

Škofja Loka
dz 0
MOZAIK
2015

070 489(497.4Železniki)



120150197,4

COBISS c

KNJIŽNICA ŠKOFJA LOKA

OZAIK

KNJIŽNICA
IVANA TAVČARJA
ŠKOFJA LOKA

4

Letnik 35
Oktober 2015

ustvarjamo gibanje



Prenova upravne stavbe
Razvoj nove sesalne enote
Sindikalni izlet od Železnikov do Banja Luke
Gori doli, s kolesom na okoli
Jesenski utrinki

Glasilo podjetja DOMEL



Romana Lotrič
Glavna urednica

Vstopili smo v zadnje četrtnetle leta in narava se je odela v paleto pisanih barv. Pisana pa ni samo narava, ampak tudi naše aktivnosti, ki nas čakajo v prihodnjih mesecih. Zagotovo pa to velja tudi za vse aktivnosti, ki smo jih opravili v preteklih mesecih in so nam v ponos.

Beseda urednice	2
Uvodnik	3
Kratke novice	4
Prenova upravne stavbe	5
Nova generacija sesalnih enot z visokim izkoristkom za A razred energijske nalepke	6
Dosežki TPM skupin	8
Uvedba metode 5S v orodjarni	9
Dan inovativnosti in priznanja GZS za najboljše inovacije v Sloveniji	10
Sindikalni izlet od Železnikov do Banja Luke	11
Stari stroji	11
Gori, doli, s kolesom naokoli	12
Swot analiza TPM projekta	13
Kadar iz hvaležnosti do prednikov za prehojene življenjske poti nastane knjiga	14
Upajmo si biti to, kar smo	15
Ali poznate vitamin K (K2 in K2)?	16
Pasti brezplačne programske opreme	17
Iz Železnikov do Ljubljane in Seažane	18
Naložbena politika življenjskega cikla - za višjo pokojnino!	20
Rožnati mesec	21
Jesenski utrinki	22
Domel skozi čas	23

Upravna stavba vsak dan dobiva lepšo podobo. Zaposleni se že veselimo selitve v prenovljene prostore, ki se načrtuje v začetku novembra.

Razvili smo sesalno enoto, ki se odlikuje po kompaktnosti, teži in energijski učinkovitosti Le-ta je odgovor na pred enim letom vpeljano direktivo o energijski nalepki za sesalnike.

V oddelku orodjarne so začeli z uvajanjem metode 5S, ki pomeni čistejše in boljše organizirano delovno mesto.

Zlato priznanje, ki smo ga prejeli na dnevu inovativnosti, dokazuje, da v Domelu inovativnega duha še zdaleč ne primanjkuje.

Pestro dogajanje je bilo tudi na področju raziskovanja novih krajev in rekreacije - člani sindikata so raziskovali Banjo Luko in njeno okolico, sodelavka pa se je udeležila kolesarskega tekmovanja za pokal Schneekoppe ter dosegla odličen uspeh. Sodelavci iz nekaterih oddelkov v podjetju pa so se odločili za pohod v gore.

Članica našega uredniškega odbora je letošnje poletje preživela drugače, kot se za ta letni čas spodobi. Želimo ji čimprejšnje okrevanje.

Objavljamo prispevek o vključitvi v novo naložbeno politiko, ki bo omogočena vsem zaposlenim skupine Domel v začetku leta 2016.

Oktober je mesec boja proti raku na dojki. Pravi pomen "rožnatega meseca" je dojela ena izmed naših sodelavk, ko se je spopadla s to zahrbtno boleznijo.

Je pa oktober tudi mesec inovativnosti, zato vabljeni k vpisu novih idej.

Želimo vam prijetno prebiranje naših prispevkov.

DOMEL®

Domel, proizvodnja elektromotorjev in gospodinjskih 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 skupine Domel
naslov uredništva: Glasilo Mozaik - Domel, Otoki 21, 4228 Železniki
tel.: 04 51 17 173, fax: 04 51 17 106; e-mail: ales.markelj@domel.si
Odgovorni urednik: Aleš Markelj

Glavna urednica: Romana Lotrič

Člani odbora: Tadeja Bergant, Barbara Bertonec, Nataša Dolenc, Nina Drol, Anita Habjan, Danica Jelenc, Štefka Jeram, Janja Kozjek, Aleksander Volf, Andrej Šuštar, Marija Demšar, Blaž Benedik, Matej Galjot, Roman Megušar
Foto: Anita Habjan, Barbara Bertonec, Aleš Markelj, Roman Megušar, Nina Drol, Aleš Eržen, Romana Kavčič, Andrej Eržen, Roman Prezeli, Martina Zgaga, Vladimir Habjan, foto Modic, arhiv Tatjana Luznar, arhiv Domel
Grafično oblikovanje: Klemen Budna/GTO Košir; Lektorica: Majda Tolar;
Tisk: Tiskarna GTO Košir; Leto 2015, Številka 4; Letnik 35; Izvodov: 1750
Stališča avtorjev ne odražajo nujno stališč uredništva.



Na naslovnici: Načrt nove upravne stavbe,
arhitekt Boštjan Žepič, (uredila Barbara Bertonec)



Jožica Rejec
Direktorica - CEO

Spoštovane sodelavke, spoštovani sodelavci!

Tretje četrtletje smo v Domelu zaključili zelo dobro, tako po obsegu prodaje, obvladovanju stroškov, povečanju produktivnosti in učinkovitosti ter izvajanju razvojno investicijskih projektov ...

Številke so rezultat večletnih skupnih prizadevanj po vsestranskem razvoju, rezultat učenja na napakah, vztrajnosti in sodelovanja tako s kupci, dobavitelji in med nami sodelavci Domela. V poslovnem svetu in na trgih, kjer nastopamo in vstopamo, bomo obdržali pozicijo in jo nadgradili samo s stalnimi inovacijami, z izboljševanjem karakteristik, kakovosti, procesov. Stalna izboljševanja vseh procesov v zadnjih letih dokazujejo, da smo dosegli soliden nivo inovacijske kondicije in imamo potencial za nadaljnjo rast. Svetovni trg postaja vedno bolj dinamičen in nepredvidljiv, zahteven glede karakteristik, stroškov in fleksibilnosti. Nekaj rešitev imamo že v predalih, druge bomo pa še poiskali.

Gospodarska zbornica Slovenije nam je na Dnevu inovativnosti podelila zlato priznanje za družino ekokompaktnih sesalnih enot 458, ki smo jo razvili za energijsko nalepko. Sesalna enota 458 je v skladu z EU-smernicami po omejevanju porabe električne energije v sesalnikih.

Oktober je mesec inovativnosti. Preskusimo našo miselno kondicijo inovativnosti in naj vsak zapiše še eno idejo v Soro.





Andrej Šuštar

Domel prejel certifikat bonitetne odličnosti AAA

Domel je s strani bonitetne hiše Bisnode prejel certifikat bonitetne odličnosti in tako spada med 1,98 % najboljših pravnih subjektov v Sloveniji, ki se uvrščajo v najvišji razred AAA. V letu 2015 je v Sloveniji izmed 161.366 registriranih podjetij bonitetno odličnost AAA doseglo zgolj 2.790 podjetij. V naši dejavnosti je registriranih 79 podjetij, od tega le 4 dosegajo standarde bonitetne odličnosti AAA.



Boniteta odličnosti

©Soliditet

A Bisnode Solution

Domel prejel nagrado za enegetsko inovacijo

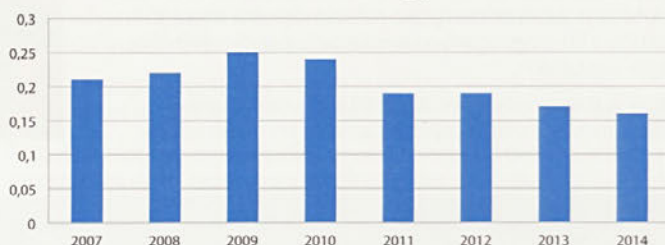
Na Brdu pri Kranju je 7. oktobra potekalo 7. strateško srečanje Inovacija energetike, na katerem je bilo predstavljenih devetnajst izbranih inovacij. Organizatorji so letos prvič podelili nagradi za najboljši inovaciji leta na področju energetike, prejemnika pa so izbrali udeleženci srečanja. Nagrado na področju inovacij za trg je prejel Domel za novo generacijo energijsko učinkovitih, kompaktnih sesalnih enot, ki jo je na srečanju predstavil Janez Rihtaršič.



Okoljsko poročilo za javnost

V Domelu varstvu okolja posvečamo posebno pozornost. Na osnovi zaveze v okoljski politiki in s pomočjo usmeritev in zahtev okoljskega mednarodnega standarda ISO 14001 smo naredili že veliko korakov v smeri okolju bolj prijaznih izdelkov, tehnologij izdelave in zmanjšali emisije v okolje. Bistveno smo zmanjšali tudi druge obremenitve okolja: porabo vode, porabo električne in toplotne energije ter količine komunalnih odpadkov. Vsako leto izdamo interno okoljsko poročilo za vodstvo in zaposlene, ki je dostopno tudi na intranetu. Letos pa smo prvič pripravili okoljsko poročilo za širšo zainteresirano javnost. Spodnji graf prikazuje trend pri letni porabi električne energije na vrednost prodaje.

Poraba električne energije (KWh/€)



Novičke s kadrovskega področja

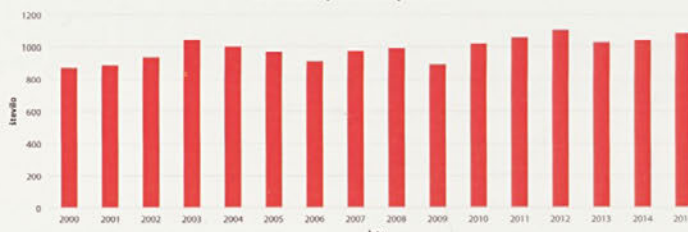
Konec septembra je bilo v Skupini Domel 1081 zaposlenih, v Sloveniji 1017. Od maja do konca septembra se nam je pridružilo 47 na novo zaposlenih, od tega so 3 Domelovi štipendisti. Odpovedi je dalo 6 zaposlenih, 2 zaposlenim je potekla pogodba za določen čas, 2 sta se upokojila, 1 zaposleni pa je umrl.

V mesecu avgustu smo presegli številko tisoč zaposlenih v Skupini Domel v Sloveniji.

Na počitniškem delu je bilo več kot 100 dijakov in študentov, 41 štipendistov pa je opravljalo počitniško prakso.

Podeljenih je bilo 24 novih štipendij ter 4 nove šolnine za študij ob delu.

Število zaposlenih po letih



PRENOVA

UPRAVNE STAVBE 2015

Od kolektivnega dopusta naprej lahko na dvorišču podjetja spremljamo prenovo upravne stavbe. Dela potekajo hitro in tekoče, vsakodnevno je moč videti napredovanje del. Kljub neugodni lokaciji gradbišča (tik ob vhodu v podjetje, na glavni transportni poti, na poti zaposlenih, ...) nam s sprotim dogovarjanjem in z razumevanjem vseh udeležencev nekako uspeva reševati transport kamionov, prihode obiskovalcev, gibanje zaposlenih v I. nadstropju ter vseh pogodbenih izvajalcev gradbeno obrtniških in inštalacijskih del.



Aleš Markelj

Z aktivnostmi za drugi del prenove upravne stavbe se je začelo že ob koncu lanskega leta, ko se je ta investicija potrdila v poslovnem načrtu za leto 2015. Naj samo še enkrat spomnim, da je bil v osnovi ta objekt postavljen ob koncu petdesetih let prejšnjega stoletja, nadzidan je bil leta 1986, prvo nadstropje pa je bilo prenovljeno leta 2004.

Čeprav so bili razlogi za celovito prenovo že večkrat pojasnjeni, naj še enkrat ponovim samo tiste glavne: streha je bila v lanskem letu v vetru močno poškodovana in strokovna ocena je bila, da se bo to ob naslednjem takem primeru lahko ponovilo, pritličje in večji del drugega nadstropja je bilo v celoti potrebno prenove, zamenjale so se elektro- in strojne instalacije, izvedla se je energetska sanacija objekta, prav tako se je objekt v celoti statično saniral. Ob tej prenovi se bo v pritličju uredila velika sejna soba, prav tako tudi recepcija in sprejemnica za goste, kar posledično pomeni, da se bo "legendarna" vratarica lahko v nadaljevanju del porušila. Prenovljena stavba se nahaja tik ob vhodu v kompleks podjetja ter povsem ob glavni cesti skozi Železnike, zato bomo s to prenovo tudi izboljšali vizualni izgled našega podjetja ter tudi samega kraja.

Projektiranje je prevzelo podjetje Studio Tržič, d.o.o., glavni projektant je arhitekt Boštjan Žepič. Z omenjenim arhitektom že dlje časa uspešno sodelujemo, saj je projektiral tudi leta 2007 postavljeno proizvodno halo,



preizkuševališče, prostor za stresalnik, prostore laboratorija v razvoju, ... S projektiranjem se je začelo v začetku leta, gradbeno dovoljenje smo dobili v mesecu juliju.

Pred samo prenovo je bilo potrebno v celoti izprazniti pritličje in drugo nadstropje. Celotno finančno računovodsko področje smo začasno preselili v najete prostore Alpleša nad Občino Železniki. Ostale zaposlene smo začasno namestili po posameznih prostorih na tej lokaciji. Zaposleni v I. nadstropju (prodajno in nabavno področje) pa tudi v času prenove (ne)moteno delajo naprej v istih prostorih. To

sicer na gradbišču povzroča nekaj dodatnih organizacijskih in logističnih težav, vendar se da. Vsekakor jih je potrebno pohvaliti za njihovo razumevanje in potrpljenje, saj včasih res ni enostavno delati v takih razmerah.

Glavni izvajalec gradbeno obrtniških del je podjetje Kovinar Gradnje ST, d.o.o. z Jesenic. Izbor gradbenih izvajalcev smo se kar malce bali, saj vsi poznamo trenutne razmere na področju gradbeništva v Sloveniji. Vendar smo imeli srečno roko, saj dosedanje sodelovanje z njimi lahko ocenimo kot odlično. V sklopu te pogodbe se izvajajo tudi strojne instalacije v izvedbi Borisa Martinjaka, s.p. Elektro instalacijska dela izvaja naš dolgoletni partner na tem področju, in sicer podjetje Vistop d.o.o. iz Dolenje vasi. Nadzor izvaja podjetje Domplan d.d. iz Kranja. Poleg prej navedenih je vključeno še večje število manjših zunanjih izvajalcev, prav tako pri prenovi sodelujejo tudi naši zaposleni (OZI elektro vzdrževanje, ...). Res je veselje delati s takimi izvajalci.

Vrednost prenove se ocenjuje na 1 mio EUR. Predračunska vrednost del je sicer nekoliko nižja, vendar ob sanacijah takih starejših objektov pričakovano prihaja tudi do dodatnih del, ki jih sproti z izvajalci in nadzorniki usklajujemo in potrjujemo. Glavnina del naj bi bila zaključena do konca meseca oktobra, manjša dela se bodo zaključevala tudi v novembru. Selitve zaposlenih v prenovljene prostore bomo predvidoma začeli izvajati v začetku novembra 2015.



NOVA

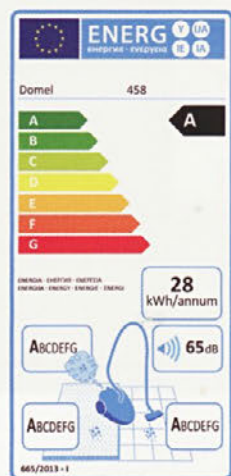
GENERACIJA SESALNIH ENOT Z VISOKIM IZKORISTKOM ZA A RAZRED ENERGIJSKE NALEPKE



Romana Kavčič

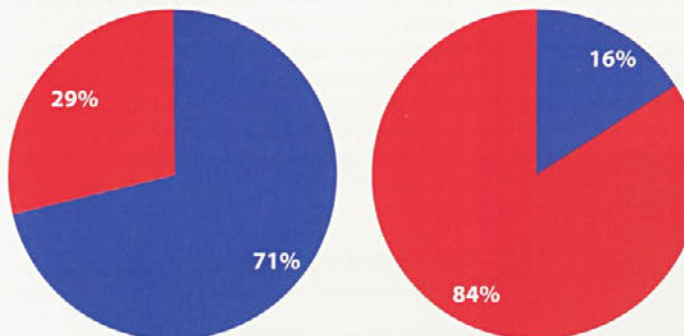
Projekt je bil zagnan interno s strani Domela z namenom, da pravočasno razvijemo sesalno enoto, kot odgovor na uvedbo evropskih direktiv o energijski nalepki in eko dizajnu, kar se nanaša na sesalne aparate. Uredba je stopila v veljavo jeseni 2014 in je omejila maksimalno električno moč sesalnika na 1600 W ter razvrstila sesalnike v razrede od A do G. Sesalniki, ki so bili v uporabi do tega datuma, so imeli moči do 2500 W.

V letu 2017 se bo največja dovoljena električna moč še dodatno znižala, in sicer na 900 W, hkrati pa se bo prepovedala prodaja sesalnikov iz zadnjih treh razredov E, F, G. Dodali se bodo novi razredi A+, A++ in A+++.



»Analiza dejanske proizvodnje SE po močeh je bila narejena pomladi leta 2013.

Grafa ponazarjata delež v Domelu proizvedenih motorjev leta 2012 z močmi < 1600 W (levo) in z močmi < 900 W (desno).



■ Prated<1600W ■ Prated>1600W ■ Prated<900W ■ Prated>900W

Takratna proizvodnja bi bila v 30 % prepovedana od prvega koraka uvedbe direktiv, v drugem koraku (l. 2017) pa bi bilo prepovedano več kot 80 % proizvodnje.» (Janez Rihtaršič)

V letu 2017 bi to pomenilo, da moramo v Domelu nadomestiti 84 % višjih moči z nižjimi. Zaradi direktive EU je bil Domel prisiljen ukrepati.

Naš cilj je bil narediti najlažjo enoto s čim višjim izkoristkom, ki bo tako kot naše sedanje enote postavila svetovni trend na področju sesalnih enot za suho sesanje. Trenutna montažna linija 12 zadošča kapaciteti

300.000 enot letno in jo uporabljamo za večja vzorčenja. To je zgolj prehodno obdobje do leta 2016, ko bomo postavili nove linije za masovno proizvodnjo (> 1 MIO/leto).

Pri 2-letnem razvoju smo ves čas sledili zahtevi po visokem izkoristku in učinkovitem sesanju. Poleg optimiranja elektromagnetnih sklopov je največ doprinesel nov dizajn komponent zračnega kanala - nova oblika difuzorja in povratnega vodilnika, na novo oblikovan je tudi tesnilni obroč med statičnimi in rotirajočimi deli in centrifugalni rotor.

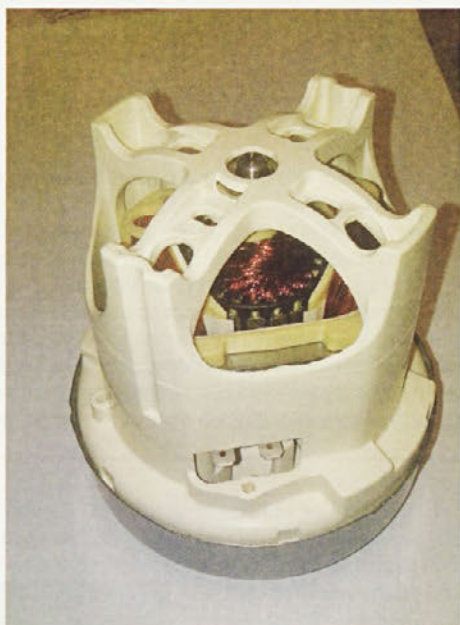
Sesalna enota se odlikuje po kompaktnosti, teži in energijski učinkovitosti. Enota je za 30 % lažja in za 15 % manjša ter dosega aerodinamski izkoristek preko 50 %. Obenem smo morali zagotoviti najnižjo možno ceno, s katero lahko konkuriramo svetovni konkurenci od Amerike do Daljnega vzhoda.

»Pri razvoju nove sesalne enote smo si pomagali z numeričnimi simulacijami, s katerimi smo že pred izdelavo prvih prototipov ocenili motorne, konstrukcijske in aerodinamske karakteristike. Tako smo se pri razvoju sesalne enote družine 458 v veliki meri poslužili numeričnih simulacij v programskem paketu ANSYS Workbench. Obliko rotorske in statorske lamele smo zasnovali v programskem paketu ANSYS Emag, konstrukcijsko trdnost in lastne frekvence ključnih komponent smo preverili v ANSYS Mechanical, geometrijo kompresorskega kolesa, vodilnika ter povratnih kanalov pa smo določili s pomočjo programskega paketa za dimaniko fluidov, ANSYS Fluent.

Da smo lahko hitreje in učinkoviteje snovali aerodinamske komponente za različne zahteve kupcev, smo izdelali parametrični model kompresorskega kolesa, vodilnika in povratnih kanalov. S tem smo lahko enostavneje in v bistveno krajšem času izračunali nove oblike komponent, ki so se skladale s kupčevim, dostikrat hitro spreminjajočim se zahtevam.» (Igor Markič)



SE 458.3.xxx. Model izdelal: Igor Markič



SE458.3.xxx-SticVac

»Za potrebe montaže sesalnih enot družine 458 smo za nižje količine sesalnih enot sprva uporabljali montažno linijo 12. Na tej montažni liniji, ki se trenutno nahaja v oddelku montaže sesalnih enot, je mogoče sestaviti približno 800 motorjev na izmeno. Sestavljena je iz sedem avtomatskih delovnih mest in devetih ročnih delovnih mest. Obstoječa linija je bila sestavljena za zagotovitev prehoda na novo montažno linijo 13, ki bo začela z delovanjem v letu 2016, saj bomo lahko šest avtomatskih postaj iz obstoječe linije uporabili na novi liniji. Nova linija je nadgradnja obstoječih montažnih linij 8 in 10 za sesalne enote programa 463 in 467. Sestavljena bo iz treh transportnih trakov, na katerih bo razvrščenih trideset avtomatskih delovnih mest. Za delovanje vseh strojev bodo poleg mojstra skrbele še 4 osebe. Kapaciteta nove montažne linije 13 bo približno 3000 motorjev na izmeno. Linija bo prilagojena za montažo sesalnih enot družine 458.3.xxx in verzije 458.3.xxx-SticVac.« (Miha Kern)

Zmanjšanje emisij TGP

Primerjava ogljičnega odtisa izdelave SE tipa 463 (463.3.205-10, 1200 W) in SE tipa 458 (458.3.301, 650 W) pokaže, da zaradi manj vgrajenega materiala povzročimo 20 % CO₂ (850 g) manj ogljikovega dioksida na enoto. Ta razlika je tekom obratovanja zaradi nižjih moči še večja (45 %).



Montažna linija

oktober 2015

Domel Suzhou na Kitajskem

Da lažje konkuriramo na trgu na Daljnem vzhodu, smo v Domelu razvili ekvivalent SE458, in sicer SE441.3.xxx. Rotorsko, statorsko in montažno linijo pa smo nadgradili v Domel Suzhou na Kitajskem.

Projekti so bili vodeni v skladu s standardom kakovosti ISO TS 16949:2009 in organizacijskima predpisoma: Vodenje projektov in Razvoj in osvajanje novih izdelkov.

Pri razvoju nove sesalne enote 458.3.xxx, 458 SticVac in ekvivalentu 441.3.xxx sodelujejo vse službe v Domelu - od razvoja, tehnologije, kakovosti, orodjarne, kontrolinga, nabave, prodaje, montaže, proizvodnje PEKO, celotne ekipe v Domel Suzhou na Kitajskem ... Vsak posebej je prispeval svoj del, da sta SE458.3.xxx in 441.3.xxx danes pripravljeni za redno proizvodnjo.

S to družino postavljamo nov trend, ki nam omogoča vzdrževanje vloge tehnološko vodilnega proizvajalca v EU na tem področju in ohranjanje delovnih mest tudi v prihodnosti.



Rotorska linija 441.3.xxx v Domel Suzhou na Kitajskem



Sesalna enota 441.3.xxx, ki se izdeluje v Domel Suzhou

DOSEŽKI

TPM SKUPIN



Barbara Benedičič

Kot smo v preteklosti opazili, imajo TPM skupine veliko različnih dosežkov s področij vzdrževanja, kakovosti, varnosti, produktivnosti in pa ekipnega dela. Do sedaj to še ni bilo zabeleženo in predstavljeno, zato smo se odločili, da začnemo z izborom naj dosežkov skupin v določenih časovnih obdobjih.

Dosežki skupin, ki bi jih skupina rada poudarila, bodo zapisani na spodnjem obrazcu. Opis dosežka je lahko napisan ročno in iz kateregakoli poglavja. Ni potrebno, da so dosežki iz vseh poglavij, lahko je skupina imela dosežek iz poglavja produktivnosti in je dvignila OEE ali pa iz kakovosti in je zmanjšala količino izmeta, lahko pa se je udeležba na sestankih in sodelovanje izboljšalo zaradi učinkovitejšega vodenja sestankov.

Vodja oddelka bo vsak mesec obrazce zbral in izbral skupino z najboljšim dosežkom, lean pisarna pa bo vsake štiri mesece izbrala skupino, ki bo z dosežki najbolj izstopala. Dosežek skupine bo predstavljen v glasilu Mozaik, člani pa bodo prejeli simbolične nagrade.

Obrazec naj skupine hranijo na tabli v mapi prej – potem.

DOMEL

DOSEŽKI TPM SKUPINE (ime) mesec/leto

člani skupine ali slika

ekipno delo

vzdrževanje

varnost

kakovost

produktivnost



UVEDBA

METODE 5S V ORODJARNI

V mesecu maju je vodstvo orodjarne izrazilo potrebo po vpeljavi metode 5S tudi v orodjarno. Na uvodnem sestanku smo se dogovorili, koliko skupin bomo oblikovali in kdaj pričnemo z izobraževanjem. V orodjarni je 8 delovnih skupin ORO1, ORO2, ORO3, ORO4, ORO5, ORO6, ORO7 in skupina PORO, ki že izvaja metodo 5S v sklopu oddelka BS. Od tega bodo 4 skupine izvajale metodo 5S, preostale pa nadaljujejo še z vpeljavo metode TPM. Skupina ORO4 v orodjarni bo predstavljala tudi vzorčni model za izvajanje metode 5S v pisarnah.

V avgustu smo večinoma zaključili z izobraževanjem (razen za skupino ORO4). V začetku septembra so si skupine določile termine sestankov in pričele z izvajanjem prvih aktivnosti; slika trenutnega stanja, postavitve tabel 5S, čistilnih tabel in predvsem z aktivnostjo 1S – odstrani nepotrebne stvari z delovnega mesta ...

V nadaljevanju se predstavljajo vodje nekaterih novih skupin v orodjarni in razmišljajo o tem, kaj njim pomeni čisto in organizirano delovno mesto po načelih metode 5S.



Erika Teropsi

ORO1

Vili Rant



Sem vodja TPM skupine ORO1. V podjetju, takrat še TOZD Iskra Elektromotorji, sem zaposlen od leta 1979. Sprejet sem bil na delovno mesto strojni orodjar, v oddelku orodjarne, kjer sem ostal vse do danes. Zadnjih 15 let delam na stroju CNC Gildemaister.

V septembru smo v oddelku orodjarne pričeli z izvajanjem metode 5S po korakih. Razdelili smo se v skupine, v naši skupini ORO1 opravljamo naslednja dela: struženje, rezkanje, razrez materiala in koordinatno vrtnanje.

Prvi korak metode je pozitivno sprejet. Skupina sodeluje, kar potrjujejo že vidni rezultati. Delovni prostori niso postali bolj smiselno urejeni in očiščeni le za oko. Izboljšujejo se delovni pogoji, ki zagotavljajo večjo varnost in ekonomičnost. Vse to trenutno dogajanje je poleg opravljanja rednih vsakodnevnih del in nalog malce moteče. Mislim pa, da bodo vsi naslednji koraki, ki jih je potrebno narediti, na dolgi rok prinesli učinkovite rezultate. Mogoče tudi prihranke.

Potrebna bo strpnost, samodisciplina, pozitivno mišljenje in prilagajanje na spremembe. Izvajanje metode 5S nam mora v praksi postati samoumevni del naših del in nalog.

ORO2

Rene Benedičič



Sem vodja 5S skupine ORO2. V Domelu, ki je bil takrat še TOZD Iskra Elektromotorji, sem zaposlen že od leta 1980 kot orodjar. Vmes sem bil nekaj let tudi tehnolog orodjarne. Od 1999 pa sem zaposlen na delovnem mestu samostojni orodjar na programu Duroplastov in BMC mase.

V našem oddelku smo tudi pričeli z izvajanjem metode 5S. Pred tem se je cela skupina udeležila izobraževanja za izvajanje metode. Sem mnenja, da je metoda 5S učinkovita, saj bo prispevala k večji čistoti, produktivnosti, varnosti, k

poenotenemu urejanju delovnega okolja in še kaj bi se našlo.

Orodjarstvo je zelo specifično, lahko rečem skoraj unikatno delo. Vsako orodje, pa naj bo to staro ali novo, zahteva drugačen pristop. Zato menim, da se moramo izvajanja 5S metode lotiti postopoma po korakih. Da pa bodo aktivnosti, ki jih bomo izvajali, tudi realizirane, je odvisno tudi od ostalih skupin.

Zelo je pomembno sodelovanje med skupinami, saj imamo veliko skupnih stvari, ki jih uporabljamo vsi. Uvajanje metode 5S v orodjarno bo pripomoglo tudi k večji osveščenosti, saj se še vedno premalo zavedamo pomena urejenosti in čistoče na delovnem mestu.

ORO3

Mohor Pintar



Sem vodja 5S skupine ORO3. V Domelu sem zaposlen od leta 2010 na delovnem mestu ročni orodjar. To je moja prva zaposlitev. Opravljam dela in naloge ročnega orodjarja na vzdrževanju in obnavljanju orodij za oddelk avtomatskih stiskalnic.

Na izobraževanju smo izvedeli, kaj je metoda 5S, kako se izvaja in katere prednosti ima. V septembru smo tako kot ostale skupine v orodjarni začeli s sestanki skupine. Zapisali smo tudi prve aktivnosti. Najprej smo poslikali trenutno stanje na našem tlorisu skupine. Tako

bomo kasneje lahko spremljali spremembe, ki se bodo dogajale med izvajanjem aktivnosti. Pozornost bomo posvečali varnemu delu, saj imamo dnevno opravka z velikimi in težkimi orodji.

Mislim, da je uvajanje metode 5S v orodjarno potrebno. Do sedaj ni bilo posebnega poudarka na urejenosti delovnega mesta. Orodje se odlaga, kjer je prostor. Prav je, da se stvari spravijo v red.

ORO4

Martina Mohorič



V orodjarni sem zaposlena že od leta 1997. Najprej sem opravljala delo poenterke in delno skrbela za nabavo drobnega inventarja. Sedaj sem zaposlena na delovnem mestu logista v orodjarni, ki vključuje tudi dela, kot so: nabava materiala za orodjarno, knjiženje računov, urejanje prevozov in pripravo obračuna plač za orodjarno.

Sem vodja 5S skupine ORO4. Smo prva skupina, ki bo izvajala metodo 5S v pisarni. Z aktivnostmi še nismo pričeli, čaka nas najprej še izobraževanje. V naši skupini se bomo zavzemali za red, čistočo ter urejenost pisarne in skladišča

materiala. Moje mnenje je, da je uvajanje metode 5S pozitivna odločitev. Opažam, da so tudi druge skupine aktivno pristopile k izvajanju te metode in prvi rezultati se že kažejo.

INOVATIVNOSTI IN PRIZNANJA GZS ZA NAJBOLJŠE INOVACIJE V SLOVENIJI



Martin Pintar

V okviru Dneva inovativnosti je Gospodarska zbornica Slovenije 16. septembra 2015 na Brdu pri Kranju že trinajstič zapovrstjo podelila nacionalna priznanja za najbolj inovativna podjetja in inovatorje v podjetjih in javno raziskovalnih zavodih - 12 zlatih, 21 srebrnih in 4 bronasta priznanja ter 1 diploma so rezultat nacionalnega finala, v katerem je na regionalni ravni sodelovalo preko 170 inovacij in preko 800 inovatorjev.

Med letošnjimi zlatimi prejemniki je bil ponovno Domel, in sicer v sodelovanju z RC NELO, podružnico Otoki, z inovacijo pod imenom **"Razvoj nove generacije sesalnih enot z visokim izkoristkom za A razred energijske nalepke"**. Več o novi družini sesalnih enot si lahko preberete v predhodnem članku.

Priznanje za najboljše inovacije na nacionalni ravni predstavlja najvišje priznanje inovativnim dosežkom slovenskih podjetij in s tem odlično promocijo inovativnosti v Sloveniji.

Izbor najboljših se prične na regijskem nivoju. V zadnjih trinajstih letih je bilo v celotni Sloveniji nagrajenih prek 7.000 inovatorjev in preko 2.200 inovacij. Na najvišji nacionalni ravni je bilo v trinajstih letih podeljenih 98 zlatih priznanj, sedem od teh je šlo v Domel. Sicer se je letos za zlato, srebrna in bronasta priznanja potegovalo 38 najboljših inovacij iz vse Slovenije, ki so bile predhodno izbrane na regionalnih zbornicah.

In katere novosti so v letošnjem letu poleg Domelove sesalne enote še prejele zlato priznanje za inovativnost:

- Mlado podjetje Quadrofoil je slavilo z učinkovitim plovilom, ki pluje s pomočjo podvodnih kril in elektromotornega pogona.
- Farmacevtska družba LEK – razvojni center Slovenija, je prejela dve zlati priznanji, in sicer za "Umetni želodec in umetno črevo za analizo in usmerjanje razvoja kompleksnih trdnih farmacevtskih oblik" ter za "Odkritje in razvoj katalitske sintezne metode za pripravo ključnega intermedijata učinkovine za zdravljenje Parkinsonove bolezni".
- SIEVA podjetje za razvoj in trženje v avto-



mobilske industriji d.o.o. je prejela zlato priznanje za "Svečko s senzorjem - tipalom tlaka".

- Acroni in Razvojni center Jesenice sta razvila postopek kontinuiranega litja za visokoogljčena jekla X120Mn12.
- Steklarna Hrastnik je prejela zlato priznanje za "Optimizacija B peči".
- BSH je prejel priznanje za popolnoma vgradni kavni avtomat IC6.
- Gorenje slavi z novo generacijo vgradnih pečic H-BIO 45/60-14.
- Farma GRS, d.o.o. je prejela zlato priznanje za razvoj postopkov priprave in izolacije ivabradina v obliki farmacevtskih soli in njihovo uporabo v formulacijah.
- Krki d.d. je zlato priznanje prinesla inovacija pod naslovom "Razvoj različnih oblik zdravilne učinkovine in njihova uporaba v formulacijah za zdravljenje shizofrenije".
- TPV z RC SIEVA pa sta na novo razvila definicijo gube na ceveh iz HSS-jekel s povečano upogibno statično in dinamično nosilnostjo za povezovalne gredi avtomobilskega sedeža.

Zlato priznanje Domelovi sesalni enoti, ki nam bo v prihodnjih letih po vseh predvidevanjih pomembno rezala kruh, je priznanje tako snovalcem kot tudi vsem, ki pri projektu tako ali drugače sodelujete, in vam iskreno čestitamo.

Sama podelitev priznanj je potekala v slovesnem vzdušju z začetnim 15-minutnim koncertom ALYE. Slavnostno podelitev je povezovala Ula Furlan. Tudi sami snovalci prireditve na GZS se vsako leto posebej trudijo z željo, da je podelitev priznanj inovacijam zapeljana v čim bolj inovativnem duhu. Že večkrat zapored je bila na Brdu podelitev v duhu: »S čim nas pa bodo letos presenetili?« Tudi tokrat jim lahko čestitamo. Posebnost je bila način predstavitve inovacij. Le-to so inovatorji morali uprizoriti pred kamero z improviziranimi glasbili, kar je med podelitvijo vneslo v dvorano veliko sproščenosti in dobre volje. Srebrna in bronasta priznanja so inovatorje čakala kar v improviziranih kartonskih mizicah, za katerimi so sedeli. Prejemniki zlatih priznanj pa so po priznanja prišli na oder in ob tem bili deležni dodatne pozornosti.

Že v dopoldanskem času je v sklopu Dneva inovativnosti potekala 8. Konferenca o prenosu tehnologij, ki je osvetlila različne vidike in pomen strateškega mednarodnega povezovanja na področju inovativnosti. Vzoredno pa se tu srečujejo različni strokovnjaki iz podjetij in raziskovalnih ustanov.

In za konec se ustavimo še ob izjavi generalnega direktorja GZS g. Sama Hribarja Miliča, ki pravi: »Če bomo še naprej inovativni, se nam ni treba bati prihodnosti.«



SINDIKALNI STARI

IZLET OD ŽELEZNIKOV DO BANJA LUKE

STROJI



Nataša Dolenc

Banja Luka je mesto, kjer sobivata stara tradicija in modernejši način življenja. Uživajte lahko v kulturnih dogodkih, zanimivi arhitekturi, nakupovanju, živahnem nočnem življenju, gostoljubnosti domačinov in seveda v dobri hrani.

Po zboru v Železnikih smo se v zgodnjih jutranjih urah odpeljali proti Hrvaški in prečkali mejni prehod Obrežje. Po nekajurni vožnji s krajšimi postanki smo prispeli do hrvaško-bosanske meje. Po opravljenih formalnostih smo prečkali mejni prehod Bosanska Dubica. Pot nas je peljala mimo mesteca Nova Topola, samostana Trapistov in banjaluške pivovarne Nektar do prestolnice Republike Srbske, Banja Luke. Potovali smo z agencijo Mavrica. Vodič Suad je na vseh mejnih prehodih poskrbel, da nismo dolgo čakali.

Po nastanitvi v hotelu v centru Banja Luke je sledil popoldanski ogled mestnega jedra, ki ponuja veliko kulturno-zgodovinskih znamenitosti. Sprehodili smo se do katedrale Kristusa Odrešenika, mimo nakupovalnega centra Boska, videli uro, ki je imitacija znamenite ure, uničene v potresu leta 1969, mimo hotela Palace, ki je najstarejši v mestu, do tržnice, Ferhad - pašine džamije, stare trdnjave, po Gosposki ulici do mestne palače. Po vodenem ogledu je sledil čas za nakupovanje in tudi za pokušino banjaluških specialitet v najstarejši "čevapdžinici" v Evropi, "Kod Muje". Po večerji je sledilo druženje ob zvokih narodno-zabavne glasbe in piva.

Po zgodnjem zajtrku v nedeljo je sledila odjava iz hotela, nato pa odhod iz Banja Luke v smeri nacionalnega parka Kozara, kjer smo se sprehodili do znamenitega spomenika NOB. V mestu Prijedor smo si vzeli čas za nakupovanje na tržnici. Po kosilu smo se odpeljali proti domu.

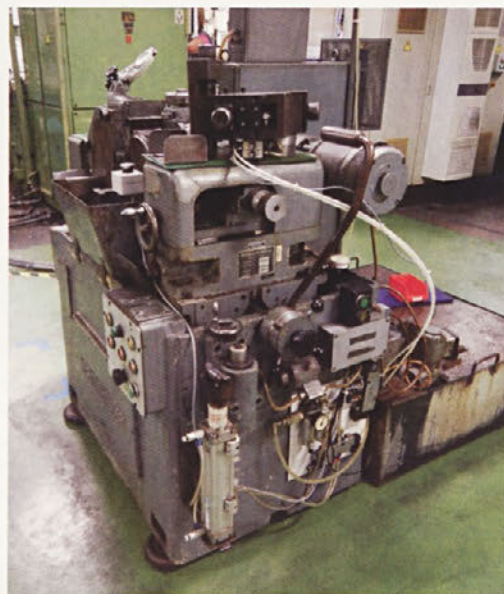


Roman Megušar

Na lokaciji proizvodnja sestavnih delov, v oddelku brušenje gredi, stoji najstarejši stroj za brezkončno brušenje gredi.

Stroj Herminghausen SR2 so začeli uporabljati v naši proizvodnji za serijsko brušenje gredi za motorje sesalnih enot. Delo na tem stroju je ročno, gredi se v stroj vstavljajo in odvzemajo posamično, gred po gred. Stroj je še v dobrem stanju, le velikim serijam zaradi hitrosti dela ter avtomatizacije dodajanja ni več kos. Uporablja se ga za posamično brušenje vzorčnih kosov ali za majhne serije. Z njim se brusi največ en ali dva premera hkrati.

V podjetju se kaže potreba po hitrih ter natančnih strojih za brezkončno brušenje, zato je uporaba tega stroja majhna. Določene operacije brušenja pa je možno izdelati le na tem stroju, zato bo verjetno nekaj časa še ostal v proizvodnji.



GORI, DOLI, S KOLESOM NAKOLI



Andreja Kenda

Tatjana Luznar je rekreativna kolesarka, letošnja sezona pa je zanjo zelo uspešna in opisala jo je v najinem pogovoru. Kdaj se je začelo? Zakaj?

Težko rečem. Najbrž na dan, ko mi je mož za rojstni dan podaril prvo cestno kolo. On ves ponosen in vesel, jaz pa prav zares ne. Vendar že samo zaradi dejstva, da je on, kot član ŠD KOLOKA, precej časa na kolesu in ker smo žene zelo prilagodljiva bitja, sem ga začela spremljati. Prva moja resna "runda" je bila na morju pred štirimi leti, ko sem se prvič morala spopasti s čevlji na vpenjanje. Z nekaj začetniškimi težavami je šlo in prvo leto sem naredila 2700 kilometrov.

Če bi mi takrat kdo rekel, da bom nekoč druga v tekmovalstvu za pokal Schneekoppe, bi se mu le smejala.

Pokal Sneekoppe je trojček treh najtežjih tekem pri nas: 156 kilometrov dolgega Maratona Franja, najtežjega, a zelo lepega maratona Alpe Scott, kjer se v 130 kilometrih nabere kar 2100 višinskih metrov, ter Juriša na Vršič, ki se po štiriindvajsetih tlakovanih serpentinah z 800 metrov dvigne na 1600 metrov.

V letošnjem letu nas je kolegica iz kluba presenetila z idejo, da bi praznovala okroglo obletnico tako, da bi se tudi punce odpravile na Extrem Tour Dalmacija. Za fante je bil letošnji že četrti zapored. Običajno startajo



v Postojni in končajo tour po štirih dneh kolesarjenja v Črni gori, letošnji cilj pa je bila Korčula. Predlog je bil, da bi me startale v Novem Vinodolskem in kolesarile po jadranski magistrali do Korčule. 560 kilometrov v štirih dneh ni kar tako. Čeprav so bile za nami že priprave v Dalmaciji, ko smo v štirih dneh prevozile 300 kilometrov, smo kar pridno nabirale kilometre tudi doma. Do konca aprila, ko je bil tour, sem imela že skoraj 2000 kilometrov. To kolesarjenje mi je dalo precej volje in prijava na pokal Schneekoppe je bilo samo nadaljevanje zame ekstremnih podvigov v letošnjem letu.

Maraton Franja je lepa dirka. S precej zahrbtnim klancem na Kladje in dirkaško ravnino po Poljanski dolini skozi Škofjo Loko in naprej čez Vodice do Ljubljane. Franje sem se bala le zaradi gneče, v kateri se preveč radi dogajajo neprijetni padci. V cilj sem prišla srečno in kasneje je sledilo veliko presenečenje zame in za klub, ko me je voditelj poklical na oder za zmagovalce po kolajno za tretje mesto v kategoriji. Fantastičen občutek stati pred 2000 kolesarji na odru.

Priprave za Maraton Alpe so se začele takoj po Franji. Bolj psihične kot fizične. Ta maraton je lep, a s svojimi kilometri in "višinci" vreden vsega spoštovanja. Trije vzponi, najprej iz Kamnika mimo Preddvora na Jezerski vrh, nato spust v Avstrijo in vzpon na Pavličovo sedlo, potem pa po Logarski dolini še precej zahrbtni vzpon na prelaz Črnivec. Zahrbtni zaradi kilometrov, ki so že v nogah, in zaradi vročine, ki je krepko presegla 35 stopinj. Že samo dejstvo, da je na Franji startalo 240 deklet, na Maratonu Alpe pa le 24, pove veliko. Iz našega kluba smo bile tri.

Tretja tekma iz trojčka pa je Juriš na Vršič. Letos v hudem naliivu in mrazu. Iz serpentine v serpentino je bilo težje, a ko na koncu stojiš na odru, je vse poplačano. S kolegico iz kluba sva skupaj stali na stopničkah za pokal treh tekem, Katja za tretje mesto, jaz za drugo.

S kolegicami smo se letos udeležile še kar precej dirk v okolici. Dirke na Javorč, vzpona na Pasjo ravan, dirke za Zlato čipko, dirke na Stari Vrh... Veliko smo se skupaj vozile za trening, predvsem pa za užitek. Dvakrat v letošnjem letu sem opravila tudi s kar precej ekstremno razdaljo 230 kilometrov naenkrat iz Škofje Loke do Fažane, prvič z možem, drugič pa s puncami iz kluba. Z letošnjo sezono sem tako zelo zadovoljna in če bo vreme še dopuščalo, jo bom končala s 6000 kilometri.

Da me je kolesarstvo tako potegnilo, je res večina "krivde" na mozevi strani, saj me že od vsega začetka podpira, mi pomaga, me spremlja na treningih (rundah), obenem pa mi tudi doma postori marsikaj. Vsak uspeh, napredovanje in dosežek pa mi vedno znova dajo zalet za naprej. Prav tako navijaška podpora, pomoč in nenazadnje tudi vsa skupna druženja v klubu KOLOKA zelo pripomorejo k dobrim rezultatom.



SWOT

ANALIZA TPM PROJEKTA

Swot analiza je eno od orodij, s katerim lahko kreiramo strategijo nekega projekta. Je analitična metoda, ki nam prikaže štiri aspekte, ki vplivajo na projekt. To so prednosti, slabosti, priložnosti in nevarnosti, ki se lahko pojavijo pri vpeljavi nekega projekta. Je subjektivna metoda, zato je pomembno, da je pri njej vključeno večje število zaposlenih z različnih področij. Prva dva aspekta (prednosti in slabosti) se nanašata na notranje dejavnike, druga dva (priložnosti in nevarnosti) pa na zunanje dejavnike. Razlika je v tem, da imamo na prva dva vpliv, in sicer se lahko prilagodimo in ukrepamo, pri drugih dveh pa je pomembno, da jih prepoznamo in se prilagodimo ter jih izkoristimo v svoj prid s fleksibilnostjo.



Barbara Benedičič

V začetku septembra smo izdelali SWOT analizo projekta TPM. Poleg udeležencev na sliki sta bila vabljeni še Miroslav Olič in Boris Oblak, ki pa se sestanka nista udeležila.

Vsak izmed udeležencev je predstavil svoje videnje TPM projekta. Strinjali smo se, da ima projekt veliko prednosti, pa tudi kar nekaj slabosti. Vsi prisotni so potrdili, da je največji učinek prinesla 5S metoda glede urejenosti in pa znatno izboljšanje stanja strojev. Seveda pa se je za vse to, kar je bilo narejenega, porabilo ogromno časa in energije vseh članov v skupinah.

S SWOT analizo si bomo pomagali pri izboljševanju našega dela v TPM ekipah in na področju celotnega Domela.

Strengths ... PREDNOSTI

- Urejenost tovarne (5S)
- Pretok informacij (sestanki)
- Izboljšanje stanja naprav
- Izboljšanje preventivnega vzdrževanja (nadzor, plani)
- Izboljšanje varnosti, vizualizacije
- Izboljšanje vključevanja zaposlenih (timsko delo)
- Izboljšanje komunikacije
- Boljša organizacijska klima
- Močna podpora vodstva projektu
- Izboljšanje in merjenje OEE
- Spremljanje stroškov projekta
- Vključevanje zaposlenih, ki še niso vključeni v projekt, v ekipe TPM
- Postavitev DPS (Domel proizvodni sistem)

Weaknesses ... SLABOSTI

- Velik potratnik časa (vir časa)
- Dodaten velik strošek
- Povečan stres pri spremembi
- Presoje ob petkih, šolanje ob sobotah
- Nepoznavanje metod
- Na začetku ni bilo standardov
- Slabša promocija znotraj tovarne (dosežki, metode, zapiski)
- Padec podpore projektu
- Padec vneme zaradi preobremenjenosti
- Padec podpore vodij
- Nefleksibilnost rasti / padec števila zaposlenih

Opportunities ... PRILOŽNOSTI

Threats ... NEVARNOSTI



KADAR

IZ HVALEŽNOSTI DO PREDNIKOV ZA PREHOJENE ŽIVLJENJSKE POTI NASTANE KNJIGA



Nina Drol

V soboto, 5. septembra, je bila v Kulturnem domu v Železnikih predstavljena knjiga Marije Gasser, Vasi pod Ratitovcem skozi čas. Dolgoletno zbiranje spominov, informacij in pričevanj domačinov je strnila v celoto in jih ponudila bralcu, ki tako lahko začuti življenje prebivalcev v vaseh pod Ratitovcem.

Kaj je botrovalo temu, da ste se odločili tako natančno raziskati kraje in ljudi pod Ratitovcem?

Že več desetletij zahajam v te kraje, saj je moj mož France iz Zabrda. Od vsega začetka sem opažala, da v nekaterih stvareh vendarle obstajajo razlike med ostalo dolino, npr. poimenovanja za ledinskimi imeni, govor, arhitektura ... Zaradi posebnosti teh vasi sem začela zbirati, zapisovati, kar sem videla, slišala. Ohraniti pred pozabo. Nato sem načrtno iskala pisne vire, zbirala sem in še zbiram stare fotografije. Iskala sem po literaturi, obiskovala arhive, muzeje. Neprecenljiva pa je bila za moje delo Župnijska kronika v Sorici in zabrske ter soriške šolske kronike. Kronike so izjemna dragocenost, resnični, verodostojni dokazi za razjasnitev življenja prebivalcev v teh krajih.

Pogovarjala sem se z domačini, ki imajo veliko vedenja in čuta za preteklost. Iskala sem zgodbe, pesmi, zanimalo me je šolstvo, kako je potekal pouk, kaj so se učili v šoli. Zelo spoštljivo, odkrito smo se pogovarjali o zemlji, delu, praznovanjih, o vsem, kar je te ljudi tako izjemno navezalo na te kraje. Pogovori so me bogatili, hkrati pa so bili tudi pretresljivi, čustveni, saj otroštvo niza zelo globoke spomine.

Dolgo sem zbirala te spomine, da bi jih zbrala in objavila v knjigi, pa sem prišla na idejo, ko smo se pred tremi leti z domačini začeli pogovarjati o spominski plošči 24 izginulim možem po drugi svetovni vojni. Na spominski plošči sta vpisana tudi župnik v Sorici Franc Krašna in Filip Terčelj ter dve žrtvi med vojno. Gradiva je bilo toliko, da bo kar zajeten del tega, česar mi ni uspelo objaviti v knjigi, letos ali pa v naslednjem letu objavljen v zborniku Železne niti.

Knjiga vedno hoče nekaj sporočiti, knjiga je moje dobro delo, pisano z dušo in za dušo. Napisana je v hvaležnost prednikom za prehojene življenjske poti.

Ste med pisanjem naleteli na kaj posebnega, zanimivega ali pretresljivega?

Vsaka misel in vsaka beseda odpira vrata naprej. Ljudje imamo različne poglede. Različno je dragoceno. Dovoljeno je razmišljati drugače, različnost pa kaže bogatejšo in celovito podobo dogodkov. Sodelovanje z domačini je bila višja dimenzija življenja, nadgradnja, ljubezen, bogastvo besed. Določene teme v knjigi so preboj na področje (v naši dolini), o katerem si ljudje ne upajo govoriti, kaj šele pisati. Da bi bila ljudem dana moč govoriti. Pričevalce je pogovor o tem sprva vznemiril, saj so se dvignile tesnobe, strahovi, občutki nemoči, zapostavljenosti in krivice, ki so jih družine doživljale po vojni, ko so ostali brez zaščite. Ponižanje teh ljudi je bilo tako neizmerno veliko in težko, da so o tem le težko spregovorili, zato je potrebno veliko časa in predvsem potrpežljivosti. Te rane pa se prav s pogovori odpirajo, čistijo in zdravijo. Pogosto sem se čudila, kako je mogoče, da človek preživi toliko hudega. Iskala sem tudi lepe stvari, jih našla in zapisala.

Neizmerna hvala domačinom.

Kako torej nastane tako vsebinsko bogata knjiga?

Najprej sem začela urejati zapise, nato pa so mi kar precej dragocenega časa poklonili pričevalci. Pogovarjali smo se o različnih stvareh, npr. o delu, praznovanjih, o vsem tem, kar jih je skozi življenje bogatilo. Kamen na kamenček se je nadgrajevalo. Tudi sedaj, ko je knjiga izšla, bi se dalo še kaj dodati. Sprva sem imela namen, da vsa poglavja opremim z narečnimi izrazi, vendar to ni šlo, ker bi bil tekst potem preveč preprost. Jezik se gradi, je živ, mnogo besedišča se je izgubilo, ker je bil jezik prepovedan. Poglavja sem namenoma razmejila s potmi drfaš bek (vaša pot). Sprašujejo me, zakaj



ravno pot. Zato, ker je naše življenje pot, vedno smo na poti, od rojstva do smrti, skozi rodove. Ali kot pravi Tone Pavček, ... uporabna kov v verigi rodov. Pri vsakem obisku smo se pogovarjali o različnih stvareh, dogodkih. Ljudje se o težkih dogodkih težko pogovarjajo, težko jih je tudi slišati, še težje napisati. Zato sem ob obiskih menjavala teme pogovora. Kadar je bilo težko, sem spremenila temo. Prav jezik, sveta znamenja, običaji so tudi pri meni izpodrinili žalost, tesnobo, ki sem jo doživljala ob pripovedovanju žalostnih dogodkov. Domačini so radi pripovedovali in pogosto rekli: »A to te tud' zanima?« Nikoli nisem snemala, odvsnas sem bila le od spomina, nato je bilo potrebno priti domov in zapisati. Tak način zbiranja podatkov je zamudnejši, a bogatejši. Če mi ni uspelo vsega ujeti, sem šla ponovno vprašat. Ob drugem obisku so mi povedali še več, pogosto so se o tem še s kom pogovorili. Ni bilo hitenja. Posebno milino in bližino pa mi je nudilo iskanje narečnih besed. Takrat pa je bilo potrebno zapisovati po načelu izgovorjeno, slišano, zapisano. Najprej sem zbrala, npr. kako so praznovali, potem sem prinesla tekst v gospe Jožici Šubic - Jenšterlovi, nato sva v tekst vstavljali besede, jih prevajali. Zapis je brez naglasov, slovar sem urejala doma. Pri tem je bilo veliko težav, saj si besed nisem zapomnila, včasih sem jih slišala drugače, ali pa so bile zapisane večkrat. V jeziku sem odkrila veliko posebnosti. Kar precej časa sem rabila, da sem besede prepoznala ali pa, da sem ugotovila, da je, npr., za določen pomen pet različnih izrazov. Teksti so nastajali zelo počasi, z veliko potrpljenja domačinov. Kar »oživeli« so in se ob pogovorih o svoji mladosti zelo raznežili. Zelo so mi pomagali in če nečesa niso vedeli, so se pozanimali. Stare fotografije so poseben čar, saj prikazujejo vse to, kar je napisano. Povsod je bilo čutiti urejenost, natančnost, pedantnost (švicarsko, nemško). Isto velja tudi za hiše; bile so snažne in bele, z domačo hrano. Ničesar ni primanjkovalo ali ostajalo. Stoletja. Urejena žena, urejen dom. Učitelj se v tridesetih letih 20. stoletja, v šolski kroniki, čudi, kako so otroci čisti, snažni.

Težava je bila v tem, da včasih nisem razumela, ker je bilo povedano v narečju, npr. za določeno delo. Brez prevajalca, Franceta, pri vseh teh opisih del, družin, dogodkov, sorodstvenih vezi ... ne bi zmogla. Obema je bil cilj, da se ohrani pestrost tega okolja. Samo glas narobe, pa je šlo za drugo osebo, iz druge hiše ali celo vasi. Gorje, da jih "oznimim" s sosedi. Zato sem se tudi trudila, da sem dobila letnice rojstev, smrti ... pri sorodnikih, v župnišču, na pokopališču. Zdi se mi, da zapisi dobijo vrednost tudi s tem.

UPAJMO SI BITI TO, KAR SMO



Knjiga je bolj leksikon, saj je v njej ogromno podatkov in bogastvo za rodove naprej.

Kaj so bili ti ljudje? Kaj so delali, jedli, kuhali, kako so prali ... kaj vidiš tudi kot opazovalec iz fotografij, domov ... to so osnovne sporočilnosti življenja in tudi knjige. Nekatera dela so nazorno prikazana skozi delovni postopek, tako da začutiš ljudi, da se ti usedejo v dno duše. Skozi knjigo upam, da se začuti, da so bili ti ljudje nekaj posebnega; njihove navade so bile drugačne, bili so zelo napredni, samozadostni, inteligentni, s seboj so prinesli znanje o obdelovanju zemlje, svojo kulturo. Znali so delati na tistih nekaj obljubljenih površinah, ki jih je nudila s soncem obsijana pokrajina.

Dotaknili ste se tudi povojnega časa.

Še vedno nočemo slišati, nočemo poznati svoje zgodovine. Nekateri najraje ponavljajo tisto, kar so slišali že zdavnaj. Danes pa je o naši polpretekli zgodovini napisano toliko dobre literature, takšne pestrosti revij z dokaznim gradivom, arhivskim, da je meni, ki me zanima, niti prebrati ni možno. Še vedno se v teh dneh moram pogosto zagovarjati zaradi knjige in spominske plošče pred nekaterimi, ki so o naši polpretekli zgodovini kljub visokim izobrazbam zelo slabo poučeni. In še vedno so žrtve klevetane, storilci pa nagrajeni že desetletja. Seveda je velik šok, da nekdo prvič sliši, kaj so rodni bratje po krvi storili s svojimi brati. Slišijo, sočustvujejo, če to hočejo, če niso "opranoglavci" in kimavci.

Tudi krivda se deduje iz roda v rod. Občutek krivde je tako neznansko globok, da se ga ljudje ne zavedamo, prenaša se iz roda v rod, vcepljeno je v podzavest. Rane nosimo s seboj. Z resnico in s pravim poznavanjem zgodovine se bodo zacelile.

Nastala je lepa celota, knjiga... Na kaj ste še posebej ponosni, ko jo vzamete v roke?

Težko je opisati, kar čutiš. Desetletja sem bila priča odhajanju starejših domačinov, sosedju dogodkov, spreminjanju pokrajine ... Moj namen je sporočilo, da se dokumentirana, zgodovinska dejstva obogati čustveno globoko, da se jih lahko bere. Napisano z ljubeznijo, vse je premišljeno, prespano. V knjigi je občutljiva tema – vojna. Zaradi tako občutljive teme je pomembna vsaka beseda, ki sem jo morala dati iz sebe. Upam, da bo razumljena prav. Naj se Vam knjiga usede na dušo, naj se Vas dotakne.

Zelo močna misel, ki me opomni na prisotnost vsega, kar mi ponuja življenje. Še posebej mi v ospredje postavi raznorazne strahove. Ob tem se začnem zavedati, kako močno vodilo pri mojih in naših dejanjih so prav strahovi. Mnogo stvari nas je strah, ker ne zaupamo dovolj vase, ker nismo dovolj samozavestni in ker je prisotno močno pomanjkanje ljubezni do sebe.



Alenka Bergant

Strahove opazim tako v sebi kot v drugih in poleg prednosti, ki jih strah prinaša, se zavedam tudi dejstva, da je lahko strah mnogokrat ovira, da se prepustimo čemu lepemu, predvsem pa, da se ne upamo sprostiti in biti to, kar globoko v sebi smo. Tako so v odnosih največkrat vodilo in nam preprečujejo kvalitetne odnose ter da bi odkrili drug drugega v njegovem bistvu. Prav strah povzroča vso zmedo ogroženosti zaradi drugih, negotovost v sebi pa prav tako zamaje tla pod nogami. V kolikšni meri smo se zmožni prepustiti odnosom in si dovoliti, da nam ljudje pridejo blizu? Odgovori bi bili lahko zelo različni, verjamem pa, da je odstotek nizek.

Ko se v sebi ne počutim dovolj varno, name vsekakor vpliva mnenje drugih in me lahko vodi vprašanje, ki je danes zelo pogosto: »Kaj si bodo pa ljudje mislili?« Pa je to res tako pomembno? V trenutku, ko se ne počutim dovolj ljubeče v sebi, ima to vprašanje zagotovo smisel in je še kako pomembno, ker mi pomaga, da obstanem ... Pa vendar dolgoročno to vprašanje nima pomena, ko sprejemam, da je vse, kar delam OK, predvsem pa, ko v sebi čutim, da sem OK ne glede na to, kaj storim, in ne glede na to, kako me nekdo ocenjuje. Ko me opravljanje, zaničevanje ne gane, takrat vem v sebi, da vidim svoje bistvo. Ni mi več pomembno mnenje drugih, ko cenim sama sebe, ko sprejemam, da delam napake, predvsem pa dejstvo, da me ljudje vidijo tako, kot želijo, in da je vse opravljanje in zaničevanje le posledica strahov, ki jih ljudje nosimo v sebi, ker smo ranljivi. Zato ocenjujemo, kdo je dober ali slab. Dejansko pa se ne zavedamo, da smo vsi v svojem bistvu popolnoma enako ranljivi in da smo si vsi enakovredni ter ni človeka, ki bi bil boljši ali slabši od mene. Vse to povzročajo strahovi in nezavedanje, kako edinstven je vsakdo izmed nas.

Takšna je pač današnja realnost. Strah nas je živeti, se prepustiti, zaupati ter pokazati, kdo smo. Zato ocenjujemo, presojujemo, obsojamo ... Globoko v sebi si želimo le živeti ter biti ljubljeni, a se po drugi strani tega tako močno bojimo, ker je grozno, če smo ranjeni, prizadeti, žalostni ... Pa so ti občutki res tako grozni? Si dovolimo videti življenje kot mavrico in se zavedati, da so vsi občutki le naši učitelji ter da je ranljivost realna in da je življenje polno vzponov in padcev? So obdobja, ko smo srečni, in so obdobja, ko nas razžira bolečina ... Zelo realno. Vse to nam je dano, da nas nečesa nauči in nam pomaga, da smo vedno bližje sebi.



Na delovnem mestu pridejo vsi strahovi še toliko bolj do izraza. Pojavi se tekmovalnost, ker nismo v stiku s sabo in želimo biti enakovredni. Pa vendar se sprašujem, če tekmovalnost kam vodi. Nikamor! Ko se znam ceniti, ne potrebujem dokazov, da sem OK, predvsem pa ne potrebujem tega, da tekmujem, ker vem, da sem zase dovolj sposobna in da so mi drugi enakovredni ne glede na to, ali znajo več ali manj. Kot pravi misel: »Samozavesten ni človek, ki vstopi v prostor in ve, da je boljši od drugih, ampak je samozavesten človek tisti, ki vstopi v prostor in v sebi ve, da ne potrebuje primerjanja in je v srcu miren, ker se zaveda, da so vsi enaki.«

Zato spodbujam tako sebe kot tebe, ki to bereš, da spusti vse miselne ovire in poslušaj le svoje srce, ki te vodi po poteh, ki velikokrat niso varne, a so najboljši učitelji, ko na njih najdemo življenje.

Alenka Bergant, zaposlena v oddelku montaže, za spletno revijo piše članke s področja osebne rasti in odnosov in si želi tudi v našem glasilu poudariti problematiko odnosov.

POZNATE VITAMIN K (K1 IN K2)?



Janja Kozjek

Nekaj časa nazaj sem bila na bioresonančnem računalniškem merjenju, kjer ti preko računalnika pomejijo delovanje notranjih organov. Ne vem sicer, koliko rezultati merjenja držijo, ampak prvič sem slišala za vitamin K2. Doma sem preko spletnih iskalnikov takoj preverila, kaj je vitamin K2 in za kaj ga potrebujemo. Zato sem se odločila, da bom izsledke tega delila z vami, saj najbrž kdo izmed vas še ne ve za obstoj tega vitamina.

V naravi je prisoten v dveh oblikah - vitamin K1 - filokinon (največ ga je v solati, špinaci, cvetači, brokoliju, ohrovu, zelju, soji in jetrih, nekaj pa tudi v sojinem in olivnem olju) in vitamin K2 - menakinon (nahaja se v živalskih maščobah, v organizmu pa ga proizvajajo črevesne bakterije). Poleg teh dveh poznamo še sintetične oblike, ki imajo oznake od K3 do K7.

Vitamin K je ime za skupino spojin, ki so vse povezane med seboj. Najprej so odkrili K1, v zadnjem desetletju pa se je večina raziskav obrnila k bolj učinkovitemu vitaminu K2.

Zdrav prebavni trakt lahko povzroči nastajanje vitamina K, vendar ga v mnogih primerih ne proizvaja učinkovito, zato ga je treba dovajati s hrano. Vitamin K je drugačen od drugih v maščobi topnih vitaminov, ker se ne more shraniti v telesu in je vedno potrebno, da ga dobimo iz naše prehrane.

Živila, ki vsebuje primerno količino vitamina K1, so listnata zelenjava, olivno olje, soja, fižol, brstični ohrov, brokoli, cvetača, kava in zeleni čaj. Več kot 80 odstotkov vitamina K v zahodni prehrani sestavljajo vitamini K1. Bolj koristna oblika, vitamin K2, pa težko najdemo v naši prehrani. Zakaj vitamin K2?

Vitamin K2 pomaga, da se aktivira vitamin K iz beljakovin, ki so odgovorne za zdravo tkivo. V kosteh aktivira osteocalcin, potreben protein, da se veže na mineral kalcij, s čimer krepi okostje. V krvnem obtoku je vitamin K2 najbolj močan zaviralec arterijske kalcifikacije in močno zmanjšuje tveganje poškodb ožilja.

Ker se področje raziskav širi tudi v druge funkcije, je vitamin K2 ključnega pomena za naše dobro počutje. Najnoveše študije so potrjeno dokazale pozitivno funkcijo vitamina K2 pri osteoporozi in boleznih srca in ožilja, hkrati pa so dokazale, da je ključnega pomena tudi pri Alzheimerjevi bolezni, različnih oblikah raka, krčnih žilah, staranju kože in pri številnih drugih boleznih.

Študija, ki jo je pred kratkim objavila EPIC (European prospective investigation into cancer-Evropska agencija za preiskave odnosov med rakom in drugimi boleznimi v povezavi s prehrano), je pokazala, da vnos vitamina K2 zmanjša tveganje za raka na prostati za 35 odstotkov.

Dodajajo, da znanost podpira potencialne zdravstvene koristi vitamina K2 za kosti, srce, kožo, možgane, prostato in številne oblike raka.

Novi dokazi so potrdili, da vloga vitamina K2 v telesu sega daleč preko strjevanja krvi, saj nas varuje pred boleznimi srca, nam zagotavlja zdravo kožo, tvori močne kosti, spodbuja delovanje možganov in prispeva k preprečevanju raka. Dejstvo je, da ima vitamin K2 toliko funkcij, ki niso povezane z vitaminom K1, da mnogi raziskovalci vztrajajo, da moramo vitamina K1 in K2 obravnavati kot dva različna vitamina v celoti.

Zakaj tako malo vemo o vitaminu K2?

Vitamin K2 ima funkcijo čiščenja vodnega kamna v žilah in skrbi za trdne in močne kosti, česar verjetno še niste vedeli. Dobra stran je, da vitamin K2 klinično dokazano zagotavlja izjemne koristi za zdravje kosti in kardiovaskularnega sistema, je močan antioksidant in znanost kaže, da pomaga sklepom in črevesnemu zdravju. Številne znanstvene študije so sprožile opažanje znanstvenikov, da je na Japonskem na splošno manj ateroskleroze ter osteoporoze kot na evropskem območju. Šele pred kratkim pa je bilo ugotovljeno, da je vzrok v prehrani. Priljubljena japonska tradicionalna hrana "natto", ki jo Japonci izdelujejo iz fermentirane soje, je namreč izredno bogata z vitaminom K2. Tega vitamina pa žal primanjkuje v evropskem načinu prehranjevanja. Prehranjevalne navade ljudi zahodne civilizacije so večinoma povezane z vitaminom K1 (zeleni, listnata zelenjava), čigar absorpcija v telesu je nizka (izkoristek 5-20 odstotkov), učinkoviti K2 pa se absorbira skoraj 100-odstotno. K2 se absorbira v krvni obtok, kjer se razdeli za koristno in potrebno uporabo v tkivih, vključno s kostmi in žilami. Slaba stran pa je, da je zelo drag, saj ga v naravi ni na razpolago. K2 znižuje holesterol v krvi, kar prispeva k zatiranju ateroskleroze in zmanjšuje koronarne srčne bolezni.

Vitamin K2 je eden izmed najbolj zanimivih vitaminov tega desetletja, saj shranjuje kalcij v kosteh in ga ne nalaga v arterije, tako da ščiti pred boleznimi srca, pred osteoporozo, ščiti pred najbolj pojavnimi oblikami raka (na prostati, črevesju, pljučih ...).



Funkcije vitamina K

Vitamin K je topen v maščobi. V telesu ima funkcijo aktivacije beljakovin, ki so potrebne za normalno strjevanje krvi, preprečuje kalcificiranje arterij in drugih mehkih tkiv, pospešuje mineralizacijo kosti in regulira diferenciacijo in delitev celic.

Vitamin K2 tudi v arterijah aktivira določene beljakovine, in sicer MGP beljakovine, odgovorne za preprečevanje odlaganja kalcija na notranjost žilne stene. Na ta način ta vitamin zavira tvorbo oblog v ožilju, kar je predpogoj za aterosklerozo. Enake lastnosti vitamina K2 se odražajo tudi v preprečevanju nalaganja kalcija v hrustanec in mehka tkiva in s tem zaviranje otrditve hrustanca. Vitamin K2 tako učinkovito veže kalcij v kosteh, preprečuje pa njegovo nalaganje v ožilje, hrustanec in mehka tkiva. Kalcij se tako s pomočjo tega vitamina v telesu veže samo tam, kjer je to za telo koristno. Zato je tudi izkoristek kalcija v telesu veliko boljši.

Kalcij in ateroskleroza

Tveganje za srčni infarkt se je nekoč direktno povezovalo z ravni holesterola v ožilju, novejša dognanja pa tveganje povezujejo s kalcinacijo ožilja. Nevarno dejstvo, vezano na kalcij, je namreč, da se le-ta odlaga v notranje stene ožilja ter v srčne zaklopke in

PASTI

BREZPLAČNE PROGRAMSKE OPREME

Na spletu je ogromno brezplačnih programov, ki funkcije, kot je urejanje fotografij, za povprečnega uporabnika opravljajo prav tako dobro kot plačljive alternative. Pa veste, kakšne pasti skrivajo?



Roman Megušar



Download

Čarovniki za namestitvev brezplačne programske opreme so preprosti, saj od uporabnika praviloma zahtevajo le nekaj pritiskov na gumb Naprej. Skozi namestitvene korake vendarle ni pametno preveč hiteti. Če vemo, kje in kaj iskati, lahko delo na računalniku opravljamo s programi, za katere nam njihovi razvijalci ne bodo zaračunali niti centa.

Čeprav je nameščanje brezplačnih uporabnih programov v večini primerov preprosto in varno, mora biti uporabnik ves čas pozoren na morebitne trike, s katerimi ga poskušajo razvijalci oziroma založniki programske opreme občasno pretentati v namestitvev oziroma nakup drugih aplikacij.

Čarovniki za namestitvev brezplačne programske opreme praviloma ne okolišajo, saj od uporabnika zahtevajo le nekaj pritiskov na gumb Naprej. Priporočam vam, da si vsekakor dobro ogledate vsako okno namestitve posebej. V ogromno primerih se na dnu v drobnem tisku ob obkljukanem polju namreč skrivajo izjave o strinjanju z namestitvijo drugega (promocijskega, protivirusnega, multimedijskega) programa, orodne vrstice za brskalnik ali spletne igre. Če sistema ne želite zapacati s tovrstno (skoraj brez izjeme) neuporabno programsko kramo, vam priporočam, da kljukico odstranite.

Predvsem neodvisni razvijalci brezplačnih in odprtokodnih programov za svoje izdelke pogosto niso plačani, zato ob zanašanju na donacije zadovoljnih uporabnikov določeno rento prejema tudi za promocijo zgoraj omenjenih »smeti«.

Če v brskalniku utripa pasica »Prenesi me brezplačno«, tega nikakor ne storite.

Med iskanjem brezplačnih programov uporabniki pogosto naletijo na oglasne pasice (bannerje), na katerih piše »Free download« (brezplačen prenos). V resnici ne gre za povezave do namestitvenih datotek, temveč za preusmeritve na oglasne spletne strani sumljivega porekla, ki obljublajo hiter zaslužek ali konkretno povečanje moškosti, dostavijo pa le bliskovito okužbo osebnega računalnika z zlonamerno programsko opremo.

Preizkusne različice: brezplačne, dokler uporabniku ne prirastejo k srcu.

Preizkusne različice »velikih« programov (angleško trial version), kot je Adobe Photoshop, uporabniku za omejen čas ponudijo polno funkcionalnost, ko se nekajednevno ali nekajtedensko obdobje izteče, pa jih je treba kupiti oziroma prenehati z uporabo.

Z nameščanjem tovrstne programske opreme ni nič narobe, a resnejšo uporabo kljub temu odsvetujemo, če zanje po izteku preizkusnega obdobja ne nameravate plačati polne cene. V nasprotnem primeru tvegate izgubo dela datoteke ali celo celih datotek oziroma ponovno učenje funkcij in navajanje na drug primerljiv program.



tako sodeluje pri napredovanju ateroskleroze. Aterosklerotični plak (obloge) v ožilju namreč lahko vsebuje kar do 20 odstotkov kalcija. Višja je kalcifikacija ožilja, več kalcija vsebuje plak. V novejšem času se zato napredovanje ateroskleroze lahko diagnosticira prav z merjenjem ravni kalcija v arterijah (tomografija).

Kalcinacija ožilja se prične zgodaj – v tridesetih oziroma štiridesetih letih življenja. Seveda si vsi želimo, da bi jo lahko kako preprečili ali celo zmanjšali njen obseg. Po drugi strani si prizadevamo ohraniti optimalno raven kalcija v telesu in čvrste kosti. Nasprotujoče si trditve, vezane za kalcij, nas zato lahko upravičeno begajo. Kako naj vemo, ali se bo kalcij, ki ga zaužijemo, odlagal v naše kosti in jih krepil ali pa bo »šel« v ožilje in tako višal tveganje pred aterosklozo in srčnim infarktom? Tega drugega si namreč vsekakor ne želimo.

Vitamin K2 – manjkajoči člen

Novejše raziskave poročajo o pomembni vlogi vitamina K2, imenovanega tudi menakinon 7 ali, skrajšano, »MK-7«, pri izkoristku kalcija v telesu. Ugotovljeno je, da je vitamin K2 sestavni del encima, ki igra pomembno vlogo pri mineralizaciji kosti. Vitamin K2 namreč direktno sodeluje pri tvorbi kostnih beljakovin oziroma pri procesu vezanja kalcija v kostno maso. Zato pri nezadostnih količinah vitamina K vezava kalcija v kosteh ni možna, posledično pa so zlomi kosti pogostejši.

Menakinon - 4 in menakinon - 7 (vitamin K2) se nahajajo v mesu, jajcih in mlečnih izdelkih. MK-4 se sintetizira v tkivih živali, medtem ko MK-7 sintetiziramo izključno iz bakterij med fermentacijo (kvasovke ne sintetizirajo menakinona). Fermentacija hrane služi za povečanje količine vitamina K. »Natto« hrana iz fermentirane soje in tako imenovane bakterije *Bacillus natto* pretvarjajo vitamin K1 do K2, kar se pogosto uporablja v fermentiranih sojinah živilih. Prav tako so nekateri siri fermentirani s pomočjo propionske bakterije in so bogati z vitaminom K - švicarski emmentalec in norveški sir Jarlsberg.

Stabilnost vitamina K

Vitamin K je precej neobčutljiv na toplotno obdelavo, zato se ga pri kuhanju večina zadrži v hrani. Tudi na kisik ni občutljiv, zelo pa ga lahko prizadene dnevna svetloba, saj se pod njenim vplivom vitamin K hitro začne razgrajevati.

VIRI:

<http://zdravje-zrs.gzs.si/vsebinske/Novice/65905>

https://sl.wikipedia.org/wiki/Vitamin_K

<http://www.nutris.org/prehrana/abc-prehrane/vitamins/197-vitamin-k.html>

ŽELEZNIKOV DO LJUBLJANE IN SEŽANE



Marija Demšar

Po precej trdem pristanku po padcu sem se znašla v mehki postelji v Kliničnem centru. Tukaj je zelo prijazno, vse tiste paličice, ki štrlijo iz moje noge, pa prav nič. Posebno ponoči. Saj bi lahko pletla, pa se ne morem odločiti. Imam šest dolgih "debelih pletilk", pa 4 kratke in tanke, vijakov pa za eno garažno razprodajo. Umetniška stvaritev, ki sega od gležnja pa vse do vrha stegenice. Če drugega ne, vsaj za med staro železo bi bila dobra. Pa bo treba pohiteti. Jutri mi zunanjo konstrukcijo odstranijo, dobim pa nekaj ploščic tja v koleno, ali pa neke v bližini.

»Ja, kaj ste pa počeli gospa?« so vprašali na rentgenu. »Padla sem na prehodu za pešce.« »Tole ste pa dobro opravili.« Ja, menda. So me v podjetju učili: kar narediš, naredi dobro! Mi je uspelo, mislim. Ne, da je koleno zlomljeno, še izpahnjeno je. Zamudila sem se prav malo, da sem to naredila. Sedaj bo trajalo, da me sestavi in naučijo ponovno hoditi. Nikoli nisem pomislila, kakšna vrednota je, da lahko greš kamor hočeš, četudi z bolečino in bolj počasi. Greš na WC, greš pod tuš, greš in si naliješ kozarec vode ... Greš, greš po ... Nikamor, če tri četrtine postelje zasedem jaz z levo nogo vred! Po vsem ostalem prostoru pa se šopiri odebeljena noga z vsemi nebodigatreba pritliklinami. No, tako je to. Kar je za nekatere samoumevno, je za druge lahko popolnoma nedosegljivo.

Pa nobena stvar ni tako slaba, da ne bi bila za nekaj dobra. Danes je ravno teden dni, odkar sem tukaj. Za "spoznavni dan" sem pristala na operacijski mizi. Ha, še prej so me morali preobleči in posušiti. Celo vsa mokra oblačila so mi oprali in posušili. Ironija vsega pa je, da me več ur niso mogli ogreti. Kdor me pozna, bo trdil, da je to nemogoče. Pa je, če ob pol petih zjutraj sediš na tleh na dokaj mrzlem dežju, čeprav je avgust. Je trajalo kar dobro uro, preden je prišlo reševalno vozilo. Še dobro, da ni bila zima.

Jutri pa spet na operacijsko mizo. Kot predhodnica vsemu pa je bila danes na vrsti operacija "kopalnica". Saj se vsak dan umijem v postelji, kolikor pač moreš. Dobre vile v svetlomodrih uniformah ti pri tem tudi pomagajo, če ne zmoreš ali ne dosežeš česa sam. A čez kopalnico ga ni! Kad je v višini postelje, visoka pa le kakih 10 cm. Prišla je mlada, temnolasa, prijazna in zgovorna sestra. Med klepetanjem sva z družinimi močmi opravili cel pripadajoči postopek. Potem pa topel, blagodejen tuš in to obilo prijazne dobrine (vode) je steklo po tej posušeni in zgubani koži. Kakšen užitek je bil to! Kaj operacija, plesat bi lahko šla. Plesat, toliko bolje sem se počutila. No plesat pač ne smem, ker mi hči ob vsakem odhodu naroči: »Ne ponočuj mami!« Ali pa: »Mami, ne ga žuraj!« To je sedaj pač najina šala. Saj se z optimizmom, pozitivno energijo, predvsem pa s smehom, da premagati marsikatero težavo, ali ne?

Sedaj je od druge operacije minilo že 12 dni.

Tri tedne sem prebela v sobi z razgledom na eno brezo in jesen. Danes sem v "devetih



nebesih". Mlad fant mi je za vikend posodil invalidski voziček. Ne vem, kdo je srečnejši. On je doma, jaz sem pa zunaj. ZUNAJ! Po vsem tem času. Vidim drevje, vidim živo mejo, malo trave, pa nekaj grmičkov. Golobi in druge ptice pa se ljudi niti malo ne bojijo. To je zame košček raja. Ovira so le tlakovci pred zgradbo, kar je dovolj velika ovira za treniranje hoje po petih nogah. A s hoduljo pač. Palič mi pa še ne dovolijo. Nisem zanesljiva brez spremstva. Vse ob svojem času, si dopovedujem.

Dolgočasim se ne. Precej časa vzamejo vaje, pa vizite, vsakodnevni čisto preprosti opravi. Večkrat me peljejo na krajše izlete, kot so: operacija, pa magnetna resonanca, da o rentgenu niti ne govorim. Hranijo nas dobro. Kar se mene tiče, se bojim, da še predobro. Z mnogo truda sem se doma znebila 9 kilogramov. Kaj bo pa sedaj? No, tudi tukaj poznajo učinkovite shujševalne kure. Jaz sem se v enem dnevu znebila 5 kg. Pa ne podkožnega maščevja, temveč tistega železja, ki so mi ga "namontirali" takoj prvi dan.

Sestre! Oh, te sestre! Vse so prijazne. Nekaj jih je pravih sončkov. Ne le na pust, turoben dan, tudi če sije zunaj sonce, se v sobi kar posveti že ob njihovem prihodu. To je še kako spodbudno in prijazno, če si od njih odvisen kot majhen otrok. Za nekatere si upam trditi, da so naravnost rojene za svoj poklic, ki ga opravljajo z dušo in srcem. Presenetilo pa me je mišljenje dvaindvajsetletnegaa dekleta. Gospe, ki ji je bilo ob prihodu zares zelo hudo (komu pa ne, četudi le malo), je rekla, da zanjo drsenja proti tlom ni konec. Gre le za zalet, da se bo povzpela čim višje. Ji pač pri njenih rosnih letih ni bilo vse ravno z rožicami postlano. Kar precej sva se pogovarjali; če se bo iz tega poznanstva razvilo prijateljstvo, bom pa videla, ko bom zunaj. Mene bi veselilo. Ni pa edina, od katere pozitivna energija kar izžareva. Včasih nam in sebi v veselje med delom celo prepeva. Pa mlada študentka, z žametnimi rokami. Včasih pri previjanju ran ne gre ravno čisto brez bolečin. Njej to uspeva. Tukaj je še sestra, ki šteje sedemindvajset let, po videzu sodeč pa veliko manj. Je pravi drobižek. Te pa oskrbi sama, če si ji lahko le malo v pomoč. Sva se tudi zblížali. Sedaj me ne kliče več po priimku, raje uporablja moje ime. Imamo tudi črnolaso, rjavooko, malo bolj baročno zaobljeno dekle, z velikim smislom za humor. Njen zvonki glas in prisrčen smeh odzvanjata po hodniku in sobah. Spoznala sem tudi gospo, na videz malo bolj robato, po njenem govorjenju sodeč pa tudi precej osorno. Pri njej še kako drži, da videz vara. So me svarili pred odstranitvijo drenaže. To je cevka, ki odvaja rdečkasto tekočino iz rane po operaciji. Steka se v stekleničko pod posteljo. Odstranitev naj bi bila precej boleča. Gospa je mojo pozornost prav zvito preusmerila, tako da še vedela nisem, kdaj se je zgodilo. Pri srcu pa mi je ostala še ena sestra. Črnolasa, visoka in suha kot prekla. Večkrat, ko je prišla mimo, me je pobožala po tisti poškodovani in nadvse radovedni nogi, ki je vedno kukala izpod odeje. Pa naj bo dovolj o sestrah, čeprav bi se dalo še marsikaj povedati.



Pacientke pa so se menjale glede na naravo poškodbe. Nekatere so ostale le kakšen dan, druge malo več. Le jaz sem tukaj kot sobni inventar. Z nekaterimi smo se zblížale in se še slišimo. Najbolj pa mi je v spominu ostala upokojena pediatriinja. Nekaj časa sva bili celo sami v sobi. Veliko sva se pogovarjali, se smejali, njen mož pa nama je vsak dan prinesel kavico in domača jabolka iz Knežaka. Njami. Ali ni to ironija, da sem imela nizek krvni tlak. Potrebno je bilo malo kavnice, da sem lahko vzela tableto proti povišanemu tlaku. Ja, če jih na leta redno jemlješ, se jih ne da kar tako opustiti. Čudi me pa ne, če pritiska ni. Sem kot pod steklenim zvonom. Nihče me ne jezi, delam nič, potem vsi tisti analgetiki in ne vem, kaj še vse nam "pokrmijo". Gospa se je znašla in jim povedala, da jih v takem številu ne namerava jemati. Potem so ji dovolili, da jih odreja sama – kot zdravnica pač. Znašli pa sva se tudi drugače. Obe na postelji, vrata pa odprta. Gospa je posodila berglo, jaz pa sem močno odrinila, pa je bilo opravljeno. S palico je ugašala tudi klimatsko napravo (je močno ropotala), če je le predolgo ni nihče ugasnil. Na tej isti postelji je po njenem odhodu bivalirala prijazna Ljubljanka, s katero sva kaj hitro navezali stike. Sedaj si telefonirava. Ona je namreč trenutno v Dolenjskih toplicah, jaz pa v Sežani.

Ah, Sežana! Prispeli smo v dežju, pa se mi je zdel to kar prijazen kraj, vsaj kar sem videla. Ko posije sonce, je pa res lepo. Sama bolnišnica stoji na vzpetini. Obkroža jo različno zelenje, manjši park pravzaprav. Sama zgradba je bila v preteklosti na slabem glasu, nekakšna hiralnica. Sedaj je obnovljena. Nisem pa vedela, da so tukaj prvotno zdravili pljučne bolezni oz. so jo leta 1936 preuredili v okrevališče za otroke – predvsem tržaške. Obnavljali so jo tudi v letih 1948 in 1954. Kriza je nastopila v začetku 80. let, pa vse do leta 1991. Potem pa se je začel preporod. Znana je tudi po kraški jami. Pa ne po lepoti jame, temveč po zdravilnosti. Tja so napolnili bolnike s tuberkulozo. Danes je teh le še za vzorec. Postala je nepogvalna bolnišnica. Tukaj je največ bolnikov z okvaro kolka, pa tudi kaj drugega se najde, kar je potrebno rehabilitacije. Od leta 2005 je tukaj tudi dializni oddelek. Trenutno obratuje 10 ambulant, premorejo pa 96 postelj. Eno zasedam jaz. Zgradba je lepo obnovljena. Za dobro počutje pa skrbi res prijazno osebje. Ko sem prihajala sem, sem se bala, kako bo. Že v Ljubljani so bili prijazni. V to, da bi jaz imela dvakrat takšno srečo, pa nisem mogla niti pomisliti. Mislim, da so tukaj za kakšen odtonek boljši. Med osebjem je tudi kar nekaj moških. Mladi fantje me celo po hodniku lovijo, kar se ni dogajalo niti v mojih mladih letih. Toliko, da ne bo pomote ali celo zgražanja. Dvakrat so me iskali zaradi merjenja temperature, enkrat pa zaradi injekcije.

Vozniški izpit za invalidski voziček sem pa naredila. Celo bočno sedaj znam prav dobro parkirati, kar mi pri fičku nikoli ni uspelo oz. sploh nikoli nisem znala. Sedaj mi "grozijo" celo z omejitvami in "kazensko ovadbo". Me prav zanima, kako bi to izgledalo. Sicer pa tukaj vlada določen red. Jutro se začne z merjenjem temperature, sledi nega, razdelijo zdravila, izmerijo pritisk, dobiš zajtrk, vizita je obvezna. Potem pa vaje za noge, dihalna in roke. Vmes je še kakšna individualna terapija. Potem je kosilo. Po kosilu so spet terapije, nato pa vaje za moč. Ura je 15.00 in več, kot bi mignil. Večerja je ob 18.00 uri, potem si pa (verjeli ali ne) že tako utrujen, da sta postelja in počitek še kako dobrodošla. Zunanji svet nam je v glavnem prihranjen, z vsemi težavami vred. Zase si upam trditi, da tako umirjenega življenja še nisem imela. Se pozna tudi na krvnem tlaku. Malček razburjenja in zunanjega utripa prinesejo edino obiskovalci. Takrat se zatečem v park.

Najraje k ribniku. V bistvu sta dva, povezana s kanalom. V večjem je celo vodomot in mnogo rib. Zlate ribice. Le zakaj jim tako pravijo? Če so pa v vseh odtenkih rdeče barve – celo oranžne so in kombinirane z belo. Nekaj je črno-rdečih z nenavadno širokimi plavutmi ob repu, kot bi imele pahljačo. Pa sivo-modra z belim trebuhom in nekaj oranžnih odtenkov. Nekaj je črnih. Najbolj zanimive pa so zelenkasto-sive s temnimi pikami in z rdečimi plavutmi ter repom. So vitke in elegantne, ne kot kraljica ribnika, ki je ne samo najdaljša, ampak je tudi najbolj rejena. Tukaj najdem svoj mir in tišino ter prostor za meditacijo.

Park je zares lep. Najdeš celo rastline, ki jih še nisem videla, na primer makrulo. To je okrasno drevo. K nam je pripeljano iz Amerike. Dobro prenaša sušo, ne mara pa mraza. V oči mi je padlo zaradi plodov. Zeleni, okrogli, kot nekakšne teniške žogice. Še barva je ista. Prvič sem videla tudi puhasti hrast. Mladi listi so kot prekrti s puhom. Od tod tudi ime. Želod pa, kaj želod, želodki. Čisto majhni in okrogli. Drevja, grmov in grmičkov je na pretek. Trave, potk, senc in sonca tudi. Le bolnikov je bolj malo, čeprav bi jim po mojem mnenju to še kako koristilo. Saj nas učijo in sprehajajo po hodniku, po balkonu (dolga je 60 m), a je osebja premalo, da bi nas v park vozili. Sem v šali predlagala, da po okrevanju ostanem tukaj. Za hrano in posteljo bi to opravljal jaz. Predvsem zaradi hrane. Sicer pa je v preteklosti imela bolnišnica za svoje potrebe zelenjavni in sadni vrt. Zaposlenih je bilo osem vrtnarjev. Nekaj začimbic in dišavnice (sivka, šatraj ...) se najde še vedno, a le za okras.

Danes sem jedla zelo čudne plodove, pa ne iz parka. Dala mi jih je soseda v sobi. Doma je iz okolice Ajdovščine. Dobila jih je od doma. Rastejo na dokaj visokem drevesu. So drobni, temno rjave, skoraj črne barve. Rečejo jim skurši. Če so svetlejši, imajo menda zelo trpek okus. Ko ga poješ, ti v ustih ostane priokus po kuhanih suhih tepkah. Sredica je mehka, kožica pa žvečljiva, a precej trda. Je pa cel sadež v velikosti divje češnje, le pecelj je kratek. Menda je že zelo redko, divje drevo. Zanimivo, ali ne?

Zanimivega je tukaj marsikaj, če le hočeš opaziti. Tudi kaj smešnega se zgodi vsakdan. Z malodobrevoljepasediti kakšno bolj resnost varobnitinašalo.

Tukaj mi je torej lepo, predvsem pa delovno. A domačih Železnikov še lep čas ne bom videla. Na mojo veliko žalost. Kdo bi si misli, da sem se na ta kraj tako navezala? In to jaz, ki sem se vedno tako rada potepala po svetu. No, kaj vse prinese jutranji sprehod v dežju z napačno obutvijo. Prehod za pešce je pa res varen kraj! Pa ravno tam me je doletelo. Torej ne hodite brezskrbno po varnih krajih, če pa že, se pobrigajte, da vas namestijo v Sežani.

Mariji želimo, da čim prej okreva in da se čimprej vrne v domači kraj, s polno energije in ozdravljeno nogo.

Uredniški odbor

POLETNA KRIŽANKA

Pravilno geslo poletne križanke:

GREMO ZDAJ NA MORJE

Nagrade prejmejo:

1. nagrado – nahrbtnik prejme:
Peter Tarfila, Trnje 18, 4228 Železniki
2. nagrado – brisačo + torbo prejme:
Saša Žaberl, Na Plavžu 46, 4228 Železniki
3. nagrado – hladilno torbo prejme:
Vilma Šolar, Na Plavžu 75, 4228 Železniki
4. nagrado – zložljivi stol prejme:
Peter Trojar, Na Kresu 22, 4228 Železniki

Vsem nagrajencem iskreno čestitamo.

NALOŽBENA

POLITIKA ŽIVLJENJSKEGA CIKLA

– ZA VIŠJO POKOJNINO!



Žiga Vižintin

Dodatno pokojninsko zavarovanje, s katerim lahko zaposleni skupine DOMEL varčujete za dodatno pokojnino, bo z januarjem 2016 omogočilo izbiro nove naložbene politike življenjskega cikla, s katero lahko predvsem mlajši investirajo svoje prihranke za dodatno pokojnino večinoma v delnice.

Kaj je življenjski cikel?

Življenjski cikel je nova naložbena politika, s katero varčujemo za dodatno pokojnino. Temelji na zgodovinskih podatkih, da so delnice dolgoročno donosnejše od preostalih manj tveganih naložb. Za mlajše, ki bodo varčevali daljše obdobje, je zato smiselno, da imajo v začetnem obdobju varčevanja svoje prihranke investirane večinoma v delnice. Ko se začnejo bližati upokojitvi in obdobju, ko bodo začeli prejemati iz prihrankov dodatno pokojnino, pa se prične delež delnic zniževati, povečevati pa se prične delež kratkoročno bolj varnih naložb kot so obveznice. Tako je zagotovljeno optimalno razmerje med donosom in tveganjem tekom celotnega varčevanja.

Kako deluje v praksi?

Krovni sklad življenjskega cikla je sestavljen iz treh kritnih skladov. Zavarovanci mlajši od 42 let začnejo svoje varčevanje v delniškem skladu, v katerem bo od 55 do 85 % delnic. Ko dopolnijo starost 42 let, samodejno prestopijo v uravnoteženi sklad z 15 do 35 % delniških naložb in po 55. letu starosti prestopijo v sklad z jamčenega donosa, kjer imajo zagotovljen z jamčeni donos. Sicer pa lahko enkrat letno vedno brezplačno prestopijo v manj tvegan sklad, v katerem nato nadaljujejo varčevanje oziroma lahko zavarovanec, ki je manj naklonjen tveganju, že ob začetku varčevanja izbere sklad z jamčenega donosa, v katerem varčuje vse do upokojitve.

Posebnost ponudbe Pokojninske družbe A, d.d. predstavlja uravnoteženi sklad, ki nudi jamstvo glavnice na vplačane premije za vse zavarovance, ki bodo vanj vključeni vsaj deset let. Z jamčeni sklad pa nudi poleg jamstva glavnice tudi z jamčeni donos, ki znaša v letu 2015 1,88 %.

DELNIŠKI SKLAD

stari do 42 let
visoka delniška izpostavljenost
55 do 85 % delnic

URAVNOTEŽENI SKLAD

stari od 42 do 55 let (lahko tudi mlajši)
srednja delniška izpostavljenost
15 do 35 % delnic

ZAJAMČENI SKLAD

starejši od 55 let (lahko tudi mlajši)
garantiran z jamčen donos in glavnica
do 10 % delnic

Glavne prednosti življenjskega cikla:

- Prilagajanje naložb starosti zavarovanca
- Možnost brezplačnega prestopa med skladi
- Jamstvo glavnice v uravnoteženem skladu
- Jamstvo glavnice in z jamčenega donosa v z jamčeni skladu
- Profesionalno upravljanje sredstev

Vključitev v novo naložbeno politiko bo omogočena vsem zaposlenim skupine Domel v začetku leta 2016, za dodatne informacije pa se lahko obrnete na računovodsko službo oziroma na Pokojninsko družbo A, d.d. (Tel. 01 230 77 31, E-pošta: info@pokojninskad-a.si, www.pokojnina.si).

NALOŽBENA POLITIKA ŽIVLJENJSKEGA CIKLA

Za višjo pokojnino



Pokojninska družba A, d.d.

ROŽNATI

MESEC



Danica Jelenc

Spet je tu oktober. Rožnati mesec, mesec boja proti raku na dojki. Pravi pomen rožnatega meseca šele sedaj dojemam, ko sem se sama spopadla s to zahrbtno boleznijo. Nikoli si nisem mislila, da kaj takega lahko doleti tudi mene. Pa me je.

Bilo je ravno pred enim letom, ko sem zatipala drobno bulico. »Ah, saj to ni nič, saj bo minilo,« sem se prepričevala. A sem se hudo zmotila. Minil je en mesec, bulica pa ni izginila. Vedela sem, da bo treba nekaj ukreniti. Prijavila sem se na pregled, pa tudi strah, kaj bo, je iz dneva v dan bolj naraščal. In kot sem kasneje ugotovila, ne zaman. Zdravnik mi je po opravljenem pregledu dejal, da je 99-odstotno prepričan, da je to rak. Takrat se mi je sesul svet in še danes ne vem prav dobro, kako sem takrat pripeljala domov. Sledilo je kar nekaj težkih dni in noči brez spanja, težko mi je bilo, ker sem videla, da poleg mene trpijo tudi vsi moji najbližji. Čeprav nam je bilo hudo, sem sama pri sebi takoj razčistila, da se ne bom predala, da se bom borila in skušala bolezen premagati.

Dogodki, ki so sledili, so se odvijali s hudo naglico. Ko so mi odvzeli vzorec, ki je potrdil začetno diagnozo, sem bila že na čakalni listi za operacijo. Takoj, ko sem prestopila prag Onkološkega inštituta, sem ugotovila, da nisem sama, pač pa ena izmed mnogih, poleg tega je pa veliko tudi takih, ki jih je bolezen bolj načela kot mene. V veliko oporo so mi bile tudi besede mojega osebnega zdravnika, ki mi je rekel, da je že videl veliko hujših primerov od mojega, pa so danes še vedno tu in to zdravi. Te besede so mi bile vodilo skozi celo zdravljenje. Marsikdaj sem slišala koga reči, da mi bo lahko, ker sem tako pozitivna in pogumna. Pa kljub temu vedno ni bilo lahko. Sem se kar nekajkrat zlomila. Bili so trenutki, ko bi najraje videla, da bi bilo vsega konec, da ne bi bila nikomur več v napoto.

Operacije, ki je sledila prav kmalu, se niti nisem tako pretirano bala. Hujše je bilo čakanje, kako bo z izvidi. In res, dva dni pred božičem so mi povedali, da moja bolezen ni tako nedolžna, kot sem si sprva predstavljala. Potrebno



bo sistemsko zdravljenje (kemoterapija), obsevanja in hormonsko zdravljenje. Kljub temu, da mi je bilo hudo, mi je nek notranji glas prišepetaval: »Daj punca, zberi se, pa saj ti je zdravnik rekel, da so odstranili vse bolno tkivo. Pa saj to je krasna novica. Nadaljnje zdravljenje je potrebno samo zaradi tega, da se bolezen ne bi ponovila.«

Take misli so me držale pokonci, čeprav sem na prvo kemoterapijo šla s strahom, ki se ga ne da opisati. K sreči pa se je potem izkazalo, da tisti pregovor »Tresla se je gora, rodila se je miš,« še kako drži, saj niti približno ni bilo tako hudo, kot sem se bala.

Ko sem prejela prvo dozo kemoterapije, sem si samo želela, da bi prišla domov, preden bi mi postalo slabo. Pa slabosti ni bilo od nikoder, popoldan sem šla celo na krajši sprehod. Nov šok je sledil čez nekako štirinajst dni, ko so mi začeli odpadati lasje. Kako grozen je bil tisti pogled v ogledalo, ko pred sabo vidiš eno čisto drugo osebo ... Pa potem še naslednji šok, ko so mi povedali, da bom imela osem kemoterapij in ne štiri ali šest, kot so sprva obljubljali. Pa je vseeno nekako šlo,

čeprav sem vsako naslednjo kemoterapijo težje prenašala. Kljub vsemu sem ves čas imela v mislih to, da moram vzdrževati kondicijo, da bom do naslednje kemoterapije kolikor toliko v redu, da se zdravljenje ne bi zavleklo še zaradi kakšnih drugih zapletov. In res, v začetku poletja sem dobila zadnjo kemoterapijo. Šele sedaj vem, da so mi te terapije pobrale ogromno moči, saj so bili moji pohodi na Goro nekaj časa pravo mučenje. A z vztrajnostjo se je stanje počasi pričelo izboljševati. Sledila pa je tudi naslednja faza zdravljenja – obsevanje. To je vsekakor mnogo lažje od kemoterapije, najtežje od vsega je bila vsakodnevna vožnja v Ljubljano in to v najhujši vročini. No, pa je minilo tudi to.

Kondicija in optimizem sta se mi počasi vračala in vesela sem, da sem lahko pričela s štiriurnim delavnikom, ki me niti ne utruja preveč. Tudi lasje so počasi pričeli rasti in upam, da bom kmalu imela vsaj tako, fantovsko frizuro. Na koncu moram povedati še to, da bi bilo vse skupaj veliko težje prenašati, če mi ne bi ob strani stali in me podpirali moji domači in prijatelji. Pravijo, da v nesreči spoznaš prijatelje in jaz z veseljem ugotavljam, da jih imam kar veliko.

Toliko o meni in moji bolezni, čeprav se zavedam, da je rak take vrste bolezen, ki vedno preži nate, da te spet in spet napada. Vendar s pozitivnim razmišljanjem in dobro voljo se ga nekako da premagati.

Naj pa poudarim, da moje zgodbe nisem napisala zato, da bi se komu smilila, ali da bi kdo mislil, da sem ne vem kakšen heroj, ampak zato, da bi spodbudila vse, da naj se redno pregledujejo. Če kdo kje zatipa kakšno bulo, naj takoj gre do zdravnika, ker takojšnje zdravljenje precej olajša vse skupaj. Dandanes rak ne pomeni več smrti, ampak je ob pravočasnem odkritju možnost ozdravitve kar velika. Pri vsem skupaj pa je potrebno veliko poguma in optimizma, seveda pa vsakomur največ pomeni, da mu tudi njegovi najbližji stojijo ob strani in so mu v veliko podporo. Moj nasvet vsem, ki bodo mogoče kdaj morali čez tako izkušnjo, je, da naj vsako stvar skušajo gledati s pozitivne strani, saj še kako drži, da ima vsaka stvar dve plati. In če se odločimo za tisto svetlejšo, si življenje lahko precej olajšamo ...



JESENSKI

UTRINKI



Romana Lotrič

Jeseni je potepanje po naravi, po planinskih poteh in brezpotjih, po visokogorju zelo priljubljena oblika rekreacije. Slovenci smo znani kot narod pohodnikov in tudi v podjetju se odločamo za obisk gora v Sloveniji in bližnji okolici. Imamo ogromno vrhov, od tistih čisto enostavnih do tistih bolj zahtevnih, in odločitev, kam se podati, ni vedno lahka. Tudi rafting je pravo športno in adrenalinsko doživetje. Udeleženci Domelove akademije so raziskovali smaragdno lepoto in se spustili po njenih brzicah.

Slemenova špica

Mesec oktober nas razvaja s svojimi čudovitimi barvami. Kar ne moremo se upreti, da ne bi obiskali enega od naših številnih vrhov. Sodelavci iz prodaje in razvoja smo letos osvojili 1911 metrov visoko Slemenovo špico. Vsi poznamo sliko Jalovca s Slemenom, če ne drugače pa iz koledarja, kjer vidimo majhna jezera, v ozadju pa mogočni Jalovec.

Slemenova špica se nahaja tik nad njimi. Pogled na Jalovec nam lahko prepreči le megla, kar se nam je tudi zgodilo. Kljub temu smo bili za kratek trenutek celo nagrajeni s krasnim pogledom na vrhove nad dolino Tamar.



Rafting na Soči

Za svoj trud in odlično delo so ob zaključku Domelove Akademije udeleženci prejeli nagradni izlet. Odločili so se za športno obarvan dan in 11. septembra odšli v Bovec na rafting. Dolina reke Soče je bila pravi raj za aktivno preživljanje dneva in skozi premagovanje brzic so udeleženci utrjevali skupinski duh, občudovali lepoto smaragdne reke ter se v njej tudi okopali. Dan so zaključili še z ogledom slapu Kozjak.



Špik Hude police

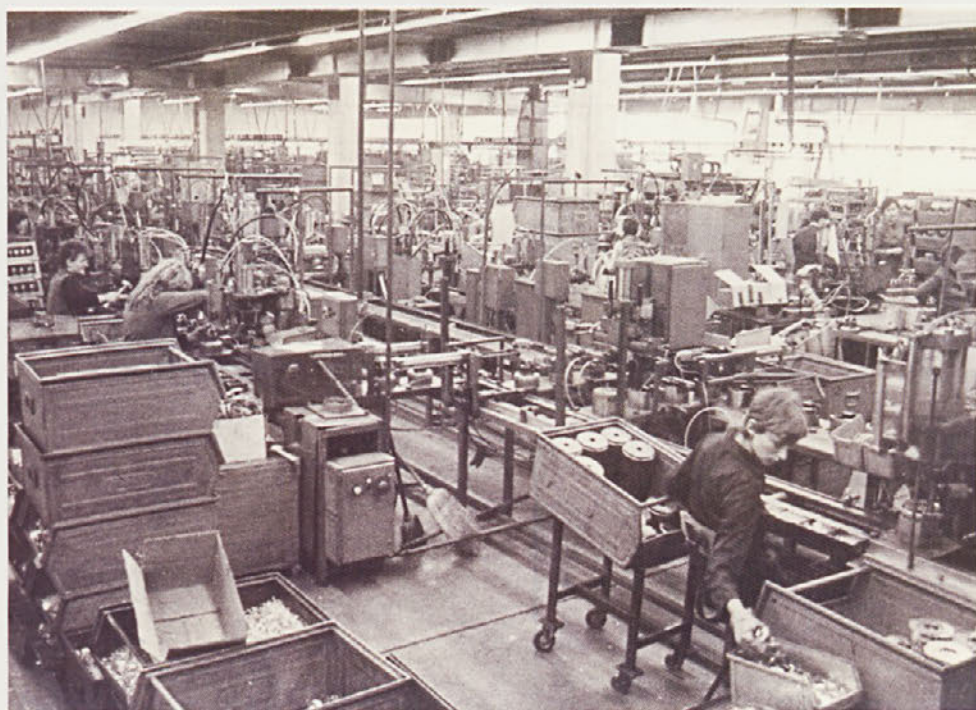
Kot vsako leto smo tudi letos ob prehodu poletja v jesen za sodelavce v splošnem področju pripravili pohod v gore. Tokrat smo se povzpeli na dvatisočaka v italijanskih Julijskih Alpah – 2.420 m visoki Špik Hude police (Cima di Terrarossa). Z gore, kjer so nam med potjo delali družbo kozorogi, smo lahko občudovali najvišje vrhove zahodnih Julijcev, kjer izstopajo Montaž, Viš in Visoki Kanin. Priporočamo tudi ostalim.



DOMEL

SKOZI ČAS

BILO JE NEKOČ ...



Vse polno, gosto, glasno, velike zaloge materiala na vsakem delovnem mestu ... ampak brez pridnih rok bi montažna linija tekla v prazno.

... IN DANES

Čisto in urejeno delovno okolje, proces teče skoraj brez posega človeške roke ... toda brez računalnikov in programov (človeških možganov) bi se linija ustavila.



2015



Boniteta odličnosti

© Soliditet

A Bisnode Solution

Bisnode Slovenija podeljuje
Certifikat bonitetne odličnosti:

DOMEL, d.o.o.

Naziv podjetja

5045401

Matična številka

Poslovni subjekt spada v **najvišji razred** bonitetne odličnosti v Sloveniji.

Poslovni subjekt izpolnjuje kriterije Bonitetne odličnosti za leto 2015 in spada med top slovenske poslovne subjekte, ki so upravičeni do uporabe statusa AAA kot simbola ocene bonitetne odličnosti.

Bisnode d.o.o.

Maria Anselmi
generalna direktorica

Datum: Ljubljana, 6. oktober 2015

