

Škofja Loka

dz 0
MOZAIK
2012

070.489(497.4Železniki)



120120158,4

KNJIŽNICA
ŠKOFJA LOKA

COBISS c

KNJIŽNICA
IVANA TAVČARJA
ŠKOFJA LOKA

4

Oktober 2012

MOZAIK

ustvarjamo gibanje

Vloge in odgovornosti v projektih
Predstavitev novega doktorja znanosti
Jadrarno padalstvo
Intervju z Matejo Pintar
100 let elektrike v Sorici

Glasiło podjetja DOMEL

KAZALO

BESEDA

UREDнице



Romana Lotrič
Glavna urednica

Poletje se je dokončno poslovilo in zakorakali smo novim obveznostim naproti. Vsak letni čas ima svoj čar in svoje posebnosti. V vsakem obdobju lahko najdemo trenutke samo zase.

Beseda urednice	2
Uvodnik	3
Kratke novice	4
Družbena odgovornost in trajnostni razvoj	5
Celostna podoba podjetja	7
Vloge in odgovornosti v projektih	8
Predstavitve novega doktorja znanosti	10
Predstavitve analize 360°	11
Jadrarno padalstvo – svoboden kot ptica!	12
Intervju z Matejo Pintar	14
100 let elektrike v Sorici – od zadružne elektrarne do javne elektrike	16
Počitniški dnevnik	17
Rubrika za zdravje	20
Športno dogajanje v Domelu	22

Letošnja jesen se je za naše podjetje pričela zelo pestro. Cilji so postavljeni ambiciozno in prepričani smo, da jih bomo s trudom in zavzetim delom tudi dosegli. Družbena odgovornost v Sloveniji postaja vedno bolj pomembna, zato se tej tematiki namenja vedno več pozornosti. Na 10. dnevu inovativnosti nam je Gospodarska zbornica Slovenije podelila srebrno priznanje za kompaktno izvedbo EC motorja z notranjim tekačem. Vsem udeležencem iskreno čestitamo. Nadaljujemo z urejanjem celostne grafične podobe podjetja, v katero je vključena tudi podoba zaposlenih. Začetki vodenja projektov segajo kar nekaj let nazaj in v tem času smo pridobili veliko izkušenj. Ta znanja in izkušnje je potrebno med seboj deliti, zato smo na to temo organizirali tudi izobraževanje z naslovom Vloge in odgovornosti v projektu. Predstavlja se nam dr. znanosti Matej Tadina. V sklopu izobraževanj, ki so sofinancirana s strani Javnega sklada Republike Slovenije za razvoj kadrov in izobraževanj, nam je g. Janez Hudovernik predstavil projekt Rast kulture sodelovanja in vodenja. Tokratna tema športnega kotička je jadrarno padalstvo, v katerega so vključeni tudi naši zaposleni. Na letošnjih paraolimpijskih igrah je sodelovala tudi prebivalka naše doline Mateja Pintar, ki nam je zaupala svoje vtise. Septembra je bila v Sorici odprta razstava Od zadružne elektrarne do javne elektrike, na kateri je sodelovalo tudi naše podjetje. V rubriki za zdravje nadaljujemo s pisanjem o naši hrbtenici. Da pa ne pozabimo čisto na poletje, objavljamo tudi zanimiv počitniški dnevnik. Za konec pa še o športnem dogajanju, ki nam je na voljo v podjetju.

Uredniški odbor vam želi prijetno branje.

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 podjetja Domel d.o.o.
naslov uredništva: Glasilo Mozaik - Domel, Otoki 21, 4228 Železniki
tel.: 04 51 17 192, fax: 04 51 17 193; e-mail: stefan.bertoncelj@domel.si
Odgovorni urednik: Štefan Bertoncelj

Glavna urednica: Romana Lotrič

Člani odbora: Tadeja Bergant, Anita Habjan, Danica Jelenc, Štefka Jeram,
Katarina Prezelj, Janja Kozjek, Aleksander Volf, Andrej Šuštar, Marija Demšar,
Blaž Benedik, Matej Galjot, Roman Megušar;

Foto: Vid Ponikvar, Klemen Veber, Matija Žumer, Tomaž Perme, Peter Gortnar,
Simon Lotrič, Milan Jezeršek, arhiv Marija Demšar, vir GZS, Andraž Vrhunc,
Anita Habjan, Tomaž Kosem, Aleš Mohorič, Tomaž Lunder, VPK, Martina Zgaga,
arhiv Domel

Grafično oblikovanje: Klemen Budna/GTO Košir; Lektorica: Majda Tolar;
Tisk: Tiskarna GTO Košir; Leto 2012, Številka 4; Letnik 32; Izvodov: 1750
Stališča avtorjev ne odražajo nujno stališč uredništva.



Na naslovnici: Mateja Pintar med nastopom; (foto Vid Ponikvar)

Drage sodelavke, spoštovani sodelavci!

V Domelu se je prodaja v jesenskih mesecih okrepila, tako na klasičnih kot novih programih. Tržnim razmeram smo prilagodili ostale okvire poslovanja. Pričakujemo, da bomo do konca leta realizirali 75 mio EUR prodaje, kar smo zapisali tudi v rebalansu poslovnega načrta za leto 2012.



Jožica Rejec
Direktorica - CEO

Svetovni gospodarski trendi so še vedno negotovi, zlasti na razvitih trgih tudi v prihodnjem letu še ni pričakovati izboljšanja. V osnutku poslovnega načrta za leto 2013 predvidevamo rast na novejših programih, na klasičnih pa bomo z novimi projekti zagotovili sedanjí nivo obsega prodaje. Veliko aktivnosti bomo namenili optimizaciji poslovnih procesov, saj smo pri manjši potencialni rasti lahko uspešni samo z nenehnim prenavljanjem in izboljševanjem obstoječih načinov delovanja na vseh nivojih. Pred tem smo ocenili srednjeročne poslovne usmeritve in cilje po BSC – metodi uravnoteženih kazalcev. Izbrali smo 19 strateških kazalcev (ciljev in aktivnosti); 14 obstoječih in 5 novih. Na osnovi teh smo postavili cilje, ki jih moramo doseči v letu 2013. Glavni cilji so: izboljšanje stroškovne učinkovitosti in povečanje produktivnosti za 5%, zmanjšanje sredstev v zalogah za 1 M€, znižanje cen materialov za 2%, zagotavljanje likvidnosti, pospešeno uvajanje novih izdelkov in agresivna prodaja.

Letošnji razvojno-investicijski projekti potekajo po načrtih. Oprema za projekt manjšega puhala v Domel Suzhou na Kitajskem je postavljena, poskusna serija bo stekla sredi oktobra in do konca leta bodo stekle prve dobave. V prihodnjem letu bomo po napovedih proizvedli 400.000 kosov, za kar bomo iztržili 22M RMB. Razvoj EC motorja za pogon pralnega stroja poteka po načrtih. V oktobru smo podpisali pogodbo s partnerjem, ki trži naš motor in svojo elektroniko in je vodilni dobavitelj elektronik za pralne stroje. Stekla je prodaja EC pogonov z lastno enofazno elektroniko. Prodajamo jo skupaj z najmanjšo družino EC motorjev M84. Imamo potrjena naročila za dobave do konca leta. Nenehna vlaganja v razvoj novih izdelkov in stalno izboljševanje naših delovnih procesov zagotavljajo uresničevanje našega poslanstva trajnostnega razvoja in zagotavljanja kvalitetnih delovnih mest.



»Dan najboljšé prakse«, od leve proti desni: Primož Verbič direktor podjetja Stories Design, Anton Hriberšek iz BSH, dr. Jožica Rejec direktorica Domela, dr. Marjan Rihar predsednik organizacijskega odbora konference

KRATKE NOVICE



Andrej Šuštar



Domelovi štipendisti

V Domelu skrbimo, da mlade bodoče strokovnjake čim prej vključimo v naše podjetje in jim omogočamo lažje pogoje šolanja s pomočjo štipendiranja. Letos se nam je na osnovi povabila z razpisom pridružilo 11 novih štipendistov. Trenutno število vseh Domelovih štipendistov, skupaj dijaki in študentje, je 53. Vsako leto jih vključujemo v naše procese, tako da jim omogočamo redno prakso in počitniško delo, saj štipendisti tako postopoma spoznavajo bodoče sodelavce in delovno okolje ter jim s tem olajšamo prehod v redno zaposlitev.



Dan inovativnosti

Na jubilejnim 10. Dnevu inovativnosti, ki je 26. septembra 2012 potekal v kongresnem centru na Brdu pri Kranju, je GZS nagradila inovativna podjetja in inovatorje v podjetjih in javno-raziskovalnih zavodih. Za inovacije, nastale v letu 2011, je podelila 4 diplome, 6 bronastih, 28 srebrnih in 7 zlatih priznanj.

V Domelu smo na razpis prijavil novo družino EC motorjev za baterijsko verižno žago in kosilnico na nitko za novega kupca Husquarna. Po prejemu zlatem priznanju na območni zbornici za Gorenjsko, se je projekt potegoval tudi za najvišja priznanja na slovenskem nivoju, kjer pa smo prejeli srebrno priznanje. Čestitke vsem sodelujočim v tem projektu.

Obiskovalci

V zadnjih mesecih se je v Domelu zvrstilo veliko obiskov naših kupcev: Rowenta, Hella, AKO, Whirlpool, Wagner, Zelmer, Husqarna ... Poleg srečanj s poslovnimi partnerji pa Domel večkrat odpre vrata tudi drugim predstavnikom skupnosti: to so šolarji, skupine študentov, predstavniki drugih podjetij ali združenj. Za obiskovalce je služba varstva pri delu pred kratkim pripravila tudi nova, posebna navodila v obliki zgibanke za bolj varno in prijetno bivanje v Domelu. Na sliki so udeleženci srečanja managerjev sistemov kakovosti, ki je potekalo 27.9.2012.



Športna rekreacija med zaposlenimi

Z mesecem oktobrom se je ponovno pričela organizirana športna rekreacija za zaposlene v športni dvorani in v telovadnici osnovne šole v Železnikih. Zaposleni lahko izbiramo med različnimi športnimi panogami. Najbolj vestne športno-rekreacijske skupine, ki redno obiskujejo rekreacijo in zastopajo barve podjetja na različnih tekmovanjih, se bodo opremile tudi s športnimi dresi. To na primer velja za športno-rekreacijsko skupino za mali nogomet.



Konferenca »Dan najboljše prakse«

Konferenca »Dan najboljše prakse« je bila v sredo, 3. oktobra 2012, v Domu slovenskega gospodarstva (GZS) v Ljubljani. Udeležilo se jo je 60 ljudi iz 30 podjetij. Dogodek je organizirala Sekcija uporabnikov sistemov stalnih izboljšav pri GZS, Domel pa je bil aktivno udeležen, saj je bila naša direktorica dr. Jožica Rejec predsednica programskega odbora konference, v organizacijskem odboru je sodeloval Martin Pintar, Andrej Šuštar pa je na konferenci predstavil Domelove izkušnje pri uporabi metodologije Six Sigma.

DRUŽBENA

ODGOVORNOST IN TRAJNOSTNI RAZVOJ

Ko danes govorimo o temeljnih prvinah družbene odgovornosti, ki je po splošnih opredelitvah sestavljena iz ekonomske, etične in filantropske odgovornosti ter odgovornosti do spoštovanja zakonodaje, najdemo vse te prvine vgrajene v nastanek kovinarstva. Prvine družbene odgovornosti so se razvijale in prilagajale svojo obliko času vse do današnjih dni, ko se tudi širša družba obremenjena s krizo vrednot zanima za korenine družbene odgovornosti. Tematika družbene odgovornosti podjetij v Sloveniji vse bolj postaja predmet zanimanja, saj se vse več časa in znanja namenja tej tematiki. Da pa smo še daleč za razvitim svetovnim gospodarstvom, pa kaže opredelitev stanja v Sloveniji, kot ga ugotavlja prof. dr. Matjaž Mulej, direktor Inštituta za razvoj družbene odgovornosti, da je slovensko gospodarstvo še vedno na prehodu iz predindustrijske v sodobno družbo. Pa vendar naprej ugotavlja, da so tudi v Sloveniji podjetja z družbeno odgovornostjo in primeri dobre prakse.



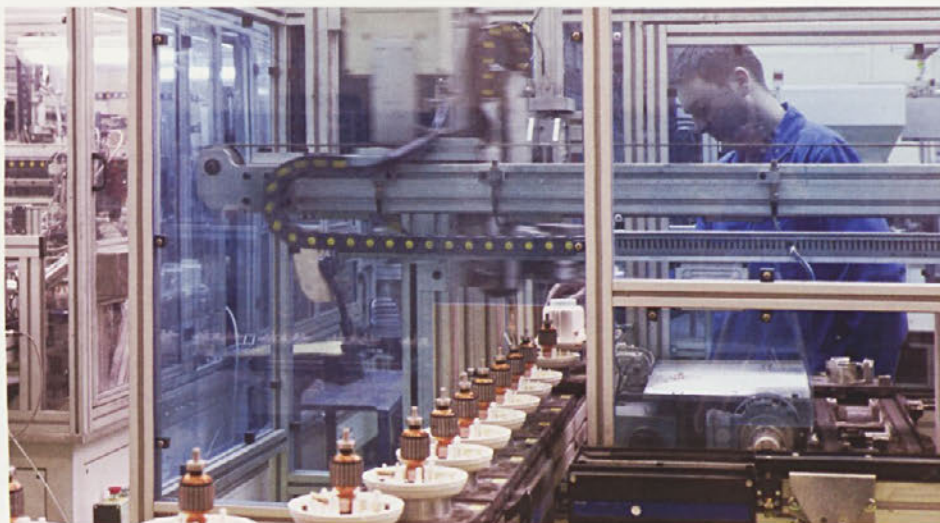
Štefan Bertoncelj



Mednarodna konferenca Družbena odgovornost in izzivi časa 2012, ki je bila letos marca v Mariboru v soorganizaciji Inštituta za družbeno odgovornost IRDO z naslovom »Inoviranje kulture za več družbene odgovornosti – kot pot iz socio-kulturne krize«, se je zaključila s pomembnimi sklepi:

1. Kultura vpliva na to, kako rešujemo probleme ter uporabljamo znanje in vire.
2. Potrebujemo kritično vrednotenje politik za pot v sonaravno/trajnostno bodočnost, družbena odgovornost je ne-tehnoški inovacijski proces družbe.
3. Etika soodvisnosti je osnova za celovit pristop k družbeni odgovornosti; pravica in pravičnost sta bistvo posameznikovega in družbenega življenja, pri tem pa potrebujemo pogumne inovacije in odprtost možnosti.
4. Kultura neposredno vpliva na razmišljanje ljudi, zato jo je treba krepiti v duhu družbene odgovornosti, tudi v podjetjih.
5. Družbeno in socialno krizo, ki je posledica krize vrednot in zaupanja, se da ozdraviti z vzpostavitvijo pozitivne družbene klime.
6. Kodeksi etičnih načel pomagajo k več družbene odgovornosti tako v profinitnih kot v neprofitnih organizacijah in vplivajo na kulturo organizacij in njihovo delovanje.
7. Fevdalni kapitalizem moramo

- nadomestiti z nečim sodobnejšim. Nastalo je že več možnih modelov, pobud, kar kaže, da se družba prebujava v smeri spreminjanja svojih stališč in navad.
8. Negovanje in spodbujanje empatije je lahko eden od najboljših možnih načinov, da začnemo živeti družbeno odgovornost in trajnostni razvoj ter da dosežemo blaginjo za celotno človeštvo.
 9. Mediji naj ne bodo toliko pod vplivom politike in kapitala, naj si drznejšo poročati



še več o družbeni odgovornosti.
10. Bolje je biti in ohraniti zdravo naravo, kot imeti preveč in umreti.

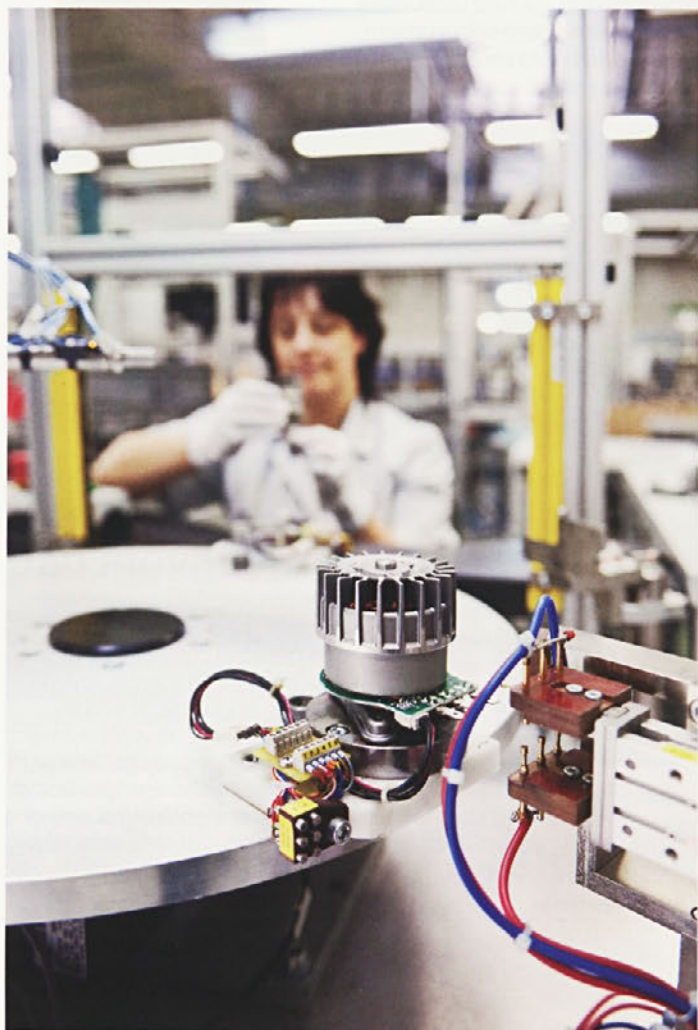
Zaključki dajejo pomemben prispevek k razumevanju širine družbene odgovornosti, ki je zaradi različnih opredelitev in številnih definicij avtorjev tudi različno razumljena in izvajana. Še največkrat je opredeljena samo z dobroteljnostjo v obliki sponzorstev in donatorstva.

Domel se razlikuje od drugih podjetij in je primer podjetja, v katerem so zaposleni tudi večinski lastniki. S svojo fleksibilnostjo sledi spreminjanju norm, ki se uveljavljajo s spreminjanjem razumevanja družbene odgovornosti. V prvi vrsti skrbi za ohranjanje kvalitetnih delovnih mest in možnost napredka, ki ga prinašata znanje in učeča se družba. Zavedamo se svojih korenin, imamo dolgoletno tradicijo in izkušnje, ki smo jih vtkali v poslovanje podjetja, da vzpostavimo pogoje za trajnostni razvoj podjetja. Tega pa ni mogoče izpeljati brez družbene odgovornosti, ki vključuje tudi skrb za zaposlene ter skrb za lokalno okolje.

V Domelu je družbena odgovornost posebej izpostavljena in poudarjena. Uresničevanje vizije in razvoja podjetja je v soodvisnosti od njenih načel. Družbeno odgovornost in trajnostni razvoj Domel vključuje v temeljne akte, kar pa ni zadosten pogoj za to, da je podjetje družbeno odgovorno. Šele izvajanje načel družbene odgovornosti daje možnosti

za družbeno odgovorno ravnanje. Izvajanje za seboj pušča sled, ki omogoča razkrivanje in tehtanje odločitev, ki izvirajo iz družbeno (ne)odgovornega ravnanja, ki so se zgodile v preteklosti in imajo pomemben vpliv na dogajanje v sedanjosti in bodo imele vpliv tudi v prihodnosti.

V temeljnih strateških dokumentih je Domel vključil družbeno odgovornost na prvo mesto. V poslanstvu je že v prvem stavku



zapisano, da je Domel je družbeno odgovorno podjetje. Kot globalni razvojni dobavitelj dovršenih rešitev elektromotornih pogonov in komponent, temelječih na lastnih inovativnih tehnologijah, omogočamo rast in trajnostni razvoj skupine Domel. S tem zagotavljamo kvalitetna delovna mesta v širšem okolju. Družbeno odgovornost in svoje ravnanje gradimo na temeljih lastne kulture podjetja in vrednot, ki so povezane z negovanjem lastne prakse. Vrednote sestavljajo načela, ustvarjalnost in ambicioznost, odgovornost in gospodarnost, spoštovanje in sodelovanje, skrb za stranke in zaposlene, pripadnost. Kodeks ravnanja skupine Domel umešča pravila in ravnanja v luči spoštovanja in negovanja medsebojnih odnosov. Za novo zaposlene pa smo pripravili priročnik, ki je v pomoč pri začetnem spoznavanju skupine Domel.

Domel skrbi za širše naravno okolje tudi s svojimi produkti. Ti so kompaktni, energetsko učinkoviti, imajo dolgo življenjsko dobo in dosegajo nizek nivo hrupa. V izdelke so vgrajeni okoljsko neoporečni in v večji meri razgradljivi materiali. Pri izdelkih sledimo tudi trendu zmanjšanja porabe vseh vrst materiala, ob hkratnem ohranjanju učinkovitosti. Sesalne enote se ponašajo z zelo visokimi izkoristki. Že v letu 2009 smo začeli s proizvodnjo sesalne enote, ki izpolnjuje pogoje za pridobitev energetske nalepke EU za sesalnike, ki se uvaja na podlagi Evropske direktive o učinkoviti rabi električne energije. Energetska nalepka predstavlja izhodiščno orientacijo za kupca o pomembnih parametrih (poraba energije, izkoristek, učinkovitost sesanja, nivo zvočne moči). Izpostavimo lahko tudi naše EC motorje, ki so napredni v smislu energijskih in finančnih prihrankov.

Domel je primer podjetja, ki je v svoje poslovanje vključil družbeno odgovornost. To pa pomeni, da se vključuje v družbo in je sestavni del aktualnih dogodkov, ki se dogajajo v družbi. Družbene probleme in njihove razsežnosti zaznava v svojem poslovanju od znotraj in od zunaj. Domel s svojim vodstvom išče odgovore in rešitve, ki dajejo podjetju možnost za nadaljevanje uspešnega razvoja s ciljem trajnostnega razvoja, ob tem pa sledi stalnemu postopnemu uresničevanju izboljšanja pogojev dela, skrbi za ohranjanje zdravja zaposlenih, omogočanje družbenega napredka in kakovosti življenja v lokalnem in širšem okolju, pri tem pa izpolnjuje svojo osnovno vlogo podjetja, ta pa zadovoljitev pričakovanih lastnikov.



CELOSTNA PODOBA PODJETJA

Komunikacija s podjetjem se začne pri grafični podobi. Ko gremo v trgovske centre, hotele in druga podjetja najprej vidimo njihovo zunanost, stavbe in vozila. Ko pa pridemo v stik z uslužbenci, pa najprej vidimo njihovo uniformo. V pravilniku o osebni varovalni opremi delovna obleka ne spada več med osebno varovalno opremo. Podjetjem je prepuščeno, kakšno delovno obleko (uniformo) bo predpisalo in le-ta se običajno oblikuje v skladu s poslovno znamko. Urejenost podjetja obiskovalci, stranke in gostje opazijo tudi zaradi uniformiranosti zaposlenih.



Jože Prezl

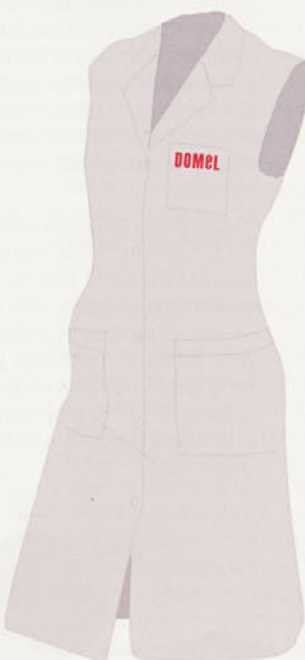
Zunanjo in notranjo grafično podobo podjetja smo po večini že uredili. Ena zadnjih stvari pri celostni podobi pa je podoba zaposlenih. Zaradi tega bo barva novih delovnih oblek siva in sovпада s celostno podobo podjetja, ki je opisana v priročniku, ki ga najdete na strani Domelovega intraneta. Razen barve in dodanega vezenege logotipa se pri haljah in ostali delovni obleki ne bo spremenilo nič. Debelina blaga in kroji ostanejo isti.

V organizacijskem pravilniku bo zahteva, da smo vsi zaposleni oblečeni v skladu z le-tem. Režijski delavci običajno niso imeli oblečenih halj, po novem pravilniku pa bodo v primeru, ko bodo šli v proizvodne obrate, morali nositi haljo.

Prve delovne obleke bomo predvidoma podelili vsem zaposlenim v decembru, druga nabava pa bo, prav tako za celo podjetje, v aprilu ali maju. V prvi nabavi dobimo vsi halje ali kombinezone, v drugi pa se bo lahko odločalo med haljo/kombinezonom ali štirimi komadi majic (rdeča barva z Domelovim logotipom). Majice, ki smo jih dobili letos, so ravno take, kot jih bomo dobili namesto halje.

Seveda bomo imeli tudi vmesno obdobje, ko bomo lahko nosili nove in stare delovne obleke.

Vsaka sprememba je narejena z namenom, da se preide na boljše. Tudi mi, ki smo vpleteni v dogajanja okoli nove delovne obleke, želimo, da bi bila celostna podoba čim boljša.



Na slikah so primeri oblačil, v kakršnih bomo oblečeni v prihodnje.

VLOGE IN ODGOVORNOSTI V PROJEKTIH



Tadeja Bergant

Projekt je ciljno usmerjen, časovno omejen, sistematičen proces ustvarjanja enkratnega produkta ali storitve ... Leta 2008 sem se prvič srečala s pojmom vodenja projektov. Takrat je bila definicija projekta novost, zdaj, po štirih letih dela na projektih, pa že iz izkušnje vem, kaj pomenijo značilnosti, ki so po definiciji projektu lastne, in zakaj so pomembne. V bistvu so to kriteriji za merjenje uspeha projekta. V štirih letih smo torej v Domelu na področju vodenja projektov kar precej napredovali, vendar je potrebno znanje in izkušnje deliti z ostalimi, da bomo napredovali še bolj in mogoče še hitreje. Zato smo pred kratkim izvedli namensko izobraževanje z osnovno temo – vloge in odgovornosti v projektu. Vsebina je povzeta v spodnjem prispevku.

V Domelu je v okviru razvoja vzpostavljena projektna pisarna. Glavna aktivnost projektne pisarne je vodenje projektov. Gre (predvsem) za razvojne projekte, rezultat katerih je razvit nov izdelek. Glavne lastnosti, ki definirajo projekt, pomenijo pri razvojnih projektih torej naslednje:

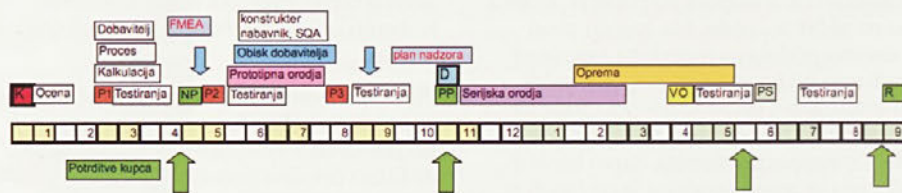
- Časovna omejenost: vsak razvojni projekt, katerega rezultat je nek izdelek, v povprečju traja eno leto in pol do dve leti. To je torej čas od trenutka, ko se razvoj nekega novega izdelka prične (naročilo projekta), in do takrat, ko se začne izdelek serijsko proizvajati. Ima torej svoj začetek in svoj konec.
- Ciljna usmerjenost: vsak projekt ima namenski in objektivi cilj. Objektivi cilj je navadno rezultat projekta, kar je za razvojne projekte v Domelu torej razvitje novega izdelka. Namenskih ciljev je več in so povezani z različnimi področji. Namenski cilji so v bistvu postavljeni iz treh osnovnih vidikov: projekt naj bi potekal v določenih časovnih omejitvah (povezava z mejniki v projektu), ustrezal naj bi določenim kakovostnim načelom (ustrezati zahtevam kupca, povezava s potrditvami prototipov v določenih fazah projekta), zaključiti mora biti znotraj planiranih stroškov (projektne proračun – povezava s spremljanjem stroškov v različnih fazah projekta), prinašati mora korist – biti mora dobičkonosen.
- Sistematičen proces: v projektu si projektne aktivnosti v projektne strukturi (WBS – work breakdown structure) sledijo (se izvajajo zaporedno ali vzporedno) in preko takega sistema se projekt pripelje do konca.
- Enkratni produkt: izdelek kot rezultat razvojnega projekta je edinstven – ni enak nobenemu predhodno razvitemu izdelku.

Razvojni projekti se torej vodijo na podlagi spremljanja stanja preko celotnega trajanja projekta.

V projektu, kjer gre za razvoj novega izdelka, pa sodeluje več sodelavcev – člani projektne pisarne.

Ključne vloge v projektne timu so tako: razvoj, proces (tehnologija), kakovost, nabava in prodaja – vse vloge koordinira vodja projekta.

Poleg teh ključnih vlog pa je potrebno omeniti še tri pomembne deležnike v projektih: naročnik projekta, funkcijski vodja in kupec.



Ciljna usmerjenost, časovna omejenost, sistematičnost in enkratnost rezultata projekta

Naročnik projekta za razvojne projekte je v Domelu vodstvo (gospa direktorica), ki je obenem tudi sponzor projektov, kar pomeni, da zagotavlja infrastrukturo in sredstva za projekte. Pri tem je pomembno, da vsak član odgovorno izpolnjuje svojo vlogo v projektu, da se vodstvo na podlagi danih podatkov v vsaki fazi projekta lažje odloča.

Funkcijski vodja je vsakemu sodelujočemu v projektne timu po funkciji nadrejeni vodja. Na primer v timu sodeluje član tima iz razvoja in njegov funkcijski vodja je direktor razvoja. Temu je za čas trajanja projekta član tima disciplinsko odgovoren (to pomeni, da funkcijski vodja spremlja njegovo delo na projektu s stališča prisotnosti v timu, direktno pa je delegiranje konkretnih nalog s stališča projektne vsebine odgovornost projektne vodje). Projektne in funkcijski vodja v matrični organiziranosti, ki jo v Domelu imamo, torej predstavljata dualnost vodenja. Odprta komunikacija je zato zelo pomembna, da ne prihaja do konfliktov in preobremenjenosti članov tima ali pa do neizvedenih nalog v projektu.

Kupec ima v projektih zelo pomembno vlogo, ker se navadno odločimo za razvoj novega izdelka na podlagi želje oz. zahteve kupca. Torej je kupec nekakšen zunanji naročnik projekta – njegove zahteve in stališča v različnih fazah projekta tekom celotnega projekta koordinira prodaja (z vednostjo vodje projekta, ki na določenih delih v projektu tudi koordinira aktivnosti s kupcem in tudi z vednostjo vseh ostalih vlog).



VODJA PROJEKTA:



Osnovne naloge vodje projekta so:

- -Pripravlja, spremlja/vodi in zaključuje projekt.
- -Zagotavlja voditeljstvo (skupaj z vodstvom podjetja).
- -Definira cilje projekta (skupaj z vodstvom podjetja).
- -Zagotavlja ustrezno organizacijo projekta (komunikacija s funkcijskimi vodji in vodstvom podjetja).
- -Odloča na osnovi podatkov, kjer je to potrebno, sicer posreduje podatke za odločanje na ustrezen nivo.
- -Pooblašča in motivira sodelavce v projektne timu.
- -Načrtuje korektivne in preventivne ukrepe.

Iz prve zgoraj napisane naloge sledi odgovornost za zbiranje podatkov na področju kazalnikov uspeha na projektih: časovno zasledovanje mejnikov v tabelah pripravljenih za programski svet, spremljane stroškov – stanje na dan poročanja na programskem svetu (gre za primerjavo med dejanskim stanjem in planiranimi stroški projekta – proračun projekta), spremljanje dobičkonosnosti (spet primerjava med planirano izračunano dobičkonosnostjo in dejansko dobičkonosnostjo na dan poročanja).

Druge odgovornosti pa so: matrike tveganj, FMEA konstrukcije in procesa, ocena



izvedljivosti, kompetence, pregled konstrukcijskih rešitev, poskusna serija, validacija izdelka ... Biti odgovoren za nekaj, ne pomeni, da to naredi sam, ampak poskrbi, da se tisto, za kar je odgovoren, dejansko izvede.

Na primer vodja projekta je odgovoren za poskusno serijo v smislu, da poskrbi, da se poskusna serija izvede po planu projekta, da so prisotni vsi, ki morajo biti prisotni, da se izvedejo vse aktivnosti potrebne za izvedbo poskusne serije, da se po poskusni seriji izvede sestanek, kjer se naredi zapisnik – povzetek z napisanimi odstopanji in se na podlagi tega določijo korektivni ukrepi, se določi datum izvedbe le-teh in odgovornega za izvedbo. Potem se preveri, če so se ukrepi izvedli in je vse pripravljeno za prevzem izdelka v redno serijo.

Vodja projekta sodeluje s timom na sestankih, zato je pomembno, da se vodijo zapisniki, liste aktivnosti, da se piše poročila ...



RAZVOJ

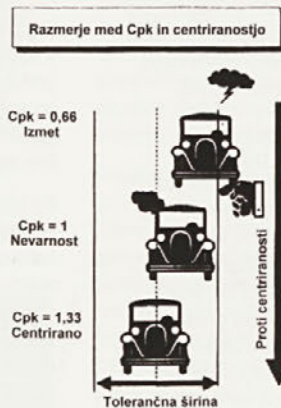
Glavne odgovornosti razvojnika so: spremljanje in usklajevanje kupčevih zahtev (pomembna komunikacija s prodajo – velikokrat se vloge dopolnjujeta, prepletata); ena glavnih razvojnih odgovornosti je dokumentacija – kosovnice risbe. Ta mora biti narejena pravilno, pravočasno in razumljivo, da se lahko ostale službe, ki jo uporabljajo na svojih področjih, ravno tako pravilno in pravočasno ter v kakovostnih okvirih dogovarjajo naprej. V razvoju je potrebno zadosti zgodaj začeti s planiranjem testov, ki preprečijo kasnejše odpovedi na trgu (stroški!). V začetni fazi je razvoj odgovoren tudi za plan nadzora (s strani razvoja, ki je »ata in mama« izdelka, so predpisane vse pomembne mere, ki jih je potrebno nadzorovati).

Pri svojem delu mora razvojniki upoštevati standarde, spoštovati mora standardizacijo, težiti mora k robustnosti izdelka, upoštevati mora cilj v zvezi z donosnostjo izdelka – razvoj lahko pozitivno vpliva na dobičkonosnost preko materiala (cena materiala ni nepomembna; upoštevanje standardizacije, kakovostni sestavni deli ...).

Pomembna je povezava z vsemi službami – predvsem pa z nabavo in sq (kar se materialov tiče).

PROCES

Proces mora poskrbeti za zanesljive procese, v katerih so zanesljiva orodja in optimalna oprema. Na začetku projekta razvoj procesa gre vzporedno z razvojem izdelka. Že takrat je potrebno na podlagi izkušenj oceniti stanje opreme – ali je možno uporabiti kaj, kar že imamo pa še ni izkoriščeno, oz. v primeru nabave ali izdelave nove opreme – čim bolj točna ocena stroškov investicij. V procesu so odgovorni tudi za optimalne lay-oute in digrame poteka procesa z vključenimi optimalnimi transportnimi potmi, minimalnimi medfaznimi zalogami (vitka proizvodnja) in optimalnimi časovnimi takti. Izdelana morajo biti optimalna delovna navodila. Tekom projekta je potrebno spremljati dobavitelje opreme in orodij (stroškovni in kakovostni aspekt) in nadzorovati potek razvoja procesa. Na tak način je vpliv na dobičkonosnost s stališča procesa pozitiven. Kasneje kot se v projektu namreč začne optimirati, dražje je.



KAKOVOST

Glavna odgovornost kakovosti so stabilni procesi – nadzor. Pomembna je zgodnja vključenost v projekte, ker kasneje, kot se na podlagi nadzora

ugotavlja neskladje, večje stroške to predstavlja. V zgodnjih fazah projekta je zato zelo pomembno, da se sodeluje z razvojem pri izdelovanju plana nadzora oz. pri predpisovanju toleranc.

V okviru kakovosti deluje tudi služba sq (supplier quality assurance)-služba, ki dela z dobavitelji v smislu, da so sposobni dobavljati Domelu izdelke v okviru naših zahtev. Pomembna povezava z razvojem – dokumentacija in zahteve; in nabavo – komercialni pogoji.

Načeloma pa je odgovornost kakovosti v projektih tudi PPA (s sodelovanjem tudi drugih članov tima) zanesljive merilne metode, merilni pripomočki, po izdelavi plana nadzora v prototipni fazi prevzame odgovornost v smislu nadzora nad planom nadzora za poskusno serijo in kasneje za redno serijo.

NABAVA

Glavna odgovornost nabave so zanesljivi dobavitelji v smislu pravočasnih dobav in v smislu ustreznosti dobavljenih izdelkov kakovostnim zahtevam. Kakovostne zahteve z dobaviteljem predeluje sq. Nabava mora z dobaviteljem komunicirati tudi glede cenovnih pogojev in to od vsega začetka projekta. Razvoj sodeluje z

nabavo v smislu izdelave dokumentacije in postavljanja zahtev, o cenah komunicira nabava. Vključenost dobaviteljev v projekt od začetka je torej pomembna, ker vpliva na dobičkonosnost. Kot glavno odgovornost nabave lahko opredelimo kar APQP dobavitelje (slovenski prevod izraza sicer značilnega za avtomobilsko industrijo je: proces naprednega planiranja kakovosti proizvodov in plana kontrole za dobavitelje).



PRODAJA

Odgovornost prodaje je zadovoljen kupec. V celotnem poteku projekta je prodaja nosilec koordinacije med kupcem in Domelom (projektним timom). Vloga prodaje in vloga projektnega vodje se zato včasih podvaja; odprta in iskrena ter konstruktivna komunikacija je res zelo pomembna. Odgovornost prodaje je doseči najvišjo možno ceno izdelka (vse ostale službe pa naj bi pozitivno vplivale na čim nižjo lastno ceno), zato je komunikacija v zvezi s cenami na strani prodaje. Prodaja mora prav tako spremljati dogajanje na trgu v smislu spremljanja konkurence. Ker lahko preko koordinacije s kupcem dobi prodaja tudi spremenjene zahteve, je pomembna povezava z razvojem.



TIMSKO DELO IN POVEZANOST VLOG

V timu se deluje timsko, kar ne pomeni, da če nekdo v timu ne bo opravil svoje vloge, bo to naredil nekdo drug; sinergija pomeni, da usklajeno in povezano vsak opravi točno tisto, kar je njegova naloga. Na tak način se bodo cilji dosegali znotraj vseh okvirov, kot je zahtevano. Konec koncev – projekti so si med seboj res različni, vsi pa tako ali drugače vplivajo na uspeh enega, našega Domela. Zato ni vseeno, kaj kdo v projektu dela in na kakšen način.



PREDSTAVITEV

NOVEGA DOKTORJA ZNANOSTI



Matej Tadina

Iz uredništva Mozaika sem dobil namig, da se kot novi doktor znanosti predstavim in opišem svojo pot do tega naziva.

Veliki večini nisem poznan »na videz«, saj ne prihajam iz Selške doline, temveč iz Rogaške Slatine in trenutno živim v Ljubljani. Čeprav sem Domelovec že 7 let, me bolj pogosto srečujete na hodniku zadnji dve leti, saj sem prej delal na Fakulteti za strojništvo kot mladi raziskovalec iz gospodarstva, kjer je nastajala moja doktorska naloga ...



Matej Tadina v laboratoriju za vibracijska testiranja

Če začnem na začetku moje izobraževalne poti - torej v osnovni šoli; takrat nisem niti sanjal o tem, da bom nekoč postal doktor znanosti. Želel sem postati kovinostrugar kot oče, ki je imel obrtno delavnico, v kateri sem preživel precejšen del mladosti. V osnovni šoli sem imel zelo dober učni uspeh, zato sem se odločil za 4-letno Srednjo tehnično in strojno šolo v Celju, ker je bila na začetku le želja, da bi delal doma v delavnici kot oče. V srednji šoli sem se redno udeleževal državnih tekmovanj z matematike in fizike in tako se je v meni začela prebujati želja po študiju fizike. Prišel je čas, ko je bilo potrebno izbrati fakulteto. Po temeljitem premisleku sem namesto fizike izbral študij strojništva. Proti koncu drugega letnika fakultete me je začelo zanimati raziskovalno delo, zato sem se pri prof. B. Štoku dogovoril, da bi opravil obvezni seminar v drugem letniku, s pomočjo katerega bi pri njem kasneje ob študiju nadaljeval z raziskovalnim delom v laboratoriju. Vendar se je nato zgodil ključni preobrat, ko me je prof. M. Boltežar ob koncu izpita iz dinamike povabil, da sodelujem v njegovem laboratoriju kot demonstrator pri vajah. Ker se mi je zdelo super, da bom lahko učil mlajše kolege in še bil plačan za to, sem se odločil, da se pridružim Laboratoriju za dinamiko strojev in konstrukcij

kot demonstrator. Nekako sem od tega trenutka naprej tiho pričakoval, da bom lahko nadaljeval tudi s podiplomskim študijem, saj je prof. M. Boltežar selektivno izbiral študente, jih vpeljeval v raziskovalno delo in jim nato poskušal omogočiti podiplomski študij.

Diplomsko nalogo sem delal v zvezi s problemi prenosa vibracij po gumijastih ceveh za podjetje Goodyear. Medtem sva se z mentorjem prof. M. Boltežarjem sestala v zvezi s podiplomskim študijem, kjer sem izrazil željo po podiplomskem študiju. Morala sva najti le še način, kako bo študij financiran. To leto namreč ni imel prostega mesta za navadnega mladega raziskovalca - raziskovalca, ki je vezan le na izobraževalno ustanovo, zato je predlagal, da sem mladi raziskovalec iz gospodarstva, kar se je meni zdelo še boljše. Potrebno je bilo najti le še primerno podjetje, s katerim bi kandidirali na razpis. Podjetje Goodyear ni izkazalo primerne zainteresiranosti za takšno sodelovanje, zato je prof. M. Boltežar predlagal, da v zvezi s tem povprašava v DOMEL. Takrat sem tudi prvič spoznal podjetje DOMEL in izvedel, kaj v njem počnejo. Ob obisku takratnega direktorja razvoja g. P. Tarmana smo se dogovorili, da bomo skupaj kandidirali na razpisu za

mladega raziskovalca iz gospodarstva. Vloga je bila uspešno sprejeta in tako je bil narejen odločilni korak, da bom postal doktor znanosti.

Osebnostno se mi je zdel podiplomski študij lažji kot dodiplomski, saj ciljno delaš stvari, ki te zanimajo, in tudi potrebni izpiti za prehod med posameznimi letniki se delajo na seminarski način, kar je lažje. Edina stvar, ki jo je potrebno opraviti in je nekoliko težje dosegljiva, je znanstveni članek, ki mora biti objavljen v tuji znanstveni reviji z dovolj velikim faktorjem vpliva. Tu sem nekoliko sam kriv, saj sem izbral težjo pot in je moj članek baziral le na osnovi mojega fizikalnega modela ležaja brez potrditvenih eksperimentov, zato je trajalo kakšen mesec dlje, da sem podal dovolj dobre odgovore recenzentom. Med podiplomskim študijem sem poleg raziskovalnega dela na detekciji napak na ležajih opravljal tudi vibracijska testiranja, saj je laboratorij imel prve stresalnike v Sloveniji in smo se vsi člani seznanjali s tem. Osvojeno znanje in izkušnje so bile koristne tudi za DOMEL, saj smo lani zgradili in opremlili laboratorij za vibracijska testiranja.

V prvem tednu letošnjega leta sem oddal napisano doktorsko disertacijo v pregled. Celoten postopek, od tega, da je komisija, v kateri mora biti vsaj en član iz zunanje univerze, pregledala nalogo, do potrditve ocen na senatu in objave datuma zagovora, je trajal dobrih pet mesecev, kar je dokaj običajno. Precej dlje časa traja vse skupaj kot pri diplomii.

Po uspešnem zagovoru pa še zdaleč ni zmanjkalo ciljev oz. želja po novih znanjih. Lahko rečem tudi, da kot doktor znanosti »vem vse o nič«. Tematika je namreč tako globoka in hkrati tako zelo ozka. V Domel želim vpeljati znanje o modalni analizi, saj je to osnova za vibracijsko in akustično optimizacijo izdelkov ter vibracijsko obvladovanje utrujanja materiala.

V prostem času sem precej aktiven športnik, čeprav sem bil zadnje leto nekoliko manj aktiven zaradi opravljanja doktorske naloge. Drugače me v prostem času pozimi lahko najdete večinoma na smučiščih, medtem ko sem poleti predvsem na jezerih ali morju, kjer so vlečnice za wakeboarding. Večino dopustov pa izkoristim za krajša ali daljša potovanja po oddaljenih državah.

PREDSTAVITEV

ANALIZE 360°

»Rast kulture sodelovanja in vodenja«

V podjetju Domel Holding d.d. se v sklopu izobraževanja, ki so sofinancirani s strani Javnega sklada Republike Slovenije za razvoj kadrov in štipendije, izvaja projekt Rast kulture sodelovanja in vodenja. Učinkovito vodenje je ključ za uspeh podjetja. Glavno vlogo pri tem imajo vodje na vseh nivojih, ki s svojim vodenjem in sodelovanjem odločilno prispevajo k uspehu podjetja. Prav zato je pomembno, da so dobro usposobljeni, da imajo pravo znanje in veščine in da le-to znajo pravilno uporabljati pri svojem delu s ljudmi. Zato je usposabljanje vodij za boljše delo s ljudmi eden od glavnih podciljev projekta.



Janez Hudovernik

Pomen povratne informacije

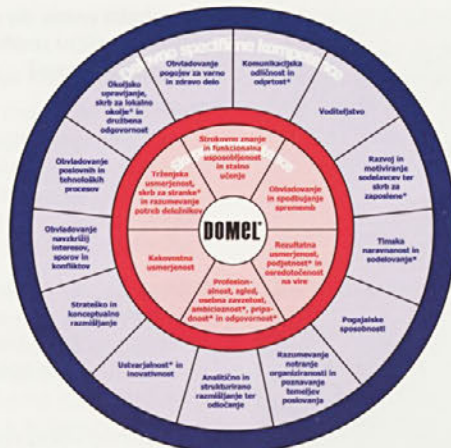
Razvoj novih zmožnosti je odvisen od trenutnega stanja, torej od tega, kako vodje sedaj uporabljajo svoje znanje, veščine in izkušnje. Te informacije lahko dobimo s pomočjo letnih razgovorov ali ocen delovne uspešnosti. Pogosto pa te informacije niso dovolj specifične in podrobne.

Številni zaposleni so namreč v današnjih delovnih okoljih siromašni v smislu povratne informacije. S tem mislimo, da ne dobijo natančne povratne informacije o tem, kako dobro delajo. Pogosto se povratna informacija dobi spotoma ali preveč površno. Pogosto je podana v obliki splošne pohvale ali kritike. »Dobro si to napravil,« pove vodja svojemu sodelavcu na poti s sestanka. Kako si sodelavec lahko s tem pomaga? Ne prav veliko, razen da je v tem primeru dobil pohvalo. Ne ve točno, kaj je bilo dobro, kaj naj dela še naprej, česa naj dela več ali česa naj sploh ne dela. Skratka, preveč ohlapno.

Poleg tega pogosto tudi kultura podjetja in družbena pravila vplivajo na odkrito in pošteno razpravo o posameznikovi delovni uspešnosti, še posebej o njegovih ali njenih slabostih. Ravno zaradi tega so se v podjetju Domel Holding odločili, da s pomočjo analize 360° dobijo poglobljen vpogled v to, katere veščine potrebujejo vodje za to, da bi lažje izpolnili pričakovanja in zahteve delovnega mesta in podjetja.

Kaj je analiza 360°?

To je podobno, kot da bi se nagi postavili pred ogledalo in naredili pošteno samo-oceno.



Najbrž se boste strinjali, da to ni enostavna naloga, pogosto je zelo strašljiva! Kakorkoli, ko enkrat odpreš oči in se pošteno pogledaš, relativno enostavno oceniš svojo sprednjo stran in nato še obe strani skupaj. Zadnja stran je tista, ki zahteva nekaj več dela.

Podobno velja za delovno uspešnost. Obstajajo področja, za katera lahko ugotovimo in ocenimo, da so potrebna izboljšav, in tudi področja, kjer nam gre resnično dobro. Vendar le redko dobimo celo sliko. Naša ocena bo vedno zamegljena zaradi naše percepcije in predsodkov. S pomočjo analize 360° dobimo pogled »od zadaj«, kar nam pomaga, da vidimo, česar si prej nismo mogli predstavljati.

Analiza 360° pomaga meriti in razviti učinkovitost posameznika pri 5 - 9 skrbno izbranih kompetencah, ki se bodo v našem primeru nanašale na vodenje. Posamezniku priskrbi povratno informacijo o tem, kako sam pri sebi ocenjuje uspešnost pri teh kompetencah in kako ga vidijo ljudje okoli njega. Ocenjevalci lahko vključujejo različne perspektive oz. hierarhične nivoje v podjetju:

- neposredno nadrejeni,
- sodelavci, s katerimi sodeluje na istem nivoju, člani timov,
- njegovi podrejeni - ljudje, ki mu poročajo,
- zunanje stranke ali dobavitelji,
- skratka, kdorkoli je v stiku s to osebo in ga lahko opazuje pri delu.

Vse te ocene se potem združijo v celovito, bolj popolno sliko. Posameznik ima vedno omejen pogled, več ljudi pa bo priskrbelo bolj natančno in celovito podobo.

Zakaj analiza 360°

Metodo 360° uporabljajo številna uspešna podjetja. Uporaba zaradi njene praktičnosti in takojšnjih rezultatov narašča. Glavni razlogi za uporabo analize 360°:

- lahko služi kot spodbujevalec osebne rasti, poklicnega razvoja in poslovnega učenja,
- pomaga k osebni močnejši, ki je ključ do medosebne učinkovitosti,
- medosebna učinkovitost pomaga ojačiti timsko delo
- in... visoko zmogljivi timi lahko spremenijo celotno podjetje ali organizacijo!

S pomočjo analize 360° bodo vodje:

- izboljšali svojo učinkovitost,
- razumeli, da njihove metode in veščine potrebujejo nadaljnji razvoj,
- razumeli svoje prednosti in slabosti ter
- se zavedali, kaj je potrebno narediti, da bi bili še boljši vodje.

Poleg tega z analizo 360°, če jo ponavljamo v različnih časovnih obdobjih, lahko merimo tudi napredek, ki ga je oseba naredila na izbranih področjih.

Koristi uvajanja analize 360°

Analiza 360° vam ponuja številne koristi, tako za posameznika kot tudi za podjetje. Ker tehnika sloni in združuje številne poglede, so rezultati zelo verodostojni, pravilni in predstavljajo bolj natančno in objektivno povratno informacijo.

Posamezniku pomaga potrditi njegova predvidevanja glede njegovih prednosti in mu pomaga odkriti področja, ki potrebujejo izboljšanje. Ker lahko primerja povratno informacijo iz številnih virov, lahko kritično presodi svoje zaznavanje z zaznavanjem drugih. Govorimo tudi o tem, da vidi sebe skozi oči drugih.

Uspešna uvedba analize 360° izboljša komuniciranje med vodji in zaposlenimi ter pomaga razložiti pričakovanja, ki jih ima podjetje do vodij. Koristi se lahko začnejo, še preden smo jo začeli uvajati. Že sama razprava o analizi je prvi signal, da podjetje želi in se je obvezalo k izboljšanju svojega mehanizma povratne informacije. V športu pravijo, da je povratna informacija zajtrk šampionov. Brez nje ni vrhunskih rezultatov. V podjetjih tudi ne.

JADRALNO

PADALSTVO – SVOBODEN KOT PTICA!



Aleksander Volf

Jadrarno padalstvo je zaradi svoje enostavnosti in letalne pestrosti v svoji kratki zgodovini postalo daleč najbolj množičen in priljubljen letalski šport. V Sloveniji je prisotno od leta 1986, pravi razcvet pa je doživelo štiri leta pozneje, ko so se razvila prva modernejša jadrarna padala. Ta omogočajo, da se lahko z izkoriščanjem termičnih vzornikov dvigneš visoko pod oblake, od tam pa na zanimivo in dolgo avanturo, ki se lahko konča tudi daleč od vzletišča. Jadrarni padalec je človek, ki ljubi svobodo in ceni naravo. Rad je sam s seboj in rad drži vse niti v svojih rokah. Lahko bi rekli, da je jadrarni padalec izjemno odgovorna oseba in ima sposobnost hitrega odločanja in lahko smo veseli, da najdemo jadrarne padalce tudi med našimi zaposlenimi.



Aleš Kosem

Aleš Kosem prihaja iz PE KO, **Primož Vidic** iz PE LS in **Tomaž Veber** iz PE OZI. So tudi člani Klub-a jadrarnih padalcev Krokari iz Železnikov in so se z veseljem odzvali našemu povabilu.

V nadaljevanju si lahko preberete, o čem vse je tekla beseda.

Kdaj ste začutili navdušenje nad adrenalinskim športom, kot je jadrarno padalstvo? Vas je kdo nagovoril in botroval k temu?

Aleš: Moje navdušenje nad letenjem z jadrarnim padalom sega v leto 2005, ko sem pomagal na padalski tekmi Ratitovec open. Tam sem spoznal ljudi, ki letijo s padalom in navezal prve stike z njimi ter se pozanimal o samem postopku učenja in o šoli jadrarnega padalstva. V jadrarno padalsko šolo sem hodil na Golnik, kjer sta me šolala Tomaž Eržen in Jurij Kurnik. Zasluge, da je zanimanje, ki sem ga imel za ta šport, preraslo v ljubezen, ima prav Tomaž Eržen.

Primož: Pred malo več kot štirimi leti sem se prvič za nekaj centimetrov »odlepil« od tal na začetnem tečaju in potem postal zasvojen s tem športom. Težko pa bi rekel, da me je nekdo posebno navdušil nad tem. Želja marsikaterega adrenalinskega navdušenca je, da bi s pticami delil nebo. In med »posebneže« take vrste sodim tudi sam..

Tomaž: Za jadrarno padalstvo sem se navdušil pred 6 leti. Takrat so tukaj po dolgem času organizirali tečaj (KJP Krokari). S kolegi smo se prijavi in od tiste zasedbe več ali manj še vedno vsi letimo. Zasvojiš pa se običajno kar s prvim poletom, ker prej še ne veš točno, kako je, če sam sedi v zraku.



Aleš Kosem

Vsi nekako vemo, da so v jadrarnem padalstvu pred vsakim letenjem prisotni različni strahovi, pa vendarle, kako ste premagali strah višine pred prvim letom?

Aleš: Strah, kaj pa vem, če me je sploh bilo strah pred prvim letom. Bilo je več adrenalina, pričakovanj, vznemirjenja ... Strah me je bilo kasneje, ko sem že nekaj časa letel in priletel v zelo neugodne vremenske razmere ter me je metalo ali vlačilo po zraku popolnoma nekontrolirano. Ampak z mirno glavo in koncentracijo se to da rešiti in predvsem ne smeš delati panike.

Primož: Začetni in nadaljevalni tečaj sta zasnovana tako, da se višina letenja nad terenom iz leta v let enakomerno povečuje, zato kakšnega izrazitega strahu ni bilo. Je pa res, da je kanček strahu prisotnega še sedaj pred vsakim poletom, kar je pravzaprav dobro iz »spoštovanja« do tega športa.

Tomaž: Pred višino nisem imel strahu. Kot otrok sem rad skakal na glavo v vodo in plezal po drevju, zato mi višina ni povzročala težav. Pač, za letenje se je ponudila prilika (organizacija tečaja, vzletišča so blizu, za opremo je bil denar).

Kje se vam je zgodil krstni let?

Aleš: Po začetnem tečaju ponavadi sledi prvi samostojni višinski let, ki sem ga jaz opravil na Gozdu nad Golnikom. Resnično sem se zasvojil s prvim letom in ves čas letenja, ki je bil sicer kratek, so se mi po glavi podile misli: »To je to. To hočem početi in to sem si dolgo želel.«

Primož: Moj prvi let se je zgodil kot zadnji dan začetnega tečaja. Bilo je tik pred božičem na zasneženem pobočju Kriške gore.

Tomaž: Prvi let (višinc), kolikor se spomnim, je bil iz Kobale nad Tolminom in se je zgodil v sklopu nadaljevalnega tečaja. Bil je to večerni štart, ko se termika umiri in je letenje prijetnejše.

Jadrarna padala se ločijo po zahtevnostih rokovanja z njimi in po njihovih letalnih sposobnostih. Imamo kategorije od EN A – padala primerna za začetnike, pa vse do EN D – tekmovalna padala. S kakšnim padalom trenutno letite vi?



Primož Vidic

Aleš: Letim z jadrlnim padalom Mac Para, češke izdelave in spada v kategorijo EN C padal. Torej je turistično jadrlno padalo, ki pa ni namenjeno začetnikom.

Primož: Trenutno letim s svojim drugim padalom, ki po kategorizaciji spada v srednji rang glede na zahtevnost. Potrebno je poudariti, da dolžina letov pri prostem letenju ni tako odvisna od sposobnosti padala, pač pa od znanja in izkušenj pilota.

Tomaž: Letim s padalom Nova Factor, ki spada v kategorijo EN C padal, kar pomeni za Xc letenje. Kupljeno je bilo zadnjo zimo.

Katero je vaše najljubše vzletišče v Sloveniji in kje vse ste že leteli izven meja Slovenije?

Aleš: Lahko rečem, da kar domača Dražgoška gora. Je zelo zahtevno vzletišče zaradi svoje majhnosti, je pa tudi blizu mojega domovanja. Letel sem že na Češkem, na Slovaškem in obiskal Makedonijo.

Primož: Slovenija je glede na reliefno raznolikost, predvsem za tujce, raj za jadrlno padalstvo, česar se domači jadranci verjetno sploh ne zavedamo. Med najljubši vzletišči bi lahko štel Gozd nad Golnikom, ki v spomladanskih in zgodnjih poletnih dnevih omogoča odlično izhodišče za daljše prelete (Če me spomin ne vara, je klubski kolega leta 2008 odjadril kar 240 km daleč) in pa Ambrož nad Cerkljami, od koder je Matic Erbežnik letos odletel vse do Salzburga v Avstriji. Kakšnih večjih potovanj s padalom po tujini nisem izkusil, sem pa že letel na Hrvaškem v Buzetu, Kaštelirju in z Osojščice nad Beljakom.

Tomaž: Najljubše mi je vzletat Pr' Tineta v Dražgošah (zraven stare cerkve). Hmmm, tujina? V Italiji v Col Rodelli, v Srbiji v Kraljevu, Nišu in na Kopaoniku, v Makedoniji v Kruševu in na Ohridu.

In vaš najdaljši prelet?

Aleš: Dražgoše - Kobariški Stol - Dražgoše. Štart na Dražgoški gori, preko Ratitovca na Lajnar, nadaljevanje do Črne prsti, ponovno lovljenje termike na Voglu, kjer je bila višina prava, da sem se lahko odpeljal do Kobariškega Stola. Sledilo je ponovno vzpenjanje v višino ter povratek v Dražgoše, kjer sem pristal pred brunarico. Let je trajal okoli 4 ure.

Primož: Moj najdaljši let znaša nekaj 100 m manj kot 60 km in je trajal skoraj štiri ure. Sredozemsko podnebje nam omogoča, da pozimi zasnežena gorenjska hribovja zamenjamo za nam padalcem bolj prijazno primorsko okolje, kjer tudi januarja lahko preletimo kar lepe razdalje.

Tomaž: Hmmm, nisem ravno kakšen »dolgi preletaš«, glede na to, da se z Lajnarja skoraj redno leti že 200 km, tako moji preleti niso kaj



Tomaž Veber

posebnega. »Bolj lokalni peskovnik,« kot pravimo tukaj okoli. Verjetno sem najdaljšega izvedel v Makedoniji ali pa s Kobale. Dolžina preleta je bila 80 km in je trajala približno 4 ure.

Za vami je že veliko ur letenja in posledično ogromno prijetnih kot tudi najbrž neprijetnih doživetij. Nam lahko ob koncu pogovora zaupate kakšno neprijetno, ki vam bo ostala v spominu za vedno?

Aleš: Na vrhu Dražgoške gore sem se pripravljaj na štartno pozicijo in čakal, da zapiha pravi veter, da lahko vzletim. Ko spravim padalo v zrak na vzletišču, ugotovim, da nekaj ni v redu. Nakar me termični steber zagrabi in se v trenutku najdem okoli 20 metrov nad samim vzletiščem. Sedaj mi je jasno, kaj je narobe. Pozabil sem pripeti križne nožne vezi na sedežu, ki preprečujejo zdrs iz samega sedeža. No, tako se najdem popolnoma viseč na rokah vsako sekundo višje in višje nad Dražgoško goro. V glavi se mi podi milijon misli in scenarijev. Nakar si sam sebi zavpijem: »Aleš, začni uporabljati glavo!!« Z rokami se zatakne med gurne padala in izvedem enega od zasilnih postopkov zbijanja višine »ušesa« in samo padalo usmerim v greben Novakov. No, končno začnem zgubljeni višino in se približujem Dražgošam, nakar pričnem razmišljati, kako bom pristal. Sama hitrost padala je bila še vedno kar visoka. Nekako mi uspe zbiti višino in se pravilno usmeriti v veter, kar posledično pomeni manjša hitrost. Približno 2 metra nad tlemi mi roke popustijo in se spustim iz padala. Zakotalim se po travniku, padalo pa odleti še kake 10 metrov dalje in se zloži na tla. Zadeva se je srečno iztekla in kljub moji hudi napaki in malomarnosti srečno zaključila. Celotni let je trajal sedemnajst minut, izključno na lastnih rokah.

Primož: Ravno toliko »pameti« sem vedno imel, da se v ekstremnih, (tudi že nevarnih) vremenskih razmerah nisem podal pod oblake, tako da kakšne posebno slabe izkušnje nisem doživel. Sicer pa je vse relativno, saj nekdo, ki padalca opazuje s trdnih tal, lahko vidi le mirno letenje, v resnici pa se je ob močnih termičnih pogojih in močnejšem vetru težko izogniti stranskim in frontalnim zapiranjem kupole. Lahko upaš le, da imaš zadostno višino za reševanje težav.

Tomaž: Za vedno si bom zapomnil pripetljaj izpred 3 let nad Ratitovcem, ko se mi je na JV robu Kosmattega vrha zaprlo padalo. Ko se mi je ponovno odprlo, je bila leva stran »v kravati« in sem bil v trenutku obrnjen spiralno navzdol. Z Ratitovca so se mi po postaji na ves glas drli, naj vržem rezervo. Vendar v resnici nisem slišal nič in so se mi v glavi vrtele samo ideje, kako iz tega ven. Do takrat nisem verjel, da se, ko je kriza, vse začne dogajati počasneje, in imel sem občutek, da imam časa na pretek. Na srečo smo se rešili iz situacije in jo veselo ucvrli nazaj v Dražgoše, na pivo, da smo si umirili živce. Od takrat do podobne situacije ni prišlo več.

Najlepša vam hvala za pogovor. ☺

Želim vam ogromno lepih trenutkov in svobode, kot jih imajo ptice v zraku.

Padalski pozdrav: »Modro nebo« - »Blue sky«.



Tomaž Veber



Primož Vidic

INTERVJU

Z MATEJO PINTAR



Danica Jelenc

Letošnje leto je bilo spet olimpijsko. Po končanih igrah so se v Londonu zbrali še športniki invalidi na paraolimpijskih igrah. Ponosni smo lahko, da je bila ena od udeleženk teh iger prebivalka naše doline Mateja Pintar, ki jo je doletela ta čast, da je bila tudi nosilka zastave na otvoritvi iger. Zdelo se mi je, da je to tako velika čast in pomemben trenutek, da sem stopila v kontakt z njo. O čem sva se pogovarjali, pa lahko preberete v nadaljevanju.



Štiri leta so minila od najinega prvega intervjuja. Takrat so se ravno končale olimpijske igre v Pekingu, od koder si se vrnila z bronasto medaljo. V času najinega intervjuja pa si bila v Luksemburgu na praksi v Evropskem parlamentu. Kako danes gledaš na vse te dogodke? Ali ti je praksa v Luksemburgu dala tisto, kar si pričakovala?

Delo v Luksemburgu je bila zagotovo moja najboljša in najpomembnejša življenjska izkušnja, če izvem šport. Izredno veliko sem se naučila v povezavi s svojim študijem, zelo sem uživala v mednarodnem okolju, ki sem ga sicer vajena že iz namiznoteniških krogov. Glede na to, da sem v tistem času svojo športno pot pustila nekoliko ob strani, sem imela več priložnosti tudi za udejstvovanje na povsem drugih področjih, ki me prav tako zanimajo.

Kako je ta praksa vplivala na nadaljevanje tvojega študija?

No, zagotovo mi je bilo z dodatnim znanjem nekoliko lažje nadaljevati študij, predvsem pa sem dobila neko potrditev, da sem si izbrala pravo smer ter neko vizijo v zvezi s tem, kaj bi želela početi po končani športni karieri.

Ali imaš v bodoče še kakšne načrte, da bi opravljala prakso v tujini ali da bi si tam celo poiskala službo?

Predvsem je prvi načrt v zvezi s prevajalstvom zame to, da čim prej uspešno dokončam magistrsko nalogo in zaključim s študijem; delo ali ponovna praksa v tujini pa je zagotovo želja oz. cilj za naprej.

Velik del tvojega življenja zapolnjuje namizni tenis. Ali lahko na kratko opišeš to medolimpijsko obdobje?

No, na žalost je bilo to zadnje obdobje med Luksemburgom in Londonom v največji meri zaznamovano s poškodbami. Velik del programa treningov, priprav in tekmovanj nisem mogla izpeljati po načrtih, še posebej pa ne v tej zadnji sezoni, saj sem jo skoraj v celoti preživela v postelji. Imela sem veliko fizioterapij in nekaj študijskih obveznosti. V kolikor mi je zdravje dopuščalo, pa sem imela kondicijske in namiznoteniške treninge. Vsako sezono sem se udeležila dveh ali treh priprav s tujimi reprezentancami in tekmovala na štirih do šestih mednarodnih turnirjih.

V tem času si zamenjala tudi trenerja. Kako

je to vplivalo nate in na tvojo športno pot?

Definitivno je bila to zame velika sprememba in do neke mere šok, kar se tiče mojega namiznoteniškega udejstvovanja, saj je bil Gorazd (Vecko) moj glavni trener, saj je bil začetkov in je bil soudeležen pri vseh mojih največjih uspehih. Seveda to ni zaustavilo mojega dela in verjamem, da lahko, v kolikor mi tega seveda ne bodo preveč preprečevale poškodbe, uspešno nadaljujem tudi brez njega oz. pod drugim vodstvom.

V tem obdobju si se spopadala tudi z raznimi poškodbami in zdravstvenimi težavami. Kaj nam lahko poveš o tej plati tvojega življenja?

Kot že rečeno, so bile poškodbe in zdravstvene težave tisto, kar je na žalost najbolj zaznamovalo in oviralo moje delo v namiznem tenisu v zadnjih letih. Še vedno se jih nisem povsem otresla, vendar pa imam zdaj, če se bom odločila nadaljevati, do naslednjih iger kar nekaj časa, da tudi te težave (upam) dokončno odpravim.





Kljub vsem zdravstvenim težavam se ti je uspelo pripraviti za olimpijske igre v Londonu. Del teh priprav je bil tudi turnir v Škofji Loki, kjer sta bili glavni igralki ti in Andreja Dolinar. Ali lahko na kratko opišeš, kako je do tega turnirja prišlo in kakšen je bil namen le-tega?

No, pobuda za turnir je prišla s strani Rotary Cluba Škofja Loka oz. njihovega člana dr. Andreja Šubica osebno, podprla pa sta ga tudi Občina Škofja Loka in Zavod za šport Škofja Loka. Z Andrejo sva bili seveda navdušeni nad idejo, da bova dobili priložnost pred odhodom v London zaigrati še v domačem okolju z domačimi namiznoteniškimi navdušenci in navijači. Prvi namen tega turnirja je bilo prijetno druženje, hkrati pa so bila sredstva, zbrana od prijavnin in gledalcev, namenjena najinim pripravam na olimpijske igre. Ob tej priložnosti bi se zato vsem, ki so bili na kakršen koli način udeleženi pri tej prireditvi, rada še enkrat zahvalila za prijeten dogodek in zelo dobrodošlo pomoč.

In potem je prišel London ... Doletela te je velika čast, saj si bila nosilka slovenske zastave na otvoritvi iger. Ali nam lahko poveš, kako to izgleda, ko si v središču pozornosti, poleg tega imaš pa kar veliko odgovornost, da ne bi šlo vse tako, kot je treba?

Biti nosilka zastave na otvoritvi in na ta način kot prva zastopati Slovenijo na igrah, je bila zares izjemna čast, ki sem je bila zelo vesela. Na to svojo vlogo sem zelo ponosna. Res je lep občutek priti na poln stadion. V teh trenutkih sem predvsem poskušala čim bolj uživati, ne pa misliti na tisto, kar bi lahko šlo narobe. Glede tega nisem čutila kakšnega posebnega pritiska, prej pozitivno vznemirjenje.

Otvoritev paraolimpijskih iger ni potekala v takšni medijski izpostavljenosti kot otvoritev olimpijskih iger. Tudi neposrednega televizijskega prenosa ni bilo. Torej še vedno velja, da ste športniki invalidi močno zapostavljeni napram svojim kolegom – zdravim športnikom. Ali pričakuješ, da bo v bodočnosti kdaj kaj drugače?

No, v Sloveniji je še vedno takšna situacija, kar pa ne drži za povsod drugod po svetu. Te igre so bile tudi z medijskega vidika precejšen korak naprej in verjamem, da se bo ta trend nadaljeval tudi v prihodnje. Seveda pa bi si sama in tudi drugi športniki invalidi želeli, da bi se stvari razvijale še hitreje.

Letos se z iger nisi vrnila z medaljo, si pa bogatejša za marsikatero novo izkušnjo, ali imam prav?

Vsekakor, medalja glede na vse težave, ki sem jih imela v pripravljalnem obdobju, niti ni bila realen cilj. Že to dejstvo me je postavilo v povsem nov položaj, iz katerega pa mislim, da sem se nekaj naučila in pridobila nove izkušnje, ki jih bom lahko izkoristila v prihodnje.

Ali nam lahko razkriješ svoje načrte za v bodoče, tu predvsem mislim tiste načrte, ki so povezani z namiznim tenisom?

Zaradi zdravstvenih težav, študija in negotovega financiranja je moja namiznoteniška pot trenutno za nedoločen čas prekinjena, kar pa ne pomeni, da si je ne želim nadaljevati. Če mi bo torej uspelo zagotoviti potrebna sredstva za nadaljnje delo ter odpraviti zdravstvene težave, je Rio čez 4 leta še aktualen cilj.

V času finančnih in vseh raznovrstnih kriz je sploh za invalide verjetno vse težje najti sponzorje, ki bi bili pripravljene financirati vsaj del stroškov. Kako se spopadaš s temi težavami?

Že ves čas se trudim del sponzorjev pridobivati sama in skrbeti za čim večjo medijsko izpostavljenost, tako sebe, kot športa invalidov na splošno. Pri vsem tem mi v zadnjem obdobju pomaga tudi profesionalna marketinška agencija. Je pa, kot že sami opazate, v teh časih in za športnike invalide, še posebej težko.

In kaj lahko poveš še za konec?

Če že imam to priložnost, bi rada izrekla prisrčno zahvalo vašemu podjetju Domel za vso podporo v preteklih letih. Upam, da se bom zanjo že kmalu lahko oddolžila s kakšnim novim odmevnim rezultatom

Mateja, hvala za trud in čas, ki si ga vzela zame. Za v prihodnje pa ti želim, da bi čim prej pozdravila poškodbo in dokončala študij ter v prevajalstvu dosegla take uspehe, kot si jih in jih boš (o tem ne dvomim) še v športu. Za konec pa naj ti rečem: »Se slišiva čez štiri leta, ko se boš iz Ria vrnila z novimi uspehi!«



100 LET

ELEKTRIKE V SORICI - OD ZADRUŽNE ELEKTRARNE DO JAVNE ELEKTRIKE



Matjaž Čemažar

V soboto, 22. septembra, je bila v Sorici v sklopu tradicionalne prireditve Sadovi jeseni tudi otvoritev razstave »Od zadružne elektrarne do javne elektrike«. Razstava in slovesnost je bila namenjena spominom, ki segajo 100 let nazaj, ko so napredni gospodarji v Sorici postavili prvo elektrarno in s tem poskrbeli za napredek v vasi. Na razstavi so bili prvič razstavljeni originalni dokumenti elektro-strojne zadruga, ki jih je pred gotovim uničenjem rešil g. Tone Ozebek. K tej dragoceni zbirki dokumentov je gdč. Anka Pintar dodala slike ustanoviteljev in njihovih družin. G. Drago Papler iz podjetja Gorenjske elektrarne je v arhivu Slovenije našel originalne načrte elektrarne ter razstavil njihovo zbirko razvoja elektrifikacije na Gorenjskem. Uporabnost elektrike v gospodinjstvu pa smo na razstavi dopolnili s strani Domela s prikazanim »mikserjem« iz leta 1954, sesalnikom iz leta 1959 ter laboratorijsko centrifugo, ki je bila izdelana nekaj let kasneje v Tehnici.

Soričani so bili napredni, sledili so nasvetom Janeza Evangelista Krika in v razvoju zadružništva najprej ustanovili hranilnico in posojilnico ter mlekarsko zadrugo in kot prvi leta 1911 tudi elektro-strojno zadrugo. Za elektriko se je najprej navdušil soriški poštár Lovro Pintar, ki ga je zanimala novotarja, ki sveti in goni gospodarske stroje. Domačine je pregovoril, da zgradijo lastno elektrarno. Močno podporo za svoj načrt so dobili pri tedanjem Deželnem odboru Kranjske. Le-ta je takrat snoval gradnjo elektrarne na Završnici pri Žirovnici. Pri gradnji elektrarne v Sorici je hotel dobiti nekaj izkušenj za svojo prvo večjo gradnjo. Kljub raznim oviram in tudi razprtjam je delo na elektrarni v Sorici napredovalo, tako da je že 10. februarja leta 1912 zagorela prva žarnica v strojnici nove elektrarne. Po napeljavi daljnovoda po vasi in priključkov do hiš pa je bila slovesna otvoritev in blagoslov elektrarne v nedeljo, 4. avgusta 1912. Na slovesnosti, kjer je bilo gostov iz Selške doline in Primorskega toliko kot še nikoli, so tudi pokazali, kako se da elektriko uporabiti. Zastopnik deželnega glavarja je pojasnil pomen elektrike in zaklical: »Pokaži svojo moč.« - motor je zagnal slamoreznicu in ta je igranje zrezala polno korito slame. Na začetku je bilo priključenih 139 žarnic, dva likalnika in zadružni elektromotor za pogon strojev.

Soričanom je ob otvoritvi elektrarne 4. avgusta leta 1912 čestital deželni odbornik Evgen Lampe in jim poslal pismo z naslednjo vsebino:

*»Junaški hribovci kažete pot lenim dolincem.
Divjo strelo ste v žico vpregli,
postala je pridna kot vol in čila kot konjiček,
prijazno sije kot zvezda z neba.*

*Otroci luči smo in bomo mračnjakom posvetili.
Z železom in kamnom gradimo,
hudournih voda nebrzdano silo krotimo,
z gorskimi orjaki se borimo.*

*Dinamit je naš brat, nevihti rečemo: sestra.
Grom nam je godba in blisk je naša svetilka.
Skale se lomijo iz tisočletnih sklepov,
gore naših planin odpirajo svoje naročje.
Ledenikov potok je mleko naše mladosti.*

*Čestitam vam, ker ste me prehiteli.
Ko vam postanem enak, vam pogledam v oko.«*

(Evgen Lampe)



Domelovi razstavniki eksponati na razstavi v dvorani Ivana Groharja v Sorici

Le nekaj desetletij pred tem dogodkom je leta 1879 Thomas Edison izumil električno žarnico in le desetletje kasneje Nikola Tesla trifazni sistem za prenos električne energije. Posledica teh odkritij pa je, da je električna energija postala zelo uporabna pri vsakodnevnih opravilih. Poleg naprednih ljudi v Sorici pa so tudi v Železnikih razmišljali, kako izkoristiti elektriko za rešitev Selške doline pred krizo. Že pred vojno je g. Niko Žumer razmišljal o obrti, po 2. svetovni vojni pa skupaj s somišljeniki zaznamoval 27. april 1946 z ustanovitvijo Zadruga Niko. V zadrugi so se rojevali programi, širilo se je znanje, usposabljali so se delavci, uspehi so prepričali celo takratno oblast. Leta 1953 so izdelali prvi elektromotor. Znotraj takratnega Nika Železniki so se začeli tudi izdelovati gospodinjstvi aparati, kot sta sesalnik in »mikser«, oba plod lastnega znanja. V letu 1962 pa je stekla velikoserijska proizvodnja elektromotorjev in prav tega leta je bilo podjetje priključeno Iskri. Nadaljnji razvoj so zaznamovale kooperacije z velikimi svetovnimi koncerni, med njimi je bil pomembnejši začetek sodelovanja z nemškim AEG-jem v letu 1976, ko je stekla proizvodnja motorjev za sesalnike za nemški trg.

Danes Domel s svojimi inovativnimi in energijsko visoko učinkovitimi izdelki prispeva k skrbi za ekologijo in manjšo porabo električne energije. Živimo v času, ko smo se začeli zavedati, da ima razvoj tudi

negativne vplive – predvsem na okolje. Z novimi programi v Domelu prodiramo na trg predvsem zaradi višje energijske učinkovitosti, pri čemer lahko končni uporabnik z novim 4,5 kW motorjem za ventilatorje prihrani do 4 MWh oz. cca. 400 € letno zgolj na račun manjše porabe električne energije. Če potencialni prihranek pomnožimo s številom proizvedenih elektromotorjev letno, pridemo do prihranene energije, ki jo proizvede srednja hidroelektrarna na primer v HE Mavčiče ali dvakrat toliko kot proizvedejo vse instalirane sončne celice v Sloveniji.

Energija iz hidroelektrarne je bila pred 100 leti edina možna izbira za Soričane, danes imamo mnogo več možnosti. Imamo energijo iz alternativnih virov – sonce, voda in veter ..., ki so praviloma dražji od energije iz fosilnih goril ali jedrske elektrarne. Imamo pa tudi možnost varčevanja z električno energijo, predvsem z uporabo bolj učinkovitih aparatov, svetil in elektromotorjev. Naši predniki so bili pred 100 leti zelo napredni in pogumni in so z gradnjo elektrarne prinesli nove možnosti za vas Sorica. Prav tako pa lahko rečemo, da je bilo v 65-letni zgodovini Domela narejenih veliko pogumnih potez, ki so ponesle glas iz Selške doline ne samo po Deželi Kranjski, ampak tudi širše po Evropi in svetu. Za pogum in jasno vizijo moramo biti našim predhodnikom hvaležni, zato je prav, da se jih ob pomembnih obletnicah na ustrezen način spomnimo.

POČITNISKI

DNEVNIK

Na pot bo treba, Marija! Boš tudi letos stresala svojo živčnost vse naokrog? Sedim na balkonu, gledam Kovaški vrh in kadim. Le kaj ima v sebi ta zvitek tobaka, da nekatere tako privlači? Včasih mi prav škodi, pa še kar vztrajam. Še pajek ima več pameti. Stala sem na balkonu in kadila. Ker sem se pač nekam zagledala oz. zamislila, se je pepel otresel sam. Ops! To se ne dela. Pa se je ta nesrečni "otresek" ujel malo nižje, v pajkovo mrežo. Seveda je radovednež takoj pritekel pogledat svoj zajtrk: »Če boš pa ti tole pojedel, se ti pa ne piše dobro,« sem pomislila. Pa je skočil nazaj v svoje domovanje. Mogoče le po navodila, kako ravnati v takih primerih, ker se je tako hitro vrnil. Z vso naglico je tisti neužitni prigrizek zapredel, odtrgal in ga odvrigel. Bravo! Nekam užaljeno mi je deloval, ko se je vračal, od koder je prišel. Potem pa je prišla nevihta, mreža je izginila. Kar nekam žal mi je bilo za pajkom, čeprav jih v stanovanju čisto nič ne cenim.



Marija Demšar

Na moje veselje pa se je mreža čez nekaj dni spet postavila. Torej ni le pameten, tudi trdoživ je.

Ko pridem domov, moram pogledati, kako se mu godi. Trenutno sva na Primorskem. Ko bi me malo bolj zaposlili, bi pa tudi manj kadila. Itak sem pa že prvi dan obležala. Že na pot sva šli dan kasneje, ker sem imela povišano temperaturo. Sama vožnja mi pa tudi ni ravno koristila, čeprav je prevoz z vlakom Škofja Loka – Kanal (via Jesenice) božanski. Pa udoben tudi. No, tokrat ne ravno. Še pokrajina me ni zanimala, niti sončna Soča, čeprav je bila videti nekaj posebnega.

Na Primorskem je takšna suša, da listje na drevju rjavi in rumeni. Po zeleni reki pa plava polno rumenih listkov, kot bi kdo nasul cekine. (Upam, da slika uspe.) Bila pa je od tega vseeno korist. Dovolj mi je bilo slabo, dovolj se mi je vrtelo, tako da kaditi ni bilo potrebno.

Za nono, sestro in nečaka ne vem, midve z Evo sva bili nocoj na žurki. Pa ne po svoji volji. Tista dva komarja sta se povabila kar sama. Ali smo zaplesali! In to zaradi njunega jedilnika, ki meni ni bil všeč. Eden je končal na steni (malo spominja na herbarij), drugega pa še nisem našla. Pa ga bom! Taka zabava dve noči ne bo trajala.



proti Krnskemu jezeru



Akumulacijski bazen črpalne hidroelektrarne Avče

Polovica »posadke« se je nato odpravila v Gorico. Jaz sem ostala pri noni. Midve nisva za takšno mestno vročino. Tudi starejši nečak je raje ostal doma. Pač ne mara nakupovanja, kot jaz ne. Sicer pa moj denar čisto uspešno ponikne po plačanih položnicah, na srednji vzgojiteljski šoli (sem spadata Alpetour in LPP) preostanek pa v glavnem gre v Tuš ali Mercator. Zakaj bi ga nosila še v Italijo?

Za popestritev večera pa so poskrbele še divje svinje, celo mladiče so pripeljale na ogled, kje se lahko koplje in uničuje. Ti prasci so tokrat prišli tako rekoč v vas. Če vaščani povzročijo dovolj hrupa, potem se celo blagovoljijo odstraniti. Lepo počasi, brez naglice, naj se ve, kdo je tukaj gospodar.

Lovci pa nič!

Lep jasen, sončen dan je spet. Kar pa ni dobro. Deževalo tukaj že dolgo ni, če odštejemo tistih nekaj kapljic, ki pridejo občasno, a še vrhnje plasti ne zmoglijo. Gozdovi so taki, kot so pri nas jeseni. Še travnata ruša je vsa rjava, pri Kozini in na Sv. Gori pa gori.

Saj pridejo sivi, debeli oblaki, ki nesejo dež. Pa popiha močan veter, prežene oblake in se spet zjasni. Me prav zanima, kje spustijo vso tisto vodo, če je pa vsenaokrog taka huda suša. Tudi vode ponekod že primanjkuje. Sem mislila, da varčujem z njo doma. To še senca tistega ni, kar se tukaj dogaja. V dobro šolo sem prišla. OH, od sestre bi se še marsikaj lahko naučila. V kuhinjska opravila je pa res treba vložiti tudi srce. Itak pa pri tej hiši živijo prijazni in zanimivi ljudje, z velikim srcem.

Še pes je nekaj posebnega. Pred mnogo leti me je eden napadel. Od takrat se jih bojim. Kar mrzel pot me oblike in čisto trda postanem. Z Reksom sva pa kar dobra prijatelja, predvsem pa ne občutim nobenega strahu.

Pravim, da tu živijo zanimivi ljudje. Starejši fant ima jezik, no »kot krava rep«, smo včasih rekli. Star slovenski pregovor pravi: »Kdor jezika špara, kruha strada.« Mlajši je sicer bolj tih, potem ti pa tako spravi na dan, da se lahko samo čudiš. Delavna sta pa tudi, oba. Saj jabolko tako ne pade daleč od drevesa, pravijo. Z nono se tudi veliko pogovarjava. Mnogo zanimivih stvari sem izvedela od nje.

O sestri pa ne bi izgubljala besed. Kdor jo pozna, ve, da je bolj jezične sorte. Iz tega sledi, da sva mleli in »ropotali« od jutra do večera, če sva bili le skupaj.

Danes smo bili v Sistianu, v Italiji. Tako kot lani sem tudi letos videla morje. Smeha in »zafrkancije« ni manjkalo, tako kot tudi slane vode ne. Sestra je na plaži pripravila take sendviče, da je mož na soslednjem ležalniku »sline požiral«. Tudi v brezdelju lahko čas kaj hitro mine.

Na povratku smo si ogledali še črpalno hidroelektrarno Avče; če je edina v Sloveniji ne vem, vem pa, da je prva. Premore približno 2 milijona kubičnih metrov vode. Slovencev pa je tudi dobra dva milijona. Kadar je dovolj elektrike, tedaj črpajo vodo po ogromnih ceveh v akumulacijsko jezero na severno stran Kanalskega vrha. Ko je je premalo, pa jo spustijo po hribu navzdol v Avče. S tem pridobijo manjkajočo elektriko. Za podatke me ne sprašujte, ker nisem ravno tehnični tip. Jezero je neke vrste arena z dvigajočimi stranicami. Ko je bilo vse skupaj še v gradnji, je bil to enkratni poligon za rolkarje in džipe. Jaz bi trpela že, ko bi jih gledala. Pri mojih letih mi adrenalin ni čisto nič več potreben. V mlajših letih pa ...

V Avčah imajo še eno znamenitost. Tu hranijo edini meteorit v Sloveniji, menda tudi v Evropi.



Je le artefakt, torej umetno narejen ponaredek oz. kopija, original se nahaja v mineraloško-petrografskem oddelku naravoslovnega muzeja na Dunaju. Ima obliko ledvice.

Vsak dan ima tudi svoj zaključek.

Prijetno utrujeni in stuširani smo se po kopanju v Sistianu kaj hitro zgubili po sobah. A kaj ko spet ni bilo miru. Da bi človek mirno spal tri noči zaporedoma, to ne gre. Komaj sem zadremala – zzzz. No, komarja sem kar s copatom spravila k večnemu počitku. A kaj, ko pa so trije prišli na pogreb! Ta mrtvaški ples je s presledki trajal do štirih zjutraj. Eva vsaj popikana ni bila, jaz pa po hrbtu vsa »bulasta«. Bi mislila, da je mlajše meso boljše od starega. Mogoče si pa komarji o krvi mislijo enako kot mi o vinu. Skratka, staro vino je boljše od ranine.

V nov dan sem se tako zbudila vsa krmežljava in povožena, namesto spočita in polna energije.

Že navsezgodaj so naju z nono vsi zapustili. Skupaj s soslednimi so se odpeljali v Lepeno (ura in pol vožnje), nato pa odpešali do Krnskih jezer, 3 ure hoje z malo Tino.

Imeli sva cel dan zase. Bilo je skoraj preveč mirno in tiho. Med 12. in 17. uro pa je vas tako ali tako videti kot izumrla. Če si pa toliko pameten, kot sem bila jaz pred leti, da sem šla ven, v senco kadit, te pa za nagrado začne boleti glava. Tam okrog 17. ure pa nekje v vasi začne kikirikati petelin, ki je precej vztrajen. Ne vem, ali imajo tako programiranega, ali pa je malo zmešan, saj kikirika ob tem času dan za dnem. Menda tudi ob petih zjutraj, le da ga jaz takrat ne slišim. Spim! Tudi sonce je lahko utrudljivo, če mi že dela niso dali dovolj, čeprav sem zanj prosila. Zvečer se je naša planinska posadka vrnila vsa zadovoljna. Trije fantje, pet deklet, v starosti od 4 do 60 let. Kaj pisana družina, a so se lepo ujeli.



Čeprav bi sama sodila v to kategorijo, imam »pregnilo« kondicijo, da bi si to upala privoščiti.

»Mami, žal ti je lahko,« so bile hčerine prve besede.

Kako bi bilo šele njim žal, če bi me imeli s sabo! Pred spanjem so mi pokazali še vse posnetke, ki so jih naložili na računalnik. Bilo je kaj videti! Ali je potem čudno, če sem ponoči hodila po njihovi poti.

Ali je kaj lepšega, kot če se po mirni noči lepo spočit zbudiš v dokaj sveže jutro? Takrat vročine še ni. Vsako jutro so mi delale družbo lastovke, ki gnezdiyo v hlevu. Še bolj pa so me razveseljevale s svojim ščebetanjem. Zanimivi so tudi vrabci. Sosednja hiša je zapuščena in temu primerno tudi vzdrževana. Žleb je zamašen, padlo pa je toliko dežja, da še vrhnja plast zemlje ni bila dobro namočena. Kaže pa, da se je v žlebu nabralo nekaj vode. Bilo je videti, da so na otvoritev tega kopaljšča prišli vrabci s cele vasi. Kaj je bilo kopanja in otrsanja. Predvsem pa vpitja in prepiranja. Še naš parlament se lahko skrrije pred njimi. Tudi srak je v okolici precej. Takih operjenih mislim.

Še nekaj zanimivega sem videla, kar niti nisem vedela, da v Sloveniji obstaja. Mislila sem, da je to možno videti le na Animal planet. Če ne bi gledala tiste oddaje, sploh ne bi vedela, za kaj gre. Zelena kobilico je



Sistiano v Italiji



cevod za HE Avče

jezdila neke vrste podolgovata, zelo tanka muha. Precej dolg zadek je bil videti kot nekakšno želo. Le-tega zapiči v kobilico, da odloži jajčeca. Saj bi ukrepala, »ma blo je več kasno«. Ko pa pridejo ličinke na dan, je z ubogo živaljo žal konec. Narava je lahko tudi zelo kruta.

Vsaj Reks ne sodi med »pasje pošasti«. Hči je »popravljal« nekakšne dokolenke, ki jih je dobila na kmečkem turizmu (berí počitnice na kmetiji). Nosila je hlače, malo pod kolena so segale. Torej, spodaj rjava barva, zgoraj bela. Zanimivo, ni kaj. Če bo pa hotela nositi novo oblekico, ki ji jo je kupila teta v Gorici, bo morala to malo izenačiti. Torej na sonce. Pes pa je sedel ob njej, jo čuval in si jo ogledoval. Potem si je pa še malo ovohal njene noge in se obližnil. Ali je mogoče videl potencialni zrezek? Ko smo že pri zrezkih – iz kuhinje je tako omamno dišalo, da sem šla zapret vhodna vrata. Sem se bala, da še kdo pride na kosilo.

V dopoldanskem času sem videla tudi dva gasilska avtomobila. Dovažajo vodo. Resda v sušnem obdobju le za ceno goriva. Tam, kjer imajo živino, so to lahko velike količine. Kaj pa pomeni kravi liter vode? Še grla ji dobro ne zmoči. Je potem kaj čudnega, če se voda iz pralnega stroja ujame? Za splakovanje stranišča je še dobra. Gorenjci sploh ne



znamo varčevati, kar se vode tiče. Z vsakim pritiskom na gumb, ali pa s potegom vrvice, steče deset litrov pitne vode v kanalizacijo.

Dan se je kaj hitro prevesil v večer. Nekaj časa smo še posedeli zunaj, se šalili in pogovarjali.

Tako, to je bila zadnja noč na Primorskem. Celo petelinovo jutranje kikirikanje sem doživela. Sicer je sestra vprašala, ko me je videla, če me luna nosi. Pa kaj! Zadnjega jutra, zadnjega prebujanja dneva pa res ne bom prespala. Že zaradi ptic in njihovega petja bi bilo škoda. Prikrakala je tudi jata vran. Celo njihovo prhutanje se je slišalo. V bližini so pozvali kravji zvonci, nekje so blejale ovce. Prava kmečka idila, če se ne ozreš okoli sebe in vidiš ožgano travo, ovenele rastline in porumenelo drevje. Ta presneta suša. Včasih je res bolje, če le poslušas ali pa gledas s srcem.

Ja, srce me je pa res »bolelo«, ker sva sem pripotovali s povratno vozovnico, polovica pa bo ostala neizkoriščena. Saj sem vendar Gorenjka, pa še v Gorenjski prestolnici sem rojena! Bom preživela? Raje sem šla na sprehod. Narava me vedno pomiri. Nabrala sem tudi cikorijine cvetove, listi so že pretrdi. To je do meter visoka užitna rastlina. Steblo je zelo razvejano in posuto z mnogimi, nebesno modrimi cvetovi. Manjši, delno neenakomerno nazobčani listi rastejo tudi na steblih. Večji šop pa je spodaj, razvejan podobno kot regrat. To je v bistvu divji radič. Raste tudi na Gorenjskem, toda ne v takih količinah. Se kdo sprašuje, kaj bom z njim? Ja, med solato jih bova zmešali in pojedli. Tudi na Primorskem so malo črno gledali, ko sem pojasnila, zakaj jih rabim.

No, tam za zajtrk ni bilo »trave«, je bil bolj konkreten. Po zajtrku pa slovo od none, potem pa pot pod kolesa. Tokrat nas je sestra peljala po nekih bližnjicah, po poteh, ki jih še nisem videla. Ubogi avto, ko je ves obtežen skakljal po tistem odseku makadama. Peljali smo se čez Čepovan, Zg. in Sp. Trebušo, Šebrelje, Reko, nato pa Cerkno. Cesto so zgradili v prvi svetovni vojni. Kar precejšen del ceste je vklešan v živo skalo. Tukaj je bilo zaledje Soške fronte. Na Banjšicah je bila bolnišnica, nekje v bližini pa naravna špilja, ki je služila za preobvezovališče. Žal je nisem videla. Tudi kaverne na poti od Grgarja do Zabrdra ne. Torej po tej cesti (če se ji lahko tako reče), so oskrbovali vojake na fronti. Pa ne z avtomobili (tovornjak tu itak nima kaj iskati, je preozko in prenizko), so kar mule zadoščale. Še danes stoji nekaj korit, kjer so te trmoglave živali napajali. Bilo je zanimivo, predvsem pa vrtoglavo strmo.

Videla pa sem še nekaj, kar ni ravno običajno. Avtobusno postajo namreč in to na cestišču. Nov asfalt, lep, lepe rumene oznake BUS. Ja, kam naj bi ga pa pravzaprav dali, če je prostora le za reko in cesto?

Iz Cerkna smo se nato podali čez Poljansko dolino v Šk. Loko, nato pa domov.

Pajek in njegova mreža sta preživela!

Sedim na balkonu, gledam Kovaški vrh in ...

POLETNA KRIŽANKA

Pravilno geslo poletne križanke:
SONCE VODA ZRAK SVOBODA

Nagrade prejmejo:

1. nagrado – spalno vrečo prejme:
Rafaela Frelih, Log 10, 4228 Železniki
2. nagrado – pohodne palice prejme:
Štefka Jeram, Hotavlje 8b, 4224 Gorenja vas
3. nagrado – nahrbtnik prejme:
Marija Frelih, Log 10, 4228 Železniki
4. nagrado – športno torbo prejme:
Veronika Šubic, Rudno 3a, 4228 Železniki

Vsem nagrajencem iskreno čestitamo.



Janja Kozjek

Medtem ko se pripravljam na pisanje, zunaj dežuje. Tudi narava se že pripravlja, da bo spremenila svojo preobleko v prelepe pastelne barve. Z jesenjo pa največkrat pridejo na plan zdravstvene tegobe, na katere smo čez poletje kar malo pozabili.

Kot sem pisala že v prejšnjih številkah Mozaika, nadaljujem s pisanjem o naši hrbtenici.

Raznovrstne bolečine v hrbtu lahko pomenijo različne vzroke ali celo bolezni. Ker o nekaterih slišimo bolj malo, sem se opredelila za tiste, ki so lahko povezane z geni. Tudi o vplivu stresa na hrbtenico dodajam nekaj besed.

Ker bodo na pohodu spet viroze, gripa, prehladi, ... sem dodala recepta za boljšo odpornost. Tudi na vsakdanje sadeže, kot je limona, prevečkrat pozabljam. Zato še nekaj besed o njej.

Scheuermannova bolezen ali juvenilna kifoza

Je rasna motnja hrbtenice, ki se začne v puberteti med 10. in 16. letom. Ker so vretenca v prsnem delu premalo trdna, spremenijo svojo obliko. Del vretenčnih teles se pritisne skozi medvretenčne ploščice, tako da nastane grba. Tudi ramena padejo naprej in medenica se iz pokončne lege nagne. Nema lokrat se takšna drža ugotovi prepozno, ker grba izstopi, ko se rast ustavi.

Napačna lega povzroča veliko občutljivost na pritisk, lahko pa tudi močne bolečine zaradi obrabljanja medvretenčnih ploščic in sklepnega hrustanca.

Bolečine lahko prepreči le vseživljenjska vadba za krepitev mišic celega telesa. Stezniki lahko dolgoročno vse še poslabšajo, operativne posege pa priporočajo le v hudih primerih.

Skolioza

Pomeni kriv ali zavrt hrbet. To pomeni ukrivljeno hrbtenico v levo ali v desno. Nekatera vretenca se nagnejo v stran in se pri tem tudi nekako zasučijo. Za njo oboleva največ mladostnikov, in sicer zaradi prehitre rasti, zateglih ali zakrčenih mišic, zaradi česar je hrbtenica omejena v rasti. Za to boleznijo zboleva več deklet kot fantov. Skolioza ni bolezen, temveč druga oblika hrbtenice. Največ težav lahko reši telesna dejavnost mišic, da niso medvretenčni sklepi preveč obremenjeni. V kolikor mišice ne prestrežejo čezmejne ukrivljenosti, se razvije artroza hrbtenice ali osteohondroza, za katero je v največji meri kriva telesna nedejavnost.

Spondilolisteza – drseča vretenca

Včasih je prirojeno, da eno vretenca zdrsa sem in tja. Najpogosteje se to dogaja 5. ledvenemu vretencu nad križnico in pri tem lahko pritisne na hrbtenjačo. Nestabilnost lahko preprečijo samo močne okrepljene mišice.

Včasih takšne zdrse lahko povzročijo tudi športne dejavnosti s pretiranim upogibanjem in iztezanjem spodnjega hrbta.

Ankilozirajoči spondilitis

Gre za avtoimuno bolezen, kjer imunski sistem napade lastno telo. Posledica so vneti sklepi vretenc vzdolž celotne hrbtenice. Bolezen

prizadene predvsem moške v starosti med 16. in 30. letom. Iz spodnjega dela hrbtenice se širi proti zgornjemu. Zboleli so nagnjeni naprej in v končnem stadiju bolezni se vretenca zrastejo in popolnoma otrdijo. Zdravil za to bolezen ni, najbolj pa pomaga vzdrževati mišično okrepljenost in gibljivost, v obdobjih akutnih vnetij pa sprostilni ukrepi.

POMEMBNO

Iz nabora bolezni hrbtenice vidimo, da je gibanje in utrjevanje mišic tisto, kar varuje vretenčne sklepe. Nedejavnost in nepravilna prehrana naredita svoje. Pogosto otrdelost v hrbtenici opazimo šele, ko so mišice že zategnjene. Čeprav je telo opremljeno s številnimi senzorji, možgani zaznajo poškodbo kosti v hrbtenici šele takrat, ko skoraj ni več hrustanca. Pogosto se sliši, da je to povezano s starostjo, vendar je resnica pogojena z našo nedejavnostjo. Če so mišice aktivne, skrbijo za pravilno lego vretenčnih sklepov in poleg tega prehranjujejo hrustanec.

Stres- povzročitelj bolečin

Raziskave zadnjih let so pokazale, da stres močno škoduje hrbtu in je tudi dejavnik, da bolečina v hrbtu ostane dalj časa. Naša hrbtenica je poleg možganov najpomembnejši prenašalec komunikacij, saj se v njej zbirajo vse informacije telesa in potujejo po hrbtenjači do naših možganov. Pred tem se veliko informacij že izloči, tako da so naši možgani obremenjeni s samo pomembnimi informacijami. Tudi sporočila o nevarnosti iz telesa se v hrbtenjači prečistijo.

Telo, duša in naš um so neločljivo povezani. Vse misli in nepredelana čustva prej ali slej pristanejo v hrbtu, kar povzroča bolečine. Če greste na masažo, vam maser razbija t.i. vozličke, ki nastanejo zaradi stresa, napetosti. Če se razburimo ali nas je strah, se mišice pripravijo za boj ali beg. To pomeni, da se ob stresu sproži nezavedni del živčnega sistema, ki uravnava stresne odzive. Izločita se hormona adrenalin in kortizol. Ker fizično ne moremo bežati, še manj boriti, lahko ostanemo ujeti v trajni stres, saj se mirujoče telo ne zna samo izklopiti. Torej se naše telo močno odziva na stres in negativna čustva in misli. Zaradi tega lahko pride do stalnih t.i. kroničnih bolečin v hrbtu. Možgani to lahko razumejo kot nevarnost za telo. Tako hrbtenjača po domače rečeno izigra možgane, ki razvijejo bolečinsko območje. Iz tega nastopi tudi strah pred gibanjem. Če se odločimo, da bomo postali dejavni v krepitvi mišic, moramo o tem možgane prepričati. Tudi če bo na začetku bolelo, ne odnehajte!

Predvsem pa je potrebno uravnati misli. Misel, da imam uničeno medvretenčno ploščico, je signal za možgane, ki vas želijo po najboljših močeh obvarovati. Opušite takšne misli, saj je znanstveno dokazano, da če bomo hrbtu namenili aktivno pozornost, so pri večini bolečin možnosti ozdravitve stoodstotne.

Izboljšajmo odpornosti in očistimo telo. Nاپitke je najbolje piti zjutraj pred zajtrkom.

Limona (citrus) – Ali ste vedeli?

Vsestranskost kislega sadeža

Limono večinoma uporabljamo za pripravo limonade, a osvežilna pijača še zdaleč ni edino, za kar nam lahko služi ta citrus. Ste že slišali, da je limona dobrodošla pri zbijanju vročine, njena citronska kislina pa s svojim učinkom spodbuja hujšanje? Vse to in še več lahko stori droben rumeni sadež, ki ga lahko kupimo tako rekoč v vsaki živilski trgovini.



Uporabljali so jo že stari Rimljani

Ljudje so že v daljni preteklosti poznali zdravilno moč limone, zato so jo pogosto uporabljali v medicini. Stari Rimljani so verjeli, da lahko z njo pozdravijo vsakršno vrsto zastrupitve, antični pomorščaki, ki na dolga potovanja niso nosili sadja, pa so z limono blažili skorbut.

Limona je čudežni proizvod narave

V človeškem telesu ubija kancerogene celice. Učinek limone je menda kar 10 tisočkrat močnejši od kemoterapije. In zakaj ta informacija nikakor ne prodre v javnost?

Okus limoninega soka je prijeten in v nasprotju s kemoterapijo na telesu ne pušča nobenih uničujočih posledic. Če imate le možnost, posadite limonino drevo na svojem balkonu ali na vrtu, saj ne zavzema veliko prostora.

Limone lahko uživamo na več načinov. Lahko jih jemo ali pa odcedimo in limonin sok dodamo raznim napitkom ali ga uporabimo kot sestavino pri pripravi različnih kolačev.

Limoni pripisujejo številne blagodejne učinke, največji efekt pa daje limona pri težavah s cistami ali tumorjem. Ta rastlina je dokazano zdravilo proti vsem oblikam raka. Prav tako so ugotovili, da je limona antimikrobni agens širokega spektra proti bakterijskim infekcijam in glivicam, da učinkuje proti notranjim parazitom v črevesju, da uravnava visok krvni pritisk in delovanje živčevja ter deluje antidepressivno. Te ugotovitve izvirajo od enega največjih proizvajalcev zdravil na svetu, ki na podlagi več kot 20-letnih laboratorijskih raziskav trdi, da limona uničuje maligne celice pri dvanajstih vrstah raka, med katerimi so rak debelega črevesa, rak na dojkah, prostata, pljučih in slinavki.

Limona deluje 10 tisočkrat bolje od Adiamicina, kemoterapevtske droge za upočasnjevanje rasti kancerogenih celic, in nima nobenih škodljivih vplivov na zdrave celice.

Čudežno zdravilo

Limono lahko tudi danes uporabljamo za odpravljanje najrazličnejših tegob. Zmešana z vročo vodo je limona zelo učinkovita pri preprečevanju prebavnih motenj, slabosti in celo pri raznih infekcijah. Zaradi visoke vsebnosti vitamina C pospešuje tudi celjenje ran, zbija vročino in lajša simptom astme in vnetega grla. Blagodejno vpliva na težave z uriniranjem oziroma na visoko vrednost kisline v urinu, pomaga pa tudi ljudem z artritisom in revmatizmom, saj iz telesa izloča strupe ter odpadne snovi. Visoko koncentrirani limonini balzami naj bi uravnavali telesno temperaturo in vzdrževali primeren krvni pritisk. Nekateri verjamejo celo, da lahko limona, ki je primešana kavi, pozdravi malarijo.

Ste prehlajeni, vam pušča nos, imate nahod, vedno brišete svečko iz nosa?

Nič več tablet, nič več zdravnika, nič več kemije, živimo zdravo z naravo oz. limono, to je domače zdravilo proti prehladu.

Priprava:

- odrežete konec limone,
- jo stisnete,
- popijete sok, a ostanek limone NE vrzite proč,
- vzemite nogavico,
- limono držite na peti in nogavico potegnite čez,
- limona naj bo le na eni nogi oz. peti, če je na obeh, NI UČINKA!!!
- imeti morate dovolj vlažno limono z »mesom«^{limone},
- lezite in počivajte, lahko pa greste tudi spat,
- kmalu boste lahko dihali skozi tisto nosnico, na kateri strani je limona,
- ko je limona suha, jo zamenjajte in zamenjajte tudi nogi in zdravi boste v 3 dneh!

Limona ni le okras

Prav gotovo ste že dobili vodo, servirano v kozarcu z limono. Pa ste kdaj pomislili, čemu služi limona? Navada verjetno izvira še iz starih časov, ko so naši predniki limono uporabljali za razkuževanje vode. V tem so bili še posebej uspešni prebivalci Sicilije, kjer primanjkuje čiste pitne vode.

Uporabljamo jo tudi kot razkužilo

Limona je znana po antibakterijskem delovanju, kar lahko izkoristimo tudi pri gospodinjskem čiščenju. Njen sok je uporaben predvsem pri odstranjevanju vodnih madežev ter čiščenju bakra in medenine. Še bolj

učinkovito čistilo, s katerim lahko poliramo leseno pohištvo, je mešanica limoninega soka in olivnega olja.

Vir mladosti in zadovoljstva

Limona je nepogrešljivi pripomoček tudi za nego telesa. Limonin sok je dobrodošel pri negovanju kože, saj le-to osveži in ji povrne sijaj. Nekateri verjamejo, da limona celo upočasnjuje staranje in nastajanje gubic. Prav gotovo pa je dobra spremljevalka pri raznovrstnih dietah. In kako limona vpliva na naše telo? Limonin sok pozitivno učinkuje na jetra, poleg tega pa vsebuje tudi eterična olja, ki nam pomagajo v boju s holesterolom. Ker limona pospešuje prebavo hrane, ki jo zaužijemo čez dan, in zmanjšuje vsebnost sladkorja v krvi, si zjutraj privoščimo napitek iz limoninega soka!

Proti utrujenosti

Vitamin C, ki ga najdemo v limoni, nam pomaga premagati utrujenost in izčrpanost ter pozitivno vpliva na naše splošno počutje. Z limono lahko lajšamo tudi simptome menopavze in – ne boste verjeli – kljubujemo celo depresiji!

Gotovo vas bo navdušila

Limona je torej veliko več kot le rumen kisel sadež. Navdušuje nas s svojo vsestranskostjo. Zato si vsak dan privoščimo limonado.



Zelenjavni napitek

- grenivka
- paradižnik
- šopek peteršilja
- 50 dag svežih korenčkov
- 10 dag gomoljev zelene
- 4 kolobarji limone
- ščepec soli

Korenček operemo, olupimo, narežemo na kolobarje in naložimo v sokovnik. Paradižnik razrežemo in dodamo k narezanemu korenčku. Peteršilj operemo in celega dodamo v sokovnik. Gomolje zelene olupimo, operemo, razrežemo in dodamo v sokovnik. Iz tega naredimo sok. Tudi grenivko olupimo in narežemo, odstranimo semena in razdelimo v štiri večje kozarce (2–3 dl). Prilijemo narejeni sok in vsakemu napitku dodamo košček limone in ga nekoliko posolimo.

Vitaminska bomba

- redkev
- nekaj zelene
- 2 korena peteršilja
- korenček
- 1 paradižnik
- 3 jabolka
- 1/2 l zrelih jagod
- dve skodelici borovnic
- pomaranča
- limonin sok
- voda
- 15 dag sladkorja

Najprej v posodo naribamo rdečo ali temno redkev, zeleno, koren peteršilja in korenček, nato pa še jabolka. Dodamo na grobo narezan paradižnik. Pretlačimo jagode in borovnice (lahko dodamo tudi zmrznjene). Nato damo vse sestavine v mešalnik, dolijemo nekoliko vode, nekaj kapljic limoninega soka in sok pomaranče. Če želimo, da je napitek bolj sladek, dodamo sladkor.

Vir: Nova vadba za zdrav hrbet: kako hitro se znebimo bolečin / prof.dr.Ingo. Frobose, prevedla Marjana Samide, Mladinska knjiga, Ljubljana 2011

ŠPORTNO DOGAJANJE V DOMELU



Marjan Kokalj

Za športno dogajanje v Domelu je v večji meri zadolžen odbor za šport, ki deluje v sklopu sveta delavcev. Pri organizaciji določenih tekmovanj pa odboru pomagata tudi Smučarski klub Domel ter sindikat, ki skupaj organizirata tekmovanja v sklopu piknika.

Odbor za šport deluje v skupini Domel že od samega začetka ustanovitve sveta delavcev, torej od leta 1994. Takoj po ustanovitvi sveta delavcev je bil eden od prvih korakov formiranje odbora za šport, katerega tedanji člani so takoj pričeli z delom. Vse aktivnosti, ki so se odvijale okoli športa, so prevzeli od posameznikov, ki so do takrat organizirali športne aktivnosti v našem podjetju.

V Domelu zaposlenim ponujamo vrsto tekmovanj, ki se jih lahko udeležijo in se odvijajo preko celega leta.

- Športno srečanje delovnih organizacij Selške doline (Domel skupni zmagovalec v letu 2011)
- Športno-rekreacijske igre (bivše Medobčinske športne igre), ki potekajo od decembra do septembra in jih organizira Zavoda za šport Škofja Loka (Na teh igrah smo postali večkratni skupni zmagovalci.)
- Pokal Domela v veleslalomu na Soriški planini
- Ligaška tekmovanja v nogometu, košarki in odbojki

Poleg tekmovanj pa odbor za šport zaposlenim nudi tudi druge vrste ugodnosti:

- Subvencionirane karte Javnega zavoda Ratitovec za:
 - a) Savno,
 - b) bazen,
 - c) kombinacijo savna – bazen,
 - d) tenis.
- Po znižanih cenah lahko kupite tudi karte za:
 - a) aerobiko (Železniki, Selca, Rudno, Martinj Vrh, Bukovica in Škofja Loka),
 - b) smučarske karte za Soriško planino, Stari vrh in SC Cerkno.
- Z mesecem oktobrom pa se lahko že vrsto let pridružite kakšni rekreativni skupini v telovadnici osnovne šole, v športni dvorani ali se udeležite preventivne terapevtske gimnastike v Železnikih.

Na rekreacijo so vabljeni vsi zaposleni v Domelu, v spodnji tabeli pa si lahko v sklopu naših terminov poiščete zvrst športa, ki vam najbolj ustreza.

Lep športni pozdrav!



URNIK - VELIKA DVORANA (2012-2013)

ponedeljek			št. garderobe	ključ izda
15:30 - 16:30	NK Niko Železniki - dečki	CELA	2	upravnik
16:30 - 18:00	SK DOMEL	1/3	5	upravnik
16:30 - 18:00	FLORBALL GALAKS	1/3	1	upravnik
16:30 - 18:00	ATLETSKO DRUŠTVO	1/3	6	upravnik
18:00 - 19:00	ŠD SELCA - mali nogomet	CELA	2	bife
19:00 - 20:30	RD ALPLES - člani	CELA	1	bife
20:30 - 21:30	ŠD SELCA - el vasico	CELA	5	bife
21:30 - 22:30	ŠD KAMIKAZE	CELA	2	bife
22:30 - 24:00		CELA	PROSTO	
torek			št. garderobe	ključ izda
15:00 - 16:30	NK - NIKO d.d. dečki	CELA	6	upravnik
16:30 - 18:00	RD ALPLES - dečki	CELA	4	upravnik
18:00 - 19:30	FLORBALL POLJANE	CELA	5	bife
19:30 - 21:00	RD ALPLES - člani	CELA	1	bife
21:00 - 22:00	ŠD DOLENJA VAS	CELA	5	bife
22:00 - 23:30	FLORBALL GALAKS	CELA	6	bife
sreda			št. garderobe	ključ izda
15:00 - 17:00	NK Niko Železniki - dečki	CELA	6	upravnik
17:00 - 18:30	RD ALPLES - dečki in deklice		1,5	upravnik
18:30 - 20:00	RD ALPLES - kadeti	CELA	2	bife
20:00 - 21:30	ŠD LAGUNA	1/3	5	bife
20:00 - 21:30	DOMEL	1/3	3	bife
20:00 - 21:30	DOMEL	1/3	1	bife
21:30 - 22:30	ŠD DRAŽGOŠE	CELA	2	bife
22:30 - 24:00		CELA	PROSTO	
četrtek			št. garderobe	ključ izda
14:30 - 16:00	NK - NIKO d.d. dečki	CELA	6	upravnik
16:00 - 17:30	RD ALPLES - dečki	CELA	1	upravnik
17:30 - 19:00	NIKO d.d. - mali nogomet	CELA	4	bife
19:00 - 20:30	DOMEL - mali nogomet	CELA	2	bife
20:30 - 22:00	RD ALPLES - člani	CELA	1	bife
22:00 - 23:30	DOMEL - mali nogomet	CELA	3	bife
petek			št. garderobe	ključ izda
14:30 - 16:00	RD ALPLES - dečki	CELA	2	upravnik
16:00 - 17:00	ATLETSKO DRUŠTVO	CELA	5	upravnik
17:00 - 18:30	RD ALPLES - kadeti	CELA	3	upravnik
18:30 - 20:00	RD ALPLES - člani	CELA	1	bife
20:00 - 21:00	BADMINTON JZR	1/3	4	bife
20:00 - 21:30	DOMEL - košarka	1/3	6	bife
20:00 - 21:30	DOMEL - odbojka	1/3	2	bife
21:00 - 22:30	ŠUBIC	1/3	3	bife
21:30 - 23:00	ŠD DRAŽGOŠE - odbojka	1/3	1	bife
21:30 - 23:00	ŠD DRAŽGOŠE - košarka	1/3	5	bife
sobota			št. garderobe	ključ izda
nedelja			št. garderobe	ključ izda

Zbornik Selške doline

Železne niti 9

2012



Muzejsko društvo Železniki

Nova številka zbornika Železne niti že v prodaji

Muzejsko društvo Železniki je letos izdalo že 9. številko zbornika. Med bralci so bile vse dosedanje številke izredno lepo sprejete.

Naša preteklost je dobila zveste zapisovalce zgodovine - avtorje, ki si želijo raziskano in zapisano deliti z nami. Tudi v tej številki Železnih niti so pripravili odlične in vsebinsko bogate prispevke. Nadomestni denar fužinarjev v Železnikih, Prva elektrarna v Sorici, Katastrofalni požar v Železnikih pred 190 leti, Zgodovina plavža in njegova zaščita, Zemljiška knjiga v Železnikih, Mlinarstvo, Kegljanje in prispevek o pomembnemu gospodarstveniku v Selški dolini Janezu Prevcu - je le nekaj odličnih prispevkov, ki vas čakajo v zborniku. Objavljeni so kar na 400 straneh.

Tudi tokrat vas, dragi bralci, vabimo, da z nakupom zbornika pokukate v našo preteklost in podprete dejavnost Muzejskega društva Železniki, ki z zapisi o naši preteklosti v zborniku bogati našo sedanost in tlakuje prihodnost.

Cena zbornika je tudi letos samo 25,00 EUR. Prodajna mesta zbornika so: Muzej Železniki, tel.: 04-514-73-56 in bar Art caffe na Češnjici.

Zbornik pripravlja Muzejsko društvo Železniki z uredniškim odborom, finančno pa ga podpira Občina Železniki.

DOMEL®

Ustvarjamo gibanje



Vrh
je dosegljiv tistim,
ki premagajo ovire

Generacija vakuumskih motorjev 467 ima vtlane številne ideje, ki odpirajo vrata inovativnemu procesu v industriji sesalnikov, čistilnih strojev, čistilni tehniki...

Motorji so razviti na temeljih petintridesetletne tradicije s sodobnimi razvojnimi orodji, ki na osnovi genskih algoritmov opravijo izbor najboljših rešitev med dobrimi. So manjši, močnejši lažji, tišji, vzdržljivi, učinkoviti, porabijo manj energije in so okolju prijaznejši.

Odlikuje jih možnost uporabe energijske nalepke.



**ZELENA
LINIJA**

INOVACIJE



Domel, d.o.o.

Otoki 21, 4228 Železniki, Slovenija

Tel.: 04 51 17 100, Fax: 04 51 17 106, www.domel.si, e-mail: info@domel.si