

# Iz sveta tišine



**Razpis za koriščenje počitniških kapacitet poletje 2014**

**Donacija Košarkaške zveze gluhim in naglušnim**

**Državno prvenstvo gluhih v odbojki**

**Spomin na Zdenka Tomca**

# Obvestilo uredniškega odbora

Pred vami je aprilka številka glasila Iz sveta tišine, v kateri boste našli veliko zanimivega in raznovrstnega branja. V tokratni številki vam poleg rednih rubrik ponujamo rezultate iz državnega prvenstva v odbojki, prispevek o velikonočnem praznovanju pri nas in na tujem, ne smemo pa pozabiti, da je v glasilu prav tako objavljen razpis za koriščenje počitniških kapacitet in še mnogo zanimivosti. Glasilo Iz sveta tišine prispeva h kulturni istovetnosti in zgodovini gluhih, naglušnih, gluhoslepih ter oseb s polževim vsadkom, zato so vsi prispevki zelo pomembni.

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

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

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

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

## Uredništvo

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



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST, KULTURO IN ŠPORT

# Pošiljanje pisnega in slikovnega gradiva za glasilo IST

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

## BESEDILNE DATOTEKE

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

## SLIKOVNE PRILOGE

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

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

Uredništvo

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

**Fotografija na naslovnici:** Velikonočni zajtrk **Foto:** Klemen Brumec

Država je pred skoraj tremi leti sprejela nov Zakon o voznikih, na podlagi katerega je Ministrstvo za zdravje pripravilo Pravilnik o zdravstvenih pogojih voznikov motornih vozil.

Neprijetno nas je presenetila odločitev zakonodajalca, da se Zakon o voznikih spremeni v tistem delu, kjer so postavili dodatne omejitve in pogoje za gluhe voznike v prvi skupini voznikov.

S predstavniki društev smo takoj sklicali delovni sestanek in pripravili pritožbo ter predloge za spremembo te uredbe. Zahtevali smo, da se gluhi vozniki obravnavajo tako kot do sedaj ter da se od njih ne zahteva dodatnih pregledov in pogojev. Ob tem smo tudi zahtevali, da se gluhim in naglušnim voznikom omogoči možnost uvrstitve v drugo skupino voznikov, ki ureja poklicne šoferje. Ob tem smo jim predali analizo in primerjavo z drugimi evropskimi državami, predvsem Nizozemsko, Švedsko in Nemčijo, ter jim posredovali njihovo zakonsko ureditev, da so gluhe in naglušne osebe poleg v prvo skupino uvrščene tudi v drugo. Tako bi s tem pri nas sledili evropski ureditvi nediskriminacije voznikov z okvaro sluha.

Od ministrstva smo prejeli neuradna zagotovila, da bodo zadevo uredili in da so vsem ambulantam medicine dela, prometa in športa poslali pisno pojasnilo, naj gluhe voznike kljub sprejemu novega pravilnika obravnavajo enako kot pred njegovim sprejemom.

Vendar pa so se v praksi pojavljale težave in gluhim voznikom niso podaljševali voznških dovoljenj, nekateri zdravniki pa so jih pošiljali na dodatne samoplačniške preglede, ki stanejo kar 400 evrov in si jih marsikatera gluha oseba zaradi slabega gmotnega stanja ne more privoščiti.

Na ta način sta država in zakonodajalec močno udarila po invalidih sluha, ki so socialno ogrožena skupina in že zaradi svoje invalidnosti mnogokrat izolirani iz družbe. Nezmožnost samostojne mobilnosti pa jih še bolj potiska v izolacijo.

Zakonodajalec je s tem predpisom gluhim posameznikom povzročil veliko psihičnih travm, saj jim je odvzel že pridobljene pravice. Pred sprejemom pravilnika namreč ni preveril, ali gluhi voznik v resnici ogroža svojo varnost in varnost drugih udeležencev cestnega prometa.

Upam, da bosta ministrstvo, odgovorno za to neljubi spodrseljaj, in ministrstvo, pristojno za spremembo pravilnika, napako v čim krajšem času odpravili in gluhe voznike, ki podaljšujejo voznško dovoljenje, zaščitili in jim prihranili čas, denar in nepotrebne psihične travme, kajti le-te gluhi doživljajo zato, ker uradniki sprejemajo zanje nečloveške in škodljive pravilnike.

**Adem Jahjefendić**



# S sekretarjeve mize

»Če boste gledali v smeri sonca, ne boste mogli videti senc.«

Hellen Keller

## Donacija Košarkarske zveze Slovenije

Dobro sodelovanje Košarkarske zveze Slovenije smo oplemenitili z njihovo donacijo. Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije in Športna zveza gluhih Slovenije sta prejeli donacijo v obliki dveh novih in šestih rabljenih košarkarskih žog. Odločili smo se, da omenjeno donacijo podarimo otrokom in učencem na Zavodu za gluhe in naglušne Ljubljana. V ta namen smo organizirali tekmo otrok in mladostnikov, strokovnih delavcev in gluhih reprezentantov košarkarske reprezentance. Otroci so bili veseli številnih majic, kap in drugih promocijskih artiklov Košarkarske zveze Slovenije, ki so jih izdali ob Evropskem prvenstvu v košarki lani pri nas. To je bilo res veliko veselje in zagotovo zelo uporabna donacija pri pouku na Zavodu za gluhe in naglušne Ljubljana. Košarkarski zvezi Slovenije se zahvaljujemo za donacijo, Zavodu za gluhe in naglušne Ljubljana pa za lepo izpeljano organizacijo in prijateljsko košarkarsko tekmo.



Prijateljska košarkarska tekma

## Upravni odbor Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije

Na seji Upravnega odbora Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije so člani med drugim obravnavali poročila za leto 2013. Pred samo sejo je bila izvedena revizija revizijske družbe, seje vseh komisij in organov, vključno z nadzornim odborom. Veseli nas visoka stopnja zaupanja v delo na Zvezi društev gluhih in naglušnih Slovenije ter to, da smo vse pripravili za sklic skupščine.



Seja Upravnega odbora Zveze

## Sestanek s predstavniki RTV Slovenija

Na Zvezi društev gluhih in naglušnih Slovenije smo se sestali s predstavniki RTV Slovenija in potrdili dobro sodelovanje do sedaj ter okrepili smernice sodelovanja za naprej. Plodno sodelovanje z njimi se kaže z novostmi na naših spletnih straneh, kot je Tv Slovenija. Veseli nas prenova spletne strani Multimedijskega centra na RTV Slovenija, na kateri je poseben zavihek o naši oddaji Prisluhnimo tišini in številne povezave do oddaje, ki so prilagojene s tolmačem in podnapisi. Uskladili smo tudi naše skupno sodelovanje na Kulturnem bazarju Ministrstva za kulturo v Cankarjevem domu v Ljubljani.

## ZIMI – Sestanek na Ministrstvu za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti

Po več kot štirih letih neprestanih pritiskov na ministrstvo, Vlado Republike Slovenije in poslanske skupine v Državnem zboru smo bili izredno veseli, da je Vlada Republike Slovenije dala zeleno luč Ministrstvu za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti in finančna sredstva za izvajanje Zakona o izenačevanju možnosti invalidov (ZIMI). Ministrstvo je pripravilo ustrezno novelo zakona, s katero bi poenostavili pridobivanje tehničnih pripomočkov za invalide. Skupni sestanek na ministrstvu je bil namenjen predvsem poenotenju tega stališča in skorajšnji pripravi Pravilnika o tehničnih pripomočkih. Pričakujemo, da bosta v kratkem to novelo zakona sprejela tudi Vlada Republike Slovenije in Državni zbor. Sprejetje zakona in pravilnika nam je bilo namreč obljubljeno do jeseni 2014.

## Kulturni bazar 2014 – kultura se predstavi

Povabljeni smo bili, da pri Kulturnem bazarju 2014 sodelujemo, in sicer s projekti, ki jih sofinancira Ministrstvo za kulturo. Kulturni bazar prinaša bogat program strokovnega usposabljanja, namenjenega strokovnim delavcem vzgojno-izobraževalnih zavodov, osnovnim šolam s prilagojenim programom, organizacijam iz kulture, zdravstvenim in socialnim ustanovam, nevladnim organizacijam, ministrstvom, državnim ustanovam, občinam, lokalnim skupnostim, fakultetam in drugim. Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije je na svojem predstavitvenem prostoru skozi cel dan nudila strokovne informacije ter presenetljivo žela zelo velik interes, saj so do zaključka dneva vsi materiali pošli.

## Razpis za letovanje ter za brezplačno letovanje in rehabilitacijo socialno ogroženih

V okviru posebnega socialnega programa Ohranjanje zdravja in rehabilitacije oseb z okvaro sluha smo izdali razpis in pristopili tudi k organizaciji brezplačnega letovanja in rehabilitacije za socialno ogrožene, in sicer v petih terminih po pet dni. Tudi letos jim bosta zagotovljena animacija in voden program. Zaradi hudih ekonomskih stisk naših uporabnikov je to postal eden pomembnejših programov na državni ravni.



Počitniški dom v Kranjski Gori

## Glasi Evropske zveze naglušnih (EFHOH)

Z velikim ponosom smo prebrali članek delovne terapevtke in podpredsednice Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije Darje Pajk, ki je v reviji EFHOH Newsletter pisala o izobraževanju študentov o izgubi sluha. Tako v članku kot na predavanjih poudarja, da je ključ do vsega kvalitetno sporazumevanje. Podala je izkušnje o svojem delu ter izpostavila, da same osebe z izgubo sluha lahko veliko pripomorejo k izobraževanju bodočih strokovnjakov na različnih področjih dela.



Darja Pajk

## Nagovor evropskega poslanca Lojzeta Peterleja gluhih in naglušnim

V sodelovanju z Evropsko zvezo gluhih smo naslovili problematiko pravic gluhih in naglušnih tudi slovenskim poslancem v Evropskem parlamentu. Lojze Peterle se je odzval temu povabilu in Zvezi društev gluhih in naglušnih Slovenije izrekel čestitke za razglašen dan slovenskega znakovnega jezika. Poudaril je, da je pravica do informiranosti ena temeljnih človekovih pravic, ki bi jo morali v polnosti uživati tudi gluhi in naglušni. Njegov video nagovor smo priredili s podnapisi in ga prevedli v znakovni jezik ter ga predvajali na naši spletni TV. Zahvaljujemo se mu za omenjeno podporo.

## Pravljice, prirejene v znakovnem jeziku, se širijo po vsej Sloveniji

Preseneča nas veliko zanimanje za pravljice v znakovnem jeziku. Medtem ko je Mojca Pokrajculja že poslala, tudi izvodov Martina Klepca imamo le še nekaj, je sedaj zelo iskana pravljica Kdo je Vidku sešil srajčico? Na Kulturnem bazarju smo jih razdelili kar nekaj, prav tako ob dogodku Noč knjige, veliko pa jih je šlo v knjižnice po Sloveniji. Pred kratkim smo jih poslali tudi Slovenski sekciji Mednarodne zveze za mladinsko književnost (IBBY) v zbirko za otroke s posebnimi potrebami.



Naslovnice slikanic

### *Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite*

Sestali smo se z vodstvom Zveze za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite, na katerem smo okrepili dosedanje dobro sodelovanje in načrtali skupne smernice za v prihodnje. Razgovor je potekal predvsem v smeri iskanja skupnih točk in racionalizacije stroškov. Žal se finančni obseg sredstev na obeh straneh krči, zato v prihodnje pričakujemo večjo participacijo športnikov z lastnimi finančnimi vložki za treninge in priprave.

### *Vpogled v dokumentacijo Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije na Fundaciji za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v republiki Sloveniji (FIHO)*

Šest invalidskih organizacij, med njimi tudi Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije, je vložilo prošnjo za dostop do informacij javnega značaja. Ena od njih je dobila na vpogled tudi del naše dokumentacije. Predstavniki Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije smo bili kot stranski udeleženci pri vpogledu prisotni. Postavlja se vprašanje o smotrnosti in racionalizaciji tovrstnih posegov, predvsem pa o zaščiti avtorstva posebnih socialnih programov in zaščiti osebnih podatkov.

### *Zakon o davku na nepremičnine ni sprejet*

V sodelovanju z Nacionalnim svetom invalidskih organizacij Slovenije in drugimi invalidskimi organizacijami smo ministrstvo in Vlado Republike Slovenije pozivali k spremembi Zakona o davku na nepremičnine, predvsem v delu, ki govori o

obdavčenju prostorov, v katerih delujejo invalidske organizacije. Osebo se bojim, da bodo politiki kljub nesprejetju tega zakona našli druga sredstva za pokrivanje velikih izgub v državi.

### *Pravilnik o zdravstvenih pogojih voznikov motornih vozil za osebe z okvaro sluha*

Kljub našim številnim dopisom na ministrstva v zvezi z omenjenim pravilnikom ugotavljamo, da se ponekod gluhi še vedno soočajo z zahtevo po dodatnih zdravstvenih pregledih.

Dobili smo ustna zagotovila, da so ambulate medicina in dela seznanjene s tem in da od gluhih oseb ne zahtevajo dodatnega pregleda, le pri kakšnih posameznikih se stvar zaplete. Na ministrstvu nas v enem letu še niso sprejeli, zato upamo na skorajšnji sestanek v čim krajšem času.

V mesecu marcu nas je presunila vest o smrti soproge Ignaca Jakopine, predsednika Društva gluhih in naglušnih Pomurje Murska Sobota in Nadzornega odbora Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije. Kljub izredno težki situaciji se je udeležil seje Nadzornega odbora Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije in drugih sestankov na Zvezi. Zahvaljujemo se mu za sodelovanje, predvsem pa mu izrekamo iskreno sožalje. Iz tega spoznanja me navdihuje misel, ki pravi: Živeti pomeni sodelovati. Ignaca Jakopino poznam kot človeka, ki se vedno trudi iskati rešitve, išče poti sodelovanja in je pozitivno in dobrosrčno naravnan. Želim mu, da v svoji novi življenjski zgodbi ostane tak, kot ga poznam.

**Matjaž Juhart**

Odbor naglušnih Slovenije pri ZDGNS, Drenikova 24, 1000 Ljubljana

#### **CENTER MOŽNOSTI**

#### *tehnično-informacijska pisarna za osebe z okvaro sluha*

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

Center možnosti je odprt vsak delovni dan, obisk pa morate predhodno najaviti.

Nahajamo se na Drenikovi 24 v Ljubljani.

*Vsak dan smo od 9. do 14. ure dosegljivi*

*na tel. št. 01/505 80 46 ali*

*po elektronski pošti [naglusni@zveza-gns.si](mailto:naglusni@zveza-gns.si).*

#### *Brezplačno vam nudimo:*

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



# Počitniške kapacitete Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije

## Počitniški dom Kranjska Gora

Dom se nahaja v Naselju Slavka Črneta, blizu ceste Kranjska Gora–Vršič, v mirnem predelu, kjer so urejene stanovanjske hiše in manjši penzion. V bližini je trgovski center. Do avtobusne postaje je približno 400 metrov. Dom je lepo in funkcionalno urejen. Ob njem je parkirišče, na voljo pa je tudi garaža. Zanj skrbi oskrbnica, ki vas ob prihodu sprejeme in uredi vse formalnosti (prevzem napotnice, predaja ključev, prijava in odjava, plačilo turistične takse). Vsakemu apartmaju v času bivanja v njem pripade ena smučarska vozovnica.

V domu je osem apartmajev, ki so razporejeni v pritličju in v nadstropju, ter sejna soba, čajna kuhinja, prostor za športne dejavnosti in garaža.

### Pritličje:

#### **Apartma 1 – 4 ležišča**

V apartmaju sta dva ločena prostora in kopalnica s tuš kabino. V dnevnem prostoru je kuhinja z jedilno mizo, v sobi sta zakonska postelja in pograd. Apartma ima iz obeh prostorov izhod na večji pokrit balkon.

#### **Apartma 2 – 2 ležišči**

Apartma se nahaja v enem prostoru in ima kopalnico s tuš kabino. V skupnem prostoru sta manjša kuhinja z jedilno mizo in pograd.

#### **Apartma 3 – 4 ležišča**

Apartma se nahaja v enem večjem prostoru in ima kopalnico s tuš kabino. V skupnem prostoru so večja kuhinja z jedilno mizo, zakonska postelja in pograd.

### Prvo nadstropje:

#### **Apartma 4 – 4 ležišča**

V apartmaju sta dva ločena prostora in kopalnica s tuš kabino. V dnevnem prostoru je kuhinja z jedilno mizo, v sobi sta zakonska postelja in pograd. Apartma ima iz obeh prostorov izhod na večji pokrit balkon.

#### **Apartma 5 – 2 ležišči**

Apartma se nahaja v dveh daljših prostorih in ima kopalnico s tuš kabino. V enem prostoru je manjša kuhinja z jedilno mizo, v drugem pa sta dve ležišči.

#### **Apartma 6 – 4 ležišča**

V apartmaju sta dva ločena prostora in kopalnica s tuš kabino. V dnevnem prostoru je kuhinja z jedilno mizo, v sobi sta zakonska postelja in pograd. Apartma ima iz obeh prostorov izhod na ločena balkona.

#### **Apartma 7 – 3 ležišča**

Apartma se nahaja v večjem prostoru in ima kopalnico s tuš kabino. V prostoru so kuhinja z jedilno mizo, zakonska postelja in ležišče. Apartma ima izhod na balkon.

#### **Apartma 8 – 3 ležišča**

Apartma se nahaja v manjšem prostoru in ima kopalnico s tuš kabino. V prostoru so kuhinja z jedilno mizo, zakonska postelja in ležišče.

Vsi apartmaji so opremljeni s TV-sprejemnikom in svetlobnimi zvonci ter imajo urejeno centralno ogrevanje. Uporabniki apartmajev naj s seboj prinesejo lastno posteljnino, brisače in kuhinjske krpe. V apartmaje ni dovoljeno voditi domačih živali! Dom je odprt skozi celo leto.



Počitniški dom v Kranjski Gori

### *Apartmentno naselje Prekmurska vas – Moravske Toplice*

ZDGNs je lastnik štirih apartmajev v apartmajskem naselju Prekmurska vas, ki je v sklopu Naravnega parka Terme 3000. Apartmajsko naselje sestavljajo hišice z različnimi tipi apartmajev. Naselje je od hotelov Term 3000 oddaljeno približno 300 metrov in ima urejeno parkirišče. Zdraviliški kompleks poleg hotelov vključuje še športno-rekreacijske površine in golf igrišče. V bližini je več gostinskih in trgovskih lokalov ter pošta. Naselje je od Murske Sobote oddaljeno približno deset kilometrov. Urejene so avtobusne povezave. Za apartmaje skrbi oskrbnik. Uporabniki apartmaja se ob prihodu javijo na recepciji apartmajskega naselja, kjer predajo napotnico in prevzamejo ključ. Na recepciji poskrbijo za prijavo in odjavo, plačilo turistične takse in vstopnice za kopališče. V vsakem apartmaju se lahko uporabita dve vstopnici za kopališče.

Apartmentni se nahajajo v štirih objektih, imenovanih Sončnica 8, Marjetica 18, Marjetica 45 in Trobentica 5. V vseh apartmajih so TV-sprejemniki z vgrajeno televizijsko indukcijsko zanko za naglušne in svetlobni zvonec za gluhe osebe. Ogrevani so z električnimi radiatorji.

#### **Apartment Sončnica 8 – 5 ležišč**

V pritličju sta predsoba in bivalna soba s kuhinjsko nišo, jedilno mizo in enim ležiščem. V mansardnem delu sta kopalnica s tuš kabino in soba, kjer so zakonska postelja in dve ležišči. Apartment ima teraso.

#### **Apartment Marjetica 18 – 4 ležišča**

V pritličju sta predsoba in bivalna soba s kuhinjsko nišo, jedilno mizo in raztegljivim ležiščem za dve osebi. V mansardnem delu sta kopalnica s tuš kabino in soba z zakonsko posteljo. Apartment ima teraso.

#### **Apartment Marjetica 45 – 4 ležišča**

V pritličju sta predsoba in bivalna soba s kuhinjsko nišo, jedilno mizo in raztegljivim ležiščem za dve osebi. V mansardnem delu je kopalnica s tuš kabino in soba z zakonsko posteljo. Apartment ima teraso in klimatsko napravo.

#### **Apartment Trobentica 5 – 3 ležišča**

V pritličju so predsoba in bivalna soba s kuhinjsko nišo, jedilno mizo in raztegljivim ležiščem za dve osebi ter kopalnica s tuš kabino. V mansardnem delu oziroma v galeriji je soba z zakonsko posteljo. Apartment ima teraso in klimatsko napravo.

Uporabniki apartmajev s seboj prinesejo lastno posteljnino, brisače in kuhinjske krpe. V apartmaje ni dovoljeno voditi domačih živali! Odprti so skozi celo leto.



Moravske Toplice

### *Počitniški dom Piran*

V Piranu ima Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije lasten počitniški dom, ki je odprt skozi celo leto. Nahaja se v mestnem jedru, v bližini piranskih vrat. Do morja je približno petdeset metrov, ulice so ozke, deloma asfaltirane, deloma tlakovane. Parkiranje je urejeno zunaj mestnega jedra. Dom je v ozki hiši: v pritličju so skupni prostori in sanitarije, v prvem in drugem nadstropju po en apartma, v mansardi pa dva apartmaja – eden od njiju ima spalni prostor na galeriji.

#### **Apartment št. 1 – 4 ležišča**

Apartment se nahaja v prvem nadstropju in ima večji dnevni prostor in kopalnico s tuš kabino. V večjem prostoru sta kuhinjska niša z jedilno mizo in spalni del, ki obsega zakonsko posteljo in pograd.

#### **Apartment št. 2 – 4 ležišča**

Apartment se nahaja v drugem nadstropju in ima večji dnevni prostor in kopalnico s tuš kabino. V dnevnem prostoru sta kuhinjska niša z jedilno mizo in spalni del, ki obsega zakonsko posteljo in pograd.

#### **Apartment št. 3 – 4 ležišča**

Apartment se nahaja v mansardnem delu. Ima večji dnevni prostor in kopalnico s tuš kabino. V dnevnem prostoru sta kuhinjska niša z jedilno mizo in zakonska postelja. Dve ležišči se nahajata na galeriji, ki je sestavni del apartmaja.

#### **Apartment št. 4 – 2 ležišči**

Apartment se nahaja v mansardnem delu. Ima dnevni prostor in kopalnico s tuš kabino in manjšo sobo. V dnevnem prostoru je kuhinjska niša z jedilno mizo. V manjši sobi se nahaja zakonska postelja.

Vsi apartmaji so opremljeni s klimatskimi napravami in grelniki tople vode. Zanje skrbi oskrbnica, ki goste sprejema na osnovi napotnice, uredi prijavo



in odjavo ter plačilo turistične takse. Z Občino Piran je dogovorjeno, da so stroški uporabe garažne hiše za osebe z okvaro sluha polovični. Uporabniki apartmajev s seboj prinesejo lastno posteljnino, brisače in kuhinjske krpe. V apartmaje ni dovoljeno voditi domačih živali! Dom je odprt skozi celo leto.



Počitniški dom Piran

### Avtokamp Fiesa

V avtokampu sta dve prikolici s štirimi ležišči, ki ju lahko uporabljamo od začetka maja do konca septembra. Ob prikolicah je predprostor (baldahin), v katerem so štedilnik, hladilnik in delovni pult. V prikolicah je televizijski sprejemnik, imajo pa tudi dodatni nadstrešek. Pred prikolico je ograjen prostor za mizo, stole in senčnik. Ob parceli, kjer stojita prikolici, je parkirni prostor.

Za prikolico skrbi oskrbnica. Za vstop v avtokamp je potrebna napotnica, potrjena s strani ZDGNS (vavčer), ki se jo pusti na recepciji, tam pa poskrbijo za prijavo, odjavo in plačilo turistične takse. Oskrbnica po opravljenih formalnostih uporabnikom preda ključke, ob odhodu pa skupaj z njimi pregleda stanje v prikolici. V avtokampu, ki je blizu morja, so sanitarije s toplo vodo in trgovina. Do obale vodi asfaltirana pešpot. Uporabniki prikolice s seboj

prinesejo lastno posteljnino, brisače in kuhinjske krpe. V prikolice ni dovoljeno voditi domačih živali!



Avtokamp Fiesa

### Hotel Fiesa

Hotel ima pritličje in tri etaže. V pritličju so recepcija, kuhinja in večnamenski prostor z jedilnico ter zimskim vrtom. V ostalih etažah so hotelske sobe s sanitarijami.

Vse sobe so opremljene z zakonsko posteljo, kopalnico, televizijskim sprejemnikom, telefonom in klimatsko napravo. Tiste s pogledom na morje imajo balkon.

Bivanje v hotelu po subvencionirani ceni je možno od sredine junija do sredine septembra. Zunaj teh terminov cena bivanja ni subvencionirana. V subvencionirano ceno je vključen polpenzion. Za doplačilo je možno dobiti tudi kosilo.

**Aleksandra Rijavec Škerl,**  
vodja programa Ohranjanje zdravja



Hotel Fiesa

# Hrup kot škodljivi vpliv na človeški organizem

*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. Premikanje listov, ko zapiha veter, premakne molekule v zraku in molekule zanihajo. To nihanje imenujemo zvočno valovanje, naš sluh pa poskrbi, da ga tudi zaznamo.*

Neprestano 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 pa moti in škoduje zdravju in počutju človeka.



Hrup na delovnem mestu

V Sloveniji nimamo prave ocene o tem, koliko delavcev je izpostavljenih škodljivemu hrupu. Inšpektorji za delo le izjemoma ugotavljajo prekoračevanja izpostavljenosti nevarnemu hrupu. Tudi specialisti medicine dela praviloma ne odkrivajo poklicne naglušnosti. Gre za lažno informacijo, ki kaže, da problemov hrupa v Sloveniji ni. Posledice izpostavljenosti se že kažejo in se bodo tudi v bodoče kazale v poklicni naglušnosti, edini poklicni bolezni, ki je **100-odstotno preprečljiva**. Priznavanje te pa bo prej ko 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 pa lahko na delavca deluje na naslednje načine:

- okvari slušni organ, tako da lahko delavec oglušči,
- škodljivo deluje na organizem v obliki stresa, negativno deluje na ožilje in posredno na ostale 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 katerikoli starosti.

Tako evropski kriteriji kot tudi kriteriji ameriške agencije za zdravje in varnost pri delu postavljajo mejo povprečne 8-urne izpostavljenosti hrupu na 85 dB-a. Meja 85 dB-a predstavlja kompromis med potrebo po zaščiti posebej občutljivih delavcev in tehnološko-finančnimi zmožnostmi industrije, to pomeni, da je izpostavljenost hrupu pod 85 dB-a 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.



Hrup na gradbišču

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

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



Meritev hrupa

### 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

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

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 pa mehanske okvare notranjega ušesa. Posledica je prevodna ali mešana naglušnost.

### Kronična naglušnost zaradi hrupa

Je najpogostejša poklicna naglušnost. Nastane, če smo dlje časa, najmanj 3 leta, običajno pa 6 do 10 let osem ur dnevno 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 nastaja naglušnost 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 spoznavanja in lahko vpliva na kvaliteto spanja (prebujanje, plitkejše spanje), utrujenost, motnje koncentracije in pozornosti ter povzroča zmanjšano delovno učinkovitost.

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?

- predvsem je smiselna ureditev delovnega okolja;

- izvore motečega hrupa je smiselno umakniti iz delovnega prostora;
- smiselna je tudi prostorska umestitev istovrstnih del;
- ureditev oz. dogovor o uradnih urah za posredovanje informacij;
- delavce, ki delajo dela z veliko komunikacije po telefonu, je dobro prerazporediti v delovno okolje, kjer s komunikacijo ne motijo drugih delavcev;
- ureditev manjših prostorov za razpravo o problemu;
- ureditev manjših delovnih prostorov, v katerih so združeni delavci, ki opravljajo istovrstna dela;
- upoštevati je treba 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 s primerno glasnostjo glasbe.

Povzel: Adem Jahjefendić

Vir: <http://www.cilizadelo.si>, <http://zdravje-zrs.gzs.si>



## Košarkaška zveza Slovenije donirala žoge gluhim in naglušnim

*Košarkarska zveza Slovenije se zaveda, da sluh ni nujno ovira, ki bi gluhim športnikom preprečila vrhunske dosežke. Resnici na ljubo pa se več sredstev v športu namenja slišočim. Tega se zavedajo tudi na Košarkaški zvezi Slovenije, zato so Športni zvezi gluhih Slovenije podarili več žog in ostalih pripomočkov z lanskega evropskega prvenstva. Športna zveza gluhih Slovenije jih je nato podarila dijakom Zavoda za gluhe in naglušne v Ljubljani. S tem želi mlade z okvaro sluha spodbuditi k igranju košarke.*

Da so podarjena sredstva dobra spodbuda za nove generacije vrhunskih košarkarjev, meni tudi Direktor Zavoda za gluhe in naglušne Ljubljana Boris Černilec. Dijaki Zavoda za gluhe in naglušne v Ljubljani so Černilčevo trditev dokazali z zmago na prijateljski tekmi proti Športni zvezi gluhih Slovenije. Na tekmi, ki so jo priredili prav v čast velikodušne donacije, so dijaki zmagali z 42 proti 35 in še enkrat dokazali, da je med njimi tudi veliko obetavnih košarkarjev.

Eden glavnih ciljev Športne zveze gluhih Slovenije je, da se reprezentanci gluhih košarkarjev pridruži

čim več obetavnih mladih igralcev z okvaro sluha. Za to se zaveda tudi predsednik Športne zveze gluhih Slovenije Robert Žlajpah. Slovenska košarkaška reprezentanca gluhih je v preteklosti osvojila že kar sedem medalj na večjih tekmovanjih. Med drugim so gluhi reprezentanti leta 1996 na evropskem prvenstvu na Poljskem osvojili prvo medaljo v kolektivnem športu za samostojno Slovenijo. Naslov evropskih prvakov so osvojili dvakrat. Med ostale dosežke reprezentance sodijo tudi tretje mesto na svetovnem prvenstvu in srebrni medalji na olimpijskih igrah gluhih. Prihod novih generacij gluhih košarkarjev je za reprezentanco torej ključnega pomena, saj zagotavlja obstoj uspešne poti in nove možnosti za njeno nadaljevanje.

Tina Grošelj



Robert Žlajpah, Boris Černilec in Grega Brezovec (z leve proti desni)



## Stičišče Prehod (2014–2016)

*Mladost je obdobje, polno prehodov med statusi in situacijami na raznih področjih. Eden najzahtevnejših in ključnih je prehod iz šolanja v svet dela, saj mladim prav zaposlitev zagotavlja socialno-ekonomsko neodvisnost in jim hkrati daje možnost dolgoročnega načrtovanja samostojnega življenja. Dandanes je iskanje prve zaposlitve za mlade pogosto težaven korak. Stanje na področju zaposlovanja mladih s posebnimi potrebami oz. mladih z invalidnostmi pa je še toliko slabše.*

Z namenom omogočanja in podpore celovitega modela pomoči mladim s posebnimi potrebami na prehodu iz šole v svet dela sta 1. marca 2014 v dveh slovenskih regijah pričeli delovati dve stičišči, Stičišče Prehod Celje (za savinjsko regijo) in Stičišče Prehod Kranj (za gorenjsko regijo).

Stičišči bosta v prihodnjih dveh letih delovali kot informativna točka in povezovalni člen med mladimi s posebnimi potrebami, parcialno ločenimi institucijami in službami na lokalni in nacionalni ravni, nevladnimi organizacijami ter delodajalci. Njune glavne dejavnosti bodo informiranje, izobraževanje in svetovanje.

Nudili bosta:

- celovit model pomoči mladim s posebnimi potrebami na prehodu iz šole v svet dela oz. individualno vodenje in spremljanje mladih s posebnimi potrebami skozi proces prehoda;
- informiranje in osveščanje institucij in služb, ki prihajajo v stik z mladimi s posebnimi potrebami, delodajalcev, drugih nevladnih

organizacij in širše javnosti v lokalnem okolju o pomenu procesa prehoda;

- neformalna izobraževanja in usposabljanja za mlade s posebnimi potrebami, njihove starše, strokovne delavce institucij in služb, druge nevladne organizacije in delodajalce;
- vzpostavljanje podporne mreže institucij, služb, delodajalcev in drugih nevladnih organizacij, ki bo v prihodnje lahko samostojno omogočala pomoč in podporo mladim s posebnimi potrebami na prehodu iz šole v svet dela v savinjski in gorenjski regiji.

Stičišči in njuni dejavnosti vodita in izvajata zavod Racio Social iz Celja in društvo Auris iz Kranja.

Delovanje stičišč je del dvoletnega projekta Stičišče Prehod, ki nadgrajuje rezultate in ugotovitve projekta Prehod, izvedenega med leti 2010 in 2013 in financiranega s strani Evropskega socialnega sklada in Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti.

Z namenom opolnomočenja mladih s posebnimi potrebami se s projektom Stičišče Prehod v dveh slovenskih regijah vzpostavlja sistem celovitega modela pomoči in podporne mreže za mlade s posebnimi potrebami na prehodu iz sfere šolanja na trg dela. Izkušnje v projektu bodo podlaga za oblikovanje predlogov razreševanja omenjene problematike na sistemski ravni.

Projekt Stičišče Prehod sofinancira Finančni mehanizem EGP z Norveške, sklad za nevladne organizacije. V projektu sodelujeta dve slovenski nevladni organizaciji, Racio Social in Auris Kranj, in organizacija z Norveške, Lyk-z & døtre as.

Mihaela Žvegljč

## Pravila koriščenja objektov Ohranjevanje zdravja

*Pravila koriščenja počitniških objektov veljajo za vse počitniške objekte, ki jih ima v lasti Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije.*

Počitniški objekti so namenjeni rehabilitaciji, oddihu, ohranjanju zdravja, organizaciji aktivnosti za krepitev psihofizičnih sposobnosti, preprečevanju socialne izključenosti, medsebojni pomoči, bivanju ter udeležbi na drugih programih in oddaji prostih zmogljivosti pod posebnimi pogoji.

Prijave za koriščenje enot potekajo prek računalniškega programa. Za koriščenje enot v poletnem času Zveza za posamezna društva razpiše 7-dnevne termine. Prednost koriščenja enot v času razpisov imajo osebe z okvaro sluha s šoloobveznimi otroki. Zunaj razpisov trajanje koriščenja enot ni omejeno. Prednost koriščenja zunaj razpisov imajo socialno ogrožene osebe z okvaro sluha. Odpoved rezervacije termina letovanja je možna do 14 dni pred letovanjem. V primeru izdaje napotnice in računa je odpoved letovanja možna le na podlagi potrdila o bolezni ali druge višje sile.

Vsi, ki bivajo v počitniških objektih, se morajo obnašati gospodarno in upoštevati navodila, ki so v posameznem apartmaju oz. jih prejmejo z napotnico in podrobno določajo način koriščenja enot. V enote ni dovoljeno voditi domačih živali.

Cene letovanja v počitniških objektih so oblikovane glede na status osebe, ki želi letovati. Po subvencionirani celi lahko letujejo osebe z okvaro sluha in njihovi ožji družinski člani. Drugi uporabniki letujejo po polni ceni. Cenik letovanja je na voljo v društvih gluhih in naglušnih, kjer si lahko posameznik rezervira letovanje. Na podlagi Zakona o DDV je storitev počitnikovanja za osebe z okvaro sluha oproščena plačila DDV-ja. Prav tako so osebe z okvaro sluha oproščene plačila turistične takse. Ostale osebe morajo turistično takso poravnati oskrbniku ali na recepciji.

Za počitniške enote skrbijo oskrbniki. Oskrbnik ob prihodu enoto preda uporabniku in ob odhodu pregleda njeno opremo in čistočo.

V času bivanja uporabniki materialno odgovarjajo za opremo, inventar in aparature v enotah. Po zaključku bivanja mora biti enota čista.

V primeru škode, ki je nastala zaradi malomarnosti, nepravilnega ravnanja ali neupoštevanja navodil, je uporabnik to škodo dolžan poravnati. Uporabniki enote so lahko le osebe, ki so zapisane na napotnici. V primeru kršitve oskrbnik sestavi prijavo. O kršitvi odloča upravni odbor, ki določi tudi sankcijo zoper kršitelja.

**Aleksandra Rijavec Škerl**

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

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

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

V Zvezi pozdravljamo donatorstvo podjetja RT-TRI.



**RT TRI**  
V KORAKU S PRIHODNOSTJO

# Čudežni svet brez denarja

## Zapisi iz življenja

Najbrž ni nikogar med nami, ki ne bi nikoli pomislil, kako lep in enostaven bi bil ta materialistično usmerjen svet, če bi ne bilo denarja. A trenutek zatem ste verjetno že pogledovali v izložbe trgovin, reklamne letake, televizijske ekrane, časopise ali pa le sanjali o tem, kaj vse potrebujete oziroma bi preprosto radi imeli. Bombardirani z izdelki, ki jih v resnici ne potrebujemo, zlahka nasedemo proizvajalcem, ti pa se poslužujejo najrazličnejših trikov, da bi ustvarili umetne potrebe po izdelkih, ki jih ponujajo. Vendar nas grabežljivost, v kolikor ji podležemo, oddaljuje od našega bistva. Bistvo pa je le ljubezen, najsi bo do sebe, drugega ali narave ter sveta nasploh.

V Prusiji rojena Heidemarie Schwermer, ki je med drugo svetovno vojno z družino prebegnila v Nemčijo, je svojo poklicno pot pričela v šolstvu, kasneje pa postala psihoterapevka. Zanj bržkone ne bi slišali, če bi leta 1994 ne ustanovila društva Daj in vzemi, ki nas nekoliko spominja na slovensko mrežo Borza znanja, kjer si posamezniki neformalno izmenjujejo najrazličnejša znanja in informacije. Razvil jo je Andragoški center Republike Slovenije leta 1992, in sicer po vzoru v 80-ih letih osnovane ustanove The Learning Exchange v Chicagu. Pri Borzi znanja gre za koncept permanentnega, neinstitucionalnega in neformalnega izobraževanja, ki spodbuja razvoj splošne kulture vseživljenjskega učenja in izboljšanja kakovosti življenja znotraj učeče se družbe, svoja središča pa ima v več mestih po vsej Sloveniji.

A znotraj društva Daj in vzemi so si v prvi vrsti izmenjevali predvsem usluge. Schwermerjeva je bila z rezultati svoje zamisli nadvse zadovoljna, saj je ugotovila, da svet kljub apatičnosti še premore posameznike, ki jim je mar tako zase kot tudi za druge in za naravo. Kmalu zatem se je začela spogledovati s še radikalnejšo zamisljo in dve leti po ustanovitvi društva vse svoje imetje podarila ter zaživela brez denarja, kar tudi opisuje v svojem delu Čudežni svet brez denarja (Primus, 2013). Verjamem, da se vsakomur med nami najprej poraja vprašanje, kako. Ne, ni postala beračica, marveč se je – v okviru društva – ljudem, ki so odšli za dlje časa na potovanje, ponudila kot skrbnica njihovih bivanjskih prostorov. Prehranjevala se je z živili, ki

jim je pretekel rok uporabe in bi jih sicer zavrgli. Da je dosegla ta cilj, je seveda morala potrpati na marsikatera vrata in skleniti marsikakšen dogovor z lastniki trgovin. Čeprav so jo mnogi ljudje videli kot nadvse lahkomišelnost in bi takoj pomislili, da je živela na račun drugih – saj je meja med osvobajanjem od materialnih dobrin in t. i. priskledništvom zelo tanka – je s svojo odločitvijo, četudi na zelo skrajni način, podala kritiko celotni družbi. Družbi, ki se vede izjemno tekmovalno, s poudarkom na političnem, socialnem, gospodarskem in industrijskem življenju.

V času, ko so ljudje nagnjeni h kopičenju materialnih dobrin in zanemarjanju vrednot, te pa nas edine povezujejo, Schwermerjevi zlahka zamerimo izbiro naslova, saj nas asociira na prav tisto, pred čimer beži. Hitro namreč spregledamo tisti »brez« in vidimo le še »denar«. A se nam z vsebino odkupi, saj se v svojem pisanju osredotoča na hvaležnost, povezovanje z drugimi, dopolnjevanje dobrega in slabega, sprejemanje sebe in drugih itd. Edini cilj življenja je pravzaprav naša (osebna) rast, rastemo pa lahko le, kadar se povezujemo z drugimi. Nihče v svoji biti ni ne dober ne slab, marveč smo vsi le skupek številnih vrlin in slabosti, ki se med seboj dopolnjujejo, kot vse na svetu. Brez žalosti bi ne bilo veselja in brez dežja ne sonca. Tisto, česar se moramo naučiti, je, da lahko spremenimo le sebe, drugim pa smo s svojim načinom življenja lahko za zgled. Sprejeti sočloveka takšnega, kot je, je najtežje. Še posebno danes, ko je vse preveč tekmovalno in na svetu vlada pomanjkanje sožitja, sočutja ter predvsem iskrenosti, ki je predpogoj za vsakršno obliko ljubezni. Tako z mislimi kot z dejanji se odločamo, kako bomo živeli. Avtoričino vodilo je spontanost in vprašanje, ki jo pesti na vsakem koraku: Kaj želimo doseči v življenju?

Kako povrniti izgubljene vrline, bo vsak spoznal sam. Vsi jih poznamo, a vendar pogosto potrebujemo opomnik, da bi lahko z njimi tudi zaživeli. Schwermerjeva nas terja k razmisleku, medtem ko nas Dorothea Holtkamp v spremni besedi spodbuja, da se pomirimo sami s sabo, kajti »če si bomo vzeli čas ter prisluhnili notranjemu glasu in sledili svoji intuiciji, bodo čudeži ponovno postali del našega življenja in zanje bomo hvaležni.«

Nina Novak



## Osmi marec v Medobčinskem društvu gluhih in naglušnih Velenje

Leto za letom v našem društvu praznujemo svoj ženski praznik. Pa vendar je vsako leto drugače, nekako lepše, bolj praznično. Mogoče je to zato, ker vedno pričakujemo nekaj novega, naj bo to predavanje na temo ženska ali pa pričakovanje, kakšne rožice nam bo predsednik Franc podelil. Seveda mu pridno pomaga naša prijazna tajnica Urša in oba skrbita, da je vse tako, kot mora biti.

V petek, 7. marca 2014, nas je bilo zares veliko. Pa vendar si ne morem kaj, da ne bi pomislila: »Ja ženske, kje pa ste, saj nas je več članic, pridite kdaj tudi tiste, ki še nikoli niste bile, ne bo vam žal. Lepo se imamo.«

Urša in Franc, hvala za vajin trud.

**Krašovec Milica**



Članice so prejele rožico

## Sprostitev telesa in duha

### *Predavanje o klasični terapevtski masaži*

Zmeraj nekaj novega, zmeraj nekaj zanimivega. Tudi tokrat smo izbrali zanimivo predavanje, in sicer predavanje o klasični terapevtski masaži, ki ga je v sredo izvedla gospa Darja Pajk, diplomirana delovna terapevtka in klasična terapevtska maserka. Pred samim predavanjem pa sta nam s skečem »Maser Jaka« dan popestrila igralca Marija in Milan Varžič.

### *Zgodovina*

Zgodovina masiranja sega v čas pred našim štetjem. Prvi zapisi izvirajo z Daljnega vzhoda. Z razvojem medicine v Grčiji prvič začnejo masažo uporabljati v medicinske namene. V srednjem veku njena uporaba zamre, a doživi nov preporod v 19. stoletju. Po letu 1900 pa fizioterapevtka Gertrude Beard postavi temelje klasični terapevtski masaži.

### *Kaj je masaža?*

Je sistematičen pristop, ki vpliva na izboljšanje telesnih funkcij. Opišemo jo lahko kot ročno obdelavo kože in mehkih tkiv telesa. To ni zdravljenje, kajti njen bistven namen je doseganje sprostitve.

Vsaka vrsta masaže ima lahko terapevtski učinek, nujno pa je, da je izvedena smiselno in da jo izvaja kvalificiran terapevt. Vseskozi se moramo namreč zavedati, da je ne smemo izvajati v določenih stanjih in da moramo poznati anatomijo in fiziologijo človeškega telesa.

Pri masaži uporabljamo razna terapevtska olja, ki blagodejno vplivajo na telo in so običajno kombinacija rastlinskega in eteričnega olja. Olja niso lepljiva in se vpijajo v kožo, le-ta pa posledično postane voljna in mehka.

### *Potek masaže*

Masaža običajno traja 45–60 minut in je izvedena v prijaznem, sproščenem, toplem prostoru. Vedno poteka v zaporedju z nežnimi prehodi: od nog do glave, z obeh strani telesa. Najpomembnejše namreč je, da se stranke prepustijo in popolnoma sprostijo.

Gospa Darja je predavanje popestrila tudi z demonstracijo. Pri tem je najbolj uživala gospa Ružica Lukenda, ki se je znašla v vlogi prstovoljnega modela. Darja je s seboj prinesla še zvočno posodo, ki oddaja zvok in vibriranje, kar lahko začutijo tudi gluhe osebe.

**Metka Rednak Glažar**



Udeleženci predavanja



## Razvoj računalniških programov prinaša koristi tudi uporabnikom slušnih aparatov (Hrup v okolju in slušni aparat)

*Nemalo uporabnikov slušnih aparatov nad aparati obupa prav zaradi hrupa v okolju, saj ga le-ti kljub visoko razviti tehnologiji še vedno močno krepijo. Napredek računalniške znanosti pa kaže uspehe tudi na tem področju. Znanstveniki so namreč izdelali poseben računalniški algoritem oz. program, ki težavo ojačenja neželenega hrupa bistveno omili.*

Uporabniki slušnih aparatov imamo v hrupnih okoljih pogosto težave z razumevanjem govora, saj je sposobnost, da se osredotočimo na govor in obenem zanemarimo vse tisto, kar nas ne zanima, bistveno okrnjena. Spretnost, ki je za normalno slišče osebe običajna in poteka pravzaprav nezavedno, osebam z okvaro sluha predstavlja zelo veliko težav.

To potrjuje tudi direktor psiho-akustičnega laboratorija v ameriški zvezni državi Ohio, profesor komunikacijskih znanosti Eric Healy. Pojav je v angleščini poznan kot cocktail party effect.

Znanstveniki na Državni Univerzi Ohio v Združenih državah Amerike pa so našli ustrezno rešitev za odpravo te tako pereče težave. Razvili so poseben računalniški program, ki hitro analizira govor in obenem odstranjuje hrupne zvoke iz okolja. Učinkovitost programa so testirali ob brnečih in šumečih zvokih ter s simulacijo množice glasov v ozadju, tako v mirovanju kot tudi v gibanju.

Uspešnost programa so preverili na 12 prostovoljcih z okvaro sluha. V prvem delu poskusa so prostovoljci, uporabniki slušnih aparatov, poslušali posnetke govora s hrupom v ozadju brez uporabe programa. V drugem delu pa so program uporabili.

Program je bil učinkovit zlasti ob množici glasov v ozadju, saj se je razumevanje močno izboljšalo. In sedanjega razumevanja, ki pri naglušnih osebah dosega v gibanju 25 % ter v mirovanju 35 %,

se je raven razumevanja govora dvignila na presenetljivih 85 %.

Znanstveniki so naredili tudi primerjalno študijo ter test izvedli na 12 sliščih študentih. Zanimiva je njihova ugotovitev, da so slišče osebe dosegale slabše končne rezultate kot uporabniki slušnih aparatov z nameščenim programom.

Healy navaja, da rezultati raziskave kažejo, kako lahko osebe z okvaro sluha slišijo tudi v hrupu, če imajo nameščen ustrezen program. Slišijo lahko celo bolje, kot osebe brez izgube sluha.

Začetni testi so bili izvedeni ob vnaprej posnetih zvokih. Znanstveniki pa omenjeni program želijo še izboljšati. Njihov cilj je, da bi program govor obdeloval še hitreje in tako resnično služil svojemu namenu. Vsekakor bomo to novo tehnologijo lahko uporabljali s prihodnjimi generacijami digitalnih slušnih pripomočkov.

Ugotovitve so bile predstavljene v Journal of the Acoustical Society of America in povzete po spletni strani [www.redorbit.com](http://www.redorbit.com).

**Povzela: Darja Pajk**



## Spomin na Zdenka Tomca

*Na dan 22. marca 2014 mineva eno leto od tragične smrti dolgoletnega predsednika našega društva g. Zdenka Tomca in na lanskoletno velikonočno nedeljo smo se na škofjeloškem pokopališču še zadnjič poslovili od prijatelja, sodelavca in velikega borca za pravice oseb z okvaro sluha.*

O veličini njegovega dela pričajo številna priznanja in nagrade, ki jih v prejel v dolgoletnem delovanju na lokalni in državni ravni, ampak najbolj ponosen je bil pa zagotovo na priznanje domače občine Škofja Loka, ki mu je podelila občinsko priznanje za dolgoletno delo na področju socialnega varstva. Podelitev priznanja pa je bila še posebej svečana v prekrasnem večernem ambientu na starodavnem škofjeloškem gradu. Resnično veličastno vzdušje, primerno velikim ljudem, in tistega pomladanskega večera smo bili res vsi iz našega društva polni ponosa in zanosa ob tako prestižnem dogodku.

Kljub dokončnemu slovesu naše misli še vedno velikokrat premlevajo njegovo življenjsko pot ter delo in resnično je res tako, kot smo dejali ob slovesu. Nadaljujemo naše delo z zavedanjem, da nas g. Tomc še vedno skrbno opazuje in po očetovsko bedi nad našim delovanjem.

Tudi sam osebno se velikokrat sprašujem, kako bi Zdenko reagiral na mojem mestu, kako bi se spopadal s težavami, s pomanjkanjem sredstev, z našimi financerji in sogovorniki na državni ravni. Težko je zagotovo reči, kako točno bi v kakšnem trenutku reagiral in kaj bi naredil, prepričan pa sem, da se nikoli ne bi pustil poniževati in da nikdar ne bi popustil v svojem poštenem boju za pravice malega človeka.

Tisti, ki so ga poznali dalj časa od mene, vedo povedati, da je s svojimi močnimi rokami znal tudi krepko udariti po mizi, po moško zaropotati, da se je vse treslo okrog njega, tako kot se za pravega poštenega gorjanca tudi spodobi. Tudi zato je bil povsod cenjen mož in iz vsega spoštovanja je njegov stol v pisarni še dandanes večinoma prazen – kot da še vedno čaka, da nas pride malo pokontrolirati, povedat kakšno novo štorijo, vic ali pa trik, s katerimi je vedno znova presenečal in nas spravljal v dobro voljo. Ali pa bi povedal kakšno idejo, kaj vse je treba še postoriti pri društveni hiši, ki jo je tako skrbno gradil skoraj vse svoje življenje od temeljev pa vse do današnje podobe.



Zdenko Tomc

Ali pa da prinese obsežen material z Zveze, ki ga je vedno skrbno ter pozorno prebral in zanimive detajle podčrtal z rdečo. In teh zanimivih detajlov je v gradivih vedno veliko našel, zato je bila včasih kakšna stran dobesedno vsa v rdečem. Prepričan sem, da bi bilo še dandanes tako, mogoče bi bilo kakšno finančno poročilo v teh časih še precej bolj podčrtano z rdečo. Ali pa bi prišel s kakšnim novim predlogom za društveni izlet, kjer je bil kolovodja zabave in prijetnega druženja. Ali pa bi prinesel na novo sestavljeno križanko, te so bile njegova strast in jih je s še posebnim veseljem sestavljal za naš časopis Prisluhnite nam ali pa za časopis Iz sveta tišine, kamor je redno pošiljal članke o društvenih dogodkih. Ali pa bi ob prazničnih dnevih v svoji značilni usnjeni torbi prinesel darilca, še posebej skrben je bil do naših deklet, njegova zadnja darila, ki jih je prinesel za 8. marec, so še dolgo nedotaknjena spominjala na njegovo pozornost in dobroto.

Seveda ni nikoli pozabil, da obstaja tudi dan mučenikov, midva sva že vedela, kaj to pomeni, pa tudi naša dekleta je vztrajno učil, da naj bodo pozorne do svojih moških partnerjev in sodelavcev in iz lastnih izkušenj povem, da se njegov trud obrestuje. Ali pa bi prinesel kakšen redek in zanimiv kovanec ali znamko, ki jih je strastno zbiral, ocenjeval in modroval s somišljeniki. Ali pa bi, tako kot je skoraj vsak ponedeljek, prinesel spisec del in opravil za sekretarko Zlato, da se le ne bi kaj pozabilo. Ali pa sva včasih kakšno kar tako rekla o slovenskih gorah

in planinah, ki jih je imel tako rad in je s takšnim neizmernim veseljem obujal spomine. Imel je bogato zbirko fotografij o svojih planinskih poteh s prijatelji in tudi sam sem jih z veseljem pogledal, saj so mi bile večinoma poznane.

Poznal je vse gore, hribčke in doline, in kadar sva se kdaj pa kdaj kam peljala skupaj po širni Sloveniji, je vedno z zanosom razlagal, po kateri poti je hodil. Neizmerno sem ga cenil tudi zato, ker je prehodil slovensko planinsko transverzalo, kar zmorejo le redki ljudje z močno voljo, in že to pove, kako srčen, pogumen in vztrajen mož je bil Zdenko Tomc.

Življenje teče dalje, nič ne reče, samo nasmeh je bolj grenak.

Včasih so pota Gospodova res čudna in življenjske zgodbe tako neverjetno prepletene, da nam ostaja

zgolj hvaležnost, da nam je bilo dano biti sopotnik dobrih ljudi, da so bili naši prijatelji, sodelavci, mentorji, učitelji in skrbniki. Da smo bili deležni njihove pomoči in sodelovanja, takrat ko smo je bili najbolj potrebni in na tako nesebičen način, da to preprosto ne more iti v pozabo.

Ni tako lepih besed, ni tako lepih melodij in ni tako lepih fotografij, s katerimi bi se dalo opisati lepote življenja. To so zgolj občutki, ki so samo naši, in tudi zato so tako lepi in neprecenljivi.

In spomini na Zdenka Tomca so točno to, lepi, neprecenljivi in nepozabni. Pa hvala, da jih imamo.

**Boris Horvat**

*Prispevek na željo avtorja ni lektoriran, pač pa le slovnično korigiran*

## Skupina za samopomoč oseb z okvaro sluha in Ivankino predavanje

Gospa Ivanka je članica društva, dolgoletna članica v naslovu omenjene skupine naglušnih in gospa v častitljivih letih, čeprav tega ne kaže. Zakaj? Ker se zdravo prehranjuje. In med zelenjavo, ki jo uživa že leta, sodi tudi koprasti ohrovt, iz katerega pripravlja sok in smootije, torej uporabi predvsem njegove sveže liste. Tokrat smo ga že drugič poskusili tudi vsi prisotni in se navdušili nad njim. Obljubili smo ji, da bomo koprasti ohrovt spomladi posadili v svoje vrtove.

Koprasti ohrovt, po pisanju dr. Mihaele Černe, dipl. inž. agr., je pri nas manj znana kapusnica, ki ima močno nakodrane liste. V Zahodni Evropi ga zelo cenijo in gojijo v vsakem vrtu, uporabljajo pa ga zlasti v zimskih mesecih, predvsem v decembru in januarju, ker je veliko okusnejši, če ga dobi mraz.

Iz koprastega ohrovtu pripravljamo različne jedi: juhe, prikuhe, solate, stisnemo ga v sok ali pa spečemo v narastku in na pici. Kuhamo ga v zelo malo vode, v loncu na pritisk ali celo v pari, da ohrani čim več vitaminov, predvsem vitamina A in C.

Koprasti ohrovt, znan tudi kot listni ohrovt, poznamo že najmanj 4000 let, spominja pa na divje zelje. Za prehrano pridelujejo predvsem nizke sorte, gojijo pa jih tudi v loncih in liste postopoma trgajo, iz sredine rozete pa potem poganjajo novi. Vsebuje največ beljakovin, veliko mineralov, predvsem železa, kalija, kalcija in fosforja. Med vitamini so pomembni

provitamin A, iz skupine vitaminov B pa zlasti tiamin, riboflavin in niacin ter vitamin C. V tem ohrovtu so vse življenjsko pomembne aminokisljine.

Zanimivo je, da vsebuje veliko za zdravje koristnih snovi, zlasti še S-metilcistein, ki zmanjšuje količino holesterola v krvi in preprečuje aterosklerozo. Priporočajo ga pri boleznih presnove, revmatizmu, sladkorni bolezni, kroničnem zaprtju in boleznih ožilja. Iz listov pripravljamo oblogo za zdravljenje oteklih nog in rok, poškodb, opeklin, kožnih razjed, preležanin in ekcemov. Ker koprasti ohrovt ni zahtevna rastlina, ga lahko pridelujemo v vsakem vrtu in si z njim popestrimo in obogatimo prehrano v zimskih mesecih.

Ni ga čez dober nasvet, zato hvala, Ivanka!

**Vesela Banić**



Skupina za samopomoč

## Mar res razumemo, kaj je to naglušnost?

*Po letu dni precej intenzivnega druženja in tudi obiskovanja prireditev, ki so namenjene gluhim in naglušnim, ugotavljam, da naglušnost še vedno ni razumljena. Pa ne le s strani oseb, ki slišijo, in tistih, ki se prvič srečajo s to tako perečo težavo. Tragično je, da je pogosto nerazumljena tudi s strani oseb z izgubo sluha in pa tistih, ki so v neposrednem kontaktu z nami, naglušnimi.*

Po obisku nekaj prireditev, ki so bile objavljene kot prilagojene za gluho in naglušno populacijo, ugotavljam, da je bilo v večini primerov poskrbljeno le za tolmačenje v slovenski znakovni jezik in za ozvočenje, kar ustreza slišišči in laže naglušni publiko, ki pa je na takšnih prireditvah pogosto v manjšini. Vsi teže in težko naglušni, ki za boljše razumevanje poleg slušnih aparatov koristimo še indukcijsko zanko ali beremo podnapise, pa smo enostavno prezrti. In kako potem lahko pričakujemo, da bodo prilagojene večje prireditve, če sami ne zmoremo organizirati takšne, ki bi ustrezala vsem osebam z okvaro sluha? Žal se prepogosto tudi v primeru nameščene indukcijske zanke pojavi toliko tehničnih pa tudi laičnih težav, kot je npr. pozabljen vklop, da smo težko naglušni na večini prireditev pravzaprav prisotni le v fizičnih podobah.

Nedavno sem se ob obeležju dneva turističnih vodičev ter hkrati priznanja razglasitve dneva slovenskega znakovnega jezika, udeležila »sprehoda po Ljubljani«. K udeležbi me je predvsem motivirala informacija, da bo zagotovljenih kar 50 FM-sistemov/individualnih prenosnih slušnih zank za naglušne udeležence. Resda sem malo dvomila,



FM-sistem

saj se mi je zelo število FM-sistemov, ki naj bi bili na voljo, res veliko, pa vendarle sem zaupala organizatorjem. In glej: ko smo se zbrali, so mi ponudili diskretno majhno napravo, avdiovodič, ki morda služi svojemu namenu pri lažji izgubi sluha, dvomim pa, da pripomoček, ki si ga namestiš za uho in pritiska na ušesno školjko, ni moteč tudi pri sluhovodnih variantah slušnega aparata.

Mar torej res vemo, kako omogočiti razumevanje teže naglušnim osebam, ki ne obvladajo slovenskega znakovnega jezika? Se zavedamo, da slovenski znakovni jezik ni prvi in glavni jezik naglušnih oseb, da ga v večini primerov »govorimo« počasi in da pogosto ne moremo slediti hitrim gibom tolmača? Večji del svojega življenja smo bili naučeni poslušanja, zanašali smo se na svoj sluh, nato pa smo ga pogosto nezavedno podprli z ogledovanjem in branjem z ustnic. Ko se ob poslušanju in ogledovanju pojavi še gibanje z rokami, se naš sistem opazovanja pogosto poruši. Zelo tudi zmoti razlika med govorjenim tekstom ter prevodom v znakovni jezik ter hitrost premikov rok – s tem pa se zniža tudi sposobnost uspešnega in dobrega razumevanja.

Mar vemo, kako funkcionira FM-sistem in kako lahko omogoča uspešno komunikacijo? Smo seznanjeni z omejitvami osebnega FM-sistema? To je namreč koristen pripomoček v mirnem prostoru. Ko pa se pojavi hrup okolja, ko se pojavi več govorcev v skupini, ko glavni govorec odmakne FM iz govornega območja, v katerem le-ta dobro deluje (10 cm od ust), ko se postavljajo vprašanja v skupinah, ko se pojavi prehitro gibanje govorca – takrat je naše razumevanje bistveno oteženo ali pogosto nemogoče. Takrat tudi tako opevani FM-sistem ni več rešitelj.

Pogosto pa se tudi pripeti, da si govorniki v majhni skupini FM-mikrofona ne izmenjujejo in ne podajajo naprej, saj skoraj vedno komu obstane v rokah, in tako naglušna oseba ponovno ostane brez informacij.

Menim, da bi lahko vsaj mi, ki se soočamo z izgubo sluha in njenimi posledicami ali pa delamo z naglušnimi osebami in se imamo za poznavatelje dobre komunikacije, lahko bili tako empatični, da bi dogodke pripravljali res kakovostno. Imeti moramo v npr. mislih, da zvok solo violine naglušnim ljudem pogosto povzroči neprijeten občutek, ki meji že na bolečino, in da gluhi na prireditvah vsega ne slišijo. In v teh primerih je treba poskrbeti za drugačen pristop. Ena od opcij so seveda podnapisi

in pa opisni prevod glasbe v znakovnem jeziku, saj konec koncev to obstaja. Glasba se lahko podpre tudi s svetlobnimi učinki in vsem udeležencem nudi svojevrstno doživljanje. Tako pa lahko trdim, da je samo opazovanje igranja na boben neizmer- no dolgočasno, poslušanje hreščanja mikrofona in vsake toliko visokotonskega piska pa neizmerno

stresno in boleče. In prav zato se redko odločim za obisk prireditev.

Prilagajanje je težko, toda le z medsebojnim in- formiranjem bomo naglušni res lahko enakoprav- no vključeni v dogajanja okoli nas.

Darja Pajk

## SVET – ENOTA ZA MIR

Človeštvo naj postane enota za mir.  
Vsi se vrtimo v krogu, kot kolo življenja,  
znova se vrtimo v razočaranju življenja.  
Živimo na planetu, z naravo, mesecem, zvezdami.  
Ljudje smo otroci sonca, polni upanja ...  
Žarek sije svetlobni sijaj.

Ne vemo ....  
Koliko časa bomo preživel?  
Ne vemo ...  
Zakaj ne znamo živeti srečni?  
Ne vemo ...  
Zakaj ne znamo se boriti za pravice?  
Ne vemo ...  
Živeti skromno in bogato v duši.  
Ne vemo ...  
Kaj nas čaka ...  
Mi čutimo ... mir.

Lahko bi bilo lepše ...  
Kako naj postane mirna duša?  
Ne znamo biti strpni do drugačnosti,  
ne znamo imeti potrpljenja za problem.

Najdimo rešitev  
in pomagajmo, da bo lepši svet.

Premalo je modrosti človeštva.  
Premalo spoštujemo vrednote.

Preveč živimo v paniki,  
ne obvladamo razuma in  
ne obvladamo življenja ...

Ljubimo se,  
da ujamemo mir v naših srcih,  
da se bo naše srce smejalo.  
Rešitev je v enotnosti sveta,  
brez razlik.  
Svet mora postati enota za mir.

Dunja Hrvatina, 2014 januar

*Odšla si tja,  
kjer ni gorja,  
ostali sta praznina  
in huda bolečina.*

## ZAHVALA

V 79. letu starosti nas je po hudi bolezni zapustila  
draga mama, babica in prababica Marija Češek, rojena 4. 11. 1935, iz Jagnjenice.

Iskreno se zahvaljujema vsem sorodnikom, sosedom in prijateljem iz Društva gluhih in naglušnih  
Celje, kjer je bila vsa leta aktivna članica. Zahvaljujema se za darovano cvetje, sveče ter spre-  
stvo na njeno zadnjo pot. Naj ji bo lahka slovenska zemlja in naj počiva v miru.

Žalujocha sin Drago z družino in hči Jožica z družino.

# Ločevanje odpadkov

*V slovenskih mestih so se že nekaj časa najzaj pojavili tako imenovani ekološki otoki – urejeni prostori za ločevanje odpadkov. Na ekoloških otokih so običajno štirje zabojniki za ločeno odlaganje odpadkov.*

Po Uredbi o odpadkih iz leta 2011 smo vsi zavezani k pravilnemu ravnanju z odpadki in med pravilno ravnanje z odpadki sodi tudi njihovo ločeno odlaganje. Za kršenje uredbe so zapisne kazni tudi za fizične osebe.

Kazni so visoke, zato dosledno upoštevajte ločevanje odpadkov tako doma kakor tudi pri letovanju v počitniških enotah Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije. Vkolikor bo Zveza društev gluhih in naglušni Slovenije pridobila kazen za nepravilno ločevanje odpadkov, bo v skladu s pravilnikom osebi, ki je kršila pravila o ravnanju z odpadki, zaračunala pridobljeno kazen.

Odpadke ločujte in poiščite ekološke otoke v bližini.

## Zabojnik za papir – modre barve

V zaboj za papir odlagamo časopise in revije, zvezke, knjige, prospekte in kataloge, pisemske

ovojnice, pisarniški in ovijalni papir, papirnate nakupovalne vrečke, kartonsko embalažo in lepenko ...

V zabojnik za papir ne spadajo robčki, papirnate brisače, toaletni papir, celofan, tetrapaki in njim podobna embalaža ter ves papir z ostanki živil.

## Zabojnik za steklo – zelene barve

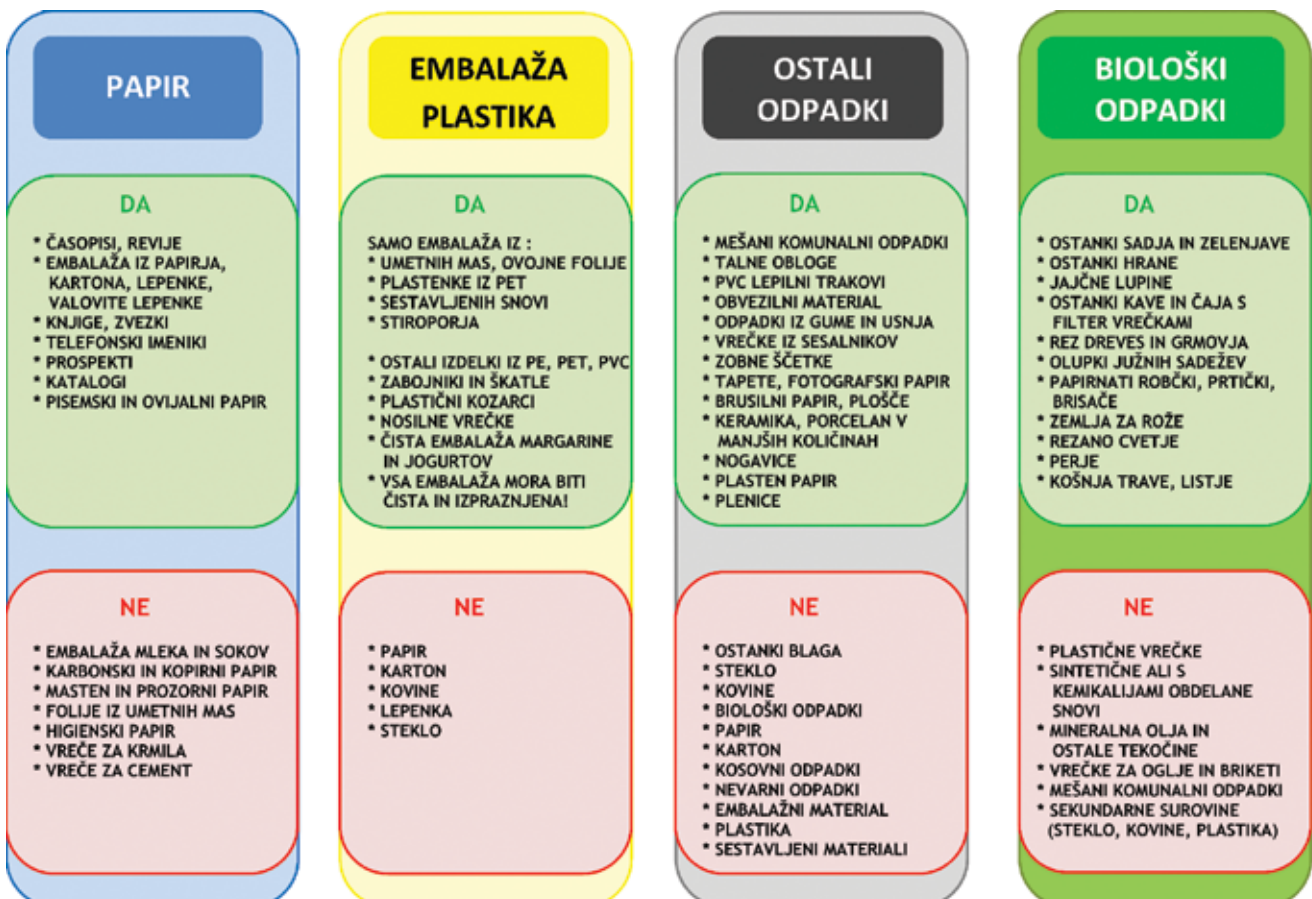
V zabojnike za steklo odlagamo steklenice od živil in pijače, stekleno embalažo zdravil in kozmetike, kozarce od vloženihih živil in drugo stekleno embalažo.

Vsem steklenim izdelkom pred odlaganjem v zabojnik odstranimo umazanijo.

V zabojnik za steklo ne sodijo zamaški in pokrovčki steklenic in steklene embalaže, žarnice, pleksi steklo, okensko steklo, ogledala, armirano steklo, svinčeno steklo, avtomobilsko steklo, kristal, steklenice iz umetnih mas, porcelan.

## Zabojnik za embalažo – rumene barve

V zabojnik za embalažo odlagamo plastenke in pločevinke pijač ter živil, plastenke čistil in pralnih sredstev, votlo sestavljeno embalažo od mleka in sokov, plastične vrečke in lončke, plastično embalažo od šamponov, zobnih past in tekočih mil, embalažo CD-jev in DVD-jev, plastično in aluminijasto folijo, v katero so zaviti izdelki, embalažo iz stiropora ipd.



Preden embalažo odvržemo v zabojnik, je priporočljivo, da odstranimo vse ostanke hrane ali drugih materialov, ki ne spadajo v to kategorijo, in jo speremo z vodo ter stisnemo.

Plastenke in pločevinke neživil, ki so vsebovale nevarne kemikalije, kot so barve, laki, motorna olja in kosovni odpadki, ne sodijo v ta zabojnik. To embalažo je treba odnesti na deponijo.

### Zabojnik za biološke odpadke – rjave barve

V zabojnik za biološke odpadke odlagamo kuhinjske odpadke in zeleni vrtni odpad, in sicer zelenjavne in sadne odpadke vseh vrst, jajčne lupine, kavno usedlino ter filter vrečke, pokvarjene prehranske izdelke, kuhane ostanke hrane in gnilo sadje, papirnate robčke, brisačke ter papirnate vrečke, odpadno vejevje, travo, listje, rože ter plevel, steljo malih rastlinojedih živali in lesni pepel ipd.

V zabojnik za biološke odpadke ne sodi embalaža hrane in drugih neživil, papirnati izdelki, plastični in stekleni predmeti, nevarni odpadki, odpadna električna in elektronska oprema, obutev, tekstil, kosovni odpadki ...

### Zabojnik za mešane odpadke – črne barve

V zabojnik za mešane odpadke odlagamo ple-nice, mačji pesek, ohlajen pepel, vrečke iz sesalca, šiviljske odpadke, pluto, gumo, razbito keramiko, porcelan ipd.

### *Kam z nevsakdanjimi odpadki?*

#### Kosovni odpadki

Pohišstvo, odslužena bela tehnika, vzmetnice, talne obloge, kolesa, kopalniška oprema in drugi večji odpadki, ki se jih ne da odložiti v zabojnik za mešane odpadke, odlagamo v zbirnem centru ali v času letnih akcij zbiranja kosovnih odpadkov na terenu.

#### Nevarni odpadki

To so akumulatorji, zdravila, čistila, topila, kozmetika, baterije, kartuše, ostanke lakov in barv, motorna olja, jedila olja, pesticidi, termometri, razkužila, škropiva, žarnice, pršila in aerosoli, odpadna električna in elektronska oprema ...

Te odpadke prav tako odložimo v zbirnem centru ali jih predamo v času akcij zbiranja nevarnih odpadkov na terenu.

Nekatere odpadke lahko poleg zbirnih centrov oddamo še na druga mesta:

- Izrabljene baterije: v trgovinah, na poštah in v trgovskih centrih.

- Neuporabno belo tehniko, mobilne telefone, računalnike, televizorje ipd. lahko oddate tudi pri prodajalcih, kjer kupite nov izdelek, še uporabne predmete pa namenite ponovi uporabi.
- Tudi stare kartuše lahko pustite v trgovini, v kateri ste kupili nove. Ob vračilu kartuše, ki jo je mogoče obnoviti, boste dobili popust, nekatere pa lahko polnite tudi sami. V trgovino lahko vrnete tudi stare akumulatorje, motorno olje pa zamenjate na bencinski črpalki ali pri serviserju.
- Odpadna zdravila lahko brezplačno oddate osebju v javnih lekarnah, specializiranih prodajalnah in veterinarjih.

### *Praktični nasveti za pravilno ravnanje z odpadki*

Ne moremo se izogniti proizvajanju odpadkov v celoti, lahko pa poskrbimo, da jih bo manj. Še uporabne predmete uporabimo večkrat, tisto, kar nam ostane, pa lahko dosledno ločujemo.

Ločevanje odpadkov je pomembno, še bolj pomembno pa je, da poskusimo preprečiti njihovo nastajanje, kar lahko storimo z manjšimi spremembami v vsakdanjem življenju. Odpadki nastanejo ob vsem, kar počnemo – tako doma, v šoli, v trgovini ali v službi.

V trgovini:

- Preden greste po nakupih, si napišite seznam stvari, ki jih zares potrebujete. Količino nakupov prilagodite svojim potrebam. Pozorni bodite tudi na rok uporabe, še posebej pri hitro pokvarljivih izdelkih.
- Pred nakupom dobro premislite, ali izdelek resnično potrebujete. Vedno shranite račun in poskusite ponesrečen nakup zamenjati za dobropis.
- Pri nakupovanju živil in vsakdanjih potrebščin izbirajte izdelke s čim manj embalaže. Skušajte se izogibati nakupovanju pakiranega sadja in zelenjave ter individualno zapakiranih živil (piškoti, čokolade).

Doma:

- Pijte vodo iz pipe. Za na pot si nalijte vodo v bidon ali stekleničko za večkratno uporabo.
- Kadar je le mogoče, uporabljajte naprave, ki jih lahko priključite na električno omrežje. Če aparat zahteva uporabo baterij, se odločite za takšne, ki jih lahko ponovno napolnite.

- Kadar organizirate piknik ali zabavo, se poskušajte izogniti embalaži za enkratno uporabo, kot so plastični pribor, lončki in krožniki.
- Biološko razgradljive odpadke kompostirajte doma. Pridelali boste kakovosten humus, ki ga lahko uporabite na domačem vrtu ali pri presajanju rož.

### V službi:

- Tiskajte obojestransko in le tiste dokumente, ki jih zares potrebujete.
- Izogibajte se lončkom za enkratno uporabo iz kavnih avtomatov ter avtomatom za vodo. Namesto tega raje uporabljajte steklene kozarce in skodelice.
- Ko si v službo prinesete doma pripravljen obrok, hrano shranite v posodo za večkratno uporabo in se izogibajte plastičnim posodam za enkratno uporabo, aluminijastim ter plastičnim folijam.

### Kompostiranje odpadkov

Kompostiranje na domačem vrtu:

Za kompost potrebujemo prostor, ki je v senci ali polsenci in je zaščiten pred vetrom. Kompost mora biti pravilno prezračen, da lahko poteka proces trohnenja. To dosežemo tako, da enkrat mesečno preobrnemo kup. Poskrbeti je treba tudi za zadostno vlago, kar pomeni, da se kup ne sme presušiti ali premočiti. Ali je vlažnost primerna, preverite tako, da stisnete pest komposta, in če se iz njega ne pcedi voda in hkrati ne razpade, je vlažnost primerna.

Kako lahko zmanjšamo količino zavržene hrane?

1. Načrtujte svoje nakupe  
Preverite, katere sestavine že imate doma, nato pa napišite seznam živil, ki jih še potrebujete. Kupujte nepakirano sadje in zelenjavo, saj tako lahko vzamete ravno toliko, kolikor potrebujete.
2. Preverite datume  
Če živila ne potrebujete takoj, vzemite raje tistega, ki ima daljši rok uporabnosti, ali pa ga kupite šele, ko ga boste res potrebovali. Živilski izdelki so varni za uporabo tudi po datumu, navedenem ob oznaki »uporabno najmanj do«.
3. Poskrbite za ustrezno vzdrževanje hladilnika  
Preverite tesnila in temperaturo hladilnika. Da bi hrana dolgo ostala sveža, jo je treba shranjevati na temperaturi od 1 do 5 stopinj Celzija.
4. Poskrbite za red v hladilniku  
Novo kupljene izdelke postavite zadaj, izdelke, ki so že v hladilniku, pa premestite naprej. S pravilnim zlaganjem boste preprečili pretek roka uporabe in posledično metanje hrane proč.
5. Uporabite ostanke hrane  
Ostanke hrane lahko uporabite za malico ali večerjo naslednji dan ali jih zamrznite. Iz sadja lahko naredite sok ali sladico, iz manj sveže zelenjave pa pripravite juho.
6. Hrano zamrznite  
Odvečne obroke lahko zamrznete in jih uporabite takrat, ko nimate časa ali ste preveč utrujeni, da bi kaj skuhali. Enako lahko storite z večjo količino kruha, mesa ali zelenjave.

Povzela: Aleksandra Rijavec Škerl, Viri: [www.lep-planet.si](http://www.lep-planet.si), [www.snaga.si](http://www.snaga.si), [www.mojiodpadki.si](http://www.mojiodpadki.si)



Ekološki otok



## Velikonočni prazniki pri nas in po svetu

*Velika noč je največji praznik krščanstva, ob katerem se spominjajo Jezusovega trpljenja, križanja in vstajenja. V Sloveniji je navada, da kristjani na veliko soboto košare napolnijo z dobrotami, med katerimi ne smejo manjkati šunka, barvana jajca (pirhi), hren, potica in kruh, jih pokrijejo s krpami in nesejo v cerkev, kjer jih župnik blagoslovi. Ravno jedi iz te košare pa na dan velike noči predstavljajo zajtrk, pri katerem se tradicionalno zbere vsa družina. Vendarle pa povsod po svetu velike noči ne praznujejo tako, kot jo pri nas. Ponekod je to čas bitke med spoloma, drugje osrednjo vlogo igra velikonočni zajček, v Skandinaviji pa je to čas kriminalnih zgodb. Kakorkoli že, pomembno je, da je to dela prost dan, ob katerem se zbere vsa družina in se povesele ob polni mizi slastnih dobrot.*



Košara z dobrotami

V krščanstvu je velika noč praznik spomina trpljenja in vstajenja Jezusa Kristusa. Dogodki so opisani v novi zavezi Biblije. Praznuje se po 40-dnevnem obdobju posta in pomeni radost ter veselje. Zadnji teden pred veliko nočjo se pri kristjanih imenuje sveti ali veliki teden, obredi pa se začnejo s slovesnostmi na veliki četrtek. Veliki noči sledi

50-dnevno obdobje velikonočnega časa, ki se slovesno konča na binkoštno nedeljo. Sicer pa je velika noč gibljiv praznik, kar pomeni, da ga vsako leto praznujemo na drug datum. Prve civilizacije zahodnega krščanskega sveta so za dan velike noči izbrale prvo nedeljo po polni luni, ki je na severni polobli sledila enakonočju (20. ali 21. marca) in tako se je praznovanje že takrat gibalo v času med 22. marcem in 25. aprilom.

Vzhodni kristjani so svoje praznovanje prilagajali julijanskemu in gregorijanskemu koledarju, in ker v julijanskem koledarju 21. marec sovpada s 3. aprilom v gregorijanskem koledarju, veliko noč praznujejo med 4. aprilom in 8. majem. V začetku je Cerkev veliko noč praznovala zgolj en dan, v katerem so bila združenja praznovanja trpljenja in vstajenja, v četrtem stoletju pa se je razširilo na tri dni.

### *Velika noč ni le praznik kristjanov*

Velika noč je največji praznik v krščanskem letnem koledarju in zato ga v državah, kjer je ta vera prevladujoča ali celo uzakonjena, praznujejo z vsemi častmi, v številnih deželah pa je državni praznik tudi velikonočni ponedeljek, ko se je Jezus prvič prikazal dvema učencema na poti v Emavs. Vendarle pa je velikonočno praznovanje že zdavnaj preseгло meje krščanstva in tako ga v današnjem času praznujejo domala po vsem svetu, ne glede na versko pripadnost.

Že v daljni preteklosti je bil to čas slavja, praznovanja ter velikonočnih iger, kot so denimo valjanje in trkljanje pirhov ter krašenje jajčk. Danes je namen druženja in povezovanja ljudi v veliki meri zamenjal komercialni interes in tako so v ospredje prišli čokoladni pirhi, zajčki, piščančki ter druge figure, ki jih povezujemo s tem praznikom.

### *V Ameriki osrednjo vlogo ob veliki noči igra velikonočni zajček*

V Združenih državah Amerike je v dvanajstih zveznih državah praznik že veliki petek in zato so tam banke, trgovine in šole že na ta dan zaprte. V preteklosti so imeli šolarji v ZDA v času velike noči dva tedna pomladnih počitnic, a se je to sčasoma zaradi preostalih državnih praznikov v nadaljevanju leta skrajšalo na teden dni. Številni Američani še danes ostajajo zvesti tradiciji in zato v velikonočnem času barvajo trdo kuhana jajčka ter si med sabo izmenjujejo košarice s sladkarijami.

Popularen antropološki lik v ameriškem kulturnem okolju je tudi velikonočni zajček, ki v tem času hodi od hiše do hiše ter otrokom deli darove v obliki sladkarij ter pisanic. Na velikonočni ponedeljek ameriški predsednik na zelenici pred Belo hišo otrokom podarja velikonočna darila, v New



Velikonočni zajček

Yorku pa na velikonočno soboto vsako leto poteka velikonočna parada. Tudi v sosednji Kanadi sta državna praznika tako velikonočna nedelja kot tudi ponedeljek, v provinci Quebec pa tudi veliki petek.

### Čehi in Slovaki na veliko noč »šeškajo« ženske

Na zelo zanimiv način veliko noč praznujejo na Češkem in Slovaškem. V teh državah moški na velikonočni ponedeljek našeškajo ženske s posebnim ročno izdelanim bičem, ki mu na Češkem pravijo pomlázka, na Slovaškem pa korbáč. Sestavljen je iz osmih, dvanajstih ali celo štiriindvajsetih vrbovih vej, ki so ponavadi dolge do dveh metrov, konice pa so okrašene z barvnimi trakovi. Šeškanje seveda ni namenjeno povzročanju bolečin in trpljenja – legenda namreč pravi, da je ženske treba našeškati zato, da bodo v naslednjem letu ostale zdrave in lepe. Tradicionalno je bila lahko ženska, ki ni bila našeškana, užaljena, saj je to pomenilo, da ne privlači moških. Obiskovalci z biči v znak zahvale ponavadi dobijo obarvano jajce ter nekaj drobiža. Na vzhodnem Moravskem in v nekaterih predelih Slovaške pa so ženske poleg šeškanja deležne tudi mokre budnice – moški jih

namreč iz spanja zbudijo tako, da nanje zlijejo lavor mrzle vode. Ženske se moškim za storjena dejanja po tradiciji lahko maščujejo naslednji dan, ko smejo nanje zliti vedro hladne vode in s tem je velikonočna bitka med spoloma končana, moški in ženska pa sta si bot.



Korbáč

### Na Norveškem je velika noč čas za kriminalke

V skandinavskih državah velikonočni ogenj prižgejo na dan velike noči ob sončnem zahodu. Na Norveškem se v času velikonočnih počitnic in dopustov družine velikokrat odpravijo na smučanje. V kočah, v katerih bivajo, barvajo jajčka, tradicionalno pa je to obdobje pri njih tudi čas kriminalk, filmov o umorih in detektivskih zgodb, zato vsi televizijski kanali v tem času ponujajo pester izbor tovrstnih filmov, knjigarne pa beležijo porast nakupa zgodb s kriminalno vsebino. No, njihova komercializacija v tem času ubira nekoliko drugačne strategije in zato so kartoni z mlekom, vrečke s kruhom in celo škatlice s piškoti poslikani s stripi, slikami ali kratkimi zgodbami kriminalne vsebine, kar se je v preteklih letih izkazalo za pravi prodajni hit.

Na Finskem, Švedskem in Danskem družine poleg barvanja jajc praznujejo pravo malo noč čarovnic. Otroci se na velikonočno soboto oblečejo v čarovnice in od vrat do vrat zbirajo sladkarije v zameno za iz vrbe narejene mucke. Ta vrsta praznovanja je v bistvu mešanica ortodoksne tradicije, ki narekuje blagoslov domov z vrbovimi vejami, ter skandinavskega izročila, v katerem osrednjo vlogo ob veliki noči igrajo čarovnice. Velikonočna pojedina v teh deželah je sestavljena iz lososa (in drugih vrst rib), krompirja, jajc in zelenjave. Na Finskem ribe velikokrat zamenja jagnjetina, za posladek pa si (predvsem protestanti) privoščijo še Mämmi (vrsta velikonočnega pudinga).

Povzel: Adem Jahjefendić

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

## Zdrava velikonočna pojedina

*Ob velikonočnih praznikih na mizi ne smejo manjkati pobarvana jajca (pirhi), hren, šunka, jagnjetina in potica, vse bolj priljubljena pa postajajo tudi velikonočna čokoladna jajca. Da ob mastenju z dobrotami ne bo slabe vesti, preberite, za kaj vse je ta velikonočna jedača zdrava!*

*Med prazniki vsaka gospodinja pogrne mizo in jo obloži z raznovrstnimi jedili. Da se med prazniki ne boste obremenjevali z zdravo prehrano in si privoščili vse jedi, značilne za ta čas, naj vam povemo, da velikonočne dobrote sploh niso tako škodljive za zdravje. Skrivnost je v pravi meri in raznovrstnosti!*

### Jajca

Jajca so prava superhrana, saj so dobra za oči, ker vsebujejo karotenoide, in za srce, ščitijo nas pred nastankom krvnih strdkov, pred kapjo in pred srčnim infarktom ter so odličen vir beljakovin in holinov, ki pomagajo uravnati delovanje možganov, živčnega sistema in kardiovaskularnega sistema. Jajca poleg tega vsebujejo vseh devet bistvenih aminokislin, zdrave maščobe, najrazličnejše vitamine, med katerimi se nahaja tudi vitamin D, in minerale, ščitila pa naj bi tudi pred nastankom raka dojke.



Pirhi

### Hren

Hren se v zdravilstvu uporablja že zelo dolgo. Pomaga namreč pri čiščenju dihalnih poti, lajša sinusna vnetja, saj povzroči hitrejše izločanje odvečne sluzi in preprečuje njeno kopičenje v

sinusnih kanalih, poleg tega pa ga nekateri uporabljajo tudi pri zdravljenju prehlada, gripe in boleznih pljuč. Hren pa ni dober samo za dihala, saj deluje tudi rahlo antibiotično. Zaradi tega so ga nekoč uporabljali pri zdravljenju kroničnih in akutnih urinarnih infekcij. Pomaga tudi pri blaženju bolečin ob artritisu in vnetju živca.



Hren

### Jagnjetina

Jagnjetina je odlična za zdravje. Vsebuje veliko beljakovin in osem bistvenih aminokislin, je bogata s cinkom, ki je pomemben za delovanje imunskega sistema, in pomaga pri celjenju ran ter uravnavanju krvnega sladkorja, ureja delovanje metabolizma ter ščiti zdravje prostate. V jagnjetini pa ne manjkajo niti vitamini, saj to rdeče meso vsebuje vitamin B12, ki ščiti pred slabokrvnostjo ter ohranja zdrav živčni sistem in prebavo, ter vitamin B3 (niacin), ki ščiti pred nastankom Alzheimerjeve bolezni, ob tem pa ohranja zdravo kožo in prebavni trakt.

### Potica

Naj bo orehova! Orehi so namreč bogat vir omega-3 maščobnih kislin, vitamina E, magnezija, beljakovin, prehranskih vlaknin, kalija, vitamina B6 in lipidov. Čeprav vsebujejo veliko kalorij, so odlični za zdravje, saj zmanjšujejo tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja ter nevarnost srčnega napada.



Potica

### Šunka

Šunka res ni najbolj zdrava. Kljub temu da je bogata z železom, je namreč izjemno mastna in velikokrat preveč soljena, zato z njo ne pretiravajte in sezite raje po čem drugem.



Šunka v testu

### Čokolada

Na temo čokolade je bilo narejenih že veliko raziskav, ki potrjujejo njen zdravilni učinek. Najbolj zdrava je

temna čokolada, ki vsebuje več kot 70 odstotkov kakava, saj v njej ni toliko sladkorja in maščob. Taka čokolada je odličen vir antioksidantov, ki ščitijo kožo pred škodljivimi UV-žarki, krepijo srce in ožilje ter ščitijo možgane pred kapjo, čokolada pa poleg tega znižuje tudi krvni pritisk in varuje pred nastankom sladkorne bolezni, zmanjšuje depresijo ter krepi imunski sistem. To pa še ni vse, saj ta sladka razvada vsebuje tudi teobromin, ki ugodno vpliva na živčni sistem in blaži kašelj, ter hormon dobrega počutja, ki polepša še tako slab dan.

Poleg vsega naštetega je ob velikonočnih dobrotah priporočljivo uživati čim več zelenjavnih prilog in solat. Pojedino poplaknite s kozarcem črnega vina, ki je dobro za kri in polno antioksidantov, a nikar ne prekoračite meje zdravega uživanja alkohola. Drugim alkoholnim pijačam pa se raje izogibajte, saj upočasnjujejo prebavo.

Povzel: Adem Jahjefendić

Vir: [www.vizita.si](http://www.vizita.si)

## Skupina za znakovni jezik gluhih

Naša Skupina za znakovni jezik gluhih deluje od jeseni leta 2012. Sestavlja jo enajst uporabnikov enote Varstveno delovnega centra Koper - Markovec in jaz, varuhinja Nina Holešek. Z znakovnim jezikom gluhih sem se srečala v času magistrskega študija inkluzivne pedagogike v Kopru in kmalu za tem ugotovila, da bi bilo znanje le-tega zelo dobrodošlo in koristno tudi v varstveno delovnem centru. Ker imamo v naši enoti naglušnega uporabnika, ki znakovni jezik pozna in občasno uporablja, je bila motivacija za učenje še večja. Kmalu smo ugotovili pozitivne učinke uporabe kretenj in sploh boljšega poznavanja problematike gluhih in naglušnih. Uporabniki so se razumeli bolje in bili med sabo veliko strpnejši. Konfliktov, ki so bili prej posledica slabega razumevanja, je bilo posledično vedno manj.

Po pol leta učenja in vaje smo se odpravili v Vrtec Mavrica Izola, kjer smo otrokom predstavili znakovni jezik gluhih in jih naučili kar nekaj kretenj. Kmalu za tem smo pripravili predstavitev za prvošolčke iz Osnovne šole Livade Izola in otroke uspešno naučili ljudsko pesmico »Jaz sem mala roža« v znakovnem jeziku gluhih. Izumili in predstavili smo jim tudi maskoto naše skupine – Duhca Gluhca, ta pa otrokom na prijazen način prikaže kretneje, ki spremljajo pisano besedilo pesmice. Letos smo bili ponovno vabljani v Osnovno šolo Livade in tokrat smo obiskali kar oba oddelka prvega

razreda. Uporabniki so nastopili v vlogi mentorjev in otrokom prikazali znakovni jezik gluhih na zanimiv, a hkrati preprost način. Otroci so svoje mentorje zelo lepo sprejeli in drugačnost je na nasmejanih licih vseh udeleženi zbledela. V naši Skupini za znakovni jezik smo se zato odločili, da se bomo še naprej učili in pripravljali nove predstavitve in nova sodelovanja.

Nina Holešek



Duhca Gluhca

# Apartmaji v Kranjski Gori

Podrobni opisi apartmajev in prosti termini so na voljo na spletnem naslovu [www.zveza-gns.si](http://www.zveza-gns.si), v rubriki **NAJEM APARTMAJEV**, kjer lahko rezervirate izbrani termin.



## VEČNAMENSKA DVORANA



Hiša z apartmaji se nahaja v Naselju Slavka Černeta, v mirnem predelu med stanovanjskimi hišami in manjšimi penzioni, blizu ceste Kranjska Gora-Vršič. V bližini je trgovski center. Do avtobusne postaje je 400 metrov. Ob hiši je parkirišče, na voljo je tudi garaža. Zanjgo skrbi oskrbnica, ki sprejme goste in uredi formalnosti (prevzem napotnice, predajo ključev, prijavo in odjavo, plačilo turistične takse).

V hiši je osem apartmajev, opremljenih s televizijskimi sprejemniki, prostor za športne dejavnosti ter večnamenska dvorana, primerna za organizacijo delavnic in predavanj, v kateri so televizijski sprejemnik, računalnik, projektor in platno.

Uporabniki apartmajev s seboj prinesejo lastno posteljnino, brisače in kuhinjske krpe.

V apartmajih so prepovedane domače živali.



Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije

Drenikova 24, 1000 Ljubljana

Telefon: (01) 500 15 00 | [info@zveza-gns.si](mailto:info@zveza-gns.si)

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

## APARTMA 1

za 4 osebe, pritličje

V apartmaju so dva ločena prostora in kopalnica s tuš kabino. V dnevnem prostoru je kuhinja z jedilno mizo, v sobi pa zakonska postelja in pograd. Apartma ima iz obeh prostorov izhod na večjo pokrito teraso.



## APARTMA 2

za 2 osebi, pritličje

Apartma ima en prostor, v katerem so manjša kuhinja z jedilno mizo, pograd in kopalnica s tuš kabino.



## APARTMA 3

za 4 osebe, pritličje

Apartma ima en večji prostor, v katerem so večja kuhinja z jedilno mizo, zakonska postelja, pograd in kopalnica s tuš kabino.



## APARTMA 4

za 4 osebe, 1. nadstropje

V apartmaju so dva ločena prostora in kopalnica s tuš kabino. V dnevnem prostoru je kuhinja z jedilno mizo, v sobi pa zakonska postelja in pograd. Apartma ima iz obeh prostorov izhod na večji pokriti balkon.



## APARTMA 5

za 2 osebi, 1. nadstropje

V apartmaju so dva ločena prostora in kopalnica s tuš kabino. V dnevnem prostoru je manjša kuhinja z jedilno mizo, v sobi pa dve enojni postelji.



## APARTMA 6

za 4 osebe, 1. nadstropje

V apartmaju so dva ločena prostora in kopalnica s tuš kabino. V dnevnem prostoru je kuhinja z jedilno mizo, v sobi pa zakonska postelja in pograd. Apartma ima iz obeh prostorov izhod na ločena balkona.



## APARTMA 7

za 3 osebe, 1. nadstropje

Apartma ima en večji prostor, v katerem so kuhinja z jedilno mizo, zakonska postelja, enojna postelja in kopalnica s tuš kabino. Apartma ima izhod na balkon.



## APARTMA 8

za 3 osebe, 1. nadstropje

Apartma ima en manjši prostor, v katerem so kuhinja z jedilno mizo, zakonska postelja, enojna postelja in kopalnica s tuš kabino.



# APARTMA MARJETICA 45

Podrobni opisi apartmajev in prosti termini so na voljo na spletnem naslovu [www.zveza-gns.si](http://www.zveza-gns.si), v rubriki **NAJEM APARTMAJEV**, kjer lahko rezervirate izbrani termin.

## Apartmaji v Moravskih Toplicah



### za 4 osebe

V pritličju sta predsoba in soba s kuhinjsko nišo, jedilno mizo ter raztegljivim ležiščem za dve osebi. V mansardi sta kopalnica s tuš kabino in soba z zakonsko posteljo. Apartma ima teraso in klimatsko napravo.

Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije ima štiri apartmaje v apartmajskem naselju Prekmurska vas, v sklopu Naravnega parka Terme 3000. Apartmajsko naselje, ki ga sestavljajo hišice z različnimi tipi apartmajev, je od hotelov Term 3000 oddaljeno 300 metrov. Parkiranje je urejeno.

Za apartmaje skrbi oskrbnik. Uporabniki se ob prihodu javijo na recepciji hotela Termal, kjer oddajo nاپotnico in prevzamejo ključ. Na recepciji poskrbijo za prijavo in odjavo ter plačilo turistične takse.

Apartmaji se nahajajo v štirih objektih. Ogrevajo se z električnimi radiatorji, v njih pa sta grelnik tople vode in televizijski sprejemnik. Imajo dva nivoja – pritličje in mansardo.

Uporabniki apartmajev s seboj prinesejo lastno posteljnino, brisače in kuhinjske krpe.

V apartmajih so prepovedane domače živali.



Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije

Drenikova 24, 1000 Ljubljana

Telefon: (01) 500 15 00 | [info@zveza-gns.si](mailto:info@zveza-gns.si)

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



## APARTMA MARJETICA 18

## APARTMA TROBENTICA 5

## APARTMA SONČNICA 8



za 4 osebe

V pritličju sta predsoba in soba s kuhinjsko nišo, jedilno mizo ter raztegljivim ležiščem za dve osebi. V mansardi sta kopalnica s tuš kabino in soba z zakonsko posteljo. Apartma ima teraso.



za 3 osebe

V pritličju so predsoba, soba s kuhinjsko nišo, jedilno mizo in raztegljivim ležiščem ter kopalnica s tuš kabino. V mansardi je soba z zakonsko posteljo. Apartma ima teraso in klimatsko napravo.



za 5 oseb

V pritličju sta predsoba in soba s kuhinjsko nišo, jedilno mizo ter raztegljivim ležiščem. V mansardi sta kopalnica s tuš kabino in soba, kjer so zakonska postelja in dve enojni postelji. Apartma ima teraso.





# APARTMA 4

Podrobni opisi apartmajev in prosti termini so na voljo na spletnem naslovu [www.zveza-gns.si](http://www.zveza-gns.si), v rubriki **NAJEM APARTMAJEV**, kjer lahko rezervirate izbrani termin.

# Apartmaji v Piranu



za 2 osebi

Apartma se nahaja v mansardi in ima dnevni prostor, kopalnico s tuš kabino ter manjšo sobo. V dnevnem prostoru je kuhinjska niša z jedilno mizo, v sobi pa zakonska postelja.



Hiša z apartmaji se nahaja v mestnem jedru, v bližini piranskih vrat. Do morja je petdeset metrov. Parkiranje je urejeno zunaj mestnega jedra.

V pritličju so sprejemnica, sanitarije in družabni prostor, opremljen s televizijskim sprejemnikom ter primeren za organizacijo delavnic in predavanj. V prvem in drugem nadstropju je po en apartma, v mansardi pa dva.

Vsi apartmaji so opremljeni s klimatskimi napravami, grelniki tople vode in električnim ogrevanjem. Zanje skrbi oskrbnica, ki goste sprejme, uredi prijavo in odjavo ter plačilo turistične takse.

Uporabniki apartmajev s seboj prinesejo lastno posteljnino, brisače in kuhinjske krpe.

V apartmajih so prepovedane domače živali.



Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije

Drenikova 24, 1000 Ljubljana

Telefon: (01) 500 15 00 | [info@zveza-gns.si](mailto:info@zveza-gns.si)

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



## APARTMA 1

## APARTMA 2

## APARTMA 3



za 4 osebe

Apartma se nahaja v prvem nadstropju in ima večji dnevni prostor ter kopalnico s tuš kabino. V dnevnem prostoru sta kuhinjska niša z jedilno mizo in spalni del, kjer sta zakonska postelja in pograd.

za 4 osebe

Apartma se nahaja v drugem nadstropju in ima večji dnevni prostor ter kopalnico s tuš kabino. V dnevnem prostoru sta kuhinjska niša z jedilno mizo in spalni del, kjer sta zakonska postelja in pograd.

za 4 osebe

Apartma se nahaja v mansardi in ima večji dnevni prostor ter kopalnico s tuš kabino. V dnevnem prostoru sta kuhinjska niša z jedilno mizo in zakonska postelja. Dve ležišči sta na galeriji, ki je sestavni del apartmaja.



## Državno prvenstvo v odbojki

*Mesto Velenje je bilo prizorišče državnega prvenstva gluhih v odbojki za moške in ženske. Organiziralo ga je Medobčinsko društvo gluhih in naglušnih Velenje. Prvenstvo je potekalo v športnih dvoranah Šolskega centra Velenje. Ob 8.30 smo pričeli z uradno otvoritvijo tekmovanja in najprej je bila odigrana slovenska himna.*

Prijavilo se je 7 društev, tekmovalo pa je 12 ekip (6 ženskih in 6 moških):

- Medobčinsko društvo gluhih in naglušnih Velenje (moška in ženska ekipa),
- Društvo gluhih in naglušnih Celje (moška in ženska ekipa),
- Društvo gluhih in naglušnih Severne Primorske (moška in ženska ekipa),
- Društvo gluhih in naglušnih Podravja Maribor (moška in ženska ekipa),
- Društvo gluhih in naglušnih Ljubljana (moška in ženska ekipa),
- Mestno društvo gluhih Ljubljana (ženska ekipa),
- Društvo gluhih in naglušnih Koper (moška ekipa).



Zmagovalci

Moške in ženske ekipe so bile razdeljene v dve predtekmovalni skupini. Iz vsake predtekmovalne skupine sta se prvi dve uvrščeni ekipe uvrstili v zaključne boje. V zaključnih dvobojih so bile tekme zelo napete vse do konca. Pri moških so zmagali člani Društva gluhih in naglušnih Celje, pri ženski konkurenci pa članice Mestnega društva gluhih Ljubljana, ki so že tretjič ubranile naslov državnih prvakinj v odbojki.

Tekmovanje se je pričelo malo čez 9. uro in je trajalo do 16. ure brez pritožb in poškodb ter v prijetnem vzdušju. Glavni sodnik je bil Melavc Tomaž, sodila pa sta še Tratnik Primož in Ljubo Globačnik. Sledili sta razglasitev rezultatov in podelitev pokalov ter medalj.

Medobčinsko društvo gluhih in naglušnih Velenje se je zelo dobro pripravilo na organizacijo in jo uspešno izpeljalo do konca. Kot tehnični delegat jim lahko napišem samo pohvalo!

### Rezultati:

Moški		Ženske	
1.	DGN Celje	1.	MDG Ljubljana
2.	DGN Ljubljana	2.	DGN Celje
3.	DGN Podravje	3.	DGN Podravje

Robert Žlajpah in Urša Jakop



Zmagovalke



Podelitev pokalov in medalj

# **RAZPIS ZA KORIŠČENJE POČITNIŠKIH KAPACITET POLETJE 2014**

*Termini koriščenja posamezne kapacitete so 7-dnevni in so za vsako posamezno društvo vnaprej določeni.*

*Razpis se nanaša na:*

- *Počitniški dom Piran*
- *Počitniške prikolici v Avtokampu Fiesa*
- *Hotel Fiesa*
- *Apartmaje v Moravskih Toplicah*
- *Počitniški dom Kranjska Gora*

*Razpis velja za obdobje od 15. 6. do 30. 9. Izjemi sta Hotel Fiesa, kjer razpis velja od 15. 6. do 15. 9., in Avtokamp Fiesa, ker velja od 14. 6. do 30.9.*

*V razpisu so objavljene možnosti počitnikovanja, način počitnikovanja, cena in plačilo koriščenja omenjenih kapacitet. Člani društva si razpis lahko ogledajo v matičnem društvu in se tam za določen termin tudi prijavijo. Prijave na razpis se v društvih zbirajo do sredine mesca maja.*

*V primeru, da bo za določen termin prijavljenih več kandidatov, bodo matična društva sklicala komisijo, ki bo na podlagi določenih kriterijev (družine z šoloobveznimi otroki, koriščenje v preteklih letih ipd.) izbrala kandidata, ki bo termin lahko koristil. Društvo bo odobreno letovanje vneslo v računalniški sistem. Rok za vnos letovanja v računalniški program za določeno društvo je 15. 5. 2014. To je tudi datum, ko se razpis zaključí. Zveza bo napotnice za letovanja in račune za plačilo posredovala v društva 14 dni pred odhodom na odobreno letovanje.*

*Podatki o odobrenih letovanjih iz razpisa za koriščenje počitniških kapacitet za leto 2014 bodo na voljo v matičnih društvih.*