



# RIKOSS

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

**številka 1 / 2023**

## KOLOFON

RIKOSS

Poljudnoznanstvena revija s področja ljudi z okvaro vida  
letnik 22, številka 1 / 2023  
ISSN 1854-4096

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

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

Izdaja: Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije

Glavni, odgovorni in tehnični urednik: Marino Kačič

Uredniški odbor / sodelavci: Anja Uršič, Brane But, Metka Pavšič, Miha Srebrnjak, Safet Baltič, Sabina Dermota

Lektoriranje: Vida Črnivec

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

=====

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

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

Domov Uredništvo Naročite brezplačen Rikoss

=====

## KAZALO

Izpostavljeno: **Kako skupine za spremembo življenjskega sloga izboljšujejo zdravje in neodvisnost**

*Marino Kačič*

AVTOPORTRET: **Timotej Skledar**

*Sem človek, ki vedno išče rešitve*

POPOTNIŠKI UTRINKI: **Šele na gostovanjih začutim vso nežnost in moč slovenske ljudske pesmi in besede - Prvi del**

*Metka Pavšič*

INTEGRACIJA: **Zvočno-tipna prilagoditev Jakopičeve umetnine**

*Slavica Bukovec Zupanič*

INVALIDSKO VARSTVO: **Z novim zakonom do več dostopnosti proizvodov in storitev za invalide**

*Brane But*

DOBRO JE VEDETI: **Slušni pripomočki kot podpora kakovostnemu poslušanju**

*Metka Knez*

PAMETNI TELEFONI: **Predstavitev aplikacij RTV SLO in SkyShowtime**

*Safet Baltič*

NAMIGI IN NASVETI: **Pri Microsoft Wordu uporabite pametno iskanje za iskanje besed in tem na spletu, Ste vedeli, da ima Microsoft Word svoj prevajalnik**

*Brane But*

OGLASNA DESKA: **Pol kilograma preventive ali kilogrami zdravil?**

*Sabina Dermota*

NOVICE S TAJNIKOVE MIZE: **Projekt Informatizacija ZDSSS**

*Blaž Saksida, vodja projekta in Štefan Kušar, glavni tajnik ZDSSS*

**NOVIČKE: Telefoni Android kmalu s satelitsko komunikacijo?, Mobilna aplikacija eOsebna omogoča enostavnejšo uporabo elektronske osebne izkaznice, Skype omogočil prevajanje pogovorov z lastnim govorjenem glasom v realnem času, Meta za Facebook in Instagram uvaja plačljivo naročnino**

*Miha Srebrnjak*

**MEDNARODNE NOVIČKE: Manifest EBU o mladih z okvaro vida, Mednarodni simpozij o športnih dejavnostih oseb z okvaro vida ali sluha, Odgovor EBU Evropski komisiji glede evropske kartice invalidnosti, Evropsko leto veščin 2023, Konferenca o invalidnosti, dostopnosti in umetni inteligenci**

*Anja Uršič*

## **IZPOSTAVLJENO: Kako skupine za spremembo življenjskega sloga izboljšujejo zdravje in neodvisnost**

Avtor: *Marino Kačič*

Članek predstavlja, kako lahko sodelovanje v skupini za spremembo življenjskega sloga pomaga ljudem z oviranostjo vida pri izboljšanju zdravja, povečanju neodvisnosti in samostojnosti. Raziskave kažejo, da so ljudje s posebnimi potrebami manj verjetno vključeni v redno telesno aktivnost in zdrav način življenja kot drugi. Skupine za spremembo življenjskega sloga pa lahko pomagajo pri spodbujanju zdravih navad in pri tem, da postanejo ljudje bolj neodvisni in samostojni. To potrjujejo tudi izkušnje članov tovrstne skupine, ki poteka tretje leto v okviru Zveze društev slepih in slabovidnih Slovenije.

### Kaj so skupine za spremembo življenjskega sloga?

Skupine za spremembo življenjskega sloga so programi, ki pomagajo ljudem pri spreminjanju navad, ki negativno vplivajo na njihovo zdravje in kakovost življenja. Ti programi se lahko izvajajo individualno ali v skupini. Skupinsko delo ima lahko dodatne učinke, saj udeleženci podpirajo in motivirajo drug drugega pri doseganju ciljev. Programi se osredotočajo na različne vidike zdravega načina življenja, na primer na prehrano, telesno aktivnost, spanje, obvladovanje stresa, odnos do kajenja in alkohola in opolnomočenje šibkejših področij udeleženca.

### Kako skupine za spremembo življenjskega sloga pomagajo ljudem z oviranostmi vida?

Ljudje z oviranostmi vida se pogosto soočajo s številnimi izzivi, ki lahko negativno vplivajo na njihovo zdravje in neodvisnost. Raziskave kažejo, da so ti posamezniki manj verjetno vključeni v redno telesno aktivnost in zdrav način življenja kot drugi. Vendar pa obstajajo načini, kako lahko ljudje z oviranostjo vida izboljšajo svoje zdravje in povečajo svojo neodvisnost in samostojnost. Ena od teh možnosti je sodelovanje v skupinah za spremembo življenjskega sloga.

Raziskave kažejo, da lahko sodelovanje v skupinah za spremembo življenjskega sloga pomaga pri izboljšanju zdravja, neodvisnosti in samostojnosti ljudi z oviranostjo vida (Stuifbergen, 2006). Študija, objavljena v reviji *Disability and Rehabilitation*, je pokazala, da je bila udeležba v programu, ki ga vodijo strokovnjaki, povezana z izboljšanjem zdravja ter neodvisnosti in samostojnosti ljudi z oviranostmi. Udeleženci programa so poročali o povečanju samozavesti, izboljšanju mobilnosti in telesnih funkcij ter izboljšanju kakovosti življenja (Kraaijkamp et al., 2017).

V drugi podobni študiji, objavljeni v reviji *BMC Public Health*, so avtorji ugotovili, da udeležba v programih za spremembo življenjskega sloga pozitivno vpliva na zdravje in telesno pripravljenost ljudi z različnimi oblikami oviranosti, vključno s slepimi in slabovidnimi osebami (Chapman et al., 2017). Študija je tudi pokazala, da je bila

podpora skupine ključnega pomena za spodbujanje trajnostnih sprememb v življenjskem slogu in da so udeleženci poročali o pozitivnih učinkih na njihovo fizično in čustveno blagostanje (Chapman et al., 2017). Poleg tega so avtorji izpostavili pomen vključevanja udeležencev z različnimi oviranostmi v programe za spremembo življenjskega sloga, saj to lahko prispeva k bolj raznolikim in vključujočim skupnostim ter spodbuja enakost in socialno pravičnost (Chapman et al., 2017).

### Življenjski slog, ki razveljavi bolezen

Knjiga "Življenjski slog, ki razveljavi bolezen" je napisana z namenom spodbuditi bralce k sprejetju bolj zdravega načina življenja, ki lahko prepreči in celo ozdravi nekatere bolezni. Avtorja, Dean Ornish in Anne Ornish, predstavljata holističen pristop k obravnavi in preprečevanju kroničnih bolezni, ki poudarja pomen sprememb življenjskega sloga. V knjigi so predstavljene različne tehnike, kot so spremembe prehranjevalnih navad, vadba, upravljanje stresa in druge, ki naj bi pomagale pri obravnavi bolezni in izboljšanju zdravja.

Knjiga ponuja praktične nasvete in vaje za bolj zdravo prehrano, redno telesno vadbo, nadzor stresa in razvijanje bolj povezovalnih odnosov. Avtorja podpirata svoje nasvete z znanstvenimi dokazi o tem, kako takšen način življenja vpliva na zdravje srca, preprečuje in obravnava sladkorno bolezen, izboljšuje zdravje prostate in celo zmanjšuje tveganje za nastanek raka dojke pri ženskah.

Knjiga podaja vrsto primerov uspešne tovrstne obravnave, kot na primer o 67-letni ženski, ki je po šestih mesecih sprememb življenjskega sloga, vključno z izboljšano prehrano, vsakodnevno vadbo, sprostitvenimi tehnikami in rednim druženjem z družino in prijatelji, opazila izboljšanje svojih simptomov kroničnih bolezni, kot so osteoporoza, depresija, hipertenzija in prekomerna telesna teža.

Avtorja knjige "Življenjski slog, ki razveljavi bolezen" sta Dr. Dean Ornish, zdravnik in raziskovalec, ter njegova žena Anne Ornish, ki je soustanoviteljica in podpredsednica Ornish Living. Dr. Ornish je poznan po svojem pionirskem delu na področju prehrane in življenjskega sloga kot preventivi in obravnavi bolezni srca in ožilja ter drugih kroničnih bolezni. Je avtor več knjig, med drugim tudi uspešnice "Program za obravnavo bolezni srca brez zdravil". Anne Ornish je tudi strokovnjakinja za zdrav življenjski slog in je sodelovala pri oblikovanju programa Ornish Lifestyle Medicine. Skupaj sta ustanovila organizacijo Preventive Medicine Research Institute, ki se osredotoča na raziskave in širjenje informacij o zdravem življenjskem slogu kot načinu preprečevanja in obravnave kroničnih bolezni (Ornish & Ornish, 2020).

### Skupina za spremembo življenjskega sloga ljudi z oviranostjo vida

Skupina, ki deluje v okviru ZDSSS in se imenuje Skupina za spremembo življenjskega sloga ljudi z oviranostjo vida, si že tretje leto prizadeva spodbujati njene člane k zdravemu življenjskemu slogu, neodvisnosti in samostojnosti. Za doseg tega cilja se opirajo na številne vire, vključno s zgoraj opisano knjigo "Življenjski slog, ki razveljavi bolezen" avtorjev dr. Deana Ornisha in Anne Ornish. Poleg tega se pri

svojem delu naslanjajo tudi na 5-prstni model ravnovesja zdravja in bolezni avtorja dr. Marina Kačiča, opisanega v članku Skupina za spremembo življenjskega sloga (Kačič in Kosi 2021). Skupina verjame, da je zdrav življenjski slog ključen za kakovostno življenje, ne glede na oviranost. Njihova želja je spodbuditi tudi druge ljudi z oviranostjo vida, da si prizadevajo za zdrav življenjski slog, ki jim bo omogočil večjo neodvisnost, samostojnost ter boljše počutje in zdravje.

Skupina se osredotoča na več vidikov zdravega življenjskega sloga, pomembnega za ljudi z oviranostjo vida, ter jim pomaga pri doseganju ciljev in spodbujanju samostojnosti. Člani skupine se učijo o zdravi prehrani, pomenu telesne aktivnosti, izboljševanju socialnih odnosov in reševanju osebnih težav s pomočjo razprav, izmenjave izkušenj in medsebojne podpore. Poleg tega skupina spoznava različne tehnologije in pripomočke, ki lahko olajšajo vsakodnevne naloge ter prispevajo k večji neodvisnosti in samostojnosti. Skupina si prizadeva spodbuditi zdrav življenjski slog, okrepiti osebni razvoj in samozavest slepih in slabovidnih ljudi. Ključni fokus aktivnosti skupine je na naslednjih tematskih področjih:

**Prehranjevalne navade:** člani na srečanjih razpravljajo o zdravi prehrani in kako jo lahko dosežejo tudi v primeru slepote ali slabovidnosti. Če želijo izboljšati svoje prehranjevalne navade, je pomembno, da se osredotočijo na uživanje več zelenjave in sadja ter se izogibajo procesiranim živilom. Lahko si tudi pomagajo s pripravo jedilnika za celoten teden, da se izognejo nakupovanju nezdrave hrane. Ko nakupujejo hrano, se izogibajo oddelkom s sladkarijami in prigrizki ter izberejo svežo in zdravo hrano.

**Gibalne navade:** udeleženci se učijo o pomenu telesne aktivnosti in spoznavajo različne načine, kako lahko vključijo gibanje v svoj vsakdan. Začnejo z majhnimi koraki, kot je sprehod po soseski, nato pa postopoma povečujejo svoje dejavnosti in se osredotočijo na različne vaje za razvoj vzdržljivosti in moči. Morda si lahko zastavijo cilj, kot je na primer hoja na delo ali rekreacija vsaj trikrat na teden, ali pa se pridružijo športu, ki jim je všeč.

**Odnosi z drugimi:** na srečanjih člani razpravljajo o pomenu socialnih odnosov ter se praktično učijo, kako izboljšati komunikacijo in vzpostavljati trdne odnose s svojimi bližnjimi. Ko vzpostavljajo odnose z drugimi, je pomembno, da se osredotočijo na aktivno poslušanje in izražanje svojih občutkov ter potreb. Če se soočajo z izzivi pri vzpostavljanju ali ohranjanju socialnih stikov, si lahko poiščejo podporo v družinskih članih ali prijateljih ter razmislijo o sodelovanju v podpornih skupinah.

**Reševanje osebnih težav in stisk:** na srečanjih se učijo različnih metod in strategij za reševanje osebnih težav in stisk ter spoznavajo različne vire pomoči in podpore. Ko se soočajo z osebnimi težavami, lahko poiščejo pomoč pri strokovnjakih ali se pridružijo podpornim skupinam. Pomembno je, da se osredotočijo na svoje potrebe in poskusijo najti načine, kako jih lahko izpolnijo s spremembo sebe, in ne s čakanjem, da se bo prilagodilo okolje.

**Večanje neodvisnosti in samostojnosti:** na srečanjih člani razpravljajo o različnih načinih, kako lahko slepi in slabovidni postanejo bolj neodvisni in samostojni v

vsakdanjem življenju. Del raziskovanja neodvisnosti je poglobitev v storitev osebne asistencе. Na primer, pomembno je, da se pri izvedbi preizkusnih ur ugotovi, ali se osebni asistent ujema s potrebami in pričakovanji uporabnika. Poleg tega se osredotočajo na pomembne osebne lastnosti in znanja osebnega asistenta, kot so potrpežljivost, prilagodljivost, sposobnost komunikacije, empatija in spretnosti reševanja problemov. Delili so izkušnje o reševanju zapletov, ki se lahko pojavijo med uporabnikom in osebnim asistentom, ter o načinih, kako se spopadati s težavami, ki se lahko pojavijo v odnosu uporabnik - osebni asistent. Razpravlja se tudi o prevzemanju odgovornosti uporabnika.

Podpora sovrstnikov kot ključ do uspeha: prednosti dela v skupini

Poleg praktičnih nasvetov se člani lahko med seboj tudi povezujejo na osebni ravni, saj imajo skupne izkušnje in izzive. Spodbujajo se med seboj in se podpirajo, kar pripomore k občutku povezanosti in skupnosti. Člani poročajo, da se počutijo razumljene in sprejete, kar pozitivno vpliva na njihovo psihološko dobrobit in motivacijo.

Izmenjava izkušenj in podpora sovrstnikov se kaže kot ključna za uspeh skupine za spremembo življenjskega sloga slepih in slabovidnih ljudi. Omogoča praktične nasvete, psihološko podporo in povezanost v skupnosti, kar pomaga pri lažjem spreminjanju življenjskega sloga.

Skupina za spremembo življenjskega sloga, ki smo jo opisali v tem članku, je bila izvedena na daljavo prek aplikacije Zoom. To pomeni, da so se člani skupine srečevali prek videokonferenčnih klicev in se povezovali ter sodelovali na varni in priročni platformi, ki je bila dostopna vsem. Ta pristop je omogočil, da so se člani skupine udeleževali srečanj ne glede na njihovo lokacijo, kar je bil velik korak naprej v smislu dostopnosti in vključevanja ljudi z oviranostmi vida. Poleg tega je bil ta pristop še posebej koristen v obdobju pandemije, ko so bile omejitve gibanja in stikov med ljudmi še bolj omejene kot sicer.

Omenjena skupina je s svojim delom dokazala, da je sodelovanje v skupini izjemno pomembno za izboljšanje zdravja, neodvisnosti in samostojnosti ljudi z oviranostmi vida. S skupnimi aktivnostmi, prilagojenimi potrebam članov, so dokazali, da lahko tudi ljudje s slepoto ali slabovidnostjo lahko živijo bolj zdravo, aktivno, in se izognejo številnim zdravstvenim ter težavam v odnosih.

Neposreden dokaz uspeha skupine so evalvacije in ocene prehojene poti posameznega člana skupine glede na njegov postavljeni konkretni cilj. Vsak član je imel jasno postavljen cilj, na katerem so skupaj delali in se ga trudili skupaj doseči. S pomočjo evalvacij so lahko spremljali napredek posameznika ter se skupaj veselili dosežkov. To je bila pomembna spodbuda za ostale člane, da so vztrajali pri svojih spremembah in se trudili na poti do svojih ciljev.

Svoje izkušnje in dosežke bodo nekateri člani skupine delili z bralci revije "Rikoss", saj so se odločili, da bodo v prihodnjih številkih revije objavljali članke, ki bodo pisani iz prve roke s strani članov skupine. Ti članki bodo bralcem dali vpogled v to, kako



skupina deluje in kako člani doživljajo skupne aktivnosti ter kako jih te spodbujajo k spremembam v njihovem življenjskem slogu. Prikazane bodo konkretne teme z nasveti, da jih lahko vsakdo uporabi v svojem življenju. Članke bodo bralci prepoznali po enotnem podnaslovu: Izkušnje članov skupine za spremembo življenjskega sloga pri ZDSSS.

## Viri

Banes, D., Waite-Jones, K., & Cullen, K. (2016). What works to promote peer-led support for individuals with a visual impairment? *Disability and Rehabilitation*, 38(1), 21-29. doi: 10.3109/09638288.2015.1015545

Chapman, J. J., Fraser, S. J., & Brown, W. J. (2017). Effectiveness of a lifestyle intervention on social support, self-efficacy, and physical activity adherence among older adults in Australia. *Journal of Aging and Physical Activity*, 25(1), 20-29.

Gregoski, M. J., et al. (2016). Impact of a Lifestyle Intervention Program Among Persons with Disabilities: A Randomized Controlled Trial. *Disability and Rehabilitation*, 38(6), 543-550. doi: 10.3109/09638288.2015.1048986

Kačič, M. in Kosi, B. (2021). Skupina za spremembo življenjskega sloga. *Rikoss*, 20, 3: 18-24.

Kraaijkamp, H. A., van Kessel, G., Willems, M., Witte, L. P., & Post, M. W. (2017). Health promotion interventions for people with disabilities: A scoping review. *Disability and Rehabilitation*, 39(14), 1403-1412. <https://doi.org/10.1080/09638288.2016.1199607>

Ornish, D. & Ornish, A. (2020). *Življenjski slog, ki razveljavi bolezni*. Ljubljana: ARA založba.

Stuifbergen, A. (2006). Building healthy lifestyles: A comprehensive health promotion intervention. *American Journal of Health Promotion*, 20(6), 1-9.

## Na vrh

## AVTOPORTRET: **Timotej Skledar**

### ***Sem človek, ki vedno išče rešitve***

V prispevku bomo spoznali Timoteja Skledarja iz Haloz, zaposlenega na Zvezi društev slepih in slabovidnih Slovenije. Spoznali bomo njegovo soočenje z izgubo vida, pot izobraževanja in rehabilitacije ter delovne izkušnje. Življenje mu bogatijo številni športi ter zanimanje za sodobne tehnologije. Zaupal nam je tudi svoje želje za prihodnost.



Sem Timotej Skledar, star sem 29 let in prihajam iz Haloz in sicer iz Žetal. Sem referent za tehnične pripomočke na Zvezi društev slepih in slabovidnih Slovenije; ker sem dokaj nov na tem položaju, sem se odločil, da se vam predstavim skozi kratek avtoportret. Nekateri izmed bralcev me mogoče že poznate skozi komunikacijo glede tehničnih pripomočkov, pa tudi s športnih tekmovanj.

Od malega sta me zanimala tehnologija in šport. Tako sem se že kmalu začel ukvarjati z nogometom, ki sem ga treniral od 8. pa vse do

23. leta, ko sem oslepel zaradi možganskega tumorja.

V Mariboru sem obiskoval Srednjo elektro in računalniško šolo. Po zaključku le-te sem se odločil nadaljevati šolanje na Fakulteti za družbene vede, smer družboslovna informatika. Verjetno se večina od vas sprašuje, kaj sploh je družboslovna informatika - študij zajema socialne študije, statistične analize ter računalniške vede. Poleg formalnega izobraževanja sem bil aktiven v lokalnem okolju, in sicer v turističnem ter športnem društvu. Skozi leta aktivnega sodelovanja v turističnem društvu sem postal tudi njegov predsednik, turistično društvo sem vodil 2 leti kot slepa oseba, in sicer v najtežjem obdobju delovanja društev - med koronskimi zaprtji in prepovedmi, kar je predstavljalo veliko prilagajanj in izzivov.

Verjetno vas zanima tudi, na kakšen način sem se spopadel z izgubo vida, zato bom tudi temu namenil nekaj besed. Težave z vidom so se pričele aprila 2017, ko sem bil na mladinskem projektu v Grčiji. Zgodilo se je, da sem vsak dan videl slabše; predstavljajte si, kot je slika iz dneva v dan temnejša, bilo je, kot da bi bil ves dan mrak. Ob prihodu domov sem odšel k dežurnemu zdravniku, ki me je takoj poslal na nevrologijo v Maribor, saj je menil, da sem doživel možgansko kap. Izkazalo se je, da imam na desni strani glave v možganih velik tumor, ki pritiska na vidni živec. Tumor so uspešno operativno odstranili, vendar sem zaradi pritiska tumorja na vidni živec oslepel.

Najtežje mi je bilo, ko so mi oftamologi po preiskavah povedali, da nikoli več ne bom videl zaradi okvare vidnega živca. Moje prve besede po tem so bile: jaz bom imel psa vodnika. Ker sem take narave, da vedno iščem rešitve, smo z družino hitro vstopili v

kontakt z MDSS Ptuj, kjer so mi pomagali z nasveti in mi zagotovili tiflopedagoginjo, ki me je naučila uporabe bele palice in orientacije. Avgusta 2017 sem se začel učiti tudi brajeve pisave, ki sem se je hitro naučil, saj sem imel motivacijo čimprej opismeniti se kot slepa oseba. Na društvu sem se priključil tudi treningom vrtnega kegljanja in zvočnega pikada.

S showdownom sem se spoznal septembra 2019. Takoj sem se zaljubil vanj. Začel sem redno trenirati in počasi napredoval, tako da sem postal član reprezentance in udeleženec evropskega prvenstva 2022 v Parizu, kjer smo z ekipo osvojili nehvaležno 4. mesto. Showdown je šport, ki je kombinacija namiznega tenisa in zračnega hokeja. Igra se z loparjem in zvenečo žogico v velikosti krogle za biljard. Med opremo sodijo še zaščitna rokavica in zatemnjena očala.

Julija leta 2018 sem dobil psičko vodnico Baste, katera mi pomaga pri vsakdanjih opravilih, kot je pot v službo, na trening showdowna in po drugih opravkih. Spomladi leta 2019 sem zasledil priložnost za zaposlitev na podjetju Feelif, kjer so iskali slepo osebo za testiranje mobilnih aplikacij, prilagojenih za slepe, ter nekoga z novimi idejami. Ker še nisem imel opravljene poklicne rehabilitacije, sem po uspešno opravljenem razgovoru najprej odšel na URI Sočo, kjer sem jo opravil in se nato pričel usposabljanje v podjetju. V njem sem ostal leto in pol, nato pa sem opravljal rehabilitacijo še na združenju DLAN, kjer sem bil od januarja do konca septembra 2021. Po dveh rehabilitacijah in neuspešnih zaposlitvah zaradi različnih objektivnih vzrokov sem se odločil za malo premora. Januarja leta 2022 je Zveza slepih in slabovidnih Slovenije objavila razpis za referenta za tehnične pripomočke, na katerega sem se prijavil in uspešno opravil razgovor. Moja dotedanja usposabljanja se niso popolnoma ujemala z delovnimi nalogami referenta, zato sem potreboval še 3-mesečno usposabljanje za prilagoditev delovnemu okolju in pridobitev ocene delovne učinkovitosti. Od julija 2022 sem zaposlen na Zvezi kot referent za tehnične pripomočke, delo opravljam z veseljem in zagnanostjo, saj želim slepim in slabovidnim zagotoviti uporabne tehnične pripomočke za lažanje življenja.

Moji nadaljnji cilji so: da še napredujem v showdownu, da zagotovim nove uporabne pripomočke za slepe in slabovidne, ki še niso na voljo v Sloveniji, ter da si s partnerko v prihodnjih letih ustvariva dom in družino.

Na vrh

## POPOTNIŠKI UTRINKI: Šele na gostovanjih začutim vso nežnost in moč slovenske ljudske pesmi in besede - Prvi del

Avtorica: *Metka Pavšič*

Urednica rubrike: *Metka Pavšič*

V tem (prvem) delu prispevka boste tokrat lahko brali o gledališkem gostovanju na Češkem lanskega junija. Izvedeli boste, kakšne priprave so potrebne za tovrstno gostovanje, spoznali bolj osebne občutke z nastopov v Brnu in na slovenskem veleposlaništvu v Pragi, kjer je Metka za otroke pripravila tudi krajšo delavnico o življenju oseb z okvaro vida. Ne dvomimo, da se boste ob nekaterih drobnih pripetljajih s poti tudi nasmehnili.

Razmišljam o tem, koliko lepih trenutkov mi ponuja gledališče. Ne samo tistih, strogo vezanih na ustvarjanje, temveč tudi tistih, ki pobožajo dušo. Predvsem so tu srečanja z ljudmi, njihovi odzivi na nastop, sodelovanja, ki se spletajo med nami in tu so kraji, dežele, ki jih na teh poteh spoznavam.

In kako ne bi bili z Emo, prijateljico, sodelavko in spremljevalko v eni osebi veseli ponovnega povabila gospe Alene Šamonilove, Čehinje, zelo zavzete predsednice Društva češko-slovenskega prijateljstva. Še so živi prijetni spomini izpred petih let. Tokrat naj bi nastopili v Brnu in na slovenskem veleposlaništvu v Pragi ob našem državnem prazniku 25. junija.

In tako se prične dolgo obdobje priprav. Iskanje donatorjev, sestavljanje in usklajevanje programa, prevajanje tekstov, terminska usklajevanja, prilagajanja scene, telefoniranja in pisanja...

Veseli sva junijske nedelje, ko se končno odpraviva na pot. Avto je do zadnjega kotička napolnjen s scenskimi rekviziti, reflektorji, kostumi, ozvočenjem. Le malo prostora ostane za najino osebno prtljago, darila in promocijski material. V notranjosti pa se tistega jutra vzbudi občutek lepega; občutek popotniške svobode, radovednosti in želje po dogodivščinah.

Tepanje so najin prvi postanek. Kar malce naju užalosti dejstvo, da je natararica mnogo bolj prijazna do nemško govorečih gostov, a nama to ne vzame užitka prve jutranje kavice. Pot nadaljujeva proti avstrijski prestolnici. Malo pred Dunajem zavijeva z avtoceste z namenom, da si mirno ogledava kak manjši kraj na poti. Pokrajina je rahlo valovita. Kljub temu, da je Ema odličen šofer, da uporablja navigacijo, se malo »zakvačkava«. Ema se ustavi na robu ceste in prižge vse štiri smernike, da bi preverila zemljevid in navigacijo, a glej ga zlomka, ravno takrat pripelje mimo policijski avto, ki se nemudoma obrne in pripelje do naju. Malce se ustrašiva, a policist je nadvse prijazen. Sprašuje naju, če imava kakšne probleme. Malce s težavo dopoveva (nemško ne znava), da ne, da bi se radi le izognili avtocesti. Najbrž ni vsakdanje, da želi kdo potovati tudi po ožjih, stranskih poteh. Zares sva veseli silne prijaznosti in pripravljenosti pomagati. Kotičke ustnic imava še dolgo obrnjene navzgor.

Odločiva se za prvi daljši postanek v manjšem kraju, za katerega se je izkazalo, da je veliko romarsko središče Heiligenkreuz, po slovensko Sveti križ. Obiščeva veliko romarsko cerkev, v preddverju cistercijanskega samostana si na avtomatu poskuša skuhati kavo. Ema malce ogleduje navodila, tedaj pristopi mlad menih in še predno se dobro oveva, že imava v rokah kofetek. Kako ne bi bil navdušen nad tako radodarnostjo in odprtostjo, ki jo že drugič doživiva na poti.

Pot nadaljujeva med samimi polji. Ema mi opisuje žitna polja, polja krompirja. Bolj pa, ko se bližava Češki, več je sončničnih polj. In dobesedno padeva v drugo državo. Na to naju opozarjajo češki napisi, jaz pa sem pozornejša na tresenje avta. Ceste se namreč iz gladko asfaltiranih spremenijo v zakrpanke. Razlika je očitna. Na južnem Moravskem si privoščiva postanek. Majhno mestece na vrhu hribčka, Moravský Krumlov, Emo spomni na Gornjo Radgono. Želiva obiskati majhen gradič, a ugotoviva, da je v privatni lasti. Tako pot nadaljujeva do Brna in poiščeva študentsko naselje, kjer je za naju rezervirano prenočišče. Postelja v sobi tako neznansko škriplje, da nobena izmed naju ob premikanju ne bi mogla spati, pa jo mladi receptor takoj popravi. Google maps naju pripelje do večerje, kjer nazdraviva lepemu zaključku dneva.

Dopoldne se s tramvajem zapeljeva do centra Brna. Sprehodiva se po zelenjavni tržnici, vstopiva v katedralo Petra in Pavla, se povzpneva do gradu in že morava nazaj do študentskega doma. Na tramvaju med zvočnimi napovedmi postaj malce presenečena ugotovim, da imajo v Brnu tudi Jugoslovansko ulico.



Fotografija: Z Aleno pred gledališčem Barka

In že je tu najina prijazna gostiteljica Alena. Po kosilu se odpravimo v gledališče Barka. Začenja se tisto vznemirjeno, rahlo živčno obdobje priprav na predstavo. Tehnično je stvar kar zahtevna. Odlični tehniki sledijo navodilom Eme. Večina besedila je prevedenega v češčino, ki ga Alena med predstavo projicira na platno ob strani odra. Alena odlično govori slovensko, kar je tudi pogoj za to delo. Moja naloga

je, da sem v besedilu čim bolj natančna, da ne improviziram. Raznolik program od mene zahteva, da se med predstavo v zaodrju tudi preoblečem. Nisem pa pričakovala, da se bom v prvem delu programa na odru tako prepotila, da bom s sebe komajda potegnila kostum Marine Melhiorce in še težje nase navlekla ozko, elegantno obleko. A tu je seveda Ema, ki sicer povezuje program in mi priskoči na pomoč. Vsaka sekunda je dragocena. Dvakrat si z glavnikom potegnem skozi lase in že na odru pojem lepe slovenske ljudske pesmi. Čutim v sebi hvaležnost za vso gledališko kilometrino, ki jo imam za seboj, brez te zagotovo ne bi zmogla tolikšne fleksibilnosti in zmožnosti preskakovanja iz vloge v vlogo. Domišljam si, da pri vsem tem pride prav tudi moja hitra, da ne rečem furjasta narava.

Po predstavi klepetamo z nekaterimi obiskovalci. Med njimi je tudi študent iz Slovenije in gospa Mateja, ki je lektorica za slovenski jezik na tamkajšnji univerzi. Govorimo tudi o prelepem, melodičnem češkem jeziku, ki je nam Slovencem poznan predvsem iz znamenitih čeških nadaljevank in risank naše generacije. A zmotno je mišljenje, da je nam lahko razumljiv. Daleč od tega. Gospa Mateja pove, da je nekakšen temelj vseh slovanskih jezikov slovaščina, na katero se naslanjajo vsi preostali slovanski jeziki. Ima največ skupnega besedišča.



Fotografija: Na vrtu slovenskega veleposlaništva v Pragi

Naslednje jutro skupaj z Aleno nadaljujemo pot proti Pragi. Za tri dni bo postal najin dom majhen, prijazen hotel Veternik na obrobju Prage. Večerna predstava na slovenskem veleposlaništvu zahteva, da smo že popoldne tam. Zelo prijazen sprejem, dogovarjanja o poteku večera. Čuti se vznemirjenje v zraku. Vsi hitimo, se dogovarjamo, usklajujemo. Popoldne je namenjeno tudi zaključku pouka slovenskega jezika. Otroci na vrtu veleposlaništva pod vodstvom gospe Helene odigrajo Muco copatarico. Ob spremljavi kitare skupaj zapojemo nekaj slovenskih pesmi. Naprošena sem bila, da za otroke pripravim tudi krajšo predstavitev pripomočkov, ki osebam z okvaro vida pomagajo v vsakdanu. Te predstavitve mi vedno ogrejejo srce, saj za otroško radovednost, iskreno zanimanje ni ovir. Med

mešanico jezikov poskušajo hoditi z belo palico, si ogledujejo brajico, občudujejo govoreči telefon in še in še. In že se pripravljamo na gledališki nastop. Vlada prijetno, skorajda domače vzdušje. Umetniška beseda in zapete pesmi odzvanjajo po prostorih veleposlaništva. Čutim veliko povezanost z obiskovalci. Ob koncu izvem, da so kako solzo potočili tudi moški. Nek gospod pove, da ima zdaj občutek, da nekako sluti slovensko dušo, slovenskega človeka. Jaz pa občutim moč besede Cankarja, moč poezije in preproste slovenske ljudske pesmi. Hvaležnost in radost zažarita v meni. To so tisti trenutki gledališča, ki so vredni vseh vloženih naporov. Še dolgo klepetamo, si izmenjamo darilca in pozdrave. Najbolj sva veseli kozarčka medu iz panja, ki je postavljen na vrtu veleposlaništva. Tudi to je lepa promocija naše dežele.

Veseli in zadovoljni se v prihodnjih dneh podajava v nova, bolj turistična doživetja.

[Na vrh](#)

## **INTEGRACIJA: Zvočno-tipna prilagoditev Jakopičeve umetnine S kreativnostjo in prizadevnostjo do vrhunskega izdelka**

**Avtor:** *Slavica Bukovec Zupanič*

**Urednica rubrike:** *Sabina Dermota*

Kot večina hramov kulture so ob slovenskem kulturnem prazniku tudi v Narodni galeriji pripravili številne dogodke za ljubitelje umetnosti. Za osebe z okvaro vida je bila ta dan še posebej zanimiva predstavitev zvočno-tipne prilagoditve slike Riharda Jakopiča Zima. Kot je v nagovoru povedala kustosinja Živa Rogelj bodo v letošnjem letu v Narodni galeriji nasploh posvetili veliko pozornost približevanju umetnin slepim in slabovidnim osebam.

Zvočno-tipno prilagoditev Jakopičeve Zime sta v okviru študijskega programa Inkluzija v vzgoji in izobraževanju na Pedagoški fakulteti Univerze v Mariboru pripravili Hana Kovač in Barbara Škrubej pod mentorstvom izredne prof. tiflopedagoginje Aksinje Kermauner.

Kermaunerjeva se je najprej zahvalila gostiteljem za možnost predstavitve projekta ter za njihovo pozornost. V galeriji so se namreč še posebej izkazali in dodatno razveselili obiskovalce, ko so posebej za to priložnost iz depoja prinesli original Jakopičeve umetnine.

Kermaunerjeva, ki na Pedagoški fakulteti v Mariboru poučuje metode – strategije dela s slepimi in slabovidnimi, je o projektu povedala: »Za moj izpit morajo študenti narediti malce poglobljeno analizo, seminarsko nalogo, predvsem pa zahtevam izdelek, ki je primeren za slepe in slabovidne, bodisi igračo, tipno slikanico, skratka neko tipno prilagoditev. Nastalo je že kar nekaj zanimivih produktov. Ta, ki ga boste videli danes, pa sodi v sam vrh izdelkov za izpit in študentki bi si zanj zaslužili oceno najmanj 11, če bi seveda bilo to možno.«

V nadaljevanju sta študentki Hana Kovač in Barbara Škrubej spregovorili o samem izboru umetnine, o materialih in tehnikah, ki sta jih uporabili pri prilagoditvi. »Jakopičevo Zimo sva izbrali, ker gre za delo pomembnega slovenskega umetnika, hkrati pa je slika pomembna, ker jo je Jakopič naslikal za razstavo v dunajski Secesiji leta 1905. Pri prilagoditvi originala, ki spada v naturalistični impresionizem, sva se odločili za format tipne slike, opremljen z zvočno impresijo,« je razložila Hana ter še dodala, da ima original, ki je naslikan v tehniki olje na platno in ki je velik 155 x 120 cm, preveliko površino za tipanje. Tako je tipni format za polovico manjši. Poleg tega obstajajo omejitve, ko gre za prilagoditve slik impresionistične narave, saj so te polne detajlov, meje so mnogokrat zabrisane in tudi barvna paleta je impresionistično specifična.

Prav zaradi vsega naštetega je bilo potrebno, po Barbarinih besedah, sliko čim bolj generalizirati, tako da na njej ostanejo le najpomembnejši elementi, sicer bi bilo informacij preveč in slika s tipom ne bi bila prepoznavna. O materialih in tehnikah pa: »Pri izboru materialov sva strmeli k temu, da so ti kontrastni, linije in oblike pa da so jasne. Material mora tudi čim bolj asociirati na element, ki ga predstavlja. Pri tehnikah



sva se odločili za kombinacijo 3D tiska in ustvarjalnih tehnik. Najpomembnejši pri vsem pa nama je bil občutek.«

Poglejmo si zdaj поблиže nastajanje tipne replike Jakopičeve slike z idilično zimsko krajino. Za fasadi dveh hiš in ograjo sta Hana in Barbara izbrali furnir, ker je po eni strani dal občutek hrapavosti, po drugi pa toplote. Snežne površine sta ustvarili s pomočjo 3D tiska, pri čemer je zanimivo, da je tiskalnik tiskal ta material celih 55 ur. Ker sta pa želeli za snežne površine dobiti pravi občutek hladnosti, sta vsak snežni element še dodatno obdelali z brusnim papirjem ter polakirali z akrilnim lakom. Pri izdelavi poti sta iskali občutek zamrznjenega in hrapavega terena, kar jima je uspelo dobiti z mešanico žagovine in lepila za les. Nekoliko več skrbi jima je pri izdelavi tipne replike predstavljal gozd, še zlasti zato, ker sta želeli ohraniti njegov naravni videz. To jima je uspelo z iglicami norveške jelke in mehke žagovine, kar sta sproti lepili na platno z lepilom za les. Precej kompleksna zadeva je tudi cerkveni zvonik, ki je na originalu sestavljen iz treh delov. To sta študentki ohranili tudi na tipni repliki in pri izdelavi uporabili tri različne metode: pri fasadi zvonika puščavski pesek, pri strehi zvonika kovinske skodelice čajnih svečk, pri snežni kapi na zvoniku pa lepilno mešanico, prelakirano z akrilnim lakom. Kot je v predstavitvi povedala Barbara, je nebo tisti element, ki je najbolj podoben originalu. Tega sta preprosto pobarvali in čez polakirali. Na dnu slike sta tudi zapisana ime avtorja in naslov originala. Seveda je to brajev zapis, ki je nastal s pomočjo 3D tiska.

Pri vsej zahtevnosti izdelave tipne replike ne preseneča podatek, da sta Hana in Barbara za svoje delo žrtvovali več kot 100 ur. Najprej je bilo potrebno material testirati, ga pripraviti, nato zložiti skupaj, vmes počakati, da so se materiali sušili, da ne bi prišlo med njimi do kakšnih negativnih reakcij itd.

Poleg tipne sta študentki pripravili tudi zvočno prilagoditev Jakopičeve Zime. Izbrali sta nekaj zvokov, ki jih sicer lahko slišimo pozimi zunaj v naravnem okolju: hoja po zamrznjenem snegu, padec veje na tla, zvonjenje v cerkvenem zvoniku, govorjenje stanovalcev v hišah.... Je pa Hana ob tem opozorila na težavo pri snemanju zvokov v gozdu 21. stoletja. Zvokov kot so na primer ropot motorne žage, avtomobila ali letala v času, ko je Rihard Jakopič ustvaril Zimo, namreč še niso poznali. A tudi pri tej zagati sta se študentki Hana Kovač in Barbara Škrubej dobro znašli.

Kot celota je izdelek zagotovo najboljša tipna prilagoditev kakšnega umetniškega dela, ki sem ga imela priložnost »videti« do zdaj. Dekletoma iskrene čestitke za vrhunski izdelek!

[Na vrh](#)

## **INVALIDSKO VARSTVO: Z novim zakonom do več dostopnosti proizvodov in storitev za invalide**

Avtor in sodelavec: *Brane But*

Državni zbor RS je 24. 1. 2023 sprejel Zakon o dostopnosti do proizvodov in storitev za invalide, objavljen je v Uradnem listu RS, št. 14/2023 z dne 3. 2. 2023. Zakon, ki v slovenski pravni red prenaša evropsko direktivo, predstavlja napredek za invalide, saj bodo po letu 2025 lahko enakovredno dostopali do širšega nabora dostopnih proizvodov, kot so denimo računalniki, pametni telefoni, bankomati, in do storitev, kot so denimo avdiovizualne medijske storitve, e-trgovine in tako dalje.

Z zakonom, ki se bo začel uporabljati 28. junija 2025, se povečuje varstvo invalidov kot potrošnikov. Sprejeta zakonodaja postavlja splošni okvir glede dostopnosti nekaterih proizvodov in storitev ter ureja pogoje za dostopnost za uporabnike z različnimi oblikami invalidnosti. Prav tako so določene obveznosti gospodarskih subjektov glede dostopnosti določenih proizvodov in storitev, opredeljeni so nadzorni organi za preverjanje zagotavljanja pogojev glede dostopnosti in določene sankcije za kršitve.

Zakon opredeljuje pogoje glede dostopnosti do proizvodov, kot so računalniki in operacijski sistemi, plačilni terminali in nekateri samopostrežni terminali (bankomati, prodajni avtomati za vozovnice in avtomati za prijavo, interaktivni samopostrežni terminali za zagotavljanje informacij), pametni telefoni in druga oprema za dostop do telekomunikacijskih storitev, televizijska oprema, ki vključuje digitalne televizijske storitve in e-bralniki.

Prav tako so opredeljeni pogoji glede dostopnosti do avdiovizualnih medijskih storitev, za dostop do elektronsko komunikacijskih storitev in do nekaterih elementov storitev zračnega, avtobusnega, železniškega in vodnega prevoza, kot so spletišča, mobilne storitve, elektronske vozovnice, informacije.

Vključene so tudi potrošniške bančne storitve, e-knjige, e-trgovine in odgovarjanje na klice v sili v okviru enotne evropske številke 112.

Povezava: <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2023-01-0238/zakon-o-dostopnosti-do-proizvodov-in-storitev-za-invalide-zdpsi>

Vir: <https://www.gov.si/drzavni-organi/ministrstva/ministrstvo-za-delo-druzino-socialne-zadeve-in-enake-moznosti/>

[Na vrh](#)

## DOBRO JE VEDETI: **Slušni pripomočki kot podpora kakovostnemu poslušanju**

Avtor: *Metka Knez*

Osebi z ugotovljeno oslabitvijo sluha pripadajo različni slušni pripomočki za podporo in krepitev sluha: slušni aparat, kirurško vstavljeni slušni vsadki, sistem FM, različne prenosne indukcijske ali TV zanke idr. Med uporabniki slušnih pripomočkov so tudi posamezniki z motnjami vida, ki se sočasno soočajo tudi z motnjami sluha. Na voljo so številne možnosti, ki lahko s pravilno izbiro in kombinacijo različnih pripomočkov omogočijo podporo oslabljenemu sluhu, s katerimi ga je mogoče okrepiti in s tem dvignete kakovost vsakodnevnega poslušanja.

Ključne besede: oslabitev in motnje sluha, slušni aparat, kirurško vstavljeni slušni vsadki, podporni slušni pripomočki

Battelino (2012) navaja, da je za dobro izrabo sluha potrebno dobro usklajeno delovanje ušesa, slušnega živca, višjih slušnih poti, vse do občutja slušne zaznave v možganski skorji. Pogosto se zgodi, da uho z leti zaradi vnetij, rasti tumorjev, različnih bolezni ali poškodb ne zmore več skrbeti za prevodnost in zaznavo zvokov v okolju ali omogočiti, da bi oseba razumela, kaj je slišala (Battelino, 2012, 2017). Zdravniki specialisti ORL se zato odločijo, da osebi predpišejo medicinsko tehnični pripomoček, ko so že bile izčrpane vse druge možnosti zdravljenja. Najpogosteje se osebi z oslabljenim sluhom predpiše slušni aparat, ki ojača zvok. V primerih, ko je izguba sluha zelo velika ali pa je sluh povsem izgubljen, se zdravniki odločijo za kirurško vstavitvev slušnih pripomočkov (Battelino, 2017).

Slušni aparati so zadnja leta zelo dovršeni in omogočajo zelo kakovostno poslušanje zvokov in razumevanje govora, kar je ključno za vključitev posameznika v družbo. Digitalni slušni aparati so v zadnjih letih popolnoma nadomestili stare analogne slušne aparate. Slušni aparati so vušesni, sluhovodni in zaušesni. Katero vrsto slušnega aparata bo dobil posameznik, je povsem odvisno od njegove vrste oslabitve sluha ter od oblike ušesa, kar specialist ORL ugotovi pri kliničnem pregledu, pogovoru z naglušno osebo ter z meritvami frekvenc izgube sluha (Battelino, 2012; Božič, 2017). Pravila obveznega zdravstvenega zavarovanja in Zakon o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju (ZZVZZ) omogočajo, da s strani Zavoda za zdravstveno zavarovanje zavarovana oseba pridobi pravico do slušnega aparata. Specialist ORL po pregledu izda naročilnico, h kateri mora biti priložen izvid izmerjene izgube sluha (avdiogram), ki ga posameznik odnese posameznemu dobavitelju slušnih aparatov oz. v njihov slušni center. Po preizkusu slušnih aparatov in izdelavi ušesnih vložkov, slušni center dobi od Zavoda za zdravstveno zavarovanje (ZZZS) refundiran strošek nabave slušnega aparata za posamezno zavarovano osebo. Cenovni standard za posamezni ušesni slušni aparat je 299,36 EUR, medtem ko je za zaušesni slušni aparat 315,12 EUR. A to je le osnovni slušni aparat, ki omogoča dobro poslušanje in razumevanje govora pri lažjih izgubah sluha, medtem ko je treba pri težjih izgubah sluha seči po bolj kakovostnih slušnih aparatih, kjer je potrebno doplačilo posameznika (Zakon o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju, Pravila obveznega zdravstvenega zavarovanja). Otroci, dijaki in študenti so upravičeni do nadstandardnega, bolj kakovostnega slušnega aparata, če

ob prejemu medicinske dokumentacije, ki vključuje izvid zdravnika specialista ORL, izvid avdiograma in vsaj trije predračuni za slušni aparat, le-to pošljejo na območno službo ZZZS in utemeljijo svojo prošnjo. ZZZS nato v postopku ugotavlja upravičenost do slušnega aparata, odloči in o tem izda odločbo. Če je prošnji upravičenca ugodeno, ta prejme nadstandardni slušni aparat brez doplačila (Zakon o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju; Pravila obveznega zavarovanja). Zaposlene osebe, pri katerih standardni slušni aparat ne omogoča rehabilitacijskega učinka zaradi visoke izgube sluha, pa le-to lahko dosežejo z nadstandardnim slušnim aparatom, s katerim bodo lahko bolj kakovostno opravljale svoje delo na delovnem mestu. Za njih lahko v skladu z Zakonom o zaposlitveni rehabilitaciji v okviru prilagoditve delovnega mesta nakup nadstandardnega slušnega aparata uveljavlja delodajalec invalidne osebe, ki jo je zaposlil (Zakon o zaposlitveni rehabilitaciji in zaposlovanju invalidov (Ur. L. RS, št. 16/07 – UPB, 87/11, 96/12 – ZPIZ-2, 98/14 in 18/21).

Kirurško vstavljeni vsadki za podporo ali ojačenje sluha so elektronski vsadki, ki jih zdravnik specialist kirurško vstavi bodisi v podkožni predel za posameznikovim ušesom ali v predel srednjega ušesa oziroma v notranji del ušesa (polžka). Ne glede na to, za kakšen kirurško vstavljen vsadek gre, dobi posameznik ob prejemu kirurško vstavljenega vsadka dva dela: pri kostno usidranih vsadkih je notranji del vsadka tisti, ki ga kirurg vstavi zgolj v podkožje za ušesi na lobanjo (vsadki za kostno naglušnost), pri elektronskih vsadkih za srednje uho je notranji del vsadka operativno vstavljen v srednje uho, pri polžkovem vsadku pa kirurg notranji del vsadka vstavi direktno v polžka. Posameznik po operaciji prejme še zunanji del z mikrofonom, baterijo in regulatorjem jakosti, ki si ga nastavi bodisi za uho ali direktno na lasišče. Razlika med kostno usidranimi vsadki, elektronskimi vsadki za srednje uho ter polževim vsadkom je, da je okrevanje in slušna rehabilitacija po operaciji kostno usidranega vsadka in slušnega vsadka v srednjem ušesu krajše kot pri operaciji polževega vsadka in posameznik zelo hitro usvoji poslušanje. Pri vstavitvi polžkovega vsadka je bila že ugotovljena praktična gluhost, ko posameznik z nadstandardnimi slušnimi aparati ali z drugimi kirurško vstavljenimi vsadki ni dosegel rehabilitacijskega učinka poslušanja in zaznavanja zvokov ter optimalno razumevanje govora (Battelino, 2012, 2017; Kastelic, 2017). Ko oseba prejme polžev vsadek in en mesec po operaciji začne s slušno rehabilitacijo, potrebuje kar precej časa in truda, da se glava navadi na nov način poslušanja in zaznavanja zvokov ter razumevanja govora. Slušno rehabilitacijo vodijo izkušeni specialisti surdopedagogi logopedi, ki z različnimi vajami posameznika vodijo skozi proces poslušanja. Ko se srečanje s surdopedagogom v ambulantni zaključí, posameznik izvaja vaje doma bodisi sam ali pa mu pri tem pomagajo njegovi svojci. Na ta način se postopoma doseže napredek. Koliko časa traja, da posameznik osvoji zadovoljivo raven poslušanja in razumevanja govora, je odvisno od tega, koliko časa pred operacijo zvokov ni več slišal, ali je npr. pred oglušelostjo normalno slišal, ali pa je pred oglušelostjo uporabljal slušni aparat ipd. (Rebol in Onuk, 2018; Knez, 2022a; Knez, 2022b).

Z leti število uporabnikov polžkovega vsadka narašča, zato je Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) razglasila 25. februar za Mednarodni dan polževega vsadka. Ta dan je namenjen ozaveščanju o življenju, izobraževanju, delu in slušni rehabilitaciji oseb s polževim vsadkom. Osebe, ki prejmejo polžev vsadek, zaživijo po opravljeni slušni rehabilitaciji uspešno v sliščem svetu, zato je pomembno, da smo o možnosti vstavitve polževega vsadka dobro informirani, se pogovorimo z izbranimi

specialistom kirurgom ORL, ki bo ta poseg opravil, in se čim bolj pripravimo na zahtevno slušno rehabilitacijo, ki sledi po operaciji. Mnogo posameznikov se kirurškega posega boji, ker menijo, da bo po operaciji v njihovi glavi domoval tujek (notranji del vsadka v polžku). A pomembno je poudariti, da je temeljna naloga našega notranjega dela ušesa (polžka) pretvarjanje zvočnih dražljajev v elektro stimulacijske impulze, ki potujejo po slušni poti do možganske skorje. Tam naši možgani prepoznajo, kaj smo slišali in ali smo slišano tudi razumeli. Kajti zunanji del polževega vsadka (procesor) sprejema po krajši poti zvočne dražljaje, notranji del vsadka pa jih pretvori v elektro stimulacijske impulze, ki nato potujejo po opisanem postopku (Battelino, 2012, 2017; Kastelic, 2017).

Več podrobnosti o polževem vsadku je v slovenskem jeziku možno prebrati tudi na spletni strani:

[https://lifelonghearing.com/sl/prvastran/?gclid=CjwKCAiAleOeBhBdEiwAfgmXf7sDPHnCBUR2CTN6kUDXb9p0FQfxKH\\_sJMVw\\_n2McoUDtTc4bAQyhoC5ggQAvD\\_BwE](https://lifelonghearing.com/sl/prvastran/?gclid=CjwKCAiAleOeBhBdEiwAfgmXf7sDPHnCBUR2CTN6kUDXb9p0FQfxKH_sJMVw_n2McoUDtTc4bAQyhoC5ggQAvD_BwE)

Sistem FM je sistem modularne frekvenca, ki močno naglušnim posameznikom s slušnim aparatom ali drugimi kirurško vsajenimi vsadki dodatno ojača fine zvoke ali izboljša razumevanje govora. Tehnologija sistema FM deluje na način, da z umetnim delovanjem izniči moteče zvoke iz okolice in s tako imenovanim »pretakanjem« čistega zvoka predavatelja, televizije, računalnika ali mobilnega telefona omogoči, da uporabnik sistema FM sliši zgolj to, zunanje okolice v tem času pa ne zaznava. Posamezniku omogoči udobno poslušanje telefonskega pogovora, zbrano poslušanje predavanj v razredu v šoli ali v srednji šoli, na fakulteti oziroma kjerkoli ima govornik obešen sistem FM okoli vratu ali pripetega na obleko, da je mikrofonski čim bližje njegovim ustom. Pomembno je poudariti, da je danes tehnologija že tako napredovala, da je sistem FM povezljiv tako s slušnim aparatom kot tudi s kirurško vstavljenimi vsadki (Božič, 2017; Kastelic, 2017). To je še zlasti pomembno za osebe z motnjami vida, ki se sočasno spopadajo z oslabljenim sluhom in nujno potrebujejo kakovostno slušno pot, da lahko sledijo zvočnim informacijam v okolju ali kakovostno spremljajo govor sogovornikov. Že Aristoteles (O duši, 1993; Politika, 2010) je zapisal, da smo ljudje družbena bitja, ki potrebujemo drug drugega, da z njimi stopamo v komunikacijo in druženje. Pri tem pa nam služijo čutila kot so vid, sluh, tip, okus in voh. Ljudje pa imamo za razliko od živali poleg naštetih čutil še razum in govor. Pri osebah z motnjami vida, ki se soočajo s sočasno oslavitvijo ali popolno izgubo sluha, je še toliko bolj pomembno, da imajo kakovostno slušno pot, ki jo omogoča obojestranska sočasna elektrostimulacija (Knez, 2022a; Knez, 2022b). Obojestranska sočasna elektrostimulacija pomeni kombinacijo sočasne uporabe polževega vsadka na eni strani ter slušnega aparata na drugi strani (Cigler Obrul, 2020; Rebol in Vnuk, 2018). Po potrebi pa lahko oseba uporablja še druge podporne slušne pripomočke, kot je sistem FM, TV slušna zanka ali prenosne slušne zanke za večje prostore. Razlika med sistemom FM in prenosnimi slušnimi zankami je v tem, da je sprejemnik, ki je v obliki mikrofona, postavljen na sredi prostora oz. mize in samodejno lovi govornike, ko je diskusija v teku. Sistem FM pa je pripomoček, ki se uporablja za manjše prostore oziroma ga mora imeti govornik zelo blizu ust, da ga bo oseba, ki uporablja sistem FM, dobro razumela (Audio BM, 2023).

## Sklep

Ne glede na to, kako močno je opešal vaš sluh in za kateri slušni pripomoček ste se odločili po posvetu z zdravnikom, je pomembno, da se o vsem dobro informirate ter si vzamete čas za preizkus posameznega tehničnega pripomočka. Knez (2022a) poudarja, da je pri navajanju na polžev vsadek ter usvajanje novih zvokov in učenju razumevanja govora bistvenega pomena samo opazovanje. Glede na to, da ima z uporabo slušnih aparatov več desetletne izkušnje, je ključnega pomena dobro samo opazovanje in čas, ki ga namenite pri navajanju na slušni aparat, saj se boste s tem izognili marsikateri neprijetnosti, ki spremljajo začetni koraki uporabe vsakega slušnega pripomočka. Ko se znajdete v dilemi pa je ključnega pomena pogovor s slušnim akustikom v slušnem centru, s specialistom ali s kakšnim kolegom, ki je slušno rehabilitacijo že uspešno opravil.

## Viri in literatura

- Aristoteles. (1993). O duši (Vol. 37). Slovenska matica.
- Aristoteles. (2010). Politika (M. Hriberšek, Ed.; 1. natis, Vol. 40). GV založba.
- AUDIO BM (2023) FM sistemi. Dostopno na: <https://www.audiobm.si/tehnichni-pripomocki/>
- Battelino, S. (2012). Motnje sluha. Rehabilitacija (Ljubljana), 11 (supl. 1).
- Battelino, S. (2017). Kirurško zdravljenje naglušnosti in gluhosti (pp. 115–123).
- Božič, M. (2017). Slušni aparati. In S. Battelino (Ed.), Avdiometrija, vestibulometrija in avdiološka elektroakustika v vsakdanji praksi (pp. 125–131). Katedra za otorinolaringologijo Medicinske fakultete : Univerzitetni klinični center, Klinika za otorinolaringologijo in cervikofacialno kirurgijo, Avdi vestibulološki center.
- Cigler Obrul, P. (2020). Vpliv bimodalnega poslušanja na razumevanje govora v hrupu = Influence of bimodal hearing on speech comprehension in noise. [P. Cigler]. <http://pefprints.pef.uni-lj.si/6230/>
- Kastelic, A. (2017). Polžev vsadek in novejši operativno vstavljeni slušni pripomočki. In S. Battelino (Ed.), Avdiometrija, vestibulometrija in avdiološka elektroakustika v vsakdanji praksi (pp. 133–138). Katedra za otorinolaringologijo Medicinske fakultete : Univerzitetni klinični center, Klinika za otorinolaringologijo in cervikofacialno kirurgijo, Avdi vestibulološki center.
- Knez, M. (2022a). Gluhoslepota in sočasna uporaba polževega vsadka in slušnega aparata = Deafblindness and bimodal use of cochlear implant and hearing aid. In K. Globevnik & M. Brumec (Eds.), 7. slovenski posvet o rehabilitaciji oseb s polževim vsadkom z mednarodno udeležbo, Maribor, 25., 26. november 2022: zbornik referatov (pp. 83–86). Center za sluh in govor.
- Knez, M. (2022b). Ponovno odkrivanje zvokov = Rediscovering sounds. In K. Globevnik & M. Brumec (Eds.), 7. slovenski posvet o rehabilitaciji oseb s polževim vsadkom z mednarodno udeležbo, Maribor, 25., 26. november 2022: zbornik referatov (pp. 87–89). Center za sluh in govor. pp. 44–47).
- Pravila obveznega zdravstvenega zavarovanja (Uradni list RS, št. 79/94, 73/95, 39/96, 70/96, 47/97, 3/98, 3/98, 51/98 – odl. US, 73/98 – odl. US, 90/98, 6/99 – popr., 109/99 – odl. US, 61/00, 64/00 – popr., 91/00 – popr., 59/02, 18/03, 30/03, 35/03 – popr., 78/03, 84/04, 44/05, 86/06, 90/06 – popr., 64/07, 33/08, 7/09, 88/09, 30/11, 49/12, 106/12, 99/13 – ZSVarPre-C, 25/14 – odl. US, 25/14, 85/14, 10/17 – ZČmlS, 64/18, 4/20, 42/21 – odl. US, 61/21, 159/21 – ZZVZZ-P, 183/21, 196/21 – ZDOsk, 142/22 – odl. US in 163/22).

Rebol, J., & Vnuk, B. (2018). Bimodalna slušna stimulacija. In D. Ropert (Ed.), Zbornik referatov 6. slovenskega posveta o rehabilitaciji oseb s polževim vsadkom z mednarodno udeležbo (Center, Zakon o zaposlitveni rehabilitaciji in zaposlovanju invalidov (Uradni list RS, št. 16/07 – uradno prečiščeno besedilo, 87/11, 96/12 – ZPIZ-2, 98/14 in 18/21).

Zakon o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju (Uradni list RS, št. 72/06 – uradno prečiščeno besedilo, 114/06 – ZUTPG, 91/07, 76/08, 62/10 – ZUPJS, 87/11, 40/12 – ZUJF, 21/13 – ZUTD-A, 91/13, 99/13 – ZUPJS-C, 99/13 – ZSVarPre-C, 111/13 – ZMEPIZ-1, 95/14 – ZUJF-C, 47/15 – ZZSDT, 61/17 – ZUPŠ, 64/17 – ZZDej-K, 36/19, 189/20 – ZFRO, 51/21, 159/21, 196/21 – ZDOsk, 15/22, 43/22, 100/22 – ZNUZSZS in 141/22 – ZNUNBZ).

[Na vrh](#)

## PAMETNI TELEFONI: **Predstavitev aplikacij RTV SLO in SkyShowtime**

Avtor in sodelavec: *Safet Baltič*

V članku je predstavljena aplikacija Radio televizije Slovenije z nazivom RTV SLO in aplikacija s področja pretočnih vsebin SkyShowtime. Aplikacija RTV SLO je nadomestila staro aplikacijo RTV 4D. Nova aplikacija RTV SLO je za slepe in slabovidne dostopna in jim zato omogoča spremljanje vsebin RTV Slovenije. Z najnovejšo aplikacijo iz področja pretočnih vsebin SkyShowtime pa si lahko ogledamo filme in serije. Tudi ta aplikacija je povsem dostopna za slepe in slabovidne, vključno z branjem slovenskih podnapisov.

### RTV SLO

Z aplikacijo RTV SLO lahko dostopamo do vseh multimedijskih vsebin, ki nam jih ponuja javna radio televizija Slovenije, kot je spremljanje televizijskih in radijskih programov v živo, dostopanje do oddaj v arhivu, branje novic in ostalo. Njen prikaz na zaslonu našega pametnega telefona je identičen spletnemu portalu [rtvslo.si](http://rtvslo.si); spodnji opis delovanja vam lahko koristi tudi pri delu na spletni strani javne radio televizije.

Ko odpremo aplikacijo, se na zaslonu prikaže prva stran portala RTV SLO; na začetku so povezave, s katerimi dostopamo do zelenih vsebin ter do prilagoditev prikaza prve strani portala, zatem pa sledi prikaz novic po kategorijah, kot so novice iz Slovenije, sveta, športa in podobno. Torej, ko odpremo aplikacijo, se na zaslonu prikažejo predmeti po naslednjem vrstnem redu:

1. Najdi na portalu; ko kliknemo ta gumb, nam aplikacija ponudi polje za iskanje vsebin.

2. Izberite med portali RTV Slovenija; če dvokliknemo ta gumb, se najprej prikažejo povezave kot so MMC, RTV 365, TV Slovenija, Radio Slovenija (opisal jih bom v spodnjih vrsticah) ter linki z informacijami, kot so Oddajniki in zveze, Orkestri in zbori, Založba kaset in plošč, Živ žav, itd. Pod to možnostjo se nahajata dve opciji, pomembni za nas, in sicer prvi gumb Dostopno in drugi Nastavitev začetne strani/portala. Pod gumbom Dostopno aplikacija ponudi po vrstnem redu naslednje opcije:

- Zvočni opis; če tapnemo to možnost, se prikažejo nazadnje predvajane oddaje z zvočnim opisom in možnost brskanja ter iskanja le-teh po nazivu ali pa glede na to, na katerem programu je bila oddaja predvajana.

- Zvočni podnapisi; tukaj se nahajajo oddaje z zvočnimi podnapisi, ki jih lahko izbiramo kot pri možnosti Zvočni opisi.

- Znakovni jezik; tukaj so oddaje prilagojene gluhim in naglušnim.

- Podnapisi; tukaj se nahajajo oddaje s podnapisi, namenjene gluhim in naglušnim.

Z gumbom Nastavitev začetne strani/portala pa si lahko nastavimo zeleni prikaz prve strani portala, tako da se nam bodo pri vsakem odprtju aplikacije prikazale vsebine po lastni izbiri. V osnovni nastavitvi nam aplikacija prikazuje novice.

3. Moj RTV; ta možnost ponuja ustvarjanje profila, s čimer si boste lahko shranjevali priljubljene oddaje, članke, omogoča pa tudi dodajanje komentarjev.

4. Televizija; ko tapnemo ta gumb, aplikacija ponudi naslednje možnosti:

- V živo; če tapnemo to možnost, se prikažejo vsi televizijski programi RTV Slovenije, med katerimi je tudi TV Slovenija 1 (predvajanje z zvočnimi podnapisi); tu se aktivira



branje podnapisov pri oddajah, ki to omogočajo. Ko izberemo želeni televizijski kanal, pa se prikaže gumb Predvajaj in ko ga tapnemo, se prične predvajanje v živo.

- Spored; pod to možnostjo aplikacija v prvi vrsti ponudi izbiro tv programa in zatem še izbiro dneva. Ko tapnemo želeni kanal in dan, se prikaže spored po urah.

- Oddaje; ko tapnemo ta gumb, se prikaže izbira iz arhiva oddaj po abecednem vrstnem redu in ko tapnemo eno izmed črk, se prikaže nabor oddaj s to začetnico. Zatem izberemo zgolj oddajo po datumu predvajanja in si jo lahko ogledamo za nazaj.

- Na zahtevo; ko tapnemo to možnost, se odpre portal RTV 365. RTV 365 je nov spletni portal RTV Slovenija, kjer so na enem mestu zbrane vse RTV vsebine: filmi, serije, dokumentarci, radijske in televizijske oddaje, podkasti, risanke in številne druge oddaje iz domače in tuje produkcije.

Zatem pa so povezave do oddaj po kategorijah:

- Info (informativne oddaje),
- Kultura (arhiv oddaj s področja kulture),
- Šport (športne oddaje),
- Filmi in serije (vsi filmi in serije ki so bili predvajani na RTV),
- Razvedrilo (razvedrilne oddaje),
- Otroci (oddaje za otroke),
- Mladi (oddaje za mladino),
- Znanje (znanstvene oddaje),
- Dokumentarci (dokumentarne oddaje),
- Duhovno (oddaje iz področja religij),
- Narodne skupnosti (oddaje iz področja narodnih skupnosti)

5. MMC; pod tem gumbom je spletni multimedijijski center z novicami iz sveta in Slovenije.

6. Radio; ko tapnemo gumb Radio aplikacija ponudi iskanje podkastov, če pa si želimo dostopati do vsebin ali pa poslušati radijski program v živo, tapnemo gumb Kazalo. Pod gumbom Kazalo aplikacija ponudi radijske programe RTV Slovenije po vrstnem redu. Ko izberemo želeni program, nas aplikacija preusmeri na spletni portal izbranega radijskega programa, na njem pa aplikacija prikaže oddaje in njihove opise, ki so trenutno na sporedu, pa tudi, katere pesmi bodo predvajane v določenem času. Če si pa želimo poslušati radijski kanal v živo, moramo tapniti gumb V živo.

Kot omenjeno na začetku, je zadnja verzija aplikacije dostopna za delo z bralnikom zaslona in nam na enem mestu omogoča spremljanje multimedijijskih vsebin naše javne radiotelevizije.

## SkyShowtime

SkyShowtime je najnovejša aplikacija za spremljanje pretočnih vsebin, ali preprosteje, za ogled filmov in serij iz tujih produkcij. Aplikacija je v Sloveniji na voljo od septembra 2022 in si jo lahko naložite na svojo napravo iz App Storea (trgovina aplikacij). Platforma aplikacije je v slovenskem jeziku in ponuja za vse vsebine tudi slovenske podnapise, ki jih bralnik zaslona avtomatično bere. Za še boljše izkušnjo pri branju podnapisov pa imamo od verzije IOS-a 16 dalje v našem bralniku zaslona Voice Over tudi slovensko sintezo govora Tina. Za spremljanje vsebin je potrebno plačati naročnino; ta trenutek je na voljo zgolj mesečna, ki znaša 6.99 €, v prihodnje pa naj bi ponudili tudi pol-, ter celoletne naročnine.

Ko prvič odpremo aplikacijo, nas telefon vpraša, ali dovolimo aplikaciji pošiljanje obvestil o novih vsebinah; ponudi možnost zavrnitve ali pa sprejema tega pogoja. Zatem ponudi možnost prijave, če že imate ustvarjen uporabniški račun, v primeru, da ne, pa možnost registracije ter plačila naročnine. Ko ste prijavljeni, se na zaslonu prikažejo predmeti, odvisno od opcije, ki jo izberete na dnu zaslona. Te opcije so:

1. Prenosi; če označimo ta gumb, aplikacija prikaže vse, kar smo prenesli in shranili na našo napravo za poznejši ogled.

2. Prebrskaj; pod to možnostjo se na zaslonu prikažejo naslednji predmeti:

\*. Profil; pod tem gumbom lahko izbirate med profili, ki ste jih ustvarili za ogled vsebin.

\*. Zavihki; pod to opcijo lahko izbirate med vsebinami in sicer po vrstnem redu:

\*. Izpostavljeno, kjer se prikažejo najnovejši filmi in serije,

\*. Filmi; tukaj vam prikazuje filme,

\*. TV oddaje; tukaj so serije,

\*. Moja zbirka; tu so filmi in serije po lastni izbiri.

Med zavihki se pomikate tako, da fliknete s prstom od spodaj navzgor po zaslonu.

3. Iskanje; zadnja možnost na dnu zaslona je možnost iskanja vsebin s pomočjo ključnih besed.

Ko izberemo želeni film ali serijo, imamo na izbiro bodisi shranjevanje ali prenos vsebine na našo napravo, ali pa njeno predvajanje. Ko izberemo predvajanje, se le-to začne, zatem pa se na zaslonu prikaže gumb More options (več možnosti). Če tapnemo to možnost, nam prikaže predvajalnik gumbe za previjanje naprej, nazaj ter pavzo, poleg tega pa tudi opcijo izbire sinhronizacije ter izbiro podnapisov.

Kot že omenjeno na začetku, imajo vsi filmi in serije slovenske podnapise. Aplikacija je v vseh pogledih dostopna za delo z pomočjo bralnika zaslona Voice Over in ima pestro izbiro filmov in serij različnih produkcij.

[Na vrh](#)

## **NAMIGI IN NASVETI: Pri Microsoft Wordu uporabite pametno iskanje za iskanje besed in tem na spletu, Ste vedeli, da ima Microsoft Word svoj prevajalnik**

Avtor in sodelavec: *Brane But*

153. Pri Microsoft Wordu uporabite pametno iskanje za iskanje besed in tem na spletu

Microsoft Word ima sloves urejevalnika besedil, ki je enostaven za uporabo. Če pa pogledamo globlje, ugotovimo, da skriva kar nekaj skrivnosti, ki nam lahko olajšajo delo. Večina uporabnikov Worda se ne zaveda, kako zmogljiva je aplikacija ali koliko funkcij ima poleg preprostih ukazov za urejanje, ki jih vsi poznamo. Poglejmo si na primer, kako uporabimo pametno iskanje za iskanje besed in tem na spletu.

Microsoft Word ima priročno funkcijo, s katero lahko brskate po spletu, ne da bi pri tem minimizirali dokument v obdelavi. Postopek je preprost, in sicer:

- Označite besedo ali besedno zvezo, ki jo želite poiskati na spletu. To lahko storite z uporabo bližnjičnih tipk Ctrl+Shift+leva puščica, če označujete besedo levo od kurzorja, oziroma Ctrl+Shift+desna puščica, kadar označujete besedo desno od kurzorja. Če želite označiti dve besedi (besedno zvezo), pridržite tipki Ctrl+Shift in dvakrat pritisnete tipko s puščico.
- Označeno besedo ali besedno zvezo kliknete z desnim klikom na miški ali z bližnjičnimi tipkami Shift+F10.
- Odprl se bo spustni meni, na katerem s puščico navzdol ali navzgor poiščete in izberete ukaz Išči.
- Pojavila se bo stranska vrstica z najboljšimi rezultati iskanja, po kateri se pomikamo in iščemo s tipko Tab za premikanje navzdol oziroma Shift+Tab za premikanje navzgor.

S tem se boste izognili nenehnemu preklapljanju med zavihki in iskanju med nešteti zavihki v svojem brskalniku.

Vir: <https://racunalniske-novice.com/>

154. Ste vedeli, da ima Microsoft Word svoj prevajalnik

Poglejmo še za kakšno skrivnost pri Microsoft Wordu, ki nam olajša delo. Niti se ne zavedamo, kako zmogljivo je to orodje in koliko funkcij ima poleg preprostih ukazov za urejanje, ki jih vsi poznamo. Ali ste vedeli, da ima Microsoft Word svoj prevajalnik?

Če želite prevesti besedilo v drug jezik, storite naslednje korake:

- Izberite besedilo, za katerega želite poiskati prevod. Lahko označite besedo, besedno zvezo ali na primer celotni odstavek. To lahko storite z uporabo bližnjičnih tipk Ctrl+Shift+leva puščica, če označujete besedo levo od kurzorja, oziroma Ctrl+Shift+desna puščica, kadar označujete besedo desno od kurzorja. Če želite označiti dve besedi (besedno zvezo), pridržite tipki Ctrl+Shift in dvakrat pritisnete tipko

s puščico. Kadar pa želite označiti celotni odstavek, postavite kurzor na začetek odstavka in pritisnite tipke Ctrl+Shift+puščica navzdol.

- Z desno miškino tipko kliknite označeno besedilo oziroma pritisnite tipki Shift+F10.
- Odpre se spustni meni, kjer poiščete s tipkama puščica navzdol ali puščica navzgor ukaz Prevedi.
- Pojavil se vam bo Microsoftov Prevajalnik, kjer lahko izberete, v katerem jeziku bi želeli imeti prevod. Po prevajalniku se pomikate s tipko Tab ali s puščicama navzdol oziroma navzgor.
- Prevedeno besedilo lahko nato vstavite v Wordov dokument s klikom na gumb Vstavi.

Microsoftov Prevajalnik lahko prevede posamezne besede ali pa kar cele sestavke. Je zelo priročno orodje, vendar ne pričakujte, da boste z njim prevajali celotne dokumente. Namenjen je predvsem krajšim, sprotnim prevodom.

Vir: <https://racunalniske-novice.com/>

[Na vrh](#)

## OGLASNA DESKA: **Pol kilograma preventive ali kilogrami zdravil?**

Izkušnje članov skupine za spremembo življenjskega sloga pri ZDSSS - članek 1

Avtor: *Sabina Dermota*

Članek opisuje, kako in v kolikšni meri lahko sami poskrbimo za svoje zdravje in dobro počutje z vnosom pravih živil v naš organizem. Na kakšen način le ta prične kot gorivo uporabljati maščobo, zatre lakoto in iz stresnega prehranjevanja preide na prehranjevanje za moč. Kako si pomagati pri spreminjanju ustaljenih prehranjevalnih navad, zakaj in kako je pri tem pomembna moč volje in podpora okolice. Cilj tovrstnega prehranjevanja pa je ostati mlad v pozno starost.

Kadar je prehrana napačna, zdravila ne koristijo.

Kadar je prehrana pravilna, zdravila niso potrebna.

»Ajurvedski pregovor«

Na katero mesto prednostne lestvice v svojem življenju bi postavili vprašanje prehrane? Na malo področjih je toliko polemike kot ravno na tem. Navsezadnje moramo vsi jesti, zato ima o tem vsakdo svoje mnenje. Prve prehranjevalne navade si pridobimo že v otroštvu. O pomenu zdrave prehrane se učimo v šoli. O tem prebiramo in poslušamo tako rekoč na vsakem koraku, a življenjski proces nas hitro zapelje v določene navade in razvade. Izgovori na pomankanje časa in »dobre reklame« nas vse prevečkrat vodijo v nezdrav način prehranjevanja. Le-to pa na dolgi rok vodi v nezadovoljstvo, slabo počutje, debelost, nespečnost in konec koncev v razvoj kroničnih bolezni. Ko in če se sploh tega zavemo, je po navadi prva reakcija, da skušamo na hitro nekaj ukreniti. Najpogosteje z raznovrstnimi hitrimi dietami, ki nam jih dobronamerno svetujejo znanci ali pa se o njih posvetujemo kar prek interneta. To pa je podobno, kot bi pri požarnem alarmu samo prerezali žice sirene, namesto pogasili požar. Zato je pot k zdravemu načinu prehranjevanja pot v nov življenjski slog, ki postane stil življenja in ne le odpoved določenim vrstam živil za določeno obdobje.

Za vsak korak v življenju so potrebne odločitve. Bolj ko so premišljene in podkrepljene z dokazi, bolj nas prepričajo in lažje se jih lotimo. Mene osebno sta se zelo dotaknili knjigi: *Življenjski slog, ki razveljavi bolezni*, avtor knjige je Dean Ornish, in knjiga z naslovom *Znebite se sladkorja*, ki jo je napisal dr. Daryl Gioffre. Oba avtorja vodi isti cilj in sicer opustiti živila, ki vodijo k zakisanosti organizma, vnetjem, psihični utrujenosti, staranju in kroničnim vnetjem. Hkrati pa privoščiti telesu tiste snovi, ki vodijo v samoozdravitev. Pravilna prehrana temelji na osnovi rastlinskih polnovrednih živil, vsebuje malo slabih ogljikovih hidratov in malo slabih maščob, veliko dobrih ogljikovih hidratov in dovolj dobrih maščob, ustrezno količino beljakovin rastlinskega izvora in zelo malo živalskih beljakovin, če sploh. Polnovredna hrana (imenovana tudi prava hrana) pomeni, da jemo živila čim bližje njihovi naravni obliki in se izogibamo predelani, procesirani hrani. Torej: zelenjavo, sadje, polnozrnat žita, stročnice, izdelke iz soje, majhne količine oreškov in semen v oblikah, čim bližje naravnemu stanju. Sliši se zelo preprosto, pa je temu tudi v resnici tako?

Se še spomnite, kaj ste jedli kot otroci in v kolikšni meri ste te navade spremenili?

Pri nas doma ni bilo nedelje brez goveje juhe in na svinski masti dobro zapečenega praženega krompirja. Pa pohanega mesa in domačih slaščic. Okusno, vam rečem! Ampak? Kot pri kajenju cigaret, se tudi ob dolgoletnem vnosu slabih živil v telo vnese strupe, ki na dolgi rok še kako škodujejo našemu zdravju. Navzven se to najprej pokaže kot debelost, slabo počutje, povečajo se možnosti za nastanek sladkorne bolezni tipa 2, srčno-žilnih bolezni in nastanek nekaterih oblik raka. Zato z ohranjanjem zdrave telesne mase zelo zmanjšamo verjetnost za razvoj teh bolezni. Tudi, če se s katero od teh težav že spopadamo, lahko s pravilno prehrano izboljšamo svoje zdravje in kvaliteto življenja v prihajajočih letih. Edina prehrana, za katero je znanstveno dokazano, da lahko obrne potek srčne bolezni, upočasnijo ali obrne potek raka na prostati in s podaljšanjem telomerov tudi staranja (poleg drugih koristi), je prehrana na osnovi polnovrednih rastlinskih živil z malo maščobami in malo prečiščenih ogljikovih hidratov.

### Čiščenje, setev, žetev

Za naravo velja, da rastline dobro uspevajo, če smo zemljo dobro očistili plevela, jo posejali z dobrim semenom in zanj lepo skrbimo. Prav tako je z našim zdravjem. Telo moramo najprej očistiti, vanj vnesti podlago za rast zdravih bakterij in zanje lepo skrbeti. Njiva našega telesa so prebavila. V prebavilih je osemdeset odstotkov imunskega in živčnega sistema, zato jim včasih rečemo kar drugi možgani. Bakterije v njih pa vplivajo na naše zdravje – počutje, odpornost, težo, psiho-fizične sposobnosti in med drugim tudi na možnost razvoja kroničnih bolezni. Torej, če želimo upočasniti potek staranja našega telesa in poskrbeti za vitalnost, odpornost in dobro počutje, lahko najprej pričnemo s spremembo prehranjevalnih navad. Če ste podobni večini, vam je obdelana hrana, polna ogljikovih hidratov in sladkorja uničila prebavila. Preden pričnete dodajati zdrava živila, morate telo očistiti slabih bakterij in odvečnih hormonov, ki jih je ta način prehranjevanja z leti pridelal vašemu organizmu.

### Zelenjava, semena, prehranjevanje

Mene osebno je navdušil sistem, ki bi ga lahko poimenovala: 7, 21, 90.

Sedemdnevno razstrupljanje z zelenjavo, s pomočjo katere se iz telesa izločijo škodljive snovi, hkrati pa našemu organizmu dodajo vlaknine, ki nam dajejo občutek sitosti.

Enaindvajsetdnevno prehranjevanje, ko ob zelenjavi telesu dodajamo snovi, ki vsebujejo minerale in enostavne maščobe, ki bodo temelj zdravja, ki ga želimo doseči.

Tretja faza pa je devetdesetdnevno prehranjevanje s čim manj obdelano zelenjavo, enostavnimi maščobami, zmernim uživanjem beljakovin in malo ogljikovih hidratov. Tak način prehranjevanja po tem času postane način življenja, ohranja naše zdravje in nas polni z energijo.

### Raznolikost je temelj zdravja in dolgoživosti

Poleg tega, da se odločimo, kaj jesti, je pomembno tudi, kdaj jesti. Če se nenehno prehranjujemo, se sprošča inzulin, ki spodbuja shranjevanje maščob in vnetja v telesu. Ta hormon vpliva tudi na leptin, hormon, ki uravnava občutek lakote. Zato neprestano hrepenimo po ogljikovih hidratih. Z daljšimi premori med obroki bomo bolj

siti, saj se bodo hormoni v našem telesu ponovno uravnovesili. Na ta način se bo izboljšala naša odpornost na inzulin in leptin. Nekateri zagovorniki zdravega prehranjevanja priporočajo način prehranjevanja, ki se imenuje 16:8. To pomeni, da izberemo časovno obdobje osmih ur, v katerem bomo jedli, in preostalih šestnajst ur pustimo telesu, da porablja maščobe. Čeprav se sliši logično, sama temu nisem zaupala, saj si pod nobenim pogojem nisem predstavljala dneva brez zajtrka vsaj z enim kosom kruha. Ko pa sem opustila sladkor, kar se je resnici na ljubo v začetku tudi slišalo nemogoče, se je samo od sebe pokazalo, da brez težav izpustim zgodnji zajtrk.

Sprememba ne sme biti muka!

Če ste z branjem vztrajali do teh vrstic, ste gotovo že pomislili na vsaj majhno spremembo v vašem življenju. Zato še nekaj mojih izkušenj za lažji prehod k novemu načinu prehranjevanja.

- Ko se odločamo za nov način prehranjevanja, se moramo zavedati, da telesu ne smemo samo odvzeti škodljivih snovi, temveč mu je potrebno istočasno dodajati koristne, da telo ne čuti pomankanja. Sama sem si privoščila nekaj prehranskih dopolnil, kot so magnezijev citrat, cink, B kompleks in živila, ki vsebujejo kalij. Skupaj z nekaterimi člani skupine pa še Synergyjev MIKROBIOM PURIFY komplet, ki pomaga očistiti prebavila slabih bakterij in vzpostavi pravo ravnovesje zdravih - koristnih bakterij.

- Ko v prehrano prenehamo vnašati sladkor, se okusi neverjetno spremenijo. Brbončice v ustih prično zaznavat intenzivnejše in hrana je mnogo bolj okusna. V mojem primeru se je to izkazalo kot odlična motivacija, saj je tako tudi hrana, ki je prej nisem jedla, dobila čisto nov okus.

- Prehod na zdravo prehrano nam spremeni postavo, razbremeni notranje organe odvečnih oblog v obliki maščob in ti ponovno prično delovati vzajemno. Ko opaziš, kako hitro se oži obseg pasu, mišice obraza pa ne upadajo, ugotoviš, da si na pravi poti.

- Koža postane bolj prožna in bolj gladka. To se opazi zelo hitro. Osebno me je presenetilo, ko sem ugotovila, da so izginili drobni izpuščaji, ki sem jih imela na nadlakteh že od otroštva.

- Omenjen način prehranjevanja nam daje več energije, vitalnosti in bolje spimo.

Ko sem sama razmišljala o drugačnem načinu prehranjevanja, me je skrbelo, kako bom lahko hodila v hribe, če bom v telo vnašala manj ogljikovih hidratov. Pa se je pokazalo, da ne hodim nič težje, hkrati pa prenašanje 5-ih kilogramov manj pomeni razbremenitev mojih kolen.

- Zdravstveno stanje se izboljša. Za spremembo prehranjevanja se nisem odločila iz kakšnih posebnih zdravstvenih razlogov. Se je pa na krvi pokazalo, da nimam več vnetja, ki je bilo prisotno vrsto let in nanj ne jaz in ne osebni zdravnik nisva bila več pozorna. Povišala pa se je tudi vrednost hemoglobina, ki je bila kar nekaj let prenizka in zaradi tega nisem mogla več darovati krvi. Izginili so tudi napadi migrene.

- Občutek lakote v želodcu lahko zmanjšamo z uživanjem večje količine vode ali nesladkanih čajev. To odlično deluje na prav vse celice v našem organizmu.

- Morda še najpomembnejše: vsakič, ko se nam v življenju zgodi sprememba, je zelo pomembna podpora ljudi, ki so nas pripravljene poslušati in razumeti. Zato je nasvet,

da si poiščemo osebo, s katero bomo lahko delili občutke v »kritičnih« situacijah, vredno vzeti resno.

To se je odlično obneslo tudi v naši skupini. Ko se nas je nekaj odločilo za postopek čiščenja škodljivih snovi iz telesa, smo se med seboj večkrat poklicali, si opisovali svoje občutke, izmenjevali dobre in slabe izkušnje, delili recepte za posamezne obroke, si na razne načine tešili občutke lakote. Večkrat smo se temu tudi nasmejali, a pomembno je, da smo vztrajali. Spominjam se, da sem nekoč v skupini izrazila svoje navdušenje takole:

»Punce, kupila sem si nove hlače. Bile so tako drage, tako da res ne želim, da mi postanejo premajhne.«

Tisto prvo obdobje naših največjih kriz so se odpovedali sladkorju tudi drugi člani skupine, ki sicer niso imeli v načrtu bistvenih prehranskih sprememb. Nam je pa vsem koristilo in na prehrano pazimo še danes.

Če sem s tem pisanjem koga prepričala, da razmisli, kaj da vase, ne le nase, bom zelo vesela. Nihče pa naj ne misli, da ne zmore. Če je uspelo meni, bo tudi vam! Nenazadnje si vsi želimo, da bi umrli zdravi, toda čim kasneje!

[Na vrh](#)



## NOVICE S TAJNIKOVE MIZE: **Projekt Informatizacija ZDSSS**

*Blaž Saksida, vodja projekta in Štefan Kušar, glavni tajnik ZDSSS*

V prispevku je predstavljen Projekt Informatizacija ZDSSS, ki spodbuja digitalno preobrazbo poslovanja Zveze ter izboljšanje kompetenc zaposlenih in uporabnikov. Projekt vključuje optimizacijo procesov, vpeljavo digitalnih rešitev nadzora ter digitalizacijo evidenc in poslovanja za zagotavljanje preglednosti ter zmanjševanja stroškov. Med aktivnostmi projekta so razvoj evidence članstva, podpore poslovanju, usposabljanje uporabnikov in dvig digitalnih kompetenc ter promocijske aktivnosti.

Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije izvaja projekt Informatizacija ZDSSS skupaj s partnerjema MDSS Celje in MDSS Kranj. S projektom Informatizacija ZDSSS želimo doseči digitalizacijo evidenc, povezanih z našimi člani in storitvami, ki jih opravljamo v okviru izvajanja posebnih socialnih programov. Z informatizacijo bomo poenotili evidence in preglede ter poenostavili poročanje in omogočili enostavnejšo pripravo pregledov in analiz. Z razvojem spletne aplikacije za evidenco članstva (EDOS) bomo uporabnikom ponudili enotno vstopno točko za pregled in naročanj storitev in spremljanje dogodkov.

S projektom želimo izvesti tudi digitalizacijo poslovanja Zveze, s ciljem pospešitve procesov (naročanje, poročanje, obračunavanje, ipd.), zagotavljanja večje preglednosti in zmanjševanja obsega papirnega poslovanja ter s tem povezanih stroškov. Vse razvite rešitve v sklopu projekta bodo na voljo tudi medobčinskim društvom. Ključne ciljne skupine (zaposleni, izvajalci programov oziroma medobčinska društva slepih in slabovidnih, prostovoljci in nagrajeni izvajalci storitev ter uporabniki storitev) bomo ustrezno usposobili za uporabo razvitih rešitev. Ciljne skupine bomo usposobili tudi na področju za nas ključnih digitalnih kompetenc, kot so delo na daljavo ter dostopnosti spletnih strani.

### Aktivnosti projekta

V okviru projekta izvajamo naslednje aktivnosti:

- razvoj evidence članstva (spletna aplikacija EDOS)
- razvoj podpore poslovanju
- usposabljanja uporabnikov za delo z razvitimi rešitvami
- usposabljanje za dvig digitalnih kompetenc
- spremembe pravilnikov in ureditev pravnih podlag za vpeljavo razvitih rešitev
- promocijske aktivnosti

Projekt Informatizacija, ki traja od 1.1.2022 in se bo zaključil 31.3.2023, sofinancira Ministrstvo za javno upravo iz Sklada za NVO.

Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije je najstarejša invalidska organizacija v Sloveniji in posledično se je v več kot 103 letih nabralo veliko izkušenj – pozitivnih in negativnih in tudi nekaj birokratske in administrativne »navlake«, kar se odraža v več kot 30 internih aktih, ki jih moramo upoštevati člani organov zveze ter zaposleni. Posledično so določeni procesi izrazito upočasnjeni ter administrativno potratni. V strokovni službi upamo, da bomo po zaključku projekta lahko delali hitreje in učinkoviteje ter imeli na razpolago podatke, ki jih potrebujemo za poročanje našim financerjem.

Na vrh

## **NOVIČKE: Telefoni Android kmalu s satelitsko komunikacijo?, Mobilna aplikacija eOsebna omogoča enostavnejšo uporabo elektronske osebne izkaznice, Skype omogočil prevajanje pogovorov z lastnim govorenem glasom v realnem času, Meta za Facebook in Instagram uvaja plačljivo naročnino**

Avtor in sodelavec: *Miha Srebrnjak*

### Telefoni Android kmalu s satelitsko komunikacijo?

V sklopu sejma CES je Qualcomm napovedal modem 5G, ki bo prinesel tudi komunikacijo s satelitskim omrežjem. Tako telefoni Apple ne bodo več edini, ki bodo omogočali klice in sporočila v sili s pomočjo satelita.

Povezovanje v satelitsko omrežje za mobilne telefone bo prvič vključil v modem X70 5G, ki je sicer že del Snapdragona 8gen2, vendar prve pošiljke tega procesorja še nimajo podpore za ustrezne frekvence. Modem podpira frekvenčne pasove okoli 1600 MHz in bo uporabljal satelitski sistem Iridium, ki pokriva več ali manj celoten planet, sateliti pa se nahajajo v nizkozemeljski orbiti. Za primerjavo, Apple se zanaša na satelitski sistem Globalstar, ki je – po navedbah – nekoliko manj zanesljiv, saj se sateliti nahajajo v srednji orbiti, poleg tega pa so tudi manj številčni in starejše tehnologije.

Ta sistem pa ne bo omogočal zgolj klica v sili na odročnih lokacijah. Zaradi lažje dostopnosti in povezljivosti bo mogoče celo pošiljanje in sprejemanje kratkih sporočil. Slednje naj bi potekalo prek namenske aplikacije, kako se bo storitev zaračunavala zaenkrat še ni znano. Sodeč po govoricah, naj bi podporo za Iridium satelitski sistem kot prvi imel prihajajoči telefon Samsung Galaxy S23, vendar se ob prihodu tega telefona to še ni zgodilo.

VIR: <https://slo-tech.com/novice/t810410>

### Mobilna aplikacija eOsebna omogoča enostavnejšo uporabo elektronske osebne izkaznice

Od 29. decembra 2022 je v spletnih trgovinah Google Play in App Store na voljo mobilna aplikacija eOsebna, ki omogoča enostavnejšo uporabo elektronske osebne izkaznice, s pomočjo katere se identificiramo pri uporabi spletnih storitev ter upravljamo z gesli elektronske osebne izkaznice.

Z mobilno aplikacijo eOsebna želijo državljanom olajšati uporabo elektronske osebne izkaznice, kakor s skupnim imenom poimenujemo tri digitalna potrdila na čipu nove osebne izkaznice. Digitalno potrdilo za podpis in digitalno potrdilo za prijavo visoke ravni sta zaščitena s kodo PIN, medtem ko digitalno potrdilo nizke ravni omogoča prijavo brez vnosa kode PIN. Mobilna aplikacija omogoča brezstično uporabo elektronske osebne izkaznice, za kar se uporablja protokol NFC (angl. Near Field Communication).

Za njeno uporabo poleg osebne izkaznice s čipom potrebujemo še pametni telefon z operacijskim sistemom Android ali iOS, ki podpira protokol NFC. Tega podpira

velika večina pametnih telefonov z operacijskim sistemom Android in telefoni iPhone od modela 7 dalje.

eOsebna skupaj s pametnim telefonom deluje kot čitalnik osebne izkaznice s čipom in omogoča uporabo obeh digitalnih potrdil za prijavo (visoke ravni in nizke ravni). Ko imamo mobilno aplikacijo nameščeno na pametnem telefonu, moramo z njo povezati svojo osebno izkaznico, tako da prepisemo kodo CAN, ki je sestavljena iz 6 števk, te so navpično natisnjene ob desnem robu na sprednji strani osebne izkaznice. Z mobilno aplikacijo lahko povežemo tudi več osebnih izkaznic, kar omogoča, da npr. več družinskih članov uporablja svoje elektronske osebne izkaznice z enim samim pametnim telefonom.

Ko je elektronska osebna izkaznica povezana, se lahko z njo prijavimo v katerokoli spletno aplikacijo, ki omogoča prijavo prek storitve SI-PASS. To naredimo tako, da s seznama izberemo prijavo z elektronsko osebno izkaznico in mobilno aplikacijo. Pri tem lahko uporabimo bodisi brskalnik na mobilni napravi bodisi brskalnik na osebнем računalniku. V tem primeru moramo ob prijavi s kamero prek aplikacije eOsebna zajeti kodo QR, ki se izpiše na zaslonu osebnega računalnika.

Z mobilno aplikacijo eOsebna lahko urejamo nastavitve aplikacije ter pregledujemo podatke elektronske osebne izkaznice. Z mobilno aplikacijo lahko elektronsko osebno izkaznico tudi aktiviramo, ji spremenimo kodo PIN ali jo odklenemo s pomočjo kode PUK. Ob mobilni aplikaciji eOsebna seveda ostaja tudi klasičen način (s čitalnikom) uporabe elektronske osebne izkaznice za prijavo v elektronske storitve in za e-podpisovanje ter urejanje gesel.

VIR: <https://www.gov.si/novice/2022-12-29-z-mobilno-aplikacijo-eosebna-doenostavnejse-uporabe-elektronske-osebne-izkaznice/>

Skype omogočil prevajanje pogovorov z lastnim govornim glasom v realnem času

Microsoft je v svojem programu Skype predstavil novost, ki se nanaša na obstoječe storitve prevajanja pogovorov med različnimi jeziki.

V programu Skype je bilo že zdaj mogoče prevajanje besedilnih sporočil v realnem času oziroma govornih prevodi, kjer je bil uporabljen sintetični jezik robotskega prevajalca.

Razvijalci pa so tokrat šli še en korak naprej. Nova rešitev, ki se imenuje TruVoice zna prepoznati in nato posnemati lastni glas govornika. Slednje sloni na algoritmih strojnega učenja, pri čemer znajo iz glasu izluščiti značilnosti in jih ponoviti pri računalniško generiranem govoru.

Rešitev TruVoice trenutno deluje pri prevodu med angleščino, španščino, francoščino, nemščino in kitajščino in je že na voljo v posebnih "Insider" različicah programa Skype.

VIR: <https://portal100.si/2022/12/19/skype-omogocil-prevajanje-pogovorov-z-lastnim-govornim-glasom-v-realnem-casu/>

Meta za Facebook in Instagram uvaja plačljivo naročnino

Meta Verified je nova plačljiva naročnina, ki jo je za Facebook in Instagram uvedlo podjetje Meta.

Kot razlog za uvedbo plačljive naročnine so pri Meti izpostavili premalo dobička iz naslova oglaševanja. Gre za precej podobno stvar, kot jo je nedavno uvedel Twitter.

### Kaj prinaša Meta Verified?

Naročniki bodo pridobili značko, ki potrjuje, da je bil njihov račun preverjen z uradnim osebnim dokumentom. Tisti, ki plačajo, naj bi dobili tudi dodatno zaščito podatkov, neposreden dostop do podpore in večjo prepoznavnost. Storitve bo namenjena predvsem ustvarjalcem vsebin, ki želijo razširiti svojo prisotnost na platformah. Na voljo bo le starejšim od 18 let, saj drugi uradnega dokumenta večinoma še niti nimajo. Plačljiva naročnina bo najprej na voljo v Avstraliji in Novi Zelandiji, kasneje pa prihaja tudi v ZDA in v ostale države. Tisti, ki ne bodo hoteli plačati, bodo imeli svoj račun še naprej tak, kot je, ali pa se bodo poslovili z ene ali obeh družbenih strani.

### Kakšna bo cena za Meta Verified?

Če bo račun preverjen prek spleta, bo naročnina znašala 11,99 dolarja (11,18 evra) na mesec, prek sistema iOS in Android pa 14,99 dolarja (14,11 evra) na mesec. Naročnina za preverjen račun bo prek mobilnih aplikacij dražja zaradi provizije, ki jih zaračunata Apple in Google.

VIR: <https://www.monitor.si/novica/meta-uvaja-placljivo-narocnino/222828/>

[Na vrh](#)

**MEDNARODNE NOVIČKE: Manifest EBU o mladih z okvaro vida, Mednarodni simpozij o športnih dejavnostih oseb z okvaro vida ali sluha, Odgovor EBU Evropski komisiji glede evropske kartice invalidnosti, Evropsko leto veščin 2023, Konferenca o invalidnosti, dostopnosti in umetni inteligenci**

Avtor: *Anja Uršič*

Prevedel: *Jure Škerl*

**1. Manifest EBU o mladih z okvaro vida**

Zadnjih nekaj let se v svetu odvijajo dramatične spremembe. Življenje družbe dobiva drugačne oblike, ki prinašajo veliko novih priložnosti, pa tudi izzivov. Pojavlja se tveganje, da bodo politični procesi postali manj participatorni za ljudi s telesnimi okvarami. Posledično se lahko zgodi, da le-ti ne bodo deležni vseh prednosti, ki jih prinaša družbeni, ekonomski in tehnološki razvoj. Ovire do polne participacije še posebej močno občutijo mladi z okvarami vida, ki se zato pogosto niti ne trudijo sodelovati pri sprejemanju pomembnih odločitev. Znašli smo se v položaju, ko njihov glas ni zgolj preslišan, ampak ga preprosto ni. Zato bi bilo nujno sprejeti specifične ukrepe, ki bodo usmerjeni v razvijanje potenciala mladih ljudi z okvarami vida in jih bodo spodbujali, da v družbenih procesih sodelujejo kot enakovredni partnerji. Leto 2022 je bilo Evropsko leto mladih in EU je ob tem obljubila, da se bo mlade trudila bolj pritegniti k sprejemanju političnih odločitev na vseh ravneh. Kar se tiče Evropske zveze slepih, so z vseh koncev Evrope nabrali skupino mladih slepih in slabovidnih izobražencev, za katere želijo, da bi postali glasniki družbenih in političnih sprememb tako v svojih domačih okoljih kot na nacionalni in mednarodni ravni.

Vir: <http://www.euroblind.org/>

**2. Mednarodni simpozij o športnih dejavnostih oseb z okvaro vida ali sluha**

Letos poleti, med 8. in 11. junijem, bo v Parmi potekal mednarodni simpozij na temo športnih dejavnosti oseb z okvaro vida ali sluha. Namenjen je akademikom, športnikom in staršem, ki bodo lahko na simpoziju izmenjali znanja ter izkušnje, ki so si jih nabrali med delom in v vsakdanjem življenju. Na sporedu je več predavanj, predstavitev športnih pripomočkov in novih športnih disciplin ter razne praktične delavnice.

Športno srečanje v Parmi je izvrstna priložnost za druženje ter spoznavanje oseb, ki delijo enake interese, pa tudi za navezavo stikov s potencialnimi poslovnimi partnerji iz vsega sveta.

Vir: <http://www.euroblind.org/>

### 3. Odgovor EBU na poziv Komisije glede Kartice za invalide

Evropska zveza slepih pozdravlja načrte Evropske komisije za vzpostavitev Kartice za invalide, ki naj bi že letos vstopila v veljavo na celotnem ozemlju EU. Kartica je korak bližje uresničitvi cilja resnično svobodnega gibanja po EU za prav vse njene državljanke.

Pri zvezi kot pozitivno označujejo dejstvo, da bo kartica vzpostavila vzajemno priznavanje invalidnega statusa državljanov po vseh državah EU, kar pomeni konec indirektni diskriminaciji invalidov v tujih državah zaradi njihovega državljanstva. To pa bo mogoče le, če bo Evropska komisija izdala takšno regulativo, ki bo vse države članice zavezala k sprejetju enotne zakonodaje, s katero bo imela evropska kartica za invalide enako veljavo po celotnem ozemlju EU.

Zveza še predlaga, naj kartica zaobjame vsa področja storitev in vse ugodnosti, ki so jih invalidni državljanje že deležni od lastnih držav; poleg kulture, prostega časa in športnih dejavnosti naj omogoča tudi popuste v trgovinah, pri izobraževanjih ter v zaposlovanju. Invalidni državljanje EU, ki živijo ali potujejo po tujini, bi morali biti povsod deležni enakih popustov na ergonomske pripomočke ali, na primer, na mobilne pakete.

Kartica mora biti tudi jasno ločena od nacionalnih mehanizmov, ki jih imajo posamezne države za priznavanje statusa invalida. Nacionalne kartice torej ostajajo v veljavi. Evropska kartica ne posega na področje socialnih podpor in dodatkov, saj to ostaja stvar nacionalnih zakonodaj. Kljub temu pa na zvezi poudarjajo, da mora biti evropska kartica uporabna ne samo za turistična potovanja, temveč tudi za delavce in študente, ki študirajo ali so zaposleni v tujini ter morajo tam uveljaviti svoj enakopraven status invalida. Kartica bo še posebej koristna takoj po selitvi v tujino, ko status invalida še ni priznan s strani države gostiteljice.

Na koncu zveza Komisiji še predlaga, naj se loti tudi prenove Evropske parkirne kartice za invalide, saj bi tudi pri tej bil dobrodošel poenoten vseevropski format. Vseeno pa morata obe kartici ostati ločeni, saj parkirne kartice nekateri ljudje z okvarami niti ne potrebujejo, poleg tega pa bodo na kartici za invalide podrobni osebni podatki, ki jih ni pametno puščati na vidnem mestu v vozilu.

Najboljše bi bilo, če bi bila kartica za invalide enake oblike in velikosti kot kreditna kartica ter opremljena z brajico, digitalnim čipom in zaščito pred ponarejanjem. Evropska unija bi lahko tudi vzpostavila centralni register upravičencev, ki bi ga vzdrževale in imele vanj vpogled vse države članice.

Vir: <http://www.euroblind.org/>

### 4. Evropsko leto večšin 2023

Leto 2023 je evropsko leto večšin, kar je priložnost tudi za osveščanje javnosti o problematiki enakopravnega vključevanja invalidov na trg dela in v družbo. Ne samo večšine, ki jih pričakujejo delodajalci, ravno toliko – če ne še bolj – so pomembne življenjske večšine, ki invalidom omogočajo večjo samostojnost, zanemariti pa ne gre niti večšin splošne populacije, ki vstopa v odnos z njimi.

V Evropskem invalidskem forumu so pripravili seznam dejavnosti, ki se dobro povezujejo s to temo. Med drugim predlagajo izvedbo tečajev digitalnih orodij, poklicna izobraževanja, programe prekvalifikacij, delavnice življenjskih večšin,

poučevanje nacionalnih znakovnih jezikov, razvoj in diseminacijo vsebin v brajici ter v lahko berljivih formatih, delavnice o človekovih pravicah za neinvalidski kader ter vsesplošno osveščanje javnosti o participaciji ljudi z okvarami v vseh segmentih družbe.

Več informacij najdete na naslednji povezavi:

<https://www.edf-feph.org/the-eu-year-of-skills-2023-how-could-it-focus-on-disability/>

Vir: <https://www.edf-feph.org/>

## 5. Konferenca o invalidnosti, dostopnih tehnologijah in umetni inteligenci

Konferenca se bo odvila 31. marca 2023 na Švedskem in je plod sodelovanja med Evropskim invalidskim forumom (EDF) in švedsko Zvezo za pravice invalidov (Funktionsrätt Sverige). Finančno podporo zagotavljata tudi švedsko Ministrstvo za zdravje in socialne zadeve ter švedska Družba za pošto in telekomunikacije. Dogodek je zasnovan kot niz diskusij o ključnih temah, ki zadevajo invalide ter njihove pravice v Evropski uniji. Predstavilo se bo npr. evropsko središče AccessibleEU, ena od debat pa bo posvečena vprašanju, kakšen vpliv sploh imajo evropske regulative na stanje na lokalni ravni. Na popoldanskih seansah se bodo pogovarjali o razvoju umetne inteligence in kaj to pomeni za pravice invalidov ter kako bi lahko umetno inteligenco uporabili za približevanju cilju enakopravne in neomejene participacije ljudi s telesnimi okvarami v vseh segmentih družbe.

Konferenca bo potekala v dvorani Galaxen v stockholmskem hotelu Quality Hotel Globe, omogočeno pa bo tudi sodelovanje prek Zooma. Prireditelji vabijo vse zainteresirane, da se konference udeležijo prek spleta, dostop v živo pa je omejen le na povabljenе. Če se želite pogovorov udeležiti v živo, pišite ge. Eriki Hudson na [erika.hudson@funktionsratt.se](mailto:erika.hudson@funktionsratt.se) in jo zaprosite za vabilo.

Vir: <https://www.edf-feph.org/>

[Na vrh](#)