

# Iz sveta tišine

Letnik XXXIX, št. 1, januar 2018 | ISSN 1318-139

## Okrogla miza Gluhoslepi na Zvezi društev gluhih in naglušnih Slovenije



**Zakon o socialnem vključevanju invalidov –  
tudi za gluhoslepe**  
**Med 7. in 12. majem 2018 organiziramo**  
**Teden naglušnih**

# Obvestilo uredniškega odbora

Pred vami je januarska 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 3. decembru, ki so ga Združeni narodi razglasili za mednarodni dan invalidov, in podelitvi priznanj najboljšim športnikom in športnicam leta 2017 med gluhi in invalidi. Tokratno številko pa posvečamo uspešnemu zaključku leta 2017 in sklepnim dejanjem v naših društvi ob koncu leta. Poleg rednih rubrik najdete v glasilu tudi veliko koristnih in zanimivih informacij. Želimo vam prijetno branje.

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

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

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

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

Uredništvo



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



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA KULTURO

Uredništvo

# Pošiljanje pisnega in slikovnega gradiva za glasilo IST

Prijazna spodbuda našim piscem

## BESEDILNE DATOTEKE

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

## SLIKOVNE PRILOGE

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

Nekateri profesionalni fotoaparati imajo za nastavev kakovosti slike črko L (Large). Tovrstne fotografije so običajno v formatu .jpg, kar ustreza zahtevam našega glasila. Če pošiljate skenirane predloge, resolucijo (kakovost slike) nastavite na 300 dpi, širina pa naj bo vsaj trinajst centimetrov. Tako skenirano predlogo shranite v formatu jpg. Če nimate kakovostnega optičnega bralnika, vam priporočamo, da nam v uredništvo pošljete 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 zavrniti oziroma jih objaviti brez fotografij.

*Nekatere pomembne informacije iz časopisa pripravljamo tudi v slovenskem znakovnem jeziku (SZJ). Pri nekaterih člankih v glasilu Iz sveta tišine je objavljena QR-koda in z nameščeno aplikacijo Slovar SZJ si lahko članek ogledate 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 gluhi uporabnikom SZJ, niso opremljeni z zvokom. Želimo vam prijetno branje.*

Uredništvo

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

**Fotografije na naslovnici:** Okrogla miza gluhoslepih na Zvezi društev gluhih in naglušnih Slovenije. Foto: Sašo Letonja



# Uvodnik



Tudi leto 2017 smo uspešno pripeljali h koncu. Bilo je delovno, prizadevno, pa tudi slavnostno. Polni načrtov in želja po izboljšanju položaja oseb z okvaro sluha smo zakorakali v novo leto.

Vlada je lani sprejela številne predpise, zakone in podzakonske akte, ki izboljšujejo položaj invalidov ter njihovo vključenost v delovno in družbeno okolje, pri čemer je aktivno sodelovala tudi Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije s svojimi predlogi, pobudami in pripombami.

Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije je uspešno izpeljala vseh devet posebnih socialnih programov ter poleg številnih kulturnih in športnih dogodkov skupaj s Športno zvezo gluhih Slovenije ob mednarodnem dnevu gluhih pripravila slavnostno akademijo: **Deaflympics day – Olimpijski dan gluhih**. Osrednja slovesnost je potekala na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani pod častnim pokroviteljstvom predsednika republike Slovenije Boruta Pahorja, slavnostna govornica pa je bila ministrica za izobraževanje, znanost in šport dr. Maja Makovec Brenčič. Ob tem smo praznovali tudi 25-letnico Športne zveze gluhih Slovenije, saj je šport eden izmed največjih mostov vključevanja gluhih v slišče družbo.

Dan slovenskega znakovnega jezika, 14. november, smo proslavili z vpisom slovenskega znakovnega jezika v Register nesnovne kulturne dediščine Slovenije s slavnostnim govornikom, ministrom za kulturo Antonom Peršakom.

Kulturniki so nas razveseljevali z gledališkimi in filmskimi predstavami, športniki pa so bili uspešni na domačih in mednarodnih tekmovanjih.

Izhajanje glasila Iz sveta tišine s svojima letnima razpisoma omogočata Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij ter Ministrstvo za kulturo RS. Brez njune podpore in financiranja bi bile osebe z okvaro sluha prikrajšane za veliko pomembnih informacij. Zahvaljujemo se jima za podporo in upamo, da bomo še naprej dobro sodelovali.

V letu 2017 smo glasilu dodali tudi QR-kodo, ki gluhim omogoča dostop do videovsebine članka v slovenskem znakovnem jeziku (SZJ). K nekaterim člankom v glasilu Iz sveta tišine je pripeta QR-koda

in z nameščeno aplikacijo Slovar SZJ si lahko članek ogledate na mobilnih napravah v obliki videoposnetka v SZJ. Prav tako so v glasilu objavljena tudi navodila za prenos aplikacije Slovar SZJ in uporabo QR-kode.

To je le košček lanskoletnih novosti, ki ste jih lahko spremljali skupaj z nami, saj smo vas redno in obširno informirali. Tudi letos vas bomo obveščali o aktualnih dogodkih s področja gluhotote in naglušnosti, dosežkih naših športnikov, kulturnikov, posameznikov in društev.

Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije je bila leta 2016 na skupščini Mednarodne zveze naglušnih – IFHOH – izbrana za organizatorja mednarodne skupščine in konference 2018, ki poteka na vsaki dve leti. Prav tako je istega leta skupščina Evropske zveze naglušnih – EFHOH – sprejela slovensko kandidacijo za organizacijo skupščine EFHOH 2018. Na podlagi teh dveh kandidatur je Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije obema odboroma predlagala izvedbo Mednarodne konference in skupnega tridnevnega dogodka v maju 2018 v Ljubljani.

Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije bo med 7. in 12. majem 2018 organizirala vseslovenski **Teden naglušnih**, katerega osrednje dejanje bo Konferenca Mednarodne zveze naglušnih IFHOH, ki ob potekala v petek, 11. 5. 2018, z začetkom ob 9. uri. Več informacij najdete na spletni povezavi: <http://www.zveza-gns.si/konferenca-ifhoh-a/>, na kateri se lahko tudi sami prijavite za udeležbo na Konferenci Mednarodne zveze naglušnih IFHOH. Vljudno vabljeni.

Upam, da boste glasilo Iz sveta tišine tudi letos željno pričakovali v nabiralnikih in ga z veseljem prebrali ter s svojimi prispevki o zanimivostih iz društev in vsakdanjega življenja gluhih, naglušnih, gluhoslepih in oseb s polževim vsadkom tudi aktivno oblikovali.

V tokratni številki lahko med drugim preberete, kako so v nekaterih društvih razveselili najmlajše, o ustvarjalnih delavnicah in različnih predavanjih. Želim vam prijetno branje.

Adem Jahjefendić, urednik

## S sekretarjeve mize

»O mrtvih nič slabega;  
o živih nič neresničnega.« (Latinski izrek)



### Mednarodni dan znakovnih jezikov – 23. september

Generalna skupščina Združenih narodov je 23. september razglasila za mednarodni dan znakovnih jezikov. Na ta dan leta 1951 je bila ustanovljena Svetovna zveza gluhih. Mednarodni dan oz. teden gluhih pa je gluha skupnost prvič praznovala septembra 1958.



### Mednarodni dan gluhih – 22. september

V letu 2018 bomo mednarodni dan gluhih praznovali v Ljubljani, v organizaciji Mestnega društva gluhih Ljubljana. Več informacij bomo objavili pozneje, zagotovo pa bo ta mednarodni dan nekaj posebnega zaradi prvega praznovanja mednarodnega dneva znakovnih jezikov.



Ljubljana

### Zaposlovanje vrhunskih gluhih športnikov v državni upravi – Marino Kegl

Olimpijski komite je na podlagi dosežkov vrhunskih športnikov pripravilo prednostni seznam športnikov in trenerjev, kandidatov za zaposlovanje v državni upravi. Na spisku so tudi nekateri vrhunski gluhi športniki, ki so na zadnjih večjih tekmovanjih dosegli vidne rezultate. Najvišje med njimi je Marino Kegl, v nadaljevanju mu sledita Anja Drev in Tadej Enci. Izredno nas veseli, da se je že uredila zaposlitev za Marina Kegl. Iskreno čestitamo Marinu, trenerju in očetu Darku Keglju ter celotnemu strokovnemu štabu. Želimo si, da bi bili tega deležni tudi drugi gluhi vrhunski športniki. Izenačitev pravic vrhunskih športnikov invalidov z neinvalidi se že kaže v prvih konkretnih korakih.



Marino in Darko Kegl

### Anja Drev trikrat na stopničkah na tekmi evropskega pokala za gluhe

Anja Drev nadaljuje vrhunsko formo v smučanju, saj je v avstrijskem Steinachu na tekmi evropskega pokala osvojila eno tretje mesto (v kombinaciji) in dvakrat drugo mesto (v slalomu in veleslalomu).



Anja Drev



Veselimo se novih uspehov mlade in nadarjene smučarke ter ji iskreno čestitamo!

### **Kinodvor v Ljubljani vse bolj odprt za gluhe in naglušne**

Kinodvor v Ljubljani ima svojo dvorano opremljeno z vgrajeno slušno zanko, pri izbiri in predvajanju slovenskih filmov pa gledalcem ponuja tudi podnapise. S tem se slovenska filmska umetnost približuje tudi gluhim in naglušnim. V Sloveniji živi približno 65.000 oseb s slušnim aparatom, zato jim je ta prilagoditev v veliko pomoč.



Kinodvor

### **Okrogla miza Gluhoslepi na Zvezi društev gluhih in naglušnih Slovenije**

Na Zvezi društev gluhih in naglušnih Slovenije (ZDGNS) smo organizirali okroglo mizo na temo gluhoslepov. Okrogle mize so se udeležili osebe z gluhoslepoto, strokovni sodelavci in predstavniki Združenja tolmačev za SZJ. Prisluhnili smo potrebam gluhoslepih in videnju strokovnih sodelavcev ter načrtali nekatere smernice dela za naprej.



Okrogla miza o gluhoslepih

### **Zakon o socialnem vključevanju invalidov – tudi za gluhoslepe**

Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti (MDDSZEM) je v javno razpravo

objavilo besedilo Zakona o socialnem vključevanju, ki naj bi nadomestil Zakon o družbenem varstvu duševno in telesno prizadetih. Vsak predlog zakona je tudi priložnost, da se pregleda, ali je kje možnost tudi za naše uporabnike. Zakon med drugim tudi širi krog upravičencev za osebe z gluhoslepoto.

### **Priročnik Univerzalna stanovanjska graditev**

Ministrstvo za okolje in prostor je v sodelovanju s številnimi organizacijami, med njimi tudi ZDGNS, izdalo priročnik, s katerim poziva vse ustanove k izboljševanju dostopnosti objektov in prostorskih ureditev. Priročnik ozavešča javnost in stroko o kakovosti bivanja in dostopnosti do tega. Priročnik se ravna po Konvenciji ZN o pravicah invalidov.



### **Zakon o igrah na srečo – vpliv na financiranje invalidskih organizacij**

Eden od poslancev državnega zbora je vložil Predlog zakona o spremembah in dopolnitvah Zakona o igrah na srečo. Zakon o igrah na srečo neposredno vpliva na financiranje tudi invalidskih organizacij. Spremljanju poti tega zakona bo treba nameniti veliko časa in energije, da se ne bodo zgodile

strukturne spremembe, ki bi lahko ogrozile financiranje naših organizacij.

### *HealthDay.si 2017*

Aktivno smo sodelovali na posebnem dogodku Healthday.si (Dan zdravja) ter skupaj s številnimi drugimi govorniki odprli temo Lateralni pristopi k inovacijam v zdravstvu. Predstavili smo specifične gluhih, naglušnih in gluhoslepih ter odprli možnosti inovacij na našem področju dela in življenja.

### *Muzikal Cvetje v jeseni po povesti Ivana Tavčarja, prilagojen gluhih in naglušnim*

Producenti muzikala so prilagodili predstavo gluhih in naglušnim, tako da so zagotovili tolmača za slovenski znakovni jezik in nadnapise. Poleg tega so vsem udeležencem omogočili ugodnejše karte za ogled predstave. Iskreno se zahvaljujemo producentom, igralcem in vsem sodelujočim pri muzikalu, da so izpeljali to izredno prilagoditev ter na koncu predstave celo pozdravili gledalce v znakovnem jeziku. Hvala vam za prečudovito predstavo o slovenski knjižni klasiki.



*Muzikal Cvetje v jeseni v SZJ in z nadnapisi*

Pripoved se začne v Ljubljani, kjer mestni odvetnik Janez trem damam pripoveduje o ljubezni svojega življenja. V začetku krize srednjih let, naveličan ponudb puhloglavih mestnih lepotic, se odloči, da po dolgem času obiše bratranca Boštjana, ki vodi domačijo na Jelovem brdu pod Blegošem. Tam se mu oko ustavi na Boštjanovi hčerki Meti, ki je

med njegovo odsotnostjo zrasla v prelepo mlado žensko. Med njima vzklije ljubezen, a drug pred drugim tajita močna čustva. Preden bi si jih lahko izpovedala, se mora Janez zaradi dela vrniti v kotlino. V Ljubljani mu misli nenehno uhajajo k Meti, razmišlja celo o tem, da bi jo vzel za gospodinjjo, a meščansko okolje kmečkega dekleta ne bi sprejelo z odrtimi rokami. Rešitev iz zagate mu ponudi bratrančev hlapec Danijel. Svetuje mu, naj kupi Mlačanovo kmetijo na Jelovem brdu, se tja preseli in vzame Meto za ženo. Janez res kupi posestvo in svojo odločitev odide sporočit na Jelovo brdo. Ko zaupa novico Meti, ta najprej pomisli, da si je Janez našel drugo nevesto. Toda ko ji Janez pove, da si za ženo želi prav njo, Meta od prevelike sreče umre.

### *Sekretariat Športne zveze gluhih Slovenije*

Sekretariat z zavihanimi rokavi s polno paro nadaljuje svoje delo, ki ga bo spomladi tudi končal. Takrat je namreč predvidena izvolitev novih organov SZGS za novo štiriletno obdobje. Potrjeni so koledarji slovenskih in mednarodnih športnih dogodkov, zaradi znižanja sredstev Fundacije FIHO pa je potrebno previdno spremljanje stroškov dela in organizacije. Zagotovo je v tem mandatu najbolj odmeval uspešno sprejet zakon o športu in posledično že možnosti uveljavljanja novosti iz tega zakona, ki naše športnike obravnava enakovredno



*Robert Žlajpah*



z neinvalidi, tako na področju nagrad in zaposlitev kot drugih ugodnosti.

### Vodje kulturnih sekcij

Sestanek vodij kulturnih sekcij v društvih na ZDGNS je potrdil usmeritve dela na področju kulture za leto 2018. Poleg rednih načrtovanih aktivnosti je treba odpirati vrata kulture in jezika gluhih tudi v javnosti.

### Izobraževalni center na ZDGNS v letu 2018

Izobraževalni center ZDGNS bo vsak mesec v letu 2018 pripravil izobraževanja za različne uporabnike ali ciljne skupine. Januarja smo se posvetili temi avtorskih pravic v izvedbi Tadeja Čatra.

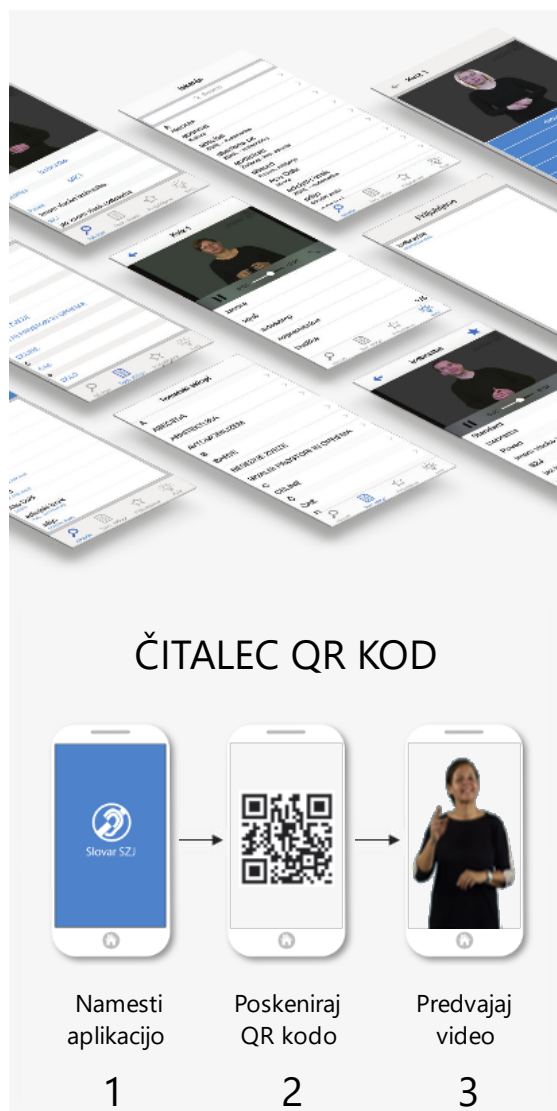
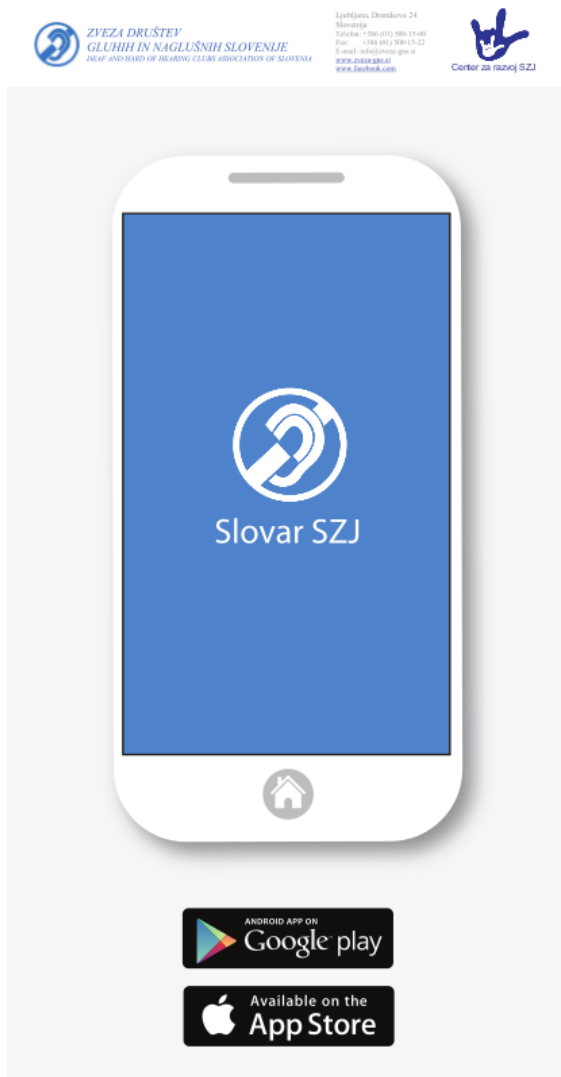
Matjaž Juhart

## QR-koda

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

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

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

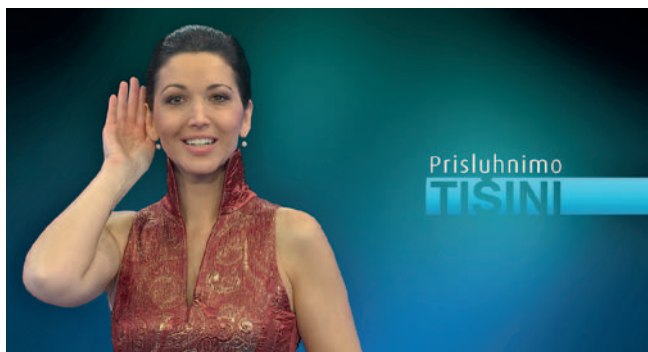


# Spletna televizija in oddaja Prisluhnimo tišini v letu 2017



*Nikoli ni tako dobro, da ne bi moglo biti še boljše!*

Vsaka zgodba je hkrati tudi nova zgodba! Tako kot je vsak prispevek na Spletni televiziji nova zgodba, je tudi sleherna oddaja Prisluhnimo tišini nova zgodba. Zgodba zase! Pa čeprav oddaja začenja teči že svoje sedemintrideseto leto. Ja, točno toliko jih je preteklo, odkar so oddajo prvič predvajali. Takrat še na TV Koper Capodistria. Danes je oddaja Prisluhnimo tišini seveda del dobro naoljenega stroja TV Slovenija. Pa tudi Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije, zaradi česar uredniška politika oddaje še naprej upošteva načelo enakih pra-



*Oddaja Prisluhnimo tišini je že sedemintrideset let na malih zaslonih.*

vic državljanov do informiranja. In ker je televizija največje in včasih tudi edino okno, ki ga gluhi odpirajo, da bi skozenj videli v svet, se trudimo uporabljati vsa razpoložljiva televizijska sredstva za vključitev senzornih invalidov v družbeno življenje. To počnemo s polno odgovornostjo! Še posebno zato, ker se gledanost oddaje ves čas zvišuje. Zato se z obravnavanimi temami trudimo slovensko javnost izobraževati, informirati in ozaveščati o okvarah sluha ter življenju in delu gluhih, naglušnih in gluhoslepih državljanov. Pozornost posvečamo tudi preventivi, zaščiti sluha, tehničnim in medicinskim pripomočkom in spodbujanju dobrih praks za doseganje enakih možnosti, zato je oddaja, ki nastaja v sodelovanju TV Slovenija in Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije, v celoti prevedena v slovenski znakovni jezik, sočasno pa je tudi podnaslovljena in zvokovno opremljena. Eden od velikih ciljev novega leta je tudi ta, da bi se sodelovanje nadaljevalo in spremenilo v koprodukcijo, s čimer bi Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije kot koproducent dobila možnost in pravico do izplačila nadomestila iz avtorskih pravic, ki jih

za področje avdiovizualnih del pokriva kolektivna organizacija Zavod Aipa. Do zdaj zveza do tega izplačila ni bila upravičena, saj je pri produkciji oddaje Prisluhnimo tišini sodelovala zgolj kot servis, ki za enakovredno pokrivanje vsebin s področja gluhotе, naglušnosti ter gluhoslepote zagotavlja urednika, novinarje, tolmače, napovedovalce, prevajalce in občasno tudi snemalce ter režiserja. TV Slovenija pa je kot edini producent poskrbela tako za produkcijo kot tudi postprodukcijo – zagotovila je snemalce, montažerje, režiserko, tajnico režije, kamerane, organizatorja dela, glasbeno opremo, vstavljanje podnapisov, grafiko, studijsko tehniko in studijsko režijo. V okviru studijske režije smo na stroške producenta, torej TV Slovenija, pred vsako oddajo posneli še napovednik za Facebook, ki so nam ga dovolili objaviti na naših spletnih straneh in družbenih omrežjih. V zvezi s tem pa se je pojavilo tehtno vprašanje, zakaj je FB-napovednik samo v slovenskem znakovnem jeziku, ne pa opremljen tudi s podnapisi. Odgovor je razmeroma preprost: FB-napovednik posnamemo v studiu 4 TV Slovenija na stroške TV Slovenija in je zgolj usluga Zvezi gluhih in naglušnih Slovenije, ki pri FB-napovedniku sodeluje zgolj z vsebino, ne pa tudi na ravni produkcije in postprodukcije. In zato nimamo nikakršnih pravic, da bi v FB-napovednik kakor koli posegali – lahko ga objavimo takšnega, kakršen je, ali pa ga sploh ne objavimo.

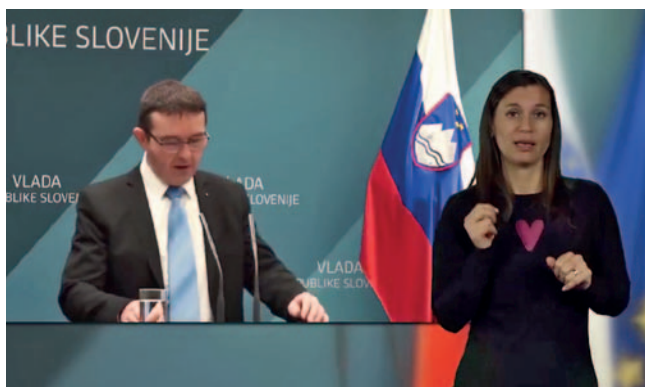


*Novoletno voščilo Spletne TV*

V letu 2017 se je konec poletja zgodila sprememba na uredniškem mestu. Tino Grošelj je začasno nadomestil Tadej Čater. Zgodila pa se je še ena večja in vsekakor pomembnejša sprememba – TV Slovenija je prevzela strošek prevoda in priredbe oddaje v slovenski znakovni jezik, s čimer je razbremenila že tako ali tako podhranjeno uredništvo, ki z eno



zaposleno novinarko in snemalcem ter montažerjem in zaposlenim urednikom na teden poleg oddaje pripravlja še štiri do pet prispevkov za Spletno televizijo. Prispevke pripravljajo tako gluhi in naglušni kot tudi slišiči novinarji. Tako sestavljena ekipa zagotavlja in razširja produkcijo spletnih in medijskih vsebin v prilagojenih tehnikah (s podnapisi, zvokom in znakovnim jezikom), ki se navezujejo na področja življenja in dela oseb z okvaro sluha. S tem ne zagotavljamo le pravice do informiranja, marveč tudi do izobraževanja, tako gledalcev kot navsezadnje tudi ustvarjalcev programa. Kajti pri vseh vsebinah, tudi pri družbenoodgovornih spottih in videospottih, ki smo jih posneli v drugi polovici leta, v procesu medijske produkcije in postprodukcije aktivno sodelujejo gluhi in naglušni.



Tolmačenje tiskovnih konferenc Vlade Republike Slovenije

V letu 2017 smo še naprej objavljali naše prispevke na lokalnih televizijah, od katerih dobivamo pozitivne odzive njihovih gledalcev in urednikov, ki nam sporočajo, da so vsebine zanimive in dobro gledane.

Programsko shemo smo razširili tudi s priredbami najboljših informativnih oddaj TV Slovenija: že obstoječim oddajam, kot so Utrip, Zrcalo tedna in Infodrom, smo dodali še nekatere otroške in mladinske oddaje. Na naši spletni strani [www.zveza-gns.si](http://www.zveza-gns.si) lahko dostopate tudi do spletnega arhiva TV SLO ([www.rtvlo.si/dostopno](http://www.rtvlo.si/dostopno)), kjer so vam na voljo številne, tako podnaslovljene kot tudi tolmačene oddaje, z oddajo Prisluhnimo tišini vred, hkrati pa RTV objavlja tudi nekatere prispevke in spote, ki smo jih ustvarili na Spletni televiziji.



Tadej Čater, novi urednik Spletne TV in oddaje Prisluhnimo tišini

In za konec še osebna nota. Tako oddajo Prisluhnimo tišini kot Spletno televizijo sem prevzel v dobri kondiciji. Delo je bilo utečeno in organizirano, oddaje in prispevki pa dobri. Če mi bo uspelo to kondicijo obdržati, bom več kot zadovoljen. Naredil pa bom vse, da kakovostno raven še nekoliko dvignemo. Prepričan sem namreč, da nikoli ni tako dobro, da ne bi moglo biti še boljše!

**Tadej Čater**



[www.gluhi.si](http://www.gluhi.si)

Spletna TV po internetu neprekinjeno ponuja informacije z različnih področij, ki so plod avtorskega dela gluhih in slišičih novinarjev.

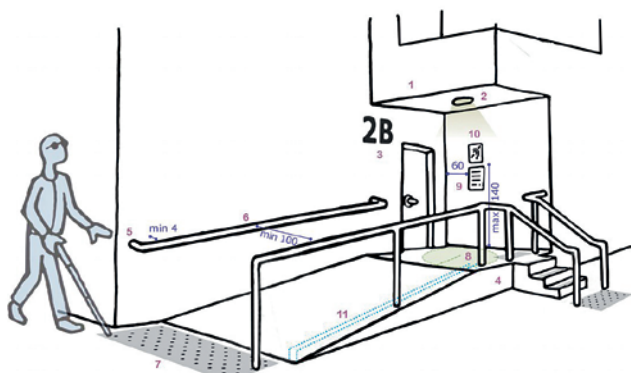
Na spletnem portalu [www.gluhi.si](http://www.gluhi.si) so obiskovalcem na ogled različne kategorije vsebin: informativne, izobraževalne, kulturne, zabavne, športne. Izvajamo tudi produkcijo rubrik, kot so Športaj z mano, Kulinarični kotiček, Popolna preobrazba in druge.

Vabljeni k ogledu!

# Priročnik Univerzalna stanovanjska graditev Ministrstva za okolje in prostor



Ministrstvo za okolje in prostor (MOP) je izdalo priročnik, s katerim nagovarja vse posameznike in organizacije, ki lahko kakor koli pripomorejo k izboljševanju dostopnosti objektov in prostorskih ureditev. Priročnik je namenjen ozaveščanju in pomenu dostopnosti za kakovost bivanja in zagotavljanje dolgotrajne vrednosti grajenega okolja ter izobraževanju projektantov, lastnikov, investitorjev in drugih javnih in zasebnih udeležencev na področju graditve in urejanja prostora, da bodo univerzalno dostopnost lahko učinkovito, pravočasno in kakovostno vključevali v svoje rešitve in ravnanja.



Priročnik Univerzalna stanovanjska graditev za arhitekta, projektanta in javnost

S priročnikom MOP sledimo Konvenciji Združenih narodov o pravicah invalidov pa tudi drugim pravnim zavezam, ki določajo, da so invalidi in drugi funkcionalno ovirani enakopravni z drugimi uporabniki prostora in storitev (Ustava Republike Slovenije, Zakon o izenačevanju možnosti invalidov). Države, ki so podpisnice omenjene konvencije, so med drugim zavezane k sprejemanju ustreznih ukrepov za izboljšanje dostopnosti objektov. Med take ukrepe spada tudi »izobraževanje vseh, ki jih zadeva urejanje dostopnosti, s katero se srečujejo invalidi« (Konvencija o pravicah invalidov, 2008). Ta priročnik je namenjen izobraževanju strokovne in laične javnosti, vključene v stanovanjsko graditev, ter širjenju razumevanja pomena univerzalne dostopnosti grajenega okolja.

Ministrstvo se z omenjenim priročnikom pridružuje tudi prizadevanjem za to, da se koncept inva-

lidnosti razširi in s tem prizna, da se število ljudi z različnimi oviranostmi, ki posameznika trajno ali začasno omejujejo pri rabi prostora, vztrajno povečuje. V skupino funkcionalno oviranih prištevamo tako invalide, to je osebe s statusom invalida, kot tudi vse ljudi z različnimi oblikami oviranosti, ki na podlagi slovenske zakonodaje nimajo statusa invalida, vendar se v vsakdanjem življenju prav tako spoprijemajo s številnimi ovirami. Teh je več kot invalidov, mednje spadajo na primer starejši, družine z majhnimi otroki, poškodovani, dolgotrajno bolni in podobno. V Evropi naj bi bilo na različne načine oviranih kar 80 milijonov ljudi (European accessibility act, 2017). Na rast števila oviranih oseb vplivata predvsem staranje družbe in širjenje kroničnih bolezni. Zavest o tem, da oviranost lahko prizadene vsakogar (angl. disability is universal), vpliva na to, da je zagotavljanje univerzalne dostopnosti grajenega okolja postalo pomemben cilj graditve in urejanja prostora. Med cilji še enega mednarodno pomembnega dokumenta v zvezi z dostopnostjo, Evropske strategije dostopnosti 2010–2020, je tudi »ozaveščanje o pristopu 'oblikovanje za vse' za izdelke, storitve in okolje« (Evropska komisija, 2010), kar priročnik obravnava v prvem delu, v katerem so predstavljene definicije univerzalnega oblikovanja oziroma oblikovanja za vse.

Priročnik pripomore tudi k izpolnjevanju ciljev Nacionalnega stanovanjskega programa 2015–2025, v katerem je med drugim navedeno, da je zaradi spreminjanja življenjskih navad, ki vplivajo na spreminjanje bivalnega standarda in funkcionalnosti stanovanj, pomembno, da se v procesu načrtovanja in gradnje stanovanj posebna pozornost nameni ozaveščanju in informiranju o pomenu kakovosti in večje funkcionalnosti stanovanj. Ob tem Nacionalni stanovanjski program 2015–2025 poudarja tudi funkcionalnost stanovanj za osebe s posebnimi potrebami.

**Priročnik je dostopen na spletni strani MOP:**  
[http://www.mop.gov.si/fileadmin/mop.gov.si/pageuploads/publikacije/univerzalna\\_stanovanjska\\_graditev.pdf](http://www.mop.gov.si/fileadmin/mop.gov.si/pageuploads/publikacije/univerzalna_stanovanjska_graditev.pdf)

Ministrstvo za okolje in prostor



## Občina po meri invalidov

V letu 2017 sta kar dve občini na območju delovanja Društva gluhih in naglušnih Severne Primorske pridobili listino Občina po meri invalidov. To sta občina Idrija in občina Miren - Kostanjevica. Na območju delovanja našega društva, ki pokriva trinajst občin, je listino Občina po meri invalidov prejelo že pet občin. Veseli me, da je na obeh prireditvah, ki sta potekali začetek decembra v Idriji in Biljah, sodelovalo tudi naše društvo z gledališko točko. Obema občinama čestitam za uspeh.



*Nastop gluhih na prireditvi v Biljah*

Osnovni namen in cilj projekta Občina po meri invalidov (OPMI) je, da imajo vsi enako kakovost storitve v lokalni skupnosti, ne glede na omejitve in



*Zadovoljni obrazi ob podelitvi listine občini Miren - Kostanjevica*

komunikacijske ali gibalne zmožnosti. Če želi gluha oseba ali nekdo na vozičku narediti osebno izkaznico, mu mora biti omogočeno, da lahko pride do referenta, se z njim sporazume in potem pridobi osebno izkaznico enako kot vsak polno čuteč zdrav občan. To pa zahteva ne le odpravo vseh arhitektonskih in komunikacijskih ovir, ampak tudi, da morajo vsi izvajalci javnih storitev poznati značilnosti vseh skupin invalidov. Tu je največja vrednost projekta OPMI, ker poleg odpravljanja fizičnih ovir odpravlja tudi ovire v naših glavah in nas vse vzgaja v bolj čuteče osebe za potrebe ranljivih.

**Marko Štanta**

## Predavanje o osteoporozi

O bolezni kosti, osteoporozi, nam je predavala predsednica Društva bolnikov z osteoporozo Šaleške doline, Janja Rednjak.

Naše kosti se obnavljajo vse življenje. Sama tvorba kosti se konča okoli 30 leta. Zato je treba v tem času zaužiti dovolj kalcija s hrano in vitamina D, da zgradimo maksimalno kostno gostoto. Največji vir vitamina D je sonce.

Osteoporoza je nema bolezen in velikokrat je prvi simptom osteoporozni zlom – zlom, ki kaže na hudo osteoporozo. Po navadi so potrebne majhne sile, da nastane zlom, na primer padec s stola. Z leti se kostna gostota manjša.

Po definiciji je osteoporoza zmanjšana mineralna gostota in porušena struktura kosti, ki poveča tve-

ganje za zlom. Diagnozo osteoporoze postavijo s posebnim rentgenskim slikanjem, s katerim izmerijo mineralno kostno gostoto (DXA). Preiskava je popolnoma varna in neboleča. Pacientu v ležečem položaju s posebnim aparatom izmerijo kostno gostoto na kolku in hrbtenici. Žal je storitev razen redkih izjem samoplačniška. Predavateljica je povedala, da poskušajo pri ZZS že več let doseči, da storitev ne bi bila samoplačniška, vendar do zdaj prizadevanja še niso obrodila sadov. Poudarila je, da tudi pacienti z že postavljeno diagnozo osteoporoze plačajo DXA-slikanje.

Pomemben podatek z izvida preiskave je tako imenovana vrednost T, ki nam pove, kako huda je osteoporoza. Vrednosti T pri osteopeniji, ki je predhodno stanje osteoporoze, so med -1 in -2,5. Vrednosti T nad -2,5 pomenijo hudo osteoporozo,

ki jo je treba zdraviti z zdravili in primerno hrano ter zdravim življenjskim slogom. Zdravila za osteoporozo so v različnih oblikah, skoraj vedno pa nam zdravnik zraven predpiše kalcijeve tablete in vitamin D.



Člani z zanimanjem spremljajo predavanje.

Nato je predavateljica povedala, da osteoporozo pospešujejo starost, teža manj kot 60 kg telesne teže, spol, zgodnja menopavza, dednost, razvade, kot sta kajenje in pretirano pitje alkohola, nekatera zdravila in bolezenska stanja.

Osteoporozo je kronična bolezen, ki se slabša, če je ne zdravimo. Povedala je, da jo lahko z zdravili, vitaminom D, hrano, bogato s kalcijem, in z zdravim življenjskim slogom pri nekaterih pozdravimo, pri drugih pa ublažimo in zmanjšamo nevarnosti za zlome. Pomembno je, da se kljub osteoporozu gibamo, smo aktivni, da preživimo dovolj časa na soncu zlasti v zimskih mesecih, jemo hrano, boga-

to s kalcijem. Predavateljica je priporočila, da po tem, ko dve leti jemljemo zdravila, ponovno preverimo mineralno kostno gostoto. Izvid pokaže, kako uspešno je zdravljenje.

Na koncu nam je predavateljica razdelila zgibanke o osteoporozu in poseben hitri test za ugotavljanje osteoporoze, da bi nam olajšala odločitev za slikanje. Povabila nas je v Društvo bolnikov z osteoporozo Šaleške doline, kjer lahko dobimo še dodatne informacije in pojasnila.

**Tatjana Pirečnik**

Vsi člani društva smo na predavanju pogrešali predsednika Franca. Z uvodnim pozdravom ga je nadomestila sekretarka Janja. Gospa Rednjak je predstavila drugo tiho bolezen, osteoporozo. Prva tiha bolezen je sladkorna bolezen tipa 1 oziroma tipa 2. Potencialni kandidati za te in tudi druge bolezni pa smo vsi. Zato moramo uživati uravnoteženo prehrano in poskrbeti za redno telesno aktivnost ter gibanje v naravi v sončnem vremenu, da dobimo dovolj vitamina D. Treba se je samo odločiti, primerno obleči in obuti – in hop za 30 do 60 minut v naravo, malo razmigat gornje okončine. Če pa posumimo, da imamo morda osteoporozo, se je treba pogovoriti s svojim zdravnikom in opraviti preiskave.

Gospa Rednjak, hvala za predstavitev.

**Sonja Triglav**

---

## Druženje z družabnimi igrami

Novo leto smo v društvu želeli začeti zabavno in sproščeno. Zato smo v sredo po praznikih za člane pripravili druženje z družabnimi igrami.



Partija šaha

Društveni prostori so bili polni, prišli so člani vseh starosti. Najprej smo si voščili srečno in zdravo novo leto ter si zaželeli obilo lepega. Dve članici sta nas presenetili tudi s pogostitvijo.

Prijetno druženje smo popestrili z družabnimi igrami. Nekateri so igrali šah, drugi pikado, karte ali človek, ne jezi se. Tretji pa so samo sproščeno klepetali. Bilo je tudi veliko smeha.

Novo leto smo začeli v prijetnem vzdušju in trudili se bomo, da bo tako tudi v prihodnje.

**Urša Jakop**

## Družabno srečanje ob koncu leta

Leto je naokoli in s tem prednovoletni čas. V soboto, 9. 12. 2017, smo se zbrali na turistični kmetiji nad Gaberkami, da bi se pov veselili ob koncu leta.



Člani društva na družabnem srečanju ob koncu leta

Najprej sta nas pozdravili obe sekretarki, potem nas je nagovoril še gospod predsednik. Sledila je podelitev pokalov in priznanj za športnico leta, športnika leta, ribiča leta ter zahval članoma drugih društev, ki sta sodelovali z našimi športniki.

Športnica leta je postala Anja Drev za vrhunske dosežke v alpskem smučanju. Za športnika leta so razglasili Tadeja Encija, ki se je uspešno udeležil olimpijskih iger gluhih 2017 v Samsunu. Ribič leta pa je Edin Buljubašić, član ribiške sekcije, ki je v letu 2017 skupno ulovil največjo količino rib.

Predsednik je pohvalil tudi kulturno sekcijo, ki je pripravila novo igro z naslovom Joj, ta pritisk. Žal je zaradi drugih obveznosti niso predstavili na Gle-

dališkem festivalu na Ptuju, vendar so jo v veliko veselje vseh nas odigrali na srečanju ob koncu leta in si prislužili bučen aplavz.



Podelitev priznanj gledališki skupini

Sledilo je pozno kosilo, da smo se podprli za ples in zabavo. Naša članica Marina Sušec je s pomočjo treh članov, ki so se preoblekli v glasbeno skupino Sestre, pripravila šaljivo presenečenje za gospoda Franca. Ženske so ga osvajale in povabile na plesišče. Skeč je poskrbel za obilo smeha vseh navzočih. Seveda nista manjkala niti glasbenika, ki sta igrala glasbo za ples, na nas pa ni pozabil niti Miklavž s parkljem. Sicer je malo zamujal, ampak smo ga bili vseeno veseli.

Druženje je bilo prijetno, zabavno, z veliko smeha in klepeta.

**Tatjana Pirečnik**

## Obisk božične bajke v Mozirskem gaju

Bližala sta se novo leto in božični čas, zato smo se v sredo, 13. 12. 2017, popoldne zbrali pred društvom v Velenju, kjer nas je čakal avtobus, da nas odpelje v Mozirski gaj.

V Mozirskem gaju nas je pričakalo milijon raznobarnih in raznovrstnih lučk, ki so nam resnično pričarale zimsko pravljico. Sprehodili smo se po gaju, v katerem nas je začarala okrasitev različnih oblik s sijočimi lučkami. Okrasitev nas je vse zelo navdušila in vzbudila otroka v nas. Na koncu smo se pogreli s kuhanim vinom in čajem.

**Tatjana Pirečnik**



Japonski vrt



## Dvodnevni izlet v Budimpešto

Prišla je težko pričakovana sobota, ko smo se odpravili na dvodnevno ekskurzijo v Budimpešto.

Ponoči je močno snežilo. Skrbelo me je, koliko snega bo zapadlo do jutra. Bodo Belokranjci lahko prišli? Vse to se mi je podilo po glavi, ko sem se odpravljala spat. Ura me je zbudila ob petih zjutraj. Takoj sem vstala in šla v izvidnico. »Ojoj, kar precej snega, ampak ne bo hudega,« sem si mislila. Lopato za sneg sem pa vseeno morala uporabiti. Plug mi je namreč narinil več kot pol metra snega na izvoz na cesto.

Odhod avtobusa je bil predviden ob 6. uri izpred Mercator centra. Pričakali so nas vodnik Vinko in dva šoferja. Zbralo se nas je osemnajst članov in sorodnikov ter tolmač Boštjan. Vodnik nam je zaželel dobro jutro in hajdi na dolgo pot proti Budimpešti. Avtobus je bil udoben, tako da smo jo brez težav prevozili. Kolesa so hitro požirala kilometre in že smo bili na meji s Hrvaško. Prehod meje je potekal hitro, brez težav. Pot nas je peljala mimo Zagreba proti Varaždinu, nato naprej proti madžarski meji. Tudi na prehodu te meje ni bilo težav. Med vožnjo je vodnik postregel s kupom podatkov o Madžarski in njeni zgodovini, tako da možgani kar niso dohajali. Končno smo se pripeljali v Budimpešto. Ker je bila sobota, na cesti ni bilo pretirane gneče, pa vendar dovolj, da smo se premikali počasi. Vodnik je kazal levo in desno: »Poglejte to, pogledajte ono.« Glave smo vrteli na vse strani, bili smo kot nihalo na uri.

Ime Budimpešta je sestavljeno iz dveh besed: Budim in Pešta (levi in desni breg Donave). Odpeljali smo se na Citadelo, od koder je čudovit pogled na mesto. Malo nam jo je zagodlo vreme, ker je bilo megleno, pa še močno je pihalo. Po vrnitvi v mesto smo si ogledali Trg herojev, repliko gradu kralja Matjaža in Štefanovo cerkev, pa tudi grajski hrib s Kraljevo palačo, Matjaževno cerkev in Ribiško utrdbo – bastijo. Sprehod po ulici Váci je bil pravi podvig. Kot bi prišel v mravljišče.

Na večerjo smo se odpravili v lokalno restavracijo, čardo, kjer so nas pričakali s tradicionalno glasbo. Po večerji smo odšli v hotel, tam prenočili in se zbudili v sončno jutro. Po obilnem zajtrku smo odhiteli proti Blatnemu jezeru, ki mu Madžari pravijo Panonsko morje. In res je videti kot morje. Med vožnjo smo si ogledali polotok Tihany, nato smo se ustavili še v Hevizu, največjem naravnem zdraviliškem jezeru v Evropi. V njem so izviri tople vode, ki imajo od 29 do 32 stopinj Celzija. Sprehodili smo se okoli njega, si vzeli čas za nakupe in kosilo.

Pozno popoldne smo se vkrcali na avtobus in se odpeljali v smeri proti domu. Pokrajina je brzela mimo nas, vzdušje na avtobusu je bilo odlično. Popiti je bilo treba še ostanke »ta kratkega«, našlo pa se je še nekaj peciva. V zgodnjih večernih urah smo končali dvodnevno potovanje, polni vtisov. Bilo je naporno, vendar lepo.

**Metka Novakovič**



Dvodnevni izlet v Budimpešto

## Silvestrovanje pri Štefanu

Petek, 1. december 2017. Dež! Sneg? Dež! Sneg? Vreme no, odloči se. Hej!

A zakaj bi se obremenjevali z vremenom. Decembar ni samo zadnji mesec v letu, je tudi veseli december, za nekatere nori december, članom Društva oseb z izgubo sluha Dolenjske in Bele krajine pa prinese tudi tradicionalno srečanje ob koncu leta. Okrog 16.30 smo se začeli zbirati v gostilni na Malem Slatniku. Kaj mi je bilo, ne vem, ampak narobe sem zavila in se peljala kar proti Šmarješkim Toplicam. Kdo bi vedel, kaj me je tja vleklo. Pa pustimo to.



*Vesela družčina*

Člani so se počasi zbrali, se objemali in se pozdravljali. Nekateri so se opravičili, da bodo zaradi svojih opravkov ali obveznosti prišli kasneje. Pa gremo! Jasmina in moja mami sta začeli karaoke – s pesmico Mesto sanj. Kljub nagajanju spomina ji je uspelo. Bravo! Sledil je govor mojega očeta in sekretarke Geni. Geni nas je spomnila, kaj vse se je zgodilo v letu 2017, in kaj nas še čaka v decembru.

Jasmina in mami sta nadaljevali karaoke. Zapeli sta Milijon in ena. Po tej pesmici je sledilo presenečenje. Poklicali sta očeta in Geni, naj stopita do njiju. Kar naenkrat sta imeli v rokah darilo. Jasmina se je zahvalila za ves njun trud v letu 2017. V imenu vseh jima je izročila okvirjen napis z mislijo za leto 2018 s podpisi navzočih članov. Ker je Geni oboževalka orhidej, je od mami ob čestitki prejela orhidejo. Moram priznati, da sem tudi jaz nekaj prispevala (se bojim, da me bodo, če tega ne napišem, nekateri kregali). Le trema me je izdala. Veste, takšna, ko dobite nepričakovano mikrofona v roke in te petdeset parov oči z zanimanjem in v pričakova-

nju gleda. Dejansko je težko podariti nekaj, kar bi bil spomin za vse. Odločila sem se, da naredim koledar. Tako se bodo v prihodnjem letu tudi člani spominjali dogodkov za nazaj. Verjamem, da bosta »šefica in šef« našla prostor za koledar in okvirjeno misel. Upam, da so bila darila vsem všeč. Tudi na Boštjana, ki je tolmačil, nismo pozabili. Za tolmačenje smo se mu zahvalili in mu dali darilo.



*Zaključek leta s člani Društva oseb z izgubo sluha Dolenjske in Bele krajine*

Sledila je večerja, po njej pa ples. Vsake toliko je na harmoniko zaigral Miha Gotz. Zatem so bile na vrsti družabne igre. Prostovoljci, ki so se javili, so nas zabavali, tako da je bilo polno smeha. Potem smo igrali še tombolo. Drugo leto bom zahtevala moder listek! Šalo na stran, ampak res se mi je zdelo, da so imeli člani z modrim listkom več možnosti, da zadenejo tombolo. No, saj veste, kaj pravijo: važno je sodelovati in ne zmagati.

Po tomboli so člani prosili Geni, naj kaj pove v znakovnem jeziku. Še prej pa so ji brali z ustnic. Članom to ni povzročalo težav. Ko se je Geni sprostila, je pokazala, kaj se je naučila v letu dni. Kot so drugi rekli, vaja dela mojstra. Zaupala nam je, da obisku je tečaj znakovnega jezika. Verjamem, da bo kmalu dosegla, da bo s člani komunicirala v tem jeziku.

Nato so si navzoči zaželeli še malo plesa. Iz zvočnikov je zadonela posneta glasba, pa tudi Miha je še vzel svojo harmoniko v roke. Čas je kar bežal, pošteno sem že čutila utrujenost. Povrh tega me je naslednji dan čakala še služba. Tudi nekateri drugi so se počasi poslavljali in se dogovarjali za naslednje srečanje. V kratkem!

**Katarina Kastelec**



## Božična zgodba v Čazmi

December je čas nestrpnega pričakovanja praznikov, obdarovanj in dišečih dobrot. In v pričakovanju vsega tega smo se člani DGN Posavja Krško odpravili na vesel in zanimiv Miklavžev izlet v Čazmo na Hrvaškem. Peljali smo se mimo Zagreba do kraja Grabovnica pri Čazmi. Tam se na velikem



posestvu družine Salaj razprostira park, ki ga krasi več kot dva milijona in pol barvnih lučk. Iz njih so oblikovane različne pravljичne osebe, živali, hiške. Tu srečamo družino Smrkcev, Miklavža, Božička, okrašena drevesa, hiške, mostove. Vse to pričara čudovito doživetje in praznično vzdušje. Posebno razpoloženje pa ustvarjata tudi praznična glasba in prečudovit ognjemet, ki razsvetli nebo. Na stojnicah ponujajo domače izdelke, vse od marmelad, napitkov in sladic do ročnih izdelkov in spominkov.



Po dvournem sprehodu po posestvu smo se vrnili na avtobus, kjer nas je pričakalo presenečenje. Obiskal nas je namreč sv. Miklavž in obdaril naše člane. Članice pa so poskrbele za slastne dobrote, pecivo in tople napitke. Polni lepih vtisov in doživetij smo se vrnili na svoje domove in se še naprej veselili decembrskih praznovanj.

Vlatka Cvelbar

## Prednovoletni izlet v Gradec

Članice in člani Medobčinskega društva gluhih in naglušnih občin Slovenske Konjice, Vitanje in Zreče so se pred koncem leta odpravili na predbožični izlet v Gradec. Najprej so si ogledali rojstno hišo in muzej Arnolda Schwarzeneggerja. Na prijeten klepet so se nato odpravili v društvo gluhih in naglušnih v Gradcu in si ogledali njihove prostore. V popoldanskih urah so se nato odpravili v središče mesta in si ob soju prazničnih lučk ogledali mestne znamenitosti. Na poti domov so se ustavili na večerji in se v večernih urah polni lepih vtisov vrnili domov.



Jaša Gačnikar

Skupina na izletu v Gradcu



## Zaključek leta 2017

Medobčinsko društvo gluhih in naglušnih občin Slovenske Konjice, Vitanje in Zreče je za svoje članke pripravilo prireditev ob koncu leta 2017.

Zbrano družbo je naprej pozdravil predsednik društva Matevž Marinko. Skupaj s predsednikom športa Brankom Brumcem sta podelila priznanja najboljšemu športniku in športnici društva ter najboljši športni ekipi.

Kot vsako leto so se tudi tokrat spomnili vseh, ki so v tem letu praznovali okrogle obletnice. Vse pridne otroke pa je po večerji obiskal tudi sveti Miklavž, ki je otrokom in starejšim nad 70 let prinesel darila.

Po končanem programu pa je sledilo prijetno druženje.

**Jaša Gačnikar**



*Ob koncu leta smo podelili tudi priznanja za najboljšega športnika in športnico leta 2017.*

## Prihod Božička

Društvo gluhih in naglušnih Pomurja je v četrtek, 14. 12. 2017, organiziralo prihod Božička z obdarovanjem otrok z okvaro sluha in otrok staršev ter starih staršev z okvaro sluha.



Praznična prireditev je potekala popoldne v restavraciji hotela Zvezda v Murski Soboti. Pred prihodom Božička so učenci folklorne skupine Osnovne šole Beltinci odigrali lepo gledališko igro, nato pa so otroci na ves glas priklicali Božička. Zelo so se ga razveselili, najpogumnejši med njimi pa so mu zapeli tudi kakšno pesmico.

Iskreno se zahvaljujemo vsem, ki ste nam pomagali z donatorskimi prispevki obdarovati naše najmlajše ob prihodu Božička.

**Društvo gluhih in naglušnih Pomurja,  
Murska Sobota**

# Koledar državnih prvenstev gluhih v letu 2018

## ŠAH

posamično  
in ekipno

3. 2. 2018

DGN Koper

## BADMINTON M/Ž

17. 2. 2018

MDGN Slovenske Konjice  
Športna dvorana  
Slovenske Konjice

## BOVLING

posamično/  
dvojice

10. 3. 2018

DGN Ljubljana  
Bowling center  
BK 300

## ODBOJKA M/Ž

24. 3. 2018

DGN Severne Primorske  
Gimnazija Nova Gorica

## BOVLING

trojice

7. 4. 2018

DGN Severne Primorske  
Bowling center  
Magma X

## KOŠARKA

21. 4. 2018

ŠZGS

## BALINANJE

posamično

5. 5. 2018

AURIS Kranj  
BK Trate Škofja Loka

## DVORANSKI NOGOMET

19. 5. 2018

MDGN Slovenske Konjice  
Športna dvorana  
Slovenske Konjice

## BALINANJE

dvojice

2. 6. 2018

AURIS Kranj  
BK Trate Škofja Loka

## ORIENTACIJSKI TEK M/Ž

16. 6. 2018

DGN Celje  
Celjski park

## ŠPORTNI RIBOLOV

30. 6. 2018

MDGN Velenje  
Velenjsko jezero

## ODBOJKA NA MIVKI M/Ž

25. 8. 2018

DGN Posavja Krško  
Kostanjevica na Krki

## BALINANJE

ekipno

8. 9. 2018

DGN Podravja Maribor  
Balinarski klub Tabor  
ali Voličina





# MEDNARODNA TEKMOVANJA S SLOVENSKO UDELEŽBO V LETU 2018



- **V. DCL Evropska liga prvakov v dvoranskem nogometu**  
*Alcala de Henares (ŠPA), 29. januar–3. februar 2018*



- **Evropski alpski pokal gluhih**  
*tri države, januar–marec 2018*

- **Evropsko prvenstvo gluhih v dvoranski atletiki**  
*(Gomel, BLR), 22.–24. marec 2018*
- **Mednarodni teniški turnir gluhih**  
*Portorož (SLO), 18.–19. maj 2018*



- **Evropsko prvenstvo gluhih v kegljanju**  
*(Ritzing, AVS), 18.–23. junij 2018*

- **Evropsko mladinsko prvenstvo gluhih v atletiki**  
*(kraj naknadno, NEM), znano bo po 31. marcu 2018*
- **Mednarodni kongres EDSO**  
*Heraklion (GRE), 19.–20. oktober 2018*





## VIHAR

*Čutim stisk oklepa okrog prsi, do grla, ne pusti dihati,  
znotraj se razbesni vihar in sem hvaležna zanj,  
ko oklep doseže prag bolečine,  
med njegovim zaganjanjem ujamem trenutek,  
da zajamem zrak,*

*pogledam, kam vodi pot, in hodim ... korak za korakom.*

*Moj oklep je meja, čez katero moj vihar ne more,  
je meja, čez katero ne morejo tuji viharji.*

*Moj vihar je samo moj!*

*Ne borim se več z njim. Opazujem ga.*

*Bolj ko ga spoznavam, več trenutkov imam,  
da zajamem zrak in naredim več korakov po poti.*

*Um se zbistri in noge se vedno manj spotikajo ob kamenje.*

*Telo in duša spet postajata celota,  
ko dojamem trenutek, minuto, večnost,*

*čas več ni pomemben ...*

*Spet najdem srce. Utripa. Boli.*

*Še dva imam, z iskricami v očeh,*

*za katera je vredno potrpet in živet ... živet!*

*Diana Mavrič*

## Kašelj pri otrocih

Kašelj je sunkovit refleksni izdih zraka, ki je posledica draženja dihalnih poti. Ker omogoča čiščenje in odstranitev sluzi ter tujkov iz dihalnih poti, pomeni pomemben obrambni mehanizem telesa.

Najpogosteje je posledica virusnih okužb, npr. gripe ali prehlada, nekoliko manj pa tudi bakterijskih. Ločimo produktiven (moker) in suh kašelj. Pri mokrem kašlju izkašljujemo sluz in izločke iz dihal, pri čemer je značilen občutek polnih pljuč oz. luščenje iz pljuč. Sui oz. neproduktivni kašelj spremljajo močni zaporedni sunki, ki otroka motijo. Tak kašelj nima fiziološke funkcije, saj se z njim pljuča ne čistijo.



Otroci pogosteje kašljajo, saj pri njih zaradi krajših dihalnih poti lažje prihaja do okužb.

Pri izbiri pravega zdravila moramo vedeti, ali je kašelj suh ali z izločkom, s katerim se čistijo pljuča. Mokrega kašlja ne smemo zavirati, temveč pospešiti in olajšati izkašljevanje z redčenjem sluzi.

### Suh ali moker kašelj?

Izbira zdravila je odvisna od otrokove starosti in vrste kašlja, saj mokri in suhi kašelj lajšamo na različne načine. Zato se je priporočljivo posvetovati z zdravnikom ali farmacevtom, še posebej če gre za otroke, mlajše od dveh let, ali če nimate izkušenj pri zdravljenju kašlja oz. z uporabo tovrstnih zdravil.

Ker se z mokrim kašljem pljuča čistijo, ga ne smemo zavirati ali preprečevati, lahko pa ga spodbujamo z zdravili, ki sluz redčijo, in s tem olajšamo čiščenje pljuč. Pomagamo si lahko z zdravili rastlinskega izvora v obliki sirupov, npr. s sirupom navadnega bršljana, timijana ali jegliča oz. s kombiniranim rastlinskim sirupom za izkašljevanje.

S suhim kašljem se pljuča ne čistijo in je zgolj moteč, zato ga je smiselno pomirjati. Tudi tukaj

imamo na voljo več zdravil; rastlinskega izvora, ki lajšajo suhi kašelj, so sirupi iz trpotca, sleza ali islandskega lišaja.

Poleg zdravil so priporočljivi tudi drugi ukrepi. Pomembno je uživati dovolj tekočine, saj ta redči sluz in olajša izkašljevanje. Tekočina prav tako navlaži vneto sluznico in zmanjša njeno draženje, zato pomaga tudi pri suhem kašlju. Sluznico lahko navlažimo tudi z vdihovanjem vodne pare ali vlaženjem zraka v prostoru.



Kašelj je eden od znakov prehlada.

### Kdaj k zdravniku?

Zaradi čezmerne vzdraženosti dihalnih poti lahko kašelj traja še nekaj časa po umiritvi okužbe. Če se otrok ob tem počuti dobro in je brez povišane telesne temperature, ni razloga za skrb. Zdravnika obiščemo, če otrok težko ali hitro diha, ima bolečine v prsih, izkašljuje krvav izmeček in če kašelj traja več kot dva tedna brez vmesnega izboljšanja oz. če se stanje poslabša.

### Recept za domač pripravek, ki otrokom olajša izkašljevanje pri mokrem kašlju in dviguje odpornost

Preizkusite lahko tudi ta preprosti domači recept iz zgolj treh sestavin, ki otroku pomaga, da se izkašlja, s čimer preprečuje zaostritev pljučnih bolezni, dviguje pa tudi imunski sistem.

Otroci se pogosto težko odkašljajo, zato se jim okužbe pogosto preselijo na spodnja dihalna. Okužbe teh pa prinašajo piskanje v pljučih, slabo prehodnost zraka in oteženo dihanje. Z naslednjim pripravkom jim lahko pomagata, da se ustvari sluz in da tako izkašljajo okužene delce.



### Sestavine:

- 1 skodelica ovsenih kosmičev
- 1 skodelica sladkorja
- 1 skodelica vode

### Priprava:

Ovsene kosmiče operite in prelijte z eno skodelico vode (200 ml). Dodajte skodelico sladkorja in kuhajte nekaj minut. Najbolje je, da pripravek skuhate zvečer in ga nato pustite stati do jutra.

Zjutraj kosmiče precedite in tekočino spravite v stekleničko. »Sirupa« bo dovolj za 4–5 dni.

### Uporaba:

Vsako jutro naj otrok na prazen želodec spi 30 ml tekočine, in to 40 zaporednih dni. Nato naredite 15-dnevni odmor, potem znova naslednjih 40 dni dajajte otroku ta sirup. Kašelj bo bolj sočen, imunski sistem pa močnejši, zato bo tudi prehladov manj.

Pomembno je, da otrok sirup pije vsak dan in vsak dan na tešče.

### Zakaj ovseni kosmiči?

Oves je eno izmed živil z največ koristnimi hranilnimi snovmi, hkrati pa ima veliko zdravilno moč. Naštetimo zgolj nekaj njegovih hranilnih snovi: lecitin, vitamina A in B, beljakovine, koristne kisline, niacin, biotin, kalcij, železo, fosfor, cink, kalij in magnezij. Prav zato različne juhe in kaše iz ovsenih



*Pomagajo lahko tudi domača zdravila.*

kosmičev ponujajo tudi bolnikom. Pomembno je, da izberete bio ovsene kosmiče, ki so neobdelani, torej brez strupenih kemikalij, in da je oves neoluščen, torej polnovreden.

### **Če ste prehlajeni ali vas muči kašelj, si pripravite sirup iz čebule.**

#### Priprava:

Čebulo sesekljajte s paličnim mešalnikom. Iz pridobljene kaše skozi gazo iztisnite sok ter ga zmešajte z medom in limono.

Večkrat na dan pojejte eno ali dve žlički sirupa in prehlad bo čudežno izgubil svojo moč.

**Viri:** [www.aktivni.si](http://www.aktivni.si),  
<http://www.lekarnaljubljana.si>

**Povzel:** Adem Jahjefendić

---

## Nega suhe kože pozimi

Suha koža potrebuje pretežno maščobo, izsušena pa vlago. Vsekakor jo je v mrzlih mesecih priporočljivo dodatno negovati od zunaj in znotraj.

Mnogokrat nepravilno uporabljamo ali zamenjamo izraza suha in izsušena koža. Koža je suha takrat, ko ji primanjkuje maščob, izsušena pa takrat, ko ji primanjkuje vlage. Lahko je hkrati suha in izsušena ter imamo občutek napete, pretesne kože, ki jo »vleče skupaj«. Pogosto je pordela, pojavijo se popokane kapilare, koža se lušči, lahko je celo razpokana in poškodovana. Taka koža tudi

hitro vpije kremo. Poleg blagih izdelkov z vlažilnimi sestavinami, ki zagotavljajo ustrezno vlažnost kože in zmanjšajo izhlapevanje vlage, priporočamo tudi uporabo hranilnih in negovalnih izdelkov z več maščobne faze, ki zadržijo vlago v koži in preprečijo njeno nadaljnje izhlapevanje.

### **Suha koža je tanka, se lušči in guba**

Suha koža v mladosti je tanka, dobro prekrvljena, breskove barve, s komaj vidnimi porami, brez ogrcev. Suha zrela koža pa je tanka, skoraj prosojna,



brez sijaja, nežne rožnate barve, neenakomerno pigmentirana, na dotik hrapava in groba, pogosto se zaradi pomanjkanja vode v roženi plasti na drobno lušči, ima slab tonus, pojavljajo se gubice okoli oči, ust in po vratu. Prav tako je nagnjena k pojavu razširjenih kapilar ter rdečice, hitro se odzove na zunanje in notranje spremembe, pojavljajo se neprijetni občutki ščemenja, zbadanja, pikanja ter srbenja. Za suho kožo je značilno pomanjkanje vode v roženi plasti zaradi manjše vsebnosti naravnega vlažilnega faktorja, spremenjene lipidne sestave ali obojega. Zaradi pomanjkanja loja, ki ga povzroča nezadostno izločanje žlez lojnic, je okvarjena zaščitna funkcija kože, ki štiti pred izgubo vlage, posledično pa suha koža postane izsušena.



*Nega kože je pozimi pomembna zaradi vpliva vremena.*

### Vzroki za pojav suhe kože

Razlogi za izsušenost kože so tako zunanji (nizka vlažnost, mraz, vročina, veter, pretirano sončenje, nepravilna nega kože, uporaba močnih detergentov, prepogosto umivanje z vročo in trdo vodo, nezdrav način življenja, nepravilna prehrana z enoličnimi jedilniki, premalo zaužite tekočine, stroge diete, kajenje) kot notranji (genska nagnjenost k suhi koži, bolezenski procesi, ko so strukture kože poškodovane – atopični dermatitis, luskavica). Vzrok so lahko tudi nekatere sistemske bolezni (motnje v delovanju ščitnice, diabetes) ter staranje kože, ko ženske v menopavzi in po njej zaradi pomanjkanja estrogenov in propadanja kožnih struktur pogosto pesti izsušena koža.

Stanje suhe kože se poslabša v jesenskih in zimskih mesecih, saj smo pozimi bolj izpostavljeni večjim temperaturnim razlikam. Takrat moramo biti toliko bolj pozorni na pravilno in pogostejšo nego. Še posebej moramo zaščititi že poškodovano in razdraženo kožo, kožo, nagnjeno k alergijam, atopijskemu dermatitisu, luskavici, rosacei, nežno otroško kožo in izpostavljene dele telesa, torej obraz in roke. Namesto alkalnih mil uporabljamo sin-dete in se izogibamo dolgim in vročim kopelim, ki

izsušijo kožo, saj izperejo varovalno plast maščob. Po umivanju na še vlažno kožo naneseemo zaščitno hranilno kremo, kajti navlažena in negovana koža je videti lepša, bolj polna ter zdrava.

### Nahranimo kožo tudi od znotraj

Obraz je ogledalo našega zdravja in ne izraža le naših občutkov, temveč tudi ravnovesje ali neravnovesje misli. Če želimo, da bo naša koža optimalno delovala, moramo zanjo skrbeti tako od znotraj z uravnoteženo prehrano, bogato z vitamini in zadostnim dnevnim vnosom vode, da se izognemo dehidraciji kože in organizma, kot tudi od zunaj s pravilno nego in negovalno kozmetiko. Poskrbimo še za zračenje in vlaženje prostorov in se izogibajmo nezdravemu načinu življenja (kajenju, pretiranemu uživanju alkohola, začinjeni ter industrijsko predelani hrani, stresu ...). Ne pozabimo niti na gibanje in dovolj spanja, in odsev v ogledalu bo kmalu bolj zadovoljen.

### 5 nasvetov za nego suhe kože

1. Ne uporabljamo agresivnih čistilnih izdelkov, alkalnih mil, izdelkov z alkoholom in mask, ki se na koži strdijo, ker razmastijo ter izsušijo kožo. Uporabljamo mlačno vodo in nežne čistilne blazinice ter kože ne drgnemo preveč.
2. Zjutraj kožo osvežimo s termalno vodo ali brezalkoholnim tonikom, naneseemo dnevno kremo z vlažilnimi sestavinami in UV-filtri. Lahko uporabimo tudi serum in kremo za okoli oči.
3. Zvečer kožo očistimo z nežnim čistilnim mlekom, ki ga odstranimo z mlačno vodo, in tonikom brez alkohola ali z micelarno tekočino, ki je ni treba izpirati. Naneseemo bogato nočno hranilno kremo, pod katero lahko naneseemo še serum in kremo za okoli oči.
4. Pilinge delamo le enkrat do dvakrat mesečno, izogibamo se predelu oči.
5. Uporaba vlažilcev (hialuronske kisline, sečnine ali uree, dekspantenola, glicerola, propilenglikola, sorbitola) ob visoki atmosferski vlažnosti črpa zalogo vode iz globljih plasti kože in zmanjša izhlapevanje vlage, zato moramo hkrati uporabiti tudi hranilne in negovalne izdelke z več maščobne faze (emoliente in okluzive), ki s tvorbo vodo-odpornega filma zadržijo vlago v koži, zmanjšajo možnost luščenja in jo dodatno ščitijo. Mednje spadajo lanolin, vazelin, minerala in silikonska olja, ki jih nanašamo na vlažno kožo.

Vir: <http://www.lekarnaljubljana.si>

Povzel: Adem Jahjefendić

# Vpliv soli na črevesno mikrobioto in zvišan krvni tlak

Posledice čezmernega uživanja soli, kot so povišan krvni tlak in srčno-žilne bolezni, so dobro poznane. Natrij (Na), ki ga zaužijemo s soljo, se namreč kopiči v krvi, telo pa poskuša ohranjati ionsko ravnovesje tako, da v krvnem obtoku zadržuje več vode in tako zmanjšuje koncentracijo ionov. Dodaten volumen krvi povzroči dodaten pritisk na srce in ožilje, zato mora srce črpati močnejše, to pa dolgoročno vodi v manj prožno ožilje in zvišan krvni tlak.

A neposredni učinek na ožilje je samo eden izmed mehanizmov negativnih posledic uživanja soli. Raziskave so pokazale tudi posredni vpliv soli na delovanje ledvic, živčni sistem in nedavno tudi na imunski sistem ter povečano obolevnost za avtoimunskimi obolenji, kot je na primer multipla skleroza. Uživanje soli namreč zviša populacijo imunskih celic Th-17, ki sprožajo vnetne procese v telesu, kar je eden izmed razlogov za nastanek visokega krvnega tlaka. Do izjemno zanimivih ugotovitev, ki povezujejo omenjene negativne učinke in nam bodo v prihodnje morda pomagale razumeti razvoj negativnih posledic uživanja soli na telo, pa so nedavno prišli raziskovalci z ameriške univerze MIT, ki so v sodelovanju z nemškimi kolegi izvedli raziskavo o vplivu uživanja soli na črevesno mikrobioto. Izsledki raziskave so bili objavljeni v novembrski številki ugledne znanstvene revije Nature.

Raziskovalci so laboratorijske miši dva tedna hranili s hrano, ki je vsebovala 4 % natrijevega klorida (namizne soli), kar je osemkrat več od količine soli, ki jo je uživala kontrolna skupina. Po dveh tednih uživanja slane hrane je poskusnim mišim močno upadla populacija bakterije *Lactobacillus murinus*, ki je sicer sestavni del zdrave črevesne mikrobiote, hkrati pa se jim je povečala koncentracija vnetnih celic Th-17, povišal pa se jim je tudi krvni tlak. Ko so mišim v prehrano dodali probiotik, ki je vseboval bakterije *L. murinus*, se je število celic Th-17 znižalo in krvni tlak je znova upadel.

Ko so podobno študijo izvedli na manjšem vzorcu ljudi, se je pokazal podoben učinek. Skupina prostovoljcev, ki so jim dnevno v prehrano dodali 6 g soli (skupni povprečni vnos soli je tako znašal 14 g, kar je precej več od priporočenih 5 g, in tudi nekaj več od 12 g, kolikor je povprečno zaužije odrasel prebivalec Slovenije), je imela v primerjavi s kontrolno skupino občutno manjšo populacijo bakterij

iz rodu *Lactobacillus* sp., zvišala pa sta se koncentracija celic Th-17 in krvni tlak. Pri tistih udeležencih, ki so pred samim poskusom začeli uživati testirane probiotike, pa sta tako črevesna mikrobiota kot krvni tlak ostala nespremenjena. Omenjena dognanja bi lahko pripomogla ne le k boljšemu razumevanju vzročno-posledičnih povezav med vnosom natrija in vplivi na zdravje, temveč tudi k razvoju novih terapij v medicini. Ob tem velja opozoriti, da bo pred tem potrebna še vrsta obsežnejših raziskav in da tudi morebitne nove terapije ne bodo zmanjšale pomena preventivnih ukrepov, kot je zmanjševanje vnosa soli s hrano.



Čezmerna uporaba soli škoduje organizmu.

Treba je še omeniti, da imajo v zahodnem svetu najvišjo koncentracijo bakterij iz rodu *Lactobacillus* sp. novorojeni otroci, nato pa ta z leti upada. K temu verjetno najbolj pripomore prav uživanje soli, saj pri ljudeh, ki uživajo neslano hrano, takšen upad ni bil opažen. Za negativne učinke soli na črevesno mikrobioto so najbolj dovzetni prav otroci, nizke vrednosti *Lactobacillus* sp. pa bi lahko pojasnile, zakaj se povečuje število ljudi z visokim krvnim tlakom in zakaj je čedalje več avtoimunskih bolezni.

## Sol in natrij

Natrij je sicer nujno potreben za vzdrževanje normalnih celičnih funkcij v človeškem telesu, vendar ga večina ljudi zaužije bistveno preveč, kar pomeni veliko tveganje za zdravje.

Dnevni vnos natrija je sorazmeren z vnosom kuhinjske soli (NaCl) – zaradi lažje predstave zato namesto o vnosu natrija govorimo kar o vnosu (kuhinjske) soli.



Pri odraslih je varen vnos do 5 g soli dnevno, vendar je prebivalci Slovenije dnevno zaužijejo povprečno več kot dvakrat toliko – kar 11,8 g. Tako visok vnos soli vpliva na povišanje krvnega tlaka, kar zvišuje tveganje za razvoj srčne kapi in drugih srčno-žilnih bolezni.

Največ soli zaužijemo s predpripravljenimi živili, s kruhom in pekovskimi izdelki, siri in predelanimi mesnimi izdelki. Za manjši vnos soli omejite uživanje tovrstnih živil oz. se odločajte za manj slana živila, hkrati pa se izogibajte dosoljevanju pri mizi.

Da boste v telo vnesli tudi dovolj joda, uporabljajte predvsem jodirano sol. Zaradi majhnih naravnih količin joda v živilih, ki jih uživamo v Sloveniji, je velik del prebivalstva včasih pestila endemična golšavost. Z ukrepom obveznega jodiranja soli smo bolezen pomanjkanja joda skoraj povsem preprečili, razen pri posameznikih, ki se načrtno izogibajo uživanju jodirane soli.

Natrij je izjemno pomemben mineral. Vpleten je v tekočinsko, elektrolitsko in kislinsko-bazno ravnovesje. Čeprav je v živilih tudi naravno prisoten, je njegov dnevni vnos precej sorazmeren z vnosom kuhinjske soli (NaCl). Pri veliki večini prebivalstva je težava predvsem previsok vnos natrija oz. soli, kar povišuje krvni tlak in tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni.

### Zakaj je natrij pomemben?

Natrij je ključen kation v krvi in zunajcelični telesni tekočini. Vpleten je v tekočinsko, elektrolitsko in kislinsko-bazno ravnotežje ter je nujno potreben za vzdrževanje normalnih celičnih funkcij, uravnavanje krvnega tlaka, transport hranil in metabolitov. Kljub nepogrešljivosti natrija pri normalnem delovanju številnih funkcij telesa je ključni problem razvitih držav predvsem čezmerno uživanje natrija oziroma kuhinjske soli, ki je dokazan dejavnik tveganja za nastanek kroničnih bolezni srca in ožilja in pomeni resno grožnjo za zdravje ljudi.

### Potrebe po soli oz. natriju

Vnos natrija mora biti uravnotežen z izgubami tega minerala. Večinoma je zadosten vnos natrija nekaj sto miligramov na dan. Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije je za odrasle varen vnos do 5 g kuhinjske soli dnevno. Poudariti velja, da večji vnos natrija oziroma soli od priporočenega ne pripomore k večjemu zdravju, temveč ga ogroža! Zlasti občutljiva populacija so starejši odrasli in

ljudje s povečanim krvnim tlakom, zato je pri njih potrebna še večja pazljivost, da vnos natrija ni previsok.

Ste vedeli? Odrasli prebivalci Slovenije dnevno zaužijejo povprečno 11,8 g soli, kakih 135 % več od še sprejemljivih 5 g dnevno.

### Povečane potrebe po soli oz. natriju

Potrebe so natriju narastejo pri povečanem izločanju natrija z urinom ali s potenjem (povišana telesna temperatura, vroče in vlažno ozračje, telesna aktivnost) ali pri izgubah natrija pri nekaterih kožnih boleznih in cistični fibrozi. Večje potrebe po natriju imajo lahko tudi nosečnice in doječe matere, ki pa jih brez težav pokrijejo že z normalno vsebnostjo soli v prehrani.

*Preglednica: Priporočeni dnevni vnosi (PDV) natrija za izbrane populacijske skupine*

Starost	Natrij (mg/dan)
	moški ali ženske
Otroci (3 leta)	300
Otroci (8 let)	460
Odrasli	550
Nosečnice	550
Doječe matere	550

### Posledice pomanjkanja in čezmernega uživanja

#### Povišan krvni tlak

Čezmeren vnos soli oz. natrija lahko pri posameznikih povečuje krvni tlak in s tem tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni. Povišan krvni tlak je namreč v svetu razlog kar za 50 % smrti zaradi srčno-žilnih bolezni, za 5 g previsok vnos soli pa pomeni kar 23-odstotno večje tveganje za srčno kap. Posamezniki so lahko gensko še bolj nagnjeni k večji občutljivosti za previsok vnos natrija, včasih pa visoke vnose natrija spremljajo še drugi dejavniki tveganja, tako da je skupni negativni vpliv na zdravje še večji.

#### Povečano izločanje kalcija

Povečano izločanje natrija z urinom kot posledica povečanega uživanja kuhinjske soli je povezano tudi s povečanim izločanjem kalcija z urinom, kar lahko škodi zdravju okostja, še posebej pri občutljivejših skupinah. Pri ženskah po menopavzi lahko npr. previsoki vnosi kuhinjske soli zaradi višjega izločanja kalcija pospešijo procese razgradnje kosti

in s tem pripomorejo k zmanjšanju mineralne gostote kosti, kar prinaša tveganje za razvoj osteoporoze in zlome.

### Prenizki vnosi – pomanjkanje

Kadar je vnos natrija premajhen, npr. pri stradanju ali prenizkih vnosih ob povečanih potrebah (dolgotrajnejše fizične obremenitve in druge razmere, ko pride do večjih izgub natrija s potenjem ipd.), se lahko pojavita vrtočlavica in slabotnost, predvsem zaradi nizkega krvnega tlaka. V običajnih razmerah in obremenitvah pri zdravih ljudeh pomanjkanja natrija v razvitem svetu sicer ni pričakovati.

### Kje najdemo natrij in kako dobro se absorbira?

Čeprav natrij vsebujejo številna živila, ga večino zaužijemo zaradi soljenja živil s kuhinjsko soljo (prilagajanje okusa, soljenje zaradi tehnoloških razlogov) med samo pripravo živili in zaradi dosoljevanja pri mizi. Natrij je sicer tudi v vrsti aditivov za živila, npr. v natrijevem glutamatu (E 621), ki se v živilski industriji uporablja kot ojačevalec okusa in je pogosto dodan pri predelavi mesni izdelkov ter v različnih omakah in juhah.

			
Rezina kruha 0,5-0,9 g soli	10 dg sira 2 g soli	10 dg salame 3 g soli	2 žlici kosmičev 0,3-0,9 g soli

### Vsebnost soli v živilih

Jodiranje soli: Količina zaužite kuhinjske soli med prebivalci niha precej manj kot uživanje večine drugih živil oz. sestavin v prehrani. Prav zato je kuhinjska sol odličen nosilec za obogatitev prehrane z mikrohranili, ki jih prebivalstvu primanjkuje. V Sloveniji je že od sredine prejšnjega stoletja uvedeno obvezno jodiranje soli, s čimer se zagotavlja tako rekoč prebivalstva z jodom. Ta ukrep se je izkazal zelo učinkovitega in je praktično izkoreninil endemično golšavost, ki je bila zaradi pomanjkanja joda značilna za zelo velik del prebivalstva na območju Slovenije.

Vir: <https://prehrana.si>

Povzel: Adem Jahjefendić



**ZVEZA DRUŠTEV GLUHIH  
IN NAGLUŠNIH SLOVENIJE**

*Privoščite si oddih!*

**V HRIBIH**  
Apartmaji Kranjska Gora

**V TOPLICAH**  
Apartmaji Moravske toplice

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

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



## Boštjan Krašovec

Bolezen je kruto posegla v tvoje življenje že pri rosnih dvajsetih letih. Bilo je težko obdobje zate, vendar si z našo pomočjo zmagal. Leta so minevala, bolezen se je skrila v tvojem telesu. Srečen si bil ob rojstvu sina Luka, bil si čudovit oče. Luka je bil v tvojem kratkem življenju svetla lučka, dajal ti je moč, da si nekako vztrajal ob vseh bolečinah. A bolezen je bila močnejša od tvoje želje, da bi živel ob sinu. Zaprl si se vase in nam nisi dovolil, da bi ti pomagali. Čutil si, da bi bilo vse zaman. Tvoja izmučena duša ni mogla več prenesti trpljenja. V trenutku si odšel, brez slovesa. Za tabo so ostali številni lepi spomini, v naših srcih pa velika praznina in topa bolečina, ki ne bo nikoli minila. V mojem srcu je ostala tudi neizpolnjena želja, da bi te lahko samo še enkrat objela, te stisnila k sebi in ti tiho zašepetala: »Sine moj, rada te imam.« Zdaj si našel svoj mir onkraj mavrice, tvoje srce ne trpi več



in tvoja izmučena duša počiva, nič več ne čutiš bolečin, ne trpiš.

Hvala ti, bil si čudovit in ljubeč sin, oče in brat, ki bo za vedno v naših srcih.

**Milica Krašovec**

## V slovo Milanu Cerinšku

Rodil se je 27. 9. 1923 v Trbovljah. Življenje mu ni prizanašalo. Že v najstniških letih se je pridružil osvobodilnemu gibanju, bil mobiliziran v nemško vojsko in poslan v Francijo. Ob prvi priložnosti je pobegnul na stran hrvaških partizanov in se leta 1945 vrnil domov.

Po vojni se je izučil za fotografa in služboval kot propagandist in fotograf.

Njegov fotografski arhiv ostaja glavni leksikon zgodovine Trbovelj in zapuščina brez primere.

Leta 2014 je prejel tudi naziv častnega občana Trbovelj.

V naše društvo se je včlanil leta 1992 kot naglušen in od takrat redno prihajal na naša srečanja.

Velikokrat nam je popestril druženje s spomini iz svojega pestrega življenja.



Gospod Milan, nikoli te ne bomo pozabili. Počivaj v miru.

Iskreno sožalje njegovi družini.

**Irena Kralj v imenu članic in članov  
DGN Ljubljana – podružnica Trbovlje**



# TEDEN NAGLUŠNIH

7.–12. 5. 2018

Ljubljana, Slovenija

Konferenca Mednarodne zveze naglušnih IFHOH

## DOSTOPNOST ODSTRANI VSE OVIRE

petek, 11. 5. 2018

ob 9:00, M Hotel, Ljubljana, Slovenija

sreda, 9. maj 2018

Seja odbora IFHOH, ZDGNS

četrtek, 10. maj 2018

IFHOH CRPD delavnica, ZDGNS  
Ogled mesta in sprejem delegatov konference

petek, 11. maj 2018

IFHOH Konferenca, M Hotel:  
**DOSTOPNOST ODSTRANI VSE OVIRE**

sobota, 12. maj 2018

Skupščini IFHOH in EFHOH, M Hotel

7.–12. maj 2018

Spremljajoče aktivnosti

**Več informacij na:** <http://www.zveza-gns.si/konferenca-ifhoh-a/>