

Škofja Loka
dz 0
MOZAIK
2014

070.489(497.4Zelezniki)



120140256,3

COBISS c

KNJIZNICA ŠKOFJA LOKA

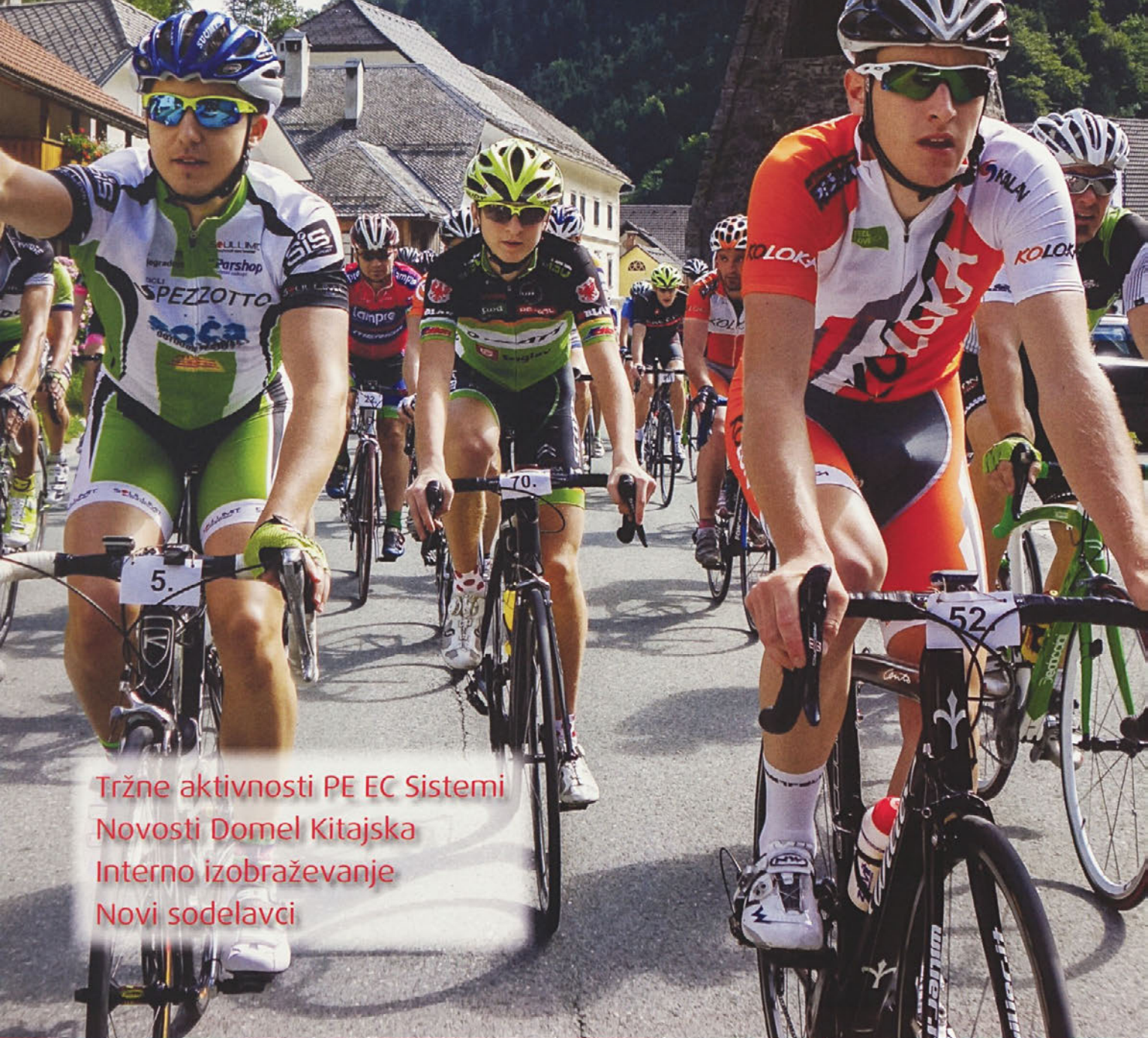
MOZAIK

3

Letnik
Julij 2014

ustvarjamo gibanje

KNJIZNICA
IVANA TAVČARJA
ŠKOFJA LOKA



Tržne aktivnosti PE EC Sistemi
Novosti Domel Kitajska
Interno izobraževanje
Novi sodelavci

Glasilno podjetja DOMEL

KAZALO

BESEDA

UREDнице

Poletje je čas, ko se nas večina počuti bolj sproščeno. Daljši dnevi, toplo sonce, hladna pijača, odprta okna ... vse to nam prinaša nekaj dodatnega optimizma. Šolarji si za dva meseca oddahnejo od napornega urnika. Premišljujemo, kje bomo preživeli dopust, sanjamo o rajski plaži, uživanju na soncu, izklopljenih telefonih. Z vsakim skokom v vodo se nam zdi, da se odplakne od nas kakšna skrb, ki se je nabrala čez leto. Po nabitih cestah sodeč ljudje vedno več potujemo.



Romana Lotrič
Glavna urednica

Beseda urednice	2
Uvodnik	3
Kratke novice	4
Vpeljava metode TPM v oddelek montaže PESE	5
Tržne aktivnosti PE EC Sistemi v 2014	6
Novosti v Domel Kitajska	7
NELA razvojni center	8
Drobni računalniški nasveti	9
100 milijonov Domelovih sesalnih enot	10
Pridružili so se nam novi sodelavci	11
Stari stroji - 40 let in več	14
Projekti v Domelu - interno izobraževanje	15
Stres naš vsakdanji	18
Madeira	16
Poletna nagradna križanka	24

Pred odhodom na zasluženi dopust je prav, da se spomnimo, kaj pomembnega se je dogajalo v Domelu v zadnjih mesecih.

V Poslovni enoti Sesalne enote v oddelku montaže uvajamo projekt TPM, kjer se že kaže velik napredek. Poslovna enota EC Sistemi se je predstavila na industrijskem sejmu v Hannoveru ter sejmu Elektro v Moskvi. Predstavljamo Domel Suzhou na Kitajskem, kjer smo izdelali že okoli 3,5 milijonov kosov enot, ter razvojni center NELA, v katerem so od svojega začetka v letu 2010 pa do danes izvedli večino zastavljenih razvojnih ciljev. V aprilu smo zabeležili dva pomembna mejnika: 40 let izdelave sesalnih enot ter izdelano 100-milijonto sesalno enoto. Pišemo o tem, kako je potekal prehod iz tržnega sledilca v razvojnega dobavitelja priznanim proizvajalcem sesalnih aparatov. Tudi tokrat se nam v poletni številki, kot je to običajno, predstavljajo zaposleni, ki so se nam pridružili v zadnjem letu. Znani so rezultati natečaja Če bi bil/-a direktor/-ica Domela. Nagrajence bomo predstavili v prihodnji številki. Za vse, ki niso imeli priložnosti biti na internem izobraževanju na temo vodenja, ki je bilo organizirano v Domelu v mesecu juniju, pa bi o tem želeli vedeti malo več, ponujamo povzetek tem z izobraževanja. Za konec pa še utrinek z izleta po Madeiri ter poletna križanka.

Prijetno branje vam želi uredniški odbor.

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,
Janja Kozjek, Aleksander Volf, Andrej Šuštar, Marija Demšar, Blaž Benedik,
Matej Galjot, Roman Megušar, Nataša Dolenc, Nina Drol

Foto: Rok Pfajfar, Gorazd Kavčič, arhiv Ministrstvo za gospodarski razvoj
in tehnologijo, Andrej Šuštar, Lojze Demšar, Igor Mohorič Bonča, Primož

Ozinek, Roman Megušar, Simon Lotrič, arhiv Domel

Grafično oblikovanje: Klemen Budna/GTO Košir; Lektorica: Majda Tolar;
Tisk: Tiskarna GTO Košir; Leto 2014, Številka 3; Letnik 34; Izvodov: 1750
Stališča avtorjev ne odražajo nujno stališč uredništva.



Na naslovnici: kolesarka tekma za Zlato čipko 2014, (foto Rok Pfajfar)

Drage sodelavke, spoštovani sodelavci!

Prvo polletje poslovnega leta 2014 smo v skupini Domel uspešno zaključili. Načrtovano povečanje obsega prodaje za 6 odstotkov glede na lansko leto smo v prvi polovici leta preseгли. Največji presežki načrtovanih dinamičnih obsegov prodaje smo dosegli na programih EC motorjev za vrtna orodja, EC puhalih in avtomobilskem programu.



Jožica Rejec
Direktorica - CEO

Programi sesalnih enot, motorjev in EC motorjev za prezračevalne sisteme so dosegli načrtovan obseg prodaje. Prodaja Domel Suzhou je v prvih šestih mesecih dosegla 90 odstotkov lanskega obsega. Izpolnitev letne načrtovane prodaje načrtujemo jeseni. Vsa podjetja v skupini Domel so poslovala z dobičkom.

Kljub povečanemu obsegu prodaje nam je uspelo znižati zaloge pod 12 M€. Delno smo že povečali načrtovano 5-odstotno povečanje produktivnosti in znižali cene materialov. Stroški nekakovosti so pod načrtovanimi vrednostmi in ostali stroški so v okvirih letnega plana. Prihranki koristnih predlogov so večji od 100k€ in vpisanih je že 270 predlogov za izboljšave. Vse to in še vrsta drugih rešitev so prispevki k dobremu rezultatu poslovanja v prvem polletju. Z delovanjem po Domelovih vrednotah uresničujemo Domelovo programsko vizijo. Poteka vrsta razvojnih projektov v sodelovanju s kupci. Najbolj aktivni smo pri rešitvah za energijsko nalepko sesalnikov. Za sesalno enoto v kapsuli smo prejeli zlato regijsko priznanje GZS.

V aprilu se je zgodila sprememba v vodstvu Domela. Predsedniku uprave Domel Holdinga Štefanu Bertonclju je potekel 5-letni mandat. Nadzorni svet DH me je imenoval za predsednico uprave. V Domelu ostajam na delovnem mestu prokuristke.

Direktor Domela pa je od 25. aprila Zvone Torkar. Želim vam prijetne dopustniške dni.



KRATKE

NOVICE



Andrej Šuštar



Vrtec na obisku

V maju nas je obiskala skupina otrok iz Antonovega vrtca iz Železnikov v spremstvu treh vzgojiteljic. Z radovednostjo so si ogledovali stroje v proizvodnji, še bolj pa so bili veseli, ko so srečali svoje mamice in atije.



Srečanje s štipendisti

Letošnje srečanje z Domelovimi štipendisti je potekalo 4.6.2014. V uvodnem delu je zbrane nagovorila predsednica uprave dr. Jožica Rejec ter štipendistom dala besedo, da so se predstavili in povedali svoje ambicije in poglede na sodelovanje s podjetjem. Ob tej priložnosti so bile podeljene tudi nagrade za najboljše prispevke ob razpisu za esej z naslovom »Če bi bil direktor Domela ...« ter nagrada za najboljše diplomsko delo v letu 2013. Sledil je voden ogled proizvodnje. Več o vtisih nagrajencev pa v prihodnji številki.



Prejeli smo zlato priznanje za inovativnost

3. junija 2014 je v Razvojnem centru Jesenice potekala slavnostna podelitev priznanj najboljšim gorenjskim inovatorjem za leto 2013, ki jo je organizirala Gospodarska zbornica Slovenije, Območna zbornica za Gorenjsko.

Domel se je na letošnji razpis prijavil skupaj z razvojnim centrom NELA s projektom Sesalna enota v kapsuli ter prejel zlato priznanje. Inovacija se je uvrstila tudi naprej v izbor najboljših inovacij na nacionalnem nivoju. Nagrado so iz rok predsednika Gospodarske zbornice Slovenije mag. Sama Hribarja Miliča prejeli predstavniki razvojne ekipe mag. Matjaž Čemažar, David Koblar in Igor Markič.

Poleg Domela je na razpisu sodelovalo še devet gorenjskih podjetij s šestnajstimi inovacijami. Skupaj je bilo podeljenih pet zlatih, štiri srebrna in dve bronasti priznanji ter ena diploma.

Čestitke vsem avtorjem in sodelujočim na projektu. Inovacija je bila uspešno zaključena s poslom, ki že več mesecev prinaša gospodarsko korist in sodelovanje z novim kupcem Arcelik na področju premium sesalnikov.

Domel ustanovil dve novi podjetji

V začetku maja smo v sklopu operacije NELA ustanovili dve spin off podjetji: DH Ventilatorji d.o.o., ki ga vodi Karmen Nastran, in Domel razvoj rešitev d.o.o., ki ga vodi Milan Tušek. Naj nam bosta priložnost in izziv.



VPELJAVA

METODE TPM V ODDELEK MONTAŽE PESE

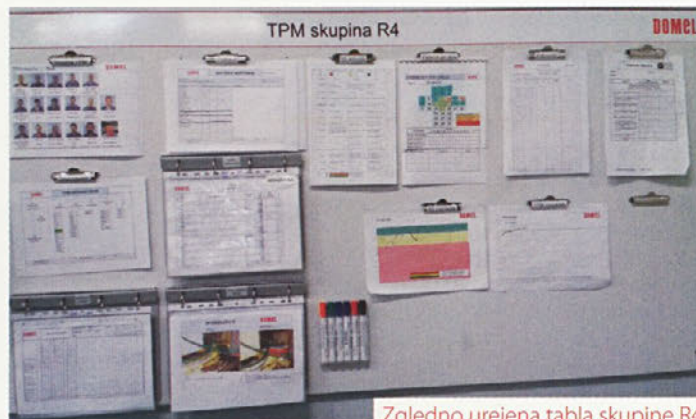


Robi Mesec

V Mozaiku, ki je izšel maja 2014, je Rado Lenkič opisal pristop Domela ob uvajanju TPM metode. Rado je v osnovi koordinator TPM projekta in s svojim aktivnim pristopom skrbi, da se metoda TPM enakomerno in organizirano vpeljuje v vse skupine v Domelu.



Zgledno urejena tabla skupine S5, S8



Zgledno urejena tabla skupine R4

V oddelku montaže smo z zanimanjem spremljali napredek pilotnih skupin v »štancariji«, BMC oddelku in gredeh. Glede na rezultate smo bili navdušeni nad napredkom in spremembami, ki so jih skupine dosegle glede na usmeritve projekta. Na osnovi dobrih izkušenj pilotnih skupin TPM smo novembra leta 2013 tudi v oddelku montaže PESE pričeli z vpeljavo TPM projekta. Najprej so bile v projekt vključene skupine montažne linije 8, rotorske linije 4 ter statorskih linij 5 in 8. Šele danes se zavedam pomembnosti pri izbiri pravih vodij, ki so sposobni svojo skupino maksimalno motivirati. Zavzeto sodelovanje vseh članov skupine je ključ za doseg rezultatov nad pričakovanji. Kakor je že zapisal Rado, TOTAL pomeni vključenost vseh članov skupine. V svoji karieri sem že mnogokrat postavil prave ljudi na pravo mesto. Tudi pri izbiri vodij TPM skupin; na montažni liniji 8 – Janez Marguč, na

rotorski liniji 4 – Igor Prezelj ter na statorski liniji 5, 8 – Igor Pratljačič, sem imel srečno roko, saj so imenovani svojo vlogo mojstra izpeljali profesionalno. Svoje poslanstvo, vodenje skupine, mojstri vodijo zgledno še danes. S svojo zavzetostjo in s pravim pristopom so dosegli, da na rednih tedenskih sestankih sodelujejo vsi člani skupine. S prisotnostjo na sestankih tako tehnologov, vzdrževalcev, kontrolorjev in vodij smo dosegli, da se »uresničujemo« še tako skrite želje in težave, ki jih imajo posamezni delavci pri opravljanju svojih delovnih nalog. Na vseh sestankih se na obrazec lista aktivnosti vpišejo vsa videna odstopanja, določi se odgovori za izvedbo nalog in rok izvedbe. Vse aktivnosti se tedensko dopisujejo, redno se preverjajo njihove izpeljave. Vsekakor se odgovorne povpraša za zamujanje rokov. S tem pristopom se zavzetost ostalih članov le še povečuje.



Ker so bili člani pilotne skupine v montaži zelo uspešni, smo z novim letom 2014 projekt razširili na celoten oddelk montaže PESE. Osnovni cilj vsake skupine je ureditev delovnih mest po metodologiji 5S, ki je nekako temelj za uspešno delo na projektu TPM. Zavzetost vseh zaposlenih je na nivoju občudovanja in tudi vsi rezultati opravljenih presoj kažejo izreden napredek v skupinah. Moja naloga pri usmerjanju TPM projekta je udeležiti se planiranih sestankov, pregledovati odprte



naloge in vključevati pripravljalne službe, da se aktivnosti zaključujejo. Čeprav skupine v montaži izredno dobro delujejo, bi si v bodoče želel več podpore s strani vodstva v obliki občasnih udeleževanj na sestankih.

Vsem sodelavcem v oddelku se zahvaljujem za opravljeno delo na projektu TPM.

TRŽNE

AKTIVNOSTI PE EC SISTEMI V 2014



Jaka Mohorič

Ena izmed pomembnih tržnih aktivnosti za vzpostavlanje novih kontaktov je razstavljanje na sejmih. Letos je Poslovna enota EC Sistemi razstavljala že na 2 sejmih, ki sem jih na kratko povzel v tem članku. Čaka nas pa še sejem v St. Peterburgu z naslovom »Industrijska elektrotehnika in pogoni«, ki bo potekal od 28. – 30.10.

Od 7. - 11. aprila letos je bil v Hannoveru splošni industrijski sejem. Gre za največji tovrstni sejem na svetu, saj se je letos predstavilo približno 5.000 podjetij iz približno 100 držav. Ta sejem je za ECS najpomembnejši, saj nemški trg v prodajni realizaciji naše poslovne enote predstavlja 33-odstotkov. Tako nas v Hannoveru vedno obiščejo tudi naši obstoječi nemški kupci, ki želijo spoznati nove produkte. Poleg omenjenih kupcev je ta sejem odličen za vzpostavlanje novih potencialnih kontaktov predvsem v Nemčiji in tudi na ostalih trgih, kot so Poljska, Rusija, Danska, Švedska, Nizozemska, Italija itd. Veliko inženirjev obišče sejem z namenom ogleda novih produktov in novih tehnologij za uporabo le-teh v razvoju novih produktov.

Letos smo na sejmu dali poudarek predvsem na nove produkte – družine 795 in 796 (puhala z visokimi pretoki – tudi do 1000m³/h). Predstavili smo tudi AZ motorje + Compacto elektroniko iz poslovne enote EC Pogoni. Razstavljali smo tudi puhalo za dovod zraka v gorivno celico na Stojnici FCH v okviru projekta (Flumaback) za gorivne celice v Hali 27. Ta hala je specializirana za energijo.

S sejmom v Hannoveru smo zelo zadovoljni, saj je bilo letos na našem razstavnem prostoru 64 obiskovalcev (lani 56). Trije izmed njih so tudi že naročili prve vzorce.

Kot zanimivost smo letos razstavni prostor posodobili z dodatno osvetlitvijo vitrin in novimi lepšimi napisi (opisi motorjev). Za to so poskrbeli naši inženirji.



1. polovica sejemске ekipe v Hannoveru (z leve: Igor Mohorič Bonča, Jaka Mohorič)



2. polovica sejemске ekipe v Hannoveru (z leve: Gregor Mohorič, Martin Eržen)

V mesecu maju (26. – 29.) smo razstavljali tudi v Moskvi, in sicer na sejmu Elektro. Na tem sejmu smo razstavljali prvič. Na sejmu smo predstavili EC puhalo, sesalne enote, AZ motor in tudi DC motorje.

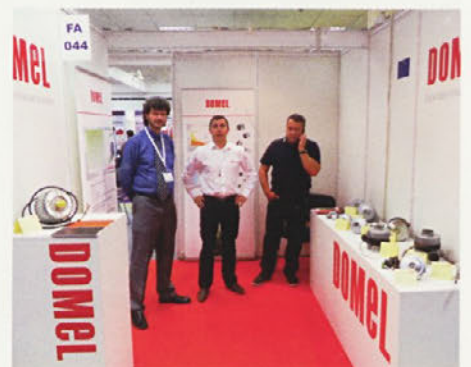
Gre za 23. ponovitev tega sejma v Moskvi in po besedah naših predstavnikov v Rusiji (Firme Regata) naj bi bil to največji sejem v regiji. Naš predstavnik za ruski trg je od leta 2012 tudi zastopnik za firmo Iskra Zaščite. Tako smo ta sejem organizirali skupaj.

Na sejmu je razstavljal 429 podjetij. Sejem je imel tudi paviljon nemških, čeških, slovaških, španskih podjetij. Gre za že zelo uveljavljen sejem na tem področju. Sejem je bil razdeljen na 5 sklopov: električna oprema, inženiring, avtomatizacija, industrijske luči in vodniki. Na sejmu smo dobili 36 novih kontaktov.

Opazili smo, da je trenutno velik poudarek v Rusiji na tem, da so produkti izdelani na domačih tleh. To se je videlo tudi na sejmu, saj so bile ruske zastave povsod z napisom »Izdelano v Rusiji«. Putin zelo spodbuja domačo industrijo. To ne pomeni, da za nas na ruskem trgu ni priložnosti. Po pogovorih z različnimi ruskimi kontaktnimi osebami bodo motorji, puhala in podobni produkti še vedno uvoženi, saj domači proizvajalci vseh produktov nimajo in so primorani v uvoz.

Vzporedno s tem sejmom v Moskvi je potekal sejem NaftaPlin, kjer je razstavljala tudi firma Savatech iz Kranja. Po pogovoru z njimi sem izvedel, da je preboj na ruski trg dolgotrajen proces. Potrebovali so namreč slabih 10 let, da se jim je delo na ruskem trgu začelo obrestovati. Sami smo z aktivnejšim pristopom na ruskem trgu prisotni že od decembra 2008.

Letos bomo na ruskem trgu še enkrat nastopili, in sicer konec oktobra v St. Peterburgu. To bo pomenilo že naš 5. nastop na tem specifično zahtevnem trgu. Računamo, da se nam bodo naša prizadevanja in delo dolgoročno tudi obrestovala.



Ekipe v Moskvi (z leve: Oleg Kozlov, Jaka Mohorič, Miran Setnikar)

NOVOSTI

V DOMELU NA KITAJSKEM



Andrej Eržen

Od leta 2007, ko smo v Domelu Suzhou pričeli proizvajati sesalno enoto Domus 440, se je do sedaj družina teh enot s prvotnih dveh razrasla na okoli 30 izdeljank. Le-teh smo do sedaj izdelali že okoli 3,5 milijonov kosov.

V zadnjih dveh letih smo v Domelu Suzhou glede proizvodnega programa in strojne opreme naredili velik korak naprej, saj smo pričeli izdelovati novo družino izdelkov, puhalo tipa 459 za vgradnjo v aparate za nanos barv. V ta namen smo v letu 2012 postavili nov komplet opreme: novo rotorsko, statorsko in montažno linijo. Večina opreme je bila narejena na Kitajskem, nekaj posebnih strojev smo pa uvozili tudi iz Domela v Sloveniji. Glede kitajske proizvodne opreme velja omeniti, da so kitajski proizvajalci v zadnjih nekaj letih tehnično močno napredovali in da sedaj ponujajo bistveno višjo stopnjo avtomatizacije kot pred nekaj leti. Ker je tak nivo kitajske opreme za nas popolnoma zadosten, smo jo seveda kupili kar tu, saj je tudi veliko cenejša kot evropska. Celotna oprema je bila postavljena v manj kot letu dni, tako da smo proti koncu leta 2012 že pričeli z redno proizvodnjo.

S postavitvijo te opreme smo porabili celotno razpoložljivo proizvodno površino v Domelu Suzhou in vzpostavili skupne proizvodne kapacitete za največ 2 milijona kosov enot letno. Novih puhal tipa 459 smo do sedaj izdelali okrog 0,5 milijonov kosov. Ker je novi izdelek tehnično bolj zahteven, z njim dosegamo na trgu višjo ceno, kar je seveda pripomoglo tudi k občutno boljšemu poslovnemu rezultatu v letu 2013.

Ves omenjeni razvoj podjetja pa je seveda mogoč samo ob primerni kadrovski zasedbi, ki je ob podpori strokovnjakov Domela Slovenija te naloge sposobna izvesti. Zaradi še vedno rastočega kitajskega gospodarstva, ki ustvarja več delovnih mest, kot je možnih kandidatov zanje, se tudi mi soočamo z zelo veliko fluktuacijo zaposlenih. V našem primeru je fluktuacija v proizvodnji izredno velika, z menjavami zaposlenih v režijskih službah pa zaenkrat nimamo veliko težav. Večina jih je pri nas že od začetka, kar pomeni, da so do sedaj že dodobra spoznali Domelove izdelke, način dela, ustroj podjetja in tudi kar nekaj sodelavcev iz Slovenije. Vse to je pa predpogoji za dobro izvajanje dnevnih nalog in različnih projektov.

Trenutno v Domelu Suzhou izvajamo dva projekta, z rokom izvedbe do konca leta 2014:

1. SAP informacijski sistem: prehod na izvajanje mesečnih obračunov proizvodnje s pomočjo SAP-a ter prenos prodajne logistike iz Domela Slovenija v Domel Suzhou.
2. Predelava proizvodne opreme 459 na dodaten proizvodni program, sesalne enote tipa 441.

Na spodnji sliki predstavljamo nekaj sodelavcev, ki so z nami od prvih dni Domela Suzhou in ki so pomembno pripomogli k temu, da Domel

na Kitajskem uspešno posluje že skoraj osem let.

Imena in naloge posameznih sodelavcev - z leve proti desni:

- Andrew Xie: informatika, uvoz - izvoz, v Domelu od leta 2007
- Jack Ju: pripravnik v nabavi
- Lena Huang: vodja nabave, v Domelu od leta 2013
- Shirley Sun: kadrovnica, prevajalka, blagajničarka, v Domelu od leta 2008
- Ray Bian: računovodstvo, finance, v Domelu od leta 2006
- Yoyo Wang Xia: kontrola kvalitete, v Domelu od leta 2007
- Winnie Chang: nabava, prodajna logistika, v Domelu od leta 2008
- Bob Yan: vodja oddelka kakovosti, v Domelu od leta 2007
- Bob Yin: glavni mojster, vodja izmene, v Domelu od leta 2007
- David Wang: vodja proizvodnje, v Domelu od leta 2007
- Andrej Eržen: vodstvo podjetja



NELA

RAZVOJNI CENTER D.O.O.

PODRUŽNICA OTOKI



Matjaž Černažar

Začetki projekta NELA segajo v leto 2010, ko smo v Domelu prevzeli pobudo za sestavo konzorcija podjetij s podobnimi interesi in smo uspešno sestavili prijavo na razpis Razvojni centri slovenskega gospodarstva z Ministrstva za gospodarstvo. Sklep o odobritvi projekta in zagotovljena sredstva za zagon podjetja Nela razvojni center d.o.o. smo prejeli v začetku leta 2011 in že po nekaj mesecih pričeli s poslovanjem, izvedli prve investicije in zaposlitve.

Razvojni center smo organizacijsko razdelili na podružnice, preko katerih partnerji oziroma družbeniki izvajamo projekt po planiranem poslovnem načrtu. Podružnice so vpisane v sodni register in imajo svoj tekoči račun, tako razpolagamo s sorazmernim deležem subvencije in samostojno skrbimo za poslovanje.

Domel je skrbnik podružnice Otoki, ki je med vsemi 10 podružnicami največja in ima skladno s poslovnim načrtom 11 zaposlenih. Do prve polovice leta 2014 smo izvedli vse predvidene investicije v razvojno tehnološko opremo v višini 6,2 mio €, prav tako smo izvedli večino zastavljenih razvojnih ciljev. Na podružnici Otoki poteka bazični razvoj novih izdelkov kakor tudi tehnologij. V preteklih letih je bila večina aktivnosti usmerjenih na razvoj nove družine sesalnih enot za energijsko nalepko ter prenovo EC pogonov. S pomočjo sofinanciranja smo investirali v prototipna orodja, v nakup opreme, ki se potrebuje za razvoj izdelka in procesa, in s pomočjo subvencije hitreje prišli do zanesljivejših rezultatov.

Ena od glavnih vsebinskih obljub pri prijavi projekta NELA je bila inovativnost, saj smo obljubili več kot 20 prijavljenih mednarodnih pravic intelektualne lastnine. Skladno z deležem smo na podružnici Otoki svoje cilje presegli in imamo pol leta pred iztekom projekta prijavljenih že 6 patentov oziroma modelov.

Rezultate projekta smo najprej uporabno spravili v življenje na projektu 459, puhalu za Wagner, ki se sicer izdeluje na Kitajskem. Ker je v izdelku kar nekaj inovativnih rešitev, smo intelektualno lastnino tudi zaščitili. Prijavljen imamo mednarodni model in patentno zaščito lovilca isker. S to zaščito smo omejili kitajsko konkurenco, da izdela popolnoma enak motor z enakimi oblikovnimi rešitvami, ter zaščitili tehnično rešitev, ki preprečuje, da bi komutacijske iskre zanetile eksplozijo v primeru nepravilne uporabe.



Aktivnosti iz projekta 459 so se nadaljevale v smeri razvoja sesalne enote za energijski razred 458, saj je bila v prvih mesecih leta 2013 sprejeta EU direktiva, ki letos septembra uvaja energijsko nalepko na trg sesalnikov. Tudi za novo sesalno enoto smo prijavi mednarodno modelno zaščito, saj hočemo na tem segmentu obdržati vodilno razvojno pozicijo in upamo, da smo z zaščito omejili konkurenco. Vzporedno se je razvila tudi kapsula za vgradnjo sesalne enote z zelo dobrimi tehničnimi lastnostmi dušenja hrupa. Rešitev, ki je že v serijski proizvodnji za kupca Arcelik, smo zaščitili z EU patentom, saj je pristop predvsem zanimiv za uporabo pri novi generaciji 458.

Del aktivnosti na podružnici Otoki se je odvijal na področju EC pogonov, tako na razvoju popolnoma novih rezov kakor tudi močnostnih elektronik. Rezultat aktivnosti je nov motor razvit za pogon pralnih strojev, ki pa bo zaradi vrste inovativnih rešitev našel aplikacijo tudi v drugih aplikacijah. Izdelana so prototipna orodja, razviti so podporni tehnološki procesi in oprema. Prav tako je v sklopu teh aktivnosti razvit EC motor za pogon električnega kolesa. Tudi v tem segmentu smo prijavi modelno zaščito EC motorja AZ84, ki je bil v prvi fazi prenove programa ECP z inovativno obliko poskušala spraviti na trg. Tudi ta cilj smo delno že izvedli, saj imamo ustanovljenih vseh 5 podjetij, na enem od njih pa imamo tudi že zaposlitev in poslovanje. Gre za naslednja podjetja:

Druga vsebinska zaveza pri prijavi projekta pa so novoustanovljena podjetja, ki bodo nastala iz razvojno-raziskovalnih vsebin operacije NELA. Po enakem ključu deležev v podjetju smo na podružnici Otoki dobili nalogo ustanoviti 5 novih podjetij, ki bodo kot „Spin off“ podjetja razvite rešitve poskušala spraviti na trg. Tudi ta cilj smo delno že izvedli, saj imamo ustanovljenih vseh 5 podjetij, na enem od njih pa imamo tudi že zaposlitev in poslovanje. Gre za naslednja podjetja:

- VTN d.o.o. oziroma s polnim nazivom Vibroakustična testiranja Nela, d.o.o., v katerega smo zajeli razvoj preskusnih postopkov in specifičnih testov s področja mehanskih in termičnih obremenitev. Izkušnje, ki so se tekom izvajanja projekta zbrale v ekipi, ki dela v laboratoriju za vibroakustiko, je možno uspešno tržiti tudi pri drugih predvsem slovenskih proizvajalcih komponent za avtoindustrijo. Podjetje VTN je že prejelo nekaj naročil, jih tudi uspešno izvedlo in izdalo račune. Ima enega zaposlenega, vso administrativno delo pa vodi področje financ in računovodstva na Domel Holdingu.
- DOMEL elektronika in sistemi, d.o.o. zajema aktivnosti razvoja močnostnih pretvornikov in zaključuje Domelovo ponudbo na programu ECP. Domel je pri trženju EC motorjev prevečkrat omejen na ponudbo pretvornikov na trgu, zato je smiselno razširiti svojo ponudbo in tudi s storitvijo razvoja posebnih rešitev, razvoja dodatnih funkcij in popolnoma novih pristopov pridobiti večji delež na nižnjih trgih.
- DOMEL razvoj tehnologije, d.o.o. je nastal kot posledica aktivnosti razvoja posebnih tehnologij, ki smo jih izvajali na projektu NELA. Na podoben način bo Domel kupcem komponent razširil ponudbo in poleg orodij ponudil tudi razvoj procesa izdelave komponente.
- Domel, Razvoj rešitev, d.o.o. je podjetje preko katerega bo Domel vzpostavil močnejšo prodajno in poprodajno podporo manjšim kupcem za nišne aplikacije. Manjši kupci so praviloma zahtevnejši tako tehnično kot komercialno in večkrat predstavljajo breme v velikem sistemu. Z ustreznim pristopom se bo vzpostavila podpora,

DROBNI

RAČUNALNIŠKI

NASVETI



Roman Megušar

Reševanje izbranih datotek



Tudi v računalniku se nabirajo odvečni predmeti in zato imamo možnost, da jih odvržemo v koš. Ikona za koš je največkrat nameščena neposredno na namizju. Že sam pogled na to ikono nam da vedeti, ali imamo kaj v košu.

Predmete v košu zlahka obnovimo sami. Izberemo predmet, z desnim klikom potrdimo polje obnovi dokument.

Priporočljivo je, da se koš vsak dan enkrat izprazni. V resnici pa praznjenje koša še ne uniči izbranih datotek. Z nekaj znanja ter z ustreznim programom je le-te še možno obnoviti. Hitreje kot se lotite reševanja izbranih podatkov, večjo možnost imate, da jih boste dobili nazaj. Z ustreznim znanjem se lahko rešijo tudi izbrisani podatki iz prenosnih naprav, trdih diskov, spominskih kartic, ...

Za ta dejanja je potrebno malce več računalniškega znanja, zato reševanje izbranih predmetov prepustite strokovnjakom s tega področja.

ki bo zagotavljala rast obsega in dobička pri manjših kupcih.

- DH Ventilatorji, d.o.o. je podjetje, ki se bo v prihodnosti ukvarjalo s trženjem ventilatorjev na osnovi Domelovih EC motorjev in pretvornikov. Program ventilatorjev je v Domelu že nekaj let zapostavljen z omejeno produktno paletno in omejenim naborom potencialnih kupcev. Z ustreznim pristopom na trgu je velika možnost rasti prodaje, saj ventilator pod novo blagovno znamko kot končni produkt ne bo v navzkrižju interesov Domelovega motorja in pretvornika.

Poleg navedenih ciljev, ki so v večji meri doseženi, pa na projektu spremljamo tudi finančne kazalnike, med katerimi je najpomembnejši faktor povečane dodane vrednosti na prejete subvencije. To pomeni, da moramo za vsak prejet 1€ ustvariti 1,52€ dodane vrednosti. Dodana vrednost se ustvarja z delom, amortizacijo osnovnih sredstev ter dobičkom podjetja.

Izvajanje operacije NELA je tudi pogosto predmet kontrole s strani različnih ministrstev. Tako smo imeli v letu 2014 redne preglede s strani Ministrstva za gospodarstvo, Ministrstva za finance ter Urada za nadzor proračuna. Poleg nekaj manjših administrativnih ukrepov večjih pripomb na izvajanje operacije ni bilo. V splošnem pa lahko strnem vtise s pregledov zgolj v ugotovitev, da so usmerjeni zelo administrativno, konkretni rezultati, ki ustvarjajo dodano vrednost in nova delovna mesta, pa jih žal ne zanimajo preveč.

100 MILIJONOV

DOMELOVIH SESALNIH ENOT



Janez Rihtaršič

Letos v aprilu smo v Domelu obeležili dva mejnika s področja sesalnih enot, in sicer 40 let od začetkov razvoja lastnih sesalnih enot in izdelavo 100-milijontega kosa. Ker so bili zgodovinski okvirji in podrobnosti obeh dogodkov že predstavljeni v različnih publikacijah, bomo v tem prispevku pogledali, kako je potekal prehod iz tržnega sledilca v razvojnega dobavitelja priznanim proizvajalcem sesalnih aparatov.

Čeprav začetki sesalnih enot (in sesalnikov) segajo že več kakor pol stoletja nazaj, se njena vidnejša vloga v Domelovem programu začne leta 1974 z namero kooperacije z nemškim podjetjem AEG, pri čemer so prve redne dobave stekle v letu 1976. Na podlagi reza motorja lahko družine sesalnih enot od takrat do danes okvirno razvrstimo v tri generacije:

Generacija I: 493, 494 in 495

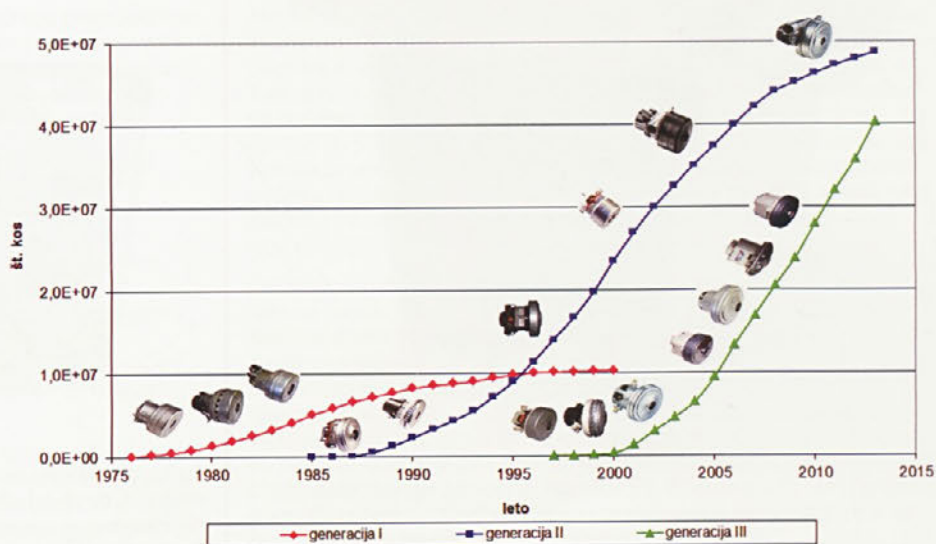
Generacija II: 496, 492, 490, 498, 491 in 499

Generacija III: 460, 465, 462, 463, 440, 467 in 464

Pri enotah tretje generacije sta zajeta dva reza, ki pa se med seboj minimalno razlikujeta in ju zato štejemo kot skupno generacijo. Družina sesalnih enot 450 ni vključena v nobeno generacijo, ker je bila razvita v Electroluxu in se jo je le začasno proizvajalo, ko so ukinili lastno proizvodnjo sesalnih enot.

Vsaka nova generacija je praviloma presegala performanse predhodne generacije in imela manj vgrajenega materiala. Enako pomembno vlogo pri osvajanju vodilne tržne pozicije je imel tudi razvoj tehnologij. Tehnologija zagotavlja konkurenčnost skozi zanesljivost izdelkov ob sočasni visoki produktivnosti. Preskok na obeh področjih je v zadnjem desetletju omogočil Domelu prevzem vodilne pozicije neodvisnega dobavitelja v segmentu sesalnikov najvišje kakovosti.

Potrditev o pravilnosti usmeritev pri osvajanju novega izdelka prihaja v končni fazi s trga. Diagram prodanih sesalnih enot posamezne generacije nakazuje njen življenjski cikel. Pri velikoserijskih izdelkih imajo te krivulje praviloma obliko črke S. Na začetku, ko se izdelek šele »uvaja«, je krivulja položna in rast počasna. Če izdelek trg sprejeme, je rast velika

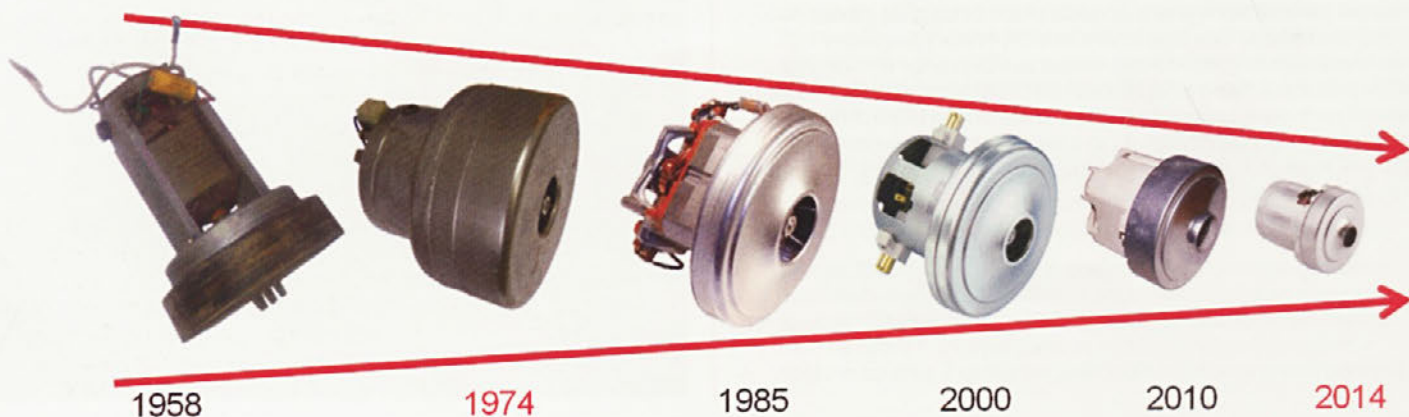


in naklon krivulje postane strm. To obdobje se vzdržuje skozi nadgradnje in izdajo novih družin znotraj generacije. Ko krivulja zopet postaja položna, se življenjski cikel izdelka izteka in v tem obdobju je že potrebno imeti uvedeno novo generacijo.

Temelje za četrto generacijo Domelovih sesalnih enot je že postavilo puhalo 459, ki pa ga je potrebno nadgraditi, da bo doseglo najvišje performanse tudi kot sesalna enota. Četrta generacija bo tako predstavljala kontinuiteto predhodnih izkušenj, ki so nadgrajene z novimi spoznanji in tehnologijami. Dodatno bomo širili ponudbo rešitev na področju zniževanja hrupa, prenosa vibracij in učinkovitejšega čiščenja. Da bi

čim bolj skrajšali obdobje uvajanja izdelka, se pri četrty generaciji sočasno začneja z več družinami hkrati in tu bo pri uspehu pomembno vlogo odigralo tudi trženje.

Iz športnih logov pogosto slišimo, da je branjenje vloge vodilnega težje kot sama pot na vrh, saj te vsi pričnejo posnemati. Najlažje in najhitreje se seveda skopira izdelek, nekoliko težje je to storiti s tehnologijami, praktično nemogoče pa je nadomestiti številne ljudi in njihove izkušnje, ki sodelujejo pri izdelavi sesalnih enot. V kolikor bomo na vseh področjih tudi nadalje stremeli k odličnosti, se ni bati, da bi se ne uresničile Trubarjeve besede »stati inu obstati« tudi na zelo zahtevnem globalnem trgu sesalnih enot.



1958

1974

1985

2000

2010

2014

Očitno so poletni meseci namenjeni temu, da v našem glasilu predstavljamo sodelavce, ki so se v naši družbi zaposlili v preteklem letu. Letos se nam predstavlja 14 novih sodelavcev. Ker se je tudi meni na vprašalnike prikradel »ne vem kakšen« škrat in sem mesec junij spremenila v julij, bom v naslednji številki predstavila še tiste sodelavce, ki se bodo držali julijskega datuma. Da ne bom preveč dolgovozila, je najbolje, da kar pričnem s predstavitvami. Upam, da mi tisti, katerih predstavitev sem malo spremenila, ne bodo preveč zamerili. Vsem, ki ste sodelovali, se tudi najlepše zahvaljujem za trud, ki ste ga vložili. Moram pa poudariti, da sem se ob prebiranju prispevkov, ki ste mi jih poslali, večkrat morala nasmejati, saj imate nekateri res izvirne ideje. Vesela sem tudi, da se večina mladih sodelavcev ukvarja z raznoraznimi športi. Če po pravici povem, za nekatere od njih slišim prvič, očitno me čas malo prehiteva ... Kot zanimivost naj omenim še to, da imamo letos med novo zaposlenimi sodelavci tudi mamo in sina. Vseeno pa ne morem mimo tega, da ne bi omenila, da med novo zaposlenimi vseeno pogrešam kakšno predstavnico ženskega spola več.



Danica Jelenc

Sedaj pa nazaj k bistvu, nekateri od novih sodelavcev so se predstavili sami, nekaterim sem pa njihove odgovore na moja vprašanja spremenila v kratek prispevek.

UROŠ PAVLIČ

Sem Uroš Pavlič, doma sem iz Kroke. V prostem času se rekreativno ukvarjam s košarko, veliko časa preživim tudi s hčerkama na sprehodih. Rad tudi kolesarim. Služba v Domelu ni moja prva, upam pa, da bo zadnja. Za prosto delovno mesto sem izvedel iz Gorenjskega glasa. Takoj



sem napisal in poslal prošnjo. Imel sem srečo in sem bil izbran. Moji novi sodelavci in tudi nadrejeni so me dobro sprejeli. Sicer pa opravljam delo operaterja v Plastikarni. Samo delo se mi zdi zanimivo in zahtevno. Z delom sem zadovoljen, tudi s sodelavci se dobro razumemo in si med seboj pomagamo.

DARKO FUJS

Tudi za Darka to ni prva zaposlitev. Prihaja iz Železnikov, prosti čas najraje preživlja s svojo družino, veliko hodi v hribe in tudi pleza. Ker je



bil brezposeln, je v Domel poslal prošnjo za delo. Kmalu so ga poklicali na razgovor za prosto delovno mesto in ga je tudi dobil. Sodelavci so ga lepo sprejeli, s svojim delom v BMC oddelku je delno zadovoljen. V novi službi je pozitivno presenečen nad dobrim odnosom med sodelavci in nadrejenimi.

BLAŽ BEVK

Blaž je iz Rudnega, v prostem času se rad druži s prijatelji, zelo uživa v



vožnji z motorjem. Tudi on je bil že prej zaposlen, ampak je iskal službo. Zato je prošnjo za delo poslal tudi v Domel. Upal je, da ga bodo sprejeli in po dveh mesecih čakanja je res dobil vabilo na razgovor. Dobil je delo v mehanskem vzdrževanju, novi sodelavci pa so ga lepo sprejeli. Vsa njegova pričakovanja v zvezi z delom so se izpolnila, delo opravlja z veseljem. Zelo je zadovoljen, ker se lahko od svojih sodelavcev nauči veliko novega.

GAŠPER RUPNIK

Gašper prihaja iz sosednje Poljanske doline, natančneje iz Stare Oselice. Star je 21 let, v prostem času se ukvarja z glasbo. Po končani srednji šoli se je odločil, da bo poiskal zaposlitev, hkrati pa se je vpisal na študij ob delu na Višjo šolo za strojništvo v Škofjo Loko. Služba v Domelu je njegova prva, v Domelu pa se je zaposlil kot štipendist. Med šolanjem je seveda v Domelu opravljal vsakoletno obvezno prakso. Sedaj dela kot ročni orodjar in je zadovoljen s svojim delom. Njegova zadolžitev je čiščenje in servisiranje orodij za litje.

KRISTIAN NAGLLIC

Živjo, sem Kristian Nagllic in prihajam iz okolice Kranja, natančneje iz Čirč pri Kranju. Po izobrazbi sem magister strojništva in v podjetju Domel trenutno delam kot konstrukter – pripravnik na programu ventilatorjev in EC motorjev. Poleg zaposlitve v podjetju mi ostane nekaj prostega časa, ki ga izkoristim za preživljanje časa s družino, kolesarjenje, treniranje Capoeire. Največji del prostega časa porabim za glasbo in glasbeno produkcijo, s katero se aktivno ukvarjam že enajsto leto.



Naj se vrnem k moji zaposlitvi v Domelu ... Domel je moja prva zaposlitev, za katero sem izjemno hvaležen, saj kot vidimo, danes mladi zelo težko pridejo do prvih zaposlitev. K sreči sam s tem nisem imel težav. Moj prvi stik s podjetjem je bil preko razpisa za štipendije, za katero sem zaprosil po zaključenem prvem letniku Fakultete za strojništvo v Ljubljani. Kasneje sem se s podjetjem spoznal preko počitniških praks. Med prakso sem spoznal široko področje dela, ki ga podjetje ponuja. Najbolj podrobno sem spoznal področje razvoja. S tega področja je kasneje nastajala tudi moja magistrska naloga, v razvoju pa je trenutno tudi moje delovno mesto. Delovno okolje je zelo dobro, saj so me sodelavci dobro sprejeli in mi s svojimi izkušnjami radi pomagajo. Prav izkušnje zaposlenih mi pridejo še kako prav pri mojih prvih zadolžitvah. Samo delo v razvoju je zelo zanimivo, saj imam že na začetku veliko različnih področij, s katerimi se ukvarjam. Moje dolžnosti zavzemajo urejanje dokumentacije, izdelavo prototipov, izdelavo sprememb dokumentacije, modeliranje in preračunavanje strojnih elementov ...

Za konec naj dodam še to, da se v podjetju dobro počutim in mi je zelo všeč, ker imamo prilagodljiv delavnik in dobro malico.

TOMAŽ STARMAN



Sem Tomaž Starman in prihajam iz Besnice pri Kranju. V podjetju Domel sem med poletnimi počitnicami delal že v času študija, hkrati pa sem tukaj tudi pisal magistrsko nalogo ter sem tako podjetje že pred redno zaposlitvijo nekoliko spoznal. To je moja prva zaposlitev, saj sem z delom začel takoj po študiju. S sodelavci v oddelku prodaje komponent in orodij, kjer sem zaposlen, se zelo dobro razumem in mi radi nudijo pomoč, ko jo potrebujem. Ravno tako dobro se razumem s sodelavci iz drugih oddelkov. Delo, ki ga opravljam, je dinamično in raznoliko, hkrati pa večinoma delam s tujimi partnerji, kar mi predstavlja dodaten izziv in zato mi je delo zelo všeč.

BRANKO JOVIĆ

Prihajam iz Železnikov in sem v lanskem letu dokončal študij ter pridobil



naziv diplomirani inženir elektrotehnike. Zaposlitev v družbi Domel je moja prva. Delam na delovnem mestu, kjer sem kot dolgoletni štipendist v času študija opravljal tudi obvezno študijsko prakso. Med absolventskim stažem sem s pomočjo sodelavcev, s katerimi sedaj delam, pripravil diplomsko nalogo. Kolektiv, v katerem sem »pristal«, je odličan, polno je novih dnevnih izzivov ter obilo pozitivne energije in dobre volje. Delo opravljam v oddelku EKL (elektroklima laboratorij), kjer sem odgovoren za testiranje in sodelujem pri razvoju obstoječih in novih tipov sesalnih enot. Izkušnje starejših sodelavcev so pri tem neprecenljive. Delo, ki ga opravljam, je zabavno, dinamično ter polno izzivov in kreativnosti, kar ustreza mojim pričakovanjem. Tudi ko sem pričel z »uradnim« delom, sem že iz vsakoletnih obveznih praks vedel, kaj me čaka. Mnenja sem, da je sistem delovne prakse in pridobivanja izkušenj, ki je vpeljan v družbi, odličan, saj nas študente delno pripravi na delo in spozna z družbo. Tako kot s preteklimi izkušnjami kot tudi s svojo prvo zaposlitvijo sem zelo zadovoljen.

MARKO KOLENC

Moje ime je Marko Kolenc, star sem 32 let. Živim v Škofji Loki, prihajam pa iz Trbovelj. Svoj prosti čas rad preživljam v naravi ali na popotovanjih, rad hodim v hribe in kolesarim. Služba v Domelu ni moja prva zaposlitev, saj imam že približno 11 let delovnih izkušenj, od tega se zadnjih 5 let ukvarjam s konstrukcijo orodij. Za prosto delovno mesto sem izvedel preko spletnega portala, prijavil sem se na razpis in sedaj sem tu. Moje delovno mesto je v konstrukciji, kjer delam kot konstruktor orodij. Vsi



sodelavci so me sprejeli zelo pozitivno, vsi so zelo prijazni in so mi vedno pripravljene pomagati. S svojim delom sem zadovoljen, konstruiranje orodij je poklic, ki me že od nekdaj zanima. Kot sem že prej omenil, v prostem času rad kolesarim, zato sem bil zelo pozitivno presenečen nad velikim številom kolesarjev v podjetju.

ANDREJ KOS

Sem Andrej Kos iz Dražgoš. V prostem času se ukvarjam z organizacijo športnih prireditev in merjenjem časa na prireditvah. To je moja prva zaposlitev. Kljub temu nisem v Domelu popolni novinec, saj sem v različnih oddelkih Domela opravljal delo in prakso kot štipendist in preko študentskega servisa. Za prosto delovno mesto sem izvedel v



kadrovskem oddelku po končanem šolanju. Sodelavci so me dobro sprejeli. Trenutno se ukvarjam s programiranjem in načrtovanjem strojev v oddelku projektive OZI. Z delom sem zelo zadovoljen, saj je razgibano in zanimivo. Na začetku ni bilo večjih presenečenj.

NEJC ČERNILOGAR

Sem Nejc Černilogar, prihajam iz Kranja, ukvarjam se z gorskim kolesarstvom (enduro). Ves čas študija sem bil štipendist, tako da sem vsako poletje imel 3 tedne obvezne prakse in sem se s podjetjem že nekoliko spoznal. Sicer je pa to moja prva zaposlitev. Sodelavci v tehnologiji so me lepo sprejeli, tako da glede tega nimam nobenih pripomb. Trenutno pa je moje delo tako, da pomagam tehnologom na liniji Continental. Pomagam pri pripravi in izvedbi raznih testov ter pri pisanju poročil. Pregledujem izločene izdelke ter poizkušam najti vzroke za težave. Spoznavam se tudi z navijalnimi stroji.

Za začetek sem z delom, ki ga opravljam, zadovoljen in je v redu. Kasneje bi rad delal bolj na elektrotehniškem področju, saj bi rad izkoristil kaj



znanja, ki sem ga pridobil tekom študija. Rad bi tudi obnovil znanje programiranja in ga uporabljal.

Naj malo spregovorim še o pozitivnih in negativnih presenečenjih na začetku moje poklicne poti. Pozitivno je umirjeno vzdušje, negativno pa pomanjkanje časa popoldne.

ALEŠ ERZEN

Ob spoznavanju novih sodelavcev se navadno na kratko predstavim: »Sm Aleš Erzen in sm z Jezerkega.« Tej moji predstavitvi pa je skoraj vedno sledil malo začuden odziv: »A pa prou z Jezerkega? To je pa deleč!« Ja, res prihajam »prou z Jezerkega«, iz tiste majhne vasice, ujete pod vrhove Kamniško-Savinjskih Alp in tudi to drži, da je kar daleč. Če smo bolj natančni, me od doma do službe loči približno 55 km oziroma ena ura vožnje. Vendar zame to ne predstavlja velikega problema, saj se že od malih nog zavedam, da bom moral kruh služiti nekje v »dolini«. Naša vasica, čeprav zelo lepa, pač ne ponuja veliko možnosti za zaposlitev.

V Domel sem prvič prišel že pred približno šestimi leti kot nov štipendist



in takratni študent fakultete za strojništvo. Od takrat je preteklo že kar nekaj vode in sedaj sem v Domelu zaposlen že več kot 1 leto. Delam v oddelku bazičnega razvoja, kjer skupaj s sodelavci razvijam nove izdelke. Poudariti moram, da se v kolektivu res dobro razumemo. Čeprav moje delo večino časa poteka za računalnikom, nikoli ni dolgočasno ali monotono, saj skoraj vsak dan prinese kakšen nov izziv. Trenutno največ časa porabim na projektu »StickVac«, kjer razvijamo sesalno enoto lažjo od 0,5 kg.

Ko pa ne sedim v službi za računalnikom ali v avtu za volanom, čas najraje preživljam v družbi svojega dekleta. Veliko mi pomeni tudi druženje s prijatelji, pa naj bo to pripravljanje raznoraznih dogodkov v sklopu Kluba mladih Jezerko, tekanja za žogo na vaškem igrišču, ali pa samo »reševanje sveta« v senci dreves s kozarcem piva v roki :). Ko pa vse ne gre po ustaljenih tirih in nam narava pokaže svojo bolj temno stran, svojim sovaščanom po svojih najboljših močeh pomagam kot namestnik poveljnika Civilne zaščite.

JURE BROVČ

Moje ime je Jure Brovč in stanujem na Trnju 18 v Železnikih že dobrih 25 let. S strojništvom sem se prvič srečal v poklicni šoli, kjer sem se šolal za orodjarja in me je vse skupaj začelo tudi zanimati. Kasneje me je šolanje po korakih pripeljalo do naziva magister inženir strojništva (2. bolonjska stopnja). V prostem času se kar intenzivno ukvarjam z borilnimi



veščinami (jui-jutsu in tajski boks), poleg tega pa še z ostalimi športi, kot so kolesarjenje, tek, pohodništvo, bordanje itd.

Tole je moja prva zaposlitev, v Domelu sem pa prvič delal leta 2010, kjer sem opravljal šestmesečno prakso, ki smo jo morali opraviti na visokošolskem strokovnem študiju. Kasneje sem med študijem oziroma počitnicami še trikrat delal na istem delovnem mestu kot študent. Za delovno mesto, na katerem sem trenutno tudi zaposlen, sem izvedel preko mojega mentorja Gregorja Jelenca. Moji novi sodelavci so me zelo lepo sprejeli in se v redu razumemo. Trenutno sem zaposlen kot tehnolog v oddelku PEKO – Komponente in Orodja, kjer se ukvarjam predvsem z brizganjem termoplastov, delno pa tudi duroplastov. S svojim delom sem zadovoljen, saj so me že od začetka študija kar precej zanimali polimeri in njihova predelava.

**CECILIJA BEVK**

Sem Cecilija Bevk, prihajam iz vasi Rudno. Sem mati petih otrok, na kar sem zelo ponosna. Po izobrazbi sem ekonomski tehnik. Zraven službe in družine imam bolj malo prostega časa, tega pa posvetim naravi in lepim stvarjem. Način življenja mi predstavlja Ratitovec, ki ga zelo pogosto obiščem, poleti pa z možem vsako leto osvojiva tudi nekaj vrhov v visokogorju. Del mojega časa je namenjen tudi obdelovanju njive v Davči. V veliko veselje mi je tudi vnukinja Nika, ki bo dopolnila dve leti, živi pa v Bohinju.

Na prosto delovno mesto v Domelu sem čakala skoraj eno leto, prošnjo sem oddala v upanju, da bom kjerkoli dobila prosto delovno mesto, vmes sem tudi večkrat poklicala, ker sem ostala brez službe. Moja prva zaposlitev je bila v Alplesu, kjer sem 32 let in pol delala v računovodstvu, potem pa je sledilo odpuščenje in tudi jaz sem dobila odpoved iz poslovnih razlogov. Potem sem pol leta delala v Sibo group Škofja Loka, kjer pa so bili pogoji dela zelo težki, poleg tega je bilo še štiri izmensko delo. Pred dvema mesecema se mi je končno nasmehnila sreča in sem dobila delovno mesto v Domelu, kjer so me novi sodelavci lepo sprejeli. Že od prvega dne se počutim kot del družbe, naj pa povem, da sta tu zaposlena tudi moja dva sinova.

Drugače pa opravljam delo v proizvodnji, na avtomobilskem oddelku. Z delom sem zadovoljna, zelo me zanima, kljub temu pa pogrešam delo, ki sem ga opravljala 32 let, to je delo s številkami. Drugače sem bila pa že na začetku pozitivno presenečena nad prijaznostjo novih sodelavcev, tudi nad mladimi. Presenetila me je tudi sodobno opremljena tovarna.

TILEN VRHUNC

Sem Tilen Vrhunc iz Železnikov, v prostem času treniram atletiko, moj hobi pa je tudi ultimate frisbee. Zame je tole prva zaposlitev, z Domelom pa sem se pričel spoznavati tekom srednje šole, saj sem prejel kadrovske štipendije. Vsi štipendisti pa smo med počitnicami v Domelu opravljali vsakoletno prakso. Ko sem končal srednjo šolo, sem se odločil, da se bom zaposlil, kar so mi v Domelu tudi omogočili. Dobil sem delovno mesto v orodjarni, in sicer rezkam na stroju Röders. Moji novi sodelavci so me lepo sprejeli, saj name ni nihče gledal nič drugače kot na vse druge sodelavce. Moje delo je zanimivo, tako da sem glede tega zadovoljen. Pozitivno sem presenečen nad odnosom sodelavcev do podjetja. Seveda bi se našlo tudi kakšno negativno presenečenje, saj se temu ne da izogniti, vendar jih navadno hitro pozabimo.



STARI

STROJI – 40 LET IN VEČ

**Roman Megušar**

Oddelek avtomatske stiskalnice se ne more pohvaliti z novjšimi stroji. Tehnologija je vedno naprednejša, orodja za štancanje in pakiranje so zmogljivejša in kvalitetnejša. Strojni park vedno težje sledi tem spremembam, zato je nujno potrebno starejše stroje ali generalno obnoviti ali odstraniti iz proizvodnje.

Trenutno sta dva stroja pred tako spremembo. Stroj Minster 1 je v generalni obnovi (o tem bo sledil en članek), stroj Schuller 80 pa bo najverjetneje odprodan. Spremembam sledi tudi tloris postavitve strojev v oddelku avtomatske stiskalnice. Najbližje izhodu je sedaj stal stroj Minster 1, sedaj pa je mesto zamenjal z strojem Schuller 80. Vzdrževalcem je ob selitvi pomagal viličar ter dva delavca iz podjetja Mušič Mengeš. Sam stroj je kar precej težak in nevaren za premeščanje.



Stroj Schuller 80 je bil izdelan leta 1973, v naše podjetje je prišel že z določenimi izkušnjami. Zelo dolgo je služil proizvodnji, predvsem štancanju lamel na tri izmene. Izdelav posamičnih lamel je vedno manj, zdaj se izdelujejo celi paketi, zato je stroj vedno manj uporaben. Sam stroj ima tudi premalo prostora za vpetje modernejših orodij.

Stroj Schuller 80 še vedno obratuje, je pa vsekakor prvi na vrsti za odprodajo v primeru nakupa novega stroja, saj prostora v tem oddelku zelo primanjkuje.

PROJEKTI

V DOMELU – INTERNO IZOBRAŽEVANJE



Tadeja Bergant

V mesecu juniju je bilo v Domelu že tretje leto organizirano interno izobraževanje na temo vodenja projektov. Tokrat so bile glavne teme »**Ekonomika na projektih**«, temo je predstavila predsednica uprave Domel Holding dr. Jožica Rejec, »**Razvoj in osvajanje novih izdelkov – sprememba organizacijskega predpisa v smeri APQP strukture**«, temo je predstavil direktor razvoja Matjaž Čemažar, in »**Kazalniki na projektih**«, temo sem predstavila sama v okviru projektne pisarne.

Udeleženci izobraževanja so bili razdeljeni v štiri skupine – predvsem tisti, ki so kakorkoli sodelovali in še sodelujejo na projektih. Povzetek tem na izobraževanju je namenjen vsem, ki niste imeli priložnosti biti na tem izobraževanju, pa bi želeli o teh stvareh vedeti malo več.

V okviru predstavitve »**Ekonomike razvojnih projektov**« je bilo najprej »osveženo« Domelovo poslanstvo.

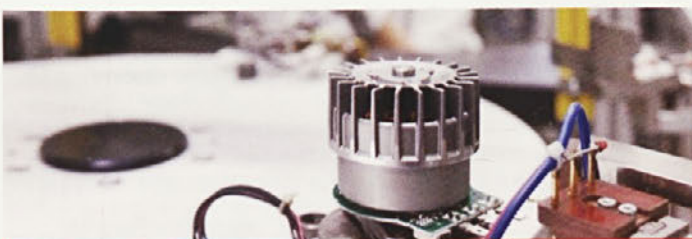


POS LANSTVO

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.

Domel to poslanstvo uresničuje preko treh »stebrov«: *univerzalni kolektorski motorji in DC motorji s trajnimi magneti* (sesalne enote za suho sesanje, sesalne enote za suho in mokro sesanje, univerzalni kolektorski motorji), *elektronsko komutirani motorji in puhala* (EC puhala, EC motorji za prezračevalne naprave, avtomobilska industrija, EC motorji za baterijska vrtna orodja in elektronike) in *komponente* (orodja, štančanje elektro pločevine, izdelki iz BMC duroplasta, nabrizgavanje plastične izolacije na statorske in rotorske pakete ter laboratorijska oprema) – predstavlja 18 odstotkov celotnega Domelovega programa.

Prodajamo različnim kupcem na širokem tržišču, z deležem v velikih državah. Največji prodajni delež še vedno predstavlja Nemčija.



VIZIJA

Postati hočemo eden od vodilnih globalnih razvojnih dobaviteljev EC pogonov in ohraniti vodilno pozicijo na trgu sesalnih enot.

Domel se želi razvijati v smeri postavljene vizije in vse bolj rasti, kot je rasel do zdaj. V 40 letih smo se iz sledilca razvili v globalnega razvojnega dobavitelja. Pred štiridesetimi leti smo za kupca AEG znali razviti enoto, ki je bila težka skoraj 3 kg, danes znamo izdelati enoto, ki ne tehta niti 1 kg. Do danes smo v teh letih proizvedli 100.000.000 sesalnih enot, kar je številka, s katero se velja pohvaliti.

EC pogone razvijamo za vodilne proizvajalce v panogi – Stihl, Husquarna, Swegon, ni nam vseeno za okolje – proizvajamo izdelke z manj materiala in višjim izkoristkom ter nižjim hrupom. Na ta način prihranimo na letnem

nivoju do 200 t materiala in 60gWh. Imamo 40 odstotkov izdelkov mlajših od treh let.

V Domelu razvijamo izdelke in vodimo razvojne projekte v okviru Domelovih vrednot.



Kakšni so kriteriji za oceno, ali bo projekt prinesel DOBER produkt?

Predvsem so to količine, obseg prodaje, investicije, stroški financiranja, t.i. režija A (koliko podpornih služb je z deležem na projektu – nabava, prodaja, kakovost ...) in režija B (stroški ostale režije, splošne službe, poslovodstvo ...). Naprej so kriterij materiali, storitve, stroški dela in vsekakor dobiček. Za vse te kriterije obstajajo nekakšna izhodišča, za katera velja, da če so vrednosti kriterijev dosežene vsaj v taki meri, velja projekt za DOBREGA, za takega, preko katerega bomo uresničevali svojo vizijo in poslanstvo v okviru vrednot.

To pomeni, da so postavljena neka »ekonomska pravila projekta«, cilji, ki jih med samim potekom projekta spremljamo, da se lahko v pravem trenutku še kaj popravi, če stvari ne gredo po načrtani poti. Obenem je to »orodje« za odločanje na strateškem nivoju – izbor pravih projektov in izločitev slabših.

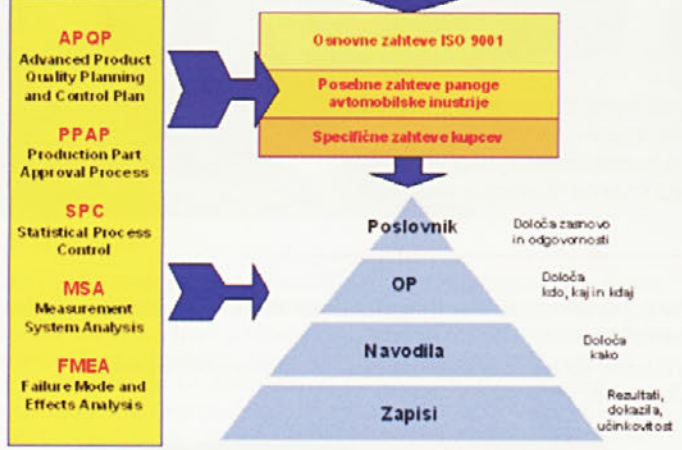
Kriteriji se spremljajo med samim razvojnim projektom, pa tudi po tem, ko je izdelek že v redni serijski proizvodnji. Namen spremljanja pa je usmerjanje vseh, ki s(m)o »vpeti« v projekte, da dosega zastavljene cilje v čim boljši meri in s tem dosega vse boljše in boljše rezultate.

V okviru prispevka »**Razvoj in osvajanje novih izdelkov-sprememba OP-ja**« so bile razložene glavne razlike med obstoječim organizacijskim predpisom in novim predlogom, ki je narejen po proceduri APQP – **Advanced Product Quality Planning** (napredno načrtovanje kakovosti proizvoda in plan obvladovanja).

Procedura APQP je sicer značilna bolj za avtomobilsko industrijo, vendar določeni kupci delajo po teh principih tudi, če niso v avtomobilski industriji. Glavno načelo APQP-ja je namreč, da se mora proces in načrtovanje procesa čim bolj 100-odstotno približati definiciji proizvoda in procesa, s čimer se preprečijo težave v fazah serijske proizvodnje in prodaje.

Obstoječ predpis je sicer v redu – procedura razvoja in osvajanja novih izdelkov je veljavna, vendar je v novem predpisu dodano, kar je značilno za APQP proceduro. Poenoteno je **poimenovanje vzorcev** tekom projekta, vzorec A - prototip, vzorec B - iz orodij in vzorec C (PPAP vzorec) – pod serijskimi pogoji. Dodane so **določene »poskusne serije« - R@R** - run

ISO 9001 ISO/TS 16949



at rate (izvedba proizvodnje pod polnimi serijskimi pogoji), dodana je t.i. **PPAP dokumentacija** - dokumentacija za potrjevanje končnega izdelka in procesa (Production Part Approval Process). Spremenjeni so tudi določeni dokumenti: **ocena izvedljivosti** – dodana »analiza pravic intelektualne lastnine« (pregled relevantnih patentov, ki bi lahko vplivali na razvoj izdelka), dodana analiza potrjevanja novih dobaviteljev, dodana tveganja v okviru medicinskega standarda (ISO 14971). Ocena izvedljivosti se nadgradi (z dodajanjem poglavij) v **Projektno definicijo**. Poudarjeno je tudi izhodiščno izračunavanje **dobičkonosnosti**.

Shema razvoja po načelih APQP-ja po fazah projekta (priprava, izvedba, potrditev procesa in izdelka) »predpisuje« določene projektne aktivnosti, ki se v okviru posamezne faze morajo zgoditi, in mejnike, ki so na koncu



posameznih faz. Tako se v **pripravljalnem delu projekta** v okviru *pred-razvoja* izvede predstavitev tehnično-komercialnih izhodišč in se na tej osnovi odobri nadaljevanje, predstavi se ocena izvedljivosti in se imenuje vodja (pred)projekta, predstavi se rezultat pred-kalkulacije, ki je osnova za informativno ponudbo. V okviru *potrditve projekta* te faze se pripravijo tehnična izhodišča (kosovnica, proces) in se izdelata prototip – vzorec A, uskladi se specifikacija s kupcem in se začne izdelovati projektna definicija, mapa projekta, oblikuje se projektni tim, izdelata se projektni terminski plan, izračuna se finančna slika (dobičkonosnost – P1), sklene se dogovor s kupcem (pismo o nameri, pogodba ...). Na koncu je mejnik *naročilo projekta (np)*.

V **izvedbenem delu projekta** se začne z aktivnostmi okrog *vzorcev*, začne se delo na konstrukcijski dokumentaciji, DFMEA, risbe kosovnice (vzorec A), začne se sodelovanje z dobavitelji, testira se vzorec A in se ga potrdi (nov obrazec) - mejnik *potrjen vzorec A (PV-A)*. Sledijo aktivnosti okrog *opreme (procesni del)* – izdelajo se flow-charti, PFMEA, tehnološka dokumentacija, začne se s planom nadzora, izvedena je ocena in izbor dobaviteljev (pogodbe, nominacije), začnejo se dogovori z dobavitelji opreme in orodij. V tej fazi se tudi izdelajo in testirajo vzorci B – iz prototipnih orodij, ter se jih potrdi (nov obrazec) – mejnik *potrjen vzorec B (PV-B)*, spet se izračuna dobičkonosnost. Sledi *poskusna serija*. Poskusna serija se izvaja pod

serijskimi pogoji vendar v manjšem obsegu (npr. serija 100 – 500 kosov ali obratovanje procesa 1-2 uri).

V **potrjevalnem delu za izdelek in proces se** v *validacijskem* delu začne z izdelavo in testiranjem vzorca C (PPAP) – mejnik *potrjen vzorec C (PV-C)*. Izvedeni morajo biti vsi interni prevzemi procesov, orodij, posneta mora biti stabilnost procesov, izvedena statistična obdelava.

Izvede se R@R serija (ob prisotnosti kupca) – namen serije je potrditi, da je proces postavljen tako, da omogoča izdelavo izdelkov, ki izpolnjujejo kakovostne zahteve v okviru planiranih kapacitet za orodja in naprave. Izda se PSW – (**P**art **S**ubmission **W**arrant) jamstvo za izdelek (nov obrazec). V delu *redne serije* sledi planiranje in zagon proizvodnega procesa, odpravijo se še morebitna odstopanja, izvede se prevzem (procesa in izdelka) v redno serijo, zadnjič v okviru projekta se izračuna dobičkonosnost in kot *zaključek projekta (ZP)* – mejnik se izdelata zaključno poročilo. S tem je projekt uradno zaključen.

Predpis naj bi se na podlagi upoštevanja utemeljenih pripomb, ki jih lahko poda vsak, ki vidi, da so stvari lahko kje še boljše, še bolj učinkovite, izdal pred dopusti.

»Kazalniki na projektih« je tretji del izobraževanja, katerega namen je prikazati pomembnost spremljanja določenih atributov na projektih, preko katerih se lahko projekti ocenijo oz. se jih primerja med seboj.

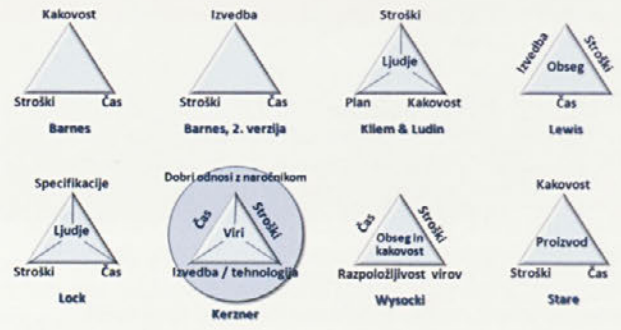
Kazalniki projektov so nakazani že v sami definiciji projekta: *Projekt je zaporedje kompleksnih, enkratnih in medsebojno povezanih aktivnosti, ki jih izvajamo zato, da bi dosegli cilj projekta v določenem času in z razpoložljivimi viri.*

Ena izmed odgovornosti projektne vodje je tudi »pripravlja, **spremlja**/vodi in zaključuje projekt« in v okvir te odgovornosti spada tudi spremljanje kazalnikov za projekte, ki jih vodi.

Kaj so pravzaprav kazalniki? To so merila, ki merijo napredek projekta za doseg cilja. So v bistvu orodje za spremljanje in vrednotenje projektov.

Pri kazalnikih projekta se tudi v Domelu držimo načela »projektnega trikotnika«.

Objektni cilj – proizvod naj bi dosegal vse zahteve po kakovosti



(med drugim tudi ustrezno korist za naročnika projekta) v okviru **razpoložljivega časa in v okviru stroškov, ki ne presegajo projektnega proračuna.**

V okviru kazalnikov projektov v Domelu torej spremljamo **časovni kazalnik** – štejemo mesece zamude med mejniki. Če imamo torej na »časovnem traku« razporejene planirane mejnike, ki se ne zgodijo, kot je postavljen plan projekta, štejemo mesece med planiranim in dejansko doseženim mejnikom. Za vnos dejanskega statusa doseganja mejnika je odgovoren projektni vodja.

Spremlja se povprečje zamud na vseh projektih po programih – ta vrednost se mesečno vpisuje tudi v SAP sistem (projektne pisarna), ker se kazalniki mesečno spremljajo tudi s strani uprave.

Tabelarično spremljanje časovnega kazalnika – osnova za izračun povprečja na vseh projektih in vnos v SAP.

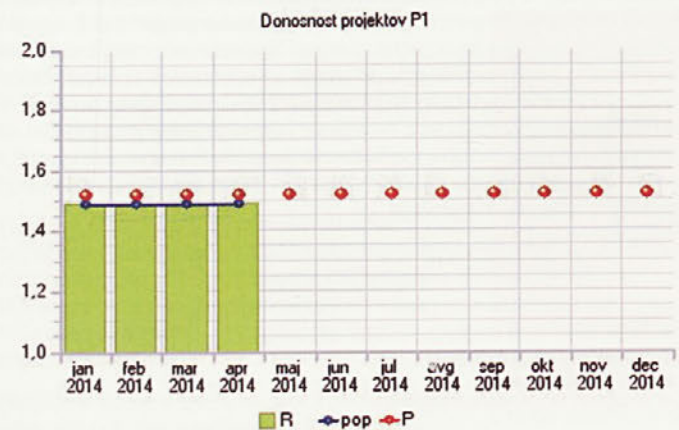
Št. projekta	PC KM	1312	1401	1402	1403	1404	1405	1406	1407	1408	1409	1410	1411	1412	Q1 2015	Q2 2015	Q3 2015	Q4 2015	Kazalnik - ČAS [mesec]
2010-019-R	UKM Motor za 2500W žago	plan																	3
	STIHL	plan																	
	(Bojan Bertonec)	mejniki						rs			rs								
	orodja																		



Grafični prikaz za spremljanje časovnega kazalnika za upravo.

V okviru spremljanja ciljev projektov – spremljamo dobičkonosnost (korist za Domel), in sicer t.i. »pokrivanje 1«, kar pomeni razmerje med prodajno ceno in variabilnimi stroški (upoštevana sta material in delo). Prav tako se na podlagi izračunov iz kontrolinga primerja planirana vrednost za pokrivanje 1 z realno doseženo v obdobju pregledovanja stanja na projektih. Za vpisovanje izračuna v tabele za spremljanje kazalnikov na projektih je odgovoren projektni vodja.

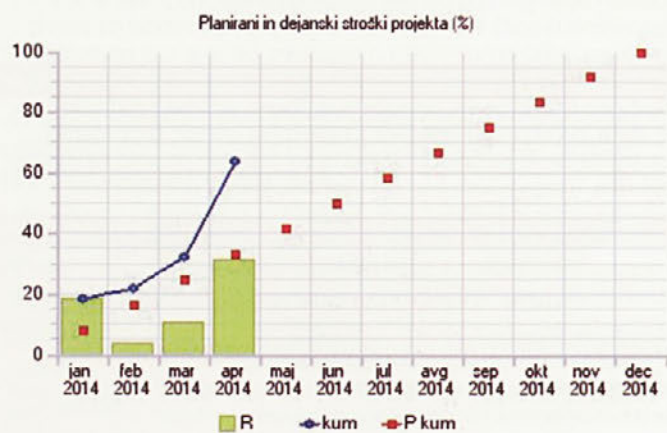
In tudi pri tem kazalniku se na podlagi mesečnega vnosa povprečne vrednosti za vse projekte ta številka vnese v SAP (projektna pisarna). Na tej osnovi se ravno tako grafično prikaže povprečno doseganje planirane dobičkonosnosti projektov na kolegiju.



Tretji kazalnik na projektih pa je kazalnik stroškov. Pove nam, koliko smo v okviru načrtanih stroškov na projektu uspeli narediti oz. ali smo v okviru planiranega projektne proračuna.

Stroški na projektu so stroški investicije (orodja in oprema) in razvojni

stroški (stroški razvojniki in prototipov – material in prototipna orodja) – investicija nastane, ko se orodje ali oprema naroči, razvojni stroški se spremljajo preko projektne strukture v SAP-u (projektne aktivnosti za režijske



stroške razvojniki, nalogi pa za strojne ure in material). Za zbiranje in vpisovanje nastalih stroškov je odgovoren projektni vodja.

Tudi ta kazalnik se vnaša v SAP mesečno (projektna pisarna) in se spremlja s strani uprave. Spremljajo se stroški po EUR in preko razmerja dejanski / planirani stroški (v %).

Na tak način zbrani in vneseni kazalniki za projekte so tudi orodje za upravo – povezano s strateškim odločanjem. Naročnik razvojnih projektov v Domelu je namreč uprava, ki torej mora vedeti, kakšni so projekti, ki jih vodimo.

Izpostavljeno je bilo še dejstvo, da so v okviru zbiranja podatkov za izračun kazalnikov vsebine lahko stvar poslovne skrivnosti, zato je pomembno, da se vodijo enotni zapisniki na sestankih, kjer se o teh zadevah govori, in ti zapisniki morajo biti arhivirani na točno določenih mestih, do katerih lahko dostopajo samo pooblaščen osebe. Prav tako ne morejo imeti vsi dostopa do uradnih izračunov. Zavedati se je potrebno, da so izračuni stvar poslovne skrivnosti in se zato uporabljajo temu ustrezno.

Bistvo vsega torej je, da če si nekaj načrtamo kot cilj, je prav, da spremljamo, kje na poti do tega cilja smo, da ne zaidemo s poti v taki meri, da se ne bi znali in zmogli vrniti na pravo pot.

STRES

NAŠ VSAKDANJI



Janja Kozjek

V okviru promocije zdravja in po sklepu vodstva smo izdelali plakate, s katerimi smo zaposlene opomnili, da se v podjetju od 1.1.2015 ne bo več kadilo in na koga naj se pri odvijanju od kajenja obrnejo za pomoč. Plakate sem pritrčila na mesta predvidena za kajenje ter na oglasne deske. Ko sem naslednji dan šla mimo ene izmed oglasnih desk, na katero sem prejšnji dan nalepila plakat, sem na njem opazila napisano: » STRES JE SLABŠI ZA ZDRAVJE.« (Zagotovo je bilo mišljeno, da je za zdravje slabši stres kot pa kajenje.) Nekaj plakatov pa je bilo odstranjenih oz. odtrganih. Zato sem se odločila, da v tej številki napišem nekaj na temo stres, ki nas vsakodnevno ogroža.

KAJ JE STRES?

Stres je naraven telesni pojav, kjer notranje in zunanje sile vplivajo na posameznika. Stres doživlja vsakdo in je sestavni del vsakdanjika. Moderen življenjski slog prinaša prekomerno količino stresa, ki se v posamezniku kopiči, in mu zato lahko tudi škoduje. Vendar pa stres iz biološkega vidika ni nujno vedno negativen, lahko je tudi nevtralen in celo pozitiven. Na stres vplivajo notranji in zunanji dejavniki. Slednji vključujejo fizično okolje, domače in službeno, odnose z ljudmi in vse izzive, pričakovanje in težave, s katerimi se dnevno spopadamo. Notranji dejavniki pa določajo, kako se bo naše telo odzvalo na zunanje dejavnike. Ti dejavniki so prehrana, zdravje, telesna pripravljenost, čustveno stanje in količina spanja ter počitka, ki ga imamo na voljo oz. ga izkoristimo. Stres je tudi eden izmed dejavnikov evulucijskega razvoja in obstanka vrst. Obdržale so se namreč tiste vrste, ki so se najprimerneje odzvale nanj. In to nam je ostalo od naših praprednikov, ki so se borili z zvermi v boju za obstanek. Danes pa imamo malo drugačne strese, ki pa telesno povzročajo enake reakcije kot v pradavnini.

Poznamo koristni stres ali evstres, ki na nas vpliva dobro, negativni stres ali distres pa ima na nas premnogo negativnih posledic.

Akutni in kronični stres

Akutni stres je odziv na grožnjo, fizično ali čustveno oz. psihološko. Grožnja je lahko resnična ali namišljena. Percepcija posameznika je tista, ki sproži stresni odziv. Pri akutnem stresnem odzivu se avtonomni živčni sistem aktivira in sprostito se kortizol, adrenalin in drugi hormoni, ki povzročijo povečan srčni utrip, pospešeno dihanje in visok krvni tlak. Kri je iz notranjih organov preusmerjena v dele telesa, ki povzročijo, da se telo odzove na stres. Temu pravimo: »boj ali beg« odziv.

Kronični stres je stanje konstantne stresne fiziološke aktivnosti. To se zgodi, ko na telo deluje toliko stresorjev, da avtonomni živčni sistem nima časa aktivirati odziva »počitek in prebava«. Žal je kronični stres pogosta stalnica v modernem življenjskem slogu, ko pritiski v službi, gneča na cesti, osamljenost in drugi dejavniki ohranjajo telo v navideznem okolju konstantne grožnje oz. v kroničnem stresu. Mehanizem »beg ali boj«, ki naj bi nas varoval pred grožnjo, ob konstantnem navideznem napadu, npr. medveda (v resnici gneča na cesti), dela proti nam in dolgoročno utruja telo ter povzroči, da zbolimo (fizično in/ali čustveno). To v sodobnem času pomeni popolno izgorelost oz. adrenalinski zlom. Kronični stres dokazano škoduje tudi rasti otrok, saj zmanjša proizvodnjo rastnega hormona v hipofizi. Vpliva tudi na dele v možganih, kjer poteka proces hranjenja spominov. Lahko povzroča mentalne težave, kot sta depresija in psihoza. Vse naštetje posledice so povezane z dolgotrajno izpostavljenostjo kroničnemu stresu, ko se v telesu sproščata kortizol in citokini.

Potek stresnega odziva

Odzivi na stres so razdeljeni na več stopenj v času. Stresni odziv se sproži hitro, vzdržuje primerno dolgo in se potem izklopi. Če stresni odziv traja dalj časa ali ga telo ne more izključiti, smo deležni **negativnih simptomov stresa**. Zdrav stresni odziv je sestavljen iz 5 stopenj ali faz stresne reakcije:

- prepoznanje stresorja
- ocena primernega odziva
- mobilizacija živčnega sistema
- odziv na grožnjo
- vrnitev v prvotno stanje

Prepoznanje stresorja

Stresor je lahko grožnja v okolju, kar prepoznajo tudi možgani. Lahko je tudi grožnja v telesu (zlom, nizek krvni tlak, virusne okužbe, bakterijske okužbe, opekline, operacije ipd.). Ne glede na to, ali lahko predvidimo grožnjo ali ne, smo takoj, ko se zavedamo spremembe, prepoznali potrebo po ukrepanju.

Ocena primernega odziva

Možgani prepoznajo, ali ta dogodek za nas predstavlja nevarnost in ali imamo na voljo sredstva za reagiranje. Če nam dogodek predstavlja grožnjo ali imamo občutek, da se ne moremo primerno odzvati (nimamo sredstev za reagiranje), smo pod stresom.

Mobilizacija živčnega sistema

To je prvi odziv na stres, ki ga imenujemo alarmna faza ali »boj ali beg« odziv, ker poveča telesno sposobnost, da se ali borimo ali izognemo nevarnosti. Stresorji pošljejo sporočila po zaznavnem sistemu (vid, tip, vonj, okus) v možganski korteks. Ta pošlje informacije v limbični sistem (del možganov odgovoren za čustva) in do hipofize, kjer se aktivira simpatično živčevje. To vpliva na srce in krvne žile.

Locus coeruleus je glavni del možganov za sintezo noradrenalina, ki se lahko sprosti tudi direktno iz nadledvične žleze. Noradrenalin vklopi potrebne miselne poti, poveča motivacijo, aktivira hipotalamus hipofize, poveča delovanje simpatičnega in izklopi delovanje parasimpatičnega živčevja. Nadledvična žleza začne sproščati adrenalin in v manjši meri tudi noradrenalin. Najpomembnejše pri tem je, da se aktivirajo spremembe na srčno-žilnem in metabolnem sistemu. Adrenalin skrči vene, poveča pa moč in frekvenco bitja srca. Arterije se, razen v primeru srca, pljuč, možganov in mišic, skrčijo v vseh telesnih organih. Ta mehanizem omogoča, da dobijo srce, pljuča, možgani in mišice dovolj kisika, da se nato lahko odzovejo na grožnjo.

Metabolni učinki adrenalina omogočijo takojšnjo zalogo glukoze, ki je potrebna za proizvodnjo energije. Glukoza telo pridobi iz glikogena v jetrih. Takoj tudi porabimo proste maščobne celice. Glukoza in proste maščobe so glavna energija mišicam pri aerobni in anaerobni vadbi. Adrenalin je tudi aktivator kortizola.

Kaj se zgodi pri stresnem odzivu?

Aktivira se simpatiko-adrenalni sistem (avtonomno simpatično živčevje in sredica nadledvične žleze), pri čemer:

- se razširijo zenice,
- poveča se dihanje in bronhiji se razširijo,

- povečata se srčna aktivnost in utrip,
- skrčijo se žile in poveča se dotok krvi v mišice,
- zmanjša se delovanje prebavnega trakta in presnove,
- pride do sprostitve mehurja in
- sproščanja noradrenalina.

Aktivira se tudi hipotalamusni-hipofizni-adrenokortikalni sistem, kjer pride do:

- povečane sinteze kateholaminov,
- povečane funkcije spomina,
- povečane adranergične občutljivosti,
- zmanjšane imunske in protivnetne funkcije,
- povečane proizvodnje glukoze,
- izločanja vode in zadrževanja natrija.

Ukrepanje

Po vseh teh spremembah v telesu smo pripravljeni ukrepati. Pripravljeni smo tako fizično kot tudi mentalno, da se spopademo s stresom, pa naj bo to beg ali boj.

Ponovna vzpostavitev prvotnega stanja

Ko je bil stres odstranjen (beg, boj je izginil), se vklopi parasimpatično živčevje, ki odpravlja posledice stresnega odziva, tako da sporoča organizmu, da se lahko umiri. Parasimpatično živčevje upočasni srčni utrip, dihanje in sprosti mišice ter poveča prebavo. Parasimpatično živčevje je namenjeno rasti, hranjenju energije in drugim procesom, pomembnim za dolgoročno preživetje.

STRES DANAŠNJEGA ČASA IN NJEGOVE POSLEDICE

V današnjem času se ne borimo z zvermi in tudi bežimo ne več pred njimi, ampak se soočamo z drugačnimi stresorji, kot so: nekomunikacija, neodgovornost, negotovost, slabi odnosi, nespoštovanje drug drugega, preobremenjenost... Ti v našem telesu prav tako sprožajo prej opisane reakcije in procese. Ker je telo zaradi stresa refleksno pripravljeno na boj ali beg, so mišice stalno napete. Najbolj napete so hrbtne, vratne in prsne mišice. Če so mišice napete dalj časa (več let), telo začne boleti. Zaradi pritiska na kostni sistem se le-ta začne spreminjati. Zato je pomembno, da mišice vsaj dvakrat tedensko sprostimo z rekreacijo in telovadbo. Sedeči človek ali homosedicus bi lahko rekli.

Vsekakor pa se je na fizično aktivnost mišic potrebno pripraviti. Zaradi stalno napetih mišic ne moremo kar na kolo in narediti 200 km in teči 5 km, saj to zagotovo povzroči poškodbe. Mišice je na športne dejavnosti potrebno pripraviti postopoma.

Naslednje težave v telesu so zaradi povečanega adrenalina obolenja kadioskolarnega sistema, ki je preobremenjen. Delovanje srca je pospešeno, krvni obtok se poveča; to lahko celo povzroči okvare sistema in pomeni večjo možnost za nastanek infarkta, moteno delovanje celotnega telesa in psihične težave.

Poleg naštetih, danes kroničnih stresorjev, se v zadnjih desetih letih vse bolj uporablja izraz **sindrom izgorelosti**. Izgorelost je bolezen, katera najbolj ogroža ženske v starosti od 40 do 50 let.

Izgorevanje poteka v treh stopnjah, ki se razlikujejo po številu in intenzivnosti simptomov:

1. stopnja izgorevanja – **izčrpanost**
2. stopnja izgorevanja – **ujetost**
3. stopnja izgorevanja – **sindrom adrenalne izgorelosti (SAI)**
4. **adrenalni zlom**

Ključni simptom izgorevanja je **deloholizem**. Kronična utrujenost in odpor do dela sama po sebi še ne pomenita izgorelosti, ampak sta najpogostejša simptoma delovne izčrpanosti (*wornout*), ki je normalna posledica pretiranih delovnih obremenitev. Ko pa sta povezana z **deloholizmom**, navadno kažeta na to, da človek izgoreva, da je torej kandidat za izgorelost.

Med sindromom izgorelosti in depresijo obstaja ločnica, zato ta dva pojma ne smemo enotiti.

Znaki 1. stopnje izgorelosti (izčrpanost):

Izgorelost prepoznamo po občutku kronične utrujenosti, ki ga kandidat za to motnjo presega s prislilno storilnostjo oziroma deloholizmom, rezilientnosti (prožnost, odpornost) in po zanikanju slabega počutja. Prva stopnja utegne trajati tudi do dvajset let.

Telesni znaki	Čustveni znaki	Kognitivni znaki	Vedenjski znaki
<ul style="list-style-type: none"> • kronična utrujenost • bolečine • tahikardije • povišan krvni tlak • panični napadi • težave s prebavili • motnje spanja 	<ul style="list-style-type: none"> • tesnoba • razočaranje • frustriranost • nemoč • razdražljivost • depresivni občutki 	<ul style="list-style-type: none"> • psihična utrujenost • manjša prožnost in sposobnost prilagajanja spremembam 	<ul style="list-style-type: none"> • deloholizem • odmik od ljudi • zanikanje utrujenosti in osebnih meja • prednost potrebam drugega

Znaki 2. stopnje izgorelosti (ujetost):

Občutek ujetosti spremlja preizčrpanost, na katero se oseba pogosto odzove dejavno, z menjavo delovnega ali življenjskega okolja, vendar vanj prenaša stare notranje prisile in s tem tudi vzroke za nadaljnje izgorevanje.

Značilni so še občutki krivde ter nihanje samopodobe med idealizacijo in razvrednotenjem. Narašča tako število znakov kot tudi njihova intenzivnost. Druga stopnja izgorevanja lahko traja tudi leto ali dve.

Telesni znaki	Čustveni znaki	Kognitivni znaki	Vedenjski znaki
<ul style="list-style-type: none"> • preizčrpanost • bolečine • glavoboli • upad energije (občasna zmanjšanja ravni hormona kortizola) • alergije 	<ul style="list-style-type: none"> • občutek ujetosti • odpor do dela • idealizacije • občutek krivde • jeza • samomorilne misli • želja po umiku 	<ul style="list-style-type: none"> • nihanje samopodobe • težave s spominom in koncentracijo 	<ul style="list-style-type: none"> • deloholizem • čustveni izbruhi • cinizem • grobost • odtujevanje od bližnjih • zanikanje potreb • menjava službe ali okolja

Znaki 3. stopnje izgorelosti (sindrom adrenalne izgorelosti - SAI):

V tretjo stopnjo uvrščamo stanje pred adrenalnim zlomom, ko so vsi simptomi na višku; oseba se kljub temu trudi, da bi bila še naprej videti aktivna, vendar se ne more več prilagajati spremembam okoliščin. To stanje lahko traja nekaj mesecev.

Simptomi se lahko še nekaj let periodično vračajo ob obremenitvah. Obdobje odpravljanja posledic po adrenalnem zlomu traja povprečno 2 do 4 leta.

Telesni znaki	Čustveni znaki	Kognitivni znaki	Vedenjski znaki
<ul style="list-style-type: none"> • upadanje energije • slabša imunska odpornost • nespečnost 	<ul style="list-style-type: none"> • močna tesnoba in strah • razočaranje • občutek odtujenosti • bes • sram • načrtovanje samomora 	<ul style="list-style-type: none"> • težave s spominom • izguba občutka za čas • izguba motivacije • izguba smisla in varnosti • oteženo odločanje • nezmožnost prilagajanja spremembam 	<ul style="list-style-type: none"> • nihanje med deloholizmom in izčrpnim mirovanjem • negativizem • izbruhi joka • prekinitev stikov

Adrenalni zlom:

Adrenalni zlom pomeni skoraj popolno izgubo energije, velik psihofizični in nevrološki zlom (blokada HHA osi), ki pogosto pripelje do hospitalizacije v psihiatrični ustanovi.

Pogosto se kaže skozi depresivne in/ali anksiozne simptome, lahko pa tudi kot resne telesne bolezni. Značilno je razočaranje ter občutek razvrednotenosti.

Stanje adrenalnega zloma lahko traja od nekaj tednov do treh mesecev.

Simptomi se lahko še nekaj let periodično vračajo ob obremenitvah. Obdobje odpravljanja posledic po adrenalnem zlomu lahko traja povprečno 2 do 4 leta.

Telesni znaki	Čustveni znaki	Kognitivni znaki	Vedenjski znaki
<ul style="list-style-type: none"> • blokada HHS-osi (izguba energije) • bolečine • senzorna občutljivost • tresenje • mravljinčenje • močna vrtoglavica • ulkus • akutni kolitis • infarkt • možganska kap 	<ul style="list-style-type: none"> • občutek razvrednotenosti • akutna depresija • močna anksioznost • grozavost • občutek ranljivosti, • nezaščitenosti • nemoč • odpor • otopelost • apatičnost • odsotnost čustev 	<ul style="list-style-type: none"> • slaba samopodoba • nezmožnost koncentracije • trganje miselnega toka • motnje priklica • nezmožnost odločanja • depersonalizacija • derealizacija 	<ul style="list-style-type: none"> • umik iz vseh dejavnosti • spanje • jokavost • zavračanje komunikacije • priprava na samomor ali samomor

PREMAGOVANJE STRESA

Ljudje smo pri dojemanju stresa različni. Kar nekemu predstavlja velik stres, je drugemu izziv. Zato se moramo s stresom spopasti vsak posebej.

S stresom se lahko soočimo na različne načine. Nekateri izmed njih so konstruktivni in prinesejo rešitve težav ter zmanjšanje nivoja stresa, spet drugi pa nas lahko privedejo v še večje težave, ki jih vedno težje obvladamo. Izbirajmo torej raje med prvimi.

1. Pojdimo na sveži zrak!

Sonce in svež zrak sta najboljši zdravili v boju proti stresu. Raziskave kažejo, da vitamin D, ki ga v vašem telesu proizvaja izpostavljenost sončnim žarkom, zvišuje nivo hormona sreče serotonin. Poleg tega narava na naše telo deluje blagodejno, saj v njej lažje pozabimo na naše vsakodnevne probleme in se ti zdijo manjši. Sonce in sveži zrak sta najboljši zdravili v boju proti stresu.

Zanimiva pa je študija Washingtonske univerze, ki je bila objavljena v The Journal of Environmental Horticulture in je pokazala, da lahko rastline, ki jih dodate v svoje delovno okolje, prav tako delujejo pozitivno na zniževanje stresa in celo znižujejo sistolični krvni pritisk. Če torej nimate časa za odhod v naravo, si lahko nekoliko pomagata tako, da nekaj rastlin prinesete v svoje delovno okolje.

2. Zanesimo se na rituale

Naj gre za penečo kopel pred spanjem, poslušanje najljubše glasbe ali sprehod s psom vsako jutro. V času, ko ste pod velikim stresom, pomaga, če se vrnete k svoji vsakodnevni rutini. Rutinska dela vam prav tako lahko pomagajo izboljšati spanec. "Naša telesa si želijo ritune, prav zato povečajte telesno sposobnost in se soočite s psihičnim aspektom stresa," je za The Huffington post pojasnila vedenska terapevtka Christy Matta. Ko zaradi stresnih situacij dobite občutek nemoči, vam rutinska

dela pomagajo, da znova dobite nadzor vsaj nad delom svojega življenja, kar pomaga zmanjšati napetost in anksioznost.

3. Skoncentrirajmo se na pozitivne stvari

Se vaše misli vrtijo v krogu in ste se ujeli v začarani krog negativnosti? Vzrok za to je, da se stres rad poigra tudi z vašimi mislimi. Dober način, da to preprečite, je, da svoje misli napolnite z drugimi aktivnostimi, s katerimi boste preusmerili svojo pozornost. Pričnite brati knjigo, ogledajte si film, plešite, plezajte, rišite ... Kar koli vam pomaga, da se zamotite. Ko se boste zaposlili z delom, se boste sprostili in boste dobili občutek prizemljenosti. Vključite se v kreativno in aktivno delo in tako vam bo vsekakor uspelo izpodrinuti negativne misli. Plešite, plezajte, rišite, fotografirajte, slikajte ... Počnite stvari, ki vas spravijo v boljše voljo in s katerimi boste vsaj za trenutek pozabili na stresne situacije.

4. Povežimo se s svojo duhovno stranjo

Stoletja so se religiozne skupine in avtohtona plemena po svetu zatekala k duhovnosti in molitvi, ki jim je pomagala premagovati vsakodnevni stres. To potrjujejo tudi raziskave, ki kažejo, da lahko duhovnost spodbudi srečo v času, ko smo pod stresom. Ne glede na kakšno vero se boste naslonili, lahko tudi na takšno, ki si jo izmislite sami, bo pomagalo, če si zamislite pozitivne afirmacije ali mantre, ki so vam v spodbudo, in jih ponavljate. Na ta način se boste lažje pomirili in si izpraznili glavo. Ko znova udarijo stresni trenutki, ponovite afirmacijo in lažje se boste osredotočili.

5. Vizualizacija

Poiščite miren prostor, zaprite oči, skoncentrirajte se na dihanje in se s pomočjo vizualizacije za nekaj minut preselite v srečen prostor. Vizualizacijo uporabljajo številni uspešni posamezniki, tudi športniki, raziskava univerze v Kaliforniji v Los Angelesu pa je pokazala, da vaše telo v resnici izloča manj hormona stresa – kortizola, ko se s pomočjo domišljije preselite v prostor, kjer ste srečni. Veliko knjig je napisanih na to temo, a vsem je skupno, da moramo najti podobe, ki delujejo na nas pozitivno. Čudovit moder ocean je za nekoga lahko sproščujoč, spet za drugega pa je nočna mora, če se le-ta boji vode. Tako si predstavljajte podobe, ki delujejo pri vas, in uspeh vam ne uide.

6. Pripravimo si penečo kopel

Voda ima pomirjujoč učinek na dušo in telo, saj nas povezuje s časom, ko smo bili varni v maternici. Tako si pripravite penečo kopel in ji dodajte aromatične sveče in eterična olja, ki pomirjajo. Izberite vonj, ki vam najbolj ustreza, lahko pa poskusite tudi s sivko in jasminov, ki vsebujeta protistresne učinkovine.

7. Bodimo hvaležni

Številne študije so pokazale pozitiven vpliv hvaležnosti. Ko so ameriški strokovnjaki preučevali aktivnost možganov, so ugotovili, da so imeli ljudje, ki so pokazali več hvaležnosti, v hipotalamusu večjo aktivnost. Hipotalamus je področje možganov, ki ima velik vpliv na nivo stresnega hormona. Hvaležnost je prav tako

aktivirala področja možganov, ki so povezana z dopaminom – enega od neurotransmiterjev, ki spodbujajo občutek sreče. Da bi spodbudili te občutke, vsak dan na list papirja zapišite stvari, za katere ste hvaležni, ali pa svoji družini in prijateljem povejte, kako veseli ste, da jih imate, in spoštujte sebe in druge.

8. Vadba

Vadba je eden najbolj zdravih načinov premagovanja stresa: spodbuja proizvodnjo hormonov sreče – endorfinov, pomaga pri uravnavanju spanja, zmanjšuje simptome, ki so povezani z blažjo obliko depresije, viša nivo energije, pomaga vam, da ostanete mirni in osredotočeni. Izbirajte med vadbo, ki jo imate radi in jo vključite v svoj tedenski urnik. Kmalu boste opazili pozitivne učinke.

Obstaja pa tudi nekaj oblik soočanj s stresom, za katere je bolje, da se jih ne poslužujete. Mednje sodijo naslednje:

1. Alkohol, kajenje in druge zlorabe

Utapljanje stresa ob steklenici vina ali v kajenju lahko pomaga kratkoročno, a na dolgi rok vas lahko nezdrave razvade, kot so prekomerno pitje alkohola, zloraba drog, kajenje, preveč kofeina, privedejo v še večje težave. Vse te navade lahko namreč povečajo občutke depresije, zaradi česar lahko zapadete v zlovešči začarani krog nenehnega stresa in negativnih občutkov in s tem močno škodite svojemu zdravju.

2. Prekomerno spanje

Misel na to, da bi se skrili pred svetom in se zakopali v svojo odejo, se zagotovo zdi mikavna, a prekomerno spanje ni rešitev. Raziskave kažejo, da več kot spite, bolj ste utrujeni, poleg tega vam ne bo nič pomagalo, če se boste pred težavami skrivali. Seveda ni nič narobe, če si vzamete nekaj dni počitka, da pridete k sebi, a nato je čas, da se znova postavite na noge in pričnete z reševanjem težav.

3. Ignoriranje težav

Čprav je normalno, da si vzamemo čas za sprostitev, si ogledamo komedijo, gremo na večerjo s prijatelji in podobno, pa nenehno izogibanje stresu na naše življenje deluje kontraproduktivno. "Ko se izogibate problemom, si ne dovolite, da bi procesirali in razumeli s čim se soočate," pojasni vedenjska terapevtka Christy Matta. Bolj kot ignorirate težave, pa naj gre za konkreten problem, kot je plačevanje računov ali čustveni problem, kot je strah pred izgubo službe, večji problem postaja. Tako je pomembno, da se čim prej spravite v akcijo. Najbolje je, da se ozrete okoli sebe, poiščete ljudi, ki bi vam pri reševanju problema lahko pomagali, in naredite plan akcije, s katerim boste sčasoma zmanjšali svoj problem in znižali nivo stresa. Misel na to, da bi se skrili pred svetom in se zakopali v svojo odejo, se zagotovo zdi mikavna, a prekomerno spanje ni rešitev.

4. Osredotočanje na negativnost

Ste naredili napako v službi in sedaj domnevate, da vas bodo odpustili? Ste se sprli s svojim partnerjem in mislite, da je vajine zveze konec? Nikar ne delajte najhujših zaključkov. Najslabši možni scenariji, ki so le malo verjetni, le povečujejo nivo vašega stresa. "Ko smo pod stresom, je zelo lahko vse videti v negativni luči," pojasni psihoterapevtka. Pogosto namreč takrat gledamo na situacijo iz druge perspektive, kot bi jo, če ne bi bili podvrženi močnim čustvom. Najboljši način, da premagate najbolj črne scenarije v svoji glavi, je, da se pogovorite sami s seboj in si ponudite nasvet, kot bi ga podali svojemu najboljšemu prijatelju. Videli boste, da obstajajo tudi bolj pozitivni aspekti situacije.

5. Zatiranje čustev s hrano

Tako kot alkohol in droga lahko tudi hrana postane način, s katerim se skušamo soočiti z negativnimi občutki v težkih časih. Zatiranje bolečine z visoko kaloričnimi živili, ki so bogata s sladkorjem ali maščobo, nas namreč pomirja in sprošča občutke sreče. A le za kratek čas. Če z razvado predolgo nadaljujemo, lahko zapademo v začarani krog, kjer naši možgani in telo pričnejo negativne občutke povezovati s hrano. Ob prvem znaku stresa, jeze ali žalosti tako lahko instinktivno posežemo

po hrani namesto, da bi se soočili s problemom. Prekomerno hranjenje pa lahko vodi v debelost, zaradi česar se v svoji koži počutimo še slabše, poleg tega povzroča napihjenost, zgago in zaprtje – simptome, ki pogosto spremljajo stres.

Torej bodimo pozorni na naše odzive (telesne, čustvene in duševne), ohranjamo pozitivne odnose s sodelavci in skrbimo za telesno zdravje.

Želim čim manj stresa in lep dopust!

<http://www.burnout.si/sl/izgorelost/sindrom-adrenalne-izgorelosti/stopnje-izgorelosti.html>

<http://vizita.si/clanek/dusevnost/najboljsi-nacini-premagovanja-stresa.html>





Marija Demšar

Tudi tokrat sedim na balkonu, kadim in gledam. Pa ne Kovaški vrh kot navadno, temveč imam v mislih 3000 km od njeja oddaljeni Funchal. Glavno mesto otoka Madeire (Portugalska).



Je 30-krat manjši od Slovenije – 740 km². »Otok večne pomladi, plavajoči "tegelc" rož,« je rekel vodič. Cel otok ima 260.000 prebivalcev. Če sem si prav zapomnila, jih kar tretjina živi v glavnem mestu. Najvišji vrh Pico Ruivo je 1000 in 2 metra (to pomeni 1862) nižji od Triglava; se pravi malo boljši Ratitovec.

Otok je vulkanskega izvora. Zadnjič naj bi bruhal pred kakšnimi 700.000 leti! Odkrili so ga leta 1419. Po pomoti nekako, ker jih je v to prisilila nevihta. Že leto kasneje pa so se tu naselili Portugalci. Otok so zažgali in z morja opazovali, kaj se dogaja. Tako so dobili prostor, zaradi pepela pa je bila zemlja rodovitnejša. Izkoristili so vsak prostor, včasih celo na čisto nemogočih krajih. Tako je še dandanes. Terase, terase in še enkrat terase. Saj ni čudno pri teh skoraj navpičnih, včasih celo malo previsnih stenah. Sem mislila, da je Črna gora gorata in strma. Ha! Okoli 15 odstotkov je še pragozda. Če pa vanj še ni stopila človeška noga, se ne čudim pri vseh teh strminah.

Torej terase. Veliko je vinske trte, v preteklosti je bilo tudi dosti sladkornega trsta. Kasneje se je to gojenje preselilo v Južno Ameriko, ker je bila tam delovna sila mnogo cenejša (sužnji iz Afrike). Saj so tudi na Madeiri imeli sužnje. Bili so s Kanarskih otokov. Guanči. Z njimi so še kar lepo ravnali, a še vedno so bili sužnji. Iz sladkornega trsa so pa delali beli rum, mladi listi so lahko prehrana – mislim, da za prašiče, ali pa celo še za druge živali. Vsega pa si človek res ne more zapomniti.

Vinska trta. Ja madeirsko vino je znano po svetu. Imeli smo degustacijo. Meni je bilo všeč, tisto suho sploh, v drugem kozarčku je bil pa bolj liker

kot kaj vinu podobnega.

Kaj pa voda? Me je zanimalo, če je pitna. Po vseh zagotovilih naj bi bila! Tista iz pipe, mislim. Fuj! Saj nas v Železnikih malo navajajo na klor, kar je pa preveč, je preveč. Še naša bazenska voda, če jo že po pomoti malo požreš, je bolj milostna. Torej ustekleničena!

Potem pa sadje. Toliko sadja še nisem pojedla v tako kratkem času! Saj nisem bila več lačna, če smo poštenei, a nekaj prostora za sadje sem še vedno našla. Posebno tista njihova bela melona je bila božanska. Pa nekakšen rjavkast žele, domnevam, da saden. Sladek, a dober. No, saj sadje ne redi. Redila je predhodnica. Ali je potem čudno, če si ne upam na tehtnico?

Sadja, zelenjave in rož je povsod na pretek. Praprot vsi poznamo, a ne take, kot raste tukaj. Tu je visoko drevo, ki zraste v višino vsaj za dva moža, če ne več. Enako je z afriškim tulipanovcem. Po prihodu sem se najprej »zapičila« vanj. Zaradi velikih lepih rdečih cvetov.

Ja, prihod. Včeraj smo prispeli. Avtobus, letalo – Benetke – Lizbona, potem pa še 950 km pa smo na cilju. Prvi dan nam je »požrla« vožnja, tako kot zadnji.

Drugi dan smo si pa ogledali staro mestno jedro. Katedrala in vse ostalo. Predvsem me je prevzelo tlakovanje – črno belo – kot najina TV v zadnjem času. Pa pustimo to!

Črn kamen, vulkanski, se dobi doma, na Madeiri. Belega pa ne premorejo. Torej so ga pripeljali s Portugalske. Apnenec namreč. Domiselno tlakovanje. Različni vzorci, liki, letnice ... sicer pa je to posebnost otoka. Obstaja pa še ena. Na cerkvenih strehah so položene ploščice. Pa ne tiste skrilaste, ki jih poznamo pri nas. Mene so spomnile na kopalniške. Sorry.

Potepali smo se po dobršnem delu otoka. No, saj smo bili z agencijo Potepuh.

Pa še nekaj. S severa in z gora pošiljajo vodo na jug otoka, ker tam vse cveti, raste ... zato imajo tistih 2150 kanalov, ki se imenujejo levade.

Oh in vsi njihovi slapovi! Tam od zgoraj nekje se prikaže. Iz česa? Iz nič. Pa teče! Kako je to mogoče? Je, na tem otoku je marsikaj mogoče.

Imajo tudi opazovalnico za kite. Do leta 1950 so jih lovili. Sedaj pa si je ta populacija kitov glavačev celo malo opomogla.

Imajo pa še eno izjemno ribo! Esoada jo imenujejo. Med drugim je to kulinarična specialiteta otoka. Vsi, razen enega, ki prisega na aviacijo (berí piščanca), smo jo jedli. Žal naj mu bo, bila je odlična! To je riba, ki živi v globini 1000 m. Zaradi svoje požrešnosti se pa dvigne tudi do 600 m. Podobna je jegulji, kači. Ko jo potegnejo na svetlo, je zaradi fizikalnih zakonov že »spucana«. Aja, kač ali drugih živali, ki bi ogrožale človeka, pa tukaj ni! Ribolov je dokaj zahteven in dolgotrajen. Največ jih ulovijo v ribiški vasi Camara de Lobos. Tam se je večkrat ustavil tudi Churchill. Prvič kot mlad mornariški častnik, nato pa je še večkrat tu preživel svoje proste dni. Zaradi ugodne klime. Na tem otoku naj bi nekaj časa živel tudi Krištof Kolumb, pa Cook se je tu ustavil leta 1763 na svojem potovanju.



Potem pa Ribeira Brava, pa nadaljevanje čez prelaz Encumeada (1007 m), s katerega se ob lepem vremenu vidita obe obali, severna in južna. Porto Moniz je pa itak nekaj posebnega, s svojimi bazeni, katerih tvorec je lava. Tam smo se lahko tudi namakali, kopali. Atlantik pa je prikazoval svojo moč. Valove, ki se raztreščijo na skalah in se spremenijo v belo peno. Ni čudno, da gradijo ograje iz sirka. Pridelek zavarujejo tako pred vetrom kot tudi pred slanimi kapljicami, ki jih nosi le-ta. Z zahoda smo se vračali po notranjosti otoka. Dobesedno. Počutila sem se kot krt. Malo v rovu, pa ena »krtina«, vsaj svetlobo vidiš. To mi pa ni bilo všeč. 17 jih je bilo, tunelov namreč in tisti 3-kilometrski, ki je skrajšal pot namesto prelaza Encumeada. Luknje in podzemlje pač niso zame. Se jih bojim. Sem pa preživela.

Aja, da ne pozabim na botanični vrt. 2800 rastlin. Nisem jih štela, pa tudi papir in drugih ptic ne. Bilo jih je pa bistveno manj. Pa ginko (drevo in živi fosil) sem videla. Že mora biti nekaj trdoživnega, če je preživel atomsko bombo v Hirošimi. Pa bananovci. Cvet je rdeč, velik, lep, na »dol visevski«, plodovi pa rastejo navzgor.

Na četrt Monte v Fuchalu sem pa skoraj pozabila. Včasih je tja vozila zobata železnica. Danes je bolj znana po romarski cerkvi, posvečeni Mariji, ki je zavetnica otoka. Nekakšne naše Brezje. Tudi tu je 15. avgusta praznik – Vnebovzetje. Od tam smo se spustili s pletenimi sanmi. Pa ne po kakšni progji, kar po lokalni cesti. Super je bilo.

O, pa še Cabo Girão (858 m), eden največjih klifov na svetu. Ko sem stala tam na steklu in gledala navzdol, sem imela mravljince v nogah. Noro, vam rečem.

Sledila je še slavnostna večerja. Spet nekaj posebnega - tisti kruh, topel, dober, spodaj je imel še malo sledi pepela (krušna peč), pa tisto zeliščno maslo s česnom. Če bi bilo le to, bi bilo dovolj! A spekli so še različne – ne svinjske – goveje, jih obesili nekam nad naše glave (na stojala pač), potem smo jih pa dol pobirali. Vse to s krompirjem, tudi jam (sladki krompir) je bil prisoten, pa zelenjava in solata. Maš, da se zrediš! Že brez sladice, ki je pa tudi obstajala. Pa folklorna skupina. Ti plesi so nekaj posebnega. Vsaj zame. Na koncu so nas celo zvelikli na plesišče. Tudi mene. Ja, folklor, pa njihova ročna dela. 10.000 žensk veze. Prti so izjemni. Pa pletejo tudi. Nogavice, jopice, ponče ... tudi možje pletejo – iz šibja. Take so na primer sani, s katerimi smo se vozili z Monteja. Industrije pa nisem ravno videla. Mnogo hidroelektrarn, ena dizelska in vetrnice (ki jih pri nas še ni, pa bi morale že biti). Ribolov je tu pomemben, kot tudi delo na zemlji. Od tega živijo. Več ali manj. Obstaja še turizem, ki pomeni kar dobršen del zaposlitev in zaslužka.

Pa lovoričkovci. So še iz geološke zgodovine. Evkaliptusi in še kaj bi se našlo, kar izpušča eterična olja. Od tod tudi tiste lepe vonjave in modrikasto vijolične meglice. Že Plinij je menda zaradi tega Madeiro oznanil za vijolični otok.

Oh, Madeira!

Potem pa avtobus, hotel, tuš, pa dobra postelja.

Pa je prišel še naš zadnji dan v Funchalu oziroma dan vrnitve. Funchal. Oni to izgovarjajo Fušal (Sprajšujem se, kdo naj bi »fušal«.), tisti n pa preprosto »požrejo«, ga ni! Ko smo že pri tem - letos sem se prvič, z mojim znanjem jezikov namreč, lahko nahranila brez tuje pomoči. Je bila samopostrežna, enkrat celo že naročena hrana. Celo kartico, ki služi za ključ, pa še za elektriko, mi je uspelo vrniti, čeprav so mi prvi

dan pomagali, da sem jo sploh znala uporabljati! Tistih nekaj angleških besed, ki jih poznam, mi je ravno toliko koristilo, da sva se z receptorjem s pomočjo rok in svinčnika le sporazumela. Priznam, tisti cvek iz angleščine sem si res pošteno prislužila. Je rekla hči, da bi jo bilo sram, če bi bila z mano. Verjamem. Zato sem pa to opravila pred 7. uro, ko Domelovcev še ni bilo tam okoli. Sram me pa ni bilo.

Skratka, po zajtrku smo se odpravili na pot. Po nekaj sto metrih se pa izkaže, da manjka kos prtljage. Nazaj smo šli, seveda. Z malo dobre volje, nekaj humorja in veliko smeha (pa ne tistega privoščiljivega, tistega sproščujočega, veselega) smo po enosmernih ulicah naredili še en krog okoli hotela. Nahrbtnik se je dobil, mi smo se pa tokrat zadnjič poslovili od tega začasnega bivališča. Vsaj jaz zagotovo.

Potem pa Santa Caterina, od Funchala 13 km oddaljeno letališče. Kar se tiče nevarnosti, je drugo na svetu, samo Gibraltar mu ne dopušča lovorike. Hladen tuš takoj ob prihodu – let za Lizbono zamuja. Kako kasneje z Lizbone do Benetk, ko pa je vse že rezervirano? Sem bila čisto mirna, kar se tega tiče. Za to skrbi vodič. Pozna takšne situacije in ve, kaj mu je storiti.

»Prekladali« smo se po letališču in čakali. Pa obvestila smo brali. Na elektronski karti piše sicer vse, a kaj ko to ves čas spreminjajo. Pa pojdi kam sam z mojim znanjem angleščine, če si upaš! Denar sem odmisliła, ker ga nimam. Sem torej na varnem, kar se tega tiče.

Kaj pomeni gate (vrata, izhod) v angleščini, veste vsi bolje od mene. Jaz pa vem, kaj pomenijo gate v slovenščini. Torej bi temu rekla slaba menjava. 12 gat smo zamenjali za 10. Ali so bile bolj kvalitetne, te gate? Vsekakor, saj smo končno odleteli.

V Lizboni je bilo pa zanimivo. Pristanek, letališki avtobus, letališka hala, vodič – portugalski, ki nas je vodil po tistih njihovih »labirintih«. Naš je počakal še drugega. Ne vodiča, avtobus. Potem pa hitra hoja, vsaj zame, pa mičkeno časa za WC, pa nič za tobak. Sem ga pogrešala, preživela pa tudi. O tej razvadi moram še malo premisliti. Je škodljiva, draga, zame sploh v trenutnem finančnem stanju. Ja na Madeiri sem pa svojo normo krepko preseгла. Zaradi tega pa me JE sram!

Hiter pregled papirjev – avtobus – pa na letalo. Tam je sedelo že mnogo potnikov. Mogoče so se spraševali, zakaj čakajo. No, odgovor so dobili.

Benetke! Lep pristanek, čakanje na prtljago. Potem pa naprej. Domov. Po nas je prišel avtobus, ki ga v življenju še nisem videla. Šofer, vodič in prtljaga spodaj, potniki pa zgoraj. Zanimivo! Predvsem pa pregledno, če lahko sediš na »šoferjevem« sedežu. Všeč mi je bilo, čeprav sem tam sedela le zadnjih 17 km poti.

Doma pa topel sprejem. Pa mnogo čvakanja. Še goveja juha se je vmes skuhalal! Sicer je bilo vse že pripravljeno, le v lonec je bilo treba dati. Veseli me pa, da sva se še dolgo pogovarjali. Ja, to pogovarjanje! Z ljudmi, ki jih poznaš, ali pa še le spoznaš. To je druženje, ki ima svoje vrednote. Pa naj bo doma, ali pa v skupini, kot je bila naša.

Pa sem res rojena pod srečno zvezdo, da mi je bilo vse to dano.

Obrigada! (slovensko hvala)



POLETNA

NAGRADNA KRIŽANKA

križanko sestavila J. Z.	klic, poziv	samoglas	geodetska palica	žitne luskinе	am. fil. ig. Gardner	površ. mera	zver iz družine psov	vrsta ročnega dela	domača pernata žival	začetek abecede	ptica selivka	pisatelj Peroci	upravljal. z bančnimi posli
prevozno sredstvo	5				am. fil. ig. Gardner Olo Tomažin								
letovišče v Slov. Primorju													
sloven. igralec Primož							spolna bolezen (sifilis)			reka na Poljskem Am. igral. Rowan			igralka Furlan
kavbojska vrv z zanko					priprava za peko mesa		podzemni žužkojed dodatek k pogodbli			arabski žrebec reka v Indiji		Kumano Rus. žen. ime	
Rimska denarna enota								kemijski znak za Aluminij	Portugal, dirkal. F1	15			
prožen strojni element	tuje ž. ime črka Gr. abecede							7	Eva Černe	napaka plod žitaric			
Kitajska posoda za kuhanje				kraj v Sel. dol. temeljna listina						8			žuželka, mrčes plašč s kapuco
primek Sl. pevca Janeza	4						razl. črki pomladni mesec	1		utrjen pas kraj pri Cerknem	13		
Mrak kar			Italijan, tiskov. agencija						voh. org. ime pevca Bučarja		ž. ime vest		2
Emil Kovač			Klemen Jug del fotoapara.	14			elemen- tarni delec						okrajš. za srednji
zbor treh glasbenik					vulkan. gora na Japons.		kemij. znak za Rutenij		Češka pritrcl. os. zaim.	12		6. in 12. črka abec. novinar Babičič	
del stavev							malik del pohištva				kožica, ki pokriva oko		
nogomet. klub				posebnost Strunjana kaz. zaim.							Hr. otok Izlok Mlakar	3	
vzorec, model	del molekule zdravnik za ušesa							kemij. kovina (Ni)	United Nations	železna vrv telovad. element			rimska Ljubljana športni rekvizit
izobraž. ustanova							zadnjik nevarni zajedal.			del umazanje Ancona			
atlet Boldan				maska Tina Gaber							škotsko knilo	gora v stari Grčiji	Mitja Okorn ročno orodje
Brane Ivanc			pritisak šp. park v Selcih						zdravnik za novotvor Sarajevo				
počasi (v gasbi)							reka na Škotskem ver. pog. muslim.				madžar. žensko ime		
pevec Pestner										luka v Izraelu	listnato drevo sadež		10
reka v Rusiji			9		Milan Jarc Kopitar Anže			11	naduha enaki črki				vrhunski športnik
zdravilna rastlina								vrsta plesa			Egipčan, božanstvo		
			računal. pomnilnik	6				plod				neubran. servis	

Nagrade za poletno križanko:

1. nagrada: nahrbtnik
2. nagrada: športna torba
3. nagrada: pohodne palice
4. nagrada: brisača

Kuponček s pravilno rešenim geslom pošljite ali oddajte do 5. 9. 2014 v kadrovski oddielek (Janja Kozjek). Izžrebanci (-ke) bodo o nagradi pisno obveščeni do 1. 9. 2014, imena nagrajencev pa bodo objavljena tudi v naslednjem glasilu Mozaika.

	1	2	3	4	5					
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

Primek in ime

Naslov