

Škofja Loka
dz 0
MOZAIK
2017

070.489(497.4Zelezniki)



120170218,5

COBISS c

KNJIŽNICA ŠKOFJA LOKA

MOZAIK

5

MOZAIK 37

December 2017

ustvarjamo gibanje

KNJIŽNICA
IVANA TAVČARJA
ŠKOFJA LOKA

Izbran najboljši dosežek skupine TPM
Podelili smo nagrade inovatorjem
Camino – Santiago de Compostela
Reina vam zagotavlja zdrav obrok
Božično in novoletno drevesce

Glasilno podjetja DOMEL



Romana Lotrič
Glavna urednica

Ob zaključku koledarskega leta se običajno spomnimo na pretekle, uspešne dogodke, zgodbe in izzive, ki smo jih delili s sodelavci in poslovnimi partnerji. Teh zagotovo ni bilo malo in naj se lepe in uspešne zgodbe nadaljujejo tudi v prihodnjem letu.

Beseda urednice	2
Uvodnik	3
Kratke novice	4
Izbran najboljši dosežek TPM – skupine	6
Podelili smo nagrade za inovatorje	6
Zgradite dobro osnovo	7
Novozaposleni	8
Nevarnosti družabnih omrežij	11
Camino – Santiago de Compostela, Španska Jakobova romarska pot	12
Vpliv glukoze in fruktoze na naša jetra	16
Vsak ima pač nekaj za tolažbo	17
Reina vam zagotavlja zdrav obrok	18
Trenutno najbolj predana triatlonu	19
Božično in novoletno drevesce	20
Člani sindikata SKEI obiskali Dunaj in Bratislavo	22
Novoletna nagradna križanka	23

Tokratno številko smo zasnovali bolj lahko, novoletno, pa zato nič manj zanimivo.

Mesec oktober je v Domelu zaznamovan z akcijo inovativnosti, v okviru katere smo podelili tri sesalnike. Izbrana je bila najboljša TPM-skupina BS3. Na lokaciji Trata je bila urejena nova jedilnica, za ponudbo obrokov skrbi podjetje Reina. Objavljamo članek Janeza Hudovernika, ki že 20 let dela kot svetovalec in trener na področju prodaje, vodenja in osebne ter organizacijske učinkovitosti.

Člani sindikata SKEI so si ogledali Dunaj in Bratislavo. Dva naša zaposlena pa sta z nami delila spomine na prehojeno pot Camino – Santiago de Compostela.

Mojca Hafner, zdravnica iz Zdravstvenega doma Škofja Loka, je v Domelu izvedla motivacijsko predavanje, na katerem nam je zaupala, kako najde motivacijo za dolge ure treningov ter prepriča svoje telo, da ne odneha, ko prestane težko preizkušnjo.

Za konec pa nekaj zanimivosti o božičnem in novoletnem drevescu.

Konec leta zaključuje svojo delovno kariero direktorica dr. Jožica Rejec. Zahvaljujemo se ji za uspešno vodenje ter ji želimo še veliko lepega v tretjem življenjskem obdobju.

Bližajoči prazniki naj vam prinesejo notranji mir in zadovoljstvo med svojimi najbližjimi.

Srečno v letu 2018 vam želi 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 Dolenc, Nina Drol,
Anita Habjan, Danica Jelenc, Štefka Jeram, Janja Kozjek, Aleksander Volf,
Marija Demšar, Matej Galjot, Roman Megušar, Zoran Abram

Foto: Barbara Debeljak, Anita Habjan, Zoran Abram, Aleš Markelj, arhiv
Irena Megušar, arhiv Jure Pfajfar, arhiv Mojca Hafner, www.pinterest.com,
arhiv Domel

Grafično oblikovanje: Klemen Budna/GTO Košir; Lektorica: Majda Tolar;
Tisk: Tiskarna GTO Košir; Leto 2017, Številka 4; Letnik 37; Izvodov: 1850
Stališča avtorjev ne odražajo nujno stališč uredništva.



Na naslovnici: Novoletna jelka (foto Barbara Debeljak)

Spoštovane sodelavke, spoštovani sodelavci!

Konec leta bom zaključila delo v Domelu. Ko sem pričela 2006 voditi Domel, smo pričeli s skupnim določanjem temeljnih načel: poslanstva, vizije in vrednot, ki smo jih kasneje trikrat nadgradili. Predstavila bom kratek pregled, kako smo skupaj rastle.

Osnovno poslanstvo Domela je zagotavljanje kvalitetnih delovnih mest. Vsako leto smo nagradili delovne pogoje, predvsem v proizvodnji. V dobrih desetih letih smo podvojili število zaposlenih od najmanj višje strokovne izobrazbe do doktorata: s 147 na 304. V strukturi zaposlenih se je ta delež povečal s 36 % na 44 %. Nivo avtomatizacije smo stalno povečevali, prav tako pa tudi število programov ter nivo zahtevnosti in dovršenosti elektromotorjev, sistemov in komponent. Obseg prodaje se je v dobrih desetih letih povečal za 75 %, število zaposlenih pa za 25 %, kar dokazuje povečevanje produktivnosti in učinkovitosti.



Jožica Rejec
Direktorica - CEO

Domelova vizija je: »Rasti kot globalni razvojni dobavitelj EC (elektronsko komutiranih) pogonov in komponent ter ohranjati vodilno razvojno pozicijo na trgu sesalnih enot.« Obseg prodaje sesalnih enot ostaja dobrih 40M€, raste pa delež EC-motorjev, sistemov in komponent. Delež prodaje EC-sistemov in motorjev v celotni prodaji se je povečal s 5 % na 27 %, vrednostno pa s 4M€ na 35M€. Delež prodaje izdelkov za avtomobilsko industrijo je iz pol odstotka zrastle na 27 %.

Skupaj določene Domelove vrednote so pripomogle k ustvarjanju rešitev in rezultatov.

Ustvarjalnost in ambicioznost: na večini programov smo dosegli v svetovnem merilu izstopajoče inovativne rešitve. Postali smo

kompetenten sogovornik kupcem, s katerimi skupaj postavljamo vodilne trende.

Odgovornost in gospodarnost: rezultat se je od ničle odlepil leta 2010 in se je leta 2013 pričel strmo dvigati. Poleg inovativnih rešitev kupcem so pomemben delež prispevali: povečevanje produktivnosti, zmanjševanje stroškov materialov, stalne izboljšave procesov in drobnih izboljšav. K družbeni odgovornosti Domela štejejo tudi prihranke električne energije 200.000 izdelanih EC-motorjev za prežračevalne sisteme, ki letno prihranijo za 200 GWh električne energije. Energija, ki je ne potrebujemo za isti učinek pogona, je najbolj zelena energija.

Za kupce skrbimo z inovativnimi konkurenčnimi rešitvami in rednimi kontakti. Skrbimo tudi za zaposlene z možnostmi napredovanja, izobraževanja, s sponzoriranjem športnih, kulturnih in počitniških aktivnosti, pogojev dela, zdrave in nadstandardnimi izplačili.

Zahvaljujem se vsem zaposlenim za vašo podporo, za vsa vaša prizadevanja za osebno in skupno rast, uresničene ideje in sodelovanje. Želim vam vse dobro v letu 2018 in v nadaljnjih letih.

Želim vam, da radovedno iščete in verjamete v svoje potenciale, si postavljate visoke realne cilje in jih z učinkovitim delom in s sodelovanjem uresničujete.

*Vesele Božične praznike
in
srečno Novo leto
2018*





Barbara Debeljak

Dedek Mraz obdaroval otroke

Ko pride praznični december, je čas, da dobri možje obiščejo in razveselijo naše najmlajše. Tako smo tudi letos povabili v podjetje dedka Mraza, ki bo s samim obiskom in seveda z obdarovanjem razveselil srca otrok naših zaposlenih.

Težko pričakovani dogodek je bil 14. in 15. decembra na lokaciji podjetja, v Železnikih.



Domel in Purex - 15 let partnerstva

Dobre zgodbe pišejo ljudje. Purex iz Anglije in Domel sta partnerja že 15 let. Skozi leta sodelovanja se je pri Purexu lastništvo menjalo že dvakrat. Tretji lastnik je zdajšnji direktor Andy Easey, njegov sodelavec pa je Trefor Jones. Ob obisku konec novembra smo podpisali novo triletno pogodbo. Z zdajšnjim direktorjem sodelujemo praktično vse od začetka. Naj se zgodba nadaljuje.



Zaključek študija MBA

Zelo smo ponosni na štiri naše zaposlene, ki so uspešno zaključili študij MBA na FELU.

Čestitamo!



Janez Rihtaršič, Romana Vodenik Markelj, Matej Tadina, Blaž Hribernik

Rekonstrukcija hale BMC

Takoj po preselitvi BMC-oddelka na novo lokacijo na Trati smo pričeli z rekonstrukcijo te obstoječe hale. Vrednost investicije je slabih 700.000 EUR in bo zaključena do konca meseca februarja 2018. S tem bomo pridobili dodatnih 1.000 kvadratnih metrov proizvodnih površin v nadstropju, ki bodo povezana z že obstoječimi prostori v montaži. Glavni izvajalec gradbeno-obrtniških del je podjetje Kovinar – Gradnje ST, d.o.o. z Jesenic, elektroinštalacijska dela pa izvaja podjetje Vistop d.o.o. iz Dolenje vasi.



Letno srečanje vodij skupine Domel

Ob koncu meseca novembra je na Dvoru Jezeršek na Zgornjem Brniku potekalo letno srečanje vodij skupine Domel, ki se ga je udeležilo preko 70 vodij. Za prihajajoče leto 2018 so bili predstavljeni poslovni načrti po posameznih področjih in PE ter načrti skupine kot celote. Temu je sledilo predavanje s strani dekana fakultete za organizacijske vede prof. dr. Iztoka Podbregarja na temo »Vpliv sprememb na razvoj organizacije in njeno poslovanje«. Ob zaključku pa so bile izvedene še delavnice na temo načrtovanih organizacijskih sprememb v Domelu.



Puhovo priznanje

S slovesno podelitvijo Zoisovih nagrad, Zoisovih priznanj in Puhovih priznanj je v četrtek, 23. 11., v dvorani Grand hotela Union v Ljubljani praznovala slovenska znanost. Med letošnjimi nagrajenci je tudi ekipa Domela PE EC SISTEMI in Inštituta Jožef Stefan prejela Puhovo priznanje za adaptivni sistem za upravljanje kakovosti pihal in zagotavljanje sledljivosti proizvodnje. Čestitke!



Kaljenje in ogled proizvodnje OŠ Železniki

Učenci Osnovne šole Železniki so si v okviru izbirnega predmeta Kovine ogledali našo proizvodnjo in kaljenje, kjer so dokončali točkalo.



IZBRAN PODELILI

NAJBOLJŠI DOSEŽEK TPM-SKUPINE SMO NAGRADE ZA INOVATORJE



Klemen Polak

V mesecu novembru je potekal osmi izbor za naj dosežek TPM-skupine. Zajeli smo izbrane dosežke preteklih treh mesecev. V tem obdobju je bil izbran dosežek TPM- skupine BS3.



Martin Pintar

Oktober 2017 je v Domelu tradicionalna akcija - mesec inovativnosti.



Skupina BS3 je s TPM1 začela novembra 2013, v TPM2 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.

BS3 je skupina, ki se ukvarja z nabrizgavanjem štancanih paketov. Tehnologija nabrizgavanja duroplastov je zelo zahtevna in napredna, zato se spopadajo s številnimi izzivi. Ena njihovih največjih težav sta izmet in produktivnost pri nabrizgavanju statorskega obroča EC38.

Nabrizgavanje tega izdelka poteka na stroju BST-2. Na izmeno se je pred uvedbo aktivnosti izdelalo 1.200 kosov. Najprej se je skupina odločila za hitre menjave med malicami in pavzami – kontinuirano delo brez prekinitiv. S tem so dvignili število izdelanih kosov za 250 na izmeno. Naslednja aktivnost je bila sodelovanje s skupino AS. Dogajalo se je, da so paketi na AS ustrezali kakovostnim standardom, na nabrizgavanju pa je prihajalo do težav ter zastojev na stroju. Po novem delavec iz AS prve kose prinese na nabrizgavanje, kjer preverijo, če kosi gredo brez težav v orodje. Skupaj z delavcem na nabrizgavanju med samim delom to ponovita še večkrat, da se zagotovi čim večje število dobrih paketov. S to drugo aktivnostjo so število izdelanih kosov na izmeno povečali še za 100 kosov. Naslednja aktivnost pa je bila izvedena na programu nabrizgavanja. S prilagoditvijo parametrov in z zmanjševanjem mrtvih hodov stroja se je število izdelanih kosov povečalo na 1.650, kar je tudi količina, ki jo dosežajo na stroju. Vse to je bilo doseženo s sodelovanjem tako članov kontrole kot skupine AS. Posebno pohvalno je sodelovanje med obema skupinama.

Podelitev je potekala 24. 11. 2017 v veliki sobi na lokaciji Trata. Udeležili so se je člani skupine ter vodje oddelkov in direktorji. Nagrade je podelil g. Gregor Jelenc, direktor PE KO.

Skupini BS3 za dosežek čestitamo!

K akciji smo povabili tudi firmo Kärcher, in sicer iz dveh razlogov:

- v letošnjem letu smo prejeli srebrno priznanje prav za najlažjo sesalno enoto v razredu, ki se vgrajuje v Kärcherjev sesalnik VCS;
- poleg same sesalne enote je tudi celoten palični sesalnik poln inovacij in smo ponosni, da je v njih ekskluzivno vgrajen Domelov motor in s tem odličen primer za spodbujanje inovativnosti.

V oktobru je bilo v nov sistem SORA registriranih 132 zapisov, med njimi je bilo 15 predlogov v obliki PREJ / POTEM. Petnajst predlogov je bilo vpisanih na osnovi razpisa Ultimate flow, le-ti pa so bili iz oktobrskih aktivnosti izključeni.

Vsem se za vpisane predloge najlepše zahvaljujemo. Predlogi so v postopku obravnave.

V novembru smo izvedli žrebanje iz vrst nosilcev predlogov za tri sesalnike Kärcher VCS.

Nagrajenci so:

- Janja Kozjek iz kadrovskega oddelka in Sašo Pagon iz proizvodnje ventilatorjev na lokaciji Otoki ter
- Nejc Drnovšek iz proizvodnje DC-motorjev 484 v Retečah.

Podelitev je bila na mesečnem srečanju vodij z direktorico Jožico Rejec, ki je sesalnike tudi podelila zadovoljnim nagrajencem.

Čestitke nagrajencem in hvala sodelavcem v Kärcherju za podporo.



ZGRADITE DOBRO OSNOVO

... "Zdravje ni vse, vendar brez zdravja je vse nič." (Arthur Schopenhauer) ...

Kaj je pomembno za vrhunsko delovno uspešnost? Odgovor je večplasten. Če bi se morali odločiti za eno stvar, katera bi bila? Moj odgovor je energija. Ja, prav ste prebrali. Vaša osebna energija. Mogoče boste oporekali in rekli, da je pomembno znanje, da so pomembne veščine ali celo naravnost in z njo povezana motivacija. Vse to je pomembno, če parafraziram Schopenhauerja – brez energije vam ne bo nič koristilo. Ko govorim o človeški energiji, pri tem mislim več kot le na zdravje. Zdravje je posledica dobrega upravljanja z energijo. Najlepše to ponazorimo s človeško energijsko piramido.



Janez Hudovernik

Naši glavni cilji

Če želite biti srečni in uspešni (kdo si tega ne želi) v življenju, potem morate dobro obvladovati vse štiri ključne dejavnike človeške energije. Za razliko od računalnika, na katerem tole pišem, ki rabi elektriko za svoje delovanje (in mimogrede, eden od računalniških strokovnjakov mi je rekel, da potrebuje tudi kisik, ker baje v vakuumu ne bi deloval; nisem preverjal), ljudje rabimo veliko več kot hrano in kisik.

Človeška energijska piramida, ki jo predstavim v nadaljevanju, nam to nazorno pokaže.

Da bodo vaše veščine, znanje in naravnost sploh prišli do izraza, rabite dobro podlago. Če ima stavba globoke in dobre temelje, potem je lahko zgraditi visok nebotičnik. Pri gradnji hiše je to samoumevno, velikokrat pa pozabljamo na to, ko govorimo o razvoju ljudi. Vse preveč se podjetja in posamezniki osredotočajo na veščine in znanje, premalo pa na osnove, ki sploh omogočajo, da veščine in znanje pridejo do izraza. Če ste bolni ali neprespani, utrujeni in imate probleme z ljudmi, ki so vam blizu, ali resnično lahko uporabite vse svoje veščine in znanje? Ali je del vaših kapacitet zaseden z nečim drugim? Odgovor prepuščam vam.

Poskrbite za svojo energijo in tudi za energijo sodelavcev

Vodje najprej zgradite dobro osnovo. Poskrbite najprej za svojo in potem še za energijo svojih sodelavcev ter jo nato usmerite k skupnemu cilju. To sem si sposodil od pokojnega Petra Druckerja, ki velja za enega vrhunskih strokovnjakov menedžmenta. Kako to naredite?

Tu si lahko pomagata s piramido človeških energij, ki je prikazana na sliki. Naj vam jo na kratko razložim. Ljudje imamo štiri ločene, a neločljivo povezane energije, ki jih moramo ustrezno obvladovati in obnavljati. Če je eno področje izven ravnotežja, to vpliva na vse ostale. Piramidna oblika nam pove, kateri nivoji so pomembni in imajo največji vpliv, in je podobno kot Maslowa hierarhija potreb primerna za razumevanje koncepta. Realnost je seveda veliko bolj zahtevna.

Piramida človeških energij



Piramida človeških energij

Janez Hudovernik ima 28 let poslovnih izkušenj. Zadnjih 20 let dela kot svetovalec in trener na področju prodaje, vodenja in osebne ter organizacijske učinkovitosti. Njegova svetovanja in predavanja so navdušujoča, uporabna in prinašajo rezultate. Je licencirani trener za izvajanje programov za Učinkovito upravljanje z osebno energijo. Lahko ga kontaktirate na janez.hudovernik@proacta.si.

Osnovna energija je telesno-fizična, ki v največji meri vpliva na vaše zdravje. Pet ključnih dejavnikov morate imeti pod kontrolo, če želite, da je v ravnotežju: dihanje, spanje, prehrana, gibanje in odmori čez dan.

Naslednja je čustvena energija. Kaj je njen glavni vir? Ljudje in odnosi. Kako srečni ste v življenju, je v največji meri odvisno od razmerij in odnosov, ki jih znate vzpostaviti. Slovenci imamo že v besedi sreča namig, kaj nam prinese srečo. Srečanje.

Mentalna energija. Šele ko sta prvi dve energiji uravnoteženi, se lahko resnično dobro osredotočate na naloge pred vami in uporabite vse veščine in znanje, ki ga imate. Vsi imamo izkušnje, da, tudi ko smo utrujeni ali bolni, lahko še nekaj delamo. Vendar kakšne so posledice in kakšna je kvaliteta dela? Presodite sami.

Na vrhu je duhovna energija, ki temelji na vaših vrednotah. Vrednote so osnova za odločanje. Ko imate na vrhu piramide dovolj energije, ki prihaja iz ostalih treh nivojev, se izboljšajo vaše odločitve in s tem kakovost vaših življenj.

Kavelj 22 v nas samih

Človeška piramida hkrati tudi nazorno pokaže na kompleksnost našega življenja in kako težko je spreminjati navade. Če želite spremeniti navado, morate najprej prepoznati navado in se nato odločiti, da jo boste spremenili. Potrebujete torej duhovno in mentalno energijo. Ti dve energiji se napajata iz telesne in čustvene energije. Torej imamo vgrajen kavelj 22 ali če hočete "hrošča". Sedaj boste tudi lažje razumeli, zakaj je tako težko npr. shujšati ali spremeniti katerokoli drugo navado. Mogoče dobimo preblisk, predvsem ko imamo dovolj duhovne energije, vendar tega ne moremo vzdrževati. Če ne naredimo spremembe tudi na fizični ravni, ne bomo imeli dovolj energije na duhovni, da bi spremembo vzdrževali. Ni čudno, da le redkim uspe.

Kaj narediti

Torej, če želite dvigniti raven svojih veščin, potem najprej poskrbite za osnovo. IT branža je še posebej kompleksna in zahteva veliko osredotočenosti in odločanja. Verjetno vaši sodelavci ne rabijo več veščin, ampak več energije. Upravljanje z energijo je ključ do uspeha, sreče in zadovoljstva v življenju.



Nataša Dolenc

Danica Jelenc

V tej številki predstavljamo sodelavce, ki so se nam pridružili v avgustu, septembru in oktobru letos. Vsem, ki ste se vabilu za sodelovanje odzvali, se vam zahvaljujemo.

JERNEJ LEBEN



Sem Jernej Leben in prihajam iz Selc. Po poklicu sem računalniški tehnik, vendar pa sem leta 2012 opravil NPK (Nacionalna Poklicna Kvalifikacija) za varnostnika. Zaposlil sem se v podjetju Varnost Maribor.

Za zaposlitev v Domelu sem se odločil zaradi bližine podjetja.

Sem na delovnem mestu brusilca gredi PGŠ. Moje zadolžitve so: sprotne merjenje gredi, menjava brusilnih plošč, nastavitve stroja za naslednje gredi, sprotne poravnane brusilne gredi, 'štosanje', polnjenje seržerja z gredmi, ...

Poleg tega, da sem prostovoljni gasilec, tudi kolesarim in tečem.

BENJAMIN LAMPIČ



Ime mi je Benjamin Lampič, star sem 25 let in prihajam iz Šmartna pod Šmarno goro. Od lani sem poročen, od septembra pa tudi oče. Diplomiral sem na fakulteti za matematiko in fiziko, nato pa sem študij nadaljeval na fakulteti za strojništvo v Ljubljani, kjer sem avgusta magistriral. S septembrom sem se zaposlil v Domelu, kar je moja prva zaposlitev.

Tekom študija strojništva sem bil Domelov štipendist. V času opravljanja poletne prakse in študentskega dela ter sodelovanja pri izdelavi magistrske naloge sem bolje spoznal razvoj in proizvodnjo APEC, delo v nekaterih laboratorijih in delo bazičnega razvoja, malo manj pa še ostala področja delovanja podjetja. Sedaj delam v razvoju APEC. Moje delo obsega konstruiranje v programu Creo, izvajanje in naročanje raznih meritev, sodelovanje s proizvodnjo in prototipno delavnico, pripravo sistemov za izvajanje meritev ... Z delovnim mestom in sodelavci sem zelo zadovoljen.

V prostem času se rad družim z družinskimi člani in s prijatelji, naredim kakšno stvar v hiši in v njeni okolici ter izdelujem izdelke iz lesa.

ŽAN TOLAR



Sem Žan Tolar in prihajam iz Podlonka. Po izobrazbi sem inženir mehatronike. Za podjetje Domel sem se odločil, ker je uspešno podjetje in mi je omogočilo izdelavo diplomske naloge. Delam v oddelku PC OZI, kjer sem kot pripravnik udeležen v celotnem postopku izdelovanja strojev in priprav od projektive do delovanja stroja. To delo mi je všeč zato, ker je zanimivo in dinamično. Sodelavci v podjetju so me lepo sprejeli in naučili že veliko novega.

V prostem času se ukvarjam s kmetijstvom, smučanjem, hojo v hribe in se družim s prijatelji.

KRISTINA GARTNER

Sem Kristina Gartner in prihajam iz Železnikov. Po izobrazbi sem tekstilno-konfekcijski tehnik. Zaposlila sem se takoj po končani srednji šoli. Moja delovna doba znaša 20 let. Od tega sem bila približno 4 leta že zaposlena v Domelu. Nazadnje pa sem bila 8 let v pralnici Bistra.

Za delo v Domelu sem se ponovno odločila zaradi predhodnih pozitivnih izkušenj. Velik plus pa je tudi dejstvo, da v službo odhajam peš in ne potrebujem prevoza.

Delam v montaži sesalnih enot na montažni liniji 8. Med moje zadolžitve spadajo kontrola kakovosti sesalnih enot, oskrba linije in popravilo.

Z delom na liniji sem zadovoljna. S sodelavci pa se dobro razumemo in so me tudi lepo sprejeli.

Svoj prosti čas preživljam z družino. Rada tudi berem in sem prostovoljna gasilka.

ALENKA GRGIČ

Sem Alenka Grgič, mati dveh otrok. Prihajam iz Železnikov. Moja izobrazba je srednja ekonomska šola. Za zaposlitev v Domelu sem se odločila, ker je v bližini mojega doma. Delam na montažni liniji 13. Svoj prosti čas pa rada preživim v naravi.

ERIK OMERZEL

Sem Erik Omerzel, prihajam iz Strmice, po izobrazbi pa sem strojni tehnik. Domel sem dodobra spoznal že med šolanjem kot štipendist, zdaj pa je to moja prva zaposlitev.

V Domelu na Trati sem zaposlen kot orodjar za avtomatske stiskalnice - štanice.

Delovno mesto mi je všeč, saj je delo zanimivo in razgibano, hkrati pa ponuja delo z različnimi stroji in orodji.

Prosti čas preživljam v družbi s prijatelji, z dekletom ali pa se ukvarjam z različnimi rekreacijskimi športi, s prihodom zime pa se bom lotil smučanja.

JANEZ JANČAR

Sem Janez Jančar, rojen 21. 5. 1980 v Kranju, prihajam iz Kranja, po izobrazbi sem diplomirani elektroinženir. V Domelu sem se zaposlil 1. septembra letos kot tehnolog na avtomatskih stiskalnicah. V prejšnjem podjetju sem bil štirinajst let zaposlen kot tehnolog in kasneje kot projektni vodja v tehnologiji. Sodeloval sem pri razvoju novega izdelka,

podajal zahteve s strani proizvodnje, sodeloval s kupci izdelkov, bil skrbnik sistema za sledljivost izdelkov in še bi lahko našteval.

Za zaposlitev v Domelu sem se odločil, ko sem zasledil razpis na spletu. Zaželel sem si novih izzivov. V Domelu sem dobil delovno mesto tehnologa na avtomatskih stiskalnicah na Trati. Moje delovno mesto je zanimivo, delo je razgibano.

V prostem času hodim v hribe, vseč so mi zimski športi, večino svojega prostega časa preživim z ženo in s hčerko.

ANA TEHOVNIK



Sem Ana Tehovnik in prihajam iz Škofje Loke. Ker s prejšnjo zaposlitvijo nisem bila zadovoljna, sem iskala drugo priložnost. Iz lokalnih časopisov in internetne strani Domela sem izvedela, da na novi lokaciji na Trati v Škofji Loki iščejo nove sodelavce. Poslala sem prošnjo in sem bila na srečo izbrana. Sedaj sem zaposlena v PE KO. Sodelavci so me dobro sprejeli in so vedno pripravljene pomagati ter deliti z menoj dragoceno znanje, tako da se veselim novih izzivov in izkušenj.

Še pred zaposlitvijo v Domelu sem o podjetju prebirala same pozitivne novice, za katere sem potem tudi sama ugotovila, da držijo. Podjetje je perspektivno, veliko se vlagava v zaposlene, v njihovo znanje in dobro počutje ter daje možnost rasti, tako na strokovni kot na osebni ravni. Odlikujejo ga ljudje, ki so preprosti, vendar imajo ogromno znanja ter izkušnje. Hvaležna sem, da sem lahko del te uspešne zgodbe.

Sem poročena in mati dveh otrok, Manca je stara osem let, Martin pa šest let in pol. V prostem času se rada ukvarjam s športom, tečem, kolesarim ali preberem kakšno dobro knjigo. Najraje pa se z družino odpravimo v hribe, kjer se naužijemo lepe narave ter uživamo v družbi drug drugega.

BERNARDA DOLENC



Sem Bernarda Dolenc in prihajam iz Kališ. Po končani gimnaziji sem se vpisala na fakulteto za elektrotehniko. Zaradi družinskih razmer sem študij prekinila in na žalost nikoli dokončala. V Domelu sem zaposlena na delovnem mestu administratorke v montaži sesalnih enot in na APEK. Pred tem sem celo delovno dobo preživela v trgovini, najprej kot prodajalka, nato pa kot namestnica poslovodje.

V prostem času sem rada v naravi, pozimi smučam, dela na našem velikem vrtu pa tudi ne zmanjka. Sem mati treh odraslih otrok, tako da imam sedaj časa za hobije malo več.

Delo v Domelu mi je zelo všeč, delovno okolje je zelo urejeno, tudi sodelavci so me lepo sprejeli. Še posebej mi je všeč, da sem po tolikih letih dela čez vikende in praznike lahko večinoma prosta ob koncu tedna.

LUKA KRMELJ



Sem Luka Krmelj in prihajam iz Škofje Loke. Po poklicu sem lesarski tehnik. Ob prostem času sem rad s punco ter z malim sinom Lanom, ki je star devet mesecev. Rad kolesarim in uživam v ustvarjanju z lesom.

Za Domel sem se odločil, ker je uspešno in rastoče podjetje. Pred tem sem bil deset let zaposlen v podjetju Bosch Rexroth. Tam sem zadnjih pet let delal v končni kontroli v merilnici. Ko sem zasledil Domelov razpis za prosto delovno mesto v kontroli kakovosti, se je v meni prebudila želja po novih izzivih in po osebnem napredovanju. Prijavil sem se na razpis in delo dobil. Sedaj sem v podjetju že dober mesec. Počutim se odlično in tudi sodelavci so me lepo sprejeli medse. Delam na lokaciji Trata v oddelku kontrola kakovosti.

NEVARNOSTI

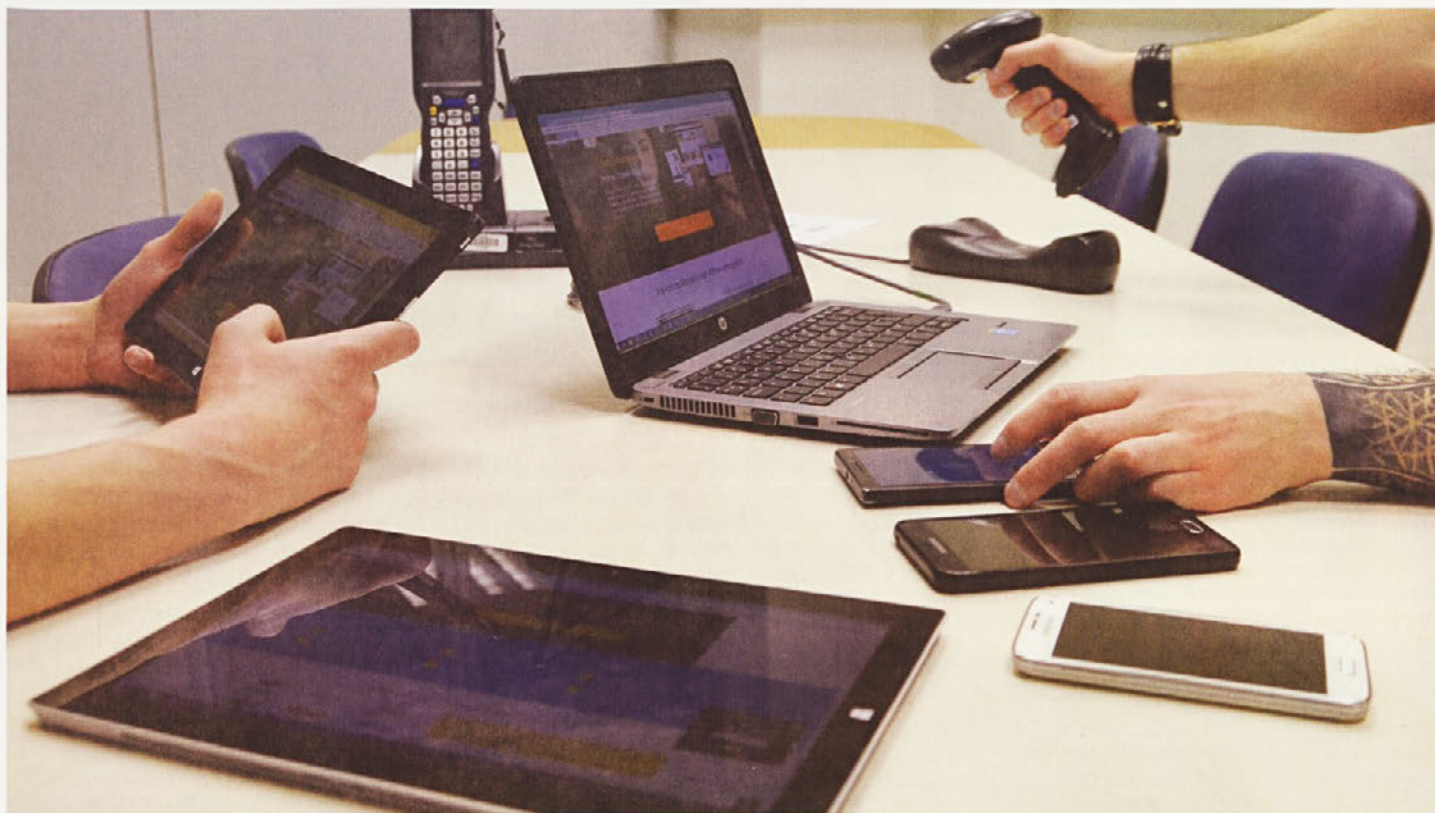
DRUŽABNIH OMREŽIJ

Kakšen je vpliv na mojo zasebnost?

Podatki na vašem profilu lahko povedo preveč o vas. Takšni podatki lahko odkrijejo, kje na primer živite, kdaj ste doma (in kdaj ne), kje delate oziroma katero šolo obiskujete. Vaš naslov in kratka objava, kot denimo »Jutri gremo na dopust!«, sta dovolj za tatove, da izvedo, kje in kdaj lahko stopijo v akcijo. Če izdate druge podrobnosti – na primer svoj e-naslov, datum rojstva oziroma telefonsko številko – obstaja večja možnost, da vas bo kdo nadlegoval, ustrahoval ali vam ukradel identiteto. Kljub temu mnogi ljudje brez pomisleka objavijo takšne podatke na svojem profilu. Ljudje radi pozabijo, da postane to, kar objavijo na spletu, nekaj javnega.



Roman Megušar



Tudi če določijo, da lahko njihova posodobljena stanja vidijo samo prijatelji, nimajo nobenega nadzora nad tem, kaj bodo ti prijatelji naredili z njihovimi informacijami. Na vse, kar kdo objavi na socialnem omrežju, bi torej morali gledati kot na javno oziroma kot na nekaj, kar zlahka postane javno.

Poskrbite, da bodo imeli dostop do vašega posodobljenega stanja in slik samo ljudje, ki jih poznate in jim zaupate. Še vedno pa imejte v mislih, da lahko to, kar objavite, postane bolj javno, kakor ste želeli. Zato svoj profil redno pregledujte in razmislite, ali bi lahko kaj, kar ste odkrili o sebi, brezvestni posamezniki uporabili za to, da bi ugotovili, kje živite, oziroma vam ukradli identiteto. Niti prijateljem ne objavljajte informacij, s katerimi bi lahko ogrozili svojo zasebnost ali zasebnost koga drugega.

Kako socialna omrežja vplivajo na moj čas?

Socialna omrežja vam lahko jemljejo čas in vas odvrčajo od pomembnejših dejavnosti. Čas

je tako dragocen, da si ne morete privoščiti, da bi ga kar po nepotrebnem zapravljali. Verjetno načrtujete, kako boste porabili denar. Zakaj ne bi podobno ravnali tudi, ko gre za čas? En mesec opazujte, da bi ugotovili, koliko časa ste na družabnih omrežjih. Popravite se, kjer je treba.

Če ste oče ali mama in vaši odraščajoči otroci prebijejo preveč časa na socialnem omrežju, skušajte ugotoviti, kaj je vzrok za to. Strokovnjaki opozarjajo, da lahko najstnik preživi preveč časa na socialnem omrežju zato, ker ima težave s tesnobo, stresom ali premajhnim samospoštovanjem. Mnoge najstnike je zelo strah, da bi jih družba zavračala. Če najstniki menijo, da je to, koliko jih bo družba cenila, odvisno od tega, koliko komunicirajo s prijatelji po elektronskih napravah, jih lahko to vodi v še večjo zasvojenost. Nobenemu socialnemu omrežju oziroma nobeni dejavnosti na spletu ne dovolite, da bi ovirala prijateljstvo, ki bi ga morali gojiti s svojimi domačimi.

Kako socialna omrežja vplivajo na moj sloves?

S tem, kar objavite na socialnem omrežju, si ustvarite sloves, ki ga je kasneje težko spremeniti. Oglejte si svojo stran na socialnem omrežju in skušajte ugotoviti, kakšna je v očeh drugih. Postavite si vprašanja: »Ali si res želim, da me drugi vidijo takšnega? Če bi kdo pogledal slike in komentarje, ki sem jih objavil, in bi me na podlagi njih moral opisati, katere izraze bi najverjetneje uporabil?«

Kako socialna omrežja vplivajo na moja prijateljstva?

Vaši prijatelji vplivajo na vaše razmišljanje in ravnanje. Pametno je, da ste izbirčni pri tem, s kom se boste spoprijateljili na socialnem omrežju. Nekateri sprejmejo za svoje prijatelje na ducate, celo na stotine ljudi, ki jih komajda poznajo ali pa sploh ne. Drugi pa so sčasoma prišli do spoznanja, da niso vsi, ki jih imajo na svojem seznamu prijateljev, dobra družba.

CAMINO

– SANTIAGO DE COMPOSTELA

ŠPANSKA JAKOBOVA ROMARSKA POT



Danica Jelenc

V preteklosti sem že slišala za Jakobovo romarsko pot, vendar, če sem iskrena, se nisem nikdar spuščala v podrobnosti o tem, kje točno poteka, zakaj je to Jakobova romarska pot in kako poteka. Ko sem potem zvedela, da sta se na to romarsko pot letos podala tudi dva naša sodelavca, sem se pa le nekoliko bolj podučila, kako je s to potjo, da sem jima lahko zastavila vprašanja. Irena Megušar je bila tista, ki se je na pot podala prva, in sicer v začetku julija, Jure Pfajfar pa se je na romanje podal dobra dva meseca kasneje, natančno 13. septembra. Ob tej priliki se še enkrat obema zahvaljujem, da sta bila svojo izkušnjo pripravljena deliti z nami. V nadaljevanju si lahko preberete nekaj podrobnosti s poti in kako je vse skupaj potekalo.

Odločitev, da se podaš na tako dolgo pot, verjetno mora biti sprejeta kar nekaj prej, preden se dejansko podaš na pot. Kdaj in zakaj si se odločil(a), da se boš tudi ti spoprijel(a) s tako težkim izzivom?

Irena: Že kar nekaj let sem si po tiho želela, da bi tudi jaz lahko enkrat prehodila to pot. O tem sem prebrala dve, tri knjige, bila sem na kar nekaj predstavitev poti ... Vendar sem vsako leto sproti tudi dobila izgovor, zakaj sedaj ni pravi čas za mojo pot ... Letos, za materinski dan, mi je hči Polona podarila posebno darilo – vodnik za francoski Camino, avtorja Johna Brierleya. Takrat sem sem si rekla: »Irena, letos si pa poišči izgovore zakaj JA!!!« Po prvomajskih praznikih sem se odločila, da letos res grem. Seveda sem za dovoljenje najprej vprašala doma in v službi. Dokončna odločitev je padla, ko sem v začetku junija rezervirala in plačala letalsko karto.

Jure: Ko sem proti koncu študentskih let prvič slišal za Camino, sem sam pri sebi rekel, da se bom enkrat tudi jaz podal na to pot. Ta želja je potem kar nekam poniknila in občasno oživela, če sem kje zasledil, da je kdo omenjal Camino. Pred leti je bila celo na televiziji predvajana oddaja o Jakobovi poti, o njej govori tudi film *The Way*. Imam kar nekaj kolegov in znancev, ki so kakšno verzijo Camina že prehodili. In tudi sedaj, ko sem se vrnil s te poti, jih je kar nekaj, ki jih zanima, kako pot poteka, saj si jo želijo prehoditi ali prekolesariti. Da se bom podal na to pot, sem se dokončno odločil za štirideseti rojstni dan, ko sem se z družino in prijatelji dogovoril, da mi namesto daril prispevajo za to pot. Od takrat je minilo dve leti in pol, v tem času pa se je šparovček pridno polnil.

Za tak podvig je verjetno potrebno kar veliko priprav, tako fizičnih kot tudi organizacijskih. Kako si se jih lotil(a)?

Irena: Za to pot se fizično nisem nič posebej pripravljala, dovolj je bil vsakdanji sprehod s psom, pa za vikend mogoče vzpon na Ratitovec. To so bile vse moje fizične priprave. Več časa sem porabila za iskanje prevoza do mojega izhodišča, saj sem želela, da je le-ta poceni in da na poti ne bi zapravila preveč časa, saj sem bila omejena s številom dni dopusta. Na koncu je bilo treba spakirati le še nahrbtnik, v katerega sem morala dati vse, kar bom na poti potrebovala. Zelo pomembno je,



Credential - Romarski potni list

da nahrbtnik ni pretežak, saj ga moraš nositi na vsej svoji poti. Moj je bil kar lahek, tehtal je še manj kot sedem kilogramov.

Jure: Najprej sem nabiral informacije o poti, udeležil sem se predstavitve, ki jo je imela Nika Weiffenbach. Če sem kje naključno zasledil kakšno oddajo ali film, sem si slednje z zanimanjem ogledal. Veliko napotkov za pripravo, planiranje poti in opise v angleškem jeziku sem našel tudi na internetu. Kot zelo dober slovenski vir bi predlagal ogled spletne strani www.mladiifest.com/camino%20romanje%20santiago%20de%20compostela, ter razne knjige in vodnike.

Fizično sem se preizkusil dvakrat, prvič pred enim letom, ko sem šel peš od doma do Višarj. Predvsem me je zanimalo, kako po celodnevni hoji nadaljuješ drug dan. Drug preizkus je sledil letos poleti, ko sem šel od doma po grebenih čez Ratitovec preko Črne prsti do Bohinja. Če se je le dalo, sem izkoristil luknjo v urniku za kakšno krajšo hojo po gozdovih in hribih, za pridobitev kondicije je pomagala tudi košnja po bregovih in delo doma. Organizacijsko pa je bil največji izziv ujeti pravi trenutek za dokončen družinski blagoslov, predvsem, da bodo otroci toliko samostojni, da bodo lahko sami šli v šolo. Seveda je bilo potrebno »pripraviti teren« v službi in izbrati tak termin, da doma na majhni kmetiji ne bo preveč dela. Drugo je potem gladko steklo. Najbolj sveže informacije sem dobil od Irene.

Ali si na pot šel (šla) sama ali s kakšno skupino?

Irena: Na pot sem odšla sama, saj če si sam, se ni treba nikomur prilagajati, imaš tempo, ki ti ustreza, toliko kilometrov prehodiš, kot sam zmoreš, ... Vendar na Caminu praktično nisi nikdar sam, saj letno to francosko pot prehodi čez 170.000 ljudi. Z romarji, ki so dnevno prehodili podobno število kilometrov, smo postali pravi prijatelji, včasih smo hodili skupaj, drugič smo bili raje sami ...

Jure: Na pot sem šel sam, tudi nisem razmišljal, da bi iskal koga, ki bi šel z mano. Camino Frances je zelo dobro označena pot, ima veliko prenočišč in je najbolj množična, na trenutke že skoraj turistična. Sistem je utečen in ne vidim problema, da se na pot podaš sam. Spoznaš veliko romarjev, se z njimi družiš, pogovarjaš, lahko si pa tudi več ur sam, kakor ti paše. Romarji so praviloma med seboj prijazni, odprti in si pomagajo, postaneš del neke skupnosti ljudi, ki so si med seboj naklonjeni, prijazni so tudi domačini in vedno pripravljene pomagati. Prenočišča (občinska, cerkvena ali privatna) so večinoma sobe s skupnimi ležišči, tako da tudi takrat nisi sam. Sam si edino, če kampiraš in prespiš kje v naravi, kar je nekaterim tudi zelo všeč.

Na začetku poti se verjetno pripelješ z letalom, odvisen si sam od sebe in svoje iznajdljivosti. Ali lahko na kratko opišeta, kako poteka en dan na romanju?

Irena: Ja, seveda, zgodaj zjutraj sem imela let iz Benetk proti Madridu in potem proti Biaritzu, na jug Francije. Od tam sem se z avtobusom peljala do Bayonna in potem še z vlakom do malega mesta Saint Jean Pie De Port, kjer se je začel moj Camino. Najprej sem poiskala urad, kjer izdajajo tako imenovani Pilgrim Passport oziroma Credential del Peregrino. To je dokument, brez katerega



Namakanje žitnih polj: Canal de castilla

ne moreš biti pravi peregrino oziroma po slovensko romar in brez katerega tudi ne moreš prespati v nobenem albergu. Vsak dan moraš na svoji poti v Credential pridobiti vsaj en žig, ker le tako na koncu poti v Santiago lahko dokažeš, da si resnično prehodil to pot.

Že zvečer sem imela za naslednje jutro vse pripravljeno v nahrbtniku, saj sem zjutraj vstala, ko je bila še tema. S pomočjo čelne svetilke sem se tiho izmuznila iz sobe, pospravila spalno vrečo, umila, oblekla in običajno brez zajtrka odšla na pot. Označbe na poti so bile zelo dobre, če si sledil »markacijam«, to so bile različne oblike školjk in rumena puščica, se praktično nisi mogel izgubiti. Po nekaj prehojenih kilometrih, sem se v začetku sama, kasneje pa s prijatelji, ustavila v baru ob poti, kjer sem popila kavo in kaj pojedla. Potem sem nadaljevala s hojo, vmes sem se ustavila, da sem naredila kakšno sliko, za ogled znamenitosti ob poti, za nakup kakšne malenkosti v trgovini, če sem bila žejna, lačna ali utrujena, dokler nisem prispela do cilja, ki sem ga za tisti dan imela v načrtu. Ko sem prispela v alberg, sem se stuširala, oprala vsa oblačila, ki sem jih tisti dan nosila, in jih obesila na sonce, da sem jih lahko naslednji dan spet oblekla. Popoldanski čas je bil namenjen počitku, nekateri so odšli spat, sama pa sem raje napisala kakšno stran v moj dnevnik, v vodniku pregledala pot, ki me je čakala naslednji dan, in skoraj vedno tudi odšla na ogled kraja, v katerem sem prenočila. Nato je sledila večerja, po večerji druženje s prijatelji, v nekaterih krajih tudi obisk cerkve oziroma maše, priprava na naslednji dan ter spanje. Albergi so se zapirali ob deseti uri zvečer, pol ure kasneje je bila v sobah že tema in tišina.

Jure: Na pot sem se odpravil z večernim letalom iz Benetk do Pariza, kjer sem na letališču preživel ali bolje predremal noč. Zjutraj sem pot nadaljeval do Biarritza, potem z avtobusom do Bayonne in z vlakom do Saint Jean Pie De Port. Padal je dež, ki si ga na romarju ne želiš. Po približno polurni vožnji z opoldanskim vlakom smo zadeli manjše drevo in obtičali. Nič kritičnega, poklicali so avtobus, ki je čez kakšno uro prišel, proga pa je bila zaprta potem še cel dan. Kot sem kasneje zvedel, so imeli ostali romarji posledično ta dan zaradi zamud težave z iskanjem prenočišča in večerje, saj so ostala samo še najdražja. Prvi dnevi so sploh zabavni, saj si poln pričakovanj, navdušenja, seveda pa vzklije tudi kakšno seme skrbi. Prva etapa poteka čez Pireneje in predvsem v pogovorih s starejšimi opaziš, da so se na to zelo pripravljali, saj so zaskrbljeni, ali bodo fizično zmogli. Pravijo, da se prve dni bolj kot ne ukvarjaš s telesom, ki se privaja na hojo, zato tudi ni dobro, če se na začetku pretirava z dolžino poti.

Kako je na sami poti poskrbljeno za hrano in seveda za počitek in prenočišča – ali moraš to rezervirati vnaprej ali lahko dobiš hrano in prenočišče kjer koli?

Irena: V pomoč pri dnevnem načrtovanju poti mi je bil moj vodnik in seznam vseh albergov, ki sem ga dobila že na začetku poti v Saint Jeanu. V njem je bila dobro označena razdalja med posameznimi kraji, kjer se nahajajo ta prenočišča. Albergi so postavljeni po vsej poti, niso pa čisto v vsakem kraju, zato je dobro, če to pogledaš prej, da se ti slučajno ne zgodi, da ne bi zmoget poti do naslednjega prenočišča. Albergi so lahko cerkveni, državni ali privatni. Cene so med 5 in 12 evrov, nekateri albergi so pa tudi »donativo«, torej daš, kolikor hočeš. Prenoišč je dovolj, zato jih tudi nisem rezervirala, edino rezervacijo, ki sem jo imela, je bila na cilju v Santiagu. Ob poti pa je tudi dovolj raznih trgovin, barov in gostiln, kjer so za naše razmere sprejemljive cene.

Jure: Prenoišč je na Camino Frances v času izven največjega navala, torej spomladi in jeseni, dovolj. So skoraj v vsaki vasi, mestu. Pozimi jih je veliko zaprtih, zato je potrebno dobro planirati. Poleti pa je zaradi velikega števila romarjev pametno, da s hojo začneš zgodaj zjutraj, da si potem dovolj zgodaj na cilju, možno pa je, da posteljo rezerviraš vsak dan sproti. Ko se »ulavfaš«, si že večer prej splaniraš okvirno pot, postanke in preveriš, kje si boš lahko kupil hrano in pijačo. Vode je ob poti dovolj, na nekaterih daljših odsekih te pa v vodnikih opozorijo, da se večer prej primerno oskrbiš. Potem pa hodiš in vidiš, kaj ti pot prinese. Hrana je praviloma popotniška, lahko se ustaviš v barih, kjer lahko kupiš razne prigrizke, slaščice, kavo, čaj, ... druga možnost pa je, da hrano kupiš v trgovinah. Na nekaterih delih so postavljene stojnice, kjer lahko dobiš okrepčilo zastoj oziroma zanj daš prostovoljni prispevek. V nekaterih prenočiščih imajo tudi kuhinjo, kjer si lahko kaj skuhaš, kuhano s kom deliš. Na celi poti nudijo tudi romarske menije, ki so praviloma v treh hodih, to so predjed, glavna jed in sladica, večkrat zraven dobiš tudi četrto litra vina. Dobra stran skupnih večerij je, da se lahko pogovarjaš z drugimi romarji, srečal in govoril sem z maturanti iz Filipinov pa tudi s takimi, ki so bili stari več kot 75 let. Za primerno plačilo se da prenočišča in hrano rezervirati vnaprej – tudi do pol leta. Kakor si pač kdo zaželi, vsak po svoje. Srečal sem nekoga, ki je potoval z oslom, zato ni mogel prenočevati v prenočiščih, nekaj drugih romarjev je nosilo s seboj šotor...



V začetku verjetno gre vse kolikor toliko gladko, potem pa sčasoma verjetno pride tudi do kakšnih težav – od slabega vremena do žuljev na nogah in nenadajne tudi utrujenosti. Kako se spopadaš z njimi?

Irena: Vreme mi je bilo na moji poti od Saint Jeana do Santiaga zelo naklonjeno, saj ni nikoli deževalo. Temperature so bile sicer na najbolj ravninskem delu med Burgosom in Leonom, ko prečkaš Meseto, zelo visoke, tudi 38 stopinj in več v senci, ki je seveda ni bilo. Vendar je meni osebno vročina všeč, pred soncem pa sem se zaščitila s klobukom in steklenicami vode, na katere seveda ne smeš pozabiti. Tudi zdravje mi je na celi poti odlično služilo, nobene poškodbe, ne bolezni, pa tudi nobenega žulja nisem dobila. V prvih dneh sem sicer imela malo »muskfibras«, to je pa tudi vse. In da ne pozabim, tudi nobenega »smrčaca«, ki bi mi krajšal noči, nisem spoznala.

Jure: Jaz sem imel srečo in sem dolgo hodil brez problemov, imel sem dobro obutev. Tudi vreme se je po prvih dveh delno deževnih dnevih ustanovilo in je bilo večji del poti sončno, kar se je poznalo tako na razpoloženju kot na številu prehojenih kilometrov. Kadar sem se odločil za daljšo etapo, so me po kakšnih šestih urah hoje začele boleti noge. Takrat so mi pomagali krajši postanki in okrepčila. Nekajkrat sem bil na poti tudi okrog deset, enajst ur. Takrat sem bil utrujen in sem si želel samo to, da sem čimprej prišel do prenočišča, kjer me je čakala postelja. Seveda pa sem moral tudi oprati in posušiti tako sebe kot tudi oblačila. Na noge romarji zelo pazimo. Tako sem večkrat sam pri sebi zadovoljen pomislil, da žulja ne morem dobiti, saj sem se na to dobro pripravil, s seboj sem imel tudi kremo proti žuljem. A se je kljub temu zgodilo, da sem bil trinajsti dan poti premalo pozoren na manjšo smet,

ki mi je zašla v čevelj, in tako dobil žulj spredaj na podplatu. Potem se je hoja spremenila, zaradi tega so mi nekaj dni noge otekale, korak je bil počasnejši, težji. Žulje oskrbiš po navodilih, uporabiš obliž z gelom in hodiš dalje. Kupil sem si magnezij, masiral sem si noge. Po končanih etapah sem noge hladil z ledom, sebe pa s pivom. Po približno petih dneh je bilo spet vse v redu in sem bil po svoje kar vesel, da sem spoznal tudi to plat romanja, saj ugotoviš, kako se nekateri s hudimi žulji borijo oziroma trpijo z vsakim narejenim korakom.

Si se na poti kdaj vprašal(a): »Ali mi je tega res treba? Ali je to samoumevno – če se za nekaj odločiš, boš pač speljal do konca?«

Irena: Najbolj mi je bilo težko na začetku, ko sem šla od doma. Takrat sem se res vprašala, ali sem se prav odločila, da grem. Kasneje si pa takih vprašanj nisem več postavljala. Moj moto na Caminu je bil, da na poti uživam v naravi, kulturnih znamenitostih, kulinariki, da spoznam in se družim s čim več ljudmi ter poleg vsega še vsak dan prehodim načrtovane kilometre. Skratka, da se imam lepo in uživam. In uspelo mi je.

Jure: Takih misli skoraj ni bilo, v romanju sem užival. Sicer sem imel pripravljen okviren plan, ki sem ga sprti prilagajal in se je gladko odvijal, imel sem srečo z vremenom in dobro družbo. Res ti nihče ne prihrani nobenega koraka, ko si utrujen in proti koncu etape postaja vroče – v tem času je to bilo med petnajsto in šestnajsto uro, če opraviš kakšen



Križ pod katerim romarji odložijo kamen, ki so ga prinesli od doma in tako simbolično odložijo stvari, ki jih težijo.



oznaka ob poti, ki romarju kaže smer poti in število kilometrov do cilja



nepotreben ovinek oz. slediš daljši poti, tudi nisi ravno dobre volje ... To se mi je zgodilo pri vstopu v Ponferrado. Pot sledi tisočletni varianti, če bi tam nadaljeval ob glavni cesti, bi si prihranil 45 minut hoje. Z motivacijo pa mora opraviti vsak po svoje. Meni je dajala dodatno moč družina, zgled, ki ga daš svojim otrokom. Vsak si želi priromati do konca in če ne pretiravaš, tudi zmoreš. Večina ljudi, ki sem jih spoznal, je za to pot imela svoje razloge, kot so življenjske prelomnice, duhovne, verske razloge, nekateri pa so si preprosto zaželeli odklopa od hitrega tempa življenja. Bežno sem spoznal nekoga, ki je že dvajset let na Caminu, preživlja se z izdelovanjem zapestnic, okraskov in to prodaja. Seveda mu pomagajo tudi drug romarji. Na Caminu resnično prevladuje neka posebna energija.

Kakšni so občutki, ko prideš na zastavljen cilj, torej na konec poti? Ali prevladuje utrujenost ali čustva?

Irena: Na cilju v Santiago smo bili vsi veseli in srečni, saj smo dosegli cilj, za katerega smo se trudili skoraj osemsto kilometrov. Utrujenosti ni bilo, samo sreča, veselje, občutek potrditve, da si zmožel, za kar si se odločil. Mogoče kasneje, ko smo se začeli poslavljati, saj so nekateri že imeli prevoz domov, drugi so odhajali naprej do Finistere, tretji na pot proti Portugalski, ... Pa občutek, da je dan, ki smo ga vsi vso pot čakali, tudi dan, ko je te poti konec, ko ne boš več vsak dan prehodil 25 in več kilometrov, ko se moraš posloviti od vseh in vsega ter reči: »Mogoče se še kdaj srečamo, mogoče še kdaj prehodim to pot ...«

Jure: Ko se romarji bližajo Santiagu de Compostelli, so veseli, še posebej če so tam prvič. Meni se je kar malo smejalo. Navdušeno slediš školjki - simbolu poti in drugim romarjem, kar vleče te naprej mimo prenočišč do katedrale, kjer je velik trg in množica turistov (kar me je kar malo zmotilo) ter veselih romarjev. Potem se uležeš ali usedeš in uživaš, si vzameš čas. Čez čas pa dalje, nekaj spit in pojest, greš do prenočišča, se umiješ in malo počiješ, obišeš katedralo in grob apostola Jakoba, pomoliš ... Zvečer si z veseljem na obrazu na kratko ogledaš mesto, naslednji dan si lahko privoščiš daljši spanec, saj si glavni cilj dosegel. Zjutraj sem potem bolj počasi nadaljeval pot proti zahodu do Finistere (»konec zemlje«), kjer sem se potem po treh dneh pošteno namočil v Atlantiku. Zvečer ob sončnem zahodu pa smo se romarji povseslili na skalah pod svetilnikom.

Se spomnita kakšnega zanimivega dogodka, ki se vama je pripetil na romanju?

Irena: V Pamploni sem bila ravno v času otvoritve festivala oziroma praznika San Fermin. To je eden največjih španskih festivalov, ki se začne z jutranjim dirkanjem pred biki na ulicah, z opoldanskim festivalom z velikanskimi lutkami ter popoldansko bikoborbo v areni. Praznik traja sicer cel teden, jaz sem si ogledala le del teh prireditev. To je bilo res nepozabno in vredno ogleda.

Jure: Cela vrsta naključij, pestrost ljudi, ki jih srečaš, barvitost pokrajin, širine žitnih polj, gozdov, dreves, vinogradov, tisočletnih poti, znamenj in spodbudnih sporočil na poti, cerkva, zgodovine, mest, mostov, sončnih vzhodov in jutranje svetlobe na odprtem ...

Zadnje štiri dni sem občasno čisto po naključju hodil z Italijanom Fabiom. Imela sva približno enak tempo in cilj, tako da se nama je pot križala. Dogovorila sva se, da se v Santiagu dobiva na pivu, a se žal nisva uspela priklicati. Potem sva oba nadaljevala pot do Finistere, ne da bi se videla, za kar mi je bilo kar malo žal. Na zadnji dan, tri ure pred odhodom domov, pa sem na neki stranski uličici stopil iz trgovine s spominki in sem ga srečal. Ena bolj prijetnih dogodivščin je tudi bila skupna večerja, kjer je hospitaliero (oskrbnik prenočišča) ugotovil, da ima ena od romark rojstni dan. V ta namen ji je pripravil sladico v obliki torte. Po skupnem »Happy birthday to you« smo potem še vsak posebej v svojem jeziku zapeli »Vse najboljše zate«.

Ali bi za konec še kaj dodala?

Irena: Za konec samo še posvetilo iz mojega vodnika:

»Stopi, romar, na pot.

Napravi prvi korak in se prepusti poti.

Odvijala se bo sama od sebe.«

BUEN CAMINO!

Jure: Tisti, ki po tihem ali naglas razmišljate o Caminu - toplo vam priporočam, podajte se na pot, super je, ne bo vam žal.

780 kilometrov prehojenih v enem mesecu je podvig, za katerega je potrebno dovolj trme in poguma. In to je Ireni in Juretu odlično uspelo. Iskrene čestitke tudi z moje strani, ob novih podvigih pa se spet srečamo ...



Atlantik, peščena plaža, školjke in pogled proti Finisteri (11 km do konca)

VPLIV

GLUKOZE IN FRUKTOZE NA NAŠA JETRA



Janja Kozjek

V tej številki nadaljujem s člankom iz prejšnje številke, ko sem pisala o fruktozi. Tokrat bom pisala o glukozi, ki v hrani največkrat nastopa skupaj s fruktozo, kar močno obremenjuje naša jetra.

Kaj je glukoza?

Glukoza ali grozdni sladkor, znan tudi kot krvni sladkor, se nahaja v vseh ogljikovih hidratih (škrob ...). Že leta 1926 je Otto Warburg, nemški znanstvenik odkril, da rakave celice za svoje življenje in razmnoževanje uporabljajo izključno glukozo, kar pomeni, da lahko sami veliko naredimo na področju preprečevanja raka. Zmanjšajmo vnos sladkorjev, predvsem teh iz procesiranih in predelanih živil, torej tistih, ki jih kupimo v embalaži, predelane, ...

Vedeti moramo, da v pripravljene hrani fruktoza ne nastopa sama, temveč skupaj z glukozo. Kadar nastopata skupaj fruktoza in glukoza s številnimi drugimi vitamini, minerali, encimi in vlakninami, jo naše telo dobro sprejme in ne povzroča težav. Kadar pa v laboratoriju takšen skupek fruktoze, glukoze in drugih hranil predelajo v čisto fruktozo, to ni več v redu. In ravno takšno fruktozo, npr. zelo znan visoko fruktozni koruzni sirup, na veliko uporabljajo v prehranski industriji. Visoko fruktozni koruzni sirup pa je eden glavnih osumljencev visokega holesterola, pritiska, avtoimunih obolenj in debelosti. Uporabljajo ga kot konzervans v paštetah, mesu, slaščicah, v naprej pripravljenih izdelkih, čipsu in pijačah. V restavracijah ga uporabljajo pri pečenju – npr. pri ocvrtem krompirčku, saj nas zasvoji in v nas povzroča željo po še.

Razlika med fruktozo in glukozo

Kljub temu, da imata fruktoza in glukoza isto kalorično vrednost, se ta dva sladkorja v telesu popolnoma drugače presnovita.

Fruktoza ima nižji glikemični indeks kot glukoza, vendar ima veliko višjo glikemično obremenitev. Fruktoza povzroča sedemkrat toliko škode, kot to počne glukoza, saj se veže na celične proteine sedemkrat hitreje in sprosti 100-krat večje število kisikovih radikalov (kot je vodikov peroksid, ki ubija prav vse).

Glukoza in fruktoza sta dober vir energije. Presežek glukoze je lahko usoden za sladkorne bolnike, presežek fruktoze pa lahko privede do zdravstvenih težav, kot so odpornost na inzulin - inzulinska rezistenca, zamaščenost in boleznijeter. Vedeti moramo, da v pripravljene hrani fruktoza ne nastopa sama, temveč skupaj z glukozo (razni smutiji, kjer je zmešamo raznovrstno sadje, mlečni izdelki, semena ...).

Razlika je v presnovi

Glukoza in fruktoza se v telesu drugače presnavljata.

Večina fruktoze se presnavlja v jetrih, njen namen pa je predvsem kopičenje glikogenskih rezerv sladkorja v jetrih ter nastajanje maščobnih celic in sinteza trigliceridov. Ko so jetrne rezerve polne glikogena, nam encimi sporočijo, da se ostali presežek fruktoze spremeni v maščobe.

Večina glukoze pa se ne absorbira skozi jetra, vendar se v telesu porablja za proizvodnjo celične ATP-energije.

ATP je molekula z močnimi energijskimi vezmi, ki sprosti relativno veliko energije. To je pomembna značilnost ATP. ATP je glavna energijska molekula v vseh živih bitjih.

Sodeluje v različnih kemijskih procesih, v krčenju mišic, kot aktivni transport molekul hranil skozi celično membrano v celice. V živčnem sistemu prenaša sporočila živčnih impulzov do tarčnih organov ...

Slaba fruktoza?

Prekomerno uživanje fruktoze je povezano z odpornostjo na inzulin, debelostjo in z zamaščenostjo jeter.

Študije kažejo, da fruktoza kopiči dodane maščobe na trebuhu, kar povežemo s povečanim tveganjem za boleznijeter in diabetes. Fruktoza vodi tudi k višji vrednosti holesterola. Raziskave kažejo, da fruktoza znižuje aktivnost delovanja žleze hipofize, ki je regulator izločanja vseh endokrinih hormonov, kar vodi v pomanjšano delovanje vseh žlez z notranjim izločanjem.

Opaža se tudi, da ima vedno več ljudi težave s presnovno fruktozo. Vedno več je tudi otrok s črevesnimi krčji, z napenjanjem, občutkom napetosti in drisko. Zaradi nepopolne absorpcije fruktoze le-ta neprebavljena prehaja v debelo črevo, kjer s pomočjo bakterij zavre in povzroča hude težave.

Zato je potrebno tudi pri uživanju sadja biti zmeren in naenkrat uživati eno vrsto sadja.

Zapomnimo: fruktoza ne povzroča dviga krvnega sladkorja, inzulina in leptina!

Ko fruktoza pride v kri, količina krvnega sladkorja ne naraste, zato tudi inzulin ne

naraste. Del fruktoze se skladišči v jetrih v obliki glikogena, presežki pa se začno nalagati v maščobe, kar vodi v inzulinsko odpornost. Inzulinska rezistenca je stanje, v katerem se telesne celice ne odzivajo na inzulin in zato se krvni sladkor zvišuje, kar vodi v številne bolezni.

Zapomnimo: glukoza povzroča dvig krvnega sladkorja, inzulina in leptina!

Ko pride v kri glukoza, pa količina krvnega sladkorja naraste. Nato se sprosti tudi inzulin, ki sladkor spravi do celic.

Ko imajo celice svoj prostor s sladkorjem zapolnjen, takrat se odvečni sladkor v krvi začne dvigovati, kar vodi v hiperglikemijo. Inzulin rezerve sladkorja kopiči v jetra kot glikogen ter nato v odvečne maščobe.

Zato je potrebno tudi pri uživanju sadja biti zmeren in naenkrat uživati eno vrsto sadja. Sadjje naj se uživa samo v dopoldanskih urah, pozno popoldne in zvečer se ne priporoča.

Sladkorju pa se je najbolje odpovedati.

Ali ste vedeli, da je v steklenički coca cole sedem kockic sladkorja!



KAKI - To je pravi jesenski čudež narave

Jesen je čas za uživanje tega sadeža bogate rdeče-oranžne barve. Kaki ni le okusen, je tudi izjemno blagodejen. Ščiti pred vrsto bolezni ter nam lahko celo pomaga shujšati, saj izboljša presnovo maščob.

Kaki vsebuje kopico za nas dobrih hranil, pri doseganju in vzdrževanju zdrave teže pa pomaga tudi, ker je eden manj kaloričnih sadežev.

VSAK

IMA PAČ NEKAJ ZA TOLAŽBO

Njegovo ime je morda nenavadno, saj je k nam prišel s Kitajske in Japonske, toda njegov okus je prav prijeten. Poleg tega je kaki res pravo jesensko sadje. Samo v tem letnem času je zaradi njega, če se odpravite na tržnico, vse oranžno-rdeče. Je tudi eden najbolj zdravih sadežev.

Raziskovalci univerze v Jeruzalemu so denimo ugotovili, da pred aterosklerozo oziroma poapnenjem žil ščiti mnogo učinkoviteje kot staro dobro jabolko. Ateroskleroza je v razvitem svetu najpogostejša bolezen srca in ožilja, zaradi katere se žile lahko zamašijo, to pa lahko vodi do usodne kapi. Pravijo, da tveganje, da nas presenetli ta bolezen, zmanjša že en srednje velik kaki na dan. Poleg tega je bilo ugotovljeno še, da lahko uživanje kakija izboljša našo presnovo maščob.

Eden najboljših posladkov, če hujšate

Ker izboljša presnovo maščob, je kaki odlična izbira, če poskušamo nekaj odvečnih kilogramov izgubiti. V primerjavi z ostalim sadjem je tudi veliko manj kaloričen. En srednje velik kaki, ki tehtja okoli 100 gramov, vsebuje samo 0,3 kilodžula (70 kalorij). Za primerjavo: srednje veliko jabolko, ki ima premer okoli sedem centimetrov in nenazadnje niti ni najbolj kalorična vrsta sadja, vsebuje približno 0,4 kilodžula (100 kalorij). Blagodejen je še, ker je izredno bogat z vlakninami. Vlaknine izboljšajo proces prebave ter nas za veliko dlje časa nasitijo. Kakiji za povrh vsebujejo še vrsto vlaknine, ki se imenuje pektin. Ta poskrbi, da se sladkor v naši krvi ne dvigne preveč.

Uživanje kakija ščiti prav vsako celico v našem telesu, ki bo zaradi tega postalo bolj krepko in zdravo.

Celo bogastvo vitaminov in mineralov

Ta jesenski sadež se lahko pohvali še s pravo obilico vitaminov in mineralov. Obogati z natrijem, s kalijem, z magnezijem, s kalcijem, z železom in manganom ter z vitaminoma A in C. Vitamin C je pomemben za zdrave dlesni in močan imunski sistem. Vitamin A prav tako krepi odpornost ter celo zavira pojav rakavih celic. Pri tem mu pomaga še ena spojina, ki jo zaužijete s kakijem – betulinska kislina. Skupaj z drugimi karotenoidi, ki jih vsebuje ta sadež (lutein, likopen in zeaksantin), pa tudi ščiti oči in preprečuje njihovo starostno degeneracijo. Vse to so tudi močni antioksidanti, ki ščitijo celice, jih ohranjajo zdrave in tako upočasnjujejo naš proces staranja. Ne dajejo pa mu antioksidantnih moči le že omenjena hranila – temveč tudi flavonoidi, med njimi celo katehini, ki za povrh delujejo protivnetno.

Prednosti je torej res ogromno, preostane vam samo še, da si ta čudež narave postrežete.

V prihajajočem letu 2018 vam želim srečo, predvsem pa obilo zdravja!

Svet se mi je sesul dokončno na zahvalno soboto, to je 4.11. Dva polna avta sta s prijateljico odpeljali. Selitev, torej. Pa ravno v Ljubljano! No, vsaj nesojeni zet bo pred mano imel mir, še predno ga bom jaz uživala v večnih loviščih. Ljubljane ne maram! Ne maram, že od mladosti naprej ne! Mi je vzela mamo. Tam je umrla. A sedaj mi je pa vzela še hčer. Ljubljana je »bolana«.



Marija Demšar

Jaz pa nesrečna. Pa kaj. Kdo se pa še ozira name. Življenje gre naprej. Stara je dovolj, da se postavi na svoje noge. Na mojih je stala, ko sva se učili prvih korakov. Malo po malo, pa gre. Ne vem, zakaj se mi je prikradla misel, da majhni otroci hodijo po naših nogah, veliki pa po našem srcu. Umestna pa je! Potem pa včasih niti ne veš več, kje si to pobral. To je nagrada za mnogo branja.

Marsikaj sem ji dala za popotnico v svet. Še nove brisače, salвете (oprano, seveda), ki sem jih hranila. Starejše stvari smo uporabljali, nove, ki sem jih mnogokrat dobila za darilo, so se pa shranile. Ekola, čez sedem ali več let vse prav pride. Večkrat je hči rekla, da sem kot hrček. Ta žival si pač dela zaloge, čeprav jih ne potrebuje. Če pa greš od doma z vsega dvema polivinilastima vrečkama in tistim, kar imaš na sebi, je pa to mogoče malo drugače! A mi je uspelo! Ali pa mogoče tudi ne. Stanovanje imam. Sem pa sama v njem. Pa kaj.

Ljubezen te pač potegne tja, kjer je srce doma. Torej pri fantu v Ljubljani. Moje je pa sedaj razdvojeno. Nekaj se ga je odpeljalo tja, kamor jaz ne sodim in nočem. Nočem! Niti na obisk še nisem šla. Saj mi je vse poslikala in pokazala. Prav, lepo imata, a jaz se tam ne vidim niti na obisku!

Jaz sem srečna v Železnikih. In tukaj bom ostala. To je moj kraj, tukaj je bilo vedno moje vse. Hči, prijatelji, gozd, gobe in vsi sadeži, ki zrastejo na gozdnih tleh. Nenazadnje tudi Domel, ki mi je dajal kruh. Sem vračala. Delala je ljubeznivo in zagnanostjo, a na koncu so bili tisti presneti paketi za moje roke čisto preveč! Montaže nisem več marala, oziroma montažo ja, paketov pa ne. Pa ravno tja so me tako radi potisnili. Pa se je vse dobro končalo. Na avtomobilski so si roke opomogle, a pri tisti drobarniji so pa oči trpele. Sem si morala omisliti kombinirana očala, za blizu in na daleč. Draga investicija, ni kaj. A drugače ni šlo. Bila pa sem zadovoljna in srečna. Sicer pa pravijo, da je le zadovoljen človek dober delavec. Kam sem spet zašla. Hotela sem povedati le to, da me iz tega kraja odpeljejo lahko le po sili razmer ali proti moji volji!!!

Je pa tako. Ko se postaraš in ostaneš sam, ti ostanejo le še spomini! Jaz jih imam veliko. Tiste manj lepe sem vedno stlačila v en predalček, ki se le poredko odpre. Lepi in dobri spomini pa včasih privrejo kar sami od sebe na dan. Včasih kar v sanjah. To so potem tiste lepe sanje, iz katerih se niti nočeš zbuditi, a se to vseeno zgodi. Če še tako mižiš in se delaš, da spiš, se ne vrnejo.

Ja, spomladi se pa lastovke vrnejo. Jaz sem jim pa včeraj gnezdo podrla! Sem si naredila dela. Gnezdo se je strlo, razsulo. Nekaj ga je zletelo na zunanjo stran, glavčina pa v notranjost. Pa v tiste žlebove v okvirju. No ja, sem pospravila in očistila, a je trajalo. Nisem pa gnezda vrgla iz hudobije ali sovraštva. Saj so mi lastovke popestrile dneve, ko sem jih lahko opazovala. Pri nas naj bi (NAJ BI!) spomladi izolirali fasado. Če mečkajo že dve leti, potem se bo tudi to malo zavleklo. A potem naj pa gnezdo z mladički odstranijo? »Bolje je sprečiti, kao lječiti,« pravijo naši sosedje.

Zunaj imamo pa zimsko pravljico. Sneži! A če pomislim, da je moja hči vse dneve na cesti, me pa skrbi. No, saj bi bila prav zanikrna mati, če ne bi mislila nanjo. V mislih, pa tudi v sanjah, sva še vedno skupaj. Sicer sem se pa sedaj že umirila, navadila, da sem sama. Verjeli ali ne, pa mi začuda to čisto odgovarja! Saj pride Eva na obisk, pa tudi drugi pridejo, pa je to to. Uredila sem si življenje pač po svoje. Le pralni stroj je kar naenkrat postal prevelik, pa posoda se je nekam razširila. Da o sebi niti ne govorim. Tudi jaz sem se razširila. To so pa posledice nočnih obiskov hladilnika. Vsak ima pač nekaj za tolažbo.

Ja, ampak danes bo res lep dan. Eva pride po službi. Že od jutra se veselim.

Vsem vam pa želim lepe, s toplino v srcu napolnjene, praznike. Pa sreče v letu 2018. Kar pogumno naprej!



REINA

VAM ZAGOTAVLJA ZDRAV OBROK



Vesna Frelj

V mesecu septembru smo v lepo opremljeni restavraciji v Domelu na Trati odprli razdeljevalnico hrane za zaposlene delavce na Trati. Prevzem restavracije je potekal zelo dobro, tako ob pomoči odgovornih oseb s strani Domela kakor tudi zaposlenih in naših delavcev. Vzpostavili smo sistem prednaročanja, ki zagotavlja zares sveže obroke in pa zmanjšuje količino dnevno zavržene hrane. Sistem deluje nemoteno in so ga delavci dobro sprejeli.

Reina je podjetje z dolgoletno tradicijo na področju izvajanja storitev prehrane. Smo kolektiv, ki šteje 45 zaposlenih. Delujemo na področju Gorenjske in trenutno oskrbujemo z malicami 35 podjetij, pretežno na Gorenjskem. Naša prednost ni samo v ceni storitev, temveč je tudi v izbiri dobaviteljev za surovine in v načinu priprave hrane. Za pripravo hrane uporabljamo tradicionalne recepture, pri čemer ne uporabljamo umetnih dodatkov, kot so encimi, aditivi in ojačevalci okusov. Vse naše surovine so pretežno slovenske, sezonska hrana pa je iz lokalne oskrbe. Meso je slovenskega porekla, zelenjava je pretežno iz integrirane predelave. Obroki hrane, sendviči in sladice se pripravljajo dnevno, kar pomeni, da sveže pripravljeno hrano distribuiramo na prodajno mesto. Naše osebje se trudi, da pripravljamo zdrave obroke, ki dolgoročno prinašajo zdravje delavcev. Na predloge in pripombe se odzivamo najkasneje v 24 urah.

Naša ponudba vsebuje dnevno ponudbo 7 vrst toplih malic. Štiri vrste malic in solatni krožnik nudimo po veljavnem jedilniku, ki je zelo raznolik.

Vsak dan pa pripravimo tri vrste malic iz dodatne ponudbe, to so:

- ocvrti sir s prilogo,
- piščančji zrezek na žaru s prilogo,
- dunajski zrezek s prilogo.

V obrok malice sta vključena tudi napitek in kruh.

Poizkusite tudi vsak dan sveže sendviče z bogato vsebino.

Iz naše dnevne ponudbe vam nudimo še:

- dnevno pripravljene sveže sladice, brez umetnih snovi,
- vsak dan sveže pripravljen burek,
- vrsto pijač in mlečnih izdelkov,
- posamezne jedi in enolončnice za domov (obvestila bodo na prodajnem mestu).

Jedilniki in ceniki so izobešeni na vidnem mestu. Prav tako pa vas lahko o aktualnih jedilnikih obveščamo po mailu. Vse informacije v zvezi s cenami boste dobili v razdeljevalnici. Informacije dobite tudi na tel. številki 04 511 8899, med obratovalnim časom.

Poleg tega pa po naročilu pripravljamo narezke, kanapeje, majhne sendviče in pečeno sladice.



Veslimo se vašega obiska.

TRENUTNO

NAJBOLJ PREDANA TRIATLONU



Mojca Hafner

Sem Mojca Hafner, 27-letna Škofjeločanka, zaposlena kot zdravnica, hkrati pa popolnoma predana svetu triatlona, s katerim sem se pričela spoznavati pred 5 leti. Trenutno sem ena najboljših slovenskih triatlonk, državna prvakinja v dolgem triatlonu za leto 2016 ter članica slovenske reprezentance.

Pa začnimo z vprašanjem: »Kaj triatlon sploh je?« Gre za zadnje čase izjemno popularen šport, sestavljen iz plavanja, kolesarjenja ter teka. Obstajajo različne distance. Olimpijski triatlon (1,5 km plavanja, 90 km kolesarjenja, 21,1 km teka) je na primer tudi disciplina Ol. Sama sem najboljša v najdaljši t.i. IRONMAN distanci (3,8 km plavanja, 180 km kolesarjenja, 42,2 km teka).

Kljub športnemu otroštvu, ki sem ga preživela na alpskih smučeh, sem v triatlon vstopila brez večjega plavalnega znanja. Vendar pa je triatlon vsekakor šport, ki posameznika za trdo in konsistentno delo nagradi. V treh letih sem tako uspela v plavanju napredovati do te mere, da sem leta 2015 prvič nastopila na triatlonu IRONMAN v sosednjem Celovcu in tam dosegla četrto mesto. Sledilo je leto intenzivnih priprav pod vodstvom trenerja Roka Bizjaka iz Olimpijskega triatlon kluba ter nastop na triatlonu IRONMAN v Frankfurtu leta 2016, kjer sem se s časom 9 ur in 53 minut spustila pod magično mejo 10 ur. Z doseženim drugim mestom sem si zagotovila nastop na svetovnem prvenstvu v IRONMANU, ki vsako leto poteka v mali obmorski vasici Kona na havajskem Big Islandu. Udeležba na tem legendarnem tekmovanju je cilj in želja vsakega triatlonca.

Havajska preizkušnja je bila res ultimativni preizkus tako fizične kot psihične pripravljenosti. Plavanje namreč poteka v oceanu, kjer nam - tekmovalcem občasno delajo družbo delfini ter ogromne želve. Po prihodu iz vode pa sledi streznitev v obliki kolesarjenja preko lavinskih polj, kjer največje težave povzročajo močni bočni vetrovi in padci niso redki. Najtežji del pa predstavlja maratonski tek, ki le prvih 15 kilometrov poteka ob podpori navijačev, nato pa sledi strm vzpon na avtocesto, kjer z izjemo lave, hude vročine ter vlage ni nikogar.



Vendar pa prihod preko ciljne črte poplača vse in cilj letošnje sezone je bila ponovna kvalifikacija na Havaje. To mi je tudi uspelo na septembrskem IRONMANU v Emiglii Romagnii v Italiji, kjer sem kljub boleznim dosegla zmago. Naslednje leto oktobra tako ponovno potujem na drugi konec sveta, kjer si želim predvsem več odločnosti ter tudi poguma, saj se mi zdi, da sem se lanske preizkušnje lotila preveč previdno.

Vse to pa ne bi bilo dosegljivo brez podpore družine ter sponzorjev in donatorjev. Treninji namreč zahtevajo ogromno časa – povprečno treniram 17 ur tedensko, tekmovalnim disciplinam dodajam tudi veliko treninga moči. Med tednom so treningi krajši, vikendi pa so namenjeni daljšemu teku (26 - 32 km) ter kolesarjenju (najdaljša vožnja letos je znašala 217 km).

Triatlon priporočam vsem, lahko le v obliki rekreacije nekajkrat na teden. Gre namreč za enega najbolj zdravih športov, kjer je pogostost poškodb v primerjavi z npr. tekom precej manjša. Kolesarjenje ter plavanje namreč ne predstavljata takšne obremenitve za sklepe, mišice ter kite, voda pa te strukture dodatno sprošča. Poleg tega pa je triatlon izredno zabaven šport, ki človeku odpira nov pogled na to, česa je njegovo telo sposobno.



BOŽIČNO

IN NOVOLETNO DREVESCE



Nina Drol

Bližajočih se praznikov si kar ne znamo predstavljati brez okrašenih drevesc, na katerih se bohotijo lučke in najrazličnejši tradicionalni ali sodobni okraski. Kakšna pa je zgodba in simbolni pomen tega za oko tako prijetnega običaja, ki razsvetli zimsko temo in poboža dušo?

Iz preteklosti so se ohranila znanja o posebnem energijskem delovanju dreves, ki so jih naši predniki izvrstno znali uporabljati v dobro svojega zdravja in počutja. Miti in legende s svojo simboliko poleg ohranjenega ustnega izročila in običajev izhajajo prav iz izkustva ljudstev, ki so si moč dreves razlagali kot delovanje gozdnih duhov in božanstev. Z drevesi povezani običaji so tako postali del obredja in tudi vsakdanjega življenja. Zelene rastline so prav v času zimskega solsticija, ko se dan ponovno začne daljšati, že pred prihodom krščanstva imele za ljudi poseben pomen, saj so svoje domove okraševali z zimzelenimi vejami v upanju, da bodo odvrnile razne čarovnice, zle duhove in bolezni. Nekateri so se ohranili vse do danes, pri čemer se je njihov pomen skozi zgodovino pogosto oddaljil od izvirnega pomena in z ideološkim preoblikovanjem dobil drugačno sporočilnost.

Čaščenje drevesa je bilo med poganskimi Evropejci torej nekaj običajnega in se je ohranilo tudi po tem, ko so se spreobrnil h krščanstvu. Ohranilo se je v različnih ritualih in običajih, med drugim tudi v običaju, da se med zimskimi prazniki postavlja božično



drevo pred vhodom v hišo ali vanjo. Prav ta starodavni običaj se navezuje na simboliko, ki jo ima denimo jelka v slovanski mitologiji kot zaščitnica pred slabim: simbolizira pogum, dostojanstvo, zvestobo, dolgoživost in se navezuje na idejo o večnem življenju. Verjetno sta prav oblika jelke, ki se bolj kot katero koli drugo drevo odločno vzpenja proti nebu, soncu in zvezdam, in njena simbolika razlog, da je postala tudi božično in novoletno drevo. Čeravno v današnjih časih pogosteje okrasimo smrečico, zimzeleno drevesce še vedno predstavlja ogenj življenja, ki ne ugasne niti v najtežjih časih. Simbolizira življenje in upanje, v krščanski veri pa predstavlja tudi Jezusovo rojstvo. Stare navade krašenja doma z zimzelenim zelenjem naj bi sicer nadomestile jaslice. Postavljanje jaslic je bilo priljubljeno predvsem v nemških alpskih deželah, pritegnilo je pa tudi slovenskega človeka. Na postavljanje jaslic po domovih, kakršne poznamo danes, so zagotovo vplivale jaslice po župnijskih in samostanskih cerkvah. Slovenci smo prve jaslice dobili leta 1644 v Ljubljani, postavili so jih jezuiti.

Še danes pa si niso povsem edini, kdo je prvi okrasil božično jelko - smrečico. Po eni razlagi pa naj bi tradicija okraševanja jelk izvirala iz Litve, Latvije in Estonije, kjer so se naselili nemški tevtonski vitezi in v srednjem veku ustanovili močna trgovska cehovska združenja, imenovana tudi esnafi. Tevtonski vitezi naj bi

v svojih hišah okraševali božične jelke, običaj pa se je kasneje prenesel tudi na mestne trge. Okrog okrašenih jelk so se zbirali mladi, prepevali in se veselili, zadnji dan svečanosti pa so jelke zažgali. Na spominski plošči v Rigi v Latviji je v osmih jezikih napisano »Najstarejše novoletno drevo v Rigi leta 1510«.

Po drugi razlagi pa naj bi tradicijo okraševanja dreves ob nastopu božiča pričel Martin Luther. Legenda pravi, da se je nekega božičnega večera sprehajal po zasneženem gozdu, ko ga je pogled na zasnežene mlade jelke popolnoma prevzel s svojo lepoto. Veje, ki so bile pokrite s snegom, so se čarobno svetlikale v mesečini. V navdušenju je posekal jelko, jo odnesel domov in postavil v sobo, da bi to čudovito doživetje lahko delil s svojimi otroki. Splošno uveljavljeno prepričanje je tudi, da naj bi drevescem prvi dodal prižgane sveče, kar naj bi simboliziralo zvezdno nebo in božansko luč. Sveče so kasneje nadomestile električne lučke, in sicer sta leta 1882 Edward Johnson in Thomas Edison drevesce prvokrat okrasila z 80-imi električnimi lučkami. Božično drevo je bilo čudovito osvetljeno z mnogimi barvnimi krogli v velikosti orehov.

Medtem ko se je danes uveljavilo ime božična jelka ali božično drevo (Weihnachtsbaum, Christbaum, Tannenbaum), se ponekod na Bavarskem, Pfalzu, Württembergu in Hamburgu ohranja tudi ime rajsko drevo (Paradiesgarten,





Garden of Eden), ki ga okrašujejo z rdečimi jabolki. Običaj okrasitve drevesa s sadjem in cvetjem je povezan s prepričanjem o obstoju rajskega vrta in praznovanjem praznika Adama in Eve, ki ga nekateri zahodni kristjani še danes praznujejo 24. 12.

Zanimivo je, kako se je postavljanje božičnega drevesa postopoma razširjalo po Evropi in naprej po svetu. Prvo božično drevo je bilo denimo v Berlinu postavljeno l. 1785, na Dunaju pa šele l. 1816. Postavila



ga je Henriette von Nassau-Weiburg, soproga nadvojvode Karla Ludwiga von Österreich. V Anglijo je tradicijo okraševanja božične jelke prinesel nemški princ Albert, ki se je poročil z angleško kraljico Viktorijo in tako je kraljeva družina l. 1841 okrasila prvo božično jelko v Veliki Britaniji. V 18. stoletju so izseljenci božično jelko poneli tudi v ZDA, prva božična jelka pred Belo hišo je bila postavljena l. 1856. Božična jelka, ki jo vsako leto postavijo na Trafalgar Square v Londonu, vedno prihaja z Norveške in simbolizira spomin na skupni boj obeh držav proti nacistični Nemčiji. V Ljubljani naj bi prvo božično drevo postavili okoli leta 1891. V okviru krščanstva je s tradicijo postavljanja veličastnega božičnega drevesa na Trgu svetega Petra pričel Papež Pavel VI. (1897–1978) in tradicionalno pride vsako leto iz druge države.

V Slovenijo naj bi navado krašenja božičnega drevesca prinesel nemški pivovar Peter Luelsdorf. V svoji gostilnici v Ljubljani, kjer je bila njegova pivovarna, je božično smrečico postavil že leta 1845, med meščanskim prebivalstvom pa so običaj širili tudi drugi priseljeni nemški uradniki, trgovci in obrtniki. Na kmetih pa naj bi bil običaj popolnoma neznan celo do 1. svetovne vojne.

Prvi zapis o krašenju božičnega drevesca najdemo leta 1861 v Slomškovich Drobntincah: »Na osvetljeni smreki so visela zlata jabolka, orehi, rožiči in mnogo drugih dobrih stvari. Pod drevesom pa so ležale kape, robeci, podperti in tudi čevlji in oblačila ...«

Ne glede na različna verovanja ter prepričanja, jelka – smrečica, ostaja s svojo simboliko tako božično kot novoletno drevo. Kot simbol večnega življenja pričanja nov krog, novo rojstvo Sonca, rojstvo boga ali njegovega sina in nenazadnje tudi upanja na novo dobro leto. Zato so jih nekdaj okraševali s hrano v znak hvaležnosti in kot daritev duhovom in bogovom, da bi ljudem v novem letu naklonili srečo, zdravje in blaginjo. Kljub svoji zgodovinski osnovi pa prazniki danes prav tako pričarajo vzdušje svetega in s svojimi rituali pripomorejo k osmišljanju sveta. Opažanja o medsebojni povezanosti različnih kulturnih in verskih vplivov pa nedvomno pripomorejo tudi k medsebojnemu razumevanju in spoštovanju.

Zato naj bodo božična in novoletna praznovanja za vse ljudi predvsem mirna in lepa ter – tako kot zimski obrat – polna upanja.



ČLANI

SINDIKATA SKEI OBISKALI DUNAJ IN BRATISLAVO



Robert Vojska

23. 9. 2017 smo se ob 5. uri zbrali na dvorišču Domela, kjer je bil za člane SKEI Domel zbor udeležencev sindikalnega izleta. Vseh udeležencev izleta je bilo 110, torej za dva avtobusa. Jutro je bilo lepo in udeleženci smo bil dobre volje in polni pričakovanj.

Najprej smo se odpeljali proti Dunaju, kjer smo imeli orientacijski ogled avstrijske prestolnice, in sicer krožni avtobusni ogled po dunajskem ringu, okoli katerega so se nizale mogočne zgradbe, med drugimi državna opera, umetnostno-zgodovinski in naravoslovni muzej, parlament, mestna hiša, dunajska univerza, dvorno gledališče, borza ter Urania, ki je delo slovenskega arhitekta Maksa Fabiana ... Po krožnem ogledu pa je sledilo vkrcanje na katamaran Twin City Liner in vožnja po Donavi proti slovaški prestolnici. Ko smo prispeli v Bratislavo, smo se nastanili v hotelu, po nastanitvi pa smo imeli tipično slovaško večerjo s pivom in zabavo v mestu. Bratislava ima pestro nočno življenje in »živahne« restavracije. Bratislava ne ponuja zgolj pestrega nočnega življenja, ozke ulice v Bratislavi so polne zgodovine, restavracij, pivnic, lokalov, trgovinic. Lušno je že samo sprehajanje in spoznavanje mestnega živ-žava ter tamkajšnje arhitekture starih hiš, cerkva ...

Drugi dan po zajtrku je sledil ogled mesta: vzpon na grajski grič, kjer je bratislavski grad, glavni trg z ostanki srednjeveškega obzidja, mestnih vrat, Michalovega stolpa ter sprehod po Michalski in Venturski ulici. Današnja podoba gradu je popolnoma nova, saj je bil v letu 1811 grad zaradi požara popolnoma uničen. Grad pa je bil nekoč tudi rezidenca Marije Terezije.



Ustavili smo se tudi pred Mozartovo palačo, kjer je slavni skladatelj kot otrok blestel na enem izmed svojih prvih koncertov. Videli smo tudi sedež Academie Istropolitane, kjer je danes narodna univerzitetna knjižnica,

ter palačo rodbine Keglevič, pri kateri je bil pogosto v gosteh sam Beethoven. Vstopili smo v veličastno Martinovo katedralo, v kateri so v času turške zasedbe Budimpešte kronali ogrske kralje. Ogled smo končali pred zgradbo Redute, kjer je nekdaj stal kronski grič. V popoldanskem času pa je sledil odhod proti domu. Izlet je bil nepozaben, imeli smo lepo vreme, odlična vodiča in pa, kar je zelo pomembno, odlična avtobusa s super šoferji.

Kot vedno nam je bilo zelo lepo in drugo leto se bomo družili ponovno, toda na drugi lokaciji.



Bratislavski grad

NOVOLETNA

NAGRADNA KRIŽANKA

križanko sestavlja J.Z.	dolina v Julijskih alpah	gora v Karavan-kah	suh puščavski veter	prijeten vonj	srbska igralka (Eva)	Karmen Lah	igralec v gledališč.			24 ur	opomba	naklon	skupina domačih živali	pisatelj Fleming	črka cirilice in 21. č abecede
igra z žogo								hrvaški pevec Dedič	slov. košarkar. reprez. (Luka)					9	
ženska ki obira								18	stroj, naprava opatija na bavarskem						
amer. meteor, satelit	1					vojaški pratež reka v Makedon.					očna zasnova prečna nit v tkanini				
	cigan				novica					ime slov. rokomer. Kavtičnik			ruski skladat. (Anatolij)		aluminij
	kačji glas	mesno zabavišče sl. igral. (Alja)								mejni pas med kop. in morjem					
glavni števnik				Anthony Randolph grška muza petja			del stopala Ana Netrepko					slov. politik (Anton)	Jaka Lakovič dolina v Julijah		
Igor Kokoškov			vrsta žita okrogla posoda iz slane					slov. igralka (Belak)			16				
vodja tekmoval. moštva							ponikalnica	sozvočje tonov dušična spojina	8						Radij
	vrsta trdega sira rimska 6	17					okrasna ptica Klemen Prepelič					naklepen uboj človeka		14	
zamašek pri sodu					pekočina raženj	pomočnik v trgovini nepravilni krog			7			slovenska reka njorka			
vrsta vrbe				maja vsota denarja zemeljski pilin								levi pritok Oba v Sibiriji	visoka ledena gmota	planota nad Bohinjem	krilo rimske legije
	naš košarkar (Dragič)	šp. klub iz Madrida iznos, znesek					belopolta sužnja prebivalka Etolije		3						
Gašper Vidmar			roj. kraj Karla Manka mesto v Ukrajini						19	am. film. igralac (Connery)	pot. špan. v i. amer. tedenska tribuna			20	
brusni kamen					Peter Ternovšek			avt. ozn. Splita mesto v Kongu				svoje-glavost			
športni park v Selški dolini					pesniška oblika večje naselje							plavalec Thorpe ilovica			
Trinidad. atlet Boldon				vezivo za zidake braz. igral. (Prado)	10					pritok Ljubljani	4				
mitološko bivališče umrlih					15	hr. sklad. (Mario) najmanjši glodalec						solmizac. zlog	hrvaški otok	moštvo, team	orjaški tropski kuškar
		poškodba kosti	zlit. osmija in volframa juž. amer. tovor. žival					pred za potkov. koni desni prit. Gangesa							
	zlahtna kovina del dneva	5					judovski kralj žoga izven igrišča		12			kit. ubijalec šport. društ. iz Aten			
ruska primabal. (Galina.s)	2						13	oriental. mera ike Eisenhower				11	perzij. kralj Tavčar Ivan	6	
glavno mesto Italije (original)						zbor petih pevcev							Paul Anka		
japonska iskalka biserov						grška boginja nesreče				gorski reševalni čoln					Andrej Nahtigal

Nagrade za novoletno križanko:

- 1. nagrada:** TERME ČATEŽ - TEDENSKI PAKET (ponedeljek - ponedeljek ali petek - petek, 7 dni - izven razpisnih terminov, po dogovoru)
- 2. nagrada:** TERME ČATEŽ - PAKET PODALJŠANI VIKEND (petek - ponedeljek, 3 dni - izven razpisnih terminov, po dogovoru)
- 3. nagrada:** TERME ČATEŽ - PAKET SREDINA TEDNA (ponedeljek - petek, 4 dni - izven razpisnih terminov, po dogovoru)
- 4. nagrada:** SAVNA / BAZEN - sezonska karta (10-kraten obisk).

Kuponček s pravilno rešenim geslom pošljite ali oddajte do 26.1.2018 v kadrovski oddelk (Janja Kozjek). Izžrebani nagrajenci (-ke) bodo o nagradi pisno obveščeni do 2.2.2018, imena nagrajencev pa bodo objavljena tudi v prvem naslednjem glasilu Mozaik.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	

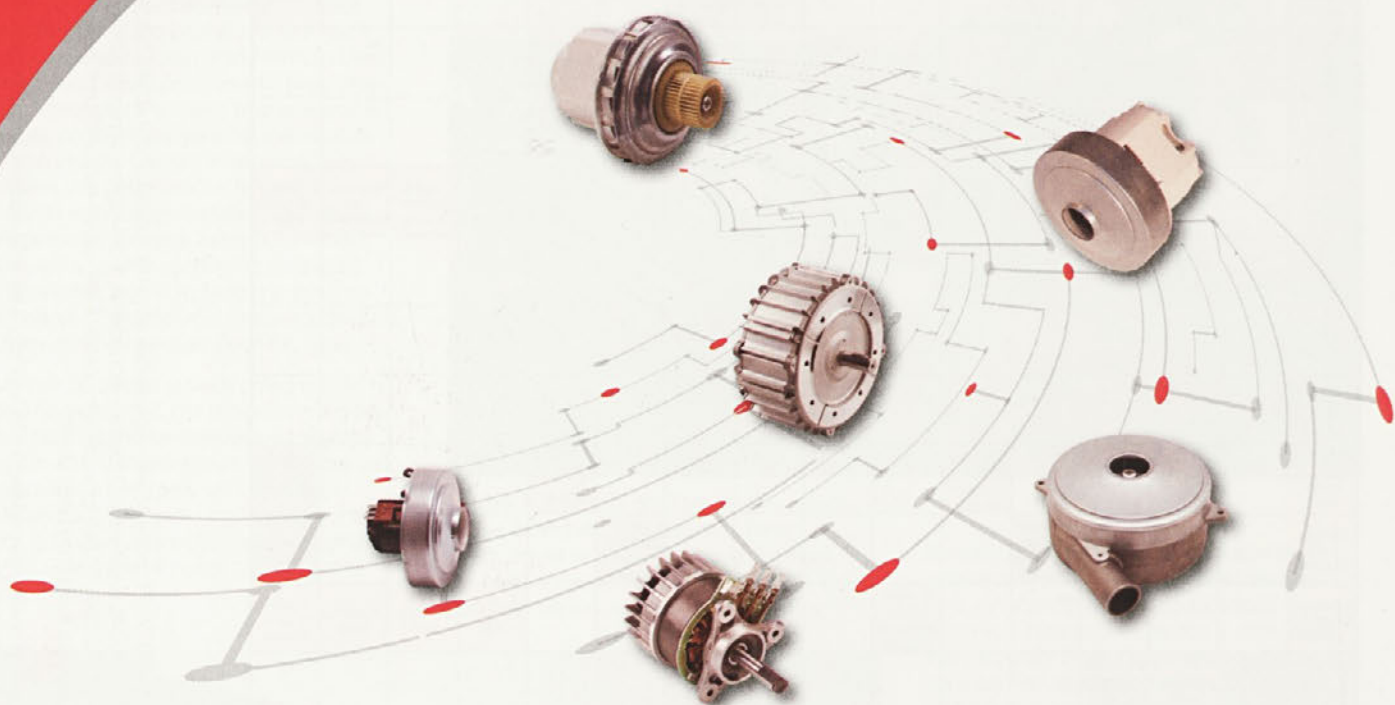
Ime in Priimek

Naslov

*Vrh je dosegljiv tistim,
ki premagajo ovire.*

www.domel.com

DOMEL



Glavne prednosti naših proizvodov so:

visok izkoristek, nizek hrup in zanesljivost.