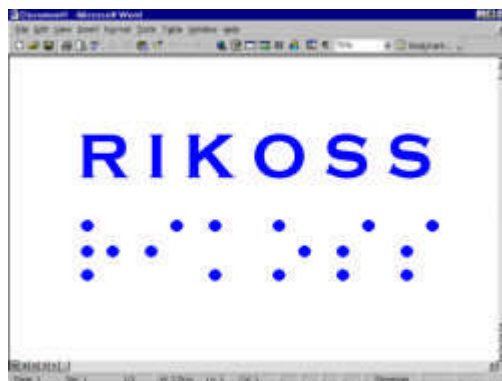


RIKOSS



letnik 9, številka 1 / 2010

ISSN 1854-4096

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

[Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije](#)

Naročnikov v digitalni in zvočni obliki: 1360

Opozorilo: Avtorji prispevkov so odgovorni za avtentičnost besedila in svoja stališča

=====

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

KAZALO

1. UVODNIK: [Vabilo k sodelovanju in vabilo k zdravju](#)
Marino Kačič
2. AVTOPORTRET: [Tjaša Kos](#)
3. POPOTNIŠKI UTRINKI: [Camino Primitivo, imenovan tudi Notranja pot](#)
Manja Cevc
4. INTEGRACIJA: [Moja izkušnja z zaposlitveno rehabilitacijo](#)
Tomaž Furlan
5. NOVOSTI IZ INVALIDSKEGA VARSTVA: [Nova minimalna plača](#)
Brane But
6. TESTIRALI SMO: [Živa voda je vir zdravja in vitalnosti](#)
Marino Kačič
7. DOBRO JE VEDETI: [GPS vse dostopnejši](#)
Boštjan Štefanič
8. NAMIGI IN NASVETI: [Božji način dostopa do Nadzorne plošče, Če bi spletni brskalniki bili dekleta](#)
Brane But
9. OGLASNA DESKA: [64 bitov tudi za slepe postaja hočeš nočeš realnost](#)
Jože Gregorc
10. NOVIČKE: [Supernova \(tri načini dostopa do Windows-ow\), Je T-2 po podražitvi še vedno najcenejši, Chrome 4 prinaša dodatke, Izberite varno geslo](#)
Robert Hrovat Merič

1. UVODNIK: **Vabilo k sodelovanju in vabilo k zdravju**

Avtor/ urednik: *Marino Kačič*

Revija Rikoss se razvija in izpopolnjuje od njenega nastanka v začetku preteklega desetletja. Cilj, ki ga imamo v tem letu, je, da bi revijo še grafično in oblikovno posodobili in jo tako postavili ob bok primerljivim revijam. To velja tako za samo revijo kot za domačo spletno stran revije. Žal so poskusi zadnjih dveh let, da bi revijo prenovili, propadli, predvsem po zaslugi neresnih sodelavcev, ki niso izpolnili, kar so obljubili. Upajmo, da bo tokrat drugače in da bo v teku tega leta to opravljeno. Vse vabimo k sodelovanju pri tej prenovi. Pisno nam lahko sporočite svoje predstave o tem, kako naj bi revija izgledala oblikovno, pa tudi druge ideje, predloge, vprašanja in kritike. Vse bomo, kolikor bo mogoče, upoštevali. Še bolj bomo veseli, če bi bil kdo pripravljen pomagati neposredno ali če pozna koga, ki nam bi pri oblikovni prenovi spletne strani lahko pomagal. V tem času prenavljamo tudi uredniški odbor in vabimo k sodelovanju tiste, ki bi želeli prispevati s pisanjem člankov ali popravljanjem besedil. Lahko pa nam pomagate tudi tako, da širite krog bralcev oz. pridobite nove naročnike in s tem širite obzorja drugim ljudem.

Že v tej številki boste opazili nekaj imen novih sodelavcev in posledično nekaj novih vsebin. S tem odgovarjamo na želje nekaterih bralcev po več prispevkov iz področja informacijsko-komunikacijske tehnologije. V rubriki "Oglasna deska" lahko tako preberete o novih možnostih za navigacijo in orientacijo, ki nam jo omogočajo novi programi za navigacijo preko GPS v prenosnih telefonih Nokia. Seveda je to dostopno tudi slepim in slabovidnim. Tisti, ki vam je računalnik bliže, ali pa samo nameravate v prihodnje kupiti novega, preberite rubriko "Dobro je vedeti", v kateri nov, mlad in prodoren sodelavec piše o razliki med 32 in 64-bitnimi operacijskimi sistemi in zakaj bomo morali preiti nanje tudi tisti, ki nas to sicer ne bi zanimalo. Poleg hitrosti je razlog tudi finančne narave.

V rubriki "Testirali smo" je tokrat za nas nova tema, ki sicer govori o zdravju, vendar skozi vidik zdrave vode in o testiranju naprave, ki omogoča pripravo vode iz pipe, da postane spet čista in živa, podobno kot je bila nekoč v vodnih izvirih. S pitjem te vode in spremembami nekaterih prehrabnih razvad se je pokazalo, da se lahko izognemo mnogim boleznim, nekatere pa tudi ozdravimo. V članku lahko preberete opis nekaterih ključnih dejavnikov žive, neoporečne in "zdrave vode". Take vode pri nas v naravi žal ne moremo več dobiti. Obstaja pa možnost, da se temu zelo približamo z napravo, ki jo Japonci poznajo že nekaj desetletij. Raziskave na Japonskem so pokazale, da dolgotrajnejše pitje take vode postopoma omili ali tudi povsem odpravi težave, kot so: migrene, slaba prebava, utrujenost, nekatere srčno-žilne težave, sladkorna bolezen, holesterol, nekatere alergije ipd. Tudi izkušnje ljudi, ki pri nas pijejo tako vodo, so zelo spodbudne. To je res najmanj, kar človek lahko naredi za svoje zdravje.

V rubriki "Integracija" boste lahko prebrali izkušnje našega člana, ki je bil na poklicni rehabilitaciji. Poleg že običajno zanimive samopredstavitve v rubriki "Avtoportret", boste našli v "Popotniških utrinkih" zanimiv in pronicljiv opis potovanja po poti, imenovani Camino se Santiago. Seveda so tu že stalne rubrike, kjer je polno

nasvetov bodisi z računalniškega področja bodisi pri zaposlitvi – tokrat o višini osnovne plače.

Srečno ob pitju zdrave vode in/ali ob prebiranju člankov v reviji!

[Na vrh](#)

2. AVTOPORTRET: Tjaša Kos

"No, pa si se obabil!", je zaklical stric Tonko mojemu očetu in to je v podnapisih pomenilo, da je dobil hčerkico – torej mene. Presrečna družinica se je nekaj let za tem preselila iz lične hišice na obrobju Celja v stanovanje v ljubljanskem blokovskem naselju – menda zaradi Cinkarne in blazno slabega zraka tam... pa sem odraščala v – domnevno boljšem – ljubljanskem ozračju. Tako sem pri 12-ih prav zabodeno in iskreno začudeno pogledala očeta, ko je nekemu kolegu ponosno razlagal, da sem Celjanka...

Otroštvo mi je minevalo med otroškimi igrkami s sosedovimi in brezmejnimi pravljničnim svetom moje drage babice. Spominjam se, kako sem kot majcena frkljica zlezla na svetlozeleno odejo s satenasto obrobo, s katero je bila pokrita, in jo uščipnila v nos, ko je zaspala, da bi mi še naprej brala. »Veš Inča, ko boš pa ti enkrat stara in boš imela slabe oči, ti bom pa jaz brala...!« sem ji takrat zagotavljala. Te obljube žal nisem mogla izpolniti.

Ljubezen do branja in knjig, ki mi jo je Inča privzgojila, pa me je spremljala celo življenje. Osnovno šolo sem preživela med požiranjem knjig in menda je bilo vse ostalo zraven samo nekako nepotreben balast. Sicer pa je poleg knjig moja mladost odločilno zaznamovala tudi moja mama s svojo ljubeznijo do lepote in umetnosti, ki jo je prenesla tudi name. Z glasbo stvar sicer ni popolnoma zafunkcionirala, tako da ne vem, kdo se je v dolgih letih igranja klavirja bolj mučil – jaz, moje učiteljice ali ubogi inštrument, ki je bil soudeležan pri brezupnih poizkusih, da bi iz mene naredili virtuoza. Se je pa stvar zato pri likovni umetnosti toliko bolj prijela. Imela sem izredno veselje in tudi nekaj talenta za risanje in za likovno ustvarjanje. Tako so mi barve in besede z roko v roki pomagale izraziti mladostniške viharje, ki so burkali mojo mlado dušico.

V šoli mi je šlo gladko, tako da je ostajalo veliko prostora tudi za druge stvari, ki so me veselile - in teh je bilo ogromno. Življenje sem zajemala z veliko žlico in kljub temu, da nisem imela veliko denarja, sem se s svojo komunikativnostjo in aktivnostjo vedno nekako znašla. Od nekdanj so me privlačile nenavadne stvari, neobičajni kraji, neobičajne dogodivščine - še bolj pa neobičajni ljudje. Ta izrazit interes za globine človeške psihe je najbrž tudi botroval temu, da sem se po končani gimnaziji vpisala na študij psihologije. Jejhata, kakšno razočaranje! Idealov polna najstnica, ki želi s svojo požrtvovalnostjo, vero v soljudi in z osebnim angažmajem spremeniti svet, sem čmokotnila v suhoparni univerzum osnov psihološke znanosti. Psihologija - logos - latinsko beseda oz. znanost, torej psihologija - znanost o psihi. Vse je moralo biti izmerjeno, kvantificirano, operacionalizirano, evidentirano in interpretirano v skladu s to ali ono paradigmo... Kar na bruhanje mi je šlo. Sodu so izbili dno Pavlovovi poizkusi na psih, ki so jim sledile Skinnerjeve podgane in Thorndikove mačke... Užaljeno in jezno sem zaključila, da me zgodovina mučenja živali ne zanima in se naslednje leto vpisala na pravo. Tam sem po dveh mesecih ugotovila, da "s takšnimi snobovskimi grebatorji že ne mislim preživljati svojega nadaljnjega življenja" in sem se tudi od tam izpisala. Sklenila sem, da se bom to leto posvetila vsem stvarim, ki so me zanimale.

Čas je tako prijetno žuborel mimo, tedaj pa so se nenadoma začeli pojavljati

zdravstveni problemi. Odisejada se je končala tako, da sem se po nekajmesečnem poslabšanju vida, za katerega se je mislilo, da je prehodno, nekega dne zbudila v popolni temi na Infekcijski kliniki v Ljubljani. Glivični meningitis in dokončna popolna izguba vida. Iz tistega obdobja se spominjam bolj malo. Bila sem silno šibka in pravzaprav je bil pravi čudež, da sem sploh preživela. Mojima obupanima staršema so takrat rekli, da me ne bodo mogli imeti doma, ker ne bom mogla zadrževati vode... Seveda mi tega takrat niso povedali. Spominjam se, kako sem nemočno ležala na postelji, priklopljena na vse mogoče cevke in kako se je mama sklanjala nad mano in sva obe skupaj jokali, jokali, jokali... Skušala me je tolažiti, jaz pa sem takrat čutila, kako zelo je bila sama potrebna tolažbe... Ampak moja mama je borec - menda je to nekako družinska tradicija, ki sem jo po njej in po moji babici podedovala tudi jaz. Takoj je bilo vprašanje, kaj pa sedaj? Mama se je povezala z ljubljanskim Društvom in pripeljala Sonjo Pungertnik, ki me je začela požrtvovalno učiti brajice.... Z vso vnemo sem se vrgla v to učenje in se veselila počasnih in oklevajočih črk, ki so se mi pod prsti luščile iz nepreglednega morja pikic... Zaradi vrste konkretnih zdravstvenih težav se v tistih prvih tednih in mesecih nisem niti zavedala, kaj vse se je zame z izgubo vida spremenilo... Morda je to del tiste zgodbe, da ti zavest vedno naloži le tolikšno breme, kot si ga sposoben nositi.

Po enem letu, ki sem ga preživela na Infekcijski kliniki, sem se odpravila na leto dni trajajočo poklicno rehabilitacijo v Škofjo Loko. Mirjana Hafnar, ki je takrat vodila zavod, mi je bila kot druga mama. Dala mi je prostor in čas, da sem postopoma na novo odkrivala svet. Ves čas je verjela vame, v pozitivno bistvo v meni, ki je jedro iskalo nove možnosti - in Mirjana jih je vselej podprla in mi je bila vedno pripravljena ponuditi roko na poti, ki sem jo izbrala. Za vse to in še za mnogo več sem ji iz vsega srca hvaležna.

Po končanem bivanju v Škofji Loki sem se vrnila domov in k študiju psihologije. Idilični čas v Škofji Loki se je razbil ob srečanju z realnostjo življenja v galopirajočem svetu videčih. Nisem vedela, kaj me bolj ovira - izguba vida ali predsodki okolice - od hiperzaščitniških domačih do skeptičnih in neredko tudi odklonilnih znancev. Dokazovanje na vsakem koraku. In kot sem se prej v Škofji Loki trudila, da bi si ponovno pridobila nekaj samostojnosti, sem se zdaj morala zopet bojevati, da bi jo ohranila - in sicer za vsako ped posebej... Pri študiju pa mi je šlo super. Spraševala sem se, kam so izginile vse antologije o mučenju živali, pa vsa neskončna dolgozezenja in brezosebna nakladanja, ki sem jih imela v spominu iz prvega leta študija... Nenadoma so se mi stvari zazdele silno smiselne in potrebne. Vedela sem, da je to to. Takrat sem preprosila Mirjano, da sem lahko najela sobico v domu v Škofji Loki. Tam sem imela svoj mir - svoj študij in majceno "kvazi-gospodinjstvo", brez bitk na vsakem koraku. Kjer ni bilo potrebno utemeljevati in dokazovati, da znam prati perilo in da se ne bom zgrudila, če bom sama naredila nekaj korakov. Po nekaj letih sem prvič zares svobodno zadihala.

Usoda pa je nanescila, da so bili takrat na civilnem služenju v domu starejših občanov štirje vojaki, in eden izmed njih je danes moj življenjski sopotnik. Ko so prestrukturirali dom, sva se preselila v Ljubljano - najprej k moji dragi babici, potem pa sva si ustvarila lastno gospodinjstvo. Seveda so vsak korak še vedno spremljale znane krilatice "saj veš, da tega ne moreš...", ampak jaz tega nekako nisem vedela... Sistematično sem se lotevala enega koraka za drugim - in stvari so nekako stekle. Skepsa okolice pa sem toliko lažje prenašala, ker sem ves čas vedela, da Rok, moj

življenjski sopotnik, verjame vame in da bova skupaj našla pot, da bom zmogla uresničiti, kar se je drugim zdelo neizvedljivo. Gospodinjstvo se je izkazalo za mnogo manjši problem, kot je bilo sprva pričakovati. Res pa je, da sem najprej morala spremeniti stvari v svoji glavi - ovreči predstave o "ta pravem" načinu življenja, ki sem jih imela od prej in marsikatero estetsko kaprico zamenjati za funkcionalno ekonomičnost. Spremenil se je tudi moj socialni svet. Prej velik krog prijateljev se je občutno zožil. Saj ne, da bi se me prejšnji prijatelji izogibali - samo enostavno nismo imeli nič več skupnega. Vse bolj in bolj me je zanimal študij in psihoterapija, preostali čas – kolikor ga je še ostalo – pa sem želela posvetiti Roku in najini zvezi. Vendar pa se je študij v zadnjih letnikih izkazal za mnogo bolj zahtevnega, kot je bilo sprva videti. Pri predzadnjem izpitu sem rekla Roku: "veš kaj, če bi na začetku vedela, da bo tako težko, se tega ne bi spravila študirat!" "Še dobro, da nisi...", mi je med nasmehom nežno odvrnil - in prav je imel.

Danes sem kot univerzitetno diplomirana psihologinja hvaležna vsem, ki so me vzpodbujali in verjeli vame, predvsem pa Roku, ki me je nesebično in s pristnim navdušenjem ves čas študija spremljal in podpiral, ter moji Inči, ki mi je s svojim skromnim svetlim zgledom privzgojila delavnost in predanost cilju - tako da lahko danes živim svoje sanje: izobražujem se za psihoterapevko (kjer tudi delamo praktično) in se veselim, ko vidim, kako mi vsaka stvar, ki sem jo doživela, vsako duševno brezno in trpljenje, skozi katerega sem potovala, pomaga, da bolje razumem stisko in trpljenje sočloveka ter da verjamem, da je mogoče najti pot iz nje. Študij psihologije in vrsta dodatnih izobraževanj so mi sicer dali strokovno podlago, toda brez nadgradnje skozi osebno izkušnjo bi ostala kot ladja z upadlimi jadri - nema in nepremična, neobčutljiva za globine človeške duše.

Nekje na tem popotovanju je po precej nesrečni (in meni še danes nerazumljivi) zgodbi s psom vodičem v najino družinico prišla še Pia - ki sicer ni vodič, ampak ena čisto navadna crkljivka. Njena predanost in ljubezen ter to, da sem videla, da sem dejansko sposobna skrbeti še za nekoga, mi je odprlo nove dimenzije. Dolga leta je bila Picika, kot sva jo z Rokom ljubkovalno preimenovala, najina princeska-srček-smrček, potem pa jo je iz njenega trona s svojim prihodom nekako izpodrinil najin sinček Jan Maksimiljan. Meni pa je odprl še en predel srca in mi še enkrat postavil ogledalo, da sem svojo izgubo vida ugledala v novih razsežnostih. Moj osebni terapevt mi je nekoč rekel: "Veš Tjaša, zelo malo problemov imaš zaradi tega, ker ne vidiš, ampak tisti problemi, ki bi jih imela tudi sicer, se ti z izgubo vida neizmerno povečajo..." Kolikokrat sem občutila jedko resnico teh besed... In še posebno ob Janu! Tehnično kot nevideča mama nisem imela posebnih problemov - mala malca, tele plenice in otroška hrana... Zato pa so bila pričakovanja okolice - in predvsem pričakovanja, ki sem jih imela sama do sebe v vlogi matere, nekaj povsem drugega. Vsak, ki je imel pet minut - lahko pa tudi manj - časa, si je jemal za sveto dolžnost, da mi - seveda dobronamerno - soli pamet, kako naj delam s svojim otrokom. Začelo se je že zjutraj, ko sem peljala Piciko lulat in sem nesla Jana s sabo navzdol po stopnicah: "O, dobro jutro Tjaša. Kako kaj naš malček? Pa da se ja ne bo prehladil, obujte mu no copatke! In ko sva se vračala čez dve minutki nazaj po stopnicah, druga soseda: "Tjaša, pozdravljeni! Ježešmarija, ubogi otročiček, saj mu je gotovo vroče! Morate ga manj oblačiti, otroček se tako hitro pregreje - in takšnil črvički dobijo potem vročinski udar in umrejo, veste... Morate biti pazljivi!" Soseda Joža pa je Roku razlagala, da ga itak ne bova mogla imeti in če sva si že našla kakšno pomoč... Nihala sem med besnilom nad brezmejno dobronamernostjo lokalnih tercialk in

svojimi dvomi in negotovostjo. Če danes pogledam nazaj, bi težko rekla, zaradi česar izmed teh dveh stvari sem bolj trpela. Protiutež vsemu skupaj pa je bil Jan s svojim zaupljivim "maammaamm", ob katerem se mi je vedno znova stajalo srce In nama je nekako šlo. V veliko pomoč pri tem mi je bil ves čas Rok in pa osebna terapija, skozi katero sem imela možnost osvetljevati in predelovati vprašanja in dvome, ki so se mi porajali. Tako je bil Jan izvrstna vzpodbuda, da sem raziskala pokrajine svoje duše, ki sem jih ves čas nekako slutila, pa skozi vrvež vsakdanjega življenja nekako niso prišle na vrsto.

In če je bil računalnik skozi vsa leta študija po pričakovanjih moj nepogrešljivi spremljevalec, je z Janovim prihodom dobil še novo dimenzijo: še vedno je moj osnovni in nepogrešljivi vir informacij, je pa tudi okno v svet, ki mi omogoča komunikacijo in ohranjanje stikov tako na strokovnem, kot tudi na osebnem področju. Marsikatera svetla zvezdica mi je prijadrala po mailu, ko mi je Svitova mamica (Svit je enake starosti kot Jan) potožila o svojih tegobah ali ko se je v pismu jezila nad stvarmi, ki pišejo v priročnikih za otroke in jih najina fantička še niti slučajno ne obvladata.... Sedaj, ko je sleherni dan prekratek za vse stvari, ki bi jih želela spraviti vanj, je prav e-pošta izvrsten način, da nekako "prigoljufam" še kakšno minutko dneva več. Tako lahko zvečer, ko moji pozaspijo, postorim še to ali ono in ostajam v toku. Življenja brez računalnika si sploh več ne morem predstavljati - no, bolje rečeno - si tega ne želim, saj mi odpira vrata prav na vseh področjih mojega življenja, pa naj bo to strokovno izobraževanje, poizvedovanje o gledaliških predstavah, načrtovanje potovanj (ki jih imam tako zelo rada, pa morajo biti trenutno precej kratka, saj je Jani še premajhen), iskanje vseh mogočih informacij ali pa zgolj ohranjanje stikov z zanimivimi ljudmi.

Po Janovem rojstvu je moje življenje zaznamoval odhod moje ljubljene Inče, ki se je po dolgotrajni srčni bolezni in težki izgubi vida skromno, mirno in dostojanstveno, prav tako, kot je žvela, preselila v večnost. Ob tej težki izgubi sem življenje ponovno zagledala v drugačni perspektivi. V luči minljivosti stvari dobijo drugačen pomen. Partnerski odnos, družina kot vrednota, odnosi in stik s sočlovekom - vse te stvari, ki so mi bile že prej pomembne, so zdaj dobile drugo globino. Vesela sem, da me je življenje pripeljalo na pot psihoterapije, saj lahko s temi znanji in s svojo osebno izkušnjo ljudem doprinesem kanček k bolj izpolnjenemu in kakovostnemu življenju. Romantična ljubezen in idealni odnosi se dogajajo, vendar redko. Običajno se moramo navadni smrtniki zanje potruditi in jih graditi. Meni moja življenjska izkušnja kaže, da so bili vseskozi prav odnosi tisti, ki so me napolnjevali, me motivirali in me bogatili. In hvaležna sem vsem, ki so me podpirali na tej poti, da svoje življenje lahko preživljam na način, da pomagam drugim ljudem odpirati srce za polnost življenja. V tem poslanstvu slišim šepetanje iz večnosti.

[Na vrh](#)

3. POPOTNIŠKI UTRINKI: **Camino Primitivo, imenovan tudi Notranja pot**

Avtorica: *Manja Cevec*

Urednica rubrike in sodelavka: *Metka Pavšič*

Po romarski poti Camino Primitivo sem hodila v lanskem poletju 12 dni. To je bilo zame zares nepozabno doživetje. V nadaljevanju vam bom opisala le nekaj utrinkov in spoznanj, ki mi jih je prinesla ta pot. Daljše pešpoti me vedno znova postavljajo v situacije, ki se jim v vsakdanjem življenju rada izognem, tam pa te možnosti ni in se je potrebno soočiti s svojimi notranjimi strahovi. Zdramila me je elektronska pošta Staše, ki nas je člane Društva prijateljev poti sv. Jakoba povabila na starodavno romarsko pot Camino Primitivo. V sebi sem začutila tisti znani nemir in napetost. Nekaj dni sem to pestovala v sebi, potem pa sem se odločila, da grem na pot. Takoj se je pojavil rahel dvom, kako predstaviti svojo slabovidnost Staši, da se ne bi ustrašila. Prisotno je bilo zavedanje, da bom marsikje potrebovala pomoč skupine in ne bom mogla samostojno slediti znakom na poti. Vidim namreč okrog 10 procentov, ob soncu in bleščanju pa je ta odstotek še manjši. Notranjo moč mi je vlivalo dejstvo, da sem v preteklosti prehodila že več daljših pešpoti in tako spoznala kje in kako potrebujem podporo sopotnikov. Odločila sem se, da ji predstavim kako je z mojim vidom in kakšne poti so za mano. Staše moje težave z vidom niso prestrašile. Odleglo mi je in iskreno sem se veselila poti. Zavedala sem se, da vid ne bo ovira na poti, vse prej kot to. Obenem pa sem se spraševala, kaj mi bo Camino tokrat prinesel.

Ko sem pred štirimi leti stopala po starodavni romarski poti iz 9. stoletja, ki pelje od Francije do mesta Santiago, kjer je grobnica apostola Jakoba, je bilo zame boleče navezovanje stikov s soromarji. Težko namreč vzdržuješ stike s širokim krogom sopotnikov, saj jih pri naslednjem srečanju lahko ne prepoznaš ali ne opaziš njihovega bežnega pozdrava in si tako oropan za številna prijetna poznanstva. Ob koncu poti sem spoznala, da vid ni ovira za doživetja, pustolovščine, pristne odnose, temveč moj odnos do sebe z vsemi lastnostmi in omejitvami.

800 km dolgo Camino Frances, sva takrat prehodili skupaj z dolgoletno prijateljico Marjano. Veliko lažje je oditi na pot z nekom, ki te že dobro pozna, ki te razume, ki ti zaupa. Tokrat pa grem na pot s skupino, v kateri ne poznam nikogar. To je poseben izziv zame, kako si bom znala poiskati podporo, ko jo bom potrebovala in kaj bom lahko jaz prispevala skupini.

Camino Primitivo, ki jo imenujejo tudi »notranja pot« ali »prvotna pot«, se začne v Oviedu in poteka po hriboviti pokrajini Asturiji. V kraju Melide pa se v pokrajini Galicija priključi na popularno Camino Frances. Po tej poti so prvi romarji iz kraljevine Asturije v 9. stoletju pričeli obiskovati takrat odkriti grob apostola Jakoba. Pot je manj obljudena in dolga okrog 340 km z veliko vzponi in spusti, zaradi tega pa bolj naporna. Malo me je stiskalo: Ali bo šlo gladko ali bom zmogla, ali se bodo hitro pojavili žulji in s tem otežena hoja? Kako se bomo ujeli v skupini?

S skupino smo se s kombijem odpeljali do Benetk oziroma tamkajšnjega letališča. Od tam smo leteli do Barcelone, kjer smo na letališču preživeli noč. Vzdušje se je postopoma sproščalo. Skupina se je že ob prvih težavah pri pregledovanju osebne

prtljage začela povezovati in podpirati. To mi je vlivalo zaupanja, da smo pravi ljudje ob pravem času skupaj z istim ciljem.

Zgodaj zjutraj smo imeli let do Ovieda, ki je prestolnica pokrajine Asturije. Vreme je bilo precej kislo. Sprva smo izgubljeno iskali katedralo, kjer je bil uradni začetek naše poti. Sledil je nakup hrane in vode in potem se je naše romanje zares začelo. Odslej bo vodilo na poti jakobova školjka in rumene puščice. Skupina šteje sedem romarjev. Starost od 27 do 80 let, šest žensk in en moški. Občudujem Polonco, ki šteje 80 let, in njen pogum, da se je odločila prehoditi to pot. Vajena je hoje, vendar na hrbtu več ur vsak dan nositi minimalno 10 kg, ni majhen napor. Ko se spomnim na leta od Polonce in opazujem njen strumen korak, se večkrat ugriznem v jezik, da bi tarnala nad težo bremena na hrbtu in bolečinami. Smo kot ena velika družina in tako pritegnemo pozornost številnih španskih romarjev na poti.

Začnemo hoditi in kmalu na sebi občutimo kaplje dežja. »Tole se je pa res dobro začelo, upam, da dež ne bo naš stalni spremljevalec.«. Nadenemo si dežne plašče in korakamo skozi čudovito pokrajino, podobno Škotski. Malo klepetam, malo se umaknem v svoj svet. Predajam se lepi naravi in tišini. To je svoboda, po kateri sem tako hrepenela. Vmes se ustavimo na kavi, posedimo na klopi ob poti in pojemo malico iz nahrbtnika. Uživam v tej preprostosti. Hodimo skozi majhne vasice. Tisti dan je naš cilj priti do mesta Grade, ki je uradno dobrih 23 km oddaljeno od Ovieda, vendar pa smo že z iskanjem katedrale in po mestu naredili najmanj 10 km. Dva km pred našim ciljem se ustavimo in si ob opuščeni hiši nabere pomaranč. Sočne in sladke pomaranče so prava osvežitev za nas utrujene romarje. Z vodo nas oskrbita prijazna domačina, ki nam razloži, da v tem mestu ni možno prenočiti in da je prva možnost še dodatne štiri km iz mesta. Velik del skupine je utrujen in naveličan hoje, pojavi se nejevolja in nemoč. Odločimo se, da gremo do mesta in potem poskrbimo za del skupine, ki se ne čuti dovolj močna, da bi lahko prišla do prenočišča. Sama vztrajam, ne moram že prvi dan obupati in se peljati. Najraje bi tudi drugim to dopovedala, vendar molčim. Ne poznam njihovih zmogljivosti in mej, lahko se z dodatnimi kilometri poškodujejo in tako sploh ne bodo imeli možnosti za nadaljevanje poti. S Stašo se odpraviva do policistov, ki so v naši bližini in jih prosiva, da nam posredujejo informacijo za taksi. Prijazni policist pokliče taksi za štiri osebe. Pridejo štirje taksiji. Smejemo se nesporazumu, nejevoljni taksisti odidejo. Trije romarji zagrizemo v zadnji del poti, ki se ves čas počasi vzpenja. Po deveti uri zvečer končno prispemo do alberga, kot se imenuje prenočišče za romarje. Brez potnega lista za romarje, ki ga dobiš tudi v Sloveniji na Društvu prijateljev poti sv. Jakoba, ne moraš prespati v albergih. Prvo noč prespim na jogiju. Samo, da sem na mehkem in toplem, to je čisto dovolj. Imam dober občutek, da sem zmogla prehoditi vso pot in da se tudi ostali v skupini dobro držijo. Preden zaspim, sem hvaležna za to možnost, da sem deležna vsega tega. Že prvi dan smo toliko doživeli, občudovali naravo, konje ob poti, posebne lesene in kamnite kašče. Naklonjenost in dobrohotnost domačinov te prav vzpodbujata, da še lažje stopaš naprej. Če to ni razkošje, ki ga v tem svetu manjka, ko vsak hiti po svojih opravkih in komaj opaziš sočloveka, ki te morda potrebuje. To je tisto, zaradi česar sem na tej poti. V skupini se lepo povezujemo in prav vsak na svoj način govori o življenju, možnostih in omejitvah.

Zjutraj se prebudimo v sveže jutro. Zunaj ob mizi pozajtrkujemo in popijemo kavo ali čaj. Nobeden od nas ne vzdihuje, vsi smo dobre volje in komaj čakam, da gremo naprej. Res uživamo na poti, sončno je in vsak dan izvem kaj novega o življenju

mojih sopotnikov. Včasih se med nami razvijejo zelo globoki pogovori čisto spontano in to me zelo bogati. In takih trenutkov na tej poti je veliko. Drugo noč ne dobimo prenočišča v zavetišču za romarje, zato prespimo v bližnjem gostišču. Še dobro, da je to v bližini in ob poti.

Tretji dan hoje mora ena od naših sopotnic na počitek, ker jo zaradi premajhnih pohodnih čevljev močno bolijo noge in ne zmore nadaljevati poti. To težko sprejemem, saj vsakemu od nas želim, da bi prehodil celo pot. S Stašo jo pospremiva do alberga v Tineu, prijetnem mestu na poti. Želimo preveriti pri oskrbniku, če naša romarka lahko zaradi zdravstvenih težav dve noči prespi v tem albergu, sicer tu lahko prespiš le eno noč, da je dovolj prostora za nove romarje. Ker oskrbnik ne razume angleško, mi pa ne špansko, se kljub trudu ne uspemo sporazumeti. Zato prosimo za pomoč mlajše Španke. Oskrbnik potrdi možnost dveh nočitev, obenem pa dobimo informacije, da ima avtobusne povezave do mesta, kjer bo predvidoma spet nadaljevala pot z nami. Ni prijeten občutek, ko nekdo zapusti skupino, vendar bi bilo zanjo nesmiselno nadaljevati, ker so bolečine prehude. Upamo, da ni kaj resnega in da bo po dveh dneh zares lahko hodila, kar se je kasneje tudi izkazalo, ko je do cilja zmogla prehoditi vso pot. To noč dobimo prenočišče, vendar pa številni spijo na tleh in vedno bolj nam je jasno, da bo v nadaljevanju problem s prenočišči. Trenutno je na poti več skupin in ostali so mlajši in hitrejši od nas.

Naslednji dan imamo hribovsko obarvan, dvignemo se na 1130 m. Pokrajina je čudovita. Sončno je, spodaj občudujemo morje meglic. Uživam. Nekaj časa hodimo skupaj in klepetamo, potem se malo umaknemo v osamo in spet približamo. Res je lepo, ko si lahko tudi s seboj. Iz razdalje vidiš vse drugače. Stvari, ki te doma okupirajo in zavzamejo, tukaj nimajo moči. Lahko si zares svoboden. Ustavimo se ob mladem teličku, ki se je šele postavil na noge. Prevzamejo nas konji in krave, ki se hladijo v malo večji mlakuži. Pred tem hribovjem smo opozorjeni, da se moramo dobro oskrbeti z vodo. Ves čas hodimo po soncu in naše rezerve hitro kopnijo. Vroče je in utrujeni smo že, sence pa od nikoder. Večini od nas zmanjkuje vode. Imamo srečo. Ko po več urah končno prečkamo prevozno cesto, Staša ustavi enega izmed redkih avtomobilov in vpraša za vodo. Ti nam ponudijo 1,5 l hladne vode, v tistih trenutkih prava odrešitev. Obenem pa nas usmerijo k bližnjemu studencu. Vsi smo utrujeni in dva od naših romarjev se žrtvujeta za skupino in nam prineseta novih zalog sveže vode. Nekaj ur zatem prispemo do alberga, ki je že poln. Del skupine s pomočjo špansko govorečih romarjev naroči taksi do naslednjega prenočišča. Drugi del pa se peš odpravi še 4 km naprej. Tudi tukaj je vse polno. Glede na to, da v bližini ni drugih možnosti, se odločimo, da nas nekaj prespi na tleh. To noč me zebe, spim na armafleksu na ploščicah, zato ni pravega spanca. Poleg tega se ves čas sliši hihitanje skupine mlajših Špancev. Ti so odstopili eno posteljo za naše starejše gospe. To je res lepa gesta. Naslednje jutro nas že ob petih prebudi ta skupina, ki se očitno bori za prenočišča na poti. V tem severozahodnem delu Španije se v poletnih mesecih začne daniti okrog sedme ure zjutraj. Torej so res zgodnji. Temperature pa se čez noč in zjutraj spustijo na 10°C ali nižje.

Dan zatem se naša poškodovana romarka zopet priključi skupini. Veseli smo je. Sedaj smo spet celota. Športne copate ji posodi druga romarka, da se poškodba ne ponovi. Ta dan se mi zlomijo očala in tako sem še malo bolj prikrajšana za tisto, kar vidiš s fizičnimi očmi. To me ni kaj dosti vznemirilo. Malo mi je bilo neprijetno, ker se brez očal počutim nelagodno. Iz dneva v dan pa bolj spoznavam, da mi na tej poti

služi predvsem moj notranji pogled, ki pa je vsak dan bolj jasen in čist. Kako je pomembna notranja drža in zaupanje v življenju in povezanost s sopotniki na poti. Na Caminu je to očitno, v življenju pa se skrivamo in ne pokažemo svoje »odvisnosti« od drugih, svoje »nebogljnosti«, ki tudi kdaj pride na dan in je povsem človeška. To nas še bolj odpira in povezuje. Ta notranji pogled, ki je vzpodbuda na poti rada delim z mojimi sopotniki. Želim jim posredovati zavedanje, da smo res izbranci, da ni kar vsak deležen takega doživetja. Za to potrebuješ pogum, prepričana sem v to.

Iz dneva v dan smo bolj povezani, vmes so tudi nesporazumi in so naša mnenja nasprotna, vendar to ne zamaje občutka varnosti v skupini. Pomagamo si na poti, nosimo bremena drug drugemu, če ne fizična pa tista, ki so v nas samih. Vmes se nasmejimo raznim pripetljajem tudi na račun moje slabovidnosti. Zgodi se namreč, da dve naši romarki, ki sta hodili 50 m pred nami, ne zavijeta na označeno pot in tako izgubimo sled za njima. Odločim se, da tečem za njima in ju opozorim, da sta zgrešili. Tečem, tečem in tečem in ju nikakor ne dohitim. Vidim komaj nekaj metrov pred sabo in si mislim: »Kaj če sta čisto malo pred mano, jaz pa ju ne vidim.« Ko sem že nekaj časa v diru, se le vdam in obrnem. Medtem pa je njuna zgodba sledeča. Sami sta opazili zmoto in malo kasneje zavili na pravo pot, ki je tekla nekaj metrov vzporedno od ceste, po kateri sem tekla. Zagledata mene, ki po desni dirjam naprej in si mislita: »Čudno, da se ji tako mudi. Verjetno nam gre rezervirat prenočišče!«. Tisti dan sem v rumeni majici in tako se me prime vzdevek »rumena gazela«. Na ta račun se večkrat nasmejemo.

Deseti dan se Camino Primitivo priključi popularni Camino Frances. Kar malo otožno stopam po poti in žal mi je, da gremo med množice. V večini se tu romarji že poznamo med sabo. Vsi so nam pripravljene pomagati pri prevajanju, z odstopanjem ležišč za starejši del naše skupine ali z oddejami. Prav lepo povezanost je čutiti med nami vsemi in tako mi je 10. dan težko stopiti na popularni in zelo obljuden Camino Frances.

Tako zadnja dva dneva hoje zaradi številnih barov in ljudi ter mestne bližine nista preveč prijetna. Vesela sem, ko prispemo na cilj. Solze mi stopijo v oči, predvsem iz hvaležnosti, da smo vsi uspeli priti na cilj, da smo bili kos vsem oviram in da sem doživela toliko lepega. Veselje delimo tudi z ostalimi skupinami, s katerimi smo vzporedno hodili. Podelimo si, kako smo skupaj premagovali številne nepredvidljive situacije ter vedno dobili podporo in sprejetost.

Danes, ko se spomnim na Camino Primitivo, mi je pri srcu prijetno, saj na takih poteh oživi velik del moje resnične narave, tiste prvobitne, ki v predvidenem vsakdanu pogosto spi. Zato ostajam budna in se odpiram novim tovrstnim doživetjem, ki se jih veselim, saj zagotovo pridejo, ko bo pravi čas za to.

[Na vrh](#)

4. INTEGRACIJA: **Moja izkušnja z zaposlitveno rehabilitacijo**

Avtor: *Tomaž Furlan*

Na povabilo kolegov sem se znašel v vlogi, da napišem nekaj o svojih izkušnjah z zaposlitveno rehabilitacijo.

Po izteku statusa študenta z nedokončano fakulteto sem se oktobra 2008 prijavil na Zavod za zaposlovanje RS. Ker po pol leta nisem našel prve zaposlitve, je zaposlitvena svetovalka z mojim soglasjem izdala napatnico za zaposlitveno rehabilitacijo v Ljubljano z oceno dela zmožnosti. Po šestih mesecih čakanja sem prejel vabilo, da se moja zaposlitvena rehabilitacija začne v ponedeljek, 21. septembra ob osmih zjutraj.

Navedenega dne sem se odpravil na Univerzitetni rehabilitacijski inštitut Republike Slovenije v Ljubljano (v nadaljevanju Inštitut). Prvi dan so mi vsi vpleteni zaposleni na inštitutu individualno na kratko razložili potek zaposlitvene rehabilitacije z njihovega delovnega področja. Srečeval sem se z delovno terapevtko, sociologinjo, psihologinjo, tehnologom, zdravnico in tiflopedagogom. Poklicna rehabilitacija je vseh štirinajst dni potekala v obliki pogovorov in opravljanja različnih nalog, ki so obsegale ročno in računalniško administrativno delo, reševanje testov splošne razgledanosti in osebnostnih lastnosti ter preverjanje ročnih spretnosti in spomina. Po koncu vsake naloge so ocenili čas in način opravljanja naloge ter utrujenost in počutje (zlasti stanje oči) pred, med in po nalogi. Na čas se nisem pretirano oziral, pri načinu dela pa sem sam in s pomočjo odgovornih iskal rešitve kako čim manj obremeniti svoje oči. Počutje je bilo odvisno od trajanja naloge. Zadnji dan so bile predstavljene in dogovorjene nadaljnje aktivnosti. Najprej izdelava mnenja, nato invalidska komisija in za tem vključitev v delovni proces skozi usposabljanje in na koncu redna zaposlitev. Zdaj, dva meseca po tem, čakam na vabilo za invalidsko komisijo, da na podlagi omenjenih testov izda odločbo.

Preden sem odšel v Ljubljano na poklicno rehabilitacijo, sem poznal dve različni mnenji oseb, ki sta šli skozi ta proces. Prva oseba je dve leti nazaj vse kritizirala, druga pa letos vse pohvalila. Sam sem se prepričal, da Inštitut izvaja zgolj zaposlitveno rehabilitacijo (pravzaprav oceno zmožnosti za delo) ter da nekateri zaposleni premalo poznajo specifičnosti slepote in slabovidnosti, kar skušajo nadomestiti s svojo prijaznostjo. Z vključevanjem večjega števila slepih in slabovidnih uporabnikov v poklicno rehabilitacijo, verjamem, da se bo povečevalo tudi znanje strokovnih delavcev o nas. Verjetno pa tudi njihova usposobljenost za izvajanje rehabilitacijskih storitev.

Osebno rehabilitacijo v nasprotju s poklicno rehabilitacijo razumem kot skupek individualno prilagojenih storitev, s pomočjo katerih posamezniku omogočimo celovito obravnavo z namenom in ciljem čim večje stopnje funkcionalnosti, samostojnosti in neodvisnosti v življenju.

V lanskem letu uzakonjena pravica za celovito rehabilitacijo slepih in slabovidnih iz obveznega zdravstvenega zavarovanja ne glede na status in starost pomeni zelo velik korak naprej na tem področju. Kolikor vem, je bil v tem letu v pripravi strokovni

program za implementacijo prej omenjene zakonske pravice v prakso. Zato lahko upravičeno pričakujemo začetek izvajanja v prihodnjem letu.

Nikoli ni dobro preveč hiteti. Iz mojih dosedanjih izkušenj je za izvajanje rehabilitacije glede na trenutni strokovno rehabilitacijski potencial po mojem mnenju najbolj pomembno stalno izobraževanje vseh izvajalcev rehabilitacije, in to doma, kakor tudi v državah, kjer imajo s tem že dolgoletne izkušnje. Poleg tega je potrebno ozaveščati javnost ter kot izvajalce vključiti tudi čim več slepih in slabovidnih.

[Na vrh](#)

5. NOVOSTI IZ INVALIDSKEGA VARSTVA: **Nova minimalna plača**

Avtor in sodelavec: *Brane But*

Novi Zakon o minimalni plači (Ur. l. RS, št. 13/2010 z dne 22.2.2010, veljati je pričel naslednji dan po objavi) glede na doslej veljavni Zakon o določitvi minimalne plače prinaša nekatere novosti.

Zakon na novo določa znesek minimalne plače v višini 734,15 EUR (bruto). Znesek je bil določen upoštevaje izsledke raziskave Inštituta za ekonomska raziskovanja pri Ekonomski fakulteti v Ljubljani. Znesek pomeni v neto vrednosti 562 EUR, kolikor po izračunih navedenega inštituta znašajo minimalni življenjski stroški.

Minimalna plača se še vedno usklajuje enkrat letno, spremenjen pa je datum uskladitve in podatki, ki se ob tem upoštevajo. Znesek se uskladi najmanj z rastjo cen življenjskih potrebščin v preteklem letu, merjeno decembra preteklega leta glede na december predpreteklega leta in ne več na podlagi ocenjene rasti cen, kot je to veljalo doslej. Vsakoletni znesek velja za plačilo dela opravljenega od 1. januarja tekočega leta, medtem ko je bila doslej uskladitev opravljena za plače za delo od 1. avgusta dalje.

Minimalna plača, povečana za rast cen, se po posvetu s socialnimi partnerji lahko dodatno poveča upoštevaje tudi druge kazalnike, določene v zakonu. Rešitev izhaja iz usmeritev Konvencije Mednarodne organizacije dela št. 131 o minimalni plači in priporočil o njenem izvajanju, ki zavezujejo Republiko Slovenijo. Navedeni način usklajevanja preprečuje realni padec minimalne plače, ki je bil značilen za čas veljavnosti dosedanjega Zakona o določitvi minimalne plače in omogoča sledenje minimalne plače pozitivnim gospodarskim rezultatom. Znesek minimalne plače bo tako po posvetu s socialnimi partnerji v ugodnih gospodarskih razmerah lahko porasel bolj kot zahteva zgolj uskladitev z rastjo cen in se bo postopoma približeval zneskom v razvitejših državah EU.

Zaradi občutnega zvišanja zneska minimalne plače, ki bi lahko določenim delodajalcem povzročil nepremostljive težave, pa zakon pod posebnimi pogoji omogoča tudi postopen prehod na izplačilo minimalne plače v višini zakonsko določene minimalne plače. Zakon omogoča, da lahko delodajalec, pri katerem bi takojšnja uvedba minimalne plače povzročila velike izgube in ogrozila obstoj podjetja ali imela za posledico odpovedi iz poslovnih razlogov večjemu številu zaposlenih, z zaposlenimi oziroma njihovimi predstavniki sklene pisni sporazum o postopnem prehodu, v katerem opredeli terminski plan prilagajanja. Prehodno obdobje lahko traja le do 31.12.2011. Ob tem pa mora v času pogajanj, ki lahko potekajo največ dva meseca od uveljavitve zakona, in v času veljavnosti sporazuma izplačevati najmanj z zakonom določene prehodne zneske minimalne plače.

Za nadzor nad izvajanjem zakona je kot doslej pristojen Inšpektorat RS za delo, ki pa mora biti v skladu z zakonom s strani delodajalca obveščen o drugačnem izplačevanju minimalne plače, tako v času sprejemanja sporazuma o postopnem prehodu na izplačevanje minimalne plače, kot v času veljavnosti sporazuma, ko mora izplačevati najmanj prehodne zneske minimalne plače.

Vir: [Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve](#)

[Na vrh](#)

6. TESTIRALI SMO: Živa voda je vir zdravja in vitalnosti

Avtor: *Marino Kačič*

V članku opisujem nekatere znanstvene ugotovitve ter izkušnjo uporabe naprave, ki vodo povsem očisti vseh umazanij in kemičnih strupov ter jo po želji naredi »živo« (nasiti z aktivnim vodikom, ki je vir življenja, vitalnosti in najmočnejši antioksidant). En kozarec močno alkalne vode naj bi vseboval toliko antioksidantskega vodika kot 10.000 kozarcev svežega pomarančnega soka. Ob pitju nekaj kozarcev žive vode na dan se mnoge sodobne bolezni omilijo ali povsem izginejo. Sam sem bil skeptičen in sem zato zelo dolgo raziskoval, preizkušal, bral in se pogovarjal, da sem prišel do ugotovitev o katerih tukaj pišem.

Neoporečna voda

Izraz neoporečnost pomeni, da meritve kažejo na še dovoljeno koncentracijo snovi v vodi, ki pa so pod dovoljeno mejo, ki jo je država predpisala. To pa nujno ne pomeni, da je voda (ki jo pijemo) čista in zdrava. Niti ne pomeni, da voda ne vsebuje kemikalij, npr. nitratov, nitritov, pesticidov ipd. Če zanemarimo mnenja pristojnih strokovnjakov, da meritve, ki so javno objavljene in kažejo na neoporečnost vode, pogosto niso skladne z dejanskimi meritvami (o.p.: spomnimo se nedavne afere, ko sta Ministrstvo za zdravje in njihova inšpekcijska služba hotele na silo utišati avtorje študij oporečne vode iz javnih avtomatov za pitje vode), nam lahko še vedno nekatere informacije vzbudijo dvom v zdravo vodo. Na primer, znano je, da so v zadnjih 20 letih vsaj 3-krat dvignili višino praga, do katerega je dovoljena količina neke snovi v vodi. To pomeni, da je lahko vsakič, ko dvignejo prag dovoljenega, v vodi večja količina škodljivih sestavin. Zdrav razum nam pa pravi, da bi bilo logično, da bi zaostrovali prag dovoljenega, saj bi tako vodo izboljševali. Z vsakim dvigom mejnih vrednosti pa dejansko omogočamo pitje vedno slabše, manj zdrave vode. V vodi se lahko topi preko 8 milijonov kemičnih spojin. Kontrolira pa se jih le nekaj. Pa še to le na viru vode, ne pa na pipi uporabnika. Vmes pa je mnogo virom in možnosti za dodatno onesnaženje. Spomnimo se na primer samo tega, da še včeraj dovoljene svinčene vodovodne cevi, salonitne kritine, atrazin itd. so danes spoznani za zelo strupene in za zdravje škodljive. Kdo ve koliko aktivnih, strupenih onesnaževalcev je že danes, ki jih bodo v prihodnosti proglasili za nevarne, strupene, rakotvorne. Mi pa žal že danes to vodo pijemo. K sreči se temu lahko že danes izognemo z ustreznimi aparati za čiščenje in ioniziranje vode, če prevzamemo odgovornost za svoje zdravje v svoje roke.

Kaj je živa voda?

Na petih koncih sveta, v kremenovih ledeniških dolinah, so ljudje bolj zdravi kot drugod, sposobni so velikih naporov, neredko doživijo sto let, pri tem pa je njihova hrana skromna in življenjske razmere slabe. Skrivnost je v nekoliko motni ledeniški vodi, ki je v nasprotju z mrtvo vodo, ki jo pijemo drugod po svetu – živa. Po strukturi je namreč podobna telesnim tekočinam, nevtralizira proste radikale – torej čisti telo strupov, ga napolni z energijo, okrepi imunski sistem in potemtakem pomaga pri

zdravljenju mnogih, tudi usodnih bolezni. Tak primer je nadpovprečno dolgo živeča skupina ljudi t.i. Hunza. Ti ljudje živijo v Karakorumu, v gorah severnega Pakistana in so dokumentirani stoletniki (živijo sto in več let). Mnogo let so antropologi poskušali doumeti skrivnost, ki omogoča Hunz-om, da živijo tako dolgo življenje in kaj jih dela tako zdrave. Živo vodo, ki teče skozi njihove vasi in pride iz okoliških ledenikov in daje zdravje ter vitalnost stoletnemu ljudstvu Hunza v Himalaji, je odkril dr.Coanda. Ugotovil je, da je posebnost njihove vode v neznansko majhnih mineralih v njej (nano koloidi, v večini silicijevi kristalčki) (www 2010). Drugi raziskovalci so odkrivali fizikalne in kemične lastnosti te vode in ugotovili, da ima voda Hunza neverjetno veliko število aktivnih vodikov (vodikov atom z dodatnim elektronom) in visoko pH vrednostjo (alkalnost). Ti aktivni vodikovi atomi pa so med drugim močni "čistilci" prostih radikalov. Negativno ionizirani vodik oziroma "aktivni vodik" (OH⁻) pa naj bi bil kot najmočnejši antioksidant tudi krepilen, saj z visoko reaktivnostjo ustvarja osnovo za življenje.

Lastnosti žive (alkalne) vode

Leta 1953 je profesor biomatematike Kemeny, na Politehničnem inštitutu v Budimpešti, povezal specifične lastnosti vode in notranje okolje telesa s sledečimi parametri: (1) Oksidacijsko-redukcijski potencial (relativna meritev aktivnega vodika), (2) Prevodnostjo in (3) pH-jem. Leta 1959 pa je mladi hidrolog dr. Louis Claude Vincent demonstriral raznolike fizikalne in elektrokemijske značilnosti vod, ki so se razlikovale od regije do regije Francije. Pokazala se je vzporednica med področji večje incidence bolezni in temi specifičnimi lastnostmi vod. Raziskave, narejene v kasnejših desetletjih, to absolutno potrjujejo. Pri merjenju vode sta pomembna sledeča faktorja:

RH (stopnja aktivnega vodika): ta kazalec količine aktivnega vodika v biološkem okolju je parcialni tlak vodika (rH oz. rH₂). Vrednosti rH se večinoma gibljejo med 0 in 42. Vrednost 42 pomeni nasičenost s kisikom (z 1 atom kisika), pri vrednosti rH 1 pa je snov bogata z vodikom (1 atm vodika). Pri tej vrednosti prostega kisika ni več (P. Flanagan). Mejna vrednost je 28; kar je nad 28, pomeni oksidiranost (prevladovanje oksidantov), vrednosti, nižje od 28, pa reduciranost (prevladovanje reducentov, med katere sodi tudi vodik). Za normalno življenje morajo biti vrednosti rH bioloških tekočin precej bolj napojene z vodikom kot kisikom, torej morajo imeti rH bistveno nižji od 28 (Ostan 2001).

Vrednosti RH pod 28 torej omogočajo, da se telo obnavlja (regenerira). Meritev večine ustekleničenih vod pa npr. kažejo, da imajo RH faktor okrog 30 ali več. Večja količina aktivnega vodika se je pokazala kot zelo uporabna tudi za mnoge druge procese v telesu, na primer: lažje se voda absorbira skozi celično membrano (zaradi večje absorpcijske sposobnosti manjša utrujenost), pomaga pri predelavi energije v celici (večji izkoristek, tudi pri hujšanju), več kisika se veže na rdeča krvna telesa (vitalnost), večja stopnja in hitrejše obnavljanje celic (pomlajevanje), večji antioksidacijski potencial (zaviranje staranja in preprečevanje bolezni). Kot zanimivost naj povem, da so največjo stopnjo RH izmerili pri najstnikih in športnikih v največji formi, najmanjši pa pri starejših ljudeh in bolnih ljudeh. Torej je še kako pomembno piti vodo z aktivnim vodikom.

pH (stopnja kislosti-bazičnosti): ta kazalec nam pove ali se neka snov nagiba (in kolikšna je stopnja) v kislno ali bazično smer. Kisline in baze je definirala leta 1923 danski kemik Brønstedt in sicer kisline kot snovi, ki oddajajo protone (pozitivno nabite ione H⁺), medtem, ko so baze snovi, ki sprejemajo protone. Pri srečanju pozitivno nabitih kislin in negativno nabitih baz pride do vezave obeh vrst spojin v nevtralno spojino, medtem ko presežni delci, pozitivno ali negativno nabiti, določajo ali bo tekočina kislina ali bazična. Enota za kislost ali bazičnost je vrednost pH, ki znaša od 1 do 14, kjer je 1 najmočnejša kislina in 14 najmočnejša baza. Nevtralna tekočina ima vrednost 7, kar pomeni, da pri tej vrednosti ni presežka ne bazične in ne kisle spojine (Krušič in Krušič-Kaplja 2009).

Razmerje med kislinami in bazami je izredno pomembno za vse presnovne procese v telesu. Za normalno delovanje presnove je nujno kislinsko-bazično ravnotežje, ki je odgovorno za normalno strukturo in funkcijo beljakovin, prepustnost celične opne, porazdelitev elektrolitov ter nemoteno delovanje vezivnega tkiva. Za pravilno delovanje vseh procesov presnove v telesu mora ostati pH vrednost krvi, medcelične in celične tekočine ob vsakih pogojih v ozkem območju nad vrednostjo 7, t.j. v nevtralnem področju. V telesu so za to na razpolago regulacijski mehanizmi, imenovani puferski sistemi, s katerimi se lahko nevtralizirajo odvečne kisline (Krušič in Krušič-Kaplja 2009). Ti naravni regulacijski mehanizmi pa so omejeni v svojem delovanju, zlasti, ko s svojim načinom prehranjevanja (jemo veliko hrane, ki pri razgradnji ustvarja prekomerne količine kislin), stresnem načinu življenja (posredno zarisuje telo) in malo ali skoraj nič gibanja (kar onemogoča odvajanje kislin / strupov iz telesa). Za povrh pa še pijemo vodo, ki je tudi lahko kislina, oporečna in tako namesto, da bi pomagala pri odvajanju kislin in strupov iz telesa, še dodatno zakisuje telo.

Kislinsko-bazične vrednosti v telesu

Pri normalno zdravem organizmu je stanje v rahlo bazičnem področju. V različnih delih telesa je vrednost pH različna, ker je v vsaki fazi presnove v posameznem organu potrebna različna koncentracija kislin za optimalen potek funkcije posameznih organov. Tako imamo v želodcu skrajno kisle pogoje, medtem ko ima kri zdravega človeka pH vrednost med 7,35-7,45. V primeru višjih vrednosti govorimo o alkaloziji (presežek baz) in v primeru vrednosti pod 7,35 govorimo o acidozi (presežku kislin / zakisanosti telesa). pH vrednosti pod 7,0 ali nad 7,8 vodijo v smrt organizma. Za nemoteno delovanje večine presnovnih procesov izven celičnega in znotraj celičnega prostora je potrebno rahlo bazično okolje (Krušič in Krušič-Kaplja 2009).

Povečana obremenitev s kislinami v prehrani današnjega človeka se je pojavila z intenzivno in masovno proizvodnjo kmetijskih pridelkov in industrijsko predelavo hrane, ki vsebuje vedno manj bazičnih snovi. Zlasti visok delež živalskih beljakovin in koncentriranih ogljikovih hidratov ter maščob ob skromnem deležu bazičnih snovi v obliki zelenjave in sadja je eden glavnih vzrokov zakisovanja organizma. Pri prebavi živalskih beljakovin se sprošča pri razgradnji in oksidaciji žveplo vsebujočih amino kislin (metionin in cistin) žveplove kislina, ki spada med najmočnejše anorganske kisline, medtem ko pri prebavi visoko koncentriranih ogljikovih hidratov nastaja fosforjeva kislina, ki povečuje neto kislinsko obremenitev moderne prehrane. Velik

porast hitre prehrane (fast-food) in moderno pripravljene neuravnotežene hrane z vedno skromnejšim deležem bazičnih snovi, prisotnih v sveži zelenjavi in sadju, še povečuje porast kronične zakisanosti. Kozarec alkalne vode s pH 10 vsebuje 1021 vodikovih ionov in vsak izmed njih je sparjen s pozitivnimi ioniziranimi alkalnimi minerali, kot so Ca⁺⁺, Mg⁺⁺, Na⁺, K⁺, itd. Ker je v vodi več kalcija kot kateregakoli alkalnega minerala, lahko to prevedemo v dejstvo, da vsak kozarec vode vsebuje 33,3mg ioniziranih atomov kalcija v vodi. Pitje 5 kozarcev te vode na dan bo postopoma zmanjšalo kislost telesa in mu omogočilo, da izloči vse odpadne snovi (Whang 1991).

Živa voda ni zdravilo, ima pa zdravilne učinke

V trudu, da bi »ustvarili« vodo Hunza, so japonski znanstveniki preučevali Različne tehnologije. Sedaj se alkalna voda izdeluje z uporabo elektrolize. Na ta način ločimo vodo v alkalne in kisle vodne tokove. Pred tem jo pa še s sodobnimi filtri prečistimo vseh primesi. Tehnologija »funkcionalne vode« (ionizirane vode) je bila razvita najprej na Japonskem, v zgodnjih 1950-ih, in jo je leta 1966 Ministrstvo za zdravstvo in rehabilitacijo države Japonske odobrilo za terapevtsko uporabo. Osnovano na kliničnem izboljšanju, ki se je pojavilo po zaužitju alkalne reducirane vode pri ljudeh z raznolikimi boleznimi, je Dr. Hidemitsu Hayashi, direktor ustanove »Water Institute of Japan«, predlagal »Water Regulating Theory« Ta teorija predlaga, da aktivni vodik reducirane vode »izniči« proste radikale in druge reaktivne kisikove metabolite.

Obratno kot zdravila (npr. antibiotiki!), ki so usmerjena na uničevanje patogenih mikroorganizmov (neposrednih povzročiteljev bolezni), živa voda normalizira biološko okolje in s tem ustvarja okoliščine, kjer se bolezni skorajda ne morejo razvijati. Imunski sistem ima zato lažje delo in je lahko bolj učinkovit. Dr. Ron Meyers to opisuje (po Ostan in sodelavci 2001) takole: "Biološko okolje je okolje, v katerem živi vsako živo bitje. Vsaka vrsta živih organizmov zahteva drugačne pogoje za svoje optimalno delovanje, in sicer take, v katerih je njegova sposobnost preživetja in razmnoževanja (reprodukcije) najboljša. Človeško telo je zdravo, ko znotraj celic in med celicami vse deluje optimalno v zelo ozkem razponu vrednosti kazalcev kakovosti biološkega okolja." "Škodljivi mikroorganizmi – virusi, škodljive bakterije, glivice, plesni, paraziti in kvasovke, najbolje uspevajo v nekoliko drugačnem (kislem) biološkem okolju." Ko se človekovo biološko okolje oddalji od optimalnih vrednosti, torej ustreza škodljivim mikroorganizmom, se sčasoma neizogibno pojavi bolezen. Po mnenju dr. Meyersa je živa voda učinkovita pri zdravljenju okužb, zlasti zato, ker vsebuje veliko negativno naelektrenega vodika. On pravi: "Ko v telo vnesemo spremenjene vodikove atome, katerih vsak nosi dodaten elektron, postane znotrajcelični in medcelični pH nekoliko bolj bazičen, kar zavre rast škodljivih mikroorganizmov in spodbudi razmnoževanje telesu koristnih mikroorganizmov. Za razliko od antibiotikov, ki škodljive mikroorganizme uničijo, pa živa voda zgolj ustvari okolje, v katerem se škodljivi mikroorganizmi težko razmnožujejo" (po Ostan in sodelavci 2001). Dr. Ron Meyers navaja v svoji knjižici o Active H kar 35 vrst bolezni, pri katerih je v svoji klinični praksi opazil pozitivne učinke uživanja Active H (fhes oz. živa voda): od navadnih prehladov do hudih kroničnih in degenerativnih obolenj, kot so rak, bolezni srca in ožilja, artritis in druge.

Primeri iz zdravniške prakse na Japonskem

VISOK KRVNI TLAK (Prof. Kuninaka Hironage, predstojnik Kuninaka Hospital)
S pitjem alkalne ionizirane vode za čas 2 do 3 mesece, bo krvni pritisk počasi padal, saj je alkalna ionizirana voda dobro topilo, ki raztopi holesterol v krvnih žilah. V 10 letih prakse, je moja predstava z minerali, ki pripadajo posebej lonskemu kalciju (nastane pri elektrolizi vode) in visokemu pritisku in drugim boleznim izredno pomenljiva (www 2004).

SRČNE BOLEZNI (Prof. Kuwata Keijiroo, dr. medicine)
35 letni bolnik je trpel za obolenjem srčne zaklopke. Kljub visoki tehnologiji kot so angiogram z vbrizganjem VINYL-a v srce preko vene ipd., se je njegovo stanje slabšalo. V preteklem letu so njegovi svojci obupali in ob napadih pričakovali najhujše. V tistem času so spoznali ionizator za proizvodnjo ionizirane bazične vode. Njegovo telo se je odlično odzvalo in sedaj je pacient na poti do okrevanja (www 2004).

ALERGIJE (Prof. Kuninaka Hironaga, predstojnik Kuninaka Hospital)
Bolnik je bil večkrat neuspešno dermatološko zdravljen. Po uživanju ionizirane bazične vode, kljub raznoliki hrani, kateri se je moral prej izogibati alergij ni bilo več. Pacient je bil s terapijo in rezultati navdušen. Odkril sem, da je večina alergij posledica zakisanosti telesa in je povezana z uživanjem prevelikih količin mesa in sladkorja. Pri vseh primerih alergije imajo pacienti izredno nizke vrednosti ionskega kalcija, zato postane telo preobčutljivo in zlahka sproži alergično reakcijo. lonski kalcij iz ionizatorja vode ne le ojača srčne mišice, olajša uriniranje, nevtralizira toksine, temveč nadzira tudi kislost. Okrepi se prebavni sistem in funkcija jeter, posledično pa se zveča odpornost na alergije. Pacienti, pri katerih nekatere vrste alergij neuspešno zdravimo oz. lajšamo z zdravili, kažejo zelo dober odziv na Ionizirano Alkalno vodo (www 2004).

MOTNJE PREBAVNEGA SISTEMA (Prof. Kongure Keizoo, Klinika Kongure Bolnišnica Juntendo)

Vloga ionizirane alkalne vode v želodcu je v nevtralizaciji sekrecije in povečanju njegovih funkcij. Navadno volumen želodčnega soka v eni do treh minut po zaužitju alkalne ionizirane vode, naraste za 1,5 krat. Za ljudi, ki trpijo zaradi hipoklorhidrije ali alklorhidrije (malo želodčnega soka) bo prisotnost alkalne ionizirane vode iz aparata stimulirala celice želodca, da bodo proizvajale večje količine želodčnega soka. Tako se izboljša prebava in absorpcija mineralov. Zanimivo je, da po drugi strani tistim s hiperklorhidrijo (visoke vrednosti želodčnega soka) alkalna ionizirana voda nevtralizira želodčni sok. Torej ne naredi nobene nenaklonjene reakcije – tako nevtralizira kot tudi stimulira izločanje (www 2004).

DIABETES (Prof. Kuwata Keijiroo, dr. medicine)

Med delom v Fire Insurance Association sem pregledal mnogo diabetičnih bolnikov. Poleg zdravljenja z običajnimi zdravili sem jih zdravil tudi z ionizirano alkalno vodo. Izbral sem 15 bolnikov, ter jih poslal na Tokijsko Univerzo za izvedbo nadaljnjih testov in opazovanj. V začetku so bili zaradi zdravljenja rahlo vznemirjeni. Po daljšem obdobju uživanja ionizirane alkalne vode, je raven sladkorja v krvi in urinu padla s 300 mg/l na celo 2 mg/dc. Rezultati so pokazali, da je bilo celo 1 ½ ure po obrokih

krvni sladkor in sečno razmerje 100 mg/dc: 0 mg / dc. Sladkor v urinu je popolnoma izginil (www 2004).

DEBELOST (Prof. Hatori Tasutaroo, Predstojnik Akajiuji krvnega centra, bolnišnice Yokohama, Faitama)

Debelost je zaradi prevelikih količin zaužitih maščob, sladkorja in proteinov najpogosteje bolezen razvitega sveta. Odvečne maščobe in ogljikovi hidrati se v telesu trajno shranijo. Stopnja »izgorevanja« vnesene hrane je v veliki meri odvisna tudi od mineralov. Kadar pride do povečanega vnosa proteinov, ogljikovih hidratov in maščob, se potreba po vitaminih in mineralih poveča. Danes mnogi trpijo zaradi zakisanosti, ki pogosto vodi v diabetes, bolezn srca, raka, jeter in ledvic. V kolikor vnesene snovi porabimo oz. nevtraliziramo, ne pride do odlaganja maščob in zakisanosti – ni debelosti. Alkalna ionizirana voda iz aparata Nexus/Alkamediy vsebuje ionsko povezan kalcij, kar pomaga v procesu »izgorevanja«. Pogosto vitkosti ne dosežemo le z dietami in pomeni pitje ionizirane alkalne vode odrešitev za tiste, ki trpijo zaradi debelosti in posledično bolezn (www 2004).

Izkušnje z živo vodo in ionizatorji vode

Izkušnje s pitjem alkalne vode: Po 8 mesecih pitja "žive" vode, so moje izkušnje zelo pozitivne. Razlika se pozna pri prebavi, zelo počasnem, a konstantnem manjšanju teže, ni več glavobolov, najbolj pa se pozna na vitalnosti in občutku polnosti energije. Zjutraj na tešče popijem 4 kozarce ionizirane vode (po tisočletni Japonski tradiciji) in potem čez dan po potrebi. Izkušnja čiščenja in lahkosti telesa je vse bolj očitna. Omenim naj tudi svojo izkušnjo in izkušnjo drugih, ki to vodo pijejo ali so jo poskusili, da voda z lahkoto (prijetno) teče po grlu, medtem, ko sem vodo iz pipe mukoma popil več kot kozarec naenkrat, razen, ko sem bil zelo žejen. Očitno telo na svoj način prepozna, da je voda čista ali pa morda živa. Ionizator vode opravi pred ioniziranjem vode (delitvijo na kisle odpadne in za telo zdrave bazične dele) 7-stopenjsko filtriranje (filter), kjer vsaka stopnja očisti svoje področje: fizične delce, bakterijske in druge mikroorganizme, strupene kemične in druge odpadne primesi vode itd. Pri tem je zanimivo, da se nitriti in nitrati, ki jih noben filter (razen reverzne osmoze) ne more očistiti, pri naslednjem koraku (ioniziranju vode – ločitvi na kisli in bazičen del), zaradi svoje sestavine pozitivno nasičenega iona, večji del odcepi od vode na negativno elektrodo, ki ga privlači in se tako izloči s kislim odpadnim delom vode. Presenetljivo je, da so kasneje ugotovili, da je tudi kisli del vode uporaben, in sicer za umivanje kože (idealno, pomlajuje, saj je PH pod 6), umivanje zob, pranje manj umazane posode, čiščenje tal, za rezano cvetje v kozarcu (pomaga, da dlje časa vzdrži). Če pa boste posajene rože zalivali z alkalno vodo, bodo rasle nadpovprečno (npr. oktobra meseca sem iz difenbahije, ki sem jo nehote zlomil, naredil potaknjenca in v novembru tega posadil. Preko zime je iz tega na moje presenečenje zraslo nekaj lepih novih lističev. Alkalna voda je odlična tudi za kuhanje, kjer postane hrana boljšega okusa in tudi kemično bolj ustrezna za prebavo. To se na primer prepozna pri tem, da se vonj blata za polovico zmanjša. Bolj pomembno pa je, da se ustvarja v prebavnem traktu bazično okolje, v katerem se "slabe" bakterije ne razvijajo, hkrati pa se "dobre" (tiste, ki so za naše življenje pomembne) ustrezno razvijajo. S tem nastaja ustrezno ravnotežje med obema vrstama bakterij v črevesju, kar pomeni boljše delujoč imunski sistem. Torej ravno obratno kot se dogaja, ko živimo stresno,

jemo hrano z visoko škodljivimi stranskimi učinki pri njihovem predelovanju (npr. mlečni izdelki, enostavni hidrati, nekatere vrste živalskih beljakovin in maščob ipd.).

S pomočjo ionizatorja vode dejansko lahko pijemo najbolj čisto vodo, kar jo je trenutno možno. Če je aparat dovolj sodoben in na ustreznem tehnološkem nivoju (kar morajo zagotoviti laboratorijski testi ter certifikati in ne le besede prodajalcev), poskrbimo za tri ključne stvari na en mah: (1) prečistimo vodo tako rekoč vseh primesi, ki so dokazano vir za mnoge najtežje bolezni (npr. raka, srčne bolezni, imunske bolezni), (2) voda se razdeli na dva tokova (kisli in bazični) in nam tako ostane za pitje bazičen del, ki je dokazano edini za telo primeren in (3) če nastavimo na višjo stopnjo ioniziranja (finejšo delitev vode na kislino in bazični tok, pri čemer se kislina izloči kot odpadki), dobimo bazičen del vode po želji z visokim PH in visokim RH faktorjem. To pomeni, da dobesedno pijemo antioksidantsko vodo, ki čisti strupe po telesu (po dolgotrajnem pitju se s časom prečistijo tudi strupi, ki so se nalagali v telesu, ker se sicer sami po naravni poti ne morejo izločiti, npr. svinec). Pomembno dejstvo pa je tudi to, da ob tem nastane voda z visoko stopnjo RH faktorjem (visoko nasičenim vodikovim ionom), kar pomeni, da je ta voda vir za obnavljanje, pomlajevanje celic (enako kot voda iz ledenikov, ki jo pije ljudstvo stoletnikov Hunza). Medtem, ko voda iz pipe in še bolj iz plastenk, deluje obratno, saj meritve kažejo pozitiven ORP (kar pomeni, da je voda kisla, torej v nasprotju s tem, kar telo rabi), pomeni, da ima visoko stopnjo RH faktorja (torej nizko nasičen vodik, kar dalje pomeni, da ne daje temeljnega goriva, ki ga potrebujejo za življenje celice vseh organizmov). Meritve, ki zagotavljajo neoporečnost vode, hkrati govorijo tudi o tem, da ima neoporečna voda določeno stopnjo nasičenosti z kemikalijami, pesticidi in drugimi kemičnimi snovmi že na samem izviru vode. Kakšna je ta voda pri uporabniku (vmes je dolga pot) pa ne meri nihče. Čisto nič pa ne vemo o mnogih drugih sestavinah vode, ki jih ne merimo in jih najbrž bomo s časom kot pri mnogih drugih stvareh, proglasili za nevarne ali celo škodljive. Vse te lastnosti vode pripomorejo k ustvarjanju nezdravega okolja v telesu, kjer se vzpostavljajo pogoji za razvoj bolezni, staranja in utrujenosti. Pitje take vode kot jo trenutno imamo, je tako kot, če bi pomivali močno umazano posodo s še bolj umazano vodo in pri tem računali, da jo bomo očistili.

Izkušnje iz raziskovanja naprav za ioniziranje vode: V enoletnem raziskovanju čim boljših in čim cenejših tovrstnih naprav sem naletel na naprave, ki obljublajo, da vodo naredijo "živo". Nekatere so se po meritvah strokovnjakov izkazale kot prodajni trik za naivne kupce. Na koncu sem obstal med dvema resnima in kakovostnima proizvajalcema: podjetje Ionia iz Koreje (trži znamke Nexus ter Jupiter) in podjetjem Alkamedy, katerega lastnik je japonsko-ameriško podjetje. Pri prvem podjetju so cene okrog 15 % nižje glede na Alkamedy, je pa zato tudi kakovostni rang nižji. Razlika je v prid Alkamedy, ki ima: keramične ventile (drugi pa v glavnem kovinsko-plastične), funkcija samoočiščevanja ionizatorske celice ima poleg obračanja polaritete ob vsakem vklopu še časovno kontrolo simetričnosti uporabe (zato ni potrebno čiščenje, pri drugih približno 1 x letno), v filtru za čiščenje vode ima vgrajen procesor, preko katerega njegov računalnik meri vstopno vodo in tako prilagaja uporabo filtra (s tem je voda boljša in filter dlje traja), da meri temperaturo in s tem podaljšanje življenjske dobe aparata. Serviser lahko programsko nastavi jakost ioniziranja na posamezni stopnji (aparat omogoča izbiro od 1 do 4), kar omogoča, da pride izstopna voda iz aparata vedno enaka (to je od 7 do 9.5 ph),, ne glede na vstopno vodo, ki prihaja po vodovodu (ta je različna v različnih krajih). Garancija za

cenejše izdelke na trgu je 1 leto, za Alkamedy pa 2 leti na aparat in 5 let na ionsko celico, kar so dosegli tudi 3,5x debelejšim elektro-galvanskim nanosom platine na elektrodah v primerjavi s prašnim-spray nanosom drugih proizvajalcev. Obstajajo pa še druge pomembne razlike v prid slednjemu. Če proizvajalec zaupa svojemu izdelku s 5-letno garancijo, ni razloga, da ne bi jaz zaupal. Če bi želeli več informacij od mene, lahko pišete na [marino.kacic\(afna\)@guest.arnes.si](mailto:marino.kacic(afna)@guest.arnes.si). Z veseljem bom odgovoril. Če boste kupovali napravo pri podjetju (www.tehnofan.si), kjer sem kupil aparat jaz, lahko poveste, da sem rekel, da morate ob nakupu aparata brezplačno dobiti knjigo o alkalizirani prehrani, vodi in zdravju (Drugače te knjige ne boste dobili). Sicer pa vse informacije dobite pri uvozniku Tehnofan d.o.o., preko telefona 01/427-4476 ali spletne strani www.tehnofan.si

Viri

Krušič, L. in Krušič-Kaplja, A. Kislo-bazično ravnotežje kot osnova za zdravo življenje. (dec. 2009)
http://www.vivalis.si/index.php?option=com_content&task=view&id=38&Itemid=60

Ostan, I., Ambrozius, B., Ostan, A. (2001). Ko zdravila odpovedo (vodik naš vsakdanji). Ljubljana: Aura.

Poljšak, B., Ostan, I., Lampe, T. (2008). Vloga antioksidantov pri preprečevanju staranja organizma. V: BILBAN, Marjan (ur.). Zbornik prispevkov. Ljubljana: Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje: 124-133.

Whang, Y. Sang (1991). "Reverse Aging" <http://www.alkalife.com/>

www (2010). Živa voda stoletnikov. <http://www.ziva-voda.com/active-H.htm>

WWW (2004). Medical Case Studies and Livestock studies.
http://www.detoxifynow.com/medical_livestock_studies.htm

[Na vrh](#)

7. DOBRO JE VEDETI: **GPS vse dostopnejši**

Avtor in sodelavec: *Boštjan Štefanič*

Ste vedeli, da imate od sedaj naprej lahko s seboj svojega lastnega spremljevalca, ki vas spremlja na poti? Vse to in še več v nadaljevanju tega članka.

Verjetno ga ni, ki ne bi že slišal za kratico GPS, ki počasi postaja nepogrešljiva pri vsakdanu. Pomemben plus je tudi to, da GPS postaja dostopen tudi slepim in slabovidnim na sončni strani Alp.

Vodilni svetovni proizvajalec mobilnih telefonov Nokia bo vsem uporabnikom Nokiinih pametnih mobilnih telefonov z vgrajenim sprejemnikom za satelitsko navigacijo GPS odslej navigacijske storitve ponujal brezplačno, je poročala ameriška tiskovna agencija AP.

Navigacijske storitve so zajete v aplikaciji Ovi Maps (Ovi Zemljevidi), ki zagotavlja podrobne zemljevide za več kot 180 držav in bo omogočala tudi glasovno vodenje v 46 jezikih v 74 državah.

Novo različico te aplikacije je mogoče prenesti z Nokiine spletne strani Ovi Maps, od marca 2010 naprej pa bo prednaložena na vse Nokiine pametne mobilnike s tehnologijo GPS.

Uporabniki naj bi ob tem imeli tudi brezplačen dostop do po vsem svetu znanih turističnih vodičev Lonely Planet in Michelin.

Kot poudarjajo v Nokii, bodo njihovi uporabniki zdaj imeli v svoji dlani celovit navigacijski sistem, dostopen kadarkoli in kjerkoli na svetu ter obenem brez dodatnih stroškov.

Podobno napoved je še pred Nokio podal ameriški spletni velikan Google, češ da bo zagotovil brezplačne navigacijske storitve na mobilnikih Motorola Droid v ZDA.

Tovrstne poteze sicer prinašajo občutno ostrejšo konkurenco podjetjem, ki proizvajajo navigacijske naprave za pomoč pri športih v naravi ali vožnji z avtomobilom, kot sta ameriški Garmin in nizozemski TomTom.

Poteza Nokie je po navedbah analitikov posledica hudih pritiskov, ki jih beleži celotna panoga, po eni strani zaradi vse večje zasičenosti trga, po drugi strani pa tudi zaradi svetovne finančne krize.

Nokia je leta 2008 za osem milijard dolarjev kupila ameriškega proizvajalca navigacijske programske opreme Navteq, se vse bolj preusmerja k razvoju novih storitev za uporabnike, kot so igre, nakupi glasbe ali video posnetkov in podobno. V Nokii računajo, da bodo leta 2011 imeli že 300 milijonov aktivnih uporabnikov Nokiinih storitev.

Po navedbah Nokie, ki se nanaša na ocene analitske hiše Canalys, je v letu 2009 globalni satelitski navigacijski sistem (GPS) na mobilnikih uporabljalo okrog 27 milijonov ljudi po vsem svetu. Z uvedbo brezplačne aplikacije Ovi Maps pa bi se to število lahko povečalo na 50 milijonov.

Po navedbah analitske hiše Isupply pa naj bi leta 2014 število pametnih mobilnih telefonov z navigacijo že preseglo število GPS-naprav, poroča francoska tiskovna agencija AFP.

Pametni telefoni Nokia po večini delujejo na operacijskem sistemu Symbian, ki omogoča, da si namestimo program Talks, ki informacije iz zaslona sporoča s pomočjo govora ali v povečanem tekstu na zaslonu mobilnika in na ta način lahko slepa in slabovidna oseba samostojno uporablja telefonske funkcije. K vsem tem funkcijam pa bo v kratkem dodan še GPS, ki bo marsikomu prišel prav pri vsakodnevnem raziskovanju znane ali neznane okolice.

ZGODOVINSKI ORIS

GPS je kratica za Global Positioning System (sistem globalnega določanja položaja).

Sistem GPS je zasnovalo obrambno ministrstvo ZDA, ki ga tudi upravlja. Prosto ga lahko uporablja vsakdo, ki ima ustrezen sprejemnik.

Razdeljen je na tri odseke: vesoljskega, nadzornega in uporabniškega.

Vesoljski odsek vključuje satelite GPS, nadzorni zemeljske postaje, ki skrbijo za nadzorovanje poti satelitov, usklajevanje njihovih atomskih ur in nalaganje podatkov, ki jih oddajajo sateliti. Uporabniški odsek sestavljajo civilni in vojaški GPS sprejemniki, ki razberejo časovne podatke iz večjega števila satelitov in nato izračunajo položaj sprejemnikov s postopkom trilateracije.

Cena vzdrževanja sistema je okrog 400 milijonov ameriških dolarjev letno. Vključuje tudi zamenjavo odsluženi satelitov.

Prvi od 24 satelitov, ki trenutno sestavljajo sistem, je bil vtirjen 14. februarja 1989. 52. satelit od vzpostavitve sistema leta 1978 je bil izstreljen 6. novembra 2004 na krovu rakete Delta II.

DELOVANJE

Sistem sestavlja najmanj 24 satelitov v 6 ravninah tirnic. Vsak od njih Zemljo obkroži dvakrat dnevno na višini 20200 km in ima nameščeno atomsko uro. Satelit neprestano oddaja čas (po svoji uri) in podatke o tirnici gibanja, ki jih določajo zemeljske opazovalnice.

Za pridobitev podatkov o zemljepisni dolžini in širini, nadmorski višini ter točnem času potrebujemo signale štirih satelitov. Iz razlike med časom sprejema signala in časom njegove oddaje lahko določimo razdaljo med sprejemnikom in satelitom. Nato iz njihovih signalov in notranje baze podatkov ugotovimo mesta satelitov. Sprejemnik se torej nahaja na sferi, katere središče je satelit in katere polmer je določen z razdaljo, ki jo premagajo radijski signali v času od trenutka oddaje do trenutka sprejema signala. Ker sprejemnik hkrati sprejema signale z več satelitov, je mogoče določiti

položaj sprejemnika na osnovi presečišča sfer s posameznih satelitov. Praviloma je za določitev položaja v tridimenzionalnem prostoru dovolj poznavanje treh sfer, zato bi bilo tudi za določitev položaja sprejemnika dovolj sprejemati signale s treh satelitov. Ta postopek zahteva veliko natančnost ure v sprejemniku. Praviloma bi morala biti tako natančna kot ure v satelitih, kar praktično ni izvedljivo. Zahteve po natančnosti ure v sprejemniku lahko zmanjšamo tako, da uporabimo časovni signal z dodatnega satelita, kar nam omogoča, da merimo le razlike med časi sprejemov signalov s posameznih satelitov.

Ker se pri tej metodi nenatančnost ure ne akumulira, je lahko ura v sprejemniku manj natančna. V sprejemnikih se zato lahko uporabljajo kvarčne ure.

Natančnost določitve položaja se lahko še poveča z diferenčno metodo, ki temelji na uporabi signalov z dodatnih virov. Te signale lahko oddajajo oddajniki na geostacionarnih satelitih. V Evropi je tako poznan sistem EGNOS, v Združenih državah Amerike pa WAAS. Pri delu geodetov se za uporabo diferenčne metode uporabljajo tudi oddajniki nameščeni na znani lokaciji v bližini sprejemnika.

NEKAJ PRIMEROV UPORABE

list of 6 items

- Osnovna funkcija GPS sprejemnika je prikaz točne lokacije (geografskih koordinat), na kateri je sprejemnik. Do leta 2000 so sateliti oddajali premaknjen čas in koordinate. Poleg teh osnovnih podatkov so oddajali še šifriran signal, ki je sporočal namenoma povzročeno napako. Ta signal so lahko dešifrirali samo sprejemniki oboroženih sil ZDA (verjetno NATA). Civilni sprejemniki so kazali koordinate, ki so bile do 120 m napačne. Po letu 2000 pa teh motenj ne uporabljajo več in so koordinate natančne na 10 m (lokacija je v krogu s polmerom 10 m).
- Pot k določeni točki. V sprejemnik vnesemo koordinate cilja in sprejemnik prikaže v kateri smeri je cilj in koliko je oddaljen. Da najdemo pot do cilja, potrebujemo tako še kompas. Smer se po izbiri prikaže kot azimut ali kot odstopanje od trenutne smeri gibanja.
- Vodenje po poti. V sprejemnik vnesemo koordinate več točk in jih med seboj povežemo. Ko dosežemo prvo točko, začne sprejemnik prikazovati smer k naslednji točki in tako naprej.
- Povezava z zemljevidi. Naprednejši sprejemniki imajo naložene zemljevide (predvsem avtocestne ali pomorske) in na zaslonu je prikazan trenutno aktualni izrez iz zemljevida, položaj in ostale zgoraj opisane informacije. Možna je tudi povezava s prenosnim računalnikom v katerem programska oprema omogoča prikaz in ovrednotenje položaja na vektorskih ali skeniranih zemljevidih.
- Povezava z avtopilotom. Posebna strojna in programska oprema omogoča povezavo z avtopilotom (na primer na plovilu) in sprejemnik po vnešeni poti krmili avtopilota in s tem plovilo.
- Pogosto se uporablja signal iz sistema GPS tudi le za zelo natančno določitev lokalnega časa.

list end

ZEMLJEVIDI NOKIA

Aplikacija je precej grafična, zato vse funkcije s programom Talks niso mogoče, vendar pa je tista najpomembnejša navigacija do cilja povsem uporabna.

Ko prvič odpremo aplikacijo se naloži zemljevid našega največjega mesta npr Ljubljana. Dodatne zemljevide lahko prenašamo v telefon s pomočjo računalnika in programa Nokia map loader, ki je izredno grafičen in tako slepim neprijazen. Se pa zemljevidi nameščajo v telefon samodejno ob navigaciji. Pred samo uporabo aplikacije je potrebno urediti še nekaj nastavitvev, ki jih imamo v meniju orodja in podmeni nastavitve. Same nastavitve so razdeljene v 5 sklopov.

V sklopu internet imamo možnosti, da nastavimo, da se povezuje z GSM omrežjem preko paketne povezave vzpostavi samodejno, nikoli, lahko pa nas naprava ob zagonu vedno vpraša. Če smo povezani na internet, se delovanje sistema izboljša, hkrati pa se nam tudi nalagajo novi zemljevidi. Ciljno omrežje nastavimo na nam najbolj ustrezno. Nastavimo pa lahko tudi možnost sledenja, da nas naprava obvesti ob navigaciji, ko pridemo izven domačega omrežja.

V sklopu navigacija lahko izberemo jezik za glasovno vodenje. Če paketa za ustrezen jezik še ni na telefonu ga bo program prenesel in namestil samodejno. V nadaljevanju imamo še nastavitve za osvetlitev, potem lahko nastavimo spreminjanje kako bomo obveščeni o prometnih informacijah, če so na voljo, ipd

V kategoriji pot lahko izberemo način vožnja ali hoja. V skladu s izbiro načina potovanja so potem v nadaljevanju prikazane tudi ostale možnosti, od avtocest, trajektov, ulic, ipd. Glasovna navigacija v starejših različicah deluje samo za vožnjo, pri hoji je le zvočni signal, ki te opozori na spremembo smeri.

V sklopu zemljevid si lahko določimo kategorije, ki jih želimo: šole, restavracije, znamenitosti, ipd. Prav tako določimo v tem delu tudi mesto za shranjevanje zemljevidov in tudi porabo pomnilnika.

V sklopu sinhronizacija pa uredimo nastavitve, če zemljevide sinhroniziramo npr. z računalnikom.

In kako sedaj uporabiti navigacijo do cilja?

V meniju izberemo možnost Išči in znotraj te Naslov. Pod mesto/poštna številka vpišemo začetne črke mesta potovanja (ljub) in program nam že predlaga mesta. S puščico izberemo Ljubljana in potrdimo. Pri ulici je enak postopek kot pri vnosu mesta. Na koncu dodamo le še hišno številko in kliknemo na išči. Ko dobimo rezultat, pa lahko hodimo, peljemo do cilja, prav tako pa si lahko ogledamo cilj na zemljevidu in tudi podrobnosti v zemljepisnih širinah.

Viri:

- www.dnevnik.si
- Wikipedija, prosta enciklopedija,
- Nokia n86 8mp priročnik za uporabo,
- testiranja avtorja.

[Na vrh](#)

8. NAMIGI IN NASVETI: **Božji način dostopa do Nadzorne plošče, Če bi spletni brskalniki bili dekleta**

Avtor in sodelavec: *Brane But*

49. Božji način dostopa do Nadzorne plošče

Vsi poznamo običajne načine, kako pri operacijskih sistemih Windows dostopati do Nadzorne plošče (Control Panel). V operacijskem sistemu Windows Vista (v 32-bitni različici) in v novem operacijskem sistemu Windows 7 pa lahko od pričetka letošnjega leta to storimo tudi drugače. Ta nov način dostopa do Nadzorne plošče so posrečeno poimenovali »božji način« (God Mode). Za kaj pravzaprav gre?

Najprej ustvarimo novo mapo, lahko kar na namizju. Božji način dostopa do Nadzorne plošče ustvarimo s posebnim poimenovanjem te mape, Kot ime mape vnesemo naslednji niz znakov (seveda najbolj enostavno po metodi kopiraj-prilepi):
GodMode.{ED7BA470-8E54-465E-825C-99712043E01C}

Po potrditvi se bo to zapleteno ime takoj preimenovalo v GodMode. Pa še droben namig. Poimenovanje mape z GodMode lahko poljubno zamenjate s kakšnim drugim imenom. V zgornjem nizu znakov, ki jih vnesemo pri poimenovanju mape, ime GodMode zamenjamo s kakšnim drugim imenom, vseh ostalih znakov pa seveda ne smemo spreminjati (pustiti moramo seveda tudi piko pred zavitim oklepajem). Po potrditvi se bo mapa poimenovala z imenom, ki smo ga sami izbrali in vnesli namesto izraza GodMode.

Odprimo sedaj tako ustvarjeno in poimenovano mapo. Prikaže se precej bolj podrobna oblika Nadzorne plošče od tiste, ki smo jo navajeni od prej. Na enem mestu so zbrane vse pomembne nastavitve delovanja operacijskega sistema. Gre za odličen povzetek možnosti, ki jih ponuja Nadzorna plošča, le da se moramo v njej prebijati čez vrsto oken, tu pa so posamezne možnosti zbrane na enem mestu. Morda se bo ravno zaradi tega ta »božji način« dostopa do Nadzorne plošče marsikomu priljubil.

Če bo koga zanimalo, se lahko pozabava še s kopico bolj usmerjenih »božjih bližnjic«. Ustvarite torej novo mapo in jo poimenujete s katerim od naslednjih nizov znakov. Pred izbranim nizom znakov morate še vnesti neko ime in piko.

```
{00C6D95F-329C-409a-81D7-C46C66EA7F33}  
{0142e4d0-fb7a-11dc-ba4a-000ffe7ab428}  
{025A5937-A6BE-4686-A844-36FE4BEC8B6D}  
{05d7b0f4-2121-4eff-bf6b-ed3f69b894d9}  
{1206F5F1-0569-412C-8FEC-3204630DFB70}  
{15eae92e-f17a-4431-9f28-805e482dafd4}  
{17cd9488-1228-4b2f-88ce-4298e93e0966}  
{1D2680C9-0E2A-469d-B787-065558BC7D43}  
{1FA9085F-25A2-489B-85D4-86326EEDCD87}  
{208D2C60-3AEA-1069-A2D7-08002B30309D}  
{20D04FE0-3AEA-1069-A2D8-08002B30309D}  
{2227A280-3AEA-1069-A2DE-08002B30309D}
```

{241D7C96-F8BF-4F85-B01F-E2B043341A4B}
{4026492F-2F69-46B8-B9BF-5654FC07E423}
{62D8ED13-C9D0-4CE8-A914-47DD628FB1B0}
{78F3955E-3B90-4184-BD14-5397C15F1EFC}

Povezava:

<http://www.microsoft.com/windows/windows>

50. Če bi spletni brskalniki bili dekleta

Spletni brskalnik je programska oprema, ki nam omogoča deskanje po spletu, prikazovanje raznovrstnih dokumentov in predvajanje večpredstavnih vsebin. Medtem ko sta bila v letih 1996 in 1997 vodilna spletna brskalnika le Netscape Navigator in Microsoft Internet Explorer, danes najdemo v ospredju bogato paletu konkurenčnih brskalnikov, kot so na primer Mozilla Firefox, Apple Safari, Google Chrome in Opera. Kateri pa je najboljši? Da bi lahko lažje izbrali sebi primeren brskalnik, si jih poglejmo, kako bi izgledali kot dekleta oziroma ženske.

Ko srečaš Firefox, je to tudi vse, na kar lahko v tistem trenutku misliš. Ona ti namreč v pomnilnik da ogromno bolj ali manj uporabnih stvari. Čeprav nas lahko včasih naredi celo nore, se moški zelo težko ločimo od nje. To pa ni zaradi nje same, ampak zaradi številnih zadev, ki jih lahko dobimo od njenih oboževalcev. Vsi lahko te igračke uporabljamo kadarkoli smo na zmenku z njo. To pa nam seveda precej olajšuje življenje. Da bi le lahko bile tudi preostale ženske tako odprte do daril, kot je Firefox.

Opera je suha, seksi in žilava. Ona bo samo naša, v koliko bomo v njo povsem zaupali. Opera je zelo dobra v postelji in mi bomo uživali v njenih predstavah. Ker pa nas ona ne bo pustila, da gremo pregloboko, popolno zadovoljstvo pri njej ni povsem zagotovljeno.

Safari je resnično dobra mrha. Z njo se počutimo izjemno dobro. Kljub temu se lahko zgodi, da nas bo kdaj pa kdaj razočarala. To se ponavadi zgodi tedaj, ko v naš dom pripelje njene iPrijatelje in to seveda ne da nas bi o tem karkoli vprašala.

Deklica, ki sliši na ime Google Chrome, je pretirano suha (koščena), vendar je kljub temu zelo simpatična in prijateljska. Ko pa gremo z njo v posteljo, je zelo neizkušena in nam ima zelo malo za ponuditi. Pri njej lahko kar pozabimo na Kamasutro. Vse, kar lahko od nje pričakujemo, je misijonarski položaj.

Internet Explorer je za mnoge prva ženska, ki jo poskusijo. Deklina je zelo preprosta, vendar se lahko z njo kaj hitro okužimo. Poti nazaj pa ponavadi ni.

Povezave:

[LukeGreen](#)

[Računalniške novice](#)

[Na vrh](#)

9. OGLASNA DESKA: 64 bitov tudi za slepe postaja hočeš nočeš realnost

Avtor in sodelavec: *Jože Gregorc*

Namen članka je predstaviti, pojasniti in opozoriti na dogajanja okoli prehoda iz 32-bitnih operacijskih sistemov (v nadaljevanju OS) na 64-bitne OS in na probleme, s katerimi bi se slepi lahko soočili; hkrati pa želim spodbuditi k prehodu na 64-bitne "zverine".

Nekateri bralci RIKOSS-a veste, da je preteklo že nekaj let, vode in tudi črnila, od kar so na svet pokukali prvi 64-bitni OS. Pisalo se je o njihovih slabostih, prednostih, združljivosti za nazaj »friziranju« 32-bitnih sistemov, da bi videli več kot 4 GB pomnilnika ipd. ampak za slepe te debate niso bile pomembne, ker noben bralec zaslona/zaslonski povečevalnik ni bil spisan in preveden v 64-bitni kodi. Zakaj je bilo tako, so tehnične podrobnosti, za oris pa, okna XP z grafiko delajo drugače kot okna Vista in 7 in način pogovarjanja bralnika zaslona in/ali povečevalnika zaslona s sistemom (zaradi lažjega pisanja bom v nadaljevanju ob besedi bralnik zaslona mislil na oba produkta), je zaradi tega drugačen, ker v Visti in Sedmici lahko bralnik zaslona (njegov zaslonski gonilnik), komunicira neposredno s sistemom, prej se je za komunikacijo uporabljal »DCM« gonilnik (www.gwmicro.com/bblog), ki je bil spisan samo za 32-bitne operacijske sisteme. Tako je padla ovira za razvoj programske opreme za slepe v 64-bitni izvedbi.

Zakaj bi slepi preklopili na 64-bitne operacijske sisteme?

Odgovor na to vprašanje je preprost, ker se že nekaj časa špekulira o tem, da bodo okna v različici 9 izgubila podporo za 32 bitov. Vendar to je še najmanjši problem. Problem je predvsem količina delovnega pomnilnika (RAM-a). Vsi vemo, da se aplikacije z redkimi izjemami kljub optimizaciji izboljšujejo na račun višanja strojnih zahtev. Razlog za to so predvsem nove in nove funkcije, ki se dodajajo vanje. Izjema v tej dirki niso niti bralniki zaslona in hkrati to pomeni, da so tudi oni vedno bolj požrešni. Saj še pomnite tovariši, ko smo gnali JAWS 3.3 na sistemih i486 in OS-u Windows 95 in bili strašno navdušeni in hkrati v zadregi nad zmožnostmi tega bralnika zaslona, OS-a in pripadajočih programov v primerjavi z delom v DOS-u, Wordstar-u... Tu se je zame zgodba končala, starejši bralci pa bi o tej plati zgodovine vedeli povedati še več.

Razvoj je šel naprej, tako smo po korakih prišli na sisteme, ki temeljijo na NT jedru (Windows NT, W2k Windows XP, Vista in sedaj 7); pri bralnikih zaslona pa smo prišli do JAWS-ove verzije 11, Window EYES-ove verzije 7.11 odprtokodne NVDA-e in drugih, ki se eni bolj drugi manj uspešno spopadajo s tem trendom in realnostjo.

Ob vzporedni prodaji dveh verzij sistemov je na nas kupcih, da pazimo, kaj kupimo. Videči so se s tem srečali že pred leti, ko jim niso delali tiskalniki in druga strojna oprema, ki je imela spisane gonilnike samo za 32-bitno verzijo OS-a; slepi pa se bomo s tem srečali sedaj, ko bomo ugotovili, da npr. naš brajev zaslon nima gonilnika za Windows 7x64.. Tu nastane še zaplet s tem, da je Freedom Scientific nadaljeval s politiko dodatnega zaslužka (beri med vrsticami) in v 64-bitni verziji JAWS ne podpira brajevih zaslonov od podjetij, ki so spisala gonilnik tudi za 64-bitne OS-e, vendar niso

dobila njihovega digitalnega podpisa, ker je vreden ob spložitvi brajevega zaslona 9000 US \$ in ob nadaljnjih verzijah JAWS-a 5000 zelencev. (www.hj.com/news) in tega niso bila pripravljena plačati.

Iz tega sledi, da bomo sedaj morali ob nakupu računalnika paziti poleg standardnih pasti, paziti še na sledeče zahteve:

- če potrebujemo 64-bitni OS in smo uporabnik JAWS-a, moramo preveriti, če je podjetje, ki izdeluje naš brajev zaslon, na seznamu podjetij Freedom Scientific-a, za katera ta jamči, da njihovi izdelki delujejo z JAWS-om.

- Preveriti moramo tudi na strani podjetja, ki izdeluje naš brajev zaslon, če ima že razvit gonilnik za 64-bitne OS-e. Ob pisanju tega članka je po evidencah Freedom Scientific-a (www.hj.com) dokončan gonilnik imelo le eno podjetje.

- Če bomo kupili 64-bitni OS in proizvajalec našega brajevega zaslona ni dobil spričevala Freedom Scientific-a, mi pa smo prej uporabljali JAWS, nam ne preostane nič drugega, kot da preklopimo na drug bralnik zaslona. Sam priporočam Window EYES, ki bo opisan v eni od prihodnjih števil RIKOSS-a.

Še nekaj razlogov, zakaj razmisliti o nakupu računalnika s 64-bitnim OS, v našem primeru 64-bitnih Oken Vista ali 7:

O stabilnosti nima smisla izgubljati besed, ker ta ni odvisna samo od bitov, za katere je bila aplikacija spisana in prevedena, pomembnejši razlog je količina delovnega prostora, ki ga porabi in vidi aplikacija, ki je 64-bitna in seveda tudi 64-bitni OS. To pomeni, da bo 64-bitni bralnik zaslona brez težav tekkel na računalniku, ki bo poleg bralnika zaslona poganjal tudi precejšnje število drugih programov ali pa nekaj precej zahtevnih zverin, kot so grafični programi (Photoshop ali Gimp) v njihovih najbolj brutalnih različicah. Tu predpostavljam, da je pod pokrovom škatle poleg drugih prituklin na matično ploščo nameščenih 4 ali več GB RAM-a. Ključno pri 64-bitnih OS-ih in aplikacijah je namreč to, da ti nominalno ne vidijo zgolj 4 GB RAM-a, katerega polovico pa takoj zavzame sam OS za njegovo jedro, gonilnike ipd, temveč mnogo, mnogo več. 32-bitne aplikacije in 32-bitni OS-i se pri 4 GB ustavijo, realno gledano pa še prej.

Svetujem, da ljudje, ki mnogo delate z zvokom in/ali sliko ali pa kako drugače precej bremenite računalnike, ob naslednji nadgradnji razmislite o nakupu 64-bitnega kompleta, hkrati pa pazite, da se ne boste spotaknili ob kakšno od računalniških pasti v obliki nedelujočih gonilnikov, neoptimiziranega programja... Vsekakor pa, če bodo ob nakupu sistema vse komponente na voljo in vsi gonilniki spisani, nakup 64-bitnega okolja ni napačna naložba, ker le-ta zagotavlja več delovnega prostora, širše računsko področje, dopušča več nadgradenj, 64-bitni sistemi naj bi bili varnejši...

Pojasnilo: v tem članku je bil poudarek predvsem na OS-u Windows, ker Mac OSX domuje predvsem pri grafičnih in video oblikovalcih, hkrati pa je ta še vedno nekakšen hibrid (www.slo-tech.com), Linux pa je izostal iz članka zaradi tega, ker je zanj razvitega premalo programja za udobno delo slepih na njem. Če pa se motim, naj me linuxaška skupnost, prosim, popravi in predstavi, kako in s čim lahko slepi delamo v Linuxu ali Macintoshu.

Kdor želi bolj podrobno prebrati članke, ki so mi bili osnova za moje pisanje, so tu spletni viri:

<http://www.gwmicro.com/blog/index.php/all/?title=where-s-the-love-for-windows-xp-64-bit&more=1&c=1&tb=1&pb=1>

<http://www.freedomscientific.com/news/pressroom/2009/secure-compatible-braille-displays.asp>

<http://www.monitor.si/clanek/prihodnost-je-64-bitna/>

[Na vrh](#)

10. NOVIČKE: **Supernova (tri načini dostopa do Windows-ov), Je T-2 po podražitvi še vedno najcenejši, Chrome 4 prinaša dodatke, Izberite varno geslo**
Avtor in sodelavec: *Robert Hrovat Merič*

Super Nova - trije načini dostopa do Windows-ov

SuperNova omogoča govor, povečavo in polno podporo za brajev zaslon. SuperNova iz podjetja Dolphin je izvrsten program za ljudi s posebnimi potrebami in edinstven glede tega, da vam na delovnem mestu omogoča tri čudovite načine dostopa do operacijskega sistema Windows. Izberete lahko svoj način dela; govor, brajevo pisavo, povečavo ali pa kombinacijo vseh treh, karkoli vam najbolj ustreza. Če torej pišete ali berete dokumente, brskate po internetu ali pošiljate elektronsko pošto, uporaba SuperNove nudi fleksibilnost in izbiro.

Bralnik zaslonske slike uporabite skupaj s povečavo tako, da boste besedilo lažje in hitreje brali ali pisali. Če so vaše oči zvečer utrujene, lahko za lažje delo enostavno vklopite govorno podporo. Besedilo lahko poveča do 60-krat, se pravi, da ga lahko povečujete in povečujete... Grafična obdelava slike v kar največji meri zmanjša neostre robove. Sprostite utrujene oči in se izognite neprijetnim občutkom s tem, da barvne kombinacije zaslona nastavite tako, da bo delo z njimi udobneje. Nemudoma lahko vidite, na katerem delu zaslonu delate, saj ga lahko v majhnem oknu še dodatno povečate. SuperNova podpira večino brajevih zaslonov in je primerna tako za dom kot za pisarno. V večjih organizacijah, šolah in podjetjih se jo lahko namesti na strežnik ali omrežje tako, da ima uporabnik na računalniku takojšen in prost dostop. SuperNova je kakovostno in zanesljivo programsko orodje, vse v enem, ki je zasnovano tako, da olajša delo in izboljša delovno storilnost. Če na vašem delovnem mestu uporabljate mnogo različnih programov, ima SuperNova možnosti, da jih lahko sami nastavite in prilagodite posebnim programom. Za uporabo nastavitev ne potrebujete nobenih dodatnih izkušenj s področja programiranja. Za brezplačni preizkus orodij in več informacij obiščite: www.diopta.si ali pokličite 080 24 46

Vir: Robert Hrovat Merič

Je T-2 po podražitvi še vedno najcenejši – preverjanje cen

T-2 je s 1. marcem dvignil cene, zato smo pogledali, ali so njegove cene še vedno ugodne. Predvsem nas je zanimala cena interneta ter cena trojčka – internet, telefonija in televizija.

operater	Optika - internet	Optika – trio paket	VDSL - internet	VDSL – trio paket
T-2	19,00 € (10/10)	40,00 € (10/10)	24,00 € (1/1)	40,00 € (10/2)
Siol	26,00 €* (20/20)	30,00 €* (20/20)	26,00 €* (1/1)	30,00 €* (1/1)
Amis	20,00 € (20/20)	40,90 € (10/10)	15,00 € (do 1)	33,00 € (do 1)
Tuštelekom	/	/	20,00 € (do 4)	30,00 € (do 4)

* Akcija, za naročilo do vključno 31. 3., mesečna naročnina za prve tri mesece 15,00.

Internet: Najugodnejša je še vedno optika, a od 1. marca dalje je Siolova optika cenejša. Žal se za optiko ne morete odločiti kar vsi, temveč morate najprej preveriti ali je dostopna na vašem koncu. Še vedno pa vam ostane povezava VDSL, kjer je najcenejši Tuštelekom, ne glede na to, ali vzamete samo internet ali pa trojček. Vendar velja omeniti, da boste za deset evrov več pri T-2 dobili večjo hitrost. Zato se splača preveriti, kaj v trojčkih dobite še zraven, da odtehta visoko ali pa nizko ceno.

Televizija: Pri Siolu boste morali, če boste želeli gledati, program HBO doplačati. Imajo pa zato Siol videoteko, iz katere si filme lahko ogledate brezplačno. Tuštelekom ima 100 programov ter osebni snemalnik, če vas ne bo doma, ko bo na sporedu vaša najljubša oddaja. Amis pa ponuja 90 TV in 15 radijskih programov ter videoteko.

Telefonija: Brezplačno v vsa slovenska omrežja ponujata T-2 in Amis. Pri Siolu boste klicali zastoj le med uporabniki Siol telefonije, za neomejeno število klicev v vsa ostala omrežja pa boste doplačali 3 evre mesečno. Pri Tuštelekomu imate prvih 120 minut za klice v omrežje Telekoma brezplačne.

Če se boste odločili za menjavo operaterja, pa le preverite najprej penale pri trenutnem operaterju – morda bo končni strošek menjave (tudi modemov in drugih vmesnikov) višji od nižje cene pri drugem operaterju.

Vir: Tednik nove ekonomije

Chrome 4 prinaša dodatke

Google je uradno objavil novo "stabilno" različico brskalnika Chrome, ki jo interno imenujejo tudi 4.0. Čeprav avtorji navajajo, da ne gre za novo različico, temveč naslednji mejnik v razvoju, Chrome 4 prinaša uradno podporo za dodatke, imenovane Extensions. Google je skupaj z različnimi avtorji dalj časa preizkušal tehnologijo za razširjanje funkcionalnosti in zmogljivosti brskalnika, zdaj pa so objavili knjižnico, ki vsebuje kar 1.500 različnih dodatkov za vse okuse in potrebe.

Dodatki so najrazličnejših vrst, od bližnjic do spletnih storitev, do orodij za sinhronizacijo vsebin ali alternativni pogled na večpredstavne vsebine. Chrome 4 pa poleg dodatkov prinaša še nekatere druge pomembne izboljšave. Med najbolj zanimivimi je orodje za sinhronizacijo zaznamkov med različnimi računalniki oziroma brskalniki. Novi Chrome je tudi hitrejših pri nekaterih opravilih in podpira nove tehnologije pod okriljem HTML5, kot sta LocalStorage in vmesniki do baz podatkov, ki omogočata začasno lokalno odlaganje podatkov.

Vir: Revija Monitor

Izberite si varno geslo

Gotovo se je že vsak izmed nas srečal s težavo pri izbiri gesla, bodisi za elektronsko pošto, socialno mrežo ali kako drugo spletno aplikacijo. V strahu, da bi geslo pozabili, ponavadi zanj izberemo stvar, ki nam je zelo blizu ali pa ga poizkušamo čim bolj

poenostaviti. Na žalost pa se vse več ljudi odloča za smešno šibka gesla. Da je stanje že alarmantno, so potrdili tudi raziskovalci podjetja Imperva Application Defense Center, ki so po uspešnem hekerskem napadu na socialno mrežo Rockyou opravili preverjanje kakovosti gesel njihovih uporabnikov. Raziskovalci so v raziskavi ugotovili, da je zdaleč največ uporabnikov socialne mreže Rockyou, ki so bili žrtve napada, izbralo geslo »123456«. Drugo mesto je zasedlo geslo »12345«, medtem ko je bronasta medalja pripadala geslu »123456789«. Zaskrbljujoče je tudi dejstvo, da je bilo vseh 32 milijonov gesel uporabnikov, ki so bili shranjena v podatkovni bazi, sestavljenih iz lahko ugotovljivih številčk ali črk.

Raziskovalci podjetja Imperva Application Defense Center zato svetujejo, da bi morali pri oblikovanju spletnih gesel upoštevati vsaj standard ameriškega državnega ministrstva za zrakoplovstvo in vesolje NASA, ki predvideva uporabo gesel dolžine vsaj sedmih znakov, ki vsebujejo mešanico številčk, posebnih simbolov (predvsem !, & in \$) ter tako velike kot male črke. V kolikor pa niste povsem prepričani v "moč" vašega gesla, potem bo najbolje, da obiščete Microsoftov analizator na spletnem naslovu <http://www.microsoft.com/protect/fraud/passwords/checker.aspx>. To brezplačno orodje je povsem enostavno za uporabo. Le vnesite vaše geslo in v trenutku boste dobili rezultat: šibko geslo, srednje, močno ali najboljše. Za dobro geslo se vsekakor splača potruditi, saj dobro izbrano geslo lahko pomeni velik razkorak med krajo osebnih podatkov in varnostjo le-teh.

Vir: Računalniške novice

[Na vrh](#)

=====

Oblika, ime in vsebina e-revije RIKOSS so avtorsko zaščiteni. Protizakonito je kopiranje, posredovanje ali kakršna koli drugačna uporaba brez pisnega dovoljenja uredništva.

Revijo ste v skladu s 45a. členom Zakona o varstvu potrošnikov prejeli na osnovi vaše prijave na spletnih straneh revije Rikoss ali na osnovi vaše ali prijateljeve elektronske prijave.

V primeru, da ste pomotoma dobili e-revijo ali je ne bi želeli več dobivati, vas prosimo, da nam sporočite in IZBRISALI vas bomo iz seznama naročnikov.

Predloge/pripombe, naročila/odjavo, [pišite na uredništvo](#).

© 2002-2010, [Uredništvo Rikoss](#), [Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije](#)