

Rūpes par topošajām māmiņām

Aušanas ceha jaunā korpusa sestajā stāvā šajās dienās sāk darboties rūpniecības sociālās rehabilitācijas iecirknis «Adatīpa». Tas ir ie-kārtots, lai nodrošinātu ar darbu sievietes, kuras tiek pāreeltas uz vieglākiem darbiem, galvenokārt topošās māmiņas, kas nedrīkst strādāt kaitīgos apstākļos. Iecirkni uzstādītas elektriskās šujmašīnas, ar kurām tieks šūti bērnu pūriņi, gultas veļa un, iespējams, vēlāk arī citi izstrādājumi. Ar tiem pirmām kārtām tieks nodrošinātas pašas jaunās māmiņas un, ja rāzošanas apjomis būs pietiekams, daļa tieks nodota rūpniecības veikalām.

Jaunais iecirknis ie-kārtots pašu spēkiem, to formējusi māksliniece Gita Cīrule.

Apbalvojumi

Veremejs, 3. bērnudarza mazbērnu novietnes darbiniece—Ināra Rubene, garderobiste Feodosija Strautane.

VALMIERAS KĪMIĶIS

VALMIERAS STIKLA ŠĶIEDRAS RŪPNIČĀS IZDEVUMS

Aizice iznāk,
kopē 1979. gada 25. oktobra

CETURTĀDIEN,
1991. gada 6. jūnija

Nr. 19 (589)
Cena 1 kap.

Pircēju netrūkst

Tikai dažas nedēļas rūpniecības ēd-nicas «Vitriums telpās» darbojas Mazsalacas pārētāju biedrības firmas veikals «Salisburga». Tas iemantojis lielu popularitāti uzņēmumā. Piecas reizes nedēļā veikalam no Mazsalacas desu darbības piegādā svaigus izstrādājumus, piemēram, desas «Iecienītā», «Atsevišķā», «Doktoru» un citas, reizēm arī zāvējumus. Pieprasījums pēc šīs produkcijas ir liels, un pārdevēja Ligita Audēja teic, ka gandrīz katru dienu visu šo produkciju izpērk, tukai retos gadījumos kaut kas vēl atliek nākamajai dienai. Desu un zāvējumu varētu būt vēl vairāk, taču arī Mazsalacas pārētāju biedrības desu darbīca jūtams gajās trūkums.

Iecienīta ir arī Skaņaiskalna

saimniecības maize, taču arī to diemžel nevar iegādāties katru dienu. Pārdevēja piedāvā pircējiem



Velkala «Salisburga» pārdevēja LIGITA AUDĒJA.

Aleksaja Koziņeca foto

ari dažādus cepumus, dzirkstošus dzērienus, konfektes, konservus un citas preces.

Par ilggadēju un nevainojamu darbu rūpniecībā ar Goda rakstu un naudas prēmiju apbalvoti 17. ceha RMN remontatlēdzīnieks Anatolijs

Sakarā ar cenu paugstināšanos elektroenerģijai, gāzei, ūdenim, apkurei, kas rūpniecības dzīvokļu saimniecībā uz vienu personu sastāda 27,72 rubļus, sākot ar 1991. gada

Jāmaksā vairāk

1. maiju personām, kas dzīvo rūpniecības kopītnēs, bet uzņēmuma nestrādā, noteikta samaksā mēnesi vienai personai par vienīnieku gultas vietu — 28 rubļi.

Jauni materiāli celtniekiem

Aizvadītā nedēļā rūpniecības direktors Inārs Polaks un direktora vietnieks komercjautājums Aldis Rudzītis Tallina iikās ar rāzošanas apvienības «Silikāt», Lietuvas Republikas Gergdžājas valsts celtniecības materiālu rāzošanas uzņēmumu un Papečežas stikla rūpniecības speciaリスト, lai kopīgi apspriestos par jaunu materiālu rāzošanas iepriekšēju perspektīvu. Konkrēti runa bija par jumta seguma rāzošanu, izmantojot mūsu rūpniecības izlaistu stikla audumu. Desmit dienu laikā rūpniecībai jānosūta partneriem

audumu eksperimentāla partija, lai sapņu galigo slēdzienu par to, ka būtu derīgs un kādas izmaiņas nepieciešamas tehnoloģiskajā procesā.

Ja šo projektu izdosies īsteno, varēs ražot jumta seguma materiālu uz stikla šķiedras auduma bāzes, kas aizstātu deficitos materiālus un nodrošināt ar to Baltijas republiku vajadzības.

Tika pārrunātas arī citas sadarbības iespējas. Trīs reģionu uzņēmumu pārstāvji parakstīja attiecīgu protokolu.

JAPĀNA – NOSLĒPUMIEM PILNA ZEME

(Nobeigums)

Japānas firmās, rūpniecībā arī pastāv plānošana. Pagaidām arī tur nav mācējuši tikt vaļa no plāniem. Japāni uzskaļa, ka pats savīgākais ir plānus savlaicīgi koriģēt, pareizi koriģēt, Amerikas Savienotajās Valstīs esot tā, ka lielās firmas vadība ir jaflaiz, ja lepriekšējā koncepcija nav attaisnojusies, ka tādā gadījumā vadītāji nav attaisnojuši uz viņiem liktās cerības un tāpēc tām jāaiķiet. Turpretī Japāna valda uzskaļas, ka vērtīgākā vadība ir tā, kas savlaicīgi spēj pareizi grozīt firmas kursu, atteikties no lepriekšējiem uzskaļiem, koncepcijas, nosprauzt jaunu, vadoties no tā, kā ir mainījusies visa situācija ārpus firmas un tās iekšienē. Viņiem ir svarīgi pieņemt lēmumu, ko darīt tālāk. Tas aizņem daudz praktiskā laiku, un šīs darbs tiek nosaukts par «sakņu pārakšanu». Ir jāstār, kur ir tās saknes, no kurām firma barosies, vai ir (zēdīgi) saraut vecās, tai firma varētu kārtīgi attīstīties. Arī pie mums pieņem plānus, tos saskāpo, daudz runājami par plāniem, tie visiem ir apņuši. Bet kā tur strādā ar plāniem, kādā tur ir pieejā — pie mums tā praktiski nav. Tas ir viens no japānu noslēpumiem, kāpēc viņi ir tik tālu tikusi.

Vispiršas tiek izstrādāta un pieņemta koncepcija ilgākam laikam posmā. Katru gadu līmas prezidents savāc atskaites no zemākām posmiem un vienreiz gada dod jaunus plāna uzdevumus.

Minēsim tikai vienu piemēru. Ir slavenā firma «Micimoto», kas rāzo pērles. Visa tās darbība vērsta uz to, lai visā pasaulei katrai sievietei būtu vismaz viena šīs firmas rāzotā pērle — tāda ir firmas koncepcija, darbības vadījums. Vadoties no tās, visi firmas darbinieki strādā tā, lai to nodrošinātu.

Ideju plānam dod no augšas — firmas vadība. Sai idejai ir jādarbojas, to novada uz zemākām posmiem. Tieš doti pamatā kontrollskaiti: cik jāsaražo tirgum, cik jāatskaita līdzekļu kopējā katlā, ko rāzot. Ar vārdu sakot — tā, kā rūpniecība novada uzdevumu cehīem. Viņiem ir četri rentabilitātes līmeni, arī pašizmaksu aprēķini citādāk nekā pie mums. Rentabilitāte ir 9 procenti, no 6 līdz 9 procentiem, no 4 līdz 6 procentiem un zem četriem procentiem. Ja vadītājs ir nodrošinājis 4 procentus, tad viņš ir derīgs savām amatam, ja nevar nodrošināt 4 procentus, tad tādam vadītājam ir jāaiķiet, cik labs cilvēks viņš arī nebūtu.

Plāna sastādīšanai un saskāpošanai veltīs nopietns darbs. Rūpīgi tiek analizēta tirgus konjunktūra, materiāli un energoresursi, cilti rādītāji. Kad visi plāni ir saņemti un analizēti, tiek slādīts līmas kopējais plāns. Un tad atkāl korekcijas, reizēm 3 līdz 5 reizes, kamēr plāns iegūst galīgo veidu. Tas vien tiek veikts divu mēnešu laikā.

Kad šīs darbs ir pabeikts, plāns tiek galīgā pieņemts un ir jānodrošina tā izpilde.

Plāna pamatā ir noteikums, ka precīzi un savīcīgi ir jāprot pieņemt tirgus izaicinājums un pāreizi uz to atbildēt. Lai sapņu nepieciešamos līdzekļus, zemākām struktūrām jāpierāda, ka produkcija, ko tā rāzo, ir izdevīga. Katrā firmas nodaja vai filiāle tiek rūpīgi analizēta pēc speciālas sistēmas un novērtēta ar ballēm, lai uzzinātu, vai attiecīgās produkcijas rāzošana ir jāpaplāsina, vai jāsauglabā esošais līmenis, vai tās rāzošā jāpārtrauc. Analīzi izdarīta, vadoties no tirgus attiecībām, no konkurencē, ja konkurējošo lideru cenām, rentabilitātēs un citiem rādītājiem un tākai tādēļ tiek pieņemts nekā pie mums. Rentabilitāte ir 9 procenti, no 6 līdz 9 procentiem, no 4 līdz 6 procentiem un zem četriem procentiem. Ja vadītājs ir nodrošinājis 4 procentus, tad viņš ir derīgs savām amatam, ja nevar nodrošināt 4 procentus, tad tādam vadītājam ir jāaiķiet, cik labs cilvēks viņš arī nebūtu.

Si sistēma ir ļoti laba, bet patikama nav. Cenas nosaka firma. Ja arī zemākie firmas darbinieki apgalvo, ka cenas ir par augstām, viņus gan uzklauša, bet cenas ne-maina, jo tad nevar rentabili saimniekot.

Daudzās Japānas firmās valda lozungen, ka racionalizācijai nav robežu, ir tikai sociāli ieroobežumi, jo dažādā ir cilvēku izglītība, iespējas. Personālam tipveida slātu nav, tāpat arī tipveida struktūru. Kopējais ir tas, ka cilvēks atrod

firmai visu savu darba mūžu. 90 procenti japānu, kuri strādā, visu mūžu nodarbināti tikai vienā firmā. Visa darba samaksas sistēma, visi tie labumi, kas saglabājas, kad cilvēks aiziet pensijā, atkarīgi no tā, cik ilgi cilvēks ir firmā nostrādājis. Ja firmu esi pievilīs, tās uzticību neesīs attaisnojis, sāc atkal visu no gala, nekas tevi neglābs.

Firmas cilvēkus darbā pieņem pamātā tikai no skolām. Valda tāds uzskats, ka tas cilvēks, kurš ir piekrāpis (nav attaisnojis uzticību) vienu firmu, nav derīgs arī citām, ja nav garantijas, ka viņš nepievils arī tās.

Lai varētu iekļūt darbā firmā, ir jāņolek eksāmens. Uzņēmšanu organizē reizi gadā — 1. aprīli. Skolniekiem jānāk uz firmu ar rekomendāciju. Televīzija raida dažādu konkursu. Firms maksā natādu skolām, tehnikumiem un augstskolām, lai tās atlīstu firmai vadītājākos ar spēcīgākos audzēkņus. Bez tam firmā jābūt vismaz vienam darbiniekiem, kurš labi pazīst to bērnu, kas vēlas stāties darbā šajā firmā, zinātu, vai viņa išpašības ir tādās, kas firmai var noderēt un viņš firmai var būt nepieciešams.

Pēc vidusskolas jaunajam darbiniekam apmācību ilgst godu, pēc tam jāņolek eksāmens. Pēc augstskolas cilvēks tūlīt tiek iecelts amatā. Japānā pastāv tāda kārtība, ka katram cilvēkam firmā ir vēsta karjeras vai dienesta karte. Pēc augstskolas darbu parasti dod ne savā specialitātē, bet gan citā, jo uzskaļa, ka augstskola dod tikai zināšanas vispārējā līmeni, bet, ja cilvēks gatavojas kļūt par vadītāju, viņam jāapgūst dažādas specialitātes. Jāstrādā dažādos darbos, dažādas specialitātēs. Par vadītāju varot kļūt tikai pēc 13—15 gadiem,

katram, bet gan intelektuālais līmenis. Pēc tam ekspersts dod savu slēdzienu, un tikai tad ar jauno darbinieku runās viņa tiesības priekšnieks. Tikai tad, kad cilvēks ir vispusīgi pārbaudīts un izpētīts, tiek dotā piekrīšana viņa pieņemšanai darbā attiecīgajā firmā.

Sākas mācību laiks. Trīs nedēļas tiek dotas izpriečas braucienam uz firmas režīna. Sajā laikā jaunie darbinieki iepazīstas ar firmas vēsturi, tradīcijām, iepazīstas viens ar otru.

Apmācību laikā 70 procenti nodarbinibū veltīti praktiskajām darbam, 30 procenti — teorijai. No sākuma jaunais darbinieks sapņā 40 procentus no videjās strādnieku alga. (Sāda kadrus gatavošanas, apmācīšanas un pieņemšanas sistēma attiecas gan uz strādniekiem, gan arī uz kalpotiem). — Red. piezīme).

Pēc vidusskolas jaunajam darbiniekam apmācība ilgst godu, pēc tam jāņolek eksāmens. Pēc augstskolas cilvēks tūlīt tiek iecelts amatā. Japānā pastāv tāda kārtība, ka katram cilvēkam firmā ir vēsta karjeras vai dienesta karte. Pēc augstskolas darbu parasti dod ne savā specialitātē, bet gan citā, jo uzskaļa, ka augstskola dod tikai zināšanas vispārējā līmeni, bet, ja cilvēks gatavojas kļūt par vadītāju, viņam jāapgūst dažādas specialitātes. Jāstrādā dažādos darbos, dažādas specialitātēs. Par vadītāju varot kļūt tikai pēc 13—15 gadiem, (Nobeigums 2. lapuse)

JAPĀNA – NOSLĒPUMIEM PILNA ZEME

(Nobeigums) kas nosrādāti firmā. Karjeras (dieneša) karte tiek sastādīta 40 gadiem. Ipatnēja ir darba diena. Paša darba laikā tiek veikts operatīvais darbs, kas kalpo firmas taktikas un stratēģijas jautājumi risināšanai, bet joti daudzi jautājumi tiek risināti pēc darba. Jo augstāks ir darbinieka rangs, jo vairāk tiek uzskaitis par labo toni,

labklājības pazīmi, ja viņš pēc ie-spējas vairāk no personiskā laika ziedo sabiedrībai, ja vairāk pavada laiku kopā ar citiem kolēgiem kopīgā darbībā ārpus ģimenes. Varētu teikt, ka daudzi svarīgi jautājumi un problēmas tiek risinātas, piemēram, golfa klubā, pie tējas tases vai stiprāku dzērienu glāzes. Tāda tur ir tradīcija.

Darba samaksas sistēma par

šiem gadiem nav sevišķi mainījusies. Parasti algas pielikumu darbinieki sapēm katru gadu 1. aprīlī. Šim nolūkam tiek izmantota speciāla novērtēšanas sistēma. Atkarībā no tā, kā darbinieks strādā, viņš 1. aprīli sapēm lielāku vai mazāku pieprasītu, bet var saņemt arī aploksni ar paziņojumu, ka viņa pakalpojumi firmai vairs nav vajadzīgi...

Darba laiks un darba samaksas

Kārtējo reizi republikas parlaments ir apliecinājis savu našību — mainot darba likumus. Sajā jaunradē savu ieguldījumu, izmantojot likumdošanas iniciatīvas tiesības, ir devusi arī Latvijas Brīvo arod-biedrību savienību.

Tā, 1991. gada 7. maijā pieņemts Latvijas Republikas likums «Par grozījumiem un papildinājumiem Latvijas PSR darba likumu kodeksā». Sis likums stājās spēkā ar 10. maiju.

PIRMĀRT. likumā precīzētas un papildinātas normas, kas reglamentē atpūtas laiku, DLK 72. pants arī paredzot, ka darbiniekiem ikgadējo atvainījumu piešķir ne mazāku par četrtām kalendāra nedēļām, neieskaņot svētku dienas. Ir atrisināta svētku dienu problēma — gadījumā, ja svētku diena iekļaujas atvainījumā, tad tas tiek pagarināts par svētku dienu skaitu.

Risinot strādātāju atpūtas jautājumus, papildināts 68. pants ar svētku dienām, kuras vienmēr ir svētdienās: pirmās Lieliejas un maija otrā svētdienā — Mātes diena. Ja ir nepieciešams strādat svētku dienā, šāds darbs kompensējams saskaņā ar DLK 94. pantu, t. i., samsakojot divkārtā apmērā vai pēc strādātāja vēlēšanas viņam piešķirt citu atpūtas dienu.

Gada laikā trešo reizi tiek mainīts 70. pants, kas paredz papildatvainījumu piešķiršanu. Par šā panta grozīšanas nepieciešamību iestājās Latvijas Brīvo arod-biedrību savienība. Pieņemot panta iepriekšējo (1990. gada 10. decembra) reakciju, tika būtiski samazinātas strādājošo māmiņu iespējas atpūties. Tagad šī norma ir labota. Tātad papildatvainījumu piešķir darba dienās pēc kalendāra.

Ikgadējie papildatvainījumi, sa-

skāja ar likumdošanu un darba koplikgumiem, jāpiešķir darbiniekiem, kuri strādā kaitīgos vai smagos darba apstākjos. Sievietiem, kam ir tris un vairāk bērnu vecumā līdz sešpadsmit gadiem vai bērns invalīds, piešķir papildatvainījumu trīs darba dienās. Parasti to pievieno pamatatvainījumam un citiem papildatvainījumiem, bet pēc sievietes vēlēšanas var piešķirt jebkura citā viņai izdevīgā laikā. Gadā, kad bērns sasniedz 16. gadu vecumu, papildatvainījumu piešķir neatkarīgi no tā, kurā mēnesī bērns šasniedzīs šo vecumu — pirms vai pēc sievietes ikgadējā atvainījuma.

Ikgadējos papildatvainījumus var piešķirt darbiniekiem ir nemērītu darba laiku, darbiniekiem, kuri strādā naktis laikā, maiņas un citos gadījumos. So papildatvainījumu ilggumu un piešķiršanas kārtību nosaka darba koplikgums.

(Nobeigums nāk. num.)

Ekoģiskās vēstis no Tveras

«Rūpnicas laudis un daba»

Tveras stiklaplastu un stikla šķiedras rūpniča noslēdzās divu mēnešu pasākums «Rūpnicas laudis un daba». Tas notika saskaņā ar uzņēmuma kompleksu programmu apķārtējās vides aizsardzībai un dendroloģisko projektu, ko izstrādājis Tveras valsts universitātes Botāniskais dārzs.

Minētajā laikā posmā paveikts darbu kompleks rūpnicas, pirms-skolas bērnu iestāžu un kopmītņu teritorijas apzaļumošanā. Strādātās tika galvenokārt pēc darba laika.

Teritorijas labiekārtotā un apzaļumošanā piedalījās 2478 rūpniča strādājošo cilvēku. Viss sākās ar teritorijas uzkopšanu, augstes sa-

gatavošanu, pēc tam sākās koku un krūmu masveida stādišanas darbi. No jauna iestādīts vairāk nekā 1200 zajo augu. Tagad rūpnicas teritorijā aug vairāk nekā 90 veidu koku un dekoratīvu krūmu.

Veikts liels darbs dekoratīvo zālāju izveidošanā gan rūpnicas teritorijā, gan ielā. Tie visi apsēti ar speciālu zālāju maišījumu.

Masveida stādišanas darbi ir pabeigli. Tagad nepieciešams sekot, lai iestādītu kociņi leaugtu, neno-kalstu. Vasaras laikā tie pastāvīgi jāaplāsta.

Rudenī, saskaņā ar dendroloģisko projektu, notiks bojā gājušo kociņu un krūmu izrakšana un jau-

nū dēstišana. Līdz ar to stādišanas darbi būs pabeigli.

Daudzi rūpnicas cilvēki ar lielu nopietnību un apzinību atbalstīja visus šos pasākumus. Visu šo laiku lielu palīdzību sniedz Tveras valsts universitātes Botāniskā dārza darbinieki.

Lielais divu mēnešu darbs ir noslēdzies. Tagad visiem kopīgi jārūpējas par ierības un kārtības uzturēšanu rūpnicas teritorijā, nepieļaujot tās piesāršanu un kociņu bojāšanu.

T. VOLGAREVA,
tehniskās daļas specialitāte
ekoloģijas jautājumos



Daba un mēs.

Par ekoloģisko pasākumu izpildi mūsu rūpnicā sniegsim ziņas kādā no sekojošiem numuriem.

ANITAS MARTINSONES foto

Likraksts iznāk reizi nedēļā — ceturtdienās, latviešu un krievu valodā. Redakcijas adrese: pasta indeks 228600, Valmiera, J. Gagarina iela 1, Tālrunis 21472 un 339. Iespējots: Valmieras tipogrāfijā «Liezena», pasta indeks 228600, Valmiera, A. Upīša iela 7, 0. uszl. Iespējot, oficēta tehnika. Tirāža 800 eks.

Izdevta «Valmieras ķīmikis» («Валмиерский химик») vācu valodā po četrtāram, ar rusisku un latvisku valodā. Adresi redakcijai: 228600, Valmiera, A. Upīša iela 7. Oficētais pēčiņš.

P. 1783 T. 800

Ir arī prēmijas, ko izmaksas divas reizes gadā. To apjoms ir dažāds — gan 4—5 algū apmērā, pat arī līdz 8 algū apmērā.

Lūk, tādi išamāi ir iespādi, kurus direktors pastāstīja, tiekoties ar rūpnicas galvenajiem speciālistiem, daju un cehu vadītājiem. Viņš arī atzīmēja, ka laikā, kopš viņš pirmo reizi pabija Japānā, tur ir noti-

kušas lielas kvalitatīvās pārmaiņas, ko var just ik uz sojā: gan ekonomijā, gan ekoloģijā, gan transportā, sadzīvē un citās jomās. Tāpēc no Japānijām mēs varam daudz ko pamācīties.

Stāstījuma ieraksta diktotona saīsināto izklāstu sagatavoja

HERMANIS HERCBERGS



Tas jāzina atpūtniekiem...

... ar šādu virsrakstu mūsu likraksta šī gada 18. aprīļa numurā bija ievietots rūpnicas direktora pavēles izklāsts par atpūtas bāzes «Augstroze» un makšķernieku bāzes «Vecate» ekspluatāciju 1991. gadā.

Nemot vērā mednieku un makšķernieku biedrības rūpnicas pirmorganizācijas biedru priekšlikumus, direktors izdeviši par papildatvainījumiem, bet pēc sievietes vēlēšanas var piešķirt jebkura citā viņai izdevīgā laikā. Gadā, kad bērns sasniedz 16. gadu vecumu, papildatvainījumu piešķir neatkarīgi no tā, kurā mēnesī bērns šasniedzīs šo vecumu — pirms vai pēc sievietes ikgadējā atvainījuma.

Noteikt laivas ires maksu par vienu dienu VSSR atpūtas bāzes «Augstroze» un «Vecate» rūpnicas makšķernieku pirmorganizāciju bāzēli.

«Zvirga», «Pludinjs», «Asaka» un makšķernieku mednieku biedrības rūpnicas pirmorganizācijas biedriem, uzrādot augšminēto pirmorganizāciju biedra karti, vienu rubli.

NENOKAVĒJET!

Valmieras rajona preses apvienība vēlreiz atgādina, ka abonementu pieņemšana Latvijas Repub-

likas likrakstiem un žurnāliem uz 1991. gada jūliju un turpmākajiem mēnešiem noslēgšies 10. jūnijā. Nenokavējiet noformēt parakstīšanos, lai saņemtu likrakstus un žurnālus bez pārtraukuma!

Devīze «Sabiedriskās vietas un transports — brīvi no smēķēšanas»

Lai jums, cienījamie lasītāji, tas nešķistu tukšs sauklis, atgādinām, ka nesmēķētāji, kuri spiesti uzturēties piesmēķētājs telpās, stundas laikā ieelpot tikpat lielu nolikuma devu, kādu saņem smēķētājs, izsmēķējot 3—4 cigares.

Iepazīstieties ar zinātniski pie-rādītām faktiem.

Smēķēšana samazina priekšstāvošas dzīves ilggumu par 4—8 gadiem.

40 gadu laikā, pastāvot tagadējām cigarešu cenām (izsmēķējot 1 pacīgu dienā), smēķētājs iztērēs līdz 73 tūkstošus rubļu.

Smēķētājs tiek kairinātas šūnas, kas izklāj elpošanas ceļus. Uz kairinājuma tās atbild ar lielu gļotu daudzumu izdalīšanos, no kurām organismus atbrīvojas klepojot. Šis smēķētāja klepus ir hroniska bronhīta pazīme un pāriet, kad tiek pārtraukta smēķēšana.

Tabakas dūmi satur darvu, kas pārkāj plaušu alveolu sienīnās, padara tās trauslas un neelastīgas. Gadiem ilgi klepojot, tās izstiepas un paliel elpošanai nederīgas. Tā izveidojas plaušu emfīzēma, kas diemžēl nav ārstējama.

Smēķēšana veicina plaušu vēža attīstību. Plaušu vēžim nav agrīnu pazīmu un to bieži vien izdodas konstatēt tikai tad, kad jau parādi-

jušas metastāzes citos orgānos. Iz-ārstešanas gadījumu skaits pēc vēža operācijas ir mazāks par 10%.

Tabakas dūmi samazina ieejpajamā skābekļa daudzumu un kopā ar tvana gāzi — arī tā koncentrāciju asinis, tādējādi veicinot sirdslēk-mju rašanos. Smēķētājus, kuri jau-nāki par 50 gadiem, sirdslēkmes piemēklē 3 reizes biežāk nekā nesmēķētājus. Pirmā no pietrāmā sirdslēkme biežāk nekā 50% gadījumu ir ar pēdējā...

Smēķētājus (sieviešus) var pazi-tēt pēc sojas adas un zobu krāsas. Tabakas dārva rada uz zobiem nosē-dumu kārtu, kas ir ideāla baktēriju augšanas vide. Baktērijas savukārt nozāda zobi emalju, radot tani zo-bu caurumus. Smēķētāji zobus zau-deivizē biežāk nekā nesmēķētāji.

Jā sieviete smēķē grūtniecības laikā, tabakas inde ar asinīm (to ir pāri par 4000) nokļūst arī vēl neplēdzīmā bērna organismā. Tā-pēc smēķējotām matēmē bērni dzimst ar apnēram 200 g lielu svaru neplēdzīkamību.

Indes no mūsu organismā tiek izvadītas galvenokārt ar urinu. Tā-pēc smēķētāji biežāk saslimst ar urinpūšu vēzi.

Varbūt tomēr ir vērts padomēt par smēķēšanas atmešanu?

EMILIANIS BROKANS,
ārsts narkologs