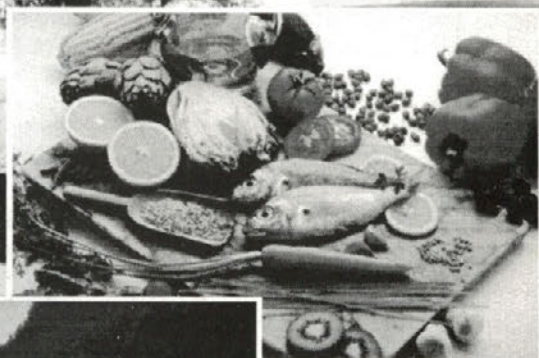


RUDAR



ČASOPIS RUDNIKA LIGNITA VELENJE, ŠTEVILKA 2, APRIL 1996, LETO XXX

*Živeti
zdravo*



Živeti zdravo!

"Najbrž se tudi danes nihče izmed kratkohladičnikov, prav tako kot mi pred leti ne, ne ustavi in ne zamisli pred obledelim napisom v telovadnici:



Zdrav duh v zdravem telesu...

Telo je zdravo in duh preveč nemiren, da bi se ustavljal ob napisih. Pa vendar je izročilo reka še kako globoko in najbrž ni človeka na tej vrteči se obli, ki bi lahko bil srečen ob bolnem duhu v bolnem telesu. Zdravja se zavedamo šele takrat, ko ga iščemo pri zdravniku. Pogosto prepozno, saj kot gasilci prihajamo le še na pogorišče.

Pa vendar je naša neizrečena želja živeti čim dlje in čim bolje. Življenje je kot pot po dolgem ozkem hodniku. Vsak odmik od sredine poti pomeni trk ob steno in poškodbo, ki je lahko včasih tako huda, da poti ni moč nadaljevati. Več je trkov, težja in krajša je pot," je v uvodnih mislih zapisal dr. Janez Poles v drobni knjižici z naslovom "Živeti zdravo".

"Nisem izviren in ne bom povedal nič novega, kar ne bi lahko vsak dan prebrali v vseh vrstah literature od strokovnih knjig do komercialnega tiska," pravi v uvodu v svojem razmišljanju o pomenu rekreacije Tine Štajner. "Človek, ki želi biti zdrav, ki ne želi imeti odvečne teže, želi pa ohranjati delovno in miselno sposobnost do poznih let, si mora zdrav način življenja privzgojiti, ga vzeti za svojega."

"Zdravje in bolezen sta dve plati človekovega bivanja. S to na videz preprosto trditvijo priznavamo krhkost človeške narave in ne pristajamo na enostranski kult zdravja. Zdravje je vsekakor več kot sposobnost za ljubezen in delo, kot je trdil Freud, in tudi več kot zdravo funkcioniranje organizma," pravi v svojem prispevku o duševnem zdravju in bolezni Janko Mijoč.

Naš namen je, da vas s tokratno rubriko "Živeti zdravo" spodbudimo, da bi iz vsega, kar že veste, res kaj storili zase. Zato smo k sodelovanju s prispevki povabili strokovnjake, ki vam s svojim znanjem, spoznanji

stroke, ki ji pripadajo, ter na podlagi lastnih izkušenj lahko svetujejo in vas usmerijo k zdravemu načinu življenja.

Tokratno pisanje na temo zdravega življenja je uvodno. Zato so v prispevkih bolj splošna razmišljanja o tej temi, ki pa naj tokrat vsa izzvenijo kot povabilo v naravo, h gibanju in k spreminjanju razmišljanja in življenjskih navad. V naslednjih številkah Rudarja bodo sledili prispevki, ki vam bodo konkretnije svetovali, kako živeti zdravo. Če vas kakšna tema s tega področja posebej zanima, nam to lahko sporočite v uredništvo.

Naj vas torej povabimo k branju in ukrepanju z besedami dr. Polesa: "Obuj športne copate in predaj se širnim livadam, pritisni na pedala in zagrizi v hrib, poženi se v valove in daj duška veselju! Naj bo pot dolga, brez trkov, brez boleznii!"

Diana Janežič

Spremenimo način življenja!

S pomladjo življenje kipi v naravi, v človeku. Čeprav človek pozimi ne spi, se s pomladjo prerodi, prebudi. Vleče ga v naravo, na prosto, na svetlobo in toploto sonca in tudi z mislimi je prerujen. Rojevajo se načrti, dobre misli: začel bom na novo, spremenil bom navade, odvrigel razvade, zaživel zdravo. Kako se tega lotiti in kako pri tem uspeti? Upamo, vam bo z odgovori pomagal in vas spodbudil Martin Štajner, vodja TRC Jezero in dolgoletni atletske delavec.

Rudar: *Kakšen pomen ima za človekovo počutje in zdravje gibanje, rekreacija?*

Štajner: "Ponoviti bi moral vse tisto, kar mnogi od vas že veste, kar lahko preberete v vseh vrstah literature od strokovnih knjig do komercialnega tiska. Človek, ki želi biti zdrav, ki ne želi imeti odvečne teže, želi pa ohranjati delovno in miselno sposobnost do poznih let, si mora zdrav način življenja privzgojiti, ga vzeti za svojega."

To pa pomeni stalno aktivnost na fizičnem in umskem področju - primerno letom in spolu. Predvsem je pomembno, da se k zdravemu načinu življenja usmerjene aktivnosti ne smejo odražati v kratkih prebliskih v obliki shujševalnih diet in ekstremnih fizičnih naporov, da bi tako v čim krajšem času nadoknadili tisto, kar smo zanemarjali dolga leta."

Rudar: *Veliko delavcev v našem podjetju opravlja težko, enolično ali ponavljajoče se fizično delo. Kakšno gibanje je primerno zanje?*

Štajner: "Velikokrat se težko fizično delo enači z rekreativno dejavnostjo. Marsikdo reče: 'dovolj težko delam, ne čutim potrebe, da bi se rekreiral!' To je zgrešeno mišljenje, kajti beseda rekreirati se pomeni hkratno sproščanje telesnih in umskih sposobnosti na način, ki smo si ga sami izbrali. Rekreativne aktivnosti opravljamo v času, ki nam odgovarja glede na druge obveznosti in počutje, v družbi prijateljev, družine. Telesni napor prilagajamo počutju in delamo tisto, kar nas veseli, brez predpisanega tempa, nadzora, ostrih časovnih omejitev..."

Po rekreaciji moramo čutiti rahlo telesno utrujenost in prijetno počutje. Potem vemo, da smo dosegli namen. To pa je čisto nekaj drugega kot utrujenost po težkem delu, ko imamo občutek izčrpanosti, zbitosti. Pri delu v službi nam delovni tempo narekujejo drugi, sili nas urnik, čas, telesni gibi so vedno več ali manj

enaki, zato niso samo telesno utrujajoči, temveč nas tudi psihično obremenjujejo. Zato se v prostem času lotimo tistega tipa rekreacije, ki nam je blizu, ga poznamo in nas veseli."

Rudar: *Zima nam nudi obilo možnosti za rekreacijo, pa vendar s prihodom pomladi začutimo novo potrebo po gibanju. S kakšnimi telesnimi aktivnostmi je po zimskem počitku primerno začeti s pomladjo?*

Štajner: "Začetek pomladi je čas, ko vedno znova ugotovimo, da je skrajni čas, da nekaj naredimo zase, za zmanjšanje telesne teže, lepši izgled in boljše počutje. Toda, če nas tak občutek prevzame vsako pomlad, traja kakšen mesec, potem pa je zopet vse po starem, nismo naredili veliko. Še bolj zaskrbljujoče pa je, če ugotovimo, da tudi pomlad ni več tisti letni čas, ki bi nas pritegnil na prosto, v naravo in nas malo zdramil. Če pri sebi opazimo to, potem se moramo resno zamisliti..."

V pomladanskem času je logično in priporočljivo gibanje v naravi. Dolgi sprehodi in zatem **lahkoten tek ter telesne vaje** so primeren uvod v aktivnosti, ki naj se nadaljujejo skozi vse leto. Tek je prav gotovo osnova vsem nadaljnjim aktivnostim in je najbolj popoln mobilizator telesnih in umskih sposobnosti človeka ter najbolj naraven način njihovega sproščanja. Učinki teka se temeljito in široko odražajo v pozitivnem smislu na funkcionalne sposobnosti našega organizma. Priporočljiv je tudi kot osnova za kasnejše aktivnosti (tenis, košarka, odbojka...) **Kolesarjenje in plavanje** pa sta še dve aktivnosti, ki ju ob teku priporočam kot stalne oblike rekreacije skozi vse leto."

Rudar: *Kakšne možnosti za rekreacijo nam nudi Turistično rekreacijski center Jezero?*

Štajner: "TRC Jezero postaja iz leta v leto sodobnejši rekreacijski center in sodeč po obisku spoznavajo to tudi občani. Na



Martin Štajner

Živeti zdravo - najboljši način življenja



Igrišče za odbojko na mivki v TRC Jezero

območju centra lahko jezdite konje, tečete v naravi, kolesarite, igrate tenis, mali nogomet, rokomet, odbojko, mini golf, namizni tenis, obiščete fitness, se sprehajate, se zabavate na kulturno-zabavnih prireditvah; če pa vas je volja poiskati še tesnejši stik z naravo, lahko nekaj dni preživite v avtokampu, jadrate, surfate...

Vsebinsko centra bomo letos še popestrili. 15. aprila bomo v Turistično rekreacijskem centru Jezero začeli široko akcijo **spomladanske vadbe**, predvsem teka, za delavce našega podjetja. Vadba bo strokovno vodena, namenjena pa bo vsem, ne glede na starost in spol. Pripravili bomo tudi nekaj strokovnih predavanj, vse z namenom, da poleg praktičnih nasvetov in vadbe udeležence seznanimo z osnovami načrtovanja rekreativne dejavnosti, zdravo prehrano...

Rudar: *Kako naj telesno neaktiven človek začne vadbo in kaj je pri tem posebej pomembno upoštevati?*

Štajner: "Za netreniranega ali bolje rečeno telesno nepripravljenega, v tem pogledu zanemarjenega, človeka pomeni začetek vadbe bistveno spremembo njegovih življenjskih navad, saj vadba temeljito poseže v njegov ritem. Potrebne je veliko volje, napora, odločnosti, da odpravi stare razvade ter pridobi in obdrži nove navade. Pri tem je veliko bitk izgubljenih.

Vredno pa se je potruditi, da bitko s svojimi razvadami dobimo in spremenimo način življenja. Poplača se nam namreč z boljšim počutjem, zapuanjem vase in svoje sposobnosti, izboljšanjem zdravja, fizične in psihične kondicije.

Ob pričetku vadbe je treba upoštevati predvsem tole:

- vadba mora biti redna,
- vadba mora biti postopna,
- vadba mora biti naravnana na sposobnosti posameznika,
- vadba mora biti strokovno načrtovana in nadzirana,
- način uživanja hrane in pijače mora biti prilagojen zahtevam in potrebam organizma.

Le ob upoštevanju tega bomo vadili uspešno in varno.

Naj ob tem opozorim še na eno nevarnost oziroma skrajnost, ki rada spremlja rekreativce - to je **pretiravanje**. V človeku se prebudi tekmovalni duh, začne zasledovati nedosegljive cilje, stalno se preverja in primerja, udeležuje se tekmovanj - hoče biti najboljši. Pri tem pa pozablja na vse tisto, kar smo navedli, da je med vadbo treba upoštevati. Ne samo, da s tem škoduje zdravju, da se pri tem lahko poškoduje tudi s trajnimi posledicami; še več, takšna tekmovalna pretiravanja so se že nemalokrat končala s smrtjo.

Končni cilj naših in vaših prizadevanj je, da na osnovi redne vadbe in znanja o zdravem načinu življenja, živimo takšno življenje, brez posebnih psihičnih naprežanj, odrekanih in slabe volje. **Ko zdrav način življenja, izpolnjen z vsemi priporočili, ki sem jih navedel, vzamemo za svojega in ga brez težav tudi živimo - potem smo uspeli!"**

Ohranimo zdravje, nosimo ga v sebi!

Kako ohraniti ravnovesje med telesnim in duševnim zdravjem ter slediti sporočilu starega reka: zdrav duh v zdravem telesu?

Kako doseči, da bi bila odsotnost bolezni čim daljša in da bi bili zdravi in vitalni do pozne starosti?

Vprašanja, ki si jih je prav gotovo vsakdo od nas že kdaj postavil. Odgovore smo najbrž našli. Pa smo za svoje zdravje - duševno in telesno, doslej tudi kaj storili?

Prebran članek, morda ogled izobraževalne zdravstvene oddaje, obisk pri zdravniku, recept, prgišče zdravil in nekaj napotkov, ki smo jih po poti domov že pozabili, prav gotovo niso dovolj. Lahko je le začetek vztrajnega procesa spreminjanja navad, obdobje, ko bomo končno prisluhnili lastnemu telesu, začutili tonus mišičja, srčni utrip ter val krvi v žilah, na široko odprli pljuča in zajeli čisti zrak. Morda trenutek, ko nam bo še včeraj prijazen krožnik postal sovražnik, saj je pogosto preobilen ter prebogato z maščobami in soljo.

Skozi stoletja je človek krepil um in pogosto zanemarjal telo. Spreminjal je navade, podaljševal si je življenje, ki pa ga je venomer znova izgubljal zaradi vojn, naravnih katastrof in bolezni. Tudi te so se skozi zgodovino spreminjale. Ko je obvladal eno, se je pojavila druga, doslej neznana morilka ter ogrožala in redčila človeško vrsto.

Podobno kot drugod po svetu so tudi v Sloveniji bolniki v letu 1993 najpogosteje obiskali zdravnika splošne medicine zaradi bolezni dihal, kosti in gibal ter srca in žilja.

Nekoliko drugačna slika pa je pri vzrokih smrti.

Na prvem mestu so bolezni ateroskleroze.

Podatki nas že vrsto let opozarjajo, da največ Slovencev vsako leto umre zaradi bolezni srca in žilja. Zaradi neustreznih navad in slabega življenja se žile maše s poapnelimi oblogami, kar kmalu privede do bolečin v prsih, srčne ali možganske kapi, motenj srčnega ritma ter nenadne srčne smrti. Tako živi, tako zboleva in tako tiho odhaja iz naših življenj mnogo znancev, prijateljev in sorodnikov.

Na drugem mestu so rakaste novotvorbe. Pri moških jih najpogosteje odkrijemo na pljučih in prebavilih, pri ženskah pa na dojkah, koži in rodilih.

Sledi skupina poškodb. Med statistične podatke vzrokov smrti se je zadnja leta prikradel tudi AIDS, kuga moderne dobe. Bojimo se, da bo brez ustrezne ozaveščenosti ljudi in preventive njegov relativni delež postajal tudi pri nas iz leta v leto večji.

Proces ateroskleroze se prične že v otroštvu, intenzivno pa se prične razvijati po 20 letu starosti. Vzrokov nastanka sodobna znanost še ni povsem dorekla, znani pa so dejavniki tveganja, ki njeno napredovanje močno pospešujejo. Delimo jih na:

- 1 - dejavnike, na katere ne moremo vplivati: spol, starost, dednost,
- 2 - dejavnike, na katere lahko vplivamo:
 - zvečan arterijski tlak
 - kajenje
 - zvečan holesterol
 - sladorna bolezen
 - zvečana telesna teža
- 3 - morebitne dejavnike tveganja: čustveni stres, osebne značilnosti, pitje alkohola, povečano strjevanje krvi, pitje črne kave, nekatera zdravila ter hiperurikemija.

Na prvo skupino dejavnikov tveganja ne moremo vplivati, z vplivom na drugi dve skupini pa lahko močno upočasnimo proces ateroskleroze ter tako odložimo razvoj bolezenskih znakov.

To lahko dosežemo le z redno telesno aktivnostjo, ustrežno prehrano, nekadilstvom, zmernostjo pri uživanju alkoholnih pijač ter psihično stabilnostjo. Nanizani zaščitni ukrepi bodo tako posamezniku kot celotni družbi pomembno izboljšali kvaliteto življenja.

Spoznanje, da je mnogo lažje v otroka vsaditi zdrave življenjske navade, kot odraslega odvajati slabih, je vodilo svetovno zdravstveno organizacijo, da je zadnja leta v razvitih državah intenzivno razvijala primarno zaščito pred aterosklerozo. Široko zastavljena akcija je očitno rodila sadove, saj so bolezni srca in žilja v deželah, ki so aktivno sodelovale, v upadanju. V zahodni Evropi za 20%, na Finskem pa kar za 30%.

Pogostost srčnih obolenj pri nas žal še vedno narašča, statistični podatki pa nas uvrščajo ob bok nerazvitih dežel.

Sociologi menijo, da je človek le v dinamičnem ravnovesju občutka dobrega

Zdravje - največja vrednota življenja!

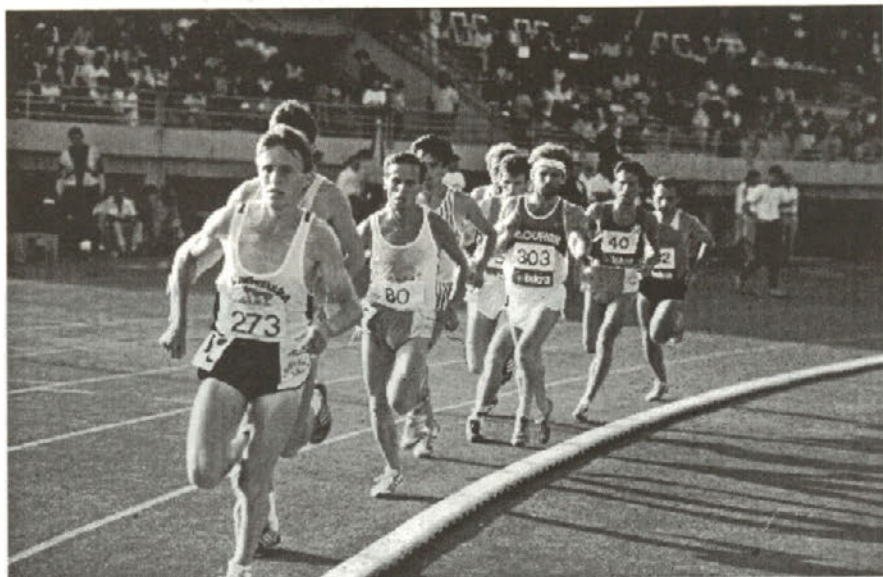
Žal se je najpogosteje zavemo šele takrat, ko se pričnemo spopadati z boleznijo.



Dr. Janez Poles

Podatki nas že vrsto let opozarjajo, da največ Slovencev vsako leto umre zaradi bolezni srca in žilja.

Stonhorst - Slovenija - svet



Človeški organizem je skonstruiran tako, da optimalno deluje le takrat, kadar je človek telesno aktiven.

zdravja, odsotnosti simptomov in fizičnih znakov bolezni, dobri delovni sposobnosti, dobri intelektualni funkciji, očuvani seksualni funkciji in dobrem spanju, sposoben ustrezno odreagirati na stres in zaščititi organizem pred izčrpanjem.

Koliko česa in kaj bomo pojedli, ali bomo kadili ali ne, ali se bomo opijali, ali bomo vsak dan dovolj aktivni, so vprašanja naše svobodne odločitve. Moramo pa si prizadevati, da bo vsak vedel, kaj mu škoduje in kaj ga pred boleznijo varuje.

Prehrana je del okolja, ki na človekovo zdravje vpliva dobro ali slabo. Na prehrano vplivajo številni dejavniki, zlasti prehrabene navade, različna prepričanja, znanje o živilih, način pridelave, predelave in priprave hrane, kupna moč, okolje ter sredstva javnega obveščanja.

Po zbranih podatkih je prehrana povprečnega Slovenca še vedno beljakovinsko maščobna z več kot 50% beljak-

ovin in maščob, po priporočilu SZO pa naj bi uživali ogljikohidratni tip prehrane s 55-75% ogljikovih hidratov. Premalo pojemo tudi sladkorjev, sadja, zelenjave in dietnih vlaken. Le pri soli močno pretiravamo, tako da bi morali dnevno porabo zmanjšati na 1/3 oziroma 4 g.

Če ob takšni prehrani upoštevamo še slabo telesno aktivnost, ki vodi k pozitivni bilanci energije, ni čudno, da smo v povprečje predebeli.

Zdrava prehrana je sestavni del zdravega načina življenja, ki je pogoj za ohranjanje in krepitev našega zdravja.

Zdrava prehrana vključuje uravnoteženo prehrano, ki preprečuje nastanek deficitarnih bolezni, varno hrano, ki ne presega dovoljenih količin dodatkov in morebitnih strupov ter varovalno prehrano, ki varuje pred nastankom civilizacijskih bolezni.

Slovenija nedvomno spada med države, katere prebivalce ogrožajo civilizacijske bolezni, saj podatki kažejo, da za boleznimi srca in žilja ter raka umre okrog 70% ljudi.

V naši vsakodnevni prehrani je zato potrebno znižati količino nasičenih maščob in izboljšati kakovost maščob, povečati količino zaužitih esencialnih snovi, znižati količino zaužite soli in alkoholnih pijač. Kot vzorec nam lahko služijo spomini naših dedov o mesu le enkrat na teden, presni prehrani ter postih. Močno uporabna je tudi znana **varovalna mediteranska dieta**.

Človeški organizem je skonstruiran tako, da optimalno deluje le takrat, kadar je človek **telesno aktiven**. Za dobro funkcioniranje je tako potrebno stalno obremenjevanje srca, žilja, mišic, skeleta in živčnega sistema. Telesna aktivnost poživljuje krvni obtok, poveča število drobnih kapilar, večje žile pa postanejo bolj elastične in širše. Delo srca postane bolj učinkovito, izboljša se tudi funkcija pljuč. Mišice postanejo bolj močne in čvrste. Pomembno se poveča število rdečih krvničk, zmanjša celotni holesterol ter poveča vrednost zaščitnega HDL holesterola. Zmanjšanje skupnega holesterola le za 1% zmanjša tveganje za nastanek koronarne bolezni kar za 2%.

Z redno vadbo tudi lažje ohranjamo normalno telesno težo. Poleg tega ima številne ugodne duševne vplive, saj deluje sproščujoče, zmanjša škodljive vplive stresa, povečuje samozavest ter psihično in fizično delovno zmogljivost. Osebe, ki so redno telesno aktivne, so redkeje bolne, čas okrevanja je krajši, pomembno pa se zmanjša tudi število nezgod.

Če hočemo doseči uspeh, mora telesna vadba doseči določeno stopnjo. Vaditi moramo 4 do 5 x na teden po pol ure. Le z



nedeljskim izletom ne moremo nadomestiti zamujenega med tednom.

Kajenje je v Sloveniji močno razširjeno, saj kadi kar 35% moških in 23% žensk. Skrb vzbujajoče je dejstvo, da je kajenje prisotno tudi med otroci in mladostniki, saj vsak 10. otrok pokadi svojo prvo cigareto pred 10 letom.

Kadilec zbolí za srčnim infarktóm 2-3 x pogosteje kot nekadilec, ponovni infarkt pa doživi tudi 2 x pogosteje. Škodljivost kajenja je sorazmerna s trajanjem in številom pokajenih cigaret. Poleg povezave z aterosklerozo kajenje povzroča tudi kronično vnetje dihal, povezuje pa ga tudi z nastankom pljučnega raka. V industrijsko razvitih deželah je kajenje vzrok smrtnosti v 20%. Na vsakih 6 smrti je, žal, tudi en nekadilec kot posledica pasivnega kajenja.

Umrljivost bolnikov s sladkorno boleznijo je 2 x večja od umrljivosti oseb iste starosti brez sladkorne bolezni. Kar 75% te umrljivosti je posledica bolezni srca in ožilja. Prav zato je še kako pomembno, da je sladkorna bolezen dobro vodena ter nivo krvnega sladkorja skrbno nadzorovan.

Vrsto let je veljalo, da so osebe z vedenjskim vzorcem A, ki so tekmovalne, ambiciozne, nestrpne, bolj nagnjene h koronarni bolezni. Novejše raziskave tega sicer niso potrdile, vendar pa tem osebam za sprostitev priporočamo rekreativno vadbo, ki naj jo povežejo z družabnim življenjem ali avtogenim treningom.

Po definiciji je stres normalna fiziološka napetost, s katero človeški organizem odgovarja na vsako fizično in psihično obremenitev. Sposobnost prilagajanja stresu je mera vitalnosti vsakega človeka.

Danes se pogosto ponovno postavlja vprašanje, ali je alkohol sredstvo, ki krepi ali zastruplja. Ali je potrebno povsem abstinentirati? In če ne, koliko potem piti?

Alkoholizem - stanje, ko postane človek od alkohola odvisen, je prav gotovo bolezen ter pomeni velik socialni in medicinski problem. Dolgotrajno pitje povzroča poleg organske tudi hudo mentalno prizadetost. Študije so pokazale povezanost med pitjem alkohola in arterijsko hipertenzijo, okvaro srčnih mišičnih viter, ki vodijo v popuščanje srca, presnovo maščob, okvaro živčevja, jeter in prebavil.

Ob vseh negativnih posledicah, ki jih alkohol nedvomno ima na zdravje človeka, je potrebno ohraniti treznost duha in ne preseči enega do dveh decilitrov vina dnevno.

Še kako pomembno je, da dobro poznamo bolezen, vse njene simptome od zgodnjih začetkov do končne polno razvite klinične slike. Le tako bomo nanjo pripravljeni, se ji morda lahko izmaknili, ji napovedali bitko in se ji postavili po robu,



če pa se bo že pojavila, bomo z njo tudi lažje živeli.

Spoznati moramo tudi vse zahteve in pasti našega dela, ki obremenjujejo telo in duha, da bi se nanje kar najbolje pripravili ter ne dopustili, da nam dnevi in leta kujejo invalidnost.

Upam, da bomo v prihodnjih srečanjih našli odgovore, kako in koliko je potrebno biti telesno aktiven; kaj, kako in koliko je potrebno jesti; kako se varovati pred boleznimi srca in žilja, visokim krvnim tlakom, stresom, alkoholizmom in drugimi zasvojenostmi, pljučnim rakom, sladkorno boleznijo, boleznijo dojk in rodil, prebavil in obolenji hrbtenice.

ČAS JE, DA POGLEDATE SKOZI OKNO TER ZAČUTITE POMLAD, KI VAS VABI, DA OBUJETE COPATE IN STEČETE ČEZ POLJE - NA ZRAK, V SVOBODO, ZA ZDRAVJE!

Janez Poles, dr. med.
spec. interne med.

Prehrana je del okolja, ki na človekovo zdravje vpliva dobro ali slabo.

OBVESTILO DELAVČEM, KI SO BJLI V MARCU V BOLNIŠKEM STALEZU!

Obračun bolniškega nadomestila (bolniška do 30 in nad 30 dni) smo v marcu letos zaradi stavke zdravnikov in zobozdravnikov izvedli na osnovi evidence v dninskih knjigah. Zneski zato predstavljajo akontacijo, morebitne spremembe pa bodo poračunane naslednji mesec.

Delavci se morate zglasiti pri svojih zdravnikih takoj po končani stavki in si urediti bolniški (hranarinski) list.

Duševno zdravje in bolezen

Priznati vam moram, dragi bralke in bralci, da sem nekaj zadnjih dni, odkar sem se odločil, da napišem nekaj o duševnem (psihičnem) zdravju in bolezni, v zadregi. Zadrega te vrste zame ni nova, saj je tesno povezana z vsebino mojega dela. Kljub temu namreč, da se mnogo ljudi zanima za "psihologijo", jih še vse preveč išče "kratke in jasne" odgovore na svoja vprašanja.



Janko Mijoč

Med njimi je tudi mnogo takšnih, ki pravijo, da se zavedajo, da ni hitrih in enostavnih rešitev! Kadar sem s takšnim človekom v direktnem kontaktu, lahko dokaj hitro prideva do morebitnih nezavednih pričakovanj, vrste "na hitro mi povej, kaj naj naredim, da mi bo bolje..", ter metod, ki pogosto niso tako atraktivne, kot je to pričakoval. Pisanje članka pa je, kot mnogi med vami veste, enosmerna komunikacija, z vsemi težavami, ki takšno komunikacijo spremljajo.

Mnogi ljudje so dokaj uspešni pri svojem delu, a kljub temu čutijo, da so se razvijali preveč enostransko in da so zanemarili nekatere svoje zmožnosti, ki so jim nekoč mnogo pomenile.

Te zmožnosti so pogosto na področju medosebnih odnosov, ki jih doživljajo kot preveč površinske, pa tudi v odnosu do samega sebe, ki mu zaradi usmerjenosti na zunanje zahteve niso posvečali prave pozornosti. Odnos do sebe se nanaša predvsem na pomanjkljivo občutenje čustev,

telesa, potreb, domišljije in vsega tistega, kar nas dela edinstvene.

Vse te nevšečnosti so tesno povezane z nezmožnostjo živeti v sedanjem trenutku, kar je značilno za vso Zahodno kulturo. V mladosti si navadno izdelamo določeno življenjsko usmeritev in si v njenem okviru zastavimo cilje. Za njihovo uresničitev se moramo večkrat odpovedati sedanjosti. V začetku srednjih let so naši cilji bolj ali manj izpolnjeni, nekatere pa smo opustili.

Prišel je čas, ko bi lahko namenili več pozornosti sedanjosti, a tega nekako ne znamo več. Zato si zastavljamo vedno nove in nove cilje, navadno v isti smeri, kar pomeni le še več istega.

Zadovoljstvo, ki ga ob tem občutimo, je vedno manjše. Čutimo, da bi se morali preusmeriti, odpreti novo dimenzijo v svojem življenju. Na komunikacijskih delavnicah rad pokažem tale izrek:

"Če vedno delaš, kar si vedno delal, boš vedno imel, kar si imel do sedaj. Če to, kar delaš, ne deluje, delaj kaj drugega."

V današnjem uvodnem članku pa bi rad govoril o odnosu zdravje - bolezen ter telo - duša.

Zdravje in bolezen sta dve plati človekovega bivanja. S to na videz preprosto trditvijo priznavamo krhkost človeške narave in ne pristajamo na enostranski kult zdravja.

Zdravje je vsekakor več kot "sposobnost za ljubezen in delo", kot je trdil Freud, in tudi več kot "zdravo funkcioniranje organizma". Obstajajo namreč ljudje, ki so kljub takemu "zdravemu funkcioniranju" izgubili lastno integriteto (izgubili so "sebe"). In obstajajo drugi, ki so kljub hudim telesnim boleznim zdravi, zdravi v svojem "človeškem" jedru.

V integrativnem pristopu, ki ga zagovarjam, je **odsotnost boleznih le en vidik zdravja.**



Zdravje bi širše lahko označili kot kvaliteto človekovega življenja. Človek se kot posameznik v svojih vsakodnevni povezavah lahko sam opazuje, se uravnava in ohranja na takšen način, da se njegove telesne, psihične, duhovne, socialne in ekološke zmožnosti razvijajo. Zdravje obsega torej več, kot le telesno funkcioniranje.

Zdravje bi širše lahko označili kot **kvaliteto človekovega življenja**. Človek se kot posameznik v svojih vsakodnevni povezavah lahko sam opazuje, se uravnava in ohranja na takšen način, da se njegove telesne, psihične, duhovne, socialne in ekološke zmožnosti razvijajo.

Zdravje obsega torej več, kot le telesno funkcioniranje. Vključuje **kvalitete**, kot so duševno valovanje, duhovne interese, medosebne odnose, socialno udejstvovanje, ekološko ozaveščenost, da ne omenjamo cele vrste znakov zdravja. Kako ti faktorji delujejo skupaj, lahko lepo vidimo v simptomatiki (motnjah, težavah), ki se kažejo na **integriranem** (celotnem) področju človekovega bivanja.

Da je temu tako, nas prepriča vsak resnejši premislek o naravi premnogih zdravstvenih težav v zvezi s prebavo, dihanjem, delovanjem srca, da ne naštevam vseh. Težave, ki jih omenjam, nikoli ne nastopajo le kot telesni simptomi, ampak jih spremljajo simptomi na drugih, zgoraj že omenjenih področjih.

Tradicionalni klinično-medicinski pogled, ki je osredotočen le na simptome (znake bolezni), navadno ni dovolj širok. Jasno kaže na podcenjevanje **duševno-duhovnih ter socialnih faktorjev**. Ta pogled ni izključno domena zdravnikov, ampak moramo z njim razčistiti mi vsi. V podjetju, na primer, se kaže skozi splošno nerazumevanje problematike **bolniških izostankov**.

Ko na predavanjih v okviru projekta "Skrb za zdravega delavca" iščemo načine za zmanjšanje bolniških izostankov, le s težavo prodira misel, da niso vsi delavci, ki so na bolniški, a pri njih ni opaziti jasnih telesnih bolezni, simulanti. V širšem družbenem pogledu pa ne upoštevamo dejstva, da je zanemarjanje socialno psiholoških faktorjev (tudi finančno) zelo



drago - zdravljenje je vedno dražje od preventive.

Dejstvo, da na ta način razmišljamo tudi "uporabniki", kot privatne osebe ali zaposleni, kaže na našo **odtujenost**, ki je prav tako pomemben vidik bolezni/zdravja. Za razumevanje duševnega zdravja/bolezni je torej treba upoštevati, da sta telo in duša le dve strani istega pojava, ki mu rečemo **človek**.

Janko Mijoč, dipl. psiholog

Obisk predsednika
Gospodarske zbornice
Slovenije

Premogovnik izpolnjuje obveznosti do družbe

V petek, 8. marca, je velenjski premogovnik obiskal predsednik Gospodarske zbornice Slovenije mag. Jožko Čuk. Pred pogovorom z vodstvom podjetja si je ogledal jamska delovišča, popoldne pa je obiskal tudi velenjsko območno zbornico.



Jožko Čuk (prvi z leve) v pogovoru z gostitelji

Predstavniki premogovnika so Jožku Čuku najprej predstavili podjetje, njegovo dejavnost, proizvodne rezultate in kazalce uspeha ter poudarili, da smo z njimi v svetovnem vrhu premogovništva. Direktor podjetja je navedel tudi nekaj primerjav s prejšnjimi leti in med drugim povedal, da je leta 1980 v premogovniku obratovalo 24 odkopov, danes pa le 4-5 ter da je vrednost opreme za en odkop 14 milijonov DEM. To pa je ena četrtna letne amortizacije, obračunane po minimalnih računovodskih standardih. Direktor je poudaril tudi zelo dobre tehnične parametre, ki so bili doseženi lani, razložil strukturo prihodkov in odhodkov ter se dalj časa zadržal pri pojasnjevanju cene premoga v letu 1995.

Poslovni rezultati podjetja namreč kažejo povsem drugačno sliko kot proizvodni; ministrstvo za gospodarstvo je lani zamrznilo ceno premoga, zaradi česar je podjetje "prigospodarilo" 264 milijonov tolarjev izgube, in tudi za letos je cena pre-

moga določena z vrednostjo marke iz lanskega oktobra - 84,6 tolarja. Tako je bil lani premog edini proizvod, katerega cena je padla, je ob razlogih za izgubo v zaključnem računu poudaril direktor podjetja dr. Franc Žerdin.

V premogovniku smo kljub tako določenim pogojem poslovanja veliko naredili za izboljšanje poslovanja: za 9 % smo zmanjšali zaloge materiala, sestavili in ekonomsko utemeljili strateški delovni načrt do leta 2005, zastavili politiko zaposlovanja in letos že nanovo zaposlili 60 mladih strokovnjakov ter se lotili zmanjševanja bolniških izostankov. Dr. Žerdin je poudaril, da bi slovensko premogovništvo glede na svojo gospodarsko pomembnost zaslužilo drugačno obravnavanje države in dejal, da bi bilo smiselno zanj uvesti enake pogoje oz. položaj, kot ga imajo veliki izvozniki.

Jožko Čuk je najprej izrazil presenečenje nad visoko stopnjo tehničnega, tehnološkega in organizacijskega razvoja jame in celotnega podjetja in premogovnik uvrstil med razvitejše poslovne sisteme. Pohvalil je pozitiven odnos našega podjetja do varstva okolja ter ocenil, da je podjetje vendarle doseglo dober poslovni rezultat ob upoštevanju vseh dejavnikov, ki vplivajo na njegovo gospodarjenje. Poudaril je, da je problem cen širši problem političnega in gospodarskega življenja v Sloveniji ter da bi morali omogočiti podjetjem pogoje za normalno poslovanje in ob polni amortizacijski stopnji. O sporazumu o plačah, ki ga v premogovniku glede na svoj položaj izgubljajo s strahom pričakujemo, ni dejal nič določenega, izrazil pa je mnenje zbornice, da vseh izgubljajo ne gre metati v en koš ter da je zbornica proti radikalizaciji odnosov med socialnimi partnerji.

Jožko Čuk je dejal, da si bodo v gospodarski zbornici prizadevali spreminjati javno mnenje o energetskih podjetjih kot

neracionalnih in ekološko spornih sistemih. Velenjski premogovnik je močno vpet v družbeni prostor in do njega izpolnjuje tudi vse obveznosti, kakršna koli motnja v tem sistemu pa bi lahko imela širše negativne posledice. Premogovnik je po mnenju Jožka Čuka podjetje z vrhunsko tehnologijo in spada med 15 % najbolj razvitih slovenskih podjetij.

Zato je predsednik predlagal, da problematiko pogojev poslovanja premogovnika obravnava upravni odbor združenja za energetiko pri GZS ter se s tem seznanijo tudi nekatera ministrstva (za gospodarjenje, finance, razvoj, znanost in tehnologijo...).

V zbornici pa bodo o energetiki spregovorili na prihodnjem zasedanju gospodarskega foruma političnih strank ter uporabili

svoje mehanizme med strankami, poslanci in z lobiranjem. Gospodarska zbornica Slovenije je namreč nepolitična organizacija in si prizadeva imeti enakopraven in ustvarjalen odnos do vseh strank, je na koncu obiska dejal magister Jožko Čuk.

Diana Janežič

ZNAČILNOSTI POSLOVANJA V LETU 1996

	1995	1996	INDEKS
Ocena proizvodnje (t)	3.910.000	3.910.00	100
Cena premoga po odloku Ministrstva za gospodarske dejavnosti DEM/GJ	5,7	5,68	104
Priznani tečaj DEM (SIT/DEM)	81,6488	84,9644	104
Pogodbe niso sklenjene			
Ocena izgube ob upoštevanju 50% amortizacije po standardih (SIT)	566.000.000	850.000.000	

Posledice tako zastavljene politike države:

- zmanjševanje tehnološke opremljenosti podjetja,
- nižanje nivoja varnosti pri delu,
- onemogočanje uresničevanja strateških ciljev podjetja (proizvodnja, ekologija, varnost, konkurenčnost),
- demotiviranost vodstva in zaposlenih,
- veliko večje število konfliktov znotraj podjetja in navzven, pesimizem;

Razlogi za izgubo

1.

cena premoga za proizvodnjo električne energije je bila po sklepu Ministrstva za gospodarske dejavnosti zamrznjena celo leto 1995 na nivoju 5,7 DEM/GJ pri vrednosti ene marke 81,6488 SIT - izpad prihodka zaradi tečajnih razlik 264,4 milijona SIT;

2.

cena premoga za proizvodnjo toplotne energije je bila po sklepu Vlade Republike Slovenije v letu 1995 3,68 DEM/GJ pri vrednosti ene marke 82,93 SIT - izpad prihodka kot subvencija prebivalcem in industriji Šaleške doline, ki se ogrevajo s toplovodom, 254,8 milijona SIT;

3.

stroške dela smo izplačevali na osnovi veljavnega protokola. V primerjavi z letom 1994 so lani porastli za 11,5 % oziroma za 1,09 milijarde SIT; pri tem so v primerjavi z gospodarstvom Slovenije plače v Premogovniku Velenje v letu 1995 padle za 5,7 %, v primerjavi z elektrogospodarstvom pa za 3,62 %;

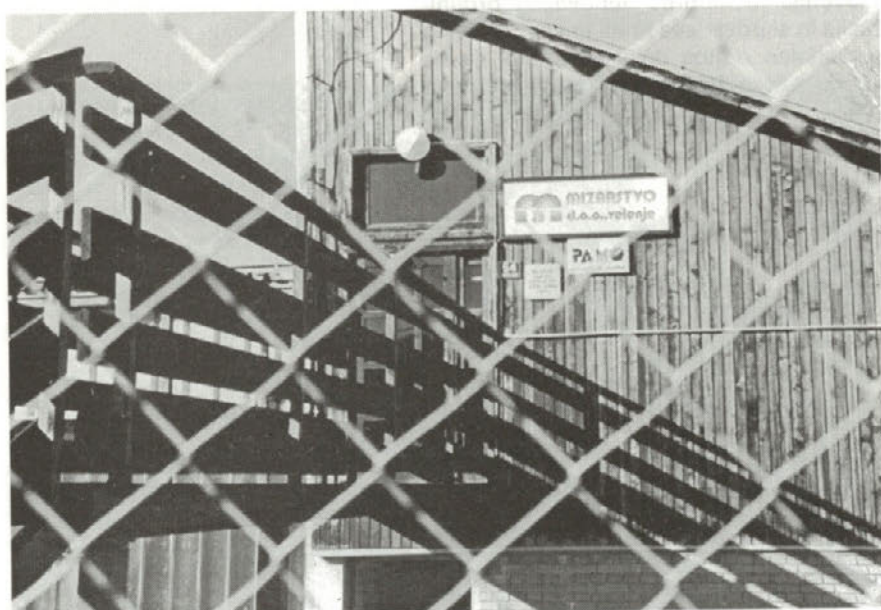
4.

stroški električne energije so se lani ob enaki porabi kilovatnih ur povečali za 23,6 % oziroma za 97,8 milijona SIT; ker se cena premoga ni spreminjala, je bil to zelo negativen učinek za poslovanje premogovnika, čeprav je ena tretjina slovenske električne energije proizvedena iz premoga;

Hčersko podjetje Mizarstvo

Prenehanje poslovanja

Eno od sedmih hčerskih podjetij našega premogovnika Mizarstvo se je zadnjih nekaj let ubadalo s težavami pri proizvodnji in poslovanju. Več sanacijskih ekip je iskalo in izvajalo kratkoročne rešitve, ob tem pa je izguba v poslovanju naraščala, kapital podjetja pa se je vztrajno manjšal. Zadnji poskus reševanja Mizarstva je bil narejen lani, ko je prostore in opremo Mizarstva vzelo v najem zasebno podjetje Pamo iz Celja, ki se ukvarja s proizvodnjo parketa in nekaterimi drugimi lesnimi programi.



Druga hčerska podjetja so poslovala lani pozitivno. Predvsem podjetja Kamnolom, Habit in Gost imajo dobro definirano perspektivo, doreči pa bo treba status in opraviti racionalizacijo poslovanja Informatike in podjetja PLP, ker obe firmi izvajata vso svojo dejavnost za potrebe premogovnika.

V Inštitutu ERICO je premogovnik 40-odstotni lastnik. V njem bo treba več pozornosti nameniti politiki zaposlovanja, saj je konkurenca med inštituti zelo velika in vsaka izguba posla lahko predstavlja usoden poseg v poslovanje podjetja. Teh poslov je namreč v dolini zaradi postopnega razreševanja ekoloških vprašanj in uresničevanja ekoloških projektov vedno manj.

Vodstvo premogovnika je v začetku marca obravnavalo poročilo o poslovanju Mizarstva v letu 1995, ki kaže izrazito negativen rezultat: izguba je preseгла 40 milijonov tolarjev in je v primerjavi z izgubo v letu 1994 močno narastla. Sanacijski načrti, sprejeti v preteklem letu, niso dali zadovoljivih rezultatov, zato se je vodstvo premogovnika odločilo sprejeti sklep o prenehanju delovanja po skrajšanem postopku. Tako naj bi zaščitilo kapital podjetja, interese zaposlenih delavcev v njem in tudi interese upnikov.

V Mizarstvu je bilo zaposlenih 22 delavcev, od teh sta dva bila zaposlena za določen čas. Za vse delavce so predlagane rešitve njihove nadaljnje zaposlitve: nekatere izmed njih je pripravljeno sprejeti podjetje Pamo, večina pa bo dobila delo v okviru premogovnika. Gre predvsem za delavce pri programih izdelovanja sider, žagarskih in mizarskih vzdrževalnih delih, ki naj bi jih sedaj opravljali v okviru Podjetja za proizvodnjo lesnih polizdelkov (PLP) in

obrata HTZ. Za strojni park, zemljišče in objekte bo podaljšana najemna pogodba s podjetjem Pamo oziroma sklenjena še s katerim drugim zasebnim podjetjem, če bo interes za to.

Kot je dejal direktor premogovnika dr. Franc Žerdin, je bilo predvsem lani glede Mizarstva veliko narejenega. Več lesarskih in ekonomskih strokovnjakov se je vključilo v dolgoročne načrte reševanja položaja Mizarstva in postavljanja dolgoročnih programov uspešnega sodelovanja. Izdelan je bil sanacijski program, dolgoročna vizija in definirani programi, sklenjene so bile pogodbe ter načrt odprodaje Mizarstva v privatne roke.

Predviden je bil tudi postopek dokapitalizacije podjetja, vendar ta ni bil uresničen zaradi nedokončanega procesa lastninenja matičnega podjetja. Sklep o prenehanju delovanja podjetja ne pomeni stečaja, ampak obliko racionalizacije zaposlenih pri posameznih programih ter ukinitve te dejavnosti v premogovniku in njen prenos v samostojno podjetje.

S takšno rešitvijo za Mizarstvo soglašata tudi sindikat podjetja, saj je s tem ugodeno njegovim zahtevam, da mora pri kakršni koli obliki reševanja težav v Mizarstvu biti poskrbljeno za socialno varnost zaposlenih.

Diana Janežič

Proizvodni rezultati

Prvo trimesečje

Sklenjeno je prvo trimesečno obdobje tega leta. V premogovniku ocenjujemo proizvodnjo premoga kot uspešno, je povedal tehnični direktor podjetja Marjan Kolenc in nadaljeval: "Zaključili smo s približno 100.000 tonami nadplanske proizvodnje in to je v mesecih, ki smo jih v letnem načrtu ocenjevali kot kritične, zelo dobro."

Večjih posebnosti pri delu v jami ni. Vsa dela potekajo v skladu z načrtovanimi nalogami. Trenutno opravljamo montažo odkopa v Škalah, v začetku marca je začel delati odkop v Pesju, v Prelogah poteka proizvodnja na vseh odkopih normalno, razen začetnih težav na odkopu C. Poleg normalnih del potekata dva razvojna projekta: zapolnjevanje odkopa B6 z novo recepturo paste in zapolnjevanje odkopa B6 na odvozni strani, z namenom utrjevanja starega dela za pripravo spodnje proge za etažo kota BS7/b.

Tudi vnaprej, vsaj kratkoročno, ocenjujem, da posebnosti pri proizvodnji naj ne bi bilo, kljub temu da smo že sedaj izločili iz delovnega koledarja dva dneva. Do premajhne proizvodnje naj ne bi prihajalo, saj ne predvidevamo zastojev.

Na deponiji je sedaj 290.000 ton premoga, čeprav smo ocenjevali, da bo v prvih dveh mesecih stanje kritično glede višine. Na deponiji letos ni bilo manj kot 250.000 ton premoga, kar je rezultat dobre proizvodnje pri nas in nekoliko manjše porabe premoga v TEŠ, kot je bilo dogovorjeno z EEB."

Žal pa se trenutno pri varnosti pri delu, ki smo jih dosegali lani, letos ne nadaljujejo in beležimo povečanje nezgod. Ni prišlo sicer do težjih nezgod, število lažjih nezgod pa se je povečalo za pet. S tem ne moremo biti zadovoljni. Poleg tega narašča število nezgod na zunanjih deloviščih, zato načrtujemo zelo podrobno analizo stanja nezgod

in na njeni osnovi bomo pripravili ukrepe, zato da bi trende, ki smo jih dosegali lani, zadržali.

Vdor vode z blatom

Etaža Š-I/4 na koti +150 v Jami Škale je v torek, 2. aprila, po tehničnem pregledu pričela z odkopavanjem. Po okoli 1,4 metra napredka je v nočni izmeni prišlo do vdora vode z blatom na 7. sekciji.

Vdor je bil sorazmerno močan, vendar ni neposredno ogrožal ne opreme in ne ljudi. Takoj se je pričelo reševanje odkopa s pomočjo jamskih reševalcev z območja Jame Škale.

Ob 7. uri zjutraj 3. aprila se je sestalo tehnično vodstvo podjetja in pripravilo ustrezne ukrepe za sanacijo tega pojava. Prek dneva je voda z blatom že iztekala, vendar intervalno, proti popoldnevu in v noči na četrtek pa se je dotok skoraj umiril. Delovanje odkopa ni bilo ustavljeno, napredoval je samo podkopno in se tako premaknil iz komore.

Ob tem so se pričela v odvozni progi tudi raziskovalno-varnostna vrtna dela, katerih namen je navrtati staro zamuljeno progo, ki teče nad nadkopom. Ta proga, ki je bila izdelana leta 1958 in zalita 1961. leta, teče okoli 10 do 12 metrov nad tlemi odkopa in je obložena z betonskimi oblikovanci. Dosedanje analize vode in blata so pokazale, da lahko vdor pripisujemo iztekanju zaplavne vode ("šlemunge") iz te proge, ki se v 35 letih ni strdila.

Vrtna dela nižje ob progi bodo preverila, ali se lahko še kasneje pojavi vdor vode ali pa je bil ta vdor le lokalnega značaja. O težavah na odkopu je tehnično vodstvo obvestilo tudi republiškega rudarskega inšpektorja.

Glavna tehnična dela v jami

- v severozahodnem predelu Jame Preloge smo začeli pripravljati etažo L-1, ki je prva etaža na tem območju;
- 2. aprila smo začeli z odkopavanjem etaže Š-I/4 v Jami Škale;
- v južnem in severnem krilu Jame Preloge odkopavanje poteka brez posebnosti;
- pripravljamo projekt za odkopavanje etaže na koti +55 zahod v Jami Škale, projekt za B7/b v Jami Škale in projekt za odkopa D in E kote -65 v južnem krilu Jame Preloge;
- v jami Pesje uspešno odkopavamo na etaži kota +25, projektno pa pripravljamo etažo na koti +10;
- zaključujemo študijo odkopavanja centralnega dela Jame Preloge;

Preboj

Na koti -130 v centralnem delu Jame Preloge je bil 3. aprila opravljen preboj iz vodozbornika v črpalni jašek strojnice. S tem je končana ena faza izgradnje črpalnišča kot zelo pomembnega in vitalnega objekta za celoten premogovnik. Preboj je bil narejen po posebni tehnologiji in na osnovi avstrijske tunelske metode.

POVZETEK PROIZVODNJE JANUAR - MAREC 1996

OBRAT	PROIZVODNJA			POVPREČKI		ODSTOTEK		POVPREČEK
	osnovni načrt	mesečni načrt	doseženo	osnovni načrt	mesečni načrt	na osnovni načrt	na mesečni načrt	
PRELOGE	370.000	466.500	472.780	5.873	7.524	127,78	101,35	7.750
PESJE	199.000	118.200	120.830	3.159	1.906	60,72	102,23	1.981
ŠKALE	162.000	231.700	255.300	2.571	3.737	157,59	110,19	4.185
PRIPRAVE	54.500	53.600	53.290	865	865	97,78	99,42	874
RLV	785.500	870.000	902.200	12.468	14.032	114,86	103,70	14.790

**Novi učbeniki za pouk
predmeta rudarstvo**

Učbeniki za rudarstvo

V letošnjem šolskem letu so izšli trije učbeniki za pouk predmeta rudarstvo na rudarski srednji in poklicni šoli. To so prve učne knjige o splošni rudarski stroki, napisane v slovenskem jeziku in za to stopnjo izobraževanja. Učbenike so s tem šolskim letom začeli uporabljati vsi dijaki, ki bodo opravljali maturo iz rudarstva. Tako imajo dijaki prvič ustrezno literaturo za ta maturitetni predmet, ki so se ga dosedaj učili le iz skripta.



Del skupine avtorjev, sedijo od leve Ivan Pečovnik, Marjan Hace, Janez Mramor, Ljubo Simikič; stojita Ivan Kotnik in Boris Salobir

Učbenike za rudarstvo so na pot pospremili na priložnostni svečanosti v zbornični dvorani Srednje rudarske šole v petek, 29. marca. Udeležili so se je avtorji, vodstvo in nekateri profesorji CSS ter gostje iz našega premogovnika. Krajši kulturni program so izvedli dijaki Srednje rudarske šole, govorniki - Ivan Kotnik, ravnatelj Srednje rudarske šole, Peter Robida, direktor CSS in Boris Salobir, koordinator in eden od avtorjev učbenika - pa so poudarili pomen izida učbenikov, zglede in tradicionalno sodelovanje med Premogovnikom in CSS ter se zahvalili vsem, ki so sodelovali pri tem projektu.

Avtorji učbenikov prihajajo iz našega podjetja - to so Marjan Hace, Marjan Hudej, Boris Slobir in Franci Lenart - ter iz Centra srednjih šol v Velenju, gradivo za učbenike pa so prispevali strokovnjaki iz vseh slovenskih premogovnikov in rudnikov. Recenzenta učbenikov sta prof. dr. Uroš Bajželj z Naravoslovno-tehnične fakultete in docent dr. Franc Žerdin. Učbeniki so izšli v nakladi 350 izvodov, izdala jih je Tehniška založba Slovenije, izdajo pa je subvencioniralo Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenije. Gradivo je kot učbenik za izobraževalni program rudarski tehnik potrdil strokovni svet Republike Slovenije za vzgojo in izobraževanje.

Učbeniki so namenjeni pouku rudarstva v prvem, drugem in tretjem letniku in so tematsko razdeljeni tako, kot se predmet predava v posameznih letnikih. Prvi učbenik zajema znanja iz tehničnega rudarstva, ki jih morajo obvezno pridobiti dijaki, ki nato v drugem letniku začnejo opravljati praktično delo v jami. Prvi učbenik tako predstavlja širši uvod v rudarstvo. Poglavja v drugem in tretjem učbeniku so razširjena in dopolnjena z znanji na višjem strokovnem nivoju.

Poglavja v učbenikih so pisana deloma iz rudarske teorije, veliko pa je vanje vpletenih bogatih izkušenj slovenskega rudarstva. V obdelani snovi lahko razberemo postopke odkopavanja iz skoraj vseh slovenskih rudnikov in premogovnikov, vključno z najmodernejšimi načini. Vsebina je urejena tako, da lahko knjige poleg učbenika za dijake služijo tudi kot priročnik rudarjem, ki že dalj časa delajo v tem poklicu, uporabne pa so tudi za izobraževanje ob delu ter različne oblike internega in dopolnilnega izobraževanja.

Vsi trije učbeniki skupaj obsegajo 470 strani, ki so poleg besedila opremljene s slikami, fotografijami, skicami, diagrami, grafikoni ter deli načrtov. Iz obsega učbenikov je razvidno, da morajo dijaki pri maturi pokazati zelo veliko znanja ter da je poklic rudarja in rudarskega tehnika strokovno zahteven, odgovoren, moderno rudarstvo na površini in pod njo pa je vse prej kot ročno in enostavno delo.

Poklic rudarja je tudi iskan. Morda vsi, ki se odločajo za rudarski poklic, in tudi drugi, premalo vedo, kje vse se ljudje s poklicem rudarja, rudarskega tehnika, in tudi inženirja rudarstva ali geotehnologije, lahko zaposlijo. Delovna mesta zanje so v vseh premogovnikih, rudnikih kovin in nekovin, kamnolomih, peskokopih, glinokopih, gramoznicah, pri tunelogradnji, izgradnji podzemnih objektov, izdelavi brežin, usekov, cestnih gradbenih delih pa celo v solinah.

Učbeniki so splošnega pomena za stroko in slovenski prostor, ker pa je v Velenju edina srednja šola, ki izobražuje rudarje, in se jih večina tudi zaposli v našem premogovniku, učbeniki bolj poudarjajo odkopavanje premoga in povzemajo podatke (slikovno gradivo, jamomerske karte, izračune) prav iz našega premogovnika. Velenjski premogovnik je tudi največji in najmodernejši slovenski premogovnik, v katerem je rudarjenje zahtevnejše kot vasa druga strokovna dela.

Diana Janežič

Velika pridobitev

V torek, 2. aprila, se je izpolnila dolgoletna želja organizatorjev izobraževanja v našem podjetju. Namenu je bila namreč izročena sodobno opremljena učilnica. V podjetju smo dosedaj sicer imeli za interne oblike izobraževanja učilnico v sklopu službe za varstvo pri delu, ki pa ni več zadovoljivo služila vedno večjim potrebam po izobraževanju.

Stara učilnica je bila prevelika in preslabo opremljena, kajti moderne in uspešne metode izobraževanja priporočajo delo v manjših skupinah. Z veliko naklonjenostjo vodstva podjetja, predvsem tehničnega direktorja Marjana Kolenca, je ideja o preureditvi večje pisarne ob prostorih dežurnega rudnika padla na plodna tla.

V novi učilnici je prostora za 20 udeležencev, opremljena pa je z najsodobnejšimi učnimi pripomočki: računalnikom, televizorjem, videom, grafoskopom, radiom, tablami, platnom in diapojektorjem. Večino te opreme smo v podjetju že imeli, vendar smo jo za potrebe posameznih oblik izobraževanja prenašali iz prostora v prostor, kar je bilo škodljivo za opremo in nepraktično. Pri končni ureditvi učilnice so sodelovali tudi sodelavci iz obrata HTZ, ki so delo kvalitetno in pravočasno opravili.

Služba za organizacijo, nagrajevanje, izobraževanje in informiranje prek leta organizira veliko število različnih izobraževalnih oblik, ki jih izvajajo v sodelovanju s predavatelji iz našega podjetja ali pa z zunanji sodelavci. Vedno se trudijo izbrati kvalitetne predavatelje, skrbijo pa tudi za izobraževanje lastnega kadra. Tako v nekaterih izobraževalnih oblikah že uspešno sodelujejo naši sodelavci - strokovnjaki tehničnih, ekonomskih in družboslovnih ved. Največ težav pa je organizatorjem izobraževanja pri njegovi izvedbi vedno predstavljal primeren prostor. Tako so gostovali v različnih prostorih v podjetju, v vili Široko v Šoštanju in še kje.

V podjetju poteka tedensko več oblik izobraževanja: vzporedno tečejo predavanja za delavce obrata HTZ, nadzornike, poslovodje, obratovodje, vodje služb. Ta oblika poteka vsako leto in jo nadgrajujemo in poglobljamo z aktualnimi temami iz stroke, vsako leto pa jim dodajo teme, ki so posebej aktualne. Letos so to predavanja iz projekta "Skrb za zdravega delavca", nezdgod pri delu, stroškov in organizacije dela.

Uveljavljeni so tečajji jezikovnega izobraževanja, letos pa je steklo tudi izobraževanje s področja kakovosti, ki bo trajalo dalj časa. Sicer pa je učilnica

primerna tudi za različne predstavitve projektov, seminarje...

Prvi, ki so sedli za mize v novi učilnici, so bili vratarji (na sliki). Njihovo izobraževanje je predlagala projektna skupina za oblikovanje celostne podobe podjetja, kajti to so delavci, s katerimi obiskovalci podjetja sklenejo prvi stik. Zato je pomen njihovega delovnega mesta velik. Izobraževanje bo potekalo v več skupinah, za vsako po tri dni, udeleženci pa bodo poslušali predavanja o komuniciranju, osebnem izgledu, o predpisih o varovanju premoženja... Ob odprtju učilnice je nekaj besed spregovoril direktor podjetja dr. Franc Žerdin, ki je vsem uporabnikom učilnice zaželel uspešno delo.

Diana Janežič

Nova učilnica

Vpis za rudarske poklice

Široko zastavljena in temeljito izpeljana akcija pridobivanja učencev za rudarske poklice, ki smo jo v podjetju vodili v februarju in marcu, je obrodila dobre sadove. Lani v tem času je bilo na Srednjo rudarsko šolo vpisanih 15 kandidatov za poklic rudarja in 15 za poklic rudarskega tehnika, letos pa **36 kandidatov za poklic rudarja in 33 za poklic rudarskega tehnika.**

Ta rezultat je tudi posledica ponovnega zaposlovanja v premogovniku, pa tudi tega, kako se podjetje pojavlja v javnosti.



ERICo,
Inštitut za ekološke
raziskave Velenje

Zbornik raziskovalnega tabora

Rudarska skupina si ogleduje
urejenost deponije pepela

foto N. Šalej



Raziskovalni tabori so ena od oblik dela z mladimi, ki je na splošno vse premalo uporabljena. Toda v Šaleški dolini imajo takšni tabori že lepo tradicijo, saj je bil lanski v Belih vodah - v letu varstva narave v organizaciji ERICa, Inštituta za ekološke raziskave - organiziran že sedmič zapovrstjo. Prejšnjih šest je organiziral Kulturni center Ivana Napotnika.

Tabor v Belih vodah je prinesel nekaj novosti, med drugim tudi to, da so udeleženci popisali svoje delo na taboru ter ga izdali v obliki Zbornika raziskovalnega tabora Bele vode. Zbornik je uredila Marta Svetina iz ERICa, tehnično uredil Matjaž Šalej, oblikoval David Geršak, v 400 izvodih pa natisnila Grafika Prevalje. Zbornik so predstavniki ERICa in nekateri udeleženci tabora predstavili na Velenjskem gradu 23. februarja.

V zborniku je predstavljena zasnova dela raziskovalnega tabora in njegova zgodovina v preteklih šestih letih, nato pa predstavljeni udeleženci - mladi raziskovalci in njihovi mentorji - štirinajstih delovnih skupin, kolikor jih je na taboru sodelovalo v letu 1995. Delo posameznih skupin je predstavljeno z njihovo nalogo, načinom dela ter dokumentirano z ugotovitvami in

s fotografijami. Zbornik zaključujeta seznama vseh udeležencev tabora ter sponzorjev in donatorjev tabora.

Zagotavljanje bivalnih in delovnih pogojev za okoli 80 udeležencev tabora, opreme za delo na terenu, v delavnicah in laboratoriju, prevozov, komunikacijskih sredstev - vse to je velika naloga, ki zahteva tudi veliko denarja. Zato se je v imenu organizatorjev tabora vsem sponzorjem in donatorjem za vso pomoč zahvalila mag. Marta Svetina in se, seveda, priporočila tudi za letos. V ERICu namreč ne mislijo prenehati z organiziranjem raziskovalnih taborov. Še več! Letošnjemu želijo dati tudi mednarodno obeležje, saj se za udeležbo na njem zanimajo že celovški in tržaški dijaki.

Diana Janežič

Če bi ZEMLJA v

premeru merila le dober meter in
bi lebdela nekje nad poljem, bi prihajali ljudje
od vsepovsod in se čudili. Ljudje bi hodili okrog nje,
čudili bi se njenim jezerom in tolmunom, vodnim izvirov in
brzicam. Čudili bi se izboklinam na njeni površini in votlinam v njeni
notranjosti, tankemu sloju plinov, ki jo obdajajo in vodnim oblakom, plavajočim v plinskem ovoju. Ljudje bi se čudili vsem bitjem, ki se gibljejo po
njeni površini in bitjem, ki živijo v njenih vodah. Zaradi njene edinstvenosti bi
jo proglasili za dragocenost in jo začutili tako, da je ne bi bilo mogoče poškodovati. Kroglja bi bila največji znani čudež in ljudje bi jo častili, sprejemali bi njene
zdravilne moči, ob njej bi pridobivali nova znanja in uživali v njeni lepoti.
Večno znova bi se čudili, kako lahko sploh obstaja kaj takšnega. Ljudje
bi jo ljubili, jo branili s svojimi življenji, kar bi na poseben način
slutili, da brez nje ne bi bilo ne njihovega življenja,
ne edinstvenega okolja, ki jih obdaja. Če bi
ZEMLJA v premeru merila le
dober meter.

Kot vedno polni načrtov!

Aktiv invalidov

V soboto, 2. marca, so imeli v Restavraciji Klub v Velenju invalidi našega podjetja svoj redni letni sestanek. Na njem so pregledali delo aktiva invalidov v letu 1995, njegovo lansko poslovanje, si zastavili načrt dela ter finančni načrt za letos in imenovali nekaj novih članov v izvršilni odbor aktiva. Sestanka invalidov so se udeležili tudi direktor za kadrovsko splošno področje Janko Lukner, vodja obrata HTZ Franc Druks in strokovni sodelavec za invalidsko problematiko Dušan Zapušek.

Poročilo o lanskem delu aktiva je podal predsednik aktiva Valter Golob in pri tem uvodoma povedal, da letos mineva že 15 let od ustanovitve aktiva invalidov v premogovniku ter da je vseh invalidov v njem 827 ali 20 % vseh zaposlenih delavcev. Največ invalidov dela v HTZ - 327, v Jami Pesje 38, v Skupnih službah 32, v Klasirnici 30, pri Zračanju 24, v Obratu za predelavo pepela 9 in v Praktičnem izobraževanju 7.

Vodstvo aktiva invalidov je lani največ časa in energije namenilo reševanju težav invalidov v zvezi z nepravilno odmerjenimi in previsokimi zneski dohodnine. Urejevanje te problematike še traja in - kot izgleda - bo pred ureditvijo tudi letos zahtevalo še nekaj naporov, tudi nekaterih strokovnih delavcev podjetja. O tem je invalidom spregovoril strokovni sodelavec za invalidsko problematiko Dušan Zapušek.

Kaj še je aktiv invalidov postoril v letu 1995?

Sodelovali so pri organiziranju preventivnega zdravljenja za invalide, organizirali dve športni srečanja in sploh skrbeli za športno udejstvovanje svojih članov, organizirali so tudi izlet in uspešno sodelovali s sindikatom podjetja. Za svoje delovanje so porabili nekaj manj kot 500.000 tolarjev, dobrih 253.000 tolarjev pa so prenesli v letošnje leto. Tako imajo letos za uredničevanje načrtov in programa na voljo natančno 899.980 tolarjev.

In kaj so zapisali v svoj načrt dela za letos?

Še naprej si bodo prizadevali za razrešitev zapletov v zvezi z dohodnino. Sodelovali bodo z različnimi službami v podjetju in si tako, denimo, skupaj s Službo za varstvo pri delu prizadevali za zmanjševanje števila nezgod. Vključevali se bodo v programe preventivne rekreacije in sodelovali na športnem področju. Sodelovali pa bodo tudi pri delu Društva invali-



dov Velenje in ohranili stike z drugimi aktivi invalidov v Šaleški dolini. Za svoje člane bodo organizirali tudi izlet. Člane aktiva nameravajo o svojem delu tudi sproti obveščati.

O čem pa je na sobotnem sestanku invalidov predvsem tekla razprava? Seveda, o že omenjeni previsoko odmerjeni dohodnini pa tudi o previsokem bolniškem staležu v našem podjetju. Nanj je namreč opozoril direktor za kadrovsko splošno področje Janko Lukner, ki je tudi pozdravil invalide, jih seznanil z nekaj podatki iz poslovnega poročila za lani in jim odgovoril na nekatera vprašanja. Preden je bil sestanek sklenjen, je spregovoril še vodja obrata HTZ Franc Druks, predvsem o pomenu in dejavnosti obrata, ki ga vodi.

Marsikatera misel pa se je spremenila v besede tudi potem, ko se je svojega dela lotilo še osebje Restavracije Klub. Gotovo bo po vseh teh pogovorih in dogovorih delo aktiva invalidov še lažje in boljše steklo.

Dragica Marinšek

Delovno predsedstvo

Glasilo Rudar izdaja Rudnik lignita Velenje - Ureja uredniški odbor: Diana Janežič (odgovorna urednica), Ivo Avberšek-Hans (tehnično urejanje), Božena Steiner, Aca Poles, Boris Salobir, Peter Pušnik, Jože Kožar

Naslov uredništva: RLV, Partizanska 78, 3320 Velenje, telefon 853-312, interno 18-15, fax. 854-986 - naklada 4000 izvodov - tiska Tiskarna Bizjak Velenje

Po mnenju Ministrstva za informiranje z dne 14.2.1992, št. 23/67-92 se glasilo Rudar šteje za izdelek iz tar. št. 3, tč. 13 Tarife prometnega davka.

Vabilo na prvomajske in
poletne počitnice

Nizjih cen ne boste našli!

TRC Jezero - Bela dvorana vas vabi, da preživite aktivne prvomajske počitnice ali letni dopust v dveh slovenskih zdraviliščih: celinskih Šmarjeških toplicah in obmorskem Strunjanu. Cene so zelo ugodne, ponujamo vam plačilo v desetih mesečnih obrokih in dobro organizacijo. Zaradi omejenega števila prijav vas vabimo, da se čimprej oglasite v Beli dvorani in si izberete ponujeni termin in kraj. Informacije dobite tudi prek telefonskih števil: 063-859-026, 851-317, 855-406.

Strunjan

je mirno letovišče ob zalivu med strunjanskim in piranskim polotokom. Del zaliva zasedajo soline, od katerih je manjši del uporaben še danes, del pa gojišče školjk. Močvirnati del zaliva je toplo prezimovališče in počivališče za ptice na poti proti jugu. To območje z neposrednim

zaledjem je vključeno v krajinski park Strunjan.

O ugodni legi kraja in zelo zgodnjem naseljevanju ljudi pričajo ostanki rimskega kašteleta in majhnega pristana. Srednjeveški samostan Sv. Bassa, ki stoji v naravnem parku na južni strani polotoka, so kasneje spremenili najprej v počitniško vilo, v 18. stoletju pa jo je kupila družina Tartini. Znameniti piranski skladatelj in violinist Giuseppe Tartini je tukaj preživel nekaj let. Vila še danes služi svojemu namenu in je urejena za goste z višjimi zahtevami.

V podaljšku čudovitega sredozemskega gozda pinij in drugih dišečih rastlin stoji zdraviliški kompleks Krka, kjer zdravijo pljučne, revmatske in kožne bolezni, živčna obolenja ter stanja po poškodbah z naravnimi zdravili, ki jih ponuja morje: blatom in slanico. Ob zdravilišču je športni park z objekti za rekreacijo, neokrnjena narava pa nudi možnosti za krajše ali daljše sprehode: do Fiese, Pirana, Portoroža.

Ponujamo vam bivanje v hotelu Svoboda, in sicer storitve polnega penziona, kopanje v notranjem bazenu, koriščenje športnih objektov, piknik, izlet in zaključni večer, za otroke pa športno šolo.

Popusti: otroci do 2. leta starosti imajo bivanje v hotelu zastonj, če nimajo svojega ležišča in obroka, otroci do 7. leta starosti imajo 50 % popusta, otroci do 12. leta starosti imajo 30 % popusta.

Plačilni pogoji: možnost plačila v desetih zaporednih obrokih z odtegljaji iz osebnega dohodka ali s čeki z mesečnim plačevanjem.



DATUM	VRSTA PROGRAMA	CENE
25.4. - 5.5.	prvomajski prazniki	polni penz.: 5.040,00 SIT/dan/osebo
28.4. - 5.5.	prvomajski prazniki	polni penz.: 5.040,00 SIT/dan/osebo
5.5. - 15.5.	organiziran aktivni oddih	52.000,00 SIT/osebo
1.7. - 20.7.	dopust	polni penz.: 6.300,00 SIT/dan/osebo
20.7. - 30.7.	organiziran aktivni oddih	64.600,00 SIT/osebo
30.7. - 4.8.	dopust	polni penz.: 6.300,00 SIT/dan/osebo

Ponujamo vam bivanje v hotelu s polnimi penzioni, kopanje v notranjih in zunanjih bazenih, fitness, savno, koriščenje športnih objektov, izlet v zidanico, piknik, zaključni večer in organizirano športno šolo za otroke.

Šmarješke toplice

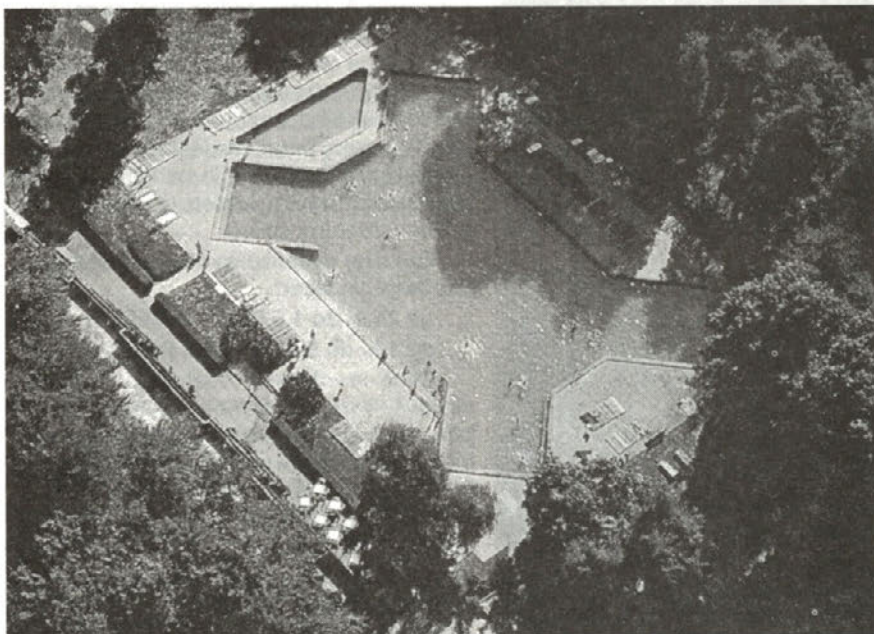
ležijo v zavetju zelenih gričev na nadmorski višini 169 m, daleč stran od industrijskih naselij. Blagodejno predalpsko klimo bogatijo okoliški gozdovi in prostrani travniki. V zdravilišču je naravno zdravilno sredstvo hipertermalna voda s temperaturo do 32^o C, v kateri so predvsem kalcij, magnezij in ogljikov dioksid. Zdravilišče je usmerjeno v zdravljenje bolezni srca in ožilja, centralnega in perifernega živčevja, psihosomatskih bolezni in poškodb na lokomotornem sistemu in spada po sodobnosti pristopa med elitna na svojem področju.

Zdraviliški kompleks obsegajo trije med seboj povezani hoteli, v katerih sta dva notranja termalna bazena, savna, fitness, v čudovitem hotelskem parku pa ležijo trije zunanji bazeni. Nad bazeni je športni center z igrišči za tenis, mini golf, nogomet, košarko, odbojko na mivki. V okolici zdravilišča so prostor za piknike, trim steza in številne sprehajalne poti za krajše in daljše izlete peš ali s kolesom: V bližini Šmarjeških toplic je samostan Pleterje, Kostanjevica ob Krki, Otočec...

Ponujamo vam bivanje v hotelu s polnimi penzioni, kopanje v notranjih in zunanjih bazenih, fitness, savno, koriščenje športnih objektov, izlet v zidanico, piknik, zaključni večer in organizirano športno šolo za otroke.

Popusti: otroci do 2. leta starosti imajo bivanje v hotelu zastonj, če nimajo svojega ležišča in obroka, otroci do 7. leta starosti imajo 50 % popusta, otroci do 12. leta starosti imajo 30 % popusta.

Plačilni pogoji: enako kot pri prvem letovanju!



DATUM	VRSTA PROGRAMA	CENE
15.7. - 22.7.	organiziran aktivni oddih	399 DEM (37.100,00 SIT)
15.7. - 25.7.	organiziran aktivni oddih	570 DEM (53.000,00 SIT)
20.8. - 27.8.	upokojevci- zdravniški pregled, terapije	386 DEM (35.900,00 SIT)

Vabimo vas, da preživite prvomajske praznike in poletne počitnice z nami!

Prvomajske počitnice

Rodos

Po legendi je bil Rodos nekoč dom Heliosa - Boga Sonca. Danes je to mednarodno shajališče romarjev, ki iščejo sonce in morje, saj otok ponuja 3200 sončnih ur letno. Nenavadna pestrost krajine z obiljem dišečega cvetja, stari oljčni gaji in čudovite plaže, stoletni mir skritih vasi in ostanki antičnih spomenikov so navzoči povsod, obiskovalca pa navdušijo.

Bivanje v hotelu AVRA BEACH - grška kategorija A. Hotel stoji ob plaži na zahodni obali Rodosa, od mesta je oddaljen 5 km (avtobusna zveza vsakih 15 minut). Ob hotelu je otroško igrišče, lep vrt s cvetličnjakom, bazen z morsko vodo, otroški bazen, hotel ima lastno plažo. Sobe imajo kad/WC, telefon in balkon. Možnost igranja namiznega tenisa in ukvarjanja z različnimi vodnimi športi.

Odločite se lahko za štiri ali petdnevno letovanje, in sicer:

**od 25.4. do 1.5.96 - 720 DEM in
od 1.5. do 5.5.96 - 690 DEM.**

Cene aranžmajev vsebujejo: hotelske storitve, 7 polpenzionov - zajtrk - obilen bife, večerja - bife s predjedmi in solatami, glavna jed po izbiri menija, prevoz z letalom in transfer letališče - hotel - letališče.

V ceno programa niso zajeti plačilo letaliških taks, prevoz potnikov Velenje - Brnik - Velenje in obvezna letališka pristojbina v Ljubljani - 58 DEM.

Popust: otrok, star od 2-12 let v spremstvu dveh odraslih oseb, ki spi na pomožni postelji, ima 30 % popusta.

Program izletov:

Mesto Rodos - ogled starega mestnega pristanišča in novega predela mesta, akropole in stadiona iz 2. st. pr. n.š. Sprehod skozi dobro ohranjeno srednjeveško jedro Rodosa, obisk vinske kleti (pokušnja vin) in term Kalithei.

Vinska svečanost - večer v slikovitem mestecu Embona (53 km od Rodosa). Obisk pravoslavne cerkve in vaških hiš. Tipična grška večerja ob vinu, glasbi in narodnih plesih.

Symi - plovba z ladjo do otoka gob in brodarjev, sprehod po mestu Symi, obisk samostana Panormitis.

Lindos - obisk enega od antičnih mest na otoku, akropole iz 4. st. po n.š. Ob vrnitvi obisk delavnice keramičnih predmetov.

Odisejeva plovba - celodnevni izlet z ladjo. Obisk najlepših plaž na vzhodni strani otoka, kopanje in kosilo.

CENE IZLETOV:

MESTO RODOS: 25 DEM, SYMI: 50 DEM, VINSKA SVEČANOST: 56 DEM, LINDOS: 32 DEM, ODISEJEVA PLOVBA: 50 DEM

Denar: grška drahma, 100 GRD = približno 0,60 DEM

Nakupi: čipke, keramika, izdelki iz zlata, srebra in bakra, lesene figure, pletenine, izdelki, pleteni iz šibja.

Maroko

1. dan: LJUBLJANA - MALAGA/COSTA DEL SOL

Zbirališče na letališču Ljubljana 90 minut pred odhodom. Polet proti Malagi. Prevoz potnikov do hotela na Costi del Sol. Večerja, spanje.

2. dan: COSTA DEL SOL - ALGECIRAS - VOLUBILIS - MENKEŠ

Ogled nekdanje največje rimske kolonije v Afriki in ogled belega mesta Mulai Idriz.

3. dan: MENKEŠ - FES

FES je najstarejše kraljevsko mesto v Maroku.

4. dan: FES - IFRANE - AZRU - BEN MELAL - MARAKEŠ

5. dan: Celodnevni ogled mesta MARAKEŠ z džamijo Koutoubija s slavnim minaretom, palače Badei, grobnice Sada in obiskom "Djeman el Fina", ki ga štejejo med najbolj slikovite afriške trge.

6. dan: MARAKEŠ - CASABLANCA - RABAT

Rabat je glavno mesto Maroka.

7. dan: RABAT - TANGER - ALGECIRAS - COSTA DEL SOL

8. dan: COSTA DEL SOL - MALAGA - LJUBLJANA

Odhod: 6.5.1996

CENA: 1.340 DEM

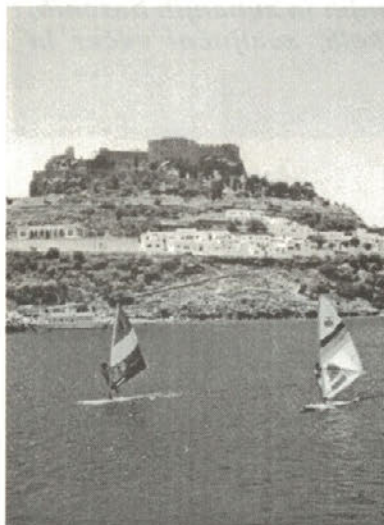
Cena zajema storitve: namestitve v hotelih kategorije s 4 zvezdicami, letalski prevoz, prevoz prtljage do 15 kg na osebo, prevoz po programu.

V ceno ni zajeta obvezna letališka taksa: 36 DEM.

POPUSTI: oseba, ki spi na pomožni postelji v dvoposteljni sobi, ima 5 % popusta.

Grčija

Vabimo vas na ogled znamenite grške Akropole in vedno privlačnih Aten. Obiskali bomo pokrajino Argolido, kjer je Epidaurus z antičnim gledališčem in



zdraviliščem, Mikene, kjer je domoval junak Aqamemmon, in antični Korint. Ogleдали si bomo prizorišče prvih olimpijskih iger. V deželi, ki jo bogovi ljubijo, se prepletajo zgodbe iz davne preteklosti in bogate zgodovine s sodobnim življenjem in kulturo današnjih dni. Obiskali bomo tudi Plako, kjer nam bodo temperamentni Grki igrali na buzuki, plesali bomo sirtaki in pokusili suvlaki.

Čas potovanja: 5 dni - ladja / posebno letalo

1. dan: 26.4. - LJUBLJANA - BENETKE

Odhod avtobusa s Kongresnega trga v Ljubljani ob 11.00 do Benetk. Okoli 15.00 vkrcanje na grško ladjo v štiriposteljne kabine s prho in WC-jem. Ob 17.00 odhod ladje proti Patrasu.

2. dan: Celodnevna vožnja ob italijanski obali Jadranskega morja. Ladja je opremljena z razglednimi palubami, prostorom za sončenje, bazenom.....

3. dan: PATRAS - OLIMPIJA

Po prihodu ladje v grško pristanišče Patras nadaljevanje poti z avtobusom po severozahodnem delu Peloponeza mimo Pirgosa do svetišča Olimpija. Po ogledu slovitega svetišča nadaljevanje vožnje, večerja in prenočevanje na Peloponezu.

4. dan: AGROLIDA - ATENE

Ogled starega grškega mesta Mikene, Levja vrata..., ogled gledališča z edinstveno akustiko na svetu. Po prihodu namestitev in prenočevanje. Za doplačilo večerja s folklornim programom v zabaviščni četrti Plaka.

5. dan: ATENE

Po zajtrku ogled Aten: trga Sintagma, kraljeve palače, kraljeve straže..., popoldne prosto za samostojne ogled in nakupe. Zvečer prevoz na letališče Atene. Po pristanku na Brniku avtobusni prevoz do Kongresnega trga v Ljubljani.

CENA: 740 DEM

Odhod: 26.4.1996

DOPLAČILA: 120 DEM za enoposteljno sobo, 50 DEM za obisk zabaviščne četrti Plaka, približno 60 DEM za vstopnine.

OPOZORILO: eno ali dvoposteljnih kabin ni.

Pariz

1. dan: LJUBLJANA - PARIZ

Zbirališče potnikov na letališču Brnik dve uri pred poletom, ki je predviden v popoldanskih urah. Po pristanku orientacijski avtobusni ogled mesta. Nastanitev v hotelu.

2. dan: PARIZ

Po zajtrku prosto za samostojne ogled. Priporočamo ogled Louvra ali kakega drugega muzeja ali vzpon na Eifflov stolp.

3. dan: Po zajtrku priporočljiva vožnja v Versailles, ogled dvorca in čudovitih vrtov Ludvika XIV - Sončnega kralja. Vrnitev v Pariz.

4. dan: Po zajtrku prvomajski sprehod po Montmartru, kjer boste lahko opazovali slikarje na trgu Tertre. Polet posebnega letala proti domovini je predviden v popoldanskih urah.

Odhod: 28. 4. 1996

Čas potovanja: 4 dni

CENA: 699 DEM

V ceni so všteti: letalski prevoz na progi LJUBLJANA - PARIZ - LJUBLJANA, letališka pristojbina, avtobusni prevoz od letališča do hotela, ogled mesta, prenočevanje z zajtrkom v hotelu turistične kategorije.

DOPLAČILA za vse izlete in ogled.

London

Prestolnica, kamor potujemo enkrat in se tja vedno znova vračamo.

1. dan: LJUBLJANA - LONDON

Zbirališče potnikov na letališču Brnik. Po pristanku na letališču Heathrow avtobusni prevoz v mesto. Krožni ogled mestnih znamenitosti. Namestitev v hotelu. Prenočevanje.

2. dan: Zajtrk in ves dan prosto. Proti doplačilu vožnja s podzemno železnico, peš skozi St. James Park do Buckinghamске palače... Možen ogled muzeja voščenih lutk, zvečer možen obisk ene od številnih kitajskih restavracij. Prenočevanje.

3. dan: Zajtrk in prosto, proti doplačilu izlet v Greenwich. Zvečer si lahko za doplačilo ogledate enega od številnih musicalov ali privoščite večerjo v tipični angleški restavraciji. Prenočevanje.

4. dan: LONDON - (STRATFORD IN OXFORD)

Zajtrk in prosto, možen celodnevni izlet v Stratford upon Avon z obiskom Shakespearove rojstne hiše... Prenočevanje.

5. dan: LONDON - LJUBLJANA

Zajtrk, prosto do odhoda na letališče, z doplačilom možen poldnevni izlet ali razni drugi ogledi.

ODHOD: 26.4.1996

ČAS POTOVANJA: 5 dni

CENA: 1.065 DEM

V ceno so všteti: letalski prevoz, letališke pristojbine, avtobusni prevoz po





programu, 4-urni avtobusni ogled Londona, prenočevanje z zajtrkom v dvoposteljnih sobah v hotelu turistične kategorije.

Doplačilo za enoposteljno sobo 150 DEM, doplačila pa so tudi za vse izlete in ogleda.

Andaluzija

1. dan: LJUBLJANA - MALAGA - ORANADA

Zbirališče na letališču Ljubljana 90 minut pred poletom. Let proti Malagi, po prihodu nadaljevanje potovanja z avtobusom do Granade. Namestitev v hotelu, večerja.

2. dan: GRANADA - CORDOBA

Po zajtrku ogled mesta. Popoldan odhod proti Cordobi, namestitev v hotelu, večerja.

3. dan: CORDOBA - SEVILLA

Po zajtrku ogled mesta, ki so ga osnovali Rimljani. Krajši sprehod po uličicah židovske četrti in nadaljevanje proti Sevili, namestitev v hotelu, večerja.

4. dan: SEVILA - COSTA DEL SOL

Zajtrk, nato ogled andaluzijske prestolnice, največje katedrale na svetu, španskega kraljevskega dvorca in četrti Santa Cruz. Popoldan odhod proti Costi del Sol,

namestitev v hotelu.

5-7. dan: COSTA DEL SOL

Bivanje v hotelih s storitvijo polpenzionara.

8. dan: COSTA DEL SOL - MALAGA - LJUBLJANA

Zajtrk, prosto do odhoda na letališče Malaga. Polet proti Ljubljani. Hoteli na Andaluzijski turi in v Costi del Sol so kategorije s tremi zvezdicami.

ODHOD: 6. in 13.5.1996

ČAS POTOVANJA: 7 dni

CENA: 1.145 DEM v 1/2 sobi

V ceno je vključeno: storitve v hotelih po programu, letalski prevoz, vstopnice za ogled kulturno zgodovinskih spomenikov.

Indija

Himalajski trekking od 26. aprila do 10. maja 1996.

1. dan: TRST - RIM - DELHI

Zbirališče potnikov na letališču ob 13.30 in let v Rim ob 14.40 ter ob 18.10 z Air Indio naprej v Delhi. Let traja 7 ur in 45 minut.

2. dan: DELHI

Zjutraj prihod v indijsko glavno mesto Delhi. Namestitev v hotelu in počitek, popoldan ogled nekaterih znamenitosti indijske prestolnice.

3. dan: DELHI - ROŠIKEŠ

Rošikeš - mesto reke Ganges, templjev in ašramov. Mesto leži 200 km severno od Delhija. Kratak ogled mesta, prenočevanje v hotelu.

4. dan: ROŠIKEŠ - GANTORI

Odhod v 280 km oddaljeni Gantori. Po zelo slikoviti celodnevni vožnji namestitev v hotelu.

5. dan: GANTORI - TREKING

Zjutraj obisk templja. Dopoldan odhod na trekking v spremstvu nosačev s konji in vodičev.

6-10 dan: TREKING

Pot bo vodila po slikoviti pokrajini posejani z jezeri, gozdovi in brstečimi rožami do ledenika GAUMUKH. Vodiči vam bodo kuhali in vam stregli ter uredili vse potrebno za prenočevanje.

11. dan: TREKING - GANTORI

12. dan: GANTORI - RIŠIKEŠ

Prihod v Rišikeš zvečer, počitek v hotelu.

13. dan: RIŠIKEŠ - HARIDVAR - DELHI

Odhod v 25 km oddaljen Haridvar, izlet z gondolo na hrib, kjer stoji tempelj Mansa Davi, posvečen boginji SATI. Od tu je čudovit razgled na celo mesto in reko GANGES. Zvečer boste prisostvovali aratiju, posebnemu ritualu, ko svečeniki s plamenom častijo reko GANGES. Vrnitev v NEW DELHI.

14. dan: DELHI

Počitek in prosto za nakupe in za obisk še kakšne znamenitosti.

15. dan: DELHI - RIM - TRST

Zgodaj zjutraj odhod na letališče in let prek Rima v Trst.

Odhod: 26. aprila 1996

Čas potovanja 15 dni.

INFORMATIVNA CENA: 1.950 DEM/osebo

V ceno so všteti: letalski prevozi v ekonomskem razredu po programu, letališke pristojbine v Evropi, državne pristojbine, organizacija in vodnik - izkušeni slovenski poznavalec Indije gospod Bojan Gorenc.

V CENO NI VŠTET: potniški fond (približno 450 USD), s katerim boste poravnali vse stroške nočitve, hrane, vstopnin z ogledi ter tudi vse stroške trekkinga in prevozov v Indiji.

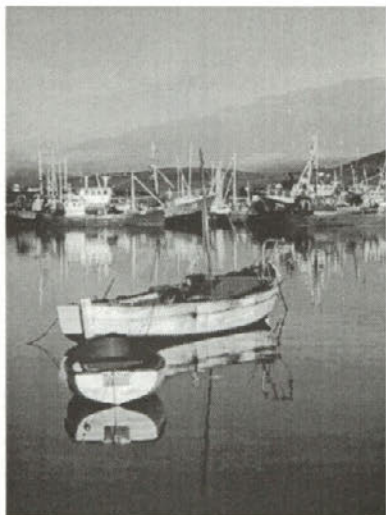
DOPLAČILO za prevoz LJUBLJANA - TRST - LJUBLJANA: 70 DEM

PRIBLIŽNO TRI TEDNE PRED ODHODOM BO SREČANJE POTNIKOV, NA KATEREM BOSTE DOBILI VSE POTREBNE INFORMACIJE O POTOVANJU.

Umag

NASELJE STELLA MARIS IN PUNTA
od 30.4. - 5.5.1996

Ponudba: V ceno je všteto 5 polpenzionov oziroma najem apartmaja, najem teniških in drugih športnih igrišč,



organizacija tekmovanj, izposoja tenis opreme, tenis tečajji, vrtec za otroke in zabavni program. V obeh hotelih sta bazena z ogrevano morskovo vodo.

- 1/4 apartma STELA MARIS 265 DEM najem
- 1/3 bungalov STELA MARIS 285 DEM najem
- 1/4 bungalov STELA MARIS 365 DEM najem
- hotel UMAG polpenzion 230 DEM/osebo
- hotel SIPAR polpenzion 250 DEM/osebo

Apartmenti STELA MARIS so starejšega tipa, imajo malo kuhinjo, zato priporočamo doplačilo za otroke.

Popusti: otroci do 2 leta letujejo brezplačno, otroci do 10 let imajo 30 % popusta v sobi s starši.

DOPLAČILA:

- pri najemu apartmaja ali bungalova je možno doplačilo za kosilo ali večerjo 10 DEM za obrok po osebi na dan,
- v Stella Marisu za domače živali 5 DEM na dan,
- turistična taksa.

Športni objekti so na voljo od 1.5. dalje.

Šmarješke toplice

1.5. - 5.5.1996

Namestitev v hotelu Krka.

CENA: 285 DEM na osebo

V ceno so všteti: 4 polni penzioni, namestitev v hotelu Krka, tenis igrišče in drugih športnih objektov, fitness, kopanje v obeh termalnih bazenih, uporaba koles in drugih športnih rekvizitov.

- otroci do 7. leta starosti imajo 50 % popusta,
- otroci do 15. leta imajo 30 % popusta.

DOPLAČILA:

- turistična taksa,
- za namestitev v Šmarjeti 10 DEM osebo/dan.

Pohorje

- Sedemdnevno letovanje pri **TREH KRALJIH** v apartmajih in bungalovih.

Dnevna najemnina za apartma znaša 45 DEM, za bungalove 50 DEM.

Odhodi vsako soboto od 27.4. dalje. Apartmaji so opremljeni z vsem potrebnim inventarjem, razen s posteljnimi perilom in brisačami.

- Sedemdnevno letovanje na **ROGLI** v apartmajih

Cena najema je 50 DEM. Odhodi vsako soboto od 27.4. dalje. Apartmaji so opremljeni z vsem potrebnim inventarjem, razen s posteljnimi perilom in brisačami.

Radenci

Sedemdnevno letovanje v hotelu **TERAPIJA**

Cena dnevnega penziona za letovalca 52 DEM. Odhodi vsako soboto od 27.4. dalje.

Sedemdnevno letovanje v **privatnih apartmajih**

Odhodi vsako soboto od 27.4. dalje. Cena dnevnega najema apartmaja je 60 DEM. V ceno so vključene karte za kopanje v hotelskem bazenu. Apartmaji so opremljeni z vso opremo, vključno s TV in telefonom.

Zdravilišče Radenci ima mednarodni sloves in več kot stoletno tradicijo. Razvilo se je ob naravnih izvirih mineralne vode Radenci - tri srca, na tromeji med Slovenijo, Avstrijo in Madžarsko.

Lošinj

Sedemdnevno letovanje v **NEREZINAH na LOŠINJU**

Datumi odhodov izmen od 27.4. do 22.6. in od 31.8. do 14.9., vsako soboto. Objekti so opremljeni z vsem potrebnim inventarjem, razen s posteljnimi perilom in brisačami.

- BUNGALOV 1/4 4000 SIT/dan
- APARTMA 1/4 3500 SIT/dan
- GARSONJERA 1/3 3000 SIT/dan

Doplačilo za četrto osebo v garsonjeri ali peto in šesto osebo v bungalovih in apartmajih je 1400 SIT/dan.

Stroške letovanja, potovanja lahko poravnate v 9 obrokih z odtegljaji od plače ali s čeki, če se prijavite v aprilu, pri poznejših prijavih se bo število obrokov zmanjševalo.

Za potovanje v tujino velja doplačilo 5 % od vrednosti aranžmaja za zavarovanje.

Prijavite se lahko vsak delovni dan od 6. do 14. ure v pisarni podjetja GOST, Kersnikova 11, Velenje ali po telefonu 855-231, interno 350.



Delavske športne igre 95

Rekreacija za zdravje

Rekreativna in preventivna dejavnost sta v velenjskem premogovniku med najboljše urejenimi v Sloveniji: sta sistematično zastavljena, potekata kontinuirano že dolga leta in žanjeta lepe uspehe. Skozi redno in načrtno vadbo so veliko zaposlenih prepričali, da je rekreacija potreba, nuja, zato vadijo tudi sami, da bi ohranili ali pa pridobili zdravje in delovno sposobnost. To je v delovno tako intenzivni panogi, kot je premogovništvo, še posebej pomembno, smo slišali na sklepu delavskih športnih iger za leto 1995 v Restavraciji Klub v petek, 8. marca.

Šah

V Mariboru je bilo 10. februarja 5. državno delavsko ekipno prvenstvo v šahu. Organizirala ga je komisija za šah v podjetju za šport in rekreacijo Sokol v Mariboru, na njem pa je nastopilo 12 ekip iz Maribora, Trbovelj in Velenja. Velenjčane sta zastopali ekipi iz našega podjetja in iz Vegrada.

Po štirih zaporednih zmagah na prejšnjih tekmovanjih so naši šahisti letos osvojili drugo mesto. V trajno last so dobili lep pokal in priznanje. Naslov delavskega moštvenega prvaka Slovenije v šahu za leto 1995 so tokrat osvojili šahisti PTT Telecoma iz Maribora.

Rezultati: 1. PTT Telecom Maribor 19 točk, 1. RL Velenje 18 točk, 3. Carinarnica Maribor 17 točk (33,5), 4. TET Trbovlje 17 točk (28), 5. Metalna Maribor 14 točk; /dj/

Vodje in organizatorji teh dejavnosti ocenjujejo, da se z rekreacijo tako ali drugače ukvarja okoli 30 % vseh zaposlenih. Ta številka bi, seveda, lahko bila še večja, vendar pa je pomembno, da vsak, ki začne z rekreacijo, pri tem vztraja skozi vse leto. Takšen cilj tudi ima podjetje na tem področju v okviru organiziranih športnih iger in tekmovanj ter medicinsko programiranega aktivnega oddiha: motivirati zaposlene za redno rekreacijo, zdravo življenje, na urejena igrišča in športne naprave v Turistično rekreacijski center Jezero pa jih privabiti čim več, in to v vseh letnih časih. Ponudba centra je res velika in pestra ter jo nenehno dopolnjujejo.

Komisija za šport in rekreacijo v našem podjetju skozi vse leto organizira tekmovanja v 10 športnih panogah. Najbolj množične so smučanje, mali nogomet in tenis. Poleg teh tekmovanj pa se lahko v zimskem času delavci podjetja rekreirajo tudi v telovadnicah v Šoštanj, Pesju, Velenju in Škalah ter se vključite v program medicinsko programiranega aktivnega oddiha. V organizaciji komisije za šport in rekreacijo so tudi letos potekali smučarski tečaji za otroke na Golteh in teh tečajev se je udeležilo 116 tečajnikov.

Čeprav trdimo, da je rekreacija pomembna za zdravje in dobro počutje vsakega posameznika in je prav, da si jo vsak "vzame" toliko, kot mu glede na sposobnosti, počutje in starost prija, je v določeni meri privlačno in potrebno tudi merjenje moči z drugimi. Zatorej moramo navesti rezultate v desetih športnih panogah!

Rezultati moških ekip:

Šah: 1. Jamska mehanizacija, 2. Skupne službe, 3. Mehanizacija, 4. Jama Pesje, 5. Priprave, 6. Jama Škale, 7. HTZ, 8. Jama Preloge, 9. Klasirnica;

Smučanje: 1. Jamska mehanizacija, 2. Jama Preloge, 3. Klasirnica, 4. Skupne službe, 5. Priprave, 6. Jamski transport, 7. Jama Pesje;

Ribolov: 1. Zračenje, 2. Priprave, 3. Jamska mehanizacija, 4. Klasirnica, 5. Jama Pesje;

Mali nogomet - I. liga: 1. Priprave, 2. Jamska mehanizacija, 3. Jama Pesje, 4. Klasirnica, 5. Jama Preloge, 6. HTZ;

Mali nogomet - II. liga: 1. Skupne službe, 2. Mehanizacija remont, 3. Jama Škale, 4. Jamski transport, 5. Jamske gradnje, 6. Zračenje;

Mali nogomet - veterani: 1. Jamska mehanizacija, 2. Klasirnica, 3. Jama Škale, 4. HTZ, 5. Jama Pesje, 6. Jama Preloge, 7. Priprave, 8. Jamske gradnje;

Tenis: 1. Klasirnica, 2. Skupne službe, 3. Jamska mehanizacija, 4. Priprave, 5. Jamski transport, 6. Zračenje, 7. Jama Pesje, 8. Jama Preloge, 9. Mehanizacija remont, 10. Jama Škale;

Kegljanje: 1. Jamska mehanizacija, 2. HTZ, 3. Klasirnica, 4. Jama Škale, 5. Zračenje, 6. Praktično izobraževanje, 7. Skupne službe, 8. Jama Preloge, 9. Priprave;

Streljanje: 1. Jamska mehanizacija, 2. Skupne službe, 3. Klasirnica, 4. Praktično izobraževanje, 5. Jama Pesje, 6. Jama Škale, 7. Zračenje, 8. Jama Preloge, 9. Priprave, 10. HTZ, 11. Jamski transport;

Rokomet: 1. Skupne službe, 2. Jamski transport, 3. Klasirnica, 4. Zračenje, 5. Jamska mehanizacija, 6. Jama Preloge, 7. HTZ, 8. Jama Pesje;

Namizni tenis: 1. Klasirnica, 2. Zračenje, 3. Priprave, 4. Jamska mehanizacija, 5. Jama Preloge, 6. HTZ, 7. Skupne službe, 8. Jama Škale;

Odbojka: 1. Skupne službe, 2. Jamska mehanizacija, 3. Klasirnica, 4. Priprave, 5. Jama Preloge, 6. Praktično izobraževanje, 7. Zračenje;

Rezultati ženskih ekip:

Smučanje: 1. Skupne službe;

Tenis: 1. Pravna služba, 2. Finančna služba, 3. Priprava dela, 4. Kadrovska služba, 5. Računovodstvo, 6. Razvoj, 7. Kompenzacija, 8. Jamomerstvo;

Kegljanje: 1. HTZ;

Streljanje: 1. Skupne službe, 2. HTZ;

Diana Janežič

Golte v snegu in soncu

Letošnja zima je bila radodarna s snegom tudi po nižinah in seveda ga je v gorah napadlo toliko več. Na Golteh so ga sredi februarja namerili kar 120 centimetrov, kar se menda ni zgodilo že več let. Zato je bila smuka zelo ugodna, dan, ko je bilo organizirano prvenstvo našega podjetja v veleslalomu - bila je to nedelja, 25. februarja - pa je bil kot iz pravljice. Temno modro nebo, bele smučine, zasnežena drevesa, sonce in nič vetra. Nihče izmed 72 tekmovalcev zato ni imel pritožb čez progo in organizacijo tekmovanja - ta je bila v rokah Smučarskega kluba Velenje in komisije za šport in rekreacijo podjetja - , morda je le kdo več pričakoval od samega sebe.

Tekmovanje je potekalo na progi Medvednjak in je štel za posamezne in ekipne uvrstitve, tekmovalce pa so ženske in moški v starostnih razredih. Doseženi so bili tile rezultati!

ženske:

do 30 let: 1. Darja Reher, HTZ, 0:53:65, 2. Andreja Suzič, Skupne službe, 0:53.71, 3. Jožica Kumer, Skupne službe, 1:00.43;

od 30 do 40 let: 1. Renata Eberlinc, 0:44.94, 2. Renata Zupančič, 0:47.07, 3. Jožica Peterlin, 0:48.65, (vse iz Skupnih služb);

od 40 do 50 let: 1. Zdenka Čekon, 0:50.50, 2. Irena Klemenčič, 1:39.93, (obe iz Skupnih služb);

ekipno: 1. Skupne službe

moški:

do 30 let: (startalo je 10 tekmovalcev) 1. Gregor Justin, Jamska mehanizacija, 0:37.16, 2. Robert Krk, Klasirnica, 0:37.57, 3. Tomaž Mešelj, Jamska mehanizacija, 0:40.09;

od 30 do 40 let: (startalo je 15 tekmovalcev) 1. Drago Rošer, Klasirnica, 0:37.93, 2. Matjaž Smonkar, Priprave, 0:38.27, 3. Alojz Zupanc, Jamska mehanizacija, 0:38.46;

od 40 do 50 let: (startalo je 17 tekmovalcev) 1. Drago Tamše, Jamska mehanizacija, 0:37.84, 2. Branko Dreu, Klasirnica, 0:39.52, 3. Drago Jamnikar, Jama Preloge, 0:39.81;

na 50 let: (startalo je 5 tekmovalcev) 1. Karel Bizjak, Praktično izobraževanje, 0:44.10, 2. Franc Zajc, Jamski transport, 0:44.31, 3. Franc Cevzar, Jamska mehanizacija, 0:46.16;

ekipno: 1. Jamska mehanizacija 1:53.46, 2. Klasirnica 1:55.02, 3. Priprave 2:01.28, 4. Skupne službe 2:05.29, 5. Jamski transport 2:13.67, 6. Zračenje 2:34.12;

upokojenci: 1. Vlado Detela 0:44.18, 2. Rudi Sevšek 0:52.62, 3. Ivan Hojan 0:55.64, 4. Tone Sevšek 0:56.59; /dj/

Smučarski tečaji

Med letošnjimi zimskimi šolskimi počitnicami od 26. februarja do 1. marca so na Golteh potekali smučarski tečaji za delavce našega podjetja in njihove šoloobvezne otroke. 116 tečajnikov je bilo razporejeni v 11 skupin - 10 otroških in eno odraslo -, vodili pa so jih v glavnem učitelji smučanja iz našega podjetja.

Tečaje je že petnajsto leto zapored organizirala komisija za šport in rekreacijo in tudi letos je bila organizacija dobra. Še posebej so vsi udeleženci pohvalili vreme, na katerega ima sicer organizator najmanjši vpliv, vendar je bilo letos v času počitnic na Golteh vreme brez oblaka na nebu in vetra, kar se dosedaj ni zgodilo pogosto. Zato so tečajniki lahko res uživali in se dovolj resno posvetili učenju smučanja.

Njihov "učni" dan je bil naporen: vsak dan so se izpred Rdeče dvorane ob pol osmi uri odpeljali proti Žekovcu, tam so jih čakale 3 ure dopoldanskega in 2 uri popoldanskega učenja smučanja, okoli 16. ure pa so se z nihalko vračali proti domu.

Zadovoljstvo vseh je bilo v petek, zadnji dan tečaja, veliko. Vsi so se naučili smučati, in to brez poškodb, za konec pa so pripravili še tekmovanje. Potrdila, da so opravili smučarski tečaj, in priznanja za najboljše na tekmovanju so jim organizatorji podelili na zaključku tečaja, kjer jih je sindikat podjetja počastil še s pizzo in sokom.

Počitnic je konec, živele počitnice!

Da, res lahko tako rečemo za letošnje zimske počitnice, saj že vrsto let niso razmere tako sovpadale, kot se je to primerilo letos. Krajevne, vremenske in časovne danosti v času smučarskih tečajev so bile izpolnjene, za drugo je poskrbel TRC Jezero s svojo dobro organizacijo ter skupino usposobljenih smučarskih vadiateljev, ki so obilico dela, saj je tečajnikov bilo več kot sto, odlično pravili. Upam, da v zadovoljstvo vseh!

Po petdnevem nabiranju smučarskega znanja in veščin, ki je bilo tudi naporno, smo se zbrali v prostorih Restavracije Klub. Tam smo na utrujenost hitro pozabili, saj smo zbrani to izkazovali s svojo živahnostjo, kar je sicer ob takšni priložnosti in tolikšni mladini, tudi pričakovati. Podelitev priznanj vsem tečajnikom ter diplom najboljšim po skupinah je potekala ob splošnem odobravanju in čestitkah. Zadovoljni smo bili vsi; eni zaradi diplom, drugi zaradi pridobljenega znanja o smučanju, vsi pa zaradi spoznanja, da se bodo udeleženci tečaja lahko napotili v šolo ali službo brez opornic, mavca in drugih pomagal.

Za piko na "i" je poskrbel sindikat velenjskega premogovnika, ki je vsem udeležencem namenil "gratis" toplo pizzo in ledeni čaj, kar se je prileglo še tako neješčemu otroku.

Konec je bil torej dober in vse dobro! Upam, da lahko v imenu vseh udeležencev smučarskega tečaja na Golteh izrečem priznanje organizatorjem in izvajalcem ter zahvalo sindikatu Premogovnika Velenje za finančno podporo. Z njo so ustvarili pogoje, da bo otrokom ostal prijeten spomin na letošnje počitnice in upanje, da bodo tudi prihodnje takšne. Nasvidenje februarja 1997!

/bd/

Jamska reševalna četa

Zimsko srečanje



Marjan Kolenc pred štartom

Slovenski rudarski reševalci se že 20 let srečujejo vsako leto na letnem srečanju, ki je poleg sprva družabnega v zadnjih letih dobilo tudi močno strokovno vsebino. Prvo takšno srečanje so leta 1975 zasnovali in izpeljali reševalci iz mežiškega rudnika in našega premogovnika ter k sodelovanju pritegnili reševalce iz vseh slovenskih rudnikov in premogovnikov in iz hrvaškega Labina. Zdaj pa so se mežiški in velenjski reševalci odločili, da bi se srečali tudi pozimi in v zimskih športih preizkusili svojo telesno pripravljenost.

Ali bodo ta srečanja prerasla v tradicionalna, se razširila z več udeleženci in panogami, bomo videli čez leta, prvo srečanje je vsekakor letos bilo, in sicer, 23. marca na Golteh. Golte so se v letošnji zimi izkazale kot zelo "gostoljubne", saj je bilo vreme smučarjem in prirediteljem različnih tekmovanj naklonjeno, to soboto pa je reševalcem zagodlo. Mehak sneg, megla, veter in sneženje niso nudili najboljših pogojev za tekmovanje, pa vendar se je 34 rudarskih reševalcev iz Mežice in Velenja spopadlo z obema predvidenima disciplinama: veleslalomom in sankanjem.

Veleslalomsko tekmo so izpeljali na progi Lahovnica, 28 tekmovalcev pa je bilo razvrščenih v štiri starostne kategorije. Med starimi **nad 50 let** je zmagal Franc Jug iz Mežice, drugi je bil Franc Cevzar in tretji Ciril Kemperle, oba iz našega premogovnika. Med starimi **od 40 do 50 let** je zmagal Rado Rajzer iz Mežice, drugi je bil Drago Jamnikar in tretji Marjan Lampret oba iz Velenja. V skupini starih **med 30 in 40 let** so prva tri mesta zasedli naši reševalci. Prvi je bil Miran Dobravc, drugi Tomaž Knez in tretji Marjan Hudej. Med najmlajšimi, starimi **do 30 let**, so tekmovali in - bili tako najboljši - le naši reševalci. Zmagal je Jože Kimperk pred Romanom Hudournikom in Borutom Herodežem.

Tekmovanje v **sankanju** je bilo na progi Trije plati, kjer so tokrat za razliko od siceršnjega pravila teže pri sankanju zaradi mehkega snega dosegli hitrejši spust lažji tekmovalci. V meglo se je spustilo vseh 34 udeležencev brez starostnih kategorij, prva štiri mesta pa so zasedli reševalci iz našega premogovnika. Prvi je bil Jože Kimperk, drugi Marjan Hudej, tretji Drago Šegovc in četrti Tomo Lipnik. /DJ/

Teniško srečanje

V Beli dvorani je mogoče igrati tenis celo leto in tako so se vodilni delavci velenjskega premogovnika in TE Šoštanj odločili, da pripravijo teniški turnir. Zbrali so se prvo soboto v februarju, bilo pa jih je iz vsakega podjetja po osem.

Pri posameznih dvobojih so bili boljši igralci iz našega podjetja, saj so nasprotnike premagali s 6:2. Nato so se pomerili še v igrah žrebanih dvojic, kjer sta prvo mesto priigrala Janez Jezeršek (Premogovnik Velenje) in Drago Skornšek (TEŠ), drugo pa Marjan Lampret in Andrej Horvat (oba Premogovnik Velenje). Skupni rezultat srečanja, ki naj bi postalo tradicionalno, je bil 20:12 v setih za Premogovnik Velenje. /er/

ZAHVALA

Ob boleči izgubi moje mame Marije se iskreno zahvaljujem sindikatu premogovnika in sodelavcem za darovano cvetje, izrečena sožalja in spremstvo na njeni zadnji poti.

sin Milan Kuhar

ZAHVALA

Ob mnogo prerani smrti našega dragega Jerneja se iskreno zahvaljujemo delavcem obrata Zračenje in sindikatu podjetja za podarjeno cvetje in denarno pomoč. Hvala vsem, ki ste našega sina in brata pospremili na njegovi zadnji poti.

oče Josip, mama Zora in brat Bojan Zamuda

ZAHVALA

Ob smrti moje mame se zahvaljujem sodelavcem Zračnja - sever in sindikalni podružnici Zračnja za darovani venec in cvetje ter izrečena sožalja.

Bojan Jeseničnik z družino

ZAHVALA

Zahvaljujem se sindikalni podružnici Jamske mehanizacije ter sodelavcem strojnega remonta za darovano cvetje in sveče ter izrečena sožalja ob smrti mojega očeta.

Jože Koper

ZAHVALA

Zahvaljujem se podružnici sindikata Jamska mehanizacija in svojim sodelavcem za denarno pomoč ob smrti moje mame.

Ivan Josič z družino

Ne prezrite

Obvestilo najemnikom vrtov!

Vse najemnike vrtov obveščamo, da je najemnina za vrtove za leto 1996 **1.500,00 tolarjev** in da jo bodo lahko poravnali v prostorih službe za rudarske škode na jašku Škale v teh terminih:

- 16. aprila 1996 dopoldan med 8. in 12. uro,
- 17. in 18. aprila 1996 popoldan med 15. in 18. uro in
- 19. aprila 1996 dopoldan med 8. in 12. uro.

Vrtove, za katere najemnina v navedenih dneh ne bo poravnana, bomo brez predhodnih opominov oddali drugim najemnikom.

Hkrati vse najemnike vrtov prosimo, da plevela in drugih odpadkov pri čiščenju vrtov ne odlagajo v drenažne jarke ali na sosednja zemljišča, temveč v zabojnike, ki bodo v ta namen postavljeni na več mestih.

Srečno!

Vodja službe rudarskih škod, Srečko Gračner

Še imate certifikat?

A TRUST, družba za upravljanje s skladi, Velenje, je edina tovrstna družba s sedežem na širšem območju Velenja. Zaradi tega še posebej računa na vlagatelje s tega območja. Svoj certifikat jim je zaupalo že več kot 10.000 ljudi, sami pa pravijo, da število ljudi, ki bi radi vložili certifikat v njihovo družbo, iz dneva v dan narašča. Zato so se odločili, da poleg Trdnjave, d.d., v tem letu odprejo drugo pooblaščen investicijsko družbo Trdnjava 1, d.d. S tem so omogočili vpis certifikatov zamudnikom in tistim, katerih certifikat v predhodnem vpisu ni bil v celoti izkoriščen.

Da mislijo resno, so dokazali s preudarnimi nakupi podjetij na družbah; postali so lastniki poznanih in uspešnih podjetij. S svojo skupino strokovnjakov, ki jo kot predsednik nadzornega sveta vodi mag. Herman Rigelnik, se trudijo, da bi certifikate porabili čim bolj donosno in varno za vlagatelje.

Veliko ljudi so poleg jamstva, ki ga zagotavljajo strokovnjaki, pritegnili z različnimi nagradami in ugodnostmi.

Tako vsak vlagatelj že ob vpisu prejme **nagrado**, uspešne družine tudi **družinske nagrade**. Vsi vlagatelji postanejo **člani kluba Trdnjava**, kar jim poleg drugega omogoča pridobitev **nenamenskega gotovinskega posojila** in **popuste pri nakupih** v prodajni mreži aFinanga.

Vse, ki želite podrobnejše informacije, vabijo, da se oglasite na sedežu A TRUST, družbe za upravljanje, d.d., na Prešernovi 8 v Velenju, oziroma jih pokličete po telefonu (063) 856-305.

A TRUST, družba za upravljanje, d.d., Prešernova 8, 3320 Velenje, telefon 856-305, 856-334, 855-950, fax 854-638

ZAHVALA

Ob boleči in prerani izgubi dragega moža in atija

Vladimirja Avberska

se iskreno zahvaljujeva delavcem premo-govnika, ki ste ga v tako velikem številu pospre-mili na njegovi zadnji poti.

Zahvaljujeva se Vladovim sodelavcem za obiske in pomoč v času njegove bolezn. Posebna zahvala dr. Francu Žerdinu, Francu Cevzarju, Vinku Čuježu, Leopoldu Tovorniku, Marjanu Glinšku in drugim, ki ste nama pomagali.

Še enkrat vsem najlepša hvala!

žena Mojca in hči Monika

ZAHVALA

Izgubili smo našega dragega moža, očeta, sina in brata

Alojza Gluka.

Iskreno se zahvaljujemo za vso pomoč v času njegove bolezn in lajšanje naše bolečine ob njegovi smrti sindikalni podružnici Klasirnice in sindikatu podjetja.

Hvala vsem njegovim sodelavcem in prijateljem, ki ste ga v tako velikem številu pospre-mili na zadnji poti.

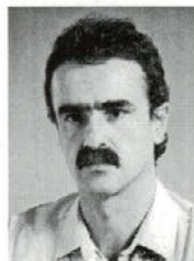
vsi njegovi

V spomin!

19. marca je po kratki in hudi bolezn umrl naš sodelavec

Alojz Gluk,

kvalificirani električar v obratu Klasirnica.



Alojz Gluk se je rodil 18. aprila 1957 v Velenju. Po končani osnovni šoli se je izobrazil za elektrotehnik. Leta 1977 je prišel delat v velenjski premogovnik, kjer je naprej opravljal vzdrževalna dela jamskih električnih naprav, kasneje postal skupinovodja, leta 1989 pa nadzornik.

Pri svojem delu je bil uspešen, dober sodelavec in vodja. Znal je prisluhniti ljudem in pomagati razreševati številna vsakodnevna delovna in človeška vprašanja. Posebej se je zavzemal za izboljšanje pogojev dela in nagrajevanja v obratu Klasirnica.

Čut in sposobnost za razumevanje težav, ki jih pri ljudeh povzročajo težki delovni pogoji, sta ga vodila med sindikalne aktiviste - postal je član izvršilnega odbora sindikata podjetja, kasneje predsednik gospodarske komisije in neprofesionalni športni referent. S svojim aktivnim delom, pobudami in predlogi je prispeval k boljšemu nagrajevanju v najtežjih pogojih dela, odločno je podpiral in soorganiziral športne aktivnosti, rekreacijo ter nadgradnjo sindikalnega turizma s pridobitvijo novih počitniških zmogljivosti.

Ložeta bomo pomnili tudi kot ljubitelja tenisa, saj je s svojo neugnano naravo ustvarjal številne športne zmage in krepil ugled sindikalnih športnih iger. Poleg tega je bil sodnik Teniške zveze Slovenije, član Društva inženirjev in tehnikov, za vse svoje uspešno delo na različnih področjih pa je prejel veliko priznanj, nagrad in pokalov.

Z njegovim odhodom smo izgubili izjemno osebo, sodelavca, organizatorja in sindikalnega funkcionarja. Na pokopališču v Podkrajju smo ga 22. marca pospremili na njegovo zadnjo pot v zelo velikem številu njegovi sodelavci, prijatelji, sorodniki in krajan.

Ohranili ga bomo v lepem spominu!



Projekt "Skrb za zdravega delavca"

Invalid - zadovoljen delavec

V Premogovniku Velenje je bilo konec leta 1995 zaposlenih 4007 delavcev. Med njimi je bilo 825 invalidov ali 20,6 % vseh zaposlenih. Vzrok za to je tudi v dejstvu, da je delo v premogovništvu težko in zdravju škodljivo. Zanimivo je, da število invalidov v primerjavi s prejšnjimi leti stalno narašča, čeprav v podjetju vlagamo v mehanizacijo in sodobno tehnologijo pridobivanja premoga ogromno sredstev ter zagotavljamo večjo varnost.

Po Zakonu o pokojninsko invalidskem zavarovanju je invalid tisti zavarovanec, pri katerem se zaradi trajnih sprememb v zdravstvenem stanju zmanjšuje ali izgubi zmožnost za delo, na katerega je bil delavec trajno razporejen. Takšna sprememba

zdravja je lahko posledica poškodbe pri delu ali izven dela, poklicne bolezni ali bolezni. Zavarovanci so razvrščeni v prvo, drugo ali tretjo kategorijo invalidnosti, pri čemer so v prvi kategoriji tisti, pri katerih nastane izguba delovne zmožnosti in so invalidsko upokojeni. V drugi kategoriji so delavci, ki lahko najmanj polovico rednega delovnega časa opravljajo svoje ali drugo ustrezno delo, v tretji kategoriji pa delavci, ki opravljajo drugo ustrezno delo v polnem delovnem času.

V našem podjetju je najpogostejši vzrok za nastanek invalidnosti bolezen. Od vseh invalidov v podjetju jih je 522 ali 63,3 % bilo invalidsko ocenjenih zaradi bolezni. Podrobnejša analiza pokaže, da gre pri 28 % za obolenje hrbtenice, temu pa botrujejo težki delovni pogoji, v katerih je še vedno veliko prisiljene držje.

Pri 222 invalidih ali 26,9 % je vzrok nastanka invalidnosti A nezgoda.

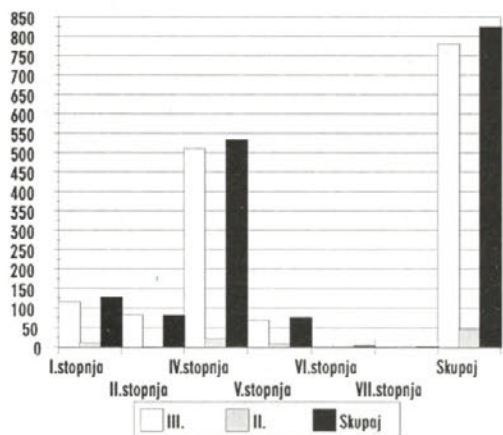
Povprečna starost invalidov, ki jih je invalidska komisija ocenila kot invalide I. kategorije, torej jih je upokojila, je 42 let, invalidov II. kategorije 44 let in invalidov III. kategorije 36 let.

Na podlagi vseh podatkov in analiz lahko sestavimo grobo podobo invalida v našem podjetju: to je delavec, ki je kvalificiran, v povprečju star 36 let, s 15 do 20 leti delovne dobe, ki je postal invalid zaradi bolezni hrbtenice ali nesreče pri delu in ki mu velikokrat ni preprosto najti dela v okviru njegovih strokovnih sposobnosti in delovnih izkušenj. Zdravi in usposobljeni delavci lahko kvalitetno opravljajo svoje delo in s tem prispevajo k uspehu podjetja. Zato je politika vodstva na eni strani naravnana tako, da skuša z različnimi preventivnimi ukrepi zagotavljati primerne in varne delovne pogoje, na drugi strani pa delavcem, ki so kljub temu postali invalidi, zagotoviti delo, ki ustreza njihovi preostali delovni zmožnosti.

Tako (p)ostanejo delavci invalidi enakopravni z drugimi delavci in lahko tudi na ustreznem drugem delovnem mestu opravljajo delo zadovoljno in uspešno v okviru svojih zdravstvenih sposobnosti in znanja.

po gradivu za projekt "Skrb za zdravega delavca"

STOPNJA IZOBRAZBE VSEH ZAPOSLENIH INVALIDOV



% INVALIDOV II. IN III. KATEGORIJE INVALIDNOSTI V LETIH 1992-1995

