

VALMIERAS RŪPNĪCA

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

Avīze iznāk
kops 1979. gada 25. oktobra

CETURTDIEN,
1985. gada 21. novembrī

Nr. 46 (313)
Cena 1 kap.

Apspriežam pirmskongresa dokumentus

Dabas aizsardzībai — vēl plašāku vērīenu!

Apkārtējās vides aizsardzība, dabas resursu racionalizācija. Šis problēmas pastāvīgi ir partijas un valdības uzmanības centrā. PSRS ekonomiskās un sociālās attīstības pamatvirzīnu projektā 1986.—1990. gadā un laika posmā līdz 2000. gadam tām veltīta XI iedaļa. Paredzēts paaugstināt dabas aizsardzības pasākumu efektivitāti, plašāk ieviest progresīvos tehnoloģiskos procesus. Tiks veikts apjomīgs pasākumu komplekss, kas nodrošina dabas resursu, izejvielu un materiālu pilnīgu un kompleksu izmantošanu, izslēgs vai būtiski samazinās kaitīgo ietekmi uz apkārtni vidi. Paredzēts paaugstināt ūdens attīrīšanas būvju un ietaišu darba efektivitāti, pastiprināt atmosfēras gaisa aizsardzību, plānoti citi pasākumi.

Arī mūsu rūpnīcā izstrādāts pasākumu plāns dabas resursu aizsardzībai un racionalizācijai izmantošanai 1986.—1990. gadam. Paredzēti vairāki nozīmīgi pasākumi. Jau 1986. gadā jāpabeidz mehānisko attīrīšanas iekārtu celtniecība pie šķidrās degvielas virszemes noliktavas. To projekta jauda ir 500 kubikmetru dienakti. Šo iekārtu nodošana ekspluatācijā vēl vairāk pasargās Gauju no piesārņošanas ar naftas produktiem, jo tam pieslēgti arī mazāta saimniecības un katlu mājas noteikumi. Svarīgs nozīme būs jaunajam 100 metru augstajam katlu mājas dūmenim. Tā celtniecība jāpabeidz 1988. gadā. Līdz ar to uzlabosies kaitīgo vielu izkliedēšana, un atmosfēra tiks aizsargāta no piesārņošanas ar tām. Jaunā dūmeņa celtniecība paredzēts izlietot vairāk nekā 200 tūkstošus rubļu.

1987. gadā jāstājas ierindā atgriezeniskā ūdens izmantošanas trešajai sistēmai. Tā paredzēta 4. ceha gaisa kondensācijas iekārtām. Tas dos iespēju gūt vēl lielāku ūdens ekonomiju.

Bet ko esam paveikuši XI piegādē? Izstrādāts projekts un uzsākta jau mīnēto mehānisko attīrīšanas ietaišu celtniecība pie šķidrās degvielas virszemes no-

liktavas. Rūpnīcā tika uzcelta eksperimentālā elektriskā stikla kausējamā krāsnis. Taču tā vēlāk, saskaņā ar apvienības norādījumiem, tika nodota citam radnieciskam uzņēmumam. 4. cehā uzstādīta mašina stikla šķiedras atgāju pārstrādei un tālākai izmantošanai. Pie 2. ceha uzstādīta mašina rupju stikla šķiedras atgāju sasmalcināšanai. Šie pasākumi palīdz uzlabot apkārtnes vides un gaisa tīrību uzņēmuma teritorijā, kā arī ietaupīt izejvielas, kas nepieciešamas stikla šķiedras izgatavošanai. Pie 1. ceha veikts gāzu puķeļu uztveršanas iekārtas remonts, kas uzlabo šo iekārtu efektivitāti.

Diemžēl, no rūpnīcas neatkarīgu iemeslu dēļ aizkavējas rūpnīcas noteikumu novadīšana uz pilsētas bioloģiskajam attīrīšanas iekārtām. Šī problēma prasa ātrāku risinājumu. Kopējā līdzekļu summa, īstenojot šos pasākumus, XI piegādē sasniedz 398 tūkstošus rubļu.

Pamatvirzīnu projektā uzsvērts, ka jāpaaugstina dabas vides stāvokļa un piesārņošanas avotu valsts kontroles efektivitāte, jāuzlabo šī dienesta apgāde ar efektīviem automatiskiem aparātiem un iekārtām. Tas ir ļoti apsveicami, jo pagaidām mums, dabas aizsardzības dienesta darbiniekiem, šādu iekārtu trūkst. Jāteic arī, ka nav izstrādāti vairāki nepieciešami normatīvie dokumenti, piemēram, mūsu nozares zinātniskās pētniecības institūts ar novēloto izstrādājis kaitīgo vielu izplūdes pieļaujamo normu projektu.

Pilnīgi atbalstu arī Pamatvirzīnu projekta iezes par sabiedrisko organizāciju un iedzīvotāju plašāku līdzdalību, par darba formu un metožu pilnveidošanu. Padomju cilvēkos jāaizaudzina augsta atbildība par dabas bagātību saglabāšanu un vairošanu, to saudzīgu izmantošanu.

IVARS BERMAKS,
tehnikās daļas dabas aizsardzības inženieris

KOPĀ AR VECĀKIEM BIEDRIEM



Vavenko, Silvija Iļvāne, Lidija Jerofejeva, atslēdznieks Lielā Tēviņas kara veterāns Tālvāldis Podnieks, atslēdznieks montētājs Ivans Aleksejevs, viens no rūpnīcas un rajona ilggadējākiem un aktīvajiem racionalizatoriem, ceha mehāniķis Atis Pencis un citi.

Partijas Valmieras rajona organizācijas XXIII konference, kas notiks 23. novembrī, mūsu rūpnīcas delegācija būs vislielākā — 63 komunisti. Viņu skaits — daudz darba pirmrindnieku, Piemēram, nepātrauktās stikla šķiedras ražošanas ceha partijas organizāciju konference pārstāvēs tādi plaši pazīstami pirmrindnieki kā operatori Leonīds

Pirmo reizi rajona komunistu forumā piedalīsies arī jaunā komuniste elektrokrāšņu operatore Ilona Kalniņa (attēlā). Viņas darba stāžs nav liels — pēc 36. PTV absolūšanas Ilona 2. cehā strādā četras gadus. Ar savu apzinīgu darbu viņa šajā laikā posmā sevi parādījusi no vislabākās puses: Vispirms strādāja tipveida zonā, labi apguva tehniku un operatores darba iemaņas, pakāpeniski palielināja apkalpes zonu. Tagad Ilona Kalniņa, tāpat kā daudzi pieredzējušākie strādnieki, apkalpo jau sešas elektrokrāšnis, sekmīgi izpilda izstrādes normas, ražo kvalitatīvu produkciju. Viņa ir aktīva arī sabiedriskajā dzīvē, piedalās ceha un maigas rīkojatos pasākumos, ir arodbiedrības darba aktiviste.

ANITAS MARTINSONES foto

Ceha organizācijas sekretārs



...Elmars Kokenbergs ir viens no rūpnīcas veterāniem: 1964. gadā, pēc dienesta Padomju Armijā, viņš sāka strādāt par operatoru, pēc tam devās uz Polocku, apguva meistara palīga iemaņas un sāka strādāt aušanas nodalī. Turpat ilgus gadus strādāja arī Elmāra dzīvesbiedre Ilze Kokenberga, kurai sešdesmito gadu beigās par izciliešu sasniegumiem ražošanā pirmo mūsu uzņēmuma tika piešķirta Latvijas PSR Vaists premija.

Isu laiku Elmars bija citā darbā arpus rūpnīcas, tad atgriezās, sāka strādāt 17. cehā par remontatslēdznieku. Taču viņa īstais darba lauks joprojām ir 4. cehs. Lieta tā, ka Elmars Kokenbergs mūsu uzņēmumā ir viens no nedaudzajiem, kas labi pazina «Rūti» stelles, uz kurām ražo dekoratīvo stikla audumu. Kopā ar vairākiem citiem rūpnīcas laudim viņš bija komandējuma Sveičē, kur stelles ražotas. Veselu mēnesi valmieriešu pārstāvji toreiz varēja iepazīties ar «Rūti» steli uzbūvi un izmantošanas iespējām, priecāties par nelielās Latvijas PSR krāšņo dabu, Alpiem...

Lielās Oktobra sociālistiskās revolūcijas 68. gadadienai veltītajā svinīgajā sēdē 17. ceha kolektīvam tika pasniegti uzņēmuma ceļojošais Sarkanais karogs par uzvaru sociālistiskajā sacensībā nodrošināto cehu grupā šī gada III ceturksnī. Par šo panākumu liels prieks bija visam kolektīvam. Arī partijas rajona organizācijas konferences delegātiem ceha priekšniekam Genādijam Krajevam un partijas organizācijas sekretāram Elmāram Kokenbergam.

Ir par ko priecāties: agrāk atpakaļsūtīts cehs pēdējā gada laikā jau otro reizi guvis šādu panākumu. Nevar teikt, ka agrāk būtu strādāts slikti, ka ceha kolektīvs nebūtu izpildījis savus uzdevumus. Taču sociālistiskās sacensības rezultātus vertējot, tiek ņemta vērā arī darba disciplīna, sabiedriskās kārtības un sadzīves normu pārkāpumi. Un tādā, diemžēl, bija...

— Tagad aina ievērojami izmainījies. Disciplīna pēdējos gados nostiprinājusies, mazāk kļūvis pārkāpumu, pieaugusi sabiedrisko organizāciju un darba kolektīva loma disciplīnas un kārtības nostiprināšanā. Nevienus disciplīnas un sadzīves normu pārkāpumus tagad vairs nepaliek neizskaitēti, un vainīgie saņem savu darba biedru nosodījumu, — uzsvēr partijas organizācijas sekretārs... — Mūsu cehā ir vairāk nekā simts strādājošu, no viņiem 17 — komunisti. Kā prasmiģi darba darītāji, aktīvi sabiedriskā darba veicēji pazīstami atslēdznieki, viens no aktīvākajiem racionalizatoriem Ivars Magonītis, virpotāji Austris Serma un Viktors Rudzinskis, remontatslēdznieks Juris Ceļš un citi komunisti.

Toreiz gūtas zināšanas un iemaņas Elmāram Kokenbergam lieti noder arī šodien. Patlaban aušanas cehā ir 65 «Rūti» tipa stelles, un visas atrodas Elmāra uzraudzībā. Viņam šīs stelles jāremontē pēc speciāla grafika. Kā jau importa iekārtai, aktuāla ir rezerves daļu problēma. Daudz detaļu jāizgatavo pašu spēkiem remontu mehānikajā cehā. Te talkā nāk arī citu profesiju pārstāvji — virpotāji, frēzētāji, melinātāji. Daudz Elmārs padara pats. Gadī tie, tehnika pakāpeniski noveco morāli un fiziski. Perspektīva paredzēts «Rūti» stelles nomainīt ar citām, modernākām, bet pagaidām jāriepjas, lai «Rūti» stelles dabotos nevainojami, lai plānotais audumu vaivums tiktu saņemts.

Par remontatslēdznieku Elmāru Kokenbergu atzinīgus vārdus saka gan remontu mehāniķis, gan aušanas ceha speciālists. Prasmīgs sava darba speciālists, sabiedriska un atsaučģis biedrs, viņš, būdam partijas ceha organizācijas sekretārs, ar personisku paraugu aicina arī pārējos strādāt arvien labāk, būt arvien disciplinētākiem un organizētākiem.

Attēlā: 17. ceha remontatslēdznieks partijas ceha organizācijas sekretārs Elmars Kokenbergs.

ANITAS MARTINSONES foto

Brāļu tautu saime

PALĪDZĒJĀM

Mūsu nozarē izveidojies diezgan sarežģīts stāvoklis ar spēlētājas un šķēterēšanas mašinām. Sevīši ar tām, kas paredzētas vieglo iekārtu izstrādei. Tajā pašā laikā mūsu rūpnīca atradās tehniski nepieciešamā šīs iekārtas rezerve, un apvienība «Sojuzplastpererabotka» nolēma nodot VLKJS 50. gadadienas Astraņas stikla šķiedras rūpnīcā septiņpadsmit nepieciešamās mašīnas RKS-100 un TKS-100. Mūsu rūpnīcā palika piecas šādas mašīnas. Tās izgatavojuši Orlas mašīnbūvētāji. Diemžēl, šai tehnikai ir virkne konstruktīvu un kvalitatīvu nepilnību.

Nākama gada janvārī astrahaniešiem jānodod ekspluatācijā sava uzņēmuma ceha kārtā, nodrošinot līdz ar to ik gadus papildus 10 miljoniem metru stikla auduma izlaidi. Tāpēc viņiem ļoti nepieciešama spēlētājas un šķēterēšanas iekārtas. Septembra beigās uz Astrahaņu devās mūsu rūpnīcas pirma brigāde desmit cilvēku sastāvā, to vadīja uzņēmuma galvenais mehāniķis Andris Brutans. Brigādes sastāvā bija remontatslēdznieki no 17. ceha, kā arī meistaru palīgi no aušanas un nepātrauktās stikla šķiedras ražošanas ceha. Jāteic, ka tieši viņiem bija jāiztur vislielākā slodze. Viņi paši izkrāva tehniku no

KAMAZ'iem, iveda iekārtu cehos, veica to montāžu, komplektēšanu, regulēšanu un citus darbus. Sevīši šajos darbos izeļās atslēdznieki Laimonis Ierags un Anatolijs Ahtonovs, meistara palīgs Gunārs Putns. Jāņem vērā, ka iekārtu ar mašīnām parvādāja vairāk nekā trīs tūkstošus kilometru, un tas iespaidoja tehnikas stāvokli. Jāatzīmē, ka arī līdz tam iekārtā tika glabāta ne sevīši rūpīgi. Bija jāuzstāda mašīnas, jānoregulē, jāveic piestrāde tukšgaitā, vajadzēja izstrādāt defektu sarakstu un nodot to Orlas mašīnbūvētājiem, lai viņi šo tehniku turpmāk modernizētu.

Uz Astrahaņu vadīt darbus devās arī galvenā mehāniķa vietnieks Voldemārs Dudelis, nepātrauktās stikla šķiedras ražošanas ceha priekšnieka vietnieks Mihails Klappenkovs, aušanas ceha priekšnieka vietnieks Kārlis Adata. Uz radniecisko uzņēmumu bija aizbraukuši arī 13. ceha ceha atslēdznieki Oļegs Zlidsens un Andis Kaimiņš. Patlaban viņi atkal devušies uz Astrahaņu, lai darbu turpinātu.

Visas septiņpadsmit mašīnas jau uzstādītas, bet vēl nav pilnībā no-komplektētas. Saskaņā ar apvienību «Sojuzplastpererabotka» un «Sojuzhimekstilmaš» pavēli visi darbi jāpabeidz līdz novembra beigām. Tā mūsu rūpnīcā sniegs ievērojamu palīdzību radnieciskajam uzņēmumam.

VLADIMIRS KARPOVS

22. novembrī — DOSAAF rūpnīcas organizācijas konference

KOPĒJIEM SPĒKIEM

DOSAAF rūpnīcas organizācija apvieno 2812 biedrus, kas darbojas 26 cehu un maigu pirmorganizācijas. Pārskata periodā notikušas 98 šaušanas sacensības, kurās izpildīti 512 GDA normatīvi. Notikušas 4 starpechu šaušanas sacensības, te labākos panākumus uzrādīja 2. ceha 5. maiga, 12. un 6. ceha kolektīvs.

Notika tehnisko sporta veidu spartakiāde. Labāko vidi — 2. ceha 5. maiga, 12. cehs, 5. cehs. Šaušanas sacensības piedalījās arī cehu, daļu un sabiedrisko organizāciju vadītāji. Labāko vidi — 7. ceha, 5. ceha un 4. ceha kolektīvs.

Februārī aizsardzības masu darba mēneša laikā dažādos pasākumos iesaistījās 1170 DOSAAF biedri, notika lekcijas par Dzimtenes aizsardzības tēmu, tikšanās ar Lielā Tēviņas kara veterāniem, pārgājieni uz varoņu piemējas vietām un citi. Šajā periodā visaktīvāk un labāk darbojas 17. ceha, remontu un mehāniķa dienests, administrācijas un 6. ceha organizācija. 4. ceha šķēterētavas 3. maigas kolektīvs ar albumu par M. Kovaļova piemiņu (Nobeigums 2. lpp.)



KOPĒJIEM SPĒKIEM

(Sākums 1. lpp.)

izveidošanu piedalījās Vissavienības skatē.

Notikušas četras autosacensības autosporta ar personīgiem automobiļiem, izpildīti 45 sporta normatīvi, no tiem 6 — I sporta klasei atbilstoši. Visaktīvāk piedalījās 16. ceha, 4. ceha šķērētāvas, 7. ceha laudis. Lofī atsaucīgi darbojas Atis Rezglis, Valērijs Poddujevs, Anita Purnale, Vilnis Jansons, Arnis Katinas un citi.

Izveidota auto un moto sporta tiesnešu grupa. Sajā darbā aktīvi ir Martiņš Brakšs, Raimonda Ozola un Jānis Strazdiņš. Sacensību organizēšana un trašu sagatavošana lielā daļā ir uzturēta 2. ceha dienas matas dosafieši Anša Zimzas vadībā.

Cehu un maņu DOSAAF pirmorganizāciju vidū izversta sociālā tiskā sacensība divas grupas. Pamatcehu grupā stabilāks ir 2. ceha kolektīvs. Nodrošinošo cehu grupa

labi un aktīvi strādā 13. ceha un remontu un mehāniskā dienesta DOSAAF pirmorganizācijas biedri, labi radītāji ir 19. un 16. ceha kolektīvam.

Daudzu pasākumu organizēšana labi palīdz komjaunatnes komiteja. Kopīgi strādājām aizsardzības masu mēnesi, Uzvaras svētku pasākumos, Zvaigžņu pārgājienā. Komjaunieši labi strādā 19. un 4. cehā.

Esam sākuši būvēt minikāru ceļu un korodromu. Automodelisma pulciņa strādā 18 jaunieši, kuri veic arī rūpnīcas strādnieki. Sajā gadā 8 ir izpildījuši sporta klases, Vilnis Vorobjovs un Jānis Sedjko — III sporta klasi.

Rūpnīcas komitejas darbā labi strādā Martiņš Brakšs, Māris Kiršblats, Aleksejs Karasevs, Pēteris Dundurs.

Atzīstamus panākumus republikas un Vissavienības sacensībās guvuši zemēdzens sportisti Jānis Dūnis un Nikolajs Korotkovs, aviosportā — Valentīna Supe.

22. novembrī DOSAAF rūpnīcas konferences laikā pārunāsim savus trūkumus, nepadarīto un izstrādāsim jaunus plānus aizsardzības masu un sporta darba tālāki uzlabošanai.

IMANTS JERKINS

Zināšanai

Notikusi jaunievēlētais komjaunatnes rūpnīcas komitejas sēde. Komitejas locekļu pienākumi sadalīti sekojoši:

Jeļizaveta Semjonova — komjaunatnes komitejas sekretare.

Lolita Dreimane — komitejas sekretāra vietniece ideoloģiskajā darbā, **Margarita Steikmane** — uzskaites sektora vadītāja.

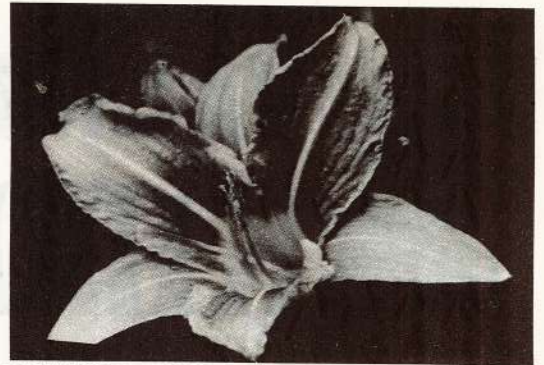
Zigurds Gailums — komjauniešu operatīvās vienības komandieris, **Aleksandrs Vasiļevs** — atbild par sēšanas darbu.

Ausma Krasovska — atbild par Komjaunatnes starpteti, **Ludmila Cernovska** — ražošanas sektora vadītāja.

Olga Veselova — sadzīves sektora vadītāja, **Jurijs Stepanovs** — mācību sektora vadītājs.

Iveta Joniškāne — atbild par brīvā laika lietderīgas izmantošanas organizēšanu, **Zaiga Viatere** — atbild par fizkultūras un sporta darbu.

Aelita Vilemsone — militāri patriotiskās audzināšanas sektora vadītāja, **Sandra Cela** — atbild par darbu ar pusaudžiem.



RUDENS DIENA — VIENU ZIEDU...

IVARA RIEKSTIŅA foto

Tūkstotis un viena rūpe

Ievērojams darba apjoms ir administratīvi saimnieciskajai daļai, ko vada **Māra Salmiņa**. Tai pakļautas kanceleja, mašīnrakstīšanas birojs, arhivs, veļas mazgātava, somu glabātava caurlaides telpas. Pavasarī šajā daļā ir trīsdesmit pieci darbinieki, visu vidū — arī administrācijas telpu apkopēja.

Daļas kolektīvam jāveic daudz dažādu funkciju. Mēnesim tikai galvenās. Jānodrošina precīza lietvedības organizācija uzņēmumā, atbilstoši valsts vienotas lietvedības sistēmas nolikumiem. Visa ienākšā — izejšā korespondence, kā arī daļa no vietējas, iet caur administratīvi saimniecisko daļu. Katru dienu rūpnīca saņem pravu saīni ar pasūti. Tas jāsaņem, jāsadala uzņēmuma struktūras apakšvienībām.

Lielu darba apjomu veic mašīnrakstīšanas birojs. Šeit pārraksta dienesta dokumentāciju visai rūpnīcai. Centīgi strādā mašīnrakstītājas **Larisa Ergle**, **Sandra Cela** un **Jelena Grigorjeva**, teletāipa operatore **Anželika Čašenkova**. Daļas funkcijas ietilpst arī rūpnīcas pārvaldes nodrošināšana ar visu nepieciešamo inventāru, sākot ar rakstamāšīnām un beidzot ar skapjiem.

Daļa kontrolē lietvedības pāreju izstrādāšanu, noformēšanu un glabāšanu rūpnīcas struktūras apakšvienībās. Sajā darbā tiek sniegta arī metodiskā palīdzība. ASD darbinieki pieņem, uzskaita, glabā un izmanto lietas, kas ir pabeigtas, pārbauda dokumentu noformēšanas kvalitāti. Viņi organizē arī apmeklētāju reģistrāciju pie rūpnīcas vadošajiem darbiniekiem personīgos jautājumos. Daļa pieņem un reģis-

tre rūpnīca strādājošo ierosinājumus, sudzības un iesniegumus, noformē komandējumu dokumentus. Mēnesim tikai vienu skaitli. Parasti gada beigās caur ASD iet līdz 500 izejošo vēstuļu.

Si gada pavasarī jaunas telpas saņema rūpnīcas arhivs, ko vada **Anna Mola**. Tagad tajā glabājas ap septiņiem tūkstosiem dokumentu vienību. Tie ir uzņēmuma atmiņa. Daļa dokumentu jāglabā pastāvīgi, citi — līdz 75 gadiem. Ar musu rūpnīcas arhīvu var lepoties. Rēla uzņēmumā arhīvam iedalītas tik labiekārtotas telpas, valda tādā kārtībā. Pirms dažiem mēnesiem rūpnīcas arhīva darbu pārbaudīja Latvijas PSR Centrālā Valsts Oklobra revolūcijas un sociālisma celtniecības arhīva Valmieras filiāles darbinieki. Novērtējums bija augsts. Sogad musu arhīvu piedalās Vissavienības sabiedriskajā skatē par dokumentu saglabāšanu, ko organizē PSRS Valsts arhīvu fonds. Ir cerības iegūt godalgotu vietu.

Daži vārdi par veļas mazgātavu. Pēdējā laikā tā arī parcelusies uz jaunām plašākām telpām, ievērojami uzlabojusies darba apstākļi. Spectērus mazgā ar automātiskas palīdzību. Vienmēr apzinīgi strādā **Stefānija Lemese** un **Maruta Vilniete**. Spectērus ne tikai mazgā, bet, arī remontē. To uzskā pirms gada.

Protams, daļas darbā vēl ne viss rit gludi. Ir problēmas ar kurjeriem, pagaidām nav precīzas sistēmas dažāda inventāra un kancelejas piederumu sadalē. Ar laiku to visu noķars. Daļas darbinieki saprot sava darba nozīmi un cenšas izpildīt savus pienākumus pēc iespējas labāk.

JEVGENIJS BORIŠOVS

Arsta padomi

Veselība — pašu rokās

Rudens tuvojas beigām... Ar katru dienu kļūst arvien aukstāks, un līdz ar to arī medikāliem vairāk rūpju. Tiesa, jāatzīmē, ka ar katru gadu musu rūpnīca saaukstēšanas slimību līmenis pazeminās. Uzņēmuma administrācija un arodbiedrības organizācija daudz dara, lai notīrīnātu kolektīva locekļu veselību. Piemēram, izbūvēta segta pāreja uz ēdnicu un nodrošināta regulāra autobusu maršrūtu satiksme līdz rūpnīcai. Arī musu poliklīnika, kas apgādāta ar nepieciešamo inventāru un aparāturu, nodrošināta ar visdažādākiem medikamentiem.

Pēc speciāli plāna rūpnīca sagatavojusies ziemai. Taču ļaunā veselība atkarīga tikai no viņiem pašiem. Tāpēc nebūs lieki atgādināt dažus piesardzības mērus.

Sākšim ar to, ka jāgērbjas atbilstoši sezonai. Tas sevīški attiecas un jauniešiem un jauniešiem. Pavērojiet un redzēsit, cik daudz jauno ļaunū uz darbu ierodas bez galvas segām. Šī neattaisnotā dižošanas veicina organisma pārdesēšanu un var izraisīt nopietnas sekas. Bet cik daudz ļaunū rūpnīcas teritorijā vesa laika var sastapt vieglos virsvalkos vai žaketēs! Liekas, kas tur sevīšks, izskreju uz dažiem mirkļiem. Taču ar to pietiek, lai pamatīgi saaukstētos. Vēlēšanas ietaupīt dažas sekundes var izraisīt nevelamas sekas. Reizēm gads pal tā, ka cilvēks ar paaugstinātu temperatūru ierodas poliklīnikā bez mēteļa vai apmetņa! Kaut gan poliklīnikā ir

gerbtuve, šādus pacientus mēs turpmāk vairs nepieņemšim. Jāatgādinā arī tas, ka nereti cilvēki paši izraisa caurvēju, atverot logus un durvis tur, kur tas nav pieļaujams. Piemēram, 2. ceha elektrokrāšņu nodalā. Te gandrīz pastāvīgi atvērti logi. Bet krāsas temperatūras maiņas ir bīstami veselības ienaidnieki. Nodalā jāradā mikroklimats, kurš dotu iespēju iztikt bez atvertiem logiem.

Un vēl viens atgādinājums. Pēc maiņas, nomazgājusies dušas telpas, nestrēdzieties iziet uz ielas. Neaizmirstiet par sava organisma norūdišanu, regulāri nodarbojieties ar rīta rosmi. Centieties vairāk pastaigāties svaigā gaisā. Ediet burkānus, galviņu kāpostus, citus dārzeņus. Pierodiet pie polivitāminu lietošanas. Pietiek ar vienu dražuju dienu, un jūsu organisms kļūs izturīgus pret dažādu saslimšanām.

Bet, ja jus tomēr jūtaties slīkti, nenodarbojieties ar pašārstēšanu, nekavējoties griezieties pie ārsta. Tikai viņš ir spējīgs noteikt pareizo diagnozi un nozīmēt nepieciešamās zāles. Tiem, kuriem izsniegta darba nespējas lapa, stingri jāievēro ārstnieciskais režīms. Esam pārbaudījuši un arī turpmāk pārbaudīsim, ka šī obligātā prasība tiek izpildīta. Atcerieties, ka veselība ir jūsu pašu rokās!

VAIRA DREIMANE, ārste terapeite

Redaktore V. LEJSTRAUTA



DOSAAB rūpnīcas komitejas un «Valmieras Ķīmiķa» organizētajā fotokonkursā visvairāk darbu iesniedza 12. ceha autoiekrāvēja vadītājs VILNIS SAULITIS.

Attēlos: Viļņa Sauliņa veidotā fotomontaža «Sautuvē» un foto «Trasē».

Laikraksts iznāk reizi nedēļā — ceturtdienās, latviski un krievu valodā. Redakcijas adrese: pasta indekss 228600, Valmierā, J. Gaģarina ielā 1. Tālrunis 32472 un 339. Iespēstis: Valmieras Ķīmiskā «Liesma» pasta indekss 228600, Valmierā, A. Upiša ielā 7. 0,5 uzsk. iespaidloksne, ofseta tehnika. Tirāža 800 eks. «Валмиерский химик» («Валмиерас химик») — издание парткома, комитета комсомола, заводского комитета и администрации Валмиерского завода стекловолокна, выходящее один раз в неделю по четвергам, на русском и латышском языках. Адрес редакции: 228600, г. Валмиера, ул. Гагарина, 1. Телефонны 32472 и 339. Отпечатано в Валмиерской типографии «Лисема», 228600, г. Валмиера, ул. А. Упиша, 7. Офсетная печать 0,5 усл. п. л. Тираж 800 экз. На латышском языке.