



# RIKOSS

**Poljudnoznanstvena revija s področja ljudi z okvaro vida**

**številka 2015 / 1**

KOLOFON

RIKOSS

Poljudnoznanstvena revija s področja ljudi z okvaro vida  
letnik 14, številka 2015 / 1  
ISSN 1854-4096

Izhaja 4-krat letno v elektronski in zvočni obliki in je brezplačna.

Spletna stran: <http://www.zveza-slepih.si/rikoss/>

Izdaja: [Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije](#)

Odgovorni in tehnični urednik: [Marino Kačič](#)

Uredniški odbor / sodelavci: Brane But, Metka Pavšič, Jure Srebrovič, Safet Baltič,  
Slavica Bukovec Zupanič

V reviji se objavlja priporočila in izsledke testiranj nove specialne IKT opreme, strokovne članke o spoznanjih z relevantnih področij, možnostih za izobraževanje, delo, prosti čas, o izkušnjah v povezanosti/vključenosti, o osebnih življenjskih in delovnih izkušnjah ljudi z okvaro vida, njihovih svojcev, strokovnjakov vseh podpornih služb in drugo. Vsi prispevki so avtorizirani, avtentični in se nanašajo na področje "ljudje z okvaro vida".

=====  
Avtorske pravice za prispevke, sprejete v objavo, pripadajo reviji Rikoss. Uredništvo si pridržuje pravico preurediti ali spremeniti dele besedila, če tako zahteva jasnost in razumljivost, ne da bi o tem prej obvestili avtorja. Avtorji prispevkov so odgovorni za avtentičnost besedila in svoja stališča.

© Revija Rikoss (ime, oblika in vsebina) je zaščiten z zakonom o avtorskih pravicah. Revija ali katerikoli njen del ne smeta biti razmnožena ali spremenjena v kakršni koli obliki (elektronski, zvočni, tiskani ali drugi obliki) brez predhodnega pisnega dovoljenja lastnikov avtorskih pravic: © Revija RIKOSS in Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije.

[Domov](#) [Uredništvo](#) [Naročite brezplačen Rikoss](#)

## KAZALO

### UVODNIK: Zakaj moj otrok ne vidi?

(najpogosteje zastavljeno vprašanje staršev otrok z okvaro vida)

*Slavica Bukovec Zupanič*

### AVTOPORTRET: Janez Cankar

V športu in fotografiji sem našel samopotrditev.

### POPOTNIŠKI UTRINKI: Potepanje po vzhodni Turčiji

*Darja Leskovšek*

### INTEGRACIJA: Slepota ni noben bavljav

(naloga nas staršev otrok z okvaro vida je, da družbi to dopovemo)

*Slavica Bukovec Zupanič*

### NOVOSTI IZ INVALIDSKEGA VARSTVA: Upokojevanje v letu 2015

*Brane But*

### DOBRO JE VEDETI: Retinitis pigmentosa – pogost vzrok okvare vida

*Matic Vogrič*

### PAMETNI TELEFONI: Pametni telefon slepim in slabovidnim lahko precej olajša življenje – 1. del

Predstavitev pametnega telefona z zaslonom na dotik - iPhone

*Safet Baltič*

### NAMIGI IN NASVETI: Kaj storiti, če smo se na FB okužili s »porno« virusom? Kako se znebiti nadležnih vabil za igre na FB

*Brane But*

### OGLASNA DESKA: Novi pristopi k doživljanju slikarstva za slepe in slabovidne

*dr. Aksinja Kermauner*

### NOVIČKE: Nova različica NVDA 2015, Program TWBlue za uporabo Twitterja za slepe in slabovidne, Nokia here odslej tudi za uporabnike Androida, S procesorji Skylake bodo računalniki občutno hitrejši in varčnejši, Zasloni na dotik že več kot 40 let

*Jure Srebrovič*

## UVODNIK: Zakaj moj otrok ne vidi?

(najpogosteje zastavljeno vprašanje staršev otrok z okvaro vida)

Avtor: *Slavica Bukovec Zupanič*

Lektoriranje: Albert Kolar

[Pošlji komentar](#)

Biti starš je poslanstvo, ki traja od spočetja otroka do smrti. Večina staršev težko pričakuje prihod novega družinskega člana, pa tudi v nadaljevanju želi, da bi bilo njegovemu otroku čim lepše. Edinstvena želja vseh staršev je nedvomno, da bi se njihov otrok rodil zdrav in da bi tudi kasneje ne imel večjih zdravstvenih težav. Toda na žalost življenje včasih ne upošteva naših želja in ne varčuje z razočaranji. Zato je vsako spoznanje, da se je otrok rodil ali kasneje postal neozdravljivo bolan, za starše velik šok. Eno od težje sprejemljivih dejstev je gotovo otrokova okvara vida.

V trenutku, ko se staršem sesuje svet in se jim spodmaknejo tla pod nogami, se pojavijo številni zakaji, na katere običajno ni odgovorov. Prav zaradi občutljivosti tematike moram priznati, da sem imela pri pripravi prispevka kar malo strahu, da ne bi z vprašanji komu od sogovornikov znova odpirala ran. K sodelovanju sem namreč povabila starše otrok z okvaro vida in dve njihovi zgodbi bomo predstavili v rubriki Integracija v tej in naslednji številki Rikossa. Ob tej priložnosti se v imenu uredništva zahvaljujem obema družinama za sodelovanje ter pripravljenost razkriti bralcem svoje občutke.

Ob nastanku takšnih okoliščin pa življenje teče dalje, kot da se ni nič zgodilo. Zato morajo starši kljub doživetemu šoku slej ko prej ponovno stopiti na trdna tla ter se spoprijeti z reševanjem težav, ki jih je s seboj prinesla novo nastala situacija. Poleg iskanja medicinske pomoči gre v prvi vrsti za utiranje birokratskih poti do uveljavljanja pravic, ki pripadajo slepim in slabovidnim otrokom. V enaki meri je potrebna čimprejšnja poučitev družinskih članov kako ravnati in komunicirati s takšnim otrokom ter psihološka podpora staršem. Strokovnjaki namreč trdijo, da slednji v danem trenutku potrebujejo mnogo več pomoči, kot njihovi otroci. Ni malo tistih, ki menijo, da bi morali strokovnjaki najprej usposobiti starše, da bi ti poznali pravilen pristop do otroka.

Kako sploh živeti dalje? Na koga se opreti in komu zaupati? To so vprašanja, na katera iščejo odgovore starši otrok z okvaro vida. V nadaljevanju prispevka bomo predstavili nekaj opornih stebrov, ki so lahko v pomoč staršem pri premagovanju ovir. Eden prvih ter za otroke in njihove starše pomembnih korakov je celostna tiflopedagoška obravnava. Ta se seveda razlikuje glede na to, ali je okvara vida pri otroku prirojena ali je nastala kasneje v otroštvu. Pri prvi skupini otrok gre za zgodnjo obravnavo, pri drugi pa za rehabilitacijo. Sabina Klemenčič z Zavoda za slepo in slabovidno mladino pojasnjuje razliko med obema pristopoma: »Zgodnja obravnava otrok z okvaro vida je pomembna za celosten otrokov razvoj. Otroci, ki ne vidijo oz. vidijo slabo, se ne učijo s posnemanjem, imajo manj želje po gibanju, ne vedo, da predmeti oddajajo zvok, ne zaznajo našega obraza, mimike, kretenj. Otrok mora spoznati, od kod prihaja zvok, šele takrat začne iskati njegov izvor. Otroku, ki se je že rodil z okvaro vida, moramo torej pomagati oblikovati sliko o svetu in mu svet približati. Otroku, ki je vid izgubil kasneje, pa že ima predstave o predmetih. Zanj je pomembna psihološka obravnava, predelovanje stisk in travm, ki jih povzročijo

nenadna izguba oziroma poslabšanje vida. Pri takem otroku se, odvisno od njegove starosti, osredotočimo na tista specialna znanja, ki omogočajo, da bo ta čimprej ponovno samostojen«.

A ne glede na to, v katerem starostnem obdobju je pri otroku nastala motnja vida, je sodelovanje strokovnjakov, staršev in vseh tistih, ki so z otrokom vsakodnevno v stiku, zelo pomembno. O tem Klemenčičeva pravi: »V predšolskem obdobju je več načinov, odvisno od tega, ali je otrok vključen v vrtec in v kakšen program je usmerjen. Otroci, ki niso usmerjeni (so v domačem varstvu) ali jim v programu ne pripada dodatna strokovna pomoč v vrtcu, so vključeni v program zgodnje obravnave na Zavodu za slepo in slabovidno mladino v Ljubljani. Starši z njimi prihajajo glede na potrebe, na začetku tedensko ali na 10 dni, kasneje na 14 dni ali celo mesečno. K otrokom, ki jim je z odločbo dodeljena dodatna tiflopedagoška pomoč v vrtcu, prihajajo mobilni tiflopedagogi v sam vrtec«.

Kam dati otroka, je za starše zelo težka odločitev. Izbirajo lahko med vrtcem in šolo v domačem kraju ter zavodom. Za tiste, ki izberejo bližino doma, je organizirana strokovna pomoč na terenu. Dobrodošle pa so tudi delavnice in seminarji za vzgojitelje, učitelje in starše. Za slednje je v zavodu vedno na voljo psihologinja.

Z namenom, da bi starši pridobili čim več informacij s področja življenja ljudi z okvaro vida, pa tudi novih izkušenj in veščin preko različnih aktivnosti, pri Zvezi društev slepih in slabovidnih Slovenije pripravljajo najrazličnejše taborne in delavnice. Takšna srečanja so primerna za izmenjavo izkušenj med družinami, ki jih družijo podobni izzivi. Na pobudo staršev pri Zvezi pripravijo tudi delavnice na temo predstavitve slepote in slabovidnosti v vrtcu ali šoli, ki jo obiskuje njihov otrok z motnjo vida.

Poleg strokovne pomoči, ki jo staršem dajejo inštitucije, ima zanje velik pomen tudi medsebojna izmenjava izkušenj. Gre za povsem človeško plat, ko posameznik začuti, da se o vsakdanjih skrbeh lahko brez zadržkov pogovori z nekom, ki ima podobne okoliščine. Jera Kalan Rak je o delovanju skupine staršev otrok z okvaro vida povedala: »Starši (približno petdesetih) otrok z okvaro vida smo povezani v Skupino staršev slepih in slabovidnih otrok in mladostnikov za samopomoč, katere prvotni namen je skrb za ureditev statusnih pravic in skrb za kakovostnejšo prihodnost naših otrok. Skupina deluje pod okriljem Zveze društev slepih in slabovidnih Slovenije. Nekajkrat letno skupina pripravi strokovno obarvana srečanja različnih aktualnih tematik, vrhunec pa je vsakoletno prednovoletno srečanje družin s slepimi in slabovidnimi otroki na Okroglem, kjer se v sproščenem in prijateljskem vzdušju družimo, zabavamo, pa tudi delimo svoje izkušnje in se s tem med seboj podpiramo pri življenjskih izzivih, ki jih prinašajo skrbi za naše otroke. Kar nekaj družin je prav zaradi teh srečanj še bolj utrdilo prijateljske vezi, ki se sicer bolj priložnostno prepletajo med usklajevanjem zahtevnega tempa vsakdanjika in dodatnim izobraževalnim obveznostim zaradi otrokove okvare vida. Že samo vožnja v Zavod za slepo in slabovidno mladino ali pa v druge izobraževalne ustanove predstavlja za marsikatero družino logistični zalogaj. Skupina se preko elektronske pošte in Facebook-a med seboj redno obvešča o novostih na tehnološkem področju, o oftalmoloških in genetskih odkritjih ipd. ter si pomaga pri izobraževalnih zagatah, pa tudi pri zadevah bolj osebne narave. V sredini januarja se je naša skupina staršev ostro odzvala na varčevalne ukrepe Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport, ki

je z začasno ukinitvijo financiranja učne pomoči kot ene izmed oblik dodatne strokovne pomoči posegla v pravice (tudi naših) otrok«.

Res je, da ponujene oblike pomoči staršem pomagajo utirati pot v boljšo prihodnost otrok z okvaro vida. A večina skrbi še vedno ostaja na njihovih ramenih. Pa tudi vprašanje z začetka prispevka navadno ostaja neodgovorjeno.

[Na vrh](#)

## AVTOPORTRET: Janez Cankar

V športu in fotografiji sem našel samopotrditvev.

Lektoriranje: Albert Kolar

[Pošljij komentar](#)

Že v rani mladosti sem imel rad šport in likovno umetnost, ki jo je danes zamenjala fotografija. Šport mi je bil položen v zibelko. Kljub ogromnim zdravstvenim težavam sem vztrajal v športu, obrestovalo se mi je. Zdaj pa pojdemo po vrsti, ker je moja prehojena pot sestavljena iz mnogih, različnih koščkov.



Moja življenjska pot se je začela januarja leta 1977. Ko sem bil star tri leta, so zdravniki ugotovili, da z mano nekaj ni v redu, neki zdravnik me je celo poslal k ortopedu in ta je moji mami dejal, da z mano ni nič narobe. Kasneje so ugotovili, da imam močno okvaro vida. Kot otrok sem dobil očala z visoko dioptrijo.

V vrtec in malo šolo sem hodil v Gorenji vasi. Pri sedmih letih so me dali v osnovno šolo v Ljubljano, ki je imela prilagojen program za slepe in slabovidne otroke. Tam so mi določili, da se bom učil brajevo pisavo. Te črke so mi bile kot otroku zelo zanimive.

Poleg tega sem se učil še vidne pisave, ker sem bil ravno na meji z vidom. Kasneje sem uporabljal samo vidno pisavo, ampak brajico še nekaj znam brati z očmi. Osnovno šolo sem zaključil in šel na predlog strokovnih delavcev v Škofjo Loko v Center slepih in slabovidnih, tam sem delal program za telefonista. V internatu nisem bival, ker sem imel šolo le šestnajst kilometrov od doma. Vozil sem se z avtobusom. To šolo sem uspešno zaključil ter šel še v ekonomske vode, delal sem šolo za ekonomskega tehnika ob delu na Ljudski univerzi Škofja Loka. Vmes sem opravil še obvezno pripravništvo v podjetju Gorenjska predilnica v Škofji Loki. Nekaj časa sem bil brez službe in delal preko študentske napatnice v raznih podjetjih. Nato sem dobil zaposlitev v centru slepih in slabovidnih – invalidsko podjetje. Tam sem bil zaposlen od leta 2001 do 2005, ko sem postal tehnološki višek. Imel sem tudi svoje podjetje na področju vizitk in drugega tiska. Sam sem se naučil uporabljati programe Adobe (Photoshop, Indesigner, Illustrator). Svoje podjetje sem imel slabe tri leta, ko sem ga zaprl zaradi slabih poslovnih rezultatov. Sedaj sem invalidsko upokojen.

V tem času sem bil na športnem področju tudi mladinski evropski prvak v skoku v daljino, ki se je odvijalo leta 1995 v Nemčiji. V športu vztrajam še danes. Vmes sem moral šport tudi opustiti zaradi odstopov mrežnic na obeh očesih. Prvič se mi je to zgodilo leta 1996, od takrat sem na desno oko popolnoma slep. Potem se je zgodba ponovila leta 2001 še na levem očesu, le da ni bil popolni odstop mrežnice. Takrat sem imel veliko srečo v nesreči, saj sem prišel do najboljšega očesnega kirurga za mrežnice na svetu. Šel sem v Belgijo v Antwerpen na eno najboljših klinik na svetu. Tam mi je zdravnik – oftalmolog uspešno popravil levo oko z dvema operacijama. Tudi dioptrijo mi je popravil z vsaditvijo umetne leče. Od takrat je moj vid na levem očesu zelo stabilen. Zadovoljen in srečen sem, četudi je samo pet odstoten. S tem vidom sem navajen živeti in delam vse, le avta ne vozim.

Ko so se zdravstvene stvari uredile, sem se začel počasi spet športno udejstvovati vse do te mere, da sem letos tekel od doma na Triglav. Začel sem se ukvarjati z gorskim tekom. To je posledica moje ljubezni do narave, hribov in gora, vse skupaj pa sem povezal še s fotografijo.

O projektu Triglav sem sanjal vsak dan; kje, kdaj, kako... in zakaj? Zato, ker sem potreboval samopotrditev. Kje od doma do Triglava teči in to ves čas. In kdaj? Takrat, ko se bom počutil fizično in psihično dovolj močnega. Napočil je ta trenutek in sicer drugega avgusta lani. Končna odločitev je padla po gorskem maratonu štirih občin, ki je najtežja in najbolj ekstremna tekaška prireditev v Sloveniji. Za projekt Triglav so stopili skupaj vsi moji prijatelji, ki so tudi sami vrhunski športniki, večina jih je gorskih tekačev. Pomagali so mi tudi občina Gorenja vas – Poljane, najbolj pa župan gospod Milan Čadež. Nekaj sem imel tudi donatorjev, da smo imeli za bencin, hrano in pijačo. Imel sem spremljevalno ekipo od štarta do cilja. Pot je bila dolga 72 km z 4560 višinskimi metri vzpona in 2000 višinskimi metri spusta. Štartal sem točno ob polnoči, pomagali smo si z naglavnimi svetilkami, ki smo jih potrebovali do 5 ure zjutraj. Ustavili smo se in se okrepčali v naslednjih kočah: na Blegošu, Petrovem Brdu, Stari Fužini, Vodnikovi koči in koči na Planiki pod vrhom Triglava. Za to pot sem potreboval 15 ur in 11 minut. S tem časom sem zelo zadovoljen, ker je bilo treba hitro teči, da sem lahko dosegel tako dober čas. S tem podvigom sem dobil neko samopotrditev, da lahko nekdo, ki skoraj nič ne vidi, naredi kaj takega. Imel sem 15 spremljevalcev, ki so šli po odsekih z mano, na koncu sta šla še dva gorska reševalca do vrha Triglava. Občutek na vrhu je bil fantastičen, saj sama gora ni nič posebnega, temveč dolžina poti, ki me je vodila do vrha. Aha, še nekaj sem pozabil povedati. Pri tekaških spustih si pomagam s pohodnimi palicami, saj mi le te povedo, kako globoko je treba stopiti, koliko je treba odskočiti, ali je tam kakšna korenina, kamen ipd...

Sedaj pa še nekaj o mojih hobijih. To sta fotografija in težkometalna glasba, kjer uživam in se sprostim. S fotografijo sem se začel ukvarjati ljubiteljsko. Ko sem dobil prvi svoj kompaktni fotoaparatus v roke, se mi je zdela zelo fina in ustvarjalna igrača. Kmalu sem ugotovil, da mi ne bo več zadostovala in tako sem začel razmišljati o fotoaparatu, ki mu lahko menjuješ objektivne. Letos sem dosegel drugo mesto na fotografskem tekmovanju za fotografijo krog, ki ga je organiziralo planinsko društvo Gorenja vas. Fotografija je nastala na treningu za gorski tek, ko sem tekel na Blegoš in nazaj. Fotoaparatus sem usmeril v nebo. Ko sem prišel domov in fotoaparatus priklopil na računalnik, sem zagledal krog, ki so ga naredila drevesa, v ozadju je bilo modro nebo, tako da je fotografija res dobila umetniški izraz. Ugotovil sem, da fotoaparatus vidi bolje od mene.

Težkometalno glasbo poslušam že od osnovne šole. V njej začutim adrenalin za svoje športne podvige. Grem tudi na koncerte skupin, kot so Metallica, Iron Maiden, Motorhead itd.

Doma imamo tudi manjšo kmetijo, kjer delam razna dela, kot so vzreja živine, zajcev, grabljenje trave in sena. Imamo tudi nekaj vrtov z domačo zelenjavo in majhen sadovnjak. Sem zelo ponosen, da imam zdravo prehrano, to mi veliko pomeni, sploh za moje treninge, kjer je prehrana zelo pomembna.



Sicer imam pa zelo pestro življenje, če ni tekme, je pa alpinizem. V tem času sem izkoristil mrz in plezal v slapovih v Avstriji in pod Prisojnikom. Pa tudi na Triglav bom še šel, tokrat v zimskih razmerah – plezalna slovenska smer, pa na Grossglockner in Mont Blanc se bom povzpel. Delam tudi šolo za pripravnika v plezalnem društvu Cempin. Ta tečaj vsebuje vse od plezarije, vrhne tehnike, orientacije, letne in zimske tehnike plezanja, prehrane in še in še. Tudi temo kako preživeti v gorah. Tako šolo bi moral opraviti vsak, ki zahaja v hribe, pa ne bi bilo toliko neumnosti in nesreč v hribih.

Ne vem, kaj naj vam še rečem o mojih ciljih. Športnih ciljev je še ogromno, ponavadi se mi sproti rojevajo v glavi. Hodil bom na najbolj ekstremne tekme v Sloveniji in tujini, kar se tiče gorskega teka ter gorsko kolesarskih vzponov, mogoče tudi še v turnem smučanju. Ostalih ciljev pa nimam, ker jih ni dobro imeti preveč, lahko se ti tudi ne izpolnijo in potem si razočaran. Kakorkoli že, kamor me bo vodila pot, tja bom šel.

[Na vrh](#)

## POPOTNIŠKI UTRINKI: Potepanje po vzhodni Turčiji

Avtorica: *Darja Leskovšek*

Urejanje rubrike in lektoriranje: Metka Pavšič

[Pošljij komentar](#)

Moderna turška republika je na pogorišču Otomanskega imperija nastala leta 1923 pod vodstvom Mustafe Kemala, imenovanega Atatürk. Ta je iz države pregnal Grke in Armence, ukinil sultanat in šeriatsko pravo, uvedel latinico kot pisavo in volilno pravico za ženske. Pod njegovim avtoritativnim vodstvom je država izvedla reforme, katerih vodilna nit je bila sekularnost. Že bežen pogled po mimoidočih ljudeh daje slutiti, da Turčija ni običajna muslimanska država. Veliko žensk ni pokritih z ruto, nosijo tudi kratke rokave. Seveda je tudi tu razlika med mesti in podeželjem, vendar se trend pokrivanja z ruto v zadnjem času povečuje. V vladnih ustanovah in šolah je prepoved nošenja že ukinjena. Vera postaja predmet političnega razkola. Milijoni migrantov iz ruralnih območij države v velika mesta so povzročili, da se je država spet bolj obrnila k tradiciji. Na čelu vala sprememb je turški predsednik Recep Tayyip Erdogan.

Naše potovanje je bilo usmerjeno v vzhodni del Turčije, kjer v večini prebivajo Kurdi. V večernih urah smo pristali v Trabzonu ob Črnem morju in se namestili v hotelu. Glede na vznemirjenost, ki me je zajela s tokom potovanja, sem bolj slabo spala, motilo me je nočno prepiranje galebov, ki se je slišalo skozi odprto okno, spanja pa je bilo dokončno konec, ko me je zbudilo značilno petje. Ob 4:48 je začel mujezin klicati k molitvi, zanimiv kontrast mu je dajala tehno glasba iz bližnje diskoteke.

Naš prvi ogled je veljal pravoslavnemu samostanu Sümela. To je uničena lepota visoko v skalni steni. Koliko materiala so morali znositi visoko do pečine, ga tam vgraditi, na omete naslikati freske, da bi jih potem, ko je prevladal islam, muslimanski pastirji ovac uničili, kolikor visoko so dosegli. Uničevali so predvsem oči, saj muslimanska vera ne dovoljuje slikati verskih simbolov.

V Črnem morju smo se kopali dvakrat. Naše dame seveda po zahodnjaško, v bikinkah, ujeli pa smo tudi drugačen prizor, za te kraje pač običajen. Pravoverne muslimanke se kopajo popolnoma oblečene, niti ne plavajo, najverjetneje niti ne znajo. Pokrajina ob Črnem morju ima primerno klimo, da tu dobro uspevajo čaj, lešniki in tobak. Turki so svoj čas pili veliko kave, ki pa je bila zaradi uvoza draga. Da bi pocenil življenje, se je Atatürk odločil za gojenje čaja, ki ga popijejo res veliko. Za različne vrste čaja obirajo listje z enih in istih rastlin, le s stopnjo fermentacije določajo, ali bo čaj zelen ali črn. V vsakem še tako majhnem kraju je vsaj ena čajnica, nekakšen moški klub, kjer tečejo pogovori o poslih in politiki. Turki običajno čaj pripravljajo v samovarjih, lističe namakajo v vreli vodi zelo dolgo, tako dobijo ekstrakt, ki ga potem mešajo z vodo.

Začasno smo se poslovili od Črnega morja, se pomaknili proti jugu v gorato območje Kačkarja do poletnega gorskega letovišča Ayder na višini 1.250 m. Tu je simpatična gorska vasica, stisnjena v ozko dolino. Približno 2 km vzdolž ulice se gnetejo stari penzioni, nekaj novejših hotelov, tudi kakšna restavracija je vmes. Tu so še toplice in pa obvezna mošeja. Ob glavni ulici, tlakovani s kockami, se gnetejo stojnice s spominki. Naša popotniška skupina je dokaj velika, zato prespimo v različnih

zasebnih hotelih, v katerih stanujejo tudi lastniki. Ti nam pripravljajo tudi hrano. Ves čas med obrokom so z nami v dnevnem prostoru, kjer se kuha in je, in budno pazijo, da ne bi česa zmanjkalo.

Naslednje jutro se s kombiji odpeljemo na kakih 1.000 m višje ležečo planino. Cesta je slaba, makadamska, šoferja to nič ne moti, mirno tipka po radiu in telefonira. Planina je kar obsežna. Tradicionalno so stanovi spodaj kamniti, da so varni pred vodo, zgornji del pa je lesen. Na planino prispejo tudi domači turisti, ki izkazujejo radoživost turške duše, saj ob glasbi iz kombija takoj zaplešejo.

Tega dne imamo na sporedu planinski pohod, le nekaj bolj ležernih izletnikov ostane na planini v raziskovanju njene okolice. Ostali se povzpnejo preko travnatih planjav, polnih raznega cvetja, bosu prebredemo deroč potok. Z nami je pasja mrcina, ki nas spremlja ves čas. Malo nas prestraši megla, ki pa se hitro poslovi in nam odkrije poglede na našpičene skoraj štiritisočake z vrhovi v oblakih. Pridemo do snega in do ledeniškega jezera, kjer se razdelimo, ena skupina se odpravi do zgornjega jezera, z drugo gremo v osvajanje najbližjega tritisočaka. Seveda mene v tem delu ni bilo zraven, potrudim se, kolikor se da, a moja hoja v gore je prepočasna in preveč sem odvisna od pomoči drugih, zato se raje zadovoljim z nižjim ciljem. Pri povratku proti Ayderju opazimo ob reki v senci dreves vse polno družin v veselem razpoloženju, pečejo na žaru in uživajo. Tudi Ayder sam je oživel. Četrtek popoldne je, dan pred muslimansko nedeljo. Atatürk je sicer uvedel evropski delovni teden, od ponedeljka do petka, vendar je tradicija ostala.

Turčija ima visoko razvit turizem tudi po zaslugi dodatne ponudbe. Čajnica ob poti nam ponuja še vožnjo z zip-line (spust po žici) pod čudovitim lokom starega osmanskega mostu čez divjo reko tja in nazaj. Sledila je vožnja ob reki Čoruh, mimo ogromnih zajezev, ki so še v gradnji, in ki bodo povzročile, da bo kanjon čez čas v celoti pod vodo. V mestecu Yusufeli se ne strinjajo s tem, da se bodo morali pred vodo izseliti. Še kar naprej gradijo nove objekte. Kraj je lepo urejen, ne kaj dosti obljuden, edino v lokalčkih se zbira moška družba. Večerni dogodek dneva je bila domačinska poroka. Z velikim zanimanjem smo spremljali obred. Slavje je preprosta zabava, na kateri nevestin oče razdeli med svate vrečke s semeni in čaj, kar je vsa pogostitev tega dne, otroci dobijo še bonbone. Povabijo vse bližnje in daljne sorodnike, ki potem plešejo kolu podoben ples.

Iz vročega Yusufelija smo s kombiji pobegnili v hribe, v idilično vasico Işhan na kakih 1.100 m, na ogled stare Gruzijske katedrale iz 11. stoletja, kakršnih je kar precej v tej okolici. Vasica je bila kot izumrla, smo pa srečali možakarja, ki se je odpravljal delat na polje in od katerega smo poskusili kaj izvedeti o življenju tukaj. Da je težko, smo dojeli, vendar je vesel, ker dela v naravi, ki je tu res lepa, in ki smo jo tudi mi občudovali. Mimo ogromnega jeza v gradnji smo se iz ozkih dolin, v katerih gradijo velike pregrade, premaknili na visoko planoto Anatolije, na kakšnih 2.000 m. Ravnice so zelene, preprežene z njivami, vmes pa vasi s pločevinastimi strehami. Pokrajina je čudovito pisana, da je bil pravi užitek se tu in tam ustaviti in se razgledati. Prometa je zelo malo, ljudje nimajo niti za avto, niti za bencin, ki je zelo drag (2 € za liter). V bližini jezera Čildir se sprehodimo skozi vas, kjer si ogledamo slikovito Vražjo trdnjavo. Zanimiv nagrobnik – razlika med rojstvom in smrtjo je 639 let, odšteti jih je treba 622 za prehod iz muslimanskega na gregorijanski koledar. Po prvi svetovni vojni, ko so Turki izvedli eksodus Armencev, so si prisvojili tako Ararat, sveto goro

Armencev, kot nekdanjo prestolnico srednjeveške Armenske kraljevine Ani iz 10. stoletja, imenovano mesto tisoč in ene cerkve, mesto, ki živi le svoj mrtvi sen, in pred katerega obzidjem smo se znašli, da ga osvojimo. Tu smo čisto na meji, od Armenije nas loči le mejna reka Arpa (Aras). Skozi to področje, imenovano tudi »vrata narodov«, se je pomikalo mnogo osvajalcev, od Aleksandra Velikega, Bizantincev, Perzijcev, Seldžukov pa do Mongolov. Ti so porušili velik del mesta, kar je ostalo za njimi, je dokončno podrl potres leta 1319. Od nekdanj mogočnega mesta ni ostalo prav veliko. Neporušene so ostale predvsem katedrale, kar dokazuje mojstrstvo Armenskih arhitektov. Z bližnjega hribčka občudujemo vso veličino mesta in veličastne ostanke obzidja, ki pa jih sama brez uporabe daljnogleda ne bi mogla doživeti. Prenočimo v prašnem Karsu, sicer simpatičnem mestecu s trdnjavo, znanem po sirih in maslu.

Dan smo si popestrili s pohodom po hribčkih iz vulkanskega tufa, lepo zaobljenih in v vseh mogočih odtenkih rdeče in rjave barve. Po njih smo malo plezali, se malo izgubljali, občudovali okolico in se počutili čisto majhne. V meglicah v daljavi se nam je že kazal mogočni Ararat. Palača Ishaka Pashe se dviga 300 m nad mestom Dogubayazit in je resnično doživetje. Gradili so jo trije rodovi in je služila zaščiti Svilene ceste. Kot zanimivost naj povem, da so imeli že centralno ogrevanje preko zračnih kanalov, saj so zime tu zelo mrzle. Na hribu nad mestom smo čakali na sončni vzhod v zelo hladnem jutru. Sonce se je pokazalo izza Malega Ararata, nežno ožarilo vrhove za nami in nam narisalo dolge sence. Čisto na Turško-iranski meji si ogledamo krater, ki je nastal konec 19. stoletja ob padcu meteorja. Vendar name še zdaleč ni naredil takšnega vtisa kot več kilometrska kolona tovornjakov, v kateri šoferji čakajo po več dni, da lahko prečkajo Iransko mejo.

Sledilo je zanimivo potovanje skozi Kurdske vasi, v katerih se je čas ustavil. V prvi so za nami pritekli otroci, strašno simpatični, vendar bi na vsak način radi kaj »nažicali«, komaj smo se jih otresli. V drugi vasi vidimo, da otroško življenje ni samo zabava. Tudi simpatični niso tako zelo, prej malo agresivni, kar se potrди, ko ob odhodu eden od kombijev dobi kamen v zadnjo šipo. S prelaza na višini 2.600 m se nam je odprl pogled na neverjetno pokrajino, prepredeno z lavo, ki jo je svojčas nabruhal bližnji ognjenik, vmes so se raztezali zeleni travnati jeziki, polni cvetja. Po poti mimo tipičnih podeželskih hišk na obronkih lave smo imeli postanek za čaj v Čaldiranu, simpatičnem mestu za oskrbo okoliških prebivalcev. Tu so prebivalci večinoma Kurdi, ljudje so prijazni in odprti, radi se slikajo z nami. Še pred vstopom v Van smo imeli na inštitutu v okviru univerze bližnje srečanje z znamenitimi Vanskimi mačkami. So bele, njihova posebnost so oči: eno oko je zeleno, drugo modro. Van je bil v 9. stol. p.n.š. prestolnica kraljestva Urartu. Bili so politeisti, njihova pisava je bil klinopis. Na skalni vzpetini nad dolino še danes dominira citadela, starodavna trdnjava za obrambo mesta. Van je čisto turistično mesto, polno ljudi je na ulicah, bolj snažno, čisto drugačno od vseh mest na naši poti. Kljub temu je ohranilo tipični Turški utrip. Do ostankov Hošapa, srednjeveškega gradu iz 17. stol., smo prišli preko čudovitega kamnitega mostu. Grad stoji na strmi skali nad tipično Kurdsko vasico, v kateri smo bili deležni precejšnje pozornosti tamkajšnjih otrok. Van je največje Turško jezero in obenem eno največjih zaprtih jezer, iztok mu je v davnih časih zaprl izbruh vulkana Nemrut. Jezero je slano, voda je bogata z natrijevim karbonatom, uporabna za pridobivanje pralnega praška. Ribe ne preživijo drugje kot ob pritokih. Na otoku Akdamar stoji v celoti ohranjena armenska cerkev iz 10. stoletja. Krasijo jo lepi

zunANJI reliefi z biblijskimi podobami, vrezanimi v rdečkast vulkanski tuf. Notranjost cerkve s freskami so Turki obnovili. Tu imajo lahko Armenci enkrat letno svojo mašo.

Dan zaključimo v Ahlatu, na starem Seldžuškem pokopališču, med nagrobniki iz vulkanskega tufa z vklesanimi rastlinskimi vzorci. Na tej travnati planjavi, ki jo je preveval nek mir, si je lahko vsakdo vzel čas za sprehod. Še zadnja večerja v Tatvanu, potem nas je čakala večerna vožnja proti Mezopotamiji, do letališča v Diyarbakirju, neuradni prestolnici Kurdov, najbolj vročem Turškem mestu. Med spustom za 1.000 m smo se počasi pogrezali v mehko vedno toplejšega ozračja, napolnjenega z vonjem po tistem prahu, ki ga prinaša veter iz Sirske puščave. Ja, tam čez je Sirija, nesrečna dežela v državljanski vojni.

[Na vrh](#)

## **INTEGRACIJA: Slepota ni noben bavlav**

(naloga nas staršev otrok z okvaro vida je, da družbi to dopovemo)

Avtor: *Slavica Bukovec Zupanič*

Lektoriranje: Albert Kolar

[Pošlji komentar](#)

Kot smo že napovedali v uvodniku, vam bomo, drage bralke in spoštovani bralci, v tej in naslednji številki Rikossa razkrili zgodbi dveh družin, ki imata slepega ali slabovidnega otroka. V prvi vam predstavljamo 6-letno Lijo in njeno mamico Polono. Lija, ki se je rodila z septooptično displazijo in nistagmusom, je po definiciji slepa z ostankom vida. V tem šolskem letu obiskuje prvi razred v redni osnovni šoli. Mamica Polona je bila pripravljena odgovoriti na nekaj naših vprašanj ter spregovoriti o tem, kaj pomeni biti starš otroka z okvaro vida, kakšne prilagoditve od njej zahteva vsakdan, pa tudi o občutkih staršev, ko se jim razodene resnica o zdravju njihovega otroka.

Vprašanje: »Rojstvo otroka je eden bolj veselih dogodkov v življenju človeka. Kaj pa, če se sprevrže v spoznanje, da s pravkar rojenim otrokom ni vse v redu? Kdaj in kako so vam to povedali?«

Odgovor: »6. avgusta 2008 se je začelo najlepše obdobje mojega življenja. Rodila se je moja Lija. Porod je potekal normalno. Lahko rečem, da sem imela zelo lep porod. Nihče ni opazil, da bi bilo kaj narobe. Po prihodu domov je veliko jokala in skoraj nič spala. Mislili smo, da ima verjetno trebušne krče in da ji mogoče ne odgovarja moje mleko. Ker jok in nemirnost nista pojenjala, sem jo odpeljala k pediatriji. In tam doživela šok. Pregledala jo je, in namesto da bi rekla, vaša hči ima krče, ki bodo kmalu minili, je rekla "Lija je slepa". Naravnost, brez olepšav. Šok! Z Lijinim očetom sva samo odšla ven iz ambulante in jokala. Prvo, kar sem storila, ko sem to izvedela, sem ji odšla kupit zvočno igračko, mehko ropotuljico, ki smo jo poimenovali "Vinkec". Še danes ji veliko pomeni.

Potem pa se je začelo; preiskave na preiskavo, nevrofizioterapije ... Diagnoza je septooptična displazija; slepa z ostankom vida (manj kot 4 %) in nistagmus.«

Vprašanje: »Kakšni občutki so vas prevevali, kakšne misli oz. predstave o življenju s takšnim otrokom so se podile po vaši glavi v tistem trenutku?«

Odgovor: »Najprej je šok, ne veš kaj to pomeni, kaj sledi, si zbežan, imaš 1000 vprašanj. Potem pa nadaljuješ življenje, ker ga moraš zaradi otroka in zaradi sebe. In nič ni več težko. Vse delaš z veliko ljubeznijo, želiš si samo, da bi tvoj sonček imel čim lepše življenje. Pri Liji so vedno bile določene prilagoditve, ki so ostale še danes. Nikoli pa je nisem obravnavala, kot da nečesa ne zmore, vedno sem ji dala možnost poskusiti vse, kar si je želela in še dandanes je tako. Skoraj vse lahko počne, tako kot videči ljudje.«

Vprašanje: »Poznamo kar nekaj faz od šoka do sprejetja nastale situacije. Menite, da ste kot starš že sprejeli dejstvo, ali vas še vedno begajo različni zakajji?«

Odgovor: »Mislim, da se bodo zakaji vedno pojavljali. Nikoli ne dobimo vseh odgovorov. Njeno stanje sem sprejela takoj, saj mi drugega ni preostalo. Še vedno pa se pojavljajo obdobja, ko me določene stvari zelo prizadenejo, ampak hitro poskušam vse obrniti na pozitivno in je vse lažje. Vedno skušam biti čim bolj pozitivna in že s tem, ko vidim, kakšna osebnost je Lija postala in kaj vse zmore, ne glede na njeno izgubo vida, mi daje moč. Srečna sem, da je takšna, kot je, nasmejana, pozitivna, komunikativna, vztrajna. Je pravi sonček.«

Vprašanje: »Prihod otroka s kakršnokoli oviranostjo v družino narekuje precejšnje spremembe. Koliko ste takrat sploh vedeli o življenju ljudi z okvaro vida? Kaj se je po vaše spremenilo pri vas doma?«

Odgovor: »O življenju ljudi z okvaro vida sem vedela samo to, da so ljudje slepi ali pa slabovidni. Slabovidni pa lahko nosijo očala, sem si mislila in si tako izboljšajo vid. Tako kot verjetno mislijo vsi, dokler ne spoznajo sveta slepih in slabovidnih. A še zdaleč ni tako. V tem svetu je veliko oblik slepote, slabovidnosti.

Doma se niti ni veliko spremenilo, saj smo Lijo obravnavali kot "normalno videčo" z določenimi prilagoditvami. Razlika je samo ta, da so igrače vedno pospravljene v istem kotičku, včasih tudi v istem vrstnem redu. Barve sten smo pobarvali bolj živo. Ves prostor je bolj živahen, ker Lija obožuje barve. In seveda to, da se ji vsaka nova stvar, igrača opiše z besedami.. Lahko bi se reklo, da svet vidi z "besedami". Sliko si ustvari s poslušanjem pripovedi.«

Vprašanje: »Ko se človek znajde v neki novi situaciji, je nemočen in nevešč. Ste se takrat (in seveda tudi kasneje) lahko obrnili za nasvet na ustrezno strokovno službo? Je v naši družbi to dovolj urejeno, ali človek ostane preprosto sam?«

Odgovor: »Včasih se ti zdi, da si sam, sploh če nimaš pravih ljudi okoli sebe. Jaz sem imela to srečo, da sem jih imela. Vedno so mi bili vsi pripravljeni odgovoriti na moja vprašanja. Kmalu po razkritju diagnoze in po vključitvi v redni vrtec sva začeli obiskovati tudi Zavod za slepe in slabovidne v Ljubljani.«

Vprašanje: »Stereotipi o slepoti so v naši družbi še vedno precejšnji. Vas ob stikih z ljudmi moti pretirano pomilovanje in sočutje, zvedavi pogledi ali kak drug neobičajen odnos zaradi Lijine slepote?«

Odgovor: »Ja, na začetku me je zelo motilo, saj jo je vsak, ko je izvedel za njen vid, pomiloval, češ kako uboga je itd. Motilo me je tudi strmenje v njene oči. Zaradi nistagmusa ji begajo in določenim ljudem se to zdi čudno. Ampak sedaj me nič več ne moti. Ljudi tudi sama opozorim na njen vid, če se mi zdi primerno. Pa tudi Lija sama že pove, da slabše vidi. Sedaj, ko je v šoli, je tudi začela uporabljati belo palico, ki jo je poimenovala »Bleščica«.

Vprašanje: »Igra in igrišče sta nujno potrebni sestavini vsakega otroštva. Koliko prilagajanja in dodatne energije staršev je potrebno, da razigranost v celoti občuti tudi otrok, ki je pri gibanju na tak ali drugačen način oviran?«

Odgovor: »Na to lahko odgovorim tako, da rečem vse se da, če se hoče. Energije pa seveda gre ogromno, tako na igralih kot tudi drugje, saj moram biti vedno v

pripravljenosti, gledati moram še zanjo in ji dogodke opisovati z besedami. Na igralih, dokler jih dobro ne spozna, sem vedno ob njej. Ko pa jih spozna, pa se lahko malo sprostim. Na igriščih je pa tako, da se gneče izogibam, saj Lija vidi na meter in pol in še to zamegljeno, tako da če je nered in gneča, ima zelo nejasno sliko in bi lahko prišlo do poškodb, saj so otroci zelo energični in ne morem vsakemu govoriti, da naj pazi. Zato se raje izogibava gneče. Drugače pa nimava problemov, saj je zelo pazljiva in si vsako novo stvar, igralo, okolico najprej dobro ogledava, da jo spozna in se počuti " domače".«

Vprašanje: »Otroci so ob drugačnih sovrstnikih lahko zelo radovedni, lahko pa tudi neposredni in kruti, da nehoti prizadenejo čustva posameznika. Kako pripravljate Lijo na soočenje s takšnimi situacijami?«

Odgovor: »Medve še na srečo nisva imeli takšne situacije in upam, da jih bo čim manj. Tako v vrtcu kot sedaj v šoli, so jo sprejeli kot sebi enako. Kako pripraviti otroka? Jaz Liji vedno rečem, da nihče ni popoln in vsak ima svoje pomanjkljivosti. Eni so boljši v eni stvari, drugi pa v drugi. In da ne smemo delati razlik. Vsak je edinstven. Vedno poudarjam, da se moramo v življenju vedno truditi, da dosežemo, kar si želimo. Če nam spodleti, ni nič narobe, saj se na napakah učimo.«

Vprašanje: »Kot pravite, je Lija zelo komunikativna. Se je potemtakem v vrtcu uspešno vključila v skupino, se je čutila sprejeta?«

Odgovor: »Lija je začela obiskovati vrtec pri dveh letih. Na začetku je bila zelo negotova. Kot večina otrok, je bila tudi Lija veliko bolna, kar je še dodatno pripomoglo k temu, da se ni mogla čisto vključiti v vrtec. Kar nekaj časa je potrebovala, da se je sprostila in potem ni bilo več težav. Zelo lepo je bila sprejeta.«

Vprašanje: »Kakšni pa so bili odzivi otrok in kakšni vzgojiteljic?«

Odgovor: »Otroci so ji pomagali, še vedno ji. Saj so vsi vedeli, da " slabše vidi". Zato v njeni skupini ni bilo nerada. Vsi so se prilagodili, brez problemov. Celotno jim je bilo, da ji lahko pomagajo, čeprav je bilo to Liji včasih zelo nadležno. Vedno je rekla, "zmorem sama, če pa česa ne bom zmogla, bom prosila za pomoč."

Vzgojiteljice pa je bilo na začetku malo strah, saj še niso imele otroka z motnjo vida, potem pa so strah kmalu izgubile, saj so videle, da je Lija zelo komunikativna in da ne bo težav. Bile so različne prilagoditve, ampak te so bile zanimive tudi za ostale, tako da so bili v igro vsi vključeni. V vrtcu jo je obiskovala tudi tiflopedagoginja.«

Vprašanje: »Vstop otroka v šolo prinese v družino kar nekaj sprememb in skrbi. Je bilo ob Lijinem vpisu potrebnih veliko dogovarjanj? Kakšen je bil odziv na šoli, ko ste jim povedali, kako pičel ostanek vida ima vaša hči?«

Odgovor: »Vsak začetek je težak. Mene je zelo skrbelo, kako se bo vključila, kako bo sprejeta, ker šola ni vrtec. Vse je bolj zahtevno in naporno. Ampak do zdaj ji gre odlično.



Še preden sem Lijo vpisala v šolo, sem šla na razgovor z ravnateljem, ki naju je sprejel z odprtimi rokami. Brez strahu, pozitiven, odprt za nove podvige, saj je tudi na tej šoli prva z okvaro vida. Tako kot za naju, je tudi za njih vse novo. Pripravljeni so bili na prilagoditve in vse, kar je njena okvara vida prinesla s seboj.«

Vprašanje: »Za uspešno socialno vključenost otroka v razred je pomembnih več dejavnikov: sodelovanje učiteljev, staršev in strokovnih delavcev ter seveda lastna zainteresiranost otroka. Vam je torej v Lijinem primeru to uspelo?«

Odgovor: »Da, mislim, da nam je zaenkrat to uspelo v vseh pogledih. Resnično moram pohvaliti šolo, tako ravnatelja kot učiteljico, vzgojiteljico, spremljevalko in tiflopedagoginjo ter vse, ki se trudijo, da se Lija v šoli res dobro počuti.«

Vprašanje: »Lija je v šoli upravičena do pomočnika. Kakšne so naloge in pristojnosti njene spremljevalke?«

Odgovor: »Trenutno so naloge Lijine spremljevalke sledeče:

- skrbi za njeno varnost. Vedno ji je na razpolago, če Lija potrebuje kakršnokoli pomoč,
- uči jo, da je čim bolj samostojna pri orientaciji v šoli,
- vedno je ob njej, ampak v ozadju, saj je ne želi omejevati pri vzpostavljanju prijateljskih vezi v šoli,
- spremlja jo na šolskih dogodkih, pri dodatnih krožkih, na šolskih ekskurzijah...
- ker Lija dela po metodi videčih s prilagoditvami, je v njenem primeru naloga spremljevalke tudi ta, da ji gradivo prilagodi čim bolj vidno in v takšni povečavi, da lahko Lija normalno sledi učnim uram. Prepisuje ji tabelsko sliko, tako da jo ima Lija vedno na mizi. Kar piše na tabli, ima Lija napisano na listu. Vse, česar ne vidi, ji približa bodisi z besedami ali pa z večjo sliko. Lijina spremljevalka mi tudi vsakodnevno opiše delo v šoli in me obvešča o njenem napredku, šolski uspešnosti.«

Vprašanje: »Kaj pa za starše v praksi pomeni imeti osnovnošolca s posebnimi potrebami?«

Odgovor: »Trenutno se zame ni kaj dosti spremenilo, saj sem vedno veliko delala z njo. Sprememba je le ta, da so sedaj bolj prisotne domače naloge in učenje ter priprave na življenje in njeno samostojnost. Trudim se, da bi bila Lija čim bolj samostojna.«

Vprašanje: »Fizične ovire v življenju lahko premagujemo s prilagoditvami. Kaj pa ovire v glavah odgovornih in pristojnih v naši družbi, koliko te otežujejo življenje staršev otrok z okvaro vida?«

Odgovor: »V življenju bo vedno tako, da bodo ovire v glavah ljudi. Vedno so nekateri "prepametni". Da bi bilo čedalje manj ovir, je treba življenje slepih in slabovidnih čim bolj približati normalno videčim. To je pa seveda tudi naloga nas staršev, da družbi dopovemo, da slepota ni noben bavljav.«

[Na vrh](#)

## NOVOSTI IZ INVALIDSKEGA VARSTVA: Upokojevanje v letu 2015

Avtor in sodelavec: *Brane But*

Lektoriranje: avtor

[Pošljí komentar](#)

Oglejmo si nekaj najpomembnejših pogojev za pridobitev in odmero pokojnine v letu 2015, ki jih določa Zakon o pokojninskem in invalidskem zavarovanju (ZPIZ-2).

### 1. Splošni pogoji za pridobitev pravice do starostne pokojnine v letu 2015

Pravica do starostne pokojnine je odvisna od dopolnitve določene starosti in zavarovalne, pokojninske oziroma pokojninske dobe brez dokupa. Za izpolnitev pogojev za pridobitev pravice do starostne pokojnine morata biti hkrati izpolnjena oba pogoja, ki se v prehodnem obdobju razlikujeta glede na spol zavarovanca. Predpisane so tri različne možnosti, in sicer:

#### a) ženske

- 58 let in 8 mesecev starosti in 39 let pokojninske dobe brez dokupa ali
- 62 let in 6 mesecev starosti in najmanj 20 let pokojninske dobe ali
- 64 let in 6 mesecev starosti in najmanj 15 let zavarovalne dobe.

#### b) moški

- 59 let starosti in 40 let pokojninske dobe brez dokupa ali
- 64 let in 6 mesecev starosti in najmanj 20 let pokojninske dobe ali
- 65 let starosti in najmanj 15 let zavarovalne dobe.

### 2. Znižanje upokojitvene starosti

Pravico do starostne pokojnine **je mogoče** v določenih primerih **pridobiti tudi pri nižji starosti**. Predpisane starosti je mogoče znižati zaradi naslednjih okoliščin:

#### a) vzgoja otrok

Za vsakega rojenega ali posvojenega otroka, za katerega je zavarovanec skrbel v prvem letu njegove starosti, ki ima državljanstvo Republike Slovenije, če ni z mednarodnim sporazumom drugače določeno, se lahko starost zniža:

- za enega otroka za 6 mesecev,
- za dva otroka za 16 mesecev,
- za tri otroke za 26 mesecev,
- za štiri otroke za 36 mesecev,
- za pet ali več otrok za 48 mesecev.

Do znižanja starosti je upravičena ženska, moški pa le, če je užival pravico do nadomestila iz naslova starševstva. Znižanje starosti ni neomejeno, temveč so določene spodnje meje. Na tej podlagi se lahko znižujeta le dve od možnih starosti, predpisanih za pridobitev pravice do starostne pokojnine.

#### b) služenje obveznega vojaškega roka

Znižanje starosti znaša dve tretjini časa obveznega služenja vojaškega roka. Uveljavlja ga lahko le moški. Možni sta znižanji dveh predpisanih starosti. Znižanje lahko znaša največ 24 mesecev!

#### c) delo pred dopolnjenim 18. letom starosti

Znižanje obsega ves čas trajanja zavarovanja pred dopolnitvijo navedene starosti. Uveljavljata ga lahko ženska in moški. Določena je spodnja meja možnega znižanja starosti.

#### d) osebne okoliščine (npr. slepota)

Zavarovancem, ki so zaradi osebnih okoliščin do 31.12.2000 upravičeni do štetja zavarovalne dobe s povečanjem in/ali od leta 2000 dalje do prištete dobe, se lahko na teh podlagah znižajo predpisane starosti za pridobitev pravice do starostne pokojnine, in sicer pri toliko nižjih predpisanih starostih, kolikor mesecev zavarovalne dobe so pridobili na račun njenega štetja s povečanjem in/ali prištete dobe.

### 3. Pokojninska osnova

V letu 2015 se podaljšuje tudi obdobje, ki se upošteva za izračun pokojninske osnove. V preteklem letu so se upoštevale osnove iz katerihkoli najugodnejših zaporednih 20 let zavarovanja od 1.1.1970 naprej, v letu 2015 pa se bo upoštevalo 21 let, to obdobje pa se bo v naslednjih letih postopno povečalo do 24 let.

### 4. Posredovanje informacij o pričakovani višini pokojnine

Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije bo v letu 2015 v skladu z zakonom in pravilnikom po uradni dolžnosti začel s posredovanjem informacij o pričakovani višini predčasne oziroma starostne pokojnine tistim zavarovancem, ki bodo v letu 2015 dopolnili 58 let starosti. Takih zavarovancev je okvirno 27.000.

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

[Na vrh](#)

## DOBRO JE VEDETI: Retinitis pigmentoza – pogost vzrok okvare vida

Avtor: *Matic Vogrič, Bsc oph. disp.*

Lektoriranje: Albert Kolar

[Pošljij komentar](#)

Modre oči, svetli lasje, visoka atletska postava, barva glasu, inteligentnost, glasbeni talent, temperamentne lastnosti, mnogo stvari je lahko podedovanih. Vse vedenjske lastnosti je mogoče do neke mere spremeniti po lastni volji, nekatere pa ostanejo z nami skozi celo življenje. Tako je tudi z nekaterimi dednimi boleznimi, ki nas prizadenejo, žal pa nimamo kaj veliko izbire. Med najpogostejšimi so diabetes mellitus, bolezen srca in obtočil, rak, osteoporoza, alergije. Genske bolezni so bolezni, ki nastanejo zaradi mutacij enega ali več genov, celo kromosomov, med katere spada tudi retinopatija pigmentoza, ki bo malo obširneje predstavljena v tem članku.

Retinitis pigmentoza je dedna očesna bolezen, ki invazivno okvari mrežnico obeh oči. Bolezen običajno napreduje v kasnejših fazah življenja, a obstajajo osebe, ki imajo okvarjen vid že od rojstva dalje. Nosilec vidnih informacij je elektromagnetno valovanje v vidnem spektru svetlobe (valovne dolžine od 380 do 780 nm), ki se od teh predmetov odbija ali jo le-ti oddajajo in skozi optični aparat očesa doseže mrežnico. Mrežnica je plast v očesnem ozadju, ki je zgrajena iz desetih plasti. Te plasti pretvarjajo svetlobne dražljaje v spremembo membranskega potenciala fotoreceptorjev na mrežnici, ki potujejo po živčnih vlaknih ganglijskih celic in preko vidnega živca v možgane. Vidni center v možganih je odgovoren za interpretacijo oz. pretvorbo teh električnih impulzov v vidne podobe. Mrežnica, ki se je razvila iz možganov, vsebuje receptorje (celice) za svetlobo in barvo. Funkcionalno najpomembnejša je pigmentna plast, zgrajena iz paličic in čepkov. Celice s čepki (imamo jih 6-7 milijonov) so občutljive na barvo in se večinoma nahajajo v centru makule, v tako imenovani rumeni pegi. Čepki imajo vlogo fotopičnega vida, ki nam omogoča zaznavanje barv in detajlov preko dneva. Paličice (120 milijonov) so občutljive na svetlobo in so razporejene po periferiji mrežnice. Tako imenovani skotopični vid oz. vid v temi nam pomaga pri zaznavanju oblik pri manjših osvetlitvah. Teh skupno 130 milijonov celic je kar 70 % vseh čutnih celic v našem telesu.

Retinitis pigmentoza spada v skupino heterogenih dednih bolezni, ki povzročajo distrofije fotoreceptorjev na mrežnici. Definirana je kot distrofija, ki povzroči degeneracijo tako čepkov kot tudi paličic (rod-cone dystrophy). Je najpogostejša dedna mrežnična bolezen, ki prizadene približno enega na štiri ali pet tisoč ljudi (Kanski, J). Čas nastanka, hitrost napredovanja in možna izguba vida, so povezani z dednim zapisom. Lahko se pojavlja sporadično brez družinske obremenitve ali pa se deduje avtosomno dominantno (AD), avtosomno recesivno (AR) ali vezano na kromosom x (XL). Poznamo 30 različnih genov, a že zgolj mutacija enega samega gena je potrebna in zadostna za razvoj te bolezni. Hormon dopamin (neurotransmitter -nevroprenašalec) ima pomembno vlogo pri delovanju mrežnice sesalcev, predvsem pa igra vlogo kot obnovitelj fotoreceptorskih celic v pigmentnem epitelu mrežnice. Polimorfizmi receptorjev lahko vplivajo na spremenjeno vezavo dopamina, zaradi česar se spremeni njegov učinek in posledično poruši mrežnično ravnovesje. Eden izmed pogostih sprememb genskega zapisa je tudi mutacija rodopsinskega gena. Molekula pigmenta rodopsin se aktivira z absorpcijo fotonov v fotoreceptorjih, ki je prisotna v paličicah. Aktivira svetlobno signalno zaporedje, ki vodi v biokemični,

električni in sekretorni celični odziv. Pri Retinitis pigmentozi gre za nepopravljivo degeneracijo fotoreceptorjev, najprej se opazi pri postopni izgubi perifernega vida, nato pa napreduje proti centralnemu delu, tako imenovanem tunelskem vidu.

Tunelski vid je tudi eden izmed prevladujočih simptomov. Poleg tega zaradi oslabiljene funkcije paličic upada tudi občutljivost na nočni vid oz. vid pri majhni osvetlitvi. Izgubljanje vidnega polja v končni fazi bolezni pripelje najprej do poslabšanje vidne ostrine, kasneje pa do popolne odsotnosti centralnega vida in s tem popolne slepote. Pri otrocih je bolezen težko prepoznati, saj še ne govorijo o težavah z branjem ali vidnim prepoznavanjem konkretnih stvari. Velikokrat se zgodi, da se pri igri v temi oz. mraku ti otroci zaletijo v predmete in objekte, ki jih ne vidijo. Pri dejavnostih, pri katerih ni sončne svetlobe, se bolezen največkrat pokaže, na primer v megli, pri smučanju v mraku, nočni vožnji ipd. Težave so tudi z adaptacijo pri prehodu iz temnega v svetlo ali obratno. Gre za postopno izgubo vida, ki pa žal do sedaj še nima uspešne terapije oz. je v eksperimentalnih fazah.

Testiranje in prepoznavanje bolezenskih znakov:

- Barvni testi:

- barvni testi (Ishihara)
- Hardy – Rand – Rittler (zaznava vse tri barvne defekte – modro, rdečo in zeleno barvo)
- Farnsworth – Munsell 100 – hue – najbolj točen in najpogostejše uporabljen test za detekcijo barvnih okvar. Klient mora razvrstiti gumbce različnih intenzivnosti barv po vrsti.

- Oftalmoskopija

- Fluorescinska angiografija (Intravenalno se vstavi barvilo fluorescein, ki obarva žile mrežnice in žilnice. Na razširjeni zenici se s kamero poslika ozadje.)

- Elektoretinogram (merjenje električne aktivnosti in odzivnosti mrežnice)

- Pregled s špranjsko svetilko

- Vidno polje - perimetrija (konfrontacijski, elektoretinografija, kinetična, statična, Goldmann, Amslerjeva mreža)

- Vidna ostrina (Snellen, Landolt, Pflüger, Schober)

Zdravljenje

Čeprav obstaja veliko preiskav in terapij, zaenkrat še ni nobene, ki bi lahko ozdravila bolezen. Obstajajo genske terapije, vstavljanje matičnih celic, presaditve mrežnic in umetne – nano retine. Po svetu obstajajo centri (Nemčija, Kitajska, Kuba, Brazilija), kjer vbrizgavajo matične celice in obljublajo izboljšanje stanja, žal pa zaenkrat vsi ti poskusi pomenijo bolj ali manj potratno več 10-tisoč evrov, brez končnega učinka. Zdravljenje je še v eksperimentalnih fazah, zdravila in možnosti ozdravitve še v povojih.

Takole je eden izmed proizvajalcev povzel svojo prodajno nišo. Podjetje Nano Retina je namreč sporočilo, da je uspešno zaključilo večletno preizkušanje bioničnega očesa na živalih in da je njihov izdelek povsem narejen za ljudi. Vsadek Bio-Retina bo namenjen tistim ljudem, ki so vid izgubili zaradi poškodbe očesne mrežnice, degeneracije makule, diabetične retinopatije ter drugih degenerativnih stanj očesa. Očesni kirurg z operacijo v lokalni anesteziji očesni vsadek Bio-Retina vstavi v pičlih

30 minutah. Bionično oko slepim povrne vid v črno-beli "tehniki" z ločljivostjo 576 slikovnih točk. Ločljivost ustreza številom elektrod, ki jih očesni kirurg pritrdi na vidni živec. Čeprav je ločljivost občutno manjša od človeškega očesa, je ta vseeno takšna, da lahko oseba razlikuje predmete in ljudi. Neprekinjeno napajanje bioničnega očesa je zagotovljeno preko laserja, ki je pritrjen na okvirju očal, lasersko svetlobo pa v energijo pretvarja miniatura fotovoltaična celica. Očesni vsadek Bio-Retina žal ni poceni. Zanj podjetje Nano Retina namreč zahteva kar 50-tisoč evrov in bo sprva seveda na voljo le v ZDA. «

Kako upočasniti napredovanje bolezni?

Naj navedemo nekaj možnosti:

- z nošenjem kakovostnih sončnih očal z UV zaščito, ki dodatno zaščitijo mrežnico
- z uporabo kontaktnih leč, ki imajo že večinoma UV filtre
- z vnosom antioksidantov (vitamin A, C in E, beta karoten, lutein, cinkov oksid, omega 3)

Osebam z Retinitis pigmentozo se na začetku bolezni pogosto pojavi tudi katarakta, poleg tega pa so običajni edemi makule in otečena mrežnica. Obstaja tudi nekaj bolezni, ki se razvijejo poleg Retinitisa pigmentoze (Usher sindrom – izguba sluha, glavkom odprtega zakotja in kratkovidnost).

Viri:

Berson, EL. (2013). Retinitis Pigmentosa and Allied Retinal Diseases. In: Tasman W, Jaeger EA, eds. Duane's Clinical Ophthalmology. ed. Philadelphia, PA: Lippincott, Williams & Wilkins: 2013:vol 3, chap 24.

Hawlina, M. Kermavnar, M,t. Peterlin, B. (2001). Polimorfizmi dopaminskih receptorjev pri bolnikih s pigmentno retinopatijo. Ginekološka klinika in Očesna klinika Ljubljana. Strokovni prispevek <  
[http://szd.si/user\\_files/vsebina/Zdravnikski\\_Vestnik/vestnik/st2-s2/st2-s2-147-150.htm](http://szd.si/user_files/vsebina/Zdravnikski_Vestnik/vestnik/st2-s2/st2-s2-147-150.htm)>.

Hawlina, M. Retinitis Pigmentosa - huda dedna bolezen oči. Pogovorna oddaja.<  
<http://novice.najdi.si/predogled/novica/1cf6e8691530e6307ac04d9c1312dc51/seniorji-info/Lepota-matin-zdravje/Retinitis-Pigmentosa-huda-dedna-bolezen-o%C4%8Di>>.  
RTVSLO, Ljubljana. Februar 2014.

Kanski, J. Bowling, B, (2011). Clinical Ophthalmology: a systemic approach. 7th ed. Heredity Fundus dystrophies. p. 651 – 657. London: Elsevier Limited.

Opomba: Članek je bil v razširjeni obliki prvič objavljen v strokovni reviji optometrikov: Fokus št. 25 / Marec 2015.

[Na vrh](#)

## **PAMETNI TELEFONI: Pametni telefon slepim in slabovidnim lahko precej olajša življenje – 1. del**

Predstavitve pametnega telefona z zaslonom na dotik - iPhone

Avtor in sodelavec: *Safet Baltič*

Lektoriranje: Albert Kolar

[Pošlji komentar](#)

V zadnjih letih so tržišče s tako imenovanimi GSM aparati preplavili pametni telefoni z zasloni na dotik in so s tem iz tržišča skoraj dokončno izrinili aparate z klasično tipkovnico. Zato vam želim v tem članku predstaviti tako rokovanje kot uporabnost pametnega telefona, ki ga tudi sam uporabljam. To je Applov iPhone.

iPhone poganja operacijski sistem IOS, ki ima v svoji osnovi že vgrajene razne pripomočke za dostopnost. Dva najbolj pomembna pripomočka za naše člane pa sta bralnik zaslona VoiceOver ter aplikacija za povečavo slike za slabovidne z imenom Zoom. Za uporabo aplikacije Zoom je treba pri zagonu nastaviti želeno povečavo, barvni kontrast, po želji pa si uporabnik vklopijo tudi govor ter tako uporablja napravo kot videče osebe. VoiceOver pa slepim osebam omogoča uporabo naprave v vseh njenih zmožnostih, od osnovnih možnosti vsakega GSM telefona: pisanja in branja SMS sporočil, e-pošte, klicanja oseb iz imenika, itd., nenazadnje tudi vse naprednejše funkcije, ki jih nudi vsak pametni telefon.

Slepe osebe s pomočjo bralnika zaslona upravljamo s telefonom tako, da uporabljamo enega, dva ali tri prste, odvisno katero funkcijo ali storitev želimo aktivirati.

Kaj in kje se prikazuje na zaslonu?

Na vrhu zaslona se nahaja tako imenovana statusna vrstica, v kateri se vam od leve proti desni prikazujejo moč signala, operater, prenos podatkov (3g, 4g, Wi-Fi), ura, nato vam prikazuje vklopljene storitve, kot so Bluetooth, alarm itd..., na skrajni desni strani te statusne vrstice pa še stanje baterije.

Na osrednjem delu zaslona, od statusne vrstice navzdol do gumba home (domov), pa se nahajajo aplikacije, ki jih imate nameščene na telefonu. Za lažje razumevanje si predstavljajte tabelo s 5 vrsticami in 4 stolpci. V vsaki od celic pa se nahaja gumb oz. ikona za aktiviranje ene aplikacije.

Na dnu zaslona pa se nahaja še tako imenovana vrstica Dock, ki je vedno na voljo, neglede na to, kje se nahajamo. V tej vrstici so osnovne pogosto uporabljane aplikacije (od leve proti desni), poleg gumba Home (domov) še telefon, e-pošta, safari (spletni brskalnik) in na skrajni desni glasba.

Zaslon telefona si lahko predstavljate kot knjigo z več stranmi, pri čemer se na vsako stran namesti po 20 aplikacij. Na vsaki strani pa sta dve nespremenljivi vrstici: zgoraj statusna in spodaj vrstica Dock. Ti dve sta vedno enaki in prisotni na vsaki strani.

Kako se gibljemo po telefonu?

Po zaslonu na dotik imamo dva načina gibanja oziroma navigacije, in sicer prvi in najenostavnejši način je, da postavimo prst na zaslon in z njim drsimo po zaslonu v vse smeri, pri čemer dobimo občutek o razporejenosti predmetov na zaslonu. Ko pa s prstom pridemo do zelene funkcije ali aplikacije, privzdignemo prst in se dvakrat na hitro in nežno dotaknemo zaslona oziroma tapnemo in s tem sprožimo zeleno funkcijo ali aplikacijo. Kot prej omenjeno, če želite aktivirati zeleno funkcijo, ni treba dvakrat klikniti na istem mestu, na katerem se nahaja ta funkcija, temveč kjerkoli na zaslonu in s tem je delo s samo napravo bistveno lažje za uporabo za slepe.

Drugi način navigacije pa je, da s prstom označimo eno izmed aplikacij na zaslonu in z nežnimi potegi prsta z leve proti desni ali pa v obratni smeri tako rečeno skačemo z ene na drugo aplikacijo in ko nam VoiceOver oznani funkcijo ali aplikacijo, ki jo želimo aktivirati, ponovno na katerem koli delu zaslona dvakrat tapnemo in s tem pridemo do zelene storitve.

Kot sem že prej omenil, uporabljamo za rokovanje s pametnim telefonom enega, dva ali pa tri prste. Z enim prstom se gibljemo po zaslonu ali z njim z dvoklikom odpiramo in aktiviramo zelene storitve, delo z dvema prstoma pa uporabljamo v več različnih primerih. Na primer, če želimo, da nam bralnik zaslona prebere po vrsti vse, kar se nahaja na zaslonu, povlečemo z dvema prstoma od vrha proti dnu zaslona, če se želimo javiti na klic pa dvakrat na hitro z dvema prstoma tapnemo po zaslonu. Enako velja, če želimo prekiniti telefonski klic. Dva prsta uporabljamo tudi, ko želimo nastavljanje tako imenovani rotor, ki nam ponuja nastavitve in storitve bralnika zaslona in sicer, postavimo en prst, npr. kazalec, na zaslon in s sredincem povlečemo v krog ali v smeri urinega kazalca ali pa v obratni smeri in bralnik zaslona nam pove trenutne nastavitve, kot je hitrost govora, glasnost, besede, črke, jezik bralnika in še celo vrsto uporabnih nastavitvev za možnosti bralnika zaslona. Ko pa pridemo do zelene nastavitve, privzdignemo prste iz zaslona in z enim prstom povlečemo od vrha proti dnu ali pa v obratni smeri po zaslonu in s tem spreminjamo zelene nastavitvev.

Tri prste uporabljamo zato, da obračamo oz. listamo med stranmi, ko želimo na naslednjo stran. To storimo tako, da nežno povlečemo po zaslonu s tremi prsti od leve proti desni ali obratno, ko želimo priti na prejšnjo stran. Tri prste uporabljamo tudi, ko se nahajamo v aplikacijah, kjer se pod prikazanim na zaslonu nahajajo predmeti, ki jih ne vidimo. Če želimo dvigniti stran oz. list, povlečemo s tremi prsti od dna proti vrhu zaslona, da se pokažejo predmeti, ki so bili pod zaslonom. Tri prste uporabljamo tudi za vklop/izklop tako imenovanega zastora (zavese) na zaslonu ali pa vklop/izklop govora, in sicer če trikrat na hitro s tremi prsti tapnemo po zaslonu, se nam vklaplja in izklaplja zastor zaslona, ki predstavlja dobesedno luč na zaslonu. Če je zastor vklopljen, slepe osebe lahko še vedno uporabljajo napravo in jim bralnik zaslona deluje, videče osebe pa ne vidijo, kaj delamo na telefonu. Ko dvakrat s tremi prsti na hitro tapnemo, pa se govor vklopi ali izklopi.

V zgornjih vrsticah sem vam na kratko opisal pametni telefon Apple iPhone, ki je lahko, poleg osnovnih funkcij, kakršne omogočajo sorodne naprave, z dodatno naloženimi aplikacijami za slepe tudi pripomoček za premagovanje ovir, ki jih prinaša



okvara vida, kot je zaznava svetlobe, barv, prepoznavanje bankovcev in še mnogo, mnogo več, kar pa vam bomo opisali v prihodnjih člankih.

[Na vrh](#)

## **NAMIGI IN NASVETI: Kaj storiti, če smo se na FB okužili s »porno« virusom? Kako se znebiti nadležnih vabil za igre na FB**

Avtor in sodelavec: *Brane But*

Lektoriranje: avtor

[Pošlji komentar](#)

### 89. Kaj storiti, če smo se na FB okužili s »porno« virusom?

Mnogi imamo odprt profil na družbenem omrežju Facebook in komuniciramo preko njega z bližnjimi in daljnimi prijatelji in znanci. Obstaja pa velika nevarnost, da se naš računalnik okuži z različnimi virusi. V zadnjem času se nam ponujajo lažni videoposnetki, ki domnevno ponujajo pornografske posnetke, v resnici pa gre le za povezavo do spletne strani, ki deli nevarno škodljivo programsko kodo. Namestimo jo s tem, da kliknemo na lažno posodobitev za program Flash.

Na Facebooku so tvoje ime, profilna slika, naslovna slika, spol, omrežja, uporabniško ime in uporabniški ID vselej javno dostopni, vključno za aplikacije, na katere si se (vedé ali nevedé) prijavil. Aplikacije imajo tudi dostop do seznama tvojih FB prijateljev in do vseh informacij, ki si jih opredelil kot javne.

Kaj pa storimo, če smo se že okužili s »porno« virusom na Facebooku? Najprej moramo preprečiti, da sami razširjamo »porno« virus našim prijateljem in znancem. To najlažje storimo po naslednjih korakih:

- Prijavimo se v Facebookov profil in kliknemo na puščico, ki je v zgornji vrstici skrajno desno.
- Odpre se padajoči meni, v katerem izberemo »Nastavitve«.
- V oknu, ki se odpre, na levi strani poiščemo in izberemo »Aplikacije«.
- Odprejo se vse aplikacije, na katere smo prijavljeni s svojim Facebook profilom. Iz seznama odstranimo vse tiste aplikacije, za katere nismo povsem prepričani, da smo jih sami »namestili« oziroma smo prepričani, da jih ne uporabljamo.
- Neželene aplikacije odstranimo tako, da na ikono aplikacije kliknemo z levo tipko miške, odpre se podokno, kjer v predzadnji oz. zadnji vrstici spodaj poiščemo in kliknemo »Odstrani aplikacijo«.
- Nato iz varnostnih razlogov še spremenimo geslo, ki ga uporabljamo za dostop do družbenega omrežja Facebook ter računalnik pregledamo s posodobljenim protivirusnim programom.

Ker je preventiva vedno boljša kot kurativa, moramo pri uporabi družbenega omrežja Facebook biti vedno zelo previdni. Najbolj pomembno pa je, da sporočila ali povezave, ki jih prejmemo od prijateljev in znancev, ne jemljemo takoj za varne, saj se pogosto izkaže za ravno obratno in si s tem lahko nakoplujemo obilo težav. Preden damo določeni aplikaciji dostop do našega profila, prej preverimo, do kakšnih podatkov ta želi dostopati. Če so ti čezmerni, aplikaciji preprosto zavrnimo dostop. Ker škodljive programske kode pogosto izkoristijo neposodobljen brskalnik ali operacijski sistem, poskrbimo za redno posodabljanje računalnika.

**Vir:** [Računalniške novice](#)

## 90. Kako se znebiti nadležnih vabil za igre na FB

Za marsikoga so zelo moteča povabila za igranje raznovrstnih spletnih iger, ki jih na družabnem omrežju Facebook prejemamo od naših FB prijateljev in znancev. Največkrat tudi naše prošnje, da nam takšnih vabil ne bi več pošiljali, ne zaležejo. Na srečo se lahko nadležnih povabil za igre na Facebooku trajno znebimo na zelo hiter in preprost način. Facebook ima namreč zelo priročno orodje za filtriranje informacij. Poglejmo si dva praktična načina, kako se takšnih nadležnih povabil za vedno znebimo.

Prvi način:

- Prijavimo se v Facebookov profil in na levi strani poiščemo in kliknemo na ikono »Igre«.
- V oknu, ki se odpre, v zgornji vrstici izberemo oz. kliknemo na zavihek »Aktivnosti«.
- Nato izberemo oz. kliknemo z levo tipko miške na povezavo »Povabila« (ali tudi »Prošnje«).
- Odpre se seznam iger, kjer odstranimo »x« pri tistih igrah, za katere se želimo znebiti povabil, nato pa le še potrdimo možnost »Blokiraj«.

Drugi način:

- Prijavimo se v Facebookov profil in kliknemo na puščico, ki je v zgornji vrstici skrajno desno.
- Odpre se padajoči meni, v katerem izberemo »Nastavitve«.
- V oknu, ki se odpre, na levi strani poiščemo in izberemo »Aplikacije«.
- Iz seznama blokiramo oz. odstranimo aplikacije motečih iger.

Tako lahko blokiramo moteča povabila za različne igre in na našem FB zidu se nam takšna sporočila oz. povabila ne bodo več prikazovala.

**Vir:** [Računalniške novice](#)

[Na vrh](#)

## OGLASNA DESKA: Novi pristopi k doživljanju slikarstva za slepe in slabovidne

Avtor: *dr. Aksinja Kermauner*

Lektoriranje: Albert Kolar

[Pošljij komentar](#)

Likovna umetnost človeštvo spremlja že na tisoče let in jo uvrščamo med najstarejše in najpomembnejše izraze človekove ustvarjalnosti. Genialna umetniška dela vseh časov so usodno izoblikovala miselnost sodobnega človeka. Naloga muzejev in galerij je prav gotovo posredovanje te bogate likovne kulturne dediščine poznejšim rodovom.

Zakaj bi bili tukaj slepi in slabovidni izvzeti? Ravno tako so polnopravni člani naše postmoderne, družbe, ki se razglša kot družba za vse. Pa jim je likovna umetnost zares dostopna? Omogočajo galerije slepim in slabovidnim že v najnežnejši dobi, da se ustrezno »likovno opismenijo«? Na koliko mestih opazimo napis »Prosimo, dotikajte se predmetov« ali znak, da je dotikanje dovoljeno? Koliko razstav je opremljenih z zvočnim opisom? Je umetnost zares dostopna vsem?

Otroci se s svetom umetnosti srečajo že v vrtcu, ko s pomočjo različnih tehnik v svojih risbah izražajo svet tako, kot ga vidijo. Kasneje jih učimo razpoznavati dosežke vseh področij likovne umetnosti, učimo jih analize posameznih likovnih del in spoznavanja likovnih umetnin, ki predstavljajo obdobja od prazgodovine do sodobnosti. Tako ostrijo občutek za likovne vrednote, hkrati pa razvijajo kritičen odnos do likovnih stvaritev in estetiko. Cilj predmeta likovna umetnost naj bi bil razvoj zavesti o pomenu umetniške ustvarjalnosti v družbi.

Kje pa so v tem videčem dožemanju likovne umetnosti slepi? Že šestleten slepi otrok je sposoben upodobiti figure in pokrajine, vendar so te upodobitve bolj približne, podobne risbam videčega otroka, ki ima zavezane oči. Z odraščanjem postajajo tudi risbe slepih otrok bogatejše, saj se jim izboljšuje pozornost in občutek za razmerja. Netočnosti se največkrat pojavijo v prostorski orientaciji: ne razumejo dobro odnosov med predmeti. Študentka inkluzivne pedagogike na Pedagoški fakulteti Univerze na Primorskem Raschinijeva v svojem magistrskem delu z naslovom »Ko gledamo s prsti in dlanmi: Umetnost skozi dotik« navaja raziskave, ki so pokazale, da če za primer vzamemo človeško figuro, so se na 51 identifikacijskih grafičnih linijah risbe slepih razlikovale od risb videčih le v prikazu ušes, ki so bila večja. Shema ima torej izvor iz nevideče izkušnje. Za slepe umetniška plastika načelno ne predstavlja problema, če se je le lahko dotaknejo. Seveda mora biti ustrezne velikosti – ne premajhna, ne prevelika in iz varnega materiala. Kako pa prenesti v tipno obliko dvodimenzionalna umetniška dela?

Na videčega gledalca slikarsko delo deluje v prvem stiku povsem nezavedno in šele pozneje se vključi razum, ki analizira podatke in razbere zgodbo. Pri slepem in slabovidnem skušamo ubrati podobno pot. Najprej bi ustvarili čustven stik z likovnim delom, uporabili bi pesniški jezik, asociacije, glasbo, zvoke, gibanje, udeleženos, šele nato pa bi ponudili tipni prikaz ter zvočni opis umetnine, samo delo pa bi tudi ustrezno zgodovinsko in socialno umestili.

Radijski producent Lou Giansante v zelo uporabni knjigi *Art Beyond Sight* v svojem članku opiše način, kako z zvokom prikazati določeno umetnino ali likovno prvino. V prvem zvočnem opisu skuša s pomočjo oddaljujočega in približujočega se glasu ustvariti pri slepem iluzijo prostora oziroma mu z zvokom naslika podobno občutenje, kot je pri videčih perspektiva. V drugem zvočnem opisu skuša razložiti umetniško smer surrealizem s pomočjo konkretnega umetniškega dela (slika Salvadora Dalija »Vztrajnost spomina«). Pri tem uporablja glasbo, različne zvoke in šume ter asociacije (šumenje morja, jok otroka, škripanje vrat).

Eden vodilnih mož na področju zvočnega opisovanja (avdiodeskripcije) za gledališče, televizijo, film, galerije in muzeje, Američan Joel Snyder, v že prej omenjeni knjigi poda nekaj primerov opisovanja klasičnih slikarskih del. Namen opisovanja je poglobljena umetnostna analiza umetnine, vključujoč kulturo dobe, podatke o avtorju in motivu ter razlago slikarskega stila. Za ilustracijo da Vincijeve Zadnje večerje je študent inkluzivne pedagogike na Pedagoški fakulteti Univerze na Primorskem Boštjan Bonin v svojem magistrskem delu uporabil več načinov: izdelal je mavčni odlitek, naredil tipni diagram, trirazsežno maketo slike ter zvočno opisal umetnino, opis pa podložil z glasbo iz umetnikovega časa. V načrtu ima še živo postavitev, ki jo bodo slepi lahko otipali ali sodelovali v njej kot apostoli oz. Kristus.

Z živo sliko so skušali prikazati tudi umetnino Dekle z oranžo slikarja Ivana Kosa v Umetnostni galeriji Maribor. Deklico so napravili na tak način, kot je oblečeno naslikano dekle. Obiskovalci so lahko otipali pomarančo in jo povohali, višja kustosinja Brigita Strnad pa je opisala sliko z več vidikov. UGM sploh pripravlja pester program za skupine s posebnimi potrebami, s katerim poskušajo galerijo in umetnost približati vsem obiskovalcem.

Pokrajinski muzej Celje je že v začetku 90. let prejšnjega stoletja kot prvi med muzeji prilagodil razstavo »Kako so živeli v Rimski Celeji« tudi za slepe in slabovidne. Moto je bil »Prosimo, dotikajte se predmetov«. Zadnja razstava, ki jo je muzej prilagodil dožemanju slepih in slabovidnih, je bila leta 2008/9 Mavrični svet Schützove keramike. Hrani tudi tipno prilagoditev portreta avstrijske cesarice Elizabete, ki jo je v tipno obliko prenesla Tjaša Krivec, ki je pred kratkim razstavila v Narodni galeriji tipni portret Luize Pesjakove Mihaela Stroja.

Izjemna je bila razstava v Mestnem muzeju leta 2008, Dotakni se in poglej, za katero je francoski oblikovalec Alain Mikli prilagodil za otip nekatere umetniške fotografske posnetke zemeljskega površja avtorja Yanna Arthusa-Bertranda iz serije »Zemlja, pogled z neba«.

V Gorenjskem muzeju v Kranju so pripravili muzejski kovček, s katerim obiskujejo starejše občane, slabovidne in druge osebe s posebnimi potrebami in nudi možnost dotikanja predmetov in replik.

Leta 2010 je pod vodstvom kustosa mag. Boruta Rovšnika Mestni muzej Ljubljana razstavljal umetniška dela Pabla Picassa pod naslovom »Bikoborbe. Mit. Eros.« V prilagoditev je bil vključen vodič, primeren za slepe in slabovidne obiskovalce, ki je v brajici in povečanem tisku na kratko predstavil in opisal Picassovo zbirko del. Umetnine so prilagodili tipu tako, da so bile izdelane s tehniko negativnega risanja z nazobčanim kolescem, slabovidni obiskovalci pa so imeli na razpolago grafično

poudarjene tipne risbe. Isti muzej je prilagodil tudi razstavo »Obrazi Ljubljane«. Pripravili so avdio vodnik z zgodbami in s predmeti za dotikanje, v pomoč pa je še talno reliefno vodilo (trak). Potekala so veččutna vodstva po razstavi »Kolo«, v načrtu pa imajo še kar nekaj prilagoditev.

Gledališki inštitut je v letu 2014 začel prilagajati za slepe in slabovidne svojo stalno razstavo, konec februarja 2015 pa je razstavil veliko tipno maketo procesije, ki jo je po vzoru Kobetove slike »Škofjeloški pasijon« izdelala Barbara Bertalanič Domiter, študentka inkluzivne pedagogike na Pedagoški fakulteti Univerze na Primorskem za svoje magistrsko delo.

Narodni muzej je nekaj eksponatov na priložnostni razstavi »Mumija in krokodil, [Slovenci odkrivamo dežele ob Nilu](#)« dal na ogled in otip tudi v reliefni tehniki. Deloma prilagojena je še odmevna razstava »Vrata« v Slovenskem etnografskem muzeju, načrtujejo pa se še druge prilagoditve v različnih muzejih.

Projekt AKTIV, med seboj različnih, a enakopravnih (artikulacija – kreativnost – tim – internacionalnost – vzajemnost), je namenjen ranljivi družbeni skupini – osebam z invalidnostjo, s poudarkom na slepih, slabovidnih in gibalno oviranih ter pripadnikom različnih manjšinskih etničnih skupin, pa tudi kulturnim delavcem, zaposlenim v kulturnih ustanovah ter samozaposlenim in študentom podiplomskih smeri, ki bi se radi poklicno usmerili v delo v kulturnih ustanovah. V nadaljnjem usposabljanju poglobljajo znanja s področja dela s slepimi in slabovidnimi ter osnovne prilagoditve za delo z njimi.

V vse več galerijah in muzejih v Sloveniji organizirajo veččutna vodstva, prilagojena za slepe in slabovidne. Pod vodstvom Slovenskega etnografskega muzeja poteka projekt Dostopnost do kulturne dediščine ranljivim skupinam.

Verjetno interakcija vseh zgoraj omenjenih postopkov od čustvenega doživljanja preko asociacij do faktografskih podatkov lahko nudi zadovoljivo, celostno in estetsko doživljanje slikarskega dela, ki je vsaj do neke mere ustrezno vidnemu vtisu. Postopki so nastali z namenom, da bi približali umetnost, predvsem slikarstvo, slepim in slabovidnim ljudem. Včasih pa nastopi problem, ker ustanove ustrezno prilagodijo razstavo, ni pa obiskovalcev. Pri razbijanju stereotipov, da so muzeji in galerije dolgočasni in neprimerni za slepe in slabovidne, nas čaka še veliko dela.

[Na vrh](#)

## **NOVIČKE: Nova različica NVDA 2015, Program TWBlue za uporabo Twitterja za slepe in slabovidne, Nokia here odslej tudi za uporabnike Androida, S procesorji Skylake bodo računalniki občutno hitrejši in varčnejši, Zasloni na dotik že več kot 40 let**

Avtor in sodelavec: *Jure Srebrović*

Lektoriranje: Albert Kolar

[Pošljí komentar](#)

### Nova različica NVDA 2015

V ponedeljek, 23.2.2015, je izšel najnovejši NVDA 2015.1, ki uporabnikom ponuja kar nekaj izboljšav in novosti. Glavna novost je, da lahko sedaj dodajmo nove simbole za izgovorjavo v pogovornem oknu nastavitve za vnos več znakovnih znakov. V tem pogovornem oknu je tudi filter za izgovorjavo točno določenih besed. NVDA sedaj samodejno bere besedila v minttyju. V načinu brskanja lahko sedaj v pogovornem oknu izberemo občutljivejše iskanje.

Glavna in kmalu opazna novost pa se nanaša tudi na Skype. Sedaj NVDA samodejno bere obvestila v opravilni vrstici, na primer, ko se nekdo vpiše in izpiše, prav tako pa je pri dopisovanju ponujena možnost, da s tipko NVDA control 1 do 0 prebiramo sporočila. Tudi ko oseba vnaša besedilo, nam NVDA v Skypu to samodejno pove. Omeniti pa je treba, da možnost izgovarjanja iz systemske vrstice še ni povsem dovršena, saj NVDA večkrat, namesto da bi prebral celotno obvestilo, reče zgolj opozorilo.

Ena od novosti je tudi, da je možnost prikazovanja povezav z insert F7 sedaj možna tudi v wordovih dokumentih, če prej pritisnemo NVDA in preslednico. Espeak je posodobljen na različico 1.48.04, podpora za Newfon synthesizer pa je sedaj privzeto ukinjena in se newfon lahko prenese kot NVDA dodatek. NVDA sedaj izgovarja simbole in ločila glede na sintezo govora, ki je aktivna. Če želimo to možnost izključiti, v nastavitvah glasu odkljukamo možnost zaupaj jeziku osebe med obdelovanjem simbolov in znakov. Kar se pa tiče uporabe Skypa pri NVDA-ju priporočajo 7.0 in dalje, saj nove funkcije v starejših različicah Skypa ne delujejo pravilno. Prav tako so pri Skypu z različico 7.1 vrnili podporo za dodatek SkypeTalking, GWConnect podjetja GWMicro pa v večini primerov ne deluje več.

Vir: NVDA pomoč, kaj je novega Angleščina

### Program TWBlue za uporabo Twitterja za slepe in slabovidne

V podjetju Quartz project so že pred leti izdelali programček, namenjen slepim in slabovidnim, ki se vpiše v Twitter. Programček nato deluje tako, da imamo drevesni pogled - tree view in seznam - list view. V drevesnem pogledu izbiramo med kategorijami: home, mentions, direct messages, send, favourites, followers, friends, events, searches, timelines, lists in favourites timelines. S pritiskom tabulatorja pa nato znotraj kategorije v seznamu prebiramo prej izbrano možnost. Na primer, če izberemo home, lahko na to s tabulatorjem prebiramo statuse (Tweete), ki so trenutno aktualni na našem profilu. Z nadaljnjim pritiskom na tab dobimo nato možnosti tweet, retweet, reply in direct message. Programček ima možnost, da se

skrije v sistemsko vrstico in nas od tam nato obvešča o novostih. Prav tako imamo bližnjične tipke kot so control nov tweet in ostalo. Ko med tipkanjem tweeta dosežemo 140 znakov, nas programček opozori s piskom. Med tipkanjem pa s kombinacijo insert t za naslov okna vedno lahko preverimo, koliko znakov nam je še preostalo. S pritiskom na enter tweet pošljemo na strežnik našega Twitterja.

Opomba! Če skrijemo program v sistemsko vrstico, ga moramo nato od tam tudi odpreti, sicer se odpre še en isti programček. Odprtih namreč lahko imamo več TWBlue aplikacij hkrati. Program je bil dolgo časa na voljo na povezavi: <http://www.quartzproject.co.uk>, zdaj pa ga lahko dobite le pri ljudeh, ki ga imajo, v tem primeru pri meni, na e-naslovu: [jure.srebrovic@quest.arnes.si](mailto:jure.srebrovic@quest.arnes.si).

Nokia here odslej tudi za uporabnike Androida

Podjetje Nokia je konec novembra 2014 za uporabnike pametnih mobilnih telefonov in tabličnih računalnikov Android pripravilo poskusno različico navigacijskega sistema HERE. Zaradi izjemnega uspeha je bil ta že decembra 2014 deležen celovite prenove in je bil prvič objavljen na spletnem portalu Google Play. Zdaj pa je na voljo končna različica, ki je pisana na kožo predvsem tistim, ki iz takšnih ali drugačnih razlogov na smrt sovražijo Googlov navigacijski sistem Maps. Končna inačica brezplačnega navigacijskega sistema Nokia HERE se v praksi obnese zelo dobro. V marsičem namreč prekaša Googlovo rešitev Maps, med največjimi prednostmi pa najdemo možnost uporabe navigacije brez povezave z internetom. Kartografski sistem HERE lahko uporabljamo v skoraj 100 državah po vsem svetu, informacije o prometu so na voljo v več kot 40 državah, medtem ko so informacije o javnem prevozu na voljo kar v več kot 750 svetovnih mestih. Za namestitev brezplačnega navigacijskega sistema Nokia HERE potrebujemo pametni mobilni telefon ali tablični računalnik Android z nameščenim operacijskim sistemom Android 4.1 Jelly Bean ali novejši. Nokia here je že na voljo za prenos na spletnem portalu Google Play, in sicer na spletnem naslovu [bit.ly/Nokia-HERE-And](http://bit.ly/Nokia-HERE-And). V primeru, da pri namestitvi naletite na težave, se lahko vedno obrnete na forum računalniških novic na spletni naslov [bit.ly/ForumRN](http://bit.ly/ForumRN).

Vir: <http://www.racunalniske-novice.com/>

S procesorji Skylake bodo računalniki občutno hitrejši in varčnejši:

Pri podjetju Intel so konec lanskega leta na razvojni konferenci IntelDeveloperForum razkrili, da za letos načrtujejo pričetek prodaje nove generacije procesorjev, ki bodo temeljili na osnovi napredne 14-nanometrskete tehnologije. Čeprav so sprva napovedovali, da bodo novi procesorji v prodajo stopili že v poletnih mesecih letošnjega leta, se bo to žal zgodilo šele tik pred jesenjo. Novi Intelovi procesorji s kodno oznako Skylake bodo na voljo tako za namizne kot osebne računalnike, v primerjavi s predhodniki pa bodo precej zmogljivejši, čeprav bodo za svoje delovanje potrebovali manj električne energije. Podjetje Intel bo skupaj z novimi procesorji seveda ponudilo v prodajo še prenovljene sistemske pomnilnike DDR4, ki bodo najverjetneje proizvedeni bodisi v 32-nanometrski ali pa v 36-nanometrski tehnologiji. Ti bodo poleg večje zmogljivosti prinesli tudi manjšo porabo električne energije, kar bodo seveda znali ceniti predvsem uporabniki prenosnih računalnikov, saj bodo v tem primeru najverjetneje baterije zdržale več ur, kot so do sedaj. Podjetje Intel bo poleg



tega pripravilo še sistemska čipovja družine 100, ki bodo združljivi z novimi procesorji, proizvajalci osnovnih plošč pa naj bi jih prejeli v avgustu 2015. Pri Intelu bodo novosti javnosti po vsej verjetnosti predstavili na letošnji junijski konferenci Computex 2015 v Taipeiju.

Vir: <http://www.racunalniske-novice.com/>

## Zasloni na dotik že več kot 40 let

Zasloni na dotik nas danes spremljajo na pametnih telefonih, tablicah in drugje. Zato jih jemljemo za nekaj povsem normalnega in vsakodnevnega. Pa ste vedeli, da je izum zaslona na dotik star že več kot 40 let? V 80 letih prejšnjega stoletja so s takšnimi zasloni streljali balone. Že daljnega leta 1982 je, danes že pokojna, a takrat izjemno priljubljena BBC-jeva TV oddaja Tomorrow's World predstavila na videz povsem navaden ekran, vse dokler se ga voditelj ni dotaknil in pričel po njem pisati s prstom. Današnji kapacitativni zasloni delujejo s pomočjo transparentnih prevodnikov, ki izkrivijo elektrostatična polja in tako pokažejo lokacijo naših prstov. Leta 1982 pa je zaslon na dotik vseboval vrstice infrardečih tulcev ob strani in na vrhu zaslona, ki so ustvarjale mrežo infrardečih žarkov. Ko se je uporabnik s prstom dotaknil zaslona, se je mreža podrla na specifični koordinati in naprava je točno vedela, kam je pritisnil s prstom, in temu ustrezno ukrepala. Uredniki oddaje pa so šli še korak dlje in v prispevku prikazali upravljanje zračne puške s pomočjo zaslona na dotik, ki se je spraval nad nedolžne balone. V letu 1971 je profesor na univerzi v Kentuckyju, Sam Hurst, razvil prvi senzor dotika, šest let kasneje pa je njegovo podjetje Elographics patentiralo 5-žično rezistivno tehnologijo, na kateri zasloni na dotik temeljijo še danes. Pri podjetju Nokia so prvi telefon Nokia 7710 predstavili že v letu 2004. Naprava ni vključevala tipkovnice, tako da je moral uporabnik besede izpisati na ekran, kar z rokopisom na roke ali s pomočjo stylusa. Ena najbolj inovativnih funkcij telefona je bila, da je uporabnik lahko svoje »kracave« zapske poslal preko MMS sporočila. In, čeprav je tehnologija na dotik stara že prek 40 let, so aktualne naprave moderne šele zadnjih nekaj let.

Vir: <http://www.racunalniske-novice.com/>

[Na vrh](#)

© 2002-2015, [Uredništvo Rikoss](#), [Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije](#)