

Letnik XVII.

Številka

97

januar - februar

28. 2. 2018

NAŠ GLAS



V TEJ ŠTEVILKI:

Začetek
izhajanja
časopisa
»NAŠ GLAS«
Junij 2000

Nič vas
ne stane,
da ste
dobrodelni.

Podatki o davčnem zavezancu:

Ime oz. naziv upravičenca
Naselje, ulica, hišna številka
Poštna številka, ime pošte
Davčna številka
Davčni urad Maribor

ZAHTEVA za namenitev dela
dohodnine za donacije*

Društvo gluhih in naglušnih Poč
Trubarjeva ulica 15
2000 Maribor
Davčna številka
Odstotek (%)

* Vsi davčni zavezanci imate možnost
odločanja o svoji dohodnini. Do 0,5
odstotka lahko namenite eni izmed
organizacij iz seznama upravičencev do
donacije dohodnine.

Natisni zahtevek

Več na: <http://www.dobrodelen.si>

KAZALO:

SEKRETARJEV KOTIČEK	3
ZAHVALA	4
ZAKLJUČEK STAREGA LETA 2017	5
ZAČETEK NOVEGA LETA 2018	6
AKTIVNOSTI DRUŠTVA	7
ŠPORTNE DEJAVNOSTI	8
KULTURA	9
POEZIJA NAŠIH ČLANOV	10
UTRINKI IZ ŠPANJE	11
DCL ŠPANJA	12
DCL ŠPANJA	13
PRAZNOVANJE VALENTINOVEGA	14
RAZVEDRILO –KRIŽANKA	15
NOVOSTI ZA UPOKOJEVANJE V LETU 2018	16
UPORABA SLUŠNIH APARATOV	17
ZDRAVILNI NASVETI	18
ROJSTNI DNEVI	19
PREHRAMBENA PIRAMIDA	20
KVIZ ZNANJA	21
INFO - VABILA	22–23
DOGODKI V SLIKI	24–25
TOLMAČI SLOVARČEK	26–27

SPREMLJAJTE OBJAVE NA INTERNETU

Od 9. maja 2005 vse dogodke, aktivnosti,
programe in ostale koristne informacije obja-
vljamo tudi na internetu
na naši spletni strani.

NOVA SPLETNA STRAN (september 2017):
[https://infoslo.si/sl/drustvo-gluhih-naglusnih-
maribor/](https://infoslo.si/sl/drustvo-gluhih-naglusnih-maribor/)

<http://www.facebook.com>

<http://www.dgnp-mb.si> (v ukinjanju)



»Uspešen začetek javnih del v začetku leta«

Zavod RS za zaposlovanje je našemu društvu v objavljenem razpisu javnih del odobril dve osebi za vključitev v dva programa: »Pomoč in varstvo za starejše in za invalide« ter »Družabništvo in spremljevanje«. S tem smo tako zagotovili nadaljevanje izvajanja obeh posebnih socialnih programov namenjenih gluhih, naglušnim in gluhoslepim osebam v društvu.



Nova sodelavca javna dela: Andrej Vivod in Suzana Panič

Po več razgovorih s člani in vodstvom društva smo se odločili za vključitev ene gluhe osebe in ene osebe z invalidnostjo. Z izvajanjem posebnih socialnih programov v društvu si bomo še naprej prizadevali za ohranitev in boljšo socialno vključenost za vse invalide sluha na območju našega delovanja v Podravju.

»Aktivnosti 2018«

V društvu bomo še naprej izvajali številne društvene aktivnosti, ki so izredno pomembne za vse naše gluhe, naglušne in gluhoslepe uporabnike. Program aktivnosti smo po pošti poslali vsem 650 uporabnikom/članom. Največja težava invalidov sluha je v največji komunikacijska oviranost, ki nam močno otežuje dostop do številnih informacij kar se neposredno problemsko odraža na vseh življenjskih področjih, tako v možnostih vključevanja v izobraževanje, kot izredno slabih zaposlitvenih možnostih in drugih za vsakega človeka pomembnih osnovnih pravicah. Zato bomo v društvu posebno pozornost in aktivnosti še naprej usmerjali v informiranje članov, ki ga že vrsto let redno izvajamo vsako sredo in vsak petek v Mariboru in v podružnici na Ptuj.

Aktivnosti, ki jih izvajamo v Društvu:

Svetovanje in pomoč v pisarni društva, usposabljanje za aktivno življenje in delo ter preprečevanje socialne izključenosti gluhih, naglušnih in gluhoslepim

oseb ter oseb s polžkovim vsadkom (kuharske delavnice, izleti, družabna srečanja, predavanja, kvizi znanja, itd.)

Pomoč in osebna asistenca na domovih uporabnikov. Informativna dejavnost (pisanje člankov, priprava video novic, okrogle mize)

Ohranjevanje zdravja (letovanje v lastni počitniški prikolici v Termah Banovcih in kapacitetah ZDGNS – Piran, Fiesa, Moravci, Kranjska Gora).

Kultura (priprava, vaje in nastop gledaliških skupin; Tihi svet, Energične Štajerke).

Šport in rekreacija (treningi, prijateljska tekmovanja, državna prvenstva in mednarodna tekmovanja).

»Poročila za leto 2017«

V strokovni službi društva smo pripravili poročila za preteklo leto in jih oddali našim sofinancerjem. Sklicali smo sestanek Nadzornega odbora in Upravnega odbora ter določili termin za sklic redne skupščine društva. Na skupščino Društva bomo povabili tudi predstavnike Zveze gluhih in naglušnih Sloveniji ter predstavnike občin in jim podrobneje predstavili delo v Društvu ter izvajanje posebnih socialnih programov in aktivnosti članov.

»Liga prvakov gluhih v futsalu v Španiji«

Tokrat že 5. Liga prvakov gluhih v futsalu (Deaf Cup League - DCL) je potekala v Španskem mestu Alcalá de Henares od 28. 1. do 3. 2. 2018. Naši so osvojili odlično 14. mesto.



Vabimo vas, da se pridružite svojim prijateljem in sovrstnikom v času družabništva ob sredah in petkih, ter tako s skupnimi močmi in svojimi predlogi pripomorete k še bolj aktivnem izvajanju posebnih socialnih programov v matičnem društvu v Mariboru in podružnici na Ptuj.



Milan Kotnik
strokovni delavec-sekretar



ZAHVALA



5. Liga prvakov gluhih v futsalu je potekala v Alcalá de Henares, v Španiji, (5. Deaf League Futsal, Spain, 5. DCL 2018), od 29. 1. do 3. 2. 2018.

Uvrstitev na DCL pridobijo vsakokratni državni prvaki iz 30-ih držav evropske celine. V letu 2017 je naše društvo že 23-ič osvojilo naslov državnih prvakov.

Denarne donacije so prispevali:

NIGRAD MARIBOR
SNAGA MARIBOR
MILAN KOTNIK
ERNESTINA SAVSKI
ARITMIJA MARIBOR
MARPROM MARIBOR
TBS TEAM 24 MARIBOR
ENERGETIKA MARIBOR
MARIBORSKI VODOVOD
ŠPORTNA ZVEZA GLUHIH SLOVENIJE
ZVEZA DRUŠTEV GLUHIH IN NAGLUŠNIH SLOVENIJE.



Donacije v opremi so prispevali:

NOGOMETNI KLUB MARIBOR
MARIBORSKI VODOVOD

Pomoč v brezplačnih storitvah so prispevali:

GORAN RADINOVIČ, MILAN KOTNIK,
VANESSA BULJUBAŠIČ, SABINA HMELINA,
ANJA KOTNIK, NINA OREŠNIK, ALEN KOTNIK,
NATAŠA REBERNIK, VALERIJA ŠKOF,
ŠOLSKI CENTER PTUJ,
MESTNA OBČINA MARIBOR,
URAD ZA ŠPORT-MESTNA OBČINA MARIBOR,
GRAND HOTEL PRIMUS PTUJ.



Za letalske karte so prispevali po 150,00 € naslednji člani-udeleženci odprave:

Agim Mersini
Žiga Bedenik
Vanessa Buljubašič
Matej Lešnik
Aleš Škof
Peter Meško
Milan Kotnik
Ernestina Savski
Gabrijel Kravanja
Bedrija Črešnik
Zlatko Grujič Polič
Boštjan Osterc.



ISKRENA HVALA VSEM, KI STE POMAGALI GLUHIM ŠPORTNIKOM ZA UDELEŽBO NA LIGI PRVAKOV GLUHIH V FUTSALU V ŠPANJI



*Milan Kotnik
strokovni delavec-sekretar
podpredsednik športne sekcije*



ZAKLJUČEK LETA 2017



Člani društva smo se tudi v letu 2017, nekaj dni pred Silvestrovim zbrali na tradicionalnem pred novoletnem srečanju. V prijetnem ambientu ob dobrem kosilu in glasbi je bil čas za klepet, srečanja, zabavne igre in vesela razpoloženja.



Vse zbrane nas je najprej pozdravil sekretar društva Milan Kotnik in predsednik društva Bedrija Črešnik, organizatorja srečanja. Na kratko sta nam predstavila program in dosežke dela v preteklem letu in izrekla nekaj spodbudnih besed za prihajajoče leto, ter voščila srečno novo leto.



Tudi letos nas je obiskal Dedek Mraz. Skupaj z našimi najmlajšimi smo zapeli najljubšo dedkovo pesem. Otroci so bili veseli lepih daril. Z najlepšimi mislimi, da si bomo še naprej prizadevali ozaveščati širšo skupnost o gluhoti in da bomo še naprej pridobivali znanja in moč pri premagovanju ovir v našem vsakdanjem življenju. Pogumno in optimistično naprej, to naj bo naša ambicija v novem letu 2018.



Mira Meš Pivec

*Bodite dobri ljudje. Dober človek je kot hoja po pesku.
Ne sliši se korakov, ampak sledi ostanje.*

(Sean Connery)



ZAČETEK NOVEGA LETA 2018



Dobrodošlica letu 2018

Številni v Mariboru so se odločili, da silvestrsko noč preživijo na prostem. Občina Maribor je pripravila rajanje in zabavanje na prostem z manjšim ognjemetom.

Niso pa pozabili na tiste, ki ne morejo rajati kot bi želeli. Tudi v bolnišnici, domovih za starejše, zaporih, bolje je bilo poskrbljeno za brezdomce, kjer so tudi okrasili praznična drevesa, pripravljene so bili bolj praznični obroki. Vsa slovenska mesta so se oddela v praznično podobo.



Maribor v letu 2018

Maribor bo v letu 2018 nosil naziv Evropsko mesto športa. Mariborski župan Andrej Fištravec je v evropskem parlamentu prevzel naziv »Maribor European city of sport 2018«. Uradni začetek prične potekati 24. januarja, ko bo v Maribor prispela Slovenska bakla.

Maribor bo tudi v tem letu Evropska prestolnica socialne ekonomije. Slovenija bo vodila povezavo 14 držav EU, aktivnih na področju razvoja socialne ekonomije na nacionalni in evropski ravni.

V Mariboru se bo kot v prvem slovenskem mestu začelo socialno podjetništvo.



Za osebe, obbolele na sluhu:

TV SLO omogoča spremljanje oddaj s pomočjo podnaslavljanja prek teleteksta. Na strani 777 je seznam oddaj, ki so podnaslovljene. Podnaslove pa lahko spremljate na strani 771 za program TV 1 in na strani 772 za TV 2



Mira Meš Pivec

»Smo tisto, kar delamo večkrat. Odličnost torej ni dejanje, ampak je navada.«

(Aristotel)



KUHARSKA DELAVNICA

V tem letu nadaljujemo s kuharskimi delavnicami, ki bodo potekala vsak torek v tednu. Delavnica je bila dobro sprejeta in obiskana. Letošnje leto jo širimo še sodelovanje z Društvom Dom. Na delavnicah se prijetno družimo, skupaj ustvarjamo in se učimo pripraviti kakovosten, zdrav in cenovno dostopen obrok, ki si ga lahko pripravimo sami doma. Druženje po kuharski delavnici, pa bomo nadaljevali s sproščujočim sprehodom po mestnem parku, da se skupaj nadihamo svežega zraka in sprostimo svoj korak, opazujemo naravo in se kaj novega naučimo in izmenjamo svoja poznavanja iz narave.



Medgeneracijsko sodelovanje



Novi član Srečko



Naša bodoča mamica Vesna

DRUŽABNA SREČANJA IN INFORMIRANJE ČLANOV

Vsako delovno sredo poteka v društvu redno srečanje članov, sodelavcev in prostovoljcev. Najprej poteka družabno srečanje članov, sekretar društva je na voljo za morebitna vprašanja in pomoč pri raznih vprašanjih in nalogah v vsakdanjem življenju ljudem z obolenim sluhom. Informativni del srečanja vodi predsednik društva, ki nas sproti obvešča o delu, dejavnostih, aktivnostih v društvu in dogodkih izven društva. Prostovoljci pa poskrbijo za zabavni del v smislu kviza znanja in poznavanja splošne kulture in izobraževanja v našem socialno družbenem življenju.



Kviz znanja



Predavanje



Info



Mira Meš Pivec

Ne bodite tako strogi do sebe. Toliko ljubezni kot daste vsem drugim, jo dajte tudi sebi.

(neznan avtor)



ŠPORTNE DEJAVNOSTI



TRENINGI:

Bowlin, keglanje potekata v torek in četrtek v tednu po predhodnem dogovoru v pisarni društva.



Šah, pikado, rusko keglanje, telovadba so na sporedu v torek, sredo in petek - informacije pri Valeriji Škof in Milanu Kotniku.

Balnanje poteka ob petkih, Balinarsko društvo Angela Besednjaka, informacije pri kapetanu športne sekcije.



Futsal, odbojka, odbojka na mivki so na sporedu v petek in soboto, informacije pri predsednikih za športno dejavnost

Kopanje v bazenih Fontana ali Terme Ptuj v ponedeljek ali petek, prijave v pisarni društva

Biti pripravljen je veliko, znati čakati, je še več, toda izkoristiti pravi trenutek, je vse.

(Arthur Schnitzler)



8. FEBRUAR, NAJVEČJI SLOVENSKI KULTURNI PRAZNIK

Prešernov dan, slovenski kulturni praznik, praznujemo osmega februarja. Na ta dan je leta 1849 umrl naš največji pesnik France Prešeren. Marsikdo si je prav gotovo že kdaj postavil vprašanje, zakaj praznujemo smrt nekoga in ne rojstva. Ena izmed teorij pravi, da ob rojstvu še nismo prepoznani, saj nismo še nič ustvarili. Skozi življenje nekateri posamezniki ustvarijo pomembne dosežke, zato postanejo prepoznavni in njihova smrt pretrese veliko ljudi. France Prešeren je umrl kot velik pesnik svetovnega formata, zato kulturni praznik praznujemo na dan njegove smrti



France Prešeren se je rodil 3. 12. 1800 v Vrbi na Gorenjskem. Bil je zelo priden učenec, zato so ga vpisali v zlato knjigo. Dokončal je študij prava, kar je v njegovi družini povzročilo hud spor, saj je njegova mama hotela, da bi se šolal za duhovnika. Med otroci je bil zelo priljubljen, ker jim je delil fige, zato so ga poimenovali tudi doktor Fig. Zaljubil se je v Julijo Primic, vendar je bila to neuslišana ljubezen, kar je vplivalo tako na njegovo osebno življenje, kot tudi na pesniško ustvarjanje. Njegova svobodomiselnost je bila za nekatere veljake v državi politično sumljiva, zato je tudi imel težave pri iskanju službe. Z Ano Jelovšek, ki je bila pravo nasprotje Julije, je imel tri otroke. Zaradi nesrečnega življenja, h kateremu so pripomogle težave s službo pravnika, nesrečna zaljubljenost, smrt prijateljev in bližnjih sorodnikov, je zapadel v krizo ter se vdal alkoholu. Leta 1848 je zbolel za cirozo. Kljub težavnemu življenju pa je France Prešeren zelo veliko doprinesel k slovenski poeziji in prepoznavnosti le-te v svetu.

Njegove najboljše pesmi so zbrane v zbirki z naslovom Poezije, ki so izšle leta 1847. Najbolj poznane pesmi so:

SONETNI VENEC: vsebuje še dodatni 15. dodatni sonet z naslovom Magistrale, ki so posvečene Primičevi Juliji;

ZDRAVLJICA: napisana je bila leta 1844, idejo zanjo naj bi mu dal Matija Vertovec, 7. kitica pa je tudi slovenska himna, uglasbil jo je Stanko Premrl;

KRST PRI SAVICI: posvečen je Matiji Čopu, ki je bil dober prijatelj Franceta Prešerna in je utonil v Savi;

O VRBA, ŠREČNA, DRAGA VAS DOMAČA: posvečena je Vrbi, rojstnemu kraju Franceta Prešerna;

APEL IN ČEVLJAR: v njej se Prešeren norčuje iz Jerneja Kopitarja;

SLOVO OD MLADOSTI: pesnik piše o svoji usodi in življenjskih spoznanjih.

Vsak tiho zori, počasi in z leti, a kamor koli že greš, vse poti je treba na novo začeti.

(Tone Pavček)



VIHAR

Čutim stisk oklepa okrog prsi, do grla, ne pusti dihati,
znotraj se razbesni vihar in sem hvaležna zanj,
ko oklep doseže prag bolečine,
med njegovim zaganjanjem, ujamem trenutek,
da zajamem zrak,
pogledam kam vodi pot in hodim ... korak po korak.

Moj oklep je meja, čez katero moj vihar ne more,
je meja, čez katero ne morejo tuji viharji.

Moj vihar je samo moj!

Ne borim se več z njim. Opazujem ga.
Bolj ko spoznavam, več trenutkov imam,
da zajamem zrak in naredim več korakov po poti.
Um se zbistri in noge se vedno manj spotikajo ob kamenje.
Telo in duša spet postajata celota,
ko dojamem trenutek, minuto, večnost,
čas več ni pomemben...

Spet najdem srce. Utripa. Boli.
Še dva imam, z iskricami v očeh,
za katera je vredno potrpet in živeti, ... živeti!

Diana Mavrič



*Če se poglobimo vase, ugotovimo, da imamo natančno tisto, kar smo si želeli.
(Simone Weil)*



UTRINKI IZ ŠPANIJE



V ŠPORTNEM DUHU PRIPRAVLJENA NAŠA VRLA IN BORBENA EKIPA



*Zlate medalje v resnici niso izdelane iz zlata. Izdelane so iz znoja in odločnosti
in redke zlitine, ki se ji reče vztrajnost. (neznan avtor)*



DCL ŠPANIJA



Liga prvakov gluhih v v Španiji 2018



Prva in druga tekma v skupini C



Pozdrav z nasprotno ekipo



Akcija



Uigrana tekma



Minuta odmora

Zmagovalec boste, če se nikoli ne boste predali.
(Janus J. Corbett)



Tekma za 13. mesto



Taktičen posvet



Na klopi



Pred golom



Spodbudne navijačice



Pripravljen golman

V vsaki zmagi je poraz, v vsakem porazu je zmaga. Vztrajni zmagujejo.

(italijanski pregovor)



PRAZNOVANJE VALENTINOVEGA



Sv. Valentina poznamo pri nas že dolgo, vendar ne v povezavi z dnevom zaljubljenecv. Sveti Valentin goduje 14. februarja. Takrat – po starem kmečkem koledarju - prinese ključe do korenin. Na ta dan se tudi ženijo ptički. Kdor želi videti ptičjo ženitev, mora bos do grmovja, čeprav je na ta dan velikokrat še zelo mrzlo.

Po starem kmečkem koledarju je torej Valentin prinesel ključe do korenin in so mu zato pravi prvi spomladni dan. Valentin ureže prvo trto, ponekod pa se prične v tem času delo na vrtovih.



Valentinove iskricke v očeh

V sredo 14. 2. 2018 je na našem društvu potekalo družabništvo članov v duhu Valentinovega. Pripravljen je bil kviz s vprašanji, na temo dneva 14. februar, podeljene so bile privlačne nagrade za najboljše in še zaplesali smo na Valentinovem plesu. Bilo je pravo vzdušje ljubezni in medsebojnega prijateljstva med nami.



Lepo prijateljstvo



Nagrajenci



Da bi prejeli ljubezen, jo moramo dajati, ne da bi zahtevali njeno povračilo.

(http/pozitivne misli)



RAZVEDRILO



REŠI KRIŽANKO

11 9 6 4 13 14

12 8 5 10 15 16 1 2 7 3 8



Upokojevanje v letu 2018 prinaša spremenjene pogoje in nekaj sprememb za vse tiste zaposlene, ki se nameravajo v letošnjem letu upokojiti.

Ženske bodo morale, glede na leto 2017, delati 4 oziroma 6 mesecev dlje, moški pa 4 mesece dlje.

Upokojevanje za ženske v 2018:

1. starost 59 let in 8 mesecev s pokojninsko zavarovalno dobo 40 let brez dokupa
2. starost 64 let in najmanj 20 let zavarovalne delovne dobe
3. starost 65 let in najmanj 15 let zavarovalne delovne dobe

Upokojevanje za moške v letu 2018:

1. starost 60 let in 40 let zavarovalne delovne dobe
2. starost 65 let in najmanj 15 let zavarovalne pokojninske dobe

Predčasna upokojitev:

Za ženske je mogoča pri 59 letih in 8 mesecih s 40 letno zavarovalno pokojninsko dobo.

Za moške pri 60 letih in 40 let zavarovalne pokojninske dobe.

Vdovska pokojnina:

Vdovec ali vdova lahko izkoristi upokojevaje pri starosti 56 let.

Na ZPIZ-U lahko tudi v naprej dobite popolni izpis in izračun pokojninske dobe in kdaj se boste lahko upokojili.

V letošnjem letu se bo med drugim tudi podaljšalo obdobje, ki se bo upoštevalo za izračun pokojninske osnove. To pa bo upoštevalo 24 let zavarovanja od leta 1970 dalje.

(vir: spletna stran, ZPIZ)

Barka je varnejša, če je zasidrana v pristanišču, a to ni njen namen.

(Paulo Coelho)



UPORABA SLUŠNIH APARATOV



Obojestranska uporaba slušnih aparatov

Vsi vemo, da z dvema očesoma vidimo bolje kot z enim. Pri sluhu je podobno, bolje slišimo z obema ušesoma.

Razlog je preprost: naš slušni sistem je samo eden, dojemati ga moramo kot celoto, toda zvok potuje po dveh perifernih kanalih, ki se združita v eno zaznavanje in obdelavo zvoka. Znanstveno dokazano je, da obojestransko ojačanje zvoka pomaga izboljšati razumevanje govora in prepoznati smer izvora zvočne informacije. Če oseba naleti na zvočno valovanje na svoj levi strani, pride zvok do desnega sluhovoda z zmanjšano intenziteto. Vzrok je v oviri, to je velikost glave. Ta povzroča prihod zvočnega valovanja v oba sluhovoda z različno intenziteto. Poleg tega pa pride zvok do levega ušesa prej kot do desnega. Največja razlika nivojev je opazna takrat, ko zvok prihaja samo z leve ali desne smeri pravokotno na eno uho. To se lepo odraža v vsakdanjem življenju, ko včasih ne moremo določiti smeri vpada zvoka in glavo obračamo levo in desno, da bi dosegli potrebno razliko v fazi ali amplitudi in s tem lokacijo izvora zvoka.



KORISTI OZIROMA PREDNOSTI OBOJESTRANSKE UPORABE SLUŠNIH APARATOV PRI SLABOSLIŠNOSTI SO:

- izboljšanje prepoznavanja smeri izvora zvoka, hrupa ali besed v prostoru
- potrebno je manjše ojačanje kot v primeru enostranskega nošenja slušnih aparatov
- sledenje pogovoru je manj utrujajoče
- naravnejši način poslušanja
- izboljšanje prostorske orientacije
- izboljšana varnost v prometu, za določite smeri in razdalje izvora zvoka, na primer hrup avtomobila

(vir: Prisluhnite življenju, Widex)

»Ko ljudje govorijo pozorno poslušaj. Večina ljudi nikoli ne poslušša.«

(Ernest Hemingway)



MELISA



Melisa pomaga pri živčnih glavobolih in vnetju dihal, pospešuje prebavo, blaži krče in bolečine v želodcu, deluje kot poživilo, umirja duha, odpravlja tesnobo, izboljšuje razpoloženje, spomin in zbranost. Melisa deluje blažilno na prebavne motnje in prebavila, ki so posledica stresa. Dobrodejno deluje na slabo prebavo, na vneto želodčno sluznico in na peptične razjede (to je odprta rana na želodčni sluznici), lajša menstrualne krče, predmenstrualno napetost, blagodejno deluje na bolečine in krče v sečnih organih. Dobrodošla je tudi pri prehladnih obolenjih, z njenim čajem si lahko pomagamo ob slabem ustnem zadahu (grgramo in spiramo usta). Melisine pripravke za zunanjo uporabo priporočajo pri herpesu na ustnicah, saj ima moč, da uničuje herpes in tudi druge viruse, uničuje mikrobe in zavira vnetja. Melisine dobre lastnosti za zunanjo uporabo: uporablja se pri pikih žuželk kot obkladek, za vtiranje v kožo pri nevralgijah, oteklinah, turih in revmatizmu. V ta namen jo lahko namočimo v alkohol (tinktura) ali pa v olje. Deluje protivirusno, kar pomeni, da ustavi ali uniči rast virusne okužbe. Zaradi proti bakterijskega delovanja je dobra za kirurške obveze, saj je njena učinkovina tanin adstringent, kar pomeni, da krči tkivo, zmanjšuje in suši izcedke in izločke.



BEZEG



Grgranje bezgovega čaja nam pomiri zobobol, črni bezeg pa nam pomaga pri vročinskih obolenjih, ker spodbuja potenje. Povečuje tudi obrambni mehanizem telesa, zato ga pogosto postavljajo ob bok Ameriškega slamnika.

Bezgov čaj spodbuja presnovo in pospešuje izločanje vode iz telesa, zato je zelo priljubljen pri težavah z ledvičnimi kamni in pesku, putiki, revmi in seveda pri presnovnih težavah ... Prepričanje, da se potimo zato, ker pijemo vroč čaj, je zmotno.

V prehrani in zdravilstvu že tisočletja

V prehrani se uporabljajo zrele jagode in cvetje, v zdravilstvo pa tudi drugi deli rastline, kot so skorja, korenine in listje. V aprilu in maju nabiramo mlade poganjke in mlade liste. Cvetove nabiramo le v sončnem vremenu v juniju, septembra pa je čas za obiranje dozorelih jagod. Bezgove cvetove sušimo na svežem zraku, vendar ne na soncu.

Čaj iz bezgovega cvetja zelo dobrodejno deluje pri prehladnih obolenjih, hripavosti, kašlju in gripi. Dve žlici suhih cvetov poparimo z litrom vrele vode in pustimo pokrito od 10 do 15 minut.

- Zvečer, pred spanjem, si lahko pripravimo skodelico blagega odvajalnega čaja. V skodelico namočimo za kavno žličko lubja, ko se čaj ohladi, pa ga precedimo in popijemo.

Za limonado iz bezgovih cvetov potrebujemo 30 svežih cvetočih bezgovih kobulov, 3 limone, 3 litre vode, 1,5 kg sladkorja in 50 g citronske ali askorbinske kisline (vitamin C). Cvetoče kobule nežno speremo. Limone olupimo in narežemo na tanke rezine. Vse sestavine damo v lonec, jih prelijemo z vodo in pustimo stati pokrito 2 do 3 dni. Limonado na koncu odcedimo in nalijemo v steklenice.

(vir: splet, Zdrav planet)

JANUAR

BABIČ MATILDA
BEDENIK ŽIGA
FOŠNARIČ ALBIN
FRANGEŽ ANDREJA
GAJIČ ALEKSANDRA
GAŠPARIČ JAN
HARTL FRANČIŠKA
KOCIPER JOŽEF
KOSER JOŽE
KRONIČ SAVO
KURENT ANDREJ
LAH JANEZ
LAH TAMARA
LEVA B. MARJANA
MEŽNAR VIDA
PIHLER DORIS
PINTARIČ ANA
SAVSKI ERNESTINA
STIPLOVŠEK MARIJA
STRNIŠA GABI
ŠABEDER MILAN
ŠMIDLEHNER ALBIN
VREČKO ALEKSANDRA

FEBRUAR

BOBEK MATIJA
BOSANČIČ FRANČIŠKA
ČEH TAMARA
ČREŠNIK MARIJA
DIVJAL ANDREJA
GALE IVAN
GORIČAN JULIJANA
JAMNIKAR GORAN
JEŠOUNIK MIRO
KOS HUBERT
KOTNIK MILAN
LONGAR JOŽE
MAVRIČ DIANA
MUNDA JANEZ
NEDELJKO LEONIDA
RAJTER IVAN
REPA IVAN
ROŠKAR NADA
TOPLAK VIKTORIJA
TRAMŠEK ALBIN



ČESTITKE OB ROJSTNEM DNEVU:

VSE NAJBOLJŠE!





PREHRANSKA PIRAMIDA



Najbolje je, da se dietam in hitremu hujšanju odrečete, odločite pa se za temeljito spremembo prehranjevanja in življenjskega sloga, pa boste do poletja zagotovo veliko bolj vitki in vitalni.

Med ljudmi še vedno vlada zmotno prepričanje, da so maščobe glavni krivec za kopičenje odvečnih telesnih maščob. Prehranska piramida, ki že več kot dvajset let predstavlja vodilo pri smernicah zdrave prehrane, je sestavljena iz petih skupin živil: žitarice, žitni izdelki in krompir, sledita sadje in zelenjava, mleko in mlečni izdelki, meso in ribe ter maščobe in sladkorji. Dnevno naj bi zaužili največ žitaric, medtem ko naj bi se maščob skoraj izogibali.



Sodobni nutricionisti pa so oblikovali novo prehransko piramido, ki obsega šest skupin živil: vodo, zelenjavo, maščobe, sadje in žitarice, meso in ribe ter sladkor. Na prvo mesto piramida postavlja hidracijo telesa, torej vodo, katere naj bi človek zaužil 2l do 2,5l dnevno. Tudi ob zdravi prehrani namreč telo brez pravilne hidracije ne deluje optimalno. Vodi sledi zelenjava, ki je bogata z vlakninami, vitamini in minerali, tej pa maščobe. Tu govorimo predvsem o nenasičenih maščobah, ki jih najdemo v hladno stiskanih oljih, oreščkih in semenih, avokadu in mastnih ribah. V zmernih količinah so za naš organizem koristne tudi nasičene maščobe, ki so predvsem živalskega izvora, najdemo pa jih v mastnem mesu, polnomastnih mlečnih izdelkih ter v kokosovem in palmovem olju. Izogibati pa se je potrebno hidrogeniranim maščobam, kot je margarina, in hidrogeniranim oljem.

(vir: splet; Life Style)

*Ne bodite tako strogi do sebe.
Toliko ljubezni, kot jo daste vsem drugim, jo dajte tudi sebi.
(neznan avtor)*



KVIZ ZNANJA



1. Katera žival ne živi v Sloveniji?

- Antilopa
- Rjavi medved
- Kača
- Netopir

2. Katera žival prenaša malarijo?

- Pajek
- Muha
- Komar
- Mravlja

3. Katero žival ne štejemo med domače?

- Krava
- Pes
- Pav
- Kura.

4. Kaj je trot?

- Čebelji samec
- Osji samec
- Vrsta mravlje
- Vrsta termita

5. Katera žival je dvoživka?

- Žaba
- Macka
- Rak

6. Katere živali se hranijo z lesom?

- Bobri
- Termiti
- Zajci
- Detli

7. Kateri živali pravimo, da je kralj živali?

- Šimpanz
- Lev
- Slon
- Medved

8. Katera žival ne sodi med naštete ?

- Kozliček
- Teliček
- Jagnje
- Piščanec

9. Kaj je suha južina?

- Vrsta mravlje
- Vrsta termitov
- Vrsta pajkov
- Vrsta muhe

10. Katera vrsta živali sodi med najbolj razvite?

- Sesalci
- Žuželke
- Plazilci
- Ptice

11. Kaj je paglavec?

- Ribji mladice
- Vrsta raka
- Žabji mladice
- Vrsta polža

Pravilni odgovori:

1 a, 2c, 3a,, 4a, 5a, 6b, 7b, 8č, 9c,10a, 11c



SVETOVANJE IN POMOČ

nudimo gluhih, naglušnim in gluhoslepim občanom ter njihovim svojcem v primeru osebnih težav (brezposelnost, tehnični pripomočki, socialne stiske, svetovanje, informiranje o pravicah invalidov sluha, pomoč pri uveljavljanju pravice do invalidnine, ...)

v **Društvu gluhih in naglušnih Podravja Maribor, Trubarjeva 15, 2000 Maribor**. Uradne ure so vsak ponedeljek od 9. do 12. ure in vsako sredo od 9.00 do 12.00 ure in 16.00 do 18.00 ure. Za dodatne informacije lahko pokličete: telefon **02/2522182, 041/777132** oz. pišete po faksu **02/6208851** ali e-pošti: **dgn.maribor@guest.arnes.si**.



IZPOSOJA INDUKCIJSKE ZANKE ZA NAGLUŠNE, za člane s slušnim aparatom.

Informacije dobite v pisarni društva v času uradnih ur.



INFORMIRANJE ČLANOV Vsako sredo ob 18.00 uri okrogla miza (napoved tekočih aktivnosti, predlogi članov) Informacije podaja predsednik društva Bedrija Črešnik. Vljudno vabljeni.



Vsak drugi petek v podružnici Ptuj, Potrčeva ulica 34, ob 18.00 uri **DRUŽABNIŠTVO IN INFORMIRANJE ČLANOV** (napoved tekočih aktivnosti, predlogi članov). Vljudno vabljeni.



Vsako sredo od 17:00 do 22:00 ure lahko uporabljate 3 računalnike za brskanje po spletu, video klepet in e-učenje v družabnih prostorih društva. **V sejni sobi društva je urejen poseben RAČUNALNIŠKI PROSTOR**, kjer lahko člani uporabljajo zmogljiv računalnik za video montažo, snemanje in pripravo video filmov ali ogled in obdelavo slik z aktivnosti.



DRUŽABNIŠTVO

Vsako sredo ob 18.00 uri so srečanja članov v prostorih Društva v Mariboru, Trubarjeva ulica 15. Vabljeni.



Vljudno vas vabimo k ogledu **SPLETNIH STRANI**: www.dgnp-mb.si in <http://www.facebook.com/drustvo.maribor>, kjer objavljamo vse informacije in obvestila o aktivnostih in delu našega Društva in podružnice na Ptuj.



SVETOVANJE IN POMOČ v podružnici Ptuj na Potrčevi 34. Uradne ure vsak tretji petek v mesecu od 16.00 do 18.00 ure.



DOPISUJTE V NAŠ GLAS

Vabimo vas, da pišete vaše zgodbe in dogodivščine in nam jih pošljete po e-pošti ali pa prinesete članek in fotografije v pisarno društva. Vaš članek bomo z veseljem objavili.



TRENINGI: ODBOJKA, BOWLING, ŠAH, PIKADO, BADMINTON, RUSKO KEGLJANJE, ODBOJKA NA MIVKI, FUTSAL, BALINANJE, TELOVADBA, ŠPORTNA RIBIČIJA, SMUČANJE, PLOVANJE, KOLESARJENJE, ORIENTACIJSKI TEK, KEGLJANJE.

Vodijo kapetani športnih sekcij po dogovoru



8. marec DAN ŽENA

Društvo prireja praznovanje ob Dneva žena 10. 3. 2018

ob 13.00 uri v Restavraciji NIGRA na Teznem,

Zagrebška c. 30, Maribor

Vabljene-vabljeni

Tečaj slovenskega znakovnega jezika

I.,II.,III.,IV. (stopnja)

Tečaj in učenje slovenskega znakovnega jezika

URNIK UČENJA:
ponedeljek, torek, četrtek
Prijave pri: Zlatki Kaji Hötzl
GSM: 040 241 505



Vabilo

NA KUHARSKO DELAVNICO



VSAK TOREK OD 10.00 URE
V PROSTORIH DRUŠTVA



DOGODKI V SLIKI



Pričetek kuharske delavnice



Najbolj priden Andrej



Kviz znanja



Ponosni zmagovalci



Srečanja v sredo



Družabništvo v sredo



Info urica



Info in razprava



DOGODKI V SLIKI



Predavanje Prva pomoč



Predstavitve gluhot na STRGŠ MB



100 ljudi - 100 čudi



Najboljši slogan



Mednarodni dan invalidov



Dedek Mraz in mi



Prednovoletno druženje



Donacija RK Maribor



INFO, TOLMAČI



NAROČANJE TOLMAČA PREKO KLICNEGA CENTRA

Vsi gluhi uporabniki lahko preko klicnega centra lahko naročijo tolmača. Naročanje tolmača preko klicnega centra je možno le za **registrirane uporabnike**. V pisarni društva dobite vse informacije in pomoč pri prvi prijavi. **Pomoč pri registraciji za klicni center vam nudimo v pisarni društva v času uradnih ur.**

Tolmača lahko naročite preko SMS sporočila na mobilni številki združenja (031 354 600, 031 752 554) in spletnega obrazca.


Klicni center za osebe z okvaro sluha deluje 24 ur na dan vse dni v letu.

SEZNAM TOLMAČEV V PODRAVJU	
TOLMAČI - PODRAVJE	GSM
KAJA ZLATKA HÖTZL	040/241 505
SUZANA KRSTESKI	041/600 201
LIDIJA LETONJA	041/282 344
MARIJA KOSER	031/316 040
DORIS PIHLER	041/616 089

Področje delovanja Društva, 41 občin v Podravju





A A B B C C Č  D D E E

F F G G H H I I J J K K

L L M M N N O O P P R R

S S Š  T T U U V V Z Z

TUJI ZNAKI

Ž  X X Y Y W W Ž  Q Q

ŠTEVILKE

0 0 1 1 2 2 3 3 4 4

5 5 6 15 7 25 8 35 9 45



KONTAKTI, KOLOFON, SOFINANCERJI



Uradne ure: MARIBOR

ponedeljek:	9:00 – 12:00
sreda:	9:00 – 12:00 16:00 – 18:00

Podružnica PTUJ

1x mesečno
tretji petek v mesecu
16:00 – 18:00

Naslov: NAŠ GLAS

Glasilo urejajo:

Milan Kotnik,
strokovni delavec-sekretar
Lidija Salamon,
strokovna sodelavka
Mira Meš Pivec

Založnik: Društvo gluhih in naglušnih Podravja Maribor

Naklada: 300 izvodov

Tisk: Društvo gluhih in naglušnih Podravja Maribor

Izdaja: 27. 2. 2018

Digitalna izdaja objavljena na:

<http://www.dgnp-mb.si>,

<http://www.facebook.com/drustvo.maribor>

<http://www.dgnp-mb.si>

DOSEGLJIVOST:	TELEFON:	ELEKTRONSKA POŠTA:
DRUŠTVO	02/2522182 02/6208851 (faks)	dgn.maribor@guest.arnes.si
MILAN KOTNIK (sekretar)	041/777 132	
BEDRIJA ČREŠNIK (predsednik društva)	041/331 287	
VALERIJA ŠKOF (predsednica športne sekcije)	070/875 478	Valerija.skof@gmail.com

DRUŽABNA SREČANJA, AKTIVNOSTI:

MARIBOR:	torek 10-14, sreda in petek: 17-22
podružnica PTUJ:	petek: 17-22

Glasilo »Naš glas« pošiljamo v vse domove upokoјencev na področju Podravja, kjer bivajo gluhi in naglušni ljudje, z namenom, da jim popestrimo njihov vsakdan, da dobijo aktualne informacije s področja delovanja društva in ostale pomembne informacije. Glasilo prejemaјo tudi vse mestne občine in občine na območju delovanja Društva v Podravju.

Glasilo si izmenjamo z Društvi GN v Sloveniji.

Mariborska knjižnica enota Rotovž Maribor in Univerzitetna knjižnica Maribor prejemaјo naše glasilo z namenom ponuditi ga svojim bralcem v branje in trajnega arhiviranja pisnih publikacij Maribora.

Če tudi vi želite prejeti naše glasilo, se oglasite v našem Društvu ali podružnici na Ptujju v sredo oz. petek popoldan v času družabništva članov. Glasilo je brezplačno dostopno v prostorih društva.

Info Društva



NAŠ GLAS - interno, brezplačno glasilo
Društva gluhih in naglušnih Podravja Maribor,

Trubarjeva ulica 15, 2000 Maribor in
podružnice na Ptujju, Potrčeva ulica 34, 2250 Ptuj.

Izid brezplačne številke so omogočili:

Fundacija invalidskih in humanitarnih organizacij, Mestna občina Maribor, Mestna občina Ptuj, ZRSZ - OS Maribor,

Občina Slovenska Bistrica, Občina Poljčane

