

Ureja: glavni in odgovorni urednik Katarina Smodej in odbor za informiranje, ki ga sestavljajo: Stane Primožič — predsednik, Ivan Mauser — podpredsednik in člani: Olga Abramič, dipl. inž., Jošt Bajželj, Marinka Farčnik, Zlata Humer in Slavka Rojina. Tisk: ČP »Gorenjski tisk« v Kranju

LETO XIV. — 29. V. 1970 — št. 5

GLASILO DELOVNEGA KOLEKTIVA TEKSTILINDUS — KRANJ

tekstilec

Kaj vse nam bodo prinesle nove investicije!

a) Eno in polizmenski pouk,
b) Modernizacijo pouka v specialnih učilnicah s sodobnimi učili in modernimi metodami in oblikami dela,

c) Nove kapacitete za varstvo šolskih in predšolskih otrok.

Po realizaciji tega programa bo na razpolago kar za 30 odstotkov več prostora za učence v šolskem varstvu in 20 odstotkov več za predšolske otroke (vrtci).

d) Šole bodo postale telesno kulturni centri za okolje, ker bodo omogočale poleg izobraževanja tudi vse možnosti izvenšolskega udejstvovanja šolske in predšolske mladine v raznih krožkih, v klubih in v športu.

Sodobna šola bo preko vseh teh dejavnosti vsestransko oblikovala mladega človeka in ga pripravljala za bodočega člana naše samoupravljalne družbe.

e) Glede na tak program bomo imeli:

- 50 učilnic več,
- 13 novih prostorov za predšolsko varstvo v šoli,
- 4 nove telovadnice in 4 večnamenske prostore,
- 5 šolskih kuhinj za organizacijo redne prehrane otrok,
- sodobno urejena igrišča in športne prostore ob vseh šolah,
- prostore za malo šolo in organizirano dodatno pomoč,
- prostore za interesne dejavnosti učencev.

Peter Gunčar

„ZA ŠOLO, ZA VRTEC“

REFERENDUM O SAMOPRISPEVKU JE PRED NAMI. NAJ NE BO NIKOGAR MED NAMI, KI BI GLASOVAL PROTI!

Naj ne bo nikogar, ki bi glasoval proti!

Nedavno tega je bila v našem podjetju izvedena anketa o samoprispevku za gradnjo osnovnih šol in varstvenih ustanov v naši občini. Kdo bi si mislil, da se bodo prav člani našega kolektiva odrezali izmed vseh kranjskih kolektivov najslabše. Res težko je verjeti, da je edino pri nas izpadla anketa bolj negativno kot pozitivno, ko imamo vendar zaposlenih največ žena, ki bi morale najbolje poznati sedanje težave in probleme, ki jih povzročata večizmenski pouk in premajhne kapacitete vrtcev. Mar se vsi tisti, ki ste v anketi bili proti samoprispevku, ne zavedate, da so nam v kranjski občini posebno osnovne šole nujno potrebne, da so nam enako potrebne tudi varstvene ustanove. Gre vendar za vzgojo in izobraževanje naših otrok, gre za njihovo usposobitev, za nadaljnji razvoj in osvojitve takšnega znanja, ki jim bo v prihodnje življenjskega pomena. Za takšno oblikovanje naših najmlajših predšolskih in osnovnošolskih otrok pa resnično ne zadostujejo več sedanji učni in vzgojni pogoji, ki so posledica neprimernih in nezadostnih prostorov, kjer ni možno uvesti sodobnih metod učenja niti zagotoviti potrebnih zdravstvenih pogojev dela in življenja.

Mar ni žalostno, da Slovenci odgovorimo prav tam, kjer gre za nas same, kjer gre za našo bodočo generacijo, ki bo morala prevzeti že v bližnji bodočnosti vsa bremena današnjega časa na svoje rame?

Kako naj to zmore, če ji nismo pripravljene pomagati na začetku, ki je najvažnejši, odločilnega pomena? Le skrajno brezvestni ljudje gredo lahko nezainteresirani mimo tako važnega vprašanja.

Osebnost sem prepričan, da ste vsi tisti, ki ste na anketo odgovorili negativno, premalo premislili in pomislili na izreden pomen, ki ga ima planirana gradnja šol in varstvenih ustanov, preveč pa ste se ozirali na morebitne napake, ki so bile v preteklosti narejene in preveč ste prisluhnili tistim, ki vedno nergajo in niso nikoli zadovoljni. Na srečo takih slabštev ni veliko, čeprav je res, da lahko tudi taki posamezniki naredijo dovolj škode naši družbi.

Ko boste torej 30. in 31. maja glasovali o samoprispevku, pomislite na to, da glasujete za dolgoročno investicijo, ki bo našim otrokom nudila vse tisto, kar da-

nes pogrešajo in zaradi česar njihovo znanje ne more biti tolikšno, kot bi v primernih pogojih učenja in vzgoje lahko bilo in moralo biti. Zavedajte se, da tu ne gre samo za vaše otroke: gre za otroke nas vseh občanov, in če smo dejansko ljudje in Slovenci, potem je naša dolžnost, da omogočimo realizacijo te težke naloge, ki so si jo zadali naši občinski možje. Tu ne gre za postavljanje spomenikov, tu ne gre za interese posameznikov, temveč gre za dobro premišljeno in proučeno akcijo, ki bo dvignila v kranjski občini vprašanje šolstva in varstva na evropsko raven.

Ob tako veliki nalogi nam resnično ne bi smelo biti žal tistega enega procenta naših osebnih dohodkov, ki pri 100.000 starih dinarjev zneso 1.000 starih din na mesec.

Široka javna razprava in izvedena anketa sta pokazali, da so občani in kolektivi za I. varianto.

Finansiranje se tako predvideva s krajevnim samoprispevkom, uvedenim za dobo petih let in z družbenim dogovorom med občino in delovnimi organizacijami o prispevku, ki bi ga plačevale delovne organizacije v višini od 100 do 200 din na zaposlenega (letno), in sicer odvisno od povprečno letno izplačanih neto osebnih dohod-

kov. Upoštevana so tudi sredstva, ki se zbirajo za otroško varstvo po zakonu, in sredstva občinskih skupščin iz proračuna.

Kolikor bo referendum uspel, bomo občani plačevali krajevni samoprispevek takole:

1. Od dohodkov in pokojnin delovnega razmerja po stopnji 1 % (mesečno!)
2. Od kmetijstva (letno od katastrskega dohodka) po stopnji 3 %.

3. Od obrti in intelektualnih dejavnosti letno od osnove, od katere se obračunava prispevek, po stopnji 1,5 % (prispevek bodo vplačevali v četrletnih akontacijah).

4. zavezanci prispevka v odstotku od prometa od osnove, od katere se plačuje navedeni prispevek, po stopnji 1,5 %; krajevni samoprispevek se plača istočasno kot prispevek po odbitku.

Primer: občan, ki ima iz delovnega razmerja 1.000 novih din ali 100.000 starih din dohodkov mesečno, bo plačal mesečno 10. — novih din oziroma 1.000 starih din mesečno.

VAŽNO!

Samoprispevka so oproščeni občani od invalidskih dodatkov, priznavalnin, kmetijske oskrbnine, prejemkov na podlagi zdravstvenega varstva, pomoči za opremo novorojenčkov ter nagrad dijakov in študentov na praksi, od social-

nih podpor, invalidnin, minimalnih pokojnin in od otroškega dodatka; dijaki in študentje od štipendij in vajenci od svojih nagrad.

Med zavezanci prispevka iz osebnega dohodka iz delovnega razmerja in uživalci pokojnin, zavezanci prispevka od kmetijstva, obrti in intelektualnih dejavnosti so obveznosti krajevnega prispevka oproščeni naslednji:

1. Zavezanci iz delovnega razmerja in pokojnin, katerih skupni mesečni osebni dohodek ne presega 700.— novih din,

2. Zavezanci prispevka od kmetijstva, če njihov letni katastrski dohodek ne presega 500.— din na gospodarstvo, če jim je kmetijstvo edini vir preživljanja.

3. Zavezanci prispevka od obrti in intelektualnih dejavnosti za dohodke iz te dejavnosti, katerih dohodek ne presega letno 5000 novih din.

Prvi program je delno spremenjen

Prvotni predlog, ki je bil tatisnjen v publikaciji »Za šolo, za vrtec« in ste o njem brali tudi v 3. številki Tekstilca, je spremenjen.

O tem predlogu so namreč razpravljali samoupravni organi in družbeno-politične organizacije v delovnih organizacijah in politični aktivni krajevnih skupnosti ter predlagali nekatere spremenjevalne predloge. Koordinacijski odbor je te predloge proučil in tudi upošteval. Nastale so tako naslednje spremembe:

1. V Predosljah ne bo centralne šole, ampak bosta namesto nje zgrajeni 2 osnovni šoli od 1. do 4. razreda, in to v Predosljah in na Kokrici. Obe bosta imeli tudi varstvene prostore. Obe šoli bo po potrebi možno tudi povečati.

2. V Naklem bodo zgradili novo osnovno šolo od 1. do 4. razreda z možnostjo povečanja. Staro šolo pa bodo adaptirali za varstvo. Gradnja vrtca v Naklem torej odpade.

3. Vrtec dobijo Bitnje, v osnovni šoli Duplje bodo dograjeni prostori za vrtec, prav tako tudi v Voklem, Mavčičah in v Predvdvoru.

Predvidena gradnja vrtca na Zlatem polju odpade, ker se tam v prihodnjih 10 letih ne bo povečalo sedanje naselje.



Kako prijetno je, če človek ve, da so njegovi otroci na varnem. Z zgraditvijo novih vrtcev bo to mnogim omogočeno.

REFERENDUM — 30. IN 31. MAJA 1970

Zniževanje stroškov poslovanja - naša najnujnejša naloga

VARIABILNI STROŠKI

V prejšnjem sestavku smo spoznali tako imenovane fiksne stroške, ki jih povzroča mehanizacija (osnovna sredstva) oziroma proizvodna pripravljenost, v katero spadajo: osebni dohodki upravnega osebja, obratovodij itd., ogrevanje, čiščenje itd., kar predstavlja tako imenovane režijske stroške. Rekli smo, da so skupni fiksni stroški neodvisni od obsega proizvodnje oziroma stopnje izkoriščanja kapacitet. Vemo pa dalje iz prejšnjega sestavka tudi to, da so fiksni stroški na enoto izdelka zelo pomembni, saj se z zmanjšanjem stopnje zaposlenosti hitro višajo, z večanjem stopnje zaposlenosti pa hitro padajo in tako močno vplivajo na lastno ceno proizvoda.

Nasprotno fiksnim stroškom pa se obnašajo skupni variabilni stroški. Le-ti so predvsem odvisni od obsega proizvodnje in se večajo in manjšajo sorazmerno s stopnjo zaposlenosti. To je povsem razumljivo, ker variabilni stroški predstavljajo porabljen material in surovine, izdelavno delo (vključirani OD proizvajalcev) in ostale izdelavne stroške. Med količino izdelkov in višino skupnih variabilnih stroškov je torej medsebojna odvisnost, ki je lahko sorazmerna, progresivna ali regresivna. Če skupni variabilni stroški naraščajo za enak odstotek, kot proizvodnja, potem govorimo o proporcionalnih variabilnih skupnih stroških. Če ne naraščajo sorazmerno, potem govorimo o neproporcionalnih stroških, ki so, kot rečeno, lahko regresivni ali progresivni.

Interesantni so variabilni stroški na enoto izdelka. Če so proporcionalni, potem so na enoto, vedno enaki. Če imamo opravka z neproporcionalnimi, pa se le-ti na enoto lahko večajo ob večanju števila izdelkov (progresija) ali pa ob večanju izdelkov padajo in govorimo o regresivnih variabilnih (neproporcionalnih) stroških.

Degresija variabilnih stroškov na enoto izdelka (in skupnih variabilnih stroškov) je seveda izredno pomembna za lastno ceno izdelka. Ta regresija je rezultat boljše organizacije dela oziroma racionalizacije (Pravilno izkoriščanje dela in porabe materiala ob optimalni stopnji izkoriščanja kapacitet).

Progresija skupnih variabilnih stroškov in na enoto pa se običajno pojavi, ko prekoračimo optimalno stopnjo izkoriščanja kapacitet, ko torej preveč obremenimo ljudi in stroje. (Več škarta, nadure, učinek dela je nižji itd.). Razumljivo je, da nam progresivni variabilni stroški povečujejo stro-

ške na enoto izdelka, zato povečujejo tudi lastno ceno izdelka.

Razumljivo je, da naš končni uspeh ni odvisen samo od fiksnih ali samo od variabilnih stroškov, temveč so odločujoči oboji, torej skupni stroški. Nobenega dvoma pa seveda ni, da moramo v posameznih situacijah vedeti, kako se obnašajo fiksni in kako variabilni, ker nam prav take ugotovitve dajejo potrebno sliko in možnost ukrepanja s primerno organizacijo dela in racionalizacijo dela in produkcijskih sredstev.

Skupni fiksni in variabilni stroški (v nadaljevanju »skupni stroški«) se seveda obnašajo zelo različno, predvsem odvisno od vrste variabilnih. Če so variabilni vseskozi proporcionalni, potem seveda skupni stroški naraščajo premočrtno (premice), vendar je to redek pojav v proizvodnji. V grobem vzeto pa ta premočrtnost velja za majhen obseg proizvodnje pri nizki stopnji izkoriščanja kapacitet. Čim pa povečujemo stopnjo izkoriščanja kapacitet in s tem obseg proizvodnje, se pri primerni organizaciji dela in pri racionalnem poslovanju oziroma proizvajanju obvezno mora pojaviti regresija (padanje) variabilnih stroškov, ki se veča vse do določene cone, ki jo imenujemo optimalna cona. To stopnjo pogosto določa: optimalna stopnja izkoriščanja kapacitet in največja regresija variabilnih stroškov na enoto izdelka. Vsakomur bo jasno, da je to cona, kjer so skupni stroški na enoto najnižji (kar je možno v danih pogojih doseči) ter kot taki — pri že postavljeni tržni ceni — dajejo maksimalen dobiček na enoto izdelka. Ta optimalna cona se suče med 75 in 80 % stopnje izkoriščanja kapacitet. (Ta odstotek je seveda zelo relativen skoraj za sleherno podjetje in lahko bi rekli tudi za posamezno zaključeno fazo proizvodnje drugačen. V želji čim večjega ekonomskega učinka proizvodnje pa ga je pametno ugotoviti, čeprav to prav gotovo ni enostavno. Tako ugotavljanje zahteva namreč tekočo in sistematično analizo vseh proizvodnih elementov, kar zmore le ustrezna strokovna služba).

Idealno bi torej bilo proizvajati v optimalni coni, če seveda z njenim obsegom proizvodnje pokrivamo vse potrebe potrošnikov. Če pa se povpraševanje poveča, je nujno, da tudi mi povečamo obseg proizvodnje, ki ga seveda lahko dosežemo le z večjo stopnjo izkoriščanja kapacitet, torej nad optimalno stopnjo in to z večjo maso dobička, kot nam ga

daje optimalna cona. Kako je to možno?

Vemo, da s tem, ko smo prekoračili optimalno stopnjo izkoriščanja kapacitet, pride do progresije variabilnih stroškov, ki takoj poveča skupne stroške na enoto izdelka, čeprav ob tem fiksni stroški na enoto še počasi padajo. Ker se povečujejo skupni stroški na enoto, se s tem zmanjšuje naš dobiček na enoto izdelka, vendar nam odgovarjajoče povečan obseg kljub vsemu lahko da večjo skupno maso dobička. Pogoj sem že navedel: vse izdelke moramo prodati!

Vzemimo primer:

V optimalni coni (naj bo 80 %) smo proizvedli 80 izdelkov, za katere je določena prodajna cena (tržna cena) 40, — novih dinarjev. Skupni stroški na enoto znašajo 25, — novih din. Dobitek na enoto izdelka (bolje je morda dohodek, ker moramo iz tega pridobljenega denarja plačati še zakonske in pogodbene obveznosti!) je 15, — novih din, masa dobička pa je $25 \times 80 = 1200$, — novih din.

Če sedaj povečamo obseg na 90 izdelkov, nam pa pri tem progresija variabilnih stroškov poveča stroške na enoto od 25, — na 26, — novih din, dobimo naslednje:

Dobitek na proizvod je 14, — novih din

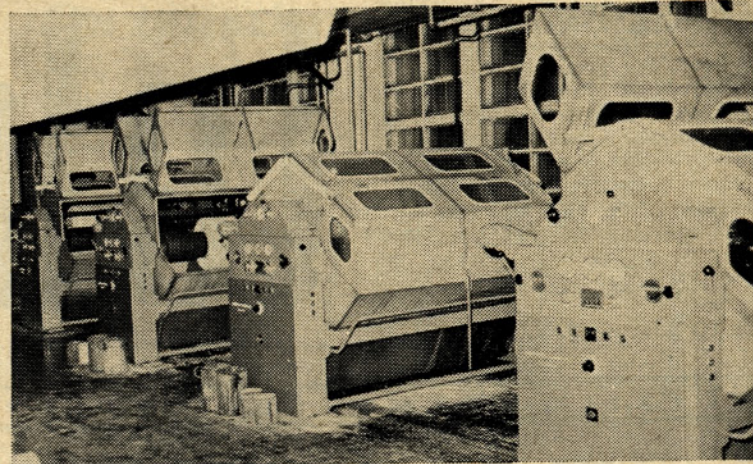
Skupna masa dobička pa je $14 \times 90 = 1260$, — novih din.

Za nas je torej tudi taka povečana proizvodnja rentabilna.

Če pa bi izkoristili kapacitete do maksimuma, bi verjetno progresija variabilnih stroškov tako narasla, da bi iztržili manjšo maso dobička od tiste iz optimalne cone, kar bi seveda ne bilo rentabilno.

Pri vsem tem pa je seveda važno in odločujoče: vsklajeno delovanje vseh faktorjev proizvodnje in racionalno poslovanje, ki zahteva uporabo najboljših tehničnih in organizacijskih prijemov. Če to ni zajamčeno, potem se dogaja, da variabilni stroški rastejo v najboljšem primeru proporcionalno, običajno pa progresivno, o regresiji pa ni govora. Kolikšna je ekonomičnost in rentabilnost v takšnem podjetju seveda ni težko uganiti. Običajno skušajo taka podjetja izboljšati svoje stanje s povišanjem prodajne cene, da bi tako ustvarila potreben dohodek. Zaradi povišanih cen pa gredo izdelki še manj v promet in posledica je večanje zalog izdelkov, ki vežejo obratna sredstva in že je tu vzrok za manjšo likvidnost podjetja in za težje pogoje poslovanja.

P. G.



Zigri v plemenitilnici I

Zanimivo

Osnove splošnega znanja

Odslej bomo v Tekstilcu redno objavljali razne osnovne pojme iz matematike, slovenščine, statistike, ekonomike, tehnike, zdravstva itd., ki jih mora poznati in obvladati tudi neposredni proizvajalec, če naj zavestno in razumno soupravlja.

Prosimo vas, da sporočite vse tisto, kar želite vedeti, da bomo laže zajeli tisto snov, ki jo potrebujete.

UREDNIŠTVO

KAJ JE Odstotek (PROCENT — %) IN KAKO GA IZRACUNAMO

V gradivu, ki ga člani samoupravnih organov dobimo, so pogosto navedni podatki (planski, finančni) v odstotkih (%). Če človek ne ve, kaj je odstotek, če ga tudi ne zna izračunati, potem mu je težko razumeti in dojeti njegovo vrednost, njegov pomen.

Odstotek je del celote, in sicer je en (1) odstotek stoti del neke celote. (Poleg % uporabljamo tudi promile ‰ — odtisoček, vendar v gospodarskih organizacijah redkeje. 1 ‰ je tisoči del celote!).

Odstotek računamo in navajamo takrat, če želimo, da ostaneta obe poznani količini (torej osnovna vrednost ali celota in delež te vrednosti) navzven neznani, ker vzemimo predstavljata gospodarsko tajnost podjetja. Navajamo pa podatke v odstotkih tudi zato, ker nam v mnogih primerih povedo več, predvsem pa nam dajejo večji pregled nekega stanja (odnosov), kot bi nam jih dali številčni iznosi.

Če se povrnemo na prvi primer (poslovna tajna), bi vzeli naslednjega:

Zaloge blaga (to je celota — C) so bile koncem leta 1969 4 milijone metrov blaga. V zaključnem računu sicer prikažemo podatke v dejanskih količinah in tudi zaloge pred enim letom, vzemimo 2.000.000 m, vendar navzven ne govorimo o eventualnem povišanju zalog za recimo 2 milijona metrov, ampak raje to prikažemo v odstotkih. V našem primeru bi bilo to 50 % povečanje zalog.

Bolj v rabi pa je prikazovanje z odstotki tedaj, če nam nudi boljši pregled v nastale odnose, razmerja. Vzemimo: Prikazati želimo število novorojenih v enem letu nasproti številu prebivalcev v Sloveniji. Vzemimo, da ima Slovenija 2.381.000 prebivalcev, novorojenih pa je bilo (leta 1968) 11.957 otrok (podatki niso resnični!). Številke nam malo povedo. Če pa izračunamo, da je to 20 %, potem nam ta številka zelo nazorno pove, da se je rodilo dvajseti del vseh prebivalcev Slovenije.

Takšna smiselna primerjava je na primer tudi povečanje produktivnosti izražena v %, rentabilnost, ekonomičnost itd.

KAKO Odstotke IZRACUNAMO!

Za izračun uporabljamo enostaven obrazec:

$$p = \frac{d}{C} \times 100 \quad \text{Kjer pomeni: »d« = delež, ki ga želimo izraziti v \% ,}$$

»C« = je celotni znesek, »p« pa je odstotek (%).

Primer: proizvedli smo 800.000 metrov tkanin. Zaradi napak je od teh količin 160.000 m izdelkov II. kvalitete. Koliko odstotkov je to?

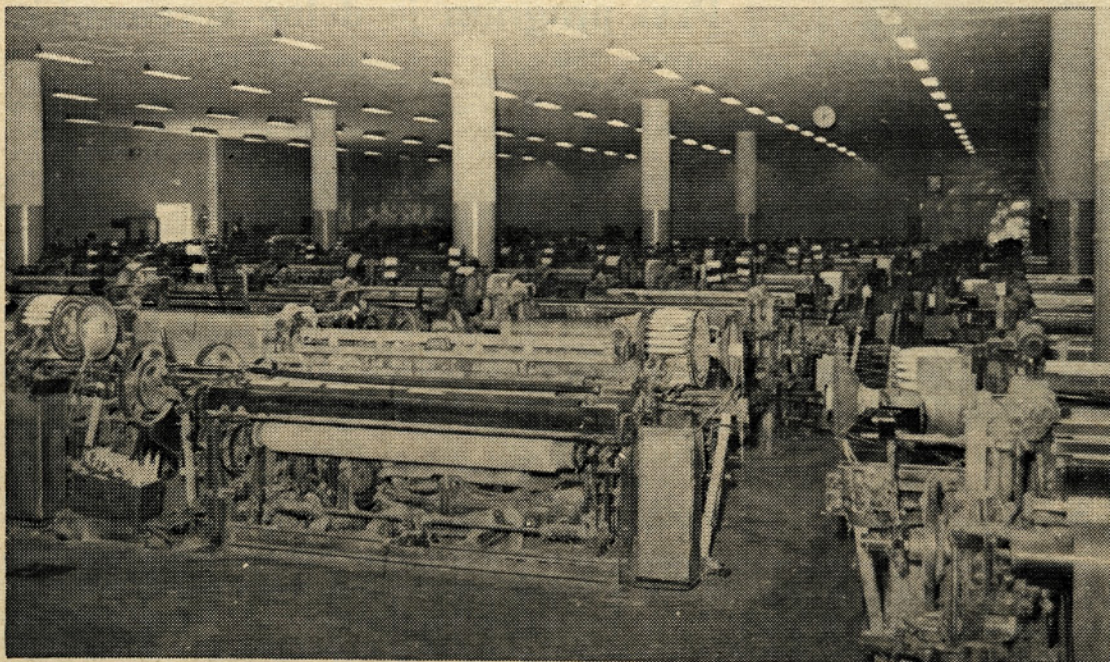
$$\frac{160000}{800000} \times 100 = 20 \%$$

Včasih imamo podano: C in %, pa želimo ugotoviti delež — d. V takem primeru uporabljamo taisti obrazec, vendar ga moramo spraviti v primerno obliko, ki je

$$d = \frac{C \cdot p}{100}$$

(Običajno za ugotavljanje deleža ne uporabljamo obrazca, ampak celoti odrežemo dve celi mesti in to pomnožimo z danimi odstotki, pa dobimo delež.)

V prihodnji številki bo govora o indeksih!



Pogled na Rütli avtomate

Sodeluj v Tekstilcu!

ZA IGRO IN TOPLE DNI

1. Oblekica je iz enobarvnega pikeja kombinirana z drugobarvnim blagom močne barve.

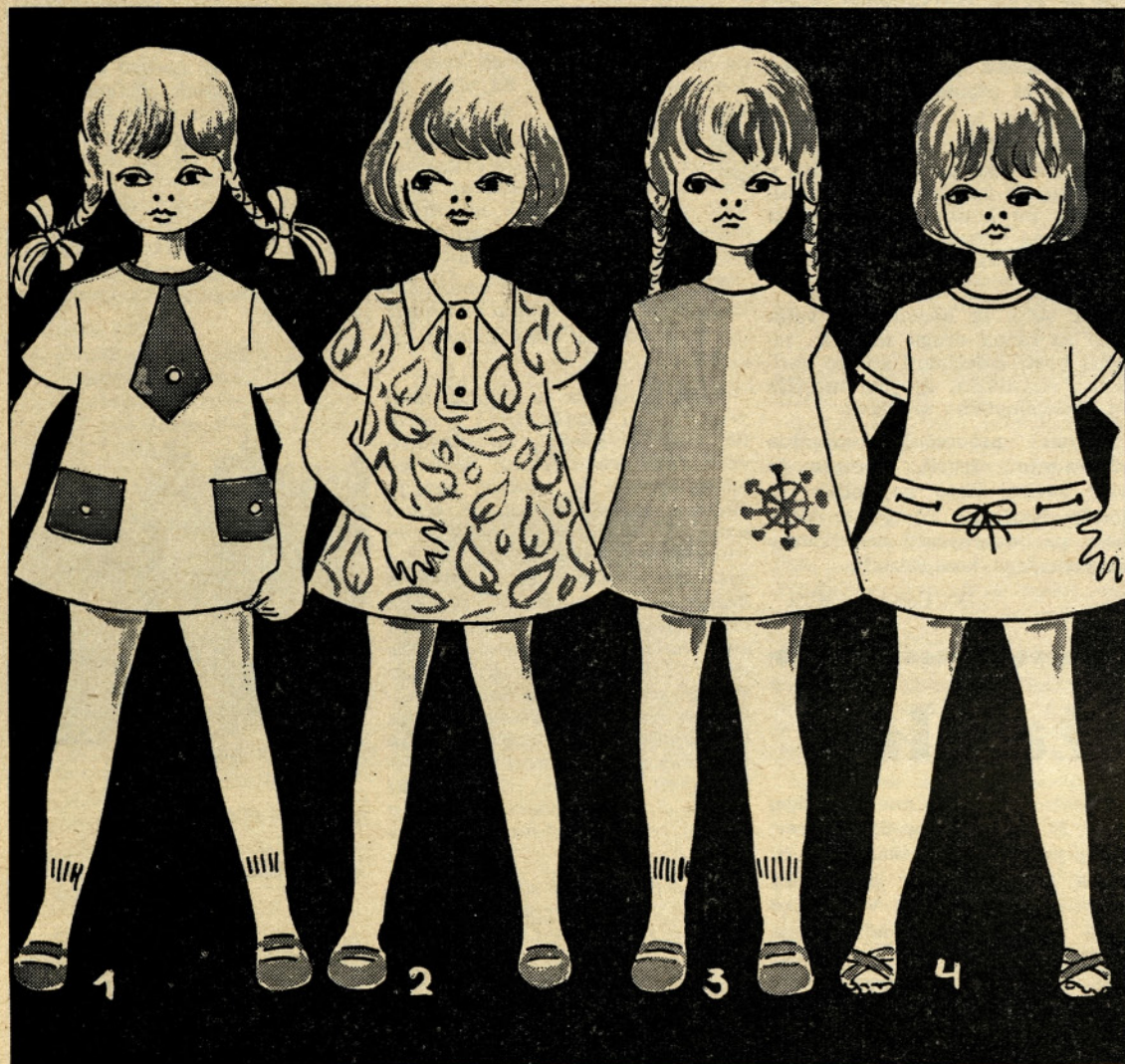
2. Iz potiskanega blaga naredimo oblekico srajčnega kroja. Dopolnimo jo z belim ovratnikom.

pikeja ali ripsa. Pas prišijemo na obleko, še prej pa obšijemo luknjice da lahko vpeljemo skozi trak.

5. Iz živahno potiskanega blaga ukrojoimo hlačke, ki naj bodo

Tisk naj bo živahnih barv.

7. Se ena kombinacija hlač in bluze iz potiskanega blaga. Obrobimo z enobarvnim blagom živahne barve ki se mora vezati na barvni tisk.



3. Ljubka oblekica v dvobarvni kombinaciji; polovica dela je drugačne barve npr. svetlo modra, druga polovica je pa bela, tudi aplikacija je modre barve.

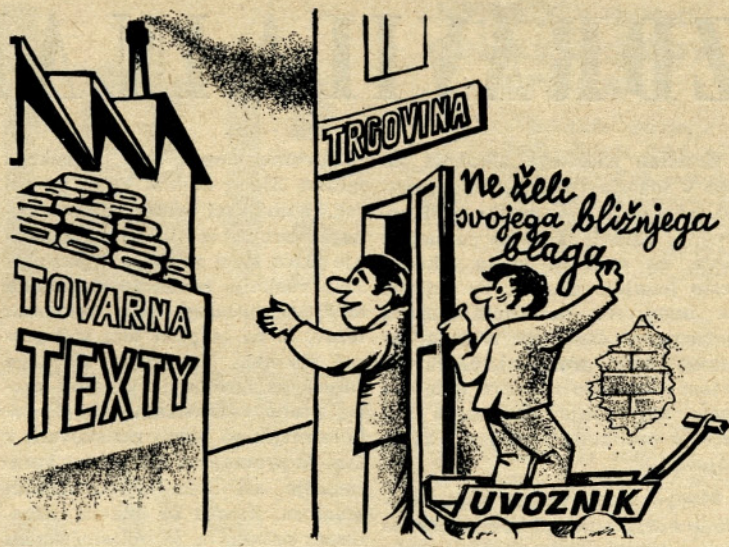
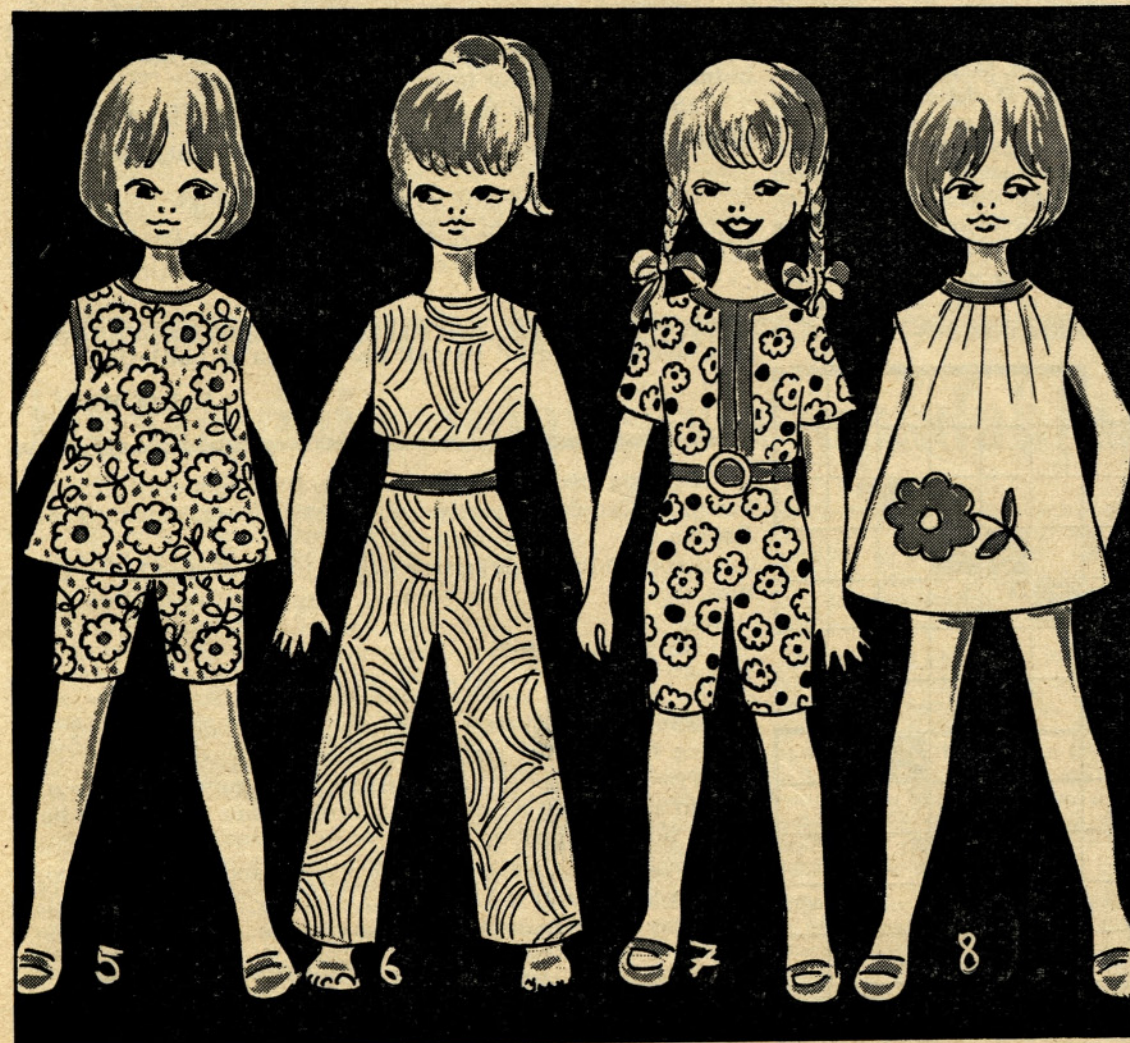
4. Enobarvno obleko ukrojoimo iz

dolge do kolen. Zgornji del je ukrojen ohlapno in obrobljen z drugobarvnim blagom.

6. Za tople dni na morju so tudi za male deklice zelo praktične dolge hlače in kratek gornji del.

8. Iz enobarvnega blaga ukrojoimo lahko oblekico in jo apliciramo s cvetličnim ali pa tudi živalskim motivom. Oblekica je ob vratu in zadaj drapirana.

MaK



Ali premalo spite?

Kdor premalo spi, postane zelo hitro razdražljiv, nesposoben za delo in s tem postavlja na kocko svoje delovno mesto, srečo v zakonu in končno tudi svoje življenje. Taki ljudje se seveda ne morejo, oni pravi pa bi lahko spali, pa nočejo. Ti ljudje morajo na vsak način iti pozno spat. Razlog najdejo hitro: nočna predstava v kinu, program na radiju ali televiziji, kartanje, ali pa — (kar danes ni nobena redkost — delo v »fušu« po rednem delovnem času. Pri vsakem takem človeku, ki sam sebi krađe spanje, z zdravjem nekaj ni v redu, pri nekaterem več pri drugem manj — vse je pač odvisno od tega, koliko nekdo premalo spi in koliko časa to že traja.

Kronično pomanjkanje spanja se kaže v prvi vrsti v zmanjšani sposobnosti reakcije. Naloge, ki jih dobivajo iz centralnega živčnega sistema, mišice ne izvršujejo več tako hitro in sigurno kakor bi bilo to treba. To pa je seveda zelo v napoto posebno v tistih poklicih, kjer so potrebne hitre in precizne kretnje, kot je to primer pri šoferju, kirurgu, urarju.

Pomanjkanje spanja lahko povzroči motnje v sluhu in čutilih za tip in toploto. Ravno tako se poslabša vid. Tak človek je nesposoben točno določiti velikost in obliko posameznih predmetov, niti ne more več presoditi oddaljenosti do nekega predmeta, npr. za nek avtomobil misli, da je oddaljen 400 metrov, medtem, ko je ta oddaljen v resnici samo 100 metrov.

Pred kratkim so v ZDA izvedli eksperiment, ki je nazorno pokazal, kakšne posledice ima lahko premalo spanja. Dvajsetletni mladenci se je prostovoljno prijavil za ta poskus. Buden je izdržal dvainsedemdeset ur. Že koncem drugega dne je bil popolnoma zmeden in apatičen.

»Moja čutila« je pripovedoval kasneje, so mi pričarala neverjetne stvari. Tretji dan se mi je

zdelo kot, da se zidovi nagibajo in zopet ravnaajo. Glasovi ljudi, ki so govorili poleg mene, so se mi zdeli kot da prihajajo nekje od daleč. Tla so se mi zdela zdaj svetla zdaj temna. Večkrat sem se začel brez vzroka smejati.

Take vrste reakcije seveda lahko nastanejo tudi, če si dalj časa skrajšujemo spanje.

Zakaj nekateri ljudje premalo spijo? Mnogi iz finančnih razlogov, drugi zopet zaradi neuroze. Neki psihiater je rekel: »Nespečnost je, ravno tako kot glavobol, znak, da s človekom ni nekaj v redu. Vedno je treba najti pravi vzrok za nespečnost. Ljudje, ki morajo vsak večer na zabavo ali v kino, morda samo beže iz določenih življenjskih okoliščin, s katerimi si ne morejo priti na čisto.«

Koliko spanja človek potrebuje? Znanstveniki so prišli do zaključka, da so ljudje, ki jim je malo spanja zadosti, po naravi zelo radovedni in ostajajo zato tako dolgo budni, ker jih mnogo stvari zanima. Po njihovem mišljenju je zelo inteligentnim ljudem potrebno manj spanja kot drugim.

Mnogi mladi ljudje manj spijo, ker so še elastični in še niso tako močno vpreženi v delovno vsakdanjost. Mnogo študentov pred izpitom študira cele noči. Seveda pa morajo po tem obvezno imeti prost dan in tako nadoknaditi izgubljeno spanje.

Človek lahko sam zase enostavno ugotovi, koliko ur spanja na dan potrebuje, če si nekaj časa beleži, ob kateri uri gre spat in kdaj se sam (brez budilke) zopet prebudi in če se ob tem seveda čez dan počuti svežega. Da bi vsak dan dobil pravilno povprečno vrednost je treba vedeti, da se potreba po spanju menja glede na delo, ki smo ga čez dan opravili.

Noben človek ne more trajno izdržati brez spanja. Ali bo svojo bilanco spanja spravil v red, ali pa bo nekega dne doživel popolni zlom.

Dr. Cepuder Mira



Dopolnilo k članku »12. tekstiliada na Voglu«

V tem članku smo pri navajanju rezultatov tekmovalcev izpuštili tekmovalko naše ekipe, in sicer Jožico Šimnic, ki je zasedla 11 mesto s časom 0.52.5, kar je brez dvoma zelo dobro mesto med 40 tekmovalkami.

Tako je naša ženska ekipa dosegla naslednja mesta: 4., 11., 17., 21., 22., 26., 34. in 38.

Ob tej priliki naj še enkrat poudarim, da imamo trenutno v našem podjetju zelo močno ekipo, ki bo v prihodnjih letih lahko dosegla še več. Škoda je pa, da ni mogla tekrovati Marica Križaj, ki bi se brez dvoma tudi uvrstila v sam vrh.

I. J.

ZDRAVILA IN ALKOHOL

Količina zaužitega alkohola na leto v Jugoslaviji je ogromna, ravno tako pa je zelo velika tudi poroščina zdravil. Iz tega pa nujno sledi, da se zdravila in alkohol čisto jemljejo skupaj. To dejstvo pa ima velik praktični pomen (posebno v času vse večjega avtomobilskega prometa), čeprav je o tem zelo malo znanega. Šele vse večje naraščanje prometnih nesreč je prebudilo zanimanje za te pojave.

Mnogo ljudi vzame uspavalno ali pomirjevalno tableto, ko so se zvečer vrnili z zabave, kjer se je mnogo pilo. Mnogim pa ni znano, da se lahko razvije nepričakovano medsebojno delovanje zdravila in alkohola. Biološki poskusi so pokazali, da se barbiturni preparati in alkohol medsebojno ojačujeta. S poskusi na ljudeh so znanstveniki ugotovili, da se po zaužitju pomirjevalnih in podobnih tablet zmanjša delovna sposobnost, koordinacija in sposobnost presoje za 7–24 ur, če v tem času popijemo le pol litra piva. Večina poskusnih oseb je izjavila, da po tej kombinaciji niso bili sposobni voziti avtomobila.

Mešanje barbituratov in alkohola lahko izzove tudi smrt. Poznan

je primer ameriškega filmskega igralca Alana Ladda, ki je po veseli zabavi vzel preveliko dozo nekakega barbiturata in so ga naslednje jutro našli mrtvega v postelji. Zelo verjetno bi on to uspavalno sredstvo prenesel brez posebnih težav, če ne bi pred tem spil preveč alkohola. Ta primer slavnega filmskega igralca je vzdignil precej prahu v ZDA in v mnogih laboratorijih so začeli raziskovati, v čem je pravzaprav nevarnost kombinacije alkohola in uspavalnih sredstev. Kmalu so odkrili mehanizem delovanja, ki ob istovrstnem jemanju alkohola in uspavalnih tablet povzroči zastrupljanje. Normalno telesni fermenti ali encimi razgradijo zaužit alkohol v ogljikovo kislino in vodo in ga tako napravi neškodljivega. Vse ta proces se odigrava v jetrih. Spojine barbiturne kisline pa te fermente uničijo, posledica tega pa je, da se alkohol ne razgradi, ampak se v organizmu nabira. Skupno s spojinami barbituratov deluje na srce, krvni pritisk, znižuje telesno temperaturo in zavira dihanje.

Dobro znano mišljenje, da skodelica močne črne kave lahko zmanjša učinek popitega alkohola, je zmotno. Če torej nekdo zaradi

prevelike količine alkohola ne more voziti avtomobila, ga tudi ne bo mogel, pa če spi ne vem koliko kave. Doslej so se izjalovili vsi poskusi, da bi se našlo čudodelno sredstvo, ki bi pospešilo izločevanje alkohola iz telesa.

Pri nekaterih zdravilih, če se jemljejo skupno z alkoholom, posebno pade v oči njihovo delovanje na psiho. Nitroglicerina je poznano zdravilo za angino pectoris. Če pa se slučajno vzame z alkoholom, lahko pride do začasne psihoze, ki preide šele čez nekaj dni.

Alkohol deluje tudi na antibiotike. Če se npr. penicilin jemlje v tabletah ali kapsulah, se resorbi- ra šele po 2 urah. V tem času ne smemo uživati nobenega alkohola, ker drugače penicilin ne deluje.

Kar velja za barbiturate, velja tudi za razna druga zdravila, tablete proti bolečinam kot so antipirin, fenotiazin, spojine morfija in antiepileptična sredstva.

Alkohol preprečuje normalno razgradnjo zdravil, oziroma jo vsaj zavira. Zato naj nihče ne jemlje istočasno zdravil in alkohola, pa bo preprečil marsikatero nepredvidene komplikacije.

Dr. Cepuder Mira

Izlet v naravo vam bo dal dovolj novih moči za vsakdanje naporno delo

So ljudje, predvsem družine, ki ob nedeljah in praznikih ne vedo kam bi se dali. Tako proste dni preživljajo doma, dolgočasni in slabe volje. Takšno vzdušje pripelje pogosto do prepira, ki razmere v družini otežuje in hkrati tudi skrajno negativno vpliva na vzgojo otrok. Posledica je lahko, da gre mož v gostilno ali kvartat, žena pa se utaplja v solzah in delu.

Takšno življenje zanesljivo ne koristi niti enemu niti drugemu. Takšno življenje predvsem škoduje otrokom, katerih telesni in duševni razvoj zahteva sprostitve, veliko svežega zraka in gibanja.

Zakaj jim zato ne bi omogočili vsega tega, ko je toliko možnosti in že z minimalnimi izdatki izvedljivo.

Naša Slovenija je vendar tako primerna za krajše izlete v naravo, kjer se človek, po utrudljivem delu preko tedna, dejansko lahko sprosti in spočije, navžije svežega zraka in nabere novih moči. Za tak podvig resnično ni treba veliko denarja, pa tudi ne osebnega avtomobila. Košarica s hrano, primerna obleka in že ste z avtobusom na poti v katerokoli smer naše čudovite Gorenjske. Že nekaj kilometrov iz Kranja so prelepi prostorčki ob Savi ali Kokri, pa vse tja do Bleda, Bohinja ali Kranjske gore. Seveda velja isto tudi za smer proti Trzinu, Jezerskemu, Kamniku, Skofji Loki itd. Če človeka privlači hribi, bo šel pač na Kravce na Jošt in podobno.

Se bolj privlačni so seveda pikniki, ki pa so že vezani na osebni avto, ker človek težko prenaša majhno pečico (za čevapčice ali meso na žaru) z avtobusom. Kdor enkrat okusi vse prednosti, ki jih nudi tak izlet v naravo v primerjavi s preživljanjem prostih dni doma, bo potem le redko ostal

doma. Niti slabo vreme (če imaš seveda svoj avto) te ne zadrži, saj je že pod enostavno streho iz našega tekača mogoče tak piknik, še posebno, če je izveden v dvoje (dve družini). Kolikšna prednost je to za zdravje vseh, pa verjetno ni potrebno posebej poudarjati in dokazovati.

Pojdite zato v naravo in pustite vsaj v takih dneh gledanje nogometnih tekem po televiziji, pustite gostilne in dolgočasno prekladanje svojih kosti z enega dela kavča na drugega. Pri tem naj bo glavni vzrok ta resnica, da smo meščani vsak dan bolj potrebni svežega zraka in veliko gibanja na prostem, izven mestnega hrupa in onesnaženega zraka, izven spon civilizacije.



Novigrad

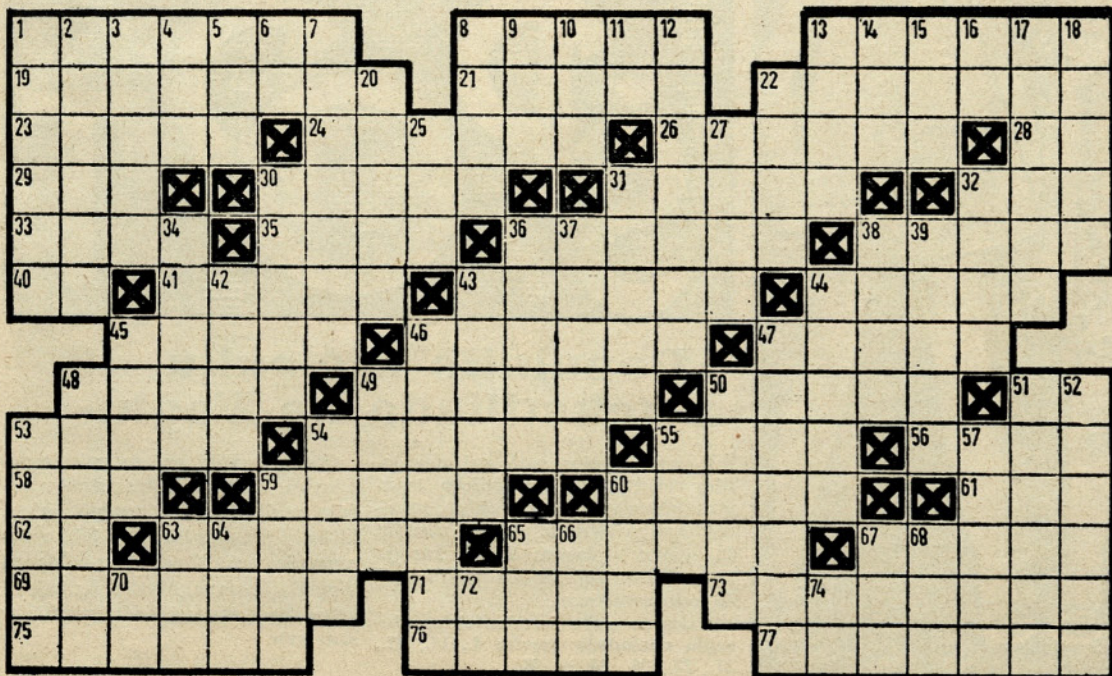
5. nagradna križanka

Vodoravno: 1. slabo počutje, 8. ptica pevka s koničastim kljunom in tenkimi nogami, 13. prebivališče živali v ujetništvu, 19. popravilec tiskovnih napak, 21. prevozno sredstvo v vzhodni in Južni Aziji, ki ga vozijo kuliji, 22. kulturna rastlina, 23. visok gorski vrh, 24. listič, ki vabi na prireditve, 26. dvom, nezaupanje, 28. ime črke D, 29. osvežilna in zdravilna pijača, 30. hrvaški narodni heroj (Marian), 31. vez, okov, 32. šestdeset minut, 33. polet, zanos, 35. opis, očrt, 36. navlaka, nepotrebno breme, 38. ploščica iz skrilavca, 40. kratka, za efektno boksarsko zmago, 41. živalski gnoj, 43. zrelostni izpit na srednji šoli, 44. prosjak, 45. žensko ime, 46. debel laški postanj, 47. drugo ime za meseca julij in avgust (mali in veliki), 48. skupina otokov v Polineziji, 49. letovišče na zahodni istrski obali, 50. predor, 51. enaka soglasnika, 53. ime umrlega slovenskega skladatelja Kogejca, 54. južnoameriško orodje in orožje, podobno handžarju, 55. otok ob vzhodni obali Jave, nekdanje ime-novan »raj na zemlji«, 56. češko moško ime, 58. izumrla vrsta pingvina, 59. odlični slovenski trobentač, član Ljubljanskega jazz

ansambla (Urban), 60. premik, 61. departma v francoski pokrajini Provansi s središčem Draguignan, 62. kemični znak za lantan, 63. sodobni ameriški dramatik (»Po padcu«, Arthur), 65. figura pri šahu, 67. naslov znanega ameriškega filma, v produkciji in igralski izvedbi Johna Wayna, 69. carstvo, cesarstvo, 71. ion z negativnim električnim nabojem, 73. rez na oblačilu, 75. zgibna gred, ki prenaša silo od motorja na kolesi motorne vozila, 76. moško ime, 77. vrh severovzhodno od Triglava (2533 m).

Navpično: 1. posledica skrčenja, 2. sredstvo za lotanje, 3. operni spev, 4. ime angleškega dramatika Jonsona, 5. desni pritok Volge, 6. kratka za »starejši«, 7. velik industrijski obrat, 8. mehnično, brezdušno učenje, 9. odžagan kos debla, hlood, 10. organ vida, 11. kratiza za »zveza študentov«, 12. sodobni slovenski slikar narodopisne smeri (Maksim), 13. cunja, 14. velik severni jelen, 15. ime pevke narodne glasbe Prodnikove, 16. začetnici sodobnega slovenskega pesnika srednje generacije, 17. umrl slovenski revolucionar in politik (Boris), 18. površina, območje, 20. radijski sprejemnik, 22. grofija v jugovzhodni Angliji (tu-

di svetovno znana znamka cigaret), 25. srd, 27. orodje koscev, 30. pijača iz vina, sladkorja in sadja, 31. kraj, kjer pada reka Sluščica s 23 slapovi v hrvaško reko Korano, 32. radioaktivna strateška prvina, 34. presihajoče jezero na severnem robu afriške puščave Kalahari, 37. mineral tečec, 37. beseda brez poudarka, 38. slovenska pevka zabavne glasbe (Majda), 39. vladarski naslov, 42. ovitek, omot, 43. pripadnik berberskega plemena, ki je v antiki naseljevalo severno Afriko, 44. kraj, kjer je letališče Ljubljana, 45. mestni nasad, 46. kuščarju podobni plazilec, 37. vojak s sulico, 48. mesni izdelek, 49. ime hrvaškega narodnega heroja Končarja, 50. pastirska staja v gorah, 51. ozek snop svetlobe, 52. ženitev, 53. idol, 54. tkaninam nevarni metuljček, 55. del telesa, 57. Obri, 59. zagozda, 60. razstavna deska ali stojalo, 63. produkt čebel, 64. starorimska boginja jeze, 65. mlečni izdelek, 66. oblasta bakterija, 67. kratka avstrijske poročevalske agencije, 68. pogon na divjačino, 70. kratka za »primer«, 72. kemični znak za natrij, 74. predzadnja in enajsta črka naše abecede.



ZAHVALE

Ob odhodu v pokoj se vsem članom tiskarne prisrčno zahvaljujem za prejeto darilo.

Vsem članom kolektiva pa želim obilo uspehov!

Enako lepo se zahvaljujem inženirju Završniku, Škrabu, Zgoncu, Grašiču, Lanjščeku, Ramovšu in Murnu za obisk v bolnišnici na Golniku in za darilo s cvetjem.

Zahvaljujem se tudi sindikalni organizaciji za darilo in denar.

Nikolaj Špišič

Ob odhodu v pokoj so mi sodelavke poklonile lepo darilo, za katero se jim najlepše zahvaljujem, hkrati pa jim želim še mnogo uspehov.

Pepca Umbreht

Vsem sodelavcem in sodelavkam se iskreno zahvaljujem za lepo darilo, ki so mi ga dali ob odhodu iz podjetja.

Krista Mrak

Iskrena hvala članom tkalnice I in plemenitilnice I za venec in izrečeno sožalje ob smrti mojega moža Janeza Eržena.

Lepo se zahvaljujem za venec tudi IO sindikalne organizacije.

Ana Eržen

Ob prerani smrti mojega moža

JANEZA PRAVSTA

se iskreno zahvaljujem vsem njegovim sodelavcem iz predilnice II za poklonjeni venec in za izraze sožalja.

Prav posebno se zahvaljujem mojstvom iz te enote za častno spremstvo na njegovo zadnjo pot in za ganljive besede ob odprtem grobu.

Enako se zahvaljujem tudi mojim sodelavkam in sodelavcem iz predilnice I za venec.

Prav vsem še enkrat prisrčna hvala.

Žalujoča žena Ivanka Pravst in sinova Viktor in Janez