

Škofja Loka

dz 0

MOZAIK

2018

070.489(497.42:ezniki)



120180187,4

COBISS •

KNJIŽNICA ŠKOFJA LOKA

KNJIŽNICA  
IVANA TAVČARJA  
ŠKOFJA LOKA

38  
2018

# OZAN

## *ustvarjamo gibanje*

Razvoj elektronsko komutirane sesalne enote

Domel prejemnik zlatega priznanja za inovacijske dosežke

Ni pomembno, kam gremo, samo da se imamo »fajn«

Potepanje po Vietnamu

Glasil o podjetja DOMEL



Romana Lotrič  
Glavna urednica

*Vstopili smo v jesenski čas. Jesen je že na pogled prava lepota, sončna in barvita, šelestečega listja ter ponuja obilico plodov. Vanjo smo vstopili polni spominov na poletje, ki počasi bledijo.*

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Beseda urednice                                          | 2  |
| Uvodnik                                                  | 3  |
| Kratke novice                                            | 4  |
| Razvoj sesalne enote Hyla                                | 6  |
| Predstavitev dr. Matjaž Roblek                           | 7  |
| Zakaj so prosti evakuacijski izhodi pomembni             | 8  |
| Izbran najboljši dosežek TPM-skupine                     | 9  |
| Izobraževalni program za vodje vzdrževanja               | 10 |
| Domel prejemnik zlatega priznanja za inovacijske dosežke | 12 |
| Strateška nabavna konferenca                             | 13 |
| Novozaposleni                                            | 14 |
| Sejemski utrinki                                         | 17 |
| Distributerji, dobrodošli v Sloveniji                    | 18 |
| Oktober mesec požarne varnosti                           | 19 |
| Prostovoljno gasilsko društvo Sorica                     | 20 |
| Sindrom računalniškega vida                              | 21 |
| Ni pomembno, kam gremo, samo da se imamo »fajn«          | 22 |
| Simptomi raka, ki jih moramo poznati                     | 24 |
| Imate bolečine v hrbtenici?                              | 27 |
| Potepanje po Vietnamu                                    | 28 |
| Takšne in drugačne dogodivščine                          | 29 |
| Iz poletja v jesen                                       | 30 |

V podjetju že ugotavljamo, kakšne rezultate nam bo prineslo leto, ter načrtujemo aktivnosti za prihodnje.

Z mesecem septembrom je vodenje novega področja Centralne logistike prevzel dr. Matjaž Roblek. Predstavljamo razvoj elektronsko komutirane sesalne enote za suho in mokro sesanje, ki je vgrajena v aparat z vodno filtracijo.

Poudarjamo, zakaj so proste evakuacijske poti izredno pomembne, saj so to najhitrejša varna poti iz stavbe na zbirno mesto. Na devetem izboru naj dosežka TPM-skupin je bila že tretjič izbrana skupina BST.

Gospodarska zbornica Slovenije je podelila nacionalna priznanja najbolj inovativnim podjetjem in inovatorjem. Prejeli smo zlato priznanje za razvoj EC-sesalne enote za palične sesalnike.

V oktobru je potekala strateška nabavna konferenca, organizirali smo dneve distributerjev, razstavljali na sejmihi v Italiji, Nemčiji in Sloveniji ...

Za konec predstavljamo dve prostovoljni gasilski društvi - Sorica in Dražgoše, jesenske utrinke z izletov, potovanja in še kaj zanimivega boste našli.

Želimo vam prijetno jesensko branje.

Uredniški odbor

## DOMEL®

Domel, proizvodnja elektromotorjev in gospodinskih aparatov Železniki, d.o.o.  
Otoki 21, 4228 Železniki, Slovenija, tel.: +386 4 51 17 100,  
fax: +386 4 51 17 106, info@domel.com; www.domel.com

MOZAIK - brezplačno glasilo podjetja Domel d.o.o.

naslov uredništva: Glasilo Mozaik - Domel, Otoki 21, 4228 Železniki  
tel.: 04 51 17 173, fax: 04 51 17 106, e-mail: ales.markelj@domel.com

Odgovorni urednik: Aleš Markelj

Glavna urednica: Romana Lotrič

Člani odbora: Tadeja Bergant, Barbara Debeljak, Nataša Dolenec, Nina Drol,  
Anita Habjan, Danica Jelenc, Štefka Jeram, Janja Kozjek, Aleksander Volf,  
Marija Demšar, Roman Megušar

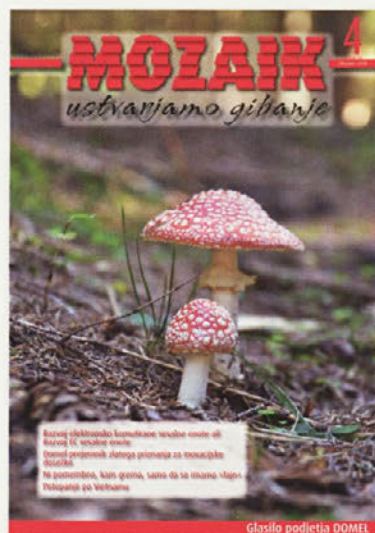
Foto: Foto: Barbara Debeljak, Anita Habjan, Katja Čemažar, Tadej Bernik,  
Matej Galjot, Romana Lotrič, Jure Makovec, Simon Lotrič, arhiv PGD Sorica,

iStock, izvozniki.si, arhiv Petra Nartnik, arhiv Jože Prezl, arhiv Domel

Grafično oblikovanje: Klemen Budna/GTO Košir; Lektorica: Majda Tolar;

Tisk: Tiskarna GTO Košir; Leto 2018, Številka 4; Letnik 38; Izvodov: 1850

Stališča avtorjev ne odražajo nujno stališč uredništva.



Glasilo podjetja DOMEL

Na naslovnici: Jesen, (foto Barbara Debeljak)

*Spoštovane sodelavke, spoštovani sodelavci!*

*Vse krajši dnevi, obarvano listje na drevesih in hladnejša jutra nas opozarjajo, da je nastopila jesen. Spomin na poletne dopustniške dni počasi blede, a nove energije, ki smo jo nabrali v dela prostih dneh, je upam še dovolj do naslednjega oddiha ob zaključku leta.*



mag. Matjaž Čemažar  
Predsednik uprave

V prvih devetih mesecih leta 2018 smo realizirali 110 mio € prodaje, kar je 6 % nad planom in približno 10 % nad lansko realizacijo. Spremembe na trgu v poletnih mesecih so v večji meri vezane na program sesalnih enot, predvsem na trgu Turčije, kjer je nestabilna politična situacija in devalvacija turške lire povzročila zamike odprem in zmanjšanje količin. Napovedi za preostanek leta ostajajo zmerno optimistične in nakazujejo obsege na planirani vrednosti.

Tudi letos je bil Domel med inovacijskimi zmagovalci po izboru Gospodarske zbornice Slovenije, kar potrjuje naše inovacijske sposobnosti. Z razvojem EC-sesalne enote za palične sesalnike smo bili za komisijo dovolj prepričljivi, da smo prišli med najboljše. Vsem vključenim v razvoj in vpeljavo novega programa v redno proizvodnjo čestitam, se zahvaljujem za vložen trud in se priporočam

za nadaljnje izboljšave. Seveda pa je naš cilj, da je omenjena sesalna enota iz družne 712 zmagovalka tudi v poslovnem smislu, za kar bo potrebno še nekaj potrpljenja, saj kupec Kärcher še ni pričel z ustrezno marketinško kampanjo, ki mora sicer odličen izdelek ustrezno umestiti na trg.

Največji izziv v letošnjem poslovanju so visoke zaloge, ki se iz meseca v mesec povečujejo in kličejo po konkretnem ukrepanju. Žal nam aktivnosti v prvih letošnjih mesecih niso prinesle želenih rezultatov, zato so prav zaloge eden od razlogov za uvedbo večje organizacijske spremembe. S septembrom smo pričeli z umeščanjem novega področja »Centralna logistika«, ki prevzema odgovornost nad oskrbovalno verigo in posledično tudi nad zalogami. Izziv umeščanja novega področja je prevzel dr. Matjaž Roblek, ki prihaja s Fakultete za organizacijo. Ker se oskrbovalna veriga

praktično dotika vseh področij v podjetju, vas prosim za konstruktivno podporo pri uvajanju sprememb, če bodo le-te potrebne. V večini primerov bo potrebno uvesti le več reda, discipline in spoštovanja dogovorjenih principov.

Prav zato se spet vračam na Domelovi vrednoti »spoštovanje« in »sodelovanje«, ki nas spremljata prav na vsakem koraku. Moč pozitivnega vplivanja brez manipulacije v komunikaciji je zanesljiv recept za doseganje želenih rezultatov, vodenje z zgledom in vključevanje sodelavcev v timske odločitve pa način dela, ki nas na koncu nagradi z zadovoljstvom. S pozitivnim pristopom, gospodarnim ravnanjem in spoštljivim odnosom bodimo torej zgled v sodelovanju in v inovativnem razmišljanju.





Barbara Debeljak

## Konferenca slovenskih izvoznikov

14. septembra je na Brdu pri Kranju potekala 5. konferenca slovenskih izvoznikov. Poudarki konference so bili na večji verjetnosti uspeha slovenskih izvoznikov s kvalitetnimi nišnimi proizvodi. Takšen je tudi dobitnik letošnjega priznanja - zmagovalac slovenskega izvoza Kolektor Etra.



## E-mobilnost

Domel se uspešno vključuje na področje e-mobilnosti. V avgustu nam je Petrol ponudil za testno uporabo električno vozilo BMW i3, v katerem je vgrajen tudi naš stator za električni klima kompresor.



## Domelova akademija

Začela se je Domelova akademija 2018/2019. Udeležence 5. generacije čaka kar nekaj zanimivih predavanj, tokrat je z njimi Rudi Tavčar, MBA, univ. dipl. psih.



## Medicinski program se širi na japonski trg

Odposlali smo prvo pošiljko inkubatorjev za japonski trg, kjer imamo sklenjen dogovor z enim izmed največjih japonskih distributerjev. Uspešno trgovsko podjetje z 20 pisarnami po Japonskem in podružnico na Kitajskem ustvarja izvirno vrednost s pomočjo naprednih izdelkov, z informacijskimi omrežji in logističnimi storitvami za raziskovanje, industrijo in medicinska področja. Njihovo vodilo je kupcem ponuditi najboljšo kakovost po najboljši ceni.

**Japonsko podjetje s 500 zaposlenimi in 500 milijoni € letnega prometa**

V testiranje smo jim poslali mini digitalni inkubator (10 l), kasneje pa smo z njimi sklenili posel in tako odposlali že prvo pošiljko mini digitalnih inkubatorjev na Japonsko.



## Izbor tovarne leta 2018

Častnik Finance je letos marca objavil razpis za sodelovanje v izboru za Tovarno leta 2018. K sodelovanju so povabili približno 130 podjetij, ki izstopajo po svojih rezultatih. Podjetjem je bil poslan vprašalnik, ki je zajemal ključne kazalnike uspešnosti poslovanja podjetja, tehnološko naprednost proizvodnje, skrb za trajnostni razvoj (okolje) in skrb za zaposlene. Največ vprašanj, 11, se dotika tehnološke naprednosti proizvodnje. Med drugim se nanašajo na uporabo načel vitke organizacije, na vrsto informacijskih sistemov, ki jih podjetja uporabljajo v proizvodnji, in njihovo medsebojno povezanost, prenašanje podatkov o proizvodih in proizvodnji med različnimi deležniki znotraj in zunaj podjetja, na možnosti za prilagajanje proizvodov zahtevam posameznih strank, uporabo dodajalne proizvodnje oziroma 3D-tiskanja ...

Na osnovi vrnjenih vprašalnikov je komisija izbrala 14 podjetij, katere je tudi obiskala in izvedla dodatne intervjuje. Po tem krogu smo bili izbrani trije finalisti: farmacevtska družba Krka s svojim obratom za proizvodnjo trdih zdravil Notal 2, proizvajalec kompleksnih plastičnih sestavnih delov za avtomobilsko industrijo Polycorn in Domel. Izbor končnega zmagovalca je potekal v podjetju Iskratel v Kranju. Vsako podjetje se je v desetminutni predstavitvi še enkrat predstavilo. Sledila so dodatna vprašanja strokovne komisije.

Vsi finalisti smo predstavili vrhunske dosežke. Komisija pa se je odločila, da nagrado Tovarna leta 2018, podeli družbi Krka.



## Predstavitev dobre prakse

Obiskali so nas zaposleni iz Iskraemeco, d.d. Zahvaljujemo se jim za obisk in ponujeno možnost, da jim predstavimo naše dobre prakse.



## Usposabljanje zaposlenih

Čas dopustov je mimo, zato smo v podjetju že poskrbeli za nova usposabljanja naših zaposlenih. Prvo popočitniško usposabljanje je potekalo na lokaciji Trata v Škofji Loki, zaposleni pa so se usposabljali s področja temeljnih postopkov oživljanja in uporabe AED.



## Evakuacijska vaja

V sredo, 10. 10. 2018 ob 18.30 smo na naši lokaciji Na plavžu izvedli redno letno evakuacijsko vajo. Na njej so sodelovali vsi zaposleni iz popoldanske izmene ter gasilci PGD Železniki in PGD Zali Log.



## Obisk dijakov iz Trbovelj

V sredo, 10. oktobra, so nas v okviru strokovne ekskurzije obiskali dijaki in učitelji Gimnazije in ekonomske šole Trbovlje. Najprej smo jim predstavili podjetje, potem pa so si ogledali proizvodnjo. Upamo, da je bil dijakom ogled koristen in so se kaj novega naučili. Zahvaljujemo se za obisk.



# HYLA

## RAZVOJ SESALNE ENOTE



Borut Mohorič

*V letu 2017 je v Domelu Železniki na ML 1 stekla proizvodnja EC-sesalne enote iz programa 729. Gre za elektronsko komutirano (EC) sesalno enoto 729.3.201 za suho in mokro sesanje, ki jo naš znani, dolgoletni kupec HYLA d.o.o. iz Ljubljane vgrajuje v svoj nov aparat z vodno filtracijo. Njihovi kupci so tako gospodinjstva kot tudi hoteli. Trenutno ga prodajajo v 70 državah po vsem svetu.*

Začetek projekta sega že v leto 2013, ko smo s kupcem uskladili glavne zahteve. Enota naj bi zamenjala dosedanje enote iz družine 492. Ker gre za EC-enoto, se bo življenjska doba povečala z zdajšnjih 800 ur na min. 4000 ur. EC-enota z močjo 750 W bo imela isti učinek kot kolektorska enota 492 z močjo 1050 W in bo tudi kar za 600 g lažja. Delovala bo v režimu sesanja pri polni moči in v režimu čiščenja (filtriranja, vlaženja ali aromatiziranja) zraka v bivalnem prostoru pri polovični moči. HYLA d.o.o. namreč daje velik poudarek na čist zrak v bivalnem okolju (hyla – arborea je latinski izraz za žabo, ki velja za simbol čistega okolja). Vrečke v navadnih sesalnikih propuščajo določen delež prašnih mikrodolcev. Vodna filtracija pa te najmanjše prašne delce tudi zadrži, kar je zelo ugodno za ljudi z različnimi alergijami in obolenji dihal.



HYLA – zaščitni znak



hyla arborea

Domel je razvil tudi elektroniko, in sicer za 230 V in 120 V različico in poskrbel za dobavo v kompletu z enoto.

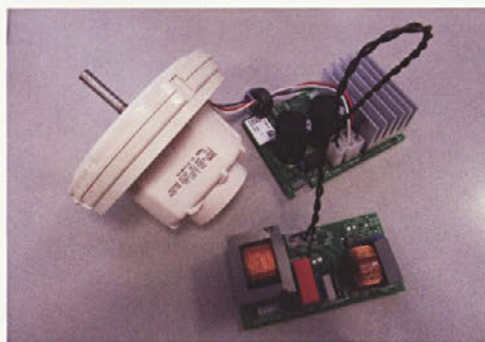
Med samim potekom projekta smo se soočili z nekaj precej kompleksnimi izzivi. Ti so vzrok, da se je začetek proizvodnje zamaknil za dobro leto in pol. V tem članku je opisano, kako smo se spopadli s temi problemi in jih reševali. Morda kakšna rešitev komu pride prav v prihodnosti, saj verjamem, da se bo iz te konstrukcije razvila še kakšna EC-sesalna enota.

S konstrukcijo in prototipi smo torej štartali sredi leta 2013. To je pomenilo nov okrov, nov rotor z vstavljenimi in z BMC-jem zalitimi magneti in nov stator. Gred rotorja je iz nerjavnega jekla in je izdelana s štrcljem, kamor se nasadi separator. Tudi gred je z BMC-jem zalita v rotorski paket. Za ohišje pa smo uporabili kar ohišje od enote 467, kar je pomenilo, da ima statorna lamela že definirane zunanje dimenzije. Žal temu ni bilo tako. Sredi leta 2014 smo z meritvami prišli do ugotovitve, da bomo zaradi lastnih frekvenc statorja (vibracije, hrup) morali spremeniti lamelo. Zaradi prototipnega načina izdelave paketov tega prej ni bilo moč zaznati. To je bil prvi vzrok za kasnitev proizvodnje, ki je bila prvotno predvidena za začetek leta 2015.

Nova lamela je bila potrjena sredi leta 2015 in avgusta smo izdelali prvih 50 enot pod serijskimi pogoji, za potrditev. Po potrditvi smo oktobra leta 2015 izdelali prvih 180 enot, ki jih je kupec poslal končnim uporabnikom.



V najnovejši Hylin aparat Hyla EST je vgrajena Domelova sesalna enota

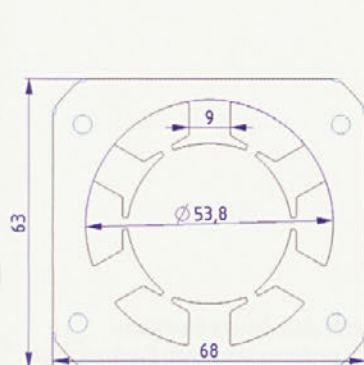


Sesalna enota z elektroniko (turbino, separator in pokrov doda HYLA)

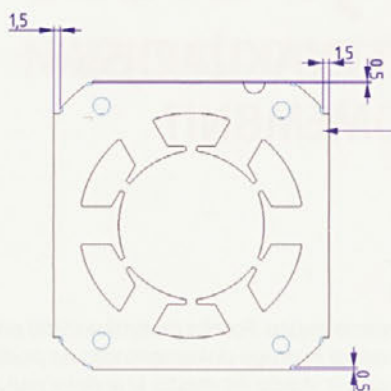
Že od prvih vzorcev naprej smo se soočili tudi s povišanim hrupom nekaterih enot. Opravljale so se razne meritve, testiranja, poskusi izboljšav, vendar več ali manj neuspešno. Da je to res velik problem, smo spoznali februarja 2017, ko so nam iz HYLE zavrnil skoraj 200 enot od 1.600. Poglobili smo se v meritve, testiranja, primerjave, izvedli nič koliko vzorcev, ampak do nekih jasnih oz. prepričljivih vzrokov nismo prišli. Takrat smo na ML 1 uvedli tudi testno napravo za merjenje hrupa in izločali enote že pri nas.

Ker je bilo izmeta absolutno preveč že v Domelu, smo raziskovali naprej in v maju pripravili prve vzorce z gumijastim distančnikom, ki se vgrajuje v ležajni sedež v ohišju. Ti testi so dali res

Marca 2016 je sledil hladen tuš. Dvema uporabnikoma je pri sesanju vzmetnice pregorela elektronika, in sicer zaradi statične elektrike, ki se je nakopičila v in tudi na aparatu kot posledica trenja med el. krtačo in tkanino. Sledilo je aktivno testiranje in iskanje rešitve. Tudi za kupca sprejemljiva rešitev je bila dodatna aluminijasta folija, ki je nalepljena na tesnilo aparata. Posledično pa je bilo potrebno posodobiti elektroniko. Sledile so ponovne meritve, ponovna pridobivanja že pridobljenih certifikatov, ponovno testiranje življenjske dobe in končna potrditev. Redna proizvodnja je tako ponovno stekla decembra leta 2016.



Prvotna oblika lamele



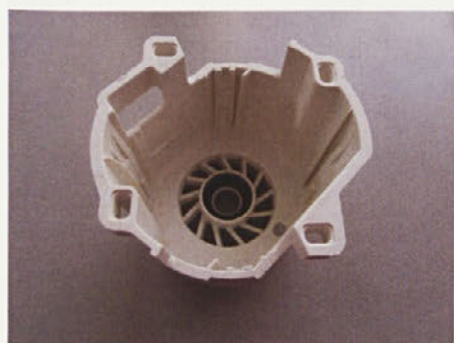
Nova oblika lamele



Preko aluminijastel folije se električni naboj (statika) odvede v električno omrežje



Poleti 2016 smo na linijo dogradili napravo za merjenje hrupa



Gumijast distančnik v ohišju nekoliko kompenzira necentričnost med ležajnjima sedežema

dober rezultat, zato smo izvedli spremembo orodja za ohišje in septembra 2017 izdelali prvo serijo z vgrajenim gumijastim distančnikom

Takrat, poleti 2017, pa smo se soočali še z eno težavo. Proizvajalec elektronike namreč na trgu ni uspel najti nekaterih predpisanih komponent za sestavo. Postavil nas je pred dejstvo, ali komponenta drugega proizvajalca, mogoče celo drug tip, ali pa elektronike enostavno ne bo. Čakalna doba, ... 6 mesecev. Pri teh komponentah pa je zelo pomembno, da so vgrajene samo tiste, ki so testirane in potrjene pri različnih inštitucijah. Skupaj s proizvajalcem in kupcem smo natančno preverili vse možnosti, se dogovorili in izvedli nekaj hitrih testov, podali začasno potrditev, a je proizvodnja elektronike kljub temu 2 meseca stala.

Stvari so se končno kolikor toliko normalizirale jeseni leta 2017. Še vedno imamo nekaj izmeta tudi zaradi hrupa, ki smo ga sicer letos še zmanjšali, ko smo optimirali balansiranje rotorjev. Še en korak naprej pa pričakujemo, ko bomo dobili pripravo za sestavo ohišja z okrovom. Ta sestava (nameščanje) je sedaj ročna. Trenutno potekajo aktivnosti za vpis alternativnih komponent elektronike v kosovnico, da se izognemo ponovnemu izpadu zaradi pomanjkanja elektronskih komponent na trgu. Do sedaj smo prodali že preko 50.000 enot, po planu okoli 3.000 enot mesečno. Po napovedih kupca je zelo blizu tudi trenutek, ko bodo vstopili na kitajski trg. Takrat pa napovedujejo (HYLA), da se bo lahko prodaja povečala tudi za 50 odstotkov.

## PREDSTAVITEV

**dr. Matjaž Roblek**

direktor oskrbovalnih verig



Navdušen nad »znanjskim« potencialom zaposlenih in nad zahtevnostjo nalog, ki naj bi jih vodil, sem se odločil za zaposlitev v Domelu, kjer sem prevzel naloge vzpostavitve in vodenja centralne logistike.

Rojen sem leta 1971 v Kranju. Najprej sem se izobrazil za inženirski poklic na Fakulteti za naravoslovje in tehnologijo Univerze v Ljubljani in bil štipendist tovarne Peko. Na pobudo dr. Toneta Ljubiča, profesorja na Univerzi v Mariboru, sem dopolnil znanje s študijem organizacije proizvodnih in logističnih procesov na Fakulteti za organizacijske vede, kjer sem se tudi zaposlil kot asistent. Leta 2003 sem doktoriral s področja managementa oskrbovalnih verig, kar poleg planiranja in vodenja proizvodnje tudi raziskujem in predavam. Sem tudi predsednik akademskega zbora omenjene fakultete. Poleg izobraževalno-pedagoške dejavnosti stalno aktivno sodelujem v gospodarstvu. Zagovarjam tezo, da se le na osnovi raziskav in reševanj problemov v praktičnem okolju lahko pripravijo odlična predavanja z visoko dodano vrednostjo za študente. Zato že od leta 1996 delujem kot svetovalec za organizacijo in informatizacijo oskrbovalnih procesov. Začetki so bili vezani na pomoč gospodarstvu na zelo specifičnih področjih, kot so orodja za obvladovanje stohastičnih pojavov, orodja vitke proizvodnje, matematični modeli za optimizacijo planiranja proizvodnje in prodajno napovedovanje. Leta 2000 sem začel sodelovati s profesorjem dr. Tomažem Kernom na projektih celovite prenove in optimizacije poslovnih procesov, kot specialist za področje oskrbovalnih procesov, kasneje pa kot vodja projektov. Začel sem se ukvarjati tudi z reorganizacijo razvojnih procesov, izrabo ERP-sistemov, predvsem pa sem razvil celovit pogled na iskanje in reševanje problemov v podjetjih.

Novejša svetovanja sem opravil tudi v podjetju Domel in se na pobudo vodstva odločil, da se pridružim kolektivu in pomagam nadaljevati z optimizacijo Domelovih oskrbovalnih verig v obdobju, ki ga zaznamuje vsesplošna digitalizacija.

# ZAKAJ

## SO PROSTI EVAKUACIJSKI IZHODI POMEMBNI?



Katja Čemažar

*Evakuacija pomeni varen umik na varno mesto. Poteka po evakuacijski poti, ki je določena s študijami požarne varnosti, z evakuacijskimi načrti in drugo dokumentacijo na področju požarne varnosti. Evakuacijske poti so načeloma najhitrejše varne poti iz stavbe na mesto, ki je določeno za zbiranje ljudi po evakuaciji in ga imenujemo zbirno mesto. Tam se zberete vsi, ki ste stavbo zapustili, in počakate na nadaljnja navodila nadrejenih oz. vodje intervencije.*

Evakuacijske poti so opredeljene tudi v Pravilniku o požarnem redu (Pravilnik o požarnem redu, Uradni list RS, št. 52/07, 34/11 in 101/11), kjer je v 10. a členu npr. navedeno, da morajo biti evakuacijske poti in zasilni izhodi vedno prosti in prehodni. Ob nevarnosti pa mora biti uporabnikom omogočena hitra in varna evakuacija. Pri tem je pomembno tudi, da so elementi aktivne požarne zaščite (APZ) – javljalniki požarov, gasilni aparati, hidranti ... prosto dostopni in niso založeni.

Pri obhodih skozi naše proizvodne prostore na žalost vse prevečkrat naletim ravno na založene ali delno založene evakuacijske poti in elemente APZ. Mogoče se vam v tem trenutku zdi, da bi v primeru požara lahko npr. paleta, ki deloma zakriva evakuacijski izhod, pravočasno umaknili. Vse je možno, pa vendar realno gledano ljudje v neki resni situaciji ne reagiramo vsi umirjeno in razsodno. Marsikdo bi postal paničen, raztresen, nerazsoden. Verjemite, da v takih primerih nimate časa za umikanje blokad na evakuacijskih poteh, za iskanje gasilnih aparatov in hidrantov, ampak je misel vsakega posameznika usmerjena k temu, da sebe in po možnosti še sodelavce čimprej spravi na varno.

Verjetno ga ni človeka, ki bi si želel ostati v zadimljeni in z ognjenimi zubli objekti stavbi oz. delu proizvodnje. Samo nekaj sekund je potrebnih, da se ob razvitem požaru prostori napolnijo z dimom. Si res želite, da ob morebitnem požaru ostanete v takem prostoru? Verjamem, da ne in da boste naslednjič, ko boste tik pred tem, da pred evakuacijska vrata položite kakšno oviro ali pa »samo za nekaj minut« založite gasilnik ali ročni javljalnik, o tem dejanju dobro premislili.



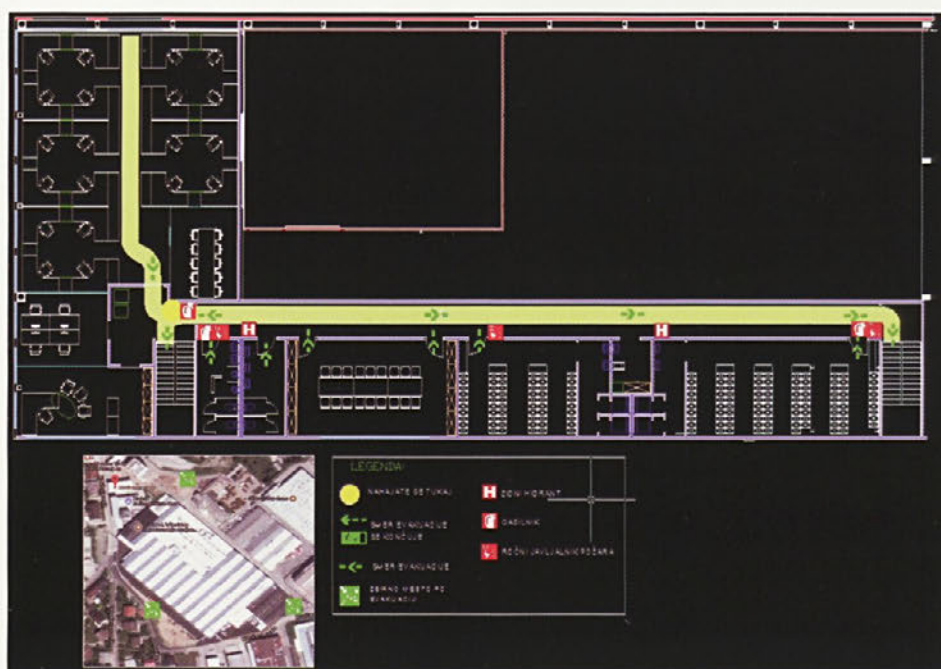
Neprehodna evakuacijska pot - miza za počitek na evakuacijski poti



Založena APZ - nedostopni gasilniki in hidrant



Blokirana evakuacijska pot - napačno začasno parkiran viličar



Primer evakuacijskega načrta



Neodgovorno ravnanje in kršenje OP - cigaretni ogorki med ostružki

# IZBRAN

## NAJBOLJŠI DOSEŽEK TPM-SKUPINE



Barbara Benedičič

*V mesecu maju je potekal deveti izbor za naj dosežek TPM-skupine. Zajeli smo izbrane dosežke preteklih treh mesecev. V tem obdobju je bil ponovno – že tretjič, izbran dosežek TPM-skupine BST.*

Skupina BST je s TPM 1 začela novembra 2013, v TPM 2 so napredovali leto kasneje. Šteje skoraj 30 članov, skupaj s podpornimi službami. V sredini leta 2016 so se selili na novo lokacijo na Trato, zato je bilo delovanje skupine rahlo upočasnjeno, skupina pa je vseeno izvajala aktivnosti s področja TPM. V začetku letošnjega leta smo ponovno začeli s presojami ter se preimenovali iz BS3 v BST.

BST je skupina, ki se ukvarja z brizganjem termoplastov. Tehnologija nabrizgavanja termoplastov je zelo zahtevna, zato se spopadajo s številnimi izzivi. Novi izdelki, ki se lansirajo v proizvodnjo, so še posebej zahteven projekt, saj se velikokrat šele takrat pokaže, kaj lahko gre narobe.

Rotor Magna PeWP je eden takih izzivov. Na izdelku so se po zabrizgavanju pojavile razne napake. Manjše so se odpravljale sproti, kmalu pa se je pokazala večja napaka - privzdignjena plastika. V januarju je ta napaka predstavljala 27 odstotkov izdelanih kosov, zato se je skupina odločila za sistematski pristop k reševanju te napake.

Preizkušali so s spremembami tlakov, časov, hitrosti, a izboljšanja ni bilo. Pri brizganju termoplastov se segreva orodje, zato so pregledali tudi temperature orodja. Nastavljena temperatura je bila 135 °C, orodje pa je bilo dejansko ogreto na 110 °C. Ker je obstajala možnost zvišanja temperature ne da bi prekoračili predpisano, se je pričelo

testirati brizganje pri različnih temperaturah. Ugotovili smo, da napako odpravijo z dvigom temperature za 15 °C, to je na 150 °C. Ko so naslednje serije rotorjev brizgali s temperaturo orodja 150 °C, niso zabeležili nobenega rotorja s privzdignjeno plastiko.

Podelitev je potekala 7. 6. 2018 v veliki sobi na lokaciji Trata. Udeležili so se je člani skupine ter vodje oddelkov in direktorji. Nagrade je podelil g. Zvone Torkar.

Skupini BST za dosežek čestitamo!



# IZOBRAŽEVALNI

## PROGRAM ZA VODJE VZDRŽEVANJA



Barbara Benedičič

V mesecu juniju sva se z vodjem mehanskega vzdrževanja g. Mirom Oličem udeležila izobraževalnega programa za pridobitev certifikata Forum akademije »vodja vzdrževanja«. Izobraževanje je obsegalo 7 modulov, od tega so bili štirje v elektronski obliki, trije pa so bili predstavljeni na predavanjih. Na prvi delavnici smo spoznali osnove metode TPM, ki jih je predstavil g. Bojan Šinkovec, priznan strokovnjak na tem področju, ki se je z metodo spoznal v podjetju Revoz, kasneje pa jo je vpeljal v številna uspešna podjetja.

Prikazal nam je primere različnih tipov vzdrževanj in kako jih skleniti v celoto. Samostojno vzdrževanje je tisto, ki ga opravlja delavec na svojem stroju. S čiščenjem odkrije nepravilnosti, ki bi lahko vodile do resne okvare. Prav tako izvaja enostavno vzdrževanje, saj svoj stroj najbolje pozna. Načrtno vzdrževanje se izvaja z namenom izboljšanja zanesljivosti strojev. To poznamo pri nas kot preventivno vzdrževanje. Izdela se na podlagi začetnega pregleda stroja, analiz odpovedi stroja ter izkušenj. Izvaja ga oddelek vzdrževanja. Usmerjeno vzdrževanje se osredotoča na ponavljajoče se oziroma kronične izgube. Lotimo se jih z metodami 5 x zakaj, ACF, PDCA in podobnimi.

Predstavil nam je piramido izgub, ki velja na področju vzdrževanja kot tudi varnosti, kakovosti in podobnih. Pokaže nam, da na 333 pomanjkljivosti naletimo na 30 krajših zastojev in posledično 3 večje napake.

Pomembno pa je, da se ob vsaki napaki, odkriti na stroju, vprašamo, zakaj je do nje prišlo in kako bi to v prihodnje preprečili. Ni dovolj reči: »Saj dela!«

Drugo delavnico je vodil predavatelj Darko Dajčman. Seznanil nas je z osnovami tehnične zakonodaje, predpisov in direktiv.

Varnost strojev se začne pri načrtovanju in se izvede v treh korakih:

1. Ukrepi za sistemsko vgrajeno varnost
2. Izbor ustreznih varoval in/ali varnostnih naprav
3. Navodila za uporabo

Pomembno je, da korake obdelamo po vrsti. Šele ko izčrpamo možnosti za vgrajeno varnost, se poslužimo varoval in navodil. Vsak stroj mora biti opremljen s tehnično dokumentacijo oziroma tehnično mapo, ki izkazuje, da je stroj skladen z direktivami pravilnika o varnosti strojev. Dokumentacijo pripravi proizvajalec stroja, vsebovati pa mora jasno opredeljen namen uporabe stroja ter opozorila na preostala tveganja. Del dokumentacije so tudi navodila za uporabo, ki morajo biti celovita, pregledna in jasna ter v slovenskem jeziku, ter izjava o skladnosti (ES) in CE-oznaka.

CE-oznaka pomeni skladnost proizvoda z evropskimi direktivami novega pristopa, katerih cilj je predvsem varnost. Oznaka mora



### Piramida izgub

biti na stroju na tablici s podatki. Oznako CE je prepovedano pritrditi na polproizvode ali nedokončane stroje in orodja. Stroj, ki je označen s to oznako, je dokončan, pripravljen za uporabo in varen.

Predvsem je pomembno, da se zavedamo pomena varnosti strojev, tako načrtovalci kot tudi uporabniki. Še tako varno zasnovan stroj bo potencialno nevaren, če bomo nepravilno posegali vanj, odstranjevali varovalne elemente in delali v nasprotju z navodili.

Tretja delavnica je bila na temo varnega vzdrževanja v praksi, ki jo je vodil mag. Milan Srna, predsednik Gospodarske zbornice varnosti pri delu in sodni izvedenec za varnost in zdravje pri delu. Predstavil nam je vzdrževanje še z druge strani, kot ga poznamo. Ker vzdrževanje pogosto vključuje nenavadno delo, nerutinske naloge in se pogosto izvaja v izjemnih razmerah, spada med dejavnosti, povezane z velikim tveganjem.

Poznamo več vrst nevarnosti in tveganj, katerim so pogosto izpostavljeni vzdrževalci:



# OBVESTILA

## ZAPOSLENIM

- Fizikalne nevarnosti: hrup, vibracije, vročina, mraz, sevanje, velika fizična obremenitev
- Kemične nevarnosti: azbest, steklena vlakna, hlapi, dim, prah, topila
- Biološke nevarnosti: bakterije, plesen, glive
- Psihosocialna tveganja: časovni pritisk, delo v izmenah, delo ob koncih tedna, neredni delovni čas, delo z osebjem podizvajalcev

Seznanil nas je z obolenji, ki so pri vzdrževalcih najpogostejša, ter z osnovnimi napotki za preprečitev le-teh oziroma z zmanjšanjem možnosti obolenja. Nekaj napotkov:

Dviganje oziroma ročno prenašanje bremen:

- Pomisli preden dvigneš – načrtuj dvigovanje.
- Breme nosi blizu pasu.
- Zavzemi stabilen položaj.
- Poskrbi za dober prijem.
- Pazi na držo.
- Ne upogibaj hrbta.
- Izogibaj se obračanju hrbta – ramena v vodoravnem položaju obrnjena v isto smer kot boki.
- Med prenašanjem drži glavo pokonci – glej predse in ne navzdol.

Delo z nevarnimi snovmi:

- Nevarne snovi zamenjaj z manj nevarnimi, če je to le mogoče.
- Bodi usposobljen in seznanjen s kemikalijami.
- Nosi ustrezno zaščitno opremo.
- Upoštevaj postopke za ravnanje v nujnih primerih.

Vedno je potrebno upoštevati pet osnovnih pravil za varnost pri vzdrževalnih delih:

1. Vzdrževalna dela je treba načrtovati.
2. Vzdrževalna dela je treba izvajati v varnem okolju.
3. Uporabljati je potrebno ustrezno orodje in opremo, vključno z osebno varovalno opremo.
4. Vzdrževalna dela je treba izvajati v skladu z načrtom, brez improvizacij, bližnjic ali hitenja zaradi časovnega pritiska.
5. Na koncu je treba preveriti, ali je bilo vzdrževanje ustrezno izvedeno in ugotoviti, ali je mogoče delovni proces ponovno varno zagovati.

Velikokrat vzdrževalna dela zahtevajo odstranitev varoval z delovne opreme. V takem primeru je potrebno poskrbeti za dodatne varnostne ukrepe, s katerimi preprečimo nastanek nezgod. Ključna pravila za izolacijo delovne opreme v času vzdrževanja so:

- Delovna oprema mora biti izolirana (ločena) od energijskega vira (elektrika, voda, para, plin).
- Naprava ali pripomoček za izolacijo delovne opreme mora biti v položaju »zaklenjeno« oziroma »izključeno«, na primer z uporabo ključavnice.
- Na delovni opremi mora biti vidno nameščeno opozorilo, da se na njej opravljajo vzdrževalna dela.

Poznamo pet osnovnih pravil pri delu na električni opremi:

1. Izklop stroja – naprave: stroj/napravo je potrebno pred pričetkom dela v celoti izklopiti, tudi če delo poteka le na enem delu naprave.
2. Zavarovanje proti ponovnemu vklopu naprave: varnostno zaklepanje.
3. Ugotovitev brez napetostnega stanja naprave: preverimo s faznim preizkuševalcem.
4. Ozemljitev ali kratka sklenitev: dele, na katerih izvajamo dela, je potrebo ozemljiti ali kratko skleniti.
5. Prekrivanje in ograditev bližnjih delov, ki so pod napetostjo: preprečitev naključnega dotika z deli pod napetostjo.

Na tem izobraževanju je bilo poudarjeno, da je redno vzdrževanje predpogoj za varno in zanesljivo opremo in stroje. Zaradi pomanjkljivega ali neustreznega vzdrževanja lahko pride do nevarnih situacij, nezgod in zdravstvenih težav. Vzdrževanje je dejavnost, ki vključuje veliko tveganja, pri čemer nekatere nevarnosti izhajajo iz narave dela.

Pri projektiranju opreme oziroma nakupu pa se moramo držati načela, da je skladnost opreme s predpisi element kakovosti in pomeni varnost za uporabnika in proizvajalca.

Uporaba zaščitne opreme je obvezna, vsak pa se mora zavedati, da je za varnost pri delu v prvi vrsti odgovoren sam.

Vsak posamezni zaposleni je odgovoren, da pravočasno sporoči spremembe, ki bi jih v zvezi z osebno varovalno opremo (v nadaljevanju OVO) želel imeti.

Spremembe je potrebno sporočiti, še preden se vsako trimesečje naroči nova osebna varovalna oprema. **Ko je oprema naročena, spremembe niso več možne.** O datumih, do katerih se sporočajo spremembe, boste obveščeni preko svojih referentk oz. oglasne deske.

Ob prejemu prevzemnega lista za OVO ste le-to **dolžni prevzeti v roku**, ki je naveden na listu (**3 mesece**). Prevzemnega lista, ki bo starejši od 3 mesecev, ne bo več možno unovčiti.

Zaposleni, ki boste v obdobju **januar – marec 2019** upravičeni do nove osebne varovalne opreme, lahko zelene spremembe (npr. da namesto halje ali majice v tem obdobju dobite flis, sprememba modela obutve ...) sporočite:

- svojim referentkam oddelka (poenterke) ali svojim mojstrom in vodjem, ki spremembe sporočijo službi VZD,
- službi VZD preko e-pošte: [katja.cemazar@domel.com](mailto:katja.cemazar@domel.com), [joze.prezl@domel.com](mailto:joze.prezl@domel.com) ali v času uradnih ur pisarne – torej in četrtek med 13.00 in 14.30 uro.

Spremembe za obdobje **januar – marec 2019** sporočite do vključno **7. 12. 2018**.

## POLETNA KRIŽANKA

**Pravilno geslo poletne križanke:**

**Z MOZAIKOM NA ODDIH**

**Nagrade prejmejo:**

1. nagrado – set dveh lončkov z Groharjevim motivom prejme **Barbara Bertonec, Videmce 8, 4201 Zg. Besnica**
2. nagrado – pohodne palice prejme **Tina Zupan, Grintovška 43, 4000 Kranj**
3. nagrado – športno torbo prejme **Andreja Thaler, Podlubnik 304, 4220 Škofja Loka**
4. nagrado – klekljano knjižno kazalo prejme **Marija Frelih, Log 10, 4228 Železniki**

**Vsem nagrajencem iskreno čestitamo.**

# ZLATO

## PRIZNANJE ZA INOVACIJSKE DOSEŽKE



Ladi Nastran

Letošnji »inovacijski oskarji« so podeljeni. Domel je prejemnik zlatega priznanja za inovacijo pod imenom *Razvoj in industrializacija elektronsko komutirane sesalne enote 712.*

V okviru Dneva inovativnosti, ki je potekal 26. septembra 2018 na Brdu pri Kranju, je Gospodarska zbornica Slovenije že šestnajstič podelila nacionalna priznanja najbolj inovativnim podjetjem in inovatorjem v podjetjih in javno raziskovalnih zavodih. 10 zlatih, 1 posebno priznanje, 28 srebrnih priznanj ter 3 posebna priznanja za potencialno inovacijo krožnega gospodarstva je rezultat nacionalnega finala, v katerem je na regionalni ravni sodelovalo 197 inovacij in 772 inovatorjev. Priznanje GZS za najboljše inovacije na nacionalni ravni predstavlja najvišje priznanje inovativnim dosežkom slovenskih podjetij in s tem promocijo inovativnosti v Sloveniji.

Predsednik GZS Boštjan Gorjup je ob priložnosti slavnostne podelitve poudaril, da so inovatorji ljudje, ki skrbijo za našo skupno prihodnost. Politike je pozval, da naj kot ustvarjalci gospodarskega okolja poskrbijo, da bodo inovatorji lahko uspešno inovirali tudi vnaprej.



FOTO: BARBARA DEBELJAK



Slovenija je na lestvici Innovation Union Scoreboard 2018 v skupini tako imenovanih »močnih inovatorjev«, kjer so tudi države, ki so bolj razvite od naše, kot je denimo Nemčija. Relativni konkurenčni prednosti naše države v primerjavi z drugimi državami EU so v kakovostnih človeških virih in v investicijah podjetij v raziskave in razvoj.

Domel je torej prejel zlato priznanje za razvoj in industrializacijo elektronsko komutirane sesalne enote do moči 400 W. Ta nov program pomeni prelomnico v proizvodnji elektronsko komutiranih sesalnih enot, ki so bile do sedaj namenjene pretežno profesionalnemu programu.

Prednosti in novosti, ki temu produktu dajejo odlične karakteristike, so v majhni masi, visokem izkoristku in dolgi življenjski dobi ter omogočajo uporabo tudi na aplikacijah brez turbinskega dela. Prednost je tudi v modularnosti, ki omogoča uporabnost za različne aplikacije. Uporaben je kot samostojni motor, z dodanim turbinskim delom pa kot sesalna enota za mokro in suho sesanje. Uporaba je prednostno namenjena baterijskim sesalnikom, pa tudi drugim baterijskim aplikacijam.

V razvoj EC-motorja je bilo vključeno veliko število posameznikov iz celotnega podjetja. Glavni konstruktor je bil Domen Čemažar, ki je s pomočjo strokovnjakov iz razvoja pripravil celotno dokumentacijo za izdelavo motorja. To vključuje tudi sodelovanje s konstrukterji orodij za štancanje in zalivanje paketov za rotor, stator in statorski obroč ter z orodjarno, kjer so ta orodja izdelali. Tehnologi na Trati so postavili proces štancanja in zalivanja, v ADP pa so izdelali napravo za avtomatsko vlaganje magnetov. Ekipa tehnologov iz Železnikov je postavila novo statorsko in montažno linijo. Posebna zahvala gre sodelavcem na montažni liniji za njihovo pomoč in zavzetost pri vpeljavi motorja v redno proizvodnjo. Za ta motor je bila v Domelu razvita tudi elektronika za krmiljenje motorja.

V trgovinah je že možno kupiti Kärcherjev baterijski palični sesalnik VC cordless z nagrajeno EC- enoto, povpraševanja pa so tudi iz Philipsa, Rowente in Nilfiska. V svetu je zaznan močan porast povpraševanja po baterijskih sesalnikih, zato smo ponosni, da je novo razvita EC-sesalna enota konkurenčna v svetovnem merilu.

# STRATEŠKA

## NABAVNA KONFERENCA



Tilen Vrhunc

*V sredo, 10. 10. 2108, smo organizirali strateško konferenco dobaviteljev, na katero smo povabili glavne dobavitelje iz Slovenije z namenom, da skozi prijetno druženje predstavimo naša pričakovanja in zahteve. Le-te imajo osnovo v dogovorih s kupci in seveda v zakonskih obvezah.*

Dogodek smo organizirali v gostišču Macesen v Sorici, kjer se je na lep, topel, jesenski dan zbralo 48 predstavnikov dobaviteljev, ki skupaj z nami gradijo zgodbo o uspehu. Po uvodnem nagovoru direktorice nabave je s predstavitvijo začel predsednik uprave Matjaž Čemažar. Njegovi glavni poudarki so temeljili na usmerjenosti podjetja Domel, ciljih in inovativnosti, h kateri spodbujamo tako zaposlene kot tudi naše dobavitelje. Želimo si, da bi nam s svojimi izkušnjami pomagali rasti tudi v prihodnje.

Direktor razvoja Janez Rihtaršič je predstavil delo Domelovega razvoja skozi številke, ob tem pa poudaril pomembnost spodbujanja dobaviteljev k inoviranju in izvedbi celotnega postopka od invencije do inovacije. Živimo se v času, ko ima nenehno inoviranje ogromen pomen, predvsem zaradi krajšanja razvojnega cikla izdelkov in življenjskega cikla produkta. Inovacije, tudi v smislu iskanja alternativ na področju materiala, so ključnega pomena, saj se v zadnjem času soočamo z omejenimi količinami razpoložljivih tradicionalnih materialov.

Od dobaviteljev poleg inovativnih proizvodov želimo tudi kakovostno brezhibne kose. Temo kakovosti je predstavil direktor področja kakovosti Miro Šmid. Osredotočil se je na 8D-reševanje neskladij. Podrobno je predstavil posamezne korake 8D-poročila skupaj s praktičnimi primeri. Poudaril je, da je vsaka napaka, napaka preveč. Od dobaviteljev pričakujemo, da sledijo zahtevam naših kupcev, nas sproti obveščajo o težavah znotraj svoje proizvodnje in se v primeru neskladnosti takoj odzovejo in zaježijo nastalo situacijo.



Zaključni del predstavitve je pripadel direktorici nabave Tanji Kramar, ki je dobavitelje najprej seznanila z delom in obsegom nabave, potem pa jih pozvala k aktivnemu sodelovanju pri doseganju Domelovih ciljev in njihovem ponotranjenju. Pomembno je vključevanje dobaviteljev v projekte že od samega koncepta dalje, saj so ne nazadnje specialisti na svojem področju. Digitalizacija nam bo omogočila izboljšanje na področjih fleksibilnosti in odzivnosti. Poslovne partnerje je pozvala tudi k še boljšemu odnosu do okolja, saj imamo kar veliko prostora za optimizacijo embalaže, s čimer bi zmanjšali količino odpadkov. Seveda pa ne moremo mimo sodelovanja, ki je danes osnova za

zdrave poslovne odnose, dobra razmerja med kupcem in dobaviteljem pa prinašajo vrsto konkurenčnih prednosti. Velikega pomena je, da nam dobavitelji sledijo tudi pri vpeljevanju novih trendov, kot so podaljševanje plačilnega roka in zniževanje stroškov, pri čemer velja dati večji poudarek na povečevanje vrednosti za kupca.

Po predstavitvi je sledil še praktični del v obliki delavnic. Predstavnik dobaviteljev smo razdelili v 6 skupin. Na omizjih smo obravnavali naslednje teme: inovativnost, tehnična dokumentacija, PPAP, RoHS in Reach izjave, kakovost in 8D-poročila ter logistika. Vsaka skupina je pod vodstvom Domelove strokovne ekipe na vsaki delavnici preživela 10 minut. Namen delavnic je bil izobraževanje dobaviteljev ter pridobivanje informacij o njihovih izkušnjah, znanju in predlogih za izboljšanje sodelovanja. Na osnovi različnih pogledov smo pridobili kar nekaj novih idej, ki jih bo treba oceniti in določene tudi prenesti v prakso.

Dan smo zaključili z ogledom proizvodnih obratov v Železnikih in na Trati. Celoten dan je bil uspešen, saj smo poglobili odnose in se vsi česa naučili.

*"Coming together is a beginning. Keeping together is progress. Working together is success." – Henry Ford*





Danica Jelenc

Nataša Dolenc

*Rubrika Novozaposleni je postala že kar stalnica našega glasila. Tudi tokrat se je na naše povabilo odzvalo kar nekaj novih sodelavcev, ki so se nam pripravljeno predstaviti. Vsem, ki ste sodelovali, se še enkrat zahvaljujemo in vsem želimo prijetno počutje v novem delovnem okolju.*

## LUKA MEZEK



Sem Luka Mezek in prihajam iz Škofje Loke. Star sem 22 let. Delovnih izkušenj še nimam, le med počitnicami sem delal v gostinstvu. Za zaposlitev v Domelu sem se odločil, ker živim v bližini tovarne. Delam v proizvodnji na oddelku termoplastika in sem z delom zadovoljen. Tudi sodelavci so me lepo sprejeli.

V prostem času se veliko ukvarjam z glasbo.

## PRIMOŽ KAFOL



Sem Primož Kafol in prihajam iz Škofje Loke. Po izobrazbi sem uni. dipl. inženir elektrotehnike. Pred zaposlitvijo v Domelu sem najprej delal kot programer, zadnjih 12 let pa sem se ukvarjal z vodenjem projektov.

O Domelu sem prebral veliko pozitivnih novic. Je rastoče podjetje z vizijo, ki veliko vlaga v zaposlene. Ko sem v lokalnem časopisu zasledil razpis, sem se prijavil. Zaželel sem si novih izzivov.

Delam kot projektni vodja. Trenutno sem zadolžen za projekt E-bike. Ekipo sestavljajo sodelavci, ki so visoko strokovno usposobljeni in motivirani za uspeh projekta. V veselje mi je delati z njimi. Delo na tem projektu je zelo dinamično in polno izzivov.

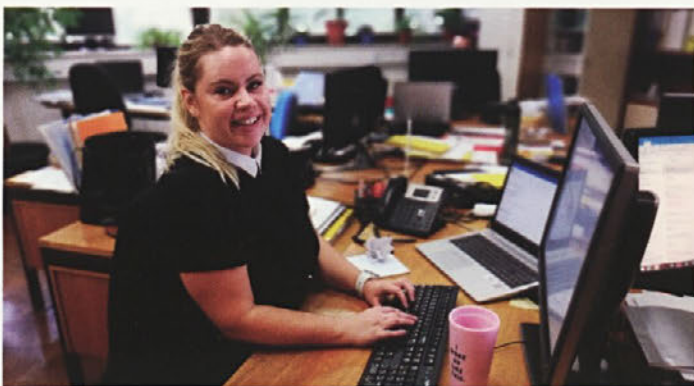
V prostem času se posvečam družini, se rekreiram, predvsem tečem, rad pa tudi preberem dobro knjigo.

## LARA ČEMAŽAR



Sem Lara Čemažar in prihajam iz Selc. Moja trenutna izobrazba je gimnazijska maturantka, ne manjka pa mi več veliko do diplome na Višji strokovni šoli Škofja Loka. V Domel sem prišla z namenom, da bi opravljala prakso, po opravljeni praksi pa sem nadaljevala z delom preko študentskega servisa. Nato so me zaposlili v mehanskem laboratoriju v Železnikih, kjer opravljam ročne meritve, meritve na koordinatnem merilnem stroju in občasno meritve na 3D-skenerju. Sodelavci in sodelavke so me sprejeli zelo dobro, vsi so prijazni in pripravljeni pomagati, če se pojavi kakšen problem. Prosti čas preživljam ob vsakodnevem sprehodu s psičko, druženju s prijatelji in družino, poleti pa se rada usedem na motor, na katerem najbolj uživam v vožnji po ovinkih.

## ANDREJA THALER



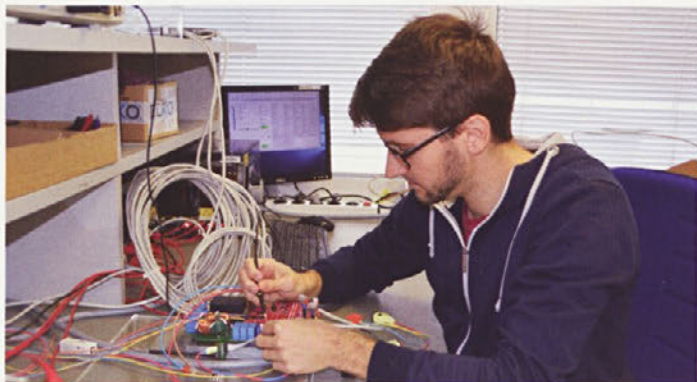
S strastjo in ljubeznijo do marketinga sem svojo karierno pot začela graditi že v študijskih letih, v sklopu Študentske sekcije Društva za marketing Slovenije. Pot me je vodila v kozmetično industrijo, kjer sem bila odgovorna za marketinške komunikacije zastopanih blagovnih znamk. Ker obožujem izzive in nove priložnosti, sem danes ponosna, da sem del Domelove ekipe in osvajam številna znanja v B2B svetu, hkrati pa dokončujem magisterij na Fakulteti za družbene vede. Moje vodilo skozi življenje je: »Življenje se začne šele takrat, ko stopiš iz cone udobja.«

**JAN ŠKRABEC**

Sem Jan Škrabec. Star sem 19 let in stanujem v Sv. Duhu pri Škofji Loki. Končal sem srednjo poklicno šolo, program oblikovalec kovin – orodjar.

V Domelu sem opravljal prakso in študentsko delo. V tem času sem se bližje spoznal z načinom dela, s stroji in tudi s sodelavci, s katerimi se dobro razumemo. Imel sem odličnega mentorja, ki me je veliko naučil.

V prostem času grem rad v naravo, nabiram gobe, streljam z lokom ter zračno pištolo in kolesarim.

**ŽIGA HAFNER**

Sem Žiga Hafner in prihajam iz Škofje Loke. Po izobrazbi sem mag. inž. elektrotehnike. V Domelu delam na razvoju elektronike za pogon ventilatorjev. To je moja prva redna zaposlitev, z delom sem zadovoljen in v podjetju se počutim dobro.

Prosti čas preživljam z igranjem nogometa, košarke in s tekom, zelo rad pa pogledam tudi kakšen dober film ali serijo. Rad imam tuje jezike, trenutno se učim rusko.

**VALENTIN LAHAJNAR**

Sem Valentin Lahajnar in prihajam iz Gorenjih Novakov pri Cerknem. Po izobrazbi sem slikopleskar. Ta poklic sem opravljal 20 let. V Domelu sem se zaposlil, ker je tovarna dokaj blizu mojemu kraju in je tukaj zaposlenih tudi veliko prebivalcev iz našega kraja. Moje delo je struženje gredi in upravljanje CNC-strojov. Med sodelavci sem bil odlično sprejet. Doma imam tudi manjšo kmetijo, tako da prostega časa ne ostaja prav veliko. Sem tudi član prostovoljnega gasilskega društva Novaki.

**BORIS KOLMAN**

Sem Boris Kolman, po poklicu sem strojni tehnik – tehnolog in delam kot proizvodni delavec na avtomatskih stiskalnicah na Trati. Delovne izkušnje sem pričel nabirati že pred skoraj 30 leti. Moja prva služba je bila v Termu v Škofji Loki. Tukaj sem pridobil znanja na področju vzdrževanja strojev, delal sem pa tudi na stružnici ter na brusilnem in frezalnem stroju. Ker sem želel pridobiti še več izkušenj, sem leta 2000 zamenjal službo in se zaposlil kot serviser in tehnični vodja v podjetju Lotrič d.o.o. Kasneje sem bil zaposlen še kot višji tehnolog v Iskri ISD Strugarstvo, kot pismonoša v Škofji Loki, leta 2010 pa sem postal hidrolog V. na Agenciji RS za okolje v Ljubljani. Ker sem iz pogovorov z znanci ugotovil, da v Domelu iščete nove sodelavce, sem se prijavil na oglas in tako postal vaš sodelavec. Zase lahko rečem, da sem pri delu natančen, potrpežljiv, odgovoren, prizadeven, samoiniciativen, samostojen, praktičen, komunikativen, iznajdljiv, prilagodljiv, resnicoljuben, pošten, pozitivno in timsko naravnan. V prostem času se ukvarjam s športom, v zadnjem času predvsem s tekom in ultratekom. Občasno tudi kolesarim, tečem na smučeh in plavam. Sem pa tudi prostovoljni gasilec, kjer sem pridobil čin gasilski častnik.

Imam tudi znanje iz vodovodnih sistemov, popravljam kosilnice in drugo orodje, moj hobi pa je obrezovanje dreves in grmičevja.

Med novimi sodelavci sem se hitro znašel, z nekaterimi pa se tako ali tako poznam že od prej.

**KLEMEN KAVČIČ**

Sem Klemen Kavčič in prihajam iz okolice Železnikov, bolj natančno iz Smoleve. Po končani osnovni šoli v Železnikih sem obiskoval Tehniški šolski center Kranj, kjer sem šolanje zaključil s programom tehnik mehatronike. Po srednji šoli sem se vpisal na študij strojništva, ki sem ga letos poleti končal z magistrskim študijem 2. stopnje na Fakulteti za strojništvo v Ljubljani. Moje spoznavanje Domela se je pričelo že v osnovni šoli, s strokovnimi ekskurzijami, ogledi, kasneje v srednji šoli in fakulteti s praktičnimi usposabljanji ter počitniškim delom. Pred letom in pol pa sem pričel z delom v razvoju APEC, še kot študent, kjer sem tudi zaključil magistrsko nalogo na temo dvokomponentnega injekcijskega brizganja polimerov.

Moje delo zajema razvoj novih elektromotorjev, ki se uporabljajo kot aplikacije v avtomobilski industriji. Sem spadajo zasnova, konstrukcija,

sestava vzorcev, testiranja, analize ter komunikacija z naročniki in podizvajalci. Delo v razvoju APEC me zelo veseli in tudi sodelavci so me lepo sprejeli in se odlično razumemo.

Prosti čas rad preživim v krogu družine in prijateljev. Rad pa se ukvarjam z različnimi športi, kot so odbojka na mivki, tenis, badminton, tek ter nogomet.

Podjetje Domel me navdušuje, ker veliko prispeva k izobraževanju zaposlenih in omogoča nova znanja in priložnosti, saj izzivov nikoli ne manjka.

#### ROK BAJT



Sem Rok Bajt in živim na Čepuljah. To je ena od petih vasi pod Joštom. Star sem 24 let, po izobrazbi pa sem diplomirani inženir strojništva. V sredini junija sem diplomiral in se še v istem tednu zaposlil v podjetju Domel. Pred tem še nisem imel redne zaposlitve, opravljal pa sem študentsko delo v več podjetjih. Najprej v Gorenjskem tisku, kasneje v orodjarni z brusilnimi stroji za okroglo brušenje, nekaj let sem bil tudi na letališču Jožeta Pučnika Ljubljana. Ker sem Domelov štipendist že iz srednje šole, sem vsako leto tukaj opravljal počitniško prakso. Najprej v montaži, nato v merilnici, nazadnje pa v tehnologiji, kjer sem sedaj tudi zaposlen. Trenutno sem tehnolog na programu 733 Husqvarna Construction. Pomagam tudi svojemu mentorju Janu Koblarju na programih 731 Husqvarna in 771 VTS/Gorenje. Kolektiv v tehnologiji je zelo povezan in odprt, zato so me dobro sprejeli in mi ob vsaki težavi priskočijo na pomoč. Tudi z ostalimi zaposlenimi v podjetju imam večinoma dobre izkušnje. Prosti čas po navadi porabim za druženje s prijatelji, za šport, za prostovoljno gasilsko društvo in seveda za domača opravila.

#### MITJA RIHTARŠIČ



Moja prejšnja služba je bila v Ljubljani. Imel sem zanimivo delo, kjer sem se res ogromno naučil. Sodelavci so bili sami fejest fantje. Tudi plača je bila relativno dobra. Prvega povabila v Domel zato niti nisem resno vzel. Ko pa so mi bili predstavljeni izzivi, ki naj bi me čakali, se je zbudila, recimo, stara ljubezen do močnostne elektronike. Meni so amperi, mikrosekunde, volti, vektorji in kar je podobnega pač zanimivi. In posledica vsega tega je, da sedaj delam na Trati v razvoju elektronike, spet med samimi fejest fanti.

#### KARMEN C. ZUPANC



Sem Karmen C. Zupanc, prihajam iz Zgornje Besnice. Stara sem 47 let, po poklicu sem trgovec-prodajalec. Po 10 letih dela v trgovini sem se odločila zamenjati službo. Dober glas seže v deveto vas in tako mi je prišlo na uho, da v Domelu potrebujejo vestne in pridne delavke. Sodelavci so me v svojo sredino lepo sprejeli.

V prostem času rada vrtnarim, preberem kakšno dobro knjigo, hodim v hribe, kolesarim in smučam. Ob lepem vremenu pa s partnerjem sedeva na motor in uživava v lepoti naše dežele.

#### ESMA PORČIČ



Moje ime je Esma Porčič, rojena sem 19. 4. 1974 in stanujem v Škofji Loki (Poljanska cesta 62).

Pred zaposlitvijo v Domelu sem delala v podjetju Kopla d.o.o. Ker pa je šlo to podjetje v stečaj in sem ostala brez službe, sem se odločila za Domel. Moje delovno mesto je v montaži (oskrba). Novi sodelavci so me lepo sprejeli. Prosti čas pa preživljam s svojimi vnukinjami.

#### LUKA BAJŽELJ



Sem Luka Bajželj in prihajam iz vasi Rudno. Končano imam poklicno kmetijsko šolo. V Domelu sem se zaposlil julija letos, in sicer v oddelku PGŠ – stružni aparati. Pred tem sem si nekaj izkušenj v tem podjetju pridobil z delom preko študentskega servisa, ko sem delal v oddelku montaže. Sodelavci so me lepo sprejeli in mi na začetku tudi pomagali.

V prostem času pomagam na domači kmetiji in se družim s prijatelji.

# SEJEMSKI

## UTRINKI

Glavnina sejemskega nastopov je za nami. V jesenskem obdobju smo razstavljali še na treh sejmi. Poslovna enota Laboratorijski sistemi se je udeležila kongresa Slovenskega genetskega društva v Radencih. Poslovna enota Orodja in Komponente je razstavljala v Italiji na Coiltechu, avtomobilski program pa v Nemčiji na sejmu IZB.



Romana Lotrič

### Domel na sejmu Coiltech

Na sejmu Coiltech, ki je potekal od 26. do 27. septembra 2018 v Pordenoneju, je Domel razstavljal šestič. Gre za sejem, ki se lepo razvija in je namenjen predvsem obiskovalcem, ki prihajajo iz industrije elektromotorjev. Prvič je bil sejem Coiltech organiziran leta 2010, takrat z nekaj deset razstavljalci, letos pa je bilo razstavljalcev že preko 370. Sejem je bil tokrat prvič organiziran v štirih razstavnih halah. Na sejmu se predstavljajo ponudniki najrazličnejših komponent, storitev, opreme za testiranje, ki je namenjena razvoju in proizvodnji elektromotorjev. V Pordenoneju se je Domelova poslovna enota Komponente in orodja predstavila s svojim programom štančanja, obrizgavanja in brizganja duroplastov. Tako kot v preteklosti je bilo tudi letos največ zanimanja za obrizgane rotorske in statorske pakete.

Razveseljujejoče je, da se število razstavljalcev na sejmu iz leta v leto večja. Po številu razstavljalcev je letna rast sejma 10 – 20-odstotna. Moti pa še vedno, da je število obiskovalcev na sejmu ter število potencialnih strank, v primerjavi s podobnim sejmom v Berlinu - CWIEME, še vedno na precej nižji ravni. Organizator vsako leto obljublja boljši obisk obiskovalcev, ki se sicer popravlja, a zelo počasi.

Marko Čenčič



### Kongres Genetika 2018

Med 19. in 21. septembrom smo se udeležili 8. kongresa Slovenskega genetskega društva v hotelu Radin v Radencih. Kongres se odvija vsaka tri leta. Na srečanju z mednarodno udeležbo in s kakovostnim izborom predavateljev je bilo letos preko 200 udeležencev. Med njimi so bili tudi slovenski raziskovalci, delujoči na področju genetike, molekularne genetike in genomike, biotehnologije, kmetijstva in okolja ... Predstavili smo novosti na področju laboratorijske opreme in izkoristili priložnost za neposreden stik z raziskovalci iz akademskih inštitucij.

Andreja Thaler



### Avtomobilski sejem IZB Wolfsburg

Sejem je potekal med 15. in 19. oktobrom na razstavišču podjetja Volkswagen v Wolfsburgu. Domel je razstavljal drugič, prvič v letu 2014. Sicer pa se sejem odvija vsaki dve leti in se razprostira skozi sedem razstavnih hal.

Moč je bilo opaziti vse največje dobavitelje ter soustvarjalce trendov avtomobilske industrije, kot so: Continental, Magna, ZF, Schaeffler, Valeo in ostale. Že nekaj let se namreč aplikacije in sistemi v avtomobilu vse bolj nagibajo k elektrifikaciji. Pogoni z notranjim izgorevanjem bodo čez čas nadomeščeni z alternativnimi gorivi, ki v ozračje spuščajo manj emisij. To pomeni, da bo vse več aplikacij, ki bodo potrebovale elektromotor. Na tem mestu Domel vidi veliko poslovnih priložnosti ter posledično diverzifikacijo izdelkov.

Letos smo se predstavili z motorskimi komponentami, s tehnologijami, ki jih obvladujemo v proizvodnji, ter s celotnimi motorskimi rešitvami, namenjenimi različnim aplikacijam. S kratko analizo trga in konkurence se moramo strateško gledano osredotočiti na celotne motorske rešitve. To pomeni - sestava kompletnih motorjev z vgradnjo elektronike, kajti vedno več obstoječih ali potencialnih kupcev je začelo z izdelovanjem motorskih komponent in osvajanjem različnih tehnologij.

Sejem IZB bo za Domel tudi v prihodnosti primeren prostor za iskanje novih rešitev ter poslovnih priložnosti. Zagotovo se ga bomo še udeležili.

Matija Šturm



# DISTRIBUTERJI, DOBRODOŠLI V SLOVENIJI



Andreja Thaler

*Po letošnji pridružitvi francoskih centrifug AWEL pod blagovno znamko DOMEL smo med 17. in 19. septembrom organizirali »Dneve distributerjev«. Obiskali so nas predstavniki iz 20 podjetij s celega sveta (Rusija, Estonija, Madžarska, Romunija, Češka, Slovaška, Italija, Nemčija, Francija, Španija, Portugalska, Združeni Arabski Emirati, Egipt, Libanon, Bangladeš, Brazilija, Turčija, Maroko); skupaj smo gostili kar 27 gostov. Svoje strokovno znanje je z nami delil tudi direktor prodaje bivših AWEL centrifug, Aurélien Blanchard.*

Poleg izobraževalnih vsebin in servisnih treningov so bili glavni cilji dogodka opredeliti potencial na trgu, postaviti cilje in pripraviti strateški plan, kako jih doseči. Od distributerjev smo želeli izvedeti, kakšna so njihova pričakovanja ter prodajni cilji v prihodnjem letu (2019/2020), kakšna je cenovna občutljivost ter potencial na trgu posamezne države. V programu pa ni manjkalo okusnih specialitet ter občudovanja lepote naše čudovite pokrajine.

Čprav se je uradni del dogodka pričel šele v ponedeljek, 17. septembra, v popoldanskih urah, so zlasti gostje iz bolj oddaljenih držav prispeli že kak dan prej in se tudi vrnili šele kakšen dan kasneje. Zanje smo poskrbeli tudi v tem času ter jim razkazali najlepše turistične atrakcije. Nekaterim distributerjem smo omogočili tudi obisk forenzičnega laboratorija, kjer uporabljajo naš kroglični mlin MillMix 20, saj so pri prodaji instrumenta prave reference odločilnega pomena.

Distributerji so bili nameščeni v Gostišču Macesen v Sorici, kjer se je odvijal večinski del programa. Uradni del je otvoril predsednik uprave, mag. Matjaž Čemažar, ki je distributerjem izrekel toplo dobrodoščilo in jim predstavil Domel, direktor poslovne enote Laboratorijski sistemi, g. Andrej Eržen, pa je predstavil našo poslovno enoto ter glavne cilje. Po končanem uradnem delu smo se prepustili kulinarčnim užitek, nato pa zasluženemu počitku, saj so bili pred nami dnevi z natrpanimi urniki.



Predstavitve centrifug DOMEL

V torek smo se po zajtrku z avtobusom odpeljali do Železnikov, Na plavž, v našo poslovno enoto. Zaradi lažjega in bolj kakovostnega dela smo distributerje glede na države, iz katerih so prihajali, razdelili v 3 skupine. Potekale so 3 različne delavnice: predstavitve Domelovih centrifug, predstavitve Awelovih centrifug ter predstavitve stresalnikov in inkubatorjev.

Ker prodaja nekaterih izdelkov ni mogoča na vseh trgih, smo vsebine skupinam prilagodili. Poleg predstavitvenih vsebin je potekal tudi trening servisa, čas pa je bil tudi za odgovore na številna vprašanja in izmenjavo dragocenih mnenj ter izkušenj. Distributerjem smo razkazali tudi proizvodnjo na Otokih. Po končanem izobraževalnem delu smo se v poznih popoldanskih urah odpravili proti Bledu, kjer smo ujeli še zadnje sončne žarke, nato pa se ob prečudovitem razgledu na jezero z Blejskega gradu pustili zapeljati dobrotam Hiše kulinarike Jezeršek.



Predstavitve inkubatorjev, stresalnikov

Če smo v torek večinoma govorili mi, je bila sreda čas, ko smo prisluhnili našim distributerjem. Z vsakim distributerjem smo imeli individualen sestanek, se pogovorili o skupnih načrtih in pričakovanjih. Ugotovili smo, da je na trgu še veliko priložnosti za našo laboratorijsko opremo (s poudarkom na centrifugah), zahvaljujoč skupnemu sodelovanju pa smo spoznali tudi naše šibke točke, ki jih z ekipo že pretvarjamo v priložnosti za izboljšavo.

Distributerjem smo predstavili tudi naš B2B portal; orodje, ki bo razbremenilo našo prodajno ekipo, distributerjem pa omogočilo varno in priročno spletno mesto, kjer bodo lahko najhitreje našli vso potrebno gradivo za prodajo naših izdelkov – informacije o podjetju Domel, certifikatih, marketinško gradivo, kataloge in specifikacije ter promocijske ponudbe ...

Uraden del dogodka smo zaključili s piknikom, kjer smo ob okusnih 'burgerjih' užili še zadnje tople sončne žarke, metali balance in se zabavali. Gostje so bili nad izvedbo dogodka navdušeni – tako nad izobraževalnim, formalnim delom, kot tudi bolj neformalnim delom.

Za prodajo naše laboratorijske opreme je torej še precej lepih priložnosti, a le s skupnimi močmi bomo dosegli medsebojno rast. Takoj po dogodku smo že prejeli prva naročila.

Kaj pa organizacija takega dogodka? Lahko bi rekla, da je precej stresna in naporna. A s pravo ekipo v veliko zadovoljstvo in užitek!



Predstavitve centrifug AWEL (levo na fotografiji g. Aurelien Blanchard)

# OKTOBER

## MESEC POŽARNE VARNOSTI

Mesec oktober že od nekdaj velja tudi za mesec požarne varnosti. V tem mesecu so še posebej aktivna prostovoljna gasilska društva, ki s svojimi akcijami skušajo osveščati prebivalce, kako ravnati v primeru, ko pride do požara, oziroma kakšni so preventivni ukrepi, da do požara sploh ne pride. Seveda pa ni samo mesec oktober tisti, ko smo gasilci aktivni. Vsako prostovoljno društvo ima v svojem letnem planu načrtovano kakšno akcijo, gasilsko vajo ali drug način izobraževanja svojih članov.



Danica Jelenc

V našem PGD smo povezani z vsemi sosednjimi društvi in radi sodelujemo pri gasilskih vajah in prireditvah. Res je, da so pri gasilskih vajah v večji meri udeleženi moški, vendar jim v zadnjih letih tudi ženske skušamo čim bolj slediti. Nekoč je nekdo izjavil, da so ženske samo za okras pri gasilcih, me pa se ne damo, zato hočemo ta rek s pridnim delom in učenjem demantirati. Sodelujemo bodisi pri izobraževanjih bodisi kot prve posredovalke, ... V gasilski zvezi Kranj vsako leto pripravijo vsaj eno gasilsko vajo za članice. Že od same ustanovitve veliko sodelujemo s PGD Podblica, zato tudi članice vedno dobimo vabilo za udeležbo na vaji. Tako je bilo tudi letos.

V soboto, 11. avgusta, smo se udeležile 12. demonstrativne vaje članic Gasilske zveze MO Kranj, ki so jo organizirali v Podblici. Na vaji je sodelovalo 44 članic in med vsemi gostujočimi društvi je bila ekipa našega PGD najštevilčnejša, saj smo sodelovale s 13 članicami. Že med tednom smo se dobile na krajšem sestanku, kjer nam je bil predstavljen sam potek vaje. Naša naloga je bila, da smo pripravile napajanje zunanjega bazena iz hidranta in tri zunanje napade. Ko smo se zbrale pred gasilskim domom, smo se dogovorile, za katero nalogo je zadolžena vsaka posameznica, katera bo upravljala s postajami, ... In ob takih trenutkih prične delati tudi adrenalin. V tebi se poraja sto



3, 2, 1, GREMO

in eno vprašanje ... Ali bom naredila vse tako, kot je treba? Ali znam dovolj? Aha, kako je že treba delati z radijsko postajo?

No, in nastopil je čas, da se odpravimo proti Smečku, kjer je bilo naše zbirno mesto. Namestile smo se v gasilski kombi in začelo se je. Vzdušje v kombiju ni bilo preveč sproščeno, saj je vsaka zase premišljevala, kaj je njena zadolžitev. Pot do Smečka traja slabih deset minut, na obračališču smo morale počakati na

poziv vodje vaje. Radijske postaje smo nastavile na že prej določen kanal in čakale poziv. Ampak kot nalašč (ne vem, ali je bilo res preveč žensk na kupu) so se iz smeri Kranja kopicili vedno bolj črni oblaki in vse bolj je kazalo na to, da se bliža nevihta. No, in ko smo končno dobile poziv za začetek vaje, so padle prve dežne kaplje. In bolj kot smo se bližale Podblici, več je bilo adrenalina in vedno bolj je deževalo. Ko je bilo treba izstopiti iz kombija, se je nad Podblico razbesnela prava nevihta. Ampak gasilke nismo samo za okras, smo tudi za akcijo, zato moramo biti pogumne in nas ena nevihta ne sme zmotiti ... In res, pogumno smo poskakale iz kombija in se lotile vsake svoje naloge. Ni trajalo niti minuto in že smo bile premočene do kože. Sprva je bilo res malo neprijetno, ko pa se je telo navadilo na mokro obleko, niti pomislile nismo na nič drugega kot na to, da je treba vajo opraviti. In na koncu je uspelo, vaja je bila uspešno izpeljana do konca. Kljub temu da smo bile premočene do kože, smo bile zadovoljne, sploh ko smo slišale pohvale s strani komisije, da je bila vaja uspešno izpeljana navkljub težkim vremenskim pogojem. In res, prijeten je občutek, ko sebi in drugim dokažeš, da smo ženske tudi za kaj drugega kot za okras...

Ker smo bile čisto premočene, smo se odločile, da gremo domov, da se preoblečemo v svečane uniforme in se vrnemo v Podblico na proslavo ob prevzemu novega gasilskega vozila. V tem času se je tudi vreme umirilo, zato je prireditev lepo uspela.



Premočene, vendar vesele, da je vaja uspešno opravljena

# SORICA

## PROSTOVOLJNO GASILSKO DRUŠTVO



Janez Markelj  
Predsednik UO PGD Sorica

*Pred 112 leti, 8. aprila 1906. leta, prav na cvetno nedeljo, je bil ustanovni občni zbor društva, ki je sprejel od deželne vlade v Ljubljani potrjena pravila. K društvu je pristopilo 28 članov, večinoma vsi mlajši posestniki iz Spodnje in Zgornje Sorice. Izvoljen je bil prvi odbor požarne brambе. V letih, ki so sledila, pa se je zgodilo nekaj za društvo pomembnih dogodkov:*



Gasilski dom pred obnovo

- Leta 1910 so v vasi nabavili top t. i. »Pellerkanonen«, ki so ga uporabljali gasilci za alarmiranje in za streljanje ob svečanostih.
- Med prvo svetovno vojno (1914 – 1918) društvo ni moglo uspešno delovati, ker je bila večina članov mobiliziranih, ravno tako pa med leti 1918 in 1921 v času italijanske zasede Sorice.
- Leto 1923 je v zgodovini požarne brambе Sorice še posebej obeleženo. Prišlo je do velikega požara pri Šimcu, kjer sta pogorela hiša in gospodarsko poslopje.
- Gasilci z Rudna so imeli 18. avgusta 1935. leta v Sorici vajo z »motorko« in navdušili soriške gasilce za nakup motorne brizgalne. 25. 2. 1937 pa je bila »motorka« pripeljana v Sorico.
- Čas druge svetovne vojne (1940 – 1945) je zopet pustil društvu siv pečat, predvsem zaradi mobilizacij članstva.
- Povojno delovanje društva pa je pomenilo za gasilce iz Sorice ponoven vzpon na vseh nivojih. V tem času je društvo pridobilo nov gasilski dom.
- V letu 1961 je PGD Sorica organiziralo tudi gasilsko enoto v Danjah in poskrbelo za hidrant in rezervoar. V društvu se je potem vključilo 9 članov iz Spodnjih Danj.
- V letu 1971 je društvo nabavilo novo »motorko Roseenbauer«, ki je imela pomembno vlogo v operativni enoti in je še dandanes operativno usposobljena. Leta 1976 pa je bilo nabavljeno prvo gasilsko vozilo, kombi IMV.
- Leta 1981 si je društvo priskrbelo gasilski prapor, leta 1986 pa je bila izvedena zelo odmevna delovna akcija za izgradnjo vaškega vodovoda, ki je zajemal tudi izgradnjo hidrantov.
- Leta 1995 je sledila obnova zunanosti in notranja dograditev gasilskega doma, v letu 1996 pa je društvo ob praznovanju 90-letnice delovanja slavnostno prevzelo novo gasilsko vozilo VW Transporter, namenjeno za prevoz moštva in opreme.
- Leta, ki so sledila vse do danes, pa bodo v zgodovino gasilstva v Sorici zapisana kot zelo pomembna, saj smo v tem obdobju uspešno opravili nakup novega vozila GVV1, opravili vrsto del v gasilskem domu in tako pridobili na prostoru za opremo in operativno dejavnost. Zamenjali smo okna, montirali nova dvizna vrata in uredili garažo za novo vozilo. Sledilo



Nova garaža

je asfaltiranje dvorišča in ureditev okolice gasilskega doma.

- Letos pa smo na gasilskem domu zamenjali dotrajano streho. Za izvedbo tega projekta smo zaprosili za donacije in tudi vaše podjetje nam je pomagalo, da smo lažje uresničili zastavljen cilj. Za finančno pomoč se vam iskreno zahvaljujemo.

Veliko je še dela, da bo gasilski dom urejen tako, kot si želimo. Zavedamo se, da bomo z marljivim delom naših gasilcev ter s podporo celotne skupnosti in donatorjev tudi v prihodnje realizirali še kakšen projekt. Z vsako pridobitvijo bomo lažje zagotavljali požarno varnost v naših vaseh in širše.

PDG Sorica ima danes 191 članov. Kot društvo prve kategorije ima po kategorizaciji petnajst operativcev, imamo pa še 55 rezervnih operativnih članov.



Zaključna dela

# SINDROM

## RAČUNALNIŠKEGA VIDA



Roman Megušar

*Dela v pisarni si ne moremo več zamisliti brez računalnika. Le-ta je postal okvir vsega našega dela, toda ob tem, da nam omogoča opravljati delo, nam prav tako škoduje zdravju. Sedenje za mizo in računalnikom lahko posredno vpliva na našo koncentracijo, držo in bolečine v določenih delih telesa, kot so rame, roke, hrbet in noge.*

Računalnik neposredno vpliva na zdravje naših oči. Če na koncu delavnika v pisarni začutite zamegljen vid, dvojno sliko, bolečino v glavi, vratu ali hrbtu ter imate suhe in krvave oči, vedite, da gre za sindrom računalniškega vida. Oftalmologi opozarjajo, da dolgoročno naprežanje oči lahko pripelje do resnih poškodb roženice, kroničnih glavobolov povezanih z vidom in celo do delne izgube vida.

Sindrom računalniškega vida lahko predstavlja velik problem in prizadene kar 75 odstotkov ljudi, ki delajo za računalnikom. S pomočjo nasvetov navedenih spodaj boste spoznali, kako ga odpraviti.

### **Kako veste, da imate sindrom računalniškega vida? Simptomi vključujejo:**

- utrujene oči,
- suhe oči,
- pekoče oči,
- občutljivost na svetlobo,
- zamegljen vid,
- glavobol,
- bolečine v ramenih, vratu in hrbtu.

### **Kaj ga povzroči?**

Zmanjšano število utripov očesa. Med gledanjem računalniškega zaslona ali med branjem se utripanje očesa močno zmanjša. V povprečju na minuto utripanemo z očmi 14-krat; število utripov pa se za računalnikom zmanjša na zgolj štirikrat. To povzroči suh in pekoč občutek v očeh.

Bleščanje in odsev monitorja. Zaradi odseva monitorja lahko naše oči postanejo utrujene. Zaradi tega začnemo mežikati in nekoliko drugače gledati, da bi se izognili bleščanju, kar je utrujajoče za oči.

### **Kaj lahko naredite, da preprečite negativne učinke sindroma računalniškega vida?**

Nastavite višino ekrana. Če vaš ekran ni statičen, nastavite njegovo višino tako, da bo središče ekrana nekoliko nižje od ravni vaših oči, ko sedite vzravnano (sključenost je drugi problem, vsekakor pa se ga morate izogniti in se zravnati). Na ta način se bodo oči minimalno naprezale.

Prilagodite svetlobo ekrana. Presvetel ekran z močno refleksijo je prav tako lahko vzrok neprestanega solzenja in naprežanja oči. Večina monitorjev ima nekoliko predstavljene

načine svetlosti, izberite pa si tistega, ki se vam zdi najbolj naraven za vaše oči. Prav tako premaknite ekran, če le-ta direktno reflektira dnevno svetlobo z okna.

Monitor premaknite tako, da svetloba skozi okna ne sije neposredno vanj ali za računalnikom. Zatamnite tudi okna, če sonce sije v monitor.

Če imate luč nad glavo, lahko to povzroči bleščanje. Uporabite žarnico, ki oddaja celoten spekter ali pa ima manj vatov. Sicer pa namesto stropne luči uporabite raje namizno svetilko, ki bo osvetlila samo področje dela oziroma papir, ne pa tudi vaših oči in monitorja.

Odstranite vse, v čemer se svetloba lahko odseva.

Ne pozabite, da morate pogosto utripati z očmi, da bi jih navlažili, saj se oči v pisarni dodatno izsušijo. Lahko uporabite kapljice za oči (ti. umetne solze) ali pa v svojo vsakodnevno

prehrano vključite večje količine zdravih omega - 3 maščobnih kislin, ki poboljšujejo kvaliteto lipidnega sloja očesa in solz.

Izkoristite pavzo za malico. Svojih 30 minut izkoristite tako, da vstanete od mize in greste stran od računalnika. Raziskave so pokazale, da se boste odpočili od dela, kar je izjemno pomembno za obvladovanje stresa.

Tako kot je potrebno razgibavati svoje telo, tako bi morali razgibavati tudi očesne mišice. To pa je najbolje narediti vsakih 15 do 20 minut. Odmaknite pogled z računalnika (oči so izostrene na predmet, ki se nahaja tik pred njimi) in se zglejte v nek oddaljen predmet, na primer skozi okno ali na drugo stran pisarne (oči bodo spremenile izostritev na večjo oddaljenost). To pravilo si lahko zapomnite pod imenom 20 - 20 - 20; vsakih 20 minut preusmerite pogled z ekrana na predmet oddaljen 20 metrov in ga opazujte 20 sekund.

Vir: aktivni.si



# NI POMEMBNO

## KAM GREMO, SAMO DA SE IMAMO »FAJN«



Romana Lotrič

*Jesen je čas, ko se odločimo ujeti še zadnje tople sončne žarke v naravi. V večini oddelkov se zaposleni podajo uživat »gor v hribe, dihat gorski zrak«. Nekateri v malo bolj zastrašujoče strmine, drugi v malo manj, vsi pa smo na vrhu nagradjeni s pogledom na griče, doline, jezera ter na drugi strani na tihe gorske očake. Ko zagledamo pod seboj klance in ovinke, ki smo jih prehodili, pozabimo na vso bolečino v kolenih, dihanje kot parna lokomotiva, težek nahrbtnik in smo ponosni, da smo zmogli. Lahko pa se odločimo tudi za drugačen izlet.*

*V nadaljevanju vam predstavljamo nekaj utrinkov z naših jesenskih izletov. Mogoče boste v katerem izmed njih našli idejo za druženje z znanci, prijatelji, sorodniki, ... ali pa priložnost za družinski izlet.*

### Finančno-računovodsko področje v dolino zelenega zlata

Vremenska napoved je megla z dežjem, megla z dežjem ... Tako nekako prepeva Aleksander Mežek v svoji pesmi. In taka vremenska napoved je bila napovedana tudi za soboto, 22. septembra, ko naj bi se s sodelavkami iz finančno-računovodskega področja odpravile na izlet v dolino zelenega zlata. Ker vpliva na vreme nima nihče, je bilo treba samo upati, da ne bo preveč deževalo.

Dobro razpoložene smo na postajah vse do Škofje Loke napolnile kombi in naš izlet proti Žalcu se je pričel ... Naš prvi postanek je bil v kraju Galicija, kjer smo si ogledale kmetijo Podpečan. Na kmetiji živijo tri generacije, ukvarjajo pa se z živinorejo in s predelavo mleka. Imajo tudi svojo sirarno, ki smo si jo ogledale kar skozi okno degustacijske sobe. V tej degustacijski sobi pa so nas čakale polne mize dobrot iz sira, ki smo jih po ogledu sirarne tudi poskusile. Neverjetno, na koliko načinov se lahko pripravi sir.

Naš naslednji postanek je bil že Žalec, kjer smo si ogledale Ekomuzej hmeljarstva in pivovarstva Slovenije. Muzej je urejen v nekdanji sušilnici hmelja. Ob razlagi lokalne vodičke smo spoznale, kako so hmelj pridelovali včasih.

Med ogledom muzeja se je tudi uresničila vremenska napoved, saj je pričelo kar lepo deževati. Nas pa to ni odvrnilo od tega, da bi si s sprehodom skozi Žalec ogledale vse pomembne zgradbe in ob razlagi vodičke spoznale hiše žalskih veljakov, ki so ustvarjali zgodovino mesta. Po nekoliko daljšem sprehodu nas je vodička pripeljala do zadnje njihove pridobitve – fontane piv.

Prva tovrstna turistična atrakcija je postavljena v središče Žalca, kot poklon hmeljarstvu in pivovarstvu v Spodnji Savinjski dolini.

Zasnova fontane je v obliki hmeljske kobule, ki se kaže v dveh polkrogih, v dveh fontanah, pivski in vodni. Na fontani so na pokušino le piva, ki vsebujejo slovenski oziroma štajerski hmelj. Kljub temu da pivo »paše« bolj v vročini, smo poskusile 6 vrst piva, ki je bilo na voljo v fontani.



Dobrote iz kmetije Podpečan

Sledila je vožnja do Šempetra, kjer smo se odpravile na voden sprehod skozi Rimsko nekropolo. Grobnice starorimskih veljakov so stare preko 2000 let in sodijo med najlepše ohranjene spomenike rimske dobe.

V popoldanskem času nas je čakalo še kosilo na kmetiji Pri Mlinarju v Gotovljah, kjer nas je s svojimi šalami zabaval lastnik kmetije. Ob okusni hrani in v prijetnem vzdušju se je popoldan prevesil v večer in zato je sledil samo še povratek domov.

Zahvala za organizacijo tokrat gre Marjani, Barbari in Ireni, ki so se res potrudile in nam omogočile, da smo spoznale še en konec naše prelepe Slovenije.

Danica Jelenc

### MI 'MAMO SE FAJN! (enkrat na leto)

Lepa vremenska napoved nas je tudi zaposlene v nabavi spodbudila k razmišljanju o športnem dnevu oz. team buildingu, kot se temu sedaj reče. Hitro smo se uskladili glede obiska Črne prsti, ker nekateri tam že dlje časa nismo bili, nekateri pa še nikoli. Tako smo v petek, 5. 10. 2018, ob 10. uri zapustili Domel in se odpeljali do Petrovega Brda. Nekaj avtomobilov pa smo pustili v Podbrdu za povratek nazaj. Ob 11. uri smo se vsi navdušeni in polni pozitivne energije začeli vzpenjati po lepi gozdni poti nad Rutkotom. Vse manj je bilo pogovora o službenih zadevah, napetost je popuščala, porajale so se nove izvirne ideje. Bilo je polno smeha in iskrenih pogovorov, ki so nas še bolj povezali, hkrati pa smo izboljševali svojo kondicijo in smo skoraj pozabili na to, da premagujemo strme klance, ozke potke ... In že smo bili na Baškem sedlu, kjer smo imeli prvi postanek. Kar hitro smo se odpravili naprej, ker smo tekmovali sami s seboj in z »markiranim časom«. Na vrh Črne prsti smo prispeli po slabih štirih urah hoje. Nagradjeni smo bili s čudovitim razgledom na Bohinjsko jezero in na vse bližnje gorske vrhove s Triglavom na čelu. V tem obdobju leta se dnevi že krajšajo, zato smo pohiteli nazaj in po dveh urah strmega spusta prispeli v grapo, v vas Trtnik. Tam smo si prislužili kavo in osvežitev, nato pa v gostišču Macesen v Sorici zaključili prelep dan ob kitari, petju in plesu.

oddelek »Nabava«



## Planinski izlet zaposlenih v prodaji in razvoju

Leto je naokoli in spet je prišel čas za nov pohodniški podvig. V lanskem letu smo se člani razvoja in prodaje odpravili na »soriški del« obhodnice - od Baškega sedla preko Šavnika, Možica, Slatnika, Lajnjarja, Dravha do Litostrojke kočice na Soriški planini. Letos pa nas je čakal še drugi del Obhodnice Ratitovec.

Na pot smo se odpravili v petek, 28. septembra. Pogledi v prekrasno, jasno in sončno jutro so obljubljeni popoln planinski dan. Pot nas je peljala izpred Domela do parkirišča na Soriški planini, kjer smo se izkrcali iz avtobusa in pot nadaljevali peš v smeri Danjarske planine. Po približno 3 urah hoje preko Kačjega robu, Kremanta in Altemaverja smo prispeli do male kočice na Ratitovcu. Nadaljevali smo v smeri planine Pečana do Vratc ter naprej proti planini Klom. Že malce utrujeni smo se povzpeli še na Kosmati vrh, se spustili spet do Vratc ter preko grebena nadaljevali čez Gladki vrh do kočice na Ratitovcu. Tam smo z velikim nasmeškom na obrazu vtisnili v dnevnik še zadnji žig obhodnice. Tisti najbolj pridni, ki so zbrali vse žige, pa so se za povrh vsega okitili še z bronasto značko za v celoti prehojeno Obhodnico Ratitovca.

V koči na Ratitovcu smo se nato okrepčali z domačimi dobrotami, se odžejali z »rožicami okoliških planin« in se posladkali z najboljšimi flancati na svetu. Po kosilu smo se še malo »pomartinčkali« ter ob spremljavi harmonike zapeli eno po domače. Dobrovoljni in polni vitamina D smo se nato spustili do Prtovča, kjer nas je čakal avtobus in pripeljal v dolino. Pripomniti velja, da se je izleta udeležilo kar 25 pohodnikov. Vsem se zahvaljujemo za prijetno druženje. Prepričan sem,



da smo dodobra napolnili svoje akumulatorje in tako odgnali neprijetne misli ter si v spomin vtisnili veliko lepih spominov z izleta. Le kaj nas čaka naslednje leto?

*Matija Šturm*

## Sodelavci splošnega področja na Dobraču

V petek, 5. oktobra, smo se sodelavci splošnega področja podali na 2.166 m visok Dobrač na avstrijskem Koroškem. Pot nas je vodila preko Beljaka po lepi alpski cesti (seveda za plačilo) na 1.732 m visoko planino Trata. Od tam smo se v slabih dveh urah sproščene planinske hoje povzpeli na vrh.

Vrh je »našpičen« z vsemi možnimi stavbami, med drugim tudi s planinsko kočico, katere vrednost je ocenjena na 2, 3 mio €. Prav na vrhu je nemška ali rudarska cerkva, ki velja za najvišjo romarsko cerkev v Evropi. Komaj lučaj stran je drugi vrh, na katerem stoji križ, tik pod njim pa slovenska cerkev z lepo štukaturo iz 18. stoletja. Z zanimanjem smo si ju ogledali in tako še dodatno sprehodili nad prepadnimi stenami. Razgledovali smo se naokoli, gledali v Ziljsko in na drugi strani v Dravsko dolino in seveda bili dobre volje, saj smo brez napora prišli na vrh. Vreme pa - naravnost idealno!

Dobrač je pred 670 leti stresel močan potres, katerega epicenter je bil menda prav pod njim. Zamajal je vso Koroško in Kranjsko; podirale so se hiše, sesuvali gradovi in padali zvoniki cerkva. Gora se je dobesedno razklala in velikanski podor skalovja je zgrmel v Ziljsko dolino. Zasil je mnogo vasi in zaježil reko. Tako smo ob sestopu stopili tudi na znamenito ploščad, od koder se odpira pogled na podor. Ploščad je iz



mrežastega železa, visi nad globino in pogled skoznje je kar zastrašujoč, saj seže globoko v prepad.

*Barbara Debeljak*

## Razvoj kakovosti na Debelo peč

Topli in sončni jesenski dnevi so kar vabili na obisk gora, zato smo se sodelavci iz pisarne Razvoja kakovosti odločili za pohod na Debelo peč.

Pot nas je vodila s Pokljuke (izhodišče pri Rupah) na planino Lipanca. Od tam pa nas je krožna pot popeljala preko Mrež, Lipanskega vrha in Brda do Debele peči, ki je bila tudi naš cilj. Uživali smo v prekrasnih razgledih. Na eni strani Triglav kot na dlani, na drugi oddaljeni Ratitovec, v daljavi se je lesketalo Blejsko jezero.

Ob vremenu brez oblaka smo se obilno naučili vitamina D, prečili dva dvatisočaka, preizkusili plezalne sposobnosti na nekaj jeklenicah, na cilju pa še nahranili kavke. S ptičje perspektive smo leže pogledovali v dolini Krme in Radovne.

Navdušeni smo med spustom v dolino že kovali načrte, kam bomo krenili na pohod naslednje leto.

*oddelek »Razvoj kakovosti«*



# SIMPTOMI

## RAKA, KI JIH MORAMO POZNATI



Janja Kozjek

*Ker je oktober mesec boja proti raku na dojkah, sem menila, da je najbolje, da napišem nekaj besed še na to temo, čeprav o tem lahko danes preberemo veliko in marsikaj. Kljub temu še vedno lahko pozabimo ali spregledamo določene telesne simptome, ki nas opominjajo, da se v telesu nekaj dogaja. Rak dojk ni nikomur neznan. Ima vso medijsko pozornost in strokovnjaki si prizadevajo premagati to smrtno nevarno bolezen. Čeprav sta pregledovanje dojk in zdravljenje te bolezni zelo pomembna, je dejstvo, da je rak na dojki dejansko peti najpogostejši vzrok smrti, za boleznimi srca, možgansko kapjo, pljučnim rakom in boleznimi dihal. Strah pred rakom dojke ne bi smel zasenčiti strahu pred boleznijo srca in ožilja kot vodilnega vzroka smrti. Na srečo obstajajo ukrepi za preprečevanje tako raka kot bolezni srca hkrati.*

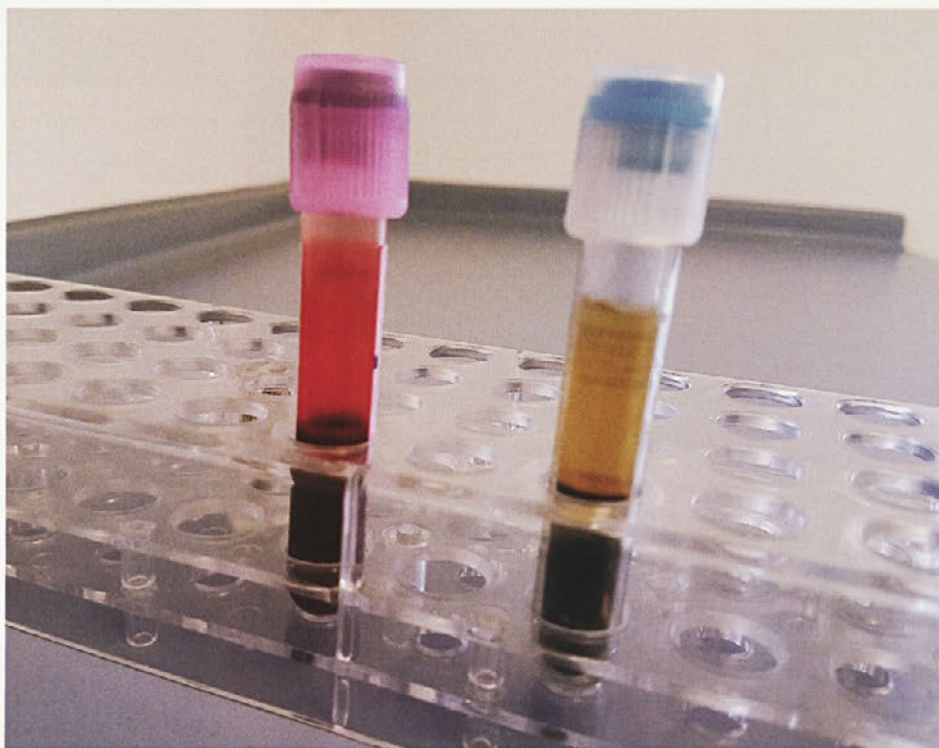
Po drugi strani pa je ozaveščanje moških o raku na prostati nujno potrebno. Rak prostate je najpogostejši rak moških, predvsem starejših; več kot dve tretjini bolnikov je starejših od 65 let. Na leto ga v Sloveniji diagnosticirajo pri 1.500 moških. Število primerov se iz leta v leto veča tudi zaradi strogega upoštevanja izvida testa PSA (presejanja mejne ravni za prostato specifičnega antigena). V dobri tretjini primerov tako postavljene diagnoze rak namreč nikoli ne napreduje in ne povzroči pomembnejših kliničnih težav; boleznimi sploh ne bi odkrili, ko je ne bi iskali. Žal pa medicina še ne zna napovedati, kateri primer bo napredoval in kateri ne; zato se mnogi moški raje odločijo za operacijo, kot da bi v negotovosti redno hodili na kontrolne preglede. Zato je vsak zdravnik svojemu pacientu, ki ga napoti na test PSA, dolžan pojasniti, kakšna je dejanska diagnostična vrednost te preiskave.

Vsako leto v Sloveniji za rakom zboli približno 12.000 ljudi, umre pa jih 6.000. Rak je tako še vedno eden glavnih problemov naše družbe. Čeprav so nekatere vrste raka vse bolj ozdravljive, je ključnega pomena, da raka odkrijemo dovolj zgodaj. Na ta način je prognoza boljša, prav tako je tudi zdravljenje za bolnika manj naporno in bolj uspešno.

**Rak** je splošno ime za obsežno skupino različnih bolezni, katerih glavna značilnost je nenadzorovana razrast spremenjenih, rakastih celic. Glede na rast in širjenje rakastih celic jih delimo na benigne tumorje rakaste tvorbe, ko se ne razširijo v druge dele telesa in ne ogrožajo življenja, in maligne rakaste tvorbe, ki se neurejeno in nenadzorovano delijo in razraščajo – vraščajo v okolna tkiva in jih okvarjajo. Pri osnovnem razvrščanju upoštevamo mesto oziroma organ, kjer se je rak pojavil, in govorimo npr. o raku dojke, raku prostate.

### RAK OBSEČNICE - PROSTATE

Pri moških je danes v Sloveniji najpogostejša oblika raka rak prostate. Po podatkih Registra raka RS vsako leto za njim zboli 1.500 moških. Pri ženskah se najpogostejše pojavlja rak dojke. Vsako leto za njim zboli prav tako 1.500 žensk. Pri obeh vrstah raka je ključnega pomena zgodnje odkrivanje in prepoznavanje prvih rakavih sprememb na dojki oziroma prostati.



Raka prostate danes zdravniki odkrivajo veliko bolj zgodaj kot nekoč, zato je veliko bolj ozdravljiv. Odkrivajo ga na osnovi povišane vrednosti PSA – prostata specifičnega antigena, ki ga rakavo spremenjena žleza v večji količini izloča v kri.

Pri tem je pomembno, da poznamo začetne spremembe – prve znake (simptome) omenjenih oblik raka.

Moški, predvsem po 50. letu starosti, naj bodo pozorni na naslednje simptome:

- težave pri začetku uriniranja,
- tanek curek seča, ki se prekinja,
- občutek zastajanja seča v mehurju,
- pogosto uhajanje urina in nočno uriniranje,
- boleče uriniranje,
- bolečine pri ejakulaciji,
- bolečine v sečnem mehurju,
- sledovi krvi v seču ali semenu.

Znaki se pojavijo počasi, zaradi česar moški včasih nanje niso dovolj pozorni. A težave praznjenja in polnjenja mehurja so prvi znak (povečane – spremenjene prostate), ob katerem naj moški pomisli na težave, ki pa še ne pomenijo »resne bolezni« (raka na prostati).

Težave praznjenja in polnjenja mehurja so prvi znak, ob katerem naj moški pomisli na težave s prostato, ki seveda še ne kažejo resne bolezni.

### Zdravniški pregled in postopki odkrivanja raka prostate

Danes je možno odkritje zametkov (sum na raka) na prostati že v fazi, ko še ni »vidnih« sprememb na prostati.

Včasih so zdravniki odkrili prve spremembe na prostati, ko so s pomočjo pregleda – digitorektalnega (s prstom skozi zadnjično odprtino) otipa prostate odkrilo zatrdlino oziroma tršo ali grčasto prostato.

#### Laboratorijske analize krvi

Raka prostate danes zdravniki odkrivajo s pomočjo laboratorijske analize krvi veliko bolj zgodaj kot nekoč.

Z analizo krvi lahko ugotovijo povečane koncentracije PSA v krvi (za celično rast in razpad celic prostate značilnega PSA – specifičnega antigena prostate). Vrednosti PSA so lahko povišane tudi zaradi drugih vzrokov, kot so vnetje prostate, fiziološko povečana ali mehansko preobremenjena prostata, npr. pri dolgotrajnem kolesarjenju.

#### Uvedba ultrazvoka

Z uvedbo ultrazvoka v medicini so tršo ali grčasto prostato (benigna ali maligna sprememba na prostati) pregledali še s transrektalnim ultrazvokom prostate (TRUZP).

#### Histološki pregled

Za diagnozo raka prostate pa je ključnega pomena rezultat histološkega pregleda (tkiva) prostate. Postopek igelne biopsije za odvzem prostatnega tkiva opravi zdravnik pod nadzorom ultrazvočno vodene punkcije, ko s punkcijsko iglo skozi črevo odvajamo 10 do 12 vzorcev z zunanjih delov prostate. Temu sledi biopsija odvzetih vzorcev žleznega tkiva – pregled pod mikroskopom. To opravi patolog, ki na osnovi spremenjenih zdravih celic izključi ali potrdi prisotnost rakavih celic raka prostate. Tako rekoč je šele on tisti, ki lahko z gotovostjo govori, ali je sprememba na obsečnici – prostati fiziološka (hormonsko pogojena povečana prostata pri starejših moških) ali nenadzorovana razrast spremenjenih, malignih (zločestih) rakastih celic.

O raku na prostati ne moremo »ne smemo« govoriti tako dolgo (tudi če je koncentracija PSA v krvi višja), dokler ni rak patohistološko potrjen.

Glede na to, da je danes rak lahko odkrit veliko prej kot nekoč, je tudi veliko bolj (največkrat) ozdravljiv in brez večjih posledic.

Ob sumu na težave s prostato (težave pri začetku uriniranja, tanek curek, občutek zastajanja ali uhajanje seča) se obrnite na osebnega zdravnika, ki bo opravil pregled, potrebne teste in na osnovi anamneze bo lahko ocenil, za kakšno težavo oz. bolezen gre.



## RAK DOJKE

Vsaka nenadna sprememba v prsih lahko kaže, da je nekaj narobe. Vključno z nenadnimi spremembami v velikosti ali obliki dojke. Nenavadne bolečine v prsih ali bradavicah so prav tako simptom, na katerega morate biti pozorne, ali če se bradavica nenadno začne obračati navznoter.

#### Rak dojke

Redno samopregledovanje dojke je ključnega pomena, saj lahko na ta način še pravočasno odkrijemo nevarno spremembo – zatrdlino. A dobro je poznati tudi druge simptome raka dojke, kot so spremembe kože ali bradavic. Zanimiv je tudi podatek, da kar ena od šest žensk z rakom dojke zdravnika obišče zaradi drugih simptomov in ne zaradi zatrdline.

Nenadna sprememba na in v dojki: Vsaka nenadna sprememba v dojki lahko kaže, da je nekaj narobe. Vključno z nenadnimi spremembami v velikosti ali obliki dojke.

Nenavadni občutki bolečine, otekline, toplote ali občutljivost v prsih so lahko znak začetka resne bolezni. Prav tako nenadno obračanje bradavic navznoter brez nenavnega izcedka iz bradavic ali z njim so lahko simptomi – znaki bolezni, na katere bi morala biti vsaka ženska pozorna.

Pomemben znak za morebitno resno obolenje dojke je tudi, če imate povečane ali otekle bezgavke pod pazduho.

Nenadna sprememba na koži dojke: Rdeča, luskasta, zadebeljena, nagubana ali brazdata koža na prsih kaže na to, da je z dojko nekaj narobe. Če koža postane taka, prosite zdravnika, naj pregleda vaše prsi.

Vsi ti ponavljajoči se simptomi (povečanja, otekanja, bolečine, napetosti) so lahko povezani z menstrualnim ciklusom. Kljub temu so to spremembe, o katerih bi se bilo vseeno dobro (preventivno) pogovoriti s strokovnjakom za bolezni dojke.

#### Kdaj na pregled k zdravniku?

Kadar opazite kaj nenavnega na prsih, kot je spremenjena velikost ene dojke, na otip spremenjena tekstura – »bula« v dojki, prekomerna občutljivost dojke lokalno ob dotiku, če se v bradavici pojavi izcedek, razokroženje ali uvlečenje bradavice, se čim prej pogovorite s svojim osebnim zdravnikom, ginekologom ali torakalnim kirurgom.



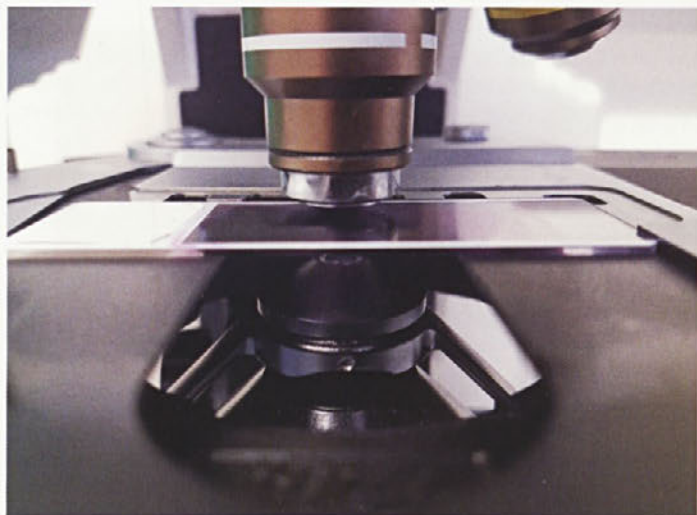
(Foto: iStock)

#### Kako poteka samopregledovanje dojke?

Dekleta naj bi si še po 18. letu starosti začela redno vsak mesec pregledovati dojke, najugodnejši čas je od sedmega do desetega dneva po prvem dnevu menstruacije, v sedečem in ležečem položaju. Rak v tej starosti je izredno redek, vendar s tem ženske pridobijo na izkušnji, ki je še kako potrebna kasneje, v tridesetih in štiridesetih letih, še posebej pa po starosti 50 let. Na ta način bodo sposobne zaznati najmanjše spremembe v dojkah. Vaja dela mojstra in rešuje življenja!

#### Postopek samopregledovanja

Z blazino oziroma zvito brisačo si podložite levo ramo, levo roko pa iztegnite nad glavo. S konci iztegnjenih prstov desne roke si postopoma pretipate zgornji notranji del leve dojke od prsnice proti bradavici, nato pa še okolico bradavice same. Nadaljujete s tipanjem spodnjega notranjega dela leve dojke od prsnice proti bradavici. Nato položite levo roko pod bok in si potipate še zunanji zgornji del leve dojke od pazduhe proti bradavici. Podrobno si pretipajte tudi predel ključnice. Enako pretipate drugo dojko. Nevarne so bule, ki ne bolijo in pa spremembe na koži.



Dekleta naj bi si že po 18. letu starosti začela redno vsak mesec pregledovati dojke, najugodnejši čas je od sedmega do desetega dneva po prvem dnevu menstruacije. (Foto: iStock)

Ko si same pregledujete dojke, ni toliko pomembno, da ugotavljate, kaj pravzaprav tipate pod prsti, ampak da ugotovite, ali tipate enake strukture simetrično v obeh dojkah. Vaše dojke so namreč običajno zgrajene simetrično in če tipate v eni od dojk zatrdlino, v drugi dojki pa na identičnem mestu ne otipate nič posebnega, je to znak, da se odpravite k zdravniku.

Kot je omenjeno, bodite pri pregledu pozorni še na spremembe v velikosti, obliki ali barvi dojk. Če opazite ugreznjeno ali izbočeno kožno bulo v dojki, ugreznjeno ali spremenjeno bradavico, krvavkast spontani izcedek, oteklino, rdečino ali vnetje dojk, se čim prej odpravite na pregled k zdravniku – specialistu onkologu. Če raka dojke odkrijemo dovolj zgodaj, je bolezen v številnih primerih dobro ozdravljiva.



#### 7 znakov raka dojke, ki niso zatrdline v prsih:

1. nenadne spremembe v velikosti ali obliki dojk,
2. nenadne bolečine v prsih ali bradavicah,
3. obračanje bradavice navznoter,
4. rdeča, luskasta, zadebeljena, nagubana koža na prsih,
5. nenavadni izcedek iz bradavice,
6. oteklina bradavic, toplota, občutljivost,
7. otekle bezgavke pod pazduho.

Včasih so zdravniki odkrili prve spremembe na dojki s pomočjo pregleda in palpacije dojke. Pozorni so bili na razliko v velikosti med dojkama, zunanje spremembe na koži in bradavici. S pomočjo pregleda in s palpacijo so zatrdlino oziroma tršo – grčasto dojko.

Vitamin D je učinkovito sredstvo za preprečevanje raka na dojki. V zadnjih letih so raziskave pokazale, da vitamin D v manjših odmerkih lahko pomaga preprečiti več vrst raka, vključno z rakom na dojkah. To hranilo preko več mehanizmov pomaga telesu pred celičnimi mutacijami. Lahko ga dobite brezplačno, če zmerno izpostavite vašo kožo soncu za 10-15 minut na dan, ali pa ga vzemite v obliki prehranskega dodatka.

Ženske bi si morale dati testirati tudi ščitnico, saj so raziskave pokazale, da je velika večina žensk z rakom na dojki imela težave tudi s ščitnico. Jod je eden ključnih mineralov, potrebnih za pravilno delovanje ščitnice in je dokazano toksičen za celice raka dojke. Večino žensk ne bo potrebno zdraviti zaradi ščitnice, pomembno pa je, da se ob pregledu ugotovi morebitne simptome slabe funkcije ščitnice in oceni morebitne težave. Drugi hranili, potrebni za pravilno delovanje ščitnice, sta selen in cink, ki sta prisotna v večini multivitaminskih pripravkov.

#### Uvedba ultrazvoka

Z ultrazvočno preiskavo in mamografijo odkrijemo danes zelo zgodaj spremembe v dojki.

#### Histološki pregled

Za diagnozo raka na dojki je potreben histološki izvid igelne biopsije žleznega tkiva dojke. Postopek odvzema žleznega tkiva s punkcijsko iglo opravi zdravnik pod nadzorom. Histološki pregled odvzetih vzorcev tkiva dojke pod mikroskopom opravijo patologi v histopatološkem oddelku bolnice. Na osnovi spremenjenih zdravih celic in prisotnih rakavih celic potrdi ginekolog raka na dojki.

#### Rak dojke

O raku dojke kljub vsem znanim simptomom za raka dojke lahko govorimo šele takrat, ko je ta potrjen s prisotnostjo malignih – rakavih celic v histološkem izvidu.

Zapomniti si velja, da vsaka sprememba na dojki tako dolgo ni rak v dojki, dokler ni potrjen s histološkim izvidom »prisotnost malignih – rakavih celic« v žlezem tkivu prizadete – opazovane dojke.

Glede na vse to je danes rak dojke (tudi prostate) odkrit veliko prej kot nekoč, zato je tudi veliko bolj (največkrat) ozdravljiv brez večjih posledic.

**Če imate katerega od teh znakov, pojdite čim prej k specialistu!**

VIRI:

<http://vizita.si/clanek/mesec-preventive/simptomi-raka-ki-jih-morajo-poznati-tako-moski-kot-zenske.html>;

<http://www.zdravo.si/oktober---mesec-boja-proti-raku-na-dojki.html>

# IMATE

## BOLEČINE V HRBTENICI?



Petra Nartnik

*Želite izboljšati svoje počutje?*

*Ste prepričani, da razumete pravi pomen razgibavanja vašega telesa? V praksi se je pokazalo, da večina ljudi izvaja vaje na nepravilen način in ne zna pravilno dihati. Tudi sama sem potrebovala nekaj let, preden sem se povsem začela zavedati svojega telesa, njegovih zmožnosti, pravilnega izvajanja in spremljajočega dihanja.*

Raztezanje zagotavlja prožnost vašim mišicam, ki jih potrebujete za dejavno življenje. Če pravilno uporabljate mišice in sklepe, bodo delovali dlje. Le nekaj minut preproste vadbe na dan poveča gibčnost. Zato je še kako pomembno zdravo, pravilno in učinkovito raztezanje.

Posebno pozornost je potrebno nameniti hrbtenici. Hrbtenico podpira približno 140 mišic in vezi, ki nadzorujejo njeno gibanje. Za bolečine v hrbtu smo pogosto krivi sami, saj so to posledica slabih navad ter nepravilnega odnosa do sebe in svojega telesa, kar lahko povzroča bolečine iz različnih razlogov: prisilne drže, mišičnih napetosti, pritiska na živce, nerazgibanosti, otrdelosti, nepravilnega dihanja, stresa, ukrivljenosti hrbtenice, poškodb, obrabe ...

Z ustrezno telesno vadbo boste vašemu telesu omogočili:

- sproščanje bolečin v hrbtenici,
- povečanje gibljivosti sklepov,
- izboljšanje počutja,
- ohranjanje telesne vitalnosti,
- podaljšanje telesne mladosti ...

V Škofji Loki že 18 let poteka telovadba za zdravo hrbtenico, ki je zasnovana na razgibavanju celega telesa in s poudarkom na razgibavanju hrbtenice, ki je vir življenja in povzročiteljica številnih težav. Vključuje pravilno dihanje in celosten pristop k vadbi. Namenjena je vsem, ki želijo izboljšati svoje počutje.

**Telovadba za hrbtenico 1 – torek ob 18.45**  
malo lažja oblika vadbe / namenjena starejšim od 55 let

**Telovadba za hrbtenico 2 – torek ob 20.00**  
malo zahtevnejša oblika z elementi joge / namenjena mlajšim od 55 let

Vadba se prilagaja dinamiki skupine, zato se nam lahko pridružite kadarkoli. Predznanje ni potrebno. Lahko pridete in preverite, če vam tovrstna oblika vadbe odgovarja. Na osnovi tega se boste lahko odločili za vadbo. Domelov kupon za vadbo pa lahko prevzamete v pisarni Sveta delavcev.

Kljub temu da so vaje lahko preproste in dihanje samo po sebi umevno, pa dosežete veliko večji učinek, kadar jih izvajate pravilno. S tem telo razbremenite, naredite bolj prožno in zmanjšate možnost poškodb, bolečin ter slabega počutja. Najbolj pomembno je, da to postane vaš način življenja in da to, mimogrede, vključite v vaš vsakdan. S tem si lahko podaljšate telesno vitalnost in dolgoročno zagotovite veliko bolj kakovostno doživete, aktivnejše in polnejše dni.

<http://petranartnik.com>



# POTEPANJE

## PO VIETNAMU



Jože Prezi

*Odločitev, da gremo v Vietnam pogledat, kako se tam imajo, je padla na nekem pikniku na Dolenjskem. Za potovanje smo se odločili štirje pari. Glede na to, da je bila skupina velika, je moralo biti vse dobro organizirano. Letalske karte smo kupili januarja, za prevoze v Vietnamu (letalo in vlak) je bilo pa potrebno plačati vnaprej. Hotele, v katerih smo spali, je bilo potrebno rezervirati, plačali pa smo jih po uporabi. V hotelih smo se domenili za prevoz z letališča/s postaje k njim, prav tako za lokalne izlete.*

Iz Zagreba smo leteli preko Dohe v Katarju in pristali v Hanoju. Odpeljali smo se v hotel, nato smo se pa takoj odpravili na raziskovanje mesta.

Potep po Hanoju nas je pripeljal tudi do vojnega muzeja. Vietnamci so se za samostojnost z manjšimi prekinitvami borili skoraj sedemdeset let. Ker je bila v času našega potovanja doba monsunov, nas je seveda ujela tudi ploha. Na naslednjo pa smo bili že pripravljeni.

Država ima komunistično ureditev in nekdo je dejal, da so dali levi smernik, zavili pa v desno. V primeru, da na cesti ni dovolj prostora, je za vožnjo s skuterjem prav tako dober pločnik.

Ena od znamenitosti je potopljeni kraški svet, zato smo šli gledat, kako izgleda Halong. Izlet je trajal dva dni, prespali smo na ladji, kjer so bile kajute z balkoni. Dva dni na ladji ... dolgčas ... nikakor; ves čas se je nekaj dogajalo, večerja je imela sedem hodov ... Imeli smo telovadbo »taiči«. Zjutraj lahko vidiš Vietnamce, kako telovadijo po parkih. »Taiči« je podoben kung fu-ju, samo da je počasnejši in bolj eleganten. Lepa navada.

Po nekaj dneh na severu smo se odpravili z nočno-dnevno vlakom v Da Nang, ki leži na sredini države in je v obliki črke S, med 16-urno vožnjo z vlakom smo si ogledali podeželje, ki se bistveno ne razlikuje od našega, razen da je pokrajina bolj enolična, seveda polna riževih polj. Vietnam je poznan tudi po dobri kavi; po njej se res ne spi.

Hotelček, v katerem smo bili, je imel bazen, kjer so zvečer priredili plaža party. V delu hotela je bila tudi šivalnica. Meni so odmerili in naredili obleko, za katero sem odštél 90 dolarjev. V Vietnamu imajo namreč rajši dolarje kot evre.

In še beseda o izletu na Ba Na hill, kjer je zabavišni center pa zgledu Disney land-a. Z gondolo so nas odpeljali na 1500 m visok hrib, kjer so imeli zaradi blažje klime počitniški center tudi kolonialisti -Francozi. Hrib je poln mest za zabavo in lepih vrtov.

Po nekaj dneh aktivnega oddiha smo se odpravili z letalom v Ho Chi Minh City ali kakor ga še veliko ljudi imenuje Saigon. Saigon je industrijska in finančna prestolnica Vietnama. Še eno milijonsko mesto, v katerem živi 14 milijonov ljudi in imajo med drugim sedem milijonov skuterjev.

Obvezen je bil tudi ogled delte reke Mekong, kjer so nam predstavili krajevne običaje v pesmi in hrani. Vietnam je znan kot dežela, v kateri je izredno dobra hrana, zlasti njihove juhe so odlične.

Muzej, ki je posvečen ženskam, spada po izbiri TripAdvisorja med deset najlepših muzejev v vzhodni Aziji. Prav tako kot vojni muzej v Hanoju. Tako da smo obiskali kar dva muzeja od desetih. Seveda smo to izvedeli šele kasneje, ko smo bili doma.



Lepo urejeni vrtovi

Oddih smo si privoščili v obmorskem letovišču, kjer smo si »ogledali« smeti, ki jih je naplavilo morje. Posebno doživetje je bila vožnja s terenskimi vozili po sipinah puščave.

Vietnam je dežela, v kateri je večina vernikov budistov. Imajo tudi 0,5 % muslimanov. Ko pa smo govorili z vodičko, ki je bila gotovo partijsko vzgojena, je rekla, da je 60 % Vietnamcev ateistov, kar pa se glede na število hišnih templjev, ki smo jih videli med potjo, postavlja pod vprašaj.

Za konec še nekaj statistike o potovanju. V samem Vietnamu smo v petnajstih dneh prepotovali preko 2.000 kilometrov, pojedli (v glavnem za zajtrk) okoli 250 jajc, popili preko 450 piv, zamenjali smo 11 različnih prevoznih sredstev in spali v devetih različnih hotelih. Bilo je lepo, zanimivo ... družica pa odlična. Zagotovo bomo šli skupaj še kam.



Prebiranje rakov

# TAKŠNE

## IN DRUGAČNE DOGODIVŠČINE



Marija Demšar

*Master šefa sem rada gledala. Pa naj bo to slovenski ali pa tisti z Ramsayem. Danes se mi je pa vse skupaj uprlo! Zakaj so vedno omejeni s časom, s sestavinami, ... ? Torej, kuhajo pod stresom! Ali ni dandanes že samo življenje dovolj stresno? Mene so učili, da je treba kuhati z ljubeznijo! Življenje me je tudi tega naučilo. Naglica se mi pa ni nikoli prav obrestovala. Ja, kuhano je bilo, samo ... to ni to. Za marsikaj si je treba vzeti čas in to početi s srcem. Tisto pravo, ljubo kuhanje pa ni pod stresom! Kuhanje naj bi nekatere le sproščalo.*

Če si sam, se pa marsikaj spremeni. Prisegam na sveže kuhano hrano. So pa izjeme. Ješprenj, segedin, sarme, golaž, pa še kaj bi se našlo. To je zame najboljši šele drugi dan. No, nekaj gre v skrinjo, dva dni se pa že lahko je. Je manj dela. Ko prideš domov utrujen, je včasih prav dobrodošlo. Pa še hitro je. Ni me treba spraševati, zakaj sem jaz utrujena. Mogoče me je pa življenje utrudilo. Zgaranost naredi svoje!

Nedavno sem bila na zabavi za rojstni dan. Evin partner je praznoval. Razen enega povabljenega je bilo menda to vse njegovo sorodstvo. Ni ravno številno, so pa prijazni ljudje. Mamo sem sicer že prej spoznala. Všeč mi je ta ženska. Imava pa še nekaj skupnega – cigarete. Ko kadiš, se malo odstraniš, pa se lahko tudi kaj pogovoriš, pa noge se malo pretegnejo, ...

No ja, stojim težko, dolgotrajno sedenje je pa čisto preveč zame. Smo se pa dobro »podprli«, da ne rečem prenaedli oziroma »prenažili«. Pa že tako imam težave s kilogrami. Za konec pa še dedkova prekmurska gibanica. Vredno jo je bilo pojesti, čeprav bom v prihodnjih dneh morala narediti kakšen krog več okoli bloka. Gibanica je nekaj najboljšega. Že sem jo jedla. A ta je bila narejena z ljubeznijo, ni bila kupljena. Razlika je pa veeelikanska. Dedek je delal tudi v Nemčiji, kot kuhar. Vrnil se je pa nazaj v Slovenijo. Ni ravno rosnih let, je pa zgovoren, iskri in šaljiv. Prav prikupil se mi je.

Bilo je lepo. Utrujen pa si lahko v teh mojih letih tudi od preveč dobrega. Hčeri sem bila zelo hvaležna, ko me je pripeljala nazaj. DOMOV. V moje ljube Železnike.

Naša dolina je ozka, malo bolj zaprta kot Poljska dolina. Pa kaj? Jaz sem tukaj srečna in zadovoljna, pa v bazen lahko grem.

Se pa včasih pojavijo tudi težave.

Ja, sem neke vrste vremenska hišica. Ko se pripravlja deževno vreme, mi tista kovina z vijaki vred, tam v nogi, da še kako vedeti, da je prisotna! Ko pa iz ozračja vse tišči k tlom, mi pa srce pove. Če je suha vročina, še gre, če pa je prisotna še vlaga, potem pa trpim. Hči pravi, da bi me najraje postavila kar na okensko polico v Ljubljani, pa bi izvedela vse. Pod pogojem, da bi jaz molčala oziroma govorila takrat, ko me kdo kaj vpraša.

To pa še nismo »jemali«. Če mi je Bog dal jezik, ga je gotovo zato, da ga uporabljam.

Hčerki sem povedala, da ko se bo iztek moj čas, naj me iz varnostnih razlogov raje kremirajo. Potem bo »jezikalo« odšlo z mano.

Verjamem, da hčerki večkrat presedam s svojim pripovedovanjem. V njenih letih nisem bila prav nič drugačna.

Danes mi je pa za marsikaj žal; predvsem da nisem poslušala, ko so mi kaj hoteli povedati. »Minuta zamujena, ne vrne se nobena,« pravi star pregovor. Jaz bi rada vprašala še marsikaj o preteklosti. Tudi o tisti, ki se tiče le mene in mojih prednikov. A je že malo pozno.

Imam samo še eno teto po mamini strani, ki marsikaj ve, a se na žalost srečava premalokrat. Hvala tistemu, ki je izumil mobilne! Tako se pač danes ohranjajo vezi, če so druge možnosti bolj na transkem tiru.



Pa eno sestrčno imam po očetovi strani. Po mamini je pa veliko bratrancev in sestričen, a kaj ko se z izjemo nekaterih, te vezi niso ohranile. Tudi sama sem kriva. Stike je treba negovati, gojiti, pa naj bojo to s sorodniki, prijatelji ali pa v partnerskem odnosu. Tudi dobrih sosedskih odnosov ne gre zanemariti. Nekaterih stikov pa nočem!

Živim pač tukaj v 8. nadstropju. Je kot nekakšen razgledni stolp. Grajski? Ne. Saj nisem Zlatolaska, čeprav postajam vse bolj »srebrna« tam po vrhu glave. Verjeli ali ne, a obiske dobim lahko tudi z zunanje strani, ne le skozi vhodna vrata. Oboji ti pa lahko popestrijo dan!

Pred kratkim sem sedela za računalnikom. Bolj zgodaj dopoldne je bilo. Balkonska vrata so bila še odprta – čez dan jih zaprem. Pa zaslišim čudne zvoke. Spomnili so me na pasje krempeljčke, ki tacajo po podu v Ljubljani. Zvok pa kar ni ponehal. Pogledam skozi vrata. Od presenečenja sem zakričala. Vrana pa je zakrakala in odletela. Pogledali sva si v oči, a je vrana sklenila, da me ima dovolj. Za sabo je pa pustila eno veliko packarijo. Torej so krempeljci tolkli po kamniti polici. Zagotovo je mislila, da je na promenadi ali pa kar na modni pisti. Včasih sem se pritoževala nad kakci malih ptičev. A ta vrana je naredila nekaj ogromnega. Gotovo že nekaj časa ni izpraznila zadnjega dela svojega prebavnega trakta. Počistila sem in krpo nesla direktno v smeti. Kdo bo pa pral tako svinjarijo?

No, vidite, življenje je lahko prav zanimivo. Seveda, če ga vzameš s humorne strani. A položnice za »preobleko« stolpnice pa ne jemljem s te plat! To je katastrofa! Finančni minister mi je bankrotiral. Sedaj se bom pa morala sama znajti!

Tudi to bom zmogla, upam. V življenju sem morala premagati že hujše ovire! Če verjameš vase, ti marsikaj uspe.

# IZ

## POLETJA V JESEN

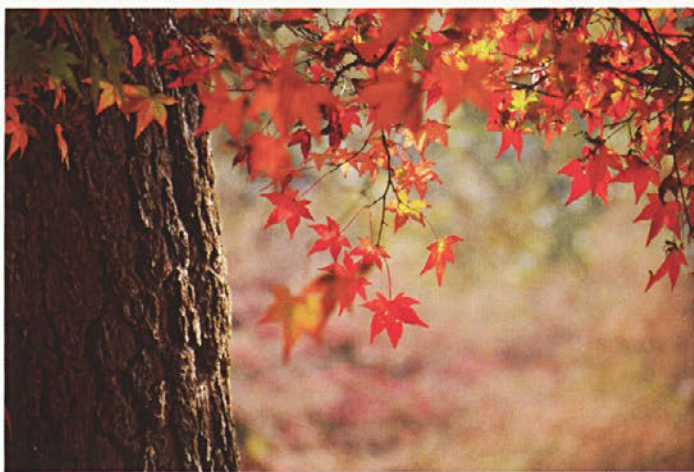


Nina Drol

*Razlaga običajev in tradicionalnih prireditev, ki so popestrili življenja naših prednikov, mnogih pa se držimo še danes, nas je pripeljala na prag poletja. Ustavimo se najprej pri največji izmed noči od vseh poletnih.*

### Kresna noč

Duri v poletni čas nam na široko odpreta poletni solsticij in z njim magična kresna noč. Ognji pod imeni Ivanovi, Janezovi ali Šentjanževi na 23. rožnika (24. junija goduje Janez Krstnik) spet gorijo po vsej Sloveniji ter pričajo o tem, da nam ni vseeno za našo zgodovino, mitologijo, običaje, ki smo jih začeli obujati. Vse kresne šege, povezane z ognjem, izhajajo iz najstarejšega, magičnega odnosa človeka do narave. S kresovi so hoteli ljudje počastiti sonce in mu z ognjem pomagati, da ne bi omagalo. Ljudstvo ima kresni dan za najdaljšega v letu, o čemer priča znani pregovor »O kresi se dan obesí, čeprav je v resnici najdaljši 21. junij. Kresovanje so na Slovenskem spet oživili v drugi polovici 19. stoletja, ko je dobilo rodoljubni pomen. Kresna noč naj bi imela po ljudskem verovanju posebno moč in priznajte, da se ne bi branili slišati govorice živali ali postati nevidni, če bi si v žep ali škorenj dali praprotno seme. Najboljše naj bi bilo tisto, ki je bilo nabrano (ali še bolje – je izbrancu nevede padlo v škorenj ali pod srajco) v kresni noči med enajsto in dvanajsto uro. Včasih so praprotno seme nosili v žepih ali všito v suknjičih, hlačah, klobukih, krilih in rutah – pomagalo naj bi pri ljubezni, proti udarcem in vbodom, najbolj pa proti začaranju, proti hudiču in streli. Veljalo je tudi, da se bujnih praprotnih zelenic hudič izogiba in da strela nikoli ne trešči v praprot. V tej noči je možno najti tudi zaklad, priklicati hudiča ali pa izvedeti za svojo prihodnost. Tudi Shakespearja je navdihnila kresna noč, njegova komedija *Sen kresne noči* (ca. 1595) namreč velja za enega prvih izletov v domišljijske in nezavedne svetove v novem veku.



### Kresna noč v Železnikih

Vida Košmelj v knjigi *Železniki skozi čas* opisuje ta dogodek takole: »Kresno noč smo čakali otroci z velikim vznemirjenjem. Podnevi smo hodili po gozdu, da bi nam mogoče padlo v žep praprotno seme. Strogo prepovedano je bilo namreč samovoljno nabirati seme. Pravljice so nam burile duha in s strahom smo se spraševali, kateri Železnikar si bo upal ponoči iti z leskovo palico v ris klicat hudiča in iskat zaklad. Moral je izgovarjati strašne, neznane besede in če jih ni pravilno izgovoril ali jih je zamešal, ga je vzel hudič s seboj v luknjo, ki se je odprla pod risom.



Pravili so, da je več pogumnih fantov tako izginilo, kot pa je bilo onih, ki so uspeli izkopati zaklad. Racmanski fantje so ves dan nosili suhljad v Snegovnik oz. Gorenjšči v Kras. Na obeh krajih so bile majhne ploščadi, od koder se je videl ogenj po Racovniku čez Trnje do Loga oz. Gorenjega konca. V sredo pripravljene grmade so postavili manjši mlaj, na katerem je visel pod vrhom majhen smrekov venec. To smo si otroci lahko ogledali samo podnevi. Zvečer je zagorel kres. (Na Snegovniku je na istem mestu gorela grmada v času turške nevarnosti.) Če je bila noč jasna, smo ogenj opazovali z domačih oken. Iz roda v rod je prehajala velika otroška skrivnost, da so čez izgorevajoči ogenj skakala nekatera dekleta, ki bi se rada tisto leto poročila. Včasih je katera padla tudi v žerjavico in se opekla, drugič pa jo je na nasprotnem koncu ujel kak fant, ki naj bi bil nato bodoči mož. Jeseni je sledilo nekaj nujnih porok. Župnik pa je rohnel na prižnici čez poganski običaj in grešnosti, ki jih otroci nismo razumeli.

### Čipkarski dnevi

Leta 1963, dve leti po ustanovitvi Turističnega društva Železniki, se je Jožetu Mohoriču porodila ideja: »V Železnike je treba privabiti turiste, in sicer tako, da se organizira prireditev, ki bo posvečena najbolj prepoznavnemu izdelku kraja - čipki. Zamisel se je uresničila in bila takoj odlično sprejeta. Kako močno so se Čipkarski dnevi zasidrali v tradicijo kraja, pove dejstvo, da so bili od takrat izpeljani prav vsako leto. Številne kulturne, etnološke, zabavne in športne prireditve popestrijo poletni utrip in oživijo stari del Železnikov.

### Dan teric

Zanimive običaje in navade prebivalcev Davče nam prikažejo člani Turističnega društva Davča. S kulturno etnološko prireditvijo Dan teric vsak tretji vikend v avgustu privabijo medse obiskovalce od vsepovsod. Ker je prireditev zelo obširna, pri realizaciji priskoči na pomoč cela vas. Na prireditvi s pomočjo naravnega ambience obiskovalce popeljejo v preteklost - v čas življenja njihovih prednikov. Vaščani in vaščanke oblečeni v starinska oblačila, na starih orodjih prikažejo celoten proces predelave lanu od bilke do platna.

Obe omenjeni prireditvi sta lokalni in ne segata zelo daleč v preteklost, vendar sta izjemnega pomena za ohranjanje kulturne dediščine.

V poletnem času so bili naši predniki zaposleni z deli in opravili na polju, s košnjo in spravilom sena ter z drugimi kmečkimi opravili, ki so se razlikovala glede na geografsko območje. September je bil mesec zadnjih del na polju, spravila pridelkov in zagotovo bi v vsaki vasi našli ljudske običaje, s katerimi so si krajšali čas oziroma proslavljali opravljeno delo. Prav tako se okoli 23. septembra zgodi enakonočje ali ekvinokcij – astronomski pojav, v katerem ekvatorialna ravnina zaide čez sončevo središče, kar pomeni, da sta dan in noč približno enako dolga po celem svetu. Na ta dan se poslovimo od poletja in pozdravimo jesen. Energija se v času jesenskega enakonočja začenja usmerjati navznoter in nas spodbuja, da spustimo to, kar nam ne služi več, in se osvobodimo. To nam nazorno odslikava tudi narava – metaforo najdemo v drevsih, ki obarvajo svoje liste v čudovite barve in jih nato odvržejo. Povezava med nami in naravnimi cikli je vedno tukaj, saj smo tudi sami del narave – če se tega zavedamo ali ne. Da je temu tako, priča predvsem v vinorodnem okolišu, vedno bolj pa tudi povsod drugje na Slovenskem, težko pričakovani jesenski ljudski praznik – martinovo.

### Martinovo

Martinovo pri nas imenujemo tudi Martinov dan, sv. Martin, martinje, sumarčica, šmarčica (od tod glagol šmarčevati – gostiti se na martinovo) in jesenski pust, ker zaradi obilice hrane, pijače in veseljačenja sklene jesensko kmečko delo. Pri nas je martinovo, še posebno v vinorodnih krajih, zelo priljubljeno in je eden pomembnejših ljudskih praznikov, saj je, kakor je vsem znano, povezano z vinom, ki okrog tega dne nastane iz mošta. Postalo je nekakšno praznično obdobje, saj se ne praznuje le 11. novembra, ampak po navadi ves teden, še posebno takrat, ko je praznični dan sredi tedna. Zato sta Martinovi nedelji lahko kar dve. Sveti Martin po legendi vodo spremeni v vino. Čaščenje sv. Martina, velikega vzornika misijonarjev, se je pri nas začelo med sedmim in osmim stoletjem. Pospesevali so ga benediktinski menihi. Poleg množice kapelic imamo tudi čez 120 cerkva, posvečenih sv. Martinu, prošenja ob Martinovih cerkvah pa se omenjajo šele v 13. in 14. stoletju. Tudi prvi znani zapis o martinovanju s pečeno gosjo je šele iz leta 1453 iz bavarskega samostana ob Tegernseeu. Je pa martinovanje od srednjega veka povezano tudi z Martinovimi sejmi, na ta dan so namreč služabnikom in delavcem izplačevali mezde. Do konca druge svetovne vojne in vse do 70. let prejšnjega stoletja je bilo značilno praznovanje po vaseh. Povezano je bilo z veseljem ob koncu letine, s koncem sezonskega dela in pastirskim praznovanjem, drugod po Evropi pa še z nekaterimi drugimi šegami in opravili.

Na martinovo je tudi v Sloveniji nastalo kar nekaj različnih šeg in navad. Pastirji na Gorenjskem so okrog oltarja gnali ovce in jih darovali cerkvi ali pa so v dar prinašali kopune in lesene figurice govedi. Prav tako so pastirjem po hišah darovali hlebčke – v Podjuni so bili to kržaji, na

Gorenjskem prešče, na Primorskem vahči(či), okrog Vrhnike martinčki. Poroke niso bile le okoli pusta, ampak tudi na martinovo. Na gostijah so pili vino zakonske ljubezni, posebno svatovsko vino, ki ga je duhovnik blagoslovil med poročnim obredom. Šega blagoslavljanja poročnega vina in nazdravljanje pred oltarjem se je ohranila denimo v Podravju. Na martinovo so napovedovali letino in vreme:

- Če Martinova gos po ledu plazi, o božiču navadno po blatu gazi.
- Sonce na Martina, pred vrati huda zima.
- Če Martin oblake preganja, nestanovitno zimo napravlja.
- Sveti Martin iz mošta dela vin.

Poleg tega so vedeževali, prerokovali iz gosje prsne kosti in počastili duhove prednikov. V Beli krajini so rajnikom v zidanicah puščali majolke z vinom in kozarce, v Halozah pa na mizi ostanke vseh jedi, da bi bilo tudi prihodnje leto obilno. V tem vidimo ostanek davnih darovanj prednikom. Največ šeg pa je seveda povezanih s spreminjanjem mošta v vino in krščenjem vina.

Poleg mladega vina je na martinovo na jedilniku povsod po Sloveniji meso: svinjina, govedina, pečenke in še posebno perutnina. Splošna jed je gos z rdečim zeljem in mlinci. Gos je sicer v simboličnem smislu solarna žival, povezana z gibanjem sonca. Martinova gos označuje nižanje sonca, božična pa njegov skorajšnji dvig. Bila je atribut keltskih, vojnih bogov, rimskega Marsa, nekoč poljedelskega boga, zato so jim gosi žrtvovali. Simbolizira tudi zdravi moč, čuječnost (Martina naj bi gosi izdale, zato morajo na njegov god umreti), ljubezen, dih, hišno gospodinjstvo, ... V Istri na martinovo pripravijo kokoš in pogačo semenjačo, na Goriškem petelina in raco, martinova jabka (panceta, maroni), maronovo župo, v Brdih je za večerjo puran, petelin ali domači zajec, s kostanji nadevan fazan, bela polenta, pečen in kuhan kostanj z začimbami ter na različne načine pripravljene hruške, na (tržaškem) Krasu zarezbnice, klobase, ocvrte sardele, v Beli krajini suha svinjina, pečen petelin, kokoši, ajdova in kvasna potica, Gorenjska pa pozna obredno Martinovo kašo.

Od konca 70. let se je martinovanje razvilo v značilno praznovanje mladega vina, vina in vinske kulture nasploh.

### Prešče

Vida Košmelj v Železnikih v jesenskem času opisuje običaj nabiranja majhnih hlebčkov belega kruha – prešč – ki so ga revni dečki nabirali pri premožnejših družinah. To se je dogajalo samo dva dni na leto, na dan vernih duš, 2. novembra, in na dan nedolžnih otročičev pred novim letom. Prešče je iz velikega jerbasa osebno delila hišna gospodinja. Dr. France Koblar opisuje, da so večino hlebčkov, zlasti po 2. novembru, revne matere posušile in so jih kasneje za božič namočene v vročem mleku ponudile otrokom.

V času, ko se narava spravlja k počitku in se pripravlja na zimsko spanje, je vedno nekaj pomirjujočega, lepega. Opazovanje naravnih ciklov nam daje občutek minevanja časa in nam vzbuja premislek o smiselnosti bivanja. Utišajmo svoje misli in prisluhnimo temu, kar se prebujata v nas. Jesen je čas, da najdemo ravnovesje na vseh področjih življenja, da uskladimo potrebe in želje. Jesenski čas je navdihnil mnoge ustvarjalce, zato naj letošnja jesen tudi v vas prebudi kak talent, za katerega morda niti niste vedeli, da ga imate.

Slovenske Novice  
MMC portal  
Vida Košmelj, Železniki skozi čas



# DOMEL



Iščemo nove sodelavce/ke za  
večizmensko delo v proizvodnji