

Ureja: glavni in odgovorni urednik Peter Gunčar in uredniški odbor, ki ga sestavljajo: Jože Javornik — predsednik, Janez Vraničar — namestnik in člani: Franc Istenič, Marija Vitez, Milena Sagadin, Stane Primožič, Boris Pertot, Jošt Bajželj, Magda Ostanek, Polde Jenko — Tisk: CP »Gorenjski tisk« v Kranju

LETO XII. — 30. 1. 1969 št. 1

tekstilec

IZZREBANI SO BILI

11. nagradna križanka
— 29. november
- 12.— Rozka Jakšič, plemenitnica II,
- 10.— Mirko Nadižovec, tkalnica I,
- 10.— Teodora Mesarič, predilniški laboratorij II,
- 9.— Alja Čadež, uprava,
- 9.— Slavka Zupančič, tkalnica I,
- 8.— Mira Rogelj, tkalnica I,

Novoletna nagradna slikovna križanka

- 50.— Janez Kozjek, uprava,
- 30.— Dana Podgornik, predilnica II,
- 20.— Jože Tomšič, uprava.

GLASILO DELOVNEGA KOLEKTIVA TEKSTILINDUS — KRANJ

Kako smo se pripravljali na sejem »Moda 1969«

Vsaako leto meseca januarja je na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani ta tradicionalna prireditel, ki nudi slehernemu razstavalcu možnost afirmacije in manjši ali večji komercialni uspeh, pač odvisno od tega, kako smo se za sejem pripravili in kaj vse lahko nudimo trgovcem in ostalim obiskovalcem.

V našem podjetju je vodil priprave vodja konjunktornega oddelka diplomirani ekonomist Jože Javornik, pa smo ga pred pričetkom sejma prosili za kratek intervju.

Vprašanje:

Kako so potekale priprave za našo udeležbo na sejmju?

Odgovor:

»S pripravami smo pričeli že pred šestimi meseci. Izvršiti smo morali naslednje: poiskati aranžerja (nalogo je prevzela dizajnerka tovarišica Dana Narat), pripraviti vse gradivo za prospekt z barvnimi modeli v nakladi 20 tisoč izvodov, vabilo za stranke, nov film o naših izdelkih za televizijsko propagando, nekaj oglasov v časopisih in revijah, 8 modelov za paviljon, 14 modelov za udeležbo na modni reviji v Festivalni dvorani, in 30 do 35 modelov za interno revijo v hotelu Slonu za predstavnike trgovskih in konfekcijskih hiš (podjetij) in za novinarje. Za trgovce in konfekcionarje smo pripravili tudi 2 anketi, katerima želimo ugotoviti dobre in slabe strani našega poslovanja z njimi, kot našimi strankami.«

Vprašanje:

Kakšne artikle ste pripravili za razstavo in za modno revijo?

Odgovor:

Izbrali smo naše novitete iz obrata II in I, torej tiskane in pestrotkane tkanine. Za ta izbor je bila postavljena posebna komisija, v kateri so bili: Tone Čare, Jože

Javornik, Anica Stempihar, Krista Mauser, Meta Malej in Danica Narat.«

Vprašanje:

Ste imeli probleme pri samih pripravah?

Odgovor:

Manjših je bilo dovolj, vendar nas niso preveč ovirali. Močno pa nas je ovirala nepravčasna dostava predvidenih artiklov iz proizvodnje, ker tako nismo mogli pravočasno narediti oblek za prospekt, pa tudi za modro revijo, za lutke v paviljonu in za interno revijo smo kasnili. Zaradi tega se lahko zgodi, da bodo posnetki v prospektu slabši, kot bi sicer lahko bili.

Moram pa vseeno reči, da so bile razmere za delo tokrat mnogo boljše, kot prejšnja leta.«

Intervju s komercialnim direktorjem - tov. Čaretom

Da bi pojasnili razmere v komerciali, smo ga prosili za naslednje odgovore:

Vprašanje:

Ker je bilo v letu 1968 izrečene precej kritike na račun naših zalog gotovega blaga (predvsem v obratu II) prevladuje med člani kolektiva prepričanje, da je v tem pogledu večji del krivo vodstvo komercialnega sektorja oziroma slabo organizirana komercialna služba, manjši del pa težke razmere na tržišču. Kakšno je vaše mnenje o tej zadevi?

Odgovor:

»Naše podjetje se je v lanskem letu znašlo v enako težkem položaju kot ostala tekstilna industrija Jugoslavije, razen nekaterih specializiranih podjetij in solo predilnic. Za podjetje v celoti velja, da je predvsem naslednje ugotovitve:

Vprašanje:

Kaj pričakujete od sejma in od obeh modnih revij?

Odgovor:

»Naši razstavljeni artikli so izredno lepi in pričakujemo zelo zadovoljiv komercialni uspeh. Tudi modna revija v Festivalni dvorani tako vsaj upam!) informirali šega potrošnika, medtem ko naj interna modna revija pokaže naše izdelke našim strankam in novinarjem. Lani smo tako interno revijo izvedli prvič in moram reči, da zelo uspešno. Kot lani, smo tudi letos pripravili posebno gradivo za novinarje, ki bodo (kot lani tako vsaj upam!) informirali javnost o naših kvalitetah preko časopisov, revij, radia in televizije. Lahko bi rekel, da je ta interna revija ena najcenejših in najbolj učinkovitih propagandnih oblik.«

1. Da je na tržišču ponudba večja kot povpraševanje (predvsem zaradi nekontroliranega prevelikega uvoza).

2. Neenakopraven položaj domačih proizvajalcev tkanin v odnosu na uvoz (prosto formiranje cen uvoznemu blagu, tkanine iz uvoza ne podležejo JUS standardom itd.).

3. Kupna moč je manjša (stagniranje ali znižanje OD, določene podražitve nekaterih artiklov, ukinitve kreditov za tekstil). Po podatkih, ki jih imamo na razpolago, je potrošnja tekstila na 1 prebivalca znašala:

— 1962. leta 12 m
— 1965. leta 15 m

(Dalje na 3. strani)

Sklepi 4. in 5. seje upravnega odbora

1. Imenovanje komercialnega direktorja.

Razpis za delovno mesto »komercialni direktor« se ne ponovi, ker tovariš Anton Čare izpolnjuje vse postavljene oziroma zahtevane razpisne pogoje.

Na delovno mesto »komercialni direktor« podjetja se imenuje tov. Anton Čare, roj. 7. 8. 1919, stanujoč Kranj, Gosposvetska 19, do sedaj zaposlen na delovnem mestu »tehnični direktor« podjetja.

Postavitev na to delovno mesto velja z dnem 9. 12. 1968. S tem dnem prevzame v celoti vse posle komercialnega direktorja.

Tovariš Viktor Smolej, roj. 4. 10. 1914, stanujoč Kranj, Cesta 31. divizije 30, se razreši dolžnosti komercialnega direktorja podjetja.

Razrešitev velja z dnem 9. 12. 1968. Do opravljenih poslov primopredaje ostane tovariš Smodej na delu v komercialnem sektorju z osebnimi dohodki, ki so s pravilnikom določeni za delovno mesto »komercialni direktor«.

Tovariš Jože Brezec, roj. 2. 3. 1910, stanujoč Kranj, Cesta 31. divizije 8, do sedaj na delovnem mestu »vodja proizvodnje obrata I«, se postavlja za »vršilca dolžnosti tehničnega direktorja podjetja«. Postavitev na to delovno mesto velja od 9. 12. 1968 do imenovanja novega tehničnega direktorja.

Upravni odbor je mnenja, da samo ta kadrovska sprememba ne bo rešila vseh problemov, ki se pojavljajo na področju komercialne, temveč je potrebno, da se tudi osebe na drugih delovnih mestih, ki ne odgovarjajo zahtevam že obstoječega in bodočega razvoja komercialnega poslovanja, po določilih Pravilnika o delovnih

razmerjih, brez odlašanja razreši ozirom zamenja.

Podaljša se mandat sedanji razpisni komisiji za imenovanje komercialnega direktorja, da izvede razpis za imenovanje tehničnega direktorja podjetja.

Komisija naj takoj pristopi k delu.

(Dalje na 2. strani)



Solon — bombažna tkanina, potiskana z narodnimi motivi



Smučarji pozor!

Letos bo naše podjetje organiziralo XI. tekdillado v veleslalomu, in to od 7. do 8. marca na Krvavcu. Koncem februarja pa bodo na Krvavcu II. zimske igre sindikalnih podružnic iz kranjske občine.

Naša športna komisija je v ta namen organizirala treninge (od 1. II. dalje ob prostih sobotah in nedeljah!). Vsi, ki mislite nastopiti na omenjenih tekmovanjih, se prijavite do 6. II., in sicer pri Ivu Jerebu (obrat I) ali pri Mileni Sagadin (obrat II).

Pogoj za udeležbo na tekdilladi je udeležba na treningih in nastop na zimskih športnih igrah.

J. J.

Naše podjetje je obiskal član IS skupščine SRS in predsednik gospodarskega zbora, tovariš Rino Simoneti

Sklepi 4. in 5. seje upravnega odbora

(Dalje s 1. strani)

5. SEJA

2. Sklepanje o nočnem delu žena in mladine.

Na republiški sekretariat za delo se napravi vloga za odobritev nočnega dela za delavke in mladiče nad 17 let starosti za leto 1969.

3. Reševanje prošenj.

Pojasnilo kadrovske-socialnega sektorja glede vloge Slobodana Tadiča za dodelitev izpraznjene stanovanjske Vode Omejc, se vzame na znanje.

Pritožbi Slobodana Tadiča oziroma prošnji za dodelitev teh stanovanjskih prostorov, se ne more ugoditi.

Vlogi Joža Mencingerja, tekstilnega tehničarja v plemenitilnici II za povračilo stroškov prevoza na delo in z dela na relaciji Bled — Kranj, se ugoditi.

Vlogi Jožice Šimnic, tekstilnega tehničarja v tkalnici I, za povračilo stroškov prevoza na delo in z dela na relaciji Zgornje Gorje — Kranj, se ugoditi, in sicer od 1. 12. 1968 dalje.

Vlogi Bančnega vestnika, glasila poslovnih bank SR Slovenije Ljubljana, Komenskega 7, se ugoditi ter se naroči komercialni oglaš skupaj z novoletno čestitko na pol strani za ceno 500 N din. Za realizacijo sklepa se zadolži komercialni sektor.

Vlogi Partizanskega invalidskega pevskega zbora Ljubljana, Beethovnova 10, se ugoditi ter se naroči reklamni oglas v katalogu na pol strani za ceno 2.500 N din. Za realizacijo sklepa se zadolži komercialni sektor.

Vlogo društva inženirjev in tehnikov tekstilcev Kranj za dodelitev dotacije se odstopi v reševanje sindikalni organizaciji podjetja.

Vlogi Poklicne šole kovinarske in elektro stroke Kranj za finančno pomoč se ugoditi s tem, da Izobraževalni center podjetja sofinancira tekmovanje v ročni obdelavi kovin.

4. Spremembe pravilnika o določanju prodajnih cen izdelkom.

8. člen pravilnika o določanju prodajnih cen izdelkov in storitev podjetja Tekstilindustrija »Tekstilindus« Kranj se popravi tako, da se glasi, da mandatna doba članov komisije traja 2 leti.

5. Razširitev in imenovanje članov komisij.

Razreši se člana komisije za cene Viktorja Smoleja ter namesto njega imenuje Antona Čareta.

retu se imenuje Pavla Gregorica, za namestnika člana Antona Čaza namestnika člana Franca Remiča pa se imenuje Vlada Ambrožiča.

Z ozirom na ugotovitev, da komisija za izvoz ni več potrebna, se jo v celoti razreši.

1. Imenovanje tehničnega direktorja.

Razpis za delovno mesto »tehnični direktor« se ne ponovi, ker tovariš Jože Brezec izpolnjuje vse postavljene oziroma zahtevane razpisne pogoje. Stanujočega Kranj, Cesta 31. divizije 8, do sedaj zaposlenega na delovnem mestu »vodje proizvodnje obrata I« in od 9. 12. 1968 kot vršilca dolžnosti tehničnega direktorja.

Postavitev na to delovno mesto velja od 1. 1. 1969 dalje. S tem dnem prevzame v celoti vse posle tehničnega direktorja.

Podaljša se mandat sedanji razpisni komisiji za imenovanje vodilnih delavcev podjetja, da opravi svojo funkcijo dokler bo potrebno, oziroma do razrešitve.

Razpisno komisijo za imenovanje vodilnih delavcev podjetja se zadolži, da izvede razpis za ime-

novanje vodje proizvodnje obrata I.

Komisija naj z delom takoj prične.

2. Zvišanje najemnin za garaže. Osvoji se predlog stanovanjske komisije podjetja s katerim se poviša najemnina za garaže, ki so last podjetja, od sedanjih 1.500 S din na 5.000 S din. Ta zvišana najemnina velja od 1. 1. 1969 dalje.

3. Odobritev službenega potovanja.

Poročilo glavnega direktorja Rudija Polaka o izvršenem službenem potovanju v Italijo, Dansko in Švedsko se vzame na znanje.

4. Cepljenje proti gripi.

Osvoji se predlog, da se izvede v podjetju cepljenje proti gripi. Pred izvedbo cepljenja se vse obrate oziroma delavce opozori, da je le-to obvezno za vse delavce, razen za tiste, ki jih oprostijo zdravstvena služba.

Predsednik Upravnega odbora: Stojan Pečnik

Letna količinska izvršitev osnovnega plana

Na račun objavljanja podatkov o proizvodnji v Tekstilcu je slišati z več strani pripombe, češ: »Le kaj nam koristijo podatki, ki jih zveemo šele mesec dni kasneje oziroma včasih celo po dveh mesecih?«

V uredništvu se s takšnim mnenjem strinjamo, ne moremo pa

nič spremeniti! Kot veste, moramo gradivo za tekočo številko oddati vsakega petnajstega v mesecu, do tega dne pa je le redko kdaj gotovo poročilo tehničnega sektorja o planskih izvršitvah in problematiki. Res je sicer, da je možno dobiti količinske podatke o izvršitvi že 7. ali 8. v statističnem od-

delku, vendar sami podatki v odstotkih ne povedo dovolj. Za razumljiv prikaz mesečnih uspehov in dogodkov v proizvodnih enotah je zato nujna tudi obrazložitev oziroma problematika, kot jo v poročilu imenujemo. Kljub temu razlogu pa tokrat vseeno objavljamo za letno izvršitev samo količinske podatke v odstotkih, problematiko pa bomo objavili v prihodnji številki Tekstilca.

LETNA KOLIČINSKA IZVRŠITEV OSNOVNEGA PLANA

PREDILNICA I:

Ta enota je izvršila letni plan v efektivnih kg s 116,9% in v baznih kg s 108,4%.

PREDILNICA II:

Odstotek izvršitve je 106,5 v efektivnih kg in 104,7 v baznih kg.

PREDILNICA SKUPAJ:

Skupaj sta enoti v letu 1968 na 106,9% v baznih kg. To pomeni, da sta predilnici posamezno in skupno izvršili oziroma celo presegli svoje letne zadolžitve po planu.

TKALNICA I:

Njen letni dosežek znaša v tekočih metrih 99,3% in v votkih 97,2%. Tkalnica I torej plana ni izvršila.

TKALNICA II:

Enota je naredila v letu 1968 97,8% v tekočih metrih in 99,9% v votkih. Tudi ta enota plana ni izvršila v tekočih metrih, medtem

ko je v votkih razlika samo 0,1%.

TKALNICI SKUPAJ:

Njun skupni dosežek znaša 98,8% v tm in 98,1% v votkih. Tudi skupno sta torej tkalnici pod letnim planom.

PLEMENITILNICA I:

Plemenitilnica I je dosegla v tekočih metrih 97,9% plana, v kvadratnih metrih pa 97,5%. Pri tem poudarjam, da je ta podatek brez izvršenih uslug, vendar — kot rečeno — še nimamo podatkov od tehničnega sektorja, v katerih je običajno izračunan dosežek enote, ob upoštevanju izvršenih uslug. Verjetno je, da se bo plemenitilnica I, če upoštevamo usluge, zelo približala 100% izvršitvi plana.

PLEMENITILNICA II:

Enota je naredila letno 94,3% v tekočih in 97,9% v kvadratnih metrih. Brez usluge torej tudi ta enota plana ni izvršila. Ker pa je naredila precej uslug, velja tudi za to enoto (točne podatke bomo objavili v 2. številki Tekstilca), da je dosegla oziroma presegla svoje planske obveznosti.

PLEMENITILNICA SKUPAJ:

Brez uslug znaša njun letni dosežek 96,8% v tm in 97,6% v m².

ZAKLJUČEK

Čudno je, da nastopajo tolikšna odstopanja od osnovnega plana. Verjetno obstajajo za to utemeljeni razlogi, pa bi bilo prav, če bi ustrezne službe ta vsakoletni pojav bolj podrobno in razumljivo obrazložile.

Vsak dinar je pomemben - zato pričnimo varčevati

V Tekstilcu smo objavili že več prispevkov o pomembnosti varčevanja. Tudi na tem ali onem sestanku je bilo poudarjeno, da negiramo varčevanje, kar je slabo in kar prinese marsikatero nepotrebno izgubo denarja.

Znano je, da leže v naši tovarni naokoli prazne in polne cevke, da uničimo po več metrov surovega blaga prav samo zaradi malomarnosti, da uničimo po več zabojev zaradi nepravilnega nakladanja in transporta, da vržemo stran letno po več sto kilogramov dragih in uvoženih barv, kemikalij itd.

Če bi uvedli ustrezen način varčevanja, bi brez dvoma lahko vsako leto prihranili precej milijonov starih dinarjev. To pa pomeni višje osebne dohodke ali pa sklade, torej korist za člane kolektiva.

ZAKAJ TOREJ ZANEMARJAMO TAKO POMEMBNO MOŽNOST?

V preteklih letih, ko nam je poslovanje teklo kot po maslu, ko smo imeli denarja dovolj, je bilo donekle razumljivo (ne pa pamet-

no in ekonomično!), če varčevanju nismo dali posebni poudarek. V današnjih razmerah, ko nam gre za vsak dinar, pa je postalo varčevanje gospodarska nujnost, vsako zavlačevanje pa pomeni neodgovornost in obsodbo.

Varčevanje ni nič novega in nepoznanega! V Sloveniji obstajajo podjetja, ki imajo zelo uspešno urejen sistem varčevanja. Naloga naših strokovnih služb zato ne bi bila posebno težka; potrebno bi bilo poiskati tista delovna mesta in faze dela, kjer bi bilo varčevanje potrebno in donosno, proučiti bi morali kak že vpeljan sistem varčevanja in ga prilagoditi našim potrebam in zahtevam, pa bi zadeva stekla. Pri tem je razumljivo to, da ni uspešnega varčevanja brez ustreznega nagrajevanja.

UTEMELJENEGA RAZLOGA PROTI VARČEVANJU NI, PA GA BOMO ZATO MORALI UVESTI TUDI V NAŠEM PODJETJU!

P. G.



Dva mlada predstavnika iz vrtca Rezke Dragarjeve sta prišla čestitat za novoletne praznike našemu glavnemu direktorju. Pristrčna čestitka in otroški nasmeh je brez dvoma lepše darilo, kot dragocenost brez toplote.

Sodeluj v Tekstilcu!

Intervju s komercialnim direktorjem...

(Dalje s 1. strani)

— 1967. leta 11.6 m
— 1968. leta 10 m (9 mes.)

4. Preusmeritev kupcev na druge, predvsem tehnične proizvode.

5. Močan pritisk trgovine na znižanje cen, poboljšanje kondicij, dajanje skadenc, dajanje blagovnih in investicijskih kreditov s strani proizvajalcev (pri tem smo se srečevali na tržišču z drugimi podjetji ki so ugodila naštetim zahtevam na račun svojih skladov in nižjih OD).

6. Se z dodatnimi težavami se srečujemo pri plasiranju artiklov obrata II:

Konfekcije so z uvozom in uslužnostnim delom skoraj v celoti pokrivalo svoje kapacitete (še danes posamezne konfekcije pokriva jo z uslužnostnim delom do 90% svojih kapacitet).

Zaradi tega je prišlo do preusmeritve proizvodnje na artikle široke potrošnje, pri čemer je na eni strani — zaradi večjega rizika pri maloprodaji — prišlo do manjšega povpraševanja, predvsem po modnih artiklih, na drugi strani pa je potrebno poudariti dejstvo, da smo šli v korak z modnimi novitetami, da pa ni z enakim korakom spremljala te novitete trgovina, razen redkih izjem, in to predvsem zaradi pomanjkanja artiklov iz sintetične.

Zaradi vseh teh pogojev je prišlo v tekstilni industriji do:

— forsiranja izvoza,
— določene nepotrebne prodaje po znižanih cenah,
— zapostavljanja domačega tržišča,

— padca kvalitete visoko akumulativnim artiklom.

Tem elementom se tudi mi nisimo mogli izogniti. Povzročili pa so naslednje:

a) zmanjšanje količin določenih artiklov, ki bi jih do neke mere še lahko plasirali na domačem trgu,

b) zaradi velikega izvoza smo zamujali roke in predvidene količine, namenjene za domače tržišče,

c) prišlo je do storniranja naročil,

d) istočasno pa tudi domače tržišče postavlja enake zahteve pri dodelavi blaga, kakor ga dobi iz uvoza (živahnost barv, visoka apreterska dodelava, kot so: WaW, perma-press, apreture proti mečkanju itd.), in to skoraj pri vseh artiklih. Za take zahteve pa lani do polletja še nismo bili opremljeni z ustreznimi stroji.

e) ne moremo pa mimo ugotovitve, da se tudi komercialni sektor ni prilagajal nastalim razmeram in zato del krivde leži tudi na njem. Pri tem mislim predvsem na:

— nepravočasne oziroma zakasnele dobave,
— predvsem pa na premajhno ekspanzijo obdelave domačega trga.

Vse doslej naštetje je z ostalimi dodatnimi administrativno ekonomskimi ukrepi na drugih področjih povzročilo:

— povečanje zalog,
— zmanjšanje likvidnosti podjetja,

— slab finančni rezultat in s tem tudi stagnacijo višine OD oziroma minimalno zvišanje OD v odnosu na druga podjetja.

Kolikšna je bila krivda samo na vodstvu komerciale v teh silno prepletenih pogojih poslovanja, je težko ugotovljati. Res pa je, da komerciala dejansko ni naredila vse potrebne korake, da bi se stanje izboljšalo.

Vprašanje:

Koncem leta 1968 je prišlo do reelekcije na delovnem mestu direktorja komercialnega sektorja. Predpostavljam, da nameravate kot novi komercialni direktor izvesti nekatere organizacijske spremembe in dopolnitve, da bi potekalo delo sektorja bolj načrtno in vsklajeno, predvsem pa bolj učinkovito.

Bi hoteli povedati za naše bralce — člane kolektiva — kaj vse imate v načrtu narediti takoj in kaj postopoma?

Odgovor:

»Če upoštevamo izvršene investicije v letu 1968 (predvsem v plemenitilnici obrata II) in predvidene investicije v letu 1969 (v plemenitilnici obrata I) na novo osvojenno tehnologijo po licencah Tootal in MS stroja, prehod na večje količine predelane sintetične in polinozike, postavlja vse to ves kolektiv pred nove naloge, pri čemer mora priti do izraza naslednje:

— boljša kvaliteta tkanin,
— hitro prilagajanje in spreminjanje asortimenta potrebam tržišča,
— ker bodo z novimi investicijami odpravljena ozka grla na medfazah, ne sme več prihajati do zamujanja rokov (količinsko, časovno in po asortimentu).

V sklopu teh pogojev mora komercialni sektor:

1. Z določenimi ukrepi poživiti prodajo (intenzivnejša obdelava posameznih tržišč in skupin odjemalcev).

2. V danih pogojih zagotoviti terminsko in količinsko prodajno proizvodnjo.

3. Povečati poslovno komercialno na vseh področjih.

4. Zajamčiti večjo stopnjo medsebojne povezave med oddelki komerciale, disciplinirano izvrševanje zadanih nalog, boljšo administrativno organiziranost.

5. Uvesti sistem timskega dela.

6. Paziti, da nobena perspektivna odločitev ne sme biti prepuščena slučajni rešitvi, temveč mora biti vnaprej programirana in konceptirana.

7. Vztrajati na osvojeni organizacijski shemi in postavljenih nalogah, pri tem pa se bodo določeni koncepti lahko spreminjali, kolikor bodo to zahtevali novi pogoji.

8. Urediti planiranje za daljše obdobje.

9. Prodajni oddelek mora imeti večji vpliv pri izboru artiklov in desenov.

Določene organizacijske ukrepe že izvajamo ali pa so v postopku da se jih začne izvajati:

— predvsem proces utrditve organizacije in sistematičnega dela,
— utrditev delovne discipline in delovnih odnosov,

— ureditev skladišča gotovega blaga (postavitev polic do marca meseca) s postopno koncentracijo celotnega skladiščnega prostora,

— v sodelovanju s tehničnim, kontrolno-razvojnim sektorjem in določenimi zunanji sodelavci je izdelati za vse prodajno osebe sistem stalnega učenja in novitetami v tehnologiji in novitetami prihajajoče mode,

— postaviti trdne temelje analize trga — v začetku predvsem z organizirano interno statistiko prodaje ter na osnovi teh podatkov določiti izvajanje in ukrepanje naše prodajne in tržne politike,

— z dnevnimi kontakti, predvsem pa s tedenskimi sestanki oddelka prodaje in nabave, se je treba dogovoriti o odklanjanju problemov z osebnimi zadolžitvami in odgovornostjo.

Jasno je, da je pretekel prekratek čas, da bi v celoti lahko podal dokumentirane podatke, koliko so se posamezni ukrepi že življenjsko uveljavili.

BRALCI-POZOR!

V vsaki številki bomo vnaprej objavljali kak intervju. V prihodnji boste brali intervju s tehničnim direktorjem tovarišem Jožem BREZCEM.

Uredništvo



Spomladanski kostim iz novega pestrotkanega gaberdena. Sestav: česanka; tkanina je apretirana proti mečkanju

Kako smo se pripravili na sejem...

(Dalje s 1. strani)

nica Narat. Velikost paviljona je ista kot lani, bo tudi iste oblike; vsi želimo, da bi potrošnikom ugajal, kako bo, pa bomo videli poi zaključku sejma.

Vprašanje:

Zelite še kaj dodati?

Odgovor:

»Pa bi res, in sicer to, da bo sejem od 18. do 25. januarja, in to, da smo poslali 46 naših artiklov v ocenitev posebni ocenjevalni komisiji pri Centru za sodobno oblačenje in opremo. Večina bralcev verjetno ne ve, da lani takšnega ocenjevanja ni bilo (vsa prejšnja leta pa!), letos pa so ga zopet uvedli, vendar v nekoliko spremenjeni obliki: najboljši izdelki bodo dobili zlato kolajno, vsi ostali, ki bodo nagrajeni, pa samo diplome, medtem ko je bilo v prejšnjih letih možno dobiti zlato, srebrno in bronasto kolajno. Mislim, da je to vse, kar je možno reči pred sejmom. Kakšen bo uspeh naše udeležbe, pa bodo bralci lahko brali v dnevnem časopisju in v prihodnji številki Tekstilca.«

P. G.

Najnovejše!

Od poslanih izdelkov v ocenitev jih je 24 dobilo zlato kolajno



Tkanina je narejena iz mešanice TERLENKA in česanega bombaža. Tkanina je rezultat našega sodelovanja s holandsko firmo »AKU«



Hlačni kostim je narejen iz pestrotkanega kepra in je namenjen za spomladansko in jesensko rabo. (Sestav: Terlenka in česanka)

Predvideva se sprejem zakona o obveznem zdravljenju alkoholikov

Socialno zdravstveni zbor Republiške skupščine je v letu 1968 razpravljajal o problemu alkoholizma v Sloveniji. Kot osnova za razpravo je služila analiza o problemih alkoholizma v Sloveniji, ki jo je izdelal Republiški sekretariat za zdravstvo in socialno varstvo. Podatki iz analize mi niso znani, vendar morajo biti zaskrbljujoči, saj je bil eden od sklepov socialno zdravstvenega zbora, naj se v bližnji prihodnosti pripravi predlog zakona o obveznem zdravljenju alkoholikov v Sloveniji.

Namen omenjenega sestanka je prikazati socialne posledice prekomernega uživanja alkohola, ki jih občuti predvsem družina alkoholika. Ko govorimo o alkoholiku, pri tem ne mislimo na tiste ljudi, ki po kosilu popijejo kozarec dobrega vina, oz. ob redkih priložnostih (razna praznovanja) malo bolj globoko pogledajo v kozarec, kot temu pravimo. Če hočemo definirati alkoholika, potem bomo rekli: Alkoholizem je bolezen, do katere pride, če človek trajno prekomerno uživa alkoholne pijače in zaradi tega pride pri njem do psihičnih, fizičnih in socialnih okvar. To z drugimi besedami pomeni, da večletno prekomerno uživanje alkohola povzroča v človeku tako velike psihične in fizične spremembe, da človek du-

ševno in telesno zbolí. Vsem je znano, da prekomerno uživanje alkohola povzroči okvaro na jetrih, ledvicah, srcu, prebavnih organih, pospešuje arteriosklerozo itd., manj pa je znano da alkohol zelo prizadene živčni sistem. Alkoholik se sčasoma osebno spopolnoma spremeni. Nekateri zapadejo v depresivno stanje (čustveno otopijo in se ne zmenijo za okolico), drugi pa postanejo agresivni in s svojimi izpadi povzročajo družini velike težave. Obe skupini alkoholikov pa imata nekaj skupnega. Na vsak način in za vsako ceno priti do pijače, pa če so ovire še tako velike.

Rekli smo, da agresivni alkoholiki povzročajo svoji družini velike preglavice. Nihče pa si ne more predstavljati, kaj pomeni imeti takega človeka v družini, če posledic ni občutil na svoji koži. Koliko zakonov je že propadlo zaradi alkohola in koliko otrok iz takih zakonov zašlo na kriva pota. Vzemimo za primer (ki na žalost ni osamljen) mater z dvema otrokoma, ki živi z bivšim možem — kroničnim alkoholikom že vedno v istem stanovanju. Čeprav je do razveze zakona prišlo po njegovi krivdi, bi mu morala žena preskrbeti drugo stanovanje, če bi hotela, da bi ga sodišče prisilno izselilo. Ker ona drugega

stanovanja ni imela na razpolago, je bivši mož ostal pri njej. Ze v zakonu je mož pretepal ženo in otroke, po razvezi pa se je situacija še poslabšala. Bivši mož prihaja pijan domov in ker je brez službe prisilil ženo, da mu da hrano, ki jo s težavo prisluži za sebe in oba otroka. Večkrat vse tri pretepa in jim grozi z nožem. Otroka v grozi kričita, mati pa poizkuša alkoholika umiriti. Pred kratkim je oče oba otroka zaklenil v sobo in se pred njima poizkušal obesiti. Seveda je to počel samo zato, da bi otroka prestrašil in to mu je tudi uspelo. Najstarejša hčerka se je tako prestrašila, da se ji je pojavila govorna napaka in otrok skoraj nič ne govori. Mati — naša delavka, ki že vrsto let dela na 3 izmene, je telesno in duševno popolnoma izčrpana. Če se bo tak teror v družini še nekaj časa nadaljeval, bo postala invalid.

Podobnih primerov je v kranjski občini še veliko, zato se bo verjetno vsakdo vprašal, kaj v takih primerih naredijo za to postavljene strokovne službe oz. organi oblasti. Če je tak agresiven alkoholik zaposlen v našem podjetju, potem največkrat uspemo, da se gre prostovoljno zdraviti, zgodi se pa tudi, da pri tem ne uspemo. Ker pa zakonodaja prepoveduje

obvezno zdravljenje, če ni storjeno kaznivo dejanje, v takih primerih ne moremo storiti nič drugega, da družini predlagamo, naj se obrne na sodišče oz. postajo milice. Pri teh organih pa tudi ni uspeha, ker jim zakonodaja prepoveduje bolj drastične ukrepe. Organi varnosti včasih res zaprejo za eno noč alkoholika, ki je doma pretepel družino ali razbil pohištvo, ko pa se strezni, ga izpustijo. Policija se na splošno zelo nerada vtika v družinske zadeve.

Zdravniki sicer priznavajo, da agresivni alkoholiki, ki nočejo prostovoljno na zdravljenje, predstavljajo za njihove družine in celotno družbo velik problem, zato predlagajo, da bi morali za take primere in za neozdravljive alkoholike pri nas graditi posebne socialne ustanove, kjer bi te ljudi za dalj časa izolirali, kjer bi ob zdravljenju tudi delali. Take ustanove pa v Sloveniji in Jugoslaviji ni, niti ni narejenih načrtov. Torej je upanja za skorajšnjo rešitev tega problema zelo malo.

Tudi v našem podjetju imamo po podatkih obratne ambulante blizu 50 alkoholikov. Med njimi je nekaj tudi takih, ki imajo do svoje družine nemogoč odnos. Več pa je primerov, ko imajo naše delavke može — alkoholike, ki niso

zaposleni pri nas. V teh primerih smo največkrat brez moči, ker obvezno zdravljenje alkoholikov ni dovoljeno. Tem nesrečnim delavkam lahko svetujemo samo razvezo zakona, seveda če je na razpolago drugo stanovanje.

Predlog o sprejetju zakona o obveznem zdravljenju alkoholikov bo v perspektivi omogočil, da se bodo morali podvreči zdravljenju najbolj okoreli alkoholiki, ki sedaj z izpadi ogrožajo svoje najbližje. Določila zakona pa bodo ostala samo na papirju, če zato ne bomo imeli materialnih možnosti. Kot primer naj navedem samo bolnišnico v Begunjah. Od skupnega števila postelj je za alkoholike na razpolago samo 25 postelj. Predvideva pa se, da je na Gorenjskem nekaj tisoč alkoholikov, ki bi bili potrebni zdravljenja.

Vzporedno z zdravljenjem alkoholikov bi bilo treba v večji meri odpravljati tudi vzroke, ki so privedli do zasvojenosti z alkoholom. Največkrat so vzroki neurejene družinske razmere, slaba družba, nezadovoljstvo pri delu, slabe stanovanjske razmere, življenje brez določenega cilja itd. Če se ozdravljeni alkoholik vrne v isto okolje zaradi katerega je začel piti, bo kaj kmalu ponovno zapadel v alkoholizem.

Brez dvoma je postal pri nas alkoholizem težak družbeni problem, ki bo zahteval veliko načrtnega dela in materialnih sredstev, če želimo, da ga bomo vsaj nekoliko omilili. F. D.

ZDRAVNIK SVETUJE IN ODGOVARJA

Naša prehrana

Pravilna prehrana je nujno potrebna za zdrav razvoj in obstanek človeškega telesa. Biti mora zadostna, higiensko in okusno pripravljena ter pravilno sestavljena, da zadostuje potrebam organizma. Važno je tudi, v kakšnem okolju hrano uživamo, v kakšnem razpoloženju jemo in kako hitro to delo opravimo. Hrana, užita v dobrem telesnem in duševnem počutju človeka, v prijetni družbi, ob lepo pogrnjeni mizi, vzbuja tek, se dobro prebavlja in odlično presnavlja. Kar pojemo v jezi in morda še na hitro pogoltimo, nam gotovo ne bo dobro delo. Taka hrana obleži v želodcu dalj časa, pri čemer čutimo neko obtežitev, slabo počutje, glavobol, lahko pa pride tudi do motenj v obliki katarja (vnetja) želodca in črevesja. Če redno ali pogosto uživamo hrano v nepravilnih okoliščinah, lahko privede to do kroničnih motenj na prebavilih, s tem pa si pokvarimo lep del življenja.

Jesti moramo veseli in vedri, ne pa mračni in zaskrbljeni. Prav tako si je treba vzeti čas. Večina naših ljudi zgodaj vstaja in odhaja na delo. Ta zgodnji delovni čas pa je vzrok temu, da ostajamo brez zajtrka, ki je pravzaprav najbolj važen obrok v celodnevni prehrani in bi moral biti tudi najbolj izdaten. Tako zjutraj človeku

primanjkuje energije, ker je lačen. Po dveh do treh urah dela je že izrazito lačen in njegova delovna storilnost pade. V tem času so tudi nesreče zelo pogoste — to je med 8. in 9. uro, in to pri delavcih, kjer so možne poškodbe.

Zajtrk bi moral dobiti najzaj svojo veljavo in bi moral biti izdaten in kaloričen kljub zgodnjim jutranjim uram. Morda bi bilo potrebno le deset minut prej vstati, zvečer pa bi si vse potrebno že vnaprej pripravili. Seveda ima velik pomen tudi malica, ki jo danes delovni človek užije namesto zajtrka in se je tako navadil treh dnevnih obrokov: malice, kosila in večerje. Ti trije dnevni obroki so običajno izdatni in celo preveč izdatni, s čimer pa seveda preobremenjujemo naša prebavila. To se tudi kaže takoj po zaužitem obroku v utrujenosti, zaspanosti in nedelavnosti, kasneje pa lahko privede do kroničnih motenj na prebavilih. Obolenja prebavil zavzemajo zelo vidno mesto na lestvici obolenj in je delanezmožnost zaradi njih izredno visoka.

Dnevni obroki naj bodo manjši in zato bolj pogosti. Porazdelimo si jih na sledeč način: izdaten zajtrk, šibkejša malica, primerno kosilo, lahko popoldanska malica in zelo lahka večerja.

Tako bomo prehrano, ki je vir energije, prilagodili potrebam na-

šega telesa. Počutili se bomo dobro in zdravo. Zvečer nas ne sme prevarati prijeten občutek ob izdatni večerji. Kasneje bomo videli, da naš spanec ne bo miren, kakor bi si ga želeli, ampak bomo imeli zelo slabega. Tudi prebavila potrebujejo počitek! Človek v spanju energije ne troši, zato se zaužita hrana vskladišči v rezerve, ki se kmalu pokažejo v obliki neljube debelosti.

Prehrano je treba prilagoditi tudi telesni aktivnosti. Človek, ki opravlja fizično težko delo, porabi več energije, zato mora biti njegova hrana izdatnejša in bolj kalorična. Tisti, ki se veliko giblje, troši zato več energije od tistega, ki opravlja sedeče delo.

Hrana pa mora zadostiti potrebam našega telesa tudi kvalitno (kakovostno) in ne le po količini. Vsebovati mora:

1. dovolj beljakovin, ki so organizmu najbolj potrebne, ker telo gradijo,
2. dovolj vitaminov, ki telo varujejo, ščitijo,
3. primerno količino ogljikovih hidratov, ki dajejo telesu energijo,
4. zadostno količino maščob, ki telo ogrevajo (pozimi jih potrebujemo več kot poleti),
5. poživila, ki nam sladijo življenje.

Beljakovine imajo naslednja živila: meso vseh vrst in vsi mesni izdelki, mleko in vsi mlečni izdelki, jajca, gobe in fižol. Ta živila so draga, zato jih veliko naših ljudi uživa v premajhni količini. Zelo važno je, da imajo dovolj beljakovin v prehrani otroci, ker je nji-

(Dalje na 6. strani)

Strah pred staranjem

Strah pred staranjem se javlja v vsaki življenjski dobi. Često se srečujemo z moškimi in ženami, ki nimajo niti štirideset let, pa se že bojijo staranja in vprašujejo zdravnike in psihologe, kako bi se proti temu borili. To, kar vam bomo o staranju sedaj povedali, je koristno za vsakogar med sedemnajstim in sedemdesetim letom starosti.

Predno odkrijemo ta recept, moramo razjasniti neke pojme. Starost ne moremo računati po številu let, ker biološki čas ni enak času na uri. Z leti pa gre biološki tok časa še počasneje. Bolj je človek star po letih, bolj počasi se stara biološko. Najhitreje se človek biološko menja med petnajstim in dvajsetim letom starosti, manj med dvajsetim in tridesetim letom starosti, včasih komaj opazno med petdesetim in sedemdesetim letom starosti.

Koledar zaradi tega pripelje do krivih zaključkov, ker se tudi posamezni organi različno starajo: oči že po desetem letu starosti, sluh po dvajsetem letu, po tridesetem pa mišice, hitrost reagiranja in sposobnost oplojevanja.

Nekateri ljudje so pri osemdesetih letih enako produktivni kot pri tridesetih ter tudi mnogo več vedo in znajo. Stari ljudje čisto trpijo zaradi pozabljivosti, toda njihova ustvarjalna fantazija je neodvisna od dobe. Zaradi bogatih življenjskih izkušenj lažje rešujejo težke probleme. Z eno besedo: človek si pridobi neko življenjsko modrost. To je razlog, da je starejši delavec lahko boljši in sposobnejši od mlajšega in vitalnejšega sodelavca.

Nezrelo deševnost bi bilo napačno smatrati za znak prave mladosti. Brez zrelosti ni mogoče ostati zares mlad. Ljudje, ki se upirajo, da bi duševno dozoreli, običajno prvi ostarijo. Mnogi od teh zapadejo v kasnejših letih v drugo otroštvo prav zato, ker iz otroštva niso nikdar niti odšli. Kdor se dela mlajši kot pa v resnici je, ni nikoli niti dozorel.

Recept, da ostanete mladi, je zelo enostaven: koncentrirajte se na tisto, kar je v vas še mlado, a to je vaš duh. Ta naj bo vedno buden. Živimo v zelo naprednem času. Glejmo okrog sebe z odprtimi očmi in poizkusimo se vsak dan naučiti nekaj novega.

V prvi vrsti se ne smemo poleniti! Okrog tridesetega leta se v človeku razvijata dve nasprotni osebnosti. Mnogi ljudje najdejo še vedno priliko, da širijo svoje interese na nova področja — kljub družini in svojemu znanju. Oni vedno najdejo nek hobby (priljubljeno delo ali zabava), ki jih telesno in duševno okupira.

Potem so še drugi, ki s tridesetim letom zapadejo v topo ali udobno enoličnost. Iz dneva v dan gredo na svoje delo, pridejo domov, jedo, čitajo časopis na športni strani, prečitajo še kakšno šalo, gledajo televizijo in gredo v posteljo. Njihove žene se bavijo z gospodinjstvom, še malo z otroci, gledajo televizijo, čitajo kak ljubavni roman in gredo k sosedu na klepet.

Tisti prvi ostanete leta in leta mladi, ti drugi pa postanejo starci že pri štiridesetih ali več.

Naj bo človek star kolikor hoče, nikoli ni prepozno, da si napravi življenje zanimivo. Neka gospodinja je n. pr. s petdesetim letom brez vsakega predznanja začela zelo lepo modelirati. Neki upokojeni elektroinženir se je začel baviti s keramiko in celo zaslužil pri tem lep denar. Neka sedemdesetletna starka, katero so njeni otroci hoteli spraviti v dom onemoglih, je začela voditi uspešno šolo kuhanja za mlada dekleta.

Nikoli ne smete misliti, da ste prestari, da bi šli še v kakšno šolo. Nekdo je s sedemdesetim letom začel študirati medicino, izpite polagal z odličnim uspehom in postal znan zdravnik. Drugi je imei že čez sedemdesetih let, ko se je lotil študija prava in je postal znan advokat. Neka žena se je v devetdesetem letu vpisala v tečaj za izpopolnjevanje v zgodovini. Nikoli ni prepozno, da se obstoječe sposobnosti in znanje nadoknadi z novim.

Kdor živi v bodočnosti, temu je lahko ostati mlad, brez ozira na leta. To lahko tudi vi, če poskušate in se malo potrudite. Ostanite duševno budni in aktivni — to je edini eliksir mladosti, ki popolnoma sigurno deluje!



Posnetek kaže upokojene člane kolektiva iz tkalnice I. v letu 1968

Za prve toplejše dni

1. Pomladanska obleka je krojena iz gabardena v vzorcu okenski karo, ki je letos visoka moda. Kroj je enostaven. Obleke so zopet rezane v pasu ali malo nižje podaljšan životek. Krilo je rahlo zvončasto z gubo spredaj. Pas je iz usnja v barvi karó vzorca.

2. Siva enobarvna obleka oprijet linije. Ima podaljšan životek in zvončasto krilo. Črn usnjen pas je na svojem mestu. Stojč ovrtnik in manšetka so iz belega blaga.

3. Moderna obleka iz tweeda se asimetrično zapenja s kovinskimi zaponkami. Pas je iz usnja. Ovrtnik in manšetke so bele.

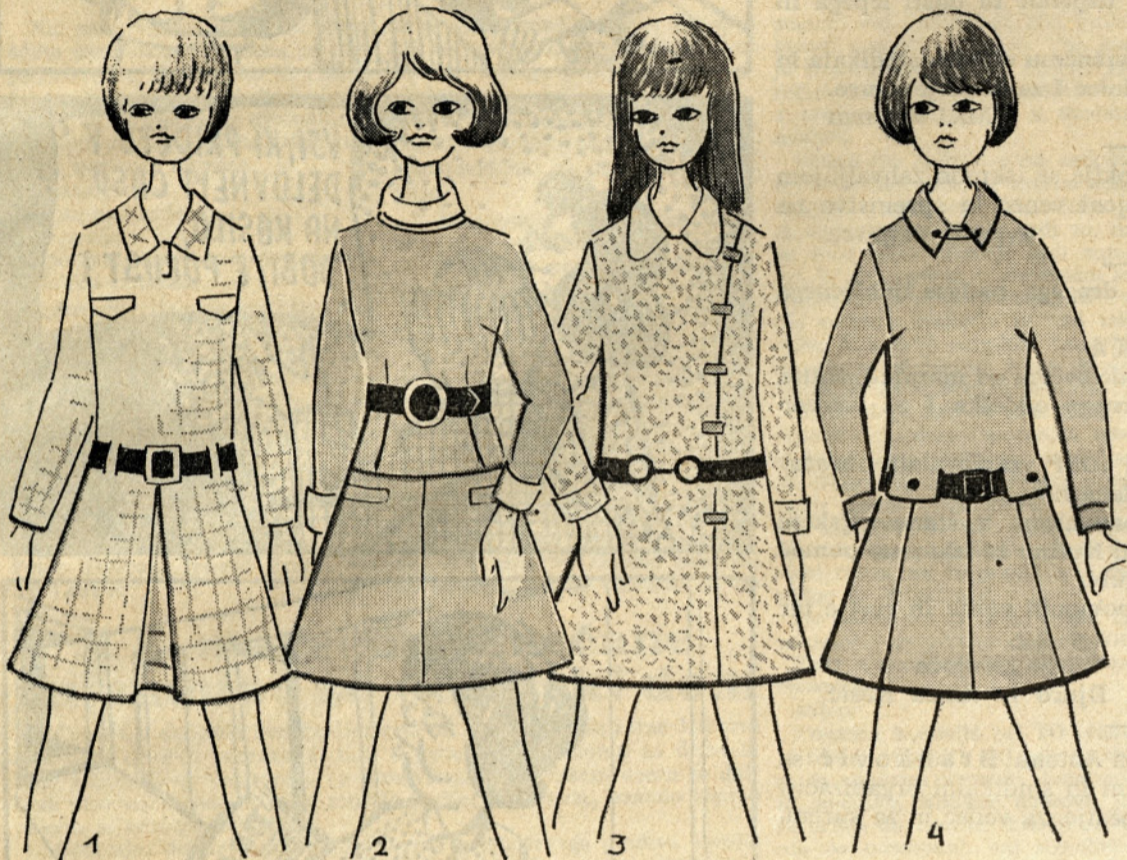
4. Enobarvna obleka z navzdol pomaknjanim pasom. Zvončasto krilo je rezano v ozke pole. Pas je tudi usnjen. Ovrtnik zapnemo z veliko metalno zaponko, kot pri angleških moških srajcah.

5. Moderni kostim iz tweeda v karo vzorcu oprijetega kroja. Jopica je dolga, žepa sta le na

prsnem delu. Zvončasto krilo ima spredaj dve globoki gubi.

6. Enostaven kostim iz tweeda. Jopica je dolga, žepa ima vrezane gladko, krilo je krojeno rahlo zvončasto.

7. Sportni komplet iz blaga v karo vzorcu. Jopica je dolga in obrobljena s poševnim karo spredaj in na rokavih. Jopica ima spredaj na gornjem prsnem delu rez in gumbe. Zvončasto krilo ima spredaj gubo.



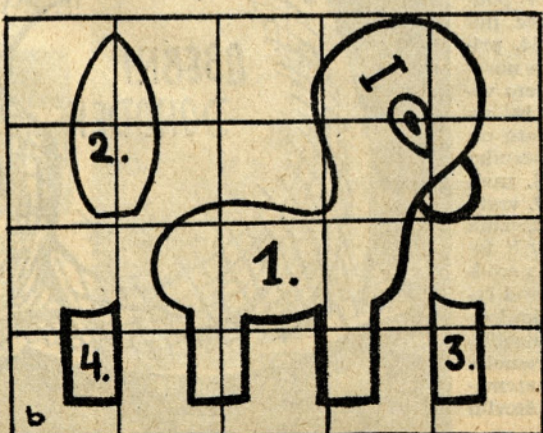
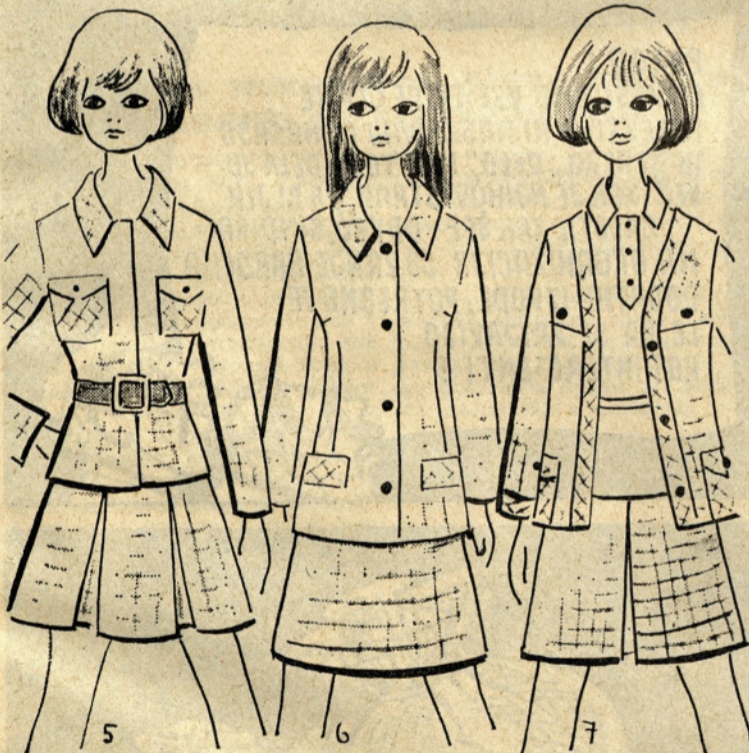
Osliček iz blaga

Za oslička vzamemo blago kakršnega pač imamo pri roki, lahko tudi velveton, najlepše je seveda

stl npr. 2 krat večje kot na skici in vršimo dele in jih izrežemo. Položimo in priprnemo jih na blago, malo pustimo še za šiv. Izrežemo toliko delov kot kaže slika.

Za notranje dele ušesa vzamemo lahko kakšen drug gladek material. Izrežemo še 2 cm širok pas, ki mora biti precej dolg približno 75 cm, da ga všijemo med dele okrog in okrog. Spredaj in zadaj pri nogah ga moramo prerezati kot vidite na skici c. Prišijemo še notranje dele pri sprednjih in zadnjih nogah. Na trebuhu pustimo odprtino, da ga lahko obrnemo. Napolnimo ga z ostanki spenjene gume, ker je lahka in zašijemo odprtino. Nato sešijemo še ušesa, obrnemo jih prišijemo na mesto, ki je označeno na skici. Uho spodaj stisnemo in naredimo majhno gubo. Oči izrežemo iz ostankov filca ali pa še lepše če imamo odgovarjajoče gumbe, jih prišijemo tako, da potegnemo nit skozi glavo. Sedlo izrežemo iz rdečega filca ali umetnega usnja. Repek in uzdo pa naredimo iz rjave volne. MaK

SPOROČITE NAM VASE ZELJE IN POVEJTE, ČE STE Z MODNIMI PRISPEVKI ZADOVOLJNE!



DELI IZ BLAGA:

- 1. telo 2 X
- 2. ušesa 4 X
- 3. sprednji notranji del 2 X
- 4. zadnji notranji del 2 X



Mozolji — akne na obrazu

V koži se nahajajo lojne žleze, katerih vsebina (loj) prihaja na površino kože. Pri človeku z mastno kožo je moteno pretvarjanje maščobe v zgornjih slojih kože. Zaradi tega začno lojne žleze izločati preveč loja, a zgornji sloj kože postane roženast in se lušči. Koža izgubi svoj sijaj, postane mastna, v bolj izraženih primerih celo oljnata. Posebno v kotičkih ob nosu se tvorijo številni komedoni t. zv. »miteserji« s temno točko v sredini ki nastane zaradi spremembe rožnega sloja kože in odpadlih celic zgornjega sloja kože. Te spremembe so najbolj vidne na tistih delih kože, kjer je največ lojnih žlez, na glavi, na obrazu, na hrbtu in vzdolž prsne kosti.

T. zv. seboreja ali mastna koža še ni kožno obolenje, temveč le karakterizira levaliteto kože dotičnega človeka. Vendar so ti ljudje, t. zv. seboreičarji zaradi te

svoje karakteristike posebno dovzetni za gotovo skupino kožnih obolenj.

Najvažnejše in najpogostejše obolenje pri teh ljudeh je obolenje lojnih žlez ali mozolji (akne). To se navadno začne v dozorevanju ali puberteti. Na obrazu ter zgornjih delih hrbta in prsi se napravijo najprej črni komedoni, nato rdeči in nazadnje gnojni mozolji. Koža postane grda.

To stanje se pri dekletih še poslabša neposredno pred prilom (menstruacijo) zaradi hormonalnih vplivov. V večini primerov, posebno če spremembe niso velike, preidejo same od sebe po puberteti. Toda v mnogih primerih se to tudi še kasneje ponavlja in je potrebna zdravniška pomoč.

Te kožne spremembe nimajo vpliva na splošno zdravstveno stanje, toda te osebe trpijo zaradi nelepe zunanosti ter tako delujejo na mlade ljudi, da izgubljajo vsako samozavest.

Ce je v tem primeru zdravnik tisti, ki mora dati nasvet mlademu nesrečniku, ko ga poišče v svoji krizi, bo najprej vprašal, če niso neke notranje motnje v prebavi ali delovanju jeter, ki vplivajo na nečisto kožo. Redna prebava je predpogoj za lepo polt. Enako važna pa je tudi redna menstruacija, torej oboje pomeni notranje čiščenje telesa. Zunanje čiščenje kože pa je seveda prav tako važno in ne samo čiščenje obraza, marveč vsega telesa. Kako negujete svoje telo, kolikokrat se kopljete in koliko vode porabite za svojo čistočo, vse to se odraža — na vašem obrazu. Ko ste se skopale, vse drugače sije vaša koža in drugačen je žar vaših oči.

Dekleta z mastno kožo naj se kopljejo pogosto, lahko vsak dan in to z milom. Tudi tedensko umivanje lasišča je pri mastni koži nujno. Tudi po tem umivanju boste opazile spremembo na koži obraza. Koža na glavi postane sicer mastna in se dela prhljaj. Včasih je to celo zvezano z izpadanjem las, predvsem pri moških. Pri ženah se to izpadanje javlja redkeje. Če se pravočasno ne podvzamejo neki ukrepi, sledi plešavost. Pranje takega lasišča je posebno delikatno. Najboljša je uporaba žvepljenih šamponov, ter izpiranje z vodo, ki vsebuje nekaj kapljic limonovega soka.

Zdaj vas gotovo še zanima nega obraza z mastno kožo. Vsak večer jo dobro čistite z žvepljenim milom. S tem preprečite tvorbo črnih komedonov, ki se kasneje razvijejo v mozolje. Če so se komedoni že napravili, ker si niste redno čistili kože, jih morate odstraniti pravočasno, da se ne bi razvili v gnojne mozolje.

To napravite tako, da si vsaj enkrat do dvakrat tedensko pripravite parno kamilično kopel (nad loncem vrelega kamiličnega čaja držite obraz in se pokrijete z brisačo čez glavo, da vam para ne uhaja). Ta parna kopel naj traja do deset minut. Isto lahko napravite z oblogami iz vročega kamiličnega čaja, ki jih izmenoma stavljate na obraz in zamenjate ko se ohladijo. Na ta način ste odprli pore. Sledi postopek stiskanja črnih komedonov, ki naj bo izveden s čistimi rokami in uporabo čiste prekuhanega, prelikanega belega robčka. Z njim stisnete v nekaj minutah vse umazane dele obraza, nekoliko obrišete z alkoholom, da se ne bi okužilo in prišlo do gnojnih mozoljev. Nato položite mlačne kamilične obloge še za 10 linut na obraz in pustite, da se na obrazu popolnoma ohladijo. S tem je tedenska nega kože končana. Če si na ta način čistite kožo redno, se bodo v mnogo manjši meri ali pa se sploh ne bodo pojavljali mozolji na obrazu.

Poleg splošnih pogojev, ki smo jih že našli, t. j. redna prebava, redna menstruacija, spada tudi pravilna prehrana, ki je zelo važna za lep izgled vaše kože. Treba se je zadržati vseh mastnih in začimbenih jedi, čokolade, kave. Najhujši sovražnik lepe kože pa sta alkohol (Dalje na zadnji strani)

NAŠA PREHRANA

(Dalje s 4. strani)
 hov organizem v razvoju, noseče in doječe žene, bolniki, ljudje po preboleni bolezni in starčki.

Vitamine imajo vse vrste sveže ga sadja in zelenjave, nekateri pa se nahajajo tudi v drugih živilih. Vitaminih so prav tako potrebni v večji količini otrokom, nosečim in doječim materam ter bolnikom in starčkom, ker telo varujejo pred boleznijo. V primerni količini pa jih potrebuje tudi vsak zdrav organizem.

Ogljikovi hidrati so v sladkorju, moki in vseh njenih izdelkih (kruh, testenine) ter krompirju. Ta živila dajejo telesu največ kalorij, po jedi pa vzbudijo občutek sitosti. Zato jih moramo uporabljati v kombinaciji z drugimi živil: v prevelikih količinah pa povzročajo debelost.

Masčobe najdemo v rastlinski in živalski masti, olju, maslu in margarini. Telesu dajejo toploto, zato jih v večji količini potrebujemo v zimskem času. Priporoča se upora-

Mozolji - akne na obrazu

(Nadaljevanje s 5. strani)
 in nikotin. Če preživite samo en večer v zakajeni dvorani, boste rabili nekaj dni, da bo vaša koža spet lepa. Jejte predvsem mnogo sadja, zelenjave, solate in jogurta ter pijte mnogo vode in mleka. Kozarec mlačne vode na tešče napravi včasih čudež (še boljši je nesladkan sadni sok limone ali pomaranče).

Ko smo omenili zakajene in neprezračene prostore smo vam obenem nakazali koristnost bivanja na svežem zraku. Poleti je zmerno sončenje zelo koristno, mnogo bolj kot pozimi uporaba kvarc lampe. Sončenje vsega telesa ter zračna masaža je za mastno kožo zelo priporočljiva.

Da boste boljše volje naj omenimo: dekleta z mastno kožo imajo precej težav v mladih letih, kasneje pa postaja koža vedno lepša in ohrani dolgo mlad videz.

ba rastlinskih masti in olj, ker jih organi lažje prebavijo in bolje presnavljajo.

Poživila so kava, alkohol, tobak, poper, cimet, sol itd. Z njimi iz-

boljšamo okus naše prehrane. V celodnevni prehrani naj bodo zastopane vse navedene skupine, da se bomo hranili polnovredno, kakor temu pravimo.

Zahvale

Od Mici Rozman, ki je delala v adjustirnem oddelku, smo prejeli naslednjo zahvalo:

»Ne morem vam povedati, kako sem bila presenečena ob odhodu v pokoj, ko sem dobila res nepričakovano bogato darilo. To je kavč, ki me bo do smrti spominjal na vas vse. Res lepo se zahvaljujem vsem sodelavkam iz adjustirnega oddelka v obratu I, in tudi vsem tistim iz drugih oddelkov, ki so za darilo prispevali. Še enkrat vsem tisočkrat hvala!

Prav vsem želim še veliko uspehov in dosti lepega in dobrega v prihodnje!

Lepo se zahvaljujem tudi izvršnemu odboru sindikata in sindikalnemu odboru plemenitilnice I za podarjeno uro.

Mici Rozman

Ob smrti drage mame Evdokije se iskreno zahvaljujem vsem za izraze sožalja, poklonjeni venec in spremstvo na njeni zadnji poti.

Evgenij Valjavec

Ob tragični izgubi najinega dragega, nadvse ljubljenega sina

VOJKA

se iskreno zahvaljujema vsem sodelavcem od mazalne službe, in tudi sodelavkam iz adjustirnega oddelka I za iskreno pomoč in za izraze sožalja.

Enako se zahvaljujema tudi IOSP vzdrževalnih obratov in plemenitilnice I za prejeto denarno pomoč.

Posebno hvala vsem sostanovalcem v stanovanjskem bloku in posebej tovarišu Janezu Kutinu za izkazano pomoč in sočustvanje ob tej težki izgubi.

Hvala še vsem, ki ste mu poklonili vence in cvetje ter ga spremili na njegovo zadnjo pot.

Žalujoča

Djuro in Anica Kesič

Ob težki izgubi našega očeta Antona Brankovič se iskreno zahvaljujemo sodelavcem in sindikalni organizaciji v plemenitilnici I za izrečeno sožalje, za venec in za spremstvo na zadnji poti.

Družina Brankovič

NAGRADNA KRIŽANKA

VODORAVNO: 1. vrsta slanega peciva, 7. slavni portugalski pesnik iz 16. stol., avtor epa »Luzitanci« (Luis Vaz de), 13. nemški šahist, svetovni prvak v letih od 1894 do 1921 (Emanuel), 14. tuje žensko ime, 15. začetnici slovenske avtorice številnih besedil za popevke, 16. lastnik imetja, posestnik, 18. začetnici ustanovitelja sovjetske države, 19. očet, 21. mesto v ameriški zvezni državi Ohio z industrijo gume in avtomobilov, 22. počelo taoizma, 23. peneče se vino, 25. zvišana nota a, 26. očarljivost, mikavnost, 27. levi pritok reke Rhône v Franciji (290 km), 29. belgijsko pristanišče, iz katerega vozi trajekt vlak in potnike do angleške obale, 31. že umrla slavna

francoska pevka šansonov (Edith), 33. eno od imen ameriškega elektrotehniškega izumitelja Edisona (iz istih črk kot LAVA), 34. gostinski uslužbenec, 37. delavska ali obrtniška zadruga v carski rusiji, 40. opis, očrt, 41. pojav na vodi, 43. ime Chaplinove žene hčerke ameriškega dramatika Eugena O'Neill, 44. pregovor, reklo, 45. način ravnanja, modalnost, 47. desni pritok Visle iz Galicije, 48. začetnici znanega sodobnega slovenskega biologa, 49. pristanišče na jugu Italije ob istoimenskem zalivu, 51. tretji soglasnik in tretji samoglasnik naše abecede, 52. prvotni prebivalci Mehike z visoko razvito kulturo, ki so jo uničili španski zavojevalci, 54.

ukrajenski ljudski ples v hitrem tempu (iz istih črk kot PARKET), 56. blaznost, 57. pesniško ime za Jadransko morje.

NAVPIČNO: 1. vrsta stekla za avtomobilske šipe, ki ob udarcu razpade v prah, 2. medicinski izraz za steklino, 3. ime črke S, 4. skandinavski izraz za smuč, 5. predmet pogovora, 6. vrsta palme, ki uspeva na Sundskih otokih, 7. srednjeveški grad v italijanski pokrajini Emiliji, kjer se je leta 1077 nemški cesar Henrik IV. ponižal pred papežem Gregorjem VII.; v prenesenem pomenu pomeni izraz »iti v . . .« — ponižati se, vdati se političnemu nasprotniku, 8. organska skupina, ki nastane, če v amoniaku zamenjamo vodikove atome z ogljikovimi radikali (iz istih črk kot MINA), 9. rdeča poljska cvetlica, 10. osebni zaimek, 11. ime slovenskega politika Kardejlja, 12. opera nemškega skladatelja Richarda Straussa (orig.), 17. zasedba treh godbenikov ali pevcev, 20. dvomljivec, nezaupljivec, 22. bog smrti iz starogrškega bajeslovja (tudi del naslova pesniške zbirke slovenskega pesnika Alojza Gradnika »Eros . . .«, 24. najstarejša formacija mezozoika, dobe iz zemeljske zgodovine, 26. usnje iz kozje kože, 28. Zeusov sin in eginski kralj, ki je zaradi svoje pravičnosti postal sodnik v podzemlju, 30. pod, 33. ljubljenec, miljenec, pričakovan prvak, 34. pripadnik starega germanskega naroda, ki je v zgodnjem srednjem veku živel v Skandinaviji in na Jyllandu, 35. italijansko mesto ob reki Arno, rojstni kraj pesnika Petrarce, 36. žensko ime, 38. znak za enakost v matematiki, 39. vrsta travniškega plevela, 42. vžgalna vrvica pri mušketah in starih topovih, 45. ime slovenskega narodnega heroja Perca, 46. proizvod čebel, med, 49. skrajšano moško ime Teodor, 50. skandinavski drobiž, 53. glasbena oznaka za tremolo, 55. grška črka s katero v matematiki označujemo Ludolfovo število 3,141.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13						14					
15			16			17				18	
19		20		21						22	
23			24		25					26	
27				28		29			30		
		31			32				33		
34	35				36			37		38	39
40				41		42		43			
44				45				46		47	
48				49				50		51	
52		53				54				55	
56						57					

RESITVE POSLJITE DO 15. II. 1969

