

# Iz sveta tišine

Letnik XXXVIII, št. 11, november 2017 | ISSN 1318-139

**Slavnostna prireditev ob 14. novembru –  
dnevu slovenskega znakovnega jezika**



**Slovenski znakovni jezik je vpisan v register  
nesnovne kulturne dediščine Slovenije**

**Izdana je nova knjiga v slovenskem znakovnem jeziku:  
»Žiga Špaget je za punce magnet«**



# Obvestilo uredniškega odbora

Pred vami je novembrska številka glasila Iz sveta tišine, v kateri boste našli zanimivosti iz življenja gluhih, naglušnih, gluhoslepih in oseb s polževim vsadkom. Prejšnja številka je bila posvečena mednarodnemu tednu gluhih, olimpijskemu dnevu gluhih Deaflympics, ki je potekal 23. 9. ob mednarodnem dnevu gluhih, in spremljajočim dogodkom, prireditvam in slovesnostim v počastitev tedna in dneva gluhih. Tokratno številko pa posvečamo 14. novembru, dnevu slovenskega znakovnega jezika (SZJ) in vpisu SZJ v register nesovne kulturne dediščine Slovenije. Poleg rednih rubrik najdete v glasilu tudi veliko koristnih in zanimivih informacij. Želimo vam prijetno branje.

Glasilo Iz sveta tišine pripomore h kulturni istovetnosti in zgodovini gluhih, naglušnih, gluhoslepih ter oseb s polževim vsadkom, zato so vsi prispevki zelo pomembni.

Vljudno vas vabimo, da soustvarjate naše glasilo Iz sveta tišine. Svoje prispevke s priloženimi fotografijami pošljite na e-naslov: [urednistvo.ist@zveza-gns.si](mailto:urednistvo.ist@zveza-gns.si).

Če se vam zdi naše glasilo zanimivo in ga želite brezplačno prejemati, nam pišite na e-naslov: [urednistvo.ist@zveza-gns.si](mailto:urednistvo.ist@zveza-gns.si) ali pa svoje ime, priimek ter naslov sporočite na naslov: Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije, Drenikova 24, 1000 Ljubljana.

Glasilo IST je dosegljivo tudi v virtualni obliki, na naslovu: [www.zveza-gns.si](http://www.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

Prijazna spodbuda našim piscem

## BESEDILNE DATOTEKE

Besedila naj bodo napisana v računalniškem programu Word. Besedila, poslana v programu PDF ali skenirana, bomo zavrnili, 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 posnete 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 bralnika, 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, ampak jih pripnite k svoji elektronski pošti.

Fotografije in besedila, ki ne ustrezajo navodilom, bomo prisiljeni zavrniti oziroma jih objaviti brez fotografij.

*Nekatere pomembne informacije iz časopisa pripravljamo tudi v slovenskem znakovnem jeziku (SZJ). Pri nekaterih člankih v glasilu Iz sveta tišine boste našli QR-kodo in z nameščeno aplikacijo Slovar SZJ si boste lahko članek ogledali na mobilnih napravah v obliki videoposnetka v SZJ. Bralnik QR-kode je dostopen na aplikaciji slovarja SZJ. Navodila za prenos aplikacije in uporabo QR-kode so napisana na strani 13. Ker so videoposnetki namenjeni gluhim uporabnikom SZJ, niso opremljeni z zvokom. Želimo vam prijetno branje.*

Uredništvo

**Izdajatelj:** Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije, Drenikova 24, Ljubljana, telefon: 01/500 15 00, telefaks: 01/500 15 22 **Spletna stran:** [www.zveza-gns.si](http://www.zveza-gns.si) **Urednik:** Adem Jahjefendić, [urednistvo.ist@zveza-gns.si](mailto:urednistvo.ist@zveza-gns.si) **Uredniški odbor:** Franc Forštner, Aleksandra Rijavec Škerl, Tine Jenko **Lektorica:** Darka Tepina Podgoršek **Oblikovanje:** ARTMEDIA **Tisk:** Tiskarna DTP. Uredništvo si pridržuje pravico do objave, neobjave, krajšanja ali delnega objavljanja nenaročenih prispevkov v skladu s poslanstvom in prostorskimi možnostmi glasila. Mnenja in stališča posameznih avtorjev prispevkov ne izražajo nujno tudi mnenj in stališč uredništva in ZDGNS. Nenaročenih besedil in fotografij ne vračamo. Ponatis celote ali posameznih delov je dovoljen le s pisnim privoljenjem. Anonimnih prispevkov oziroma prispevkov, ki žalijo čast drugih, ne objavljamo. Glasilo je brezplačno in v javnem interesu, zaradi česar na podlagi 8. točke 26. člena Zakona o davku na dodano vrednost (UL RS št. 89/98) ni zavezano plačilu DDV-ja. Izhaja v nakladi 3.700 izvodov.

**Fotografije na naslovnici:** Slovesnost ob 14. novembru, dnevu slovenskega znakovnega jezika. Foto: Sašo Letonja



*Slovenski znakovni jezik je vpisan v register nesnovne kulturne dediščine Slovenije.*

## Uvodnik

Na predlog Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter pobudo Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije je Vlada Republike Slovenije 2. januarja 2014 v Uradnem listu Republike Slovenije objavila sklep, s katerim se 14. november v Sloveniji praznuje kot dan slovenskega znakovnega jezika.

Prav na ta dan, 14. novembra leta 2002, je slovenska gluha skupnost po desetletjih prizadevanj dočkala uveljavitev Zakona o uporabi slovenskega znakovnega jezika (ZUSZJ), ki je »kretnjo« prvič priznal kot uradni jezik in znakovni jezik pravno izenačil z večinskim, slovenskim jezikom.

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

Gluha oseba ima pravico uporabljati znakovni jezik v postopkih pred državnimi organi, organi lokalne samouprave, izvajalci javnih pooblastil in izvajalci javnih služb. Prav tako ga ima pravico uporabljati v vseh drugih življenjskih okoliščinah, v katerih je gluhoti ovira pri zadovoljevanju potreb.

Namesto sluha, s katerim sprejemamo glasove, gluhi uporabljajo vid, s katerim sprejemajo kre-

tnje, mimiko obraza in premikanje ustnic. To, kar so v slovenskem jeziku besede, so v znakovnem jeziku kretnje. Namesto glasu in izgovorjenih besed se za izražanje in komunikacijo uporabljajo roke, telo, obraz, usta in glava.

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

Ob letošnjem dnevu slovenskega znakovnega jezika smo zaznamovali vpis Slovenskega znakovnega jezika v Register nesnovne kulturne dediščine Slovenije s slavnostnim govornikom, ministrom za kulturo Antonom Peršakom.

Dejstvo, da je slovenski znakovni jezik vpisan v register nesnovne kulturne dediščine Slovenije pod okriljem Ministrstva za kulturo, priča o tem, da je že skrajni čas, da država uredi tudi sistemsko financiranje razvoja slovenskega znakovnega jezika.

**Adem Jahjefendić, urednik**

## S sekretarjeve mize

»Ne iščite bogastva ne puhlosti tega sveta; kajti glejte, ne morete jih nesti s seboj...« (Hebrejski pregovor)



### **Predsedniške volitve dostopne na RTV s tolmačem in podnapisi**

Volitve za predsednika RS smo letos nemoteno spremljali s tolmačem in podnapisi. Sodelovanje z RTV Slovenija je čedalje boljše in vse več vsebin se prilagaja z znakovnim jezikom in podnapisi.



Tolmač SZJ na soočenjih predsedniških kandidatov

### **Obisk direktorja RTVSLO na ZDGNS**

Na podlagi dolgoletnega sodelovanja in iskanja rešitev za vse naše uporabnike glede uporabe programov RTV SLO nas je obiskal direktor RTV Slovenija, Igor Kadunc. Pregledali smo preteklo sodelovanje, odprli vse aktualne probleme, izpostavili predpise, ki urejajo to področje, ter načrtali nadaljnje sodelovanje za čim boljše zagotovitev dostopnosti gluhih, naglušnih in gluhoslepih do javne televizije in radia.



Direktor RTV Slovenija Igor Kadunc se je ob obisku ZDGNS pogovarjal s predsednikom zveze Mladenom Veršičem.

### **Predsedniški kandidati na ZDGNS v studiu Spletne TV**

Letos smo tudi na ZDGNS posvetili posebno pozornost volitvam za predsednika RS ter kandidate povabili na ZDGNS. Skoraj vsi so sprejeli povabilo in z njimi opravili intervju. Zmagal je dosedanji predsednik RS Borut Pahor, za kar mu čestitamo.

### **Anketa ZDGNS Dostopnost do RTV programov**

ZDGNS je pripravila spletno anketo o dostopnosti RTV programov. Anketa je bila več kot mesec dni objavljena na spletni strani ZDGNS. Opravljena je bila analiza rezultatov, izvlečke analize pa so predstavili vodstvu RTV Slovenija in strokovni službi RTV Slovenija. Analiza je v izredno pomoč pri argumentiranju potreb naših uporabnikov.

### **Prenovljen program evidence članstva na ZDGNS**

ZDGNS je prenovila program evidence članstva ter s tem nadaljuje učinkovito in skrbno vodenje osebnih podatkov članstva v društvih.

### **Kategorizacija nastanitev za ohranjanje zdravja ZDGNS**

ZDGNS je uredila kategorizacijo vseh nastanitev za ohranjanje zdravja. To je bilo potrebno v skladu z veljavnimi predpisi, saj se poleg izvajanja posebnih socialnih programov za naše uporabnike nastanitve ponujajo tudi na trgu kot počitniške kapacitete.

### **UO ZDGNS in Plan FIHO 2018**

Jesenski čas je bil posvečen vsem postopkom za pripravo oddaje Plana FIHO za leto 2018. Sestanek predsednikov in sekretarjev, seja UO ter vsi postopki v zvezi z razpisom FIHO so zahtevali svoj čas in delo. Plan FIHO smo v roku oddali, zdaj pa čakamo še na sklep FIHO za leto 2018.

### **Novi podpredsednik ZDGNS Boris Horvat**

Ker na volilni skupščini ZDGNS ni bilo naglušnega kandidata za podpredsednika ZDGNS, so znova

stekli vsi postopki v zvezi z izvolitvijo podpredsednika. Skupščina ZDGNS je tako izvolila Borisa Horvat za podpredsednika ZDGNS. Čestitamo.

### **Projekt ločevanja odpadkov na mobilnih telefonih**

ZDGNS je v sodelovanju s Fakulteto za računalništvo in informatiko v Ljubljani sodelovala pri razvoju mobilne aplikacije za ločevanje odpadkov, ki je prilagojena tudi v znakovnem jeziku. Aplikacija je brezplačna in si jo lahko naložite na svoje mobilne telefone.



*Ekološki otoki za ločeno zbiranje odpadkov*

### **Sklep Zavoda RS za šolstvo o imenovanju delovne skupine za priprave vsebinskega načrta za poučevanje SZJ v OŠ**

ZDGNS je pozvala Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, to pa Zavod za šolstvo, da pristopi k pripravi učnega načrta za poučevanje SZJ v OŠ. Veseli nas, da je država storila prve konkretne korake na tem področju. Od sprejetja Zakona o uporabi SZJ je preteklo več kot 15 let in žal se na področju šolstva glede razvoja SZJ in poučevanja še ni uredilo vse tako, kot bi se moralo. To so prvi koraki k uresničitvi tega.

### **Sprejet Pravilnik o kriterijih za določitev višine dodatka k pokojninam za delo in izjemne dosežke na področju športa**

Na podlagi dolgoletnega boja ZDGNS na področju športa gluhih smo z velikim veseljem sprejeli novico o sprejemu tega pravilnika. Tako so na tem področju gluhi vrhunski športniki izenačeni z neinvalidi. To velja izključno za Deaflympics in naj bo to velika spodbuda za razvoj vrhunškega športa gluhih in naglušnih v RS. Ob tem pa se iskreno zahvaljujemo vsem dosedanjim gluhih športnikom in strokovnim sodelavcem, ki ste orali ledino na tem področju.



*Sabina Hmelina*

### **Kategorizacija gluhih športnikov v športne razrede**

Na podlagi dosežkov športnikov je Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport uredilo kategorizacije za različne gluhe športnike. Nekateri gluhi športniki so bodisi v svetovnem bodisi v mednarodnem razredu. Iskreno čestitamo vsem, zagotovo je to že spodbuda za naprej in motivacija za dosego nagrad na poletnih ali zimskih olimpijskih igrah gluhih ali Deaflympics.



*Marino Kegl, najboljši slovenski gluhi teniški igralec (foto: Sašo Letonja)*

### **Sklep Ministrstva za kulturo za projekt ZDGNS Pri-ročna video slovnica SZJ**

Poleti smo se prijavi na razpis Ministrstva za kulturo in jeseni prejeli sklep o izbiri projekta ZDGNS na področju razvoja SZJ. Gre za doslej največji projekt ZDGNS s sredstvi EU v zgodovini ZDGNS in zagotovo za enega največjih korakov, ki jih je storila država na področju razvoja SZJ. Malo manj kot dveletni projekt se bo končal leta 2019 z izdajo video slovnice s knjižno publikacijo. Skupine za razvoj SZJ na ZDGNS bodo tako prejele dodatno moč in spodbudo za nadaljnje delo.

### **Ciljni raziskovalni projekt Jezikovna politika RS in potrebe uporabnikov**

Ciljni raziskovalni projekt *Jezikovna politika Republike Slovenije (RS) in potrebe uporabnikov* je poskus celovite analize aktualne slovenske jezikovne politike. Osredinja se na jezikovne uporabnike, splošne in specializirane, profesionalne, kot nosilce jezikovnih praks, rab, stališč in znanj. Osrednji namen projekta je bil opis sociolingvistične situacije v RS in popis aktualnih potreb jezikovnih uporabnikov na ozemlju RS in uporabnikov slovenskega jezika zunaj tega. Ključni cilj projekta je bila priprava strokovnih podlag za novi nacionalni program za jezikovno politiko. Pri projektu je sodelovala skupina 45 strokovnjakov in raziskovalcev s 15 osrednjih slovenskih raziskovalnih in izobraževalnih ustanov ter stanovskih društev, ki imajo zaradi svojega dela in raziskovalnih zanimanj vpogled v rabe, prakse in potrebe jezikovnih uporabnikov v Republiki Sloveniji in uporabnikov slovenskega jezika zunaj nje.



*Znanstvenoraziskovalni center Slovenske akademije znanosti in umetnosti*

Delo je potekalo po več korakih v okviru 5–7 tematskih skupin. Svoja znanja, védenje in izkušnje so združili področni strokovnjaki, poznavalci in raziskovalci izbranih področij, tj. javne uprave in gospodarstva, medijev (zlasti s področja govornega jezika, tj. radia in televizije), visokega šolstva, znanosti in umetnosti, posebej gledališča, ter literarnega ustvarjanja in poustvarjanja, predšolske, osnovno-

in srednješolske vzgoje in izobraževanja, uporabnikov manjšinskih in drugih jezikov v RS, jezikovnih uporabnikov s posebnimi potrebami, uporabnikov slovenskega jezika zunaj RS, tj. v Italiji, Avstriji, na Madžarskem, na Hrvaškem in drugod po svetu, ter jezikovne infrastrukture (tako z vidika jezikovnih virov in opisov kot tudi jezikovnih tehnologij). Pri pripravi tega strateškega dokumenta je aktivno sodelovala tudi ZDGNS. Pri projektu je ZDGNS sodelovala z ZRC SAZU, univerzami v Ljubljani, Mariboru in Novi Gorici, različnimi inštituti in drugimi.

### **Opomnik za vodenje kazenskih postopkov Vrhovnega sodišča RS**

Vrhovno sodišče RS nadaljuje dobro zgodbo sodelovanja ZDGNS in ministrstva za pravosodje. Pripravilo je poseben dokument za zaposlene na sodiščih, Opomnik za vodenje kazenskih postopkov, ki pa se lahko smiselno uporablja za vse preostale postopke. Posebej tudi opredeljuje obravnavo oseb s posebnimi potrebami, kamor spadajo tudi osebe z okvaro sluha. V kazenskih sodnih postopkih imajo stranke, priče, osumljenci in drugi udeleženci v postopku pri preiskovalnih in drugih sodnih dejanjih ali na glavni obravnavi pravico uporabljati svoj jezik. Če sodno dejanje oziroma glavna obravnavana ne poteka v jeziku teh oseb, je treba zagotoviti ustno tolmačenje tistega, kar oni oziroma drugi govorijo, ter pisno prevajanje listin in drugega pisnega dokaznega gradiva.



*Vrhovno sodišče Republike Slovenije*

### **Priročnik in Dnevnik Planinske zveze Slovenije**

ZDGNS je sodelovala pri pripravi priročnika Planinske zveze Slovenije. Izpostavili smo potrebe naših uporabnikov. Veseli nas, da se naši gluhi in naglušni že udeležujejo usposabljanj za mentorje.

### **Zakon o dolgotrajni oskrbi v javni obravnavi**

Izredno pomemben zakon je trenutno v javni razpravi. Zakon se močno dotika Zakona o osebni asistenci, zato smo pozvali vsa društva, da s pripombami podamo spremembe predloga tega zakona.

## Praznovanje dneva SZJ – 14. november

Vlada Republike Slovenije je 2. januarja 2014 v Uradnem listu objavila sklep o posebnem obeležju v RS – 14. novembru kot dnevnu slovenskega znakovnega jezika. Prav na ta datum, 14. novembra leta 2002, je slovenska gluha skupnost po desetletjih prizadevanj dočakala uveljavitev Zakona o uporabi slovenskega znakovnega jezika (ZUSZJ), ki je »kretljivo« prvič priznal kot uradni jezik in znakovni jezik pravno izenačil z večinskim, slovenskim jezikom. Na tokratni dan slovenskega znakovnega jezika smo proslavili vpis Slovenskega znakovnega jezika v Register nesnovne kulturne dediščine. ZDGNS od leta 1979 sistematično deluje na področju razvoja in uveljavitve slovenskega znakovnega jezika. Ustanovila je Center za razvoj SZJ, zato da se dokončno uredi, da država poskrbi za sistematično financiran razvoj SZJ. Kljub sprejetemu zakonu pa država ne zagotavlja sistemskega vira za razvoj slovenskega znakovnega jezika. Slovenski znakovni jezik je treba načrtno raziskovati in standardizirati, saj je to temeljnega pomena pri prenosu znanja v znakovnem jeziku. Rezultat teh prizadevanj so izdani priročniki, učbeniki za učenje slovenskega znakovnega jezika in e-slovar.



Praznovanje 14. novembra – dneva SZJ

S Centrom za razvoj slovenskega znakovnega jezika želimo na ZDGNS zagotoviti, da se slovenski znakovni jezik prepozna kot samostojen jezik, ki naj zavzema enakovredno mesto med drugimi jeziki in se na enak način tudi razvija; da se razvijajo nove kretnje, slovar in slovnica slovenskega znakovnega jezika in gradiva, ki pomagajo pri učenju in poučevanju tega kot didaktični pripomoček. Kljub številnim dosežkom želimo javnost, stroko in odločevalce pozvati, da ukrepejo vse potrebno za državno financiranje razvoja slovenskega znakovnega jezika.

## Prenovljena mobilna aplikacija Slovarja SZJ s pomočjo optičnega bralnika QR-kod

Uporabnik poskenira QR-kodo, ki je vključena v tiskani medij, nato pa se mu predvaja videoposnetek tolmača v znakovnem jeziku. S tem se omogoča razumljivo posredovanje informacij gluhih osebam.

## Novost na mobilni aplikaciji Slovar SZJ – prepoznavanje govora

Uporabnik lahko s pomočjo govora poišče besedo ali besedno zvezo. S tem je omogočena lažja komunikacija s gluhih osebami.

## Pravljica Žiga špaget je za punce magnet

V okviru projekta Prilagajanje in izdajanje knjig v slovenskem znakovnem jeziku, ki ga s pomočjo Ministrstva za kulturo izvaja ZDGNS, izdajamo knjigo Žiga špaget je za punce magnet. Knjiga je prilagojena gluhih, naglušnim in gluhoslepim, slepim in slabovidnim, poleg njih pa tudi otrokom z motnjami v duševnem razvoju, oklevajočim bralcem in otrokom, ki še ne znajo dobro slovensko. Izvirno besedilo in ilustracije dopolnjujejo risbe kretenj, besedilo v velikosti 18 pik, videoposnetek s pripovedovalcem vsebine v SZJ v obliki QR-kode za osebe z okvaro sluha, brajica za osebe z okvaro vida in modro besedilo na dnu strani, napisano v lažje berljivi tehniki za osebe v duševnem razvoju.



Žiga špaget je za punce magnet

## Vpis Slovenskega znakovnega jezika v Register nesnovne kulturne dediščine v RS

ZDGNS je naredila vse potrebno, da se SZJ zaščiti in prizna kot kulturna dediščina v RS. Naslednji korak je zakonska ureditev financiranja in razvoja SZJ.

## Franci Planinc

Iskreno čestitam dolgoletnemu predsedniku ZDGNS Francu Planincu za njegovo okroglo praznovanje rojstnega dne. Nadaljujemo vaše delo in se trudimo biti še boljši. Želimo vam veliko zdravja in uresničitev vaših osebnih želja.

**Matjaž Juhart**



## Izjava za javnost ob 14. novembru – dnevu slovenskega znakovnega jezika

November 2017

*Vlada Republike Slovenije je dne 2. januarja 2014 v Uradnem listu objavila sklep o posebnem obeležju v RS – 14. novembru kot Dnevu slovenskega znakovnega jezika. Ravno na ta datum, 14. novembra leta 2002, je slovenska gluha skupnost po desetletjih prizadevanj dočakala uveljavitev Zakona o uporabi slovenskega znakovnega jezika (ZUSZJ), ki je ‚kretljivo‘ prvič priznal kot uradni jezik in znakovni jezik pravno izenačil z večinskim, slovenskim jezikom. Gluha oseba ima po tem zakonu pravico uporabljati znakovni jezik v postopkih pred državnimi organi, organi lokalne samouprave, izvajalci javnih pooblastil oziroma izvajalci javne službe. Tokratni Dan slovenskega znakovnega jezika bomo obeležili vpis Slovenskega znakovnega jezika v Register nesnovne kulturne dediščine.*

Slovenski znakovni jezik kot materni jezik gluhih temelji na uporabi rok, mimike obraza, oči in ustnic ter gibanju telesa in je za gluhe jezik sporazumevanja. V Sloveniji je okoli 1200 gluhih oseb ter okoli 60 gluhoslepi oseb, ki uporabljajo znakovni jezik kot jezik sporazumevanja.

Namen dneva slovenskega znakovnega jezika je opozoriti širšo javnost na specifične potrebe gluhih, gluhoslepih in naglušnih oseb, ki za sporazumevanje uporabljajo slovenski znakovni jezik, ter spodbuditi nadaljnji razvoj in uporabo slovenskega znakovnega jezika v vsakdanjem življenju.

Splošno znano je, da so jeziki izredno bogat del kulturne dediščine. Izražajo identiteto in govorce povezujejo z njihovim jezikom preteklosti, sedanjosti in prihodnosti. V jezikih so zakoreninjene ogromne količine znanja o svetu in izkušnji ljudi. Ko jezik izumre, se to znanje izgubi. Po podatkih UNESCO na svetu obstaja več kot 6900 jezikov, med katere spadajo tudi znakovni jeziki. Pot do priznanja enakovrednosti znakovnih jezikov drugim, govorjenim jezikom je bila dolga in v marsičem še ni končana.

V Sloveniji je bila prva šola za gluhe ustanovljena leta 1840 v Gorici. V njej so poleg oralne metode poučevanja uporabljali tudi znakovni jezik. Na kongresu leta 1880 v Milanu pa je bil sprejet sklep, da je treba gluhe poučevati zgolj z oralno metodo, kar je znakovni jezik potisnilo v ozadje. Kljub prepovedi so gluhi v svojih skupnosti uporabljali kretanje. Vpliv milanskega kongresa je v Evropi trajal vse do osemdesetih let 20. stoletja, ko so v izobraževanju ponovno začeli bolj sistematično vpeljevati znakovni jezik.

V društvih za gluhe v Sloveniji so ves čas uporabljali slovenski znakovni jezik. Leta 1931 je bila ustanovljena prva organizacija gluhih pri nas, prve seminarje za slovenski znakovni jezik pa je ZDGNS začela izvajati leta 1979. Potrebe gluhih gledalcev je leta 1981 začela upoštevati tudi televizija in prvokrat je bila predvajana oddaja Prisluhljivo tišini, ki se je čez nekaj let iz koprškega studia preselila na 1. program slovenske nacionalne televizije. Leta 1985 je ZDGNS pripravila Pravilnik o delovanju tolmačev, predvajati pa je začela tudi video časopis, kar je bil za tiste čase velik tehnološki podvig. Leta 1986 so bili na posvetu o totalni komunikaciji, ki so se ga udeležili tudi mednarodni strokovnjaki, sprejeti sklepi, naj se znakovni jezik sprejme enakovredno z glasovnim jezikom. Prizadevanja ZDGNS so po dolgih pogovorih in pogajanjih z državo obrodila sadove s sprejetjem Zakona o uporabi slovenskega znakovnega jezika leta 2002.

ZDGNS od leta 1979 sistematično deluje na področju razvoja in uveljavitve slovenskega znakovnega jezika. Kljub sprejetemu zakonu pa država ne zagotavlja systemskega vira za razvoj slovenskega znakovnega jezika. Slovenski znakovni jezik je treba načrtno raziskovati in standardizirati, saj je to temeljnega pomena pri prenosu znanja v znakovnem jeziku.



Rezultat teh prizadevanj so izdani priročniki, učbeniki za učenje slovenskega znakovnega jezika in e-slovar. S pomočjo optičnega brskalnika QR-kod, ki je nameščen na mobilni aplikaciji Slovar SZJ si lahko uporabnik ogleda videoposnetke v SZJ. Uporabnik poskenira QR kodo, ki je vključena v tiskani medij, nato pa se mu predvaja videoposnetek tolmača v znakovnem jeziku. S tem se omogoča razumljivo posredovanje informacij gluhim osebam. Novost na mobilni aplikaciji Slovar SZJ je prepoznavanje govora. Uporabnik lahko s pomočjo govora poišče besedo ali besedno zvezo. S tem je omogočena lažja komunikacija s gluhihimi osebami.

V okviru projekta Prilagajanje in izdajanje knjig v slovenskem znakovnem jeziku, ki ga s pomočjo Ministrstva za kulturo izvaja ZDGNS izdajamo knjigo Žiga špaget je za punce magnet. Knjiga je prilagojena gluhim, naglušnim in guhoslepim, slepim in slabovidnim, poleg njih pa tudi otrokom z motnjami v duševnem razvoju, oklevajočim bralcem in otrokom, ki še ne znajo dobro slovensko. Izvirno besedilo in ilustracije dopolnjujejo risbe kretenj, besedilo v velikosti 18 pik, videoposnetek s pripovedovalcem vsebine v SZJ v obliki QR-kode za ose-

be z okvaro sluha, brajica, za osebe z okvaro vida in modro besedilo na dnu stani napisano v lažje berljivi tehniki za osebe v duševnem razvoju.

S Centrom za razvoj slovenskega znakovnega jezika želimo na ZDGNS zagotoviti, da se slovenski znakovni jezik prepozna kot samostojen jezik, ki naj zavzema enakovredno mesto med drugimi jeziki in se na enak način tudi razvija; da se razvijajo nove kretnje, slovar in slovnica slovenskega znakovnega jezika in gradiva, ki pomagajo pri učenju in poučevanju tega kot didaktični pripomoček. Kljub številnim dosežkom želimo javnost, stroko ter odločevalce pozvati, da naredijo vse potrebno za financiranje države, razvoja slovenskega znakovnega jezika.

Dejstvo, da je slovenski znakovni jezik letos vpisan v register nesnovne kulturne dediščine Slovenije pod okriljem Ministrstva za kulturo priča o tem, da je že skrajni čas, da se to uredi.

**Predsednik ZDGNS**  
**Mladen Veršič**

**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 na [www.zveza-gns.si](http://www.zveza-gns.si) pod zavihkom rezervacije in predstavitev počitniških kapacitet, kjer svoj oddih lahko tudi rezervirate ali v društvih.

### 3. konferenca Svetovne zveze gluhih



V Budimpešti na Madžarskem je med 8. in 10. novembrom 2017 potekala 3. mednarodna konferenca Svetovne zveze gluhih (WFD) v sodelovanju z Madžarsko zvezo gluhih in naglušnih (SINOSZ). Tema letošnje konference je bila Polna vključenost z znakovnim jezikom (Full Inclusion With Sign Language). Konferenci se je udeležilo več kot 650 udeležencev iz 83 držav sveta. Zvezo društev gluhih in naglušnih Slovenije sta zastopala dva predstavnika, Mladen Veršič, predsednik ZDGNS, in Valerija Škof, novinarka Spletne TV ZDGNS.

#### 1. dan, četrtek, 9. 11. 2017:

Prvi dan konference smo poslušali različna predavanja o pravicah gluhih do znakovnega jezika, o izobraževanju – zakaj je pomembno dvojezično, bilingvalno izobraževanje, ki zajema znakovni jezik in opismenjevanje, poudarili primer dobre prakse uporabe znakovnega jezika v družini ter med slišječimi starši in gluhih otroki. Predavali so tudi o Konvenciji OZN o pravicah invalidov, kamor bi želeli dodati še pravico gluhih otrok do uporabe znakovnega jezika, ki naj bi bila zelo nujna za razvoj gluhih oseb.

Tistega dne so uradno razglasili dan madžarskega znakovnega jezika in odslej bodo imeli 9. novembra uporabniki madžarskega znakovnega jezika svoj dan, kot ga imamo mi 14. novembra že od leta 2014.

Predsednik WFD Colin Allen se je srečal z predsednikom ZDGNS, Mladenom Veršičem, pogovarjala pa sta se o možnosti in podpori pri prevzemu organizacije prihodnje, 4. konference WFD v Ljubljani leta 2021.



Predsednik ZDGNS Mladen Veršič in predsednik WFD Colin Allen

- Izobraževanje s podporo znakovnega jezika je dvojezično izobraževanje: **A GOOD SIGN BILINGUAL EDUCATION** – dostopno in uspešnejše izobraževanje

Izkušnja dr. Kristen Schoenstroem iz Švedske (Department of Linguistics Stockholm University – Oddelek za jezikoslovje univerze v Stockholmu) je, da je to najboljša pot izobraževanja, saj pomeni večjo fleksibilnost, ključ je v znakovnem jeziku, večja je pismenost gluhih.

- Znakovni jezik v družini je vez med gluhih otrokom in starši: **SIGN LANGUAGE IN THE FAMILY**, Nizozemska

Otroku je treba že zgodaj zagotoviti sporazumevanje v znakovnem jeziku, ker tako hitreje napreduje, so dejali na delavnici. Poudariti je treba tudi to, da je gluhi otrok drugačen od slišječega, kar morajo starši sprejeti, saj otrok ne more izbirati sam, zato mu moramo pomagati najti pravo pot. To je znakovni jezik, s katerim se vzpostavi komunikacijska vez med starši in otrokom – ki bo večna!



- Spoznajte prve kretnje za komunikacijo z gluhih otrokom: **FIRST SIGNS – HERE FOR YOU**, Nova Zelandija (Deaf Aotearoa)

Ena od njihovih storitev je tudi Prvi znakovni jezik, ki gluhih ali naglušnim otrokom od rojstva do petega leta starosti ponuja učenje znakovnega jezika doma in v skupnosti. Družinam omogočajo, da storitve izkoristijo na različne načine, od individual-

nega poučevanja do skupinskih dejavnosti. [www.firstsigns.co.nz](http://www.firstsigns.co.nz)

- **DOOFGEWOON.NL** – spletna stran ponuja pozitivne in učinkovite informacije za družine gluhih otrok in učenje znakovnega jezika; Radboud University, Nizozemska.

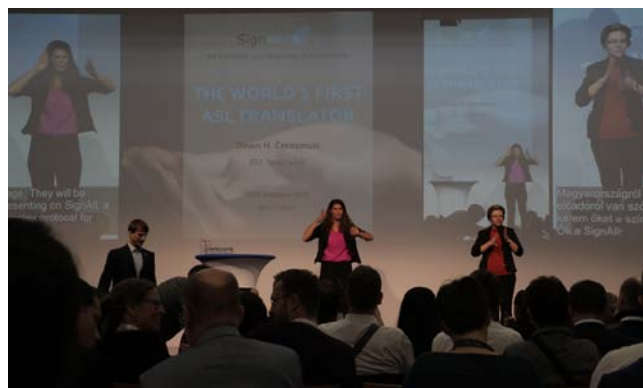
Ko starši dobijo gluhega otroka, pogosto dobijo informacije od zdravnikov, ne od gluhih. Zato želijo več informacij, vse o gluhoti, objaviti na spletni strani, ki vsebuje tudi videoposnetke različnih zgodb v treh skupinah: družina, gluhi odrasli, strokovne teme. Poleg tega imajo še komunikacijsko pomoč v različnih tematikah – tolmači, družina, učenje, izobraževanje, vse na enem mestu. Vse to najdemo na njihovi spletni strani: <http://www.doofgewoon.nl/>.

- Pravica do znakovnega jezika že ob rojstvu: **SIGN LANGUAGE AS A BIRTHRIGHT**, Univerza Južne Floride, Amerika

Poudarjajo, da bi morali v Konvencijo OZN o pravicah invalidov vključiti še eno pomembno določilo: da morajo starši gluhih otrok uporabljati znakovni jezik za komunikacijo z njimi, da se morajo v prvi vrsti naučiti tega jezika, kar bi morala biti pravica gluhega otroka, da dobijo vse potrebne informacije in znanje v znakovnem jeziku. Starši želijo, da bi bil otrok enak njim, da slišijo, zato izberejo polžev vsadek, ne vedo pa, kaj je najbolje za gluhega otroka, saj imajo o gluhoti napačno predstavo, češ, da je gluhim zelo težko, ker ne slišijo, ampak nikoli ne bodo enaki slišičim. Gluhota je čisto drugačen svet.

## 2. dan, petek, 10. 11. 2017:

Drugi dan konference so začeli z diskusijo štirih izpostavljenih gluhih oseb: Helgo Stevens, poslanka evropskega parlamenta, dr. Gergelyja Tapolczajja, poslanca v madžarskem parlamentu, Colina Allena, predsednika Svetovne zveze gluhih, in Jaya Bunnga, predsednik nacionalne zveze na Tajskem. Diskusijo je vodila odlična predsednica univerze Gallaudet, Roberta Cordano. Vsak je predstavil svojo zgodbo – kaj so do zdaj delali, s katerimi ovirami so se srečevali in jih premagovali ter kaj si želijo narediti v prihodnosti. Po diskusiji pa so se začela predavanja o raziskovanju in tehnologiji, o razvoju znakovnega jezika in slovarju na splošno.



*Avtomatski prevajalnik znakovnega jezika*

Na univerzi Nazarene v Seulu v Južni Koreji so v študiji raziskovali vsebino korejskega znakovnega jezika in predstavili spletni slovar korejskega znakovnega jezika, ki temelji na iskanju pomena kretnenj. V iskalniku najprej izberemo položaj mimike obraza, položaj rok in telesa ter dobimo rezultat, katera kretnja naj bi bila to, tako da na koncu ugotovimo, za katero kretnjo je šlo.

Signall je prototip za avtomatsko prevajanje znakovnega jezika. Podjetje Signall iz Budimpešte je predstavilo rezultate dela in stopnjo razvoja, ki dokazuje, da je neprekinjeni razvoj tehnologije dosegel tako raven, da je avtomatski prevajalnik znakovnih jezikov lahko uspešen.

Gluhi motivacijski govorec, novinar in svetovni potnik Joel Barish je seznanil občinstvo z vplivom gluhih na socialne medije, delil je svoje izkušnje o potovanju okoli sveta, saj je v zadnjih petnajstih letih obiskal več kot 84 držav in spoznal različne gluhe podjetnike, organizatorje, različne poklicne možnosti za gluhe, kulturo gluhih in kulinariko.

Dr. Matjaž Debevc, slovenski predstavnik s Fakultete za elektrotehniko, računalništvo in informatiko Univerze v Mariboru je skupaj z asistentko Ines Kožuh predstavil informacijsko-komunikacijsko tehnologijo za visokošolsko izobraževanje gluhih in naglušnih študentov. Kot eno od možnih rešitev je prikazal e-učenje na daljavo, in sicer s tehnologijo, dostopno uporabnikom znakovnega jezika.

V dveh dneh sem dobila veliko zanimivih informacij, izkušenj in poznanstva za nadaljnje delo. Naslednji veliki dogodek, ki ga organizira Svetovna zveza gluhih, bo tokrat svetovni kongres WFD, ki bo od 23. do 27. julija 2019 v Parizu.

**Valerija Škof**

## Dostopnost, kaj je to?

Dostopnost in njeno zagotavljanje navadno povežemo z opremljanjem prostorov s tehničnimi pripomočki in njihovim nakupom. Napredek znanosti nam iz leta v leto omogoča več možnosti. Pa ne le tehnologija, tudi predpisi in zakoni v skoraj vseh državah Evropske unije opredeljujejo urejanje maksimalne dostopnosti ali vsaj poudarjajo nujnost po prilagajanju okolja. Konvenciji o pravicah invalidov (CRPD) je ratificirana v številnih evropskih državah, toda glede na realno stanje, ki ga doživljamo osebe z izgubo sluha, se poraja vprašanje razumevanja, ali se izvajanje nečesa razlikuje od govora in namena izvajanja in ali se izvaja na način, da uporabnikom tudi zares koristi.

Vprašanje je torej, zakaj v socialni Evropi ni razumevanja, kaj pomeni oviranost pri funkcioniranju. Kaj pomeni za posameznike v večini evropskih držav nakup pripomočkov za čim bolj normalno življenje? In kaj pomeni normalno življenje?

Možnost samostojnega in polnopravnega vključevanja v družbo okoli sebe.

Pojavi se tudi vprašanje, zakaj se do izgube sluha okolje pogosto vede pravzaprav ignorantsko.

Če se samo ozremo na raziskave in študije, ki se v zadnjih letih intenzivno izvajajo in objavljajo v različnih medijih ter so dostopne široki strokovni in laični javnosti, se lahko razbere, kako močan je vpliv izgube sluha na celostno delovanje človeka, na njegovo zdravstveno, psihološko, socialno, emocionalno in tudi ekonomsko stanje. Vpliv pa se kaže tudi v širši in ožji okolici posameznika.

Je tako težko razumeti potrebo po uspešnem vključevanju ob vsej tehnologiji, ki je na voljo? Je tako težko omogočiti vsem tisto, kar potrebujejo, z namenom, da so kar najbolj samostojni?

Preventivna dejavnost, ozaveščanje, predstavljanje in urejanje dostopne tehnologije, možnost brezplačne pridobitve ustreznih pripomočkov, ustrežna psihološka podpora so lahko v veliko pogledih bistveno bolj koristne kot oblikovanje služb za pomoč posameznikom v dnevni aktivnosti. Kajti ko ljudje izgubijo samostojnost, izgubijo veliko. O sebi lahko rečem, da bi izgubila vse.

Ne glede na to, iz katerega dela Evrope prihajamo in kakšne so naše kulturne korenine ter ekonom-

sko stanje, se ob srečanju z oviranostjo odzivamo podobno in imamo podobna pričakovanja in želje. Vprašanje pa je, kako dobro pravzaprav poznamo možnosti, ki jih imamo na voljo.

Eden od načinov prepoznavanja in ozaveščanja je vsekakor povezovanje v skupnosti. V vsej Evropi so v preteklih letih nastajala združenja oseb z izgubo sluha. Sprva kot organizacije gluhih, ki so za sporazumevanje uporabljali znakovni jezik, z razvojem tehnologije in slušnih aparatov so nastajale tudi organizacije naglušnih, v zadnjih letih pa se pridružujejo tudi organizacije oglušelih v odrasli dobi ter uporabnikov polževih vsadkov.



Odbor EFHOH (od leve): Lidia Smolarek Best, Aida Regel Poulsen, Darja Pajk, Marcel Bobeldijk, Juha Hietala

Reprezentativne nacionalne organizacije morajo biti prve zagovornice potreb naglušnih in opozarjati na kršitve CRPD, ki se naglušnim in oglušelim v odrasli dobi stalno dogajajo.

Za nacionalne organizacije, ki se povezujejo v enotno Evropsko zvezo naglušnih (EFHOH), je nujno dobro medsebojno sodelovanje. Zato so letna srečanja, ki potekajo v različnih državah članicah Evropske zveze, izjemnega pomena, predvsem zaradi izmenjave izkušenj, videnja dobrih praks, prepoznavanja rešitev pa tudi predstavitev tako tehničnih pripomočkov kot psihološke podpore.

Nujno je tudi, da evropske organizacije, v katerih se pod eno streho združujejo osebe z izgubo sluha, ločijo potrebe, ki jih imajo gluhi uporabniki znakovnega jezika in gluhi uporabniki tehničnih pripomočkov ter verbalnega sporazumevanja. Kajti razlike so izjemno velike in jih je treba jasno ozavestiti ter predstavljati širši družbi. Lahko tudi

v parlamentu, kot je to nedavno naredila grška kolegica, ki orje ledino na področju prilagoditev za naglušne osebe.

Izmenjava dobrih praks, izkušenj in pogledov bo v prihodnjem letu potekala v Sloveniji, v Ljubljani. Skupaj zmoremo več, in le z enotnim delovanjem in ozaveščanjem po celotni Evropi bomo delovali prepoznavno. Kajti z ozaveščanjem okolja o prilagoditvah tako fizičnega okolja kot ljudi si ustvar-

jamo boljši svet. Tudi tistim, ki se šele srečujejo z izgubo sluha. Ne nazadnje morajo tudi tisti, ki vodijo državne aparate, prisluhni statističnim analizam, ki sta jih v preteklem letu pripravila Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) in tudi EFHOH, saj ni nihče nedotakljiv. In svet je lepši, če ga slišimo. Naredimo ga slišnega ali dostopnega tudi tistim, ki ga kljub pripomočkom ne zmorejo slišati.

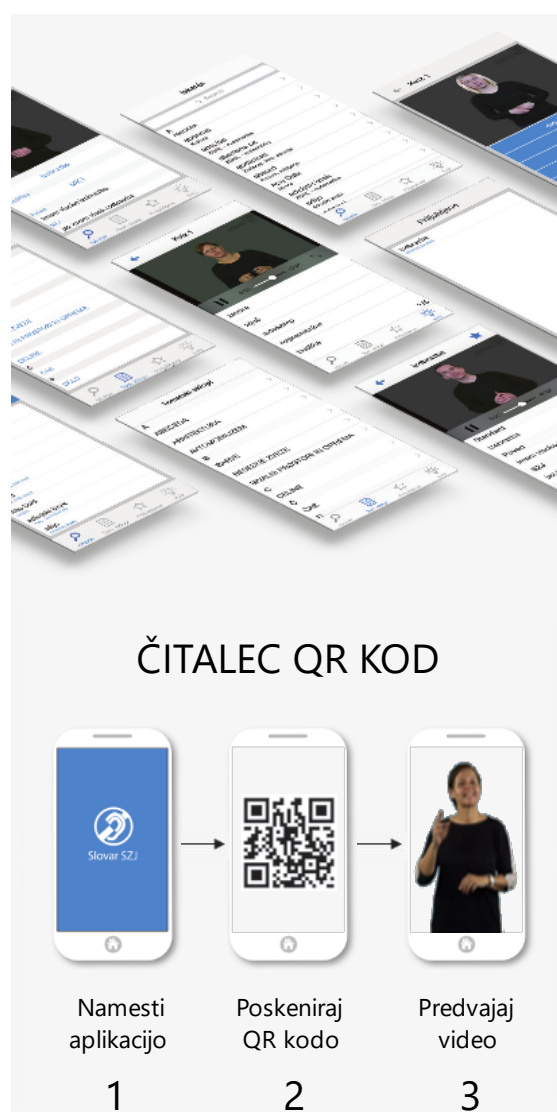
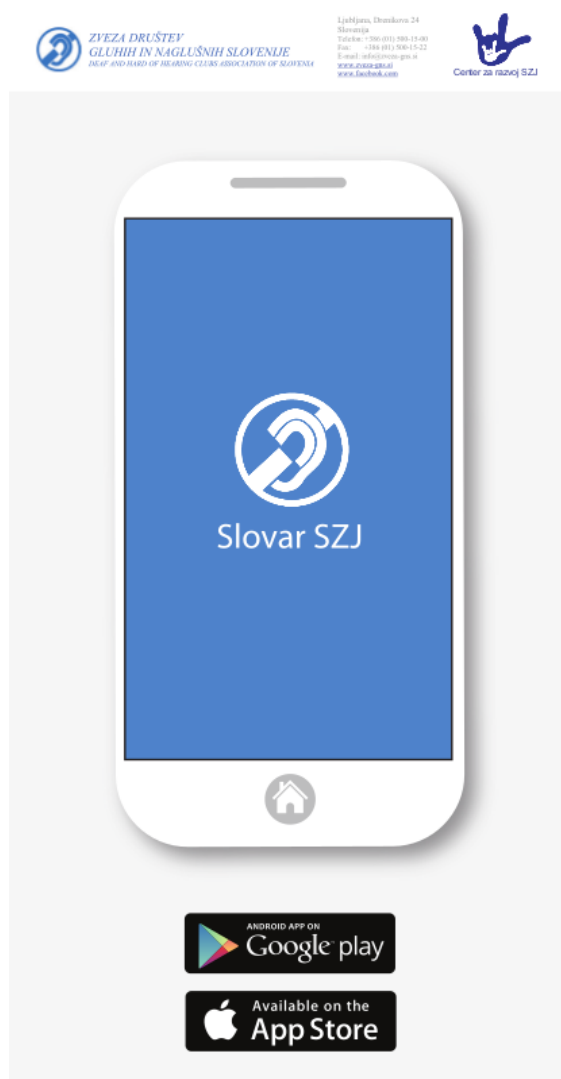
Darja Pajk

## QR-koda

»Z mobilno aplikacijo Slovar SZJ si lahko sedaj ogledate videoposnetke v SZJ s pomočjo optičnega čitalca QR-kod. Uporaba QR-čitalca je preprosta:

Korak 1 – Zaženite mobilno aplikacijo Slovar SZJ ter v meniju izberite QR (spodaj desno).

Korak 2 – Mobilni aparat usmerite na določeno QR-kodo na listu glasila IST.



## Septembrsko dogajanje v našem društvu

Mednarodni dan gluhih je največji praznik za našo celotno skupnost tako v svetovnem kot slovenskem prostoru in seveda tudi na lokalnem področju. Na vsakoletni septembrski tradicionalni prireditvi se je vedno zbrala množica oseb z okvaro sluha iz Slovenije in zamejstva, prostovoljci in številni strokovni delavci društev, zveze in sorodnih organizacij, kjer smo javnost in politiko opozarjali na našo nevidno invalidnost. Splet okoliščin je bil letos vzrok za malce drugačen scenarij, v našem društvu pa smo se tako kot vsako leto posvetili lokalnemu področju s številnimi prireditvami v številnih občinah na Gorenjskem.



Člani društva z županom Francem Čebuljem

Letošnji slavnostni september na Gorenjskem se je začel z odmevno razstavo v galeriji Mestne občine Kranj v sodelovanju z avtorico, Mestno občino Kranj in našim Medobčinskim društvom gluhih in naglušnih za Gorenjsko AURIS Kranj. V ponedeljek, 4. septembra, je bilo odprtje razstave naše gluhoslepe članice Metke Knez, ki je postavila na ogled svoja ustvarjalna dela. Odprtje je bilo resnično enkratna in neponovljiva stvaritev, nabita z emocijami in spontanimi čustvi vseh sodelujočih, visokih gostov in naših uporabnikov, še posebej ob navzočnosti županov Mestne občine Kranj, Boštjana Trilarja, in Občine Tržič, mag. Boruta Sajovica. Veseli nas, da je ta razstava presegla pomen na krajevni ravni in da se je posledično o gluhoslepoti spregovorilo tudi na višji državni ravni.

Še istega dneva proti večeru je bilo v društvu predavanje o evropski kartici za invalide. V prepolni dvorani smo predstavili postopek in pomen evropske kartice, v katero so že vključene nekatere evropske države in ki invalidom ponuja marsikatero že uveljavljeno ugodnost, seveda pa upamo, da se bo nabor teh ugodnosti še povečeval.

Prvi septembrski teden pa se je končal z organizacijo državnega prvenstva v balinanju, ki smo ga iz-

peljali v Škofji Loki na balinišču Trata v zadovoljstvo vseh sodelujočih, soorganizatorjev, tekmovalcev, gledalcev, pa tudi škofjeloškega župana, mag. Miha Ješeta, ki se je kljub natrpanemu urniku udeležil otvoritvene slovesnosti in pozdravil vse navzoče

Drugi septembrski teden je bil v znamenju dvo-dnevnega izleta na Dolenjsko, kjer smo se resnično lahko sprostili in zabavali po mili volji še dolgo v noč. Politiko in probleme smo tokrat pustili doma in se posvetili zabavi, plesu, druženju in še marsičemu. Da je bilo lepo in nepozabno, se je še najbolje videlo na poti domov, ko smo slišali številne predloge, da je treba tako zadevo ob priložnosti nujno ponoviti.

Vrhunec tretjega septembrskega tedna pa je bil nedvomno v občini Cerklje na Gorenjskem, kjer je na občinski proslavi zaslužno priznanje prejel Martin Dobnikar za njegov življenjski prispevek v svetu tišine. Resnično nepozabna prireditev! Mirno lahko zapišemo same presežnike o gostoljubnosti, prijaznosti in razumevanju župana Franca Čebulja in njegove občinske ekipe ter številnih domačinov in preostalih obiskovalcev, pa tudi pogostitev je bila še en vrhunski kulinarčni presežek tistega prelepega večera. Dan, ko nam je bilo dano, da smo bili res zadovoljni, srečni in ponosni, in ki nam bo za vedno ostal v nepozabnem spominu.



Pozdravni nagovor Metke Knez

Zadnje septembrske dneve je zaznamovalo še naše sodelovanje v gorenjskih občinah ob tednu mobilnosti in še en vrhunec ob evropskem dnevu jezikov, ko smo gostovali v občini Bohinj in v osnovni šoli dr. Janeza Mencingerja vsem učencem in celotnemu učiteljskemu kadru predstavili naš svet tišine. Tudi tu lahko napišemo same presežnike o gostoljubnosti in prijaznosti naših gostiteljev; še en dan, ki nam bo ostal v lepem spominu.

Vse te številne septembrske prireditve po gorenjskih občinah v sklopu mednarodnega dneva glu-

hih so bile deležne tudi medijske podpore številnih lokalnih in državnih medijev ter poročanja v pozitivnem duhu in predvsem želji po medsebojnem sodelovanju, razumevanju, prijaznosti, sobivanju in resnično nas veselijo, da so vsi mediji tako tudi poročali.

Seveda pa se vedno najdejo izjeme z drugačnimi pogledi, včasih prav tam, kjer bi to najmanj pričakovali, in čedalje pogostejša so vprašanja, s kakšnimi nameni in cilji deluje naš TV-medijski prostor na državni ravni.

**Boris Horvat Tihi**

## Martin Dobnikar je prejel priznanje matične občine

Občina Cerklje na Gorenjskem praznuje svoj praznik 23. septembra, na dan, ko je preminil dramski umetnik Ignacij Borštnik, ustanovitelj slovenskega sodobnega gledališča in prvi slovenski poklicni igralec. Po njem se imenuje tudi najprestižnejša nagrada za igralske dosežke, in po njem se imenuje tudi kulturni hram, kjer je bila osrednja občinska proslava. Občinski praznik je praznik vseh občanov in občanov, tokrat pa je bil tudi praznik za naše društvo, še posebej pa za Martina Dobnikarja, ki je prejel priznanje matične občine za izjemno delo na socialnem in invalidskem področju. Obrazložitev ob prejemu zasluženega priznanja je bila takšna:

Martin Dobnikar je dolgoletni član predlagatelj Medobčinskega društva gluhih in naglušnih za Gorenjsko AURIS Kranj in nenehno vpet v aktivno dogajanje tako v domačem okolju kot tudi na lokalni in državni ravni. Sluh je zaradi bolezni izgubil v zgodnjih otroških letih in po nekaj letih rednega šolanja pozneje obiskoval Zavod za gluho mladino v Ljubljani. Po končanem šolanju se je zaposlil v kranjski Planiki in tem kot vesten in priden delavec tudi dočakal upokojenski staž. Iz osebnih grenkih in žalostnih izkušenj je vedel, kaj pomeni gluhoti kot nevidna invalidnost in komunikacijska ovira, zato je prek društva in zveze neutrudno ozaveščal javnost, hkrati pa tudi aktivno deloval v številnih organih, ki so spreminjali zakonodajo in invalidsko politiko na vseh ravneh družbe. Kot predstavnik Slovenije je sodeloval tudi na številnih mednarodnih kongresih v organizaciji svetovne in evropske zveze gluhih in številne primere dobre prakse iz tujine vnašal v slovenski prostor sveta tišine. V tistih časih so bile invalidske pravice povsem drug pojem kot danes; še posebej za gluhe osebe so bili to res kruti in težki časi, saj je bil slovenski znakovni jezik prepovedan in ga v šoli niso smeli uporabljati – otrokom so celo zavezovali roke na hrbtu, da si niso mogli pomagati s kretnjami.

Slovenski znakovni jezik je bil šele l. 2002 v državi Sloveniji uradno priznan in uzakonjen kot ustavna pravica gluhih ljudi, in med najbolj zaslužnimi v tej težki in dolgotrajni bitki prepričevanja je bil tudi Martin Dobnikar, skupaj s predstavniki društva in dolgoletno sekretarko Zlato Crljenko, ki je pred leti za svoj prispevek v tej dolgotrajni bitki prejela priznanje Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti RS. V gorenjsko društvo se je včlanil pred skorajda pol stoletja, v času, ko so bili prostori društva v starem mestnem jedru sila neprimerni, in tudi tu je s somišljeniki bil vztrajno bitko prepričevanja oblasti o potrebnosti primernih prostorov. Danes ima društvo lastno hišo s primernimi prostori za izvajanje vseh psihosocialnih programov, za razvoj lastne kulture pa tudi za športne dejavnosti in uporabniki lahko povsem upravičeno rečejo, da prihajajo v svoj drugi dom, ker se tako tudi v resnici počutijo. Del zaslug za to ima zagotovo tudi Martin Dobnikar.

Medobčinsko društvo gluhih in naglušnih za Gorenjsko AURIS Kranj je dandanes med najuspešnejšimi slovenskimi društvi, ki s statusom delovanja v javnem interesu pomaga vsem osebam z okvaro sluha, ne glede na članstvo. Po zadnjih raziskavah ima približno 10 % populacije težave s sluhom, še posebej skrb vzbujajoč pa je podatek, da se pri starejši populaciji nad 60 let že skoraj 50 % oseb srečuje z izgubo sluha in potrebuje pomoč in svetovanje, kako to težavo s skupnimi močmi čim hitreje in manj stresno prebroditi. Kljub vsemu pa je ta naporna pot še vedno dolgotrajen proces, ki zahteva potrpljenje, razumevanje in strpnost vseh bližnjih življenjskih sopotnikov, sorodnikov, sodelavcev, prijateljev in znancev.

Delovanje Martina Dobnikarja v številnih delovnih organih seveda ni ostalo neopaženo v nobenem od 13 društev gluhih in naglušnih v Sloveniji in



Letošnji občinski nagrajenci z županom Francem Čebuljem

zvezi društev, spletlo se je mnogo znanstev in prijateljstev med številnimi osebami z okvaro sluha. Zaradi dolgoletnega in plodnega delovanja Martina tako rekoč vsi poznajo, kar seveda pripomore tako k prepoznavnosti matičnega društva kot tudi njegove matične občine Cerklje na Gorenjskem.

Martin Dobnikar je tudi v domačem kraju zelo priljubljena oseba, član številnih ljubiteljskih društev in njegov dom je velikokrat stičišče gluhih in naglušnih občanov domače občine, pa tudi gluhih in naglušnih oseb iz Gorenjske ali iz vse Slovenije. Martin si pogosto vzame čas in obiskuje na domu starejše gluhe občane, ki se spoprijemajo še z bolezenskimi in starostnimi težavami, ter jih informira o dogajanjih iz sveta tišine in o vseh dogodkih društvenega delovanja. Bil je tudi pobudnik društvenih obiskov v Osnovni šoli Simona Jenka in v vrtcu, kjer so ozaveščali najmlajše in njihove učitelje o naši nevidni invalidnosti in kako naj poteka najosnovnejša komunikacija z gluhihimi in naglušnimi osebami.

Življenjska zgodba Martina Dobnikarja je med invalidno populacijo z okvaro sluha pustila izjemen pečat, zato menimo, da bo občinsko priznanje prava nagrada za njegovo angažiranost in plodno delovanje na socialnem in invalidskem področju ter prava motivacijska spodbuda številnim osebam z

okvaro sluha v Sloveniji, da je kljub težki invalidnosti in komunikacijski oviri mogoče plodno in koristno delovati v družbenem okolju v splošno korist in dobro vseh občank in občanov.

Po prebrani obrazložitvi je sledil gromozanski aplavz vseh navzočih v dvorani, ganjeni, srečni in ponosni smo bili tudi vsi navzoči iz našega društva. Celotna prireditev je bila prežeta s tako pristno medčloveško spoštljivostjo in pozitivno energijo, da smo bili vsi več kot navdušeni, predvsem pa počaščeni, da smo lahko del te lepe zgodbe. Hvala vsem sodelujočim, še posebej velja zahvala županu Francu Čebulju za prijaznost in razumevanje pri realizaciji proslave, naša sekretarka Zlata Crljenko je celotno prireditev pretolmačila v slovenski znakovni jezik, da je bila razumljiva nagrajencu in vsem našim članom. Tudi slavnostni govornik Tone Partljič je navdušil s spontanim in sila pomenljivim govorom, predvsem pa z zaključno mislijo, da smo na svetu zato, da si pomagamo, in ne zato, da si nagajamo. Misel, ki bi morala biti vsem nam glavni moto pri delovanju v našem svetu tišine.

Misel, ki je tudi moto našega društvenega delovanja in misel, ki je Martina Dobnikarja pripeljala do zasluženega priznanja.

**Boris Horvat Tihi**



## Tradicionalno druženje ob reki Kolpi v Gribljah

Kot vsako leto smo imeli tudi letos tradicionalno srečanje oseb z izgubo sluha Dolenjske in Bele krajine. Letošnje srečanje je bilo zaradi slabega vremena in drugih dogodkov prestavljeno za en mesec.

Preden sem 7. 10. 2017 šla v službo, sem preverila še vreme. Napovedano je bilo sonce. Odlično! A ko sem pogledala skozi okno, je bilo, kot se spodobi za jesenska jutra – megleno, oblačno ... Pomislila sem, da je do 12. ure še dolgo, do takrat pa se bo vreme že še obrnilo na boljše.

In res se je. Med malico sem se grela na sončku, misli so mi odplavale v Griblje. Voda, sonce, narava ... Počasi se že zbirajo ter pozdravljajo in objemajo.

Uradni del sem zamudila. Opoldne je bila dobrodošlica z aperitivom in belokranjsko pogačo. Na kratko so povedali, kako bo potekal dan. Dobili so izziv, da si sami spečejo belokranjsko pogačo.

Po službi sem odvihrala v Griblje. Po jedeh z žara je bil čas za izziv dneva, izdelava belokranjske pogače. Potrebovali so šest kandidatov. Javili so se Sabina, Anica, Sam, Janez, Vahid in Matija. Vodil jih je Martin. Z zanimanjem smo opazovali potek dela in gnetenje testa. Ko se je testo nehalo prijemati rok, so ga lahko dali na toplo, da je vzhajalo.

Ta čas, ko smo živčno čakali, kdaj bo testo vzhajalo, smo dajali intervjuje, se pogovarjali, šalili. Igrali smo badminton, ročni nogomet, pikado, in ker je jesen, tudi kostanja nismo zamudili. Nabrala sta ga Sabina in Andrej, pekli pa so ga vsak po malo.

Končno so testo dali na pekač in ga okrasili po lastnih željah. Ko so se pogače spekle, je na vrsto prišla komisija, katere člani so bili Martin, Andrej in Metka. V tem izzivu ni bilo porazenca. Ena pogača pa je izstopala, in sicer Samina. Za njo se je uvrstil Janez, za njim pa Matija. Iskrene čestitke! Da je imela komisija težko nalogo, smo ugotovili takoj, ko smo naredili nekaj grižljajev. Z obilico smeha in polnimi trebuhmi smo piknik končali z govorom in zahvalo.

Na koncu bi rada povedala, da ljudje z izgubo sluha niso nič manj srečni kot sliščeji. Z ljudmi z izgubo sluha se srečujem že trideset let. Med njimi so tudi moji starši. Nihče ni popoln. Sreča je, kar imaš v notranjosti. Toplino, ljubezen, razumevanje in seveda zdravje. Življenje je eno samo, ne uničimo ga z nejevoljo. Če imate tudi vi težave s sluhom, morda kakšna vprašanja ali si samo želite družbo, je društvo na Glavnem trgu 11 za vas odprto. Vedno ste dobrodošli. In kot so dejali člani gledališča Rudolf: »Ne bojte se. Samo človek sem.«

**Katarina Kastelec**



Ocenjevanje peke pogač

## Sprostitvene tehnike

V sredo, 4. 10. 2017, smo se ob 16. uri zbrali v prostorih društva, da bi poslušali zelo poučno in zanimivo predavanje, ki nam ga je pripravila gospa Janja Rednjak, ki jo že zelo dobro poznamo. Najprej je predavateljico in vse zbrane pozdravil predsednik društva Franc Forštner. Nato je besedo predal Janji, ki je predavanje začela z nekaterimi pomembnimi podatki, povezanimi s stresom in s tem, kako ta vpliva na naše telo in življenje. Zelo pomembno je, da si v stresnem obdobju vzamemo čas zase in poskrbimo za primerno sprostitev. Povedala je, da imamo doma veliko preprostih pripomočkov, ki nam lahko pomagajo pri nekaterih sprostitvenih tehnikah. Velikokrat se nanje niti ne spomnimo in hitimo v trgovino po drage pripomočke.



Uvodni pozdrav

Med predavanjem smo se dotaknili različnih sprostitvenih tehnik in nekatere tudi praktično izvedli. Tehnike, ki smo jih obravnavali, so:

- čuječnost,
- EFT-tehnika,
- aromaterapija,
- akupunktura in akupresura,
- masaža (telesa, lasišča ipd),
- vaje dihanja,
- sproščanje z zvokom,
- masaže s tibetanskimi skledami,
- joga,
- meditacija.

V zadnjem delu predavanja sem tudi sama na kratko predstavila pomen eteričnih olj in različnih kadih, kot so npr. indijske dišeče palčke, sveti beli žajbelj, kadična bosvelija in palo santo – sveti les. Člani so pokazali veliko zanimanja za tibetanske sklede, eterična olja in kadi. V društvu smo zelo veseli zanimivih predavanj in delavnic, zato se veselimo že naslednjega srečanja.

Na svidenje do prihodnjič.

Janja Krajnc

Moji vtisi o predavanju

Dva člana sta imela god, zato sta prinesla prigrizek in pijačo, da si poplaknemo grla. Nastalo je sproščeno in veselo vzdušje. Tudi predavateljica Janja Rednjak se je veselila z nami. Nato je predsednik društva Franc pozdravil predavateljico in vse navzoče. Za njim je besedo prevzela besedo Janja Rednjak. Živimo v zelo hitrem tempu, zato smo čedalje bolj podvrženi stresu, postajamo žalostni in zaprti vase. Vendar imamo različne metode sproščanja, s katerimi si lahko pomagamo, denimo masaže, tapkanje, zvočne terapije, akupresure ipd. Vsak posameznik pa se mora sam odločiti, katero si bo privoščil. Imamo tudi zelo lepo naravo, ki nam omogoča sprehode, na katerih lahko opazujemo drevesa, ptice in druge živali. Za sprostitev lahko objamemo drevo in pomislimo, kaj nas obremenjuje.



Člani v pričakovanju predavanja

Janja Rednjak nas je pozvala, da poskusimo nekaj tehnik. Nato je tudi naša sekretarka Janja pokazala pripomočke, ki pomagajo pri sproščanju. Pokazala nam je kadi, kot so sveti les (Palo Santo), smola bosvelije, sveti beli žajbelj. Smolo je nad svečo segrevala in tako odišavila ves prostor. Povedala nam je tudi nasvet za uničevanje mikrobov, in sicer s prižiganjem suhih zelišč (žajblja, rožmarina, mete, sivke) ali uporabo eteričnih olj v izparilniku. Zelišča zvijemo v podolgovate snope, jih posušimo in suhe nato prižigamo. V stanovanju je potrebna previdnost, da se kaj ne vžge.

Najlepša hvala za predavanje!

Sonja Triglav

## Predavanje v društvu Vizija

V četrtek, 28. 9. 2017, smo se odpravili v Slovenske Konjice v društvo Vizija. Dogovor, da jim vrnemo uslugo, je bil sprejet, ko je na temo nasilja v družinah pri nas predavala gospa Vesna. Po uvodnem pozdravu njihove predsednice Julijane Kralj in dobrodošlice smo prebili led.



*Predsednica društva Vizija Julijana Kralj*

Najprej sem vse navzoče pozdravil in nas na kratko predstavil kot društvo MDGN Velenje ter povedal, kaj bo tema predstavitve. Besedo je potem prevzela sekretarka Janja, ki je povedala na kratko o sluhu, kaj pomeni biti gluhi, naglušni, na kakšen način se sporazumevajo gluhi, kaj je pomembno pri komunikaciji z gluhi, naglušnimi in kako komuniciramo. Povedala je tudi, kako moramo paziti na sluh, vrste izgube sluha ter še veliko koristnih informacij. Janja je poudarila, kako pomembno je, da pazimo na sluh na delovnem mestu, ob poslušanju glasne glasbe pri mladih, kaj pomeni izguba sluha zaradi bolezni in poškodb glave. Sam sem predstavil in povedal nekaj o slušnih aparatih, možnostjo pridobitve, primerjave med starimi in novimi slušnimi aparati. Predstavil sem možnost pridobitve tehničnih pripomočkov po zakonu ZIMI in seveda tudi nekaj tehničnih pripomočkov samih, na primer hišni zvonec z alarmom in bliskavico, ura budilka, slušna zanka ipd. Poudaril sem zelo dobro slišnost pri objektih, ki imajo vgrajeno slušno zanko. Povedal sem tudi, da je zelo pomembna nastavitvev slušnih aparatov in da so slušni akustiki tisti, ki so najodgovornejši za pravilne nastavitve

in potem zadovoljstvo uporabnikov. Prav tako je zelo pomembno, da se navajanje na slušni aparat začne v pravem okolju in da je treba aparat tudi pozneje večkrat na novo nastaviti. Dotaknili smo se tudi zelo dobrega sodelovanja občin, ki so po meri invalidov tako gibalno oviranim kot senzornim, kajti tako kot Mestna občina Velenje je tudi njihova občina po meri invalidov.

Med navzočimi je bila tudi gospa, ki je naglušna. Povedala nam je, kako je oglušela in kako je reševala svojo naglušnost s slušnimi aparati ter o svojem zadovoljstvu z različnimi ponudniki slušnih aparatov. Ugotovitve so seveda bile, da je konkurenca pri ponudnikih za uporabnike dobrodošla, saj je s tem seveda tudi večja možnost izbire.



*Uvodni pozdrav*

Na koncu sem podal še nekaj informacij glede oseb, ki imajo polžev vsadek, in svojo izkušnjo. Pogovarjali smo se tudi o težavah invalidskih organizacij, o delu in financiranju ter delovanju društev. Predsednica društva je zelo umirjena in razgledana oseba, ima zelo veliko znanja in je tudi sama na invalidskem vozičku.

Upam, da smo predstavili naše težave in našo invalidnost kot tako ter da so bili udeleženci predavanja zadovoljni.

**Franc Forštner**

## Olimpijske igre gluhih 2017 v Samsunu

V sredo, 20. 9. 2017, smo se ob 16. uri zbrali v društvu na prijetnem druženju. Najprej se je sestala skupina za samopomoč naglušnih, v kateri so si izmenjali pomembne informacije in osebne izkušnje. Ob 16.30 smo začeli s kratkim predavanjem našega člana, vrhunskega športnika Tadeja Encija, ki je sodeloval na letošnjih poletnih olimpijskih igrah gluhih v Turčiji. Pripovedoval je o svojih dogodivščinah



Člani z zanimanjem spremljajo Tadejevo predavanje

in izkušnjah. Povedal je, da je bilo samo potovanje v Samsun zelo naporno. Na kvalifikacijah je dosegel odlično uvrstitev. Na samem tekmovanju, ki je potekalo v izjemno težkih razmerah, je dosegel 12. mesto. Tekmovanje je bilo dopoldne, pri več kot 36 °C in visoki zračni vlagi. Zaradi okužbe z vodo so imele vse reprezentance, z izjemo domače, hude prebavne motnje. Za nas poslušalce je bilo zelo zanimivo dejstvo, da je pitna voda pakirana kot jogurt in ne v plastenkah ali stekleničkah, kot smo vajeni pri nas. Tadej je povedal, da je Samsun zelo lepo mesto, z veliko kulturnimi znamenitostmi. Zadnji dan sta si s trenerjem privoščila sproščanje na obali, ker sta se želela osvežiti v morju, a jima osvežitev ni ravno uspelo, saj je bilo morje zelo toplo.

V društvu smo zelo ponosni na Tadejeve dosežke in se mu iskreno zahvaljujemo, da je za nas pripravil zanimivo predstavitev in delil z nami dragocene izkušnje.

Janja Krajnc

## Naša gledališka skupina gost na občinski proslavi v Nazarjih

Ponedeljek, 18. 9. 2017, je bil za naše člane, ki so aktivni na kulturnem in gledališkem področju, prav poseben dan. Občina Nazarje jih je povabila k sodelovanju pri občinski proslavi. Vabilo so z veseljem sprejeli in nekaj tednov v društvu pridno in vestno pripravljali kratko, a izjemno zabavno igro Maser Jaka. Na proslavi so nastopali med prvimi.



Maser Jaka: slovenska masaža

Maser Milan je občinstvu pokazal novo iznajdbo na področju velnesa, in sicer »slovensko masažo«. Gre za zelo posebno masažo, ki je primerna samo za najpogumnejše, ker vsebuje veliko kuhinjskih pripomočkov. Naša pogumna Žana jo je preizkusila in ugotovila, da je masaža odlična in vredna vsakega evra, ter o tem prepričala tudi skeptičnega glavnega maserja centra za velnes, Nevenka.

Gledališčniki so si prislužili izjemen aplavz, v društvu pa smo zelo ponosni, da imamo nadvse nardarjene člane. Občinstvo je bilo tako navdušeno, da nas je k sodelovanju povabil tudi župan Občine Gornji Grad. Tudi temu novemu vabilu se bomo z veseljem odzvali.

Po slovesni proslavi sta sledila grajska pogostitev v gradu Vrbovec in odhod proti domu.

Janja Krajnc

## Gledališki festival gluhih

Gledališki festival gluhih, ki je bil letos 21. oktobra v Gimnaziji na Ptuju v organizaciji našega Društva že trinajsti po vrsti, je fantastično uspel. Deset kulturno-umetniških nastopov različnih žanrov iz devetih društev gluhih in naglušnih iz vse Slovenije je več kot 300 gledalcev v polni dvorani navduševalo s sijajnimi gledališkimi predstavami.

Izvirno in z umetniško tenkočutnostjo sta festival povezovala gluha člana Saška Cafuta in Žiga Bedenik, ki si zaslužita vse pohvale za več kot profesionalno vodenje.



*Udeleženci festivala*

Vsem nastopajočim iz vseh devetih slovenskih društev se iskreno zahvaljujem, da so na svojstven in izviren način prikazali kulturo gluhih v vseh odtenkih in občutenjih kulturno-umetniškega izražanja sveta gluhih v amfiteatru dvorane kulture Gimnazije Ptuj. Vsaka zgodba, vsak nastop si je prislužil bučen in navdušujoč aplavz občinstva, ki je naravnost uživalo v neverjetno čudovitih zgodbah različnih žanrov, izraženih z vsem žarom in pozitivno energijo, ki jo premorejo številni kulturno-umetniški ustvarjalci – gluhi, naglušni in gluhoslepi člani ter osebe z polžkovim vsadkom.

Kultura gluhih v Sloveniji je v vzponu in nam daje vedeti in marsikaj misliti: »Gluhi smo tukaj; smo del te družbe; zmoremo in znamo marsikaj; kultura gluhih združuje; kultura gluhih daje možnost, da širši javnosti sporoča in izraža svoje občutenja, predstavlja svoj slovenski znakovni jezik in govoro rok, lepe zgodbe ter pogostokrat tudi zelo resno kritiko državi, da mora skupnosti oseb z okvaro sluha zagotoviti enake možnosti. V kulturo gluhih se v čedalje večjem številu vključujejo številni mladi ljudje, ki združujejo svoja umetniška izražanja s

svojimi predhodniki in si hkrati tlakujejo svojo pot ter svoj kulturno-umetniški način izražanja v kulturi gluhih.

Prav pristrčna zahvala gre trem kulturnim skupinam iz našega društva, to so Energične Štajerke, Tihi teater in Tihi svet. S svojimi nastopi so navdušili občinstvo in dvignili pritisk ter vzbudili čustva v amfiteatru. Pesem *Te quiero* v slovenskem znakovnem jeziku, ki so ga občuteno in z vsem žarom »zapelek« Energične Štajerke – Valerija Škof, Lidija Letonja in Gabriela Jurkošek (Celje) – je v dvorani vzbudil val navdušenja z bučnim aplavzom. Neverjetno skupno predstavo so pripravili Energične Štajerke, Tihi teater in Tihi svet, ki so združili svojo kulturno-umetniško ustvarjalnost in prepletli šport, zgodovino, gledališko igro in pesem ter slovenski znakovni jezik v celovito, s čustvi nabito zgodbo z naslovom *Nogometna generacija*. V tej predstavi so Srečko Pihler, Stanislav Škof, Andrej Trifunovič, Bedrija Črešnik, Andrej Vivod, Dominik Mohorko, Žan Letonja, Aleš Škof, Agim Mersini, Žiga Bedenik, Mustafa Buljubašič, Valerija Škof, Gabriela Jurkovič in Lidija Letonja izrazili bistvo športa gluhih, ki vedno znova povezuje in številnim športnikom ponuja možnosti za osebno zadovoljstvo in samozavest – da zmorejo, da so del skupnosti – in kar je najpomembnejše, da združuje šport in kulturo, kar gluhi Mariborskega društva in podružnice na Ptuju vedno znova potrebujemo in nas navdaja s ponosom. Vsako društvo je za vsak nastop prejelo plaketo, saj je po mojem mnenju treba spodbujati kulturno-umetniško dejavnost med skupnostjo gluhih.



*Podelitev plaketa*

Da bi izvedli festival prav na Ptuju, je bila želja gluhih, ki smo jim prisluhnili in pripravili, organizirali in izvedli vse potrebno, da je gledališki festival uspel. Pri tem smo imeli veliko podporo Gimnazije

Ptuj, ki nam je brezplačno zagotovila dvorano in osebje ter opremo za kakovostno izvedbo festivala in za njihovo nesebično pomoč smo jim iskreno hvaležni. Pri promociji so nam pomagali tudi na Mestni občini Ptuj s povezavami in promocijo dogodka ter na JSKD Ptuj, ki nam je omogočil prijavo na javni razpis, na katerem smo uspešno pridobili del sredstev za izvedbo festivala.

Seveda festivala ne bi bilo brez pomoči vseh mojih sodelavcev v društvu – to so Lidija Salamon, Da-

nilo Žižek in Mira Meš Pivec – in številnih prostovoljcev: Anje Kotnik, Tadeje Kokol, Alena Kotnika, Vesne Črešnar, Seada Mešanoviča, Dijane Škof, Vanesse Buljubašič. Vsi skupaj smo v zadnjih šestih mesecih složno bdeli nad pripravami in nesebično ter z vsem žarom pomagali na vsakem koraku, od priprav do končne uspešne izvedbe festivala, za kar se jim osebno iskreno zahvaljujem.

**Milan Kotnik**

## Filmska delavnica gluhih 2017

Prvi dan so se popoldne v večnamenskem domu ZDGNS Kranjska Gora zbrali udeleženci delavnice: Primož Rotar, Janez Rotar, Matija Draksler, Jasmina Gracar, Marijana Kastelec, Nejc Drekonja in Darko Rant. 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. S sedanjo tehnologijo lahko kot snemalno opremo vsakdo uporabi svoj mobilni telefon, da ustvari film. Ob koncu prvega dneva delavnice pa smo zbirali ideje za snemanje filmske zgodbe in se odločili za dva filma: Ponudbe in Planica.

V soboto zjutraj smo se razdelili v dve skupini: prva je šla v Planico, druga skupina pa je bila pri domu ZDGNS, kjer so pripravljali za snemanje filma. Snemanje je potekalo v dveh delih, tako da so si udeleženci menjali vloge, enkrat kot igralci, drugič kot snemalci in tehniki. Snemanje filma so opravili v treh urah. V poznopopoldanskem delu drugega dneva delavnice so spoznavali programsko aplikacijo Canopus Edius za montažo videoposnetkov v visokoločljivi (HD) resoluciji. 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 večera.

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



*Udeleženci delavnice*

Ob koncu delavnice so dobili potrdila o udeležbi, njihova filmska izdelka pa bosta predstavljena na letošnjem filmskem festivalu gluhih, ki bo 18. novembra 2017 v Kulturnem središču evropskih vesoljskih tehnologij v Vitanju v organizaciji Medobčinskega društva gluhih in naglušnih občin Slovenske Konjice, Vitanje in Zreče.

**Gorazd Orešnik**

## Kaj lahko storimo za boljši imunski sistem?

Z jesenskim in zimskim časom prihaja obdobje, ko se več časa zadržujemo v zaprtih prostorih, se manj gibamo in jemo manj svežega sadja in zelenjave, s tem pa se poveča tudi število prehladnih in drugih virusnih obolenj. Z zdravim načinom življenja lahko okrepimo svoj imunski sistem, da bomo tudi čez zimo zdravi in polni energije.

### *Kako deluje imunski sistem?*

Imunski sistem je mehanizem, ki omogoča obrambo našega telesa pred škodljivimi organizmi (bakterijami, virusi, glivicami, paraziti), ki bi utegnili povzročiti različna bolezenska stanja. Celice našega imunskega sistema so vseskozi aktivne, saj ne prenehoma prepoznavajo vsiljivce in jih uničujejo. Naša imunska odpornost je odvisna od t. i. prirojene in pridobljene imunosti. Medtem ko je prirojena imunost tista, ki jo podedujemo od matere in je aktivna vse od rojstva, pridobljeno imunost gradimo vse življenje in jo »dopolnjujemo« ob vsaki novi izpostavljenosti škodljivim organizmom. Pridobljeni imunosti se lahko zahvalimo, da proti nekaterim prebolelim virusom in bakterijam ostajemo odporni vse življenje.



*Količina vitamina C v živilih se izgublja s toplotno obdelavo, predvsem pa z dolgoročnim shranjevanjem.*

Oba dela imunskega sistema, prirojenega in pridobljenega, sestavljajo celice imunskega sistema – levkociti ali bele krvničke. Te nastajajo v kostnem mozgu in jih delimo na številne različne tipe (levkociti, nevtrofilci, bazofilci ...). Vsak izmed tipov ima v telesu posebno nalogo; nekateri so specializirani za bakterije, drugi za večje parazite, spet tretji sproščajo histamin in sprožijo splošni vnetni odziv.

Imunski sistem se od posameznika do posameznika močno razlikuje, tudi med sicer povsem zdravimi

ljudmi. Razlike gre pripisati številnim dejavnikom, kot so genetika, spol, starost, prehrana, količina gibanja, kajenje, uživanje alkohola, stres, količina spanca, zgodovina infekcij in cepljenj itd. Na številne izmed naštetih dejavnikov, kot so količina gibanja, kajenje, stres in količina spanja, lahko vplivamo tudi sami. Še posebej veliko študij je bilo v zadnjih letih narejenih prav o vplivu kroničnega stresa na našo imunsko odpornost. Te so pokazale, da lahko dolgotrajen stres močno načne obrambno sposobnost našega telesa, ta pa dolgoročno vodi tudi v povečano obolevnost za rakavimi obolenji.



*Sadje in zelenjava vsebuje vitamine in minerale, ki krepijo odpornost.*

### *Vpliv prehrane na imunski sistem*

Prehrana je eden izmed izjemno pomembnih dejavnikov za dobro delovanje imunskega sistema. Podhranjenost je v državah v razvoju eden glavnih krivcev za nepravilno delovanje imunskega sistema in večjo dovzetnost za okužbe. V razvitem svetu podhranjenost ni pogosta težava, vendar enolična in z vitamini in minerali revna prehrana lahko načne naš imunski sistem, tudi če nismo podhranjeni.

Po drugi strani čezmerna telesna teža, še posebej maščobne zaloge, ki se nalagajo okrog pasu, prav tako znižujejo odpornost, saj maščobno tkivo pripomore h kroničnim vnetnim procesom, ki izčrpajo naš imunski sistem. Ta proces je ob izgubi odvečnih kilogramov v veliki meri reverzibilen.

S prehrano lahko naš imunski sistem podpremo predvsem z uživanjem večjih količin čim bolj raznovrstnega sadja in zelenjave, oreškov ter živil, bogatih z maščobnimi kislinami omega-3. Po drugi strani poskusimo omejiti količino nasičenih maščobnih kislin, saj te v telesu pospešujejo vnetne procese.

Poleg makrohranil, ki vplivajo na delovanje imunskega sistema, imajo izredno pomembno vlogo tudi številni vitamini in minerali, ki so sestavni del celic imunskega sistema in imajo t. i. imunomodulatorni učinek. Naslednja mikrohranila dokazano sodelujejo pri vzdrževanju zdravega imunskega sistema (v oklepajih so navedeni nekateri najboljše prehranski viri posameznega mikrohranila):

- **Vitamin A** (jetra, sladek krompir, buče, korenje, ohrovt, špinača)
- **Vitamin D** (ribe, jajca)
- **Vitamin E** (mandlji, špinača, sončnična semena, sladek krompir, avokado)
- **Vitamin C** (paprika, kivi, pomaranče, brokoli, jagode)
- **Vitamin B6** (čičerika, ribe, jetra, pistacije, avokado, piščančje meso, sončnična semena, sezam)
- **Folna kislina** (leča, fižol, zelena listnata zelenjava, šparglji, avokado, brokoli, buče)
- **Baker** (goveja jetra, leča, sončnična semena, mandlji, kakav)
- **Cink** (bučna semena, govedina, čičerika, jogurt, kakav, indijski oreški)
- **Selen** (brazilski oreški, ribe, govedina, perutnina, jajca)

- **Železo** (jetra, govedina, leča, kakav, špinača, sardine, črni fižol, pistacije)

Omeniti velja, da preveliki odmerki katerega koli izmed zgoraj naštetih vitaminov ali mineralov ne povečajo naše odpornosti in lahko našemu telesu povzročijo več škode kot koristi, zato je pri jemanju prehranskih dopolnil potrebne nekaj previdnosti.

Vpliv nekaterih živil na delovanje imunskega sistema je še posebej dobro raziskan. Spodaj navedena živila znanstveno dokazano pozitivno vplivajo na obrambo našega telesa, bodisi z vplivom na število obrambnih celic bodisi na njihovo aktivnost.

- Česen
- Čebula
- Gobe šitake
- Oranžni pigmenti ali karotenoidi, ki jih najdemo v korenju, bučah, sladkem krompirju, kakiju, melonah in zeleni listnati zelenjavi
- Ingver
- Probiotični izdelki, kot sta jogurt in kefir ter kislo zelje in kisla repa

Povzeto po: <https://www.prehrana.si>,  
<http://www.nasa-lekarna.si>  
Adem Jahjefendić

## Zanimivo

---

# Zakaj naše telo potrebuje minerale?

V našem telesu imajo minerali pomembno vlogo pri razvoju kosti, zdravju možganov, celičnih funkcijah in podpiranju metabolizma. So ključni pri prenosu živčnih impulzov v telesu, kontrakciji mišic in vzdrževanju elektrolitskega ravnovesja. Posameznik potrebuje vsaj 18 različnih mineralov, da pravilno deluje.

Minerale moramo pridobiti s prehrano. So anorganske snovi, o katerih ne govorimo veliko, a so za naše zdravje ključnega pomena. So izjemno pomemben člen pri doseganju optimalnega zdravja, in ne glede na to, da je za pravilno delovanje telesa potrebna manjša količina (miligrami oz. grami), lahko pomanjkanje določenega minerala bistveno poslabša splošno počutje in povzroča oteženo delovanje nekaterih presnovnih funkcij v telesu.

Minerale dodajamo le, če je potrebno. Vedeti moramo, da lahko tudi presežek nekega minera-

la negativno vpliva na naše delovanje. Optimalen vnos mineralov se giblje v ozkih mejah. Najprej je pomembno preučiti, koliko jih v telo vnesemo z uravnoteženo prehrano, šele nato je treba dodajati minerale v obliki prehranskih dopolnil, če je to sploh potrebno.

Minerale delimo na makromineralne, kamor spadajo npr. kalcij, fosfor, natrij, kalij, klor, jod, in na minerale v sledovih, kamor spadajo železo, mangan, silicij, kobalt, krom, selen, jod, fluor, molibden, nikelj, arzenik, bor ...

### **KALCIJ – najpomembnejši mineral**

Kalcij je eden od najbolj znanih mineralov. V telesu ga imamo več kot kilogram, največ v kosteh, kjer boste našli približno 99 % kalcija v telesu.



Kalcij ima vlogo tudi pri zdravju mišic in drugega tkiva. Količina kalcija se v starosti običajno zmanjšuje, kar lahko povzroča zaplete, kot je osteoporoza, saj začne organizem ob nezadostnem vnosu kalcija razgrajevati lastne kosti, da bi uravnal potrebne količine kalcija.



Kalcij v hrani

Vir kalcija je v čim manj predelanem mleku in mlečnih izdelkih, sardinah, lososu, zeleni listnati zelenjavi, orehih ...

Znaki pomanjkanja kalcija se kažejo kot osteoporoza, razdražljivost, bolečine v nogah in hrbtu, rahitis ...

Povečan vnos kalcija je potreben v obdobju nosečnosti, dojenja, rasti, menopavze in v starosti. Alkohol in kofein lahko zmanjšata vsrkavanje kalcija iz prebavil. Tudi povečana količina natrija (sol) v prehrani lahko povzroči večjo izgubo kalcija.

### MAGNEZIJ – proti stresu

Magnezij je potreben za številne funkcije v telesu. Ima ključno vlogo pri delovanju našega živčnega in imunskega sistema, skrbi za zdrav srčni utrip in močne kosti.

Pomanjkanje magnezija je delno krivo za zdravstvene težave, kot so diabetes, bolezni srca, anksiozne motnje in migrene.

Najboljši vir magnezija so neoluščeno zrnje in žita, mandlji, orehi, semena, lešniki in temno zelena zelenjava, školjke, kakav, gobe, morske alge, fige, koruza.

Magnezij se v našem telesu izgublja zaradi izpostavljenosti stresu in ukvarjanja s športom. Enako velja tudi, če trpimo za boleznimi srca in ožilja, sladkorno boleznijo, boleznimi jeter in črevesja, povečanim delovanjem ščitnice, pogostimi glavoboli.



Minerali imajo pomembno vlogo pri razvoju kosti, zdravju možganov, celičnih funkcijah in podpiranju metabolizma

### KALIJ – za mišice in živčni sistem

Kalij je glavni mineral, ki je tudi elektrolit. Je glavni kation v celicah, kar pomeni, da uravnava prenos tekočin, hranil in odpadkov v celice in iz njih.

Pomanjkanje kalija v telesu lahko privede do visokega krvnega tlaka, povzroča utrujenost in razdražljivost. Vpliva lahko na hipoglikemijo, nepravilen ritem srca in težave z živčevjem.

Najboljši vir kalija so agrumi, redkvice, papaja, rdeča paprika, breskve, avokado, paradižnik, zelena listnata zelenjava, banane, krompir, semena sončnic, nemastno meso.

Čezmerno uživanje natrija (slane hrane) ter nezadosten vnos sadja in zelenjave lahko pripelje do pomanjkanja kalija, ki lahko povzroči tudi dehidracijo.

### CINK – uravnava kislinsko-bazično ravnovesje

Cink ima ključno vlogo pri spodbujanju močnega imunskega sistema, pa tudi pri normalni rasti in razvoju. Cink pomaga pri ohranjanju občutka za



Hrana, bogata s cinkom

vonj in vid. Pomanjkanje lahko povzroči motnje v rasti, izgubo las, bele lise na nohtih, slabše celjenje ran.

Najboljši vir so meso, jajca, morska hrana, žitni kalčki, bučna semena, kvas, tofu, lešniki, leča, rjavi riž, špinača, česen.

### SELEN – močan antioksidant

Selen je mineral v sledovih, ki je potreben za zdravo delovanje srca. Je tudi antioksidant, ki spodbuja imunski sistem in v telesu deluje v povezavi z vitaminom E. Skupaj z njim preprečuje in zavira staranje ter ohranja elastičnost tkiv. Pomanjkanje se kaže v spremembi barve nohtov, staranju kože, pomanjkanju energije in mišični oslabeledosti.



Hrana, bogata s selenom

Najboljši viri selena so morska hrana, meso, žitni kalčki, brokoli, česen, mlečni izdelki, oves, čebula, paradižnik, gobe, oreščki.

### ŽELEZO – proti slabokrvnosti

Je mineral v sledovih, ki je pomemben za zdravo kri. Potreben je za tvorbo hemoglobina, mioglobina in drugih encimov ter posledično pomaga rdečim krvnim celicam prenašati kisik skozi telo in pri prenosu ogljikovega dioksida. Pomanjkanje železa lahko privede do anemije, slabše zbranosti, utrujenosti, glavobola, krhkosti las in slabše telesne odpornosti.

Najboljši viri so rdeče meso, jetra, jajčni rumenjaki, polnovredna žita, školjke, zelena listnata zelenjava, oreščki, fižol, ovseni kosmiči, buče, leča, regrat, jedilna čokolada.

Več železa je treba uživati v obdobju rasti, športniki, vegetarijanci in vsi, ki okrevajo po bolezni. Zadosten vstop železa v telo lahko ovira uživanje

pravega čaja, kofeina, predelane hrane, umetnih pijač, fosfatov iz mesnih izdelkov.



Optimalni vnos mineralov se giblje v ozkih mejah.

### FOSFOR – za zdrave zobe

Fosfor ohranja zdrave kosti in zobe ter skrbi za presnovno energijo. Pomanjkanje fosforja lahko povzroči razpadanje zob, karies, zmanjšanje kostne mase, slabši tek ter mišično in živčno šibkost.

Viri: sir, jetra, ribe (losos), školjke, jajčni rumenjaki, soja, goveje meso, žita, puranje meso, navadni jogurt.

Za zdrave kosti potrebujemo uravnotežen vnos kalcija in fosforja. Več fosforja je treba uživati v dobi rasti.

### ŽVEPLO – za lepoto

Najdemo ga v vsaki celici. Zaslužen je za proizvodnjo kolagena, s čimer skrbi za zdravo kožo, nohte in lase. Sodeluje tudi pri razstrupljanju telesa.

Pomanjkanje lahko povzroči dovzetnost za bakterijske okužbe.



Raznovrstna prehrana vsebuje zadostno količino mineralov in vitaminov.

Vir: brokoli, šparglji, koruza, rdeča paprika, česen, čebula, bučna semena, ribe, jajca, zelje, pusta govedina.

Kuhanje in predelava živil uničita velik del žvepla, zato ga v telo vnašajte z uživanjem presne hrane – odličen vir sta česen in čebula. Prehrana naj vsebuje tudi dovolj beljakovin.

### NATRIJ – za živce in mišice

Natrij skrbi za normalno rast ter pravilno delovanje živcev in mišic. Deluje v kombinaciji s kalijem.

Pomanjkanje natrija lahko povzroči nepravilno presnovo ogljikovih hidratov.

Vir: sol, korenje, pesa, artičoke, vložena zelenjava, kruh ..., pri vnosu soli pa je potreben nadzor.

### JOD – nujen za delovanje ščitnice

Skrbi za pravilno delovanje ščitnice, spodbuja rast in daje energijo. Pomanjkanje lahko pripelje do presnovnih motenj in pomanjkanja energije.

Vir: jodirana sol, raki, ribe, školjke, polnovredna žita, mineralna voda.

### BAKER – za življenjsko energijo

Baker nam daje energijo ter skrbi za pravilno delovanje živcev in vsrkavanje železa v hemoglobin. Pomanjkanje lahko povzroči slabokrvnost.

Vir: gobe, grah, avokado, kakav, ribe stročnice, zelena listnata zelenjava, česen, morske alge, oreščki, arašidi, suhe slive.

### Različni obroki, manjše količine

Pomembno je, da se zavedamo, da je treba minerale uživati v več različnih obrokih in vsak dan v manjših količinah. Le tako bomo poskrbeli za nenehen vnos mikroelementov, telesu omogočili popolno ravnovesje mineralov in s tem odličen temelj za najoptimalnejše delovanje našega telesa.

Vsekakor je pomemben vnos raznovrstne prehrane. Treba se je posvetiti izvoru hrane in poskrbeti, da ta ne bo osiromašena, ter posegati po kakovostni hrani.

Povzeto po: [24 ur. com](http://24.ur.com), [www.viva.si](http://www.viva.si)

Aleksandra Rijavec Škerl



Uravnotežena prehrana

