

● LJUDSKA OBRAMBA IN DRUŽBENA SAMOZAŠČITA — NELOČLJIVI

Del skupnih in osebnih prizadevanj

● MEDVOJNI KOMUNISTI PRIPOVEDUJEJO

Bil sem topničar

Ludvik Hribar se je rodil v Polju leta 1908. V komunistično partijo je bil sprejet 2. februarja 1941, s komunisti pa je sodeloval še od 1934. leta. Na jesen 1943 je odšel v partizane. Svojega odhoda in dogodkov, ki so sledili, se spominja takole:

Nekega popoldneva se je iznenada odločil, da odide v hribe in se pridruži partizanom. Zvedel je namreč, da se v Podlipoglavu združuje brigada in sklenil je, da jo poišče. V brigadi so se ga zelo razveselili, saj je bil pri vojaki topničar, takih pa je bilo v tistih dneh še bolj malo.

Komandant mu je takoj ob prihodu dejal: »Kar pri nas boš



Ludvik Hribar

ostal, ker imamo precej topov, nimamo pa ljudi, ki bi znali z njimi ravnati.« Že zvečer se je s skupno tovarišev odpravil v Mlačno, da bi tam postavil topove in jih usmeril proti Ljubljani, odkoder so pričakovali Nemce. Toda prišla so nova navodila in odpravili so se proti Sodražici, od tam pa na Ravno goro, kajti partizani so pričakovali nemško ofenzivo. On in še dva tovariša, tudi komunisti, so tri dni potiskali topove navkreber, da bi jih skrili pred sovražnikom. Vseskozi je deževalo. Tla so bila mehka in mokra. Najhuje pa je bilo to, da so bili brez hrane. Skrili so topove med drevje, jih prekrili z vejami, vendar so večkrat prišli pogledat, če so še skriti sovražnikovim očem. Tako so jih obvarovali, da niso prišli v roke Nemcem.

Nekoč, ko so se zadrževali na Dolenjskem, mu je Franc Bombač-Zorko rekel: »Bi ti šel na ljubljansko barje po konje. Vzem si s seboj toliko tovarišev, kolikor jih potrebuješ.« Izbral jih je pet in odšli so, da zberejo trinajst konjev, ki so jih potrebovali za vleko topov. Po več urah hoje so se useli, da se odpotujejo. Toda počitek ni trajal dolgo, kajti zmotila ga je medvedka z mladim, ki je iznenada stopila iz hoste. Vendar se zanj še niso zmenili. Šla je mimo in kmalu izginila v grmovju. Na pot pa so krenili tudi partizani. Ko so prišli v bližino vasi Matene, so se razvrstili v strelce, pred vasio pa so postavili stražo. Že pri prvi kmetiji, katere gospodar je bil belogardist, so v hlevu našli na pet lepih konj. Vzeli so tri. Ko pa so jih nabrali sedem, je že zaropotal mitraljez. Ugotovili so, da njihove straže ni več tam, kjer so jo pustili. Morali so se umakniti iz vasi. Toda drugi dan so odšli na Ig in iskali še šest konj.

Tako je bilo življenje v tistih dneh. Danes si bil v Velikih Laščah, jutri na Rakeku, vmes so bili dnevi brez spanja, bitke s sovražniki, bombardiranja, beg pred tanki... Dnevi, ko so prežebeli in lačni porivali topove navkreber, pa potem spet v dolino, vseskozi pa so morali skrbeti zanje, jih čistiti in varovati, da so bili vedno pripravljeni za boj.

Besedilo in slika: D. J.

V minulem letu smo z izobraževanjem in urjenjem usposabljali široki krog delovnih ljudi in občanov za življenje in delo v izrednih ali vojnih razmerah. Posebej smo poudarili pomen podružbljanja LO in DS ter širjenje obrambne in varnostne kulture. Vse bolj odpravljamo nepotrebne skrivnosti in želimo, da bi sleherni delovni človek in občan znal ocenjevati izjemne okoliščine ter se v skladu z njimi ravnati, upoštevajoč svoje neposredne naloge, pravice in dolžnosti. Z občinsko vajo »Pugled« 69 in splošno družbeno akcijo NNNP smo želeli prikazati razmere v kakršnih se lahko najdemo kadarkoli in kako je treba v takih razmerah ravnati. Pri tem smo imeli uspehe predvsem tam, kjer so delovni ljudje in občani sodelovali množično.

Za boljše delo in izvajanje nalog LO in DS smo ustanovili komite za LO in DS ter v njih poudarili pomen in odgovornost ZK ter drugih družbenopolitičnih in družbenih organizacij pred delovnimi ljudmi in občani za varovanje nadaljnje mirne graditve samoupravne socialistične družbe. Razvijali in usposabljali smo enote in štabe CZ, narodno zaščito, odbore za LO in DS ter druge obrambne strukture z namenom, da bomo čim bolj pripravljeni, usposobljeni, pa tudi opremljeni, če se bo za to pokazala potreba. To usposabljanje je potekalo tudi zato, da bomo lahko, če bo treba, pomagali sebi, svojcem, sodelavcem, ustanovalcem v vsakršnih težavah, nesrečah, pri varovanju javnega reda in miru, premoženja in življenj. Pri tem se je izkazala velika pripravljenost, razredna zavest, solidarnost, tovarištvo, da preprečujemo škodljivosti in krepiamo našo obrambno moč. Žal pa spoznavamo tudi nekatere samoupravne socializma tuje pojave in škodljivosti, ki slabijo našo moč in so voda na mlin naših sovražnikov. Ko ob novem letu delamo obračun skupnih in osebnih uspehov, ali neuspehov, se moramo vprašati, kakšni smo bili, kako smo ravnali, kaj storili prav in kaj narobe. Ali se res vedno in povsod dovolj zavzemamo in ali smo dovolj storili, da bi nemoteno živeli in delali v miru za svojo lastno srečo in srečo svojih otrok.

Kaj nas čaka v prihodnjem letu

ob predvidenih naporih za stabilizacijo družbenoekonomskega sistema, poglobljanju socialistične samoupravne demokracije in drugih delovnih in družbenih nalog? Predvsem to, da se bomo obnašali in delali tako, kot smo se dogovorili, da bomo aktivno delovali in v vseh dejavnostih skrbeli za družbeno in osebno varnost. Nadaljevali bomo proces podružbljanja LO in DS in že v začetku leta sodelovali pri oblikovanju ter sprejemanju novega zakona o ljudski obrambi in družbeni samozaščiti ter zakona o notranjih zadevah.

Še posebno se bomo morali zavzemati, da se v skladu z novimi zakoni samoupravno organiziramo, da v splošnih aktih uredimo ter opredelimo naše pravice in dolžnosti, ter pristojnosti naših organov samoupravljanja. Veliko dela bo treba pri dograjevanju obrambnih in varnostnih načrtov ter usposabljanju njihovih izvajalcev. Nadaljevali bomo morali s strokovnim izobraževanjem in urjenjem vseh struktur za izvajanje nalog LO in DS ter to preizkusiti na različnih vajah. Dela bo torej dovolj, vendar z ustrežno delitvijo dela in pripravljenosti, da to delo opravimo, lahko realno pričakujemo, da bomo pri tem tudi v prihodnje uspešni. Izvajanje nalog na področju LO in DS je del osebnih in skupnih obveznosti, da nenehno zagotavljamo miren in varen družbeni razvoj ter svoje osebno delo in življenje.

Z. T.

ZDRAVSTVO ● ZDRAVSTVO ● ZDRAVSTVO ● ZDRAVSTVO

Kako nastane sir

Slovenci imamo pičo izbiro sirov — smo poslušali dolga leta sem. A to sedaj ni več res. V povojnem času zaradi pomanjkanja mleka sprva res ni bilo kaj predelovati. Potem se je mlekarstvo razvijalo, a »odveč« mleko so zaradi nerentabilnosti sirarn najraje prodajali v obmorske, z mlekom siromašnejše kraje. Šele ko se je vse pogostje oglašala zahteva kupcev po bogatejši izbiri sirov in sirarjev po izboljšanju ekonomskega stanja sirarn, so se slednji odločili razširiti svoje zmogljivosti in popestriti ponudbo. Začeli so pri znanih tradicionalnih trdih sirihih, kot so ementalec, grojer in bohinski sir. Rasle so sirarne v Ljutomeru, Škofji Loki, Bohinju in na Vrhniki; z večanjem ponudbe v Kočevju, Laščah, Stični, Šmarju pri Jelšah in še kje.

Oglejmo si tehnološki proces izdelave TRDIH SIROV, te najbolj razširjene in najtrajnejše vrste.

Surovina je posebno kvaliteto mleko krav, krmiljenih z dobrim suhim senom. Mleko slabše kakovosti povzroči po mesece dni t.i. pozno napihovanje, ki siru poslabša kvaliteto in spremeni obliko. Včasih so sirarji uporabljali surovo mleko. Okolje je bilo še kemično čisto in v mleku so bile le zaželenne mlečno-kislinske bakterije. Danes se mikroflora mleka v našem, s kemikalijami prepojenem svetu in občasni površnosti pri molži in shranjevanju že tako spreminja, da na rabo surovega mleka ni več misliti. Prva naloga sirarjev je zato pregled in priprava mleka. Uporabili bodo le mleko s primernim vonjem in kislinostno stopnjo. Uravnavajo mu maščobo na 2,9 do 3,1 odstotka in mu v centrifugah odstranijo grobe primese. Pasteriziranje pri temperaturi 68° do 70°C uniči vse bakterije. Na 31°C ohlajeno mleko teče v sirske kotle različnih velikosti. Zdaj so v rabi veliki, od 5000 do 12000-litrski.

V njih mleku dodajo okisovalce — mlečnokislinske bakterije in poseben encim, ki mu pravijo sirišče. Slednji je običajno izvleček telečjih želodčkov. V pol ure se mleko usiri. Nastane srednje gosta masa, ki jo z noži in t.i. harfami režejo na vse manjše kose. Ob mešanju meso dogrejejo do 50°C. Mlečnokislinske bakterije se hitro množijo, vrenje je vse bogatejše in mlečni sladkor se spreminja v mlečno kislino. Odvečna sirotka odteka. Zrna — koščki nastajajočega sira — se v nekaj urah posušijo. V posebnih stiskalnicah jim iztisnejo še preostalo sirotko in že oblikujejo hlebce. Potopijo jih v 20-odstotno slanico, kjer dobijo primerno slanost. Zdaj sir preselijo v zorilne kleti. Temperatura ima glavno vlogo: dva tedna je le med 14° in 16°C, po premetitvi v kipele kleti pa med 22° in 24°C. Mesec dni star sir postane zaradi delovanja propionskih bakterij luknjičav. Luknjice dosežejo velikost češnje.

Med zorenjem je potrebna še posebno skrbna nega površine sira in vzdrževanje primerne temperature, vlage ter zračnega

kroženja. V celoti traja zorenje dva meseca. Sir pred prodajo vskladščijo v hladne prostore s temperaturo 12°C.

Vse večji delež proizvodnje naših sirarn zavzemajo POLTRDI SIRI. Priljubljena predstavnika sta trapist in gauda. Ti siri so dediščina francoskih menihov, ki so nekoč živeli v naših krajih. Današnja tehnologija izdelave je skoraj enaka kot pri trdih sirihih, le temperature so nekoliko nižje, okisovalci so drugi, soljenje in zorenje pa sta hitreje opravljena.

MEHKE SIRE pri nas šele spoznavamo. Krog občudovalcev romadurja, kvarglja ali tilsitkega sira pa se širi. V Kranju npr. že delajo te vrste sirov. Pro-

ces se odvija pod vplivom Zlahtnih bakterij, ki se razvijajo na površini in njihovi encimi pronicajo v notranjost.

Ob svežih SIRIH ali SKUTI se uveljavljajo zelenjavni dodatki. Tako nastanejo sirni namazi. Obstajajo tudi TOPLJENI SIRI, ki niso nič drugega kot topljena mešanica različnih vrst izgotovljenih sirov.

Svetovni razvoj sirarstva gre vse bolj v smer mastnih sirov. Tudi pri nas načrtujejo izdelavo sirov s 70 % tolsčje.

Seveda tudi naše sirarne niso brez problemov. Vendar se uspešno razvija in samo v Sloveniji dnevno predelajo 150.000 litrov mleka v sir. Dnevno torej deset tón sira!

DUŠAN JEŽ

In kaj pomeni sir v prehrani?

Sira je v naših prodajalnah več vrst. Včasih najdemo tudi odlične francoske sire. To je vedno bolj priljubljena vrsta prehrane, saj sir lahko jemo za zajtrk, kosilo, kot dodatek raznim jedem itd. Ne vsebuje ogljikovih hidratov.

Zakaj je ta »krog« prehranih izdelkov tako cenjen in priljubljen. Njegovo hranilno vrednost predstavljajo predvsem visok odstotek mlečnih beljakovin, in to predvsem v obliki kazeina. V mleku je ok. 3 % beljakovin, v siru pa od 20 do 35 %. Pri tem velja pripomniti da pride med zorenjem sira do razgrajevanja kazeina v enostane sestavine, v aminokisliline, ki so osnovni gradbeni element za gradnjo živih celic v človeškem telesu; teh je ok. 75 trilijonov.

Zato te dragocene beljakovine človek lahko prebavi, saj vsebujejo

vse nezamenljive aminokisliline. Maščob je običajno v siru od 20 do 30 %, pri bolj suhih sirihi pa vse do 50 %. V tej maščobi so raztopljeni zelo pomembni vitamini A, D, E in K. A tudi maščoba v siru je lahko prebavljiva, saj se med dozorevanjem sira razkrajajo v proste mastne kisline. Zaradi visokega odstotka beljakovin in maščob pa pripisujemo siru visoko kalorično vrednost. Poprečno da sir od 250 do 400 kalorij — polmasten največ, pusti sir pa ima ok. 110 kalorij.

V siru je tudi dosti mineralnih snovi. Posebno so važne kalcijeve soli. Največ kalcija vsebuje parmezan, sledita mu ementalec in gauda. V 100 gramih sira je 700 do 1000 mg kalcija, mleko pa ga vsebuje v 100

biti še bolj aktivni v SZDL. Moste in se zavzemati za popolno uveljavitev delegatskega sistema.

Ob koncu konference so zaslužnim članom podelili priznanja in plakete. Zatem je bilo tovariško srečanje, ki so se ga udeležili vsi prisotni.

MG



Izglasovan je predlog o kolektivnem vodenju

Prijetno srečanje

Kakor lansko leto, so tudi letos v počastitev praznika JLA organizacije ZB NOV, ZVVI in ZRVS pripravile srečanje za svoje člane. Srečanje je bilo konec decembra 1979 v prostorih restavracije na Vevčah.

Ob množični udeležbi članov je zbranim po pomeni JLA spregovoril predsednik ZB NOV Vevče, generalmajor v pokoju Franc Sotlar, posebej je čestital starejšim občanom za njihove osebne praznike (dva osemdesetletnika, dva sedemdesetletnika,

osem šestdesetletnikov), ki so v znak pozornosti prejeli tudi lepe rdeče nageljne. Tovariše, ki se sestanka niso mogli udeležiti ali zaradi starosti ali bolezni, so člani obiskali in obdarili na njih domovih.

Ker je bilo srečanje združeno z organizacijo ZRVS, so nekaterim njih najaktivnejšim članom izročili priznanja.

V prijetnem razpoloženju so ure hitro minevale in pozno v noč so dobro razpoloženi udeleženci srečanja odhajali na svoje domove z željo po skorajšnjem ponovnem srečanju.

gramih 120 mg. 100 gramov sira torej pokrije 30 do 40 % dnevne potrebe odraslega človeka po kalciju. Sir je tudi važen izvor fosforja. V 100 gramih sira je od 400 do 600 miligramov fosforja, tj. okoli ena tretjina dnevne potrebe po kalciju.

Znano je, da soli kalcija in fosforja sodelujejo pri gradnji kosti. Torej je jasno, kako sta ta dva elementa potrebna rastočim otrokom, nosečnicam in doječim materem. V siru so tudi soli kalija, natrija itd. Vode je v trdih sirihi od 40 %, v poltrdih od 50 %, v mehkih pa več kot 50 %. V vodi so raztopljeni vitamini C in vitamini B skupine. Zaradi teh lastnosti priporočajo zdravniki sir kot eno izmed oblik dietne prehrane.

Nepikantni siri so priporočljivi bolnikom, ki imajo čir na želodcu ali dvanajstniku ali kronično vnetje zadnjega črevesa.

Pikantne sire svetujejo pri slabem apetitu, slabokrvnosti, izčrpanem organizmu, po prebolelih nalezljivih boleznih.

Sir vključimo v prehrano tudi, kadar nastane povečana potreba po solem kalcija in fosforja: pri tuberkuloznih boleznih, pri vseh prelomih kosti, pri osteoporozi.

Na etiketah sirov pogosto ni navedena množina kuhinjske soli v odstotkih. Bolniki, ki morajo v prehrani omejevati količino kuhinjske soli ali jesti skoraj neslano, morajo biti s sirom v prehrani previdni in se ravnati po zdravniškem nasvetu. Debeluhi, razumljivo, ne bodo segali po polmastnem siru z visoko kalorično vrednostjo, temveč po pustem siru z nizko kalorično vrednostjo. Še manj pa bodo zalivali kakršenkoli sir s sladkimi belimi vrstami vina, evičkom, teranom itd. Prav tako morajo biti previdni v prehrani s sirom vsi, ki imajo povišan odstotek holesterola v krvi in povišan krvni pritisk.

Zapomnimo si tudi, da je med vsemi vrstami sira rekfort najbolj slan.