

# IZ SVETA TIŠINE



Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije

► 14. november smo praznovali v kinu Bežigrad

► 12 gledališč podpisuje zavezo o sodelovanju za pobudo Gledališki tolmač

► Uspešen nastop gledališke skupine Tihe stopinje v Moskvi

► Novoletna poslanica Mladena Veršiča, predsednika ZDGNS



**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:**

Valerija Škof, 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 praznovanju 5. dneva SZJ. Zaveza o sodelovanju v pobudi Gledališki tolmač. Tihe stopinje na festivalu v Moskvi.

**Foto:**

Sašo Letonja, Arhiv ZDGNS, Pixabay



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

## OBVESTILO UREDNIŠKEGA ODBORA

Pred vami je zadnja letošnja 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 40. obletnici izdaje prve številke našega glasila IST v želji, da še dolga leta izpolnjuje svoje poslanstvo in objavlja pomembne informacije o dogajanju s področja okvare sluha v Sloveniji in svetu. V tokratni številki glasila boste našli zanimivosti in dogodke s konca leta v organizaciji Zveze ter nekaj poudarkov, ki so osebam z okvaro sluha zaznamovali leto 2019. V glasilu najdete poleg rednih rubrik tudi številne koristne in zanimive informacije.

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).

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 7. Ker so videoposnetki namenjeni gluhim uporabnikom SZJ, niso opremljeni z zvokom. Želimo vam prijetno branje. ●

**Uredništvo**

### NAVODILO AVTORJEM

**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 posnete s fotoaparatom, izberite nastavitev kakovosti slike HQ (3072 x 2304) ali SHQ (3072 x 2304).

Nekateri profesionalni fotoaparati imajo za nastavitev 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 izvirno predlogo. Fotografije, ki ste jih naložili s svetovnega spleta, naj imajo ločljivost vsaj 1200 x 900 točk, datoteka pa naj bo velika vsaj 440 KB.

Fotografije ne smejo biti prilepljene v Wordov dokument, ampak jih pripnite k svoji elektronski pošti. Fotografije in besedila, ki ne ustrezajo navodilom, bomo prisiljeni zavrnil oziroma jih objaviti brez fotografij. ●



# Uvodnik

✉ Adem Jahjefendić, urednik



Leto 2019 smo uspešno pripeljali h koncu in tudi letos je Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije (ZDGNS) s svojimi predlogi, pobudami in pripombami aktivno sodelovala z različnimi vladnimi organi

in ustanovami pri sprejemanju številnih predpisov, zakonov in podzakonskih aktov, ki izboljšujejo položaj invalidov sluha, njihovo vključenost v delovno in družbeno okolje.

Lani je zaključek leta najbolj zaznamovala pobuda za spremembo ustave, da bi slovenski znakovni jezik (SZJ) postal uradni jezik gluhih, ki jo je ZDGNS vložila v Državni zbor Republike Slovenije. Letošnje leto je najbolj zaznamoval predlog Vlade Republike Slovenije, ki je na pobudo ZDGNS na svoji seji 18. aprila 2019 sprejela predlog za začetek postopka za dopolnitev Ustave RS, katerega cilj je umestiti SZJ v Ustavo RS.

Prav tako smo vse leto izvajali dejavnosti za projekt Priročna video slovnica SZJ in ga uspešno končali 30. avgusta 2019 s tiskovno konferenci. Na njej smo novinarjem predstavili celoten potek projekta, njegove rezultate in tudi knjižno izdajo Priročne video slovnice SZJ v tiskani obliki. Naložbo sta sofinancirali RS in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

V prostorih Narodne galerije v Ljubljani smo ob navzočnosti ministra za kulturo in predstojnika Inštituta za slovenski jezik ZRC SAZU organizirali slavnostno razglasitev izdaje prve slovnice SZJ, kjer so se zbrali pionirji raziskovanja slovnice SZJ in prejeli zahvale. Ob dnevu SZJ, 14. novembru, ki smo ga praznovali že petič, smo ponovno izdali knjigo, prilagojeno razumevanju oseb z okvaro sluha, saj je poleg ilustracij opremljena z risbami kretenj in QR-kodo. Letošnja knjiga David: misija mogoče avtorice Aksinje Kermauner je prva slovenska pripoved o znakovnem jeziku. Ob slovesnosti, ki je potekala v kinu Bežigrad, je bil premierno predvajan tudi dokumentarni film Jezik enakopravnosti scenaristke Tine Grošelj in režiserja Marka Kumra Murča. Film predstavlja življenjske

zgodbe treh gluhih oseb, ki jih poleg gluhotе povezuje SZJ.

40. obletnico izdaje prve številke našega glasila Iz sveta tišine smo zaznamovali 28. 11. 2019 v prostorih ZDGNS. Praznovanja so se udeležili dosedanji uredniki, nekdanji in sedanji člani uredniškega odbora ter dolgoletni in stalni dopisniki, ki so zaslužni, da glasilo IST izhaja in živi še danes kot pomemben steber informiranja oseb z okvaro sluha.

Predsednik RS Borut Pahor, predsednik Državnega zbora RS mag. Dejan Židan in predsednik Vlade RS Marjan Šarec so 3. decembra gostili tradicionalni sprejem za predstavnike invalidskih organizacij ob mednarodnem dnevu invalidov. Predsednik RS Borut Pahor je med drugim povedal, da so na napake in številne težave nenehno opozarjali številni posamezniki, društva in združenja invalidov. S težavo in počasi je država doumela, da je njen pravi obraz tisti, ki ga kaže do posebej ranljivih skupin ljudi, in poudaril, da bi na prvo mesto kot predsednik republike postavil dostojanstvo.

Pomemben mejnik za osebe z okvaro sluha je bil tudi 9. decembra 2019, ko je predsednik RS Borut Pahor kot častni pokrovitelj pobude Gledališki tolmač priredil sprejem ob podpisu zaveze o sodelovanju v pobudi. 12 slovenskih gledališč, DGN Ljubljana in podpornica pobude NLB so podpisali zavezo o sodelovanju, da si bodo osebe z okvaro sluha lahko tudi v novi gledališki sezoni ogledali izbrane stalne predstave. Trenutno si lahko gluhi v slovenskih gledališčih že ogledajo štiri predstave.

Uredništvo glasila Iz sveta tišine se ob koncu leta zahvaljuje vsem, ki ste pripomogli k nastajanju našega glasila v letošnjem letu.

Naj čas nikoli ne mine tako hitro, da ne bi zastali in pomislili na druge ter občutili lepoto tega, da imamo drug drugega. V imenu uredništva vam v novem letu želim obilo zdravja in osebne sreče. ●



# S sekretarjeve mize

»Za zdaj pa ostanejo vera, upanje in ljubezen. Največja od teh je ljubezen.«  
(hebrejski pregovor)



## NIJZ in Dobra drža

ZDGNS je podprla napore za oza-veščanje otrok v osnovnih šolah glede pomembnosti dobre drža. Podprli smo izdelavo videoposnetkov za projekt Dobre drža in s tem dobili možnost posnetke opremiti s podnapisi in tolmačem. ●



Za zdravo hrbtenico je pomembna dobra drža.

## 40 let glasila Iz sveta tišine

V prostorih ZDGNS smo organizirali praznovanje ob 40-letnici izdajanja glasila Iz sveta tišine ter povabili vse dosedanje odgovorne urednike, dolgoletne dopisnike in sodelavce. V prijetnem vzdušju smo pregledali 40-letno zgodovinsko pot glasila in si izmenjali nekaj zgodovinskih zanimivosti. ●



40 let glasila IST

## Dan slovenskega znakovnega jezika

Ob dnevu slovenskega znakovnega jezika smo v kinu Bežigrad organizirali slovesno akademijo z bogatim kulturnim programom.

Slavnostni govornik je bil predsednik Državnega zbora RS mag. Dejan Židan. ●



14. november smo praznovali v kinu Bežigrad.

## Pravljica David: misija mogoče v in o slovenskem znakovnem jeziku

Na veliko veselje smo ob dnevu slovenskega znakovnega jezika prvič zagledali tiskano verzijo pravljice avtorice dr. Aksinje Kermauner. Gre za prelomno pravljico, saj se vse te dejavnosti dogajajo v luči spremembe Ustave RS. Globoko spoštovanje vsem soustvarjalcem te pravljice. ●



Knjigo David: misija mogoče je predstavila avtorica Aksinja Kermauner

## Premiera dokumentarnega filma Jezik enakopravnosti

Ob pobudi ZDGNS glede spremembe ustave in vpisa znakovnega jezika v ustavo je posebej za ta namen avtorica mag. Tina Grošelj posnela dokumentarni film Jezik enakopravnosti, ki smo si ga tudi

premierno ogledali. Globoko spoštovanje vsem sodelujočim za izjemen izdelek. ●



O nastajanju filma sta spregovorila scenaristka Tina Grošelj in režiser Mark Kumer Murč.

## Knjižni sejem 2019

ZDGNS je aktivno sodelovala na knjižnem sejmu v Cankarjevem domu in na stojnici predstavila vse svoje izdelke, ki so pritegnili zelo veliko zanimanja. Ob tem smo organizirali tudi predstavitev najnovejše pravljice avtorice dr. Aksinje Kermauner. ●





## Znak kakovosti zlata hruška prejme pravljica Anton

Pravljica Anton, ki je s QR-kodo dostopna tudi v znakovnem jeziku, je prejela posebno priznanje, zlato hruško za znak kakovosti med knjigami za otroke in mladi. Iskreno čestitamo vsem sodelujočim. ●

## Predstavitve gluhot in naglušnosti na Zdravstveni fakulteti v Ljubljani

Redno sodelovanje s fakultetami omogoča predstavitve problematike življenja in dela oseb z okvaro sluha od gluhih, naglušnih, oseb s polževim vsadkom in drugih. ●

## Prvi marketinško-komunikacijski dogodek v regiji SEMPL, dostopen tudi v znakovnem jeziku

ZDGNS je aktivno sodelovala pri organizaciji mednarodne konfe-



rence SEMPL, s tem da je k udeležbi povabila gluhe iz različnih koncev Slovenije. S pomočjo sredstev Nove Ljubljanske banke in s podporo vodstva SEMPL so ta dogodek prvič spremljali tudi gluhi v znakovnem jeziku. Iskreno se zahvaljujemo za to priložnost in se veselimo novega sodelovanja. ●

## Bazar invalidskih organizacij ob mednarodnem dnevu invalidov

ZDGNS je aktivno sodelovala na bazarju, kjer je predstavila svoje programe, izdelke in storitve ter se predstavila javnosti, političnim odločevalcem in različnim strokovnjakom. ●



## Evropski center za moderne jezike

ZDGNS se je udeležila mednarodne konference ob 25-letnici evropskega centra za moderne jezike, na kateri je jubilej še posebej



posvetila skrbi za znakovne jezike. Na konferenci smo ustvarili veliko pristnih novih stikov in se dogovorili za različna sodelovanja. Slovenija je pritegnila precej pozornosti, predvsem zaradi skorajšnje spremembe slovenske ustave z umestitvijo znakovnega jezika vanjo. ●

## Upravni odbor ZDGNS in zaključek leta

Ob koncu koledarskega leta se je še zadnjič letos sestal Upravni odbor ZDGNS. Po seji je sledilo novoletno druženje z vsemi predsedniki in sekretarji društev. ●



## SLOVAR SZJ NA DRUŽBENEM OMREŽJU

Slovar slovenskega znakovnega jezika ima aktivno stran na družbenem omrežju Facebook, kjer si lahko ogledate nove kretnje, ki nastajajo in jih razvijajo v skupini za razvoj slovenskega znakovnega jezika, ki deluje na Inštitutu za razvoj SZJ pri Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije. Najdete nas na spletni povezavi [www.facebook.com/szjsi](http://www.facebook.com/szjsi).



# NOVOLETNA POSLANICA MLADENA VERŠIČA, PREDSEDNIKA ZVEZE DRUŠTEV GLUHIH IN NAGLUŠNIH SLOVENIJE – ZDGNS



Predsednik Mladen Veršič (foto: Sašo Lešonja)



December je čas, ko preverimo svoje letno delo, ko se oziramo naprej, v leto, ki prihaja. Je čas spraševanj in razmišljanj o tem, ali smo storili vse, kar smo si zadali, in kako uspešni smo bili.

Strokovna služba Zveze je skupaj s strokovno službo v društvih izpeljala številne posebne socialne programe na državni in lokalni ravni. Vse skupaj kaže na to, da izvajamo čedalje več aktivnosti. S tem je naše delo postalo še zahtevnejše, obenem pa transparentno in dostopno javnosti. Društva so izredno dragocena za vse naše člane, saj izvajajo posebne socialne programe, ki našim gluhih, naglušnim, gluhoslepim in osebam s polževim vsadkom lajšajo vsakodnevne izzive.

Udeležili smo se številnih sprejemov, sestankov v državnem zboru in na različnih ministrstvih ter drugih državnih telesih, ki so pomembna za naše delo. Sodelovali smo tudi na nekaterih mednarodnih dogodkih gluhih in naglušnih na področju športa, kulture in posebnih vsebin ter tudi v evropskem parlamentu.

Zgledno smo sodelovali s fundacijo FIHO in vse večjim številom ministrstev. Svoje delo širimo na vsa področja življenja in dela naših članov. Dobro smo sodelovali z matičnim Ministrstvom za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti RS ter dopolnili sodelovanje z ministrstvi za kulturo, zdravje, šolstvo in javno upravo. Zaradi narave in širitve dela se čedalje bolj povezujemo z različnimi državnimi organi.

Marsičesa ne bi bilo mogoče doseči brez vseh vas – društev, gluhih in naglušnih ter strokovne podpore strokovnih sodelavcev, sekretarjev, Združenja tolmačev in številnih drugih, s katerimi imamo za naše uporabnike skupno vizijo o boljšem življenju v naši državi.

Veliko dela je bilo opravljenega; naj posebej omenim le nekaj posebnih dogodkov v letošnjem letu. Leto so najprej zaznamovali začetek izvajanja zakona o osebni asistenci in pridobljene pravice do komunikacijskega dodatka za osebe z okvaro sluha. Ob svetovnem dnevu sluha smo v evropskem parlamentu uspešno predstavili naše delo in opozorili na pereče posledice, ki jih povzroča okvara sluha. Ob kulturnem prazniku smo pripravili slovensko himno v slovenskem znakovnem jeziku (SZJ). SZJ je bil umeščen med izbirne predmete v programu OŠ. Vlada RS je 18. 4. 2019 predlagala Državnemu zboru RS uvrstitev SZJ v Ustavo RS. Praznovali smo 40 let razvoja SZJ in 40 let neprekinjenega izhajanja našega glasila Iz sveta tišine. Inštitut za SZJ se je po reorganizaciji preoblikoval v šest oddelkov, 23. 5. 2019 sta Državni svet RS in ZDGNS skupaj pripravila posvet z naslovom Znakovni jezik za vse. Inštitut za SZJ je izdal strokovni priročnik Znakovni jezik – govornica kretenj. Uspešno smo končali projekt Priročna video slovnica SZJ in izdali prvo slovnico SZJ. Mednarodni dan gluhih smo praznovali v Celju in ob 14. novembru, dnevu SZJ, javnosti predstavili knjigo David: misija mogoče, ki je poleg ilustracij opremljena z risbami kretenj in QR-kodo, ter prikazali dokumentarni film Jezik enakopravnosti.

Marsičesa ne bi bilo mogoče doseči brez vseh vas gluhih, naglušnih in gluhoslepih ter strokovne podpore strokovnih sodelavcev Zveze, sekretarjev v društvih, in številnih drugih, s katerimi imamo skupno vizijo o boljšem življenju v naši državi za naše uporabnike.

V letu 2020 želim vsem gluhih, naglušnim, gluhoslepim in osebam s polževim vsadkom, strokovnim delavcem Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije, strokovnim delavcem v društvih, zunanjim sodelavcem, financerjem in donatorjem obilo zdravja in delovnih uspehov, predvsem pa veliko medsebojne strpnosti, poštenosti in odkritosti. ●



# KRETNJA LETA 2019

✉ Valerija Škof



Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije je do konca novembra zbirala predloge za krettno leta 2019. Komisija je obravnavala vseh 21 prejetih predlogov.

Izbrali so pet kretenj, ki so se uvrstile v glasovanje. Izbor je potekal po naslednjih merilih: ali gre za na novo tvorjeno ali pred kratkim prevzeto krettno, ali je prešla v širšo uporabo po nekem specifičnem mejniku, ki se je zgodil prav v tem letu, ali ilustrira pomembno spremembo v družbi, tehnologiji in mišljenju.

Zdaj ste na vrsti vi, da glasujete! Poglejmo izbor komisije:

## 1. Ustava

Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije je v Državni zbor RS vložila 14. 11. 2018 pobudo za vpis znakovnega jezika v slovensko ustavo.

## 2. Komunikacijski dodatek

Januarja 2019 so gluhi upravičenci prvič začeli prejemati komunikacijski dodatek.

## 3. Slovnica

Avgusta 2019 je izšla Priročna video slovnica slovenskega znakovnega jezika.

## 4. Himna

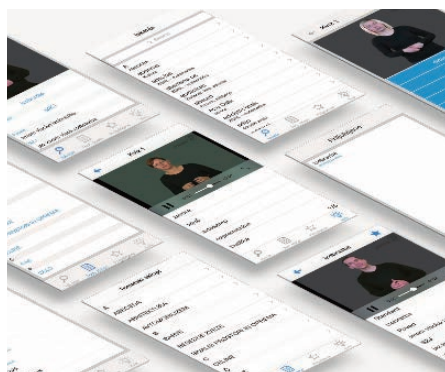
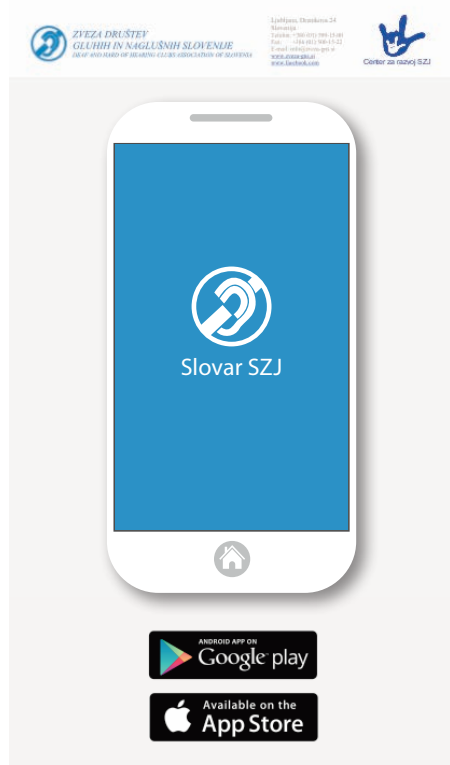
Ob svetovnem dnevu materinščine smo prvič objavili himno RS v slovenskem znakovnem jeziku.

## 5. Osebna asistenca

V letu 2019 se je začel izvajati Zakon o osebni asistenci tudi za gluhe, naglušne in gluhoslepe osebe.

V spodnji povezavi je spletno glasovanje. Prosim, da izberete, katera krettnja je po vašem mnenju najbolj zaznamovala letošnje leto. Glasujete lahko do 3. januarja 2020. Zmagovalno krettno leta 2019 bomo razglasili skupaj z Besedo leta 9. januarja 2020, letos prvič skupaj z Inštitutom za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU in MMC RTVSLO.

Glasujete lahko tukaj: <https://www.1ka.si/a/243619> ●

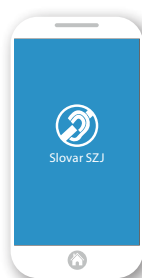


## QR-KODA

Z mobilno aplikacijo Slovar SZJ si lahko zdaj ogledate videoposnetke v SZJ z uporabo 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.



1 Namesti aplikacijo



2 Poskeniraj QR-kodo



3 Predvajaj video



# ZAVEZA O SODELOVANJU PODPISANA: PREDSTAVE S TOLMAČENJEM V SLOVENSKI ZNAKOVNI JEZIK BODO PRIHODNJE LETO NA SPOREDU V DVANAJSTIH SLOVENSKIH GLEDALIŠČIH

☑ Društvo gluhih in naglušnih Ljubljana

Ljubljana, 9. december 2019 – Pobuda Gledališki tolmač, ki jo je idejno zasnovala agencija Grey, je dosegla pomemben mejnik za skupnost gluhih in naglušnih. Dvanajst slovenskih gledališč je podpisalo zavezo o sodelovanju, kar pomeni, da bodo v prihodnjem letu na spored uvrstili vsaj eno predstavo s tolmačenjem v slovenski znakovni jezik. Slavnostni podpis je potekal ob navzočnosti častnega pokrovitelja, predsednika Republike Slovenije Boruta Pahorja, poleg mreže slovenskih gledališč pa sta svoj podpis prispevala še podpornica pobude Gledališki tolmač NLB in organizator pobude Društvo gluhih in naglušnih Ljubljana. Leta 2020 bo na slovenskih odrih uprizorjenih dvanajst predstav s tolmačenjem v slovenski znakovni jezik, kar je za gluhe, ki doslej skoraj niso imeli možnosti spremljanja odrske umetnosti, veličasten trenutek.

Pobuda Gledališki tolmač je nastala v želji po zagotavljanju večje socialne vključenosti gluhih in naglušnih in hkratnem ozaveščanju sliščega prebivalstva o pomenu socialne vključenosti invalidov. Njen dolgoročni cilj je vključitev gledaliških tolmačev v vsako predstavo v slovenskih gledališčih. Pot do uresničitve cilja je še dolga, vendar se s podpisom zaveze

vsi sodelujoči premikajo v pravo smer: »Kakšen dan! Ne vem, kako naj še enkrat izrazim hvaležnost, ki jo občutim ob teh pomembnih trenutkih. Še pred enim letom je ideja o večji dostopnosti gledališč obstajala zgolj v naših mislih, danes pa smo podpisali zavezo, ki nam bo omogočila zelo kulturno obarvano leto 2020. Hvala vsem, ki so pripomogli k temu pomembnemu dosežku,« je povedal Gorazd Orešnik, predsednik Društva gluhih in naglušnih Ljubljana.

Predsednik uprave NLB Blaž Brodnjak pa je ob tem dejal: »Pobudo Gledališki tolmač, s katero želimo gluhe bolj vključiti v svet sliščih, smo podprli z največjim veseljem in ponosom. Zelo smo zadovoljni, da smo do zdaj omogočili ogled predstav s tolmačem že skoraj polovici gluhih v Sloveniji in jim s tem približali slovenska gledališča. Kot edina banka v Sloveniji pa smo jih v svet sliščih še bolj vključili tudi z uvedbo video klica s tolmačem in finančno delavnico. V NLB želimo z inovativnimi storitvami in družbenoodgovornimi projekti sodelovati pri oblikovanju in izboljšanju družbenega okolja ter prispevati k boljši kakovosti življenja, saj je tu, v tej regiji, naš dom.«

## Dvanajst predstav, dvanajst gledališč, sedem slovenskih mest

Pred kratkim je pobuda Gledališki tolmač zaživela že v drugi sezoni, in sicer v štirih sodelujočih gledališčih, v letu 2020 pa se bo nabor znatno razširil. Pobuda Gledališki tolmač bo v dvanajstih gledališčih, ki bodo skupaj uprizorila dvanajst predstav s tolmačenjem v slovenski znakovni jezik.

»Zbrani predstavniki slovenskih gledališč smo ponosni, da predstavljamo steber slovenske gledališke produkcije, ki gradi na stoletni tradiciji. Zadovoljni smo, da smo poleg donatorja in agencije Grey soudeleženi v tej akciji, ki bo v prihodnjem letu zagotovila dostopnost gluhim in naglušnim v vseh gledališčih naše mreže, torej na kar



Častni pokrovitelj pobude predsednik RS Borut Pahor, je priredil sprejem ob podpisu zaveza o sodelovanju





V imenu organizatorja pobude, Društva gluhih in naglušnih Ljubljana, je zbrane nagovoril predsednik društva Gorazd Orešnik.

*dvanajstih prizoriščih. Dostopnost, za katero je potreben dober posluh do okolja, je poleg kakovosti poglavitno vodilo našega dela, zato smo za pobudo Gledališči tolmač še posebej hvaležni,»* je ob podpisu zaveze pojasnil **Uroš Korenčan, predsednik Kolegija direktorjev slovenskih gledališč.**

### Slovenska gledališča, ki so se pridružila pobudi Gledališki tolmač:

- Lutkovno gledališče Ljubljana
- SNG Drama Ljubljana
- Mestno gledališče ljubljansko
- SNG Maribor
- Slovensko ljudsko gledališče Celje
- Slovensko narodno gledališče Nova Gorica
- Prešernovo gledališče Kranj
- Gledališče Koper
- Slovensko mladinsko gledališče
- Lutkovno gledališče Maribor
- Anton Podbevšek teater Novo mesto
- Mestno gledališče Ptuj

Ena od značilnosti znakovnega jezika je, da nima enake slovnice kot govorni jezik na istem geografskem območju in se razvija znotraj skupnosti gluhih. Vse to je treba upoštevati pri pripravi gledaliških tolmačev, ki gledališka dela naravnost z odra tolmačijo v slovenski znakovni jezik in gluhih v občinstvu pričarajo nepozabno izkušnjo spremljanja stalnih predstav v živo. Ključno vlogo pri tem bo tudi v letu 2020 imela **prva gluha režiserka za gledališče in film v Sloveniji Lada Orešnik**, ki bo nadaljevala delo s tolmači in jih pripravljala na sodelovanje v predstavi. V Sloveniji znakovni jezik za vsakodnevno sporazumevanje uporablja okoli tisoč gluhih. Pri komuniciranju gluhi namesto glasu in izgovorjenih besed uporabljajo svoje roke, telo, obraz, usta in glavo.



Podpisniki zaveze o sodelovanju v pobudi Gledališki tolmač

### Razprodani Addamsovi, otroški smeh ob Vili Malini in gledališka klasika, Županova Micka

Druga sezona Gledališkega tolmača je v polnem teku, zadnja predstava v tem letu, *Vsi junaki zbrani*, bo na sporedu na dan pred božičem v Slovenskem mladinskem gledališču.

Ob uprizoritvi skrivnostnih in odbitih Addamsovih je dvorana MGL pokala po šivih. »Vsebinsa Addamsovih je zelo ganljiva in aktualna za današnji čas. In če sva s tolmačko Natalijo Spark vsaj malo poudarila pomen ljubezni in poguma, potem je ta aplavz znak tega, da so gledalci to sprejeli,« je takrat vtise strnil **Matjaž Juhart**, ki je skupaj z Natalijo Spark tolmačil **predstavo Addamsovi.**

Nato je na spored prišla otroška **lutkovna predstava Vila Malina** o majhni in drobceni vilinski deklici, ki lenari in se dolgočasi v zavetju pisanih travniških cvetov. Takrat je v **Lutkovnem gledališču Ljubljana** vladalo iskreno otroško navdušenje.

Gledališki tolmači so se na odrskih deskah pridružili tudi predstavi **Županova Micka, ki je bila uprizorjena v SNG Drama.** »Joj, čudovita predstava je bila. Res čudovita. Odlična mimika, odlična igra, pa še vsebinsko lahko sledili zaradi prisotnosti tolmača. Zelo se zahvaljujem NLB, ki nam je to omogočila,« je dejala **gluha obiskovalka predstave.**

### Gluih odrsko umetnost spoznavajo tudi na gledaliških delavnicah

Podpornica projekta NLB je v okviru pobude Gledališki tolmač pred kratkim organizirala **gledališke delavnice za gluhe in naglušne**, kjer so od blizu spoznali odrsko umetnost in zakulisje nastajanja gledaliških predstav. Skupnosti gluhih in naglušnih pa so približali tudi svet bančništva in jim kot prva banka v Sloveniji omogočili **storitev video klica s tolmačenjem v slovenski znakovni jezik**, s katerim lahko na daljavo opravljajo osnovne bančne storitve in prejmejo koristne nasvete. Za gluhe in naglušne pa so organizirali tudi delavnico finančnega opismenjevanja, ki so jo gluhi sprejeli izjemno pozitivno. ●



# TINITUS – ŠUMENJE V UŠESIH

Adem Jahjefendić; viri: <http://www.avogel.si>, <http://www.nasa-lekarna.si/>, <http://www.sinapsa.org/>



Šumenje v ušesih povzroča razdražljivost.



Poslušanje zvokov, ki prikrivajo šumenje.

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 v resnici 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 razmere 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 zbranost, 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 podob-

no. Zvok je najpogosteje 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, a se umiri oziroma izgine ob drugih zvokih ali govorjenju.

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

- 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.

## 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 zadržijo zunanje zvoke in povečajo šumenje;
- bolezni notranjega ušesa, denimo menierova bolezen;
- druge bolezni: premočno delovanje ščitnice, slabokrvnost ...;
- redko je šumenje v ušesih simptom možganske anevrizme ali tumorja.

Poleg glavnih vzrokov obstajajo še številni drugi, na katere je treba pomisliti pri pojavu šumenja v ušesih, vendar se moramo o tem 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 krvnega 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

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

- 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

Terapija z zvokom je ena največkrat uporabljenih in uspešnih metod zdravljenja oziroma prikriivanja 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.

V svetu poznana in učinkovita (uspešna je v 80 %) je tudi metoda, ki temelji na tem, da se oseba navadi živeti s težavo šumenja v ušesih. Terapevtska obravnava omogoča, da oseba tinitus presliši (potisne v ozadje). Metoda združuje zvočno terapijo in svetovanje ter traja približno eno leto in pol. Tudi v Sloveniji uspešno delujejo tako imenovane »tinitus skupine«,

ki temeljijo na tej metodi. Pri 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. Takrat 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 prekrivajo neprijeten zvok šumenja v ušesih. Če gre za popolno gluho in hudo šumenje v ušesih, pride v poštev vsaditev polževega vsadka, ki izboljša težave s tinitusom pri 90 % uporabnikov, pri 37–61 % pa ga celo popolnoma odpravi. Žal pa lahko po vsaditvi polževega vsadka nastane tudi do novo šumenje 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;



Pripomočki za blaženje tinitusa

- 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 svetujejo uživanje prehranskih dopolnil, ki vsebujejo izvlečke zdravilne rastline ginko, ker izboljša prekrvitev možganov in s tem poveča preskrbo s kisikom.

Razmeroma veliko število ljudi se vsakodnevno spoprijema s šumenjem v ušesih. Pogosto je to povezano z izgubo sluha in večinoma ne pomeni 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 zdaj znanim možnostim terapije je zdravljenje tinitusa še vedno velik izziv. ●



# GLUHI IN NAGLUŠNI NA MEDIJSKI KONFERENCI SEMPL 2019

Anton Petrič

Med 28. in 29. novembrom je potekala 21. konferenca SEMPL v Portorožu, ki vsako leto predstavi naj-novejše medijske smernice in prelomne inovacije iz industrije ter pogleda v prihodnost stroke. Letos pa se o trendih ni samo govorilo, temveč so organizatorji konference naredili ogromen korak naprej tudi v organizaciji dogodka. Celoten program glavnega odra, na katerega je stopilo 20 strokovnjakov iz 11 držav, sta tolmački Natalija Rot in Marjeta Modrej tolmačili v slovenski znakovni jezik. SEMPL je tako postal prvi trženjsko-komunikacijski dogodek v regiji, ki je na voljo tudi gluhih in naglušnim. Na konferenci so strokovno javnost in interesente opozorili tudi na

življenje, kjer so marketinški strokovnjaki Branimir Brkljač, Lea Stanković in Uroš Goričan izmenjali mnenja in poglede na to. Razpravo je moderirala predsednica konference SEMPL, Valerija Prevolšek.

Na uvodu v festivalski del konference je s svojo zanimivo življenjsko zgodbo občinstvo dobesedno ogrel iranski begunec Ali Mahlodji, po svetu znani motivacijski govorec in evropski ambasador mladih, ki je v svoji karieri zamenjal več kot štirideset zaposlitev – od čistilca do menedžerja svetovnih multinacionalk, pred tem pa je šolo obesil na klin. Zdaj je ustanovitelj zagonskega podjetja Watchado, s katerim želi »rešiti svet pred človeškimi neumnostmi«.



Konference smo se udeležili tudi gluhi.

prihajajoče tehnologije, ki za osnovo uporabljajo govor in zvok, s tem pa dodatno pozabljajo na skupino ljudi, ki so že tako ali tako zaznamovani in odrinjeni na obrobje družbenega življenja.

Pester festivalski program konference ni razočaral, saj so bili med govorniki tudi predstavniki svetovnih multinacionalk, kot so Facebook, Viber in Mastercard. Med drugim so razprave tekle o prihodnosti brez všečkov, o vplivnejših in generacijskih premikih na družbenih omrežjih.

Dogodek je povezoval znani britanski igralec Julian Rhind-Tutt, ki se je v imenu organizatorja pred 1200 udeleženci javno zahvalil Novi Ljubljanski banki d.d., da je gluhih in naglušnim omogočila udeležbo na konferenci in pokrila stroške dveh tolmačev.

Konferenco so začeli z zanimivo razpravo o tem, kako blagovne znamke vplivajo na našo kulturo in



Medijska konferenca SEMPL 2019v je bila dostopna tudi osebam z okvaro sluha.

Glavni govornik na konferenci je bil zagotovo zvezdnik svetovnih odrov, britanski svetovalec Jonathan MacDonald, ki je navzoče potegnil iz cone udobja in na glavo obrnil njihov način razmišljanja. Na primerih je pokazal, kakšna bo prihodnost in kaj moramo spremeniti že danes, da bomo lahko uspešni tudi jutri. Med občinstvo je razdelil najnovejšo izdajo zadnje knjige, ki je bila v hipu razgrabljena.

Kako se dopolnjujejo kreativnost, inovativnost in poslovna uspešnost, so vsak na svoj način pojasnili Maëva Le Roch iz Mastercarda, Stefan Carrington, dolgoletni svetovalec svetovne multinacionalke bele tehnike Elektrolux, ter Tim de Boer, direktor razvoja poslovanja pri LivePerson.●



# UPORABA SLUŠNIH ZANK

Franc Forštner



**DOSTOPNO OSEBAM  
Z OKVARO SLUHA**



Slušna zanka je uporabna tudi pri informacijskih okencih.



Uporabljajo se lahko tudi prenosne slušne zanke.

V različne objekte se čedalje pogosteje vgrajujejo slušne (indukcijske) zanke, kar je zelo pohvalno in seveda zelo koristno. Med objekti, v katere so namestili slušno zanko, je tudi cerkev Svetega Martina v Šmartnem ob Paki.

Slušna zanka je elektronska naprava, ki omogoča razumevanje izgovorjenega, ker preprečuje motnje, npr. odmev, šumenje in hreščanje, ki se pojavijo uporabnikom v hrupnih prostorih. To so po navadi večnamenski objekti, kot so kulturni domovi, večnamenski prostori, knjižnice in cerkve. Objekti z vgrajeno slušno zanko so prijazni ljudem z okvaro sluha, ki uporabljajo slušne aparate in polževe vsadke, teh oseb pa je vedno več. Na vsakem takšnem objektu je nalepljen logotip, ki označuje, da je v objektu omenjena naprava, in marsikje so zraven tudi kratka navodila.

V praksi in na terenu pa njihova uporaba povzroča težave, in s tem zapisom želim pomagati uporabnikom, da bodo lažje uredili težave s poslušanjem prek slušne zanke. Slušna zanka je nameščena v objektu in nastavljena na primerno jakost. Ta pa glede na jakost poslušanja seveda ni za vse uporabnike enako učinkovito nastavljena.

Najprej mora vsak uporabnik slušnega aparata in polževega vsadka pri svojem dobavitelju preveriti, ali ima v programu vklopljeno tudi poslušanje prek funkcije T ali MT. To preverite tam, kjer ste dobili slušni aparat ali polžev vsadek. Prosite jih, naj vam tudi pokažejo, kako se to na vaši napravi vklopi in izklopi oziroma nastavi.

**To je prvi korak, da je potem poslušanje v teh objektih sploh mogoče in učinkovito.**

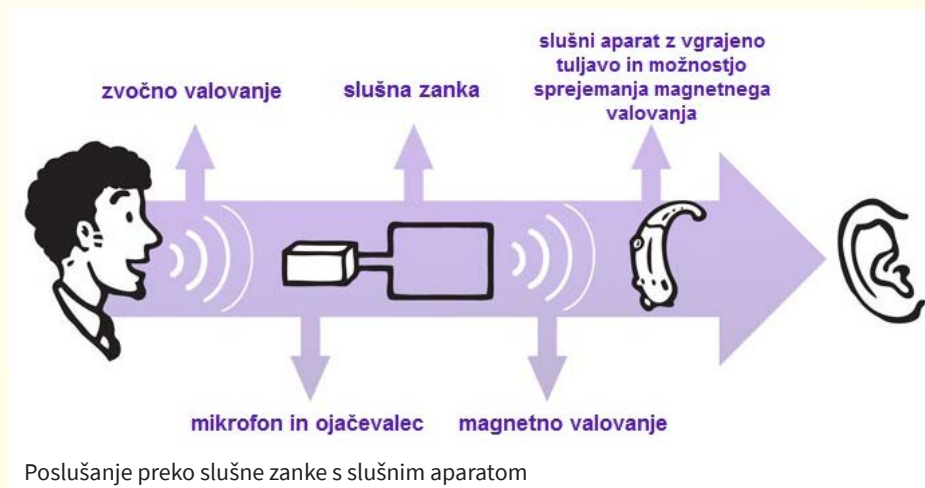
Ko je ta funkcija na slušnem aparatu ali polževem vsadku pri ponudniku vklopljena, vsak uporabnik, ki želi v posameznem objektu poslušati prek slušne zan-

ke, to na slušnem aparatu ali polževem vsadku takrat vklopi. Sam si tudi nastavi primerno jakost pri poslušanju v posameznem objektu s svojo napravo, torej s slušnim aparatom ali polževim vsadkom.

Kaj pomeni znak T? To je kratica za tuljavo, ki je v vsakem slušnem aparatu ali polževem vsadku. Poslušanje prek te funkcije je zelo čisto, tako da slišite govornika, ki govori po mikrofону, ne pa hrupa okolice, kar je zelo dobro, saj vemo, da je tak hrup zelo moteč pri poslušanju.

Če imate na slušnem aparatu ali polževem vsadku vklopljeno funkcijo T, ne boste slišali zvokov okolice in tudi ne pogovora. Zato obstaja tudi funkcija MT, ki pomeni, da prek slušne zanke slišite tudi zvoke iz okolja. Po končanem poslušanju prek T ali MT si slušni aparat ali polžev vsadek vklopite nazaj na normalno poslušanje, kot ste poslušali prej. Vsak posameznik si lahko izbere način poslušanja, ki mu najbolj ustreza.

Upam in želim, da bo marsikdo bolje in brez večjih težav lahko uporabljal te pomembne pridobitve. ●

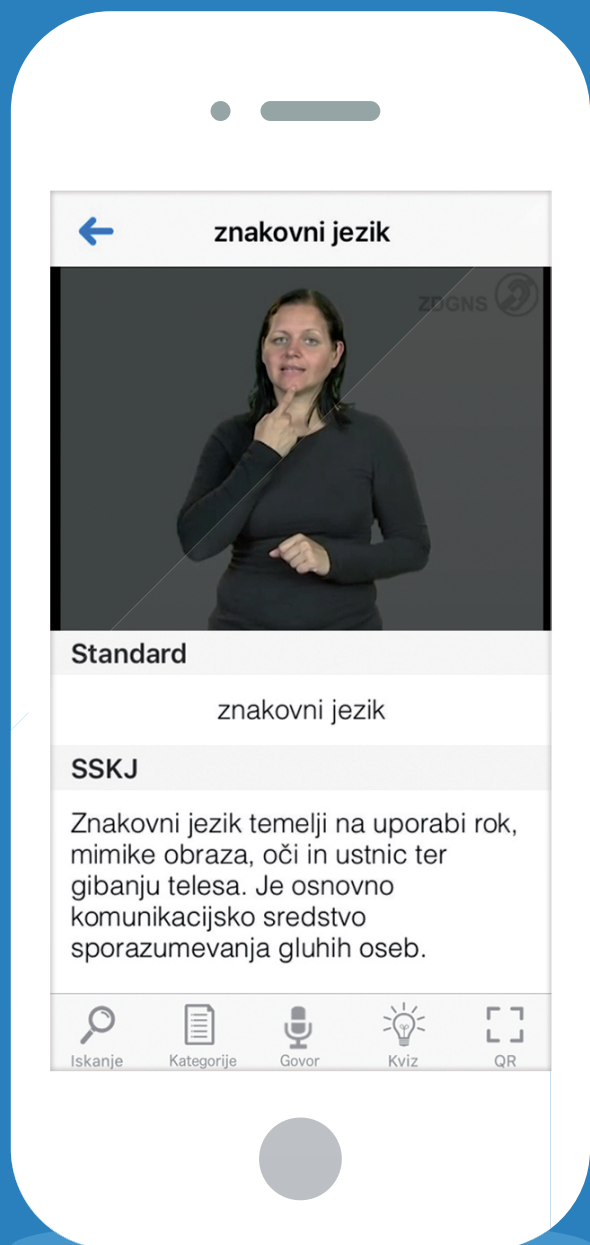




ZDGNS

# Slovar SZJ

Slovar slovenskega znakovnega jezika Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije tudi na voljo kot brezplačna mobilna aplikacija.



## ✓ Iskalnik

Iskanje videoposnetkov po besedah ali besednih zvezah

## ✓ Govor

Iskanje videoposnetkov s pomočjo govora

## ✓ Kategorije

Iskanje videoposnetkov po kategorijah, tematskih sklopih, pravljičah, mednarodnih kretnjah in učnih primerih

## ✓ Kviz

Opravljanje kvizov za utrditev znanja pisane besede in znakovnega jezika

## ✓ QR

Čitalec QR kod za ogled videoposnetkov szj

## ✓ Gluhoslepi

Prilagoditev kontrasta in velikosti pisave za gluhoslepe



Available on the iPhone  
**App Store**



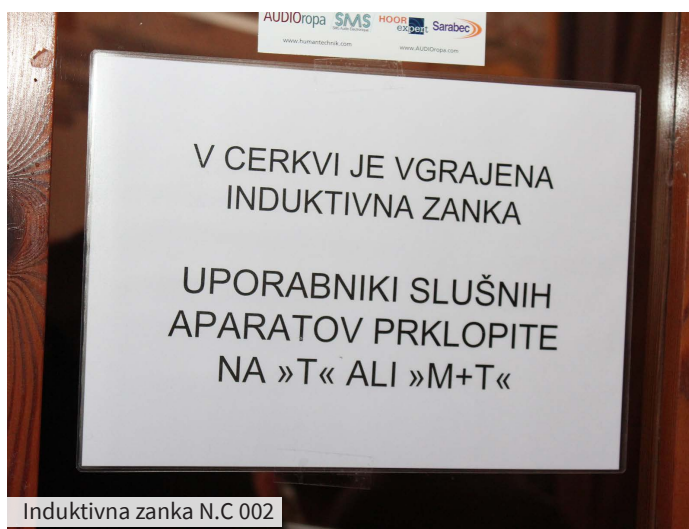
Get it on  
**Google play**



Medobčinsko društvo gluhih in naglušnih **Velenje**

## Blagoslov slušne zanke v cerkvi svetega martina v Šmartnem ob Paki

Franc Forštner



Zbrane je nagovoril predsednik MDGN Velenje Franc Forštner.

V nedeljo, 10. 11. 2019, je bila v farni cerkvi svetega Martina slovesna sveta maša z blagoslovom in slavnostnim začetkom delovanja slušne zanke. Po pozdravnem nagovoru domačega župnika g. Ivana Napreta sem vse navzoče pozdravil tudi sam. Povedal sem, da je ta dan praznik svetega Martina, ki sovpada tudi s praznikom občine Šmartno ob Paki, obenem pa je tudi praznik za osebe z okvaro sluha, ki uporabljajo slušne aparate in polževe vsadke. V veselje in čast mi je bilo, ker je bil navzoč tudi nadškof v pokoju Alojz Uran. Tam je bilo tudi veliko naših naglušnih članov ter gluha častna članica Martina Dobnik. V slovenski znakovni jezik za gluhe je tolmačila Duška Berložnik. Povedal sem, da je iz logotipa na cerkvenih vratih razvidno, da je objekt opremljen s to napravo in da je to za osebe z okvaro sluha pomembna pridobitev, saj se slišnost zelo izboljša, kakovost zvoka je odlična in razumevanje popolno. Zaradi te pridobitve bo marsikateri uporabnik raje prihajal v cerkev, dobil več informacij in lažje sodeloval pri svetih mašah. Omenil sem, da je to že drugi objekt v občini Šmartno ob Paki, ki je prijazen invalidom z okvaro sluha, in tudi na zemljevidu Slovenije. Po mojem nagovoru in zahvali vsem, predvsem pa župniku Ivanu Napretu, cerkvenemu svetu, ključarjem in vsem drugim, ki so pomagali pri izvedbi te pomembne pridobitve, se je zaslišal aplavz, gospod nadškof Alojz Uran

pa mi je stisnil roko. Zahvala je bila izrečena v imenu Medobčinskega društva gluhih in naglušnih Velenja, v imenu vseh uporabnikov in mojem imenu. Sledil je blagoslov slušne zanke po vsej cerkvi in nadaljevanje svete maše z nagovorom gospoda nadškofa Alojza Urana. Povedal je izredno lepo pridigo in marsikoga je njegovo sporočilo zelo prevzelo. Na kratko je povzel življenjepis svetega Martina, podal dve njegovi življenjski izkušnji in kar nisem se mogel načuditi njegovi lepi besedi in bogatemu besednemu zakladu. Med celotnim obredom se je slišalo tudi lepo petje s kora in sodelovanje pri prošnjah za vse mlade družine in tudi za druge. Po maši je potekala tudi daritev za cerkev in vsak je dobil stisk roke gospoda nadškofa in podobico. Tisto nedeljo je bil res lep dogodek, saj se je dogajanje po maši preselilo še pred cerkev. Za vse navzoče so člani cerkvenega sveta pripravili pogostitev s pecivom, potico, sokom, vinom in še marsičim, pred cerkvijo pa je odmevala pesem pevcev cerkvenega zbora, in kot veste, je gospod nadškof zelo rad v družbi pevcev, saj je tudi on znan kot odličen pevec. Dogajanje se je preselilo v prostore župnišča, tam pa je med druženjem še dolgo odmevala pesem.

Vesel sem in zelo lepo mi je bilo. Spoznanje, da je bil začetek delovanja slušne zanke tako lep, me je naredilo še močnejšega v prizadevanjih za tako pomembno pridobitev za osebe z okvaro sluha. ●





## LASTOVKE LETIJO NIZKO osebna zgodba

Franci Papotnik Mulej



Nekdanji Zavod za gluho mladino Ljubljana – gluhonemnica



Pouk v gluhonemnici je potekal v manjših skupinah.



Franci Mulej

Dokumentarni film LASTOVKE LETIJO NIZKO je bil SUPER z vsemi pohvalami. Tako je žal bilo včasih, želel pa bi dodati svojo zgodbo.

Ker sem zaradi meningitisa oglušel, sem zamujal z vpisom v šolo – šele oktobra so me poslali v ljubljanski Zavod za gluho mladino (ZGM). Moram pa poudariti, da to

ni bila moja prva šola. Septembra sem v začetku šolskega leta le za en dan pristal v OŠ Lesce – in nikoli več nisem prestopil tega praga. Zelo težko mi je bilo in počutil sem se, kot da sem na drugem planetu.

Ob prihodu v zavod mi je bilo nerodno, ko so starejši kretali z rokami. Le gledal sem, in ko so bile formalnosti urejene, me je mama pustila v skupini in mi rekla, da gre kupit čokolado. In sem čakal, čakal do mraka, a je ni bilo od nikoder. Kot močan kmečki fant nisem jokal, bil sem le prestrašen.



Po 2. svetovni vojni so Ljubljano obnavljali in gradili nove stavbe. Pri enostavnejših delih in urejanju okolice so pomagali tudi gluhi otroci.

Kretenj nisem razumel, zato sem bil agresiven do teh, ki so mi kretali. Ne spomnim se, kako sem se vključil, vem pa, da me je starejša gojenka ZGM, sosedica Francka z Bleda, zelo zaščitila in učila kretati, njej pa je pomagal prijatelj iz Maribora – bili smo kot družina. Francko sem imel kot za svojo mamo in sem se hitro naučil znakovnega jezika. Tak je bil moj začetek življenja v zavodu. Bil sem mirne narave in sem se raje družil z deklicami, ker nisem bil športni tip zaradi slabovidnosti in nošenja očal. V resnici pa sem bil tudi navihan in sem se tudi hitro učil.

V šoli ZGM mi je bilo zavodsko življenje všeč – le počitnic nisem maral, ker je bilo na kmetiji preveč diskriminacije. Šola je bila zame prelahka, zato se nisem veliko učil in sem jo tekoče končal. Nisem bil športni tip, imel pa sem prijatelja Slavka iz Hrastnika, s katerim sem se družil. Skupaj sva na skrivaj brala Plavi vjesnik, saj sva edina znala hrvaški jezik. Spomnim se, da naju je vzgojitelj Dolinar nalašč pustil ven, da sva ga šla kupit čez cesto v klinični center. Kaznovana sva bila le s tem, da nama je odvzel tednik in ga vrnil prebranega in zmečkanega. Tega sva se navadila. Bil sem le v fotografskem krožniku in nikjer drugje. Moj stalni razrednik je bil g. Ignjatovič, ki je bil zelo človeški in razumevajoč.

Ko sem se bližal 8. razredu, je bil čas za vajensko šolo. Spomnim se, da sva šla z mamo v tem času prodajat krompir v Lancovo pri Radovljici. Tam je kupec krompirja mami povedal, da v njihovi vasi živi nepismen gluhi človek, ki ni hodil v šolo, je pa priden in cele dneve gara na kmetiji – brez šole in službe. Ko sem končal šolo, sem doma čakal poziv iz šole, da bi





V nekdanjih učnih delavnicah sem se izučil za knjigoveza.



Rad sem opravljal svoje delo.

se izučil za knjigoveza v učnih delavnicah, pisma pa od nikoder. Na srečo sem nekega dne po naključju prestregel poštarja, da mi je dal pismo v roke. Bil sem vesel, še posebej pa dolgih gobcev staršev, ko se jim je povabila čeljust. Ugotovil sem, da je mogoče, da je oče prvo pismo uničil in mi ni povedal zanj. To sumim, ker mi je gospod Dremelj iz učnih delavnic povedal, da so mi pismo poslali dvakrat. Hm, a je oče mislil, da bom dober kmečki hlapec?! Ne verjamem, ker sem bil preveč izobražen!

V vajenski šoli nisem imel težav, ne v šoli in ne pri praktičnem pouku, zato sem vzorno in redno brez truda končal in z lahkoto napravil izpit za kvalificiranega knjigoveza. Zaradi poznanstva z direktorjem g. Poljancem iz Tiskarne in knjigoveznice Radovljica so me iz podjetja po enem mesecu poklicali in takoj zaposlili, čeprav nisem bil štipendist tega podjetja. Smola je bila le, ker se nisem v celoti naužil svobodnega življenja v Ljubljani.

Še na kratko o mojem družinskem življenju s prvo družino. Leta 1973 sem se poročil z Darinko, prvi otrok je bil sin, rojen leta 1978, čez pet let je na svet prišla hčerka. Ko je sin obiskoval drugi razred OŠ Radovljica, je skoraj vsak dan prihajal iz šole umazan, z modricami in tudi nekajkrat s strgano obleko. Jezen sem ga

kregal, on pa mi je dejal: »Ati, veš, v šoli mi otroci nagajajo, ker sta vidva z mami gluha.« Presenečen sem odšel k ravnateljcu OŠ Radovljica in mu povedal za omenjene incidente in res so se zadeve uredile, pa tudi ko je hčerka hodila v šolo, ni bilo niti enega problema. Zdaj sta oba poročena in imam tri vnuke. Oba sta tudi zaposlena. Hči ima dve punčki in živi v Kranju, sin je ostal v Begunjah na Gorenjskem z enim sinčkom.

V nadaljevanju življenja nisem imel problemov, a če sva se z ženo v javnosti pogovarjala v znakovnem jeziku, so vsi grdo zijali. Takrat gluhi nismo bili prepoznani v javnosti in še danes smo nevidni invalidi. Na srečo nimam problemov z govorom, le slišim ne ničesar, tako da imam brez tolmača pogosto težave, predvsem v trgovini, zato jih prosim, da napišejo, ker znam dobro brati, vendar vsi prodajalci nimajo posluha in takrat raje zapustim trgovino. Tudi na občini in v zdravstvenem domu, ko nekatere stvari urejam sam, se brez tolmača še kar nekako znajdem.

O dokumentarcu Lastovke letijo nizko lahko povem, da so zgodbe realno prikazane in sogovorniki so pohvalno in odkrito povedali svoje zgodbe. Govorilo se je, da so se v preteklosti družine sramovale invalidnih otrok in so jih ljudje obtoževali, češ da so prekleti ali hudobni in se jim je zato rodil gluhi otrok,



Utrinek iz društva MDGN Velenje



Vesela družina



uboge invalidne otroke pa so družine skrivali po hiši ali celo v svinjaku.

Blizu ZGM je bila zobna ambulanta in Visoka zobozdravstvena šola, gluhi pa smo bili tam poskusni zajci za vajence. Če se nam je nekako uspelo izogniti, da bi šli tja, se nam je poznalo pri oceni vedenja! Ko so vajenci študenti kaj narobe naredili ali niso znali rešiti težav z zobni, so poklicali mentorja. Ta je bil že na prvi pogled strašljiv, bil je močan, močnejše postave in visok. Ko se je prikazal, smo vsi otroci od strahu kar zlezli s stola, vsi smo se bali tega grobijana. Zdaj ima večina gluhih, ki smo v tem času obiskovali ZGM Ljubljana, uničeno zobovje, a še grizemo ... To se le nekatere stvari, ki so se dogajale nam otrokom ZGM, a bilo jih je še dosti.

Otroci, ki smo rojeni okoli leta 1950, tako kot sogo-vornik v filmu, gospod Slavko Pavlič, smo že bili nekako na boljšem v primerjavi z gospo Möderndorfer in gospo Bergant, ki sta bili v šoli pred nami; njune zgodbe so res zanimive. Zavedamo se, da vsi niso vsega povedali vsega, kot tudi jaz ne, ker z leti in starostjo spomini hitro zbledijo, slabe stvari pa človek želi pozabiti. Tudi otroci gluhih staršev »CODE« so dosti povedali, vendar tudi tam kaj manjka. V naših časih ni bilo tolmačev, zato smo se zanašali na svoje otroke in pet-, desetletne otroke vlačili po občinah, upravnih enotah, zdravstvenih domovih in uradnih ustanovah, da so nam gluhim staršem pomagali urejati zadeve. Z ženo nama je bilo vedno nerodno, a to je bila edina izbira, da sva kaj uredila. ●

## Izdelava ikeban

✎ Edita Kos Martinšek

Prvi november, dan spomina na mrtve, je praznik, na katerega se spomnimo tudi v našem društvu. Tudi letos smo dan pred praznikom ustvarjali ikebane.

V veliko pomoč nam je bilo Cvetličarstvo Deberšek Polak, ki je poskrbelo za vse, kar je potrebno za izdelavo ikeban – tako za zelenje, ki je osnova vsake ikebane, kot tudi za cvetlice. Pri delu smo uporabili svojo ustvarjalnost in izdelali krasne kreacije. S ponosom smo jih postavili na grobove, v spomin na vse tiste, ki jih ni več z nami.

Hvala društvu za podporo pri izvedbi delavnice. ●



Pri izdelovanju smo bili vsi zagreti.

## Super izlet v Sarajevo

✎ Milja Krajnc

Člani Medobčinskega društva gluhih in naglušnih Velenje smo se podali na tridnevni izlet v Sarajevo s turističnim avtobusom in spremstvom vodnika.

Na pot smo se podali v poznih večernih urah. Naš prvi cilj sta bila Igman in Bjelašnica, kjer smo si ogledali prizorišča olimpijskih iger izpred 31 let. V dopoldanskih urah smo prispeli v najzanimivejši del Sarajeva, Baščaršijo, si ogledali znamenitosti in pokušali odlične specialitete. Seveda smo pokušali tudi čevapčiče, saj na splošno velja, da kdor jih ne pokuša, je tako, kot da sploh ni bil v Sarajevu. Večerjali in prenočevali smo na obrobju mesta.



Bili smo tudi v nekdanjem Titovem bunkerju.





Člani MDGN Velenje na prizorišču zimskih olimpijskih iger 1984



Ogledali smo si tudi zgodovinsko mesto Jajce.

Naslednji dan smo pot nadaljevali proti Konjicu in si ogledali znameniti Titov bunker, katerega namen je bil, da se ob morebitnem jedrskem napadu vanj za teče Josip Broz Tito s svojimi ožjimi sodelavci.

V Jablanici smo si ogledali porušen most čez Neretvo, kjer je potekala znamenita bitka za ranjence. Sledila je pot ob vijugasti strugi Neretve v Mostar. Tam smo si ogledali najbolj obiskano znamenitost, most iz leta 1566. Z vodnikom smo se sprehodili po starem mestnem jedru. Sicer pa je Mostar biser, ki ga je težko opisati.

Tretji dan smo mimo mesta Prozor nadaljevali pot do Ramskega jezera. Na enem od številnih polotokov, ki segajo daleč v jezero, stojita muzej frančiškanskega samostana in cerkev Device Marije. Jezero je tako zelo lepo, da bi o njem lahko pisali kot o neizmerni naravni lepoti, pa ne bi bilo prav, ker je umetno, nastalo z zajezitvijo reke Rame. Pot nas je peljala v Jajce, znamenitost iz časa druge svetovne vojne, kjer se je 29. novembra rodila Jugoslavija. Čudovito mesto s

prekrasnimi hišami iz turškega obdobja, s slapovi reke Plive in mesto, kjer se zlivata reki Vrbas in Pivka. Prava paša za oči in z vtisom, ki zvesto spremlja človeka. Sprehajali smo se po mestu, si privoščili pivo, čevapčiče ali kosilo. Po kanjonu reke Vrbas smo pot nadaljevali proti Banjaluki, si privoščili druženje ob obilni malici in se nato odpravili proti domu.

Tridnevno potovanje je bilo res zanimivo, prirčno prepletanje ogleda pomembnih krajev naše zgodovine, nedavno doživetih dogodkov ob razpadu Jugoslavije in uživanja v gostoljubju domačinov ter dobri hrani. Moram reči, da sem pozitivno presenečena nad kraji in ljudmi, ki smo jih srečevali. Čevapčiči so res najboljši v Mostarju, ampak tudi čez burek na Baščaršiji ga ni. Res sem se imela super in dala »možgane na off«. Nismo se osredotočili samo na glavne turistične atrakcije, ampak smo videli tudi drugi del Bosne – njihove osupljive lepote narave.

Hvala za vodenje, brez vodnikovega zanosa bi najbrž marsikatera znamenitost ostala našim očem skrita. ●

## Pohod na Loko loko

✎ Edita Kos Martinšek

V sredo smo se v velikem številu odpravili na krajši pohod na kmetijo Loko loko v Lukovici. Dan je bil krasen, ravno pravšen za to.

Ko smo prispeli na cilj, nas je že pričakovala lastnica kmetije Marija Irman z domačo kapljico. Za začetek so bili to doma varjen viski, hruškovec in borovničevac.

Zbrane je pozdravil predsednik Franc Forštner in se zahvalil Mariji za gostoljubje. Nato smo si ogledali pivovarno in izvedeli veliko o načinu pridelave piva in viskija.

Kmetija ima ohranjen tudi star način pridelave žganja, vendar samo še kot muzej. Pravi muzej je tudi



Ogledali smo si pivovarno.

senik, na katerem imajo zbrana razna orodja in predmete, ki so se včasih uporabljali pri delu na kmetiji. Z veseljem smo si ogledali stvari, ki jih že dolgo nismo videli, nekaterih niti nismo poznali.





Pokušina viskija

Nato smo se v prijetnem okolju posedli okrog velikih hrastovih miz. Poleg narezka je odlično šlo domače pivo. Res smo uživali. Za konec pa nam je Irena Forštner pripravila sladko presenečenje – domačo potico.

Ko se je sonce začelo spuščati, smo se počasi odpravili v dolino. Obloženi z lepimi vtisi in dobro kapljico smo se vračali proti domu.

Kmetijo smo obiskali že drugič, in glede na prijetne vtise se bomo verjetno še kdaj vrnili. ●

Medobčinsko društvo gluhih in naglušnih občin **Slovenske Konjice, Vitanje in Zreče**

## Dostopnost za vse = spoštovanje za vse, za družbo brez diskriminacije

Monika Kmetec



Predavanje o zaposlovanju invalidov



Spoznavanje sveta ljudi z motorično okvaro

V petek, 8. 11. 2019, sta se člana našega društva Sabina Hmelina in Bojan Cmok skupaj s sekretarko društva udeležila izkustvene delavnice z naslovom Dostopnost za vse = spoštovanje za vse, za družbo brez diskriminacije. Delavnico organizira Združenje izvajalcev zaposlitvene rehabilitacije Republike Slovenije (ZIZRS) skupaj s projektnima partnerjema Slovensko filantropijo in Zavodom Vozim. Delavnice organizirajo v okviru projekta ZaVse/4ALL, namenjenega zmanjšanju pomembnega problema, ki se kaže v družbi na področju enakih možnosti in diskriminacije ranljivih skupin, med katerimi so tudi invalidi. Ti se srečujejo s težavami pri zaposlovanju, ki so povezane s težavami z dostopanjem do grajenega okolja in informacij.

V prvem delu izkustvene delavnice so nam predstavili zakonodajne okvire pri zaposlovanju invalidov in

spodbude za večje zaposlovanje invalidov v nevladnih organizacijah oziroma izboljšanje njihovega vključevanja na trg dela ter primere dobre prakse. V drugem delu delavnice, ki je bil izkustveno naravnano, smo se udeleženci preizkusili, kako invalidi doživljajo svet, kako svet spoznavajo in se v njem znajdejo slepi in slabovidni, gibalno ovirani in ljudje z motorično okvaro. Izkustveno delavnico je pripravilo Društvo študentov invalidov Slovenije. Tako smo se imeli možnost preizkusiti v hoji z belo palico, prebiti se skozi ovire z invalidskim vozičkom, igrati družabne igre, prilagojene za slepe in slabovidne, brati v braillovi pisavi itd. Tema delavnice je bila Izkušnja spreminja, ki nam je ponudila priložnost, da smo se seznanili z doživljanjem sveta različnih skupin invalidov. ●



## Delavnica izdelovanja buč za noč čarovnic

📷 Nina Jeranko



Največji buči velikanki na delavnici

Bližal se je strašni halloween, po slovensko noč čarovnic. Odločila sem se, da bom za odrasle člane in njihove otroke pripravila delavnico, na kateri bodo izrezovali buče. Buče smo prinesli z domače njive, nekaj pa so nam jih podarili okoliški kmetje. Otroci so neizmerno uživali, ko so na delavnici s pomočjo



Udeleženci delavnice in njihove umetnine

staršev izrezovali svoje umetnine. Tudi odrasli člani so s svojo bujno domišljijo izrezali zelo izvirne buče in ob tem neznansko uživali.

Udeleženci delavnice so izrezali zelo zanimive in smešne buče, ki so jih potem odnesli domov in jih postavili pred svojo hišo. Strašne buče so ponoči strašile pred njihovo hišo. ●

## Delavnica šivanja torb iz blaga

📷 Nina Jeranko

Kot vodja kulturne sekcije sem se odločila, da bom pripravila zanimive ustvarjalne delavnice za otroke in odrasle. Moja in Emina ideja je bila, da bomo poleg ustvarjalne delavnice imeli tudi delavnico šivanja, saj nam ustvarjanje lahko vrne motivacijo, kadar smo v malce slabši formi, osredotočanje na sam ustvarjalni proces in nov izdelek pa je odličen način sprostitve. Šivanje je izjemno zadovoljujoč hobi, ki spodbuja naše dobro počutje.

V sredo, 16. 10. 2019, smo imeli prvo ustvarjalno delavnico, delavnico šivanja. Otroci so zelo uživali v šivanju. Naučili so se uporabljati šivalni stroj in se prvič preizkusili v šivanju torb iz blaga. ●



Končni izdelki



Učenje uporabe šivalnega stroja



Društvo gluhih in naglušnih **Pomurja Murska Sobota**

## Tečaj SZJ gluhih za zaposlene v Domu Janka Škrabana v Beltincih

📌 Društvo gluhih in naglušnih Pomurja Murska Sobota



Udeleženci tečaja

Društvo gluhih in naglušnih Pomurja in tolmačka slovenskega znakovnega jezika Mirana Žnidarič sta izvajala začetni tečaj slovenskega znakovnega jezika za zaposlene v domu za starejše, Domu Janka Škrabana Beltinci.

Začetni tečaj SZJ se je izvajal na pobudo vodstva in zaposlenih Doma Janka Škrabana.

V prispevek uvrščamo besedilo z njihove strani na Facebooku, ki pove vse: *Danes ponosni končujemo tečaj slovenskega znakovnega jezika, da se bomo zaposleni lažje sporazumevali z gluhihimi in naglušnimi v našem domu in tudi nasploh v življenju.*

Hvala Mirani Žnidarič, tolmački slovenskega znakovnega jezika, da je vztrajala z nami, nas spodbujala



Podelitev potrdil o izobraževanju

in dala novo izkušnjo. Hvala članom komisije, da so prišli k nam in smo skupaj preverili naše znanje. Hvala sekretarju Branku Gornjecu iz Društva gluhih in naglušnih Murska Sobota, da nam je s svojo navzočnostjo izkazal pozornost.

Društvo gluhih in naglušnih Pomurja se zahvaljuje Domu Janka Škrabana Beltinci za pobudo za izvedbo tečaja slovenskega znakovnega jezika za vodstvo in zaposlene ter izraža spoštovanje zaradi takih pobud. ●

## Tečaj oživljanja za gluhe

📌 Silvija Horvat

V sredo, 6. 11. 2019, smo v sodelovanju in na pobudo doc. dr. Mateja Strnada, dr. med., spec., z ekipo nujne medicinske pomoči Maribor izvedli tečaj oživljanja in uporabe defibratorjev (AED) za naše gluhe člane. Delavnica je potekala v prostorih društva ob srečanju gluhih v popoldanskem času.

Tečaj, kako gluhe naučiti uporabe AED-ja, je razumljivo vodil dr. Matej Strnad s članico raziskovalnega tima dr. Vido Vrečar, dr. med. Delavnica je zasnovana kot raziskovalni projekt, tečaj, prilagojen



Člani so prejeto znanje tudi sami praktično preverili.



za gluhe, saj nam je tolmačka Mirana Žnidarič tolmačila v slovenskem znakovnem jeziku. Vsebina tečaja je bila sestavljena iz teoretičnega in praktičnega dela. Na koncu smo svoje pridobljeno znanje in veščine za izvajanje temeljnih postopkov oživljanja tudi preverjali.

Veseli in hvaležni smo, da sta nas obiskala dr. Matej in dr. Vida in nas poučila, kako zelo pomembna je vsaka pomoč pri oživljanju, ter nas naučila postopke oživljanja ter uporabe defibratorja. ●



Dr. Matej Strnad je praktično predstavil uporabo defibrilatorja.

Društvo gluhih in naglušnih **Podravja Maribor**

## Ustvarjalne delavnice

✎ Mira Meš Pivec



Navihanke na ustvarjalnih delavnicah



Pod spretnimi rokami nastajajo novoletni venčki.

Naši člani so izrazili veliko zanimanja za ročne ustvarjalne delavnice, s katerimi bi želeli razvijati lastno kreativnost ter krepiti ustvarjalne in ročne spretnosti, ki dajejo dodano vrednost njihovim potrebam in lastnostim.

Na ustvarjalnih delavnicah bomo spodbujali kreativnost, raziskovanje in izmenjevanje idej. Vse to pripomore k večjemu zadovoljstvu udeležencev, vplije zaupanje v svoje sposobnosti, prežene stres in spodbuja k razvijanju lastnih idej.

Člani različnih starosti so na delavnicah pod vodstvom Anje Kotnik in Vesne Črešnar izdelovali ročne izdelke, ki so bili povezani s takratnimi dogodki. Bližala se je noč čarovnic in v ta namen so ustvarjali buče. Za prihajajoče novoletne in božične praznike so pripravljali adventne venčke, okraske in voščilnice. Brezplačne delavnice so hkrati namenjene spoznavanju naše ljudske dediščine in ročnih spretnosti ter njihovemu obujanju s prenosom znanja in izkušenj na mlajše generacije.

Privlačne izdelke smo razstavili v naših prostorih, nekaj pa je vsak odnesel s seboj za okras svojega do-

ma. Glede na udeležbo in sodelovanje udeležениh članov so bile ročne delavnice zelo uspešne, saj so vsi sodelovali zavzeto, vztrajno in predvsem ustvarjalno, ne glede na starost in predznanje. Pri tem so vsi udeleženci usvojili nova znanja in spretnosti, vsak pa je na delavnicah ustvaril po več izdelkov.

Videti je bilo, kako in koliko preprosta ročna dela spremenijo človeka in njegovo razpoloženje na pozitivno.

Tako je ustvarjanje dobrodošla terapija sproščanja, kar potrjujejo tudi nasmejani obrazi, medtem ko izpod njihovih ustvarjalnih rok nastajajo unikatni izdelki. ●



Udeleženci ustvarjalnih delavnic



# USPEŠEN NASTOP GLEDALIŠKE SKUPINE TIHE STOPINJE V MOSKVI

Anton Petrič



Prizor iz predstave Frankenstein

Gledališka skupina Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije Tihe stopinje se je odzvala na povabilo organizatorja festivala Teritorij kretenj, da med 11. in 16. novembrom 2019 nastopi na njihovem mednarodnem festivalu v znanem moskovskem gledališču Mimike in kretnje.

Skupina je iz svojega bogatega gledališkega repertoarja za festival Teritorij kretenj izbrala gledališko predstavo Frankenstein v mednarodni kretnji. Predstava Frankenstein v slovenskem znakovnem jeziku je bila premierno predstavljena aprila leta 2018, septembra istega leta pa je bila predstavljena še v mednarodni kretnji, s katero je skupina Tihe stopinje kandidirala za nastop na največ-

jem festivalu kulture gluhih na svetu v Reimsu v Franciji.

Člani skupine Tihe stopinje so imeli nastop v četrtek, 14. novembra, ob 19. uri po moskovskem času, kar je ob 17. uri po našem času. Njihov nastop je sovpadal s slavnostno prireditvijo ZDGNS v kinu Bežigrad, ki je v nabito polni dvorani predstavila novo pravljico v slovenskem znakovnem jeziku David: misija mogoče in dokumentarni film Jezik enakopravnosti. Začetek prestave s prvim dejanjem je bil spektakularen in z zlovesčim plesom zombijev proti oblačnemu nebu. Takoj se je začutilo gotsko vzdušje in gledalce potegnilo v realistično zgodbo. Navsezadnje velja roman Frankenstein pisateljice Mary Shelley,

ki je izšel pred 200 leti, za enega izmed klasičnih primerov gotске literature. Skratka – najboljše iz starodavnih filmov grozljivk.

Predstava skupine Tihe stopinje je v uprizoritvi precej izstopala, ker združuje tako gotске strahove iz 19. stoletja kot tudi staromodno umetniško-deklamativno igro igralcev ter sodobne medijske tehnologije, ki znatno širijo obseg gledališke predstave, značilne za tisti čas.

Ko že govorimo o novih tehnologijah: gledalci so bili pozorni na minimalizem na odru. Na stropu je bil digitalni projektor za predvajanje medijskih sklopov, na odru pa miza za rekvizite – in to je bilo vse. Ista miza v predstavi je bodisi igrala vlogo pohištva v znanstve-



nikovi pisarni bodisi je bila v laboratoriju kot komoda ali pa pult za truplo v mrtvašnici. Občinstvo je bilo še enkrat prepričano, da minimalizem na odru samo krepi čustva in občutke.

Ker so dialogi v igri Frankenstein potekali v mednarodni kretnji, so neutrudni ruski prevajalci in tolmači poskrbeli za ustrezen prevod v ruski jezik in sočasno tudi v ruski znakovni jezik, da so številni gledalci – tako slišišči kot gluhi – nemoteno spremljali dogajanje na odru.

Režiserka Lada Orešnik in njeni igralci so začrtali roman gotike

v kratki odrski prisposobi, ki je občinstvo navdušila z mešanico na videz nepovezanih trenutkov, pristopov in slogov.

Zaradi čudovite medijske scenografije in video dizajna Gorazda Orešnika ter zvočne in glasbene spremljave Ratka Stojiljkovića in same igralske predstave so organizatorji produkcijo skupine ZDGNS Tihe stopinje označili za najbolj eksperimentalno od vseh, ki so bili predstavljeni na dosedanjih festivalih Teritorija kretenj.

Skupina pod taktirko režiserke Lade Orešnik je prejela tudi nagrado za najboljšo kostumografijo.

Na mednarodnem dramskem festivalu Teritorija kretenj, ki ga je v celoti finančno podprlo rusko ministrstvo za kulturo, je sodelovalo štirinajst gledaliških skupin iz devetih držav. Celotni festival si je ogledalo 6000 gledalcev. V predstavi Frankenstein so igrali Nejc Drekonja, Lada Orešnik, Boštjan Hren, Marta Vavpetič, Zlatka Petrač, Nel Delošto, Karin Brumen, Aleksandra Prelaz in Ratko Stojiljković. Za video ozadje je skrbel Gorazd Orešnik, za zvok pa Ratko Stojiljković. Roman Frankenstein je v igro priredila režiserka Lada Orešnik. ●

## GLEDALIŠKI FESTIVAL V IZOLI

✎ Pavla Helena Račič



Udeleženci festivala iz MDGN Velenje



Uprizorili smo predstavo Čarodej.

26. oktober. Čudovit sončen jesenski dan. Člani MDGN Velenje smo se odpravili na pot proti morju, saj je bil tisti dan v prelepem obmorskem mestu Izoli Gledališki festival gluhih.

Ob avtocesti so naši pogledi krožili po pokrajini, kjer so sončni žarki še bolj poudarili jesenske barve listja na drevju, ki so se prelivalo od zelene in zlato rumene do rdeče. Le Nanos je bil na svojem vrhu odet v meglo. Približevali smo se točki, kjer se po dveh urah vožnje vidi morje, in kmalu

zagledali jadrnice, ki so se na njem v daljavi zibale z belimi jadri.

Po dobrem kosilu smo se sprehodili ob obali. Morje je bilo mirno. V marini so bile privezane jadrnice, sonce pa je poskrbelo, da so njihove sence še bolj poudarile njihovo veličino.

In prišel je čas razloga našega prihoda v Izolo, kajti ob 16. uri se je v Kulturnem domu Izola začel Gledališki festival gluhih. Dvorana se je kaj hitro napolnila, saj smo prišli iz različnih krajev Slovenije. Prijavljenih je bilo šest gledaliških

skupin, ki so s svojimi igrami uprizorile različne igrokaze.

Naša velenjska gledališka skupina je uprizorila predstavo Čarodej, ki prikazuje čarodeja, ki na železniški postaji s hipnozo čakajočim potnikom ukrade različne predmete (ure, prstane ...). A ker je bil naš čarodej pošten človek, je po hipnozi vsem vrnil odtujene stvari.

Vse predstave so uprizorili gluhi in naglušni v znakovnem jeziku, ki pa je bil povezan z uporabo rok, mimiko obraza, ustnic in gibi tele-



sa. Vendar predstav niso razumeli samo tisti, ki ne slišijo, ampak tudi slišišči, saj so bile uprizorjene tako, da so bile razumljive za vse.

Na koncu prireditve sta na oder prišla dekle in fant, ki sta v zna-

kovnem jeziku povedala pesem o prijateljstvu. To je bil prelep zaključek festivala, saj se v takšnih okoliščinah spletajo prijateljstva. In kaj je lepšega kot imeti ob sebi prijatelja, pa naj bo ta gluhi, slep,

invaliden ali kakor koli drugačen. Prijatelj je prijatelj.

V poznih urah smo se vračali domov, v marsikom od nas pa bo dolgo ostal lep spomin na ta čudoviti jesenski dan. ●

## JUBILEJNI KULTURNI VEČER INVALIDOV MARIBORA

✎ Milan Kotnik



Nastop kulturno-umetniške skupine Tihi svet z naslovom Moja gluhoti

Svet invalidov Mestne občine Maribor in mariborske invalidske organizacije je v četrtek, 7. novembra 2019, v Kazinski dvorani SNG Maribor priredil že deseti Kulturni večer invalidov Maribora.

S kulturno-umetniškimi točkami so se predstavili člani devetih invalidskih društev: Medobčinsko društvo Sožitje Maribor, Sonček, Mariborsko društvo za cerebralno paralizo, Društvo gluhih in naglušnih Podravja Maribor, Medobčin-

sko društvo slepih in slabovidnih Maribor, Invalidsko društvo ILCO Maribor, Medobčinsko društvo civilnih invalidov vojn Maribor, Varstveno-delovni center Polž Maribor, Društvo vojnih invalidov Maribor, Medobčinsko društvo delovnih invalidov Maribor in Društvo paraplegikov Podravja. Prireditelj je režirala Zdenka Križanič, povezoval jo je dramski igralec Bojan Marošević. V slovenski znakovni jezik je tolmačila Marija Koser.

Tudi letos je občinstvo napolnilo kazinsko dvorano. Tema večera je bila Naših prvih 10.

Navzoče sta nagovorila podžupanja MO Maribor mag. Helena Kujundžić Lukaček in podpredsednik Sveta invalidov MO Maribor Martin Benko. Na veliko veselje vseh navzočih je med drugimi nastopajočimi na oder prišel gost večera Adi Smolar in takoj vzpostavil stik z občinstvom. Zapel je tri svoje pesmi in navdušil prav vse. Ob





Deseti Kulturni večer invalidov



Kazinska dvorana SNG je bila polna.

koncu desetega Kulturnega večera invalidov Maribora so bile podeljene zahvale župana MO Maribor Aleksandra Saše Arsenoviča za »neprecenljiv prispevek k bogatstvu kulture invalidov«. Prejeli so jih naslednja društva in posamezniki: Društvo gluhih in naglušnih Podravja Maribor, Društvo paraplegikov Podravja, invalidsko društvo ILCO Maribor, Medobčinsko društvo civilnih invalidov vojn Maribor, Medobčinsko društvo delovnih invalidov Maribor, Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Maribor, Medobčinsko društvo Sožitje Maribor – VDC Sožitje Maribor, Sonček – mariborsko društvo za cerebralno paralizo, VDC Polž Maribor, Zdenka Križanič, Bojan Marošević in SNG Maribor. Po prireditvi so udeleženci slovesno nazdravili okrogli obletnici.

Prvi Kulturni večer invalidov Maribora smo priredili 14. septembra 2010. Invalidska društva Maribora so se množično in z veseljem aktivno odzvala. V progra-

mu je sodelovalo kar deset društev. Gledalci so že takrat napolnili Kazinsko dvorano SNG Maribor.

Kulturni večer smo naslednja leta predstavili v november, kar je ostalo tradicija vsa leta. Tudi nabito polna dvorana je stalnica Kulturnih večerov invalidov, kar dokazuje, da imamo invalidi radi kulturo. Pozitiven odziv invalidov in objave ter podpora v medijih so spodbudili k obisku tudi druge občane, da so se pridružili ogledu kulturnih nastopov številnih kulturno umetniških skupin invalidov. Vsi so se prepričali, da so tudi invalidi vseh starostnih skupin in generacij izvrstni igralci, pevci, ustvarjalni avtorji, ki se s srcem in zelo uspešno predajajo ustvarjanju.

Svet invalidov Mestne občine Maribor deluje v skupnem cilju, tj. zagotavljati razmere za boljše življenje invalidov in vseh občanov. Naloge v Akcijskem načrtu za izboljšanje enakih možnosti za invalide v MO Maribor smo razdelili na 17 različnih področij. Naj naš-

tejem samo nekatera: informiranje in ozaveščanje, arhitekturna in komunikacijska dostopnost, kultura, izobraževanje, zdravstveno in socialno varstvo, zakonodaja, zaposlovanje in materialna ter socialna varnost invalidov. In med njimi, kot eden med številnimi aktivnostmi Sveta invalidov, Kulturni večer invalidov – prireditev, ki izpolnjuje zastavljene cilje, spodbuja udejstvovanje invalidov in jim hkrati ponuja možnosti kulturno-umetniškega izražanja. Teh možnosti je namreč v običajnem polnočutnem okolju za invalide veliko premalo.

V Svetu invalidov MO Maribor si bomo še naprej prizadevali za skupno dobro, za izvajanje ukrepov, s katerimi bomo vodstvo občine in strokovne službe ter širšo javnost spodbujali k odpravljanju neenakosti, za enakovrednejše vključevanje ter varovanje in spoštovanje pravic, osebne integritete in socialne vključenosti invalidov. ●



## SEJA PREDSEDSTVA ŠZGS 2019

Anton Petrič



Na seji smo obravnavali vsebinska poročila 2019 in potrdili okvirni mednarodni tekmovalni program 2020.



Sejo smo začeli z minuto molka

V soboto, 30. novembra 2019, je Športna zveza gluhih Slovenije izpeljala redno sejo Predsedstva ŠZGS v veliki dvorani Društva gluhih in naglušnih Ljubljana, ki so se je udeležili predstavniki športne sekcije društev gluhih in naglušnih Slovenije ter člani Predsedstva ŠZGS.

Pred sejo so se navzoči z minuto molka posvetili v letošnjem letu preminulim nekdanjim športnikom. Vsi ti – Florijan Kotnik, Slavko Kolarič, Drago Jerman in Anton Pelko – so bili udeleženci največjih tekmovalnih gluhih, kot so olimpijske igre gluhih in svetovna prvenstva. Sejo je vodila predsednica ŠZGS Sabina Hmelina, nekdanja alpska smučarka, večkratna olimpijka in nosilka petih medalj z olimpijskih iger ter prejemnica Bloudkove plakete.

Člani predsedstva ŠZGS so obravnavali vsebinska poročila udeležbe na letošnjih mednarodnih tekmovaljih.

**Svetovno dvoransko prvenstvo v atletiki**, Talin (Estonija), od 14. do 17. marca 2019: atlet Tadej Enci je osvojil 7. mesto v teku na 400 metrov v konkurenci 25 atletov, atletinja Iris Breganski pa je v skoku v višino pristala na 6. mestu med šestimi tekmovalkami.

**Svetovno prvenstvo v tenisu**, Antalya (Turčija), od 12. do 19. oktobra 2019: teniški igralec Marino Kegl je v konkurenci 31 teniških igralcev končal prvenstvo na petem mestu; s tem rezultatom bo s 1. januarjem 2020 na svetovni lestvici gluhih teniških igralcev napredoval na 3. mesto.

**Evropsko prvenstvo v atletiki**, Bochum (Nemčija), od 21. do 28. julija 2019: atlet Tadej Enci si je v finalu pritekel 5. mesto v teku na 400 metrov.

**Evropsko prvenstvo v šahu**, Lvov (Ukrajina), od 15. do 21. julija 2019: šahist Andrej Štrucl je brez ran-

kinga FIDE debitiral na tem prvenstvu in se pogumno kosal s šahovskimi vele mojstri, ki imajo več kot 2000 točk FIDE. Osvojil je 18. mesto.

**Evropski alpski pokal**, Todtnauberg (Nemčija) in Gerlitzen (Avstrija), februar in marec 2019: alpska smučarka Anja Drev je na tekmah alpskega pokala zbrala 520 točk in osvojila skupno 4. mesto.

Obravnavali so tudi poročila enajstih **državnih prvenstev v letu 2019**, ki so jih izvedla društva gluhih in naglušnih Slovenije v sodelovanju s Športno zvezo gluhih Slovenije. Obveščeni so bili, da 8. decembra **slovenska olimpijska odprava s smučarko Anjo Drev odhaja na zimske olimpijske igre gluhih Valtellina-Valchiavenna 2019**, kjer bo Anja branila bronasto medaljo v smuku z zadnjih iger v Hanti-Mansijsku leta 2015.

Za leto 2020 so člani Predsedstva ŠZGS potrdili okvirni mednarodni tekmovalni program.

- 1. Svetovna prvenstva gluhih po koledarju ICSD**
  - Svetovno prvenstvo gluhih v košarki treh proti trem, Tel Aviv (Izrael), 6.–10. september 2020
  - Svetovno prvenstvo gluhih v jadrnanju, Puck (Poljska), september 2020 (še ni potrjeno)
- 2. Evropska prvenstva po koledarju EDSO**
  - Evropsko prvenstvo gluhih v alpskem smučanju, lokacija neznana
  - Evropsko prvenstvo gluhih v tenisu, Hamburg (Nemčija), 24. julij–1. avgust 2020
  - Evropsko mladinsko prvenstvo gluhih v atletiki, Samorin (Slovaška), 7.–12. julij 2020
- 3. Evropski pokali**
  - Evropski pokal gluhih v kegljanju, Gradec (Avstrija), 25.–28. junij 2020
  - Evropski alpski pokal gluhih, Nemčija, Švedska, Avstrija, januar–marec 2020



## 4. kongres EDSO

- EDSO kongres, København (Danska), 24.–26. julij 2020

Pred koncem seje Predsedstva SZGS so bili določeni izvajalci državnih prvenstev gluhih v letu 2020, katerih koledar bo kmalu objavljen. ●

## DRUŽABNO SREČANJE V RIBOLOVU »RIBIŠKI CAR 2019«

📍 Društvo gluhih in naglušnih Koroške



Udeleženci tekmovanja

Poleg tradicionalnega družabnega srečanja v ribolovu smo letos organizirali in izvedli že četrto tekmovanje za Ribiškega carja na ribniku Reš v Radljah ob Dravi. Sodelovalo je 17 ribičev iz posameznih društev gluhih in nagluš-

nih Koroške, Ljubljane, Velenja, Slovenskih Konjic, Nove Gorice in Maribora.

Največji ulov je uspel Albinu Šmidlehnerju, ki je ujel najtežjo ribo in dobil naziv ribiški CAR za leto 2019.

Ribiški CAR Albin Šmidlehner je prejel velik pokal, vsi preostali tekmovalci pa so za udeležbo dobili praktične nagrade.

Vidimo se prihodnje leto in mogoče bo ribiški car postal kdo drug. ●



Albin Šmidlehner ob prejemu pokala



# HRUP KOT ŠKODLJIV VPLIV NA ČLOVEŠKI ORGANIZEM

✎ Adem Jahjefendić (vir: <http://www.cilizadelo.si>, <http://zdravje-zrs.gzs.si>)



Zvoki oblikujejo naše življenje. Oddajanje in sprejemanje zvokov nam omogočata, da se sporazumevamo, spoznavamo okolje, se orientiramo v prostoru in opravljamo različne dejavnosti, ki so potrebne za normalno življenje. Ko zapiha veter, premikanje listov v zraku premakne molekule in te zanihajo. To nihanje imenujemo zvočno valovanje, naš sluh pa poskrbi, da ga tudi zaznamo.

Nenehno nas obkrožajo različni zvoki. Največ je prijetnih ali koristnih, mnogokrat pa je zvok premočan ali nezaželen in postane hrup. Hrup je zvok, ki lahko povzroči okvare sluha ali moti in škoduje zdravju in počutju človeka.

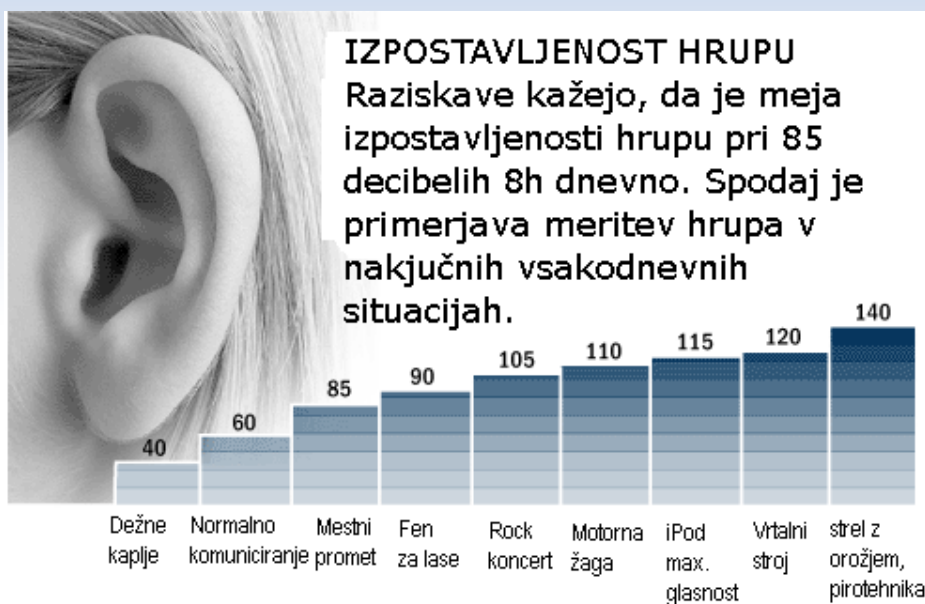
V Sloveniji **nimamo prave ocene o tem, koliko delavcev je izpostavljenih škodljivemu hrupu**. Inšpektorji za delo le izjemoma ugotavljajo prekoračevanje izpostavljenosti nevarnemu hrupu. Tudi specialisti medicine dela večinoma ne odkrivajo poklicne naglušnosti. Toda to je lažna informacija, ki kaže, da problemov hrupa v Sloveniji ni. Posledice izpostavljenosti se že kažejo in se bodo tudi v prihodnje kazale v poklicni naglušnosti, edini poklicni bolezni, ki je **100-odstotno preprečljiva**. Priznavanje te pa bo prej ali slej vodilo do odškodninskih zahtevkov za poklicno naglušnost.

Čeprav je Pravilnik o seznamu poklicnih bolezni izšel avgusta leta 2003, v Sloveniji namreč **še vedno sistematično ne odkrivamo poklicnih bolezni** niti nimamo registra poklicnih bolezni. Sistem je zastavljen tako, da poklicnih bolezni, za katerimi je v zadnjih 15 letih v Sloveniji zbolelo kakih 20.000 delavcev, tudi ni mogoče odkrivati oz. priznavati.

Škodljiv hrup lahko na delavca deluje na naslednje načine:

- okvari slušni organ, tako da lahko delavec oglušni,
- škodljivo vpliva na organizem v obliki stresa, negativno deluje na ožilje in posredno na druge notranje organe,





- ovira ali onemogoči opravljanje dela ali sporazumevanje in signalizacijo z zvočnimi signali ali opozorili.

**Delodajalec mora po zakonu delavcem na delovnem mestu zagotoviti, da delajo v okolju, kjer ni za zdravje škodljive jakosti hrupa.**

### Škodljivi vplivi hrupa

Človek je vsakodnevno izpostavljen hrupu. Hrup vpliva tako na izgubo sluha kot tudi na organizem v celoti. Hrup dovolj visoke jakosti in trajanja okvari notranje uho in povzroča začasno ali trajno okvaro sluha v kateri koli starosti.

Tako evropska merila kot tudi merila ameriške agencije za zdravje in varnost pri delu postavljajo mejo povprečne osemurne izpostavljenosti hrupu na 85 dB. Meja 85 dB je kompromis med potrebo po zaščiti posebej občutljivih delavcev in tehnološko-finančnimi zmožnostmi industrije, kar pomeni, da je izpostavljenost hrupu pod 85 dB tudi že lahko škodljiva za človeka.

Naglušnost zaradi hrupa lahko pospešijo ali poglobijo istočasna izpostavljenost vibracijam, infrazvoku, industrijskim kemikalijam

(npr. težkim kovinam, organskim topilom, dušljivcem), jemanje t. i. ototoksičnih zdravil (tj. zdravil, ki so škodljiva za sluh), dedna nagnjenost in starost.

Naglušnost zaradi izpostavljenosti hrupu je izrazito individualna. Nekateri ljudje lahko prenašajo hrup visoke jakosti dlje časa brez kakršnih koli posledic, drugi, ki so izpostavljeni enakemu hrupu v istem okolju, pa lahko sluh hitro izgubljajo.

Poškodbo sluha zaradi hrupa prepoznamo in spremljamo s tonskim praznim avdiogramom (ADG), ki nam grafično prikaže odvisnost občutljivosti ušesa od frekvence zvoka in s tem tudi stopnjo in vrsto naglušnosti (zaznavna, prevodna in mešana).

### VPLIV HRUPA NA OKVARO SLUHA

Posledica teh učinkov je lahko poklicna bolezen, ki je v Pravilniku o seznamu poklicnih bolezni navedena pod zaporedno številko 35: okvare sluha zaradi hrupa.

### AKUTNA POŠKODBA SLUHA ZARADI HRUPA

Akutna poškodba sluha zaradi hrupa nastane takoj, in sicer zaradi izpostavljenosti nenadnemu zelo visokemu hrupu (več kot 120

dB nekaj minut ali več kot 135 dB nekaj trenutkov). Posledica take izpostavljenosti je zaznavna ali mešana naglušnost, večinoma enostranska, delno povratna po prenehanju izpostavljenosti. Prvi znak izpostavljenosti večjemu hrupu je šumenje in/ali piskanje v ušesih. Trajni znak izpostavljenosti visokemu hrupu je trajna naglušnost in trajno šumenje ali piskanje v ušesih.

### POŠKODBA BOBNIČA, SREDNJEGA ALI NOTRANJEGA UŠESA

Poškodba bobniča, srednjega ali notranjega ušesa nastane zaradi izpostavljenosti nenadnemu zelo visokemu hrupu (več kot 120 dB nekaj minut ali več kot 135 dB nekaj trenutkov). Pride do raztrganine bobniča, poškodbe slušnih koščic ali mehanske okvare notranjega ušesa. Posledica je prevodna ali mešana naglušnost.

### KRONIČNA NAGLUŠNOST ZARADI HRUPA

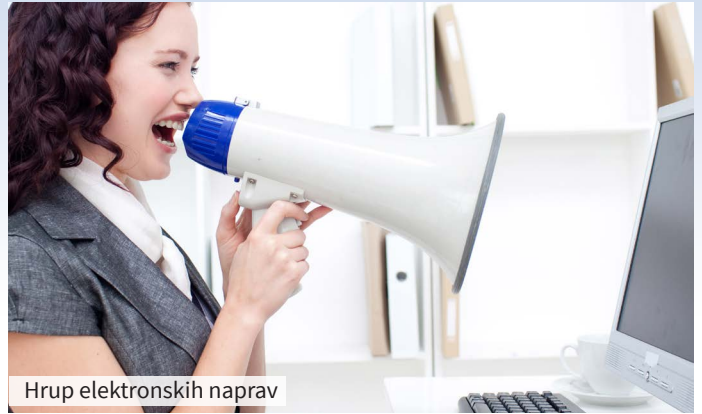
To je najpogostejša poklicna naglušnost. Nastane, če smo dlje







Hrup v pisarni



Hrup elektronskih naprav



Hrup na delovnem mestu



Hrup v prometu

časa, najmanj tri leta, običajno od 6 do 10 let osem ur na dan, izpostavljeni hrupu 85 dB (predpisani mejni hrup), izjemoma 75 dB! Začetne spremembe na avdiogramu se pokažejo pri visokih frekvencah (pri 6 ali 4 kHz) skoraj enako na obeh ušesih, nato je postopoma prizadet še sluh na drugih frekvencah. Delavec sprva pri pogovoru nima subjektivnih težav, ker naglušnost nastaja počasi in postopoma, nato ne sliši visokih tonov in šele pozno opazi, da postaja naglušen. Okvara sluha je zaznavna, trajna, po prenehanju izpostavljenosti hrupu

pa predvidoma ne napreduje. Za kronično naglušnost ni zdravila, zato so bistveni in edini učinkoviti ukrepi varovanja sluha pri delu, za kar obstajajo učinkovita varovalna sredstva.

#### VPLIV HRUPA NA ORGANIZEM V CELOTI

Hrup ne povzroča le okvar sluha, ampak tudi druge škodljive učinke na človeški organizem. Govorimo o tako imenovanih **učinkih hrupa na druge organe v telesu**, ki se lahko pojavijo že pri nižjih ravneh hrupa kot okvare sluha (30–70 dB).

Dosedanje raziskave kažejo zadosten dokaz o vzročni povezavi med poklicno izpostavljenostjo hrupu (70 dB) in razvojem povišanega krvnega tlaka ter boleznimi srca, medtem ko obstajajo le omejeni dokazi o vplivu hrupa na pojav različnih bolezni, kot je presnova maščob, sladkorjev in hormonov stresa. Hrup pa lahko povzroča tudi motnje sporazumevanja in lahko vpliva na kakovost spanja (prebujanje, plitkejša spanje), utrujenost, motnje koncentracije in pozornosti ter povzroča zmanjšano delovno učinkovitost.



Meritev hrupa



Nevarna meja hrupa





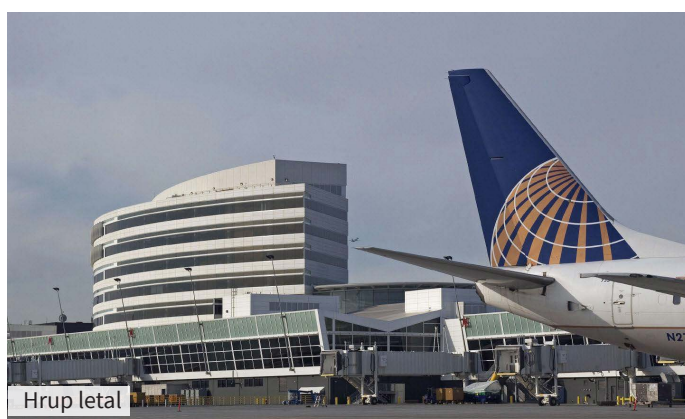
Hrup na gradbišču



Hrup iz okolja



Hrup v industriji



Hrup letal

Nekatere raziskave opisujejo tudi možen škodljiv učinek hrupa na razvoj bolezni dihal (kronični bronhitis, bronhialna astma), prebavil (vnetje sluznice želodca, rana na želodcu), imunski sistem in duševne motnje.

#### VPLIV HRUPA NA POČUTJE

Razpoložljivost delavcev je opredeljena kot njihovo doživetje možnosti opravljanja svojega dela v skladu s pričakovanji.

**Preobremenjenost** je posameznikovo doživetje, ki je posledica nezmožnosti obvladovati svojega dela. Nekateri to imenujejo stres.

#### Kaj je mogoče storiti?

Smiselno je:

- predvsem urediti delovno okolje;

- izvore motečega hrupa umakniti iz delovnega prostora;
- prostorsko umestiti istovrstna dela;
- urediti oz. se dogovoriti o uradnih urah za posredovanje informacij;
- delavce, ki opravljajo dela z veliko komunikacije po telefonu, prerazporediti v delovno okolje, kjer s komunikacijo ne motijo drugih delavcev;
- urediti manjše prostore za razpravo o problemu;
- urediti manjše delovne prostore, v katerih so združeni delavci, ki opravljajo istovrstna dela;
- upoštevati pobude zaposlenih pri organizaciji delovnega okolja;
- tudi če hrup v delovnem okolju ne presega 65 dB ali je mogoče v intervalu od 65 do 70 dB,

lahko povzroči razdražljivost, višjo raven napetosti, težave s koncentracijo;

- hrup je treba obvladati tudi v domačem okolju z ustrezno zvočno izolacijo zgradb, z izklopom računalnika in televizorja kot zvočnih kulis, z nabavo ustreznih gospodinjskih aparatov in primerno glasnostjo glasbe.

Dodatne podrobnosti in brošuro, ki jo je pripravilo Ministrstvo za delo družino in socialne zadeve, si lahko ogledate na tej spletni povezavi: <http://www.osha.mdds.gov.si/resources/files/pdf/prenehajte-s-hrupom-2009.pdf> ●



# ŠEGE IN NAVADE

Adem Jahjefendić (viri: <http://www.gurman.eu/>, <http://sl.wikipedia.org/>, [www.seniorji.info](http://www.seniorji.info), <http://www.dijaski.net/>, [lu-jesenice.net/cvzu/](http://lu-jesenice.net/cvzu/))



Od začetka decembra do začetka januarja se pri nas praznuje več praznikov. Šege in navade, ki so povezane s praznovanji v tem obdobju, so se od začetka 20. stoletja precej nespremenjene ohranile do danes. Spremembe so se zgodile zaradi vdora meščanskih šeg in navad v času, ko so se ljudje začeli zaposlovati v mestih.

## Miklavževanje

Med najstarejši in za marsikateriga otroka najbolj doživeti običaj spada miklavževanje. Mladi in neporočeni fantje iz vasi se na predvečer svetega Miklavža, 5. decem-



bra, napravijo v parkeljne, njihov vodja pa v Miklavža. Ko se zmrachi, se začne sprevod po vasi. Hodijo od hiše do hiše in obdarujejo otroke. Če med letom niso bili pridni, jih okarajo.

Miklavževanje se je verjetno razširilo iz mest na podeželje, in ne nasprotno. Prvo poročilo o miklavževanju na Slovenskem je iz leta 1839 in ga opisuje takšno, kakršno poznamo še danes. Danes je v Miklavževem spremstvu več angelov in parkeljnov, ki rožljajo z verigami in strašijo otroke. Miklavž je oblečen v belo, na glavi ima mitro, v rokah pa drži škofovsko palico in knjigo, v kateri z zlatimi črkami piše, kaj so delali pridni otroci, in s črnimi, kaj so počeli poredni.

Miklavževa darila so skromna, postavlja pa jih v nastavljene posode ali copate – jabolka, suho sadje in sladkarije za pridne ter šiba za poredne otroke. Vse bolj se razširja navada nastavljanja posode, s tem pa tudi darila postajajo večja in dražja.

## Advent

Advent ali adventni čas je čas pred božičem. Po katoliškem koledarju se začne na četrto nedeljo pred božičem. To je nedelja med 27. novembrom in 3. decembrom, imenuje pa se prva adventna nedelja. Obsega štiri nedelje, kar naj bi pomenilo štiri obdobja stare zgodovine od Adama do Kristusa. To je čas duhovne priprave na božič, v njem pa ni ženitovanj in plesa. Po domovih se postavijo adventni venci, na katerih so štiri svečke, ki ponazarjajo štiri adventne nedelje. Vsako nedeljo se prižge nova svečka. Adventni venec je razširjen tudi med neverujočimi, pogosto brez sveč.

Po pravoslavnem koledarju advent obsega šest tednov pred božičem in je povezan s postom.

## Božič

Praznovanje božiča izhaja iz predkrščanskih časov, ko so številna ljudstva častila nastop zimskega solsticija, ko se dan začne daljšati in simbolizira zmago dobrega nad zlim. Čas, ko zima res zaživi v vsem svojem sijaju in sonce zmagaja nad temo, je po vsem svetu že dolgo čas praznovanja.

Božič je tradicionalni družinski praznik, ki ga praznujejo katoliški, protestantski in pravoslavni verniki. Kristjani ga praznujejo 25. decembra kot spomin na rojstvo Jezusa Kristusa, čeprav natančen datum njegovega rojstva ni znan. Datum za praznovanje je izbral cesar Konstantin. Pravoslavna cerkev božič praznuje 7.





januarja, ker še vedno uporablja julijanski koledar.

To je čas, ko se postavijo jaslice in božično drevesce. Pri tem sodeluje vsa družina. Speče se potica, božični kruh in druge dobrote, za večerjo pa se pripravijo krvavice in kaša. Na božič velja, da se ne hodi na obisk, temveč se na slavnostnem kosilu zbere vsa družina. Ta dan se ne sme opravljati nobenega dela, miza pa je polna jedače in pijače. Božični čas traja do 6. januarja, praznika svetih treh kraljev.

Z božičem je povezan prikupen mož po imenu Božiček z dolgo belo brado, rdečo kapo in rdečim plaščem. Na hrbtu nosi koš z lepo zavitimi darili, okrog pa potuje s sanmi, ki jih po navadi vozi osem severnih jelenov. Na večer pred božičem, ko po hišah zavlada mir, Božiček obiše otroke in jih obdари. V Sloveniji v preteklosti Božiček ni bil znan, saj so na božič praznovali dan Jezusovega rojstva.

Božiček je novodobna mitološka osebnost, ki obdaruje otroke v noči pred božičem. Nizozemski priseljenci v Ameriki so svetega Miklavža praznovali podobno, kot ga praznujemo pri nas. Darila za Miklavža, ki so jim jih poslali svojci iz Evrope, pa so z ladjo potovala čez ocean in prispela šele v času božiča. Praznovanju svetega Miklavža so se priključila še neka-

tera druga izročila, zlasti iz Skandinavije, in tako je nastal novodobni mit, ki je bil verjetno prvič opisan leta 1823 v zgodbi z naslovom Noč pred božičem.

Leta 1931 je risar Haddon Sundblom v reklamni akciji za Coca-Colo prvič narisal Božička v rdečih oblačilih z belo obrobo. Ta podoba je kmalu postala svetovni standard za Božička in brezplačna reklama za priljubljeno pijačo. Mit o Božičku se je iz Amerike razširil v druge dele sveta zlasti s filmi in glasbo.

Šege, običaji in dobrote na Slovenskem v božičnem času:

- Božični kruh (hleb) je različen po slovenskih pokrajinah – pšenični, ajdov, rženi – in ima različna imena: poprtnjak, božičnik, mižnik, badnjak.
- Božične pesmi so nastale iz pesmi, ki so jih na ta praznik recitirali po cerkvah (pesem Sveta noč je nastala leta 1818 v Oberndorfu pri Salzburgu).
- Koledovanje: v 13. stoletju je prišlo v navado, da so ljudje v božičnem času hodili od hiše do hiše in peli kolednice. Najprej so zapeli pesem, ki je napovedala namen obiska, in šele nato pozdravili vse v hiši ter jim zaželeli vesele praznike. Gospodar ali gospodinja sta jih obdarila. Božične kolednike so kasneje

nadomestili trikraljevski ali pa so se združili.

- Prenašanje prižganega kadila po domu, škropljenje z blagoslovljeno vodo in prižiganje luči v krščanstvu predstavljajo novi čas, ki je nastopil z Jezusovim rojstvom.
- Zažiganje drevesnega panja je zelo stara šega iz 17. stoletja, ki se je ohranila do današnjih dni. Drevesno klado pripravijo že jeseni. Do hiše jo spravijo s parom volov, saj je lahko dolga tudi dva metra in težka sto kilogramov. V hišo do ognjišča jo spravijo z verigami. Panj je tako velik zato, ker naj bi gorel do dvanajst dni. Zažgejo ga na sveti večer.

## Silvestrovo in novo leto

Silvestrovo ali starega leta dan, 31. december, je zadnji dan v letu. Slovenci so zadnjemu dnevu v letu rekli staro leto, večeru pa drugi sveti večer. Silvestrov večer, kot ga poznamo danes, je nastal mnogo kasneje. V Poljanski dolini se je do danes ohranila šega, da se na večer pred novim letom otresa sadno drevje, tako prebujeni duhovi pa naj bi poskrbeli za dobro sadno letino.

Le delno se je ohranila navada, da po vaških hišah hodijo novoletni koledniki, ki s pesmijo voščijo dobro letino. Kolednice so se kon-





čale s prošnjo za darove: »En talar orehov, en talar klobas, en litrček vina, pa gremo od vas.« Ker so ljudje verovali, da koledniki prinašajo srečo, so jih gospodinje obdarile s klobasami, jajci in vinom. Bolj za zabavo kot zares pa so si ljudje na silvestrovo prerokovali prihodnost z vlivanjem svinca v vodo.

Danes so se običaji spremenili. Praznovanje prihoda novega leta je pri ljudeh, ki ne praznujejo božiča, povezano s postavljanjem novoletne jelke. Prav tako je v navadi obdarovanje, darove pa prinese dedek Mraz, ki smo ga iz ruske legende preselili pod Triglav, v Kekčevo deželo. Otroke v domačem krogu obdaruje pred novim letom ali na novoletno jutro. Oblečen je v ovčji plašč, v roki ima sprehajalno palico, na glavi pa polhovko. Po navadi nima spremljevalcev, lahko pa ga spremljajo palčki, živali in snežinke. Pripelje se s sanmi s konjsko vprego.

### Sveti trije kralji

Dan svetih treh kraljev imenujemo tretji božič, večer pred njim pa tretji sveti večer. Gre za krščan-

ski praznik, ki se vsako leto praznuje 6. januarja v spomin prihoda treh kraljev, Gašperja, Mihe in Boltežarja, ki so se prišli pokloniti novorojenemu Jezusu in razglasili novico o njegovem rojstvu.

Prepričanje, da so bili kralji, in to trije, izvira iz legend, ki so nastale dosti pozneje. V nekaterih lahko celo preberemo, da jih je bilo dvanajst. V šestem stoletju so se pojavila tudi ustrezna imena: Gašper (Kasper), Miha (Melhior) in Boltežar (Baltazar). V ljudski umetnosti so po navadi upodobljeni tako, da je eden od njih Evropejec, en Azijec in en Afričan ali vsaj temnopolt.

Po nekaterih krajih so trikraljevski koledniki povedali, od kod prihajajo: Gašper je iz krajev, kjer gre sonce gor, Boltežar prihaja od tam, kjer sonce na poldan stoji, Miha pa je doma tam, kjer gre sonce dol.

Na vratih cerkvenih objektov in hiš vernikov lahko vse leto vidimo napis G+M+B, kar pomeni svete tri kralje, poleg njih pa letnico tekočega leta.

Marsikje v Sloveniji in v Evropi je v času okoli praznika svetih treh kraljev oziroma Gospodovega razglašanja razširjen običaj, da po hišah hodijo skupine kolednikov – zvezdonoscev in sveti trije kralji, ki pojejo značilne koledniške pesmi, oznanjajo veselo vest, da se je v Betlehemu rodil Kristus, ter v današnjem času zbirajo darove za potrebe misijonov.

Simbolika daril: zlato simbolizira Kristusovo kraljevsko dostojanstvo (judovski kralj), kadilo njegovo mesto večnega velikega duhovnika, mira, ki so jo Judje uporabljali za maziljenje trupel, pa že ob njegovem rojstvu spominja na njegovo trpljenje in smrt.

V pravoslavnih cerkvah po navadi na isti dan, ponekod pa dan pozneje, praznujejo praznik Jezusovega krsta. Po katoliškem koledarju se Jezusov krst praznuje prvo nedeljo po svetih treh kraljih. ●





# TRADICIONALNE PRAZNIČNE DOBROTE

Adem Jahjefendić (viri: <http://www.gurman.eu/>, <http://sl.wikipedia.org/>, [www.seniorji.info](http://www.seniorji.info), <http://www.dijaski.net/>, [lu-jesenice.net/cvzu/](http://lu-jesenice.net/cvzu/))



## Priprava:

- V večjo skledo presejemo moko, dodamo mlačno maslo in mleko, sladkor, jajca, drobno nastrgano limonovo lupino, vzhajani kvasec in sol. Zmes ugnemo v gladko testo, ki se ločuje od sten posode. Oblikujemo ga v hlebček, ki ga v skledi pokrijemo s prtom, in pustimo približno 30 minut, da vzhaja.
- Manjši del vzhajanega testa odvezamo, razvaljamo in iz njega izrežemo poljubne okraske: kite, ptičke, rombe, zvezdo repatico, letnice in podobno.
- Večino vzhajanega testa oblikujemo v hlebec, ki ga s kuhinjskim čopičem navlažimo z mlačno vodo, nato pa oblepimo s pripravljenimi testenimi okraski. Okrašeni hlebec pokrijemo in pustimo vzhajati približno 30 minut.
- Pečico segrejemo na 180 °C.
- Razžvrkljamo jajce za premaz; z njim premažemo vzhajani hlebec, tega pa nato za približno 60 minut potisnemo v segreto pečico.
- Pečeni kruh vzamemo iz pečice, pokrijemo s prtom in ohladimo.

Naši predniki so za božič najpogosteje jedli božični kruh, imenovan poprtnik, potico in sadni kruh. Najbolj so se praznikov veselili otroci, ki so jih obdarili s kruhom, orehi in lešniki. Danes so mize v božičnem času polnejše, prevladujejo pa različne domače jedi – kislo zelje, klobase, meso in različne vrste piškotov, potic ter drugih sladici. Tudi otroke se bogateje obdaruje kot nekoč.

## Poprtnik

Poprtnik je tradicionalni bogato okrašeni božični kruh iz bele moke, ki je včasih na mizi ostal vse do svetih treh kraljev. Pripravimo ga dokaj hitro, dolgotrajna pa sta vzhajanje in pečenje. Tradicija poprtnikov je še danes razširjena predvsem na Dolenjskem.

Pri številnih različicah kvašenega testa se spreminjajo količine masla, mleka, sladkorja in jajc. Različice z več maščobe vzhajamo dlje časa.

## Sestavine:

*Kvašeno testo:*

- 1 kg moke
- 150 g masla
- 5 dl mleka
- 120 g sladkorja
- 3 jajca
- košček limonove lupine
- 1 žlička soli

*Kvasec:*

- 50 g kvasa
- 4 žlice moke
- 1 žlica sladkorja
- 6 žlic mleka

*Premaz:* 1 jajce

## Predpriprava:

- V skodelico nadrobimo kvas, dodamo sladkor, moko in mlačno mleko. Premešamo, pokrijemo in pustimo vzhajati 10 minut.
- Pristavimo mleko in ga segrejemo do mlačnega.
- Pristavimo maslo in ga stopimo, nato pa odstavimo in ohladimo do mlačnega.

## Nadomestek:

Sveži kvas, ki ga v hladilniku lahko hranimo le nekaj dni, lahko nadomestimo s trajnejšim suhim kvasom, ki ga lahko hranimo do 18 mesecev. Vrečka suhega kvasa je enakovredna kocki svežega (42 gramov).

## Nasveti:

- Moko hranimo v suhem in zračnem prostoru, predvsem pa ločeno od drugih živil z izrazitim vonjem.





- Pred pripravo vse sestavine za kvašeno testo segrejemo na sobno temperaturo; najbolje, da jih iz hladilnika vzamemo večer prej. Najprimernejša temperatura za vzhajanje je 27 stopinj. V prostoru naj ne bo prepriha.
- Kadar kvašeno testo pripravljamo z ročnim električnim mešalnikom s spiralo, upoštevamo nekaj osnovnih navodil. Sestavine sprva mešamo počasi, nato hitrost postopoma povečujemo. Pazimo, da ne mesimo predolgo, pravilno ugneteo testo pa se ločuje od posode, rok in spirali. Vzhajano testo na hitro pregnetemo; spirali naj gresta le nekajkrat skozenj, da iztisneta ogljikov dioksid in vneseta kisik.
- Poprtnik lahko spečemo v okroglem ali oglatem glinastem ali kovinskem modelu.
- Če nimamo toplote ali/in časa za pripravo kvašenega testa, si pomagamo tako, da posodo s testom postavimo v pečico, segreto na 50 stopinj. Takoj ko testo potisnemo v pečico, jo izklopimo. Testo začne vzhajati že čez nekaj minut.
- Gladko površino kruhove skorje dosežemo tako, da med pečenjem v pečico potisnemo posodo z vodo, ki izpareva.
- Pri kakovostnem kruhu vonjamo kvas.

### Pojasnila:

- Moko pred pripravo testa presejemo, da postane zračnejša oziroma rahlejša.

- Pravilno vzhajani kvasec je penast ter diši po kislem in alkoholu.
- Zaradi posebnega pomena poprtnika, ki so ga bili deležni vsi družinski člani, na kmetijah pa tudi živina, so se zanj razvila posebna poimenovanja. Poprtnik je ime, ki je nastalo, ker so kruh prekrili s prtičem, da je počakal do zaužitja na določen dan v prazničnem obdobju.
- Razlika med kruhom in pogačo je v tem, da pri kruhu za rahljalno sredstvo uporabimo kvas, pri pogači pa druga rahljalna sredstva ali pa jih sploh ne uporabimo. Zato so pogače tanjše oziroma nizke; večinoma jih ne režemo, ampak lomimo z rokami.

## Orehova potica

Orehova potica je klasična slovenska specialiteta iz kvašenega testa, nadevana z orehi, rozinami, medom, jabolki in začimbami. Sestavine zadostujejo za okroglo potico premera 24 centimetrov ali 2 pravokotni potici, dolgi 28 centimetrov.

### Kvašeno testo:

- 500 g moke tipa 400 ali 500
- 60 g masla
- 2 dl mleka
- 80 g sladkorja
- 2 jajci
- 40 g kvasa
- 1 vaniljev sladkor
- 1 žlička ruma
- 1 košček limonove lupine
- sol

### Orehov nadev z rozinami:

- 400 g mletih orehov
- 100 g sladkorja
- 80 g medu
- 100 g rozin
- 1 dl sladke smetane
- 80 g jabolčk
- 2 jajci

- 50 g drobtin
- 10 g kakava v prahu
- 1 vaniljev sladkor
- 1 košček limonove lupine
- 3 do 4 žlice ruma
- mleti cimret
- mleti klinčki

### Premaz:

- pol rumenjaka
- malo mleka

### Za model:

- 25 g masla
- 1 do 2 žlici ostre moke

### Predpriprava:

- Vse sestavine za testo in nadev segrejemo na sobno temperaturo. Najbolje, da jih iz hladilnika vzamemo že večer pred peko.
- Mleko pristavimo in počasi segrejemo do mlačnega ter v njem raztopimo sol.
- V manjšo posodo nadrobimo kvas. Primešamo mu nekaj žlic mlačnega mleka, nato vse skupaj gladko razmešamo.
- Moko presejemo v plastično skledo.
- V kozico pristavimo maslo in ga počasi stopimo.
- V posodi gladko razmešamo sladkor, jajci, vaniljev sladkor in rum. Nazadnje v mešanico drobno nastrgamo limonovo lupino.

### Priprava:

- Moko prilijemo mlačno mleko. Dobro premešamo, nato prilijemo jajčno mešanico. Še enkrat premešamo in dodamo razpuščen kvas ter mlačno stopljeno maslo. Sestavine na hitro zmešamo v srednje gosto testo, ki ga zgnetemo le toliko, da postane gladko in se ne prijema sten posode.
- Testo neprepustno pokrijemo s pokrovom ali zavijemo v prozorno folijo ter ga na sobni tem-



peraturi pustimo vzhajati do dvojne količine. Sredi vzhajanja ga na hitro pregnetemo, s čimer postane bolj luknjičavo.

- Model za potico namažemo z maslom sobne temperature in potresemo z moko.
- Vzhajano testo še enkrat na hitro pregnetemo, nato ga razvaljamo na pomokani delovni površini. Debelejše okrajke porežemo, testo pa enakomerno namažemo s pripravljnim nadevom ter potresemo z rozinami in drobtinami. Tesno ga zvijemo in položimo v pripravljeni model.
- Potico z vilicami ali zobotreb- cem na gosto prebodemo, pokrijemo in pustimo vzhajati.
- Pečico segrejemo na 175 °C.

#### Bogat orehov nadev:

- Rozine operemo, odcedimo in pokapljamo z rumom.
- Jabolko olupimo, mu odstranimo peške ter nastrgamo (potrebujemo ga 50 gramov).
- Sladko smetano pristavimo, nato pa med segrevanjem v njej raztopimo med.
- V kotličku razmešamo mlačno medeno smetano, mlete orehe, kakav, naribana jabolka, sladkor, jajci, nastrgano limonino lupino, cimet in mlete klinčke.

#### Premaz:

- V skodelici gladko razmešamo rumenjaki in enako količino (v gramih) mleka.
- Vzhajano potico – v višino naj ne sega čez tri četrtine modela – na tanko premažemo s premazom, nato pa jo za 50 minut postavimo v ogreto pečico.
- Pečeno potico vzamemo iz pečice in ohladimo. Med ohlajanjem je ne premikamo.

#### Serviranje:

- Idealno je, da potico narežemo in ponudimo dan po peki.

- Zraven ponudimo čaj, kompot ali sadni sok.

#### Nadomestki:

Testo nadomestimo z eno od različnih kvašenega testa za potico.

Kvašeno testo za potico (z belo moko) pri večini sladkih potic lahko nadomestimo s kvašenim ajdovim testom za potico, kvašenim koruznim testom za potico, kvašenim rženim testom za potico ali s kvašenim polnozrnatim testom za potico. Zelo dobro se obnese tudi kombinacija osnovnega in kvašenega ajdovega testa.

Kadar maslo nadomeščamo z margarino, pri čemer gre s kulinaričnega vidika za slabše nadomestilo, na zapisano količino vzamemo od 10 do 20 odstotkov več margarine.

Namaščeni model lahko potresemo z drobtinami ali z mešanico ostre moke in mletih orehov.

#### Nasveti:

- Kadar kvašeno testo pripravljamo z električnim ročnim mešalnikom s spiralo, upoštevamo nekaj osnovnih navodil. Sprva sestavine mešamo počasi, nato hitrost postopoma povečujemo. Pazimo, da ne mesimo predolgo, pravilno ugnetenno testo se loči od posode, rok in spiral. Testo na sredini in ob koncu vzhajanja na hitro pregnetemo; spirali naj gresta le nekajkrat skozenj, da iztisneta ogljikov dioksid in vneseta kisik.
- Sestavine za pripravo kvašenega testa segrejemo na sobno temperaturo, še boljše pa je temperatura med 25 in 35 °C. Z višjo temperaturo pospešimo razvoj kvasovk in vzhajanje testa, vendar ne sme preseči 50 °C.
- Ko izbiramo med, upoštevamo različnost okusov, arom in barv, ki so odvisni od vrste čebelje paze. Temnejše vrste medu imajo

intenzivnejši in nekoliko bolj grenak okus.

- Med vzhajanjem testa in potice pazimo, da je okoli enakomerna temperatura. Zato posode ne postavljamo v bližino virov toplote, ampak na sredino mize.
- Idealna temperatura za peko potice je 180 °C pri klasični oziroma 170 °C pri ventilacijski pečici. Pri slanih poticah lahko temperaturo povišamo za 10 stopinj.

#### Pojasnila:

- Zaradi različne vlažnosti moke in velikosti jajc količine mleka pri kvašenem testu ne moremo natančno določiti.
- Kvašeno testo rahljamo in vzhajamo s kvasom. Za dober razvoj kvasovk potrebujemo ustrezno temperaturo, sladkor, vlago in zrak. Kvasovke se najhitreje razvijajo pod vplivom sladkorja, zato sladko kvašeno testo vzhaja hitreje od slanega.
- Sol, ki jo dodamo kvašenemu testu, preprečuje premočno delovanje kvasa med pečenjem; posledice bi bile velike in neenakomerne luknje. Na deciliter tekočine vzamemo 2 grama soli, ki jo raztopimo v njej. Za slano pecivo količino soli podvojimo.

#### Opozorila:

- Kvas ne sme priti v neposredni stik s soljo, saj ta uničuje kvasovke.
- Maščobo v testo vmešamo nazadnje, da ne onemogoči delovanja kvasovk. ●



Parkelj iz testa



# ▶ LETO 2019



Beseda

Moje roke so moj jezik



**40** let  
razvoja SZJ  
1979-2019

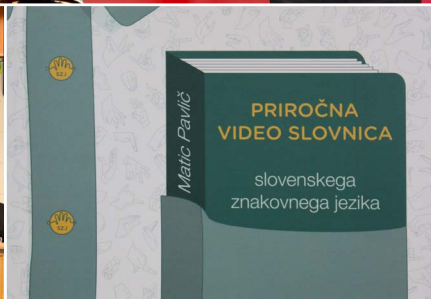
**Inštitut za slovenski znakovni jezik**

Sola slovenskega znakovnega jezika  
Center za razvoj SZJ  
Slovarji  
Center za izobraževanje na področju SZJ  
Certificiranje SZJ (SEIO/CEFR)  
Strokovna in didaktična gradiva v SZJ

Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije  
Inštitut za SZJ

ZDGNs, Drenikova 24, 1000 Ljubljana, Slovenija  
Tel.: +386 (01) 500 15 00  
Fax: +386 (01) 500 15 22  
e-mail: info@zveza-gns.si  
www.zveza-gns.si  
https://www.facebook.com/sjs/sj/  
https://www.facebook.com/SpletnaTV/

Vse na enem mestu



Letnik XXXIX, št. 31, november 2019 | ISSN 1318-1319

**IZ SVETA TIŠINE**

Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije

**40** let: 1979-2019

