

TALUM, d.d., KIDRIČEVO
2325 KIDRIČEVO

POSTA SLOVENIJA
-7. 2. 01
04200

ŠTUDIJSKA IN LJUDSKA
KNJIŽNICA
Trg svobode 1
2250 PTUJ



Aluminij

Časopis družbe Talum, d.d., Kidričevo

januar 2001 / štev. 1 / leto XXXVIII

TALUM

KAKOVOST

Politika za kakovost, ravnanje z okoljem ter varnost in zdravje pri delu

- ◆ Dosledno izpolnjevanje potreb, pričakovanj in zahtev kupcev ter izgrajevanje takšnega sistema odnosov s kupci, ki bo ustvaril zaupanje kupcev v TALUM.
- ◆ Doseganje in izkazovanje ustreznih odnosov do našega okolja in varnosti v najširšem pomenu besede, tako da bomo: obvladovali vplive svoje dejavnosti, proizvodov in storitev na delovno in širše okolje, upoštevali politiko kakovosti, ravnanje z okoljem ter varnost in zdravje pri delu z zastavljenimi cilji. Ti morajo biti v skladu z zakonodajo in drugimi predpisi, razvojem gospodarske politike in večjim zanimanjem zainteresiranih strank za probleme okolja, varnosti, zdravja in trajnostnega razvoja.
- ◆ Racionalno uporabljanje naravnih virov in različnih vrst energentov na enoto proizvoda. Spremljanje in nadziranje emisije snovi v zrak in hrupa ter ustrezno ravnanje z odpadki. Ob tem uporabljati vhodne materiale, ki manj obremenjujejo okolje.
- ◆ Izločitev vseh dobaviteljev vhodnih materialov, ki ne bodo sledili našim zahtevam glede kakovosti, ravnanja z okoljem in varnosti.
- ◆ Obveščanje zaposlenih in/ali javnosti o aktivnostih in dosežkih na področju kakovosti, ravnanja z okoljem, varnosti in zdravja pri delu ter hkrati sprejemanje povratnih informacij za izboljšanje kakovosti celotnega poslovanja.
- ◆ Širjenje zavedanja in razumevanja politike kakovosti, ravnanja z okoljem ter varnosti in zdravja pri delu.
- ◆ Stalno usposabljanje in izobraževanje vseh zaposlenih, ki lahko vplivajo na kakovost, okolje ter varnost in zdravje pri delu, ki bo postalo ena od temeljnih pravic in dolžnosti vseh zaposlenih.
- ◆ Nenehno in načrtno preverjanje uresničevanja sistemov kakovosti, ravnanja z okoljem ter varnosti in zdravja pri delu ob njihovem nenehnem dopolnjevanju in izboljševanju. Vodstvo podjetja bo rezultate uresničevanja sistemov redno obravnavalo ter sprejemalo ustrezne ukrepe.
- ◆ Zagotavljanje materialnih in finančnih sredstev za izvajanje politike kakovosti, ravnanja z okoljem ter varnosti in zdravja pri delu.

KAKOVOST

TALUM KAKOVOST

Cilji kakovosti za leto 2001

- ◆ Ohraniti delež neskladnih proizvodov glede na leto 2000, kjub zvišanju proizvodnje, do leta 2003 pa na manj kot 1 %.
- ◆ Ohraniti dosežen nivo deleža stroškov reklamacij od prodajne vrednosti in število reklamacij, kjub povečevanju proizvodnje.
- ◆ Doseči izbiro tistih dobaviteljev, ki so po kriterijih ocenjevanja uvrščeni v rang A in B - minimalno 95 % ocenjenih dobaviteljev.
- ◆ Več kot 25 % primarnega aluminija mora biti z max. 0,12 % železa in več kot 20 % med 0,13 - 0,15 % železa.

Cilji ravnanja z okoljem za leto 2001:

- ◆ Uresničevanje Programa za ravnanje z okoljem.
- ◆ Do leta 2003 zmanjšanje specifične porabe vode za 50 % glede na leto 2000.
- ◆ Zmanjšanje nevarnih odpadkov za 240 t in ureditev ustreznega ravnanja z ostalimi odpadki.
- ◆ Zmanjšanje specifične emisije prahu v proizvodnji anod za 5 % glede na leto 2000.

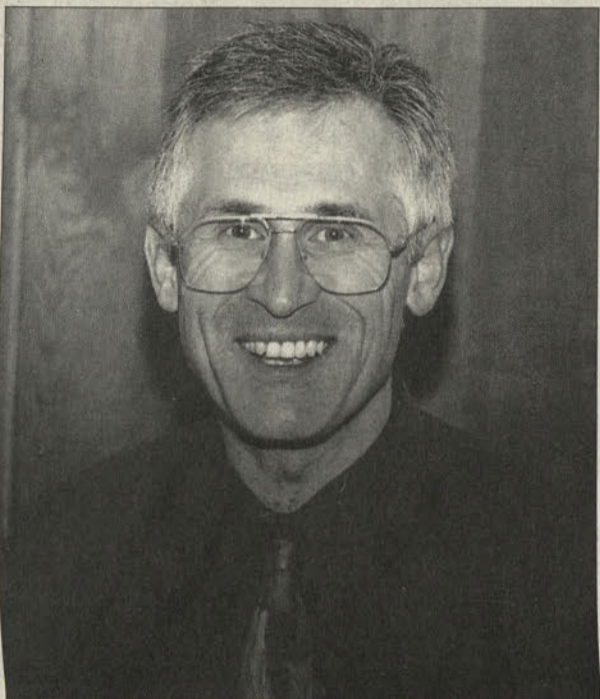
Cilji varnosti in zdravja pri delu za leto 2001:

- ◆ Uresničevati Program za varnost in zdravje pri delu.
- ◆ Zmanjšati pogostost poškodb za 10 % proti letu 2000 oz. manj kot 20 poškodb pri delu.
- ◆ Zmanjšati resnost poškodb za 20% proti letu 2000 oz. manj kot 20 delovnih dni na poškodbo.
- ◆ Odpraviti varnostno neustrezne delovne naprave, tako da bodo vse delovne naprave zagotavljale delavcem varno delo,
- ◆ Znižati delež neustreznih ekoloških pogojev na delovnem mestu za 20 % glede na leto 2000.

Nadaljevanje modernizacije proizvodnje primarnega aluminija

Obsežen projekt, zahtevne naloge in velika odgovornost

Vesel sem bil, ko me je urednica Aluminija pred več kot 10 dnevi pozvala naj nekaj malega napišem za Talumov časopis. To pa zdaj res ne bo težko, sem mislil, saj dela na projektu potekajo s polnim zamahom in zato je snovi za pisanje veliko. Seveda se nisem takoj vsedel za mizo in začel pisati, vseh nadaljnjih aktivnosti pa je bilo toliko, da sem na članek pozabil. Zelo presenečen sem bil včeraj, ko me je urednica opomnila, da se obljubljeni rok za oddajo članka izteka. Torej zdaj ni več šale in čeprav so vsi moji vikendi zadnje čase zapolnjeni z delom, bo pisanje tega članka pač še ena dodatna naloga, ki jo bom moral opraviti. In prav je tako. Po besedah predstavnikov slovenskih bank izvaja Talum eno največjih investicij v industrijske objekte v zadnjih 10 letih. Postavljen sem bil za vodjo projekta, zato se čutim dolžnega, da delavce Taluma informiram o tem, kaj se dogaja na našem domačem dvorišču.



Brane Kožuh

Zagotovo ste že opazili spremembe. Območje nove elektrolize je ograjeno, za ograjo se vidijo barake, od koder se bo operativno spremljala gradnja. Na cestah je povečan promet predvsem kamionov, ki vozijo zemljo. Zaradi tega so naše ceste malo bolj umazane kot običajno. Če tega niste opazili, pa ste mogoče zaznali povečano gnečo v jedilnici, saj se tu poleg naših delavcev prehranjuje vedno več delavcev izvajalskih podjetij. Slišal sem, da povečana gneča v jedilnici nekatere celo moti. V tolažbo naj povem, da je to šele začetek in da bo število tujih delavcev v času najbolj intenzivne gradnje preseglo številko 500, zato se gneči vedno ne bo moč izogniti. To so samo zunanji znaki začetka gradnje, v resnici pa se v tej fazi veliko več dela po pisarnah. Še vedno namreč velja, da je za uspešno izvajanje projekta zelo pomembna dobra priprava. In tega načela se pri vodenju projekta MPPAI – 2 zavedamo in držimo.

Zdaj pa še malo dejstev. Večji del preteklega leta 2000 je bil namenjen pripravam na projekt. Zbirali smo najrazličnejše informacije, ponudbe, projektirali gradbene objekte, napisali investicijski program. Zelo pomemben mejnik, ki smo se ga zelo razveselili je bil sklep Talumovega nadzornega sveta v oktobru 2000, da odobrava investicijo. To je bil za nas znak, da smo z izvajalci in dobavitelji opreme začeli sklepati pogodbe. Samo da ne bo kdo mislil, da je to zelo enostavno. Pogajanja o ključni tehnološki opremi so praviloma zelo zahtevna in dolgotrajna in nemalokrat se zavlečejo dolgo v noč. Ker pa je med pogajanjem potrebno tudi jesti in piti, so zato narasli tudi stroški za reprezentanco.

Drugi zelo pomemben dogodek v letu 2000 je bila sklenitev pogodbe o odobritvi kredita v višini dveh tretjin inve-

sticijske vrednosti projekta, ki znaša 109 milijonov ameriških dolarjev. Ob dejstvu, da imamo eno tretjino lastnih sredstev, je projekt tako finančno pokrit.

Tretja zelo pomembna stvar za projekt je plačilo licenčnine za uporabo tehnologije. Kot veste uporabljamo v elektrolizi C francosko tehnologijo AP 18. Dajalca tehnologije Aluminium Pechiney smo o naši nameri, da zgradimo 2. fazo elektrolize z 80 novimi pečmi obvestili drugi dan po odobritvi projekta. Reakcijski časi Francozov so zelo dolgi; razen njihove ponudbe, enega sestanka in našega pisnega odgovora na ponudbo se ni zgodilo še nič dokončnega. Še vedno se pogajamo in pričakujemo rešitev. V vsakem primeru se bomo dogovorili za primerno ceno.

Nobene gradnje ni brez lokacijskih in gradbenih dovoljenj. Za večino objektov, ki jih bomo gradili v okviru tega projekta imamo veljavno lokacijsko dovoljenje iz prve faze gradnje. Postopki pridobivanja gradbenih dovoljenj pa so na splošno bolj kratkotrajni in manj zahtevni od lokacijskih. Pridobivali jih bomo po takem vrstnem redu kot bomo gradili objekte. Naj na kratko naštejemo objekte, ki bodo zgrajeni v tem projektu:

Podprojekt Elektroliza

- druga polovica elektrolize C z 80 elektroliznimi celicami,
- čistilna naprava za čiščenje plinov,
- novi silos za glinico s kapaciteto 10.000 t,
- transformatorska postaja,
- kompresorska postaja,
- Vzdrževalni delavnici za dvigala in katode v HA.

Podprojekt Anode

- podaljšanje peči za žganje anodnih blokov,
- povečanje skladišča anodnih kompletov,
- povečanje čistilne naprave za čiščenje dimnih plinov,
- uvedba hladilnika anodne mase.

Podprojekt Livarna

- postavitve talilne peči, ki bo namenjena za pretaljevanje kontaminiranega sekundarnega aluminija,
- posodobitev proizvodne linije za brame,
- postavitve proizvodne linije za horizontalno litje livarskih zlitin – za to bo potreben novi gradbeni objekt, za katerega dokončna lokacija še ni izbrana,
- izgradnja sistema za večkratno uporabo hladilne vode.

Podprojekt Rondelice

- postavitve talilne peči za pretaljevanje povratnega aluminija iz štančnih linij s ciljem znižati proizvodne stroške in znižati emisije škodljivih snovi v okolje,
- povečati žarilne kapacitete in postavitev čistilne naprave za dimne pline iz žarilnih peči.

Podprojekt Izparilniki

- izgradnja proizvodno – skladiščnih prostorov v velikosti 3000 m². Skladišče bo visokoregalno in bo namenjeno za skladiščenje tako izparilnikov kot rondelic.
- uvedba manipulatorjev,
- postavitve nove stiskalnice za napihovanje izparilnikov,
- postavitve nove štanice.

Podprojekta Vzdrževanje in Energetika služita predvsem kot pomoč pri realizaciji drugih podprojektov. DE Vzdrževanje bo igrala pomembno vlogo pri obdelavi in montaži tokovodnikov, obzidavi katodnih korit, montaži elektroliznih celic, izdelavi anodnih nosilcev in drugih nalogah. DE Energetika pa je zadolžena, da poskrbi za dodatne potrebe vseh energetskih medijev: elektrike, vode, pare, plina, komprimiranega zraka.

Iz naštetega sledi, da je projekt obsežen, da naloge niso lahke in da so odgovornosti velike. Zaradi tega smo formirali projektno skupino in takšno organizacijo dela, iz katere so razvidne pristojnosti in odgovornosti posameznih izvajalcev. V projektno skupino je vključen praktično ves razpoložljiv kadrovskega potenciala Taluma.

Razpoložljiv kader pa ne pomeni, da bo naslednje leto delal samo na projektu. To so ljudje, ki jim bo projekt prinesel samo dodatno delo, poleg vsakodnevnih rednih obveznosti. Ker pa se vsi zavedamo pomena projekta, sem prepričan, da večjih težav ne bo.

Celoten projekt bo voden v informacijskem sistemu Baan. Ta omogoča izdelavo predračunov, terminskih planov, lansiranje naročil, spremljanje stroškov, praktično vsega kar vsak vodja projekta potrebuje.

Prva fizična dela so se pričela v novembru 2000. To sta izgradnja vzdrževalnih delavnic v hali A in izgradnja skladišča anodnih kompletov. Pred dnevi smo štartali z največjima objektoma: elektrolizo C in pečo za pečenje anodnih blokov. To pomeni, da prehajamo iz pripravljalne faze v izvajalsko. Podpisanih je že preko 50 pogodb, bodisi za gradbena ali instalacijska dela bodisi za opremo. Zaenkrat se odvijajo vsa dela po terminskem planu brez bistvenih odstopanj. Res je, da smo šele na začetku in da nas bo v naslednjih 16 mesecih še marsikaj doletelo in tudi prese-netilo. Ker pa projektno skupino dobro poznam, sem prepričan, da bomo znali in zmogli vse težave pravočasno odpraviti in uresničiti projekt v naše skupno zadovoljstvo.

Varno in gospodarno ravnanje s podatki in informacijami

Koliko je vreden podatek, informacija?

Vključeni smo v svetovna dogajanja; skupen trg proizvodov, surovin, delovne sile, kapitala in seveda *informacij*, zato je potrebno neprestano prilagajanje novim razmeram, ki jih narekujejo ekonomske razmere po svetu. Konkurenca na vseh področjih postaja vse večja, kar pomeni vse ostrejša zahteva po kakovosti, prilagodljivosti, nižjih stroških, ... In vedno večjo vlogo pri tem dobiva hitra, točna in zanesljiva informacija, ki je potrebna za pravilno odločanje.

Zaradi vseh prežečih nevarnostih, ki so povezani z nastajanjem in uporabo podatkov in informacij, smo se odločili, da nastavimo politiko varovanja podatkov in informacij, ki opredeljuje načine in oblike dostopa do podatkov osebam, ki so pooblaščenec za kreiranje, uporabo in spreminjanje teh podatkov tako, da z izvajanjem politike varovanja podatkov in informacij zagotavlja zaupnost, neoporečnost ter razpoložljivost podatkov in informacij.

Trenutno nimamo opredeljene odgovornosti za skrbništvo nad podatki in informacijami, prav tako ni jasno, kateri podatki so tisti, ki si zaslužijo posebno pozornost. Zato je

izredno pomembno, da se vsi zaposleni v podjetju zavedamo, da je odgovornost za podatke vezana na naloge, ki jih opravljamo in na podatke, ki so potrebni za uspešno opravljanje nalog.

Slika podjetja v okolju se ustvarja z načrtovanim obveščanjem in postaja za podjetje vedno pomembnejša. Določene informacije lahko imajo odločilen vpliv na delovanje podjetja; velikost dobička, napoved novih investicij, sklenitev novih poslov, ... Zato si ni težko predstavljati posledic napačnih ali zlorabljenih informacij. Tudi propad podjetij v današnjem času ni posebna redkost, ali ne?

Ali potem to niso dovolj tehtni razlogi, da poskrbimo za varno in gospodarno ravnanje s podatki in informacijami, podobno kot to že desetletja velja za ravnanje z napravami, sredstvi, denarjem, ljudmi, ...?

Pri vsakodnevnih opravilih se srečujemo s številnimi podatki, v različnih vlogah; kot kreatorji, uporabniki le-teh ali posredniki. Niso vsi podatki enako pomembni, marsikateri so nepopolni, saj izražajo le delček informacije in so lahko zavajajoči.

V vlogi kreatorja podatkov moramo zagotoviti njihovo natančnost, kot skrbnik podatkov moramo preprečiti njihovo izgubo in možnost potvarjanja, kot uporabnik si moramo prizadevati za varno posredovanje in preprečevanje zlorab podatkov.

Varovanje podatkov in informacij je stalna naloga. Natančneje bodo postopki varovanja opredeljeni z navodili, saj bodo morali postati sestavni del delovnih postopkov in navodil za delo. O izvajanje nalog na področju varovanja podatkov in informacij bo potekalo obveščanje preko novic, glasila, Intranet strani in seveda javnih predstavitev.

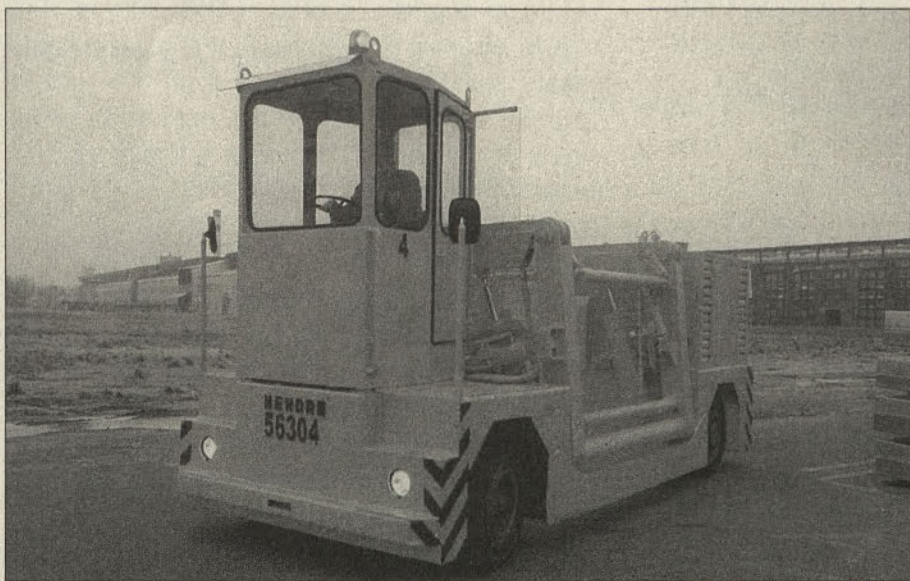
Zavedanje o nevarnostih in možnih katastrofalnih posledicah izgube, potvarjanja ali poneverbe podatkov pomeni prvi in najpomembnejši korak k varovanju podatkov in informacij. Tehnologija, ključni, gesla in šifrirni sistemi so samo orodja, pripomočki, ki pomagajo varovati podatke – *obvarujemo jih lahko samo mi vsi skupaj.*

Albert Korošec

DE Vzdrževanje

Generalna obnova prvega vozila za prevoz tekočega aluminija

Dvajsetega decembra smo končali planiran generalni remont prvega od treh vozil za prevoz tekočega aluminija iz elektrolize C. Vozila so bila izdelana 1983. leta.



Generalni remont omenjenega tehnološkega vozila je eden izmed prvih uspešno končanih projektov v celotnem projektu druge faze modernizacije pridobivanja aluminija.

Generalni remont na vozilih, s katerimi v preteklosti sicer ni bilo posebnih vzdrževalnih aktivnosti, je bilo potrebno izvesti zaradi problemov dobave rezervnih delov, kot so pogonski diferencial in hidravlične

komponente, ki jih ne proizvajajo več. Zavorni sistem in krmiljenje pogona sta bila tehnološko zastarela in potrebna obnove tudi glede zahtev varnosti.

Vse pomanjkljivosti smo predvideli pri pripravi aktivnosti za generalni remont in ob sodelovanju proizvajalca firme Hencon vključili naše znanje in izkušnje ter izvedli kvalitetno generalno obnovo vozila.

Vozilo je obnovljeno v takšnem obsegu da je ostala nespremenjena le šasija. Vgrajen je nov pogonski motor Perkins serije 1000, podoben motor na menjalcu anod v elektrolizi B dosega rekordnih 8000 delovnih ur. Vgrajena je tudi nova pogonska prema in hidravlične komponente. Krmiljenje oz. manipulacije lonca je izvedena z elektronsko krmilno palico, instalirane so hidravlične zavore in hidravlično krmiljenje pogona.

Izvajanje dela je trajalo dalj časa od planiranega zaradi problematike dobave nekaterih hidravličnih elementov. Opravljenih je bilo 1900 delovnih ur.

Strošek generalne obnove znaša 12 milijonov tolarjev, kar pomeni približno tretjino nakupa novega vozila, ki za katerega je potrebno odšteti 36 milijonov tolarjev

Veseli in zadovoljni smo, da smo uspešno zaključili pomembno aktivnost v sklopu modernizacije pridobivanja Al in tako kot velikokrat do sedaj dokazali našo sposobnost za izvedbo zahtevnih nalog s področja vzdrževanja vozil. Prepričan sem, da bomo podobne aktivnosti izvajali še bolj kvalitetno in uspešno v novih delavnicah.

Janez Kiseljak

Zanimivost za zgodovino, grožnja za sedanost in prihodnost

Zgodovina

Začetki so v verskem obredu Indijancev

Zgodovina tobaka in tobaknih izdelkov nasploh se za Evropejce začne 12. oktobra 1492, ko se je Krištof Kolumb izkrca na enem od Bahamskih otokov. Ob izkrcaju so ga pozdravili domačini in mu ob tem prinesli razna darila, med njimi tudi velike posušene liste neke takrat še neznane rastline. Kolumb je v ladijski dnevnik zapisal, da je srečeval moške in ženske, ki so imeli v rokah nekakšen ogenj in kadili. V rokah so nosili kadilno cev, v kateri so bila zelišča, med njimi tudi tobak. Na enem koncu so to cev prižgali, na drugem koncu pa iz nje vdihovali dim. S tem so se omamljali in uspavali, poleg tega pa naj bi jih to varovalo tudi pred utrujenostjo. Ob vrnitvi v Španijo je Kolumb poročal tudi o tej nenavadni navadi.

Tobak osvoji Evropo

Proti vzhodu je tobak šel predvsem po zaslugi Jeana Nicota, francoskega poslanika na portugalskem dvoru. Po njem je tobakna rastlina dobila ime Herba Nicotiana. Nicot je okrog leta 1560 poslal nekaj primerkov te rastline Katarini Medičejski, materi takratnega francoskega kralja. Ob tem ji je tudi poročal o veliki zdravilni moči te rastline in ji priporočil njuhanje v prah zdrobljenih tobaknih listov. Tobakovo zelišče so imeli za rastlino, ki zdravi vse bolezni.

Novica o veliki zdravilni moči tobaka se je hitro razširila po Evropi. V Anglijo je leta 1586 Sir Francise Drake prvi prinesel kajenje v obliki kajenja pipe. Tako je kajenje prišlo v angleško višjo družbo. Ob koncu 16. stoletja je prišel tobak v Turčijo, čemur pa je nasprotovala predvsem takajšnja oblast. Nato se je razširil še na Bližnji vzhod in po celotnem Balkanu, kjer so začeli prvič kaditi tudi vodne pipe in cigarete.

Pojavijo se prvi nasprotniki

Kmalu po hitri razširitvi tobaka in z njim kajenja po Evropi so se začeli pojavljati in oglašati razni pisci, ki so nasprotovali hvali tobaka kot vseplošnemu zdravilu in njegovi uporabi za omamljanje. Eden glavnih nasprotnikov je bil angleški kralj James I., ki je kajenje opisal kot: "... za oči nagnusna navada, ki je zoprna za nos, škoduje možganom in je nevarna za pljuča." Dejal je, da lahko črn, smrdeč dim tobaka primerjamo s sajami na dnu pekla. Kljub velikemu številu nasprotnikov se je kajenje še širilo. Oblasti različnih držav pa niso vedele, kako naj ukrepajo. Njihova dolžnost je bila namreč opozoriti ljudi na škodljivost pretiranega kajenja, po drugi strani pa je imela država veliko prihodka s tobaknim davkom.

Pojavijo se cigarete in množično uživanje tobaka

V 17. in 18. stoletju so se kadilne navade ljudi bistveno spremenile. V Španiji in na Portugalskem so v večini kadili cigarete, v Angliji, Nemčiji in na Nizozemskem pa pipe. Šele v napoleonskih vojnah, ko je prišlo do stikov med angleškimi vojaki in španskimi običaji, se je kajenje cigaret razširilo tudi po Angliji. Kajenje cigaret se je najbolj razširilo v Turčiji. Casanova je že leta 1767 v svojih spominih omenjal kadilne cevke sigarite, Francisco Goya pa je že slikal kadilce s cigareto v ustih. Ostali Evropejci so se najbrž naučili kaditi cigarete od Turkov in Rusov leta 1854 med krimsko vojno. Od tega časa se je kajenje cigaret hitro razširilo po celem svetu.

Tobak postane naslada in strup

V 19. in 20. stoletju se razvija tobakna industrija, z nastankom filmske industrije pa se okrog leta 1940 pojavijo tudi prve reklame, ki so prikazovale tobak kot vir užitkov. Šele z razvojem kemije je bilo možno natančno določiti in preučiti snovi v tobakovih listih. Tako so do prvih ugotovitev, kako strupen je v resnici tobak, prišli leta 1950, ko je ameriški kirurški oddelek izdal o tem prvo poročilo. Okrog leta 1970 je zdravniški konzilij odločil, da mora biti na vsaki škattlici cigaret opozorilo o njihovi škodljivosti za zdravje.

Epidemično širjenje kajenja

Kajenje cigaret je najprej osvojilo moške, čez nekaj desetletij tudi ženske. Ta časovna zakasnitev je danes pomemben razlog za manjše število za pljučnim rakom obolelih žensk. V Sloveniji je šele prva svetovna vojna pomenila začetek množičnega kajenja cigaret, saj je avstro-ogrsko vlada redno oskrbovala vojake na frontah z zavojčki cigaret. Čez kaki dve dese-

tletji pa se je kajenje začelo širiti tudi med Slovenkami.

Kadilci kajenje opuščajo in vendar je vedno več kadilcev

Zadnje čase se pojavljajo ugotovitve, da se je zavest o škodljivih snoveh v tobaku utrdila in da se veliko kadilcev tega zaveda in zato že opuščajo kajenje. Vendar pa na drugi strani prihaja do strmega naraščanja števila kadilcev med mladimi in ženskami in tudi med kadilci, ki pokadijo tudi več škattlic cigaret dnevno. Poraba cigaret zato še vedno narašča, predvsem v državah v razvoju in v nerazvitih državah.

Odvajanje od kajenja

Mnogi kadilci bi radi prenehali kaditi iz zelo različnih razlogov. Nekateri zaradi partnerja ali staršev, nekateri so morda videli koga umirati v mukah zaradi pljučnega raka, nekateri pa sami, na lastnem telesu čutijo, da jim kajenje škoduje.

Če želite prenehati kaditi, se morate najprej resno vprašati: **"Ali sem pripravljen na to, da bom nehal kaditi?"**

To je glavno vprašanje pred začetkom, saj morate biti trdno prepričani, da to želite res narediti. Pripravljeni morate biti na to, da nehati kaditi tako rekoč "čez noč".

V pomoč so vam lahko še naslednja vprašanja, ki vam bodo razjasnila, kako trdno ste odločeni to storiti.

Ali verjamete, da kajenje povzroča bolezni, ki se lahko končajo s smrtjo?

Ali se vam zdi, da bi s prenehanjem kajenja več pridobili kot izgubili?

Ali poznate koga, ki je imel zaradi kajenja probleme z zdravjem?

Ali vas skrbi, da bi dobili kakšno tako bolezen tudi vi?

Naslednja stvar, ki jo morate določiti, je primeren dan. Najboljše je, prav gotovo, da prenehate kaditi na kakšno obletnico, mogoče na prvi dan novega leta, na svoj rojstni dan ali pa v začetku dopusta. Za ženske pa je zelo dober čas tudi med nosečnostjo, saj se morajo zavedati, da s kajenjem škodujejo tudi svojemu novorojenčku. Vsekakor pa ne smete prestavljati datuma za eno leto ali več mesecev, saj bi to pomenilo, da niste pripravljeni. Ko izberete datum, je priporočljivo, da se najprej srečate s posledicami, ki bi vas doletele, če bi nadaljevali s kajenjem. Spoznati morate vse bolezni in druge težave, ki jih povzroča kajenje. To bo samo še potrdilo vašo voljo. Nekje dva tedna pred odločilnim dnem je priporočljivo, da začnete omejevati porabo cigaret. Prvi teden opustite za približno 25% in drugi teden še 25% cigaret, tako da teden pred koncem kajenja pokadite 50% manj. Ko pride dan se poslovite od cigarete, vendar ne se posloviti kot od najboljši prijateljice, pač pa kot od sovražnika, kot od vsega zlega, ki vam je škodovalo. Tako rekoč zavržite cigareto. Poleg tega si na ta dan napišite diplomu za vašo odločitev in dosežek. Za ta prvi dan, pa tudi za nadaljnje dni morate upoštevati dve pomembni stvari:

1. Pričakujte najboljše, bodite pripravljeni na najslabše!

Mislite na to, česa se boste rešili, vseeno pa bodite pripravljeni na morebitne težave pri odvajanju. Prav tako ne obupajte, če postanete povratnik, pomembno je, da se tega zavedate in pravilno ukrepate.

2. Pripravite se na kritične trenutke!

Zdelo se vam bo lahko prenehati, če okoli vas nihče ne bo kadil, vendar pa morate biti pripravljeni na trenutek, ko vas bo prijela potreba in želja po cigareti. Ta trenutek morate premagati!

V teh prvih dneh prosite sostanovalce, naj bodo do vas nekaj dni bolj prijazni in predvsem bolj uvidevni. Če so oni kadilci, jih prosite, naj kadijo zunaj ali na balkonu in naj ne puščajo cigaret po stanovanju.

Poleg tega je za prvi dan pomembno tudi, da ni najhujši, le na začetku se vam zdi tako. V resnici sta mnogo hujša drugi in tretji dan, ko se pojavi pomanjkanje nikotina v krvi. V teh prvih dneh se začne namreč vaše telo čistiti. Začnete izgubljati strupe, ki ste jih

ZDRAVOTALUM
Aktivnosti za zdravje

nabirali dolga kadilska leta. Izločili boste ogljikov monoksid, izkašljevali boste katran, ki se je vsehskozni nalagal v pljučih, in še okoli 3000 drugih strupenih kemikalij.

Drugi in tretji dan se pojavijo simptomi pomanjkanja nikotina v krvi. To so želja po cigareti, nevarnost tesnobnosti, zmanjšana koncentracija pri delu, stalna utrujenost, povečan tek in povečana telesna teža. Ti simptomi so najhujši tretji dan nato pa, že s četrtem dnem, začnejo izgubljati moč. Pri povprečnem kadilcu postanejo simptomi po dveh tednih vzdržni. Nekoliko bolj sta "odporna" le lakota in želja po cigareti. Povečan tek lahko vztraja tudi šest mesecev, medtem ko želja po cigareti iz dneva v dan slabi, lahko pa tudi ta traja, celo več let.

Ko se pojavijo ti simptomi, začnite razmišljati, kako izgubljate strupene snovi, pomislite, da to pomeni začetek boljšega za vaše telo. Ne bojte se kašlja, kajti v teh dneh se morajo pljuča temeljito sčistiti.

Če se bojite zrediti, vas moramo opomniti, da se le 10-13% kadilcev ob prenehanju kajenja zredi. Poleg tega pa se ponavadi zredijo le za 2-3kg, kar pa pomeni le, da se vrne na težo, ki bi jo imel, če sploh ne bi začel kaditi, saj se človek z leti zredi v povprečju za 1kg na 5 let. Vsekakor pa, če se resnično bojite zrediti, pazite na prehrano in pazite tudi, da ste dovolj razgibani. Ne poležavajte pred televizijo.

Ko vam bo najtežje pomislite na dobre strani kot so:

- v prvih 24 urah se boste znebili neprijetnega vonja las, kože in zadaha
- v 24 urah od prenehanja kajenja je tveganje, da bi umrli zaradi bolezni, ki jo povzroča kajenje, mnogo manjše
- v treh dneh se stopnja ogljikovega monoksida ustrezno zmanjša
- v štirih do petih dneh bo nikotin zapustil vaše telo
- v tednu dni se vam bo popravil vonj in okus
- v tednu dni bo večina strupov zapustila vaše telo

V teh dneh si lahko predstavljate tudi vse tegobe, ki bi vas mučile, če bi še naprej vztrajali s kajenjem. Pomislite na vse bolezni, ki se pojavijo zaradi kajenja, pomislite koliko manj denarja boste porabili in vsekakor ne pripisujte vseh težav in nesreč nekajenju!

Težave v prvih dneh si lahko olajšate tudi tako, da zmanjšate pitje kave za polovico, saj je kava ob delovanju nikotina manj močna kot pa zdaj, ko ste postali nekadilec. Pijte je manj, ali pa pijte kavo brez kofeina.

Prve dni se izogibajte razmeram, v katerih ste ponavadi kadili. Če pa že morate kaj početi z usti, potem žvečite žvečilni gumi, ali pa pojite, žvižgajte, samo ne imejte praznih ust, če je želja po cigareti velika.

Dobro je tudi, če greste več v naravo, postanete bolj aktivni. Mogoče greste v kino, gledališče, se začnete ukvarjati s kakšnim športom, lahko si privoščite tudi počitnice, važno je le, da premagate željo po cigareti, mora vam uspeli!

Pri odvajanju od kajenja pa obstaja še druga nevarnost, to je, da postanete povratnik. Povratnik je lahko tisti, ki preneha kaditi za nekaj dni, da dokaže da lahko neha kaditi, ko on sam hoče, nato pa začne znova kaditi. Povratnik je tudi tisti, ki ga je premagal stres, morda želja po cigareti, morda pa ga je zavedlo in je znova prižgal cigareto, čeprav je bil na dobri poti, da bi se je za vedno rešil.

Ponavadi pa povratniki niso dovolj trdno odločeni za prenehanje kajenja. Vseeno je bolj pomembno to, da veš, da tudi če postaneš povratnik, imaš še vedno veliko možnosti, da postaneš nekadilec. Nekadilstvo naj bo vaš cilj! Ne obupajte, če izgubite bitke, važna je skupna zmaga nad cigareto. Niste poraženec, dokler se dokončno ne predate. Vendar se ne smete predati takoj. Poskusite znova vedno bolj zavzeto iz z močnejšo voljo kot prejšnji krat.

Mora vam uspeli postati nekadilec!

Priprava Vera Špendl

Vir: <http://library.thinkquest.org/17360/>

Potrudimo se, da bomo razumeli druge

Med ljudmi je uveljavljeno splošno prepričanje, da pomeni govorjenje moč in akcijo, poslušanje pa združuje v sebi slabost in apatijo. Zato ni čudno, da je spretnost poslušanja v medosebni komunikaciji premalo cenjena, predvsem pa premalo uporabljena. Vendar je prav to, kako znamo poslušati drugega in kako se mu odzivamo, še kako pomembno pri ustvarjanju dobrih medosebnih odnosov. Naše navade pri poslušanju namreč odločilno vplivajo na to, kako bomo ustvarili dober stik. Namesto da bi človeka najprej poslušali in ga skušali razumeti, ponavadi kar takoj začnemo sami razreševati njegove težave. Pri tem nas vodi domneva, da vsi vidimo stvari iz iste perspektive; ne znamo se postaviti v kožo drugega. V tej veliki želji po izražanju svojih misli pozabljamo na temeljno pravilo dobrega pogovora: v središču pozornosti je sogovornik, šele nato se usmerimo k položaju, v katerem se je znašel. Najprej so namreč pomembni človekovi občutki, misli, želje in potrebe, šele nato nastali položaj. Kaj pa v praksi?



Tatjana Zidar Gale

Peter se že nekaj dni ukvarja s problemom, ki mu povzroča sive lase. Ne more se spomniti nobene pametne rešitve. Zato se je po pomoč obrnil k svojemu sodelavcu Andreju. Še preden mu je uspel razložiti, kakšen je problem, je Andrej že začel:

"Gotovo imaš zopet kakšne denarne težave. Če bi bil na tvojem mestu, bi za denar prosil Lojzeta. On je poln denarja. Moral bi se obrniti nanj. Zakaj ne poskusiš in ga vprašaš? To je najboljši način, da prideš do denarja."

Andrej je Petru takoj začel svetovati. Postavil se je v nadrejeno vlogo, začel ocenjevati, sugerirati in ponujati rešitev. S takimi nasveti in sodbami je postavil v ospredje sebe, do Petrovega problema pa plah nista prišla.

Ker ga je Andrej s svojimi nasveti odbil, se je odločil, da bo problem raje zaupal Matevžu. Upal je, da bo pri njem naletel na kaj več razumevanja. Bilo pa je še slabše:

"Tvoji problemi so vedno eni in isti. Težko razumem, da se ti kar naprej dogaja nekaj nerešljivega. Razlog za to je verjetno v tem, da si premalo odločen. Če bi se..."

Matevž je namesto svetovanja začel analizirati in izražati kritiko. Analiza pa ni nič drugega kot sodba o človeku kot osebnosti. Lotil se je poučevanja, moraliziranja in razlaganja vzrokov za stanje, v katerem se je Peter znašel. Matevž je nastopil kot veliki "ekspert", ki vse ve. Peter je samo zavzdihnil, saj tudi Matevž ni bil pravi za reševanje njegovega problema.

Odločil se je, da bo poskusil še v tretje. Tokrat se je odločil, da bo svoj problem zaupal ženski, tajnici Marjetki. Takoj, ko ga je zagledala, je začela: *"Joj, nekam zaskrbljeni se mi zdite. Saj bo še vse v redu. Jutri bo že bolje. To se včasih zgodi tudi meni. Ravno včeraj, ko sem šla k..."*

Marjetka se je odločila, da ga bo podprla s tolažbo. Vendar bi njena podpora delovala veliko bolje, če bi jo izrekla potem, ko bi ji Peter že razložil svoj položaj. Zdaj pa se je Petru zdelo, da ga sploh ne namerava resnično razumeti. Vedel je, da bo začela samo "jamrati" in mu na dolgo in široko razlagati, kaj vse se je zgodilo tudi njej ... Za njeno t. i. egocentrično poslušanje pa Peter ni imel niti časa niti živcev. Na koncu bi vse skupaj izgledalo, kot da ima edino ona resničen problem

Sodelavci, ki jih je Peter prosil za pomoč, niso imeli ravno veliko posluha za reševanje njegovega problema. Niso mu znali prisluhniti. Kaj pa je Peter od njih pravzaprav pričakoval? Prav gotovo si je želel, da bi ga o njegovi težavi še kaj povprašali; tako bi o njegovem problemu izvedeli še kaj več. Lahko bi torej začeli s **spraševanjem**, lahko bi se spomnili na **odprta vprašanja** - K-vprašanja (*kdo, kje, kako, kdaj, kaj*), tako bi jim Peter lahko natančneje opisal svoj problem. Pazili naj bi edino na to, da ne bi vsebovala kritike, očitkov ali napadov:

"Kako ne moreš tega nikoli narediti prav? Kaj res ne razumeš tega, kar ti pravim?"

Precej neprimernejša bi bila **zaprta vprašanja**, saj bi Peter lahko odgovoril samo z "da" ali "ne". To bi bila predvsem vprašanja, ki se začnejo z *ali*. Neprimerna pa bi bila tudi vprašalnica *zakaj*, ki prav tako izraža kritiko: *"Zakaj nisi naredil tega? Zakaj pa delaš to na tak način?"*

Vendar pa tudi vprašanja ne bi bila dovolj. Če bi sogovorniki Petra res želeli razumeti, bi morali spraševanju dodati še **aktivno poslušanje** oziroma **parafraziranje**. Dobro vemo, da tudi sami ne maramo obsojanja, sodb, zasliševanja, pridiganja in drugih negativnih načinov pri vzpostavljanju osebnega stika, zato se moramo zavedati, da je **zahteva aktivnega poslušanja zahteva za opustitev dajanja**. Z aktivnim poslušanjem ali parafraziranjem bi Andrej, Matevž in Marjetka Petru pokazali zanimanje za njegove težave, sprejeli bi njegova čustva, prepoznali bi njegove potrebe in spoznali okoliščine, v katerih se je znašel. Na ta način bi Peter vedel, da je sprejet in bi brez zadrege razložil nastali položaj ... Morda bi v nadaljevanju celo sam ugotovil, kako bi lahko rešil problem. Kaj bi torej morali narediti njegovi sogovorniki? Njegove misli bi ponovili, preverili bi, ali so ga pravilno razumeli. Naredili naj bi zrcalno sliko tistega, kar jim je pojasnil; potopili naj bi se v njegov miselni in čustveni svet. Lahko bi začeli:

Zate je torej najpomembnejše... Ti bi raje... Tebi je razumljivo, da... Se pravi, da... Če te prav razumem... Ti torej želiš ...

In Peter? Kljub nejevolji je poskusil še četrtič. Tokrat je imel srečo. Naletel je na Emila, ki mu te komunikacijske spretnosti niso bile tuje. Prisluhnil mu je in hitro sta bila na isti "valovni dolžini":

Peter: *Ne vem, kako naj se rešim iz te godlje. Svoji tašči se res ne morem zameriti.*

Emil: *Če te prav razumem, ne veš, kako bi ji ugodil, da bi imel mir pred njo in ženo?*

(aktivno poslušanje)

Peter: *Da, res je. V nedeljo praznuje 70. rojstni dan in ne vem, kaj bi ji kupil. Saj ničesar ne potrebuje. Vse že ima.*

Emil: *Situacija ni ravno zavidljiva. Občutek imam, da si se znašel med nakovalom in kladivom, ki te vsak čas lahko udari po glavi.* (aktivno poslušanje)

Peter: *Prav imaš, ravno tako se počutim. Kaj neki bi ji kupil?*

Emil: *Kaj, če bi ji kupil novi sesalec za prah?* (sugerirano spraševanje)

Peter (globoko vdihne in se kislo nasmehne):

Ha, ha ... ne ... Veš, tudi metla bi bila dobra, da bi lahko odletela.

Peter je končno našel nekoga, ki ga razume in mu je pripravljen prisluhniti - končno nekdo, s katerim se lahko pogovori! Tak dialog res ne bi bilo dobro prekiniti, zato sta svoja razmišljanja nadaljevala ob kozarčku domačega v bližnji gostilni. Pogovor je hitro stekel, beseda je dala besedo ... Peter in Emil sta klepetala o najrazličnejših stvareh. Ko sta se pogovarjala o zabavah, pa o koktejljih, se je Petru posvetilo: *"Emil, Emil, veš kolikokrat mi je tašča rekla, da bi rada tudi doma kdaj pripravila kakšen zanimiv koktejl ... Že vem, že vem, lahko bi ji poklonil hm... Kako se že reče? ...Bovlo, pa bo mešala ... Vidiš, kako dobro, da sem ti lahko najprej vse povedal ... potem pa asociacije pridejo kar same ..."*

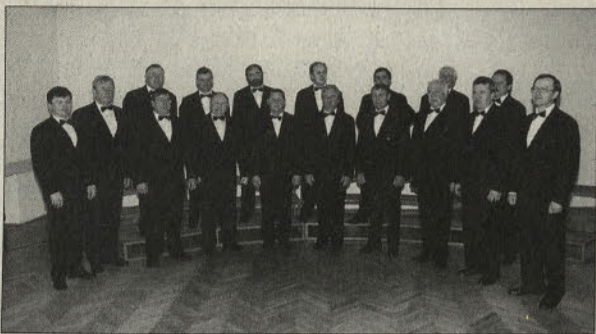
Ko je Peter odhajal domov, si je zadovoljno dejal: *"Vidiš, če se lahko s kom pogovoriš, poklepetaš, problemi postanejo manjši. Kar naenkrat ugotoviš, da jih lahko z lahkoto rešiš. Pa še kolege bolje spoznaš ..."* Razmišljal je, kaj je bilo v pogovoru z Emilom tako drugače kot z Andrejem, Matevžem in Marjetko. Emil je bil edini, ki ga ni takoj zasul z nasveti, ni ga kritiziral, prav tako pa ni začel na dolgo in široko razlagati o svojih problemih. Seveda, poslušal ga je in se z njim res želel pogovoriti.

Peter se je odločil, da bo tudi uporabljal tak način ... Pomislil je, da je novoletna mrzlica že zelo velika, zdaj bo veliko priložnosti za take "komunikacijske treninge".

Zadovoljen je prišel domov. Bil je prepričan, da so tudi zvezde postale svetlejšje.

50 let zvestobe

Koncert Moškega pevskega zbora Talum



25. novembra lani je bil v dvorani osnovne šole v Kidričevem jubilejni koncert Moškega pevskega zbora Talum. Z gostujočim Mešanim pevskim zborom DPD Svoboda Ptuj so zapeli 20 pesmi, vmes pa posvetili nekaj časa za prijetno opravilo večera - voščilu svojemu članu **Francu Vrežetu** za 50 let sodelovanja v zboru. Gospod Vreže ni bil le pevec, ampak tudi odgovorni za finančno poslovanje zbora, tajnik, urejevalec dokumentacije in še in še bi lahko naštevali.

Z odličnim repertoarjem so navdušili polno dvorano, ki so jo za glasno ploskanje nagradili z dodatkom, svojega člana, slavljenca Franceta Vrežeta, pa počastili še z njemu najljubšo Mrzel veter tebe žene.

S kolesom v vsak novi dan

Dogodek je sicer že daleč, celo tako daleč, da se je vmes zgodilo novo tisočletje. Ker pa akcije Zdravo Talum zapisujemo v Aluminiju, naj ne izostane niti ta, čeprav smo udeležence prešteli le s prsti ene roke. Objavljamo povzetek razmišljanja Slavka Krajnca, ki je bil vodja rekreativne vožnje v okviru akcije Zdravo Talum.



Bilo je 28. oktobra, ko smo se zbrali kolesarji pred upravno zgradbo Taluma, kjer nas je prijazno pozdravila gospa Vera Špendl. V hladnem jesenskem jutru nam je zelo prijal topel čaj.

Udeležencem sem razložil potek poti. Posebej sem opozoril na upoštevanje cestno prometnih predpisov in nevarnosti, ki bi nas lahko presenetile med vožnjo. Na

Šport in rekreacija

Zimska liga v malem nogometu



R. Krajnc trenutno eden najboljših v zimski ligi

Kar nekaj čas je trajalo, da smo prešli od besed k dejanjem. Prihajale so pobude, izmenjali smo predloge, dokler se zaradi velikega zanimanja v posameznih delovnih enotah in pripravljenosti posameznikov nismo odločili, da poskušamo s sindikatom letos prvič izvesti zimsko ligo v malem nogometu. S tekmovanjem smo pričeli v mesecu novembru. Odziv je bil kar velik, saj se je prijavilo kar devet ekip. Liga poteka vsako nedeljo dopoldne v športni dvorani Mladika na Ptuj. Odigranih je bilo že nekaj krogov in vse tekme so do sedaj so potekale v zelo športnem vzdušju. Ogleдали smo si lahko kar nekaj izredno zanimivih in napetih tekem. Kot vedno, sreča ne spremlja vsakega in boljši je tisti, ki zmagava.

Stanje na lestvici po sedmih odigranih krogih je naslednje:



Rondelice 1, vodilna ekipa po sedmem kolu

pot smo krenili v smeri proti Hajdini, nato Dražencem in v Lancovo vas, kjer smo vozili desno proti Doleni. Tam smo v križišču zavili proti Žetalam in vozili med hribi vse do Majšperka čez Ptujsko goro in v Kidričevo. Pot je bila dolga okoli 45 kilometrov in primerna za večji krog ljubiteljev kolesarjenja.

Kljub dobremu obveščanju se je trima udeležila le peščica kolesarjev, ki se skoraj vedno udeležijo tudi ostalih akcij. Res je bilo zjutraj vreme bolj hladno, vendar to ne bi smelo biti ovira. Potrebno si je vzeti čas in imeti nekaj dobre volje.

Kolesarjenje je namenjeno ljudem, ki jim gibanje v naravi

Rondelice1	7	7	0	0	40:11	+29	21
Livarna 1.izm.	6	5	0	1	36:19	+17	15
Proiz. anod	7	3	1	3	29:29	0	10
ElektrolizaB	6	3	0	3	25:14	+11	9
Vzdrževanje	6	2	1	3	22:27	-5	7
Vargas Al	6	2	0	4	18:22	-4	6
Livarna 3.izm.	6	2	0	4	21:30	-9	6
Silkem	6	1	2	3	14:24	-10	5
Rondelice2	6	1	0	5	11:39	-28	3

Ker je do konca ligaškega tekmovanja še daleč, saj bo liga potekala tja do konca meseca marca, vas bomo o novih rezultatih obvestili v eni od naslednjih števil Aluminija.

Z ekipo za mali nogomet v Izoli

Čeprav je jesen že daleč za nami in z mešanimi občutki stopamo skozi to čudno zimo, lahko, četudi z malo zamude, povemo nekaj o nastopu ekipe za mali nogomet v Izoli. V soboto, 7. oktobra, smo se v Izoli udeležili državnega prvenstva *Skei* v malem nogometu.

V ne preveč prijaznem sobotnem jutru, saj nas je že zjutraj pozdravil dež, smo se odpravili na pot proti slovenski obali. Zaradi slabega vremena so se tekme igrale v športni dvorani. Ekipa so bile razvrščene v štiri skupine. Ekipa Taluma, ki je zastopala zvezo Ptuj, je bila v skupini D skupaj z ekipo iz Ljubljane in ekipo iz Posavja. Ekipa Taluma so sestavljali naslednji igralci: Pšajd, Ramšak, Vrabc, Selak, Žvegla, Vojsk, Mlakar, Rozman. Tekmi z nasprotnikom sta bili odigrani z naslednjim rezultatom: Talum - Posavje 0:2, Talum - Ljubljana 2:0.

Ekipa Taluma je na koncu osvojila 6. mesto. Naslov državnega prvaka je osvojila ekipa Posavja. Iz Izole smo odšli z malce grenkim priokusom zaradi same organizacije turnirja kot tudi nekorektnega sojenja ter mislijo, da priložnost izgubljena, ne vrne se nobena.

Za naslednje leto smo si zadali nov cilj, da poskušamo stopiti še kako stopnico višje. Upanje ostaja.

Jani

in druženje isto mislečih ni tuje. Hkrati pa je to lep in očarljiv šport, namenjen tako rekreativcem kot aktivnim športnikom.

Osnovni cilj pa je, da znamo izkoristiti, kar nam je dano. Zato glejmo na te prireditve v lepši luči ter se jih s ponosom udeležujemo. Pokažimo ostalim, kaj imamo in kako to pozitivno izkoriščamo.

Upam, da se vidimo na naslednji akciji v okviru projekta Zdravo Talum.

S kolesom v vsak novi dan.

Slavko Krajnc