

Ureja: glavni in odgovorni urednik Peter Gunčar in uredniški odbor, ki ga sestavljajo: Polde Jenko — predsednik, inž. Zvonka Černe — namestnik predsednika in člani: Franc Istenič, Marinka Farčnik, Stane Primožič, Angelca Kunst, Boris Pertot, Jošt Bajželj in Peter Gunčar. Tisk: ČP »Gorenjski tisk« v Kranju

LETO XII. 7. avgust 1969 — št. 7

tekstilec

GLASILO DELOVNEGA KOLEKTIVA TEKSTILINDUS — KRANJ

Delovni red in disciplina — v bodoče dosledno izvajanje predpisov

Čeprav so z internimi predpisi urejene dolžnosti članov kolektiva glede izvajanja in pridržavanja delovnega reda in discipline v podjetju, se v zadnjem času opaža in ugotavlja, da posamezniki vsestransko kršijo in rušijo sprejeta določila. Prav tako se ne izvajajo navodila in ukrepi v zvezi z redom in disciplino, ki so jih sprejeli samoupravni organi podjetja in EE ob prehodu na 42-urni delovni teden. Člani kolek-

tiva, ki kršijo ta določila, se ne zavedajo, da s takim načinom samo poslabšujejo težak položaj podjetja, nikakor pa ga ne izboljšujejo. Velika večina članov kolektiva se zaveda, da brez določene discipline in reda v podjetju ni pravega uspeha oz. rezultata in zato tiste kršilce tudi obsojajo.

V internih predpisih imamo točno določila glede delovnega časa, reda in discipline in se jih nekaj

tudi navaja, da z njimi ponovno seznanimo člane kolektiva, da lahko svoj odnos do tega vprašanja še popravijo, oz. nepravilnosti odpravijo in sicer:

1. Vsak član kolektiva je po 151. členu Statuta dolžan se pridržavati predpisanega delovnega reda in discipline v podjetju.

2. Člen 50 Pravilnika o delovnih razmerjih določa, da je redni delovni čas v našem podjetju 8 ur, torej ne manj, ne več.

3. Pričetek in konec dela na delovnem mestu je naveden v čl. 51 Pravilnika o delovnih razmerjih in ta določa, da je delovni čas od 6. do 14. ure, od 14. do 22. ure in od 22. do 6. ure.

4. Odmor v neprekinjenem delovnem času 8 ur traja po 65. čl. Pravilnika o delovnih razmerjih 30 minut, nič več in nič manj; pričetek in konec odmora pa je posebej predpisan za vsako ekonomsko enoto.

5. Čl. 54 Pravilnika o delovnih razmerjih točno navaja, da mora biti vsak na svojem delovnem mestu ob začetku delovnega časa in ga mora zapustiti šele ob koncu delovnega časa. Začetek in konec delovnega časa pa je naveden pod toč. 3.

Ta člen tudi določa, da delavec ne sme brez dovoljenja zapuščati svoje delo oz. mesto med delovnim časom samovoljno, razen seveda za čas odmora, če ga kliče

nadrejeni ali pa v primeru višje sile (požar, potres, poplava).

Prav tako je določeno, da neposredni vodja (vodja oddelka, mojster) ugotavlja pravočasen prihod in odhod iz delovnega mesta, kakor tudi, da se delovno mesto med delovnim časom po nepotrebnem ne zapušča.

6. Ukrepov, ki so bili s tem v zvezi sprejeti po samoupravnih organih, niti ni potrebno navajati, ker bi v tem primeru v glavnem samo ponavljali gornja določila. Dobro bi bilo, da se člane kolektiva opozori tudi na tiste.

Kot je iz gornjega razvidno, imamo dovolj jasna in razumljiva določila za delovni red in disciplino v podjetju, če pri tem še upoštevamo, da je vsak član kolektiva prejel Statut in Pravilnik o delovnih razmerjih. Zato ne more nihče trditi, da o tem nič ne ve, oziroma, da ni bil seznanjen.

Kršitve delovnega časa, delovnega reda in discipline nasplo, se kažejo v naslednjih primerih in oblikah:

1. Prihod na delo oz. zamujanje se v glavnem registrira samo pri vstopu v podjetje, kar pa ne pokaže dejanske zamude delovnega časa na delovnem mestu. Ob prehodu na 42-urni delovni teden so bili sprejeti ukrepi oziroma odbitki delovnega časa do 1 ure, kar pa se v podjetju dosledno ne izvaja.

2. Predčasen odhod iz delovnega mesta izgleda tako, da je to stvar in volja posameznika oziroma kot da ne bi imeli nobenega določila, kdaj se lahko delovno mesto zapusti. Že 5, 10 ali več minut pred koncem delovnega časa je opaziti posameznike ali manjše skupine, ne da so samo zapustili delovno mesto, ampak so že izven svojega obrata in se s počasnim korakom usmerjajo proti izhodu iz podjetja, ali pa čakajo za najbližnjim vogalom, kdaj se bo kazalec na uri toliko približal koncu delovnega časa, da bodo le do konca časa na teritoriju podjetja. Teritorij podjetja pa zaenkrat ni še delovno

Važno obvestilo za člane kolektiva

ODSLEJ BOSTE PREJELI
TEKSTILCA PRI VRATARJU
(V OBRATU I. ALI II.)

Dopoldanska izmena:
Pri odhodu z dela — ob 14. uri

Popoldanska izmena:
ob 22. uri

Nočna izmena:
ob 6. uri

BRANJE TEKSTILCA
V PODJETJU
JE PREPOVEDANO!

mesto. Precej izgovorov se nanaša na vozne rede avtobusov, kar pa ne drži.

3. Neposredni vodje (vodje oddelkov, mojstri) ne ugotavljajo prihoda, odhoda ali zapuščanja delovnega mesta med delovnim časom, in so posamezni primeri, ko le-ti prednjačijo pri teh kršitvah (zadnji pridejo, prvi odidejo).

4. Ugotavlja se, da posamezniki že zapuščajo delovna mesta 5 in tudi več minut pred pričetkom odmora in se vrnejo na delovno mesto tudi pet ali več minut kasneje. Iz tega sledi, da za take posameznike ne traja odmor 30 minut, ampak si ga sami določijo na 40 ali več minut.

(Dalje na 2. strani)

Izvršitev osnovnega plana za junij

Predilnici

I.: ef. kg — 99,3 %
bb kg — 96,1 %
II.: ef. kg — 99,2 %
bb kg — 93,8 %

Tkalnici

I.: tm — 97,0 %
votki — 97,8 %
II.: tm — 99,8 %
votki — 103,4 %

Plemenitilnici

I.: tm — 99,0 %
m² — 99,0 %
II.: tm — 101,3 %
m² — 105,6 %



Tudi odmor se prileže (Predilnica I)

Še o delu naših samoupravnih organov

KAKO NA hitro izboljšati delo samoupravnih organov v našem podjetju

Za uspešno delo članov samoupravnih organov podjetja (CDS, UO, ODS) je osnovna nužnost predvsem naslednje:

1. Da poznajo smisel delavskega samoupravljanja.
2. Da poznajo razmere v oddelku, enoti in podjetju, pač odvisno v katerem samoupravnem organu delajo.
3. Da so vsestransko in objektivno informirani o gospodarjenju in poslovanju v enoti ali podjetju.
4. Da so vestni, pošteni in da odločajo s čutom odgovornosti.
5. Da delajo sproščeni, po lastnem preudarku, brez bojznosti, demokratsko.

V tem sestavku obdelujem v nadaljevanju prvenstveno smisel delavskega samoupravljanja in pravilno, objektivno in vsestransko informiranje članov tega ali onega samoupravnega organa. To zato, ker vem, da je to najvažnejši faktor, ki odloča o uspešnem delu teh organov o njihovi uveljavitvi in učinkovitosti.

Kot najboljše sredstvo za informiranje teh članov bi morali vzeti material, ki ga dobe pred vsako sejo. Na žalost je prav ta možnost v našem podjetju zelo skromna, saj je ta material večji del preveč splošen, dolgovezen, neprecizen, brez prepotrebnih podatkov — skratka, nenačrtno pripravljen, nepregleden in pogosto tudi nerazumljiv, vsaj za večino. Ni čudno, če so seje organov v takih pogojih kratke, nezanimive in neučinkovite, in mi čudno, če večina članov ne sodeluje v razpravah, ni kritična in zgolj for-

malno odloča o važnih predlogih, brez čuta odgovornosti.

Tak način delavskega samoupravljanja razumljivo ni koristen niti za podjetje niti za družbo. V takih razmerah ne moremo pričakovati njegove nadaljnje razvoj ter njegov večji pomen. Prav to pa je nužnost v današnjih časih, ko bi morala večina članov kolektiva zavestno in z vsemi močmi skrbeti za premagovanje problemov in za reševanje nalog, od katerih zavisi naš obstoj in napredek. Danes v našem kolektivu organi delavskega samoupravljanja ne uživajo posebnega zupanja in ugleda. Člani kolektiva so prepričani, da je na primer CDS premalo odločen in zahteven, da nima ustrezne veljave, člani pa so malodušni in naveličani, pa zato ne sodelujejo z dušo in srcem, ampak prepuščajo, da gredo dogodki svojo pot, čeprav so drugačnega mnenja, čeprav bi lahko predlagali boljše rešitve. Veseli so, če je seja kratka, če jim ni treba spraševati in odgovarjati.

Rezultat takšnega delavskega samoupravljanja je seveda skromen, pogosto tudi negativen. Negativnost je očitna predvsem v tem, da smo obstali na nizki stopnji upravljanja, ki omogoča službam in posameznikom, da delajo po svoje, brez nadzora in osebne odgovornosti. Vse bi bilo drugače, če bi člani samoupravnih organov (predvsem CDS) upravljali podjetje zavestno in s preudarkom, po nekem sistemu, kjer bi zahtevali za sleherno nepravilnost in napako račun, ki naj ga plača krivec ali pa krivci, kjer bi tudi za sleherno spremembo, rekonstrukcijo in novost zahtevali jam-

stvo od predlagatelja, da bo nameravani korak dal v predvidenem času tudi planiran uspeh. V takih pogojih bi odpadla vsa dosedanja ležernost med posamezniki, odpadla bi navada, da se gre v življenjsko važne korake brez potrebne proučitve in ocenitve razmer, odpadlo bi negativno prepričanje (nekaterih), da bo CDS tako vse potrdil in sprejel. Vse to se na žalost dogaja v našem podjetju, pa zato ni čudno, če

(Dalje na 2. strani)



Polurni odmor v obratu II (Vzdrževalni obrat)

Delovni red in disciplina – v bodoče dosledno izvajanje predpisov

(Nadaljevanje s 1. strani)

5. Prav tako se ugotavlja, da posamezniki hodijo na kosilo kar med delovnim časom, seveda brez utemeljenega vzroka, kot n. pr. nadurno delo, seje samoupravnih in strokovnih organov, ki se pričnejo ob 14. uri ali zaradi odhoda na službeno potovanje in so le-ti spet kar točni pri odhodu iz podjetja. Z drugimi besedami povedano, takim posameznikom plačuje del kosila podjetje, oz. imajo v tem primeru znižanje do 50 ali več % že itak nizke cene kosila, če pri tem upoštevamo osebni dohodek, ki ga je prejel za čas tega opravila (kosila).

Ravno tako se tudi opaza, da posamezniki prihajajo na kosilo 5 do 10 minut pred končanim delovnim časom in seveda po končanem kosilu odidejo iz podjetja.

V popoldanski izmeni je tudi večkrat opaziti posameznike, ki sicer točno pridejo na delo, vendar grejo na kosilo, ko jim že teče delovni čas, torej kosijo tudi med delovnim časom.

6. Posamezniki hočejo med delovnim časom (da imajo tudi to plačano) urediti različne privatne zadeve, kot n. pr. čitanje časopisa, da so na tekočem, čeprav to ne spada oz. ni to naloga in zahteva delovnega mesta, nadalje kar dolgo razgovorjanje po hodnikih, vogalih, straniščih itd., dalje zelo pestri telefonski pogovori, povrhu še na račun podjetja, kopanje med delovnim časom izven odmora, 2-kratno ali celo 3-kratno dnevno sprehanje in čakanje na ostanke blaga v skladišču gotovega blaga, pa tudi kajenje in »lišpanje« traža večkrat predolgo, itd. itd.

Če bi malo bolj natančno registrirali vse takšne in slične prekrške glede delovnega časa, poleg tega pa ponekod upoštevali še slabo korišćenje preostalega delovnega časa zaradi različnih »utrujenosti«, bi bil % izkorišćenega delovnega časa na nekaterih delovnih mestih ali celo oddelkih zelo nizek – porazen. Nasprotno pa bi lahko z odpravo tega dvignili delovni učinek oziroma za isto delo znižali število zaposlenih.

Za uspešno gospodarjenje v podjetju se je potrebno dosledno pridržavati predpisanih določil delovnega časa in drugih disciplinskih ukrepov, ki so jih že podvzeli samoupravni organi. Le na ta način bomo dosegli večje uspehe v proizvodnji in kvaliteti izdelkov, s tem pa tudi boljše osebne dohodke. Za dosego tega cilja je treba t a k o j izvajati naslednje:

1. Za ugotavljanje točnega prihoda na delovno mesto, odhoda z delovnega mesta ob koncu delovnega časa, da se po nepotrebnem ne zapušta delovnega mesta med delovnim časom in da se odmor koristi v predpisanem času trajanja – so odgovorni neposredni vodje (vodje oddelkov, mojstri).

Za neizvrševanje te naloge ali za malomarno opravljanje ali za nedosledno izvajanje – se smatra to za disciplinski prekršek.

2. Za vsako zamudo delovnega časa, predčasno zapustitev dela pred koncem delovnega časa, nepotrebno zapušcanje dela med delovnim časom, predčasno odhajanje na odmor, nepravčasno prihajanje z odmora – se za vsak naveden prekršek delovnega dneva odbije 1 ura.

Za tri navedene prekrške se mora obvezno uvesti disciplinski postopek.

Če je do zamude prišlo zaradi okvare prometnega sredstva ali nesreče, se takšna zamuda ne sankcionira, ampak samo odbija od delovnega časa v dejanskem času.

3. Za kosilo med delovnim časom lahko da dovoljenje samo glavni direktor podjetja, vodja sektorja in obratovodja v naslednjih primerih: zaradi nadurnega dela, seje samoupravnih in strokovnih organov, ki se pričnejo ob 14. uri in zaradi odhoda na službeno potovanje.

4. Dovoljenje za čitanje časopisov in pregled raznih revij med delovnim časom, v kolikor je to potrebno za opravljanje nalog delovnega mesta, izda samo glavni direktor podjetja.

Za posamezni izjemni primer pa lahko tudi dovoli vodja sek-

torja in obratovodja, če se to naša na izvršitev določene naloge. Za kršitev tega ukrepa se uporablja sankcija pod toč. 2).

5. Tovarniški časopis in drugi časopisi, ki prihajajo v podjetje po pošti za posamezne člane kolektiva, se delijo članom kolektiva pri odhodu iz podjetja po koncu delovnega časa.

6. Za točnost električnih ur, ki se nahajajo v podjetju, se zadolži tehnični sektor, za ostale ure pa obratovodstva obratov.

7. Vodje sektorjev in obratovodje so dolžni uvesti disciplinski postopek v primerih kršenja gornjih ukrepov.



Kje je ostal red?

Vpliv prehrane na produktivnost

Da se doseže višji življenjski standard, je nujno potrebno predhodno doseči večjo produktivnost pri delu. Izkušnje so dokazale, da ima pravilna prehrana ogromno vlogo v dvigavanju produktivnosti pri delu. Razen za vsakodnevne potrebe v raznih fazah dnevnega reda, je v mladosti človeku prehrana potrebna še za graditev njegovih telesnih stanic, v zreli dobi pa za nadoknadenje iztrošenih delov organizma. Prehranske snovi, ki se tvorijo v te namene, imenujemo energetske in zaščitne, a to so: masti, beljakovine, ogljikovi hidrati, mineralne soli in vitamini.

Z razgradnjo prehranjenih snovi se v telesu osvobajajo energija, potrebna za delo organizma in funkcioniranje njegovih življenjskih procesov.

Če je delo še tako neznatno, zahtevajo stalno energijo bitje srca, dihanje, delovanje žlez in črevesja. Torej človek potrebuje hrano ne samo za delo, temveč tudi za samo življenje.

Da bi bolje razumeli energetske potrebe telesa, je potrebno da razumemo nekaj pojmov kot so: bazalni metabolizem, specifično dinamično delovanje hrane in poraba energije za delovno aktivnost.

Bazalni metabolizem predstavlja tisto energijo, ki je potrebna za stalno vzdrževanje delovanja raznih organov: srca, ledvic, pljuč, črevesja, tonusa ali napetosti mišic, itd. Razlike v velikosti bazalnega metabolizma variirajo lahko pri posameznih osebah za 10 % navzgor ali navzdol. Na višino bazalnega metabolizma vplivajo: teža, višina, leta, podnebje, žleze z notranjim izločanjem, itd. Največji del osnovne presnove ali prej imenovanega bazalnega metabolizma se troši za vzdrževanje stalne telesne toplote. Pri moških je osnovna presnova večja kot pri ženah. Mladi ljudje imajo tudi zvišano presnovo, ker se povečuje le-ta zaradi hitre rasti. Po 25. letu starosti nastopa zmanjšanje osnovne presnove ali metabolizma in znaša 5 % za vsak življenjski decenij. Odrejanje bazalnega metabolizma ima velik zdravstveni pomen, ker različne bolezni vplivajo na njegovo zvišanje, odnosno zmanjšanje. Najbolj vpliva na bazalni metabolizem delovanje ščitne žleze, tako na njegovo povečanje kot tudi na zmanjšanje. Tudi v zadnjih treh mesecih nosečnosti se znatno dvigne bazalni metabolizem.

Specifično dinamično delovanje hrane – beljakovine najbolj povečujejo bazalni metabolizem, masti manj, ogljikovi hidrati najmanj. Pri mešani

prehrani se smatra, da se dvigne bazalni metabolizem za 10 % in to nastane cca 1–2 uri po obroku hrane.

Potrošnja energije za delovno aktivnost je tretji faktor, ki vpliva na potrošnjo energije v človeškem organizmu. Ko ocenjujemo energetske potrebe telesa moramo računati z vsakodnevnimi dejavnostmi in fizičnim delom, ki ga neka oseba opravlja. Vsak gib mišice, če je še tako neznaten, poveča energetske potrebe telesa. Kolikor večje je mišično delo, toliko več energije človek potrebuje. Zato je potrebno vedeti kvantiteto in vrsto mišičnega dela in poklic osebe, da bi določili, koliko hrane dnevno potrebuje. Samo umsko delo ne zahteva veliko energije, zato pa možgani za časa umskega dela porabijo mnogo več kisika, kot je potrebno za mišice pri fizičnem delu. Dela kot so n. pr. delo v pisarni, pisanje na pisalnem stroju, učenje in slično zahtevajo manj potrošene energije kot dela v poklicih, ki so vezana za kakšno težko fizično delo, kot je n. pr. dviganje bremen, košnja, itd.

Če se vodi točna evidenca trajanja dela v toku določenega časa, se lahko z merjenjem energetske potrošnje, za vsako opravljeno delo ugotovi tudi energetska poraba v hrani. Taki poizkusi se izvajajo pod strogimi pogoji. Komisija za prehrano zveznega zavoda za narodno zdravje je izvedla kategorizacijo dela in dala tak predlog energetske norme za razne poklice:

I. kategorija: do 2800 kalorij dnevno – pretežno sedeče delo (n. pr. duševni delavci, pisarniški uslužbenci, itd.).

II. kategorija: od 2800–3200 kalorij – lahko fizično delo (n. pr. zdravstveni delavci, laboranti, finomehaniki, itd.).

III. kategorija: 3200–3600 kalorij – srednje težko fizično delo (n. pr. mizarji in podobno),

IV. kategorija: 3600–4200 kalorij – težko fizično delo (n. pr. zidarji, kovači, delavci v transportu),

V. kategorija: od 4200–5000 kalorij – zelo težko fizično delo (n. pr. težki športniki, košci, rudarji).

Najprikladnejši in najboljši izvori energije so v ogljikovih hidratih in masteh. Masti imajo največjo kalorično vrednost. Zaradi slabe navade v prehrani naš narod največ uporablja kruh in krompir, manj pa se uporablja mleko, jajca, sadje in zelenjava, ki imajo največ dragocenih zaščitnih snovi za organizem.

(Dalje na zadnji strani)

Še o delu naših samoupravnih organov

(Nadaljevanje s 1. strani)

nam gre slabo, če imamo nizke OD, če ljudje odhajajo na boljše, če so tudi izgledi slabi.

Preiti na učinkovitejše samoupravljanje ni težko. Najvažnejše je, da postanemo člani energični in kritični, bolj zahtevni in zainteresirani, pa tudi disciplinirani.

Naj razložim pomen tega odstavka, oziroma naš bodoči način dela:

— Če si prepričan, da predlog ali poročilo ni v redu, potem zahtevaj utemeljitev ali pojasnilo. Če je sklep po tvojem predurku (mnenju) slab, glasuj proti!

— Naša poročila (mesečna in letna) so si podobna kot jajce jajcu. Zahtevaj, da postanejo konkretna, jasna in popolna, se pravi: vsebujejo naj vse tisto, kar ti bo pojasnilo neznanke, kar potrebuješ, da boš razmere, problem razumel in kar ti bo omogočilo, da boš lahko zavestno sklepal o ukrepu, spremembi itd.

— Ne zadovolji se z vsakim pojasnilom. Če kaj ne razumeš, potem zahtevaj dodatno pojasnilo. To je tvoja pravica in dolžnost.

— Preglej redno ves material. Posvetuj se s sodelavci, pripravi vprašanja za sejo in zahtevaj odgovor.

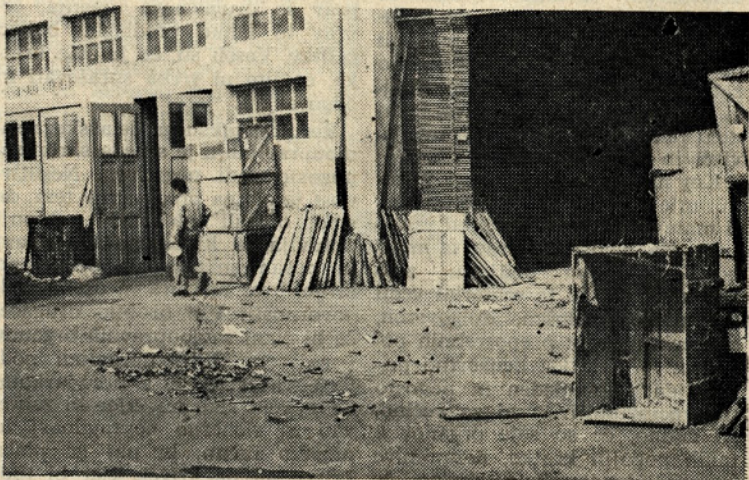
Podpri sočlana, če je iznesel predlog, s katerim se tudi ti strinjaš! Naša enotnost je pogoj za naše delo in uspeh!

Posvetuj se s sodelavci, povprašaj jih za mnenje in obveščaj jih o vsebini seje. Tako boš soupravljal v duhu večine, kar je pravi smisel delavskega samoupravljanja.

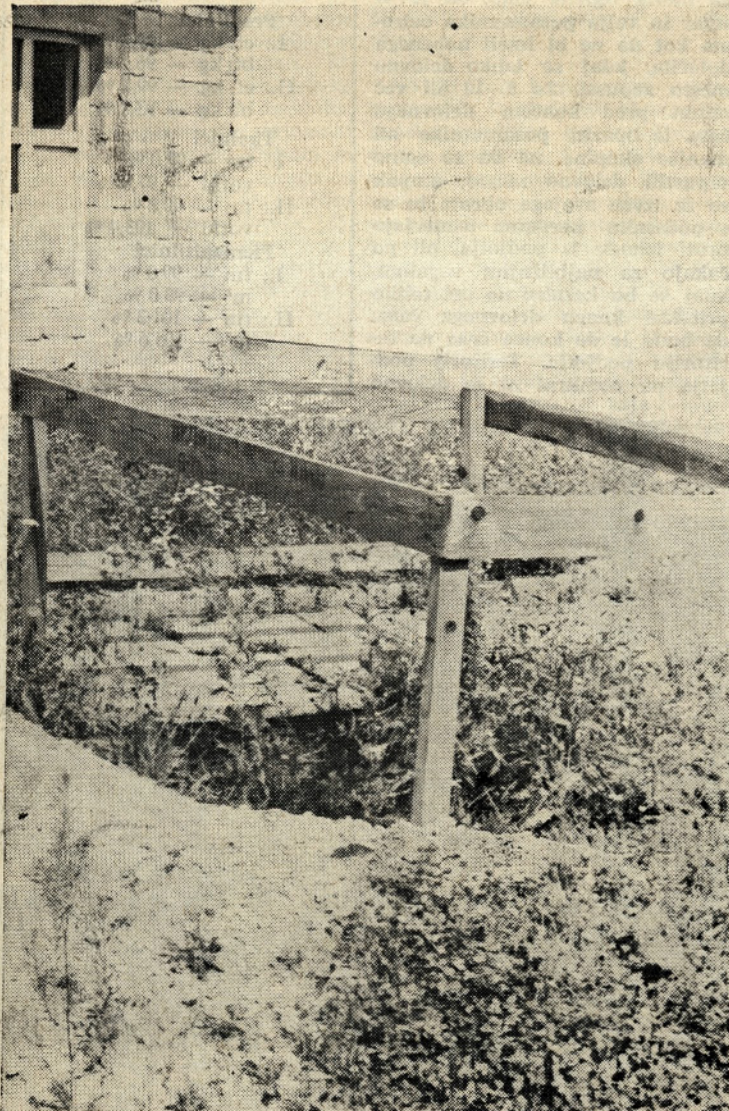
V tem stilu sem osebno že razpravljal na 2. seji CDS, čeprav precej osamljen. Upam, da nas bo

na prihodnji seji več takih! To je pot, da vnesemo svežino in polet v delovanje našega CDS. Če nam bo uspelo, si bomo pridobili zaupanje članov kolektiva, hkrati pa jih bomo zainteresirali in morda mnoge tudi pritegnili k sodelovanju. Vsi člani CDS pri tem lahko računamo na podporo sindikalne organizacije in organizacije ZK v podjetju.

P. G.
član CDS



Kaj ni možno drugače?



Kako dolgo bo še takole?

Objavljamo: kdaj in od kje vozijo avtobusi na delo in nazaj, in to zato, da poslej nihče ne bo smel predčasno zapustiti delovnega mesta zaradi odhoda avtobusa. Časi odhodov so takšni, da ima vsak zaposlen (tudi iz predilnice) dovolj časa, da dela do 14. ure in še pride pravočasno do avtobusa.

Naša razvalina na Krvavcu

Kdor je že bil v naši koči na Krvavcu ve, da leži na izredno lepem in slikovitem predelu tega gorskega masiva. V poletnem času je ta kraj tako prijeten za pravi počitek, sredi gorskega zraka, sredi miru in samote. V zimskem času so vse naokrog smučišča, ki zadovolje še tako zahtevnega smučarja ali pa čistega začetnika. Skozi vse leto tako nudita kočja in njena okolica velike možnosti vsakomur za prijeten počitek in za razvedrilo. Da je tako, dokazuje tudi to, da je kočja večidel vedno zasedena.

Do sem je vse lepo in pravilno in lahko bi bilo tudi vnaprej, če bi koristniki imeli dovolj čuta za čistočo in red, če bi imeli pravi odnos do naše lastnine; upravljalci kočje pa bi jo morali pravilno vzdrževati. Ne bi smeli dopustiti, da propada, da postaja bolj podobna svinjaku, kot koči.

Ne mislite, da pretiravam! Trenutno je kočja v izredno slabem stanju, čeprav bi jo že z nekaj stotisoči starih dinarjev lahko obnovili in primerno uredili. Resnično je žalostno, da propada tako dragocen košček naših počitniških domov, ki veliko pomeni vsaj nekaterim članom našega kolektiva.

Poglejmo si, kaj vse se tam dogaja:

Ograja okrog kočje je že do kraja izrabljena. Stebri, ki jo nosijo so trohneli, late so polomljene, odpadajo. Če zaide krava do ograje, jo z rogovi enostavno dvigne v zrak ali pa jo zaniha sem in tja, kot veter drevo. Naj nihče ne reče, da bi bilo težko narediti novo ograjo in tudi tega ne, da bi bilo drago!

Za sedeti je pred kočjo le klopca, ki jo je postavil graditelj. Razumljivo je, da gre tudi njeno življenje h kraju, saj je — nevzdrževana — vzdržala dovolj dolgo. Ležalni stoli, ki so bili kupljeni za koristnike, so vsi polomljeni ali pa je raztrgano platno. Sedeš torej lahko le na tla, kar vsak pač ne more (zaradi starosti, bolezni in podobno). Nabaviti bo treba nove ležalne stole in postaviti eno ali dve klopci! Tudi to ni niti drago niti težko!

Tudi stranišče je ostalo iz prvih dni. Vrata so pokvarjena in tudi deska je izrabljena. Uporaba stranišča je zato težka, posebno sedaj, ko je v bližini druga kočja, od koder te njeni stanovalci lahko natančno opazujejo in vidijo. Mislim, da so sanitarije ena najvažnejših in osnovnih reči, ki morajo biti res odgovarjajoče urejene. Zato je nujno potrebno, da se jih tudi v koči na Krvavcu uredi! Drvarnica je običajno polna dračja in smeti. Že se je tam nabrala plast teh smeti, debela do 15 cm, polna vlage je in grozi, da bo načela tudi stene zgradbe. Potrebno je, da se to nesnago odstrani in drvarnico uredi. Tudi to ne bo težko in drago.

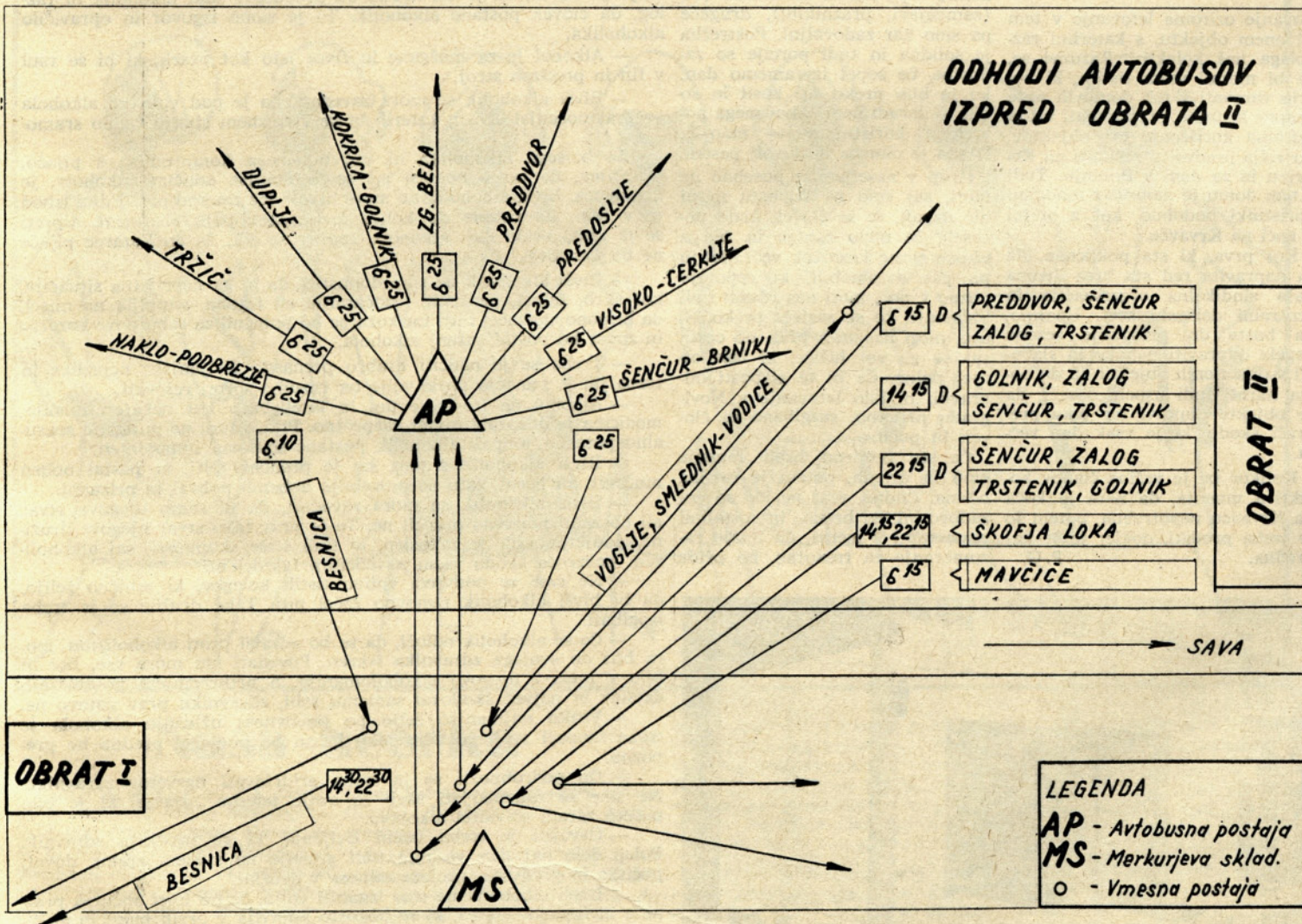
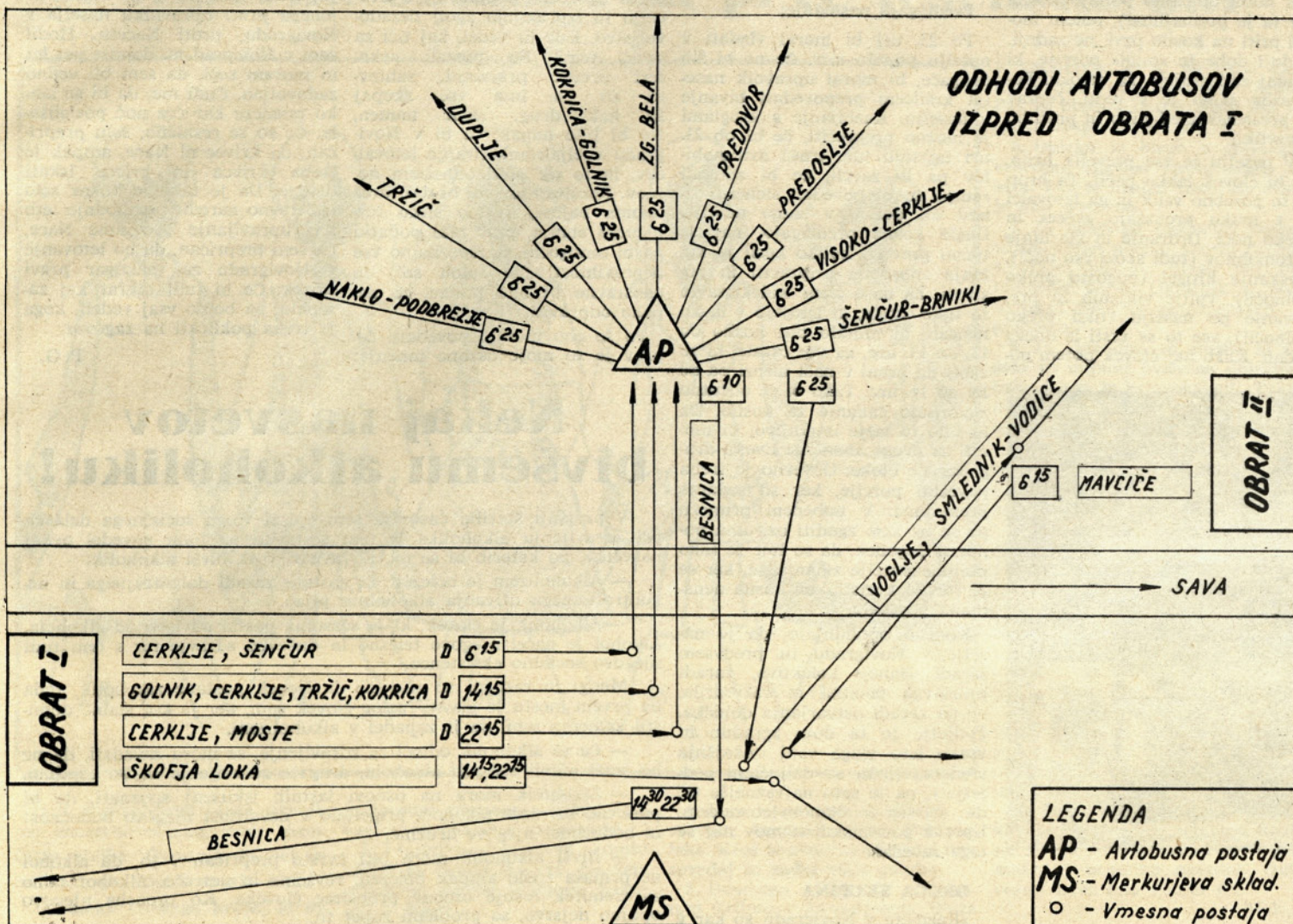
Čas je načel tudi streho, ki pušča. Koristniki so morali podstavljati skodelico, da ne bi bila razmočena tla v sobi. Mirno lahko rečem, da je ta pojav že znak velike malomarnosti in neodgovornosti tistih, ki so za ureditev in vzdrževanje doma odgovorni.

Edino, kar je bilo zunaj kočje narejenega je, da je bila na novo prevlečena z varovalno snovjo.

V notranjosti so napake še večje in pri tem manj razumljive. Tako so modroci in mreže že do kraja izrabljene (posebno mreže), ogrodje postelj škriplje in je razmajano, izvedena popravila pa so slaba in res primitivna. Mreže je treba zamenjati in ogrodje lepo ter primerno popraviti. Namesto mrež bi bilo bolje kupiti jogije!

Oprema v koči je stara, za sedeti je en sam stol, police v omari so umazane, posoda je vse

(Dalje na 4. strani)



OBRAZLOŽITEV

- Na skici je v pravokotnikih označeno, da so odhodi avtobusov izpred odhodnih postaj, to je izpred obrata I, obr. II, Merkurjevih skladišč in avtobusne postaje ob 6,10, 6,15 oziroma 6,25. To pomeni, da avtobusi odhajajo 10 min., 15 min. oziroma 25 min. po delovnem času za vse 3 izmene. Na primer 6,15, 14,15 in 22,15.
- Črka »D« pomeni direktni avtobus za označeno relacijo, ki pelje mimo Merkurjevih skladišč in preko avtobusne postaje. S temi avtobusi se delavci lahko peljejo z mesečno vozovnico do Merkurjevega skladišča ali na avtobusno postajo tudi za druge relacije, vendar morajo pri Merkurjevem skladišču oziroma avtobusni postaji prestopiti.
- Vsi avtobusi peljejo mimo Merkurjevega skladišča in avtobusne postaje.
- Kjer je označeno v pravokotniku 14,15 in 22,15 peljejo avtobusi za navedeno relacijo samo ob tej uri. To velja za relacijo Škofja Loka, prav tako pa tudi za relacijo Besnica, ki pelje od Merkurjevega skladišča ponovno ob 14,30 in 22,30.
- Relacija Ljubljana na skici ni označena, ker je za to relacijo toliko avtobusov, da ni problema. Isto velja za jutranje odhode avtobusov za relacijo Škofja Loka.

Je res, da ni vse zlato kar se sveti?

Za prejšnjo številko sem napisal reportažo o našem naselju v Novigradu. Takrat, ko sem bil sam tam, oziroma so tam letovali tisti, ki so mi o razmerah govorili, je bilo v Novigradu resnično tako, kot sem napisal in objavil. Priznam, da sem bil zelo presenečen, ob povratku z dopusta, ker so me člani iz uprave kritizirali, češ: »Kako si mogel napisati kaj takega?«

Ker vem, da ima vsaka medallja dve plati, sem o razmerah v Novigradu povprašal več ljudi. Eni so bili zelo kritični, drugi znatno manj.

PRVA SKUPINA

»Če hočeš dobiti kosilo, moraš čakati v vrsti tudi pol ure in več

ali pa si moraš mizo rezervirati že tri četrt ure prej. Če hočeš, da boš dobil običajno porcijo kosila (že ta je premajhna!), potem moraš priti na kosilo prvi, ne zadnji. Zadnji dobe že »mini« porcije, ki komaj zadostujejo za otroka. Postrežba sama je v redu, čeprav je presledek med juho in prikuho prevelik.

V naselju je vse prevelik hrup, da bi človek lahko počil. Ta hrup je še posebno velik in ga letovalci le z muko prenašajo zvečer in preko noči. Drdranje in štaranje avtomobilov (tudi skozi vso noč!), treskanje krogel (pogosto preko polnoč!), vpitje vinjenih in prepevanje po naselju (tudi preko polnoč!), vse to se vrsti iz dneva v dan. Kako naj človek potem po-

čije in nabere novih moči za učinkovito delo v podjetju?

Predlagajo naslednje:

Po 23. uri bi moral vladati v naselju popoln mir. Če ne bi šlo drugače, bi moral upravnik naselja kršilcem prepovedati bivanje v naselju. Razbijanje s krogli je možno preprečiti, če bi ob 23. uri ugasnili luč, trušč avtomobilov pa bi zavrli, če bi spustili rampo in prepovedali sleherni izhod ali dohod v samo naselje. Glede kosila predlagajo, naj se točno preveri: koliko kosil je kuhinja sposobna pripraviti in postreči. Za naše člane kolektiva in za tiste ostale, ki letujejo v naših hišicah, bi moralo biti kosilo od 12. do 13. ure, za vse ostale, ki so zgolj na hrani v naši menzi pa od 13. do 14. ure. Tako bi se občutno zmanjšalo čakanje za kosilo. Da bi bilo to lažje izvedljivo, bi morali za druge abonente uvesti drugobavne bloke. Obvezno je treba povečati porcije, ker so sedanje premajhne. V nobenem primeru pa se ne sme zgoditi oziroma ponoviti dogodek, da so bile že tako majhne porcije zmanjšane, ker se je število koristnikov kosila nenedoma povečalo.

Končno opominjajo, da je naselje v Novigradu tu predvsem zaradi članov kolektiva, zaradi njihovega počitka in razvedrila, ne pa zaradi ostvarjanja dobička. Podjetje je ta dom zgradilo in vsako leto vlaga vanj dokajšnja sredstva (le-ta so dali člani podjetja!), pa je zato najvažnejše to, da se ugoti članom-letovalcem. Uprava počitniških domov naj se tega zaveda!

DRUGA SKUPINA

»Razmere v Novigradu so kar v redu. Sem in tja je res treba nekoliko dlje čakati na kosilo (ob (zamenjavi, praznikih!), drugače pa smo kar zadovoljni. Postrežba je solidna in tudi porcije so zadostne, če zopet izvzamemo dan, ko je bilo preko 400 kosil in so bile — zaradi nepričakovanega povečanja koristnikov — manjše. Hrana je okusna in dovolj pestra.

Hrup v naselju nas posebno ne moti, saj smo na dopustu in ni nič napak, če se človek malo povesele, če malo zapoje in če ga včasih zvrne kozarček več. Motijo pa nas avtomobili, ki ropotajo pozno v noč, moti nas včasih tudi balinanje, če se zavleče preko 24. ure, moti nas tudi prah ob cesti, saj so ga vse hišice, ki leže ob njej polne. Če bi te slabosti odpravili, bi bilo letovanje v Novigradu prijetno, razgibano in človek bi počil.«

Če ste pozorno brali mnenje enih in drugih, potem je razlika očitna. Čudno, mar ne, da so eni zadovoljni s hrano in ostalimi razmerami v menzi, da imajo razumevanje za trenutke, ko pride

do več koristnikov menze in do čakanja za kosilo, medtem ko so drugi ogorčeni, posplošujejo situacijo in izpričujejo zgolj nezadovoljstvo. Kdo bi vedel, kaj tiči za vsem tem? So postali nekateri preveč prevzetni, zahtevni ali pa ima vse skupaj še kak drug, skrit namen. Ne bi bilo napak, če bi v Novigradu vpeljali anketiranje letovalcev, in to tik pred odhodom domov. Rezultati ankete bi dali brez dvoma najbolj realno sliko resničnega stanja, prav taki podatki pa bi omogočili, da spoznamo vse nepravilnosti (če sploh so!) in enostavno bi bilo potem, te napake odpraviti.

Pa še eno moram povedati, čeprav je to moje osebno mnenje:

P. G.

Nekaj nasvetov bivšemu alkoholiku!

V prejšnji številki časopisa sem opisal vlogo socialnega delavca pri zdravljenju alkoholika, v tem sestavku pa bom navedel nekaj nasvetov, po katerih bi se moral ravnati vsak bivši alkoholik:

— Alkoholizem je bolezen, ki nastane zaradi dolgotrajnega in nekontroliranega uživanja alkoholnih pijač.

— Alkoholik je človek, ki je sčasoma postal odvisen od alkohola. Alkohol je načel njegovo telesno in duševno zdravje ter s tem tudi njegovo socialno eksistenco.

Mnogi in različni so razlogi, da človek postane alkoholik, toda na prvem mestu je glavni razlog človek sam, ker je kot slabič dopustil samemu sebi, da je zapadel v alkoholizem.

— Če se alkoholik odloči za zdravljenje, se mora zavedati, da ne bo smel nikoli več piti alkohola, drugače zdravljenje ne bo uspešno.

— Alkoholik mora na osnovi lastnih izkušenj spoznati, da bi ponovno uživanje alkohola pripeljalo v nevarnost njegovo bodočnost in bodočnost njegove družine.

— Bivši alkoholik mora biti čvrsto prepričan v to, da alkohol ne prinaša srečo ampak bolezen, revščino in nesrečo. Alkohol samo za trenutek rešuje osebne probleme človeka. Ko preneha njegovo opojno dejstvo, so problemi zopet tu.

— Neobhodno je spoznanje, da se alkoholizem ne nasledi in izgovarjanje na to, da je bil nekdo od prednikov tudi alkoholik ni razlog, da človek postane alkoholik. To je samo izgovor in opravičilo alkoholika.

— Alkohol je za možgane in živce isto kot pesek, ki bi se vsul v fin in precizen stroj.

— Bivši alkoholik se mora zavedati, da je pod vplivom alkohola večkrat počenjal stvari, katerih bi se v treznem stanju vedno sramoval.

Za bivšega alkoholika ni več nobenega kompromisa s pijačo. Odločitev, da bo v bodoče pil samo manjše količine alkohola, je nemogoča. Bivši alkoholik ne more nikoli več zmerno piti. Edini izhod je v tem, da ostane do konca življenja popoln abstinent. Upreti se je treba vsaki čaši alkohola, čeprav se zdi, da en kozarec pijače ne bo škodoval.

— Bivši alkoholik ne sme dopustiti, da bi ga neprijetna situacija, kot skrb, žalost, neuspeh, razočaranje ali izguba, napotila na misel, da bi ponovno začel piti. En kozarec bo potegnil za sabo nove kozarce in zopet bo postal suženj alkohola.

— Treba se je naučiti hrabro prenašati življenjske neprilike in treba jih je z močjo svoje volje ter razuma sproti reševati.

— Alkohol ne izostruje um in inteligenco kot nekateri mislijo, medicina je dokazala ravno nasprotno. Pijača tudi ne povečuje seksualno potenco, ampak alkoholik postane sčasoma impotenten.

— Bivši alkoholik s tem, ko je prenehal piti, ni postal noben mučenik ali heroj, zato ne potrebuje nobenih pohval in priznanj.

— Bivši alkoholik se mora zavedati, da ni samo njegova stvar ali bo začel ponovno piti ali ne. To je prav tako stvar njegove družine, podjetja, kjer je zaposlen, in tudi širše skupnosti, saj alkoholizem povzroča škodo vsem navedenim faktorjem.

— Ne sme se podvreči vplivu tistih kolegov, ki sebično želijo, da bi bivši alkoholik ponovno začel piti. Take družbe se je treba izogibati.

— Če se alkoholik odloči, da se bo zdravil proti alkoholizmu, mora biti do svojega zdravnika iskren. Povedati mu mora vse, kar bi bilo v zvezi z njegovo alkoholomanijo. S prikrivanjem posameznih dejstev bi največ škodoval samemu sebi, zdravniku prav gotovo ne.

— Vsako najmanjšo željo po ponovnem uživanju alkohola je treba zaupati svojemu zdravniku in on bo pomagal predno bo pozno.

— Do podrobnosti se je treba pridržavati nasvetov zdravnika. Ne sme se zanemarjati skrb za svoje telesno zdravje, ki je bilo načeto zaradi uživanja alkohola.

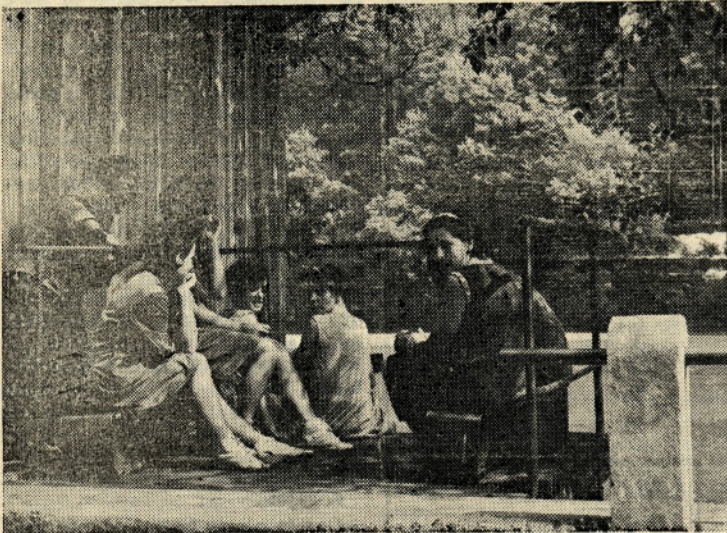
— Osvojiti je treba način življenja, ki ga predlaga zdravnik. Poleg dela naj dan vsebuje tudi gibanje na svežem zraku, dovolj počitka in predvsem urejene odnose v družini.

— Bivši alkoholik ne sme izgubiti voljo, če bo imel občutek praznine in nezadovoljstva, ki se pogosto pojavlja v prvih mesecih abstinence. Občutek, da človeku nekaj manjka, je treba premagati s pravnim načinom življenja, najboljši zdravnik pa je delo.

— Alkoholik mora biti vztrajen pri zdravljenju. Drugim mora dokazati, da je gospodar svoje volje. Truditi se je treba, da si z upornim in marljivim delom popravi ugled, ki je bil okrnjen zaradi alkoholizma.

— Bivši alkoholik naj vpliva tudi na druge alkoholike. S svojim primerom naj jim dokaže, da se lahko živi brez alkohola in to mnogo bolj srečno ter zadovoljno kot prej.

F. D.



Počitek v polurnem odmoru

Naša razvalina na Krvavcu

(Dalje s 3. strani)

prej kot zadostna in odgovarjajoča, čistoča vseh predmetov je vse prej kot znosna, celo zavese so umazane, kot da že leta niso bile oprane. Pribora za čiščenje skoraj ni, torej niti praška, krtače, krp in podobno. Da ni krp je edino razumljivo, saj je običajno tudi kovačeva kobila bosa. Manjkajočo opremo, pribor za čiščenje, prevleko polic, pribor za kuho itd., vse to bo treba pregledati in dopolniti!

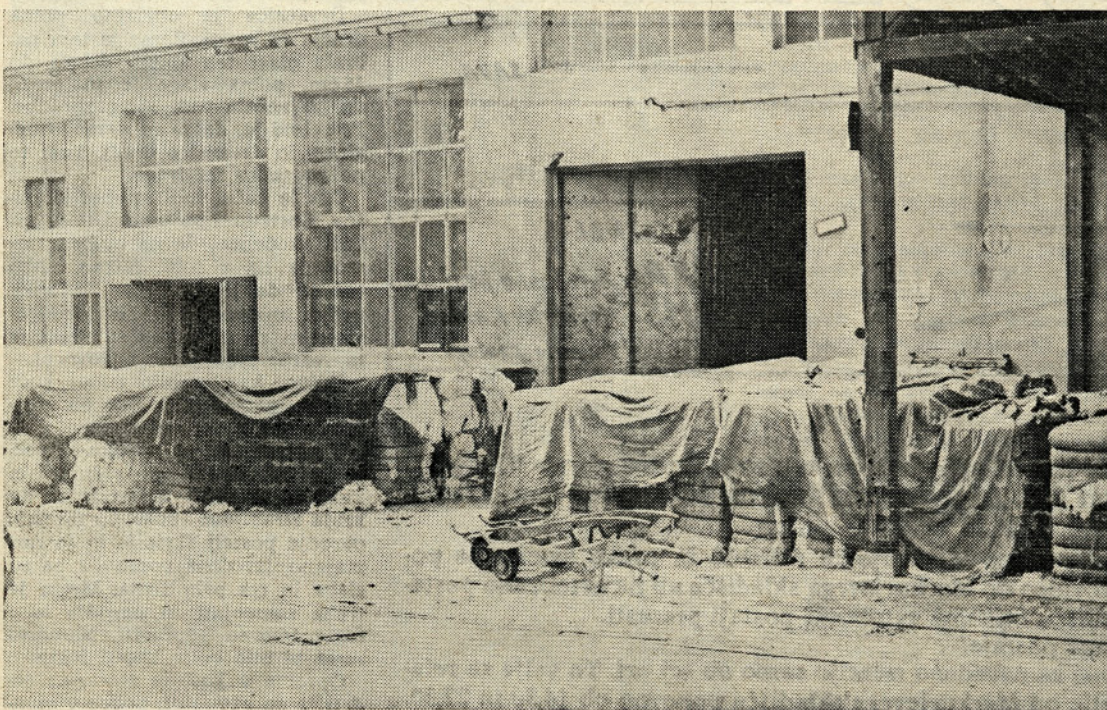
Glede reda in čistoče bo treba uvesti učinkovito kontrolo, ker nekateri koristniki resnično zapustijo koč v slabšem stanju, kot je svinjak. Že večkrat smo se v podjetju pogovarjali, da je treba nekaj ukreniti in padel je tudi predlog, naj bi za vsak dom postavili člana kolektiva, ki bi hodil na občasne kontrole, ki bi dalje skrbel, da je objekt v redu vzdrževan in ki bi potem — na osnovi poročil — omogočal odgovornim organom, da zajamčijo pravilno po-

slovanje oziroma letovanje v tem ali onem objektu, s katerimi razpolaga naš kolektiv. Razume se, da bi morali vsem tistim, ki nočejo varovati v teh domovih naše skupne lastnine, prepovedati vstop oziroma koriščenje teh objektov. To velja predvsem za koč na Krvavcu in za dom v Bohinju. Tudi v tem domu je namreč z mnogimi koristniki podobno, kot z onimi v koči na Krvavcu.

Kot prva, ki sta poklicana, da tu napravita red sta brez dvoma naša sindikalna organizacija in centralni delavski svet. Upajmo, da bosta do prihodnje sezone uspela odpraviti napake in slabosti v omenjenih objektih in da bosta hkrati tudi uspela doseči, da se objekte popravi ter tako prepreči škodo, ki je vsak dan večja.

Kolikor pa je večina članov kolektiva mnenja, da nam je koč na Krvavcu nepotrebna, potem jo je treba prodati, dokler je še kaj vredna.

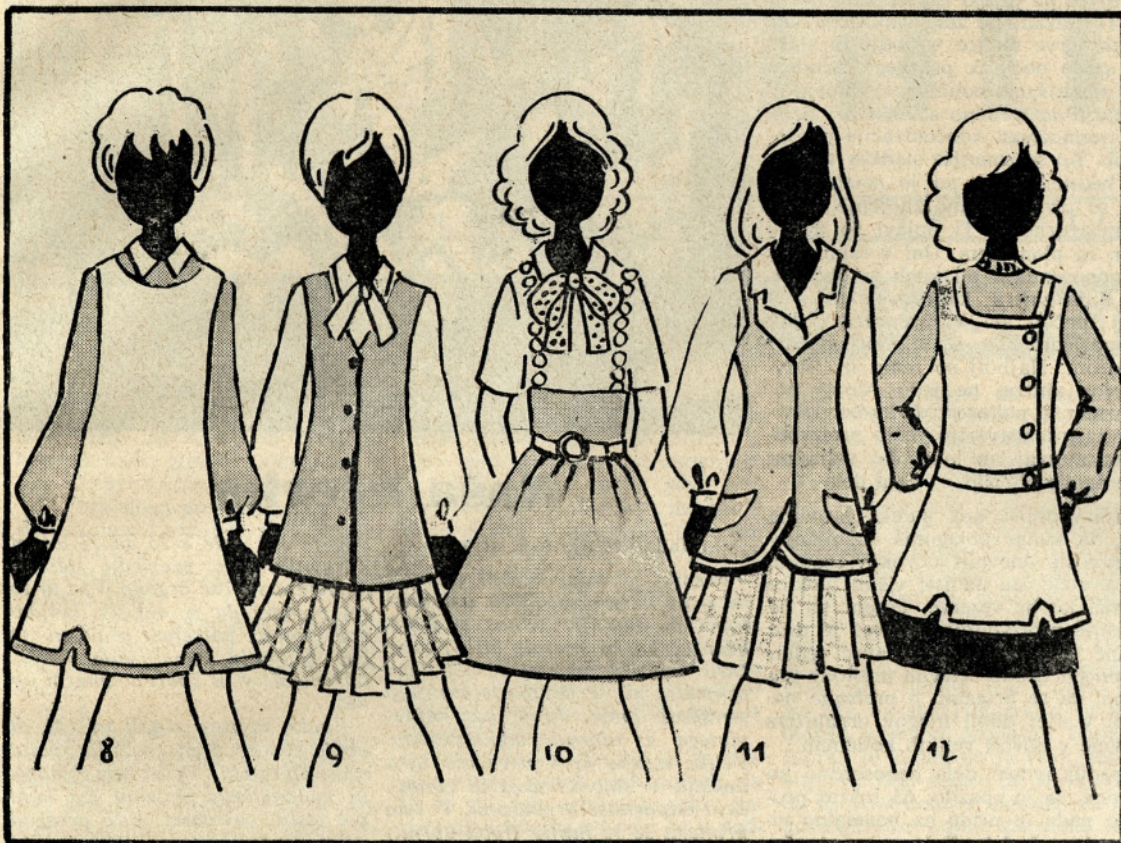
P. G.



Tudi takle pogled ni razveseljiv

Sodeluj v Tekstilcu!

Primerna oblačila za prve jesenske dni



1. Iz enobarvnega blaga ukroji-mo enostavno obleko, rahlo zvon-časte oblike. Ovratnik je bel in ima okrogle konice »pasja ušesa«.
2. Obleka enakega kroja, le da

- jo spredaj zapremo z zadrgo, Ro-kavi so široki in z mašetkami.
3. Zanimiva dvobravna kombi-nacija za mlada dekleta. Na žepe prišijemo gumbke temnejše barve, kot je blago.

4. Lepa enobarvna obleka v svetlih barvah: roza, tirkizna, laks. Kroj je zvončast. Obleka ima spredaj in zadaj vsite gumbke.
5. Dvodelna obleka z naguba-nim krilom v karo-desenu. Bluza

je enobarvna in se po barvi uje-ma z barvo karo-desena v krilu. Pas in obroba okrog vratu sta iz istega blaga kot je krilo.

6. Obleka iz blaga s črtastim vzorcem. Obroba okrog vratu je bela. Pas je krojen tako, da teče-jo črte poševno.

7. Za nekoliko močnejše posta-ve ukroji-mo obleko skoraj ravno, z ozkim pasom. Blago naj bo temnejše barve! Ovratnik je pol-okrogel, našit in ga zapenjamo z gumbom.

8. Za vsak dan, za službo in za šolo so najbolj hvaležna oblačila: krilo, bluza in brezrokavnik. Takš-no oblačilo nudi tudi več kombi-nacij, kar obogati garderobo.

Krilo je iz enobarvnega komp-aktnega blaga z obrobo spodaj ali pa z dvojnimi šivom. Bluza naj bo iz lahkega materiala.

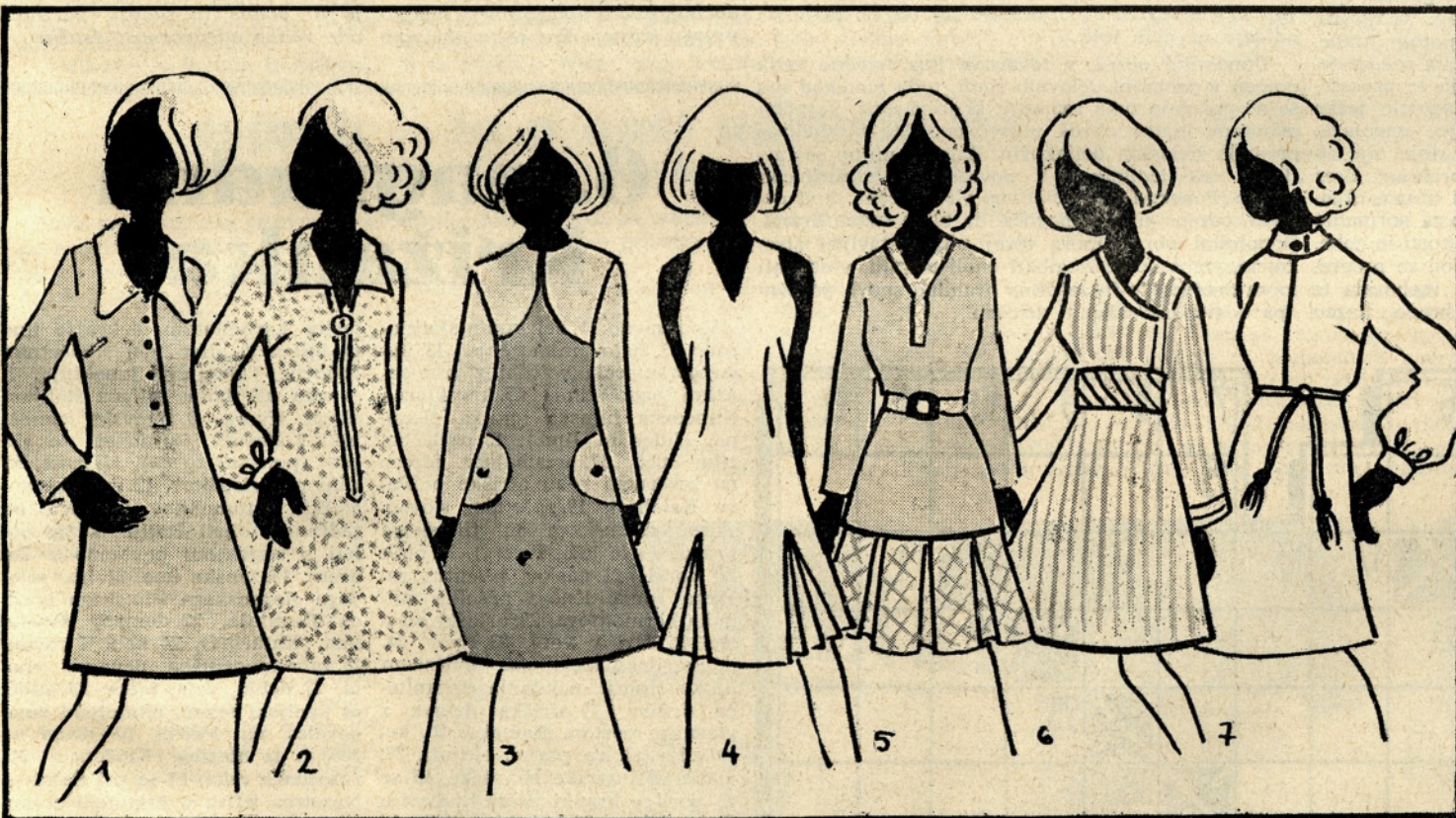
9. K plisirane krilu dodamo dolg, enobarven brezrokavnik rah-lo zvončaste oblike, pa dobimo moderno kombinacijo.

10. Ljubko krilce za mlade de-klince; krilce s širokim ravnim pa-som je rahlo drapirano. Naram-nice so lahko iz istega blaga ali pa iz usnja. Isto pa velja za pas.

11. Nekoliko drugače je krojen brezrokavnik. Spodnji vogali so poševno posneti, žepi pa imajo obliko polmeseca. Spodnji rob ima dvojne šive.

12. Še ena garnitura z brezro-kavnikom. Spodnji rob ima dvo-jne šive z zarežavami. Pas je po-maknjen nekoliko navzdol. Tudi vratni izrez ima dvojni šiv.

Mak



Naša hčerka

Rodila se je hčerka... S časom bo to nežno in krhko bitje postalo dekle, žena in mati. Da se ne bi to bodoče dekle življenje s čimerkoli motilo, da bo mirno in lepo, je treba hčerko pravilno vzgajati in negovati. Nekatere potrebe so enake za vse otroke: fante in deklice. Toda obstojajo specifične potrebe, ki jih imajo samo deklice in so zanje zelo važne.

Deklici je potrebna izredna ne-ga. Ko je še dojenček, jo je treba umiti vedno, ko ji menjamo pleničke. V nasprotnem primeru na-stane draženje nežne kože in sluz-nice, nastopi infekcija, lahko se razvije vnetni proces.

Med četrtem in sedmim dnevom novorojene deklice se lahko po-javi majhna krvavitev slične men-struacije. To so neznatne krvavit-ve, ki nastanejo zaradi delovanja hormonov materinega organizma

in ne potrebujejo nikakega zdrav-ljenja. Potrebno pa je redno umivanje.

Deklica se mora navaditi na umivanje, dokler je še v plenič-kah. Skrbno moramo paziti, da ta higienska navada preide v vsa-kodnevno navado. Kasneje preide to deklici v kri in ne more živeti brez nje. Zelo važno je tudi, da deklico navadimo redno prazniti mehur in črevo, ker če so ti or-gani stalno polni, lahko pospešijo deformacijo maternice.

Otroški zdravniki opozarjajo starše na preventivo RAHITISA. Ta bolezen je za deklico posebno nevarna, ker često povzroča de-formacijo hrbtenice in medenice, kar otežkoča porod. Zaradi kri-ve hrbtenice postane preozek me-denični vhod in je pogosto norma-len porod nemogoč ter je potre-ben carski rez. Vsem so dobro

znani preventivni ukrepi proti ra-hitisu: pravilna prehrana, vitamin D, ribje olje, sončenje z ultravio-ličnimi žarki ali na soncu, vse to seveda po posvetovanju z zdrav-nikom. Mati mora biti zelo vestna pri izvrševanju teh navodil.

Za pravilen fizični razvoj dekli-ce je posebnega pomena pravil-na drža, tako v šolski klopi kot doma, kadar piše naloge in čita. Treba je skrbno paziti, da deklica sedi pokončno in ne zgrbljeno.

Že v času šole, t. j. od 7. do 8. leta dalje se v organizmu deklice začnejo spremembe, ki jo pri-pravljajo za glavni del njenega življenja: za dobo spolnega zore-nja. Med 11 in 13 letom, a včasih tudi prej, dobi deklica menstru-acijo. Njen glasnik je običajno povečana utrujenost, razdražlj-i-vost, poslabšanje sna in apetita. V tem času je hčerka posebno potrebna, bolj kot kdajkoli, nasve-ta, pomoči in ljubezni svoje ma-

mice. Ona jo mora tudi pripraviti na bližajočo se menstruacijo.

Kako deklici predstaviti bistvo fiziološke menstruacije? To je od-visno o njeni starosti, značaju, predznanju, itd. Nežna mati mo-ra to dobro čutiti. Drugače bo go-ovorila z 11-letno hčerko in spet drugače s 14-letno.

Deklica se ne sme prestrašiti menstruacije, niti jo smatrati za bolezen. Ona naj jo sprejme kot pri-rodni pojav, pa tudi kot zelo važno stopnico v svojem življe-nju. Seveda mora deklica v tej dobi dobiti važno znanje o pove-zanosti menstrualnega ciklusa in biološke funkcije žene: spočetje, nosečnost, porod.

Ona mora v potankosti pozna-vati higieno menstrualne dobe, redno umivanje dvakrat dnevno v topli vodi, uporaba sterilne vate. V vlažnem in hladnem vremenu se mora oblačiti in obuvati to-pleje. V šolo mora iti normalno. Za časa menstruacije se ne pripo-

ročajo športna tekmovanja, poseb-no skoki, vožnje s kolesom, kopa-nje v morju, reki ali kadi. Za ne-go je v tem času primerno samo toplo tuširanje telesa.

Nekatere deklice imajo že pri prvih menstruacijah ustaljen men-strualni ciklus in jim ne povzro-ča nikakih težav. Za nekatere, bolj bolehtne in slabotne pa je začetek menstrualnega ciklusa težko obdobje. Te deklice imajo često močne in pogoste krvavitve, brez vsakega reda. S tem izgub-ljajo ogromno krvi in postanejo slabokrvne. Temu je včasih vzrok v prebolelih boleznih otroške do-be, posebno nalezljivih, utruje-nost, nepravilna prehrana, poseb-no stalno pomanjkanje gotovih vitaminov. Vsaka mati bi morala misliti na prehrano doraščajoče hčerke. Če ni pravilna, nosi v sebi dalekosežne posledice, kot smo že prej omenili.

(Dalje na zadnji strani)

Iskreno se zahvaljujem vsem sodelavkam in sodelav-cem v plemenitilnici obrata II za izrečeno sožalje in za po-klonjeni venec ob smrti mo-jega dragega očeta — Vinka.

Marjan Mlakar

Vsem prijateljem, sodelav-cem, inženirjem, članom IO sindikata, članom organizaci-je ZB iz e. e. plemenitilnice I se iskreno zahvaljujem za da-rila in obiske v bolnišnici in na domu. Posebno lepo se zahvaljujem dr. Capudrovi za priporočilo v bolnišnici in za požrtvovalno zdravljenje na domu v času bolezni.

Franc Kokalj

V pokoj je šla Ana Pečnik, čistil-ka v plemenitilnici I. Ob odhodu je dobila od članov plemenitilnica lepa darila. Želi, da objavimo na-slednjo zahvalo:

Presenečena in ganjena sem bila ob tolikšni pozornosti in zaradi lepih daril. Kaj takega res nisem pričakovala. Rada bi se zahvalila vsem, ki so za darila prispevali, torej: obra-tovodstvu, oddelku v labora-toriju, pisarni in vsem osta-lim.

Sindikalni podružnici se hkrati zahvaljujem za brez-plačno letovanje na morju, kjer sem preživela nekaj ču-dovitih dni počitka.

Se enkrat vsem — iskrena hvala!

Ana Pečnik

Komisiji ZB podjetja se lepo zahvaljujem za pozor-nost, darilo in obisk ob dnevu Borca v bolnišnici na Golniku. Obiskala sta me tovariša Šmid in Štupnikar.

Franc Bogataj
upokojenec

Najtopleje se zahvaljujem orga-nizaciji ZB v našem podjetju za obisk in darilo ob prazniku dne-va Borcev, in to v času moje bo-lezni. Obenem se zahvaljujem so-delavcem iz e. e. plemenitilnica II za obisk v bolnišnici na Golniku.

Franc Križaj

Vpliv prehrane na produktivnost

(Nadaljevanje z 2. strani)

Človek, posebno delavec, mora biti v trajnem prehranbenem ravnotežju, to pomeni, da mora prejemati toliko hrane, kolikor mu je potrebno, da nadoknadi potrošeno energijo. V nasprotnem primeru nastopajo škodljive posledice za zdravje delavca, ki se škodljivo izražajo na njegovi delovni sposobnosti in produktivnosti.

Kaj pomeni nezadostna prehrana? Staro pravilo velja, da biti sit ne pomeni tudi biti pravilno hranjen. Torej, ni vseeno s čim napolnimo želodec, treba je misliti na to, da bo hrana sestavljena iz takih snovi, ki so potrebne našemu organizmu. Mladini moramo zagotoviti, razen visoko kalorične hrane tudi zadostno količino beljakovin, ker je njen organizem v fazi graditve telesa in rasti. V nasprotnem primeru nastanejo motnje v prehranbenem ravnotežju: izguba telesne teže, oslabiljenje kondicije organizma, padanje produktivnosti pri delu in specifične bolezni kot posledica nepravilne prehrane. Naša hrana mora vsebovati beljakovine živalskega izvora (meso, jajca, mleko, sir, ribe) in beljakovine rastlinskega izvora (grah, fižol). Odrasli človek mora v svoji dnevni prehrani od vseh beljakovin skupno kriti najmanj 50 % beljakovin z živalskimi beljakovinami. Smatra se, da dnevna hrana odraslih mora vsebovati 1 gram beljakovin na 1 kg telesne teže, a hrana mladine 2 grama na 1 kg telesne teže. Če je odrasli človek težak 70 kg, bi moral imeti najmanj 70 gr beljakovin, od tega polovico živalskega porekla. Omenili smo, da imajo masti visoko kalorično vrednost, toda mnoge masti, kot n. pr. surovo maslo, vitaminizirana margarina itd. vsebujejo tudi neobhodno važne vitamine. Smatra se, da povprečna dnevna poraba človeka v masteh znaša okrog 70–80 gramov, če vključimo vso maščobo, ki se nahaja v posameznih prehranbenih artiklih (klobase, salama, meso, itd.). Raziskovanja, ki so jih izvedli pri nas dokazujejo, da je v naši dnevni prehrani običajno najmanj beljakovin (posebno živalskega porekla), a največ ogljikovih hidratov (moka, kruh, krompir). Kako je to škodljivo za človeka, se vidi iz tega, da pomanjkanje beljakovin, posebno živalskih, povzroča zastoj v rasti, zmanjšuje koncentracijo pri delu, delovno sposobnost in odpornost pred škodljivimi zunanji vplivi.

Razen beljakovin spadajo med zaščitne snovi organizma, katere mora hrana še vsebovati, tudi vitamini in mineralne soli. Vitamini so organske spojine, ki jih naš organizem ne more sam ustvarjati, temveč jih mora dobivati od zunaj, potem hrane. Oni so izredno važni v kemičnih procesih našega telesa, so sestavni del spojin, ki sprožijo te procese. V slučaju pomanjkanja vitaminov nastanejo težke okvare in obolenja organizma. Sadje, zelenjava, mleko, mlečni proizvodi, jajca, jetra, ribje olje so zelo važni viri vitaminov v dnevni prehrani. Brez mineralnih soli, ki jih mora vsebovati hrana, organizem strada, ker so te soli zelo važne za normalno delo in razvoj našega telesa (kalcij za kosti in zobe, tonus mišic, železo za kri in encime, jod za preprečevanje golšavosti, itd.). Da bi hrana vsebovala te sestavine, je potrebno jesti mešano hrano. Razen

tega, bi morali odrasli piti dnevno pol litra mleka, a mladi do 1 liter. Zelo je važno, da razporeditev obrokov hrane zadovoljuje človeka v vseh fazah dela. Pri nas je na žalost, še mnogo zastarelih navad, da mnogi delavci prihajajo na delo tešči ali popijejo kozarček žganja, največ pa pijejo čaj ali črno kavo z malo sladkorja. Ta navada je zelo škodljiva, ker je delovni učinek do prve malice v podjetju slab: občutek lakote ni samo občutek praznega želodca, temveč tudi znak zmanjšane količine sladkorja v krvi, kar močno deluje na mišično slabost pri fizičnih delavcih in na nezmožnost koncentracije pri intelektualnih delavcih. Ko se zmanjša sladkor v krvi, se javlja občutek lakote, kadar pa je zmanjšanje sladkorja še večje, se javi pojačano znojenje, drgetanje in občutek nesigurnosti. Ti pojavi so dobro poznani športnikom in planincem. Oni v takih križah vzamejo čokolado, sladkor ali kruh in občutek slabosti se izgubi. Rani zajtrk, kakršen je pri nas običajen, ni dovolj močan, da bi preprečil pojav lakote in njenih posledic. To se najbolj občuti 1–2 uri pred odmorom. Najbolj so temu izpostavljeni delavci, ki sploh zjutraj ne jedo. Mnogi poizkusi v raznih tovarnah so pokazali, da kadar delavci vzamejo pravilni zajtrk, ustvarijo večjo proizvodnjo nego takrat, ko zjutraj ne jedo. To velja na splošno tudi za vse ostale obroke, za časa dela.

Če vzamemo proizvodnost kot indeks pravilne prehrane, opazimo, da kadar polagoma zmanjšujemo energetske vrednosti dnevnih obrokov, ostane proizvodnja samo kratek čas na isti višini, dokler organizem ne potroši lastne rezerve. Potem pa ne samo, da se zmanjšuje proizvodnja, temveč je tudi vedno več škartirane robe, ker dela delavec vedno manj pozorno in koncentrirano. Število poškodb naraste. Zato je nujno, da se brigamo o prehrani našega delavca, da bi v njej dobil njegov organizem vse potrebne sestavine v dovolj velikih količinah.

Ko so merili produktivnost dela neposredno po glavnih obrokih hrane, se je opazilo, da takrat produktivnost trenutno pada in pride na normalno višino šele po 20–30 minutah dela. Zato se priporoča, da vzame delavec polni obrok hrane pred delom, zjutraj, z delom pa začne, ko pride sladkor v krvi že na normalo. Ker veliko število naših ljudi ni navajeno na močni zgodnji obrok prehrane, bi bilo potrebno, da se delo začne nekoliko kasneje, kar pa na žalost ni izvedljivo. Če upoštevamo še mnoge naše delavce, ki se vozijo daleč v službo in morajo zelo zgodaj vstajati, nam postane razumljivo, da jim močni zajtrk ob 5. uri zjutraj res ne prija ter odidejo na delo tešči.

Dopolnilni obrok v tovarnah ima izredno velik pomen v prehrani delovnih ljudi, toda ponekod mu še ne polagajo tiste važnosti, ki jo zasluži. V večini primerov je tak obrok preveč enoličen in vsebuje premalo živalskih beljakovin. Zato je nujno sestavljanje teh jedilnikov v povezavi z zdravstveno službo. Ponekod tudi relativno visoka cena moti delavca, odmor mu onemogoča, da bi se redno hranil. Dopolnilni obrok mora torej biti sestavljen strokovno, treba se je izogibati enoličnostim, vsebovati mora energetske in zaščitne hranilne snovi, po ceni pa dostopen vsakemu delavcu.



Naša hčerka

(Nadaljevanje s 5. strani)

Včasih še tako skrbni mami ne uspe v tem razdobju ustvariti topli in zaupljivi odnos s svojo hčerko, ko bi morali biti v tem času največji prijatelji. Če tega zaupanja ni, se deklice sramujejo povedati doma, da je kaj nepravilnega z njihovo menstruacijo. Velike izgube krvi privedejo tako dekleta v slabokrvnost in zmanjšajo odpornost organizma. V tem primeru se je nujno treba obrniti na zdravnika.

Ali lahko uravnavamo proces spolnega zorenja? Do neke mere lahko. Ta razvoj je počasnejši pri deklicah, ki so večkrat болоvale, ali se mnogo ukvarjale z gimnastiko, ter tudi pri tistih, ki so malo bivale na svežem zraku. Taka dekleta lahko dobijo menstruacijo mnogo kasneje kot se to običajno

dogaja t. j. šele s 16 ali 17 letom. Zdravniki pri pregledu najdejo nerazvite spolne organe. Vse to torej pomeni da je deklica, kot bodoči materi potreben pravilen način življenja, zmanjšana fizična obremenitev in šport v zmerni obliki.

Enako morajo starši misliti, da dekleta čuvajo pred zgodnjo spolno radovednostjo. Delovanje živčnega in endokrinega sistema sta namreč tesno povezana. Zato prezgodnji seksualni interesi lahko prehitvijo spolno dozorevanje, kar pa ni zaželeno. S prihodom spolne dozorevanja namreč rast in splošen razvoj deklice ne tečeta več tako intenzivno.

Na razvoj deklice vplivajo tudi prilike v družini, moralna atmosfera. Če v družini raste deklica, je to ponos in radost, pa tudi zelo velika odgovornost družine.

6. nagradna križanka

Vodoravno: 1. del kuhinjske posode, 7. čisto premoženje, 13. ilustriran kmečki koledar z vremenskimi napovedmi, 15. karakterna francoska filmska igralka (Jeanne, »Jules in Jim«), 16. ozek borilni meč, 17. presihajoče jezero na severnem robu afriške pušave Kalahari, 19. začetnici slovenskega dramskega in filmskega igralca (»Ne joči, Peter«), 20. otok iz koral, 21. naslov pesnitve ruskega romantičnega pesnika Mihaila Lermontova, 22. orjaški sesalec, ki živi v vodi, 23. izvor, 24. industrijsko mesto na japonskem otoku Honšu, nekdanja prestolnica države, 25. afriška država z glavnim mestom Bamako, 26. kemični znak za prvine aktinij, 27. vladar Primorske Hrvatske, ki se je boril s Franki proti Ljudevitu Posavskemu, 28. rimski politik, ki ga omenja Prešeren v svoji pesmi (Marcus Porcius Uticensis), 29. izvoljenka kralja Matjaža, 31. angleška filmska igralka (Deborah), 32. ime ameriškega filmskega režiserja Premingerja, 33. prikazovanje, 35. skupina celic v telesu, 37. tanka kožica, 38. začetnici srbskega jezikovnega reformatorja (»piši, kakor govoriš«), 40. italijanska denarna enota, 41. pijača, ki jo daje krava, 42. katran, 43. naživ, 44. koristna domača žival, 45. teža ovojnine, 46. kratica za »vojni odsek«, 47. izdelek predilnice, 48. nemški pesnik, predstavnik mlajše romantike (Ludwig Achim von; iz istih črk kot MIRAN), 49. starodavni grad na Kreti, kjer je dal kralj Minos zgraditi slavni labirint, 51. dokument, 53. pretekli čas, ki izraža preteklo dejanje brez označitve trajanja, 54. planšar, ovčar.

Navpično: 1. premirje, pomiritev, 2. skrajšana beseda, 3. glinaste snovi, ki so zlepljene s kalcijem, 4. krajše ime za etilen, 5. hiter tek, 6. začetnici tragične Tolstojevine junakinje, 7. grenka alkoholna pijača italijanskega izvora, 8. trgovski pomočnik, 9. števniki, 10. kartica za »id est« (pomeni: to je), 11. listič, ki vabi na prireditev, 12. znamka angleških avtomobilov, 14. mesto ob jadranski obali Italije, ki je poleti s trajektom povezano z Zadrom, 18. žensko ime, 21. ime mladega slovenskega filmskega igralca Bogataja, 22. domače žensko ime (Katarina), 24. bančni račun, 25. zahodnonemška denarna enota, 27. deblo, veja, bilka, 28. odlični kenijski tekač, olimpijski zmagovalc na 1500 m in drugi na 5000 m iz Mexica (Kipčonge), 30. francoska reka, ki se pri Saint-Nazaireu izliva v Atlantski ocean, 31. premogovnik lignita v bližini Tuzle, 33. telovadni element, 34. divja žival, 35. elektronka, v kateri tli plin, 36. značilno japonsko oblačilo, 37. lunina faza, 39. prodajalec drobnarije, 41. žabja jajčeca, 42. izvleček iz čreslovine, strojilo v usnjarski industriji, 44. tek čez drn in strn, 45. vinorodna rastlina, 47. grška črka, 48. nemški meščanski filozof (Georg), 50. oranje, 52. kratica za »izvršni svet«.

Izzrebani so bili:

- 15.— FRANC BOGATAJ, uprava
- 12.— ANTON FABJAN, tkalnica II
- 10.— MARIJA VELIKANJE, plemenitilnica I
- 10.— MARIJA KRALJ, predilnica II
- 9.— JOŽE DOLŽAN, vzdrževalni obrat
- 8.— WALTER FAJFAR, uprava

