

VALMIERAS KĪMIĶIS

VALMIERAS STIKLA ŠKIEDRAS RŪPNĪCAS PARTIJAS KOMITEJAS,
ADMINISTRĀCIJAS, ARODKOMITEJAS UN KOMJAUNATNES KOMITEJAS ORGĀNS

Avīze iznāk
kopš 1979. gada 25. oktobra

CETURDĪEN,
1985. gada 7. aprīlī

Nr. 13 (444)
Cena 1 kap.

Ražošanas apjomi palielinās

— 1968. gada augustā mūsu ceha tika organizēta strādnieku uzņemšana, — stāsta ķīmiskās apstrādes ceha priekšniece **Galina Mikša**. — Tajā pat mēnesī viņi tika nosūtīti uz apmācībām Polockā. Nākamā gada februārā pirmajā sestdienā atzīmēsim ceha 20 gadu jubileju, divdesmit gadus, kopš iegūta pirmā produkcija. Visi strādājošie, kuri kolektīvā sāka strādāt līdz 1969. gada februārim, ir saistīti ar šo notikumu. Tie ir meistara palīgs **Alberts Ozols**, meistara palīgs **Uldis Luika**, maīpas priekšniece, tehnoloģe, šodien pensionāre **Valentīna Zaharova**, brāģētāja **Marija Skrobata**, meistara palīgs un tehnoloģa pienākumu pildītājs **Jānis Plotka**, elektromontieris **Edmunds Laicāns**, aparātu strādniece **Jadviga Podborska**, produkcijas pieņemēja **Tamāra Sitņikova**. Šie cilvēki vienmēr strādājuši godīgi, arī pašlaik ir labi strādnieki.

— **Kā jūsu kolektīvam noslēdzies darba mēnesis, ceturksnis?**

— Veiksmīgi. Mēs esam izpildījuši plānu, pat nedaudz to pārsnieguši. Bet vienam sortimentam izpildīts jau pusgada uzdevums.

— **Kā vispār veicas kolektīvam, kādas problēmas tiek risinātas, uztrauc?**

— Strādājam bez iekārtu kapitālajiem remontiem, jo plāns ir sašprings, bet iekārtu jau tā trūkst. Saņemam no Dņepropetrovskas līdz galam nenokomplektētu iekārtu. Par tās izmantošanas iespējām ražošanā jautājumu pašlaik risina uzņēmuma vadība arvienbības līmeni. Visu komunikāciju un iekārtu kapitālās remonts — mūsu lielākā problēma. Jo kopš 1969. gada ik gadu cehu apstādinajam kapitālajam remontam viena līdz pusotra mēneša ilgumā. Sākot ar 1978. gadu, kapitālās remonts sāka veikt ik pēc trijiem gadiem. Tie notika 81., 84. gadā, vajadzēja arī 1987. gadā, bet bijām spiesti strādāt bez pārtraukuma. Tagad ne-

pieciešams uzbūvēt jaunu skābo noteku komunikāciju neitralizatoru. Ražošanas apjoms pastāvīgi pieaug, un mums jāveic kapitālās remonts bez ražošanas apstādinašanas. Tas ir mūsu mērķis.

Pastāvīgais ražošanas uzdevuma pieaugums prasa arī ventilācijas sistēmas lielāku efektivitāti. Tas arī ir viens no mūsu uzdevumiem — uzlabot gaisa sastāvu cehā.

Nepieciešama ir arī sērskābes noliktavas paplašināšana — patlaban mums ir maz tilpņu. Tas paredzēts 1989. gadā.

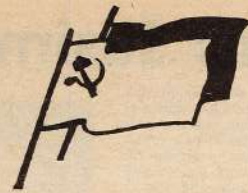
Ja mūsu cehā vairs neotiks platās lentas iepakojšana, atbrīvosies apmēram 18 m² liela platība, ko mēs izmantosim, lai normalizētu darba vietu organizāciju maīpas tehnologam, TKD kontrolierim, valsts pieņemšanas dienesta pārstāvim. Pašlaik šo jautājumu risina biedri **Eiduks un Viņakovs**.

— **Bez tam mums ir iekārti, kas nav nodrošināti ar telefoniem. Domāju, ka**

mūsu dienas telefons nebūt nav vairs greznuma priekšmets. Neitralizācijas iekārtas un plākšņu ražošanas iekārtas gadiem ir bez telefoniem. Pēdējais uzstādīšanas termiņš — 1988. gada ceturksnis. Gribas cerēt, ka tas tiešām būs pēdējais. Jo varētu taču beidzot pieslēgt arī pilsētas līnijai. Vienkārši viss ir atkarīgs no tā, kā cilvēki izturas pret savu darbu, ja strādā — rezultāts ir redzams.

Patīkami, ka sagādnieki beidzot nav mums parūpējušies — pirmo reizi pa ilgiem gadiem esam saņēmuši individuālos aizsardzības līdzekļus — mums nepieciešamas marķas respiratorus, ko lieto, strādājot pie skābajām gāzēm. Tiesa, aizsargbrilles mums vēl nav iedotas, bet es jau zinu, ka tās mums būs. Ta jau arī iznāk, ka viss ir atkarīgs no konkrēta cilvēka un viņa attieksmes pret izpildāmo darbu.

Sarunājās un pierakstīja **VALENTĪNA MUCIŅA**



16. aprīlī—
Komunistiskā
sestdienas
talka

Komunistiskās talkas organizācijas stābā ienāk ziņas par to, kas paredzēts talkas dienā darīt cehos, uzņēma teritorijā un ārpus tās. Sākusies to darbu sadale, kuru veikšanai nepieciešami cehu kolektīvu apvienotie spēki, piemēram, ceļu bruuktuvju sakārtošana, krūmu izciršana utt.

Ražošanas pirmrindnieki

Divdesmit nav maz



ALEKSEJA KOZINĒCA foto

Kurzemes meiteni **Veltu** uz Valmieru atveda vēlēšanās apgūt audējas profesiju. Ķaut kas jau tolaik bija zināms par to, jo arī Veltas māsa mācījusies 36. PTV, strādājusi rūpnīcā. Māsai tomēr šis darbs nav gājis pie sirds, bet **Velta Bekere** nostrādājusi mūsu rūpnīcā nupat jau divdesmit gadus. Viņa ir 36. PTV 4. izlaiduma absolvente.

Nesen uzzinājām vēsti, ka **Velta Bekere**, strādājot pie 3—4 stellem normā paredzēto 2 vieta, tikusi galā ar piegādes plāna uzdevumu. Savs nopelns, un ne mazs, seit ir arī meistara palīgam **Albertam Novikam**.

Veļtai aug meita. Pavaicāju, vai viņa vēlētos, lai arī viņas atvase strādātu rūpnīcā. Atbilde bija pozitīva:

- Protams! Ja grib, ja ir interese, lai nāk un strādā!
- **Vai viņai ir priekšstats par jūsu darbu?**
- Jā, ir.
- **Kā jums pašai liekas, cik viegls vai grūts ir jūsu amats?**
- Protams, grūts, fiziski samērā smags, ar baltiem cimdiem nestrādāsi. Bet es esmu pieradusi, tādej

arī tik ilgi strādāju. Vispār man patīk audējas darbs kā tāds, neraugoties uz visām grūtībām. Mums maīpas kolektīvs ir labs, draudzīgs, braucam ekskursijās, apmeklējam kopā dažādus pasākumus.

Ja dažkārt pret tiem, kuri strādā uz paaugstinātām zonām, darbabiedri skatās nu tā — ne visai, tad šeit visas audējas ir apņēmas vienādas — visas strādā pie 3—4 stellem. Pavaicāju **Veļtai**, vai paaugstinātā zona neietekmē auduma kvalitāti. Viņa atbildēja, ka nē. Darbs ir pierasts, un to vajag tikai darīt (**Velta Bekere** auz spirta satīna audumu).

— **Un pēdējais jautājums: nākot uz darbu, katrs domā savu. Par ko jūs satraucāties pirms maīpas?**

- Visvairāk par to, kādas stelles iepriekšējā maīpa būs atstājusi. Maīpas beigās iekārtas ir jātīra, bet gādās jau visādi...
- **Jā, arī citur par to uztraucas. Jo ne visi vēl izceļas ar apzinīgumu. Vienu neviņīga attieksme pret darbu kaitē arī otriem, kuri to grib godprātīgi veikt.**
- Sarunu vadīja **INESE VINKLĒRE**

HRONIKA

Austuves Ī. maīpas audēja **Biruta Rapāja** un meistara palīgs **Aldonis Straume** pagājušajā nedēļā kolektīvam vāreja ziņot par savu darbu uzvaru: strādājot uz paaugstinātas apkalpes zonas, izpildīti XII piegādes uzdevums.

Otrdien mūsu rūpnīcā notika Valmieras iestāžu arodbiedrības

darbinieku mācības. Klātesošie noklausījās **L. Lankas** lekciju par jaunākajiem noteikumiem un izmaiņām dzīvokļu likumdošanā.

Jāzeps **Mediņa** mūzikas vidusskolas administrācija atsūtījis rūpnīcas direktoram vēstuli, kurā izteikta pateicība **Jurim Muceniekam** par meitas **Sanitas** audzināšanu. Viņa mācās klavieru nodaļā I. kursā. Sociālistiskajā sacensībā par pirmo semestri **Sanita** ieguvusi pirmo vietu. Par apzinīgu mācību disciplīnu, panākumiem politmācības un aktīvu

sabiedrisko darbību viņai izteikta direktora pateicība.

Saņemta vēstule no Valmieras 5. vidusskolas, kurā izteikta pateicība inženierim **Ķīmiķi Rūtai Rancānei** un analītiskās laboratorijas priekšnieci **Sarmai Ukasai** par sniegtu praktisko palīdzību laboratorijas darbos sešiem skolēniem, gatavojoties ķīmijas olimpiādei. Trīs no viņiem startējuši teicami. Vēstuli parakstījuši skolas direktors **Inārs Riekstiņš** un ķīmijas skolotājs **Artūrs Narbutis**.

Rūpnīcas jubileju gaidot

JUBILEJAS PAVASARA RITMI

Pavasaris ir cerīgs laiks. Darba diena ikvienam kļūst garāka un saspringtāka. Jau aizskanējušas daļa pašdarbības skates rajona un republikas mērogā. Vēl priekšā rajona dziesmu un deju svētki. Jau notikušajās skates labi veicies folkloras ansambļim «**Daina**», kinoamatiere studijai «**Kristīns**». Savu spēju robežas apmierinoši darbojas estrādes ansambļis «**Vitriums**». Ates-tāciju ieguvusi krievu lirisko dziesmu ansambļis «**Nadežda**». 20. aprīlī pl. 12.30 šķēterēšanas nodaļas zālā zālē komjaunatnes rūpnīcas komiteja un kultūras masu darba komisija organizē dzējas lasījumu konkursu jauniešiem vecumā līdz 25 gadiem. Aicināti piedalīties visi rūpnīcā strādājošie jaunieši, mācēbji, skolnieki, kam tuvs šis pašdarbības veids. Konkursa tēma — «**Mieram, laimei, dzīvībai**» — ļauj katram dalībniekam piedalīties lasījumos ar diviem dzejoļiem vai prozas fragmentiem pēc savas izvēles.

Visi tie, kuru vaļasprieks garajos ziemas vakaros ir bijis adīšana, aušana, izšūšana, šūšana, tamborēšana, veidošana, koksgrīšana, pinumi, kolekcionēšana, savu veikumu varēs demostret no 25. līdz 27. aprīlī aušanas ceha 5. stāvā izstādē «**Mans vaļasprieks**». Katra ceha devums šajā izstādē būs ieguldījums «**Labo darbu stafetē VSSR divdesmitpiegādei**». Šī stafete nav jauns pasākums. Tā ir padziļināta kultūras masu darba starpcehu sociālistiskā sacensība, kura akcentēta gatavošanās rūpnīcas 25 gadu jubilejai no šī gada 15. līdz 23. jūlijam. Pirmo reizi tiek organizēts cehu vēstures un darba slavas izpētes konkurss (nolikuma teksts tiek publicēts šajā laikraksta numurā), kas vēlētis Ķīmiķu dienai un uzņēmuma divdesmitpiegādei. Rūpnīcas administrācija un arodbiedrības komiteja cer, ka darba veterāni, pirmrindnieki, rūpnīcas pirmie celtnieki, vadītāji, strādnieki, iekārtu montētāji, socialistiskās sa-

ciensības uzvarētāji un visi citi, kam rūp rūpnīcas vēstures un darba slavas muzeja izveidošana, aktīvi piedalīsies šajā konkursā kolektīvi un individuāli ar anotētiem foto-materiāliem, dokumentiem, atmiņu pierakstiem, stāstījumiem un citiem materiāliem. Ķīmiķu dienas priekšvakarā speciāla žūrija iepazīs ar konkursa materiāliem, vērtēs tos un apbalvos nolikumā paredzētajā kārtībā.

Jau 16. aprīlī — Komunistiskās sestdienas talkas dienā — darba kolektīvu piedalīties teritorijas labiekārtošanā un apzaļumošanā. Šie darbi būs jāturpina arī maījā un jūnijā. Arī tā būs velte uzņēmuma jubilejai.

Komjaunatnes un DOSAAF rūpnīcas komiteja cītīgi gatavojas tradicionālajam pārskriešanai «**Neviens nav aizmirsts, nekas nav aizmirsts**» pa maršrutu Valmiera — Gulbene — Alūksne — Valmiera. Pārskriešana dalībnieki startēs 6. maījā un finišēs 9. maījā, noliekot ziedus Valmieras Memorialā.

22. maījā Valmieras pilsētas svētkos ar savu izdomu, vaļasprieka izstādēm, pašdarību Gaujas ielas kvartālā varēs piedalīties tā iedzīvotāji, visi rūpnīcā strādājošie un

viņu bērni, kā arī 36. PTV audzēkņi. Sajos svētkos beidzot savu izdomu varēs parādīt karnevāla komitāji. Karnevāls notiks pulksten 20 svētku estrādē. Un pusnaktī «**Valmieras pavasara**» akcents būs vēlētis mūsu sirdsūpeļ **Gaujai**. Visi, kam ir idejas par udensvētku organizēšanu naktī, tās var izklāstīt, rakstot «**Valmieras Ķīmiķi**» vai

izstāstot pa telefonu 201 rūpnīcas kultūras darba organizatorei. Un, beidzot, Ķīmiķu dienai vēlitais sarīkojums notiks 27. maījā. Tai vēlitā darzkopības biedrības «**Gauja**» ziedu izstāde — 26. un 27. maījā. Labu veiksmi un aktīvu līdzdalību minētajos pasākumos!

MARĀ KELDĒRE,
kultūras darba organizatore

KONKURSS • KONKURSS

Lai runā vēsture

Izstrādāts nolikums konkursam par rūpnīcas cehu darba slavas un vēsturisko materiālu vākšanu, gatavojoties Ķīmiķu dienai un uzņēmuma 25 gadu jubilejai.

Konkursa mērķis ir aktīvi iesaistīt visus strādājošos cehu darba slavas un vēsturisko materiālu vākšanā un apkopošanā. Savāktos materiālus pēc konkursa ieskaitīs topošā rūpnīcas darba slavas un vēstures muzeja pamtmateriālu fondā. Visi rūpnīcā strādājošie un darba veterāni tiek aicināti sniegt maksimālu atbalstu fotomateriālu vākšanā, atmiņu pierakstīšanā, kā arī pirmo produkcijas paraugu un citu materiālu iesniegšanā.

Konkursa laiks — no 1. aprīļa līdz 25. maījam.

Konkursa dalībnieki — visi pamatnāzīšanas un nodrošiņo cehu, struktūrdarbu un lielo cehi maīju kolektīvi.

(Nobeigums 2. lpp.)

Iespējas: šūsim pašas!

Patikami uzvilkt kleitu, kas šūta pašas rokām. Tai ir īpaša burvība tad, kad šūvums ir izdevies, labi pieder, kad jaunā tērpa jūties labi. Protams, šūšanas process nav no vieglajiem, prasa daudz pacietības, precizitātes, un, ko tur slēpt, arī meistarības, prasmes. Ne jau katram tas pa spēkam. Bet tas, kurš šuj, viņne daudz, un pirmām kārtām izdevumu ekonomijā, kas ir ļoti svarīgi ģimenes budžetam.

Visi zina, ka, lai kaut ko uzšūtu, nepieciešams audumu piegriezti. Un no piegriešanas procesa atkarīgs rezultāts, tas, kāds izstrādājums izskatīsies. Tos, kuriem trūkst drosmes piegriešanu veikt patstāvīgi, rūpnicās kopmītnēs pieņem piegriezēja.

Iepazīstieties: **Stanislava Urbanoviča** (attēlā). Darba stāžs par šūvēju — 26 gadi. No tiem 18 nostrādāti par piegriezēju. Viņai ir sestā — profesionālās meistarbības augstākā — kategorija. 15 gadi nostrādāti rajona modes ateljē.

— Apģērbu piegriešanas punkts kopmītnēs atvērts kopš pagājušā gada decembra. To noorganizēja sadzīves pakalpojumu kombināts, — stāsta **Stanislava Urbanoviča**. — Rūpnicās kopmītnēs mums iedalīts divas telpas: viena audumu piegriešanai, otra — šūšanai. Šai otrajā telpā paredzēts ievietot speciālas šūmašīnas: pogcaurumu apmetināšanai, volānu apstrādei, vilnu apmetināšanai un citām operācijām. Perspektīvē šeit varētu iekārtot nelielu darbnīcu, kur visā, kas vēlas, varētu sev šūt, protams, par atbilstošu samaksu par mašīnu un piegriezēja pakalpojumu izmantošanu. Jo tas taču ir tik ērti, īpaši jaunajām sievietēm, kurām mājās ir bērni, neviens netraucētu, var mierīgi pastrādāt, bet,



ja nepieciešama konsultācija, es vienmēr esmu precīga palīdzēt. Piegriežu sieviešu virsdrebes, sākot no svārkiem, beidzot ar mēteli. Veicu pirmo un otro uzprovi.

Atgādinām: piegriezēja pieņem kopmītnē iedzīvotājus un pārējos šūgribētājus pirmdienās un trešdienās no 18 līdz 21, piektdiņās — no 9 līdz 14 Revolucionāras ielas 18a mājas kopmītnē 111. istabā.

VALENTINA MUCIŅA
ANITAS MARTINSONES foto

Tavs brīvais laiks

leguvas — gandarījums

Sogad pirmo reizi 20. martā tika organizētas maksķerešanas sacensības. Pienākumi tika sadalīti jau iepriekš. Zivju zupu gatavoja mūsu pastāvīgais pavars **Juris Greks**.

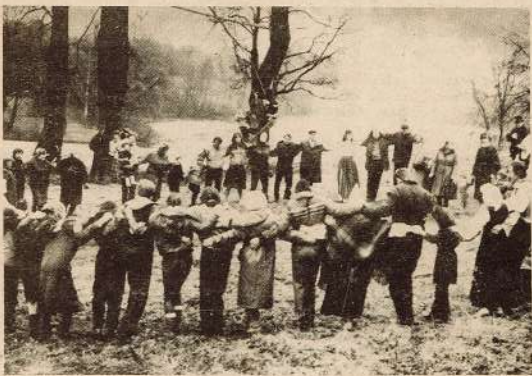
Pēc pusdienas maksķerņieki pulcējās ar savu leguvmu. Diena bija izdevusies lieliska — saulaina, bet, neraugoties uz to, veiksmes smaidīja ne visiem. Paveicās pacietīgākajiem un neatlaidīgākajiem. Tie bija 4. ceha meistara palīgs **Jevgeņijs Borodins**, otrās vietas ieguvējs, mūsu maksķerešanas veterāns **Nikolajs Anaskins**, trešajā vietā — **Anatolij**

lijs Vologžanovs. Ar vimpeli apbalvojam arī mūsu pavāru. Zivju zupa bija izdevusies, pat no malas uzcinātā tie ēda ar apetīti un slāveja.

Uzvarētāju apbalvošanas brīdī lentē iemūžināja **Vairis Seleckis**, kurš bija ieradies ar kinokameru. Sacensības bija arī divi līdzjutēji — **Atis Meisters** ar dzīvesbiedri. Arī viņi droši vien no atpūtas dienas, kas pavada tie dabas, guva lielu gandarījumu.

NIKOLAJA KORZUNIS,
atbildīgais par sacensību organizēšanu

Pavasara saulgrieži Brenguļos



Sveidien tepat pilsētas pievārtē Brenguļos notika jaunā aipūtas dienas izklāde. «Vārpus» kolhoza ļaudis un daudzi pilsētnieki, arī no rūpnicās, sanāca un sabrauca zermolā pie kantora ēkas, gāja rotalās, dziedāja, sajušminājās par krāšņo Lieldienu oti izstādi. Īpaši pavasarīgu noskaņojumu radīja šāpoles bērniem un pieaugušajiem. Pasākuma kopasatūrējās, protams, bija mūsu folkloras ansambļa «Daina» dziedātājas **INTAS INDRIKSONES** vadībā.



•ALEKSEJA KOZIŅECA foto

Laikraksts iznāk reizi nedēļā — ceturtdienās, latviešu un krievu valodā. Redakcijas adrese: pasta indekss 228600, Valmierā, J. Gagerina ielā 7, 0.5 uzsk. Iespiešanas adrese: pasta indekss 228600, Valmierā, A. Upiņa ielā 7, 0.5 uzsk. Iespiešanas, ofseta tehnika. Tirāža 800 eks. Iespiests: Valmieras tipogrāfijā «Liesma», pasta indekss 228600, Valmierā, A. Upiņa ielā 7, 0.5 uzsk. Iespiešanas, ofseta tehnika. Tirāža 800 eks. «Вальмерский химик» («Вальмерас химик») — издание парткома, комитета комсомола, заводского комитета и администрации Вальмерского завода стекловолокна. Выходит один раз в неделю по четвергам на русском и латышском языках. Адрес редакции: 228600, г. Вальмира, ул. Гагарина, ул. Галарина, 1. Телефон 21472 и 339. Отпечатано в Вальмерской типографии «Лисема». 228600, г. Вальмира, ул. А. Упиņa, 7. Офсетная печать. 0,5 усл. п. л. Тираж 800 экз. На латышском языке.

KONKURSS • KONKURSS

Lai runā vēsture

(Sākums 1. lpp.)

Konkursa noteikumi: konkursā var piedalīties visi strādājošie ar fotomateriāliem, dokumentiem, atmiņu pierakstiem un citiem materiāliem, kas liecinātu par cehu dibināšanu, darba pirmsākumu, attīstību 25 gados, darba uzvarām, sveikties, socialistiskās sacensības uzvarētājiem, darba varoņiem, pirmrindniekiem, par cehu vadotājiem darbiniekiem, sabiedrisko organizāciju izausmiem un aktīvistiem, darba kolektīvu tradīcijām, par komjaunatnes organizāciju vēsturi.

Cehi konkursā piedalās ar apkopotiem materiāliem fotostendos, izmantotajot anotētas fotogrāfijas, sākot ar pastkartes lielumu un lielākas (ar skaidri salasāmu paskaidrojošu tekstu), ar atmiņu pierakstiem uz standartlapām, kas iesietas noformētos blokos.

Noformejuma var izmantot rūpniecības emblemas, profesiju atšķirības zīmes un citus dekoratīvos elementus, melnbaltas un krāsainas anotētas fotogrāfijas, diapozītivus, produkcijas paraugus vai fotozņēmumus. Obligāts ir anotāciju vienots burtu šrifts.

Savāktos materiālus vērtēs žūrijas komisija 25. un 26. maijā. **Žūrijas komisijas sastāvs:** **Matilde Kravale** — Valmieras novadpētniecības muzeja fondu glabātāja, **Zigurds Ābele** — pirmās rūpniecības komitejas sekretārs, **Sarma Ukasa** — TKD priekšnieka vietniece, **Mudīte Liepiņa** — arod biedrības rūpniecības priekšsēdētāja, **Iļona Cirule** — māksliniece, **Hermanis Hercbergs** — žurnālists, **Māra Keldere** — kultūras darba organizatore, **Nina Jarceva** — kadru daļas priekšniece.

Apbalvojumi. Konkursa uzvarētājiem paredzētas sekojošas prēmijas: viena 1. vieta — 300 rubļi; divas 2. vietas — pa 200 rubļiem; divas 3. vietas — pa 100 rubļiem.

Individuālajiem dalībniekiem paredzētas pārsteiguma balvas.

INFORMĀCIJA

Pirmrindnieku fotografēšanās Goda plāksnei — 11. un 12. aprīlī Valmieras fotodarbnīcā Rīgas ielā no pl. 9 līdz 14 un no 16 līdz 19. 11. aprīlī mūsu rūpnicās strādājošos pieņem ārpus kārtas.

27. aprīlī pulksten 19 notiks 12.

garāžu kooperatīva «Misas» biedru sapulce kooperatīva teritorijā. Kooperatīva valde

30. aprīlī pl. 9 notiks 12. garāžu kooperatīva «Misas» teritorijas uzpošanas un labiekārtošanas talka. Kooperatīva valde

Līdzjūtība

Izsakām dziļu līdzjūtību Antrai Eglietei sakarā ar tēva nāvi. TKD elektrokrāšņu nodalīs kontrolieri

ŠODIEN — BEZ SMĒKĒŠANAS!

Pedēdē laikā līdztekus cīņai pret narkomaniju un alkoholismu visā pasaulē aizvien plašāku verlienu gūst cīņa pret smēķēšanu. Vairākās valstīs, arī Padomju Savienībā, aizliegts smēķēt daudzās sabiedriskajās vietās, darbvietās. Tagad sperts nākamais solis šī kaitīgā ieraduma izskausana — 7. aprīlī izsludināts par Vispasaules smēķēšanas apkarotības dienu.

Cilvēka psihe ir pats pilnīgākais dabas veidojums. Tomēr mūsu attiecīgs pret savu un citu cilvēku psihi bieži vien neatbilst tās neparastajam smalkumam, sarežģītībai un unikālībai. Tādēji mēs darām pāri paši savai veselībai.

Ar psihi un psihisku veselību mēs saprotam cilvēka rīcību, viņa individuālās un garīgās īpašības, prātu, radošās spējas un daudz ko citu. Cilvēkiem dota gan psihiskās enerģijas, gan psihiskās veselības rezerve, bet tā nav neierobežota. Pārīša attiecīgs pret sevi var izraisīt agru organisma novecošanos, nervu sistēmas izsīkumu, radošo pagurumu.

Dzīves rituma cilvēks iziet vairākus attīstības posmus, no kuriem katrs noslēdz virkni procesu organismā. Atbilstoši tam dažādos posmos vairojama arī dažāda psihes jūtīguma pakāpe, organisma dažāda attiecīgs pret kaitīgiem ieradumiem, nosliece uz slimbām.

Psihisku veselību liela mēra ietekmē dzīves bioloģiskie un psihofizioloģiskie ritmi: garastāvokļa diennakts ritms, zarnu un gremošanas trakta, aknu, endokrīno orgānu darbība. Kaut gan šiem ritmiem it kā piemīt automātisks raksturs, tie jūtīgi reaģē uz ārējās vides iedarbību. Tiesi ārējā iedarbība var sagrozīt organisma ierasto ritmu, radīt labvēlīgu augsti negatīvu izmaiņu.

Mīnēsīm tikai vienu spilgtu šādas ārējās iedarbības piemēru — smēķēšanu. Tabakas dūmu ieelpošana ļoti strauji izraisa oglekļa oksīda un nikotīna iekļūšanu asinīs. Oglekļa oksīds no sarkanajiem asins ķermeņiem izspiež skābekli un pats «piedāvājas» audiem. Taču, tā kā audiem ir nepieciešams skābeklis, nevis oglekļa oksīds, tie strauji sāk izjust skābekļa trūkumu. Parādās ausu hipoksijas un smadzeņu asinsvadu ilgstoši spazmu pazīmes. Tad pārkārtojas vielmaiņas procesi, izraisot iekšējo orgānu un ausu darbības ritmu traucējumus. Organismam it kā tiek uzspiests svešs ritms, pētījumi, ko veikuši V. Serbska Vispārīgās un tiesu psihiatrijas zinātniskās pētniecības institūta līdzstrādnieki, skaidri rāda, ka pat pāris tabakas dūmu ievilkšana uz divām stundām

maiņa kapilāru caurlaidību, izraisa novirzes organisma iekšējās vides relatīvajā noturīgumā. Organisms sāk strādāt ar zināmu sasprindzinājumu. Tiek ieslēgtas tā rezerves, lai nodrošinātu pielāgošanos jaunajiem apstākļiem. Jāpiezīmē, ka šādos apstākļos spiesti atzīties ne tikai papirosu vai cigarešu cieniņi, bet arī nesmēķētāji. Mūsu pētījumi rāda, ka 90 procentus tagadējo smēķētāju, sākot no zaidiņu vecuma, viņu vecāki vai radnieki pakļāvuši «pasīvajai» smēķēšanai. Tagad viņi savukārt pakļauj «pasīvajai» smēķēšanai savus bērnus. Tādā veidā viena paaudze «apkūpinā» nākamo paaudzi. Ar vārdu sa-



kot, tiek nodarīts kaitējums apkārtnē cilvēku veselībai. Cīņa ar tabakas dūmiem notiek dabas niecīgā enerģētisko resursu un rezervju izšķiešana organismā. Tādēji cīes ne tikai fiziskā, bet arī psihiskā veselība. Pirmām kārtām tas izpaužas fiziskajā un garīgajā nogurumā. Uzkrādāties, šis nogurums kļūst pastāvīgs. Nogurumu un apātiju pavada vegetatīvie traucējumi: paatrināti sirds puksti, sāpes muskuļos, drebuļi. Tāda veida vispārējā vājuma — astenijas — raksturīgi vegetatīvie un asinsvadu traucējumi, uz ādas parādās sarkani plankumi, medz būt slakta duša, reiboņi. Šādi simptomi nav jauni. Statistika rāda, ka personām, kas pakļautas «pasīvajai» smēķēšanai (saldzināmumam ar tām, kurām ne draud šādas briesmas) atklāta triukšmā nikotīna palielināšanās asinīs un četrdesmitkārtēja — siekaļās. Oglekļa oksīda koncentrācija piesmēķētājā gaisā palielinās divas reizes. Lūk, kāpēc mēs, medīki, uzskatām «pasīvas» smēķēšanas» ietekmes novēršanu par nozīmīgu psihiskās veselības profilakses faktoru.

Tabakas dūmu iedarbība uz smēķētāja psihisko veselību ir vēl stip-

rāka. Līdzās toksiskajam efektam tabakas dūmi izraisa atkarību no nikotīna, precīzāk, pieradumu. Tāpēc smēķētāji neaprobežojas ar vienu cigareti dienā, bet izsmēķē (un «apkūpinā» apkārtnē) desmit reiz vairāk smēķētāji lielākoties nav spējīgi atsāties no cigarešu, papīrosiem, pipes, jo viņos ir nostiprinājies šis postošais ieradums. Tabakas dūmi valdonīgi ielaužas arī šo cilvēku psihe. Pēc Psihiatrijas institūta zinātnieku datiem, smēķēšana atstāj negatīvu ietekmi uz atmiņas procesiem, ganastāvokli. Pētījumi rāda, ka tādējādi tiek traucēta cilvēka intelekts: pazeminās garīgās darbības spējas, arī rodas nogurums, atslābst uzmanība, vājāka kļūst atmiņa. Daudzi smēķētāji apzinās šo ļaunumu un grib at-

mest smēķēšanu. Bet kā to izdarīt? Viņu pašu pieredze rāda, ka tas nav tik viegli. Lūk, kāpēc: smēķētājiem pēc katras izsmēķētas cigaretes rodas zināms psihiskais stāvoklis, kad vēlē smēķēt atkal pievies. Viņš kļūst uzbudināts, nervozs, izklaidīgs, miegains. Lai sevi uzman-drīnātu, viņš atkal meklē cigareti. Lai atņemtu smēķēšanu, nepieciešama speciāla psihoterapeitiskā un markoloģiskā palīdzība. Pašlaik ir izstrādātas dažādas metodes gan ambulatoriskai, gan stacionārai ārstēšanai. Viens no nozīmīgiem medicīnas uzdevumiem ir paaugstināt šādas ārstēšanas efektivitāti cīņā par cilvēku psihiskās veselības saglabāšanu un atjaunošanu. Panākumus var gūt, ja arī pats smēķētājs centīsies atsavināties no cigaretes.

V. SMIRNOVS,
medicīnas zinātņu kandidāts

Bistamā bārda

Grupa zinātnieku izpētīja gaisu, ko ieelpo usaini un bārdaini vīrieti.

Izrādās, ka tajā ir fenola, sērūdeņraža, benzola, acetona un virkne citu savienojumu pieļaujums. Lietā ir tā, ka visas šīs vielas nosēžas un koncentrējas bārdas un ausu matos, bet pēc tam ar ieelpojamā gaisa strāvu iekļūst plaušās. Tādā kārtā, kā apgalvo pētnieki, bārdaino un usaino vīrieti plaušās nokļūst ievērojami vairāk kaitīgu vielu nekā cilvēkiem, kuriem šo rādītāju nav. Smēķētājiem šis kaitīgums pieaug piecas — septiņas reizes. Par lo informē laikraksts «Lud» (CSR).

Redaktore V. LEJSTRAUTA