

# Iz sveta tišine



Letovanje socialno ogroženih  
oseb z okvaro sluha



Letošnja likovna kolonija gluhih  
je potekala v Goriških Brdih

# Obvestilo uredniškega odbora

Pred vami je poletna številka glasila Iz sveta tišine, v kateri boste našli veliko zanimivega in raznovrstnega branja. V tokratni številki si lahko poleg rednih rubrik preberete zanimive prispevke o različnih rešitvah okvare sluha, težavah pri šumenju v ušesih in postopku pridobitve slušnega aparata. Poleg kulturnih delavnic in športnih dogodkov iz sveta oseb z okvaro sluha smo vam pripravili tudi koristne informacije za čas dopustovanja v vročih poletnih mesecih. Želimo vam prijetno branje. Glasilo Iz sveta tišine prispeva h kulturni istovetnosti in zgodovini gluhih, naglušnih, gluhoslepih ter oseb s polževim vsadkom, zato so vsi prispevki zelo pomembni.

Če bi želeli tudi sami napisati kakšen prispevek, ste pristrčno 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 kulturo. Stališča Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije ne izražajo stališč FIHO.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA KULTURO

# 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 treba upoštevati naslednje nastavitve na posameznih napravah: če so digitalne fotografije narejene s fotoaparatom, izberite nastavev kakovosti slike HQ (3072 x 2304) ali SHQ (3072 x 2304).

Nekateri profesionalni fotoaparati imajo za nastavev 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 izvorno 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 Jahjefendič, [urednistvo.ist@zveza-gns.si](mailto:urednistvo.ist@zveza-gns.si) **Uredniški odbor:** Franc Forštner, Aleksandra Rijavec Škerl, Tine Jenko, Robert Žlajpah **Lektorica:** Anita Jurič **Oblikovanje:** ARTMEDIA **Tisk:** Tiskarna DTP Uredništvo si pridržuje pravico do objave, neobjave, krajšanja ali delnega objavljanja nenaročenih prispevkov v skladu s poslanstvom in prostorski 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 častdrugih, 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.  
**Fotografiji na naslovnici:** Počitniški dom Kranjska Gora, Likovna kolonija gluhih **Foto:** Arhiv ZDGNS



Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije se je za pomoč socialno ogroženim gluhim in naglušnim družinam obrnila na podjetje Žito, d. d., kjer so nam prisluhnilo in bili pripravljeni tudi pomagati. Podjetje Žito, d. d. nam je ponudilo donacijo 13 prehranskih paketov, ki so vsebovali njihove izdelke. Z velikim veseljem smo donacijo sprejeli in pozvali vsa naša društva, naj predlagajo družino, ki je potrebna tovrstne pomoči. Na skupnem srečanju smo predstavnikom društev izročili pakete, ki so jih posredovali pomoči potrebnim družinam. Vsi se iz srca zahvaljujemo podjetju Žito, d. d., da so vsaj za trenutek olajšali dan 13 socialno ogroženim družinam gluhih in naglušnih.

Poletje je pred vrati, oblekli smo lahkotnejša oblačila in kmalu nas čakajo počitnice. Ne pozabite na varno izpostavljanje soncu, saj so njegovi žarki še posebej nevarni med enajsto dopoldne in petnajsto popoldne. Takrat je bolje, da se jim izognete. Če to ni možno, poskrbite za zaščito kože s kremo za sončenje, ustreznimi pokrivali ter sončnimi očali. Ne pozabite na pijačo, in to brezalkoholno ter v ustreznih količinah.

V naravi in na vrtu prihajamo v stik s komarji, obadi, osami, čebelami, klopi in drugimi insekti. Večina jih ponavadi ne povzroča prevelikih preglaavic, razen pikov in srbenja. Klopi pa lahko prenašajo dve resni bolezni – boreliozo in klopni meningitis, zato se pred odhodom v naravo ali na vrt zaščitite s sredstvi proti klopom. Pozorno preberite navodila, saj običajno ne delujejo več kot štiri ure, zato je potreben vnovičen nanos. Njihova dobra stran pa je, da odganjajo tudi druge insekte. V Sloveniji zaradi velike okuženosti klopov s povzročitelji prej naštetih bolezni zdravniki osebam, ki se veliko zadržujejo v naravi, priporočajo cepljenje.

Tudi v uredništvu bomo v poletnih mesecih malce predahnili. Ne bomo pa sedeli križem rok, temveč vse poletje zbirali vaše prispevke in pripravljali septembrsko številko, zato pridno zbirajte poletne vtise in fotografije ter nas razveseljujte s prispevki!

**Adem Jahjefendić**

# S sekretarjeve mize

»Ni pomembno, koliko časa delaš, pomembneje je, kaj delaš.«

### ***Spremembe Pravilnika o zahtevah za zagotavljanje neoviranega dostopa, vstopa in uporabe objektov v javni rabi ter večstanovanjskih stavbah***

V skladu s poslanstvom organizacije in dela aktivno sodelujemo pri prenovi pravilnika, ki se v veliki meri dotika življenja in dela gluhih in naglušnih. Ministrstvo za infrastrukturo in prostor je koordinator tega pravilnika in namen je predvsem doseči univerzalno dostopnost za vse vrste invalidov, ne glede na oviranosti.

### ***Spremembe Zakona o Fundaciji za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji in Fundaciji za financiranje športnih organizacij v Republiki Sloveniji***

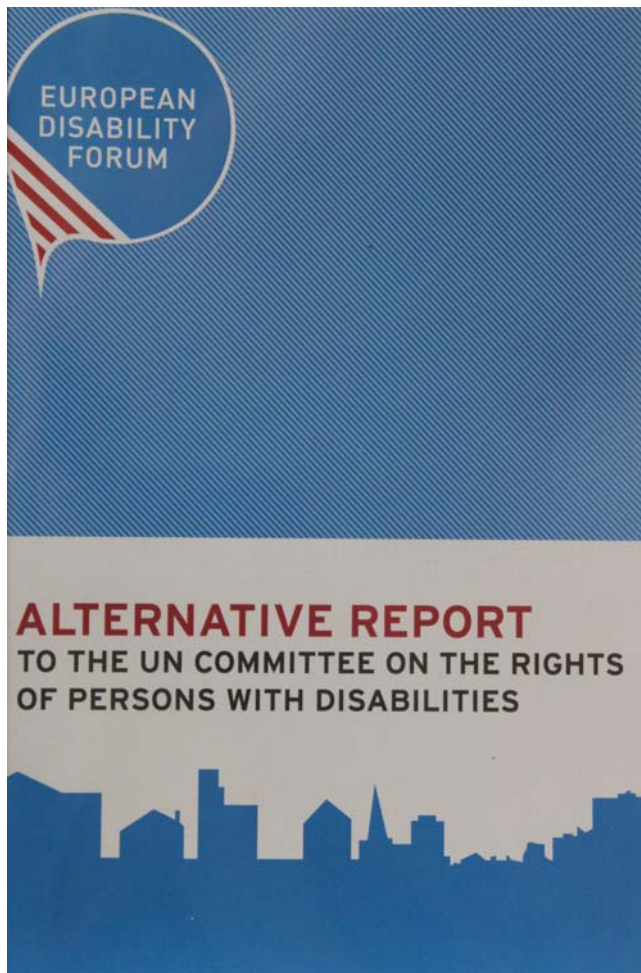
Aktivno smo pripravili kar nekaj predlogov in sprememb tega zakona, predvsem v smislu večje zagotovitve stabilnosti financiranja naših organizacij. Po javni razpravi in odločanju na ministrstvu in v Državnem zboru Republike Slovenije bomo videli, koliko bomo pri našem prepričevanju uspešni.

### ***Zakon o uresničevanju načela enakega obravnavanja***

Prek nevladnega sektorja smo podali pripombe in predloge na predlog zakona v času javne razprave. Ministrstvo za delo je pripravljalec zakona in zelo dobro pozna delovanje naših organizacij. Treba je uskladiti slovenski pravni red s pravnim redom Evropske unije ter na novo urediti zagovornika načela enakosti.

### ***Senčno poročilo Evropskega invalidskega foruma o Konvenciji Združenih narodov o pravicah invalidov***

Aktivno smo sodelovali pri pregledu in pisanju predlogov prek Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije, ki je naše usmeritve predal na Evropski invalidski forum. Tudi Evropska zveza gluhih nas je pozvala k pripombam, in tako je iz vseh deležnikov nastalo senčno poročilo. Poročilo je objavljeno na spletni strani Evropskega invalidskega foruma.



Senčno poročilo Evropskega invalidskega foruma

### ***Resolucija o nacionalnem planu zdravstvenega varstva 2015–2025***

Pripravili smo predloge in dopolnili resolucije, predvsem v delu rehabilitacije oseb z okvaro sluha. S tem si želimo zagotoviti sistemsko rešitev rehabilitacije. V času javne razprave se zbirajo predlogi, nato pa bo Ministrstvo za zdravje objavilo končno verzijo strategije.

### ***Slovensko narodno gledališče Maribor nadaljuje s predstavami, prilagojenimi tudi za gluhe in naglušne***

Številne predstave, opremljene z nadnapisi, omogočajo lažjo dostopnost do kulturnih vsebin naših slovenskih hramov. Želimo si, da bi gluhi in naglušni uživali tudi te kulturne dobrine.

### Veččutno vodstvo v Narodni galeriji Ljubljana

Vodenje različnih razstav je čedalje pogosteje obogateno s tolmačem za znakovni jezik. Narodna galerija se še posebej posveča izredno bogatemu programu, prilagojenemu tudi za gluhe in naglušne.

### Anja Drev kategorizirana športnica mednarodnega razreda

Anja, dobitnica olimpijske medalje na olimpijskih igrah gluhih, je s strani Olimpijskega komiteja Slovenije prejela najvišji možni razred, in sicer mednarodni razred. To je nov dokaz, da so športniki invalidi statusno izenačeni s športniki neinvalidi. Želimo si, da je to nova vzpodbuda tudi za vse naše ostale gluhe športnike.



Anja Drev s trenerjema

### Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji 2014–2023

Z letom 2015 je zaživel nacionalni program športa, ki vključuje kar nekaj novosti za invalide, med drugim tudi za gluhe in naglušne. Veliko individualnih pravic se je za vse invalide poenotilo, veliko težavo pa še vedno predstavljajo deaflympics, saj zaradi neenakega statusa s paraolimpijado letaj niso enakovredne. To zadevo je treba rešiti na mednarodnem nivoju. Kljub temu da je Slovenija že večkrat na skupščini Mednarodne organizacije gluhih predlagala spremembo organiziranosti deaflympics ter njihovo izenačitev s paraolimpijado, so ti organi naš predlog vedno zavrnil.

Ta nerazrešenost na mednarodnem nivoju močno vpliva tudi na nacionalni nivo v naši državi. Zaradi tega so mnogokrat gluhi športniki še vedno v neenakem položaju z drugimi vrhunskimi športniki invalidi.

### Pravilnik o merilih za sofinanciranje izvajanja letnega športnega programa na državni ravni 2015

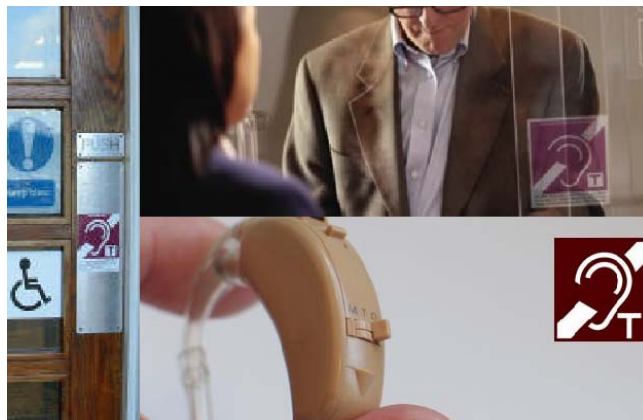
Spremenjen pravilnik vključuje številne naše pripombe, ki smo jih podali ob njegovem nastajanju. Veliko stvari pri invalidskem športu se je približalo neinvalidskemu športu. Enakovreden odnos do športa invalidov se mora pokazati še pri sponzorjih, donatorjih in medijskem pokrivanju.

### Sodelovanje Športne zveze gluhih s številnimi nacionalnimi športnimi zvezami v Sloveniji

Ker se šport invalidov počasi vključuje v nacionalne športne organizacije, se Športna zveza gluhih Slovenije aktivno vključuje v te organizacije, bodisi zaradi priprav skupnih dogodkov bodisi zaradi iskanja gluhih in naglušnih športnikov v mreži njihovih klubov in šol.

### Opremljenost vozil in objektov s tehničnimi prilagoditvami za osebe z okvaro sluha

Zveza je pripravila zbirnik predlogov in rešitev za opremljenost vozil in objektov, kot so na primer postajališča, z vsemi ustreznimi prilagoditvami. Gre za izdelavo temeljnega dokumenta, ki bo v pomoč vsakemu, ki deluje na tem področju, predvsem pa določevalcem pri izdelavi prilagoditev. Še vedno opozarjamo na prevečkrat prezrto skupino senzornih invalidov, ki so v vseh prilagoditvah velikokrat spregledani. Strokovni sodelavec Adem Jahjefendić je ključni nosilec tega dokumenta.



Oznaka predstavlja, da je v objektu slušna zanka

### Dnevnik objavil obsežen članek o gluhih in naglušnih

Dnevnik je pripravil obsežnejši članek o gluhih in naglušnih v prometu. Pozitiven članek je vzpodbuda vsem nam, da so gluhi in naglušni tudi v prometu ter da so na cesti potrebne potrpežljivost, zmernost in previdnost na vsakem koraku.

### ***Predavanje z naslovom Glagolsko ujemanje v slovenskem znakovnem jeziku na Filozofski fakulteti v Ljubljani***

Strokovno predavanje je vodil Matic Pavlič, sodelavec Centra za razvoj slovenskega znakovnega jezika na Zvezi društev gluhih in naglušnih Slovenije in doktorski študent na področju znakovnega jezika. V predavanju je poudaril, da znakovni jeziki za kodiranje in prenos sporočila uporabljajo vidni prenosnik, tako da s pomočjo glave in rok oblikujejo znake. Vsak znak je zaradi fizičnih lastnosti vidnega prenosnika umeščen v prostor, zato lahko znakovni jeziki prostor sistematično uporabljajo za jezikovno izražanje. Prav glede umeščenosti v prostor pa lahko kretnje ločimo na obtelesne in prostorske. Tako samostalniki dobivajo svojo referenco šele z umestitvijo v prostor, izvedba glagola pa se jim prilagaja tako, da privzame njihovo točko v prostoru kot svojo začetno ali končno točko. S tem je pri glagolu izražen skladijski odnos, v katerega vstopa s samostalnikom – čemur pravimo ujemanje. Med predavanjem je na podlagi zgledov iz slovenskega znakovnega jezika definiral ujemanje v prostoru in referencialnost. Hkrati je glagole glede na ujemanje razdelil v tri razrede ter potegnili vzporednice z ujemanjem v spolu/sklonu/številu, kot ga poznamo iz govornih jezikov.

### ***Odbor naglušnih Zveze gluhih in naglušnih Slovenije***

Odbor naglušnih se je sestel in pregledal poročila iz skupščine Evropske zveze naglušnih ter mednarodne konference o naglušnosti v Ljubljani. Poleg pregleda se je dotaknil tudi sestavin nadaljnje dela odbora za to področje.

### ***Razpis socialno ogroženih Kranjska Gora 2015***

Vsako leto beležimo velik pritisk s strani društev pri prijavljanju socialno ogroženih v naš dom v



*Brezplačno letovanje socialno ogroženih*

Kranjski Gori. Letos smo prejeli prijave za 130 oseb iz vseh 13 društev. Med prijavljenimi so gluhe in naglušne osebe, gluhoslepe osebe ter nekaj oseb s polževim vsadkom. Tudi za letos smo jim v več terminih ponudili animacijo, ki jo je uspešno in na veliko veselje udeležencev vodila Nina Orešnik. Program sofinancira Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji, kar v veliki meri olajša bivanje teh posameznikov in njihovih družin.

### ***Donacija podjetja ŽITO***

Podjetje Žito, d. d. je pomagalo socialno ogroženim družinam gluhih in naglušnih. Donirali so 13 prehranskih paketov, namenjenih 13 družinam. Društva so sama presodila, katera družina bi paket potrebovala. Na skupnem srečanju smo pakete razdelili predstavnikom društev, ti pa so jih kasneje izročili izbranim družinam. Podjetju Žito, d. d. se za storjeno gesto izredno zahvaljujemo! S tem so vsaj za hip olajšali življenje 13 socialno ogroženim družinam gluhih in naglušnih.



*13 paketov podjetja Žito za socialno ogrožene*

### ***Evrovizija tudi v znakovnem jeziku***

Letošnja novost organizatorja Eurosonga in tudi naše RTV Slovenija je bila v tem, da so z mednarodno kretnjo omogočili ogled vseh Eurosongovih tekmovanj, RTV Slovenija pa je poleg tega omogočila še podnapise v ponovitvi.

### ***Raziskava Evropske zveze gluhih***

Sodelovali smo v raziskavi Evropske zveze gluhih (EUD) pri razvoju in predstavitvi dobrih primerov dvojezičnega izobraževanja v šolah. Na podlagi tudi naših odgovorov in odgovorov, zbranih iz vse Evrope, bodo do konca letošnjega leta objavili izsledke raziskave.

### Skupščina Evropske zveze gluhih

Predsednik Zveze Mladen Veršič in član upravnega odbora Zveze Janez Slatinšek sta se udeležila skupščine Evropske zveze gluhih (EUD) v Latviji. Poleg poročil in planov so razpravljali o vlogi EUD v Evropi in krepitvi njene identitete v Bruslju.



Mladen Veršič in Janez Slatinšek

### Skupščina Socialne zbornice Slovenije

Aktivno smo sodelovali in se udeležili skupščine Socialne zbornice Slovenije. Poleg rednega dela smo se s strani predstavnice Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti seznanili s socioekonomsko situacijo v Sloveniji, ki od vseh nas zahteva kar nekaj odrekovanja in varčevanja za poplačilo starih grehov.

### Seminar Zveze v Goriških Brdih

Letni seminar je potekal v prelepem koncu Slovenije, odmaknjenem od vsega, kjer smo se lahko poleg različnih aktualnih tem na področju programov na državni ravni in zakonodaje posebej posvetili problematiki naglušnosti in medsebojnih odnosov. Prejeli smo kar nekaj zahval in vzpodbud, da se poleg rednega dela posvečamo tudi medsebojnim odnosom.

### Poletni izpopolnjevalni tečaji znakovnega jezika na Zvezi društev gluhih in naglušnih Slovenije

Razpisali smo 15-urne poletne izpopolnjevalne tečaje slovenskega znakovnega jezika za 1.–4. stopnjo. Pojavlja se vedno večji interes po učenju znakovnega jezika in vedno več potreb je po njem. Veseli nas načrtno in dobro delo na tem področju. Center za razvoj slovenskega znakovnega jezika vedno bolj prodira v javnosti kot osrednje telo na področju znakovnega jezika.

### Mednarodna konferenca o invalidskih podjetjih

Na mednarodni konferenci v Ljubljani smo z aktivnim prispevkom predstavili izzive in probleme zaposlovanja gluhih in naglušnih. Izpostavili smo kar nekaj prednosti, predvsem pa smo podprli primer dobre prakse v invalidskem podjetju Zaupanje, d. o. o., ki je v lasti Društva gluhih in naglušnih Celje. V podjetju zaposlujejo kar nekaj gluhih, predvsem pa na trgu dela konkurirajo številnim podobnim podjetjem. S kvalitetnim delom in storitvami izkazujejo zaupanje in zagotavljajo stabilno poslovanje ter zaposlitev številnim gluhih in naglušnim družinam. Osebnostno menim, da je najboljši sistem zaposlovanja gluhih ustanavljanje posebnih organizacijskih oblik zaposlovanja gluhih in naglušnih bodisi kot socialno ali invalidsko podjetje bodisi kot drugo pravno osebo. Prijetno socialno okolje je še vedno pomemben pogoj za uspešno in produktivno delo slehernega delavca.



Mednarodna konferenca o invalidskih podjetjih

### Tečem, da pomagam, 2015

Velik projekt je bilo sodelovanje Zveze pri izvedbi 11 dobrodelnih tekov po vsej Sloveniji. Vsi udeleženci teka so s svojimi prispevki podprli Lions Distrikt Slovenijo, ki je letošnja sredstva med drugim



namenila tudi Zvezi. Vsi tekači so ob štartu prejeli škatlico s čepki za ušesa ter sporočilom, naj skrbijo za svoj sluh. Ta aktivnost je bila usmerjena v ozaveščanje javnosti o naglušnosti ter izzivih izgube sluha. Lions je močno podprl prizadevanja Zveze, za kar se jim iskreno zahvaljujemo.

### Slovenia deaf tennis open

Organizirali smo drugi zaporedni teniški turnir gluhih v Portorožu. Zahtevne priprave so se začele že nekaj mesecev pred izvedbo. Vodstvo Športne zveze gluhih Slovenije je z odliko izvedlo turnir, za kar so prejeli tudi čestitke. Številni najboljši igralci sveta so vzeli tako turnir kot tudi priprave na svetovno prvenstvo gluhih v tenisu zelo resno. Podlaga igrišč in žogice so bile skrbno izbrane predvsem z namenom, da se omogočijo podobni pogoji, kot bodo veljali na svetovnem prvenstvu. Sprva je bilo mnogo več interesa za udeležbo na turnirju, ko pa smo objavili, kdo vse je prijavljen, je bilo kar nekaj odpovedi, predvsem zaradi strahu pred najmočnejšimi. Tudi zmagovalci so presenečenje. Zmagal je Rus Egor Panyushkin, presenečenje turnirja. Lanskoletnega zmagovalca Gaborja Mathe-



Predstavnika Športne zveze gluhih Slovenije in predstavnika Evropske športne organizacije gluhih

ja z Madžarske je premagal v treh setih. Za tretje mesto sta se spopadla Francoza, in sicer Vincent Novelli, ki je premagal prvega igralca sveta, Mika Laurenta. Marino Kegl je osvojil od 5. do 8. mesta skupaj z lanskoletnim drugouvrščenim Robertom Gravoglom iz Avstrije. Rezultati kažejo na to, kako kvaliteten in težek je bil turnir, za kar Marinu tudi iskreno čestitamo. Vsekakor se veselimo prihajajočega svetovnega prvenstva.

**Matjaž Juhart**

»Ljubezen in sovraštvo ne potrebujeta prevoda.«

Film, posnet z gluhih neprofesionalnimi igralci, izključno v znakovnem jeziku in brez podnapisov.

# Pleme

Miroslav Slabošpicki

od  
**23. julija**  
v Kinodvoru

Ustanoviteljica

Mestna občina Ljubljana

Ljubljana  
ZELENA

**Kinodvor. Mestni kino.**  
www.kinodvor.org



## Kaj je znakovni jezik?

Slovenski znakovni jezik gluhih temelji na uporabi rok, mimike obraza, oči in ustnic ter gibanju telesa. Skupaj z znakovnim jezikom se lahko uporablja prstna abeceda. To je za gluhe jezik sporazumevanja; v njem se lahko izražajo, poleg tega pa jim le ta način sporazumevanja omogoča njihov optimalni razvoj. Znakovni jezik nima enake slovnice kot govorni jezik na istem geografskem območju, saj je znakovni jezik neodvisen od govornega in se razvija znotraj skupnosti gluhih.



Prva oddaja *Prisluhnimo tišini* že leta 1980

Prve omembe znakovnega jezika v svetu beležimo v 18. stoletju, ko so ustanovili prvo šolo za gluhe. Da je znakovni jezik za gluhe osebe najpomembnejše sredstvo sporazumevanja, ki ga uporabljajo za sporočanje najrazličnejših namenov in vsebin, smo v Sloveniji zakonsko sprejeli leta 2002 (v delovni skupini ministrstva so sodelovali Meri Möderndorfer, Jasna Bauman in Aljoša Redžepovič). Sprejetje Zakona o uporabi slovenskega znakovnega jezika je naredilo velik korak naprej. Zakon opredeljuje pravico gluhih oseb do uporabe znakovnega jezika v postopkih pred državnimi organi, organi lokalne samouprave, izvajalci javnih pooblastil oziroma izvajalci javne službe. Prav tako opredeljuje pravico do uporabe znakovnega jezika v vseh drugih življenjskih situacijah, v katerih bi gluhi osebi gluhoti pomenila oviro pri zadovoljevanju njenih potreb. Natančneje to pomeni pravico gluhih oseb za uporabo slovenskega znakovnega jezika (v nadaljevanju SZJ) v komunikaciji, pravico gluhih oseb, da se informirajo v njim prilagojenih tehnikah, in obseg ter način uveljavljanja pravice do tolmača za SZJ pri enakopravnem vključevanju gluhih oseb v življenjsko in delovno okolje. Pravica zajema tudi vse oblike družbenega življenja, ob enakih pravicah in z enakimi možnostmi, kot jih imajo osebe brez okvare sluha (Uradni list št. 96, 2002). Tudi Evropska unija podpira manjšinske jezike gluhih

skupnosti kot svojevrstni izraz jezikovne pestrost evropskega kulturnega prostora ter države članice poziva k njihovi ohranitvi in promociji.

### Znakovni jezik

Kaj je znakovni jezik? Zakon (ZUSZJ, 2002) opredeljuje slovenski znakovni jezik kot vizualno-znakovni sistem z določeno postavitvijo, lego, usmerjenostjo in gibom rok in prstov ter mimiko obraza.

Način izbire sporazumevanja močno vpliva na kulturo in jezik gluhe skupnosti in posameznika znotraj te skupnosti. Pri gluhoti lahko govorimo o dveh kulturah oz. dveh jezikih.

Vpliv na znakovne jezike po vsem svetu beležimo v 18. stoletju, ko se je ustanovila prva šola za gluhe. In ravno zaradi vpliva iz tujine je korake v tej smeri naredila tudi Slovenija. Literature o slovenskem znakovnem jeziku je zelo malo. Na razpolago so predvsem slovarji, kjer so posamezne besede pokazane v kretnji, ni pa govora o jezikovnih značilnostih znakovnega jezika gluhih v Sloveniji. Je-



Prvi priročnik za učenje znakovnega jezika izdan leta 1984



Učbeniki za poučevanje znakovnega jezika

zik kretenj je neraziskan, premalo poznan in ga je zato težko učiti. Znakovni jezik gluhih je šibak pri prenosu informacij oziroma znanja, informacijska vrednost je nizka, predvsem pa bi bila potrebna standardizacija jezika. Poudariti je treba, da slovenski znakovni jezik ni enak drugim znakovnim jezikom. Vsak znakovni jezik gluhih po svetu je jezik zase, razlike pa se vidijo že znotraj iste države.

Vsemu temu so sledili pritiski in poizkusi povečevanja vloge znakovnega jezika v primerjavi z jezikom večine. Začeli so se prvi koraki v smeri priznavanja znakovnega jezika gluhih, ob tem pa tudi pravica gluhih do tolmača. Vzporedno s tem so se začeli prvi projekti dela na razvoju znakovnega jezika gluhih. Večinoma so to delali otroci gluhih staršev, v sodelovanju s takratnimi tolmači in posameznimi gluhihimi osebami. Ker je bilo pri vseh prisotno šibko strokovno in teoretično znanje jezika, so bile vse aktivnosti usmerjene v produkcijo slovarjev. Na začetku so bili to v obliki priročnika za učenje kretalnega jezika, ki ga je izdala naša Zveza, sledili so Govorica rok 1 in Govorica rok 2, ki sta podprti z videotehnologijo. Priročnika sta bila dobrodošla novost in prvi pravi argumenti o jeziku gluhih kot enakovrednem jeziku večine. Kasneje sta izšli še dve zgoščenki, ki sta ju izdali Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije in Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana, prav tako v obliki slovarjev za učenje znakovnega jezika. Tudi poučevanje slovenskega znakovnega jezika v obliki tečajev je prispevalo k ozaveščanju javnosti o znakovnem jeziku gluhih kot jeziku.

Vsekakor tolmači in uporabniki utemeljujejo jezikovne značilnosti slovenskega znakovnega jezika gluhih v določenih elementih jezika, vendar na tem področju ni bilo širšega, poglobljenega in strokovnega raziskovanja.

Ponoven poizkus se je začel leta 2003, na Zvezi društev gluhih in naglušnih Slovenije, ko se je začelo usposabljanje gluhih oseb za poučevanje tečajev znakovnega jezika. Pokazala se je neenotnost pri razumevanju znakovnega jezika gluhih.



#### Tematski sklopi

Slovenščina	Učni primeri-SZJ	Besedne zveze	Horoskop
10	5	14	2
Učni primer - mednarodna kretnja	Računalništvo	Stroji	ABECEDA
9	13	4	27
Sporazumevanje	Osebe	Živali	Družbena ureditev, politika
88	95	111	143

Slovar znakovnega jezika tudi na spletni strani Zveze

Pokazala se je tudi neenotnost pri učenju kretenj na področju jezikovnih prvin znakovnega jezika gluhih. Usposabljanje za poučevanje kretenj se je spremenilo v zapisovanja slovničnih pravil slovenskega znakovnega jezika gluhih. Prisotno je bilo večje število gluhih uporabnikov znakovnega jezika iz različnih koncev Slovenije, prisotni so bili tolmači in strokovnjakinja jezikoslovja, predvsem za področje pisanja slovarjev. Po več kot enem letu se je zapisal osnutek Slovničnih pravil slovenskega znakovnega jezika. Ta pravila še niso dosegla večjega kroga uporabnikov in strokovnjakov za širšo in javno diskusijo.

Na podlagi pobude Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije in Združenja tolmačev za slovenski znakovni jezik je leta 1996 Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve imenovalo komisijo za pripravo projekta Pravica gluhih do tolmača. S tem korakom in vsemi vmesnimi aktivnostmi se je leta 2002 sprejel Zakon o uporabi slovenskega znakovnega jezika. S tem zakonom znakovni jezik gluhih dobiva drugačno vlogo. Zakon o uporabi slovenskega znakovnega jezika opredeljuje slovenski znakovni jezik kot vizualno-znakovni sistem z določeno postavitvijo, lego, usmerjenostjo in gibom rok in prstov ter mimiko obraza. V splošnih določbah zakon določa pravico gluhih oseb uporabljati slovenski znakovni jezik in pravico gluhih oseb do informiranja v njim prilagojenih tehnikah ter obseg in način uveljavljanja pravice do tolmača za znakovni jezik pri enakovrednem vključevanju gluhih oseb v življenjsko in delovno okolje. Znakovni



Aktualne informacije v znakovnem jeziku na Spletni TV

jezik je opredeljen kot jezik sporazumevanja oseb oziroma naravno sredstvo za sporazumevanje gluhih oseb. Gluha oseba je po zakonu tista oseba, ki je povsem brez sluha oziroma ki zaradi otežčenega sporazumevanja uporablja znakovni jezik kot svoj naravni jezik. Vsa ta določila opredeljujejo znakovni jezik kot jezik, enakovreden besednemu jeziku večine, čeprav ni izdelana njegova standardizacija. Standardizacija znakovnega jezika pripomore k procesu izobraževanja in ima poleg socialnega vidika sporazumevanja tudi enakovredno težo pri prenosu znanja in informacij.



Ministrica dr. Anja Kopač Mrak ob dnevu slovenskega znakovnega jezika

Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije s svojimi društvi, združenjem tolmačev za slovenski znakovni jezik in Svetom Vlade Republike Slovenije za znakovni jezik nosi odgovornost zaščite in osveščanja javnosti o pomenu znakovnega jezika gluhih. Znakovni jezik gluhih je v tesni povezavi s kulturo gluhih. Zakon o uporabi SZJ odpira vrata v marsikatero javno ustanovo in gluhe osebe, ki vstopajo v stik z javnostjo z uporabo svojega jezika, so nosilci tega sporočila.

Z uveljavitvijo Zakona o uporabi slovenskega znakovnega jezika je Vlada Republike Slovenije ustanovila Svet Vlade Republike Slovenije za slovenski znakovni jezik. Naloga sveta je skrb za spremljanje razvoja slovenskega znakovnega jezika, za njegovo uveljavljanje in enakopravnost. Uporaba znakovnega jezika je pravica gluhega v postopkih pred državnimi organi, organi lokalnih skupnosti, izvajalci javnih služb in v vseh drugih življenjskih situacijah, kjer je gluhotna ovira za zadovoljevanje človekovih potreb. Zato je pomembno, da je javnost seznanjena s pravicami gluhih, in to je treba upoštevati na vseh področjih življenja in dela. Svet Vlade Republike Slovenije za slovenski znakovni jezik sestavljajo strokovnjaki s področja gluhotne, tolmači, uporabniki, predstavniki ministrstev in drugi. To je najvišje telo v Republiki Sloveniji, ki spremlja delo na področjih, predvidenih v Zakonu o uporabi SZJ, ter svetuje Vladi Republike Slovenije pri njenih odločitvah. To so organi, ki lahko v največji meri vplivajo na zakonodajno vejo oblasti ter osveščajo in seznanjajo organe in institucije z vsebino zakona.

Vir:

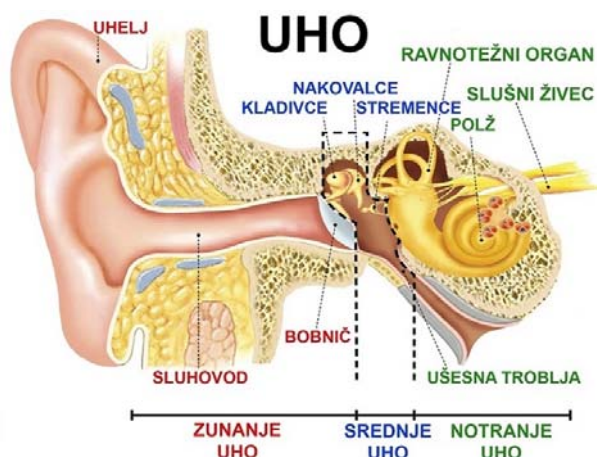
- <http://www.zveza-gns.si>

## Polžev vsadek

Šele ko se pojavijo težave s sluhom, se začnemo zavedati, v kakšen čudežni svet se z mavrico zvokov vsakodnevno ovijamo. Zlasti težko je, ko se s tem spopadajo otroci. Morda tako zelo, da potrebujejo polžev vsadek.

### Sluh in njegova izguba

Zvok iz okolice potuje v uho, kjer se spremeni v takšno obliko, da ga naši možgani prepoznajo. Zvočno valovanje iz okolice potuje od zunanjega v srednje uho, kjer povzroči nihanje bobniča. Prek slušnih koščic se valovanje prenese do polža, v katerem lasne celice pretvarjajo mehanske vibracije v šibke električne impulze, ki jih slušni živec prenese do možganov. Ko je ta pot ovirana, slabše ali nič ne slišimo. Kadar slišimo slabše, smo naglušni in si pomagamo s slušnimi aparati. Če niti s slušnimi aparati ne slišimo, smo gluhi.



Zgradba ušesa

### Kako polžev vsadek deluje

Polžev vsadek, angleško »cochlear implant«, je vgradni slušni pripomoček, ki nadomesti delovanje notranjega ušesa. To, da je vgradni, pomeni, da enega od njegovih delov z operacijo vsadimo v telo. Del notranjega ušesa, ki je zadolžen za sluh, imenujemo polžek. Sestavljen je iz čvrstega kostnega ogrodja, dvakrat in pol zavite cevi, ki se ji prilega mehki del polžka – tekočina in mehke membrane – v katerem so zaznavne slušne celice, imenovane dlačnice. Polžek pretvori zvok v električni impulz, ki se potem prek slušnega živca in mnogoterih živčnih povezav konča v možganski skorji, kjer dejansko slišimo. Polžev vsadek dovede zvočne signale, spremenjene v kodirane električne impulze, neposredno do slušnega živca.



Reguliranje je možna tudi neopazno, z daljincem

Poleg notranjega dela – implanta, ki ga sestavljata elektroda in stimulator, vsebuje še zunanji del – govorni procesor, ki se nosi za ušesom, pri zelo majhnih otrocih izjemoma tudi posebej. Govorni procesor sestavljajo kontrolna enota z mikrofonom, ki zazna zvok, govorni procesor, ki zvok analizira in spremeni v zaporedje električnih impulzov, ter oddajnik, ki impulze (kot radijske valove) prenese skozi nepoškodovano kožo v notranji del – implant. Govorni procesor vsebuje računalniški program, v katerem so podatki o vrhovih frekvenc zvoka, glasnosti, časovnem zaporedju in ki ga avdiolog, defektolog ali logoped nastavi tako, da je prilagojen vsakemu posamezniku.

### Drugi pripomočki zvok le okrepijo

Drugi slušni pripomočki, klasični slušni aparati in vibracijski vgradni slušni pripomočki delujejo tako, da zvok, ki pride do notranjega ušesa, le okrepijo ali povečajo premikanje slušnih koščic. Ti pripomočki delujejo le, če je notranje uho še delujoče in tako sposobno pretvoriti sicer s slušnim pripomočkom ojačan zvok v električne impulze. Tudi med temi klasičnimi slušnimi pripomočki moramo nekatere vsaditi v srednje uho z operacijo. Klasične slušne aparate nosimo na sebi, podobno kot očala. Lahko jih imamo za uhlji, v sluhovodu ali izjemoma v držalnih očal. Potrebujejo varovanje pred vlago in poškodbami, redno čiščenje in menjavo baterijskih vložkov. Priporočeno je tudi redno strokovno vzdrževanje in vsakoletni servis pri izdajateljih slušnih pripomočkov.



*Potek vsaditve polževega vsadek*

Del vsadnega slušnega pripomočka je vgrajen v telo. Večina vgradnih slušnih pripomočkov je sestavljenih iz dveh delov; notranjega, ki ga vgradimo z operacijo, in zunanjega, ki ima snemljivi del. Notranji del je treba le ščititi pred poškodbami, kar pomeni izogibanje kontaktnim športom in nošnji zaščitne čelade pri sicer manj nevarnih športih. Za zunanje dele pa skrbimo podobno kot za klasični snemljivi slušni aparat. Vsajeni, notranji deli naj bi v telesu dobro delovali nekje 30 let, po tem času pa jih je z novo operacijo treba zamenjati.

### **Enakovreden vstop v svet sliščih**

Ponavadi vsadimo le en polžev vsadek, dva redkeje. Že dovolj zgodnja enostranska vsaditev polževega vsadka ob dobro delujoči višje ležeči slušni poti in pravilni in dovolj pogosti rehabilitaciji otrokom omogoča enakovreden vstop v sliščih svet njihovih vrstnikov. Ti otroci s polževim vsadkom prav v nobeni aktivnosti, veščini ali sposobnosti ne ostajajo za svojimi vrstniki. Na tisti strani, kjer je vsadek nameščen, slišijo zvoke, ki so glasnejši od 30 do 40 dB, normalno sliščih pa zaznamo zvoke že pri glasnosti 10 dB. Preprosteje povedano, otroci so na strani brez polževega vsadka gluhi, na strani s polževim vsadkom pa blažje naglušni.

V zadnjem letu na Kliniki za otorinolaringologijo v Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana opravljajo tudi obojestranske operativne vgradnje polževih vsadkov, tudi ko je bolnik že pred časom prejel en polžev vsadek, kot simultane. Nespremenjeno pa ostaja dejstvo, da osebe z enim ali dvema polževima vsadkoma ne bodo postale normalno slišče in bodo pri zvočni komunikaciji vedno potrebovale dodatno skrb, pozornost in vajo.

Pri odločitvi za morebitno vgraditev dveh vsadkov se moramo zavedati, da dva polževa vsadka ne pomenita dvojno boljšega sluha, nedvomno pa najmanj dvakrat povečata možnost zapletov in

nevarnosti okužbe, poškodbe, premaknitve, ki jih ima vsak vsadek v telesu. Odločitev za dva polževa vsadka mora biti dobro premišljena in vedno dorečena s strani strokovnjaka, saj se moramo zavedati, da včasih obe ušesi nista primerni za vsaditev in uporabo polževega vsadka, prav tako pa je treba pretehtati obremenitev telesa z drugo operacijo in oceniti druge sposobnosti, ki so potrebne za popolno izkoriščenost polževega vsadka.

### **Zvok iz polževega vsadka**

Osebe, ki so pred izgubo ali poslabšanjem sluha slišale, opisujejo zvok s polževim vsadkom kot monoton, kovinski, računalniški. Osebe, ki pa še nikoli niso slišale po običajni poti, imajo zvok s polževim vsadkom za edini zvok in ga ne morejo opisovati ali primerjati glede na sluh običajno sliščih ljudi. Čeprav je potrebna nekaj časa, da se uporabniki polževega vsadka zvoke naučijo razumeti, raziskave kažejo, da jih 95 odstotkov po posegu zaznava in prepoznavna zvoke okolja, tri četrtine jih razume sogovornika, pri čemer si pomagajo z branjem z ustnic, 40 odstotkov jih razume pogovor brez odgledovanja, 15 odstotkov pa jih lahko celo uporablja telefon.



### **Prva vsaditev v Sloveniji**

V svetu so okoli leta 1985 začeli rutinsko vsajati polžev vsadek za premostitev prirojene ali pridobljene gluhot. V Sloveniji so tovrstno operacijo prvič opravili na Kliniki za otorinolaringologijo in cervikofacialno kirurgijo na Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana spomladi leta 1996. Do sedaj so na kliniki opravili preko 210 operacij, več kot dve tretjini na otrocih, brez usodnih in večjih zapletov. Nekaj zapletov se je seveda pojavilo – nedelovanje vsadka, vnetje ali propad kožnega pokrova nad vsadkom, vnetje srednjega ušesa, nastanek ognjoka, začasno slabše delovanje obrabnega živca, poškodba notranjega dela vsadka – a



*Poslušanje glasbe je izredno preprosto*

so vse uspešno rešili. V zadnjih nekaj letih opravljajo vsaditve polževih vsadkov tudi v Univerzitetnem kliničnem centru Maribor.

### **Morebitni zapleti**

Ti se lahko pojavijo ob vsakem zdravljenju in rehabilitaciji. Prva negativna izkušnja je zdravniška ugotovitev, da odrasla oseba ali otrok tako slabo sliši, da mu klasični slušni aparati ne morejo pomagati in da je potrebna operacija, s katero bomo slušni pripomoček vgradili. Za mnoge je sprejetje tega dejstva, predvsem za starše malih otrok, najtežja. Sami nam povedo, da je stresno tudi obdobje dvomov in iskanja prave diagnoze, nemalokrat se podajo na pot iskanja drugih mnenj, kar jih lahko še dodatno zbega. Tem željam na kliniki načeloma ne nasprotujejo, a pod pogojem, da starši poiščejo mnenja ustreznih strokovnjakov. Že same preiskave, ki jih moramo narediti pred izborom bolnikov, primernih za polžev vsadek, so naporene, nekatere neprijetne, zahtevajo veliko časa in predanosti. Posebno starši z majhnimi otroki vedo, kako težko jim je, predvsem pa njihovim otrokom, potovanje od ambulante do ambulante, čakanje in celo sprejem v bolnišnico. Skupina strokovnjakov v obeh Univerzitetnih kliničnih centrih poskuša vse to izvesti čim bolj prijazno, hitro in učinkovito, vendar pa se zgodi, da so nekateri kljub temu že imeli kakšne negativne izkušnje.

Čeprav se z gluhi ali njihovimi starši pred operacijo obsežno in večkrat pogovorijo, prav lahko ostane še kak dvom. Nekoliko neprijetna je tudi bolečina po operaciji, a jo večinoma dobro blažijo z zdravili proti bolečinam. Tudi odstranitev dela las na glavi, kjer operirajo, je za nekatere gluhe in njihove starše lahko negativna izkušnja. Po operaciji lahko včasih obrazni živec začasno, izjemoma trajno, neha delovati, pri čemer polovica obraza miruje, oko ostane odprto, ustni kot se povese, kar je zelo moteče nekaj tednov, a to v večini primerov popolnoma izgine.



*Tudi mladi se lažje vključujejo v družbo*

### **Ali s polževim vsadkom takoj slišim?**

Po operaciji človek ne sliši takoj. Operacija običajno traja 2–3 ure in po njej ostane operirana oseba še do enega tedna v bolnišnici, nato pa okreva doma. Večina se jih v tem času počuti normalno. Po približno mesecu dni strokovnjaki na kliniki dodajo še zunanje dele polževega vsadka, pri čemer je potrebna prva nastavitev procesorja govora glede na posameznikove individualne potrebe. Nastavitev ni enkratno dejanje. Na začetku so nastavitve bolj pogoste, kasneje pa enkrat letne oziroma po potrebi. Napredek in uspeh sta odvisna od mnogih dejavnikov; predvsem od tega, ali je gluha oseba že slišala ali pa je gluha od rojstva. Na vsak način pa polžev vsadek pomeni lažjo orientacijo gluhe osebe in olajšano pot pri učenju poslušanja in govora. Sama vstavev polževega vsadka ni dovolj za uspešno pridobivanje slušno-govornih sposobnosti, zato je potrebna tudi rehabilitacija.

#### **Viri:**

- <http://www.z-csg.mb.edus.si>,
- <http://www.posluh.si>,
- <http://szd.si>,
- <http://www.bibaleze.si>

**Povzel: Adem Jahjefendić**

# Letovanje socialno ogroženih oseb z okvaro sluha

V okviru posebnega socialnega programa Ohranjanje zdravja, ki je namenjen rehabilitaciji oseb z okvaro sluha, je Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije tudi v letu 2015 organizirala brezplačno letovanje socialno ogroženih članov društev in njihovih družin.

V začetku meseca marca je Zveza, po sklepu upravnega odbora, objavila razpis, ki je bil posredovan v društva gluhih in naglušnih po Sloveniji. Letovanje socialno ogroženih članov in njihovih družin je potekalo v počitniškem domu Kranjska Gora. Razpisanih je bilo pet terminov v času od 11. 5. do 31. 5. 2015.

Ker je šlo za brezplačno letovanje, je bilo pri prijavi oziroma izboru oseb za tovrstno letovanje treba upoštevati naslednje kriterije socialne ogroženosti:

## Osnovni kriterij:

- Posameznik oziroma družina nima dovolj sredstev za preživljanje in nima premoženja, ki bi omogočilo preživetje.



Počitniški dom Kranjska Gora

Med sredstva oz. dohodke spadajo plača, bolniško nadomestilo, starševsko nadomestilo (porodniško nadomestilo, očetovsko nadomestilo ...) pokojnina, dohodek od študentskega dela, avtorsko delo, dohodek od premoženja, dohodek iz kmetijske dejavnosti, preživnina, ki jo prejemajo otroci, družinska pokojnina, ki jo prejemajo otroci, nadomestilo življenjskih stroškov, ki ga izplačuje Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje iz naslova aktivne politike zaposlovanja, invalidni-

na, ostali prejemki iz naslova Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije, katastrski dohodek, dobiček iz naslova opravljanja samostojne dejavnosti, dobiček iz naslova kmetijske dejavnosti in drugi dohodki po Zakonu o socialnem varstvu.

## Dodatni kriteriji:

- brezposelnost,
- aktivno iskanje zaposlitve,
- prejemanje pravic iz naslova javnih sredstev (otroški dodatek, denarna socialna pomoč, varstveni dodatek, državna štipendija, znižanje plačila vrtca, dodatna subvencija malice za učence in dijake, subvencija kosil za učence, subvencija prevozov za dijake in študente, oprostitev plačila socialnovarstvenih storitev, prispevek k plačilu družinskega pomočnika, subvencija najemnine, pravica do kritja razlike do polne vrednosti zdravstvenih storitev in pravica do plačila prispevkov za obvezno zdravstveno zavarovanje).

## Ostali kriteriji:

- živi sam,
- družina s tremi ali več otroki,
- večgeneracijska družina,
- aktivni član društva gluhih in naglušnih,
- čas vključitve v društvo (prednost imajo tisti, ki so dlje časa člani društva),
- pogostost koriščenja brezplačnega letovanja (prednost imajo tisti, ki brezplačnega letovanja še niso koristili).

Zveza društev gluhih in naglušnih je v okviru programa poravnala stroške bivanja in organiziranega kosila ter večerje. Za prevoz članov so stroške poravnala matična društva. V času letovanja socialno ogroženih oseb z okvaro sluha in njihovih družin je Zveza organizirala tudi animacijo (risanje, kviz, sprehodi, družabne igre ...), ki jo je vodila za to usposobljena animatorica, izhajajoča iz vrst oseb z okvaro sluha.

Vkolikor menite, da ste opravičeni do zgoraj omenjenega brezplačnega letovanja, se o možnostih letovanja v naslednjem letu pozanimajte v matičnem društvu, katerega član ste.

**Aleksandra Rijavec Škerl,**  
vodja programa

## Tinitus – šumenje v ušesih

Strokovni izraz za šumenje v ušesih je tinitus. To je pojav, ko oseba večinoma sliši zvok, ki ne prihaja od zunaj. Redkeje je lahko osnova šumenja v ušesih zaznavanje zvoka, ki dejansko nastaja v telesu. Šumenje se lahko pojavi v enem ali obeh ušesih.

Uporaba slušalk za poslušanje glasbe (še posebej majhnih, ki jih vstavimo v uho) in telefoniranje zmanjšata zračenje ušesa in s tem ustvarjata boljše pogoje za razvoj mikroorganizmov ter posledično tudi okužb. Izposoja slušalk je lahko tudi način izmenjave teh organizmov med uporabniki. Običajno se težava pojavi občasno, le peščica ljudi pa navaja kronično prisotnost šumenja. Tinitus ni bolezen, ampak znak – simptom, ki je posledica nekega osnovnega, običajno manj resnega zdravstvenega stanja. Vendar ti zvoki poslabšujejo koncentracijo, lahko povzročajo stres, nespečnost in celo privedejo do depresije.

### Kakšni so ti zvoki?

Osebe zvok pogosto opisujejo kot šumenje ali zvonjenje, včasih ga slišijo tudi kot žvižganje, sikanje, cviljenje, pokanje in podobno. Zvok je najpogostejše stalen, včasih ga opisujejo kot ritmičen zvok ali pa se sliši istočasno z bitjem srca. Moč zvoka je zelo različna. Večina ljudi ga sliši iz ozadja, ki pa se umiri oziroma izgine ob drugih zvokih ali govorjenju.

Mnoge osebe s tinitusom se počutijo nemočne. K temu prispevajo še strah pred nevarnimi zvoki in nezadostna informiranost o tinitusu. Šumenje v ušesih je pogosto stanje. Čeprav so ocene različne, pa velja naslednje:



Šumenje v ušesih povzroča razdražljivost



Pripomočki za blaženje tinitusa

- do 15 % ljudi ima enkrat v življenju izkušnjo s šumenjem v ušesih,
- tinitus prizadene 20 % ljudi med 55. in 65. letom,
- dolgotrajni ali kronični tinitus naj bi prizadel le 1 % prebivalstva.

### Kaj so vzroki šumenja v ušesih?

Vzrokov je lahko več, vendar se pogosto zgodi, da natančnega razloga zanj ni mogoče določiti. Glavni vzroki:

- starost: šumenje prizadene petino ljudi v starosti med 55. in 65. letom,
- izpostavljenost glasnim zvokom: lahko se pojavi po obisku koncerta, diskoteke,
- zdravila, kot so aspirin in nekateri antibiotiki, pa tudi prenehanje jemanja določenih zdravil, kot so na primer benzodiazepini (pomirjevala),
- poškodba glave (udarec, padec, prometna nesreča ...),
- okužba ušesa ali alergija, pri kateri je prizadeta nosna sluznica,
- ušesno maslo ali tujki: te ovire zadušijo zunanje zvoke in povečajo šumenje,
- bolezni notranjega ušesa, denimo Menierova bolezen,
- druge bolezni: premočno delovanje ščitnice, slabokrvnost ...,
- v redkih primerih je šumenje v ušesih simptom možganske anevrizme ali tumorja.

Poleg glavnih vzrokov obstajajo še številni drugi, na katere je treba pri pojavu šumenja v ušesih pomisliti. Vendar pa se o tem moramo pogovoriti s svojim zdravnikom:

- bolezni vratne hrbtenice,
- bolezni v predelu zob ali čeljustnega sklepa,



- prezbiakuzis (oslabelost sluha zaradi staranja),
- tumor slušnega živca,
- krožne vrtoglavice, povezane z naglušnostjo,
- bolezni srca in obtoka,
- presnovne motnje,
- bolezni ledvic,
- hormonske motnje,
- otoskleroza,
- zastrupitev, zlasti z zdravili,
- poškodbe lobanje in možganov, bolezni osrednjega živčnega sistema,
- anestezija, zlasti v hrbtenični kanal (spinalna anestezija).

### Kaj lahko naredimo?

V večini primerov je šumenje v ušesih znak manj resne bolezni. Hude oblike šumenja pa se zdravijo na različne načine. Najpogostejši načini zdravljenja:

- terapija z zvokom ali glasbo,
- uporaba naprave, ki prekrije zvoke šumenja,
- zdravila na recept, kot so pomirjevala in zdravila za zdravljenje depresije,
- električna stimulacija določenih živcev,
- v redkih primerih lahko tudi operacija.

### Terapija z zvokom

Je ena največkrat uporabljenih in uspešnih metod zdravljenja oziroma prikrivanja šumenja. Zvok, ki si ga oseba predvaja bodisi iz naprave v prostoru bodisi z manjšo napravo, ki jo lahko stalno nosi za ušesom, »zamaskira« moteče šumenje. Oseba lahko izbira med različnimi sproščujoči, večinoma monotonimi zvoki in njihovo jakostjo.



Poslušanje zvokov, ki prikrivajo šumenje



Tinnitus masker, terapija s prijetnimi zvoki

V svetu poznana in učinkovita je tudi metoda (uspešna v 80 %), ki temelji na osnovi, da se oseba navadi živeti s težavo šumenja v ušesih. Terapevtska obravnava omogoča, da oseba tinitus presliši (potisne v ozadje). Metoda združuje zvočno terapijo ter svetovanje ter traja približno eno leto in pol. Tudi v Sloveniji uspešno delujejo tako imenovane »tinitus skupine«, ki temeljijo na tej metodi. V zdravljenju sodeluje tim strokovnjakov: avdiolog, otolog, nevrolog, psiholog, psihiater in defektolog. Terapija, ki je sestavljena iz svetovanja, psihoterapije in uporabe tinitus »maskerja« (slušnega aparata ali generatorja zvokov), se je izkazala za zelo učinkovito.

### Terapija sočasne izgube sluha in tinitusa

Šumenje v ušesih velikokrat spremlja izgubo sluha. V takem primeru že uporaba navadnega slušnega aparata večinoma izboljša ali odpravi neprijetne zvoke. Na voljo pa so tudi slušni aparati, ki poleg ojačitve zunanjih zvokov v območju izgube sluha obenem predvajajo določen zvok ali glasbo (katere glasnost, frekvenco in tempo lahko prilagajamo) in s tem delno ali popolnoma prekrijejo neprijeten zvok šumenja v ušesih. V primeru popolne gluhotе in hudega šumenja v ušesih pride v poštev vsaditev polžkovnega vsadka, ki izboljša težavo s tinitusom pri 90 % uporabnikov, pri 37–61 % pa ga celo popolnoma odpravi. Žal pa po vsaditvi polževega vsadka lahko pride tudi do novonastalega šumenja v ušesih, kar se pojavlja v 5–12 %. Če za šumenje v ušesih ni resnejšega vzroka in če so znaki blage oblike, zdravnik osebi s tinitusom verjetno

ne bo predpisal zdravil. V takšnih primerih si lahko pomagamo sami.

Načini samopomoči:

- omejite stres; če je potrebno, vzemite teden ali dva bolniškega dopusta,
- izogibajte se hrupu in glasni glasbi ali se zaščitite s ščitniki za ušesa,
- pogovorite se z zdravnikom in farmacevtom, ali vaša zdravila vplivajo na poškodbo sluha,
- izvajajte vaje za sproščanje in meditirajte,
- telesna dejavnost je nadvse koristna,
- omejite uživanje alkohola in popolnoma opustite nikotin,
- ne umikajte se v osamo, ampak spodbujajte družinske in prijateljske vezi,
- če imate poškodbo sluha, razmislite o nakupu slušnega aparata,
- izogibajte se tišini,
- uživajte v zvokih,
- uživajte hrano in prehranska dopolnila, ki vsebujejo cink (govedina, svinjina, perutnina, jajca, mleko, sir),

- izogibati se je treba kavi, čaju in soli,
- nekateri pa svetujejo uživanje prehranskih dopolnil, ki vsebujejo izvlečke zdravilne rastline ginko, ker izboljša prekrvitev možganov in s tem poveča oskrbo s kisikom.

Razmeroma veliko število ljudi se vsakodnevno sooča s šumenjem v ušesih. Velikokrat je to povezano z izgubo sluha in večinoma ne predstavlja nevarnega stanja. V njegov nastanek so poleg perifernega in centralnega slušnega sistema vpleteni še drugi predeli v možganih. Prav vpletenost drugih delov možganov pa je odgovorna, da se šumenje v ušesih izrazi kot zdravstveni problem. Kljub mnogim do sedaj znanim možnostim terapije zdravljenje tinitusa še vedno predstavlja velik izziv.

**Viri:**

- <http://www.avogel.si>,
- <http://www.nasa-lekarna.si/>,
- <http://www.sinapsa.org/>

**Adem Jahjefendić**

**ZVEZA DRUŠTEV GLUHIH  
IN NAGLUŠNIH SLOVENIJE**

*Privoščite si oddih!*

**V HRIBIH**  
Apartmaji Kranjska Gora

**V TOPLICAH**  
Apartmaji Moravske toplice

**NA MORJU**  
Apartmaji Piran  
Avtokamp Fiesa  
Hotel Fiesa

Več informacij dobite v društvih in na [www.zveza-gns.si](http://www.zveza-gns.si)

## Kako do novega slušnega aparata

Različne slušne aparate imate v dogovoru z dobaviteljem pravico preizkušati tri mesece, enega največ 14 dni. Če želite izbrati dober aparat in ga preizkusiti, morate zdravnika opozoriti, naj vam na naročilnico napiše »preizkušanje aparata« in ne »prevzem aparata«. Šele ko se boste po končanem preizkušanju odločili, kateri aparat vam najbolj ustreza, vam bo zdravnik izdal naročilnico za prevzem.

Priporočljivo je, da v času preizkušanja, ki ga imate na voljo, preizkusite tudi aparat, ki vam ga plača država in vam zanj ni treba doplačati nič. Če vam ta aparat ne zadošča, se lahko odločite za aparat, ki ga boste morali doplačati.

Pravico imate, da sami izberete dobavitelja, ki vam bo aparat nastavil ter ga med 6-letno življenjsko dobo popraviljal, čistil in vzdrževal. Najpomembnejše je vaše zadovoljstvo, ne le z aparatom, ampak tudi z osebjem pri dobavitelju. Prav zato imate med 3-mesečnim preizkušanjem pravico zahtevati kopijo naročilnice, ki vam jo je izdal zdravnik, in zamenjati dobavitelja, če menite, da do vas ni bil korekten in je zlorabil vašo neobveščenost. Če dobavitelja zamenjate, nimate do njega nobenih obveznosti, on pa vam je dolžan vrniti kopijo naročilnice in morebitno varščino, ki vam jo je zaračunal za izposojajo testnega slušnega aparata, kar nekateri dobavitelji počno.

Med preizkušanjem aparata je zelo pomembno, da ga nosite v različnih okoljih, med gledanjem televizije, pogovorom z osebami, ki imajo visok in nizek glas, v trgovini, na banki, pošti ... To je pomembno predvsem zato, da ste pozorni, v katerih situacijah se pojavljajo težave. Le-te se tako odpravijo že med preizkušanjem, da bo aparat, za katerega ste se od-



V-ušesni slušni aparat

ločili, optimalno nastavljen. Zato ne čakajte 14 dni, ko bo preteklo obdobje preizkušanja enega aparata, ampak takoj obiščite dobavitelja in ga opozorite, kje se pojavlja problem (visoki toni, nizki toni, pogovor v družbi ...), da vam aparat prilagodi. S tega vidika je dobro preizkusiti različne slušne aparate. Aparati različnih proizvajalcev (Widex, Simens, Phonak ...) se razlikujejo glede na funkcije, ki jih imajo, zato so različni aparati primerni za različne potrebe.

Cena aparata ni merilo kakovosti, merila so pravilna nastavitve, preizkušanje in prilagoditev aparata vašim potrebam. Mnenje nekaterih dobaviteljev, da elektronika vse lahko naredi sama od sebe, zato se vse avtomatizira, je zavajajoče. Menimo, da je včasih bolje, da imate sami možnost aparat utišati ali povečati njegovo glasnost, saj najbolje veste, kdaj to zares potrebujete. Tudi aparati različnih oblik, ki jih v celoti plača država, imajo možnost, da jim sami regulirate glasnost (tako za ušesni kot v-ušesni), in zanje ni treba doplačati.

Ob nakupu slušnega aparata morate biti zadovoljni predvsem vi, kajti slušni aparat bo olajšal komunikacijo vam.

Za dodatne informacije in pomoč smo vam na voljo v pisarni Centra možnosti ali po telefonu. Center možnosti je odprt vsak dan, obisk pa morate predhodno najaviti.

### Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije

Svetovalni center: Center možnosti – tehnično-informacijska pisarna

**Odbor naglušnih:** naglusni@zveza-gns.si  
Drenikova 24, 1000 Ljubljana

**Telefon:** (01) 505 80 46

**Faks:** (01) 500 15 22



Različne oblike slušnih aparatov

**Adem Jahjefendić**

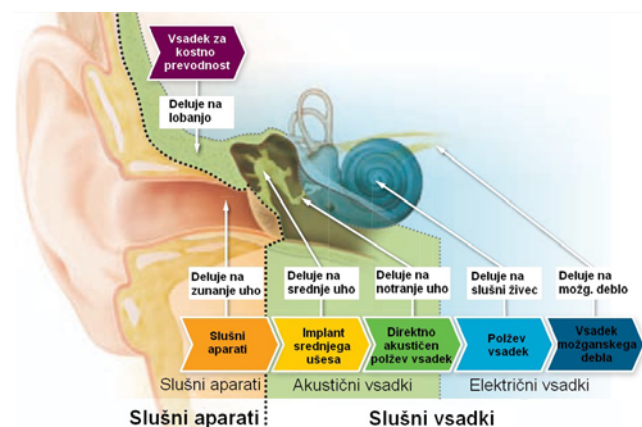
## Pregled implantabilnih slušnih rešitev

Predlani je dokaj neopazno minilo 30 let, odkar so v Avstraliji dali na tržišče prvi komercialni kohlearni implant (polžev vsadek), napravo z večkanalno elektrodo, ki se vgradi v polža notranjega ušesa. Elektroda neposredno stimulira slušni živec, ki informacije posreduje v možgane, ti pa prepoznajo govor oziroma zvok. Tako je nastalo umetno elektronsko uho, ki omogoča, da tudi gluhi lahko slišijo. Leta 1996 so v Sloveniji prvi polžev vsadek uspešno vsadili tudi v Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana. Od tedaj je bilo pri nas izvedenih že preko 250 operacij.

Na svetovnem tržišču obstaja več podjetji in inštitutov, ki ponujajo tovrstne vsadke. Med njimi so trije pomembnejši; ameriški Advance Bionic, avstrijski Medel in avstralski Cochlear. Slednji dobavlja vsadke za približno  $\frac{3}{4}$  vseh operacij v svetu. Ta podjetja veliko sredstev od prodaje vlagajo v razvoj novih, izboljšanih različic polževega vsadka, pa tudi drugih vsadkov za sluh, ki se pojavljajo v zadnjih letih. Po zagotovilih vodstva je Cochlear v razvoj novih rešitev lani vložil kar 14 % skupnih prihodkov. K temu je treba prišteti še prevzeme posameznih inštitucij, podjetij in projektnih skupin, ki s svojim znanjem obvladujejo nek segment tega področja, potem pa jih večje korporacije integrirajo v svoje celovite rešitve.

K slušnim vsadkom se je treba zateči, ko običajni slušni aparati osebi z izgubo sluha (naglušni ali gluhi osebi) ne nudijo več zadovoljive pomoči. Namenjeni so seveda tudi gluho- ali naglušno rojenim otrokom.

Obstajajo različne razpoložljive slušne rešitve na podlagi točke v slušni verigi, kamor usmerjajo svoje delovanje. Prva pomembna razlika med njimi je



Različne razpoložljive slušne rešitve

že v dejstvu, ali naprava zahteva operacijo (vsadki) ali pa ne (slušni aparati). Slednji pošiljajo akustični signal (pojačan zvok) neposredno v sluhovod. Naprave, ki zahtevajo kirurški poseg, imenujemo vsadki za sluh in jih lahko delimo v akustične in električne. Akustični vsadki delujejo na osnovi mehanske moči, medtem ko električni nudijo električno stimulacijo slušnega živca. Poleg že na začetku omenjenih polževih vsadkov štejemo sem še vsadke možganskega debla (angl. Auditory Brainstem Implant oziroma krajše ABI).

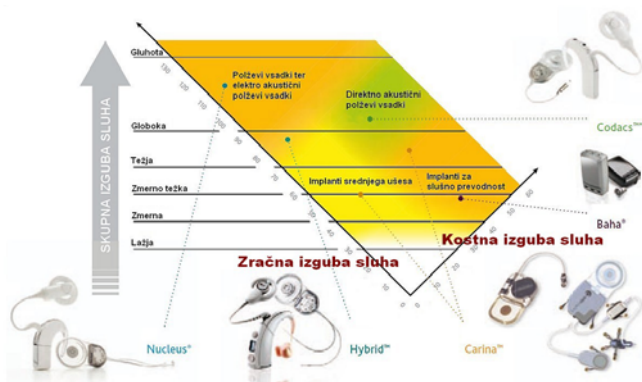
Obstaja tudi hibridna naprava, kombinacija polževega vsadka in slušnega aparata. Med močno naglušnimi srečujemo ljudi, ki imajo zelo veliko izgubo sluha na višjih frekvencah slušnega spektra, medtem ko je na nizkih frekvencah sluh dokaj ohranjen. Take osebe dobro zaznavajo zvočno dogajanje okoli sebe, vendar imajo težave z razumevanjem govora. S krajšo elektrodo polževega vsadka se jim omogoči poslušanje višjih frekvenc, na nižjih frekvencah pa akustična komponenta hibrida opravlja vlogo slušnega aparata.



Zunanji govorni procesor

Med akustične vsadke sodijo:

- vsadki na osnovi kostnega prevajanja (angl. Bone Conduction Implants, BCI), ki pošiljajo moč tresljajev po lobanjski kosti;
- vsadki srednjega ušesa (angl. Middle Ear Implants, MEI), ki z mehansko močjo tresljajev delujejo na eno izmed slušnih koščic;
- direktni akustični polževi vsadki (angl. Direct Acoustic Cochlear Implants, DACI), ki z mehansko močjo tresljajev delujejo neposredno na perilimfo v notranjem ušesu.



Različne razpoložljive slušne rešitve glede na stopnjo okvare sluha

Če torej sledimo naravni poti zvoka, ta potuje skozi uhelj po sluhovodu do bobniča ter prek koščic do perilimfe v polžu, kjer se pretvori v električen signal in potuje dalje po slušnem živcu do možganov. Tako lahko zelo nazorno postavimo vse vsadke na trak – odvisno od tega, kje posežemo v naravno zvočno pot. Edini vsadek, ki v tem diagramu izstopa, je vsadek kostnega prevajanja (BCI), ki se ne ravna po naravni zračni zvočni poti, ampak uporablja kostno pot. Razumljivo je torej, da se ta vrsta vsadkov uporablja pri prevodni naglušnosti (neprehoden sluhovod ...), enostranski gluhoti, kroničnih vnetjih sluhovoda, po večkratno neuspešnih operacijah otoskleroze in podobno, saj s stimulacijo notranjega ušesa prek lobanjske kosti zaobide vse težave v zunanjem in srednjem ušesu.

Vsadki srednjega ušesa se izognejo nekaterim pogostim težavam klasičnih slušnih aparatov: povratnemu zvoku in posledičnemu piskanju, popačenju zvoka, okluziji sluhovoda z olivo in s tem povezanimi problemi. Zvok je zato čist in praktično enak naravnemu poslušanju. Najbolj znan vsadek srednjega ušesa je Carina™, ki so ga izdelali v Otologics (ZDA). Zanimiva lastnost tega vsadka je, da nima zunanega dela (zvočnega procesorja), ampak se vsi deli nahajajo pod kožo. V ta namen je bilo treba razrešiti cel kup dodatnih problemov, kot sta na primer podkožni mikrofoni in problematika napajanja z električnim tokom.

Danes nam znanost omogoča vrsto različnih rešitev za različne tipe naglušnosti in gluhot. To si lahko ogledamo tudi na zgornji sliki. Ta umešča posamezne vsadke glede na stopnjo (to je izgubo sluha, merjeno v decibelih – dB) in tip naglušnosti oziroma gluhot, to je razmerje med izgubo sluha po zračni in kostni poti. V diagramu so prikazani le nekateri tipični modeli posameznih vrst vsadkov.

Matjaž Krajnc, Mirko Robba

# CENTER MOŽNOSTI

tehnično informacijska pisarna za osebe z okvaro sluha

**BREZPLAČNE INFORMACIJE,  
PREIZKUS TEHNIČNIH PRIPOMOČKOV  
IN BREZPLAČNA PRAVNA POMOČ  
S PODROČJA ZDRAVSTVENEGA  
IN INVALIDSKO POKOJNINSKEGA  
ZAVAROVANJA.**

vsak delovni dan od 9 - 14 ure  
na voljo na

**01 505 80 46**

ali

**naglusni@zveza-gns.si**



## Pismo članice, ki se je udeležila brezplačnega letovanja in rehabilitacije oseb z okvaro sluha in njihovih družinskih članov

Po zaključenem brezplačnem letovanju in rehabilitaciji gluhih, naglušnih in gluhoslepih oseb ter njihovih družinskih članov v počitniškem domu Kranjska Gora je ena od udeleženk na Zvezo poslala zahvalno pismo, katerega prepis objavljamo v celoti. Zaradi varstva osebnih podatkov so imena izpuščena, vsebina pa je v tistem delu nekoliko prilagojena tekočemu zapisu.

Udeleženci letovanja in njenemu možu se zahvaljujemo za vse zapisne besede, ki so spodbuda za naše nadaljnje delo tako na ravni Zveze kakor tudi na ravni društev. Prav tako so zapisane besede dokaz, da smo pri svojem delu in izvajanju programov na pravi poti in da z njimi lajšamo posledice, ki jih prinaša invalidnost, povezana s okvaro sluha.



Ruska kapelica pod Vršičem

*Spoštovani kolektiv Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije,*

*rada bi vam in seveda bralcem revije Iz sveta tišine povedala nekaj svojih vtisov in doživetij z najinega nadvse prijetnega dopusta. Z možem sva od 11. do 15. maja 2015 namreč letovala v počitniškem domu v Kranjski Gori.*

*Dom je na lepi, mirni lokaciji v naselju Slavka Črne št. 11. Tudi lastniki hiš v okolici so prijazni.*

*Oskrbnica, gospa Milada Koblar, je zelo skrbna v pravem pomenu besede. Takoj se opazi, da je predana svojemu delu, da ga opravlja z velikim veseljem in odgovorno. Ne smem pozabiti animatorke – gospe Nine Orešnik, za vsak dan je imela program, prilagajati pa se je bilo treba tudi vremenu.*

*Sprehodili smo se do Jezera Jasna. Sprehajalci se lahko odpočijejo na klopcah in občudujejo lepote mogotcev Razora in Mavrince. Na skali je kip kozoroga, ki je nastal med letoma 1986 in 1988, delo akademskega kiparja Stojana Batiča.*

*Ogledali smo si skakalnico v Planici, v dolini pod Poncami, kot smo slišali novinarja pred začetkom smučarskih skokov – prava mojstrovina arhitekture.*

*Na poti na najvišji cestni prelaz Vršič, 1611 m, stoji Ruska kapelica. Postavljena je v spomin ruskim vojakom, ki jih je leta 1915 zasul snežni plaz med graditvijo ceste čez Vršič. Urejena je v pravoslavnem slogu, ki izraža vero umrlih vojakov. S štirisedežnico smo se povzpeli na Vitranc, navzdol pa smo jo mahnili kar peš, saj se nas je nekaj balo sedežnice.*

*Če smo kaj želeli delati po svoje, nam je Nina zaupala in ustregla. Zelo je razgledana, veliko ve, kot bi bila kak turistični vodič.*

*Večere smo si popestrili z družabnimi igrami, s kvizom in s prijetnimi klepeti tudi na klopci pred domom.*

*Bili smo kot razširjena družina od Ptuja do Goriških Brd. Omenila pa bi še pravo zanimivost. Iz našega društva smo bile v omenjenem terminu prisotne tri družine. Otrok ene od družin je bil otrok nas vseh, lepo se je vključeval v družbo odraslih.*

*Svoje želodčke smo dvakrat na dan razvajali v bližnjem gostišču Livada. Skrbno urejene mize so se s pomočjo nadvse prijaznega strežnega osebja napolnjevale z nepozabnimi dobrotami.*

*V najinem imenu in, si upam trditi, tudi v imenu vseh, ki so dom kdajkoli obiskali, se zahvaljujem Zvezi in vsem, ki so kakorkoli pripomogli, da je v domu čutiti prijetno počutje in bivanje. K tej pohvali bi rada vključila še matično DGN, ki je tovrstna bližnja vez z njimi. V kolektivu je čutiti veliko ljubezen in neizmerno potrpežljivost do gluhih in naglušnih, katere s svojimi zlatimi rokami zaposleni spet dvignejo pokonci, če je to potrebno.*

**Pismo povzela Aleksandra Rijavec Škerl**

# Prvi tradicionalni pohod na Tuševo v spomin Rudiju Cerovečkiju

V soboto, 9. maja, smo se zbrali pred društvom. Razdelili smo sendviče, vodo in na kratko sem povedal nekaj nujnih napotkov ter seveda pozdravil vse, ki so se odzvali in prijaviili. Vodil nas je Franc Kos, ki zelo dobro pozna planinske poti v okolici Velenja. Pot nas je vodila ob reki Paki proti Šaleku. Takoj na začetku je za dobro voljo poskrbela moja žena, ki je za prečkanje glavne ceste ustavila policista na motorju, ki je pripeljal mimo. Dvignil je vizir čelade in povedal: »Mene pa še nihče ni ustavil, vi ste prvi!« Vsi smo se smejali na ta račun.

Nadaljevali smo pot ob robu gozda in občudovali naravo, ki se je prebujala. Vseskozi navkreber smo sproščeno klepetali. Ko je bila za nami prva večja vzpetina in smo se malo zadihali, smo naredili nekaj posnetkov, kajti imeli smo lep razgled na celo mesto Velenje, predvsem na severni del. Vodja Kos je povedal tudi kakšen vic ali kakšno zanimivost. S sabo smo imeli malo žajbljevega likerja za razkužitev želodca in grla. Čez gozd proti vrhu nam je bilo seveda pošteno vroče. Vsi smo bili pošteno utrujeni, ko smo prišli na vrh na Tuševo.



Obisk pri članu Francu Avberšku

Ugotovili smo, da poteka tudi orientacijski tek. Pogled v dolino je bil zelo lep. Posedli smo v sobo, kjer nas je že čakala pripravljena miza. Pojedli smo golaž in se okrepčali s pijačo po želji. Na terasi turistične kmetije Tuševo smo uživali ob razgledu in naredili par fotografij. Nato smo skozi gozd krenili nazaj proti dolini. Ustavili smo se na jasi. Pričakal nas je nov član društva, Franc Avberšek, in nas povabil, naj se oglasimo pri njem, saj je slišal, da bomo imeli pohod v Rudijev spomin, ki je bil tudi njegov prijatelj. Meni je seveda njegova dobrodošlica poznana že od lanskega leta. Njegova žena nam je skuhala odlično kavo, postreženi pa smo

bili tudi z domačim črnim kruhom. Franc Avberšek je človek, ki je zelo dober sogovornik, njegove besede imajo vedno nekaj več. Človek, ki živi z naravo, z divjimi živalmi. Ne samo da je delal na vodilnih položajih, dolga leta je bil tudi predsednik Lovski zveze Slovenije, sedaj pa uživa z naravo, vnukinjami in ženo na svoji lepi jasi in v brunarici ter manjši kmečki hiši. Popeljal nas je malo po okolici, kjer ima velik boben za kompostiranje trave. Največje njegovo veselje pa je, ko svoje znanje o divjih živalih prenaša na ostale. V brunarici ima res veliko trofej, kož, rogovja, slik, lovskih knjig in drugih zanimivih stvaritev, ki jih je naredila narava. Vsi smo z veseljem prisluhnili njegovemu lepemu in zanimivemu ter poučnemu predavanju. Aleš je vsako zanimivost seveda tolmačil v znakovni jezik, da je bilo razumljivo vsem.



Pa gremo!

Še nekaj časa smo kramljali tudi zunaj, na prostem, in dorekli nekaj pametnih potez za naslednje leto. Čas nas je priganjal in tudi črni oblaki na nebu niso kazali najbolj prijazne podobe. Pot navzdol je bila seveda bistveno lažja in tiste, ki jim je bilo vroče, je na koncu malo ohladil dež. Vsi smo zdravi in veseli ter brez poškodb prispeli v dolino. Ugotovili smo, da smo dan preživeli prijetno in koristno ter v sožitju z naravo.

Ob tem zapisu bi se zahvalil vsem, ki so bili del tega dogodka – prvega pohoda Rudiju v spomin. Posebna zahvala pa Francu Kosu za vodenje, Alešu Fajfarju za tolmačenje in Francu Avberšku za ogled in predavanje o divjih živalih. Drugo leto pohod ponovimo, upam, da v še večjem številu.

**Franc Forštner**

## Depresija

O tej hudi bolezni nam je 20. 5. 2015 ob 17. uri v prostorih društva predavala gospa Urška Bandalo, zaposlena v Zdravstvenem domu Velenje.



*Poskrbeli smo tudi za članico, ki slabše razume kretinjo*

Depresija je bolezen, ki hkrati vpliva na psihično in telesno počutje. Več kot sto milijonov ljudi trpi za to boleznijo. Raziskave so pokazale, da Slovenci prav nič ne zaostajamo za zahodnjaki, saj je že vsak četrti posameznik poiskal pomoč pri zdravniku.

Kaj jo povzroča? Vzroki depresije so zapleteni, najverjetneje pa je njen pojav povezan z znižanjem ravni nekaterih prenašalcev živčnih dražljajev (nevrotransformatorjev), ki nas z draženjem določenih možganskih celic ohranjajo dobre volje. Med njimi je najbolj znan serotonin.



*Pozdrav predsednika društva in predstavitev predavateljice*

Depresija je socialno čustvo, ko oseba oceni, da ji je, takšni, kot je, nemogoče živeti in da se ne da ničesar spremeniti, zato se poslavlja od življenja. Ima občutek ničvrednosti, da je tako slaba, da si ne zasluži življenja oziroma da je njeno življenje nesmiselno. Depresija je izredno intenzivno čustvo, ki se mu oseba popolnoma prepušča, kot da se ji ne bi mogla ubraniti. Značilna je izguba motivacije za vsakodnevne aktivnosti in za prihodnost, ki se kaže kot brezvoljnost, pomankanje življenjske moči, energije, libida in tudi volje do opravljanja vsakodnevnih higienskih navad. Depresivna oseba se ukvarja samo s sabo, z negativnimi predstavami o sebi, z občutkom ničvrednosti, nesposobnosti in največkrat z umikom od ljudi. Večkrat se lahko pojavijo misli po samouničenju, kar lahko povežemo z občutjem sovraštva in prezira do samega sebe. Žalost in depresija sta tesno povezani. Pomembna izguba, na primer, lahko vodi v pravo depresivno razpoloženje.



*Vsi smo zbrano prisluhnili predavanju*

Psihiatrično zdravljenje je lahko dolgotrajno. Prav tako lahko pri zdravljenju depresivnih stanj zelo pripomore psihoterapija.

Pogovori se, bodi to, kar si,  
živi življenje, ki ti ga je narava dala,  
ljubi in veseli se, jokaj in žaluj, se jezi in miruj,  
a vedno sledi svoji svobodi in miru v srcu,  
bodi to, kar si ... Pogumno, ljubeče ...  
do sebe in drugih.  
Veš, da zmoreš ... Samo dovoli si sprejeti roko,  
če jo morda kdaj potrebuješ.

**Milja Krajnc**



## Izlet v Salzburg

V Ljubljani je zjutraj še močno deževalo, ko smo se s člani društva odpravili na izlet v Salzburg. Med vožnjo smo si krajšali čas z gledanjem filma *Moje pesmi, moje sanje* in kmalu smo se pripeljali do Halleina. Tam smo se najprej ustavili v rudniku soli, kjer smo si morali nadeti zaščitna oblačila, potem pa smo se popeljali z vlakcem po rudniku. Za popestritev in dvig adrenalina smo se spustili po lesenih rudniških toboganih, nato pa se sprehodili po rovih z vijolično svetlobo (UV). Bilo je res nadvse zanimivo in izvedeli smo, da v rudniku še vedno dnevno izkopljejo okrog 800 ton soli, kar je ogromno. To je tudi glavni razlog, da je Salzburg tako bogato mesto. Sicer pa že ime Salzburg pove, da je to mesto soli. Z ladjico smo se peljali po podzemnem jezeru, in ko smo stali ob ograji, smo lahko občudovali njegovo popolnoma mirno gladino – izgledalo je, kot da je stekleno. Ob obali smo lahko občudovali luči iz kamene soli v obliki kamnov, diamantov in solnih kristalov.

Po ogledu rudnika smo se odpeljali na ogled mesta Salzburg. V centru smo šli najprej na kosilo, nato pa na ogled čudovitega dvorca Mirabell, kjer stoji nadškofovska rezidenca. Zaradi časovne stiske smo morali naprej in se z vzpenjačo vzpeti na grad Hohensalzburg, s katerega smo imeli prečudovit razgled na mesto Salzburg. Nato smo se vr-



*Imeli smo lepo in prijetno vreme*

nili nazaj v mesto in imeli nekaj prostega časa, ki pa smo ga izkoristili za ogled salzburške katedrale.

Ob koncu našega zanimivega dne smo si ogledali, kako izdelujejo originalne Mozartove kroglice. Prvo je izdelal salzburški slaščičar Paul Fürst. To je v osnovi čokoladna kroglica, polnjena z marcipanom, danes pa lahko izbiramo med več različnimi okusi.

Preživeli smo res čudovit dan. Veliko smo videli in izvedeli veliko zanimivih stvari o mestu Salzburg. V Ljubljano smo se vrnili v poznih večernih urah.

**Lada Lištvanova**



*V centru smo naredili skupinsko fotografijo*

## Filmska delavnica gluhih v Kranjski Gori

Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije je v okviru izvedbenega plana programa Kultura gluhih, ki je bil potrjen na sestanku vodij Kulturne sekcije društev gluhih in naglušnih 22. januarja 2015, izvedla projekt »Filmska delavnica gluhih«, ki je potekal od petka, 8. maja, do nedelje, 10. maja, v počitniškem domu Zveze v Kranjski Gori.



*Delo z kamero*

Prvi dan so se v popoldanskem času zbrali udeleženci delavnice: Nina Jeranko, Franci Jeranko, Uroš Prinčič, Lada Lištvanova, Manca Peroci, Matija Draksler. Najprej se je mentorju Gorazdu Orešniku, dolgoletnemu snemalcu in montažerju studia Zveze, vsak udeleženec predstavil in povedal, zakaj ga zanima filmska umetnost ter kakšne so njegove izkušnje s snemanjem filmov oziroma videoposnetkov. Zvečer je bil organiziran teoretični del delavnice s prikazom veččin snemalne tehnike, pravilne uporabe reflektorskih luči in priprave na snemanje v obliki grafičnega organizatorja, tako imenovanega »storyboarda«. Grafični organizator je zapisan v obliki ilustracij ali slik, ki so prikazane v zaporedju, za predhodno vizualizacijo filmskih ali animacijskih sekvenc. Na koncu prvega dneva delavnice smo zbirali ideje za snemanje filmske zgodbe in se odločili za tri filme: »Na stranišču«, »Ljubezen na klopi« in »Pozabljena komunikacija«.

V soboto zjutraj smo šli v Rateče na avtobusno postajo, kjer naj bi posneli film. A tam nismo dobili dovoljenja, da bi snemali pri avtobusih, zato smo se dogovorili za spremembo lokacije in šli v sla-

ščičarno v Kranjski Gori. Posneli smo nekaj kadrov pred slaščičarno ter druge kadre v bližnji okolici. V prvi skupini so bili udeleženci kot igralci, v drugi pa kot snemalci in tehniki. Snemanje filma so opravili v štirih urah in pol.

V poznopopoldanskem delu drugega dneva delavnice so spoznavali programsko aplikacijo Canopus Edius za montažo videoposnetkov v visoko ločljivi (HD) resoluciji in Movie Maker. Učili so se tehnike montaže: priprava videozapisov za montažo, izrez sekvenc, montiranje več sekvenc v določena zaporedja, grafična obdelava videozapisov, finalizacija celotne montaže ter opremljanje filma s špico in podatki. Učenje je trajalo do polnoči.

Zadnji dan delavnice so posvetili samostojni montaži filma s finalizacijo. Delali so tudi del na podnaslavljanju filma. Nato so med sabo ocenjevali filmske izdelke in komentirali napake in pomanjkljivosti, nastale med snemanjem in montažo. Mentor Gorazd je potem vsem udeležencem podal oceno njihovih izdelkov ter jim razkril nasvete in trike za snemanje in montažo. Vsi udeleženci so bili enotnega mnenja, da je delavnica prehitro minila. Uživali so v novem znanju in se veselili novih izkušenj.



*Udeleženci delavnice*

Ob zaključku delavnice so dobili potrdila o udeležbi, njihov filmski izdelek pa bo predstavljen na letošnjem filmskem festivalu, ki bo 24. oktobra 2015 v organizaciji Društva gluhih in naglušnih Ljubljana.

**Gorazd Orešnik**

## Likovna kolonija gluhih – Goriška Brda

Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije v okviru programa Kultura gluhih vsako leto v sodelovanju z lokalnimi društvi izvaja likovno kolonijo v različnih krajih.

Letos je bila likovna kolonija organizirana s pomočjo Društva gluhih in naglušnih Severne Primorske iz Nove Gorice. Izbrana lokacija je bila vasica Šmartno sredi briških vinorodnih gričev. Kolonija je potekala od petka, 22. maja, do nedelje, 24. maja. Udeležili so se je:

- Drago Jerman – Mestno društvo gluhih Ljubljana
- Stane Intihar – Mestno društvo gluhih Ljubljana
- Aleksander Prokofjev – Mestno društvo gluhih Ljubljana
- Nikolaj Vogel – Mestno društvo gluhih Ljubljana
- Nina Jeranko – Medobčinsko društvo gluhih in naglušnih občin Slovenske Konjice, Vitanje in Zreče
- Marko Lukan – AURIS, Medobčinsko društvo gluhih in naglušnih za Gorenjsko, Kranj
- Fiorenzo Urbančič – Društvo gluhih in naglušnih Severne Primorske
- Rajko Demir – Društvo gluhih in naglušnih Severne Primorske
- Matej Prinčič – Društvo gluhih in naglušnih Severne Primorske

Likovniki so bili nastanjeni v družinskem Hotelu San Martin, kjer so bili dodobra deležni gostoljubnosti lastnice, tudi matere gluhega otroka. Vsak likovnik si je izbral všečno točko za slikanje; veči-



*Izdelki gluhih likovnikov*

na jih je izbrala detajle s kamnom tlakovanih uličic znotraj obzidane vasi Šmartno. Čeprav je bilo ves čas deževno vreme z močnimi vetrovi, jih ni odvrnilo od tega, da bi naredili lepo likovno stvaritev. Likovniki so svoje izdelke naredili v akvarelni in oljni tehniki, nekateri pa so prelili okoliške kontraste na papir z ogljem ali svinčnikom.

Ob koncu je vsak udeleženec prispeval en svoj izdelek za likovno razstavo v vinski kleti Hotela San Martin, kjer bodo na ogled hotelskim gostom.

Namen likovne kolonije je, da člane društev spodbujamo k vključenosti v širše okolje, jih motiviramo za aktivno in zdravo življenje in ustvarjalnost ter krepimo njihov občutek samozavesti in pripadnosti k enotnemu kulturnemu prostoru.

**Anton Petrič**



*Udeleženci likovne kolonije gluhih*

## Mednarodni teniški turnir gluhih v Portorožu

Športna zveza gluhih Slovenije je ob asistenci družbe Športni turizem Portorož in Teniške zveze Slovenije organizirala drugi mednarodni teniški turnir gluhih, ki je bil v Portorožu od 29. do 30. maja na teniških igriščih Športno-rekreacijskega centra Marina Portorož. Turnir se je točkoval za svetovno lestvico gluhih tenisačev. Prijavljeni tekmovalci so ga izkoristili kot trening tekmo pred bližajočim se svetovnim prvenstvom gluhih v tenisu, ki bo potekal v angleškem Nottinghamu od 20. do 27. julija 2015. Tenisači so igrali na akrilni podlagi in s teniškiimi žogicami Babolat, ki jih je brezplačno zagotovila Teniška zveza Slovenije, torej so imeli enake tekmovalne pogoje kot na omenjenem svetovnem prvenstvu.

Prijavili so se:

- Madžarska: Gabor Mathe (2. na svetovni lestvici) in Gabor Varkoly
- Avstrija: Robert Gravogl (12. na svetovni lestvici)
- Švica: Mario Attanasio
- Francija: Mikael Laurent (1. na svetovni lestvici), Vincent Novelli (8. na svetovni lestvici), Samuel Cazaux
- Rusija: Sergey Likharev (24. na svetovni lestvici), Alexey Lipovskiy (21. na svetovni lestvici), Roman Malyshev (51. na svetovni lestvici), Egor Panyushkin (10. na svetovni lestvici)
- Ekvador: Andres Vazquez (29. na svetovni lestvici)

Slovenijo je zastopal Marino Kegl kot 17. igralec na svetovni lestvici, ki se intenzivno pripravlja na svetovno prvenstvo.



Pokali

V četrtek, 28. maja, ob 21. uri je bilo v portoroškem Hotelu Lucija žrebanje igralcev v tekmovalni sistem turnirja. Na žrebanju je bil prisoten član Izvršnega odbora Evropske športne organizacije gluhih (EDSO), Irec Niall Fearon, ki je bil v Portorožu na inšpekcijskem ogledu tekmovalnega prizorišča za evropsko prvenstvo gluhih v tenisu leta 2016. V petek, naslednji dan, so se na teniških igriščih Marine Portorož odvijale tekme rednega dela turnirja. Tekme si je ogledal še tehnični direktor EDSO za tenis, Tobias Burz iz Nemčije. Marino Kegl je v prvem krogu premagal Rusa Malysheva s 6 : 1, 6 : 3. V četrtfinalu ga je pričakal Francoz Vincent Novelli, s katerim je že igral na svetovnem prvenstvu v Turčiji leta 2011. Novelli je igral bolj taktično in ga premagal šele s tretjo igro, in sicer z 1 : 6, 6 : 4, 6 : 2.



Spletna TV je teniški turnir predvajala v živo

V soboto se je turnir nadaljeval z zaključnimi tekmami. Zaključni del turnirja sta si ogledala župan Občine Piran Peter Bossman in vodja marketinga Teniške zveze Slovenije Lea Štumberger. Župan Občine Piran Peter Bossman je pozdravil predstavnika Evropske športne zveze gluhih, ki sta v Portorož prišla preverit organizacijske sposobnosti in primernost prizorišča za izvedbo evropskega teniškega prvenstva gluhih. To bo potekalo od 4. do 11. junija prihodnje leto. Župan je Športni zvezi gluhih Slovenije dal zagotovila, da bo Občina Piran podprla to pomembno teniško tekmovanje.

V polfinalu sta zmagala Madžar Gabor Mathe proti Francozu Vincentu Novelliju (6 : 4, 6 : 1) in presenetljivo Rus Egor Panyushkin proti prvouvrščenemu na svetovni teniški lestvici gluhih Mikaelu Laurentu iz Francije z rezultatom 7 : 5, 6 : 1.

V napeti igri za tretje mesto je osmouvrščeni na svetovni lestvici gluhih tenisačev Vincent Novelli (Francija) premagal rojaka Mikaela Laurenta. No-



Razglasitev rezultatov

velli je dobil že prvi set s 6 : 2, nato je v drugem setu sledil preobrat, Laurent ga je dobil s 3 : 6, odločilni, tretji set pa je z boljšim servisom, sproščenostjo in z izkoriščanjem napak nasprotnika znova dobil Novelli – 6 : 3. Glede na to, da se točke s tega mednarodnega teniškega turnirja štejejo za svetovno lestvico gluhih tenisačev, so pričakovane spremembe uvrstitev.

Egor Panyushkin, 21-letni Rus, desetouvrščeni na svetovni teniški lestvici gluhih, je s silovitimi napadi in odličnimi servisi v finalu mednarodnega teniškega turnirja gluhih 2015 s 7 : 5, 5 : 3 premagal prvega nosilca turnirja Gaborja Matheja, dobitnika zlate olimpijske medalje na deaflympics



Zmagovalec turnirja Rus Egor Panyushkin

Sofia 2013. Na drugem odprtem teniškem turnirju gluhih v Portorožu je tako slavil Panyushkin. Tretejvrščeni je bil Francoz Vincent Novelli, ki je presenetljivo ugnal Mikaela Laurenta, prvega s svetovne lestvice gluhih. Edini slovenski predstavnik Marino Kegl je izpadel v četrtfinalu. Predstavnika Evropske športne organizacije gluhih sta pozitivno ocenila lokacijo in organizacijo ter Športni zvezi gluhih Slovenije dala zeleno luč za izvedbo evropskega teniškega prvenstva gluhih Portorož 2016.

**Anton Petrič**



Slavostna razglasitev

## Državno prvenstvo gluhih v futsalu

Društvo gluhih in naglušnih Podravja Maribor je v sodelovanju s Športno zvezo gluhih Slovenije organiziralo državno prvenstvo gluhih v futsalu za leto 2015. Prvenstva, ki se je odvijalo v soboto, 16. maja, v športni dvorani Tabor, se je udeležilo pet ekip: Društvo gluhih in naglušnih Podravja Maribor, Društvo gluhih in naglušnih Ljubljana, Društvo gluhih in naglušnih Celje, Medobčinsko društvo gluhih in naglušnih Velenje in Medobčinsko društvo gluhih in naglušnih Slovenske Konjice (ekipe si sledijo glede na končno uvrstitev).

Na prvenstvo sta bila povabljeni gosta Simon Mihalina, direktor Urada za šport Mestne občine Maribor, in Uroš Lovrenčič, predsednik Športne zveze Maribor.

Ekipe Društva gluhih in naglušnih Podravja Maribor je drugo leto zaporedoma, skupno pa že dvajseti, osvojila naziv državnih prvakov v futsalu. Mariborčani so si s tem laskavim nazivom zagotovili vstop v Ligo prvakov gluhih v futsalu (DCL), ki bo naslednje leto v španski Huelvi.

Najboljši strelca prvenstva s 17 goli je bil Marko Šmid iz Društva gluhih in naglušnih Podravja Ma-



Prejemniki plaket za najboljšega strelca, igralca in vratarja prvenstva

ribor, od koder prav tako prihaja tudi najboljši vratar Gabrijel Kravanja.

Vrstni red po odigranem prvenstvu:

1. DGN Podravja MB
2. DGN Ljubljana
3. DGN Celje
4. MDGN Velenje
5. MDGN Slovenske Konjice

**Anton Petrič**



Dobitniki medalj in pokalov

## Državno prvenstvo gluhih v balinanju – posamično

Društvo gluhih in naglušnih Celje je v sodelovanju s Športno zvezo gluhih Slovenije v soboto, 6. junija, izpeljalo državno balinarsko prvenstvo v kategoriji posamično za moške in ženske.



*Dobitniki medalj*

Na baliniščih v športni dvorani Balinček v Rogaški Slatini se je zbralo 22 balinarjev in 11 balinark. Po zboru je sodnik razdelil moške tekmovalce v osem skupin na dveh ločenih lokacijah, to sta balinišče pri športni dvorani Balinček in balinišče v Šmarju pri Jelšah, kjer so odigrali kvalifikacijske kroge. Najboljši v skupini je tekmovalje nadaljeval v četrtfinalu pa potem vse do finala. Ženske so nastopile v štirih skupinah in prvi dve v skupini sta napredovali v četrtfinale. Finalna tekmovanja od četrtfinala naprej v moški in ženski konkurenci so bila odigrana na igrišču Balinček in so trajala do poznih popoldanskih ur.



*Udeleženci prvenstva*

Najboljša v ženski konkurenci je bila Marica Juhart (Mestno društvo gluhih Ljubljana), sledila ji je Antonija Brumen (Društvo gluhih in naglušnih Ljubljana), tretje mesto pa je osvojila Andreja Ukmar iz Društva gluhih in naglušnih Celje.

Najboljši v moški konkurenci je bil stari in novi državni prvak Tine Golob iz Društva gluhih in naglušnih Celje, drugo mesto je osvojil Andrej Filipič iz Medobčinskega društva gluhih in naglušnih AURIS Kranj, medtem ko je bil tretji Janez Debeljak (Društvo gluhih in naglušnih Ljubljana).

**Anton Petrič**

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).



## Vpliv sončenja na kožo

Koža pokriva skoraj celotno površino človeškega telesa in znaša okrog 16 odstotkov telesne teže. Organizem varuje pred mehanskimi poškodbami, izgubo vode, vdiranjem različnih kemičnih snovi iz okolice, žarki, patogenimi mikroorganizmi ter velikimi nihanji temperature.

Funkcije kože so:

- zaščita pred mehanskimi poškodbami, ki jo omogoča debel roževinast sloj, ki leži na mehkem podkožju ter deluje kot blažilec; elastične lastnosti kože dovoljujejo znatne obremenitve,
- zaščita pred izgubo vode in vdiranjem različnih kemičnih snovi iz okolice; pogoj je nepoškodovani roženi sloj, pokrit z zaščitnim maščobno-kislinskim plaščem,
- zaščita pred žarki,
- zaščita pred nevarnimi mikroorganizmi, ki jo kot oviro pred vdorom zagotavljata nepoškodovani roženi sloj in maščobno-kislinski plašč, ki površino kože naredi neugodno za razvoj in življenje nevarnih bolezenskih mikroorganizmov, omogoča pa tudi bivanje mikroorganizmov normalne kožne flore,
- termoregulacija, ki organizem varuje pred velikimi temperaturnimi nihanji; pri nizkih temperaturah se krvne žile v koži skrčijo in močno zmanjšajo pretok tople krvi, da se koža na površini ne bi ohlajala, pri dvigovanju temperature pa se krvne žile v koži razširijo, pretok se močno poveča in kri na površini se lahko hladi, telesu pa je omogočeno hitrejše oddajanje toplote



te v okolico; poleg tega se močno poveča tudi izločanje znoja, ki izhlapeva s površine kože in dodatno prispeva k hlajenju,

- imunske aktivnosti, ki organizem ščitijo pred tujki; imunski procesi, ki potekajo v koži, omogočajo hitro prepoznavanje ter sprožijo ustrezne mehanizme za zaustavitev in odstranitev vseh stvari, tujih našemu telesu; vse to je v koži še toliko bolj pomembno, saj je prav koža v veliki meri tisti del telesa, ki prvi prihaja v stik z okoljem in predstavlja prvo linijo v obrambnem sistemu.

Poleg zaščite koža sodeluje v različnih presnovnih procesih organizma. V njej poteka nastajanje vitamina D, prek nje pa vsrkavanje različnih snovi. Zaradi velike površine in bogate oživčenosti je koža naš največji čutilni organ.

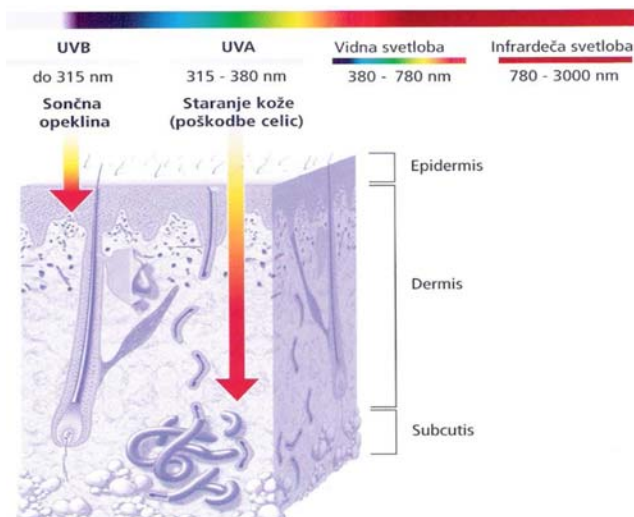
### Učinki ultravijolične (UV) svetlobe

Sončni žarki so:

- **vidna svetloba**, to je svetloba, ki jo zaznavajo človeške oči. Predstavlja okoli 50 odstotkov energije sončnih žarkov. Kljub temu da lahko tudi vidna svetloba povzroči nekatere učinke na kožo ter celo sproži določene alergične in toksične reakcije, njena vloga ni tako pomembna,
- **infrardeča svetloba**, ki predstavlja okoli 40 odstotkov energije sončne svetlobe. Sestavljajo jo žarki, ki jih človeško oko ne zazna, občutimo pa jih kot toploto. Ker jih občutimo oziroma se jih zavedamo, ponavadi moč sonca ocenjujemo prav po njihovi intenzivnosti.
- **ultravijolična svetloba (UV-žarki)**, ki ima največjo vlogo pri učinkih na našo kožo. UV-žarki so žarki majhnih valovnih dolžin, zato jih ne vidimo. Glede na različne valovne dolžine lahko na kožo različno učinkujejo. Delimo jih v tri skupine:
  1. **ultravijolične žarke C (UVC)**, ki se zaenkrat v celoti vsrkajo v zgornje plasti ozračja in ne dosežejo površine Zemlje, zato ne vplivajo na kožo. Če smo izpostavljeni njihovem delovanju, na primer lučem za razkuževanje v zdravstvenih ustanovah, se po šestih urah na koži pojavi rdečina, ki izgine v nekaj dneh. Porjavitev je neznatna. Bolj nevarno je, če žarki zadenejo oči, saj lahko povzročijo vnetje očesne veznice ali celo zamotnitev roženice, kar ima lahko za posledico trajno motnjo vida. UVC-žarki ne prehajajo skozi navadno steklo.



- ultravijolične žarke B (UVB)**, ki so glavni povzročitelji večine učinkov na našo kožo. V dovolj veliki količini povzročijo nastanek rdečine, ki se razvije v približno 12 do 24 urah po izpostavitvi, če pa je količina velika, se rdečina lahko pojavi že po nekaj urah. Rdečini 24 do 48 ur po izpostavitvi običajno sledi porjavitev. UVB-žarki so glavni povzročitelji sončnih opeklin ter dražijo očesno veznico in roženico. Vplivajo na nastajanje vitamina D v koži, sprožijo lahko nekatere alergične in toksične reakcije ter so najbolj odgovorni za s soncem povzročeno staranje kože in druge kasnejše posledice sončenja, med njimi nekatere vrste kožnega raka. Ne prehajajo skozi navadno steklo, prehajajo pa skozi vodo.
- ultravijolične žarke A (UVA)**, ki v manjših odmerkih ne povzročajo niti rdečine niti porjavitve, običajno pa so odmerki dovolj veliki, da povzročijo porjavitev, ki lahko nastane tudi brez predhodne pordečitve. V višjih odmerkih lahko tudi UVA-žarki povzročijo sončne opekline, na očesu pa zaradi vsrkavanja v lečo zamotnitev leče ali sivo mreno. Čeprav so v preteklosti mislili, da so UVA-žarki pretežno neškodljivi, novejša raziskava kažejo, da imajo pomembno vlogo pri staranju kože in nastajanju kožnega raka, zlasti pri razvoju malignega melanoma. UVA-žarki prehajajo skozi navadno steklo, UVB- in UVA-žarki pa zmanjšujejo odpornost kože.



Prodiranje UV žarkov

V toku razvoja je človek razvil sistem zaščite pred UV-žarki – tvorbo kožnega pigmenta, ki varuje pred svetlobo, saj deluje kot nevtralni filter, ki jo vsrkava. Porjavitev kože torej ni neko stanje, temveč aktivni proces, v katerem se v spodnjih plasteh kože tvori pigment ter nato potuje proti površini,

kjer ga počasi izgublamo. Čas potovanja celic pigmenta do površine traja en do dva meseca.

Pigmentacija kot odziv kože na UV-žarke se kaže v dveh stopnjah:

- takojšnja pigmentacija ali zgodnja porjavitev**, ki jo sprožijo UVA-žarki, pokaže pa se s pojavom blage porjavelosti kože, ki nastane že v nekaj minutah po izpostavitvi, a začne v naslednjih 15 minutah izginjati in popolnoma izgine prej kot v 8 urah,
- kasna pigmentacija ali zapoznela porjavitev** se pokaže šele po 24 do 48 urah. Sprožijo jo tako UVB- kot UVA-žarki. Ta tip pigmentacije je trajnejši in lahko traja nekaj mesecev, nastane pa zaradi neposrednega učinka UV-žarkov na kožo, ki pospešijo proizvodnjo pigmenta. Hkrati se pod vplivom UV-žarkov poveča izločanje hormona, ki celice spodbuja, da tvorijo pigment, tudi ko ni več vliva žarkov.

### Kožni rak (maligni melanom)

Vpliv sončnih žarkov ni enako povezan z vsemi vrstami melanomov. Kožnega raka pogosteje dobi-jo ljudje, ki so bili opečeni v otroštvu, in tisti, ki se pogosto sončijo. Odmerki sončenja se namreč seštevajo. Razvoj melanoma je povezan z izpostavljenostjo sončnim žarkom.

	Znamenje	Maligni melanom
<b>A</b> symmetry/asimetrija Kakšna je oblika znamenja?	Okroglo in simetrično	Asimetrično
<b>B</b> order/rob Kakšen je rob znamenja?	Pravilen in raven	Nepravilen z izrastki
<b>C</b> olor/barva Kakšne barve je znamenje?	Enobarvno	Večbarvno: od svetlo rjave do črne
<b>D</b> imension/velikost, premer Kako veliko je znamenje?	Majhno (< 6mm)	Večje (> 6mm)
<b>E</b> volution/razvoj Ste v zadnjem času opazili kakšno od zgoraj naštetih sprememb?	Spremembe v velikosti, obliki, barvi in debelini pigmentnega znamenja.	

Kaj opazujemo pri znamenjih na telesu

Kožni rak je vse do osemdesetih let v svetu in v Sloveniji veljal za relativno redko bolezen (okoli 1 odstotek vseh rakavih obolenj). V zadnjih dvajsetih letih pa se stanje spreminja. Zbolevanje v svetu raste s podvojitvijo vsakih 6 do 10 let, vzporedno z njo pa tudi umrljivost. V Sloveniji letna oboležnost po spolu narašča, pri ženskah nekoliko bolj kot pri

moških. V otroški dobi in puberteti je bolezen relativno redka. Leta 1988 je bilo število novoodkritih melanomov pri moških 50 in pri ženskah 47, v letu 1999 pa jih je bilo že 106 pri moških in 134 pri ženskah.

Nastanek kožnega raka lahko povežemo s pretiranim sončenjem, zato je potrebno preventivno ukrepanje in skrbno opazovanje pigmentnih znamenj.

Kar dve tretjini kožnega raka lahko povežemo z vplivom ultravijoličnih žarkov iz sončnega spektra, zato je način izpostavljanja sončnim žarkom zelo pomemben. Kožni rak je pogostejši pri t. i. brutalnem sončenju, ko gre za kratkotrajnejšo izpostavljenost brez zaščite s posledičnimi opeklinami.

Kateri del ultravijoličnega spektra (UVA in UVB) je najnevarnejši, še ni znano. Nekatere raziskave kažejo na pomen UVA-žarkov, zato opozorilo o možnem tveganju nastanka kožnega raka zaradi sončenja v solarijih ni odveč. Ker je obolelih s kožnim rakom iz leta v leto več in ker je za ozdravitev treba ukrepati na začetku bolezni, postaja samopregledovanje vse bolj pomembno. V nekaterih razvitih državah si bolniki sami postavijo pravilno diagnozo v 60 do 70 odstotkih primerov.

Na zgodnje odkrivanje kožnega raka močno vplivata stopnja osveščenosti in skrbno samoopazovanje. Ljudi s številnimi pigmentnimi znamenji (več kot 50) bi moral vsaj enkrat letno pregledati strokovnjak.



*Uporabljajte zščitne kreme z UVA- in UVB-zaščito*

Dejavniki tveganja za razvoj kožnega raka so pigmentna znamenja, sončni žarki in posebej občutljiv tip kože, starostne pigmentne spremembe ter dedna obremenjenost. Vpliv sončnih žarkov pa ni enako povezan z vsemi vrstami kožnega raka. Nodularni kožni rak, na primer, lahko nastane pri ljudeh, ki se niso sončili, in na mestih,

ki niso bila nikoli izpostavljena soncu. Močno pa je z izpostavljanjem soncu povezan lentigo kožni rak. Kožnega raka lahko pogosteje dobijo ljudje, ki so bili opečeni v otroštvu in so se jim naredili mehurji. Prav tako so v nevarnosti tisti, ki se pogosto sončijo. Posebej pomembno je sončenje pred 30. letom starosti, saj se odmerki sončenja seštevajo. Paziti morajo tudi ljudje, ki so že imeli kožnega raka, a so ga uspešno pozdravili, ali pa je imel kožnega raka kateri od sorodnikov. Podobno velja za bolnike, ki so imeli ali imajo drugo vrsto kožnega raka.

Predvsem pa je treba vedeti, da zdravo sončenje ne obstaja. To velja tudi za solarije, ki so prav tako škodljivi. Škodljivost sončenja so potrdile vse raziskave, ki so bile narejene v zadnjih desetih letih. Škodljivi so namreč tudi UVA-žarki, za katere so nekoč mislili, da so neškodljivi, danes pa vemo, da prav tako povzročajo rakasta obolenja. Pri teh žarkih koža ni opečena, ampak dobi barvo. Pri UVB-žarkih je ravno obratno, koža je najprej opečena, potem pa se obarva. Vse to je obrambna reakcija kože, tudi porjavitev. UV-žarki kožo poškodujejo, odziv na to poškodbo pa je zaščita – rjava barva. Mnogi mislijo, da porjavitev brez opeklin predstavlja varno sončenje. To ni res, saj je koža, ki porjavi, poškodovana. Sredstva z dovolj visokimi faktorji (vsaj 30 ali več) za zaščito pred sončnimi žarki nas sicer zaščitijo za določen čas, to pa ne pomeni, da se lahko namazani sončimo brez škode.

Najpomembnejša je fizična zaščita pred neposrednim vplivom sončnih žarkov, predvsem 2 uri pred poldnevom in 2 uri po njem. Zaščitimo se lahko z oblačili, klobuki in senčili. Zaščitne kreme so le dodatna zaščita in ne morejo nadomestiti fizične zaščite pred soncem. Smiselna je uporaba krem z zaščitnim faktorjem najmanj 15 za UVA- in UVB-žarke. Za kopanje je treba uporabljati vodoodporne kreme, zaščitne sloje pa obnavljati.

Tisti, ki imajo veliko kožnih znamenj, naj bi vsaj enkrat obiskali dermatologa, da opredeli, za kakšno vrsto znamenj gre, in oceni tveganje za kožnega raka. Nato pa se bo glede na število in vrsto znamenj odločil, kako pogosto so potrebni pregledi. Vsa kožna znamenja je treba jemati resno. Z njimi ne bi smeli imeti opravka v kozmetičnih salonih, pač pa zgolj strokovnjaki.

#### Viri:

- [www.revija-vita.com](http://www.revija-vita.com)
- [www.zdravstvena.info](http://www.zdravstvena.info)

**Povzel: Adem Jahjefendić**

## Dvig gotovine na bankomatih v tujini

Nekatere banke so letos svoje storitve v primerjavi z lanskimi poletnimi meseci podražile, zato je pred odhodom na dopust priporočljivo preveriti, koliko vas bo stal dvig gotovine na bankomatih v tujini.



Bančni avtomat

Za dvig denarja na bankomatih v državah, kjer je plačilno sredstvo evro oziroma so v Evropski in monetarni uniji (EMU), veljajo enaka bančna nadomestila kot za dvig gotovine na bankomatu druge banke v Sloveniji. Za dvig denarja na Hrvaškem, ki sicer je v Evropski uniji, plačilno sredstvo pa ni evro, banke zaračunavajo drugačne provizije. Nekatere banke za posamezen dvig zaračunavajo določen znesek, druge banke pa zaračunajo odstotek od dvignjene vsote, pri čemer imajo določeno najnižjo in najvišjo provizijo. Nekatere banke, denimo **Gorenjska banka** in **Hypo banka**, zaračunajo odstotek od dvignjenega zneska, pri tem pa **Gorenjska banka** zaračuna najmanj 2,73 evra, **Hypo banka** pa najmanj 2,1 evra za posamezen dvig gotovine. Brezplačni dvig denarja na Hrvaškem velja denimo za komitente bank **Sparkasse** in **Sberbank**.

Če denar dvigujete na bankomatu v državi, ki ima evro, veljajo enake provizije, kot bi dvigovali denar na bankomatu druge banke v Sloveniji. V tem primeru nekatere banke ne zaračunajo nič, druge pa približno pol evra provizije. Najdražji sta Banka Koper in Nova ljubljanska banka, kjer vam bosta za dvig gotovine zaračunali 0,54 evra oziroma 0,53 evra. Brezplačni dvig denarja v državah, kjer je plačilno sredstvo evro, velja prav tako za komitente bank **Sparkasse** in **Sberbank**.

Pri dvigu gotovine na bankomatih v tujini vedite, da je provizija za dvig s kreditno kartico – to je kartica z odloženim plačilom – ki jo zaračunavajo banke, precej višja od nadomestila za dvig z navadno ban-

čno kartico. Banke zaračunajo določen odstotek od posameznega dviga, večinoma gre za pet odstotkov od dvignjenega zneska. Poleg tega ima vsaka banka še posebej določeno, kolikšna je najnižja, nekatere pa tudi, kolikšna je najvišja provizija, ki jo zaračunajo ob dvigu s kreditno kartico. **SKB** vam bo pri dvigu s kreditno kartico zaračunala najmanj 13 evrov, Banka Koper pa najmanj 12,3 evra.



Dvig gotovine na bankomatu

Glede na strošek dviga zunaj evrskega območja je ceneje enkrat dvigniti večjo vsoto gotovine kot pa večkrat manj. Zaradi visokih stroškov dviga na bankomatu je bolje kupovati s kartico kot pa plačevati z gotovino, ki ste jo prej dvignili na bankomatu v tujini. Še najbolj ugodno pa je, da gotovino prinesete s seboj. Poleg tega svetujemo, da v državah, ki niso del Evrskega območja, če vam trgovec ali bankomat ponudi možnost plačila v evrih ali lokalni valuti, izberete lokalno valuto. Tako vam bo banka zaračunala znesek dviga ali nakupa po menjalniškem tečaju vaše banke in ne banke v tujini.

### Vir:

- Spletna TV

Povzel: Adem Jahjefendić



Kreditne kartice

# Kakšne so naše pravice, ko plačamo dopust prek agencije?

Poleti se največ ljudi odloči za dopust. Ko ga načrtujemo, se najpogosteje po informacije odpravimo v turistično agencijo in tam plačamo izbrani turistični aranžma. A kaj storiti, če na samem potovanju ugotovimo, da stvari niso takšne, kot so nam jih v turistični agenciji obljubili?



*Kam gremo letos?*

Zakon o varstvu potrošnikov določa, da je turistični aranžma vnaprej dogovorjena kombinacija dveh ali več storitev, ki jih turistična agencija prodaja po skupni ceni.

A preden se za podpis pogodbe o potovanju odločimo, kot svetujejo pri Zvezi potrošnikov Slovenije, je zelo pomembno, da pridobimo vse ustrezne informacije. Najprej je pomembno, da izberemo agencijo, ki je zaupanja vredna. Če pa vas zanima kakšen aranžma pri turistični agenciji, ki je še ne poznate, se najprej o tej agenciji pozanimajte na spletnih straneh. Največ informacij lahko dobite na spletnih forumih, pri znancih, sodelavcih in podobno.

A tudi če smo pri izbiri potovanja kolikor je mogoče previdni in skrbni, se lahko zgodi, da na samem potovanju ni vse tako, kot smo se z agencijo dogovorili.



Nujno je treba na vse pomanjkljivosti, na katere naletimo med potovanjem, opozoriti. Zadeve je treba reklamirati že na kraju samem. Številne agencije namreč potrebujejo tudi možnost in priložnost, da te pomanjkljivosti odpravijo že na licu mesta. Če tega ne storimo in ne pridobimo pisnega zapisnika o tem, da smo poskušali uveljavljati reklamacijo, potem bomo tudi po prihodu domov zelo težko uspeli s to reklamacijo. Če pa teh nepravilnosti ni mogoče odpraviti že na počitnicah, imamo dva meseca po vrnitvi domov čas, da podamo pisno pritožbo na agencijo, pojasnjujejo na Zvezi potrošnikov Slovenije.



Agencija je dolžna vašo pritožbo obravnavati in se nanjo ustrezno odzvati. In kaj so najpogostejše težave, zaradi katerih se potniki pritožujejo? Najpogosteje se dogaja, da gre za nenapovedane spremembe v programih, za razlike v kvalitetah namestitve, kvaliteti prehrane in drugo.

Na Zvezi potrošnikov Slovenije priporočajo, da vse pomanjkljivosti, ki jih na potovanju opazite,



Vodni športi

tudi fotografirate, saj boste tako lažje dokazali, da agencija ni izpolnila dogovora. Še ena od težav je, da potniki šele po tem, ko pride do nepravilnosti, preberejo splošne pogoje in drobn tisk, kjer so velikokrat zapisane pomembne informacije. Zato svetujemo, da seveda vse podrobno preberete, če vam pa karkoli ni jasno ali vas zanimajo morebitna doplačila in druge postavke v splošnih pogojih, pa seveda to povprašate in razjasnete, preden se sploh na potovanje odpravite. Enaka pravila veljajo tudi za invalide.

V treh turističnih agencijah smo vprašali, kako je s ponudbo za gibalno ovirane, slepe, slabovidne, gluhe in naglušne turiste. Iz agencije Sonček nam na naša vprašanja žal niso odgovorili.

Iz turistične agencije Palma smo prejeli odgovor, da posebnih programov za invalide ne pripravljajo, da pa se vsakega povpraševanja lotijo individualno ter poiščejo in pripravijo kar najbolj primerno možnost za oddih – počitnice ali potovanje.

V katalogih turistične agencije Relax je natančno opredeljeno, kateri hoteli so primerni za bivanje invalidnih oseb. Pri tej agenciji vsako leto pripra-



Uživajte na dopustu!



vijo tudi programe za različna društva invalidov iz cele Slovenije, prav tako pa že več kot 15 let vsako leto uspešno organizirajo počitnice za različna društva invalidov. Pri tem poskrbijo, da imajo invalidi na poti spremljevalce, zdravniško oskrbo na sami destinaciji in da sta hotel in plaža njim dostopna.

V Sloveniji pa deluje tudi Zavod in turistična agencija za dostopni turizem Premiki. In prav oni imajo največ posluha za potrebe gluhih in naglušnih.



Turistična agencija Pristop gluhim in naglušnim svetuje, da se v primeru skupinskega potovanja najprej obrnejo na turističnega vodnika, vedno pa jim omogočijo tudi 24-urni dostop prek elektronske pošte oziroma SMS-sporočil do agentke v turistični agenciji. Kadar gluhi ali naglušni potujejo s turistično agencijo Premiki v manjših skupinah, brez vodiča ali samostojno, vse turistične izvajalce obvestijo, da so njihovi potniki gluhi ali naglušni, in so v primeru kakršnekoli nejasnosti takoj v stiku s hotelom ali prevoznikom. V tem primeru so še posebej pozorni, da potnike spremljajo in omogočajo 24-urno dežurstvo prek SMS-sporočil in elektronske pošte.

Kamorkoli se boste letos odpravili, vam želimo čim več sonca in dobre volje!

Vir:

- Spletna TV

Povzel: Adem Jahjefendić

## Slovenska mesta: Velenje

Velenje je mesto in sedež istoimenske mestne občine ter je peto največje mesto v Republiki Sloveniji. Od 10. oktobra 1981 do 17. julija 1990 je bilo znano tudi kot Titovo Velenje.



*Velenje danes*

Ostanki, ki so bili najdeni v Šaleški dolini, nam pričajo, da je bila dolina naseljena že v davni preteklosti. V Mornovi zijalki pri Šoštanju in jami Špehovki pri Hudi luknji so izkopali ostanki naselbine prazgodovinskega človeka, v Bevčah in na Plešivcu prazgodovinske predmete, ostanki iz rimskega obdobja pa kažejo, da je bila v tem času na prostoru današnje Šaleške doline rimska naselbina.

Območje današnjega Velenja je bilo prvič omenjeno leta 1250, trg Velenje se v dokumentih prvič omenja leta 1264, nad starim trškim jedrom pa že stoletja gospoduje grad, ki je v zgodovinskih virih prvič omenjen leta 1270.

V 16. stoletju je Šaleška dolina postala eno od središč protestantskega življenja na Štajerskem. Naj-



*Velenje nekoč*



večja pridobitev tega časa je bila šola, ki so jo v Velenju ustanovili protestantje. V srednjem veku je bila Šaleška dolina zaradi velikega števila gradov (preko 20) znana tudi kot »dolina gradov«, ime pa se je ohranilo vse do danes.

Leta 1801 je v Velenju izbruhnil velik požar, ki je upepelil celoten trg. Velenje je v tem obdobju predstavljalo le majhen trg, ki je po velikosti zastajal za Šoštanjem. Leta 1889 je imelo le 364 prebivalcev. Nekoliko močnejši gospodarski razmah je doživelo šele konec 19. in v začetku 20. stoletja, ko so v njegovi bližini odprli premogovnik. Premogovništvo je na razvoj trga sicer vplivalo le posredno, saj Velenje v tem času še ni bila rudarska naselbina.

V Velenju so bili konec 19. stoletja razviti predvsem trgovina, žagarski in lesnopredelovalni obrati, pomembna gospodarska panoga pa je vseskozi ostajalo kmetijstvo.

Leta 1931 je prav od te dejavnosti še vedno živelo nekaj nad polovico prebivalstva Šaleške doline. Velenjski premog in šoštanjska tovarna usnja sta dva od razlogov, da je to področje dobilo železnico, ki je skozi Savinjsko dolino stekla leta 1891 in tako povezala Velenje s Celjem, leta 1899 pa je bila omogočena tudi železniška povezava Velenja s Koroško (Dravogradom).

Predvsem po letu 1950 se je ob bistveno povečanih zahtevah po premogu vedno bolj kazala potreba po postavitvi sodobnega mesta, ki naj bi nadomestilo sprva planirane male vrstne hiške, namenjene številnim rudarjem iz celotne Jugoslavije. Pod vodstvom Nestla Žganka, tedanjega direktorja Rudnika Velenje, in v sodelovanju projek-



Velenja leta 1962

tantov Slovenija projekta iz Ljubljane z arhitektom Janezom Trezjem na čelu so se začeli oblikovati načrti za sodobno mesto, ki naj zagotovi domovanje za približno 30.000 prebivalcev.

V duhu mota tedanjega direktorja Rudnika Velenje Nestla Žganka, da naj imajo »/.../ rudarji, ki preživijo pol dneva v temnih nedrjih zemlje, kar se da svetla in sončna stanovanja /...«, je z načrti projektantov Velenje postalo sodobno modernistično mesto s prostostoječimi objekti, postavljenimi v velike zelenice. Na žalost kasnejši urbanisti tega koncepta iz številnih razlogov niso ustrezno nadaljevali, kljub temu pa jim je arhitekturni izraz ožjega centra uspelo ohraniti kot stilsko čist pozni modernizem, kakršnih v Evropi ni prav veliko. Neverjetna rast naselja, ko je v borih dveh letih konec šestdesetih sredi zelenice zraslo več kot 20 mestotvornih objektov, je čudila vso tedanjo domovino in ta mu je 20. septembra 1959 podelila mestne pravice. Na ta dan v Mestni občini Velenje praznujejo svoj občinski praznik.

V mestu najdemo tudi več gradov: Velenjski grad, Šaleški grad, Grad Turn, Grad Ekeštajn, Grad Švarcenštajn in ostali gradovi.

Velenjski grad leži na strmi skalni kopi, okrog 60 metrov višje od mesta Velenje, se pravi skupaj na okrog 450 metrov nadmorske višine. Je eden od



Velenjski grad

najbolje ohranjenih gradov v Sloveniji in eden od desetih gradov, ki so v srednjem veku obstajali v Šaleški dolini. Star je približno 700 let, prvič se namreč omenja leta 1270. Je tipična vojaško-stanovanjska utrdba, katere tloris se je prilagajal terenu, na katerem stoji. Skozi stoletja so ga večkrat spreminjali in dograjevali, današnjo podobo renesančnega dvorca pa je dobil v 16. stoletju. Povsem renesančna je predvsem mogočna rondela v jugovzhodnem delu grajskega kompleksa. Slogovno in časovno jo opredeljujejo renesančna okna v prvem nadstropju, poudarjen kamnit paličasti venec, značilno oblikovane izlivnice za smolo in tipične pravokotne line ali strelnice. Okna povsem enake oblike, kot so tista na rondeli, srečamo na dvoriščni strani južnega trakta. Tipičen profil, ki ga kažejo renesančna okna, ima tudi portal v vhodnem stolpu.



Gradnja Velenja

V manjši meri je nato Velenjski grad svojo podobo spreminjal vse do 18. stoletja. Od notranje opreme se je na žalost ohranilo zelo malo, njegova arhitekturna podoba pa se je v celoti ohranila, z izjemo dviznega mostu, ki so ga sredi 19. stoletja odstranili.

V 17. stoletju so uporni kmetje zavzeli, opleni-li in razdejali skoraj vse gradove v Šaleški dolini, med njimi tudi Grad Turn pri Velenju, Šoštanj in Šalek. Grad Velenje pa se je s svojimi hlapci uspešno obranil, saj je bil med vsemi gradovi v Šaleški dolini najbolj zavarovan in utrjen. Iz tega stoletja imamo tudi poročilo o dvakratnem napadu Turkov na ta grad. Napadalci pri tem niso imeli uspeha, zato so opustošili samo naselbino.

Prvi lastniki gradu so bili gospodje Kunšperški. V lasti so ga imeli do 14. stoletja, potem pa je grad pogosto menjeval lastnike, od katerih je bila najpomembnejša rodbina Wagen-Liechtenberški iz 16. stoletja, nato rodbina Adamovich (1858–1918, 17. stoletje). Zadnji predvojni lastnik gradu je bila italijanska plemiška rodbina Coronini-Kromberg (1918–1943, 20. stoletje).

Po 2. svetovni vojni je grad postal državna last. Prvotno so bila tu rudarska stanovanja, leta 1957 pa se je začel postopno preurejati v muzej. Prvotno so bili v gradu prostori Muzeja slovenskih premogovnikov, ki se je kasneje zaradi širšega področja delovanja preimenoval v Muzej Velenje, premogovniško muzejsko zbirko pa so prenesli v opuščeni premogovniški jašek Premogovnika Velenje in tako formirali Muzej premogovništva Slovenije.



Grad Šalek na bakrorezu iz leta 1681

V Velenju so dobro vidni tudi ostanki gradu Šalek (nemško Schallegg), ki se nahaja na strmih griču nad poravnano šaleškega naselja in po katerem je poimenovana tudi celotna Šaleška dolina. Stolp, ki stoji še danes, je najstarejši del gradu in ima trikotni tloris, ki je edinstvena funkcija v Sloveniji in Evropi. Grad se prvič omenja leta 1278 kot Haus Schalekke. V tem času je bil že v rokah krške škofije. Na gradu so takrat gospodovali Šaleški vitezi, ki so kot krški ministeriali omenjeni že leta 1264, ko se omenja Egelof Šaleški (*Egeloffus de Shelek habet ius patronatus in Capella sancti Martini ante Shelek*). Leta 1314 je vitez Nikl – Nikolaj Šaleški prodal utrdbo svojemu sosedu Otonu Ekenštajnskemu in njegovi ženi Evfemiji. Leta 1335 je krški škof Lovrenc v Vitanju grad in njegovo posest podelil v fevd svobodnemu gospodu Frideriku Žovneškemu. Tako so po letu 1341 grad imeli Celjski



Ostanki gradu Šalek

grofje, ki pa so ga oddajali svojim vitezom naprej v sekundarni fevd. Grad je po njihovem izumrtju leta 1456 prešel v deželnoknežje roke, ti pa so ga nato prodali naprej. Okoli leta 1770 je pogorel, bil opuščen in je danes v razvalinah.

Življenje in razcvet Velenja vsekakor lahko pripišemo dvema gospodarskima velikanoma, ki sta krojila in do neke mere še danes krojita podobo in življenje prebivalcev Velenja. To sta seveda Premogovnik Velenje in tovarna gospodinjskih aparatov Gorenje.

Premogovnik Velenje je bil odprt 11. aprila 1875 in je največji rudnik v Sloveniji. Že vse od leta 1875 je glavna gonilna sila razvoja v velenjski kotlini in širši okolici. Privabljal je tako domače kot tudi tuje delavce, ki so iskali vir zaslužka za lastno preživetje in preživetje družine. Prav ti pionirji rudarstva pri nas so prebivali led, prav ti so nosili največje breme na svojem utrujenem hrbtu.

V začetku premogovnika so popolnoma celotno delo opravile roke mož in otrok, ki so s pomočjo krampa (šremerja), lopate (herca), kladiva (puherja) in motike (kroce) skrbeli za svoj kruh. Z razmahom mehanizacije so leta 1873 dobili prvi zasekavalni stroj, leta 1957 prvi pridobivalni in nakladalni stroj, prvo popolno odkopno opremo pa leta 1963, v kar je bil vključen tudi mehaniziran transport, medtem ko so na začetku to delo opravljali dečki, stari 10 let, in konji.



Prikaz dela v Premogovniku Velenje nekoč

Blizu 200 milijonov ton izkopanega premoga je zgolj številka, toda tako ogromna, da na površju zadostuje za Družmirsko, Velenjsko in Škalsko jezero. Ta jezera so nastala zaradi tako intenzivnega kopanja kot tudi zaradi dejstva, da so to sipki, mehki sedimenti, ki se takoj po odkopu ugrezajo, ter prisotnosti neprepustne matične podlage. Izkopavanje je povzročilo, da jezera sedaj zavze-



majo približno 2 km<sup>2</sup> ali približno petino dolinskega dna.

Z dobrimi predpogoji, to pomeni izredno debelo, kompaktno plastjo lignita, ter skrbnim delom in sledenjem sodobni mehanizaciji in z lastnimi inovacijami je premogovništvo v Šaleški dolini dobivalo vedno večji pomen, tako lokalno kot na državni ravni.

Premogovniška družba Velenje je leto 2005 prvič – vse od leta 1996, ko je imela letno poslovanje nazadnje nad pozitivno ničlo – zaključila zunaj območja rdečih števil. Sicer pa je premogovnik v dolgoročnem zapiranju, kar bo prineslo tako ekonomske kot tudi socialne težave, in to v podjetju samem, pa tudi v Termoelektrarni Šoštanj ter občini Velenje.



Rudnik Velenje 1958

Danes se je premogovniku kot glavni delodajalec v tej regiji pridružilo tudi podjetje Gorenje. Sicer pa je Premogovnik Velenje uspešno prebrodil razne težave in je sedaj eden najuspešnejših in najvarnejših rudnikov ter seveda največji in edini dobavitelj Termoelektrarne Šoštanj, ki ima pomembno vlogo v našem elektroenergetskem gospodarstvu ter daje delo 560 zaposlenim.

Velenje je tudi sedež Medobčinskega društva gluhih in naglušnih Velenje. Začetki delovanja društva segajo v leto 1963. Do takrat sta bili občini Velenje in Mozirje vključeni v organizacijo gluhih v Celju, nato pa na pobudo takratnega celjskega tajnika Antona Nunčiča postali samostojni. Iz zapisnika ustanovnega občnega zbora o reorganizaciji društva je razvidno, da se je organizirano delo z osebami z okvaro sluha v Zgornji Savinjski in Šaleški dolini začelo 31. marca leta 1963.

Sedež društva (s takratnim imenom Temeljna organizacija slušno prizadetih Šoštanj) je bil v Šoštanju. Začetki so bili skromni, saj ni bilo denarja niti prostorov, kjer bi se člani lahko družili. Obstajal pa je dober namen. Delo organizacije je bilo usmerjeno v skrb za človeka z okvaro sluha in njegovo vključevanje v vse tokove družbe. Eden od namenov je bil tudi pomagati sebi in premagovati gluhoto.



Člani Medobčinskega društva gluhih in naglušnih Velenje

Gluhi niso želeli biti izolirani, ampak so se želeli vključevati v vsa področja življenja in dela. V obdobju do leta 1980 je organizacija skrbela za ugotavljanje stanja oziroma odkrivanje oseb z okvaro sluha in govora. Veliko se je delalo na področju izobraževanja in možnosti zaposlovanja. Pomagalo se je socialno šibkim in se jim svetovalo o pravicah in možnostih ter tehničnih pripomočkih. Delovanje društva se je financiralo s sredstvi delovnih organizacij, občin in državne loterije. Organizacija slušno prizadetih v Šoštanju je bila prva, ki je leta 1967 razvila prapor. Razvitje je spremljal bogat program v Kulturnem domu Velenje. Ob tej priložnosti je bila v Delavskem klubu razstava del gluhih ustvarjalcev.

Leta 1969 so člani na olimpijskih igrah v Beogradu prejeli značko za dolgoletno sodelovanje in zasluge za organizacijo ter športno udejstvovanje. V letu 1983 je društvo ob 20-letnici delovanja pripravilo proslavo. V dvorani krajevne skupnosti v Šoštanju so pripravili bogat kulturni program in podelili pri-

znanja zaslužnim članom. Na tej prireditvi je bil prvič prisoten tudi tolmač. Dejavnost društva je močno zaživela. Ker je bilo kulturno udejstvovanje do takrat šibko, so temu področju namenili veliko pozornosti.

Oktober 1985 je društvo svoj sedež preselilo v Velenje. Takrat se je tudi preimenovalo v Medobčinsko društvo gluhih in naglušnih Velenje. S tem se je popestrilo delo, saj so se povečale možnosti za izvedbo izobraževalnih in kulturnih programov. V tem letu so se začeli izvajati tečaji slovenskega znakovnega jezika, prizadevali pa so si tudi za razvoj na športnem področju.

Leta 1988 je bil na pobudo takratne sekretarke ustanovljen Svet staršev gluhih in naglušnih otrok, ki je bil prvo tako združenje staršev v Sloveniji. 1. aprila 1998 se je društvo preselilo v sedanje prostore, ki so od leta 2004 v njegovi lasti. Istega leta je bila ob 35-letnici delovanja organizirana kulturna prireditev. V tem času je društvo pridobilo status društva v javnem interesu in status reprezentativne invalidske organizacije.

Leta 1999 je bila ustanovljena skupina za samopomoč naglušnih, imenovana Barbara, po zavetnici rudarjev, Sveti Barbari, saj je bilo veliko članov zaposlenih v rudniku. Skupina deluje še danes. Društvo danes izvaja številne posebne socialne programe in je aktivno na lokalnem nivoju.



Predstavniki MDGN Velenje na Festivalu prostovoljstva z županom Bojanom Kontičem

Mesto Velenje skupaj s podeželjem ni veliko, pa tudi majhno ne. S svojo moderno arhitekturno zasnovo je drugačno od drugih slovenskih mest. V njem očarajo sodobne stavbe z ravnimi strehami, velike zelenice, mogočna drevesa in lepo urejene cvetlične gredice. Velenje je mesto v parku, mesto zelenja in številnih s soncem obsijanih dni. Če radi poležavate na terasah ob rekah, berete knjigo ob žuborenju vode, v vodo namakate noge in se slad-



Velenjsko jezero

kate s sladoledom pod drevesi, je Velenje prava izbira za vas. S prenovo promenade je dobilo moderen in atraktiven prostor za sprehode, srečevanja in druženja. Nova mestna promenada poudarja in izkorišča naravne kvalitete prostora, ureditev pa dopolnjuje nova moderna urbana oprema. Narava v Velenju očara na vsakem koraku. Velenje je lepo, ko se prebuja, še lepše, ko je čez dan polno življenja, pa tudi ko se zvečer umiri in zaspi. Vsak dan, preživet v njem, je posebno doživetje!



Titov trg je vedno cvetoč

Danes je mesto doseglo meje svojega planiranega razvoja. Prebivalci se z občudovanjem ozirajo na prehojeno pot, ko je njihovim staršem nekaj skromnih naselij, raztresenih po vzhodnem delu Šaleške doline, z zagnanostjo, odrekanjem in izkoriščanjem političnih razmer uspelo strniti v danes peto največje mesto v Sloveniji.

**Vir:**

- <http://www.muzej-velenje.si>,
- [wikipedia](https://en.wikipedia.org/wiki/Velenje),
- <http://www.velenje.si/>,
- [Arhiv ZDGNS](http://www.zdgns.si/),
- <http://www.velenje-tourism.si>

**Povzel: Adem Jahjefendić**

## Veroniki Gračner v slovo

Na starem mestnem pokopališču v Škofji Loki smo se 3. junija 2015 še zadnjič poslovili od Veronike Gračner, dolgoletne članice Medobčinskega društva gluhih in naglušnih za Gorenjsko AURIS Kranj, ki ni bila samo naša zvesta članica, ampak tudi dobra prijateljica in cenjena sopotnica v Svetu tišine.

Le nekaj dni pred njenim nenadnim slovesom za vedno nas je še obiskala v društvu in nam na njej značilen duhovit način pripovedovala zgodbe iz svojega življenja. Pripovedovala nam je o nekih drugih časih, o tem, kako so včasih težko živeli. V številni družini je bila najstarejše dekle, zato je že kot osemletnica pekla kruh v krušni peči, in to tako, da je stala na pručki. V tistih časih so otroci hitreje dozorevali in prevzemali del skrbi za svojo družino. Starši so takrat morali služiti po kmetijah, da so preživeli svojo družino. Kasneje, po vojni, pa so se začeli drugi, boljši in lepši časi. Njena družina se je pogosto zbrala in velikokrat so zapeli lepe slovenske pesmi, da se je njihovo petje slišalo daleč naokrog. Tudi zabavali so se, plesali, se veselili in si bratsko pomagali v dobrem in slabem. Pripovedovala nam je o tem, kako se je plesalo in zabavalo in kakšne vrednote so bile takrat cenjene in spoštovane, pripovedovala pa nam je tudi zgodbe na tako lep in čustven način, da nas je v bistvu razžalostila, ker nam teh lepih, nekdanjih časov ni več dano doživeti. Bila je uglajena gospa, prava dama stare šole, imela je rada življenje in vse svoje sopotnike, ni skrivala ljubezni do radosti in lepote, imela je rada naše društvo in vse, ki smo ji pri reševanju njenih zdravstvenih težav kakorkoli pomagali. Vse nas je imela rada in mi smo imeli radi njo.

V svojem življenju je doživela veliko lepega in vselega, pa tudi veliko grdih in žalostnih stvari se ji je zgodilo, a vseeno ni bila nikoli zagrenjena ali slabe volje. Kadarkoli smo se srečali, je s seboj prinašala veselje, duhovitost in dobrovoljnost. Ob odhodu z njenega zadnjega obiska v društvu sem ji povsem spontano podal roko, tako kot so to včasih počeli uglajeni gospodje. Z nasmeškom me je malce popravila v pravilno držo, me s prefinjenim občutkom nežno prijela pod roko in odšla sva v stilu, elegantno in dostojanstveno, kot prava gospa s spremljevalcem. Bilo je za trenutek čarobno lepo in hvaležen sem usodi in naključju, da mi je bila dana možnost narediti ji veselje v njej tako ljubem galantnem slogu.



*Boris Horvat in Veronika Gračner*

Ob odhodu takšnih dobrosrčnih ljudi iz njene generacije odhajajo in bledijo tudi nostalgичni spomini na minule čase. Predvsem nas žalosti spoznanje, da v naših vrstah nastajajo nenadomestljive vrzeli in da nikoli več ne bo tako, kot je bilo, obenem pa nas prevevajo hvaležnost, ponos in spoštovanje, da so se naše življenjske zgodbe vsaj za bežen trenutek srečale in prepletle in da nam ostajajo lepi ter nepozabni spomini.

Draga naša gospa Veronika, sleherni dogodek z Vami je bil poezija, hvala Vam za vsak trenutek, preživet z vami, hvala Vam za vsak spomin, ki ostaja z nami, hvala Vam, da smo bili lahko del vaše življenjske zgodbe. Počivajte v miru in spokoju, spomin na Vas ne bo nikdar zbledel ...

Z iskrenim spoštovanjem in poklonom.

**Boris Horvat**  
v imenu članic in članov AURIS Kranj

# MEDNARODNI DAN GLUHIH

»NAŠ JEZIK JE V NAŠIH ROKAH –  
Z ZNAKOVNIM JEZIKOM  
GLUHI ZMOREMO!«

19. september 2015 ob 12. uri  
v veliki kinodvorani Planeta Tuš Koper

Organizatorja:  
Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije in  
Društvo gluhih in naglušnih Koper

Prireditev je namenjena počastitvi mednarodnega dneva gluhih in  
60-letnice delovanja Društva gluhih in naglušnih Koper.

## PROGRAM

- 9.30–10.00 Prihod udeležencev (parkirišče pri Stadionu Bonifika Koper)
- 10.30 Sprejem predsednikov in sekretarjev društev ter predstavnikov Zveze društev gluhih in naglušnih pri županu Mestne občine Koper Borisu Popoviču
- 12.00 Slavnostna akademija v veliki kinodvorani Planeta Tuš Koper
- 13.30 Ogled znamenitosti Kopra
- 16.00 Družabno srečanje s kosilom v restavraciji Grand hotela Bernardin Portorož
- 22.00 Zaključek