



RIKOSS

Poljudnoznanstvena revija s področja ljudi z okvaro vida

številka 2 / 2023

KOLOFON

RIKOSS

Poljudnoznanstvena revija s področja ljudi z okvaro vida

letnik 22, številka 2 / 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 zaščitena z zakonom o avtorskih pravicah. Revija ali katerikoli njen del ne smeta biti razmnožena ali spremenjena v kakršni koli obliki (elektronski, zvočni, tiskani ali drugi obliki) brez predhodnega pisnega dovoljenja lastnikov avtorskih pravic: © Revija RIKOSS in Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije.

Domov Uredništvo Naročite brezplačen Rikoss

=====

KAZALO

UVODNIK: **Sporočilo za javnost ob Tednu slepih 2023: 5 trenutno ključnih družbenih izzivov**

Matej Žnuderl, predsednik ZDSSS in Štefan Kušar, glavni tajnik

AVTOPORTRET: **Tanja Šubelj**

Jaz sem Tanja, grofica Anastazija

POPOTNIŠKI UTRINKI: **Šele na gostovanjih začutim vso nežnost in moč slovenske ljudske pesmi in besede (2. del)**

Metka Pavšič

INTEGRACIJA: **Portal SPOT – državna vstopna točka za poslovne subjekte**

Denis Pavlič

INVALIDSKO VARSTVO: **Nov Pravilnik o poklicnih boleznih**

Brane But

DOBRO JE VEDETI: **Kako lahko sami spodbudimo delovanje limfnega sistema**

Julija Kutin

PAMETNI TELEFONI: **Predstavitev aplikacij Digit-Eyes, Examine Clothes Color, ter Amazon Prime Video**

Safet Baltič

NAMIGI IN NASVETI: **Uporaba bralnika zaslona za narekovanje dokumenta v Wordu, Vklomite temni način na ekranu računalnika (dark mode)**

Brane But

NOVICE S TAJNIKOVE MIZE: **Dogodki v tednu slepih 2023**

Štefan Kušar, glavni tajnik ZDSSS

NOVIČKE: SightCity: po treh letih premora zaradi koronavirusa ponovno v živo v Frankfurtu; NLB ukinja storitev Teledom; A1 Slovenija ugaša mobilno omrežje tretje generacije (3G / UMTS); WhatsApp omogočil večje število uporabnikov v video klicih

Miha Srebrnjak

MEDNARODNE NOVIČKE: EBU objavila evalvacijo Marakeške pogodbe, Priložnosti in izzivi za slepe in slabovidne na področju samovozečih vozil, Seminar Evropskega invalidskega foruma o pravici do dela

Anja Uršič

UVODNIK: Sporočilo za javnost ob Tednu slepih 2023: 5 trenutno ključnih družbenih izzivov

Avtor: Matej Žnuderl, predsednik ZDSSS in Štefan Kušar, glavni tajnik

V tednu slepih, ki ga letos obeležujemo z različnimi dogodki od 1. do 9. junija, želimo posebej opozoriti na izzive, s katerimi se srečujejo slepi in slabovidni na petih področjih. Te izzive želimo izpostaviti kot pereče težave, ki so povezane z zakonodajo in urejanjem družbenega življenja. Namesto zagotavljanja podpore za vključevanje slepih in slabovidnih v družbo, se pogosto vzpostavljajo ovire, kar je dejansko v nasprotju s prizadevanji za izboljšanje položaja ljudi z oviranostjo vida.

1. Trenutno objavljena verzija predloga Zakona o dolgotrajni oskrbi žal s svojim ocenjevalnim orodjem ne omogoča slepim in slabovidnim dostopa do storitev dolgotrajne oskrbe. Merila in kriteriji so pisani na kožo gibalno oviranim in drugim skupinam invalidov, ki v prvi vrsti potrebujejo osnovne storitve, ne glede na to, da so časovno izredno skopo odmerjene, šele nato pa lahko v določenem deležu koristijo tudi podporne storitve. Ravno slednje pa slepi potrebujejo v celoti, in ne le v manjšinskem deležu v razmerju do osnovnih storitev. Sploh če mislimo resno s Konvencijo o pravicah invalidov, po kateri se imajo slepi pravico enakopravno vključevati v življenje in delo. Zato smo v okviru 2-dnevne javne razprave pripravili predlog sprememb in dopolnitev, po katerem bi bili slepi in slabovidni avtomatsko umeščeni v eno od kategorij dolgotrajne oskrbe brez predhodnega ocenjevanja.

2. Predlog sprememb in dopolnitev Zakona o osebni asistenci predvideva korenite spremembe, ki bodo zmanjšali strošek proračuna, vendar na račun dostopa do storitev OA. Slepí še vedno prispevajo diskriminatorni prispevek za storitve komunikacijskega dodatka v višini 5 EUR na uro storitve, v primerjavi z drugimi skupinami invalidov, ki prispevajo tudi zgolj 0,20 EUR na uro. Posledično komunikacijski dodatek za slepe nikoli ni zaživel. Trenutna reforma ponovno ne predvideva te rešitve za slepe in slabovidne, da bi lahko samostojno živeli in delovali v domačem okolju; prepuščeni so lastni iznajdljivosti ter pomoči medobčinskih društev slepih in slabovidnih!

3. Po 4 letih od uveljavitve Zakona o dostopnosti spletišč in mobilnih aplikacij ugotavljamo, da je to še ena mrtva črka na papirju. Zavezanci ne plačujejo kazni, inšpekcije se zadovoljijo z izjavo zavezancev, da so odpravili nedostopnosti, slepi in slabovidni pa še vedno ne morejo dostopati do informacijske avtoceste ter posledično zaostajajo za preostalo družbo, ki se pospešeno digitalizira. Za primer navajamo aplikacijo za dostop do osebnih zdravnikov, ki jih uporabljajo slovenski zdravstveni domovi – in ki je edina pot do rezervacije termina, naročila recepta ter za sporočanje in komunikacijo z osebnim zdravnikom. Obe sta za 10.000 kategoriziranih slepih in slabovidnih nedostopni!

4. Kljub sodobnim tehnologijam, digitalizaciji, pa še vedno zaostajamo pri dostopu do informacij o izdajanju knjig v Sloveniji. Zveza z razpoložljivimi sredstvi na letni ravni pretvori manj kot 6% slovenske knjižne produkcije v dostopne formate za slepe – to

je brajica, zvok, digitalna oblika ali po potrebi povečan tisk. Pri čemer ne gre pozabiti, da vse knjige v osnovi nastajajo v dostopni obliki za slepe, saj se napišejo v wordu ali pripravijo za tiskarje v pdf oblikah. Kako preprosto bi lahko z enim samim stavkom v razpisih proračunskih ali drugih javnih sredstev oz. v ustrezni zakonodaji (npr. Zakon o obveznem izvodu publikacij) uredili, da bi Knjižnica slepih in slabovidnih Minke Skaberne pridobila 1 izvod vsake izdane knjige v Sloveniji v dostopni e-obliki (zvočna datoteka ali odprti PDF). Koliko črnila je bilo prelitega in koliko izrečenih besed poslušanih, z vsemi mogočimi izgovori, kako se nekaj ne da! Vendar upamo in vodimo pogovore naprej. Morda

5. Potem pa so tukaj še slepi in slabovidni učenci in dijaki, ki skupaj s starši vsako leto bijejo plat zvona na temo dostopnih učbenikov, samostojni delovnih zvezkov, dodatnih delovnih zvezkov, drugih učil, ki jih uporabljajo učitelji itd. Sistemsko popolnoma neurejeno področje, kjer Zveza in Center IRIS kot v obliki krpanke poskušata pomagati tako, da prilagajata in pretvarjata našete publikacije. Nato pa oboji za nazaj prosijo za delno povračilo stroškov. Ne pozabimo – osnovna šola je brezplačna in dostopna za vse. Vendar ne za slepe in slabovidne otroke!

Žal pa je bila Zveza tudi pri drugih invalidskih organizacijah, povezanih v NSIOS, velikokrat preslišana, saj kandidati Zveze niso dobili zadostne podpore za izvolitev na ključna mesta v organih institucij, kjer bi lahko opozarjali na skupne probleme slovenskih invalidov in še prav posebej na specifiko slepih in slabovidnih. Zato je Zveza na skupščini sprejela težko odločitev o nadaljnji samostojni poti pri uveljavljanju pravic slepih in slabovidnih ter s 1. junijem 2023 izstopila iz Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije.

Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije kot reprezentativna invalidska organizacija za slepe in slabovidne z več kot 100-letno tradicijo delovanja, bo skupaj z 9 medobčinskimi društvi slepih in slabovidnih po celi Sloveniji še naprej glasen, jasen in zahteven sogovornik nosilcem politične oblasti, ki imajo v rokah škarje in platno za izboljšanje pogojev in izenačevanje možnosti slepih in slabovidnih pri vključevanju v slovensko družbo. Uperjamo prst v ministrstva za socialno varstvo, šolstvo, kulturo in tudi zdravje in jih pozivamo, da posamezniki na odločevalskih pozicijah naredijo preboj v dobro slepih in slabovidnih.

[Na vrh](#)

AVTOPORTRET: **Tanja Šubelj**

Jaz sem Tanja, grofica Anastazija

V tokratni številki revije bomo spoznali zelo zanimivo gospo. Tanja Šubelj nam na slikovit način predstavi svojo življenjsko pot, slabšanje vida in kako se je s tem spopadala. Spoznamo veliko zelo konkretnih pripetljajev iz življenja osebe z okvaro vida ter česa vsega se je naučila v procesu rehabilitacije. Predstavi nam svoje poslanstvo oživljanja starih gradov, osveščanja javnosti, svoj način življenja ter želje za prihodnost. Zase pravi, da res ne vidi velikih stvari, vidi pa majhne.



Sem Tanja Šubelj, grofica Anastazija. Zakaj grofica, bom opisala malo kasneje. Rojena sem 1965 leta kot prvi otrok v ljubeči družini. Oče in mati sta bila zelo podjetna človeka in tako sta vzgajala tudi naju z bratom. Prva moja bolezen, s katero so se soočili starši, je bila purpura, motnja, ki privede do preprostih ali prekomernih modric in krvavitev. Veliko časa v zgodnjem otroštvu sem preživela v bolnišnici. Od rojstva živim v kraju Šmartno ob Savi, kjer sem obiskovala osnovno šolo. Prve težave z vidom so se mi pojavile nekako pri 11. letih, ko sem opazila, da ne vidim na tablo. Glede na to, da tudi oče zaradi

poškodbe slabo vidi, so starši namenili veliko pozornost mojemu slabemu vidu. Na vseh pregledih so mi predpisovali očala z dioptrijo, ki so me zelo motila. Nihče ni pomislil na retinopatijo pigmentozo. Spomnim se dogodka, ko smo se na morju med igro otroci lovili in sem se z vso silo v mraku zaletela v drevo, ki so ga ostali otroci obšli. Razbila sem si obraz. Takrat je mama opazila, da je z mano res nekaj narobe. Prav tako je mama iskala razloge, zakaj miza ni pobrisana, čeprav sem jo očistila, in ker sem bila redoljubna, jo je to opozorilo na resne težave z mojim vidom.

Osnovno šolo sem uspešno končala, prav tako srednjo trgovsko-komercialno šolo. Ker sem bila iznajdljiva, sem se prilagodila in za svoje težave z vidom poiskala druge rešitve in možnosti. Ko pa sem opravljala prakso v Maximarketu, sem ugotovila, da ne razločim barv. Težave sem imela pri prepoznavanju temnejših barv. Vijolične, temno rdeče, temno modre, rjave. Zame so bile vse črne.

Takoj po šoli sem se zaposlila v Opremotehni kot komercialistka. Spomnim se primera, ko sem na poti v službo (BTC) spotaknila ob tirnice in padla v jarek. Poškodovala sem si kolena. Presenečena sem bila, da nisem opazila jarka.

Že pri 18. letih sem se poročila in pri 19. letih rodila hčerko Jano. Poleg redne službe sva imela z možem tudi svoje podjetje za izdelavo opreme za fitnes in orodij. V podjetju sem se ukvarjala z administrativnimi deli in kupci. Hčerko Jano so mi pomagali čuvati starši, saj smo živeli v skupnem gospodinjstvu. V tem času so mi starši pomagali zgraditi hišo v istem kraju.

V drugi nosečnosti so se zgodaj začele nosečniške težave. Bolela me je ledvica, saj imam samo eno. Skoraj sedem mesecev sem preležala v bolnišnici. Ker smo zaključevali gradnjo hiše in sem želela, da se z družinico po porodu preselimo v novo hišo, sem izsilila odhod iz bolnišnice. Imela sem zelo težak porod in pri porodu je prišlo do poškodb vida. Zaradi popokanih žil v očesih se je moj vid zelo poslabšal. Vidno polje je bilo vedno ožje, barve zabrisane in neprepoznavne. Kmalu so zdravniki ugotovili, da ni le porod kriv za moje težave z vidom. Na pregledu v Ljubljani mi je dr. Elizabeta Šuštaršič postavila diagnozo retinopatija pigmentoza. Povedala je, da je to genska bolezen, ki je trenutno neozdravljiva. Starši so iskali rešitev in upali nanjo na inštitutu v Rusiji. V letih 1989, 1990 in 1991 so me starši trikrat odpeljali na zdravljenje v Rusijo na Inštitut Gemgolc, kar je pomagalo le kratkotrajno. V tem času je začelo razpadati moje zakonsko življenje. Mož se z mojimi težavami ni zmozel spopadati, k čemur sem pripomogla tudi sama. Večkrat sem bila jezna in žalostna.

V podjetju Lesnina, kjer sem bila takrat zaposlena, so prisluhnili moji potrebi po rehabilitaciji in me poslali v Škofjo Loko, kjer sem ostala štiri leta. Ta leta so bila za moje zdravje prelomna. S pomočjo psihoterapevta Marina Kačiča sem svojo slepoto začela sprejemati, naučila sem se brajeve pisave, tiflopedagoginja Mirjana Hafner me je naučila hoje s palico, drže, gospodinjstskih opravil in drugih vsakodnevnih opravil, s katerimi sem lahko samostojno živela. Boris Koprivnikar nas je naučil upravljati z računalniki s pomočjo brajeve pisave, Tatjana Murn nas je naučila tipkati. Končala sem šolanje za telefonista in radioamaterja. Predvsem Jože Dolenc, takratni ravnatelj Zavoda, je bil tisti, ki je v meni videl potencial. Pravzaprav so bili vsi pedagogi in vzgojitelji velika vzpodbuda za nas, ki smo naknadno oslepel.

Neke noči med vikendom doma se mi je vidno polje popolnoma zaprlo. Do takrat sem videla 1 %, po tistem pa je bila sama megla. Kaj se je zgodilo? Starši so me odpeljali na pregled v Tuebingen v Nemčijo, kjer so ugotovili, da se mi vidno polje zapira zaradi edema v makuli. Profesor na kliniki v Nemčiji nas je opozoril, da se s specializacije v tujini v Slovenijo vrača strokovnjak za retinopatijo pigmentozo dr. Marko Hawlina. Dr. Hawlina je ugotovil, da se mi je edem pojavil zaradi močne alergije na cvetni prah. Po ustreznem zdravljenju se mi je 1 % vida vrnil. Danes vidim manj kot 1 % vidnega polja. Še danes sem pacientka dr. Hawline in v teh letih sva postala tudi osebna prijatelja.

Po končani rehabilitaciji sem se na vzpodbudo g. Koprivnikarja odločila za študij prava, ki sem ga uspešno zaključila. Študij je bil prilagojen moji slepoti. Tega dela nisem nikoli opravljala, mi je pa znanje pomagalo pri mojem nadaljnjem življenju.

K moji samostojnosti je veliko pripomogla tudi mama. Nikakor se ni mogla sprijazniti z mojo slepoto, zato me je vzpodbujala, da vse naredim sama. Velikokrat pa me je spravila tudi v zadrego, saj je pri vstopu v trgovino takoj povedala, da ne vidim. To mi ni bilo všeč.

Zaradi izgube vida sem ves čas svojega življenja vzporedno živela v domišljijem svetu. Moji padci so mi povzročali fizične bolečine. Zelo so me prizadele tudi opazke

ljudi, kot so čorava, s strganimi nogavicami sem bila označena za lahkoživko, ko sem iskala ročaje na avtobusu, sem jih slišala, da lovim kot dec. Našo bolezen je težko razumeti. Nismo ne slepi, ne videči. Moja čustva in moje dožemanje so bila po eni strani otopela, po drugi strani pa sem bila zelo nepotrpežljiva. Pred svojimi težavami sem se skrila v svet, kjer sem živela kot dvorna dama – grofica.

V zrelih letih sem spoznala človeka, s katerim sem še danes. Moj domišljjski svet je osmisli. Florjan Sušnik je strasten zbiratelj starega pohištva. Ko sva se spoznala, ni prepoznal moje slepote. Drugi zmenek sva imela na bolšjaku v Ljubljani, kjer sem mu povedala za svojo težavo z očmi. To ga ni niti najmanj motilo. Začel me je vzpodbujati k novim izzivom. Ker je lastnik gostilne Rus, se je odločil, da gostilno spremeni v dvorec z apartmaji in ga opremi z zbirateljskimi kosi. Druga prelomnica v mojem življenju je leto 2012. Umrta je moja mama, Florjana je zadela kap, sama pa sem zbolela za rakom kože. Po teh težkih preizkušnjah sem se zavedela minljivosti in zazdelo se mi je, da je zadnji čas, da uresničim svoje sanje.

Tri leta sva se s partnerjem oblačila v grajska oblačila in obiskovala stara mestna jedra. Vedela sva, da če zmoreva preživeti na ulici, zmoreva vse. Njegovo navdušenje in bogata zbirka starin ter moj domišljjski svet sta naju pripeljala do želje po svojem gradu. V Sloveniji je veliko zapuščenih gradov in kmalu sva našla svoj dvorec. Štatenberg smo s prijatelji očistili in obnovili ter vanj postavili dragoceno zbirko starin. Moje notranje oči so nas vodile po dvorcu in oživel je moj domišljjski svet. Kljub udarcem in bolečinam, ki sem jih še vedno prejemale od okolice, me te niso več prizadele, ob močni podpori Florjana in očeta se me le krepile. Vedno se mi je zdelo, da je moja bolezen premalo prepoznavna. Ob spodbudi dr. Hawline in ge. Mihele Gorše smo ustanovili društvo Svetloba, ki je namenjeno osveščanju o genskih bolezni oči. Opažam, da danes naknadno oslepelim nimajo takšnega centra za rehabilitacijo. Sama sem hvaležna za šolanje za življenje, ki sem ga bila deležna v Škofji Loki.

Želja še po enem gradu je bila močna, zato sva poiskala grad, ki je bližje Ljubljani, kjer živiva. Ustanovila sva Zavod Grof in Grofica in v letu 2021 uspešno obnovila grad Dvor v Preddvoru. Moje sanje so oživele. Svoje proste vikende preživljamo kot dvorna gospoda na gradu, sprejemamo obiskovalce in pripovedujemo o naši grajski preteklosti.

Sem babica štirim vnukom. Otroci so zdravi, svoje bolezni nisem prenesla na potomce. Na vsakodnevni sprehodih me spremlja afganistanski hrt po imenu Joy. Pomaga mi pri hoji. Za mojo samostojnost je pomembna uporaba pametnega telefona. Na njem lahko prilagodim pravilen kontrast, povečavo in svetlobo, kar se lahko dnevno spreminja. Kdaj pa kdaj še uporabim elektronsko lupo. Predvsem za branje knjig in časopisov.

Dejavna sem v več društvih. O meni je RTV SLO posnel dokumentarni film Grofičino popoldne v režiji Marka Radmiloviča, najbolj plodovit pisatelj Ivan Sivec je o meni napisal roman Slepa grofica.

Kaj si želim v življenju? Zase želim zdravja. Še naprej bom dejavna v društvu Svetloba, kjer si bom prizadevala za večjo prepoznavnost retinopatije pigmentoze. Želim, da slepi in slabovidni mladi lažje pridobijo izobrazbo, boljšo rehabilitacijo in hitreje pridejo do delovnega mesta. Morda še kakšen grad in delovanje na področju ohranjanja kulturne dediščine v sklopu Zavoda Grof in Grofica. S svojo blagovno znamko Grof in Grofica želim ozaveščati porabnike o ponovni uporabi oblačil. Želim, da naši gradovi živijo. Da je na gradovih čim več dogodkov, prireditev o zdravju in veselju. Res ne vidim velikih stvari, vidim pa majhne. In tudi to prenašam v svoje življenje. Srečna sem z majhnimi pozornostmi. Pred časom sem se zaletela v znak invalida, doživela lažji pretres možganov in se od srca nasmejala. Če to ni ironija? Da se slepec zaleti v znak 'rezervirano za invalide'.

[Na vrh](#)

POPOTNIŠKI UTRINKI: Šele na gostovanjih začutim vso nežnost in moč slovenske ljudske pesmi in besede (2. del)

Avtorica: *Metka Pavšič*

Urednica rubrike: *Metka Pavšič*

V prvem delu popotniških utrinkov smo spoznali vtise z gledališkega gostovanja, v drugem delu pa se avtorica posveti potepanju po deželi in opiše nekatere češke znamenitosti kot so Češki raj, Češka Švica, Karlovy Vary in seveda prestolnico.

V prihodnjih dveh dneh se s prijateljico Emo sprehajava po Pragi, obujava spomine izpred petih let. Na znamenitem Karlovem mostu imava občutek, da je bistveno manj glasbenikov, kot jih je bilo pred leti. A zbirka uhanov, ki si jih ogledujeva, je še vedno izjemna. Na vsakem vogalu ponujajo reklame za večerne klasične koncerte.

Moram pa omeniti lipe. Očitno sva na Češkem ravno v času, ko cvetijo lipe. Ogromno jih je, tako v Brnu kot v Pragi. Sprašujeva se, mar ni to slovensko drevo? Prelep občutek je, ko se sprehajaš po drevoredih, po ulicah, in ti prelestne, rahlo sladkobne vonjave napolnjujejo nosnice. Tokrat si Prago ogledava tudi s perspektive vožnje z ladjico po Vltavi. Najbolj mi ostane v spominu, ko mi Ema opisuje prava mala mesteca ob vpadnici v prestolnico. To so namreč filmski studiji na prostem, kjer je bila posneta marsikatera svetovna filmska uspešnica.

Najino potepanje nadaljujeva proti severu Češke. Na poti naju spremljajo žitna in koruzna polja. Povsod sama ravnina. Žito je rjavkasto-rumenkaste barve, koruzna polja so v odtenkih zelene.

Najin cilj je naravni park Češki raj. Ta se razprostira na 182 kvadratnih kilometrih gozdne površine. Tu so speljane številne pohodne in kolesarske poti. Znamenitost tega parka pa so predvsem sem in tja nametane neverjetno zanimive kamnite skulpture raznoraznih oblik. Nekatere segajo tudi do 60 metrov visoko. Je morda kak velikan v davnini z ogromno roko naokrog razmetal te skale? Si lahko predstavljate travnate površine, sem in tja pa iz tal zraste ogromen kamen, ki nekajkrat preseže mojo višino. So v obliki stola, pokonci stoječega valja, domišljija riše živali, razne predmete... Tipam strukturo. Nekatere skulpture so posejane z luknjicami v katere lahko vtikam prste, druge so popolnoma gladke, tretje hrapavih površin, ene obrasle z mahom, druge spet ne. Nekatere so svetle, druge temnejših barv. Resnično čudo narave. Običajno so te »umetnine« obkrožene z visokimi drevesi s tankimi debli. Peščenjak, iz katerega so skalne tvorbe, je v davnini oblikovala erozija vetra in vode. Iz te kamnine so zgrajene številne stavbe okoliških krajev. Z Emo se sprehajava in uživava tišino. Moje roke sem in tja ogledujejo kamnite zanimivosti, prisluškujem Eminim opisom in tišini, ki boža dušo. Naenkrat ugotoviva, da ne slediva več barvnim oznakam. Hodiva naprej, nazaj, levo, desno, oznak nikjer. Počasi se začanja mračiti, do zaprtja parka je kake pol ure. Dvigneva se na rahlo vzpetinico, da bi opazili kako znano skalo, ki bi nama bila za orientir. Pa nič. Nikjer nobenega človeka. Skorajda že rahlo obupujeva in se hecava, da bova mogli v parku kar prespati, ko le zagledava nekam znano kamnito tvorbo, prav tedaj pa mimo pripelje tudi kolesar, čigar smeri slediva tudi midve. Četudi sva se delali korajžni, se bodrili in hecali, sva si kar pošteno oddahnili.



Slika: (Češki raj, masivne skalne gmote med vitkimi smrekami)

To noč prespiva v Harahovu, na višini 600 metrov, kraju smučarskih skakalnic, ki pa žal ne obratujejo več. Sva povsem ob meji s Poljsko. Prihodnjega dne se ustaviva ob muzeju steklarstva. Tu si turist lahko privošči tudi kopel, kateri je dodano štiri litre temnega in štiri litre svetlega piva. Vanjo potresejo tudi liste hmelja. Po kopeli sledi masaža. Verjameva, da si že pred njo precej umirjen.

Pot nadaljujeva proti zahodu, proti narodnemu parku Češka Švica, ki sega vse do Nemčije. To je raj za planince. Žal s seboj nimava planinske obutve. Privoščiva si le kratek sprehod po gozdu. Tudi tu je lubadar naredil ogromno škode. Kupi požaganega drevja ležijo ob poti. Na lepi skali si privoščiva popotno malico. Hiše ob poti so prelepe. Večinoma lesene, kombinirane z belimi okni.



Slika: (Simpatična počitniška hiša ob slikoviti skali)

Karlovy Vary so naslednji najin postanek. Ogromno starodavno zdraviliško mesto, polno fascinantnih starih hotelov in majhnih paviljončkov, kjer npr. iz kačjih ust teče topla mineralna voda, kjer se popotnik lahko odžeeja. Očitno so tudi tu marsikateri hotel odkupili Rusi, saj je povsod polno napisov v cirilici. Za spomin na gostovanje si privoščim nakup torbice iz kozjega usnja italijanske mode. Nekaj kron zapraviva še za t. i. oblatke, njihovo pecivo v obliki velikega kroga. Podobno je napolitanki z različnimi nadevi. Vse bolj se ukvarjava z mislijo, kaj prinesiti domov v znak pozornosti. Ko nadaljujema pot, naju spremljajo nasadi hmelja, ki jim ni videti konca.



Slika: (Neskončna kolonada, Karlovy Vary)

Zadnjo noč prespiva ob Lepem jezeru. Nemško govoreči turisti naju spomnijo, da sva že bližje Avstriji. Prihodnjega dne se najina pot vije čez hribe in doline. Krave se pasejo po travnikih, na tleh polno sena, visoki hribi v daljavi. Ema pove, da je pogled nekam zelo domač. Hvaležni za nekaj lepih dni gostovanja se počasi vračava proti domu. In zdaj lahko samo upava, da bo vabilo, da se, če prej ne, čez pet let spet srečamo uresničeno, na že skoraj domačem Češkem. Seveda s kako na novo naštudirano gledališko predstavo.

Na vrh

INTEGRACIJA: Portal SPOT – državna vstopna točka za poslovne subjekte

Avtor: Denis Pavlič, urednik na portalu SPOT (Ministrstvo za digitalno preobrazbo, Direktorat za razvoj digitalnih rešitev in podatkovno ekonomijo, Sektor za razvoj elektronskih storitev)

Urednica rubrike: Sabina Dermota

V prispevku je predstavljen Portal SPOT, ki omogoča poslovnim subjektom izvajanje različnih elektronskih postopkov. Avtor bralca na preprost način prek povezav usmeri neposredno do številnih informacij, kot so na primer postopek odprtja podjetja, izbira prave poslovne oblike, davčne obveznosti, zaposlovanje in drugi pogoji poslovanja in uporabe portala.

Portal SPOT, osrednji državni portal za poslovne subjekte, omogoča podjetnikom, podjetjem in drugim poslovnim subjektom **elektronsko poslovanje** z državo in nudi informacije o pogojih za poslovanje v Sloveniji.

Na portalu lahko poiščete odgovore na vprašanja:

- kako odpreti podjetje,
- katero poslovno obliko izbrati,
- kaj morate vedeti o davkih, zaposlovanju in drugih pogojih za poslovanje,
- katere pogoje morate izpolnjevati za začetek opravljanja določenih dejavnosti in poklicev.

Z uporabo e-postopkov lahko hitro in preprosto uredite in oddate vlogo, spremljate status vloge in v določenih postopkih prevzamete sklep oziroma potrdilo.

Za urejanje e-postopkov na portalu SPOT potrebujete dostop do spleta in kvalificirano digitalno potrdilo. Za tiste, ki prvič dostopate do portala, vam bodo v pomoč informacije na strani Pogoji za uporabo e-postopkov in prijava v portal SPOT.

Na portalu SPOT lahko ustanovite/registirate podjetje (s. p., d. o. o.), prijavite davčne podatke, oddate vlogo za objavo prostega delovnega mesta, uredite prijave in spremembe v obvezna socialna zavarovanja. Kot zastopniki poslovnega subjekta ali pooblaščenca oseba lahko dostopate do e-bolniških listov (eBOL), pridobite potrdilo A1 za napotene delavce, oddate vlogo za refundacijo nadomestila plače in – hitro, preprosto in brez čakanja v vrsti pred okenci – elektronsko uredite še vrsto drugih postopkov.

Za lažjo uporabo in pomoč pri uporabi e-postopkov, pripravi vlog ter oddaji zahtevkov prek portala SPOT so na voljo uporabniška navodila.

Na voljo so tudi informacije o celotni mreži točk SPOT, ki so za brezplačno pomoč, informiranje in svetovanje potencialnim podjetnikom, podjetjem in poslovnim subjektom, na voljo po vsej Sloveniji.

Portal SPOT (prej eVEM) je del sistema SPOT, Slovenska poslovna točka, ki ponuja celovit sistem podpornih in brezplačnih storitev države za poslovne subjekte.

Število oddanih vlog iz leta v leto večje

Iz statističnega pregleda za leto 2022 je razvidno, da so uporabniki lani prek portala SPOT in vmesnikov oddali več kot 2,8 milijona vlog. Za primerjavo: leto prej so jih oddali 2,4 milijona.

Povečanje števila elektronsko oddanih vlog gre predvsem na račun uvajanja novih postopkov in e-storitev, med drugimi tudi obveznega urejanja zahtevkov za refundacijo nadomestila plače, ki jih je od 1. 1. 2023 mogoče na ZZZS oddati le še prek portala SPOT ali prek vmesnika za urejanje zahtevkov nadomestila plače – eNDM.

Ker je razvoj novih e-storitev, ki poslovnim subjektom omogočajo hitrejše in enostavnejše poslovanje z državo in pristojnimi institucijami, ena izmed naših prioritetnih nalog, bomo te uvajali tudi v prihodnje.

Dostopnost, novi e-postopki, nadgradnja vsebine

Portal SPOT se je že od vzpostavitve leta 2005 vseskozi nadgrajeval z novimi storitvami, e-postopki in vsebinami. V popolnoma novi podobi je zaživel pred dobrima dvema letoma. Od takrat ponuja preprostejši in hitrejši dostop do elektronskih postopkov ter preglednejše predstavljene informacije o poslovanju. Na portalu lahko oddate svoje mnenje in tako pomagate izboljšati uporabniško izkušnjo. Vsebine lahko na prijazen način pregledujete na različnih napravah (mobilni telefoni, tablice, računalniki ...).

Pred kratkim je portal zaživel v osveženi vizualni podobi. Pri spremembah, ki smo jih izvedli, smo upoštevali priporočila za zagotavljanje dostopnosti vsebin v skladu z Zakonom o dostopnosti spletišč in mobilnih aplikacij (ZDSMA) vsem uporabnikom in želeli izboljšati uporabniško izkušnjo.

Nova podoba portala je le eden od korakov celovite prenove portala SPOT. V teku so namreč aktivnosti za tehnološko prenovo postopkovnega dela portala, razvoj novih elektronskih storitev in vsebinska nadgradnja pogojev, ki jih morajo poslovni subjekti izpolnjevati za opravljanje dejavnosti.

Ker želimo, da bo portal vedno bolj dostopen za vse uporabnike, ga bomo v sodelovanju s strokovnjaki še naprej ustrezno nadgrajevali in oblikovali.

Vljudno vas vabimo, da nam svoje predloge za izboljšave, mnenja ali kritike pošljete na odzivi.spot@gov.si. Prepričani smo namreč, da lahko uporabniško izkušnjo izboljšamo tudi z odzivi uporabnikov.

Na vrh

INVALIDSKO VARSTVO: **Nov Pravilnik o poklicnih boleznih**

Avtor in sodelavec: *Brane But*

Na podlagi drugega odstavka 68. člena Zakona o pokojninskem in invalidskem zavarovanju (Uradni list RS, št. 48/22 – UPB) je minister za zdravje izdal novi Pravilnik o poklicnih boleznih. Objavljen je v **Uradnem listu RS, št. 25/23 z dne 24. 2. 2023, začel se je uporabljati 1. maja 2023.** Pravilnik določa poklicne bolezni, dela, na katerih se pojavljajo poklicne bolezni, pogoje, ob katerih se bolezni štejejo za poklicne bolezni ter postopek ugotavljanja, potrjevanja in prijavljanja poklicnih bolezni.

S tem pravilnikom se določajo poklicne bolezni za namen:

- ugotavljanja in potrditve obstoja poklicne bolezni, na podlagi katere delavec uveljavlja pravice iz obveznega zdravstvenega zavarovanja oziroma pokojninskega in invalidskega zavarovanja,
- prilagoditve organizacije delovnega procesa in delovnih pogojev na določenem delovnem mestu ali določenem delu, ki jih izvede delodajalec,
- spremljanja stanja na področju poklicnih bolezni v skladu s predpisi.

Poklicne bolezni so bolezni, povzročene z daljšim neposrednim vplivom delovnega procesa in delovnih pogojev na določenem delovnem mestu. Z izzivi prepoznavanja teh bolezni se v Sloveniji soočamo že 30 let, saj je bil postopek ugotavljanja vzročne povezane bolezni z izpostavljenostjo kemičnim, fizikalnim in biološkim dejavnikom na delovnem mestu, precej pomanjkljiv. S sprejetim pravilnikom o poklicnih boleznih smo te pomanjkljivosti naslovili ter natančno določili postopke prepoznavanja poklicnih bolezni. Nabor bolezni, ki so na nacionalnem seznamu poklicnih bolezni, je že sedaj posodobljen, poleg tega pa se bo še sproti dopolnjeval.

Posamezniku s potrjeno poklicno boleznijo pravilnik med drugim omogoča kritje vseh stroškov zdravstvenih storitev povezanih z boleznijo ter stoddotno nadomestilo plače v času bolniške odsotnosti zaradi bolezni.

Poklicne bolezni so določene v seznamu poklicnih bolezni, ki je v Prilogi 1 tega pravilnika. Seznam navaja med drugimi tudi nekatere bolezni oči:

- katarakte, ki jih povzroči toplotno sevanje,
- bolezni očesne mrežnice po izpostavljenosti ultravijoličnemu sevanju,
- rudarski nistagmus.

Pravilnik o poklicnih boleznih najdete na naslednji povezavi:

<http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV14889>

Vir: <https://www.gov.si/novice/2023-03-13-po-30-letih-pravilnik-za-poklicne-bolezni/>

[Na vrh](#)

DOBRO JE VEDETI: **Kako lahko sami spodbudimo delovanje limfnega sistema**

Izkušnje članov skupine za spremembo življenjskega sloga pri ZDSSS - članek 2

Avtor: *Julija Kutin*

V tem članku boste spoznali, kako pomembno je pravilno delovanje limfnega sistema in našli koristne nasvete in navodila, kako ga vzpodbuditi. Limfna drenaža je tehnika, ki spodbuja pretok limfe po telesu. Boljša cirkulacija pa hitreje odpravlja strupe iz vseh delov telesa, zmanjšuje otekline in kot boste lahko prebrali v članku, prinaša še veliko drugih koristi. Med drugim pripomore tudi k boljšemu počutju. Odkrijte, kako pravilno izvesti limfno drenažo doma, in uživajte v njenih pozitivnih učinkih na telo in zdravje nasploh.

V devetdesetih so slepe in slabovidne dijake večinoma usmerjali v svet telefonije ali fizioterapije. Slednje me je precej zanimalo, vendar sem bila preveč obsedena z matematiko in tako me je takrat precej aktualno računalništvo s svojim bujnim razcvetom posrkalo na svojo stran. V meni pa je tlelo veselje do masiranja. Zelo pogosto sem bila presrečna, ko mi je kateri od mojih družinskih članov zadovoljen polaskal češ, da ga je moje, sicer necertificirano znanje, rešilo bolečin (največkrat v hrbtu) ali pripomoglo k boljši gibljivosti katere od poškodovanih okončin.

Z masažo sem se prvič srečala na enem od taborov slepih in slabovidnih ob Kolpi. Dodatna znanja in prijeme sem našla na internetu. Letošnjo zimo pa je prišel čas za tudi bolj strokovni poduk. Opravila sem tečaj klasične masaže, protibolečinske masaže s terapijo trigger (prožilnih) točk, tečaj športne masaže in tečaj danes še precej skrivnostne limfne drenaže. Glede na moj način preživljanje vikendov, je to zahtevalo veliko odpovedovanja smučanju in drugim športnim aktivnostim. Na mojo veliko srečo je bilo bolj slabo vreme to zimo z vsemi silami na moji strani, da mi ni bilo preveč težko prebiti šest vikendov v zaprtem prostoru. Izplačalo se je.

Limfna drenaža ni nekaj, s čimer bi si, če smo seveda zdravi, tudi z ne prav strokovnimi prijemi lahko kakorkoli škodili. Prinaša nam veliko dobrega, tako na krajši, še veliko več pa na dolgi rok. Prav zato sem se odločila učinke in preproste tehnike, ki jih lahko izvajamo tudi sami, predstaviti na skupini Nov življenjski slog. Eden glavnih elementov zdravega življenjskega sloga je namreč razstrupljanje telesa, k čemur z limfno drenažo lahko ogromno pripomoremo. Zaradi nad pričakovani pozitivnega odziva članov skupine je nastal ta članek, ki bo mogoče še komu doprinesel k boljšemu počutju, lepšemu videzu kože ali morda celo odpravi celulita ali oteklin.

V primeru, da imate katero od naslednjih kontraindikacij, pa se je le bolje prej posvetovati z zdravnikom: zdravljen maligna obolenja, kronična vnetja, bronhialna astma, nizek krvni pritisk, funkcijske motnje ščitnice. Še posebej moramo biti previdni, če se soočamo s trombozo, popuščanjem srca, nezdravljenimi maligni tumorji z možnostjo metastaz, akutnimi vnetji, bakterijskimi vnetji, vročinskimi stanji idr.

Limfni sistem je eden najbolj spregledanih, a hkrati najpomembnejših sistemov v telesu. Sestavljajo ga limfna tekočina, limfni vozli, vranica, timus, mandlji in kostna sredica.

Že 400 let pred našim štetjem je Hipokrat govoril, da imamo žile, po katerih se pretaka bela kri. Ta bela tekočina naj bi bila odgovorna skoraj za vse bolezni človeka. Leta 1932 je dr. Vodder razvil svoje tehnike in jih začel uporabljati kot masažni terapevt. Danes je znanih več tehnik. Najbolj pa se uporablja Voddrova, ki se je v 50-ih letih, ko se je bilo vnetih bezgavk še prepovedano dotikati, z avtorjevimi predavanji začela širiti po Evropi. Leta 1964 je dr. Vodder s svojo tehniko seznanil zdravnika Johannesasa Asdonka in njegovo ženo Christo Bartetzko, ki sta bila najbolj uspešna pri uveljavitvi te tehnike v kozmetiki in medicini. Začela so nastajati društva za RLD (ročno limfno drenažo), limfološke klinike, nastali so učbeniki in zaradi izjemnih uspehov je to tehniko zdravstvo uvrstilo med konvencionalne medicinske tehnike.

Limfna drenaža je edina masažna tehnika, ki je priznana v konvencionalni medicini. Pogoji za naše zdravje je namreč dobro delovanje limfnega sistema, za katerega lahko rečemo, da je naš obrambni sistem pred patogeni, ki delajo škodo našemu zdravju. To je sistem, ki je povezan z vsemi ostalimi sistemi v telesu. Limfna drenaža se v zdravstvenih in rehabilitacijskih ustanovah ter v zdraviliščih zaradi pomanjkanja terapevtov, ki znajo izvajati ročno limfno drenažo, izvaja predvsem strojno. Ročna limfna drenaža je precej učinkovitejša, ker postopek lahko veliko bolj prilagajamo stanju dela telesa, kjer jo izvajamo. Za namene boljšega počutja, razstrupljanja telesa, lepše kože, si limfno drenažo lahko izvajamo tudi sami, če le nimamo kontraindikacij, oziroma okvarjenega limfnega sistema. V tem primeru nam obvoje lahko strokovno naredi le ustrezno usposobljen terapevt.

Limfni obtok

Limfni obtok je poleg krvnega drugi najpomembnejši transportni sistem v našem telesu, ki ima dve nalogi:

- regulacija ravnotežja tekočin in
- imunska obramba - obramba našega notranjega okolja pred "vsiljivci".

Človeški krvni obtok poganja srce in oskrbuje celice s hranilnimi in drugimi, za pravilno delovanje celic potrebnimi, snovmi: kisik, soli, aminokisline, maščobne kisline, hormoni in plazemski proteini. Te so v krvni plazmi, ki s kapilarno filtracijo difundira (zaradi razlik v tlakih se prefiltrira) skozi steno kapilar v medcelični prostor – v medceličnino. To je intersticijska tekočina, ki obdaja prav vsako celico v organizmu. Lahko rečemo, da je intersticijska tekočina, v kateri so celice potopljene.

Na ta način pride vsak dan neposredno do celic tkiv okoli 20 litrov, s hranilnimi snovmi bogate tekočine. Približno 17 litrov filtrirane plazme se absorbira neposredno nazaj v krvne žile, preostali trije litri pa ostanejo v intersticijski tekočini. Medceličnina se v venski sistem ne more vsrkati, ker vsebuje velike molekule: odpadne snovi, mrtve celice, limfocite, maščobne kapljice, prah, mikrobo, torej tudi bakterije in viruse ipd.

To se drenira z difuzijo (absorbira) v limfni sistem in tako intersticijska tekočina postane limfa ali mezga. To je rumenkasta prosojna telesna tekočina.

Ker limfa izvira iz intersticijske tekočine, se njena sestava nenehno spreminja. Kri in okoliške celice si nenehno izmenjujejo snovi z intersticijsko tekočino, limfa pa odnaša odpadne snovi.

Podobno kot pri krvožilnem obtoku se limfne kapilare (lasnice) združujejo v debelejšše mezgovnice.

Limfa potuje po limfnih žilah – mezgovnicah, zelo počasi in pod majhnim tlakom, saj nima svoje pogonske črpalke. Limfne žile imajo zaklopke, ki podobno kot pri venah omogočajo pretakanje limfe samo v eno smer. Pretok in kroženje je odvisen tudi od krčenja skeletnih mišic, krčenja sosednjih arterij, razlike v pritiskih v prsni in trebušni votlini. Pri drenaži določenih predelov pa ima največjo vlogo dihanje, gibanje in gravitacija sama.

Mezgovnice imajo pomembno nalogo, da limfo iz limfnih kapilar prek večjih limfnih žil vodijo do bezgavk, ki so biološki filtri in skupaj z vranico predstavljajo najpomembnejši del limfnega obtoka, ki ga za lažjo predstavbo lahko primerjamo s kanalizacijskim sistemom. V njih, poleg fagocitoze, potekajo pomembni imunski procesi. Limfni vozli vsebujejo veliko belih krvnih celic limfocitov, ki prepoznajo škodljive patogene in toksine ter jih pomagajo uničevati. Limfa na svoji poti teče vsaj skozi štiri filter postaje – bezgavke. Temeljito očiščena limfa pride prek dveh večjih mezgovodov do glavnih limfnih izvodil (terminusa) in se prelije v levo in desno podključnično veno, kjer se, približno 2 litra limfe na dan, pomeša s krvjo. Tukaj se pot limfe konča.

To je le 20 % zmogljivosti limfnega sistema, zato njegovo delovanje z limfno drenažo lahko še zelo pospešimo.

Indikacije

Premalo gibanja, slabe prehranjevalne navade (hitro pripravljena hrana, alkohol, nikotin) in sodoben življenjski stil terjajo svoj davek in povzročajo krčenje limfnega sistema, kar otežuje čiščenje limfe. Tekočina se zaradi oslabiljene funkcije limfnega sistema zadržuje v medceličnem prostoru, kar povzroči nastanek edema (v telesu nakopičena tekočina).

Če je edem na koži, ga prepoznamo tudi tako, da s prstom nekaj sekund pritiskamo na mesto edema in ko prst umaknemo, ostane na koži še nekaj časa vdolbinica. Primer edema, ki ga hitro opazimo, so podočnjaki.

Drugi indikator slabega delovanja limfnega sistema je oslavljen imunski sistem. Ljudje s slabim imunskim sistemom imajo tudi slabši smisel za humor.

Sicer pa se slabo delovanje limfe v prvi vrsti odrazi pri zdravju in splošnem počutju. V telesu se nabirajo strupi (zakisanost telesa), ogroženo je delovanje celic in posledično se pojavijo simptomi oziroma fizične težave: utrujenost in slabo razpoloženje, težave z odpornostjo (nahodi, prehladi), mravljinčenje, zatekanje nog ali rok - bolečino bolj čutimo ponoči, kot podnevi, motena gibljivost, prekomerna teža, celulit (ki nastane zaradi zadrževanja odpadlih snovi v medceličnini), alergije, ekcemi ali celo pokanje kože, stres, depresija, zmanjšano izločenje urina, zatekanje bezgavk. Če so bezgavke boleče in če ob nagibu glave naprej čutimo pritisk, je to že znak bolezenskega stanja.

Limfno drenažo uporabljamo za medicinske namene pri naslednjih težavah: hematomi, edemi po operacijah, zvini in izpahi, poškodbe vezi ali meniskusa, raztrganine mišic; opekline, brazgotine; bronhitis; zaprtost; težave z živčnim sistemom; multipla skleroza; Dawnov sindrom; osteoporoza; migrene.

Limfna drenaža ima poleg fizioloških tudi estetske učinke:

- pomlajevanje kože obraza in telesa,
- ojačitev tonusa in elastičnosti kože (strije) med hujšanjem,
- odpravljanje aken,
- odpravljanje makularnega edema – otekanje očesa ali okoliških tkiv, podočesni mešički, podočnjaki,
- odstranjevanje celulita – celulit namreč največkrat nastane zaradi poškodb fascije. To je vezivno tkivo, ki se nahaja pod našo kožo in ovija naše mišice, sklepe, kosti, notranje organe in živčna vlakna. Ojačamo ga z gibanjem, raztezanjem, pitjem vode, masažo in tudi z limfno drenažo.
- odplavlja maščobne celice iz medceličnine, ki se tam nabirajo pri kavitaciji. Pri kavitaciji z ultrazvokom ustvarimo vibracije, ki v podkožju povzročijo poškodbe na membranah maščobnih celic, ki zaradi tega počijo in izločijo se lipidi, ki se v medceličnini kopičijo še par dni po terapiji.

Z ročno limfno drenažo pospešujemo pretočnost limfe, delujemo preventivno:

- izboljšujemo splošno počutje,
- okrepimo imunsko odpornost,
- odpravljamo manjše otekline okončin, ki nastajajo na primer zaradi sedenja s prekrizanimi nogami,
- poskrbimo za hitrejše odplavljanje metabolnih produktov iz organizma – detox (odvaja tekočine, razstruplja in prenavlja tkiva),
- lajšamo bolečine. V koži so senzorji za bolečino. Signali gredo prek centralnega živčnega sistema v možgane. Z limfno drenažo potovanje teh signalov prekinjamo.
- pospešimo regeneracijo telesa,
- vplivamo na napetosti in stres,
- izboljšujemo spanec,
- zmanjšujemo hormonska neravnovesja pred menstruacijo ali v menopavzi.

Najbolj učinkovita je nežna in počasna ročna limfna drenaža. 80 % limfnih žil se namreč nahaja v podkožju in le 20 % jih je med notranjimi organi. Z limfno drenažo vzpodbujamo delovanje parasimpatičnega živčnega sistema. S prehitro in premočno limfno drenažo dosežemo nasprotni učinek. Stimuliramo simpatični živčni sistem, ki povzroči krčenje limfnih žil, kar onemogoča črpanje medceličnine.

Stranski učinki limfne drenaže so lahko zaspanost in povečano delovanje mehurja. Lahko pričakujemo, da bo urin temnejše barve in močnega, neprijetnega vonja.

Stimulacija limfnega obtoka je ključna za dobro delovanje telesa in priporočljivo ga je spodbujati prav vsak dan. To dosežemo tudi s pomočjo suhega ščetkanja, frotiranja, knajpanja, z rednimi sprehodi ali z lažjimi fizičnimi aktivnostmi ter z uporabo kompresijskih nogavic. S kompresijskimi nogavicami preprečimo zastajanje krvi in s tem nastanek krčnih žil (nosečnice).

Vzrok za težave z venami in zastajanjem limfe je v genetiki. Težave še povečuje sedenje oziroma stanje na mestu, kar povzroča tudi krčne žile (posledica slabega delovanja zaklopk). Te težave lahko rešujemo z naslednjimi tehnikami:

- Hladimo otečene dele telesa.
- Zvečer podložimo noge, da so privzdignjene za cca. 30 cm.
- Nosimo udobna oblačila in obutev.
- Priporočeno je spanje brez oblačil.
- Hrana: predvsem pazimo, da imamo dobro prebavo, ker peristaltika tudi vpliva na limfo. Torej veliko vlaknin, veliko sadja, zelenjavo, lokalno pridelano hrano, čim manj tega, za kar vemo, da obremenjuje telo z dodatnimi toksini: enostavni sladkorji in predelana hrana.

- Globoko dihanje. Vsak dan si vzemite čas za vsaj 5 ponovitev globokega dihanja s prepono – abdominalno dihanje. Globoko vdihnemo tako, da izbočimo trebuh in napolnimo spodnji del pljuč. S tem omogočimo premik trebušne prepone in s tem povzročimo krčenje limfnih žil. Priporočljivo je, da se po vdihu za nekaj trenutkov zrak zadrži, nato pa se ga počasi in temeljito izdihne. Pri tem si pomagamo tako, da trebuh rahlo povlečemo navznoter in za par trenutkov zadržimo pljuča izpraznjena.
 - Masaža in gibanje povečata izločanje limfne tekočine, pa tudi nastajanje nove, ker povečata krvni pretok. Z masažo in gibanjem si torej pospešimo prekrvavitev in s tem posredno vplivamo na boljše delovanje limfnega sistema.
 - Poleti so največje težave zaradi vročine, ko žile zatečejo, zato se priporoča tuširanje z mrzlo vodo, kar pa tudi pospeši delovanje limfe.
 - Spiti moramo zadostno količino vode prek celega dneva. Priporočamo, da zaužijemo skodelico mlačne vode na tešče. Zanimiv je paradoks, da poleti, ko smo bolj dehidrirani, še bolj zatekamo. To se dogaja zato, ker telo shranjuje vodo za primer še večje dehidracije. S tem povzročimo zadrževanje metabolnih produktov v telesu in sami sebe zastrupljamo.
- Zavedajmo se, da hidracija ne poteka samo prek pijače, ampak tudi prek hrane. S preveč suhe hrane, ko so na primer sendviči, dehidracijo še povečujemo.
- Obutev: obutev z 2-4 cm pete je najbolj idealna. Venski in limfni sistem sta namreč povezana in ko je peta malo dvignjena, imamo stisnjeno mišično črpalko, ki v takem položaju preprečuje, da bi se žile preveč razširile.
 - Dvigovanje na prste. Še bolje je izmenično dvigovanje na prste in na pete. Po 25 ponovitvah ali po 25 hitrih korakih se odpre črpalka in začne črpati tekočine navzgor.
 - Noge ob steno: uležite se na posteljo ali na tla ter noge iztegnite ob steni pravokotno navzgor. Posebno pri zatečenih nogah bomo občutili odtekanje limfe iz nog in s tem izločanje toksinov iz telesa. To vam bo pomagalo izboljšati spanec.
 - Knajpanje: med tuširanjem izmenjujte toplo in mrzlo vodo, da pospešite pretok krvi in limfe po telesu.
 - Suho ščetkanje: s ščetko z naravnimi nežnimi ščetinami si enkrat na dan pospešimo pretok limfe. Suho kožo si nežno ščetkamo v smeri toka limfe.

Ročna limfna drenaža ali suho ščetkanje

Pri manualni (ročni) limfni drenaži uporabljamo počasne, ritmične gibe z dlanmi, s katerimi s pomočjo rahlega pritiska na kožo in premika v smeri toka limfe za kakšen centimeter raztegnemo kožo in v ritmu dihanja popustimo pritisk, tako da se koža povrne na svoje mesto. Upoštevamo pravilen anatomske potek limfnih poti, ki usmerja limfo proti najbližjim globokim bezgavkam, ki ležijo v kotanjah. Le-te se nahajajo simetrično na levi in desni strani telesa in sicer: terminus, ki leži tik nad ključnico, v kotanjah na notranji strani sklepov: pod pazduho, na notranji strani komolcev, v dimljah, za kolena, v predelu gležnja ter med palcem in kazalcem na nogah, kjer leži limfno jezerce.

Limfna drenaža se vedno začne pri vratu. Glavne ganglijske verige se namreč nahajajo na vratu in na obrazu.

Priporočam, da se na začetku limfne drenaže udobno usedemo, zravnamo hrbtenico in glavo držimo pokonci z brado nekoliko pomaknjeno navznoter. Kotičke ustnic rahlo dvignemo v nasmešek. Namesto dlani, za limfno drenažo lahko uporabimo ščetko. Tudi suho ščetkanje si lahko naredimo sami. Za preventivo ščetkanje izvajamo

občasno po 5 minut in sicer ščerkamo suho kožo, najbolje pred tuširanjem. Kot pomoč za reševanje katere od zgoraj naštetih težav, pa je najbolje, če se izvaja zjutraj in zvečer vsaj tri mesece

Koraki limfne drenaže:

1. Za začetek je pomembno, da z rahlimi polkrožnimi gobi s prsti obeh rok, v predelu nad ključnico, stimuliramo delovanje limfnih vozlov. Tukaj imamo 160 bezgavk od 600, 700. Tukaj je terminus – mehkejši del, ki se imenuje po železniški postaji v Rimu. Kakor vse poti vodijo v Rim, tako se vsa limfa steka sem. S prsti raztegujemo kožo navzdol proti ključnici in navznoter proti vratu in jo spustimo v prvotni položaj, ter se tako počasi pomikamo od ramen proti vratu.
2. S ščerkanjem začnemo pri vratu v smeri od ušesa proti ključnici.
3. Obraz: od sredine obraza v obe smeri proti ušesom.
4. Limfne vozle v pazduhi stimuliramo tako, da s prsti nasprotne roke rahlo pritiskamo v pazduho v ritmu dihanja. Z izdihom pritisnemo in z vdihom popustimo. Dihajmo čim počasneje in med vdihom in izdihom naj bo par sekundni premor.
5. Roka:
 - a. Nadlaket: notranji snop (biceps) od komolca proti aksili (podpazduha); zunanji snop – od zunanjega dela komolca, čez triceps, čez ramo do ključnice.
 - b. Cela roka: notranja stran od zapestja po notranji strani roke, čez biceps in v pazduho; zunanja stran - od zapestja po zunanji strani roke, čez komolec in ramo v pazduho.
6. Prsni koš:
 - a. Položite obe roki na solarni plexus (pod prsi, bolj ali manj na ravni pljuč). Globoko vdihnite in med izdihom pritisnite navznoter. Naredite to trikrat po petnajst ponovitev. S to tehniko boste lahko sprostili trebušno prepono in se razbremenili tesnobe.
 - b. Od prsnice na vsako stran proti pazduhi.
7. Limfne vozle v dimljah stimuliramo tako, da dlan položimo prečno na nasprotno stegno pod dimlje tako, da smo s palčevo stranjo dlani bliže dimljam. Dlan nasprotne roke postavimo na dlan, ki že leži na stegnu in dlani skupaj potiskamo v dimlje v ritmu dihanja. Z izdihom pritisnemo in v vdihom popustimo. Dihajmo čim počasneje in med vdihom in izdihom naj bo par sekundni premor.
8. Bok: z vsake strani križnega dela hrbta čez pas in čez bok proti dimljam.
9. Trebuh ščerkamo v smeri urinega kazalca 10 do 15 cm okoli popka.
10. Zadnjica: od sredine zadnjice na vsako stran proti dimljam.
11. Noga: ščerkamo samo sprednjo stran noge:
 - a. Stegno ščerkamo v treh linijah: notranja stran stegna od kolena proti dimljam; sredina stegna od kolena proti dimljam; zunanja stran stegna od kolena proti dimljam.
 - b. Golen: notranja stran od gležnja do kolena; sredina stegna od gležnja do kolena; zunanja stran od gležnja do kolena.
 - c. Gleženj: ščerkamo okoli gležnja, predvsem na sprednji strani, v smeri navzgor.
 - d. Stopalo: od konic prstov do gležnja po zgornji strani stopala.
 - e. Cela noga: notranja stran noga od palca proti dimljam; sredina stegna od prstov proti dimljam; zunanja stran stegna od mezinca proti dimljam.

Zaključek

Limfna drenaža se priporoča tudi popolnoma zdravim ljudem, saj je odlično dopolnilo za razstrupljanje telesa in s tem preventiva pri zdravstvenih težavah. Vedno bolj pogosto pa se uporablja tudi v medicinske namene.

Pri limfni drenaži ne drsimo po koži, ampak izkoriščamo njeno elastičnost. Z izdihom kožo napnemo v smeri toka limfe in se z izdihom vrnemo nazaj v izhodišče. S tem direktno stimuliramo limfni sistem in povzročimo, da se odpirajo limfne kapilare in srkajo intersticijsko tekočino. Pazimo, da med limfno drenažo, predvsem obraza, ne gubamo kože! Pri delu ne uporabljamo olj in mazil.

Vzemite si 2x po par minut na dan samo zase in s tem razgibajte roke, predvsem pa si privoščite sproščujoče občutke med ščetkanjem, ki poleg tega pripomore k izboljšanju vašega imunskega sistema in konec koncev prekrvavi kožo, kar je pogoj za njen lesk in mladosten videz.

Na vrh

PAMETNI TELEFONI: **Predstavitev aplikacij Digit-Eyes, Examine Clothes Color, ter Amazon Prime Video**

Avtor in sodelavec: *Safet Baltić*

V članku opisujemo aplikacijo Digit-Eyes, ki se uporablja za branje črtnih kod in s tem prepoznavo izdelkov. Opisana je tudi aplikacija Examine Clothes Color za prepoznavo več barv hkrati in vzorcev oblačil ter aplikacijo Amazon Prime Video s področja pretočnih vsebin. Vse tri aplikacije so dostopne za delo s pomočjo bralnika zaslona Voice Over.

Digit-Eyes

Aplikacijo Digit-Eyes uporabljamo za skeniranje črtnih kod na izdelkih s pomočjo kamere, z namenom njihove prepoznave. Aplikacija ima v svoji bazi podatkov več kot 37 milijonov izdelkov, poleg tega pa lahko dodajamo tudi druge izdelke, ki jih aplikacija ne prepozna. S prijavo na proizvajalčevi spletni strani nam le-ta nudi tudi izdelavo novih nalepk s črtnimi kodami. Na spletno stran dostopate na spodnji povezavi:

<http://www.digit-eyes.com/>

Aplikacijo si lahko naložite na telefon s pomočjo aplikacije App Store (trgovina aplikacij), cena je 9.99 €. Aplikacija je namenjena slepim in slabovidnim uporabnikom in je dostopna za delo z bralnikom zaslona Voice Over. Delo z njo je zelo preprosto: ko odpremo aplikacijo, se na zaslonu prikažejo naslednji predmeti:

1. Scan (skeniraj); ko tapnemo to možnost, prične aplikacija z iskanjem črtne kode na izdelku s pomočjo kamere. Če izdelek prepozna, se na zaslonu prikaže njegov naziv, in če ima izdelek opcijo opisa, se izpiše tudi povezava do proizvajalca. Poleg tega pa nam ponudi tudi možnosti kot npr. vnos lastnega opisa izdelka ali možnost avdio posnetka, ki ga bo aplikacija predvajala ob naslednjem skeniranju črtne kode shranjenega izdelka. V primeru, da aplikacija izdelka ne prepozna, nam ponudi možnosti tako tekstovnega kot tudi avdio opisa izdelka. Ko vnesemo želene podatke o neznanem izdelku in jih shranimo, jih aplikacija doda v svojo bazo podatkov.
2. List (seznam); druga možnost nudi ustvarjanje seznama nakupov, zdravil, knjig itd., ali pa drugačnih seznamov, na katere smo dodali nalepke s črtnimi kodami. Ko vpišemo ime seznama, aplikacija ponudi skeniranje črtnih kod teh izdelkov, s čimer si pri naslednjem obisku trgovine ali pa pri iskanju shranjenih seznamov lahko na hitro pomagamo.
3. Audio labels (zvočni posnetki); tukaj so zvočni posnetki izdelkov, ki smo jih sami dodali v bazo podatkov. Tako jih tukaj lahko urejamo in tudi dodajamo nove.
4. More (več); pod to opcijo aplikacija ponudi navodila za uporabo aplikacije, e-poštno podporo ter povezavo do spletne strani proizvajalca aplikacije.

Kot omenjeno, je aplikacija več kot preprosta za uporabo in je v vseh pogledih dostopna za delo za slepe in slabovidne. Poleg tega pa ima od vseh aplikacij za prepoznavo izdelkov s pomočjo črtnih kod največjo bazo podatkov.

Examine Clothes Color (preišči barve oblačil)

Aplikacija Clothes Color je med aplikacijami za prepoznavo barv edinstvena, ker nam s pomočjo zgolj ene slike opiše barvne kombinacije oblačila, ki smo ga slikali. Aplikacija je zelo preprosta za uporabo in je brezplačna, naložite si jo s pomočjo aplikacije App Store (trgovina aplikacij). Poleg tega je dostopna za slepe in slabovidne s pomočjo bralnika zaslona Voice Over. Ko odpremo aplikacijo, se prikaže zgolj en gumb, Examine (preišči). Ko ga dvakrat tapnemo, aplikacija ustvari sliko oblačila, takoj zatem pa nam bralnik zaslona opiše barvne kombinacije oblačila. Edinstvena je zaradi tega, ker nam olajša izbiro pravih kombinacij in je tudi zelo natančna pri njihovi prepoznavi. Poleg tega pa ne prepozna zgolj kombinacij barv oblačil, temveč tudi opiše vzorce. Do optimalnih rezultatov pridemo tako, da slikamo oblačilo v svetlem prostoru, na razdalji 40 centimetrov.

Amazon Prime Video

Aplikacija Amazon Prime Video je še ena izmed aplikacij, ki nam ponuja pretočne multimedijske vsebine. Aplikacijo si naložite na vaš telefon s pomočjo aplikacije App Store (trgovina aplikacij). Če si želite ogledovati filme ter serije, ki jih ponuja, je potrebna prijava in plačilo mesečne naročnine, ki znaša 5.99 €. Aplikacija je v vseh pogledih dostopna slepim in slabovidnim s pomočjo bralnika zaslona Voice Over. Ko odpremo aplikacijo, so na dnu zaslona 4 zavihki. Zavihki so po vrstnem redu od leve proti desni Home (domov), Find (najdi), Download (prenosi) in My stuff (moje stvari). Kako se nam prikažejo predmeti na zaslonu, je odvisno od označenega zavihka in sicer:

1. Home (domov); ko označimo ta zavihek, se na zaslonu prikažejo nazadnje dodani filmi in ostale multimedijske vsebine, kot so serije po vrstnem redu.
2. Find (najdi); ko označimo ta zavihek, nam najprej ponudi iskanje vsebine po nazivu filma, serije, imenu avtorja, zatem pa brskanje po kategorijah kot so TV Shows (serije), Movies (filmi), Amazon originals (Amazonova produkcija), Kids (otroci), Made in Europe (narejeno v Evropi). Nazadnje lahko izberemo tudi žanr, kot npr. akcija, avantura, komedija, drama, dokumentarni, otroški, družinski, fantazijski, grozljivke, romantični, znanstvena fantastika, itd.
3. Downloads (prenosi); pod tem zavihkom se prikažejo filmi in serije, ki smo jih prenesli in shranili na naši napravi; gledamo jih lahko brez uporabe prenosa podatkov.
4. My stuff (moje stvari); pod tem zavihkom lahko pregledamo svoj uporabniški profil ter nastavitve aplikacije.

Ko se odločimo, kateri film ali serijo bi si želeli ogledati, dvokliknemo ime vsebine in nam aplikacija prikaže gumbe kot so Play (predvajaj), Start over (prični od začetka), Add to watch list (dodaj med listo ogledov), Download (prenesi), More (več). Za temi gumbi pa je še kratek opis vsebine in nazadnje priporočila za ostale filme in serije istega žanra. Če smo se odločili za ogled serije, pa nam pred prej opisanimi gumbi ponudi izbiro sezone serije in epizod po vrstnem redu. Ko dvokliknemo Predvajaj, pa se prične predvajanje filma. Če želimo med predvajanjem filma uporabiti gumb za pavzo, predvajanje, hitro previjanje naprej in nazaj, zvočno sinhronizacijo ali podnapise, dvokliknemo gumb video in prikažejo se navedeni ukazi. Tudi pri aplikaciji

Amazon Prime Video naš bralnik zaslona Voice Over prebira podnapise, kar je z vidika dostopnosti za slepe in slabovidne več kot dobrodošlo.

[Na vrh](#)

NAMIGI IN NASVETI: **Uporaba bralnika zaslona za narekovanje dokumenta v Wordu, Vklomite temni način na ekranu računalnika (dark mode)**

Avtor in sodelavec: *Brane But*

155. Uporaba bralnika zaslona za narekovanje dokumenta v Wordu

Uporabite Word s tipkovnico in bralnikom zaslona, da narekujete vsebino v dokument. Deluje s Pripovedovalcem, bralnikom JAWS in NVDA, deluje pa tudi z drugimi bralniki zaslona, če sledijo pogostim standardom in tehnikam dostopnosti. Naučili se boste uporabljati narekovanje za hitro ustvarjanje osnutkov, orisov in zapiskov. Vse kar potrebujete so slušalke z mikrofonom oziroma računalnik z mikrofonom in zvočnikom ter zanesljivo internetno povezavo.

Narekujte vsebino dokumenta, da na primer hitro ustvarite osnutek besedila dokumenta ali ustvarite zapiske. Narekujete lahko tudi ločila, simbole, matematične znake in valute ter čustvene simbole. Jezik narekovanja je privzeto nastavljen na jezik dokumenta word, ki ga imamo privzetega. Tipkovnico lahko uporabljate kot običajno med narekovanjem.

Narekovanje v datoteko word

Odpremo dokument word in da lahko začnemo z narekovanjem, storimo naslednje korake (ukaze sem preizkusil na Microsoft Office 365 z bralnikom Jaws):

- odpremo datoteko word;
- pritisnemo tipko Alt, s tem se prestavimo na zavihek Home in pritisnemo tipko Enter;
- odprli smo vrstico z ukazi, po kateri se pomikamo proti desni s tipko Tab ali z desno puščično tipko, dokler ne najdemo ukaza »glas narek«;
- ukaz »glas narek« potrdimo s tipko enter in lahko začnemo z narekovanjem vsebine dokumenta v privzetem jeziku.

Ko želite ustaviti narekovanje, pritisnite tipko F6, da zaslišite »orodna vrstica za narek«, pritisnite tipko Tab ali puščično tipko, dokler ne zaslišite »ustavi narek«, nato pa pritisnite Enter.

Uporaba ločil

Ločila lahko v narekovanje dodate s samodejnimi ločili. S samodejnim ločilom vam ni treba govoriti ločil, na primer »pika« ali »vejica«. Ločila določajo premori v narekovanju, zato za najboljše rezultate poskusite govoriti naravno in tekoče. Lahko pa ločila tudi izgovorimo, npr. vejica, pika, klicaj, vprašaj, nova vrstica, novi odstavek...

Več o narekovanju v dokument word lahko preberete na naslednji povezavi:

[Narekovanje dokumenta](#)

O uporabi samodejnih ločil preberite več na povezavi:

[Uporaba samodejnih ločil](#)

Če želite več informacij o tem, kaj lahko rečete, glejte razdelek »Kaj lahko rečem« v članku [Narekovanje dokumentov v Wordu](#)

Z nekaj vaje boste možnost narekovanja v wordu lahko s pridom uporabljali. Seveda pa je prav, da po končanem narekovanju besedilo še enkrat preberete in popravite morebitne napake.

Vir: <https://support.microsoft.com/sl-si/office/narekovanje-dokumentov-v-wordu-3876e05f-3fcc-418f-b8ab-db7ce0d11d3c>

156. Vključite temni način na ekranu računalnika (dark mode)

Pametni telefoni niso edine naprave s temnim načinom, lahko ga uporabimo tudi na računalniškem ekranu. Temni način zatemni aplikacije in spletna mesta. Za nekatere je to nepogrešljiva funkcija, še posebej za uporabnike, ki jim svetli način na ekranu preveč blešči. Pri svetlem načinu imamo črne črke na svetlem ozadju, pri temnem načinu pa svetle črke na temnem ozadju. Temni način je ugodnejši za marsikaterega slepega z ostankom vida. Poglejmo si, kako vključimo temni način.

Windows privzeto uporablja svetli način. Če želite spremeniti, da (skoraj) vse aplikacije uporabljajo temni način, boste morali v nastavitvah poiskati razdelek »Prilagoditev« in nato »Barve« v levem stranskem meniju. V spustnem meniju izberite »Svetla, Temna ali Po meri«. Z izbiro »temna« vključimo temni način (dark mode).

Vir: <https://racunalniske-novice.com/windows-skrite-funkcije-ki-bi-vam-lahko-olajsale-uporabo-racunalnika/>

[Na vrh](#)

NOVICE S TAJNIKOVE MIZE: **Dogodki v tednu slepih 2023**

Štefan Kušar, glavni tajnik ZDSSS

Ljudje z oviranostjo vida tradicionalno obeležujejo Teden slepih v prvem tednu junija. V tem času potekajo dogodki, prireditve in druge aktivnosti, ki imajo namen opozoriti na izzive, s katerimi se soočajo v svojem vsakdanjem življenju in delu. Dogodke pripravljajo medobčinska društva slepih in slabovidnih na lokalni ravni ter Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije, ki deluje na nacionalni ravni. V nadaljevanju so bili načrtovani in izvedeni naslednji dogodki.

31.5.2023: Življenje in delo slepih in slabovidnih – pogovorna oddaja na portalu Mamamaria.si (<https://www.mamamaria.si/>). Voditeljica oddaje, Ana Maria Mitič se bo pogovarjala s Slavico Bukovec Zupanič, urednico časopisa Obzornik za ženo in družino, ki ga ZDSSS izdaja v brajlci in povečanem tisku.

31.5.2023: 2. srečanje v sklopu akcije Družabne igre brez meja v prostorih Knjižnice slepih in slabovidnih Minke Skaberne. V okviru srečanja bodo posamezniki, ki so se odločili, da bodo v letošnjem letu pomagali pri prilagajanju družabnih iger za slepe in slabovidne, spoznali različne načine prilagajanja družabnih iger. Ob zaključku akcije načrtujemo večji dogodek: Družabne igre brez meja, kjer se bo vsak lahko preizkusil v igranju družabnih iger prilagojenih slepim in slabovidnim – tudi s prevezo in simulacijskimi očali.

1.6.2023: Izkuštena delavnica Sladica v temi, kjer bodo udeleženci v "temi" pojedli sladico in spili kavo/sok, se naučili spremljati slepega ter izvedeli, kako uspešno in brez zadreg komunicirati s slepo ali slabovidno osebo. Dogodek organiziramo v sklopu projekta Tedni vseživljenjskega učenja (TVU) 2023, ki predstavlja najvidnejšo kampanjo na področju izobraževanja in učenja v Sloveniji.

1.6. Predaja v uporabo prvega bankomata NLB na Trgu MDB v Ljubljani, prilagojenega za slepe in slabovidne z govorno podporo za izbrane funkcije. NLB načrtuje, da bo v določenem času na razpolago večje število njihovih bankomatov v Ljubljani in po Sloveniji, ki bodo omogočali govorno podporo za slepe in slabovidne s pomočjo slušalk.

2.6. Literarni večer Poljanska dolina v delih Ivana Tavčarja v dvorcu Visoko v Poljanski dolini. Dogodek bodo izvedli člani študijskega krožka pri medobčinskem društvu slepih in slabovidnih Kranj ter člani Kulturnega društva dr. Ivan Tavčar Poljane nad Škofjo Loko. Člani omenjenih društev bodo ob spremljavi citer predstavili odlomke iz Tavčarjevih del. Prav tako bo v dvorcu do konca avgusta na ogled razstava ročnih in slikarskih del slepih in slabovidnih.

2.6. Tradicionalna maša v kapelici Sv. Cirila in Metoda na posestvu msgr. Toma Zupana na Okroglem pri Naklu. Msgr. Tomo Zupan je po smrti leta 1937 celotno svoje posestvo zapustil za namene izobraževanja slepih in slabovidnih. V oporoki je med drugim tudi zapisal željo, da se v kapelici Sv. Cirila in Metoda njegovega gradiča na posestvu redno izvajajo maše. Z namenom izpolnitve njegove oporočne volje Zveza v okviru tedna slepih tradicionalno izvede mašo, ki jo po radijskih valovih prenaša Radio Ognjišče, Zveza pa poskrbi za prenos prek spleta.

5.6. Otvoritev razstave fotografskih del v okviru natečaja Freešn in predaja lesenih didaktičnih pripomočkov medobčinskim društvom slepih in slabovidnih. Razstavili bomo šest fotografij, ki so jih posneli videči študentje na temo »Ovire in izzivi na vsakodnevni poti osebe z okvaro vida«. Fotografije, ki so nastale, predstavljajo pomemben doprinos k prepoznavanju ovir slepih in slabovidnih širši javnosti. Lesene didaktične pripomočke so izdelali dijaki Gimnazije in srednje šole in jih bodo tega dne predali predstavnikom medobčinskih društev slepih in slabovidnih po Sloveniji.

6.6. Predstavitev magistrskega dela Tadeje Kadunc – tipne slikanice Skrivnosti rožnega venca v prostorih Finžgarjeve galerije v Ljubljani. S tipno slikanico želi avtorica slepim in slabovidnim prek tipne zaznave ponazoriti pomembne svetopisemske odlomke, jim približati svet videčih in obogatiti njihovo duhovno razsežnost.

7.6. Interna projekcija digitaliziranega filma Vesna z avdiodeskripcijo za slepe in slabovidne v Slovenski kinoteki. Po končani projekciji bo sledil pogovor z Majo Šumej, zvočno opisovalko filma.

8.6. Odprtje več čutne razstave Vsi za dediščino, dediščina za vse v prostorih Finžgarjeve galerije. Razstava Od blizu (<https://www.mg-lj.si/si/razstave/3622/razstava-od-blizu-ohranjanje-varovanje-in-konserviranje-restavriranje-del-moderne-in-sodobne-umetnosti/>) je bila do aprila 2023 odprta v Moderni galeriji. Del te razstave bomo prinesli v Finžgarjevo galerijo v Ljubljani.

9.6. Spletni dogodek »Novosti na področju brajice« kot napoved obeležja 200 let uporabe brajice v letu 2024. Z različnimi gosti se bomo pogovarjali o standardizaciji ter o prihodnosti brajice.

[Na vrh](#)

NOVIČKE: SightCity: po treh letih premora zaradi koronavirusa ponovno v živo v Frankfurtu; NLB ukinja storitev Teledom; A1 Slovenija ugaša mobilno omrežje tretje generacije (3G / UMTS); WhatsApp omogočil večje število uporabnikov v video klicih

Avtor in sodelavec: *Miha Srebrnjak*

SightCity: po treh letih premora zaradi koronavirusa ponovno v živo v Frankfurtu

Po treh letih premora zaradi koronavirusa, je letos med 10. in 12. majem ponovno potekal dogodek SightCity v nemškem Frankfurtu. Na tem dogodku se predstavijo številna podjetja iz celega sveta, ki predstavljajo svoje storitve ali pripomočke. Poudarek je predvsem na področju tehnologije, tako smo tudi tokrat videli številne rešitve, ki slepim in slabovidnim omogočajo večjo samostojnost in neodvisnost. Mi lahko izpostavimo očala, ki jih izdeluje podjetje Envision in delujejo s pomočjo umetne inteligence. Očala imajo nameščeno kamero, ta pa opravlja številne funkcije, med drugim: prepoznavo barve, bere besedila, prepoznavo predmete, s pomočjo umetne inteligence ChatGPT pa lahko o posamezni stvari, ki je pred nami, izvemo še več informacij. Sicer pa so bili poleg očal na voljo številni pripomočki kot so brajevi tiskalniki, brajevi zasloni, ki imajo več vrstic, razni pametni telefoni in tudi očala, ki berejo podnapise. Veliko pripomočkov, ki so jih razstavljali v tem letu, je večini slepih in slabovidnih že poznanih.

VIR: <https://sightcity.net/en/sightcity-frankfurt-english-1>

NLB ukinja storitev Teledom

NLB po skoraj 30 letih ukinja storitev Teledom. Obstoječi uporabniki lahko Teledom uporabljajo do vključno 1. novembra 2023, iz ponudbe pa ga bodo pri NLB umaknili s 1. junijem 2023.

Teledom uporabnikom NLB omogoča, da vse storitve opravijo s telefonskim klicem. Med njih sodijo plačila položnic, urejanje trajnikov, blokiranje kartic, preverjanje stanja na računu itd. Teledom je na voljo zasebnim in poslovnim uporabnikom. Ker se navade uporabnikov spreminjajo, so se pri NLB odločili, da storitev Teledom ukinejo. »Spletna banka NLB Klik in mobilna banka Klikin sta sodobni in tudi ugodnejši alternativni, ki vam omogočata, da imate banko 24/7 dobesedno na dlani.« so zapisali na spletni strani. Število uporabnikov Teledoma se že dlje časa zmanjšuje, saj se uporabniki v večji meri odločajo za digitalni način poslovanja.

VIR: <https://www.nlb.si/teledom>

A1 Slovenija ugaša mobilno omrežje tretje generacije (3G / UMTS)

A1 Slovenija bo s 30. junijem 2023 ugasnil omrežje tretje generacije (3G/UMTS). A1 tako sledi Telekomu Slovenije, ki je omrežje 3G ugasnil septembra lanskega leta.

Omrežje 3G danes uporabljajo le še nekatere starejše naprave, ki so v večji meri namenjene le prenosu podatkov (starejše pametne ure, senzorji itd.). Kot so še zapisali, je v njihovem omrežju manj kot 5% naprav, ki podpirajo zgolj 3G povezljivost. Večina uporabnikov izklopa omrežja 3G ne bo občutila, saj večina pametnih telefonov in tablic že podpira 4G omrežje in bodo v njega tudi samodejno preusmerjeni, za pogovorne storitve pa še vedno ostaja aktivno omrežje 2G. Novejše mobilne naprave, ki podpirajo omrežje 4G so prav tako certificirane za VoLTE, to pomeni, da se klici izvedejo v omrežju 4G, kjer je zvok kvalitetnejši, hkrati pa lahko uporabljamo tudi prenos podatkov.

Kot so še zapisali v obvestilu, večino prenosa podatkov uporabniki opravijo v omrežju 4G in 5G. Ukinitve omrežja 3G posledično pomeni sprostitev dodatnih frekvenc, ki jih bodo namenili za razširitev kapacitet v omrežju 4G in 5G. Za končne uporabnike to pomeni posledično višja hitrost in boljši odzivni časi. Trenutno je najvišja hitrost v omrežju 4G 300/50 Mbps, v 5G pa 1000/100 Mbps. Prehod zgolj na 4G in 5G pomeni tudi bolj učinkovite rešitve, kar prinaša manjšo porabo električne energije. Pri A1 Slovenija vsem tistim, ki uporabljajo naprave zgolj s tehnologijo 3G svetujejo, da jih čimprej zamenjajo z novejšimi, ki podpirajo 4G ali 5G.

VIR: <https://www.a1.si/ugasanje-3g-omrezja>

WhatsApp omogočil večje število uporabnikov v video klicih

WhatsApp je dodal novo funkcijo za uporabnike, ki uporabljajo aplikacijo na napravah z operacijskim sistemom Windows za poslovne pogovore ali pogovore z več ljudmi. Sedaj lahko video klice opravlja do osem uporabnikov hkrati, medtem ko lahko v glasovnih pogovorih sodeluje do 32 uporabnikov.

Obe funkciji sta šifrirani od uporabnika do uporabnika, kar zagotavlja popolno zasebnost. V podjetju Meta so napovedali, da se bo število sočasnih uporabnikov v prihodnosti še povečalo. Hkrati se je poenostavilo povezovanje novih naprav, poleg tega pa je zagotovljena tudi boljša sinhronizacija podatkov med različnimi napravami, pri čemer lahko uporabnik en račun sočasno uporablja na do štirih napravah.

VIR: <https://racunalniske-novice.com/whatsapp-z-vecjim-stevilom-uporabnikov-za-video-klice/>

[Na vrh](#)

MEDNARODNE NOVIČKE: **EBU objavila evalvacijo Marakeške pogodbe, Priložnosti in izzivi za slepe in slabovidne na področju samovozečih vozil, Seminar Evropskega invalidskega foruma o pravici do dela**

Avtor: *Anja Uršič*

Prevod: *Jure Škerl*

Odgovor EBU na poziv Evropske komisije k evalvaciji Marakeške pogodbe

Marakeška pogodba iz leta 2014 določa pogoje, pod katerimi je možno uveljavljati izjeme od avtorskih pravic. V tem delu pogodbe je bil glavni cilj, da se omogoči produkcijo in razpečevanje knjig v formatih, ki so dostopni ljudem z okvarami vida. Razširjanje slepim in slabovidnim prilagojenih knjig je v skladu s pogodbo možno tudi prek državnih meja, s čimer se pomaga krepiti globalno skupnost slepih in slabovidnih bralcev. EU je pogodbo podpisala 30. aprila 2014, leta 2017 pa je sprejela še direktivo (2017/1564) in dodaten dokument (2017/1563) za izvajanje določil Marakeške pogodbe med EU in državami nečlanicami. S tem je EU naredila pomemben korak k uresničitvi načel, ki izhajajo iz Konvencije o pravicah invalidov ZN. To so v prvi vrsti pravica do dostopnosti (9. člen), svoboda govora in dostop do informacij (21. člen), pravica do izobrazbe (24. člen) in pravica do udeležbe v kulturni sferi (30. člen).

Omenjena dokumenta med drugim Evropsko komisijo zavezuje k izdelavi ocene, kako dobro ji gre uresničevanje v njima zapisanih ciljev. Rok za oddajo evalvacijskega dokumenta je 11. oktober 2023. Evropska zveza slepih se je odločila, da Komisiji pomaga pri izdelavi ocene, zato je maja letos na to temo objavila kar dva članka. Na splošno pozdravljajo pozitivne učinke, ki jih je imel podpis Marakeške pogodbe. Pravni okvir, ki ga je vzpostavila EU, je omogočil občutno povečanje mednarodne izmenjave knjižnih del v dostopnih formatih, malo manj pa se je povečala sama produkcija le-teh. Bistveno se je izboljšal dostop do tujejezičnih del – to še posebej velja za knjige v bolj razširjenih jezikih, kot je angleščina. Stroški produkcije knjig v dostopnih formatih so se v povprečju znižali, res pa je, da večina držav literature za slepe in slabovidne še vedno ne subvencionira. Še en pozitiven učinek Marakeške pogodbe je, da so vzniknili novi projekti, kot je npr. Konzorcij za dostopne knjige (Accessible Books Consortium – ABC).

Ob vsem tem pa ima Zveza slepih in slabovidnih tudi nekaj pripomb.

Za implementacijo Marakeške pogodbe v pravo EU je ključen še en zakonski akt, in sicer Evropski akt o dostopnosti, ki določa, da morajo biti izdelki in storitve, kot so e-knjige, e-bralniki in druga programska oprema prosto dostopni vsem, vendar šele po 28. juniju 2025. Kljub tej oviri je Marakeška pogodba vsekakor pomembna za odpravljanje pomanjkanja dostopnih knjig, ki ga občutijo osebe z okvarami vida ne le v EU, temveč po vsem svetu. Zato je poziv k evalvaciji pravnih okvirov, ki urejajo to področje znotraj Unije, več kot dobrodošel. Evropska zveza slepih EU predlaga, naj se osredotoči na dva poglobljena vidika: subvencioniranje knjig za slepe in slabovidne ter vzpostavitev seznama ustanov, ki bodo uradno pooblašene za razpečevanje dostopne literature.

Celoten dokument si lahko preberete na:

<https://www.euroblind.org/sites/default/files/documents/EBU%20response%20to%20EC%20call%20for%20evidence%20for%20evaluation%20of%20EU%20Marrakesh%20Treaty%20legal%20framework.pdf>

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

Kakšne prednosti in slabosti imajo avtonomna vozila za slepe in slabovidne?

Pravijo, da je prihodnost digitalna, kar drži tudi za prihodnost prometa ter mobilnosti. Digitalna transformacija v družbo prinaša postopne, a nezadržne spremembe – in to tako dobre kot slabe. Občutili pa jih bodo seveda tudi ljudje z okvarami vida.

Pred štiridesetimi leti smo npr. ogromno pridobili s tehnološkim prebojem v obliki zaslonov z brajico. Ti so slepim in slabovidnim končno omogočili dostop do širokega nabora časopisov, ki so jih dotlej lahko brali le ob pomoči drugih.

Vendar pa se dandanes pojavljajo številni indici, da slepi in slabovidni ljudje ponovno drsijo v zapostavljen položaj zaradi vizualnih elementov, ki so čedalje bolj prisotni v vsakdanjem življenju. Z digitalnimi zasloni telefonov, računalnikov, oglasnih panojev itd. se danes srečujemo na vsakem koraku, informacije, ki jih vsebujejo, pa navadno niso prevedljive v brajico ali zvočni zapis. Če se želimo izogniti nastanku tehnološkega prepada med slepimi in slabovidnimi ter splošno populacijo, moramo temu vprašanju pozornost namenjati že med snovanjem teh naprav (Abascal & Nicolle, 2005).

Prav to je ena od bitk, ki jih že več let bije Evropska zveza slepih, s tem ko zagovarja pravice milijonov slepih in slabovidnih Evropejcev. Cilj zveze, ki jo sestavlja 41 nacionalnih organizacij, je oblikovanje vključujoče družbe, ki bo vsem svojim članom zagotavljala enake pravice do sodelovanja na družbenem, ekonomskem, kulturnem in političnem nivoju.

Enako kot v primeru plačane zaposlitve, bo tudi uresničitev avtonomne mobilnosti za ljudi z okvarami vida zahtevala veliko truda in trdega dela. V ta namen se je EBU pridružila evropskemu raziskovalnemu projektu PAsCAL (v slovenščini Projekt za normalizacijo v omrežje priključenih avtonomnih vozil).

Na povezavi na dnu tega prispevka je dostopna predstavitev projekta, ki vsebuje splošne razmisleke na to temo in sedem pglavitnih načel za zasnovo slepim in slabovidnim prijaznih avtonomnih prevoznih sredstev.

V prvi fazi projekta PAsCAL bodo člani EBU izdelali teoretično ogrodje, v katerem se bodo naslonili na do sedaj opravljene raziskave na področju avtonomnih ter omreženih vozil. Sledila bo faza zasnove metodologije, s katero bodo to ogrodje povezali s poprejšnjimi evropskimi projekti, na koncu pa bo predstavljenih sedem načel za vključujoče oblikovanje, s posebnim poudarkom na slepih in slabovidnih uporabnikih.

Povezava na predstavitev projekta: <https://www.euroblind.org/connected-and-autonomous-vehicles>

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

Seminar »Pravica do dela!«

27. aprila je Evropski forum invalidnosti izdal 7. Poročilo o človekovih pravicah, posvečeno pravici do dela. Ob tej priložnosti so organizirali srečanje predstavnikov iz

politike, civilne družbe, invalidskih organizacij ter drugih zagovornikov pravic ljudi z okvarami.

Dogodek sta otvorila Jane Buchanan, raziskovalka in vodja delovne skupine za pripravo poročila, in Haydn Hammersley, koordinator za socialno politiko pri Evropskem forumu invalidnosti. V nagovoru sta predstavila pogloblitve točke poročila:

- Ljudje s telesnimi okvarami se soočajo z bistveno višjo stopnjo brezposelnosti kot ljudje brez telesnih okvar: v Evropski uniji je zaposlenih le 51,3 odstotka delovno aktivnih državljanov s telesnimi okvarami, v primerjavi s 76-odstotno zaposlenostjo ljudi brez telesnih okvar. Na ravni EU je torej zaposlenost ljudi z invalidnostmi za 27 odstotkov nižja od splošne populacije.
- Pomemben dejavnik je tudi interseksionalnost; ženske in mladi s telesnimi okvarami se pri iskanju zaposlitve soočajo s še večjimi ovirami kot denimo njihovi moški kolegi. Le 20 odstotkov žensk s telesno okvaro je polno zaposlenih – pri moških znaša ta odstotek 29. Še težje je ljudem z okvarami, ki spadajo v kategorijo povečane potrebe po negi in podpori; ti so kar 40 odstotkov manj zaposljivi kot bolj samostojni invalidi.
- Nadalje, tudi ko dobijo zaposlitev, imajo ljudje s telesnimi okvarami na splošno slabšo izkušnjo na delovnem mestu od ljudi brez invalidnosti. Zaslužijo manj in so bolj pogosto zaposleni za polovični delovni čas. To v kombinaciji z dejstvom, da so življenjski stroški za ljudi s telesnimi okvarami v povprečju višji, predstavlja pereč problem, saj se celo zaposleni invalidi soočajo z življenjem pod mejo revščine in težko shajajo iz meseca v mesec.
- Invalidski dodatki so v večini držav vezani na zaposlitveni status in se s pridobitvijo zaposlitve zmanjšajo, četudi se na drugi strani življenjski stroški zaposlenemu invalidu praviloma povišajo.
- Raziskave kažejo, da so ljudje s telesnimi okvarami na splošno dobri delavci, vendar le če jim delodajalec omogoči ustrezne pogoje. Večini teh pogojev je možno zadostiti brez omembe vrednih stroškov. Gre npr. za fleksibilen delovni čas, delo od doma in možnost prihajanja na delovno mesto v družbi osebnega spremljevalca. Dobra novica je še, da večina držav članic EU ljudem s telesnimi okvarami ponuja vsaj minimalno obliko subvencionirane nastanitve.

Več lahko preberete na: <https://www.edf-feph.org/discussing-the-employment-situation-of-persons-with-disabilities-2/>

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

[Na vrh](#)