



PTUJSKI PERUTNINAR

informacije

Številka 8 — november 1992

PROSTOVOLJNO ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE

S 1. januarjem 1993 začne veljati nova zdravstvena zakonodaja. Z njo prehajamo na zavarovalniški sistem, z njim pa bo za svoje ZDRAVJE naprej odgovoren vsak sam. Zato bomo morali ob boleznih ali poškodbah nase prevzeti delež denarnih bremen.

Nova zakonodaja uvaža OBVEZNO in PROSTOVOLJNO ZAVAROVANJE. Pretežni del naših pravic resda zajema obvezno zavarovanje, toda del, ki sodi v prostovoljno zavarovanje ni zanemarljiv.

Zavarovalna družba Adriatic d.d. Koper, ponuja 4 različne zdravstvene pakete:

1. zavarovanje vseh doplačil (A1-ZVD) — 990 SIT mesečno za eno zavarovalno osebo

2. zavarovanje zobnoprostetičnega zdravljenja (A2-ZZP) — 891 SIT mesečno za eno zavarovalno osebo

3. zavarovanje za poškodbe izven dela (A3-ZPI) — 891 SIT mesečno za eno zavarovalno osebo.

4. zavarovanje zdraviliškega zdravljenja — 792 SIT mesečno za eno zavarovalno osebo.

Adriatic nudi od 2–7% popust pri kolektivnih zavarovanjih v odvisnosti od števila zavarovalnih oseb. Zavarovalna doba je dve leti.

Prostovoljno se lahko zavarujemo pri Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije in pri Zavarovalni družbi Adriatic d.d. Koper. Vsak zavarovanec lahko sklene individualno prostovoljno zdravstveno zavarovanje za enega ali več različnih zdravstvenih paketov.

2. Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije nudi več zavarovalnih paketov:

V okviru paketa "POPOLNO ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE", zavarovane osebe pridobijo pravico, da na račun ZZZS uveljavljajo vse storitve in obveznosti zdravstvenega zavarovanja brez kakršnih doplačil, če gre za storitve opravljene po predpisanem postopku in standardu. Paket zajema vse storitve potrebne pri zdravljenju bolezni in poškodb izven dela. **Ta paket zagotavlja zavarovanim osebam najvišjo stopnjo zdravstvene varnosti. Zajema zavarovanje:**

— za vse zdravstvene storitve na področju vseh zdravstvenih dejavnosti

— za zdravila iz pozitivne in vmesne liste in pomožna zdravilna sredstva predpisana na recept,

— za reševalne prevoze, ki niso nujni,

— za ortopedske, ortotične, slušne, očne, zobno protetične in druge tehnične pripomočke.

Vsi nadaljnji paketi so glede pravic oziroma obsega zavarovanja ožji. Paket "ZDRAVSTVENA VARNOST-CELOTA" je po svoji ponudbi podoben prej omenjenemu, s to razliko, da ne vsebuje zavarovanja za razlike v cenah, za zobozdravstvene storitve in zdravila na recept.

Paket "ZDRAVSTVENA VARNOST — KURATIVA" je še nekoliko ožji, ne vključuje zavarovanja za razlike v ceni za ortopedske, ortotične, slušne, očne in druge pripomočke in tudi za zdraviliško zdravljenje, ki ni nadaljevanje bolnišničnega zdravljenja. Vanj tudi ne štejejo storitve, ki so posledice poškodb izven dela.

Paket "VELIKO TVEGANJE" vključuje zavarovanje za najzahtevnejše diagnostične in terapevtske

Premije za prostovoljno zdravstveno zavarovanje v zadnjem tromesečju 1992 (V SIT)

	Letna premija	Polletni obrok	Četrtni obrok
1. Popolno zdravstveno zavarovanje	12.000,00	6.000,00	3.000,00
2. Zdravstvena varnost — celota	10.800,00	5.400,00	2.700,00
3. Zdravstvena varnost — kurativa	2.400,00	1.200,00	600,00
4. Veliko tveganje	4.200,00	2.100,00	1.050,00
5. Poškodba	3.000,00	1.500,00	750,00
6. Zobozdravstvo — celota	2.400,00	1.200,00	600,00
a) zobozdravstvo — zdravljenje	600,00	300,00	150,00
b) zobozdravstvo — protetika	3.600,00	1.800,00	900,00
7. Zdravila	1.200,00	600,00	300,00
8. Nadstandard	9.600,00	4.800,00	2.400,00
9.a) Nega	20.000,00	10.000,00	5.000,00
9.b) Nega + TEL	24.000,00	12.000,00	6.000,00
10.a) Oddih A	28.000,00	14.000,00	7.000,00
10.b) Oddih B	12.000,00	6.000,00	3.000,00

ske storitve, zavarovanje za dializo in intenzivno terapijo, zdravljenje v tujini. Vse te storitve se našajo le na zdravljenje bolezni in ne tudi poškodb izven dela.

Kdor bi se želel zavarovati za razlike v vrednosti storitev pri poškodbah izven dela, mu to omogoča paket "POŠKODBA".

Paketi "ZOBOZDRAVSTVO" (kot CELOTA ali delna paketa "ZOBOZDRAVSTVO — ZDRAVLJENJE", "ZOBOZDRAVSTVO — PROTETIKA") in "ZDRAVILA" že po svojem nazivu opredeljujejo vsebino zavarovanja. Pri tem paket ZDRAVILA vključuje pokrivanje rizikov le za zdravila s pozitivne in vmesne liste. (O teh smo že pisali.)

Splošni pogoji vsebujejo tudi ponudbo za zavarovanje za višji standard storitev. Ta ponudba je zajeta v paketu "NADSTRANARD", z njim je omogočeno npr.: bivanje v enoposteljni sobi, TV sprejemnik, boljša postrežba in prehrana itd.

Paket "ODDIH" daje skleniteljem možnost, da si zagotovijo na račun Zavoda aktivni programirani medicinski oddih, kot posebno obliko krepitve oz. ohranitve zdravja. S paketom "NEGA" je omogočeno uveljavljati pravico do nemedicinske nege v času zdravljenja in zdravljenja na domu. Te pravice lahko pridobijo tudi osebe, ki jih sklenitelj zavaruje.

Zavarovalna doba je eno leto.

Perutnina se zaveda zdravstvenega stanja v podjetju, zato je sklenila, da bo skupinsko zavarovala svoje delavce, ki bodo to želeli in sicer pri Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije za "popolno zdravstveno zavarovanje". Če kdo želi pa se lahko zavaruje tudi za druge zdravstvene pakete.

Kaj s tem pridobimo?

Pridobimo možnost obročnega, mesečnega odplačevanja premije, ki nam bo mesečno odtegnjena pri plači. Perutnina Ptuj pa bo znesek poravnala za celo tromesečje, torej je to neke vrste kreditiranje.

Ugodnost je tudi ta, da imamo odobren popust na skupinsko zdravstveno zavarovanje, ki je:

- 3% popust, če sklenitelj zavaruje več kot 100 oseb,
- 5% popust, če sklenitelj zavaruje več kot 500 oseb,
- 7% popust, če sklenitelj zavaruje več kot 2000 oseb,
- 20% popust, če sklenitelj zavaruje nad 5000 oseb.

Pokažimo še primer:

Ob pogoju, da se za prostovoljno zdravstveno zavarovanje odloči 500 naših delavcev, znaša trenutna mesečna premija za enega delavca 950 SIT, s tem, da podjetje oz. sklenitelj pogodbe predhodno plača premijo za 3 mesece vnaprej, kar znaša za enega zavarovanca 2.850 SIT.

- Dodaten 10% popust lahko uveljavljajo krvodajalci, ki so darovali kri več kot 25 krat, ter darovalci organov, tkiv za presajanje.
- Dodaten 10% popust lahko koristijo tudi aktivisti Rdečega križa Slovenije ali drugih društev in organizacij, ki so se v zadnjih 5. letih več kot 3 leta ukvarjali z množično zdravstveno prosveto in vzgojo in za to niso prejeli plačila.

— Enako velja za zavarovane osebe, ki so se v zadnjih 5. letih več kot 3 leta aktivno in redno vključevali v organizirano športno rekreativno dejavnost in za to dejavnost niso prejeli plačila oz. nadomestil.

— 10% popust lahko uveljavljajo tudi člani Gorske reševalne službe in osebe, ki so bile v zadnjih 5. letih več kot 2 leti aktivno vključeni v samozagotovitveni oziroma sozagotovitveni klube, društva in dejavnosti znotraj katerih si sami pomagajo pri premagovanju določenih bolezenskih stanj in za to delo niso prejeli plačila.

Dokazila o izpolnjevanju pogojev mora predložiti sklenitelj pred sklenitvijo zavarovanja, zato opozarjamo vse, ki se bodo prostovoljno zdravstveno zavarovali, naj prinesejo ustrezna potrdila oziroma dokazila v socialno službo Perutnine Ptuj do 4. 12. 1992.

Sklenitelju se zniža premija, če eno leto po sklenitvi pogodbe, ni uveljavil zahtevka do zavarovalnice in sicer za 5%. Ta bonus se poveča za vsako nadaljnje leto, vendar največ do 15% premije.

Pravice do zdravstvenih storitev na račun Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije lahko uveljavljate pri kateremkoli zdravniku v zdravstvenih zavodih ali pri zasebnikih, s katerimi je zavod sklenil ustrezno pogodbo. S seboj morate imeti ustrezno overjeno zdravstveno knjižico ter izkaznico v prostovoljnem zavarovanju in dokazila, da ste plačali premijo. V kolikor boste v letošnjem letu sklenili prostovoljno zdravstveno zavarovanje, boste v začetku leta 1993 prejeli izkaznico o prostovoljnem zdravstvenem zavarovanju.

V tem primeru boste lahko neovirano uporabljali vse zdravstvene storitve brez doplačila.

OPOMBA:

Za upokojujence ureja prostovoljno zdravstveno zavarovanje pokojninska služba, ki jih bo o tem pravočasno obvestila.

Vlasta Jeza

Bodite pozorni na rok za prigrasitev prostovoljnega zdravstvenega zavarovanja.

Če se za to obliko zavarovanja odločite, izpolnite prigrasnico na 7. strani, jo izrežite in oddajte v tajništvo PE ali socialni službi.

Rebalans načrta proizvodnje za leto 1992

Zaradi spremenjene situacije smo bili primorani zniževati proizvodnjo najprej za 18%, nato pa tako, da je obseg proizvodnje perutninskega mesa nižji za cca. 30%. Ti ukrepi so predvsem posledica nižjega obsega domačega trga ter neugodne situacije na hrvatskem trgu. Eden od ukrepov prilagajanja novonastali situaciji je ukinitev reprocentra. S tem je prišlo tudi do spremembe lokacijskega dela proizvodnje v starševskih jatah.

Zahteve tržišča so narekovale tudi spreminjeno težo živih brojlerjev v brojlerski, reji kjer

bomo vzrejali 40% brojlerjev teže 1,75 kg in 60% brojlerjev teže 2,10 kg, kar daje povprečno težo 1,94 kg.

Rebalans je natančnejša opredelitev izhodišč predsanacijskega programa in programa alokacijskih pozicij proizvodnje, v tem obdobju pa pomeni prehod na obseg proizvodnje, predvidene v predsanacijskem programu.

Osnovne postavke rebalansirane proizvodnje so podane v naslednji tabeli, katera vključuje tudi primerjavo s prvotno načrtovanimi postavkami za leto 1992 ter z realizacijo v letu 1992:

REBALANS NAČRTA PROIZVODNJE ZA LETO 1992

VRSTA PROIZVODA	Enota mere	Realizacija 1991	Načrt 1992	Rebalans 1992	Indeks Rebal. 1992/ načrt 1992	Indeks Rebal. 1992/ realiz. 1991
PE TOVARNA KRMIL						
Krmila	ton	115,350	113,760	103,143	90,67	89,42
PE ŽIVA PROIZVODNJA						
Valilna jajca za starše	000 kos	4,627	4,195	4,042	96.35	87.36
DSP-starši za pleme	000 kos	809	1,161	749	64.51	92.58
Prodaja DSP staršev	000 kos	435	832	421	50.60	96.78
Valilna jajca za BRO	000 kos	41,027	36,684	36,806	100.33	89.71
DSP-BRO	000 kos	29,598	32,152	25,924	80.63	87.59
Prodaja DSP-BRO	000 kos	1,127	2,954	1,106	37.44	98.14
Nakup DSP-BRO	000 kos	536	95	19	20.00	3.54
Vzreja BRO (farma Breg)	000 kos	2,527	2,778	2,381	85.71	94.22
Vzreja BRO-živa teža	ton	4,380	4,980	4,190	84.14	95.66
Vzreja BRO (farma Starošinci)	000 kos	446	1,140	812	71.23	182.06
Vzreja BRO-živa teža	ton	769	2,070	1,428	68.99	185.70
Vzreja BRO (Zadružna proizvodnja)	000 kos	23,293	23,641	19,638	83.07	84.31
Vzreja BRO-živa teža	ton	42,624	41,845	36,146	86.38	84.80
PE PERUTNINSKA KLAVNICA						
Zakol BRO	000 kos	26,794	27,559	22,831	82.84	85.21
Zakol BRO-žive teže	ton	48,717	48,895	41,764	85.42	85.73
Zakol KO in petelinov	000 kos	388	263	293	111.41	75.52
Zakol KO in petelinov-živa teža	ton	1,423	981	1,106	112.74	77.72
Perutninsko meso	ton	36,457	36,224	31,182	86.08	85.53
od tega piščančje	ton	35,445	35,516	30,372	85.52	85.69
Razrez pišancev	ton	11,202	12,000	9,184	76.53	81.99
Razrez kokoši	ton	20	200	0	0.00	0.00
Proizvodnja fileja in belega mesa	ton	1,223	1,406	1,016	72.26	83.07
PE PREDELAVA						
Klobasni izdelki	ton	8,213	8,000	4,602	57.53	56.03
POM program in marine	ton	574	800	379	47.38	66.03
PE PROMET						
Prevoženi km avtomobilov	000 km	4,181	4,000	2,944	73.60	70.41
Prevoženi km prikolic	000 km	626	600	425	70.83	67.89

Rebalans načrtovanega finančnega rezultata za leto 1992

Zaradi drugačnih okoliščin, kot so bile upoštevane pri pripravi finančnega dela poslovnega načrta za leto 1992, je pripravljen rebalans finančnega rezultata za leto 1992.

Izhodišča za pripravo rebalansa so sledeča:

- znižan obseg proizvodnje, dogovorjen s predstanicijskim programom
- načrt prodaje do konca leta 1992
- načrtovan nivo prodajnih cen do konca leta 1992
- poprečna živa teža vzrejenih brojlerjev 1,94 kg v zadnjih treh mesecih 1992
- v predloženem rebalansu je upoštevana 2% mesečna inflacija do konca leta ter trenutni nivo tečajev

Rezultat je slabši od prvotno načrtovanega predvsem zaradi slabših kondicij hrvaškega trga,

ki je postal enakega značaja, kot ostali tuji trgi, s tem, da je uvedba carin močno poslabšala konkurenčnost našega blaga na tem trgu, visoka inflacija pa zaslužek še dodatno znižuje. Za nas je bilo tudi izrazito neugodno gibanje inflacije in zaostajanje tečajev, ker smo v smislu deleža prodaje velik izvoznik.

Svoj vpliv na slabši rezultat pa imajo tudi naše slabosti, saj na marsikaterem področju ne dosegamo načrtovanih normativov, predvsem to velja v brojlerski reji pri previsokem manjku in konverziji.

Ocenjujemo, da bomo ob koncu leta izkazali cca. 620.000.000 SIT izgube, ki pa bo porasla, če ne bodo izpolnjene zgoraj navedene predpostavke.

PREGLED GLAVNIH FINANČNIH POSTAVK — REBALANS ZA LETO 1992

	V 000 SIT		
	BAČRT 1992	REBALANS 1992	INDEKS
I. ODHODKI	8,208,120	6,602,160	80.43
1. MATERIALNI STROŠKI	4,667,836	3,025,160	64.81
2. STORITVE	748,561	423,000	56.51
3. REKLAMNI STROŠKI	15,000	15,000	100.00
4. INVESTICIJSKO VZDRŽEVANJE	172,867	12,000	6.94
5. AMORTIZACIJA	261,430	380,000	145.35
6. NADOMESTILA	52,670	117,000	222.14
7. REPREZENTANČNI STROŠKI	1,972	2,000	101.42
8. BOD IN SP	1,071,280	982,000	91.67
9. PRISPEVKI	230,313	211,000	91.61
10. OSTALI NEMATERIALNI STROŠKI	192,191	430,000	223.74
11. NABAVNA VREDNOST REAL. BLAGA	600,000	600,000	100.00
12. OBRESTI	194,000	405,000	208.76
II. PRIHODKI	8,211,300	5,978,455	72.81
DOBIČEK — IZGUBA	3,180	(623,705)	

Predlog načrta proizvodnje za leto 1993

Izhodišča za pripravo načrta proizvodnje za leto 1993 so globalne postavke predstanicijskega programa ter dogovorjeni normativi. Proizvodnjo opredeljuje prodaja. Tedenski zakol znaša 350.000 kosov piščancev in sicer 40% lažjih — 1,75 kg žive teže in 60% težjih — 2,10 kg žive teže.

Obseg proizvodnje perutninskega mesa je znižan na 73% obsega načrtovane proizvodnje za leto 1992 in znaša 26.284 ton.

Na ta obseg proizvodnje perutninskega mesa je prilagojena proizvodnja v predhodnih fazah. Z ukinitvijo proizvodnje DSP — staršev in s proizvodnjo DSP-BRO v reprocentru se je spremenil

alokacijski del proizvodnje in je razviden iz terminskega načrta vhlvitev, nesnosti in zakolov starševskih jat.

Na normativnem področju so spremenjeni normativi glede na načrtovane v letu 1992 v brojlerski fazi, kar je posledica zahtev tržišča — višje teže, višja starost. Izboljšan je normativ izpleta brojlerskega mesa v klavnici, za leto 1993 je načrtovan 73,5% izplen.

Na slovenskem trgu je načrtovana prodaja 10.080 ton perutninskega mesa, 2.500 ton izdelkov in 1.350 ton POM — marine programa. Skupna proizvodnja znaša 26.284 ton perutninskega mesa, 6.000 ton klobasnih izdelkov in 1.350 ton

POM — marine programa. Razliko med skupno proizvodnjo in prodajo na slovenskem trgu moramo čimbolje plasirati na tujih trgih.

Načrt proizvodnje v letu 1993 omogoča v sedanji ekonomski situaciji pozitivno poslovanje. Se-

veda pa je potrebno blago kvalitetno proizvesti in dobro prodati. V kolikor se bodo spremenili makroekonomski pogoji, pa bo potrebno hitro prilagajati proizvodnjo novim razmeram.

NAČRT PROIZVODNJE ZA LETO 1993

VRSTA PROIZVODA	Enota mere	Realizacija 1991	Načrt 1992	Predlog 1993	Indeks Predlog 1993/načrt 1992	Indeks Predlog 1993/realiz. 1991
PE TOVARNA KRMIL						
Krmila	ton	115,350	113,760	82,379	72.41	71.42
Krmila za prodajo	ton			2,000		
PE ŽIVA PROIZVODNJA						
Valilna jajca za starše	000 kos	4,627	4,195	1,232	29.37	26.63
DSP-starši za pleme	000 kos	809	1,161	383	32.99	47.34
Prodaja DSP staršev	000 kos	435	832	268	32.21	61.61
Valilna jajca za BRO	000 kos	41,027	36,684	32,569	88.78	79.38
DSP-BRO	000 kos	29,598	32,152	19,962	62.09	67.44
Prodaja DSP-BRO	000 kos	1,127	2,954	331	11.21	29.37
Nakup DSP-BRO	000 kos	536	95	0	0.00	0.00
Vzreja BRO (farma Breg)	000 kos	2,527	2,778	2,623	94.42	103.80
Vzreja BRO-živa teža	ton	4,380	4,980	4,624	92.85	105.57
Vzreja BRO (farma Starošinci)	000 kos	446	1,140	954	83.68	213.90
Vzreja BRO-živa teža	ton	769	2,070	1,978	95.56	257.22
Vzreja BRO (Zadružna proizvodnja)	000 kos	23,293	23,641	14,403	60.92	61.83
Vzreja BRO-živa teža	ton	42,624	41,845	28,279	67.58	66.35
PE PERUTNINSKA KLAVNICA						
Zakol BRO	000 kos	26,794	27,559	17,980	65.24	67.10
Zakol BRO-žive teže	ton	48,717	48,895	34,881	71.34	71.60
Zakol KO in petelinov	000 kos	388	263	237	90.11	61.08
Zakol KO in petelinov-živa teža	ton	1,423	981	885	90.21	62.19
Perutninsko meso	ton	36,457	36,224	26,284	72.56	72.10
od tega piščančje	ton	35,445	35,516	25,522	71.86	72.00
Razrez piščancev	ton	11,202	12,000	12,000	100.00	107.12
Razrez kokoši	ton	20	200	200	100.00	1000.00
Proizvodnja fileja in belega mesa	ton	1,223	1,406	1,406	100.00	114.96
PE PREDELAVA						
Klobasni izdelki	ton	8,213	8,000	6,000	75.00	73.05
POM program in marine	ton	574	800	1,350	168.75	235.19
PE PROMET						
Prevoženi km avtomobilov	000 km	4,181	4,000	2,900	72.50	69.36
Prevoženi km prikolic	000 km	626	600	400	66.67	63.90
PE SERVIS						
Skupaj ure delavnic	000 ur	135.7	128.3	111.6	86.98	82.24
PE TRGOVINA						
Prodaja perutninskega mesa	ton	20,349	29,300	21,000	71.67	103.20
od tega izvoz	ton	7,620	13,800	10,920	79.13	143.31
Prodaja klobasnih izdelkov	ton	8,194	8,000	6,000	75.00	73.22
Prodaja POM programa	ton	563	800	1,350	168.75	239.79
PE PTUJSKA TISKARNA						
Skupaj	000 ur	107.3	101.0	77.2	76.44	71.95

OHRANIMO ZDRAVO SRCE

Nadaljujemo s seznanjanjem z dejavniki tveganja. (Povzeto po razlagi Rdečega križa Slovenije.)

KAJENJE

Zanimivo je, da kadilci dobro vedo, da je kajenje škodljivo, a ga kljub temu ne opustijo. Vse polno izgovorov najdejo, med drugim tudi, da so zasvojeni. Ko so zdravstveno ogroženi in jim preti biti ali ne biti, kajenje opustijo. Po prenehanju ni pravih abstinencijskih pojavov, kar pomeni, da kajenje ne povzroča zasvojenosti, ampak je izključno škodljiva razvada. Raziskave kažejo, da v razvitem svetu kajenje upada, v nerazvitem pa raste. Še več, v predelih z visoko civilizacijsko stopnjo je kajenje neugledno, ljudje dobesedno osupnejo, če vidijo, da kadi človek, ki ga visoko cenijo. Naši mladi kadilci imajo drugačno stališče. Mislijo, da so videti zreli, če imajo cigareto v ustih že pri 15 letih. Veliko napako so napravili starši in vzgojitelji, ker so popustili pritisku mladih kadilcev in dovolili kajenje celo v šoli.

Med škodljivostmi, ki jih vsebuje cigaretni dim, naj omenimo samo tri: nikotin, ogljikov monoksid in katranske snovi. Nikotin je živčni strup, ki deluje posredno in neposredno na krvne žile. Pri nekaterih srčnih bolnikih že en sam vdih cigaretnega dima lahko sproži napad angine pectoris. Da nikotin oži odvodnice, so dokazali že številni poskusi. Razen tega nikotin zvišuje krvni tlak in pospešuje hitrost utripanja srca. Ogljikov monoksid nastaja pri nepopolnem izgorevanju cigarete. Ta plin dobesedno spodriva kisik iz rdečih krvničk. Kri je torej manj nasičena s kisikom, ki jo tako osiromašeno dobivajo organi, med njimi tudi srčna mišica. Raziskave so potrdile, da ogljikov monoksid okvari notranjo plast žilne stene in s tem ustvari pogoje za razvoj ateroskleroze. Kar zadeva škodljivost katranskih snovi, ni potrebno izgubljati besed. Katran je že dolgo časa znana rakotvorna snov, zato kadilci zbolevajo za rakom na pljučih.

Znano je, da je kadilce težko prepričati in pregovoriti, naj opustijo kajenje. Morda se bodo sami zamislili nad izsledki raziskav, ki so odkrile same slabe posledice kajenja:

- umrljivost kadilcev zaradi bolezni srca in ožilja je dvakrat večja,
- ponovni srčni infarkt je pri kadilcih dvakrat pogostejši,
- kadilec zboli trikrat pogostejše za srčnim infarktom kot nekadilec,
- tveganje za nastanek bolezni venčnih odvodnic (koronarnih arterij) je pri kadilcih 5 do 10 krat večje, odvisno od števila dnevno pokajenih cigaret in kadilskega staža,
- nenadna smrt po srčnem infarktu je pri kadilcih petkrat večja, itd.

Ne smemo zatisniti oči pred t.i. pasivnim kajenjem, ki ga v zadnjem času raje imenujemo prisilno

kajenje. Kadilci so neredko bolj malo obzirni do okolice in kadijo povsod. Raziskave zadnjih let so potrdile, da je tudi prisilno kajenje škodljivo. Če je nekadilec eno uro v hudo zakajenem prostoru, je učinek enak, kakor če bi sam pokadil cigareto. Če torej nekdo živi ves delovni čas in še doma v zakajenem prostoru je enako kot bi sam pokadil približno 10 cigaret dnevno!

Ob upoštevanju vseh nevarnosti, ki jih prinaša kajenje, lahko to poglavje sklenemo z naslednjimi pozivi in prošnjami:

- **prenehaj kaditi danes, da boš jutri manj ogrožen**
- **kdor noče prenehati kaditi, naj bo vsaj obziromen do drugih**
- **z vzgledom in besedo obvarujmo otroke in mladino pred kajenjem.**

SEDEČI NAČIN ŽIVLJENJA

Vsak stroj zastane, se pokvari in zarjavi, če ne deluje. Tudi človeški organizem je stroj posebne vrste, zato je tudi zanj telesna neaktivnost škodljiva. Posedanje v naslanjaču in skoraj pozabljanje na hojo je zgrešeno pojmovanje udobja. Koristi redne telesne vadbe so tako številne, da bi težko zajeli vse. Omenimo samo izboljšanje telesne kondicije, ugoden vpliv na prebavo, presnovo maščob in sladkorjev, duševno počutje, večjo odpornost in seveda na poživitev celotnega krvnega obtoka ter preprečevanje bolezni srca in ožilja.

Pri nasvetih za telesno aktivnost se vedno srečamo z enakimi vprašanji: kolikokrat se je treba rekreirati, do katere obremenitvene stopnje in koliko časa. Odgovori so plod izkušenj in raziskav. Najbolje je, če vsak dan posvetimo nekaj časa katerikoli telesni aktivnosti, najmanj pa trikrat tedensko. To pomeni, da samo z nedeljskim izletom nikakor ne moremo nadoknaditi zamujene med tednom. Obseg obremenitev pri zdravih rekreativcih ni hudo pomemben, vsekakor pa mora biti tolikšen, da se med aktivno vadbo oznojijo. Seveda je potrebno upoštevati starost in treniranost, torej v nobenem primeru pretiravati.

Bolnikom mora zdravnik odmeriti dovoljeno in varno stopnjo obremenitve. Zadošča vsaj 20-minutna dnevna vadba. Če nič drugega, živahna hoja povsem zadostuje.

Zgoščena priporočila za telesno aktivnost zdravih ljudi so kratka:

- **bodi telesno aktiven vsak dan ali vsaj trikrat tedensko**
- **obseg obremenitev prilagodi telesni zmogljivosti, vsaj oznojiti se je treba in rahlo zadihati**
- **vadba naj traja najmanj 20 minut, najboje na svežem zraku.**

Na voljo je dolga vrsta zdravih telesnih dejavnosti hitra hoja, tekanje, hoja in tek na smučeh, plavanje, odbojka, tenis, planinarjenje itd.

Zdravju niso koristne dejavnosti, ki zahtevajo izredno moč in sprožajo duševno napetost. Cilj re-

kreativnih dejavnosti je ravno obraten, povečevale naj bi vzdržljivost in duševno sproščale.

Ali je potrebno pred vključitvijo v rekreacijske dejavnosti na zdravniški pregled? Največkrat ne, posebej ne, ko gre za zdrave, mlade ali mlajše ljudi srednjih let. Nekaj drugega je, če se nekdo odloči za bolj zahtevne dejavnosti (npr. tekanje ali tek na dolge proge), in celo šele okoli 50 leta starosti. Takrat naj se le posvetuje z zdravnikom.

Tudi izrazito debeli potrebujejo posvet. Za bolnike, zlasti srčne, veljajo posebna navodila.

Druga skupina nevarnostnih dejavnikov zajema kronične bolezni in značajske poteze, ki jih niti z zdravljenjem ne moremo povsem odpraviti. Z učinkovitim zdravljenjem lahko le zelo zmanjšamo škodljiv učinek. Na tem mestu se jih bomo samo dotaknili, samo toliko, kolikor je potrebno za njihovo odkrivanje.

(Se nadaljuje.)

Naslednja krvodajalska akcija bo 8. decembra!

Če se odločite za takšno obliko zavarovanja izpolnite pristopno izjavo, jo izrežite in oddajte v tajništvo.

PRISTOPNA IZJAVA

IME IN PRIIMEK (velike črke)

ROSTNI DATUM

PE

S podpisom izjavljam, da se želim prostovoljno zdravstveno zavarovati preko Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

Prostovoljno zdravstveno zavarovanje sklepam za zavarovalni paket: POPOLNO ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE. Pooblašam Perutnino Ptuj, da v mojem imenu sklene skupinsko pogodbo za prostovoljno zdravstveno zavarovanje in se strinjam, da mi Perutnina Ptuj mesečno odteguje premijo od osebnega dohodka.

Dne

Podpis

IZJAVO VRNITE OBVEZNO DO 4. 12. 1992!!!

.....

OPOMBA: Kdor želi zavarovati družinskega člana se naj osebno oglasi v socialni službi Perutnine Ptuj, Potrčeva c. 10, pritličje soba 71, pri Vlasti JEZA.

KRVODAJALCI

Za krvodajalce nudijo zavarovalnice popuste pri prostovoljnem zavarovanju. Ker različne zavarovalnice ponujajo ugodnosti za različno število darovanj, vendar najmanj 10, so pripravljena po-
trdila, s katerimi lahko izkažete število darovanj.

Potrdilo lahko dvignete v tajništvu vaše PE.

Za vse podrobnejše informacije se obrnite na organizatorja krvodajalcev v PP Lojzeta Cajnka ali socialno delavko Vlasto Jeza.

ARNUŠ MARJAN
BABUŠEK BRANKO
BEDRAČ MILAN
BEDRAČ ANICA
BEGAN FRANC
BERAMIČ MARTIN
BEZJAK FRANJO
BOHANEC MIHAEL
BOMBEEK MARJANA
BREC MARTIN
BRLEK AVGUST
CAFUTA MARTI
CAJNKO ALOJZ
CIGULA JANEZ
CVETKO MARTIN
DOVEČAR RADIVOJ
EMERŠČIČ BOŽA
ERBUS JANEZ
FRAS JANKO
FRAS VLADIMIR
FRIEGL ANICA

GAJŠEK DRAGICA
GEČ ALOJZ
GLASER ANTON
GODEC ZDENKA
GRABAR MARJAN
HERGA MILAN
HOJNIK ZLATKO
ILJEVEC IDA
ILJEVEC VINKO
JANŽEKOVIC ADOLF
JELEN SLAVICA
KELENC ANTON
KOVACEC ATON
KOZEL JANEZ
KOZEL JOŽE
KRAJNC BRUNO
KRAJNC MILAN
KUKOVIČ IVAN
KUŠENIČ IVAN
LAH FRANC
MEDVED ZVONKO

MEGLIČ FRANC
MERC JANEZ
MERC MAJDA
MERC STANISLAV
MERČ ZVONIMIR
MIKŠA MARTIN
MOLNAR STANISLAV
MUNDA ANICA
MUNDA MILAN
OGRIZEK MARIJA
OGRIZEK MIHA
OSTERC JOŽICA
PAJENK JOŽE
PERNAT STANKO
PETER STANKO
PLAJNŠEK STANKO
POLIČ STANKO
POTOČNIK JANEZ
POTOČNIK MILENA
POTRČ MILAN
PUKŠIČ MIRKO

REPIČ BRANKO
ROJKO MARIJA
ŠTRAMIČ ALOJZ
ŠEGULA ROMAN
ŠKRIPAČ DRAGICA
ŠOSTARIČ ALOJZ
ŠPEHONJA JULIJANA
TOPLAK JANJA
TOŠ VINKO
TRAVNIKAR MILAN
TURNŠEK VALENTIN
VALENTAN FRANC
VINDIŠ IVAN
VRTIČ MARJAN
ZAGORŠEK STANKO
ZAGORŠEK VLADIMIR
ZAJC ZLATKO
ZEMLJARIČ KONRAD
ZUPANIČ VLADO