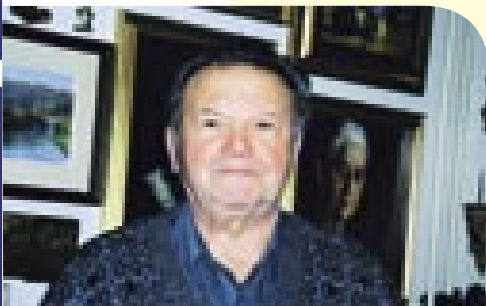


Pre**e**tok

Tešev
informacije

Marec 2005





V Termoelektrarni Šoštanj smo si zadali, da bomo v letu 2005 med drugim proizvedli 3100 GWh električne energije, osnovne količine in 300 GWh dodatne količine ter 410 GWh toplotne energije.

Opravili bomo obsežni remont bloka 4, ki bo trajal od 18.7. do 30.9.2005 in še vrsto vzdrževalnih aktivnosti od rednega vzdrževanja, kontrol, analiz.....

Konec lanskega leta je bilo v TEŠ-u za nedoločen čas zaposlenih 554 delavcev, osem delavcev za določen čas in osem pripravnikov oziroma deset delavcev manj kot v letu 2003. Povprečna starostna struktura zaposlenih za nedoločen čas je bila v letu 2004 43 let in 10 mesecev.

Branko Sevčnikar kot predsednik sindikata družbe TEŠ, predsednik Skupnega Sveta delavcev skupine HSE in od letošnjega januarja še član Nadzornega sveta HSE. Konec preteklega meseca smo z njim opravili razgovor.

Program višjega strokovnega izobraževanja so na Šolskem centru Velenje za šolsko leto 2005/2006 dopolnili še s programom Mehatronike, novo smerjo nadgradnje elektronike, strojništva in informatike. O tem je tekla beseda z ravnateljem Višje strokovne šole Velenje mag. Milanom Mežom.

Anton Zvone Čebul, naš upokojenec, največji slovenski zbiralec narodnega blaga, ves svoj prosti čas že več kot petdeset let namenja zbirateljstvu.

Uspešni tudi

v letu 2005

Lansko leto je bilo za Termoelektrarno zelo uspešno. Kljub remontom prvih treh blokov, smo presegli letni načrt proizvodnje za petnajst odstotkov in proizvedli 3.550 GWh električne energije. Dosegli smo osemindeset odstotno razpoložljivost blokov, kar je krepko nad evropskim povprečjem za tovrstne objekte in kot je za naš Stik dejal direktor Termoelektrarne Šoštanj mag. Uroš Rotnik »je zasluga za doseg tako dobrih rezultatov v obratovalnem kot vzdrževalnem osebju vseh petih blokov, ki so v delo v elektrarni vložili vse svoje znanje, izkušnje in prizadevnost.«

Sicer pa je bil v lanskem letu na skupščini družbe sprejet Razvojni načrt za obdobje 2004 do 2013, ko naj bi bila uresničena vizija TEŠ-a z dograditvijo plinskih turbin in z izgradnjo novega bloka B6 s čimer bi se proizvodnja povišala od sedanjih 3.550 GWh na 6.700 GWh od 2012. leta dalje.

Tako so v letu 2004 na osnovi Razvojnega načrta začele potekati aktivnosti na projektu modernizacije bloka 5 s prigradnjo dveh plinskih turbin in tako smo v TEŠ-u z najugodnejšim dobaviteljem –Siemensom d. o. o. Ljubljana podpisali pogodbo za dobavo opreme in izvedbo storitev dveh turboagregatov.

S Premogovnikom Velenje smo za oskrbo petih blokov podpisali dolgoročno pogodbo s katero smo se obvezali, da bomo na leto prevzeli tri milijone devetsto tisoč ton lignita ter tako letno proizvedli od 3500 do

3700 GWh električne energije, odvisno od obratovanja blokov.

Proizvedli smo tudi za 4,8% več toplotne energije kot smo načrtovali in zato porabili 4.174,2 tisoč ton premoga. Lahko se tudi pohvalimo, da smo v lanskem letu proizvedli skoraj polovico (49,38% vse proizvedene električne energije znotraj Skupine HSE.

Bili pa smo seveda v TEŠ-u v lanskem letu dejavni še na drugih področjih življenja in dela. Lotili smo se sistema poklicnega zdravja in varnosti –OHSAS 18001, po štirih letih izvolili nov Svet delavcev TEŠ, bili dejavni na področju kulture in športa.

V letošnjem letu pa je 27. februarja Nadzornim svet Termoelektrarne Šoštanj na 27. seji podal soglasje h poslovnemu načrtu družbe. Tako bomo tudi v letu 2005 vsa proizvedena električna energijo prodali največjemu trgovcu z električno energijo, to je Holdingu Slovenske elektrarne in pa vsa proizvedena toplotno energijo Komunalnemu podjetju Velenje. Čaka nas obširni remont na bloku 4, ki bo trajal od 18.7.2005 do 30.9.2005 in pa intenzivno vzdrževanje naprav, saj bo TERMOELEKTRARNA PRIHODNJE LETO PRAZNOVALA ŽE 50 LET OBRATOVANJA. Torej, v zanesljivo proizvodnjo bo potrebno seveda tudi vlagati, vlagati pa bo potrebno tudi v kadre od katerih je veliki meri odvisna naša uspešnost.

Irena Seme

Prejšnji teden v znamenju *Mednarodnega dneva žena*

Bili so časi, ko smo, morda se tega spominjajo še starejše delavke, praznovali 8. marec z veliko pompoznostjo, pa ne samo ženske, tudi moški, ki so ta dan slavili v imenu ženske emancipacije. Ideja o Mednarodnem dnevu žena se je porodila ob začetku tega stoletja v ZDA 1919. leta. 1913. leta pa je bilo v Ljubljani prvo javno praznovanje ženskega dneva, ki ga z določenimi presledki v zgodovini praznujemo še danes. Vprašanje, ki pa se v zvezi s tem postavlja tukaj in danes pa je, kako praznovati ta praznik. Ali kot pomemben dan, ki obuja žensko solidarnost, opozarja na

probleme in spodbuja k skupnim akcijam, ali pa je praznovanje odvisno od miselnosti vsakega posameznika.



Kadrovanje v letu 2004

Za nedoločen čas je bilo konec lanskega leta zaposlenih 554 delavcev, in sicer en delavec več kot je bilo planirano; razlog je bil v tem, da v letu 2004 ni bila realizirana planirana starostna upokožitev. Sicer pa se je tudi v letu 2004 nadaljeval trend zmanjševanja delavcev.

Realizacija plana zaposlenih v letu 2004

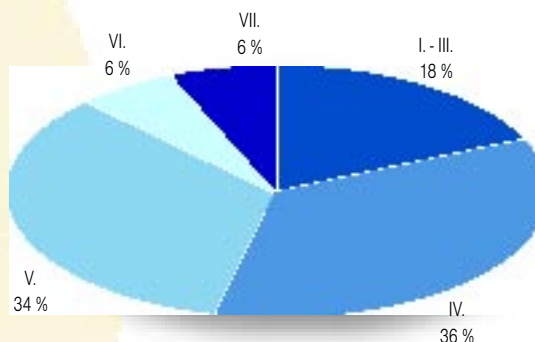
Stopnja izobrazbe	Realizacija 31. 12. 2003	Plan 31. 12. 2004	Realizacija 31. 12. 2004
magister	4	4	5
dipl. inž. elektrotehnike	9	8	8
dipl. inž. strojništva	6	6	6
dipl. inž. računalništva	1	1	2
dipl. ekonomist	4	5	6
dipl. pravnik	1	1	1
dipl. - ostali	6	6	6
Skupaj	31	31	34
inž. elektrotehnike	11	11	13
inž. strojništva	9	9	10
inž. gradbeništva	0	0	0
ekonomist	4	4	3
ostale smeri	8	7	6
Skupaj	32	31	32
tehnika - elektro	53	54	53
tehnika - strojni	67	68	68
tehnika - gradbeni	3	3	3
tehnika - ekonomski	17	16	16
tehnika - ostale smeri	22	21	22
delovodja - elektro	9	8	8
delovodja - strojni	18	17	17
delovodja - ostali	4	4	4
Skupaj	193	191	191
KV - elektro	38	38	38
KV - strojni	110	111	109
KV - ostali	51	51	49
Skupaj	199	200	196
III. stopnja	14	14	14
II. stopnja	69	67	67
I. stopnja	21	19	20
SKUPAJ ZAPOSLENI	559	553	554

Poleg 554 zaposlenih delavcev za nedoločen čas je bilo konec decembra 2004 zaposlenih še 8 delavcev za določen čas in 8 pripravnikov, tako da je bilo skupno število zaposlenih konec decembra 2004 570 delavcev ali 10 delavcev manj kot jih je bilo v preteklem letu. Povprečna starostna struktura zaposlenih za nedoločen čas je bila na 43 let in 10 mesecev, povprečna delovna doba pa je znašala 23 let in 8 mesece. Zaposlenih je bilo 490 delavcev in 64 delavk.

Kvalifikacijska struktura zaposlenih za nedoločen čas

St. izob.	Obrat izmena	Str. sl. obrat.	Štab. službe	Tehnika in vzdrž.	Ekon. sekt.	Splošno kadr.	Skupaj	Skupaj %
I. - III.	63	0	0	26	3	9	101	18,2
IV.	70	1	1	102	9	13	196	35,4
V.	74	10	4	73	20	10	191	34,5
VI.	7	3	5	13	2	2	32	5,8
VII.	1	3	12	9	5	4	34	6,1
Skupaj	215	17	22	223	39	38	554	100

Kvalifikacijska struktura zaposlenih za nedoločen čas



Izobraževanje

V šolskem letu 2004/2005 se izobražuje ob delu 45 delavcev ali 8,1%. V letu 2004 je zaključilo šolanje in si pridobilo višjo stopnjo strokovne izobrazbe 9 delavcev.

Poleg študija ob delu je bilo realiziranih 209 notranjih in 237 zunanjih usposabljanj s področja funkcionalnih usposabljanj, usposabljanj s po-

dročja upravljavcev energetskih naprav in protiekspluzijske zaščite, tako da je bilo doseženih 47 ur izobraževanja in usposabljanja na delavca.

Invalidska problematika

V letu 2004 je bilo med zaposlenimi 59 delovnih invalidov (10,59 %), od tega 36 invalidov III. kategorije in 23 invalidov II. kategorije; v obravnavanem letu sta bili invalidsko upokojena 2 delavca, 2 invalida III. kategorije

pa sta se starostno upokojila. Kljub temu je v letu 2004 porast števila invalidov za 1 delavca.

Boleznine

Bolniški stalež je v letu 2004 znašal 63.864 ur (v letu 2003 je znašal 68.568 ur), ali 7.983 delovnih dni ali 5,47 % pri zaposlenih za nedoločen čas in se je glede na preteklo leto, ko je znašal 6,14 %, zmanjšal.

Zahvala!

Peter Zgoznik in Matjaž Posinek sta pred kratkim diplomirala na Višji strokovni šoli smer elektronika v Velenju in si pridobila naziv inž. elektronike. V ta namen se podjetju zahvalujeta za razumevanje in pomoč pri študiju.

Proizvodnja

Proizvodnja električne energije v letu 2004

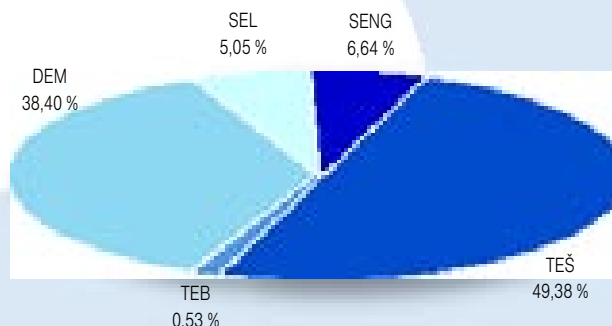
V letu 2004 je TE Šoštanj proizvedla 4.044,1 GWh električne energije na generatorju, za lastne potrebe je bilo porabljeno 494,4 GWh ali 12,2%. V omrežje je bilo oddanih 3.549,7 GWh električne energije, kar je 449,7 GWh ali 14,5% več, kot je bilo načrtovano (3.100 GWh). Načrtovano proizvodnjo so preseгли bloki 1-3 za 38,2 % (kljub temu da so bili vsi trije bloki v remontu), blok 4 je bil nad planom za 4,3 %, blok 5 pa je proizvedel 17,1 % več od plana.

Proizvodnja toplotne energije je znašala 425,5 GWh, kar je 4,8% več od načrtovanega.

Porabljenege je bilo 4.174,2 tisoč ton premoga; od tega za proizvodnjo električne energije 4.022,6 tisoč ton in za proizvodnjo toplotne energije 151,6 tisoč ton. Iz Premogovnika Velenje je bilo dobavljenih 4.195,9 tisoč ton premoga. Povprečna kurilna vrednost dobavljenega premoga je znašala 10.301 kJ/kg.

TE Šoštanj je v letu 2004 prispevala skoraj polovico (49,38%) vse proizvedene električne energije znotraj skupine HSE.

Kumulativa



Projekt uvajanja

OHSAS 18001 v polnem teku

Ker je projekt uvajanja OHSAS 18001 v polnem zamahu bi vas radi seznanili z opravljenimi aktivnostmi in predvidenimi aktivnostmi, ki nas še čakajo.

Aktivnosti, ki so bile izvedene:

- imenovanje skrbnikov sistema in lastnikov procesov OHSAS 18001
- definiranje terminskega plana projekta OHSAS 18001
- izdelava komunikacijskega načrta projekta OHSAS 18001
- dopolnitev obstoječega sistemskega prepisa SP 30-05 VPD in PV z manjkajočimi aktivnostmi in matrik odgovornosti in pooblastil
- izdelava modela ocene tveganja
- izdelava sistemskih predpisov:
 - SP 50-01 Obvladovanje nadzornega procesa VZD
 - SP 51-01 Prepoznavanje in ocenjevanje pomembnih VZD vidikov
 - SP 52-01 Določanje okvirnih in izvedbenih VZD ciljev ter programov VZD
- izdelava registra ukrepov na osnovi Humanizacije dela in ocene tveganja
- izdelava modela obvladovanja vidikov varnosti in zdravja.

Aktivnosti, ki so planirane:

- predstavitev izvedenih aktivnosti vodstvu
- imenovanje sodelavcev po sektorjih in službah v projektni tim
- izdaja in uvajanje sistemskih predpisov (v 8. tednu)
- dopolnitev obstoječih sistemskih predpisov (ISO 9001 in ISO 14001) z zahtevami OHSAS 18001
- preverjanje obstoječega stanja po organizacijskih enotah (v 8. tednu)
- usposabljanje notranjih presojevalcev iz OHSAS 18001 (v 9. tednu)
- izvedba prve integrirane notranje presoje iz ISO 9001, ISO 14001 in OHSAS 18001 (v 12. tednu)
- izvedba korektivnih ukrepov
- izvedba vodstvenega pregleda
- izvedba certifikacijske predpresoje
- odprava pomanjkljivosti
- izvedba certifikacijske presoje.

Osnovna dva sistemska prepisa za OHSAS 18001 sta:

SP 51-01 Prepoznavanje in ocenjevanje pomembnih VZD vidikov

Namen sistemskega prepisa je prepoznavanje pomembnih VZD vidikov družbe.

Proces je sestavljen iz naslednjih dejavnosti:

- D1 Prepoznavanje, obnavljanje in dopolnjevanje VZD vidikov
- D2 Ocenjevanje resnosti
- D3 Ocenjevanje verjetnosti
- D4 Ocenjevanje stopnje tveganja
- D5 Skupno vrednotenje
- D6 Dopolnitev ocene tveganja

Vidike varnosti in zdravja prepoznavamo tako, da ugotavljamo vplive na varnost in zdravje zaposlenih, ki so možni v naslednjih oblikah kot :

- Mehanski dejavniki v zvezi z uporabo delovne opreme,
- Dejavniki v zvezi z načinom dela in razporeditvijo delovnih mest,
- Dejavniki v zvezi z električno energijo,
- Dejavniki v zvezi z nevarnimi snovmi,
- Fizikalni dejavniki,
- Biološki dejavniki,
- Dejavniki v zvezi z ekološkimi razmerami,
- Dejavniki v zvezi z razmerjem delavca do delovnega mesta,
- Psihološki dejavniki,
- Dejavniki v zvezi z organizacijo dela,
- Ostali dejavniki.

Našteti 11 skupin dejavnikov je zakonsko predpisanih v Ur.l. RS, št. 30 / 2000 Pravilniku o načinu izdelave izjave o varnosti z ocenjevanjem tveganja

Izhodni dokumenti procesa so:

- TB 51-0101 Prepoznani VZD vidiki
- TB 51-0102 Seznam pomembnih VZD vidikov
- DK 51-0102 ADM (prva stran)
- DK 51-0101 Izjava o varnosti

- DK 51-0103 Ocena tveganja
- OB 51-0106 Evidenca sprememb ocene tveganja

SP 52-01 Določanje okvirnih in izvedbenih VZD ciljev ter programov VZD

Namen systemskega predpisa je opredeljen postopek določanja okvirnih in izvedbenih VZD ciljev ter programov VZD za vse pomembne VZD vidike družbe.

Okvirni VZD cilj:

- celovit VZD cilj, ki si ga zastavi organizacija na podlagi politike VZD in se izrazi v okvirnih kvantitativnih vrednostih, kadar je to izvedljivo.

Izvedbeni VZD cilj:

- podrobna zahteva v zvezi z učinki, kvantificirana, ki jo je mogoče navezati na celotno organizacijo ali njen del in izhaja iz okvirnih VZD ciljev, ki jih organizacija mora postaviti in izpolniti, če želi doseči te okvirne VZD cilje.

Program ravnanja z VZD:

- organizacija mora vzpostaviti in vzdrževati program(e) za doseganje zastavljenih okvirnih in izvedbenih ciljev, ki morajo vključevati:

- določitev nosilcev odgovornosti za doseganje okvirnih in izvedbenih ciljev
- sredstva in časovne okvire, v katerih je treba doseči zastavljene cilje
- določiti rok za izvedbo programa.

Proces je sestavljen iz naslednjih dejavnosti:

- D1 Določanje okvirnih VZD ciljev
- D2 Določanje izvedbenih VZD ciljev
- D3 Določanje predloga programov VZD
- D4 Določitev programov
- D5 Izvajanje in kontrola programov

Izhodni dokumenti procesa so:

- TB 52-0101 Cilji in predlogi programa VZD
- PR 52-0101 Programi VZD
- PR 52-0100 Register programov

Projektni tim ima za najpomembnejši cilj izvesti integracijo OHSAS 18001 v obstoječi sistem pod optimalnimi pogoji. To pomeni, da strmino k minimalno možni reprodukciji novih dokumentov, tako bomo dosegli, da bo sistem postal še uspešnejši in učinkovitejši.

Predstavniki vodstva za kakovost:
mag. Jože Borovnik, univ. dipl. inž. str.



Pri minus sedemnajstih stopinjah je proizvodnja v mesecu februarju tekla nemoteno.

Razmišljanje drugih

o naši problematiki

»Kjotskemu protokolu, ki uradno velja od 16. februarja letos, je vse pogosteje slišati, da se mu bliža konec.

»Da bi ustavili naraščanje toplogrednih plinov, bi potrebovali 20 ali celo 40 kjotskih protokolov«, meni Lučka Kajfež Bogataj, članica biroja medvladnega panela za podnebne spremembe (IPCC).

Uradno uveljavitev kjotskega protokola so v državah podpisnicah pozdravili kot pomemben dogodek na področju varovanja okolja, saj pomeni začetek organiziranega in usklajenega delovanja za ublažitev oziroma preprečitev neugodnih podnebnih sprememb, ki so že začele ogrožati človeštvo, še bolj pa ga bodo v prihodnjih desetletjih. Industrijsko razvite države, med njimi tudi Slovenija, bodo tako morale v ciljnem obdobju 2008-2012 omejiti oziroma zmanjšati svoje emisije toplogrednih plinov, ki so glavni vzrok za podnebne spremembe.

Kjotski protokol je bil oblikovan leta 1997, države podpisnice pa so se zavezale, da bodo do leta 2012 za 5,2 odstotka zmanjšale raven emisij toplogrednih plinov, zabeleženih leta 1990. Večina znanstvenikov je prepričana, da so toplogredni plini krivi za višanje temperature, taljenje ledu na tečajih in dvig gladine morja.

1. Maja 2004 je začel veljati nov Zakon o varstvu okolja (Uradni list RS 41/04). Na podlagi določb novega Zakona o varstvu okolja (Uradni list RS 41/04) se s 1.1.2005 vzpostavlja trgovanje s pravicami emitiranja toplogrednih plinov, ki je popolnoma nov ekonomski instrument v politiki varstva okolja. Po določbah 118. člena Zakona o varstvu okolja (Uradni list RS 41/04) mora upravljavec naprave, v katerih se izvaja dejavnost, ki povzroča emisije toplogrednih plinov, za obratovanje naprave ali njenega dela pridobiti dovoljenje za izpuščanje toplogrednih plinov. Okoljska dajatev za obremenjevanje zraka z emisijami CO₂ in trgovanje s pravicami do emisije toplogrednih plinov sta komplementarna ekonomska instrumenta za zmanjševanje emisij toplogrednih plinov, zato Zakon o varstvu okolja (Uradni list RS 41/04) v 113. členu Vladi RS omogoča, da s podzakonskim predpisom zavezancem za plačilo okoljske dajatve to dajatev oprostijo ali pa jo zmanjša, če je zavezanec oseba, ki je vključena v izpolnjevanje mednarodno sprejetih pogodbenih obveznosti države, ki se nanašajo na zmanjševanje obremenjevanja okolja.

V večini članic EU deset odstotkov naprav proizvede več kot 70 do 80 odstotkov vsega ogljikovega dioksida. Na prvem mestu je omenjena prav Slovenija (10 odstotkov naprav proizvede 83 odstotkov ogljikovega dioksida), za njo so Švedska (81 odstotkov), Danska (79 odstotkov), Irsko (75 odstotkov) in Avstrija (72 odstotkov).

Morda bo Termoelektrarna Šoštanj zaradi narave dela dobila več kot polovico vseh kuponov, vseh šest elektroenergetskih podjetij pa dobrih 70 odstotkov. Zagovorniki evropske trgovalne sheme ne dvomijo o njeni uspešnosti, saj je ta –ironično– nastala po vzoru ameriške trgovalne sheme z izpusti žveplovega dioksida. mag.Nives Nared z ministrstva za okolje in prostor RS pa ugotavlja, da so njihove izkušnje zelo dobre, saj menda niso zaznali kršitev in goljufij upravljalcev.«

Povzeto:

Dnevnik, 16.2.2005 (S. K.)

Učinkovito z energijo, feb.2005



Člani občinskega sveta Šoštanj so 31. januarja letos podaljšali soglasje elektrarni za sosežig odpadkov, in sicer mesno kostne moke. Dosedanje meritve in raziskave so namreč pokazale, da sežiganje mesno kostne moke ne povzroča dodatnega onesnaževanja zraka in okolja ter da emisijske in imisijske vrednosti med sosežigom ne odstopajo od normalnih.

Moderno opremljen

laboratorij s strokovno opremljenim kadrom

V Termoelektrarni Šoštanj imamo moderno in strokovno opremljen laboratorij, s strokovno usposobljenim kadrom, ki pa ga strogo ločimo na dva dela, in sicer na kemijski laboratorij **PODROČJE TEHNOLOGIJE VODA** in na kemijski laboratorij **PODROČJE ADITIVOV, GORIV IN OLJ**.

GRETA SRNOVRŠNIK, danes inženir področja voda, dela v laboratoriju že osemindvajset let. Najprej je bilo njeno področje kotlovskih vod, nato čistilna naprava bloka 4 – na razžveplanju in področju voda, danes, oziroma že deset let, pa opravlja dela vodje področja tehnologije voda, kar pa od nje in njenih sodelavcev zahteva nenehno permanentno izobraževanje, ne samo našega, temveč tudi tujega evropskega okolja, ki se ukvarja s področji voda, pa tudi svetovnega, saj naj bi nenazadnje bolj čiste vode spremljale ne samo Slovenijo in Evropo, ampak cel svet.

In, ker je Greta Srnovršnik doberšen del svojega življenja in dela namenila prav **TEŠ**-evemu laboratoriju, je zapisala tudi del njegove zgodovine in pa delo, ki ga opravljajo v laboratoriju na področju voda.



Okvarjajo se s tehnologijo voda.

moelektrarne. Po končanem usposabljanju je maja 1956. leta začela še z dvema sodelavkama pod vodstvom inž. Valentičičeve delati v novem laboratoriju. Po njenem odhodu leta 1965 je prevzela vodenje laboratorija do prihoda Damirja Csikosa, leta 1971. Takratni laboratorij je zasedal prostore 1. nadstropja (sedanje pisarne strojne službe). Prve kemijske analize so se izvajale na področju Priprave vode (DEKA1 in DEMI1). Laboratorij so opremili Švicarji, prav tako so izvedli vsa usposabljanja na kemijskem področju tehnologije voda. Usposabljanja so potekala v nemščini.

Pozneje, z izgradnjo ostalih blokov, se je število kemikov povečevalo; laboratorij pa se je leta 1975 preselil v avlo (sedanja lokacija). Število kemikov se je v naslednjih letih povečalo na 14. Tako je samo na vodnem področju v laboratoriju delalo 8 ljudi, sedaj so samo še 4.

In danes

Vodno področje je zelo obsežno, saj zajema celotno kemijsko obdelavo vodno-parnega sistema oz. kotlovske vode in obdelavo vseh hladilnih in odpadnih voda na območju TEŠ.

Kvaliteta voda teh dveh področij se med seboj bistveno razlikuje, saj so zahteve za vodno parni sistem zelo rigorozne; zahteva se namreč voda z visoko kvaliteto brez večjih ionskih kontaminacij.

Naloga kemikov vodnega področja je, da določene kvalitativne karakteristike napajalne in kotlovske vode izboljšamo oz. vzdržujemo s kemijskim tretmanom (kondicioniranjem), kar pripomore k:

- omejevanju korozije z optimiranjem pH vrednosti
- stabilizaciji trdote in preprečevanju scalinga
- pospeševanju kemijske vezave kisika

Zgodovina laboratorija

»Z izgradnjo blokov 1, 2 se je začel ustanavljati tudi kemijski laboratorij v TEŠ, in sicer se je leta 1955 kot prva zaposlila, danes že upokojena, Ivica Brešar, ki je bila za nekaj mesecev napotena na prakso v druge ter-



- tvorbi specifičnih zaščitnih slojev na kovinskih površinah za antikorozijsko zaščito.

Da kontinuirno zagotavljamo takšno kvaliteto vode in pare, je potrebno dnevno pregledati vse kemijske parametre na pogonskih enotah ter pobrati vzorce, jih analizirati, tako da imamo kvalitativni presek tretmana celotnega procesa kot npr.: napajalne vode, sveže in pregrete pare, kaluž, vseh kondenzatov, demineralizirane vode, itd.. Glede na izmerjene vrednosti, spreminjamo koncentracije dodanih kemikalij oz. prilagajamo zahtevano kvaliteto. Od kvalitete vode oz. njenega tretmana, je odvisno kakšno bo stanje kotlovske-turbinske naprave (mislim predvsem na obloge, korozijsko-abrazivne poškodbe). Do sedaj nam je to zelo dobro uspevalo, saj je zadnji pregled turbin B1, 2, ki so najstarejše, pokazal, da ni bilo veliko oblog oz. tovrstnih poškodb. Posebej pomembna je kvaliteta voda ob zagonih blokov, zlasti po daljših zaustavitvah. Zato dežurni kemik spremlja kvaliteto vode in pare za vsako fazo zagona posebej. Poleg dnevnega spremljanja kvalitete voda v laboratoriju, je zelo pomemben tudi vizualni ogled naprav. Tako pri daljših zaustavitvah in v času remonta pregledamo in ocenimo morebitne poškodbe (korozija, obloge..) na posameznih napravah kot npr.: kondenzatorju, napajalni posodi, OHV in ostalih rezervoarjih, turbini itd. Pri nastalih oblogah in drugih nečistočah na napravah izvedemo kemijsko čiščenje.

Drugo področje zajema obdelavo hladilnih vod, katerih kvaliteta mora zagotavljati obratovanje brez nevarnosti tvorbe oblog in naslag s čim manjšo korozijsko stopnjo. Pri teh vodah je potreben še dodaten mikrobiološko-biocidni tretman. Letna količina hladilnih vod, ki jih je potrebno kemijsko obdelati za potrebe TEŠ, znaša ca. 10 000 000 m³. Kvaliteta teh voda se zelo pogosto spreminja, glede na več virov surove vode, kar nam dodatno otežuje vzdrževanje zahtevane kvalitete naprej v hladilnih sistemih. Vzorci se poberejo dnevno na vseh vzorčnih mestih v DEKA1, DEKA2 in na pogonskih enotah B1-5. Tehnologije priprave in kondicioniranja hladilnih voda se v svetu izboljšujejo, zato je potrebno nenehno slediti razvoju novih polimernih aditivov ter ostalih kemikalij, ki zagotavljajo čim boljši tretman

hladilnih vod (veliko podatkov se dobi iz tujih strokovnih člankov, VGB konferenc, itd.)

Prilagajanje EU

Z ozirom na EU in s tem vedno bolj rigorozno okoljevarstveno zakonodajo, se počasi ukinjajo tudi določene kemikalije, ki jih bo v bodoče potrebno nadomestiti z okolju bolj prijaznimi ter s tem prilagoditi sedanjo tehnologijo v TEŠ tako, da bo kvaliteta vode še vedno zadovoljiva.

V področje voda spadajo tudi odpadne vode, ki nastajajo na območju TEŠ, tudi deponije, ZKV in lahko ogrožajo naravne vodotoke. Vsako kemijsko onesnažitev oz. izlitje v Pako, ki se zgodi znotraj območja TEŠ, mora dežurni kemik locirati ter poskrbeti za nadaljno sanacijo.

Oprema oz. instrumentalizacija laboratorija je sodobna, dobro vzdrževana z vsemi potrebnimi A-testi; prav tako je izkušen in zanesljiv kader, kar nam omogoča, da se v prihodnje pristopi k akreditaciji tistih kemijskih metod, ki jih v našem laboratoriju rutinsko opravljamo že vrsto let in so na področju odpadnih voda zakonsko predpisana za TEŠ.«



Zaprti krogotok voda nam omogoča, da preprečimo kontaminacijo vodotokov (Paka) in pomeni veliko pridobitev s katero smo očuvali vodo in zrak. (Posneto pred otvoritvijo ZK pred desetimi leti)

Področje aditivov, goriv in olj

MAJDA ČUJEŽ, vodja področja aditivov, goriv in olj v kemijskem laboratoriju dela v Termoelektrarni Šoštanj že od leta 1973. V elektrarni se je zaposlila kot tehnična risarka. Pred trinajstimi leti pa se je prekvalificirala v tehnika laboranta, ko je začela delati na področju premoga v TEŠ-ovem laboratoriju, po gradnji prve razžveplalne naprave pa tudi na področju čiščenja žveplovih oksidov iz dimnih plinov. Ob delu se je vseskozi strokovno izpopolnjevala in pred tremi leti postala inženir kemijske tehnologije.

V laboratoriju za aditive, goriva in olja, v katerem dela pet delavcev, analizirajo vhodne surovine, ki so neobhodno potrebne za proizvodnjo električne in toplotne energije. Poleg tega kontrolirajo tehnološke postopke kemijske predelave surovin in kvaliteto končnih produktov s čemer pripomorejo k doseganju in vzdrževanju optimalnih pogojev obratovanja naprav v elektrarni.

Dnevno evidentiranje in objavlanje prek komunikacijskih orodij

Količine dobavljenih in porabljenih vhodnih surovin (premog, tekoči energenti in aditiv) kontrolirajo na podlagi spremne dokumentacije, jih



dnevno evidentirajo in objavljajo preko komunikacijskih orodij. Prav tako vodijo tudi tekoče evidence produktov, nastalih pri proizvodnji električne in toplotne energije kot so pepel, sadra in žindra.

V laboratoriju poleg kakovosti premoga merijo tudi mlevnost mlinov. Kakovost premoga, ki jo ugotavljajo s kemijsko in termično analizo in njegova granulacija namreč bistveno vplivajo na izgorevanje premogovega prahu v kotlih, na količino toplotne energije in emisijo CO₂.

Prav tako redno nadzirajo – kemijsko analizirajo absorbent, ki vpliva na potek glavnih fizikalno – kemijskih reakcij v mokri fazi, od katerih je odvisna stopnja učinkovitosti čiščenja dimnih plinov v RDP napravah blokov 1 do 4 in bloka 5. Pri predelavi surovin, poleg proizvodnje električne in toplotne energije, nastaja še stranski produkt, ki ga je zaradi nadaljnje uporabe potrebno meriti tudi kakovostno.

Vse kemijske preiskave vzorcev v tem laboratoriju opravljajo po veljavnih standardih in uvedenih internih metodah za katere potrebujejo strokovno usposobljen kader z dobro laboratorijsko prakso in pa ustrezno laboratorijsko preizkusno opremo, ki se mora potrjevati s svojo zanesljivostjo.



Njihovo je področje aditivov goriv in olj.

Poleg omenjenega dela v kemijskem laboratoriju skrbijo še za umerjanje pogonskih merilnih in registrirnih inštrumentov ter v času preizkusov sodelujejo pri optimizaciji tehnoloških procesov.

Pridobitev akreditacije

V zadnjem času se pripravljajo na obsežen projekt, pridobitev akre-



Sadra - produkt iz razžvepljevanja dimnih plinov

ditacije laboratorija po standardu SIST EN ISO/IEC 17025, čemur so botrovale zahteve - dovoljenja za izpuščanje toplogrednih plinov, ki veljajo za upravljalce velikih kurilnih naprav. Za izvajanje preskušanja na reguliranem področju je poleg ISO 9001 in ISO 14001 predpisana akreditacija, ki pomeni uradno priznanje usposobljenosti laboratorija za izvajanje točno določenih dejavnosti preskusnih metod.

Zgorevanje premoga v kotlu



Edinstvena fotografija - zgorevanje v kotlu.

V sodelovanju z vodstvom laboratorija pripravila I. Seme; fotografija I.S., arhiv TEŠ

Predavanje za vse uporabnike računalnikov v TEŠ



Predavanje je vodil Andrej Novak, strokovnjak v INFO službi.

na arhiviranje dokumentov, zaščiti pred raznovrstnimi virusi, ki prihajajo v Teš vsak dan ali celo vsako uro, sinhronizaciji med osebnimi računalniki in strežnikom itd.. »Sicer pa je virusno področje,« je poudaril Novak, »zelo kompleksno in ukrepov za zaščito virusov je več. Protivirusni program pa imamo tako na strežnikih, kakor tudi na naših osebnih računalnikih.«

V mesecu januarju in februarju je INFO služba pripravila predavanje o varni uporabi računalnikov za vse uporabnike računalnikov v podjetju. Razlago in predavanje je vodil Andrej Novak, ki se je izčrpno osredotočil na strežnike,

Predavanje je zajemalo še elektronsko pošto, prijavo napak in pa odjavo. Moramo poudariti, da je bilo predavanje koristno in zanimivo in kar je najvažnejše, dobro pripravljeno.

Tekst in foto I. S.



Udeleženci predavanj.

Branko Sevčnikar v treh pomembnih vlogah

Sindikat

Na mesto predsednika sindikata družbe TEŠ je bil Branko Sevčnikar prvič izvoljen v letu 1999, in sicer v obdobju priprav na odprtje notranjega trga z el. energijo (z zakonom predviden 15. april 2001). Pred njim ni bila lahka naloga, saj smo se v tistem obdobju (z njim smo imeli razgovor decembra 1999) spraševali kako naj sindikat v nastali situaciji reagira in kakšna bo vloga sindikata ob popolni sprostitvi trga z el. energijo, sprostitev trga v EU z delovno silo in pa kakšna bo vloga sindikata ob privatizaciji energetskega sektorja. Tako so se takrat tudi v sindikatu notranje reorganizirali in zaradi izboljšanja stanja na posameznih področjih (kolektivne pogodbe, socialne politike, varstva pri delu.....) ustanovili komisije za podrobnejše obdelave posameznih področij. Skratka, spoznanje, da sindikat ni samo za organiziranje ozimnice za svoje člane, so v sindikatu družbe TEŠ prerasli že takoj na začetku prvega mandata. Treba se je bilo spopasti z novonastalimi razmerami in takšno delo se je nadaljevalo tudi pri nastajanju tako imenovane delavske ustave (Zakon o delovnih razmerjih, ki je stopil v veljavo 1.1.2003).

V letu 2003 je bil Branko Sevčnikar ponovno izbran za predsednika

sindikata družbe TEŠ za dobo petih let. Je pa v tem obdobju prevzel še več funkcij. Povprašali smo ga kje, katerih in zakaj?

Branko Sevčnikar:

»Da bi vam lahko odgovoril na zastavljeno vprašanje, se moram vrniti nazaj na začetek prvega mandata in podrobneje opisati nekatera dogajanja, ki pa so pomembno vplivala tako na moj položaj sedaj in pa na položaj sindikata družbe TEŠ.

Pravilno ste ugotovili, da smo si v IO družbe TEŠ že na samem začetku zaradi večje učinkovitosti razdelili delo. Na podlagi analize stanja posameznih področij, s katero smo ugotovili položaj delavcev v primerjavi z delavci ostalih družb na nivoju elektrogospodarstva, smo se odločili, da bomo največ energije posvetili izdelavi Podjetniške kolektivne pogodbe /PKP/, dvigu osnovne plače in pa nakupu lastnih počitniških apartmajev za svoje člane. Delo je steklo in že 1. marca 2001 smo podpisali prvo PKP v zgodovini sindikata družbe TEŠ. Sledili so podpisi aneksov takratni PKP do sredine decembra 2002, ko je bila podpisana druga

PKP in tako naprej do 23. decembra 2004 ko je bila podpisana zadnja in trenutno veljavna PKP. Vsaka PKP, vsak aneks k PKP je pomenil dvig materialnih in socialnih pravic za delavce TEŠ-a. Na področju IOD za prvi tarifni razred je ob koncu leta 1999, ko sem prevzel mandat, TEŠ zaostajal za najvišjim IOD v sistemu elektrogospodarstva za približno 16.000,00 SIT, trenutno pa na tem področju zaostajamo samo za približno 5.000,00 SIT.

Dobro delo v sindikatu družbe TEŠ je bilo osnova za marsikatero akcijo, ki smo jo izvedli na nivoju celotnega sindikata SDE Slovenije in prav zaradi tako uspešnega dela sem bil po kongresu SDE leta 2003 izvoljen za koordinatorskega SDE v skupini HSE.

Zakon o soupravljanju je bil prav zaradi pobude ZSSS sprejet v parlamentu RS leta 1993 in pozneje modificiran leta 2001. Z nastankom Skupine HSE se je pojavila potreba po soupravljanju tudi na tem za TEŠ izredno važnem nivoju. Zato sta bila Sindikat družbe TEŠ in Svet delavcev TEŠ glavna pobudnika pri ustanovitvi Skupnega Sveta Delavcev (SSD) v skupini HSE. Vodenje SSD skupine HSE sem prevzel v začetku leta 2004, 31. januarja letos pa sem bil kot predstavnik zaposlenih skupine HSE izvoljen v Nadzorni Svet HSE d.o.o..

Da lahko uspešno opravljam te številne dolžnosti, se moram predvsem zahvaliti ožjim sodelavcem v IO SDE družbe TEŠ, kakor tudi članom SD TEŠ, ki so me podprli pri vseh teh aktivnostih, z jasno postavljenimi cilji in nalogami. Vedeti moramo, da lahko samo z aktivno prisotnostjo na vseh nivojih delavskega sodelovanja v procesih, ki so pred nami (popolno odprtje trga z el. energijo v letu 2007; privatizacija....) ohranimo ali dvignemo nivo pravic delavcev Skupine HSE.

V zadnjem času se vse bolj pojavlja dilema biti ali ne biti član sindikata, saj pravice, ki si jih izbori reprezentativni sindikat v družbi, veljajo za vse delavce in ne samo za člane tega sindikata. Temeljno načelo delovanja sindikata je solidarnost in prav zaradi te solidarnosti nam je v TEŠ-u uspelo doseči nivo pravic, ki jih v tem trenutku pač imamo. Nadaljujejo pa se tudi pogajanja o zakonu o kolektivnih pogodbah, ki bo natančneje definiral za koga bo kakšen nivo pravic po PKP veljal.

Sindikat SDE družbe TEŠ povezan z drugimi sindikati v državi in še širše (mednarodno) je tako organiziran skupaj s SD TEŠ in naj bi bil tako garant za ekonomsko socialno varnost delavcev TEŠ-a.

Jasno pa je, da brez podpore vseh naših članov zastavljenih ciljev ne bomo dosegali, kajti samo enotni in skupaj smo lahko uspešni.«



Posnetek iz športnih iger termoproizvodnje v letu 2002. (levo B. Sevcnikar, poleg predsednika SDE Slovenije F. Dolarjem)

Foto I.S.

Izobraževanje

Mehatronika

Program višjega strokovnega izobraževanja

Pogovarjali smo se z ravnateljem Višje strokovne šole v Velenju mag. Milanom Mežom

Tehnološki razvoj in nove razmere v gospodarstvu danes zahtevajo učinkovite izobraževalne programe, ki povezujejo izobraževanje in gospodarstvo. Tako Termoelektrarna Šoštanj sodeluje s Šolskim centrom Velenje /bivši RŠC in nato dolga leta imenovan CSSŠ/ še iz časov usmerjenega izobraževanja, ko smo njihovim učencem in dijakom nudili praktični pouk in obvezno delo. Leta 1996 je na državni ravni prišlo do iniciative, naj se v sodelovanju šol in gospodarstva pripravijo programi, ki bi omogočili izobraževanje v sodelovanju s šolo in gospodarskimi podjetji. Tako je v tistem obdobju v velenjski občini TEŠ, Premogovnik Velenje, Gorenje in nekaj podjetnikov, podpisalo pogodbo o sodelovanju. Podjetja so



Ravnatelj višje strokovne šole v Velenju mag. Milan Meža

na takšen način prispevala strokovnjake za izvajanje izobraževalnega procesa, in sicer je izobraževanje na višjih strokovnih šolah potekalo v razmerju – šestdeset odstotkov na šoli in štirideset v podjetjih, kjer so delali študentje pod vodstvom mentorja.

Tako so na Šolskem centru v Velenju od leta 1996 dalje, ko je začelo potekati izobraževanje na Elektroniki, razvili še štiri programe, in sicer Informatiko, Rudarstvo in geotehnologijo, Komunalno in za šolsko leto 2005/2006 še program Mehatronike, to je izredni študij iz dela za vse tiste, ki so končali štiri ali petletno srednjo šolo.

In kaj je Mehatronika?

Študent Mehatronike si po uspešno zaključenem študiju pridobi višjo strokovno izobrazbo in naziv inženir/inženirka mehatronike.

Med izobraževanjem si študent poglubi in nadgradi teoretična in praktič-

na znanja s področij elektronike, strojništva in informatike, ki so smiselno povezana v mehatroniko. Poleg teh znanj si pridobi še druga kvalitetna strokovno teoretična znanja, in sicer od vodenja do komuniciranja itd..

Uspešno zaključen program pa daje diplomantu:

- usposobljenost za delo na področju mehatronike,
- usposobljenost prilagajanja tržnim zahtevam,
- sposobnost za uvajanje lastnega podjetništva in
- mednarodno primerljivo izobrazbo.

Za to šolsko leto so za to vrsto študija v Velenju razpisali 45 vpisnih mest in upajo na dober odziv.

V zvezi z razpisom novega programa pa si lahko več informacij pridobite v Službi za izobraževanje v TEŠ-u.

Tekst in foto Irena Seme

Kultura

Največji slovenski zbiralec narodnega blaga

je naš upokojeni ANTON ZVONE ČEBUL

V času osemdesetih smo v našem ENERGETIKU, tako se je imenoval naš časopis od 1. izdaje septembra 1978 do konca leta 1992, ko je izšla zadnja številka, imeli tudi rubriko KULTURA. Po Energetiku smo ubrali drugačen način komuniciranja z zaposlenimi, in sicer smo delavce informirali vsak teden preko razglasne postaje in tiskanih OBVESTIL. V začetku leta 1993 je izšla prva številka internega glasila; poimenovali smo jo PRETOK in ta izhaja še danes.

Smo pa v Energetiku, ki je izhajal vsak mesec, kar nekaj prostora namenili KULTURI in aprila leta 1986 na uredniškem odboru sprejeli sklep, da bi v nekaj številkah objavili prispevke našega zaposlenega /v pokoju že kar nekaj let/ zbiratelja kulturne dediščine Antona Zvoneta Čebula in s tem поблиže spoznali tudi zgodovino Šoštanja. Tako smo vsak mesec imeli z njim razgovor na njegovem domu, ki je bil pravi muzej vsega mogočega od izkopanin, razglednic, starega denarja, posode itd. in Zvone Čebul je o vsaki starini znal ogromno povedati in vsako najmanjšo zgodovinsko stvar tudi izredno ceniti. Ja, to rubriko smo obavljali dobra tri leta, in z njo prekinili leta 1989.

Z Zvonetom Čebulom se srečujemo na novoletnih srečanjih upokojenec in vsako leto znova obljubimo ponovnega snidenja. Lansko leto je g. Čebul v počastitev občinskega praznika prejel priznanje občine

Šoštanj, mi pa smo se odločili, da z njim opravimo razgovor.

Zanimalo nas je v kakšen namen je Z. Č. prejel priznanje in kje vse je od leta 1989 že razstavjal. Del njegove zbirke je bil prvokrat predstavljen v Kulturnem domu v Šoštanju, ko je imel etnološko razstavo. Sicer pa je za Zvonetom Čebulom petdesetletno obdobje zbirateljstva, kateremu je namenil ves prosti čas, denar in delo, saj je večino starin bilo potrebno restavrirati preden so se pojavile na raznih razstavah, predvsem v Šoštanju, kajti Z. Čebul je velik domoljub in še večji pripadnik svojega rojstnega kraja in mesta Šoštanja, ki mu bo nekoč posvetil bogato kulturno dediščino, če samo omenimo številne detajle kot so najstarejši krstilnik, star več sto let, iz šoštanjske cerkve Sv. Mihaela, ki je že vrsto let pod ruševinami zaradi ugreznin rudarjenja.

Pa pogledjmo, kje in kaj je naš največji slovenski zbiratelj narodnega blaga med drugim razstavjal v razponu petnajstih let.

V Mestni galeriji v Šoštanju je razstavil 150 panskih končnic od leta 1797, torej od obdobja renesanse pa tja do 20. stol..

Prav tako je imel v Mestni galeriji v Šoštanju največjo arheološko razstavo, ki je bila s strani mednarodnih strokovnjakov ocenjena kot največja privatna zbirka tovrstnega gradiva od kamene dobe pa tja do baroka.

Lansko leto pa so bile v galeriji na ogled stare podobe rokopisov in knjig, še iz časa Trubarja.

Pred nekaj leti je imel Z. Čebul v Kulturnem domu v Šoštanju razstavo starih radijskih aparatov od leta 1925, v Merxu v Šoštanju razstavo originalnih listin v okviru 60. obletnice Aero kluba Šoštanj. Lansko leto so bile na velenjskem gradu celo leto na ogled stare igrače, pred dvema letoma, prav tako na velenjskem gradu, trideset različnih jasic od obdobja baroka do 20. stol....

Torej, v več kot petdesetih letih zbirateljstva Antona Zvoneta Čebula se je nabralo ogromno kulturne dediščine neprecenljive vrednosti ali kot je na eni izmed razstav zapisal zgodovinar doc. dr. Tone Ravnikar: »Pričujoča razstava je le majhen delček bogate in neprecenljive zbirke, ki jo zbiratelj hrani in je izjemen kulturno – intelektualni prispevek.«



Tekst in foto I. Seme

Naš upokojenec Anton Zvone Čebul, največji slovenski zbiralec narodnega blaga

Stres

vsakdanji spremljevalec današnjega časa

V današnjem času je stres naš vsakdanji spremljevalec. Živimo hitro in prav na vseh življenjskih področjih se od nas zahteva maksimum. Za človekov normalni razvoj je obvladovanje stresa in bojzani vsakdanji pogoj.

Stres je odziv telesa na morebitne škodljive dražljaje iz okolja. Ti dražljaji so lahko različni, na splošno pa se stres nanaša tako na okoliščine, ki posamezniku postavljajo fizične ali psihične zahteve, kot tudi čustvene odzive, ki jih v teh okoliščinah izkusi. Telo se nanje vedno odziva na enak način s tako imenovano alarmno reakcijo ali reakcijo »boj ali beg«: pospeši se delovanje srca in dihanje, povečata se krvni tlak in mišična prekrvitev, povečajo se budnost, previdnost in pozornost, zmanjšata se občutek za bolečino in apetit. Te spremembe omogočijo, da se človek čim bolj pripravi na obrambo ali beg pred nevarnostjo. To v nekaterih ljudeh zbudi bojazen in vznemirjenje, medtem, ko je za druge izziv ali nagrada.

Tudi otroci se v današnjem času ne morejo izogniti stresu, čeprav imajo več možnosti za izobraževanje in prostočasne aktivnosti, vendar pa občutijo tudi večji pritisk in zahteve za uspešnostjo, tako znotraj šolskega sistema, kakor tudi doma. Razvoj je omogočil otrokom več izbire in večjo samostojnost, prinaša pa tudi stalne zahteve po sprejemanju odločitev,

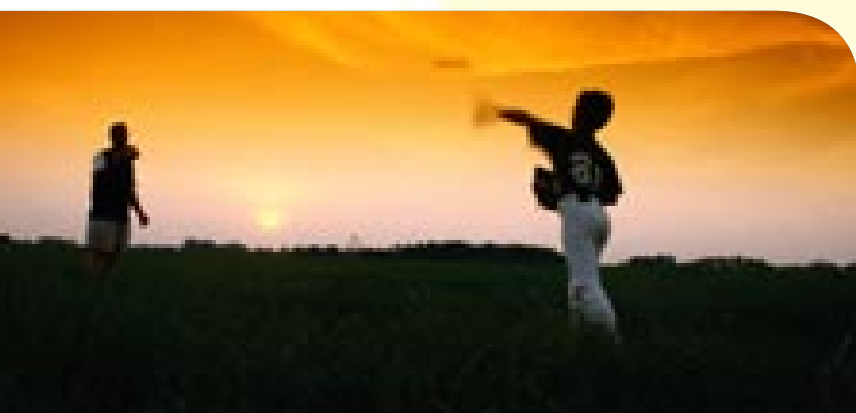
prevzemanju odgovornosti in zaradi tega občutke stresa in negotovosti. Kronični stres lahko vodi v nastanek bolezni, kot so depresija, bolezni srca in ožilja, ulkusna bolezen, alkoholizem, motnje hranjenja. Kronični stres je zelo škodljiv, če pa ga obvladamo, s tem da spoznamo sebe in naše reakcije na določene zunanje in notranje stresorje, ga lahko kontroliramo in se nanj pripravimo.



Zdravje

Vendar stres ni nujno naš sovražnik. Človek določeno mero stresa potrebuje, da doživlja svoje življenje kot izpolnjeno in smiselno. Stres koristi pri osebni rasti, saj nam pomaga, da nismo lenobni, da delamo na sebi in se spreminjamo v preudarno, zrelo osebo. Če se zazremo nazaj v življenje, lahko vidimo, da so se nekatere največje težave na koncu izkazale za najboljše priložnosti v našem življenju. Zato je odločilno le to, kako gledamo na težave. Večina stresa, ki ga občutimo, izvira iz našega odnosa do stresorjev, našega mišljenja, oklepanja navad in vedenjskih vzorcev. Stresu se je namreč nemogoče popolnoma izogniti. Za preprečevanje in odpravljanje stresa je najbolj pomembno, da se naučimo premagovati prepričanja, ki nas omejujejo, se znebimo strahov, postanemo samozavestni in se ne pozabimo veseliti izzivov, ki nam jih prinaša sleherni dan. Če torej znamo poslušati svoja čustva in se ustrezno odzivati na okolje in soljudi, je to najboljše zagotovilo, da bomo pravočasno zadovoljevali svoje resnične notranje potrebe od prehranskih do socialnih in čustvenih.

Stres ni enak stresu, pa tudi ljudje ga različno dobro obvladujemo. Stres je povsem osebna izkušnja, ki nastopi kot posledica porušenega ravnovesja med zahtevami na eni strani in dojemanjem zahtev na drugi strani. Nekatera delovna mesta in poklici so stresno bolj izpostavljena kot druga. Vendar pa vsako delo vključuje mnogo možnih virov stresa. Slabe delovne razmere, dolg delovnik, časovni pritiski, samostojno odločanje ter slabi odnosi z vodji ali sodelavci lahko vsak zase ali pa vsi skupaj povzročijo škodljive pritiske. To velja tudi za nasprotja med poklicnimi in družinskimi zahtevami, za preveliko ali premajhno odgovornost ter za zlorabo ali pa premajhno izrabo posameznikovih nadarjenosti in sposobnosti.



Razumevanje, ki je med zakoncema, je lahko nenehen vir čustvene opore in zmanjševalec stresa. Sočutno uho in srce nam pomaga, da lahko bolje razumemo in obvladujemo težave. Po drugi strani pa je lahko odnos poln preprirov in jeze neskončen vir stresov.

S staranjem postaja večina ljudi bolj ali manj ranljiva za veliko stresnih situacij. Neizogibno upadanje telesnih zmogljivosti, bolezni, upokožitev in z tem povezano zmanjšanje dohodka zahteva korenito preureditev življenjske ravni.

Na washingtonski medicinski fakulteti so sestavili lestvico, ki ugotavlja pomembnost sprememb v življenju Američanov in povežemo rezultate z možnostmi obolenj. Pregled nedavnih izkušenj – življenjskih dogodkov je sestavljen iz 43 različnih sprememb, ki so jih opredelili z točkami glede na stopnjo prilagajanja, ki jo zahtevajo. Ugotovili so, da ljudje, ki zberejo več kot 300 točk tvegajo, da bodo v prihodnjih letih resno zboleli. Tudi Vi lahko opravite izračun in pretehtate svoje stresne dejavnike.

Življenjski dogodek Enote/točke **življenjskih sprememb**

Smrt zakonca	100
Ločitev	73
Ločeno življenje	65
Prestajanje zaporne kazni	63
Smrt ožjega družinskega člana	63
Telesna poškodba ali bolezen	53
Poroka	50
Odpustitev z delovnega mesta	47
Zakonska sprava	45
Upokožitev	45
Zdravstvene spremembe družinskega člana	44
Nosečnost	40
Spolne težave	39
Rojstvo otroka	39
Večja prilagajanja na delovnem mestu	39
Spremembe finančnega stanja	38
Smrt bližjega prijatelja	37
Sprememba metode dela	36
Hipoteke ali zaplenitev hipotek ali dela premoženja	31
Sprememba odgovornosti na delovnem mestu	29
Odhod sina ali hčer od doma	29
Težave z zeti, snahami, tasti ali taščami	29
Izrazit osebni dosežek	28
Žena ali mož se zaposli ali pa preneha delati	26
Začetek ali konec šolanja	26
Sprememba stanovanjskih razmer	25
Sprejemanje novih navad, težave z vodjem, spremembe delovnega urnika ali delovnih razmer	24
Sprememba bivališča ali šole, rekreacije ali družbenih dejavnosti	20
Manjše posojilo ali kredit	17
Sprememba navad pri spanju	16
Spremembe v prehrani	15
Počitnice	13
Novo leto	12
Manjše zlorabe zakona ali prekrški	11

Pripravila:

Pavlica Šibanc Kodrun, univ. dipl. soc. dela

50 let Termoelektrarne Šoštanj

Prihodnje leto bo minilo že 50 let odkar Termoelektrarna Šoštanj zanesljivo oskrbuje slovenski trg z električno energijo. V ta mamen, ki je za elektrarno in zaposlene, pomemben jubilej, so že začeli pripravljati brošuro, ki bo poleg obeležitve petdesetletnice delovanja TEŠ-a promovirala ponudbo podjetja.

Knjiga bo namenjena širšemu krogu ljudi, tako delavcem, upokojevcem, poslovnim partnerjem in širši javnosti, saj je Termoelektrarna Šoštanj kot največji termoenergetski objekt v Sloveniji prešla od izgradnje do danes,

in v prihodnje, različne razvojne faze; še najbolj pomembno pa uspešno ekološko sanacijo.

Sicer pa, pustimo se presenetiti, saj bodo knjigo pripravili naši in tuji strokovnjaki.

Petdeset let obratovanja TEŠ pa bomo obeležili še z drugimi prireditvami.

I. S.

Prazniki in prosti dnevi, ki so nam ostali še do konca leta

Prazniki in prosti dnevi v Sloveniji do konca leta 2005

28. marec	velikonočni ponedeljek
27. april	dan upora proti okupatorju
1. in 2. maj	praznik dela
25. junij	dan državnosti
15. avgust	Marijino vnebovzetje
31. oktober	dan reformacije
1. november	dan spomina na mrtve
25. december	božič
26. december	dan samostojnosti

Drugi pomembni datumi v Sloveniji

28. februar - 6. marec	zimske šolske počitnice za ljubljansko in mariborsko območje
8. marec	dan žena
15. marec	konec obveznosti zimske opreme na motornih vozilih
25. marec	materinski dan
31. marec	rok za vložitev napovedi za odmero dohodnine
27. april - 2. maj	prvomajske počitnice
23. junij	podelitev letnih spričeval za zaključne letnike
24. junij	podelitev letnih spričeval za ostale letnike
4. oktober	teden otroka
15. november	začetek obveznosti zimske opreme na motornih vozilih

KOLIKO DELOVNIH UR NAM JE ŠE OSTALO DO KONCA LETA PO MESECIH:

APRIL 160, MAJ 168, JUNIJ 168, JULIJ 176, AVGUST 176, SEPTEMBER 176, OKTOBER 168, NOVEMBER 168, DECEMBER 176.

Izžrebali smo nagrajence Novoletne nagradne križanke

V zadnji številki Pretoka smo objavili nagradno križanko, katere rešitev gesla se je glasila: **RAZVOJNI NAČRT TEŠA**.

Od dvajset prispelih smo tri izžrebali in jih nagradili s knjižnimi nagradami.

1. nagrado je prejel naš upokojenec **Vinko Pejovnik, Cankarjeva 24, Šoštanj**,
2. nagrado je prejel **Nikola Praprotnik, Šaleška 2 d, Velenje**,
3. nagrado pa je prejel **Silvo Pokleka, Lokovica 28 E, Šoštanj**.

Umrli najstarejši upokojenec

Termoelektrarne Šoštanj Edo Hudovernik

Pred dobrimi dvema mesecema smo v Domu za varstvo odraslih v Velenju opravili še zadnji intervju z našim najstarejšim upokojencem, ki je umrl v začetku meseca februarja. Od njega so se poslovili tudi na žalni seji Mestne občine Velenje, saj je Edo Hudovernik prejel tudi njihovo priznanje.

Kot smo v našem internem glasilu že večkrat zapisali, je bil Edo H. še v stari velenjski elektrarni direktor kar dva mandata, in sicer do zaključka obratovanja še stare elektrarne do leta 1957. O njem smo lahko veliko zapisali, kajti bil je, in ostaja, osebnost z bogato življenjsko naravnostjo, skratka, spominjali se ga bomo kot strokovnjaka, športnika, kulturnika...

Irena Seme



Zahvala!

Vse se enkrat začne in vsega je enkrat konec, le prava ljubezen ostaja večno.
Zahvaljujem se vsem sodelavcem iz Termoelektrarne Šoštanj, ker ste prispevali k lažjemu začetku mojega in sinovega življenja brez žene in mame Julite Abrič.
S spoštovanjem, **Nikola Abrič.**

Zahvala!

Življenje je kot knjiga,
Za listom list,
Za dnevom dan,
Nihče ne ve, kdaj bo končana zadnja stran.

Zahvala!

V spokojni tišini Mozirskega pokopališča, ko je le jok dokončno ločil naše zemlje poti, smo se poslovili od našega dragega **MARJANA CEHTETA**

Zahvaljujemo se vsem, ki ste v najtežjih trenutkih izbrali besede tolažbe, pomoči, s svečami in cvetjem prekrili njegovo zadnje domovanje.

Njegovi: **Cveta, Mateja, Jože ter drugo sorodstvo**

Zahvala!

Ko tečemo - fitnes

Vaša mašina pod drobnogledom

Stopite v fitnes. Običajno se s tekom le ogrejete, danes pa ste se odločili, da greste do konca. Nič vas ne bo ustavilo, da ne bi v visokem tempu pretekli 10 km. Brez prestanka. Seveda ste se pred tem stehali. 73 kg! Približate se tekaški preprogi, se malo razgibate, raztegnete mišice nog, v držalo potisnete bidon s pijačo in stopite k monitorju. V računalnik vstavite nekatere parametre, ki jih ta potrebuje za izračun nekaterih količin in poženete trak. V nekaj sekundah se hitrost že ustali pri 14 km/h. Zdaj že tečete. Ste se kdaj vprašali, kaj se dogaja v vašem telesu?

3. SEKUNDA

Možgani prepoznajo gibanje kot tek in začno pošiljati precej zapletene vzorce zaporedij živčnih dražljajev v vaše mišice. Nobenega problema. Telo pa je pravzaprav že po desetih korakih izčrpalo zalogo energetskih ATP molekul, ki so sicer na razpolago ves čas, in je zdaj prešlo na kreatin fosfatni (CP) sistem pridobivanja energije. Zastavili ste si namreč kar visoko telesno obremenitev in vsakih pet sekund mora vaše telo mišicam zagotoviti kar 1 kilokalorijo energije, od katere gre v mehanično delo samo četrtnina. Iz nadledvične žleze se je začel sproščati hormon adrenalin (epinefrin). Njegove posledice bosta kmalu čutila tako srčno-žilni sistem kot glikogenske rezerve v jetrih. Srce z vsakim utripom nič hudega sluteč še vedno iztiska le 70 ml krvi.

8. SEKUNDA

Zdaj so se že izčrpale tudi zaloge energije iz kreatin fosfatnega sistema. Mišične celice v naglici prehajajo (iz t.i. anaerobno alaktatnega) na anaerobno laktatni sistem pridobivanja energije. Glikoliza, ki poteka v vaših mišičnih celicah, iz nakopičenega goriva, to je sladkorjev, počasi kopiči prve produkte – mlečno kislino. Srčna frekvenca se je začela drastično višati, vse bolj globoko pa tudi dihate. Čeprav je od vse krvi v telesu še vedno kar 25 % krvi v pljučih, v vašem telesu že gorijo nekatere alarmne lučke.

30. SEKUNDA

Zdaj se je kopičenje mlečne kisline ustalilo, vendar njegovih posledic še ne čutite. Kri je še vedno alkalna, rdečim krvničkam (eritrocitom) se še sanja ne, kako kislino bo okolje (plazma) čez nekaj minut. Srce že dela z 80 % svoje moči, še vedno se povečujeta tudi frekvenca in globina dihanja. Tako se v krvi na hemoglobin veže vse več in več kisika, ki ga mišične celice krvavo potrebujejo. Precej preveč krvi se še vedno ukvarja z resorbicijo hranil v črevesju, vendar bo šla ta kaj kmalu v mišice.

1. MINUTA

Zdaj se je prispevek energije, pridobljen s pomočjo kisika, izenačil z anaerobnim. Prav zdaj pa vam je najtežje. Mlečna kislina, ki se je razširila po vseh telesnih tekočinah, povzroča zaznavanje hudega napora. Tečete v t.i. mrtvi točki. Zaključujete, zdi se vam celo, da težko kontrolirate koordinacijo gibanja in najraje bi se malce ustavili. Zakislenost organizma, ki jo merimo s pH – jem, je zdaj največja in znaša v mišicah okoli 6,5 (kislino), v krvi pa okoli 7 (nevtralnno). Toda iz trenutka

v trenutek vam je lažje. Kapilare, ki vodijo do vseh mišičnih celic, se počasi odpirajo. Krvni pretok skozi mišice se je zdaj povečal že 20-krat v primerjavi z vrednostjo v mirovanju. Volumen kisika, ki ga vaša kri prenaša v mišične celice na enoto časa (VO₂), je že dosegel skoraj stacionarno vrednost.

3. MINUTA

Vzpostavil se je konstantni VO₂, ki zdaj znaša okoli 2 litra kisika v minuti! Tudi srce že dela s polno paro, pri frekvenci 180 na minuto z vsakim udarcem iztisne kar 100 ml krvi, pri tem pa se vsakokrat skrči celo pod mirovno velikost. Diastolični krvni tlak (spodnji, ko srce miruje) je ves čas nespremenjen, enak okoli 80, sistolični (ob iztisu) pa je s 120 pred začetkom teka narasel na 200 (merimo ga v mm Hg – živega srebra). V vaših pljučih je zdaj le še 5 % vse krvi, kar je okoli četrta litra. Tako bo vse do konca vaše vzdržljivostne preizkušnje. V vsaki minuti kri kar štirikrat zaokroži po vašem telesu. Koncentracija mlečne kisline je zdaj 4 milimole na liter krvi in se zdaj že počasi zmanjšuje, nekaj se je predela nazaj v sladkor - glukozo (glukoneogeneza), nekaj jo pokuri srce. Ste že iz najhujšega. Telo vse bolj prehaja na aerobno pridobivanje energije. Počasi raste tudi telesna temperatura, zato ste se začeli znojiti. Aktivirali so se tudi prenašalci maščobnih kislin, ki skušajo mišicam prodati vaše zaloge. Ali jim bo uspelo?

10. MINUTA

Telesna temperatura še vedno raste. Termoregulacija je izrazita, telo se skuša znebiti odvečne toplote in vsako sekundo skozi kožo z znojem izloči okoli 0,3 grama vode. Žal je to precej neučinkovito, saj dejansko tečete na mestu in znoj skoraj ne izhlapeva. Stanje stacionarnosti se je sicer že skoraj vzpostavilo. Skozi vaša pljuča se vsako minuto pretoči okoli 100 litrov zraka (od tega jih gre preko nosu le 10), mišice pa v tem času skurijo okoli 3 grame sladkorjev. Po vseh živčnih vlaknih skupaj teče tolikšen električni tok, da bi lahko prižgali manjšo žarnico. Z vsakim odzivom zdrsi na milijone in milijone mišičnih molekul aktina in miozina drug mimo drugega ter se nato spet potegne vsaksebi. Gibanje kontrolirajo strahotno zapletena zaporedja živčnih impulzov, ki jih generirajo možgani na osnovi naučenih koordinacijskih vzorcev. Delo ledvic (diureza) in prebava hrane sta na minimumu. Medtem se je organizem tudi že odločil, da s kurjenjem maščob ne bo nič. Napor je prevelik in s tako skromno močjo maščobne oksidacije, ki jo je vaše telo vajeno (slabo ste trenirali!), takšnih energetskih potreb na časovno enoto ni sposobno pokrivati drugače kot pretežno z oksidacijo sladkorjev. Ko bi vsaj tekli bolj počasi!

30. MINUTA

Telesna temperatura je zdaj stacionarna, okoli 39 stopinj. Vaše mišice so porabile že okoli 90 gramov glikogena, 3 grame maščob, izgubili ste okoli 600 g vode (tudi z izdihanim zrakom), 5 gramov sladkorja pa so porabili možgani, srce in drugi organi. Pri mnogih mišičnih vlaknih je že prišlo do destrukcije (mikropoškodb), telo se bori s prostimi radikali, energetskih zalog je zaenkrat sicer še dovolj, za 13

