









Za domačo rabo

dr. Jože Potrč

tem, da strne slovensko ljudstvo ne glede na politično prepričanje in svetovno-nazorsko pripadnost...

Društvo pri Vidmu, ki je bilo ustanovljeno septembra 1925 na pobudo naprednega kmečkega politika Jakoba Nemca...

Na Stari Gori je to društvo ustanovilo svoj prosvetni osek, ki je štel v začetku 45 članov.

V Okrožni zvezi kmečkih fantov in deklet za Prekmurje pa je neposredno pred drugo svetovno vojno, zahvaljujoč delovanju...

smoter dosegla s pomočjo Kmečke prosvete prek Ivana Bratka in Jožeta Lacka. To dokazuje sporočilo Ivana Bratka iz Ptuj...

Iz Ljubljane pa je prav v zvezi s prireditvijo 30. julija 1939 Partija poslala člana Kmečke komisije pri CK KPS v videmski okolici...

To dokazuje, kako je Komunistična partija Slovenije po nacističnih provokacijah na Trahu pri Cmurku v dneh 28., 29. in 30. III. 1938 prav na ogrožena območja...

Zakaj smo tako utrujeni?

Zdravniki pravijo, da se čedalje več njihovih pacientov pritožuje nad utrujenostjo.

Od kod ta poplava utrujenosti? Je ta občutek utrujenosti povsem telesni, ali pa imajo določeno vlogo tudi psihološki činitelji?

Medicinski raziskovalci sodijo, da so zdravniki doslej precejvali vlogo obeh glavnih vzrokov utrujenosti — pomanjkanja vitaminov in motenj v delovanju žlez.

Dokaj veljaven vzrok utrujenosti je pomanjkanje gibanja in telesnega dela sploh.

Naše telesne vaje in gibanje naj bodo razumno uravnani. Strokovnjaki priporočajo osem vrst telesnih vaj, izmed katerih vsaka razglabava določen del telesnega mišičevja.

starešinskega kadra in področje, na katerem jim primanjkuje znanje. Prehod na višji nivo strokovnega vojaškega izobraževanja v zadnjem času predstavlja precejšen uspeh.

Tudi udeležba ob taktičnih nalogah je bila precejšnja, saj je sodelovalo 210 članov. Organizirali so sedem pohodov s 36 udeleženci.

Izvedli so tudi testiranje svojih članov. Uspeh je bil povprečno zadovoljiv.

Letna konferenca občinskega odbora ZROP občine Ormož

V OBČINI ORMOŽ JE 269 REZERVNIH OFICIRJEV IN PODOFICIRJEV. REZERVNI STAREŠINSKI KADER SE V CELOTI ZAVEDA SVOJIM NALOG. KRAJEVNE ORGANIZACIJE IMAJO PREMALO INICIATIVE.

Nedavno so na letni konferenci Občinskega odbora ZROP občine Ormož analizirali delo krajevnih organizacij in Občinskega odbora ZROP in so med razpravo ugotovili, da je bilo delo organizacije razen manjših pomankljivosti zelo pestro in bogato.

Konference se je udeležilo 34 delegatov iz občine, predsednik združenja ZROP in komandant vojnega odseka okraja Maribor in predsednik Občinske skupščine Ormož Matija Ratek.

krajevne skupnosti in kako bo delovala.

V občini je 269 rezervnih oficirjev in podoficirjev, v članjenjnih v ZROP pa jih je 20 manj. Program za leto 1962/63 so v celoti izvedli in predavanja so bila kvalitetno pripravljena.

Izvedli so tudi testiranje svojih članov. Uspeh je bil povprečno zadovoljiv. Testiranja se je udeležilo 75,5 odst. članov; iz izouqosods vupjazer af ežežu

LET

mirno je bilo, le voda je šumela. Precej daleč spodaj je na lesenem mostu, ki veže mesto s predmestjem Breg, gorela kakor vsak večer ob križu sredi mosta luč in metala daleč gor po naglo drsečih valovih migtajoč odsev.

Jakec je z drogom krepko potisnil čoln od brega, da se je močno zazibal in splaval precej daleč od suhega. Tam je naglo in z naporom iskal z drogom dno, da bi čoln uravnal, ga ubralni pred močnim tokom.

»Prekucnili se bomo!« sva klicala Jakcu. »Ce se bomo, se pa bomo!« se je glasila na pol jezna, na pol obupna Jakčeva tolažba.

in čoln naravnal k bregu. Tako je nasedel na sipino malo pred železnim mostom.

Ko tam stojim in gledam, pride iz mlina Jakec, Menda me je bil opazil.

»Korajža velja!« se je smejal in bahal že sem z brvi.

»Da! Fortes fortuna adiuvat!« smo se učili v šoli,« sem mu pritrtil bolj z visokega, še jezen nanj, da nas je zapeljal v tako nevarnost.

»Kaj pa se to pravi? Po slovensko povej, če veš kaj pametnega povedati,« se je razjezil Jakec.

In se je obrnil ter naglo odhajal nazaj v mlin. (Po zbranih delih, IV. knjiga)

Imajo že svoj stavni stroj

(Nadaljevanje s 4. strani) Usposobitev stavnega stroja za redno delo pomeni za »Ptujsko tiskarno« Ptuj razveseljiv dan, ki ga kolektiv sicer ni proslavljaj, bo pa lahko proslavil dan, ko bodo tiskarno zapustile prve tiskane stvari s tekstom, ki je bil postavljen na tem stroju.

lične telovadne vaje, dejansko pa ves čas razglabavamo samo eno ali dve telesni področji.

Ljudje, ki se ne morejo odločiti za telovadne vaje, naj se lotijo plavanja (ki je najbolj univerzalni šport), kolesarjenja ali pa naj vsak dan vsaj kilometer daleč hodijo.

Zelo pomembno je tudi naše okolje. Trije činitelji, ki vplivajo na utrujenost, so: 1. Svetloba. Nad 50 odstotkov delovnih mest je sicer dobro osvetljenih, vendar je svetloba v njih preveč bleščča.

3. Hrup, ki ga običajno najbolj podcenjujemo. Moteč hrup povzroča živčno napetost; zaradi njega trošimo več energije, da se osredotočimo na delo, ki ga opravljamo.

Drugi činitelj, ki tira človeka v utrujenost, je aereid. Nekateri ljudje nagrmadijo na delovnem mestu vse orodje na kup, zato »da jim ni treba letati za njim po vsej delavnici«.

Ne glede na naše okolje dosežemo najboljši učinek pri našem delu tedaj, ko se nam najbolj dvigne telesna temperatura. In sicer zlasti ako delamo duševno. Znanstveniki že dolgo vedo, da se človeku temperatura znižaja, kadar spi, in znova zraste, ko se prebudi.

R. D.

Predolg počitek

Kratki odmori med delom človeka bolj živijo kakor dolgi počitki. Predolgo počivanje utegne utrujenost celo povečati, namesto da bi jo pregnalo.

»Ta proces «ugrevanja» za delo je tesno povezan s psihološkimi činitelji, ki vplivajo na utrujenost. Čeprav nas leti lahko bolj utrudijo kakor čisto fizični, jih čisto prezremo.

Preden se psihološko pripravimo na delo, moramo prvič presoditi, ali se ga je vredno lotiti, drugič moramo vedeti, ali imamo možnosti, da ga uspešno opravimo, in tretjič, čutiti moramo voljo, da ga opravimo.

Industrija se zaveda, da je eden glavnih činiteljev dobrega delovnega učinka delavčeva morala, zato si prizadeva, da tem trem činiteljem zadosti.

Ko delo že začnemo opravljati, imamo mnogo več možnosti, da ga uspešno končamo, če ublažimo utrujajočo monotono in dolgočasno delo, da se ga izmenoma lotevamo z več strani.

Al' groza, ko zagledam v izkazu enke tri, sedaj sem se nadrsal brez smuči in sani!

opustimo v na pol dovršenem stanju. Depresije

Mnogi ljudje, ki tožijo zdravnikom, da so stalno utrujeni, navadno trpe za depresivnimi stanji, za stanji potrtosti. Pogosto se temu pridružujejo tudi občutki krivde.

1. Odlaganje stvari. To nam vzame več energije, kakor pa če posel opravimo takoj. Če kako delo odložimo, nas ne zapusti misel nanj, kar povzroča živčnost in občutek krivde.

2. Predolgo odklevanje, preden se o čem odločimo. To odklevanje je pogosto v bistvu samo odlaganje — in ima običajno enake posledice.

3. Zanašanje, da opravijo naše delo drugi. Najbolj se izognemo teh činiteljev, ki povzročajo utrujenost, tako da živimo utrujeno našim nalogam in odgovornostim, ki jih opravljamo močato in brez odlaganja.

Utruja nas tudi sovraštvo. Znan ameriški psiholog je zapisal: »Če koga močno sovražimo, nas to bolj utruja, ko da smo ves dan trdo delali na polju.«

Ce jih ne moremo razrešiti s pogovorom, so za to še druge možnosti. Studije, ki so jih izvedli na univerzi v San Joséju, pričajo o tem, da je mogoče razbremeniti močno negativna čustva z različnimi igrami in gibanjem.

Te dejavnosti poskrbijo tudi, da je naše življenje bolj polno

interesa. Dr. Gilbrethova je nekoč izvedla preiskavo med delavkami v neki tovarni. Vse so bile zdrave in opravljale so približno enako delo v enakih okoliščinah.

Končno potrebujemo pri vsakem poslu, ki ga opravljamo, tudi določeno dozo ohranjenosti. Zdravniki so spoznali, da pri aparatu, ki meri človekovo moč, dosežemo mnogo boljše rezultate, če poskušanca opogumimo s hvalo na račun njegove moči.

Seveda bi bilo nespametno računati v našem vsakdanjem življenju na preveč poroste besede, s katerimi bi nas okolje hrabilo pri naših opravilih.

1. Vodimo dnevni diagram — na večjem kosu papirja, po možnosti obešenem blizu delovnega mesta — v katerega redno vnašamo napredek pri opravljanju dela.

2. Ko smo že opravili nekaj novega dela, napravimo načrt o napredku, ki ga lahko stvarno pričakujemo. Potem si objubimo kako majhno nagrado za konec vsakega tedna, če tak tedenski načrt izpolnimo ali celo presežemo.

3. Pametno se v vaših pogovorih o svojem delu in uspehih, ki jih v njem dosežemo, tudi z drugimi. Skoraj redno bo to podžgalo v nas delovno navdušenje. Dobesedno moramo sami sebe prepričati v to, da naš določeno delo opravljamo in pripravljamo se moramo vedno znova.

Kadar gre za utrujenost, vedimo, da ima vsak človek normalno količino energije. Po nepotrebnem nenehno utrujenost je tedaj, kadar dopustimo, da jo brez koristi trošimo. Dr. — — — Smith



Zgradba ptujskega gledališča je morala dobiti v najhujši zimi krepke železne vezi, ki bodo varovale južni zid pred nadaljnjim odkimkanjem od drugih zidov. Sedaj ni več opazev, vidi se pa še vedno, da v zimi vseh del ni bilo mogoče končati.

Pionirska tribuna Zimske počitnice

Počitnice te ljube, kak' sem vesel jih bil, ker mislim sem, da za izkaz smuči bom dobil.

Je oče v jezi godel: kdaj se boš učil? Jaz sem po taktu plesal, kot bi na vrvi bil!

Al' groza, ko zagledam v izkazu enke tri, sedaj sem se nadrsal brez smuči in sani!

Svečano sem objubil da zadnje to je bilo: za cvek v izkazu mojem prostora več ne bo!

