

št. 20/junij 2013

modra pot



4-6

naše enote

7-13

prihodkovni centri

14-16

izobraževanje

18-23

zdravje

Odvisnost
Zdrav življenjski slog

25-26

aktualno

Umetnost sporazumevanja

27-30

naši umetniki



Vsakdo lahko

Vsaka »okrogla« obletnica ima poseben pomen, veličino. In prav je, da tudi mi obeležimo dvajseto številko internega glasila Modra pot. Naj bo to priložnost za zahvalo vsem sodelavkam in sodelavcem, ki s svojimi prispevki, idejami in zanosom soustvarjate našo Modro pot. In seveda naj bo to tudi vabilo vsem vam, da s skupnimi močmi oblikujemo in polnimo strani naše Modre poti tudi vnaprej. Vaši predlogi, mnenja, prispevki, fotografije so vedno dobrodošli.



Večkrat si naš CPK zamišljam kot ladjo, razmere na trgu pa kot nevihto, ki ne pojenja, valovi so vedno hujši in jasnine še ni na obzorju. Zaposleni pa smo mornarji, ki s skupnimi močmi vozimo našo ladjo preko neviht. Boj za preživetje je res neizprosni. Vsak mornar mora prispevati svojo voljo, pogum in delavnost, da naša ladja pluje dalje.

V teh razmerah zagotovo nismo sami. Vendar... Morda je kriza tudi priložnost, priložnost za vse nas. Da delamo boljše, da poiščemo naše rezerve, zagotovo najprej vsak zase in pri sebi. Verjamem, da vsakdo lahko pripomore k prizadevanjem za naš skupni, upajmo, da res boljši jutri.

Za konec sem izbrala povest o štirih ljudeh, ki naj nam bo vsem v opomin in razmislek.

Prvi se je imenoval *Vsakdo*, drugi se je imenoval *Nekdo*, tretji se je imenoval *Kdorkoli* in četrti *Nihče*.

In ti ljudje bi morali opraviti pomembno nalogo.

Vsakdo je bil prepričan, da jo je opravil *Nekdo*. *Nihče* je ni opravil, lahko pa bi jo *Kdorkoli*. Zato je bil *Nekdo* jezen, ker bi nalogo moral opraviti *Vsakdo*. A *Vsakdo* je mislil, da jo lahko opravi *Kdorkoli*, *Nihče* pa ni opazil, da *Kdorkoli* tega ni storil. Končalo se je tako, da je *Vsakdo* krivil *Nekoga* zato, ker *Nihče* ni naredil tistega, kar bi *Vsakdo* lahko!

Želim vam prijetno preživljanje letnih dopustov.

Pripravila:
Tanja MEJAK
Poslovna sekretarka



Iz naših enot



Po dolgi in mrzli zimi, ki nam je po daljšem obdobju prinesla večjo količino snega, smo zakorakali v vrhunec gradbene sezone.



Trenutna količina pridobljenih poslov je zadostna in intenzivno delamo na pridobivanju novih poslov, da bomo lahko ob koncu leta z zadovoljstvom pogledali nazaj. Ker vemo, da je potrebno za izpeljavo poslov, poleg kadrov in znanja tudi primerna opremljenost, smo se odločili da v letošnjem letu, v skladu z možnostmi izpeljemo nekaj nujno potrebnih investicij v novo opremo. Seveda bi si želeli več vlaganj v opremo, vendar nam trenutno krizno stanje v gospodarstvu, to žal ne omogoča.

Že pred pričetkom krize smo se zavedali nevarnosti, ki preži, zato smo že v zgodnji fazi predvideli varčevalne ukrepe in jih pričeli takoj izvajati. Zastavljene ukrepe redno prilagajamo trenutnim gospodarskim razmeram.

Cilj naše družbe je jasen... Želimo si, da s skupnimi močmi, tudi z odrekanjem nekaterih pravic in spremenjenim razmišljanjem, prebrodimo krizne čase, ki jim kar ni videti konca. Za to je potrebno res veliko angažiranja in prav je, da se vsak na svojem področju maksimalno angažira in s tem prispeva k racionalnejšem poslovanju družbe kot celote.

Za trud vsakega izmed vas, voljo in potrpežljivost, se vam najlepše zahvaljujem.

Pripravil:
Vlado ŠVAB
Direktor za tehnično področje

Komerciala v letu 2013

Kriza gradbene panoge v Sloveniji se nadaljuje s tempom, ki ga niso napovedovali niti najbolj črni scenariji. Gradbeni velikani so že davno pokopani, s seboj so v prerani grob potegnili celo vrsto manjših (pod)izvajalcev, investicij v gradnjo oz. vzdrževanje je malo, borba za pridobitev vsakega, še tako majhnega posla, pa je postala neizprosna. Plačilna nedisciplina je nekaj najbolj vsakdanjega, žalosti pa predvsem dejstvo, da so jo za svojo hitro osvojile tudi državne ustanove, ki vse prepogosto ne plačujejo pravočasno opravljenih storitev. Kljub krizi pa ne gre obupati. Že stari kitajski zapis besede kriza je sestavljen iz pismenke »nevarnost« in pismenke »priložnost«. Na katerih projektih smo v obdobju od izdaje zadnjega glasila pa do danes iskali svoje »priložnosti« in se poskušali izogibati »nevarnostim«?

Pridobili smo naslednje večje projekte, nekatere izmed njih smo v tem času tudi že pričeli oz. izvedli:

- Redno vzdrževanje občinskih lokalnih cest na območju Občine Piran
- Brv za kolesarje in pešce čez stari rokav Dragonje v Mlinih
- Obnova turističnih poti v Škocjanskih jamah
- Obnova talne signalizacije na občinskih cestah v Kopru
- Ureditev Oljčne poti v Kopru
- Rekonstrukcija obvozne ceste Turnše – Dob v Občini Domžale
- Sukcesivna dobava materiala in gradbena dela v Solinah
- Rekonstrukcijska dela na lokalni cesti na Lucanu v Občini Piran
- Dograditev pasu za počasna vo-

zila na cesti Škofljica – Rašica

- Sanacija asfaltne površine na 7. vezu v Luki Koper
- Popravilo skladiščnih površin in dovoznih poti v Luki Koper
- Sanacija vozišča na cesti Sp. Škofije – Zg. Škofije
- Izvedba krožišč v Piranu
- Krožišče Grosuplje
- Izgradnja BS Petrol na Hrpe-ljah
- Rušenje in preureditev ČCP Vi-dež
- Manjša investicijska vzdrževalna dela na voziščih AC in HC

Skupaj s partnerji smo bili tudi najugodnejši ponudniki na razpisih za Izgradnjo mejnega prehoda Sočerga, Rekonstrukcijo ceste v Gornje Ležeče ter Hidravlično izboljšavo

vodovodnega sistema na Obali, kjer pa zaradi počasnosti državne-ga aparata še čakamo na podpis pogodbe.

Kateri izzivi stojijo pred nami?

Kratkoročno sta to prav gotovo razpisa za izgradnjo obvoznice mimo Ilirske Bistrice ter oskrba s pitno vodo v porečju Ljubljane v občinah Postojna in Pivka, dolgoročno pa vstop Hrvaške v EU v smislu nove, dodatne konkurence na našem področju oziroma našo ekspanzijo prek ukinjene meje.

Pripravil:
Damijan RUPNIK
Direktor za marketing



Hvaležnost, ki pritegne k sebi velike stvari in upanje na boljši jutri

Ko sem razmišljala, o čem bom pisala v našem internem glasilu, se mi je zdela lepa misel, da je glasilo "naše" ter da sem tudi sama del vsega tega že nekaj več kot leto dni. Čas je minil, kot bi trenil. Veliko novega znanja, izkušenj, idej, zanimivih ljudi ter seveda tudi nekaj manj prijetnih situacij, preizkušenj in težkih trenutkov. Nekako tako, kot je tudi v življenju. Pri vsem tem se mi zdi najpomembnejše ohraniti stik s sabo, vrednotami, v drugih in svetu iskati dobro, se za dobro boriti in v takem duhu delati. Prepričana sem, da tako delamo tudi v našem CPK-ju, kar dokazuje tudi dejstvo, da uspešno kljubujemo še tako težkim časom ter lahko z optimizmom zremo v prihodnost.

K temu pripomore vsak od nas z delavnostjo, zagnanostjo, strokovnostjo, novimi idejami in željo, da je lahko še boljše in uspešnejše. Prav je živeti v seganju po največjih

željah, enako pomembno pa je, da znamo biti vsak dan hvaležni. Zavedati se, da je lepota okrog nas, dar, da je dobro opravljeno delo, dar, da je sodelavec, dar... Priznati si, kaj nam manjka, kaj lahko nadgradimo, tako pri delu, kot pri sebi, nas bliža resnici o našem položaju. Omahovati, biti v dvomih, hrepeneti, živeti z negotovostjo je človeško, umetnost pa, da lahko v takih trenutkih obrnemo pogled vase, na vse, kar imamo in smo za to hvaležni. In če si sposodim misel slovenske pisateljice Alenke Rebulah lahko rečem, da nam hvaležnost odpira nove možnosti, ker nam širi pogled, večja našo sposobnost, da opazamo lepote življenja in se nanje odzivamo.

Naj začnem pri sebi ... hvaležna sem, da rada hodim v službo, da lahko delam s prijetnimi in kdaj tudi manj prijetnimi sodelavci, da se lahko od vas učim, da si lahko med sabo pomagamo in zavedamo, da nam bo s skupnimi močmi šlo jutri lažje. Da bomo lahko skupaj verjeli v še boljši jutri, moramo vsi narediti nekaj dobrega danes. Začnimo pri

sebi, pri svojih vrednotah, načelih in idealih.

In če se vrnem na začetek tega besedila ... začnemo lahko tudi pri "nas", v našem CPK-ju, kjer preživimo skoraj več časa, kot s svojo družino. Morda z lepo besedo, nasmehom, večjo zavzetostjo, boljšo komunikacijo, odprtostjo, zavezanosti k skupnim ciljem in rasti.

V času, ko vse lepše diši, ko se poletje bliža in smo bolj odprti za nova poznanstva, izkušnje in poletne dogodivščine, "nam" želim, da bi s tako odprtostjo vstopali tudi v nov dan, v nove delovne naloge in izzive. Verjamem, da bo tako lepše nam in tistim, ki za nami prihajajo. Morda ne bo vedno vse prijetno in z rožicami poslano. Morda bo težko in naporno. Verjamem, da nam lahko uspe. Trdno pa se prepričana, da je upanje na boljši jutri vreden vsakega truda in napora danes.

Pripravila:
Tina RIJAVEC
Vodja oddelka za pravno in
organizacijsko področje



Poročila PC

PC Gradnje

Pred pripravo teh vrstic sem malo pobrskal v svoje predhodne prispevke in v njih zasledil, da se ponavlja beseda kriza. Res sem sam pričakoval in upal, verjetno kot velika večina ostalih, da se bo stanje prej začelo popravljati, vendar je očitno, da se teh težav ne bomo otesli še nekaj časa.

V tem času uspevamo svoje dejavnosti ponujati in jih tudi izvajati na praktično polovici Slovenije. Ker to zahteva večjo fleksibilnost vseh, ki so vpeti v te aktivnosti, prihaja včasih tudi do trenj, ki pa so v delovnem procesu, ob vseh ostalih težavah, normalen sopotnik. Tudi včasih izrečene besede je potrebno jemati z rezervo, saj v »žaru borbe« marsikaj izrečemo, čeprav tako ne mislimo. Vsem, ki ste vpeti v proces aktivnosti dela na gradbiščih, bi se želel zahvaliti za trud, strpnost in razumevanje.

Nočem biti črnogled, samo realen, zato želim, da se vsak posameznik kot del našega kolektiva potru

di za boljši jutri sebe, svojih družin ter podjetja kot celote. Samo z vestnim in kvalitetnim delom lahko naročnike prepričamo, da smo zrel ponudnik storitev in s tem tudi zupanja vreden partner. Na tak način bomo lahko na trgu lažje pridobivali posle in s tem skrbeli za redne finančne prilive, ki so osnova za blaginjo vseh.

Pripravil:
Igor GRMEK
Vodja PC Gradnje

PC Kamnolom Črni Kal

Kljub letošnji dolgi zimi in veliko padavin, smo v kamnolomu zadovoljni s proizvodnjo in prodajo materiala. Zaradi takšnih razmer se zaustavijo dela v samem kamnolomu, na gradbiščih in tudi kupcev je manj.

Leto je hitro naokoli in tudi redni letni remont smo že opravili. Leto dni je tudi časovni interval vzdržljivosti posameznih delov na strojih v postrojenju.

Keson tovarnjaka je bil zaradi dotrajanosti le delno obnovljen. Kljub temu, da je samo prebarvan in da so zamenjane stranice, izgleda kot nov.

Po lanskem uničenju požara nad kamnolomom in okolico, bi bil idealen čas za širitev pridobivalnega prostora, saj je teren praktično pripravljen. Problem pa se pojavi na strani agrarne skupnosti, lokalnih, občinskih in državnih organov, pri katerih je že informacijo težko dobiti, kaj šele kaj več, zato postopki, žal, zahtevajo dolgoročno reševanje.

Država je Skupnosti po letu 1945 nacionalizirala, po sprejetju Zakona o ponovni vzpostavitvi agrarnih skupnosti, pa so Skupnosti svojo zemljo dobile nazaj. A težava je v tem, da se sedaj članstvo v skupnosti veže na zakonite dediče nekdanjih članov skupnosti. Ti pa so pogosto razseljeni po svetu, brez njih pa spremembe niso mogoče.

Agrarne skupnosti so danes drugi največji lastnik zemljišč, takoj za Skladom RS za kmetijska zemljišča. Njihova zgodovina pa sega v davno leto 1848, ko je cesar Franc Jožef z zemljiško odvezo zemljo dodelil tistim, ki so jo obdelovali. Tako so slovenske družine po vaseh postale lastnice velikih pašnikov in gozdov, ki so jih redko prodajali in odtuževali, saj so jih potrebovali za preživetje. Pravico do dedovanja je imel le član skupnosti, ki je ostal na hišni številki.

Črni Kal, kjer se nahaja naš kamnolom, je zapisan v kulturno - zgodovinsko območje. V bližnjem kamnolomu so našli ostanke iz paleolitske dobe: prazgodovinsko sekiro, iz rimske dobe pa bronast kipec boginje Junone. Nekateri tr-



Leto	1869	1900	1931	1961	1971	1981	1991
Št. prebivalcev	356	401	352	259	221	236	223

Statistika prebivalstva v Črnem Kalu po letih.

dijo, da so tu našli sarkofag kralja Roksolanov in Sarmatov Rasparagana, ki se danes nahaja v Puljskem muzeju. Ob skalnem robu nad vasjo so ostanki starega gradu iz 11. stoletja, ki ga je dal sezidati istrski mejni grof Urlik I, da bi tako obvladoval cesto iz Rižanske doline proti notranjosti.

Za ime Črni Kal lahko trdimo, da izvira iz imena črnivec, kar označuje črni hrast - črničevje, vednozelen »toploljuben« mediteranski hrast, ki na beli kraški podlagi s svojo temno zeleno barvo listja izstopa tudi pozimi. Ugodno podnebje dopušča Črnokalcem gojitev zahtevnih sredozemskih rastlin, kot so fige, oljke, mandljevci in zgodnje zelnjave. Pridelki so obogatili tržnice obalnih mest in Trsta. Odlično črno vino 'črnikalec' pa je romalo tudi na Dunaj. Zvonik cerkve Sv. Valentina

je rahlo nagnjen in je 'posebnost' v cerkvenem stavbarstvu.

Pripravil:
Branko SOSIČ
Vodja PC Kamnolom Črni Kal

PC Asfaltna baza

Letošnja zima nas je ob začetku sezone kar bogato obdarila z večjo količino snega in z nizkimi temperaturami. To smo na asfaltni bazi Senožče kar močno občutili, saj se je v januarju izvajal letni remont postrojenja asfaltne baze.

Leto 2012 smo zaključili z rekordno količino proizvedene asfaltne zmesi, zato so bila različna popravila postrojenja nujno potrebna. Postrojenje asfaltne baze bo letos

v uporabi že sedmo leto, tako da so bili nekateri sklopi že kar malo načeti. Ker so pri čiščenju snega v zimski službi sodelovali tudi delavci iz asfaltne baze, so nam iz PC Gradenj pomagali s skupino ljudi, ki nam je pomagala pri čiščenju postrojenja. V dveh tednih smo remont uspešno zaključili, vendar nam je ob zagonu in proizvodnji delo zelo oteževal sneg, ki je skoraj vsak dan na novo zapadel. Ob tem mu je pomagal še mraz, pri čemer so nam zmrzovali cevi stisnjenega zraka, ki se uporablja za delovanje asfaltne baze. Proizvodnja je bila v tem času zelo nizka, v primerjavi s preteklim letom.

Naši veliki izbiri asfaltov smo v decembru mesecu dodali še proizvodnjo hladne mase (do sedaj smo jo nabavljali pri zunanjih ponudnikih za potrebe našega vzdrževanja) ter enajst novih asfaltnih zmesi iz eruptivnega materiala iz kamnoloma Bleiberg. Do sedaj smo certificirali 73 različnih asfaltnih zmesi, to število pa se neprestano povečuje zaradi različnih zahtev kupcev oziroma naročnikov.

Pripravila:
Matjaž MANKUČ
Vodja PC Asfaltna baza in
Marija DEURIČ
Vodja laboratorija



PC Mehanizacija

Začetek letošnjega leta je bilo za PC Mehanizacija zelo zahtevno. Dolga zima z obilnimi snežnimi padavinami, nizkimi temperaturami in močnim vetrom, je oteževala promet in osnovne cestne povezave proti notranjosti države.



V teh pogojih je zagotavljanje prevoznosti cest in varnost udeležencev v prometu zahtevalo koordinirano zimsko službo, s stalno prisotnostjo naših delavcev in delovnih sredstev na terenu. Z odprtjem nove cestne baze v Podskrajniku se je naše območje delovanja še povečalo s širitvijo proti Rakeku in Cerknici ter okolici.

Usposobljeni delavci z večletno delovno prakso na teh območjih so

bili kos nastalim situacijam, kljub zelo težkim pogojem za delo. Pluženje in posipanje cest je delovalo tudi 24 ur na dan, v kolikor je bilo to potrebno. Človeški faktor, s pomočjo voznega in strojnega parka, sta vzdržala in delo opravila dobro. Pri tem so, poleg šoferjev in strojnikov, veliko dela opravili mehaniki. Ti so v svoji delavnici v Hrpeljah in tudi s svojo stalno prisotnostjo na terenu zagotavljali nemoteno delo, tudi v primeru okvar.

Stara zaloga soli iz prejšnjega leta in letos nakupljena sol, sta zadoščevali za celotno zimsko službo. V letošnjem letu smo porabili mnogo več posipnih materialov kot v prejšnjih letih in s tem izpraznili vsa skladišča. Zimska služba se je, zaradi nastalih vremenskih pogojev, podaljšala v prvo dekada aprila.

Spomladansko nestanovitno vreme s pogostim deževjem je ustvarilo pogoje za pospešeno rast trave. Snežne pluge in posipalce smo na delovnih strojih takoj zamenjali s kosami in ostalimi pripomočki in se aktivno vključili v košnjo glavnih, regionalnih in občinskih cest.

Pri svojem delu sta nam letošnja zima in pomlad nakazali, da bi za bolj kakovostno opravljeno delo potrebovali nakupiti nekaj novih delovnih strojev in tovornjakov.

Poleg košnje trave je v tem trenutku zelo aktualen asfalt. Po propadu večjih gradbenih podjetij se je zelo



povečalo povpraševanje po asfalterskih delih. Asfaltna baza Senožeče v tem trenutku deluje s polno paro, s čimer nastaja veliko povpraševanje po podpori PC Mehanizacija (tovornjaki, finišeji, valjarji, freze itd.).

Pripravil:
Franko PEROŠA
Administrator

PC Vzdrževanje

PO DOLGI, DOLGI ZIMI ...

Letošnja zima je bila zima kot se »šika«, postregla nam je z ogromnimi količinami snega, zmrzaljo, viharo burjo in visokimi zameti.

Vse se je začelo že v oktobru, ko je sneg pobelil višje ležeče predele našega območja, v začetku decembra pa so stekle ta prave akcije posipanja in pluženja na celotnem območju CPK, kar vključuje tudi obalo. Obilno sneženje je zajelo celotno Slovenijo, pri čemer je največ preglavic povzročala orkanska burja, ki je gradila snežne zamete na Notranjskem, Krasu in Brkinih. V takšnih razmerah se pokaže pravi cestarski duh vseh udeležencev, ki sodelujejo v zimski službi. Potrebno je mnogo usklajevanja, koordiniranja vseh sodelujočih v zimski službi, prav tako tudi z ostalimi službami, kot so DRSC, DRI, Centri za obveščanje, policija, civilna zaščita in ostale službe. Pohvale gredo tudi našemu nadzoru, ki je bil stalno prisoten z nami na terenu.

Vsi naši delavci so se z vso borbenostjo zagnali v reševanje težav ter v kratkem času vzpostavili prevoznost prometa prilagojenega zimskim razmeram. Podobne akcije

so se nadaljevale v januarju, februarju, pa tudi še v začetku aprila je zima še pošteno stiskala z zmrzaljo in nizkimi temperaturami.



Vsa pohvala gre marljivim voznikom, strojnikom, cestarjem in vsem dežurnim v zimski službi. Zahvala velja za vso njihovo prizadevnost, usklajenost in hitre reakcije. V celotni letošnji zimski službi je bilo mnogo neprespanih noči, razrvanih živcev, razburjenih reakcij, vendar smo z dobro voljo in odlično usklajenostjo, vse težave sproti premagali in zadovoljivo rešili.

Poudariti moramo, da smo s podelitvijočasne koncesije z 18.9.2012 v vzdrževanje pridobili del ljubljanskega območja, to je Cestna baza Podskrajnik. S to pridobitvijo smo dobili tudi v reševanje zimsko službo na tem področju. To območje je splošno znano po nizkih temperaturah in obilici snega, zato smo že v samem začetku startali z močno preventivo, kasneje pa so plužne enote delale z vso močjo. Ne glede na dosti večjo količino snega, ugo-

tavljamo iz izkušenj, ki smo si jih pridobili, da je cerkniško področje lažje obvladljivo od postojnskega, predvsem zaradi tega, ker na tem

področju ni burje in posledično zametov na cesti. Tako nismo imeli večjih težav niti na tem področju, ne glede zimske službe in ne glede ostalih vzdrževalnih del.

Po končani zimski sezoni, letos šele po 10. aprilu, smo vzdrževalci pričeli z opravljanjem rednih letnih vzdrževalnih del.

Vsem zaposlenim se še enkrat zahvaljujem za sodelovanje, potrpežljivost in dobro voljo. Vsi smo lahko ponosni na dobro opravljeno delo. Obenem pa, glede na to, da nam jo je vročina že pošteno zakuhal, želim vsem sodelavcem prijetno izkoriščen dopust.

Pripravila:
Karlo ŠTURM
Vodja PC Vzdrževanje in
Ingrid VRH
Administratorica

Kamnolom tehničnega kamna – apnenca Razdrto

Kratka vsebina

CPK, družba za vzdrževanje cest, gradbeništvo in druge poslovne storitve, d.d., Koper pridobiva v kamnolomu Razdrto že več desetletij kvaliteten alveolinsko - numulitni apnenec paleogenske starosti, ki ga uporabljajo za različne potrebe gradbeništva in v cestogradnji.

Obstoječi kamnolom tehničnega kamna-apnenca Razdrto spada med večje kamnolome na območju Obalno-kraške regije, kakor tudi v Republiki Sloveniji.

Montan-geološke razmere so v nahajališču ugodne za nadaljnje izkoriščanje. Sodobni obrat predelave mineralne surovine pa omogoča uporabnost mineralne surovine za različne potrebe gradbeništva, po predhodni ustrezni tehnološki predelavi v agregate različnih frakcij.

Članek predstavlja predvsem montan-geološke, hidrogeološke, inženirsko-geološke značilnosti kamnoloma, kvaliteto in uporabnost apnenca, zaloge in vire ter vplive kamnoloma na okolje.

Uvod

Na območju kamnoloma Razdrto so se pričele prve geološke raziskave glede zalog in virov ter kvalitete materiala v letu 1963 (ZRMK Ljubljana), nadaljevale pa v letih 1974 in 1979 (Geološki zavod Ljubljana). S sistematičnimi geološkimi raziskavami apnenca pa šele v letu 1986, ko so bile izvrtane tudi raziskovalne vrtine z namenom, da se dolgoročno zagotovi surovinska baza.

Raziskovalna dela z vrtanjem je opravil tedanji Geološki zavod Ljubljana (GZL), TOZD geologija, geotehnika in geofizika (TOZD-I). V okviru teh raziskav je bilo izvrtanih šest raziskovalnih vrtin (R-1/86 do R-6/86), skupne globine 171,80 m. Izdelana je bila tudi detajlna geološka karta v M 1:1000. S petrografsko preiskavo vzorcev je bila kamnina določena kot temno siv gost apnenec z mikritno strukturo, deloma se pojavlja tudi intrasparit. Kamnina in drobljeni agregat sta bila preiskana na tedanjem Zavodu za raziskavo materialov in konstrukcij (ZRMK) Ljubljana, kjer so ugotovili, da je tehnični kamen-apnenec uporaben za pripravo drobljenih agregatov za izdelavo betonov, malte, asfaltne zmesi in tampere. Nekatere zdrobljene frakcije pa so vsebovale preveliko količino podmernih zrn.

V letu 2009 so bile po posebnem programu izvedbenih del izvrtane 4 vrtine z nivoja osnovne etaže E 610 do nivoja E 590 za poglobitev kamnoloma, skupne globine 80 m. Vse vrtine so bile geološko spre-

mljane in z odvzemi vzorcev za kompleksometrijske analize. Raziskovalna dela z vrtanjem je izdelal MINERVO CONTROL, d.o.o. iz Ljubljane.

Geografski položaj, morfološke in hidrološke razmere nahajališča ter komunikacije

Območje pridobivalnega prostora (PP) kamnoloma Razdrto leži na vzhodni strani regionalne ceste Postojna - Koper, okoli 700 do 1000 m južno od naselja Razdrto. Lociran je na zahodnem delu hriba Slemen, ki je pretežno porasel z listnatim gozdom, deloma so travnate površine z grmovjem. V neposredni bližini kamnoloma ni hiš ali gospodarskih poslopij, na zahodnem robu PP so funkcionalna zemljišča in postrojenja za predelavo kamnine in deponije agregatov.

Območje kamnoloma pripada kraškemu svetu, na stiku Postojnske flišne kadunje in Prestranskega



ravnika, ki je kraška planota. Na njem se pojavljajo manjše vrtače, ki jih več metrov globoko zapolnjuje preperina (jerina).

Na površju ni vodnih tokov, saj vse padavine pronicajo globoko v notranjost terena. Transportne možnosti kamnoloma so ugodne, saj je kamnolom lociran v neposredni bližini regionalne asfaltne ceste Postojna - Koper, s katero je na krajši razdalji povezan z lokalno asfaltno cesto.

Geološke, hidrogeološke in inženirsko-geološke razmere širšega in ožjega območja nahajališča

Širše območje kamnoloma gradijo predvsem terciarne plasti: eocenski fliš in foraminiferni apneneci paleocensko-eocenske starosti, ki navzdol proti jugovzhodu prehajajo v apnenice paleocensko kredne starosti.

Na območju kamnoloma, ki je odprt s posameznimi etažami je razvit paleocensko-eocenski foraminiferni apnenec. Na severni strani je geološka meja z eocenskim flišem. Enak fliš se pojavlja tudi na jugozahodni strani kamnoloma, kjer je kontakt med apnencem in flišem tektonski (prelom).

Apnenec je v kamnolomu sive do temno sive barve, gost in zlasti proti površju precej razpokan. Mikroskopske preiskave vzorcev jedra vrtin iz leta 1986 so pokazale, da prevladuje biomikrit, podrejeno nastopa tudi intrasparit. Dokaj pogosti so prekrstaljeni ostanki mikroorganizmov, zlasti numulitov, ki dokazujejo, da je starost apnenca v samem kamnolomu eocenska (M. Iskra, 1987). Plastovitost je v osrednjem delu kamnoloma slabo



izražena. Plasti so debele od 2-5 m in vpadajo pod kotom 20°-30° proti jugozahodu.

Ob navedeni magistralni cesti se v bližini tektonskega kontakta s flišem začnejo pojavljati v apnencu do 20 cm debele plasti laporja.

Na celotnem širšem in ožjem območju kamnoloma je apnenec z krasel, prav tako pa se pojavljajo večje ali manjše vrtače. V čelu kamnoloma so vidne razpoke, sistemi razpok in kaverne, ki so zapolnjene s kraško ilovico (jerino). Vrhnje plasti apnenca so v globini od 2-5 m dokaj razpokane in obarvane rjavkasto, kar je posledica delovanja atmosferilij.

Apnenec je sedimentnega nastanka, saj je nastajal z odlaganjem apnenih skeletov morskih organizmov, predvsem numulitov in apnenega mulja na morskem dnu.

V hidrogeološkem smislu je apnenec zaradi razpokanosti dobro vodoprepusten. Padavine poniknejo v tla in prihajajo na površje

le občasno na najnižji etaži, kjer je apnenec mikritne strukture in manj razpokan. Ker je zaradi tega slabše prepusten za vodo, prihaja do občasnega zastajanja vode na osnovni etaži. Zato je na zahodnem delu te etaže izdelan usedalni bazen, v katerem se zadržuje voda le del leta. Nivo vode je vedno najmanj 1,0 m pod koto etaže. Glede na navedeno ni predvideno posebno odvodnjevanje. Ostane pa zahteva po poglobitvi površine bazena okoli 100 m², globine najmanj 2m.

Inženirsko-geološke značilnosti so bile obdelane v posebni študiji, ki jo je izdelal GZL, TOZD-I, v letu 1987. Iz te študije povzemamo, da ima apnenec v kamnolomu Razdrto kljub pojavu razpokanosti, sistemov razpok in lokalnih prelomov, dobre geomehanske lastnosti. V kamnolomu so stabilne delovne brežine etaž pri naklonih 80° in več. Le tam, kjer se ob robu brežine pojavljajo prelomi ali razpoke v neugodni legi, tako da tvorijo strukturne kline, lahko pride do porušitve kamnine oziroma njihovega izpadanja.

Naklon delovnih brežin etaž je 70° do 75°, končni naklon kopa je 45°, kar v tem apnencu zadošča za stabilnost brežine kamnoloma.

Delovna širina etažnih ravnin je 10 m, končna širina le-teh pa je predvidena v mejah od 10 m do 12 m.

Kvaliteta in uporabnost mineralne surovine

Vzorci za preskušanje kamnine in kamenega agregata iz kamnoloma Razdrto so bili odvzeti iz deponije in iz odminiranega stenskega materiala.

Iz celotnega dokumentacijskega gradiva so bili uporabljeni naslednji podatki preiskav in analiz:

- **Uporabnost za nasipe** (agregat za nevezane in hidravlično vezane materiale za uporabo v inženirskih objektih in za gradnjo cest. Drobljenec 0/45, 0/32 in 0/125).
- **Uporabnost za malte** (drobljenec 0/4).
- **Uporabnost za betone** (drobljenec 0/2, 0/4 0/16, 4/8, 8/11, 8/16, 11/16 in 16/22).
- **Uporabnost za asfalte** (agregat za bitumenske zmesi in površinske prevleke za ceste, letališča in druge prometne površine, drobljenec 0/2, 0/4, 4/8, 8/11, 11/16, 16/22 in 22/32).

Vse EC Izjave o skladnosti je izdelala gospodarska družba CPK d.d., Koper, na osnovi posameznih certifikatov kontrole proizvodnje CE, ki jih je izdal IGMAT, d.d., Inštitut za gradbene materiale iz Ljubljana - Polje. Iz izdelanih poročil in EC IZJAV O SKLADNOSTI za posamezne

kamene agregate povzemamo, da je tehnični kamen - apnenec iz kamnoloma Razdrto kamnina ustrezne kakovosti za pripravo kamenih frakcioniranih agregatov za malte, betone, bitumenske zmesi in tamponske plasti za potrebe gradbeništva in cestogradnje za lastne potrebe kakor tudi zunanjih porabnikov.

Predelava materiala na posamezne agregate se sestoji iz primarnega drobljenja in mletja ter sejanja na frakcije, potrebne za beton, malte, asfalte ter za druge namene.

Vpliv kamnoloma na okolje

Kamnolom Razdrto s svojim delovanjem pri izkoriščanju in predelavi kamnine vpliva na okolje predvsem s hrupom in zapraševanjem.

Zato je v izdelanem Rudarskem projektu predvideno, da se poskuša »degradiranemu« prostoru povrniti prvotno obliko in funkcijo, kar je v konkretnem primeru kamnoloma delno izvedljivo.

Sanacija kamnoloma je izvajana sproti in sicer z ublažitvijo naklonov končnih brežin, delnim zasutjem izkoriščenih delov in primernim oblikovanjem novo nastalih površin tako, da se čim manj motee vklopijo v prvotno okolje. Vse ravne površine in površine z manjšim naklonom se bo prekrilo s plastjo zemlje in humusa, zatravilo ali posadilo avtohtono drevje in grmičevje.

Vsa ta dela se izvajajo izključno od zgoraj navzdol.

Kot zadnji postopek sanacije je predvidena rekultivacija in biolo-

ška obnova tal, verjetno vzpostavitev prvotne kulture, to je gozda.

Zaloge in viri tehničnega kamna – apnenca

V obstoječem pridobivalnem prostoru kamnoloma Razdrto so zaloge in viri izračunani do osnovne etaže E 610. Razdeljeni so na bilančne in izvenbilančne kategorije A, B in C1 ter vire kategorije C2. Odkopne zaloge kategorij A, B in C1 so upoštevane ob odkopnih izgubah, ki znašajo izkustveno 5 %.

Ob predvideni letni proizvodnji okoli 100 000 m³ raščene kamnine zadoščajo doslej ugotovljene zaloge in viri tehničnega kamna - apnenca v kamnolomu Razdrto za daljše obdobje.

Kamnolom Razdrto ima naravne (geološke in morfološke) ter tehnično-tehnološke in ekonomske pogoje za uspešno gospodarsko poslovanje tudi v prihodnje.

Pripravili:

Primož BIZILJ

MINERVO CONTROL, d.o.o.,
Letališka cesta 27a, 1000 Ljubljana

Ivan STRGAR

Cesta dolomitskega odreda 46,
1358 Log pri Brezovici

Dušan DELAK

CPK, družba za vzdrževanje cest, gradbeništvo
in druge poslovne
storitve, d.d., Ulica 15. maja 14,
6000 Koper

Viri strokovne dokumentacije:

Uporabljeni so bili podatki iz obsežne arhivske strokovne dokumentacije gospodarske družbe CPK, d.d., Koper (poročila, elaborati, rudarski projekti, študije).

Ergonomsko urejena pisarna

Delo v pisarni se pogosto šteje za delo z nizkim tveganjem za poškodbe in zdravstvene okvare, vendar so tveganja, ki so jim izpostavljeni pisarniški delavci, predvsem zaradi dela z računalnikom, razmeroma velika. To velja še posebej za tiste delavce, ki na delovnem mestu preživijo večino delovnega časa za računalnikom. Danes preživimo veliko časa pred računalniškim zaslonom ne samo zaradi opravljanja samega dela, pač pa tudi zaradi komuniciranja po elektronski pošti, spletu. Dodatno obremenitev povečujeta še vse večja uporaba



priročnih elektronskih pripomočkov (dlančnikov, prenosnih računalnikov, telefonov). Težave pri tem se izražajo predvsem zaradi naslednjih dejavnikov:

- **stalne prisilne drže telesa:** pretežno sedečega dela in daljše statične drže, dela v prisilnem položaju telesa, med drugim tudi zaradi nepravilno urejenega delovnega mesta;
- **trajanja, intenzivnosti in zasnove pisarniškega dela:** dolgotrajno delo s tipkovnico, miško in drugimi napravami, ki zahteva pogoste in ponavljajoče se gibe roke oziroma zapestja, visoka raven zbranosti;
- **psihosocialnih dejavnikov:** zahtevnosti dela, dela pod časovnim pritiskom, stresa, preobreme-

njenosti, odnosov med sodelavci in nadrejenimi;

- **delovnega okolja:** delo v okolju z neprimernimi temperaturami, neustrezno razsvetlavo, povečanim hrupom, omejenim prostorom.

Zdravstvene težave, ki so lahko posledica zgoraj navedenih tveganj, prisotnih v pisarniškem okolju, so predvsem:

- **kostno-mišična obolenja:** mednje štejemo okvare različnih delov telesa, kot so mišice, kite, vezi, živci in druga mehka tkiva, sklepi (ramena, lakti, zapestja, prstov), obolenj hrbta in spodnjih udov (kolena, boki, stopala). Bolezenski znaki vključujejo bolečine, otekanje, sklenje in odrevenelost, ki lahko povzročijo težave pri premikanju. S kostno-mišičnimi obolenji so tesno povezana tudi srčno žilna obolenja, ki so lahko prav tako posledica stalnega sedečega dela. Pisarniški delavci pogosto trpijo zaradi bolečin v vratu, zgornjih udih in hrbtnem predelu, ki so



posledica ponavljajočih se gibov, statične in intenzivne narave njihovega dela;

- **stres:** je neželen odziv ljudi na prevelike zahteve okolja. Vsi doživljamo pritisk pri svojem delu, čezmeren pritisk pa lahko povzroči stres;
- **senzorična utrujenost:** čeprav medicinski izsledki kažejo, da uporaba računalnikov ni povezana s trajno poškodbo oči, se nekateri delavci lahko srečujejo z začasno senzorično utrujenostjo, ki lahko povzroči oslabelost vida, glavobol in utrujene, rdeče ali boleče oči. Znake senzorične utrujenosti lahko povzroči dolgotrajno gledanje v zaslon, slaba nastavitev zaslona, utripajoč



Računalniški zaslon	- Zgornji rob zaslona naj bo v ravni ali tik pod ravnijo uporabnikovih oči. Zaslon mora biti nastavljen. - Zaslon namestite na razdaljo dolžine rok in ga poravnajte s trupom. - Zaslon namestite pravokotno na okna in / ali pod svetlobne vire. - Zaslon naj bo malo nagnjen nazaj. - Predpisi veljajo tudi za prenosne računalnike, če se ti redno uporabljajo za izvajanje delovnih nalog.
Tipkovnica	- Tipkovnico poravnamo vzporedno z uporabnikom. - Tipkovnico namestimo v višini ali malo pod višino komolcev. - Pred tipkovnico mora biti vsaj 10 cm proste površine za oporo rok.
Miška ali drug pripomoček za vnašanje podatkov	- Miško ali drug pripomoček za vnašanje podatkov namestimo v višini ali malo pod višino komolcev. - Miška naj leži blizu tipkovnice. - Kadar miške ne uporabljamo, roko umaknemo z nje.
Stol	- Stol mora biti nastavljen po višini, vrtljiv in stabilen. Ledvena površina za hrbet mora biti nastavljena po naklonu in višini. - Sedež vrtljivega stola naj bo primerno oblazinjen. - Naslonjalo za roke naj bo nekoliko oddaljeno od sprednjega roba stola. Višina naslonjala za roke naj bo nastavljivo tako, da je stol mogoče potisniti pod pisalno mizo.
Delovni prostor	- Na delovni mizi mora biti ustrezen prostor za monitor, tipkovnico in miško dim. vsaj 800 x 1200 mm. - Predmeti (telefon, dokumenti, itd), ki jih pri delu pogosto uporabljamo, morajo biti lahko dosegljivi.
Delovna površina	- Roke, zapestja ali komolci ne smejo biti blizu ostrih robov. - Pod pisalno mizo mora biti primerno velik prazen prostor za noge. - Površina mize ne sme odsevati.
Držalo za predloge	Držalo za predloge, če ga uporabljamo naj ima isti naklon kot zaslon in naj bo nameščeno poleg njega.
Okoljske razmere	- Zagotoviti je treba primerno razsvetlavo brez motečega odbleska in odseva. Naravna in umetna osvetljenost prostora naj bo nekje od 300 do 500 luxov. - Okna morajo imeti ustrezna senčila za preprečitev bleščanja in odseve. - Raven hrupa v prostoru ne sme motiti dela in mora ustrezati predpisom. - Temperatura, vlaga in pretok zraka naj bodo na ravni udobja.

zaslon, neustrezna razsvetljava, bleščanje, odsev svetlobe, slaba čitljivost dokumentov na papirju ali zaslonu.

Da se preprečijo ali vsaj zmanjšajo ta tveganja je zelo pomembna pravilna ureditev delovnega mesta, ki omogoča delavcem ohraniti nevtralen položaj telesa, to je udobno delovno držo, pri kateri so sklepi v naravnem – nevtralnem položaju.

Značilnosti nevtralnega položaja telesa so predvsem:

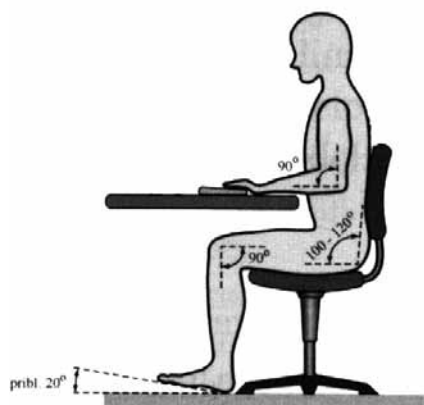
- da je glava zravnana ali rahlo nagnjena naprej, pogled je uprt naravnost v zaslon in običajno v črti s telesom;
- da so rameni sproščeni, zgornji del rok normalno visi ob strani telesa;
- da sedimo pokončno ali smo rahlo nagnjeni nazaj, in da je pre-

- del hrbta v celoti podprt z ustrezno ledveno podporo;
- da so komolci ob telesu in upognjeni v kotu, ki meri od 90 do 120 stopinj;
- da so roke, zapestja in podlakti usmerjene naravnost naprej;
- da so stegna in boki podprti z oblazinjenim sediščem;
- da so kolena približno v isti višini kakor boki;
- da so stopala v celoti na tleh ali na podstavku za stopala.

Da bi dosegli ustrezne delovne pogoje, je treba delovni prostor in opremo pravilno izbrati in namestiti. Pri urejanju delovnega mesta moramo upoštevati predvsem zahteve Pravilnika o varnosti in zdravju pri delu s slikovnim zaslonom, ki določa kako mora biti delovno mesto urejeno s stališča ergonomskih, prostorskih, ekoloških in drugih zahtev z namenom, da se prepreči nevarnosti za poškodbe in zdravstvene okvare delavcev, ki delajo s slikovnimi zasloni.

Pri ureditvi delovnega mesta je potrebno upoštevati predvsem našete dejavnike iz razpredelnice.

Danes se vedno bolj uporabljajo prenosni računalniki, ki jih vedno več delavcev uporablja tekom celotnega delovnega dneva. Zasnova pre-





nosnega računalnika ni v skladu s temeljno ergonomsko zahtevo za računalnike, iz katere izhaja, da morata biti tipkovnica in zaslon ločena. Če je tipkovnica prenosnega računalnika v pravilnem položaju glede na uporabnika, to ne velja za zaslon in obratno, če je zaslon prenosnega računalnika v pravil-



nem položaju glede na uporabnika, slednje ne velja za tipkovnico. Posledica nepravilne drže telesa pri uporabi prenosnih računalnikov je lahko kostno-mišično nelagodje, zlasti v predelu vratu in zapestja.

Če se prenosni računalnik pri delu uporablja kot osrednji računalnik, moramo:

- prenosni računalnik namestiti na pisalno mizo pred uporabnika tako, da je zaslon mogoče videti brez upogibanja vratu; prenosni računalnik lahko dvignemo s pisalne mize s pomočjo stabilnega

podstavka ali posebnega stojala za prenosne računalnike;

- če je mogoče uporabiti ločeno tipkovnico z nagibom in miško, ki je neposredno povezana s prenosnim računalnikom.

Ne glede na to, kako ergonomsko urejen je delovni položaj, pa daljša statična drža škoduje zdravju. Zato morajo imeti ti delavci med delom večkratne krajše odmore, ki jim omogočajo, da pogosteje spremenijo svojo držo, razgibajo prste, roke, noge, ramena, vrat in telo, opravljajo neke druge naloge, vstanejo in se sprehodijo, oči usmerijo v predmete daleč od zaslona in podobno.



Spreminjanje telesne dejavnosti, redni odmori med delovnikom in razgibalne vaje omogočajo sprostitve mišic. S temi ukrepi je mogoče povečati storilnost delavcev, ki pri delu uporabljajo računalnik ter zmanjšati njihovo nelagodje in pritožbe. S tem pa se zmanjšajo tudi tveganja za zdravstvene okvare, povezane z uporabo računalnika.

Pripravil:
Ervin KOZEM
Strokovni sodelavec za
varstvo pri delu

Naši kadri

V družbi CPK d.d. se je od januarja pa do junija 2013 na novo zaposlilo 11 delavcev.

V januarju smo na delovnem mestu pomožni delavec v PC Gradnje zaposlili Hasana Behrića, v mesecu februarju se je kolektivu finančno računovodskega oddelka pridružila Alenka Krevh kot strokovna sodelavka za finančno in računovodsko področje.

V mesecu marcu smo zaposlili strojnika Ervina Kavčiča, ki svoje delo opravlja v Kamnolomu Razdrto, v aprilu smo okrepili ekipo cestarjev v PC Vzdrževanje za območje Podskrajnik, in sicer zaposlili smo Marjana Otoničarja in Antona Stražišarja na delovnem mestu cestar, Mitjo Godešo na delovnem mestu strojnika, v mesecu maju se jim je pridružil še Roman Lipovšek kot pomožni delavec. Na delov-

nem mestu referent za kataster smo zaposlili Boštjana Delaka. PC Asfaltna baza pa je dobila novega pomočnika strojnika asfaltne baze, Uroša Mankuča.

V juniju smo v PC Mehanizaciji zaposlili Egona Štreklja na delovnem mestu strojnik ter Natašo Gomilšek na delovnem mestu strokovna sodelavka za finančno računovodsko področje.

Z nami so prekinili delovno razmerje Izabela Blažević in Andrej Curk. V mesecu juniju pa nas bo zapustil tudi sodelavec Marinko Nikolić.

Na dan 31. 5. 2013 je bilo v družbi CPK d.d. 295 zaposlenih od tega 38 žensk in 257 moških.

Pripravila:
Mojca SUŠNIK
Strokovna sodelavka za
pravno in organizacijsko področje



Otroci so naša prihodnost

V letu 2013 so postali starši:

Samo KLANČIŠAR iz PC Vzdrževanje ima prvorojenca Filipa.

Prvorojenca Filipa pa ima tudi Nebojša KARAJICA iz PC Gradnje.

Bojan KRIŽMAN iz PC Mehanizacija je očka že drugič. Malo Tijo bo varovala tudi sestra Taja.

Mamica je prvič postala Belmira Hadžiabdić iz oddelka za marketing, ki ima sinka Ilana.

Iskrene
čestitke!



Odvisnost

Dragi zaposleni družbe CPK d.d.!

Na prošnjo, da napišem nekaj za vaše glasilo sem se z veseljem odzval, a ko sem razmišljal kaj naj napišem, sem kar nekaj časa razmišljal.

Glede na to, da gre pri vas za pretežno moško populacijo in da moški pogosteje »pogledamo« v kozarec kot ženske, sem menil, da ne bo odveč, če nekaj napišem o odvisnostih. Torej ne samo o alkoholu.



Snovi, ki povzročajo odvisnost, je zelo veliko. Najpogostejša, lahko bi rekli tradicionalna snov, poznana že iz zgodnje zgodovine, je seveda alkohol. Pivo in vino lahko uvrsti-



mo tudi med hrano, če je količina ustrezna. Saj tudi krompirja ali katerega drugega hranila ne pojemo v neomejenih količinah.

Torej, kdor zmore količino alkoholne pijače dozirati ali še boljše »poročiti« s hrano, bo težko razvil sindrom odvisnosti. Če pa, kot se po domače reče, da »pumpa potegne«, oziroma, da ni več meje, potem smo na »dobri« poti, da razvijemo sindrom odvisnosti. Pomembno je, da TO sami ugotovimo. A kaj, ko mogoče celo vemo,

da smo na tej poti, in da nam to očitajo tudi drugi, na primer soproga ali naši otroci, a mi vztrajno »tiščimo glavo v pesek« in problem negiramo. Po navadi se problem vedno pogosteje ponavlja, konča pa se kot vsi dobro poznamo.

V delovnih kolektivih obstaja še en fenomen. To je lažna solidarnost. Torej namesto, da kolegu dobrohotno povemo, da se nam zdi, da gre po slabi poti, smo raje tihi. Ko se tako imenovano škodljivo pitje že obrne v odvisnost, pa se znamo celo posmehovati in ogovarjati.

Prej kot se odločimo za obisk zdravnika, prej in lažje se bomo rešili odvisnosti. Odklanjanje zdravljenja je povezano s stigmo, to je z negativnim prizvokom, ki ga ima psihiatrična ustanova. Toda če dobro pomislimo, se bolezni ne delijo na sramotne in ne-sramotne, ampak so vse bolezni pač bolezni.

Odvisnost od nikotina je prav tako še vedno zelo razširjena med ljudmi, a je v upadanju, kot sicer upada tudi odvisnost od alkohola. Zdi se, da ni tako nevarna kot odvisnost od alkohola. Pa se motimo. Kajenje



(tobaka) res ne pripelje do socialne izoliranosti kot to pripelje v končni fazi alkohol in druge prepovedane droge, vendar dolgoročno skupaj še z drugimi faktorji močno okvari naše ožilje, pljuča in celo telo. Glede tega se večina kadičev zaveda škodljivosti, a je abstinenčna kriza kar močna in mnogi že po nekaj dnevih ali tednih ponovno zakadijo.

Razumevanje tega problema in učenje tehnik za lažje prenehanje s kajenjem lahko pomagajo ozdraviti to odvisnost.

Zadnjih 20 letih se bolj intenzivno soočamo tudi z drugimi »modernejšimi«
drogami, ki zelo hitro povzročajo odvisnost in posledično so povezane tudi s kriminalom in



hudimi posledicami. Na srečo pa v delovnih kolektivih precej redkeje srečamo problem trdih oziroma prepovedanih drog.

Med mladimi v zadnjem času opazujemo še eno odvisnost. To je odvisnost od računalnika. Takrat, ko se ne moremo odtrgati od računalnika in nam ni nič drugega več pomembno, smo odvisni.

Toliko zelo na kratko o teh zdravstvenih problemih. V kolikor se je kdo med vami ob tem branju »našel«, vas vabim na pogovor. Zmotno je namreč mnenje, da bomo že sami rešili ta problem. Žal ni tako preprosto. Skupaj bomo veliko lažje.

Lep pozdrav vsem delavcem
CPK d.d.

Pripravil:
Jadran KLEIBENCETL, dr.med.
Pooblaščen specialist medicine dela

Dodajamo leta življenju, življenje letom in zdravje življenju...

Zdrav življenjski slog

Življenjski slog opredelimo kot za posameznika značilen način življenja, ki ga določa skupina izrazitih obnašanj v določenem časovnem obdobju. Oblikuje se pod vplivom izkušenj in življenjskih razmer od otroštva naprej. Elementi življenjskega sloga, kot so prehrana, telesna dejavnost, razvade in obvladovanje stresa, močno vplivajo na zdravje. V številnih raziskavah si dokazali, da "nezdrav" življenjski slog pripomore k nastanku številnih bolezni. Z bolj zdravim načinom življenja lahko preprečimo nastanek bolezni oziroma ublažimo njihov potek, npr. znižamo previsok krvni tlak ali zmanjšamo vrednost maščob v krvi.

Zdrav način življenja zajema:

- uravnoteženo, zdravo prehrano,
- omejitev soli,
- omejitev uživanja alkoholnih pijač,
- opustitev kajenja,
- zmanjšanje čezmerne telesne teže in
- redno telesno aktivnost.

Uživajte uravnoteženo, zdravo prehrano

Vodilo za sestavljanje vsakdanjih obrokov je **piramida živil**.

Nova prehranska piramida je oblikovana tako, da je prilagojena vsakemu posamezniku in njegovemu načinu življenja in gibanja. Iz piramide je razvidno, kako pomembno je, da sta telesna aktivnost in prehrana uravnotežena.

Človek, ki hodi po stopnicah, simbolizira vsakodnevno telesno aktivnost.

Pestrost prehrane ponazarjajo različne barve. Vsak dan naj bi uživali hrano iz vseh petih skupin živil in olja, in sicer v ustreznem medsebojnem razmerju.

Količino posameznih skupin živil ponazarja širina barvnih trikotnikov. Uživanje hrane naj bo zmerno (iz vsake skupine izbiramo pretežno živila, ki vsebujejo malo ali nič trdih (nasičenih) maščob in nimajo dodatnega sladkorja) ter uravnoteženo s telesno aktivnostjo. Manj kot se gibljemo, manj hrane smemo zaužiti.



Zmernost pri hrani

Predstavljena je z oženjem vsake skupine živil od spodaj navzgor. Spodnji, širši del predstavlja živila, ki vsebujejo zelo malo ali nič trdih maščob in nimajo dodanih sladkorjev. Takšno hrano naj bi izbrali bolj pogosto. Ožji, zgornji del pa predstavlja živila, ki vsebujejo več dodanih sladkorjev in več trdne maščobe, zato jih je priporočljivo uživati v zelo majhnih količinah. Bolj kot je človek telesno dejaven, več živil iz zgornjega dela prehranske piramide lahko vključi v svojo prehrano.

Pestrost

Pestrost prehrane predstavljajo različne barve posameznih skupin živil in olj. Vsa naštetá živila in rastlinska olja so potrebna za dobro zdravje posameznika.

Medsebojno razmerje vseh petih skupin živil in olja

Razmerje posameznih skupin živil in rastlinskih olj je prikazano z različnimi širinami posameznih skupin



živil. Širina posameznega trikotnika znotraj piramide ponazarja količino živil, ki naj bi jo posameznik izbral znotraj skupin živil in olj.

Postopno izboljšanje

Vsak posameznik lahko naredi nekaj za svoje zdravje že s spremembami v načinu prehranjevanja in življenjskega sloga.

Omejite uživanje soli

V našem okolju dnevno povprečno zaužijemo 10 g soli, kar presega običajne potrebe organizma po soli in je pri nekaterih osebah vzrok zvišanja krvnega tlaka. Zato je priporočljivo, da vsi hipertenzivni bolniki, še posebej pa debeli, sladkorni bolniki in osebe z oslabljenim delovanjem ledvic, omejijo vnos soli na največ 6 g/dan (ena zvrhana čajna žlička).



Da bi ustrezno zmanjšali vnos soli, pri kuhanju namesto soli uporabljajte druge začimbe (npr. česen, poper, kis ...), izogibajte se suhomesnatim izdelkom, konzervirani in hitro pripravljeni hrani. Ne jejte slanih prigrizkov (npr. čipsa, krekerjev, prest, slanih arašidov in podobno).

Omejite uživanje alkohola

Pogosto je visok krvni tlak posledica čezmernega uživanja alkohola. Poleg tega preveliko uživanje alkohola zmanjšuje učinkovitosti zdravil, ki znižujejo krvni tlak, zato je priporočljivo omejiti vnos alkohola na **največ 2 enoti na dan pri moških oziroma 1 enoto na dan pri ženskah**.

1 enota alkohola je: 1 dl vina ali 0,3 dl žgane pijače ali 2,5 dl piva.

Opustite kajenje

Kajenje sicer ni vzrok za visok krvni tlak, ker pa povečuje tveganje za nastanek ateroskleroze, je nujno, da hipertenzivni bolniki kajenje opustijo in pri tem vztrajajo.

Z doslednim izvajanjem navedenih ukrepov se bo krvni tlak znižal, marsikdaj celo normaliziral in ne bo treba uvesti zdravil za zniževanje krvnega tlaka.

Zmanjšajte telesno težo

Pri številnih boleznih lahko s pravilno prehrano veliko pripomorete k uspešnemu zdravljenju. Že z zmanjšanjem prevelike teže se lahko izboljšajo številne bolezni srca in ožilja. Tako se lahko npr. krvni tlak zniža za 2 do 4 mmHg za vsak kilogram izgubljene telesne teže. Zato si prizadevajte doseči ciljno težo.

Zelo pomembno je, da osebe s čezmerno telesno težo shujšajo, saj z naraščanjem le-te narašča tudi krvni tlak, z njenim zmanjšanjem pa se krvni tlak zniža.



Kakšna je vaša priporočena telesna teža?

Svojo ciljno težo lahko določite z indeksom telesne mase (ITM). Izračunate ga po naslednji formuli: **INDEKS TELESNE MASE (ITM) = telesna višina v m²**

Primer:

Telesna teža: 75 kg

Telesna višina: 1,85 m

$ITM = 75 / (1,85 \times 1,85)$

$ITM = 75 / 3,42$

$ITM = 22$



	ITM
nezadostna teža	< 18,5
ciljna teža	18,6 – 25
prekomerna teža	25 – 30
debelost	> 30

Debelost je prisotna tudi, kadar je zvečan obseg trebuha (pri ženskah več kot 80 cm), pri moških več kot 94 cm), in to ne glede na indeks telesne mase, ta je lahko celo normalen.



Za zmanjšanje telesne teže je treba zmanjšati vnos energije in/ali zvečati porabo s telesno dejavnostjo. Hujšanje naj bo postopno, od 0,5 do 1 kg na teden. Da bo učinek trajen, je treba spremeniti prehranske navade.

Poskrbite za redno gibanje

Z redno telesno aktivnostjo; **vsaj 30 minut, 3-do 4-krat na teden**, se bo krvni tlak znižal. Poleg tega boste z redno telesno aktivnostjo lažje dosegli in vzdrževali želeno telesno težo, uravnavali raven maščob in sladkorja v krvi. Postali boste zmogljivejši in se bolje počutili.

Če vas skrbi, da bi se vaše zdravstveno stanje ob pretirani telesni

obremenitvi lahko poslabšalo, se o vrsti in stopnji telesne aktivnosti posvetujte s svojim zdravnikom.

Če ste bili dalj časa telesno neaktivni, se začnite ukvarjati s hojo. Za začetek so priporočljivi 10-minutni sprehodi 2-do 3-krat na teden. Obremenitve postopoma podaljšujte in stopnjujte. Primerne so tudi druge aktivnosti, npr. tek, kolesarjenje in podobno.

Ali se smejo srčni bolniki ukvarjati s športom?

Šport izboljšuje telesno kondicijo in ima lahko pozitiven učinek na srce in krvni obtok. Redno ukvarjanje s športom je tudi dober način, kako se znebiti odvečnih kilogramov.

Priporočamo vztrajnostne športe, kot so hoja, tek, kolesarjenje in plavanje v nepretopli vodi. Pri blažjih oblikah srčno-žilnih bolezni lahko igrate tenis in golf, smučate in tečete na smučeh.



Izogibati pa bi se morali športom za moč (npr. dvigovanje uteži, raztezanje vzmeti) in adrenalinskim športom (npr. plezanje, potaplanje in letenje) ter vrhunskemu športu. Svojega zdravnika povprašajte o primernosti uporabe savne in morebitnih napornejših opravilih, npr. čiščenju snega pozimi, saj tovrstne dejavnosti za večino srčnih bolnikov niso primerne.

Preden pričnete s telesno vadbo, se vsekakor posvetujte s svojim zdravnikom, katere oblike vadbe so primerne za vas.



Kaj lahko sami storite za svoje zdravje

Dosledno jemanje zdravil zdravniki vedno znova ugotavljajo, da veliko bolnikov zdravil ne jemlje tako, kot so jim bila predpisana. Zdravil pogosto ne jemljejo redno ali pa jih prezgodaj prenehajo jemati. Zaradi tega se, na primer, krvni tlak in raven holesterola ne znižata dovolj, da bi se izognili nevarnim posledicam, kot sta možganska kap in srčni infarkt.

Razumljivo je, da so številni bolniki prestrašeni, ko v priloženem navodilu za uporabo zdravila preberejo, da s tem zdravilom svojemu zdravju lahko tudi škodijo. Vedeti je treba, da so v navodilih naštetih ne le najpogostejši, temveč vsi možni neželeni učinki, ki so jih kadarkoli opazili pri jemanju zdravila (tudi če so se pojavili pri enem na 1000 bolnikov ali celo pri enem na 10.000 bolnikov).

Večina neželenih učinkov med zdravljenjem izgine. Pomembno



je vedeti, da so pri vseh zdravilih, ki so odobrena v Sloveniji, koristni učinki zdravljenja večji od možne nevarnosti.

Nasveti za boljši učinek zdravil

- Zdravila vedno zaužijte z dovolj tekočine, najbolje s kozarcem vode. Nekatere pijače, kot so mleko ali sok grenivke, niso primerne, ker lahko vplivajo na učinkovitost in prenašanje zdravila.
- Nekaterih zdravil ne smete jemati sočasno z drugimi zdravili. Zato morate svojega zdravnika obvestiti o vseh zdravilih, ki jih uporabljate. To velja tudi za zdravila brez recepta, ki ste jih kupili v lekarni.
- Če ste enkrat ali večkrat pozabili vzeti zdravilo, ne vzemite naslednjic dvojnega ali večkratnega odmerka, temveč nadaljujte z običajnim jemanjem predpisane odmerka.
- Dodatna navodila za jemanje (npr. pred obrokom ali po njem), navodila za shranjevanje in ostala priporočila najdete v priloženem navodilu za uporabo. V pri-

meru nejasnosti se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Deset pravil za zdravje srca in ožilja

1. Izbirajte zdrava živila in zdrav način kuhanja.
2. Uživate čim manj slano in mastno hrano.
3. Uživate veliko sadja in zelenjave.
4. Alkohol uživajte v zmernih količinah.
5. Opustite kajenje.
6. Poskrbite za zadostno gibanje.
7. Prizadevajte si doseči ciljno težo.
8. Izogibajte se stresu.
9. Upoštevajte zdravnikove nasvete za zdrav način življenja.
10. Zdravila dosledno jemljite po zdravnikovih navodilih.

Pripravila:
Tanja MEJAK
Poslovna sekretarka

Vir: www.lek.si

Sprememba v urejanju zavarovanja družinskih članov

Od 1. 6. 2013 dalje so se začele uporabljati spremembe in dopolnitve Pravil obveznega zdravstvenega zavarovanja, ki določajo, da je zavezanec za prijavo družinskega člana v obvezno zdravstveno zavarovanje nosilec zavarovanja, to je zavarovanec, po katerem bodo družinski člani zavarovani (mati, oče,...).

Navedena sprememba v zavezanecu za prijavo v zavarovanje pomeni, da od 1. 6. 2013 dalje, delodajalec, Zavod RS za zaposlovanje, centri za socialno delo, upravne enote, idr., niso več dolžni vlagati prijave in odjave v zavarovanje za družinske člane.

Za družinske člane, ki imajo na dan 1. 6. 2013 že vzpostavljeno zavarovanje, se šteje, da je od 1. 6. 2013 dalje njihov zavezanec za prijavo nosilec zavarovanja, po katerem imajo urejeno zavarovanje. To pomeni, da je tisti zaposleni, ki že ima preko svojega obveznega zavarovanja zavarovane družinske člane (otroke, ženo...), nosilec zavarovanja.

Vsi družinski člani, ki so že zavarovani po nosilcu zavarovanja, Zavod za zdravstveno zavarovanje (nadalje ZZZS) po uradni dolžnosti ureja njihovo obvezno zavarovanje po nosilcu zavarovanja ves čas, dokler so na podlagi podatkov, ki jih ZZZS vodi o družinskem članu in njegovem nosilcu zavarovanja oz. jih pridobiva z izmenjavo podatkov od upravljavcev uradnih evidenc, izpolnjeni pogoji za obvezno zavarovanje na strani nosilca zavarovanja in njegovega družinskega člana.

V primeru, da se zaposleni zaposli pri drugem delodajalcu ali se prijavi na Zavodu za zaposlovanje, bo

ZZZS njegovo obvezno zavarovanje uredil po uradni dolžnosti in s tem tudi prijavo njegovih družinskih članov, katere je nosilec zavarovanja.

V primeru, če gre za družinskega člana v starosti od 18. do 26. let in je le ta vključen v šolanje, mora vsak nosilec zavarovanja na ZZZS dostaviti potrdilo o šolanju (dejstvo o šolanju je potrebno izkazati za vsako šolsko oz. študijsko leto posebej). V tem primeru ni potrebno izpolnjevati obrazca M-DČ.

Za prvo prijavo v zavarovanje bo nadalje dolžan vložiti nosilec zavarovanja, po katerem bo družinski član (otrok, zakonec, zunajzakonski partner, starš) zavarovan na ZZZS, in sicer v roku **8 dni** od nastanka pogojev za zavarovanje.

Izjema velja za novorojenčke. Prijavo otroka v obvezno zavarovanje kot družinskega člana vloži nosilec zavarovanja (mati ali oče) najpozneje **60 dni** po rojstvu otroka. Do takrat lahko otrok zdravstvene storitve uveljavlja v breme obveznega zavarovanja enega od staršev, če je ta vključen v obvezno zavarovanje kot nosilec zavarovanja.

Prijavo se vloži na obrazcu M-DČ, ki je objavljena na spletni strani ZZZS (www.zzzs.si).

Če nosilec zavarovanje ureja zavarovanje neposredno na prijavno odjavni službi ZZZS, obrazca ne potrebuje.

ZZZS na spletni strani ponuja tudi možnost preverjanja urejenosti obveznega in dopolnilnega zavarovanja, in sicer z vpisom ZZZS številke v določeno polje.



Postopek preverjanja urejenosti zdravstvenega zavarovanja pa je možen tudi z mobilnim telefonom. Na telefonsko številko 031 771 009 se pošlje SMS sporočilo. Vsebina sporočila je ključna beseda ZZ ter devetmestna ZZZS številka osebe. Na primer: SMS za osebo Janez Novak z ZZZS številko 032822733 je: ZZ032822733.

- ZZZS številka je zapisana na kartici zdravstvenega zavarovanja.
- Pošiljanje sporočila je možno iz vseh domačih mobilnih omrežij, ne pa med gostovanjem v tujih omrežjih.
- Vsako poslano SMS sporočilo se plača po veljavnem ceniku mobilnega operaterja. Vrnjena SMS sporočila pa so brezplačna.

Pripravila:
Mojca SUŠNIK
Strokovna sodelavka za
pravno in organizacijsko področje

Viri: www.zzzs.si

Umetnost sporazumevanja

»Nobeno orožje, ki ga je izumil človek, ni tako smrtonosno, močno ali nevarno, kot so napačno uporabljene besede.«

Larry Dorst

Potreba po sporazumevanju - komuniciranju

Potreba po sporazumevanju predstavlja eno izmed človekovih osnovnih potreb, ki mu omogoča obstoj in razvoj v družbi, v formalnih in neformalnih skupninah, v katere se vključuje. Pojem »komunicirati« izhaja iz latinske besede *communicare* in pomeni sodelovati, posvetovati se, razpravljati, vprašati za nasvet, deliti.

Dobra komunikacija je ključ do harmonije, motivacije in dobrih odnosov. Prinaša nam informacije, ki so vsebinske in čustvene narave ter poskrbi, da se počutimo pomembne. Pomembni pa se morajo

počutiti tudi tisti, ki z nami komunicirajo, saj se bodo le takrat na nas pozitivno odzvali. Zato je zelo pomembno, kako sporočamo in kako se odzivamo.

Komuniciranje je pomemben del vsakdanjega življenja na vseh ravneh. Pomeni medsebojno izmenjavo, posredovanje in potrditev misli, informacij in znanja, sodelovanje, vplivanje in sporazumevanje z bližnjimi, sodelavci, znanci in tudi neznanci. Komunikacijo predstavljajo tudi vsa naša razmišljanja, ki jih premlevamo sami zase ali pa jih sporočimo drugim. Nemogoče je ne-komunicirati. Tudi ko molčimo, sporočamo določeno sporočilo.

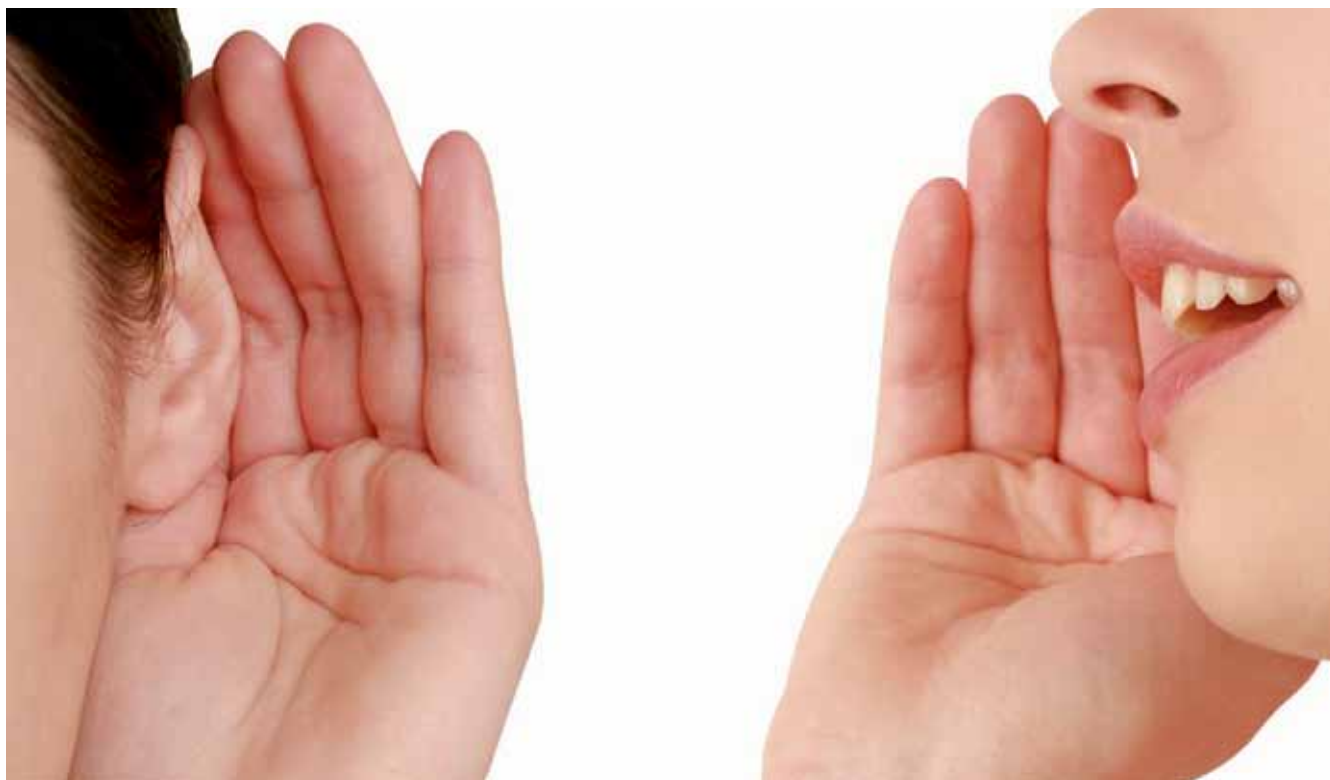
Komuniciramo ves čas z besedami, pisanjem, kretnjami, mimiko in tudi zunanjim videzom, zato je to najzahtevnejša človekova dejavnost, ki se ji ne moremo izogniti in jo opravljamo bolj ali manj uspešno skozi celo življenje. Vanjo je

vključeno celotno človekovo telo (obraz, roke, prsti na nogah, hoja, telesna drža, bitje srca, vsa čutila, ...), celoten fizični, umski in čustveni potencial.

Umetnost sporazumevanja je biti razumljen

Osnovni namen spretnosti uspešnega komuniciranja je biti razumljen, tako pri sporazumevanju v družini, v prijateljskem krogu, v stiku s sodelavci, kot tudi v poklicnih situacijah, ko smo v vlogi vodje, poslovneža, prodajalca, pogajalca, svetovalca, učitelja. Več kot imamo znanja, izkušenj, veščin, več kot smo se pripravljani naučiti, bolje se bomo sporazumevali in bili uspešnejši. V času, v katerem živimo, je to še posebej pomembno.

Psihologi ugotavljajo, da je uspeh v življenju le v dobrih 12 % odvisen od mentalne inteligentnosti, v pre-





ostalem deležu pa od spretnosti ravnanja z ljudmi. Ta podatek nam kaže, kako pomemna je ta spretnost.

V samem procesu komuniciranja, z namenom biti razumljen, ločimo več vrst oblik in načinov komuniciranja. Več o tem, pa tudi o ovirah in konfliktih, bomo spregovorili v naslednjih številkah glasila.

O komuniciranju še nekoliko drugače

Se znamo pogovarjati, znamo poslušati in ne samo slišati, znamo spraševati in pri tem postavljati dobra vprašanja, znamo pazljivo brati, se nasmehniti? To so namreč ključni dejavniki uspešnega sporazumevanja.

Če znamo dobro vprašati, izvemo več. Če znamo poslušati, dobimo veliko koristnih informacij, odgovorov. Če vemo več, smo bolj pripravljeni na spremembe in lahko

uspešno obvladujemo neprijetna čustva. Zato je komuniciranje predvsem priložnost za učenje, spoznavanje sebe in drugih. Veščine, ki se jih naučimo in jih uporabljamo, nam lahko pomagajo premostiti marsikatero nevšečnost. Pri tem nam lahko pomaga tehnologija, a hkrati zmanjšuje osebne stike, ki so neprecenljive vrednosti.

V zadnjih letih opažamo, da si upamo več javno spregovoriti in pisati, a smo hkrati tudi bolj nestrpni in zanemarjamo kulturo javnega dialoga. Čeprav postajamo bolj izobraženi, nas na tem področju čaka še veliko učenja. Spretnosti pri komuniciranju nam lahko olajšajo življenje in stkejo vezi, ki nam bodo pomagale ohraniti vedrino in upanje.

Kakšna je torej dobra komunikacija?

Le redkokdaj pomislimo, da je komunikacija v resnici pogovarjanje.

In morda se še redkeje spomnimo, da je eden izmed najpomembnejših ciljev dobre komunikacije prijeten odnos z nekom, ki nam veliko pomeni ...

Nedvomno je to dotik ljubljene osebe ...

Ali je to trenutek, ko se z nogami, potopljenimi v prijetne slane valove, pogovarjamo sami s seboj in najdemo rešitev za težavo, ki nam greni življenje ...

Ali pa preprosto pozdrav in nasmeh, ki nam polepšata dan.

Zato: pozdravite, pogovarjajte se, pozorno berite in poslušajte, sprašujte, nasmehnite se in pogledajte v oči. Odkrili boste nov svet.

Pripravila:
Sonja STARC

Strokovna sodelavka za
pravno in organizacijsko področje

Viri in literatura:

- Renata Mihalič: Kako pravilno komuniciram. Škofja Loka: Založba Mihalič In Partner, D.N.O., 2010.
- Stane Možina, Mitja Tavčar, Ana Nuša Knežević: Poslovno komuniciranje. Maribor: Založba Obzorja, 1998.
- Stane Možina, Mitja Tavčar, Nada Zupan, Ana Nuša Knežević: Poslovno komuniciranje: evropske razsežnosti. Maribor: Založba Pivec, 2011
- Mitja Tavčar: Uspešno poslovno sporazumevanje. Ljubljana: Novi forum, 1995.
- Mirjana Ule, Andrej Ule: Psihologija komuniciranja. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, 2005.
- <http://www.svet-je-lep.com/svet-je-lep/medsebojni-odnosi-in-pomoc/komuniciranje-edinstveno-clovesko/>
- <http://www.noupe.com/how-tos/12-secrets-of-effective-business-communication.html>
- <http://www.cek.ef.uni-lj.si/magister/plan-kar548.pdf>

Risanje s svetlobo ali Fotografija

3. del

Vrste fotoaparátov

Tretje poglavje je namenjeno vrstam fotoaparátov, sestavnim delom in njihovim pripomočkom.

Vsak izmed nas ima danes vsaj eden fotoaparat, s katerim slikovno beležimo dogajanje, pogled, informacije in še bi lahko našteval. Njegova funkcija se z vsakodneвно uporabo spreminja in več. In prišli smo do točke, ko brez nje-

ga enostavno ne gre. Postal je del naše vsakdanje prakse, s katerim olajšujemo zapis oz. sliko. Glede na uporabo sem analogne fotoaparate izpostavil, ker počasi izginjajo iz našega vsakdanjika in jih le redki še uporabljajo. Digitalni pa iz dneva v dan pridobivajo na kakovosti izdelave, oblike in v samem zapisu.

Delimo jih na mobilne, kompaktne in zrcalnorefleksne fotoaparate. Le te pa razvrščamo na amaterske, polprofesionalne in profesionalne fotoaparate.

Mobilni fotoaparat je v sestavi mobilnega in vgrajenega digitalnega fotoaparata. Namenjen je predvsem splošni in nezahtevni vsakdanji uporabi, ne pa za zahtevno kvaliteto fotografijo, ker ima premajhno lečo in posledično manj kvaliteto optiko. Predvsem je namenjen za pošiljanje razglednic, prikazovanje na zaslonu in uporabo po spletu. Torej na hitro zabeležiti neki dogodek kot pa posneti kakovostno fotografijo. Sicer v točkovnem pomenu iz prvotnih 2 megabajta dosega dandanes že čez deset in več



To Infinity

Evo tole je prva... Mislim da ne potrebuje nobenega podkomentarja. Naj si vsak sam po svoje razlaga. Če pa je že kakšen entuzijast med nami, naj me kontaktira in z veseljem mu bom odpisal.

megabajtov. Vsekakor pa najmanj-
 žičnejši in »najmobilnejši«.

Kompaktni fotoaparati so vstopni
 oz. začetni razred, kjer se prvič
 srečamo z malo bolj kakovostno
 fotografijo. Je najmanjši, najlažji,
 najcenejši in tudi najenostavnejši
 za uporabo. Objektiv je vgrajen,
 kar pomeni, da ni zamenljiv. Op-
 tični zoom je povečave najmanj 3x,
 dočim pojem povečave digitalnega
 zooma pa je osredotočen samo na
 digitalno povečavo maksimalne op-
 tične povečave. Torej je samo ma-
 nipulacija nakupa. Zato je pomem-
 ben podatek optične povečave, ker
 v postobdelavi lahko na računalni-
 ku digitalno povečujemo kolikor
 želimo in z manjšo izgubo zapisa,
 kot če bi to delali z fotoaparatom
 z digitalnim zoomom. Novejši
 kompakti zamenjujejo optično is-
 kalo z lcd prikazovalnikom v živo
 na hrbtni strani. Dobra lastnost
 kompaktnih je v totalnem zaprtju
 ohišja pred različnimi škodljivimi



Work in clouds

zunanji dejavniki. Zato tudi na
 tipalo oz. senzor ne pade nobena
 smet ali prah in ni potrebno nobe-
 nega čiščenja. Z razvojem se spre-
 minja tudi način, kakovost slike, saj
 današnji dosegajo že krepko čez 10

MB-ja na posamezno fotografijo.
 Seveda pa prihaja zaradi tega do
 delitve oz. novih razredov v samih
 kompaktnih. Profesionalni kompak-
 tni fotoaparati so podobni nava-
 dnim, le da imajo močnejše ohi-
 šje, večjo zmogljivost svetlobnega
 tipala in pa tudi več funkcij. Zato
 tudi nudijo podobne možnosti kot
 zrcalno-refleksni fotoaparati.

In najboljši digitalno zrcalno refle-
 ksni fotoaparati (DSLR) so tudi raz-
 deljeni v nekaj razredov, tako po
 cenovni kot kvalitetni izdelavi. Bo-
 lje rečeno so razdeljeni za ljubitelj-
 ske oz. amaterske, napredene oz.
 polprofesionalne in za poklicne oz.
 profesionalne fotografe. Sestavlje-
 ni so iz ohišja (bodija) in izmenljive-
 ga objektiv. Njihova glavna zna-
 čilnost je neposredno upravljanje z
 objektivom. Zrcalce v aparatu od-
 bija svetlobo iz objektiv navzgor
 v prizmo, ki pravilno obrnjeno sliko
 pošlje v iskalo, da jo lahko vnaprej
 vidimo, tik pred zajemom slike pa
 se zasuka navzgor in svetlobi odpre
 pot do tipala. Fotografiramo lahko



Linear chaos

Ena za naše možgane, da se malček pomirijo :)

popolnoma avtomatsko ali pa večino dela opravimo ročno. Izbiramo lahko med nastavitvijo zaslonke, osvetlitvenega časa, občutljivosti, moč bliskavice,... Uporabnik ima med popolno avtomatiko (primer- no za začetnike) in povsem ročni- mi nastavitvami še vrsto vmesnih prednastavljenih možnosti. Vse pa je odvisno od tega, kaj in kako fo- tografiramo. Novejši modeli omo- gočajo tudi snemanje videopo- snetkov v visoki ločljivosti. Velika prednost pri teh fotoaparatih je, da lahko menjavamo objektivne in tako se bolj prilagodimo oz. osredotoči- mo na določeno zvrst fotografije,

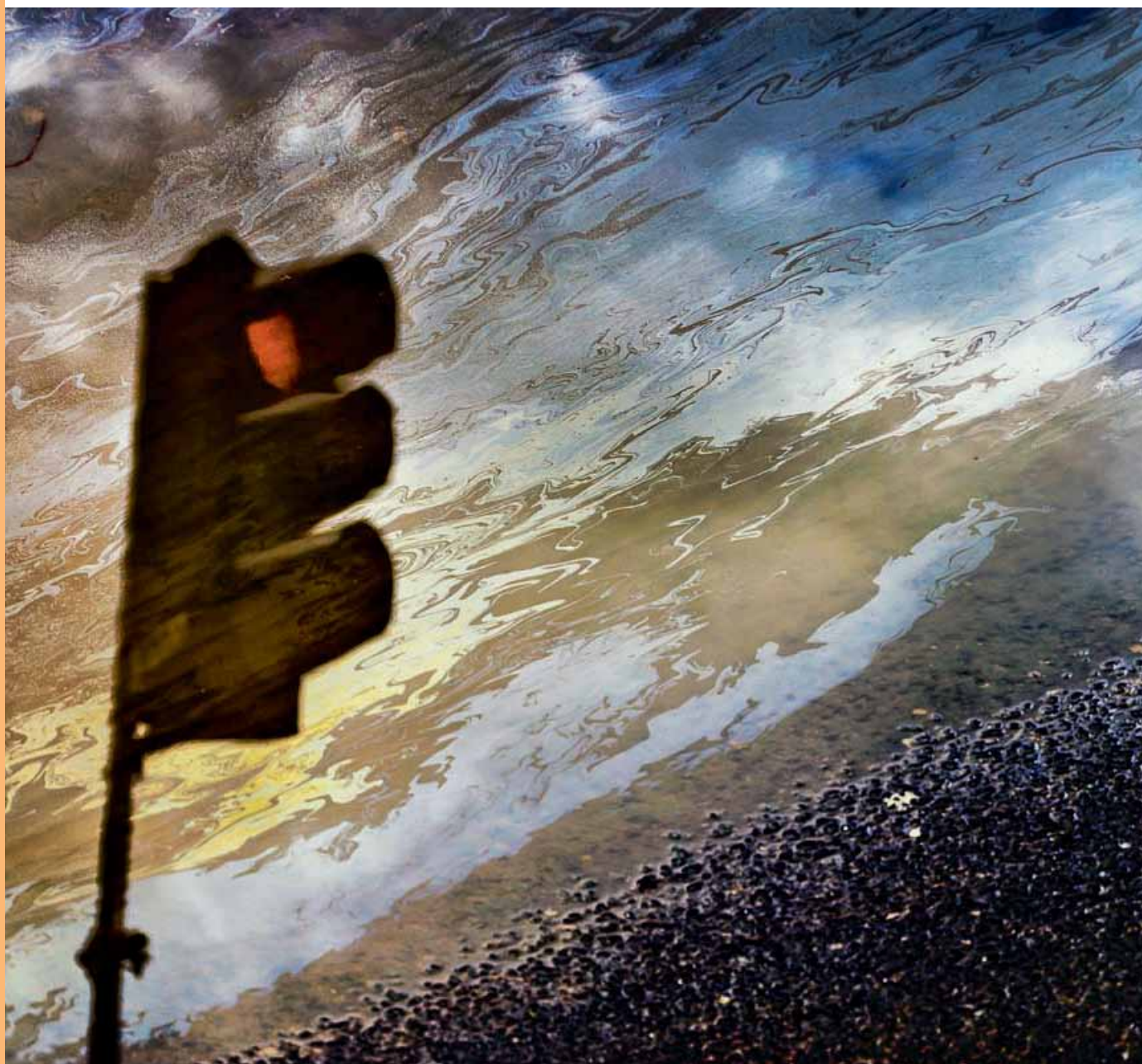
da dobimo najboljše rezultate. Da- našnji Nikonovi najboljši DSLR-ji dosegajo že neverjetnih 36 MB-jev. Sicer so v tem najvišjem razredu še ostala zveneča imena poleg Nikona kot so Canon, Sony, Pentax, Olym- pus, Leica... Ena slabših lastnosti pri vseh teh aparatih je umazani- ja oz. prah ki se usede na slikov- ni senzor in je potrebno občasno čiščenje senzorja. Imajo pa širok nabor pripomočkov, ki še dodatno pripomorejo k boljši fotografiji. Izmed teh so najbolj uporabni: lo- čena elektronska bliskavica ali fla- sh, predleče za bližinske posnetke, raznorazni filtri, okularji z dioptrijo,

telekonverterji, žični in daljinski sprožilec in stojalo kot drugotnega pomena. Rad bi omenil predvsem filtre, katere se zadnje čase veli- ko uporablja. Najbolj množični in uporabni so UV-filtri (ultravijolič- ni), ker poleg funkcije zmanjšanja UV svetlobe oz. žarkov, ki gredo skozi objektiv do senzorja, ga obe- nem tudi ščitijo pred praskami in poškodbami. Polarizacijski filtri pa izničijo efekt odboja na steklenih in vodnih površinah tako, da izgleda- jo prosojna. Na nebu pa ustvarijo lepo modrino, kadar fotografira- mo ob močnem soncu. ND filtri (Neutral Density) se uporabljajo



Rainbow light

Fotke so abstraktnega pogleda, da ne bojo govorili, da znam samo sončne zahode in morje fotkat :)



Red alarm

In zadnja - verjetno najbolj dramatična, ki nam dà marsikaj za razmislit.

za zmanjševanje svetlobe skozi objektiv in tako dobimo daljše čase za kreativno fotografijo. GND filtri (Graduated Neutral Density) pa se uporabljajo predvsem za zatemnitev ene oz. svetlejše polovice kadra in tako preprečimo močno kontrastno neskladje med temnejšimi in svetlejšimi deli. Morski sončni

zahodi so največkrat fotografirani prav s temi filtri. IR (Infrardeči) filtri, solarni, star (efekt zvezdic v lučeh) in še mnogo drugih manj znanih kreativnih filtrov je v uporabi.

Za konec tega članka naj povem, da sem imetnik DSLR Nikon fotoaparata in moram reči, da se iz

dneva v dan z njim učim, tako uporabljati kakor tudi širiti fotografsko obzorje. Ob tem pa dodajam še par fotografij iz mojega »fotolajfa«.

Pripravil:
Giordano RADEŠIČ
Cestar

Zlati rez

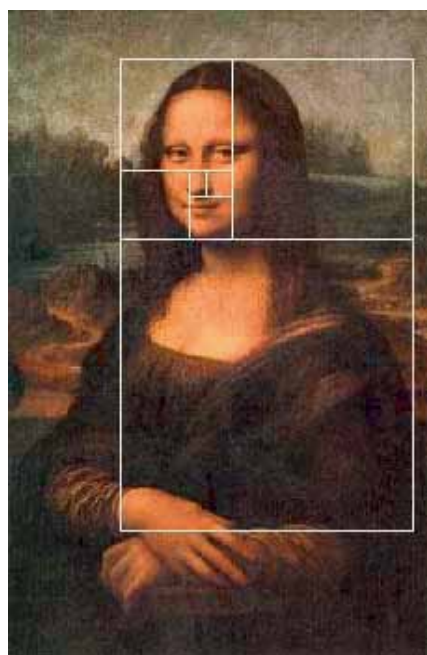
Ste že slišali za »zlati rez«? Če vam ti besedi nista znani, pa ste zagotovo njegovo uporabo že videli, med drugim je tudi naše glasilo izdelano po pravilu zlatega reza. Če boste natančno opazovali, ga boste zaznali vsepovsod.

Definicija zlatega reza

Velikost dimenzij likov ali predmetov lahko odmerimo oziroma določimo z merjenjem. Določitev velikosti je lahko zelo natančna, če jo določimo z mero: mm, cm, dm, m, km,...

Vrtnica, človek, pravilni petkotnik in renesansa na videz nimajo skupnih točk. Če pa združimo moč narave, občutek za estetiko in matematični um, lahko dobimo popolno razmerje zlatega reza, ki povezuje te, navidez nepovezane pojme.

Velikost lahko nizamo na enake ali neenake dele, vendar pa so neenaki deli bolj razgibani od enakih.



slika 1

Zlati rez velja za najpopolnejši kompozicijski zakon v naravi, človeškemu očesu se zdi popoln. Z zlatim rezom so se ukvarjali znani matematiki, umetniki, biologi,... med njimi tudi Platon, Evklid, Fibonacci, Kepler, Ohm, Da Vinci, Stradivari, Bach in Mozart.

Kljub temu, da je njegova vrednost številčno izražena v približku, je zelo pomemben in vsestransko zaznaven na vseh področjih človeškega življenja in ustvarjanja.

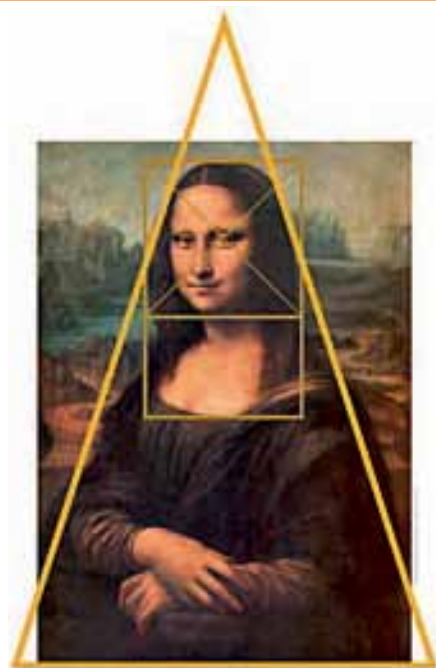
V matematiki in geometriji je zlati rez razmerje, ki ga lahko ponazorimo z razdelitvijo daljice na dva neenaka dela, tako da je razmerje dolžin celotne dolžine daljice proti večjemu delu enako razmerju večjega dela proti manjšemu. To razmerje je približno 1,618033988749894... – to število imenujemo število zlatega reza.

Zlati rez v umetnosti pa je po definiciji Slovarja slovenskega knjižnega jezika »sorazmerje med dvema količinama, pri katerem je razmerje med večjo in manjšo količino enako razmerju med večjo količino in celoto«.

Uporaba zlatega reza v umetnosti in arhitekturi

Vsi poznamo Da Vincijevo Mona Lizo, za katero je, tako kot še za mnogo drugih del, kot nazorno vidimo na slikah 1 in 2, uporabil zlati rez.

Kadar slikar slika na površino en element, ga bo postavil v točko v optično središče, da bo dosegel ravnotežje v kompoziciji. Podobno razvrsti tudi dva elementa, pri razvrstitvi treh ali štirih elementov pa



slika 2



slika 3



slika 4

lahko doseže razvrstitev okrog središča celotne površine.

Pokrajinski motivi so velikokrat upodobljeni tako, da risalni list deli horizontalna črta zlatega reza, ki sovpada z začetkom ali koncem pokrajine (slika 3), v vertikali pa je naslikano drevo ali steber (slika 4). V zlatem rezu so lahko razdeljeni tudi svetlobni barvni odnosi na risbi ali sliki, enako tudi razmerje med toplo in hladno površino ali celo med pestro in manj pestro barvo (slika 5).



slika 5

Zlati rez poznajo tudi fotografi, še posebej je razširjen pri umetniški fotografiji (slika 6).

Zelo pomemben je zlati rez v arhitekturi. Njegovo razmerje so po-



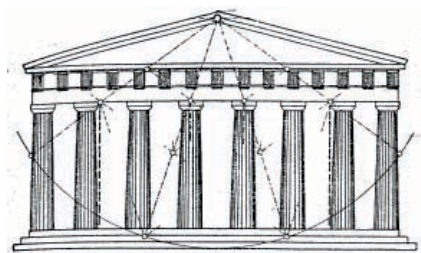
slika 6



slika 7

znali že Egipčani pri gradnji piramid, saj je osnovnica (horizontala) piramide v zlatem rezu proti širini. Najstarejša uporaba naj bi se pojavila v Keopsovi veliki piramidi (slika 7). Stari Grki so v zlatem rezu zidali stavbe in oblikovali posode.

Razmerje zlatega reza so upoštevali tudi pri gradnji Partenona na Akropoli (slika 8). Vsa svetišča antične Grčije ležijo v zlatem rezu daljic oziroma trikotnikov, ki povezujejo druga svetišča. Razmerje med manjšim in večjim delom znaša vedno približno 62%. Pri tem je bilo ugotovljeno, da leži svetišče v



slika 8

Delfih v središču omenjenega labirinta povezav.

Zlati rez je danes zelo uporaben pri oblikovanju plakatov, knjižnih naslovnice, drobne embalaže in drugega (slika 9).



slika 9

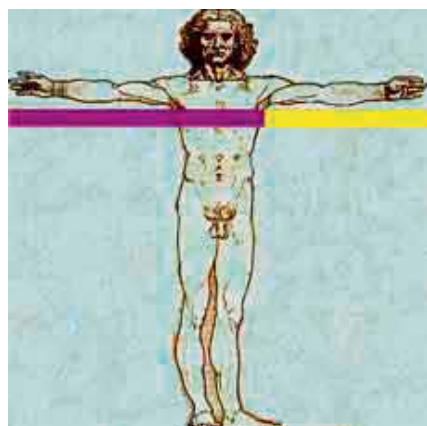
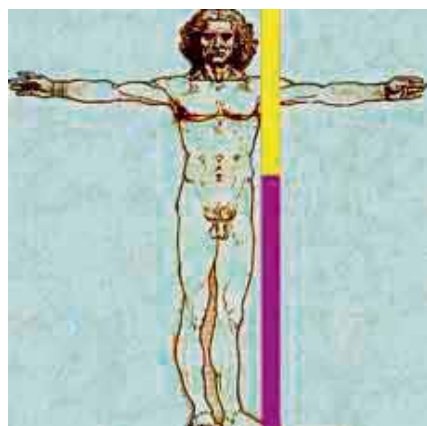
Človek in zlati rez

Antični in renesančni umetniki so pogosto uporabljali zlati rez, ko so hoteli ustvariti idealni prikaz človeka. Pravijo, da je na idealnem

človeškemu telesu vse v razmerju Φ ($\Phi=1,618033989\dots$). (slika 10)

V zlatem rezu so:

- višina : višina do popka,
- višina kolka: višina kolena,
- dolžina n-tega členka: dolžina (n+1) členka – razdalja od tretjega členka do drugega proti razdalji od drugega do prvega je približno enaka zlatemu številu
- dolžina prvega zoba: dolžina drugega zoba,
- dolžina od brade do zgornjega zoba: dolžina od zgornjega zoba do nosu,
- razmerje med podlahtjo in dlanjo,
- širina ust proti širini nosa,
- ramena do konic prstov proti komolcu do konic prstov.



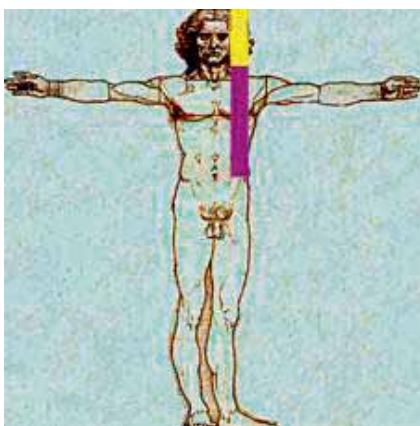
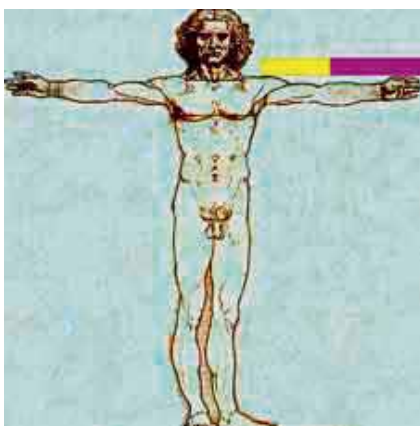
slika 10



slika 11

Zlati rez v naravi

Tudi zgradba mehkužcev in lupinarjev je v zlatem rezu (slika 11).

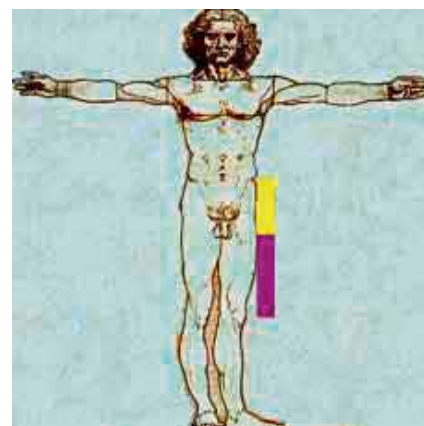
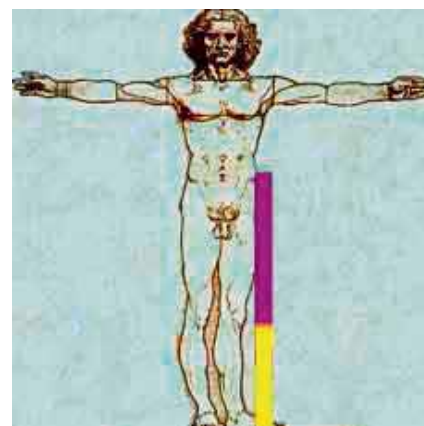


V rastlinskem svetu sta si, na primer, v zlatem razmerju deblo in krošnja. Novi listi okrog stebila naj bi nastajali na način, da lahko zapolnejo prostor na najučinkovitejši možni način. Vsak nov list na stebelu in cvet v socvetju pri rasti teži k temu, da ima čim več prostora in svetlobe. Pri rastlinah in živalih gre predvsem za učinkovito izkoriščanje potenciala. Zlati rezi so torej primeri čudovitih in presenetljivih vzorcev v naravi.

Zlati rez v glasbi

Stradivari ga je uporabil pri izdelavi vrhunskih violin.

Stradivarjeve violine: pozicija dveh črk S je v zlatem rezu (slika 12).





slika 12

Kako enostavno dobiti zlati rez

Če želimo razdelitev v razmerju zlatega reza, potem nekaj najprej razdelimo na 13 enakih delov, to pa še na dva dela v razmerju 8 : 5. Lahko pa to razdelimo tudi na 21 enakih delov in dobljeno potem še v razmerju 13 : 8 itd. Na več delov, ko nekaj razdelimo, bližje smo dejanskemu zlatemu rezu, vendar pa

do čistega zlatega reza nikoli zares ne moremo priti, ker je to število približek.

$$8 : 5 = 13 : 8 \approx 1,618033989...$$

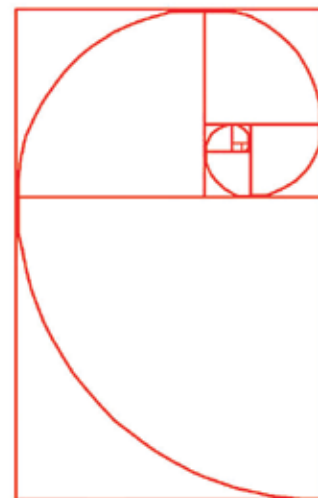
Ureditev akvarija

Večina akvarijev je urejenih po preprostem razmerju zlatega reza. Primer: v 100 cm akvarij želimo postaviti večji kamen. Večina kamna ne bi postavila v sredino, temveč bi ga pomaknili na levo ali na desno stran akvarija (slika 13).

Najoptimalnejši položaj, kot ga večina zaznava za estetsko najbolj skladnega in je znan že od antike, pa se nahaja na razmerju 1 : 1.618 (približno 3/5) ali na razmerju zlatega reza.

Zaključek

Mnoge lepote narave izpričujejo matematično urejenost in logičnost sveta. Zlati rez so častili srednjeveški umetniki in mu pripisovali izredno moč v razmerjih, ki pogojujejo lepoto. Matematiki se z njim ukvarjajo že tisočletja in je osrednji problem ustvarjanja v ge-



ometriji. Zlati rez je še danes vodilo vseh, ki poskušajo lepoto skladno ujeti v sliki, izklesati v kamnu ali preprosto opazovati naravo in druga področja vsakdanjega življenja. Zlati rez danes postaja le izbira, vendar sem prepričana, da če bi bili ljudje bolj seznanjeni z zlatim rezom, bi ga veliko več videli in upoštevali, saj ga lahko najdeš skoraj povsod okrog sebe in celo pri sebi. V naravi je to zelo jasno razvidno, pri človeških stvaritvah pa moramo zlati rez ugotavljati.

Naj zaključim z mislijo neznanega avtorja: »Zlati rez je gradnik, s katerim je sestavljen svet«.

Pripravila:
Sonja STARC

Strokovna sodelavka za
pravno in organizacijsko področje

Viri in literatura:

- Duden: Tematski leksikoni Matematika, Učila International, 2005
- Irving, Adler (prevod: Janez, Garbajs): Matematika: Od zlatega reza do teorije množic, DZS, Ljubljana, 1973
- http://en.wikipedia.org/wiki/Golden_ratio
- <http://amduffy.com/brightwash/archives/tag/design>
- <http://www.mcs.surrey.ac.uk/Personal/R.Knott/Fibonacci/fibnat.html>
- <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/8/8d/Golden-rectangle-detailed.svg/240px-Golden-rectangle-detailed.svg.png>



slika 13

