ne bom razumela. Začuden so mi odgovorili, da se v službi normalno pogovarjam in jim pripovedujem šale. Vendar je v službi drugače, saj se vedno potrudijo pri sporazumevanju z menoj. Za en dan bi se jim pridružila, za več pa ne.

Ker niso razumeli, kaj jim želim povedati, sem jih vprašala, če se mi bodo v pogovoru vedno posebej posvetili. Bolj ko sem vrtala vanje, bolj so bili v dilemi. Pogovor je hitro nanesel na vprašanje, ali bi kdo od njih imel gluhega partnerja. Na to nihče ni bil pripravljen, jaz pa sem se jim zahvalila za iskrenost. Mislili so, da sem užaljena, a sem jim povedala, da nisem, saj sem na to navajena. Včasih sem namreč imela slišječega moža in vem, kako je to. O tem smo se še dolgo pogovarjali.

V službi, kjer smo štirje gluhi zobotehniki, se slišječji sodelavci z nami razločno pogovarjajo. Tudi študenti se hitro naučijo, kako govoriti z nami. Obstajajo pa tudi taki, ki govorijo s stisnjenimi ustnicami. Takoj jih odkrito in prijazno prosim, naj bolj odpirajo usta, da jih bomo razumeli. Tudi sodelavci nam priskočijo na pomoč in jim razložijo, kako se sporazumevati z nami. V zobnem laboratoriju se zamenja veliko mladih, ki končajo šolanje in zaključijo s prakso ter odidejo, vmes pa se nam pridružijo novi. Sporazumevanje z nami se vsem zdi zanimivo.

Zato bi rada poudarila, da se moramo potruditi in slišječim odkrito povedati, da jih ne razumemo, saj smo gluhi ali naglušni, ter jih prositi, naj govorijo počasi in razločno.

Jana Maier

Spletna TV je globalni medij, ki informira in izobražuje s sliko, tekstom, znakovnim jezikom ter z zvokom.

Spletno informiranje je celovito, ažurno, relevantno ter časovno in prostorsko neomejeno.

Vabimo vas k ogledu naših prispevkov, ki so s klikom dostopni na spletni strani Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije

[www.zveza-gns.si](http://www.zveza-gns.si).



## Premagajmo prehlad

*Prehladi so pozimi pogostejši zato, ker se več časa zadržujemo v zaprtih prostorih in v bližini bolnih. Zaradi hladnega vremena se izsuši nosna sluznica, ki je tako dovzetnejša za virusne okužbe. Telo lahko doživi fizični stres, kadar nas dolgo zebe, saj porabi veliko energije, da se ogreje, takrat pa smo bolj dovzetni za okužbe.*



Nihče ne mara smrkanja, kašljanja in bolečega grla. Prehlad je najbolj pogosto obolenje zgornjih dihalnih poti in nadloga, ki nas spravi v slabo voljo. Že ljudska modrost pravi, da prehlad traja sedem dni, če ga zdravimo, in teden dni, če ga ne zdravimo. Če nas je doletela ta neprijetna nadloga, se moramo odločiti, ali bomo še naprej aktivni ali bomo vsaj za teden dni predahnil in telesu pustili, da si opomore.

Najbolje je, da boleznijo dovolimo, naj opravi svoje, in jo preležimo. Med počasnim in naravnim



okrevanjem se namreč krepimo naš imunski sistem. Da bi bilo tovrstnih obolenj čim manj, navajamo nekaj koristnih nasvetov za boj proti prehladu.

### *Bodimo telesno aktivni na svežem zraku*

Da do prehlada ne pride pogosto, lahko poskrbimo sami. Dobra telesna pripravljenost in gibanje na svežem zraku sta v pomoč, da bo naš imunski sistem bolj okrepljen in manj nagnjen k različnim prehodnim obolenjem. Na svežem zraku bomo zboleli kasneje, kot če se zadržujemo v zaprtih prostorih, na primer trgovskih centrih. Zbirališča množic ljudi so običajno prava legla virusov in bakterij.

### *Pijmo veliko tekočine*

Prehladna obolenja povzročajo izgubo soli v telesu, kar pomeni, da je telo zakisano. Ker ne more postati alkalno, se dviguje telesna temperatura, odpornost imunskega sistema pa pada. S pitjem tekočine – vode, čaja ali multivitaminskih napitkov – preventivno in kurativno skrbimo za zadostno količino soli v telesu. Ko začne telo izgubljati sol, nam to jasno pokaže, saj postanemo utrujeni, slabše se počutimo, izgubimo energijo in vitalnost, najpogosteje pa se zviša tudi temperatura.



### *Užijmo dovolj vitaminov*

V hladnejših obdobjih telesu primanjkuje vitaminov, ki jih potrebuje za normalno delovanje. Že majhni otroci vedo, da je limona zdrava in da če zbolimo, je treba užiti čim več vitamina C. Ta deluje preventivno, sodeluje pri uničevanju strupov in krepiti imunski sistem. Najdemo ga v limoni, kiviju, malinah in zelju.

Limonin sok lahko pijemo z vodo, lahko ga dodamo čaju ali pa si zadostno količino vitamina C in ostalih vitaminov priskrbimo s pitjem multivitaminskih napitkov.

### Počivajmo in preznojimo telo

Vsako bolezen bi bilo najbolje preležati, dokler se ne pozdravimo. A tempo življenja nam pogosto ne omogoča kakovostnega prebolevanja, zato si pri obolenju z vročino najlažje pomagamo tako, da se preznojimo ter s tem pospešimo odvajanje strupov in bakterij iz telesa.

Ko zaznamo bolečine v sklepah, mišicah in na koži, je to najpogosteje znak, da sledi povišana temperatura. Za dodatno znojenje pomaga pitje vode ali lipovega čaja, še večji učinek pa dosežemo, če čaju dodamo ingver. Poskrbimo, da smo toplo oblečeni in se zavijemo v toplo odejo. Telo bo začelo odvajati odvečno vodo, s tem pa tudi strupene snovi. Ko se prenehamo znojiti, si privoščimo hladno kopel ali tuš in postopek po potrebi ponovimo.



### Poskrbimo za ustrezno higieno

Z rednim in skrbnim umivanjem rok bomo odpravili morebitne viruse ali bakterije, še preden bi ti z naših rok prišli v usta ali nos. Prijemanje predmetov na javnih mestih (kljuk, gumbov v dvigalu, vozičkov v trgovinah) predstavlja večje tveganje za obolenje. Glede na to, da vode nimamo vedno pri sebi, lahko s priročnim antibakterijskim gelom, ki gre v žep ali torbo, roke razkužimo na vsakem koraku.

Prav tako se, če smo prehlajeni, izogibamo večkratni uporabi istega robčka, saj s tem zmanjšamo možnost prenašanja virusov. Vsakič, ko je naš nos poln, vzamemo nov robec in najprej spraznimo eno nosnico, nato drugo. S tem bomo preprečili širjenje bakterij v uho, ki bi se lahko dodatno okužilo.

### Priporočila za lajšanje prehladnih težav

- Izpiranje ust in grgranje tople slane vode blaži bolečine v grlu in zmanjšuje vnetje sluznice.
- Nosni spreji, ki vsebujejo blago slano vodo, ali kapljice nam bodo pomagali pri čiščenju nosu in lažjem dihanju skozi nos. Slanico lahko naredimo tudi sami.
- Inhaliranje pare čisti nos in pomaga pri odpravljanju glavobola. Vedno se prepričamo, da voda ni preveč vroča, da ne pride do poškodb. V vodo lahko dodamo nekaj kapljic eteričnega olja evkaliptusa, s čimer bo učinek še močnejši.
- Kokošja juha je že stoletja znana kot učinkovito sredstvo za lajšanje prehladnih težav. Pred kratkim je bilo tudi znanstveno dokazano, da ima takšno zdravljenje trdne temelje, saj juha deluje protivnetno in pospešuje proces odpravljanja sluzi.
- Izdatnejše vlaženje prostora ustvarja ozračje, ki ni pogodu virusom, saj ti obožujejo suho okolje.
- Zdravila proti prehladu, kot so kapljice za zamašen nos in zdravila proti bolečinam, pomagajo, da se vsaj začasno počutimo bolje. Trajanja prehlada sicer ne skrajšajo in v posameznih primerih lahko povzročijo stranske učinke, zato se pred njihovo uporabo posvetujemo z zdravnikom ali farmacevtom.

Priporočljivo je, da poslušamo svoje telo in da vsaj nekaj časa počivamo. Glede na hiter življenjski slog je lahko zdravljenje prehlada priložnost za počitek, ki si ga drugače ne bi vzeli.



Povzel: Adem Jahjefendić

Vir: [www.life.si](http://www.life.si) in <http://www.athlete-nutrition.si/>

